

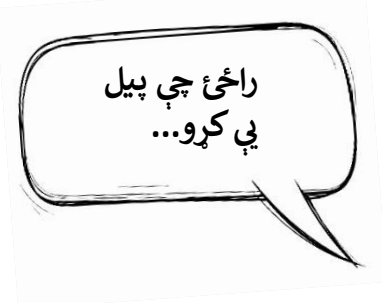


**سلام! خوښ يو چې ته شتون لرې او راسره گډون کوې!**

مور ټولو ته د ښوونځي ژوند په گډه سره پر مخ وړل مهم دي.  
په دغې سروې سره غواړو پوه شو، چې ته او ټولگيوال مو څنگه ياستی.

طبعاً دا سروې په خپله خوښه کېږي. او دا چې ځينې پوښتنې ډېرې شخصي دي، نو سروې به نومه ترسره کېږي، نو تاسو اړ نه ياست چې خپل نوم ورکړئ. صحيح او غلط جوابونه نشته دي. مهمه دا ده چې داسې ځواب ورکړي، څنگه چې ته فکر کوي. پايلې په گډه سره ارزوو او غواړو په مثبت ډول سره خپل د ښوونځي ژوند ته پرمختگ ورکوو.

**منه چې برخه دي واخيسته!**



څو کلن يې ته؟ ..... کلن

ښځينه  نارينه  بل  مشخص نه دی

که د وروستيو اونيو په هکله فکر وکړي: په ټوله کې څنگه يې؟

<input type="checkbox"/> ډېر ښه	<input type="checkbox"/> ښه	<input type="checkbox"/> متوسط	<input type="checkbox"/> ډېر ښه نه
---------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	------------------------------------

هغه څه به نښه کړه چې تا پورې اړوند دي:

1. په خپل وزگار وخت کې څه کوي؟

نه غواړم ځواب ورکړم.	زه هيڅ نه پوهېږم چې څنگه مې وزگار وخت تېر کړم. ☆	...يو څه لري نظريې... ☆☆	...يو څو نظريې... ☆☆☆	1.الف) زه يو څو نظريې لرم چې په خپل وزگار وخت کې څه وکړم. ☆☆☆☆
نه غواړم ځواب ورکړم. ?	زه له ملگرو سره بيخي نه وينم. ☆	...ډير کم ☆☆	...ځيني وختونه ☆☆☆	1.ب) زه له ملگرو سره وينم. ☆☆☆☆

2. له روغتيايي پلوه څنگه يې؟

نه غواړم ځواب ورکړم. ?	زه ناجور احساس کوم. ☆	...لير روغ. ☆☆	...روغ ☆☆☆☆	2.الف) زه بيخي ښه احساس کوم. ☆☆☆☆
نه غواړم ځواب ورکړم. ?	زه ډېرې اندېښنې کووم. ☆	...معمولاً ☆☆	...ځيني وختونه ☆☆☆	2.ب) زه له ځانه سره اندېښنې کووم. ☆☆☆☆

3. کله چې د خپل کور په هکله فکر کوي، څه احساس کوي؟

نه غواړم ځواب ورکړم. ?	دا مهال گډ اوسېدل ستونزمن دي. ☆	...گذاره کېږي ☆☆	...ښه ☆☆☆	3.الف) دا مهال په کور کې هر څه ډېر سم روان دي. ☆☆☆☆
نه غواړم ځواب ورکړم. ?	زه بيخي فرصت نه لرم چې له هر څه سره په ارامي سره ځان مصروف کړم. ☆	...کم ☆☆	...معمولاً ☆☆☆☆	3.ب) زه تل فرصت لرم چې له هر څه سره په سوله ايز شکل ځان مصروف کړم. ☆☆☆☆

4. په ښوونځي کې هر څه څنگه روان دي؟

نه غواړم ځواب ورکړم. ?	زه ښوونځي ته تگ بيخي نه خوښوم. ☆	...ډېره مې نه خوښېږي ☆☆	...په خوښۍ سره ☆☆☆	4.الف) زه ښوونځي ته ډېر په خوښه ځم. ☆☆☆☆
---------------------------	-------------------------------------	----------------------------	-----------------------	---

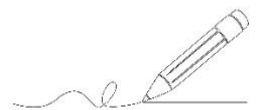
نه غواړم ځواب ورکړم. [?]	هر څوک د خپل ځان په کیسه کې دی. ☆	... کم ☆☆	... معمولاً... ☆☆☆	4.ب) مور په ښوونځي کې پر یو بل نظر لرو. ☆☆☆☆
نه غواړم ځواب ورکړم. [?]	زده کړه زما لپاره ستونزمنه ده. ☆	زده کړه زما لپاره ځینې وختونه ستونزمنه ده. ☆☆	زده کړه زما لپاره تر ډېره اسانه ده. ☆☆☆	4.ج) زده کړه زما لپاره بیخي اسانه ده. ☆☆☆☆

که غواړې د خپلو ستونزو په هکله له یوه چا سره خبرې وکړې، نو په ښوونځي کې یو څوک لري چې خبرې ورسره وکړې.

[?] نه	[?] هو هوزه په ښوونځي کې له لاندې کس سره خبرې کوم: <input type="checkbox"/> سلاکار ښوونکی یا ښوونکې <input type="checkbox"/> ملگری / ملگرې <input type="checkbox"/> د ټولګي ښوونکی یا ښوونکې <input type="checkbox"/> د زده کوونکو شورا <input type="checkbox"/> د ښوونځي ټولنيز کارکوونکی یا کارکوونکې <input type="checkbox"/> بل: .....
--------	---

نور داسې څه شته چې غواړې شریک یې کړې؟ دا یې ځای دی:

.....  
 .....



همدارنگه د مثال په توګه: څنګه ښوونځي له تا سره مرسته کولی شي؟

.....  
 .....



(Adobe Stock: منبع تمام تصاویر)