SESAME STREET

سسمی ښه راغلاست

مهرباني ورځ ساتي

ایا پوهېدئ چې موږ ټول زبرځواک لرو؟

دا د مهربانۍ ځواک دی!

راځئ وگورو چې د سسمي ستریت ملگري خپل

زبرځواک څه ډول کاروي.

خجور خپله خوله د مهربانه کلیمو د ویلو لپاره کاروي.

هغه د المو ستاینه کوي.

د خجور په مهربانه خبرو المو مسکی کېږي. کله چې المو مسکی کېږي، نو خجور هم ورسره مسکی کېږي! مسکا د هغه زبرځواک نور هم پیاوړی کوي.

دا د مهربانی
ځواک دی!

سجاد خپل غوږونه د اوریدو لپاره کاروي.
هغه د بسیمه یوي خندوونکي کیسې ته غوږ نیسي.

هغه منتظر پاتې کېږي تر څو د خبرو کولو
نوبت یې را ورسیږي.
کله چې موږ خپلو ملګرو ته غوږ نیسو هغوی
له موږ سره د مینې احساس کوي.

دا د مهربانى
ځواک دی!

بسیمه خپله پوزه د داسې شیانو
د بویولو لپاره کاروي چې هغې
ته د خوښۍ احساس ورکوي.

بسیمه خپل د خوښي عطرونو
څخه څه له سجاد سره شریکوي.
اوس سجاد هم د خوښۍ احساس کوي.

دا د مهربانۍ
ځواک دی!

رويا خپلې سترګې د دې لپاره کاروي تر څو وګوري چې نور څومره مهربانه دي.

هغه ويني چې مهرباني څنګه د دې لامل کېږي تر څو خلک د خپلو ځانونو په اړه ښه احساس وکړي.

رویا د نورو نظرونه ترلاسه کوي چې یوه شي څه ډول کولای شي مهربانه اوسي.

کله چې هغه له نورو سره مرسته کوي تر څو د خپلو ځانونو په اړه ښه احساس وکړي، هغه د خپل ځان په اړه هم ښه احساس کوي!

دا د مهربانی ځواک دی!

المو له خپلو لاسونو ثخه له طبیعت
سره د مرستي لپاره کار اخلي.

مهرباني له نباتاتو او زموږ له سیارې
سره مرسته کوي.

دا د مهربانۍ
ځواک دی!

المو او د هغه کورنۍ له یو بل سره په
کور کې مرسته کوي.
المو له خپلې مور او پلار سره د خوراکي
توکو په ایښودلو کې مرسته کوي.

هغه وینې چې والدین یې ډېر د خوښۍ احساس کوي،
نو دی هم ورسره خوشحاله کېږي.

دا د مهربانۍ
ځواک دی!

تاسو کولای شئ یو اتل شئ!

تاسو د مهربانۍ ځواک لرئ.

تاسو کولای شئ ورځ وساتئ.

تاسو به نن څنګه مهربانه یاست؟
یوه د مهربانۍ خبره وکړئ.
یوه ملګري ته غوږ ونیسئ.
له کورنۍ او ملګرو سره يې شریک کړئ.
په خپل شا و خوا کې د مهربانۍ په عملونو پسې وګرځئ.
د مرستې لاس وغځوئ.

زما د مهربانۍ زبرځواکونه

1 څنګه کولای شم پر خپلې کورنۍ مهربانه اوسم؟

زه کولای شم . . .

....

....

2 څنګه کولای شم پر خپلو ملګرو مهربانه اوسم؟

زه کولای شم . . .

....

....

3 څنګه کولای شم پر دې سیارې مهربانه اوسم؟

زه کولای شم . . .

....

....

سسمی ښه راغلاست

د یو بل خیال ساتل

إنتاج

بالتعاون مع

©/TM 2020 Sesame Workshop. All Rights Reserved.