د ژوند د مهارتونو درسي پلان (کریکولم)

پیلیزه کچه

ډول:

Digital Literacy (ډیجیټلي سواد)

لوستونه

انټرنټ کې لټون 2

برښنالیک 12

ځیرک ټلیفونونه 32

په انټرنټ کې خوندیتوب 45

د ټولنیزو او روغتیایي خدمتونو څانګه (DSHS):
د کډوالو او پناه غوښتونکو د مرستې دفتر

© 2021 Refugee Women's Alliance, Seattle, WA

لوست:

انټرنټ کې لټون

موخې

په دې لوست کې به تاسو:

- د انټرنټ یو پلټونکی پرانیزئ
- د ګوګل لټون لپاره ژبه بدله کړئ
- د معلوماتو پلټل
- په انټرنټ کې یو ساده فورمه ډکه کړئ

مطالب

نوي کلیمي 3
ستاسو په هېواد کې..... 3
د معلوماتو لټون..... 3
د یوه پلټونکي پرانیستل..... 4
د ژبې تنظیمات 5
د معلوماتو لټون..... 6
د یوه ځای په اړه معلومات موندل..... 8
د یوه فورم ډکول..... 9
را نغاړل..... 11

© 2021 Refugee Women's Alliance, Seattle, WA

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
ویب پلټونکی	هغه ځای چې په آنلاین ډول پکې معلومات وپلټئ
آنلاین	په انټرنټ کې
اپلیکیشن	ستاسو د ټلیفون لپاره یو پروګرام
د پلټنې ځای	د پلټونکي هغه برخه چې تاسو هلته خپله پوښتنه لیکئ
کلیک	د ټاکلو لپاره له خپلې ګوتې او یا ماوس څخه کار واخلئ
کلیدي کلیمې	هغه ساده کلیمې چې د معلوماتو د پلټلو په موخه کارول کیږي
فورمه	هغه ځای چې تاسو خپل شخصي معلومات ولیکئ او یا پوښتنې ته ځوابونه ور کړئ
ټایپ	د لیکلو لپاره له کیبورډ څخه کار اخلي
لینک	هغه عددونه او حروف چې یو ویب سایټ پرانیزي
ایکن	د یوه پروګرام لپاره کوچنی انځور

ستاسو په هېواد کې

- خلک څه ډول معلومات مومي؟
- اکثراً خلک له ټلیفونونو او کمپیوټرونو څخه څه ډول کار اخلي؟

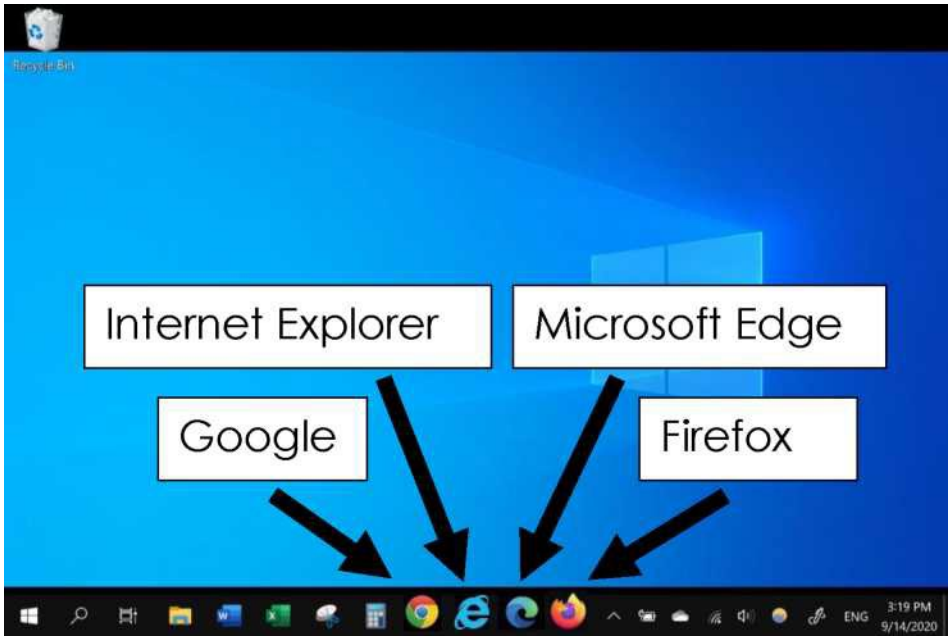
د معلوماتو لټون

په انټرنټ کې تاسو کولای شئ لاندې موارد وموميئ:

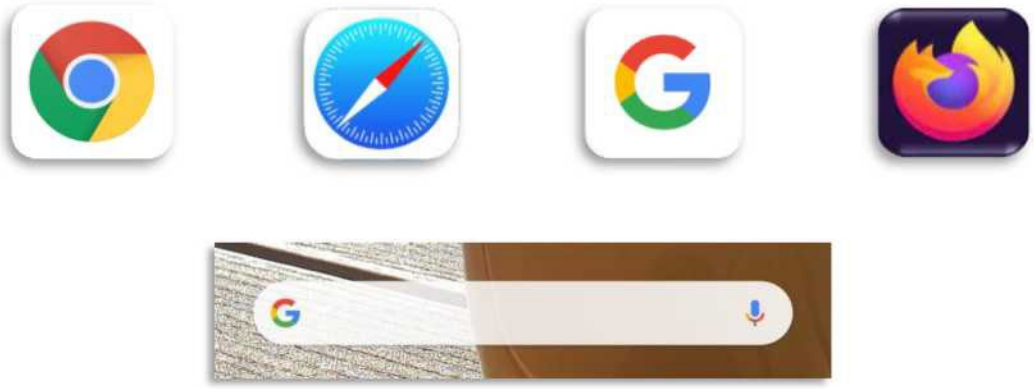
- د روغتون ا و ښوونځي په څیر د ځایونو په اړه معلومات
- خبرونه
- هغه شیان چې تاسو خوند تري اخلئ لکه سپورټ او پخلی
- له خلکو او ټولنې سره د ملاقات لپاره ځایونه

د یوه پلټونکي پرانیستل

په کمپیوټر کې د پلټلو لپاره، کلیک وکړئ او یو ویب پلټونکی پرانیزئ:



په ټلیفون کې د پلټلو لپاره، له یوه اپلیکیشن او یا د پلټلو له برخې څخه کار واخلئ:



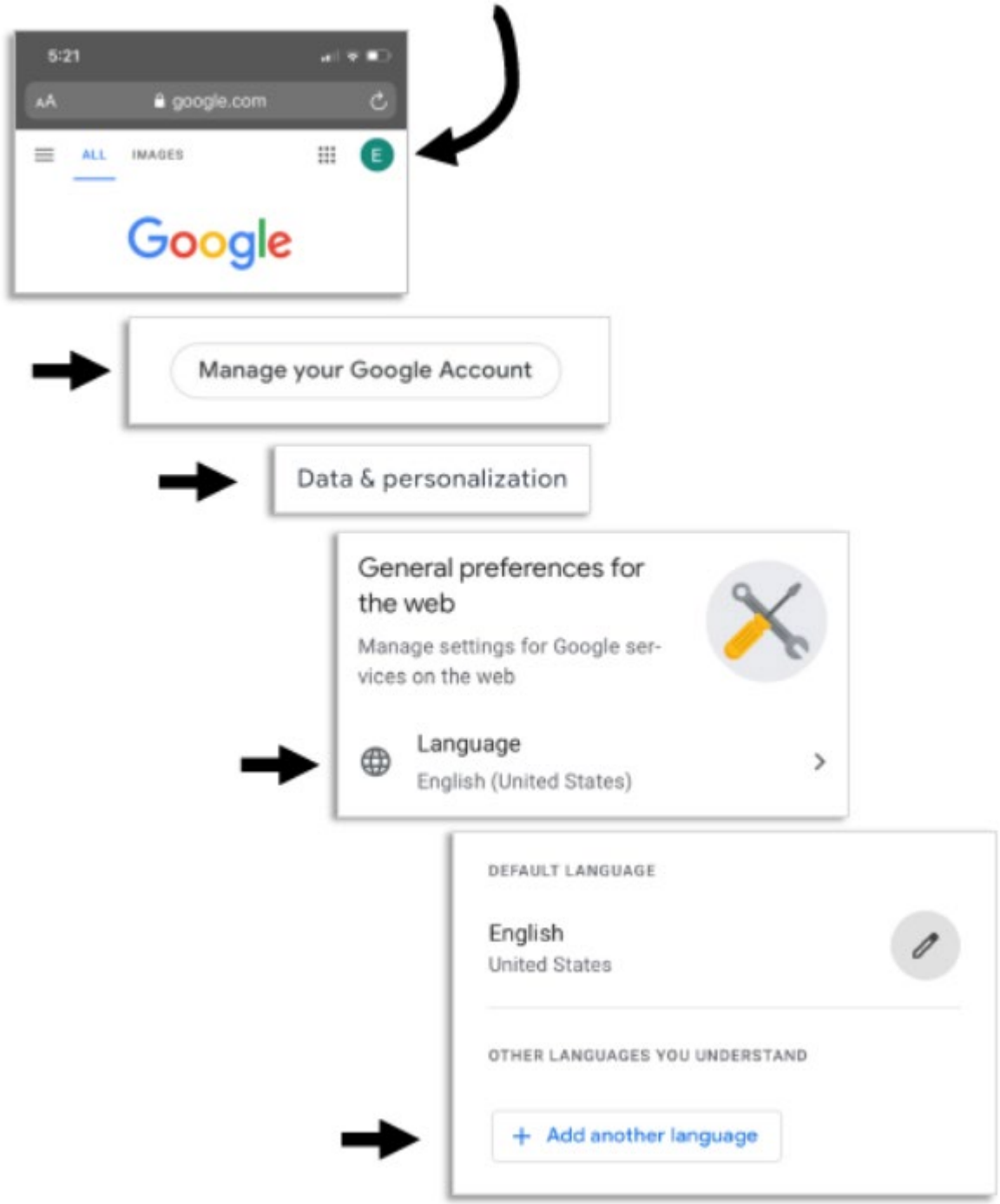
فعالیت: د یوه پلټونکي پرانیستل

له خپل ټلیفون او یا کمپیوټر څخه کار واخلئ. د یوه پلټونکي پرانیستل تمرین کړئ.

د ژبې تنظیمات

تاسو کولای شئ هغه ژبه بدله کړئ چې د آنلاین پلټلو لپاره یې کاروئ.

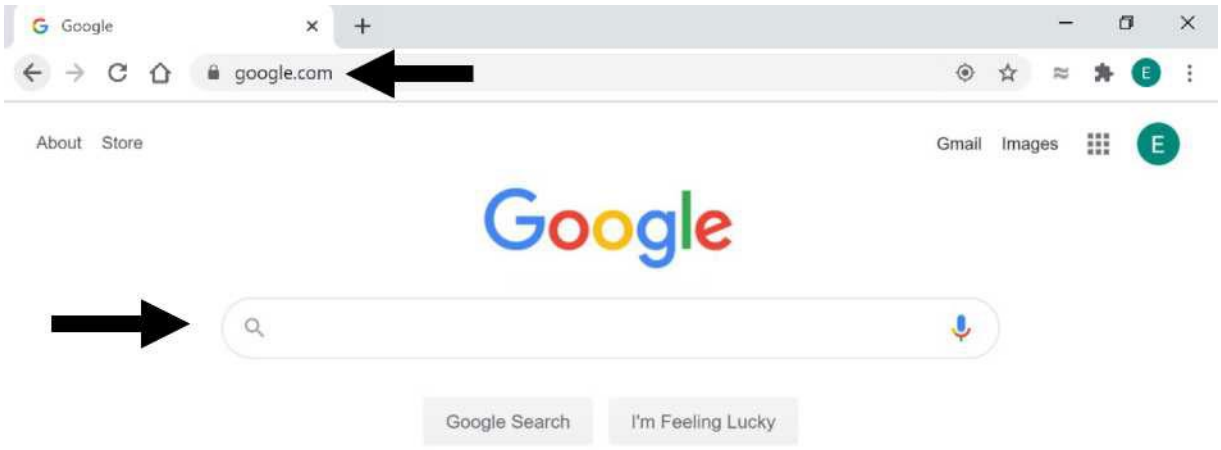
له خپل ګوګل حساب څخه کار واخلئ. د حساب د پرانیستلو لپاره په خپل آیکن باندې کلیک وکړئ



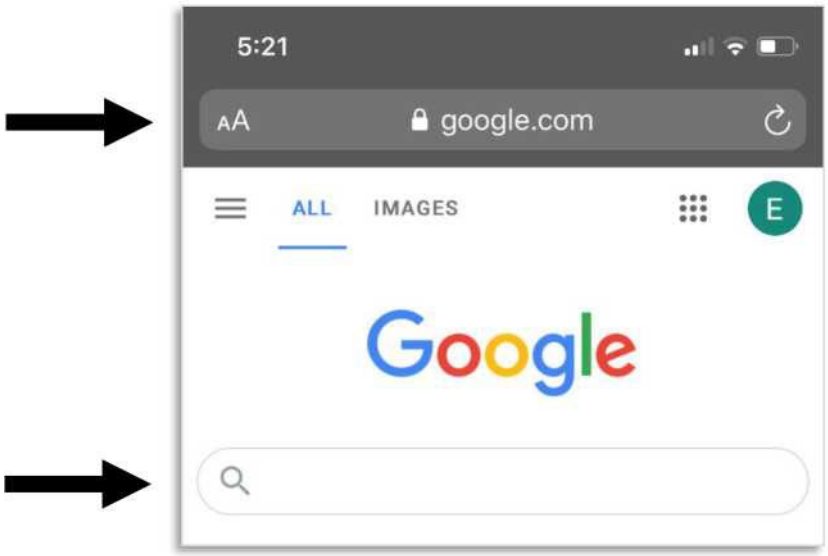
د معلوماتو لټون

وروسته له هغې چې تاسو یو پلټونکی پرانیست، د معلوماتو د موندلو لپاره د **پلټنې په ځای** کې لیکنه وکړئ:

په یوه کمپیوټر کې:



په یوه ټلیفون کې:



یو پوښتنې ته د ځواب ور کولو لپاره له **کلیدي کلیمو** څخه کار واخلئ.

ستاسو پوښتنه:

د فضايي ستنې لوړ والی څومره دی؟

کلیدي کلیمې:

فضايي ستنه

د فضايي ستنې لوړ والی

فعالیت: په انټرنټ کې د لټون تمرین

له یوه ملګري سره کار وکړئ. له یوه ټلیفون او یا کمپیوټر څخه کار واخلئ. پوښتنو ته ځوابونه:

- د واشنګټن آیالت بیرغ څه ډول رنګ لري؟

_____

- په سیاټل کې څومره خلک ژوند کوي؟

_____

- د متحده آیالتونو ولسمشر د کوم هېواد اوسېدونکی دی؟

_____

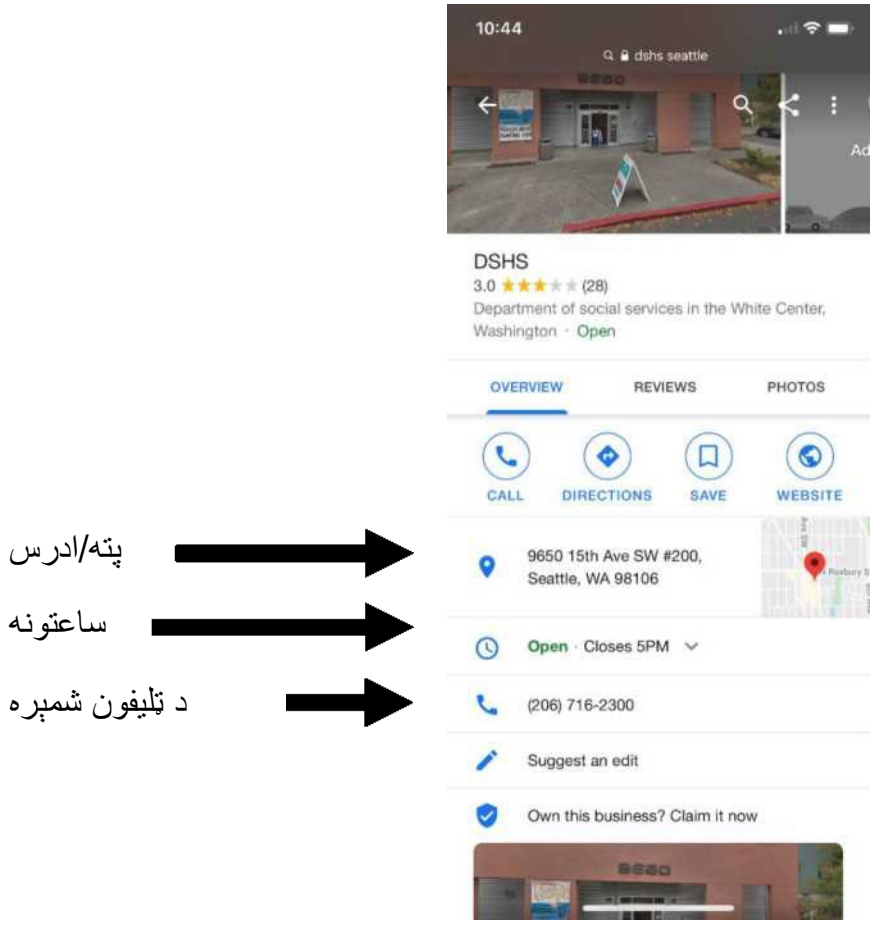
د یوه ځای په اړه معلومات موندل

تاسو کولای شئ د خپل ټلیفون په کارولو سره د یوه ځای په اړه معلومات ترلاسه کړئ.

په پلټونکي کې د هغه ځای او خپل ښار نوم ولیکئ.

د بیلګې په ډول: *د تولنیزو او روغتیایي خدمتونو څانګې (DSHS) سیټل ویلټئ.*

تاسو څه ډول معلومات وینئ؟



لوی ښارونه او یا سیمې ښایي ډېر زیات موقعیتونه ولري. پټې ته ځیر شئ، تر څو چک کړئ چې آیا ستاسو لپاره مناسب دی.

فعالیت: د یوه ځای په اړه معلومات وموم

1. یو پلټونکی پرانیزئ
2. د خپل ښار، سیمې او یا کتابتون نوم ولیکئ
3. پوښتنو ته ځواب ور کړئ:

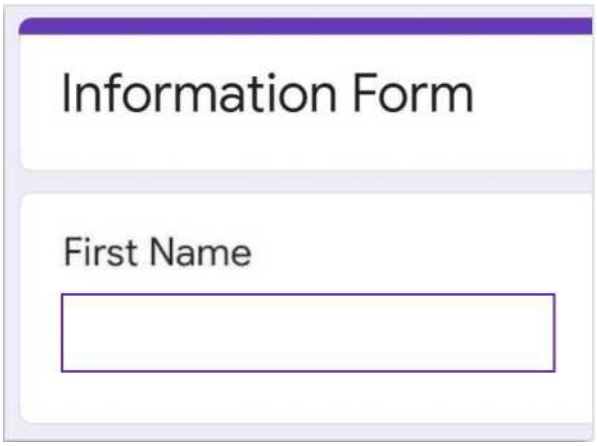
- پته/ادرس؟ _____
- ساعتونه؟ _____
- د تلیفون شمېره؟ _____

د یوه فورمه ډکول

ځینې وخت تاسو اړ یاست چې یو **فورم** په آنلاین ډول ډک کړئ.

پوښتنو ته د ځواب ور کولو لپاره بیلابیلې لارې شتون لري.

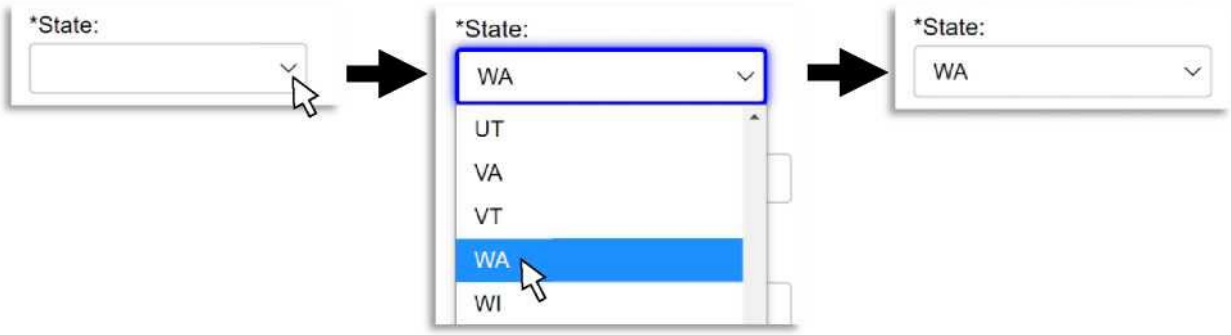
یو ځواب ولیکئ



خپل نوم دلته ولیکئ

یو چوکاټ په نښه کړئ:

لېست لرونکې مینو

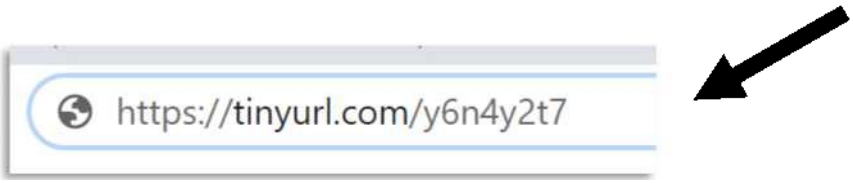


فعالیت: یوه فورمه ډکه کړئ:

د یوې فورمې ډکولو تمرین.

د خپل کمپیوټر او ټلیفون په کارولو سره، په پلټونکي کې لینک ولیکئ:

https://tinyurl.com/y6n4y2t7



او یا د خپل ټلیفون په کارولو سره، خپل د انځورونو اپلیکیشن پرانیزئ او QR کوډ سکن کړئ:

را نغاړل

تاسو څه زده کړل؟ له یوه ګروپ او یا خپل ښوونکي سره خبرې وکړئ.

لوست:

بربښنالیک

موخې

په دې لوست کې به تاسو:

- خپل ورودي صندوق چک کړئ او بربښنالیک ولولئ
- د بربښنالیک لیکل تمرین کړئ
- زده کړئ چې یو بربښنالیک ته څه ډول ځواب ور کړئ
- د خپل ورودي صندوق مدیریت زده کړئ

مطالب

نوې کلیمې 13
ستاسو په هېواد کې 14
بربښنالیک څه شی دی؟ 14
د بربښنالیک پرانیستل 15
خپل ورودي صندوق اوګوزئ 16
د یوه بربښنالیک لیکل 19
یوه بربښنالیک ته ځواب ور کول 24
خپل ورودي صندوق مدیریت کړئ 27
د بربښنالیک حذف کول 30
را نغاړل 31

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
برښنالیک	الکترونیکي پوسټ
د برښنالیک پته	ستاسو د الکترونیکي پوسټ پته: _____@_____.com
ننوځئ	خپل کارند نوم او پاسورډ ولیکئ، تر څو تاسو وکولای شئ خپل د برښنالیک حساب پرانیزئ
@	دا ټ نښه په ټولو برښنالیکونو کې اړینه ده
کارند نوم	هغه نوم چې تاسو غواړئ د برښنالیک لپاره یې وکاروئ
پاسورډ	د کور د کلیِ په څیر د عددونو او حروفو یو مخفي سلسله چې یوازې تاسو پرې پوهیږئ
ایکن	کوچنۍ نښه
ورودي صندوق	په دې ځای کې تاسو کولای شئ هغه برښنالیکونه وموم ئ چې نورو خلکو ته استولي دي
استوونکی	هغه شخص چې برښنالیک استوي
ترلاسه کوونکی	هغه شخص چې برښنالیک ترلاسه کوي
ناغوښتل شوي (spam) او یا (junk) پوسټ	شخصي برښنالیکونه نه دي او ډیرو مخاطبینو ته استول شوي دي
د ګډون لغوه کول	له لیست څخه ستاسو د برښنالیک ایستل

ستاسو په هېواد کې

په یوه ډله کې خبرې وکړئ.

- آیا تاسو په خپل هېواد کې برېښنالیک کاروئ؟
- په یوه ټلیفون او یا کمپیوټر کې؟
- آیا اوس تاسو برېښنالیک کاروئ؟

برېښنالیک څه شی دی؟

برېښنالیک الکترونیکي پوسټ دی.

تاسو په خپل ټلیفون او یا کمپیوټر کې یو پیغام ترلاسه کړی دی.

د Outlook او Yahoo په څیر د برېښنالیک لپاره ډېر شمېر نور وړیا پروګرامونه هم شته دي.

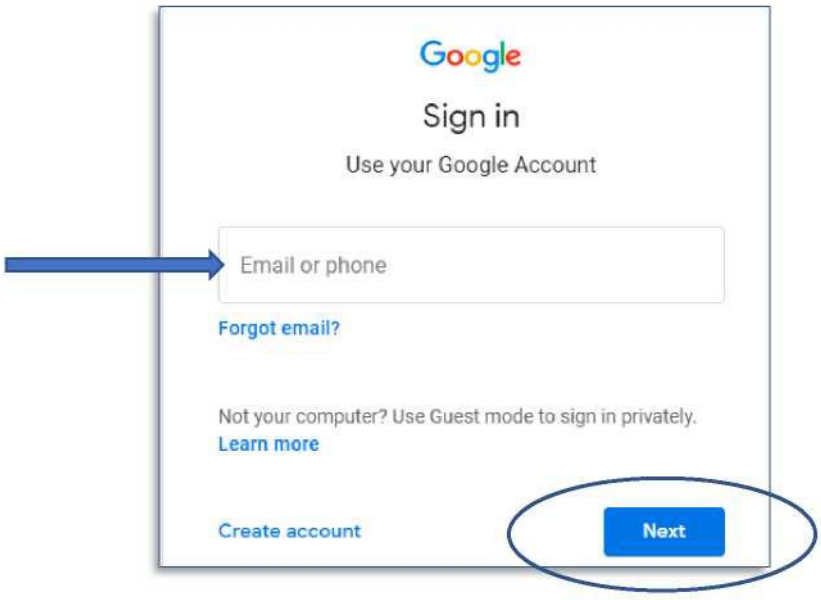
موږ به په خپلو بیلګو کې له Gmail څخه کار واخلو.

د برښنالیک پرانیستل

په کمپیوټر کې

1. خپل ویب پلټونکی پرانیزئ.
2. خپل email پروګرام پرانیزئ. (Google, Outlook, Yahoo)

3. ننوځئ, خپل کارند نوم ولیکئ
4. په **Next (راتلونکي)** کلیک وکړئ
5. خپل **پاسورډ** ولیکئ
6. په **Next (راتلونکي)** کلیک وکړئ.



ستاسو په ټلیفون کې

1. د برښنالیک په آیکن باندې کلیک وکړئ (د لومړي ځل لپاره خپل حساب ته د ننوتلو لپاره، تاسو باید له خپل کارند نوم او پسورډ څخه کار واخلئ.)

Outlook

Yahoo

Gmail

خپل ورودي صندوق اوګوزئ

هره ورځ تاسو ډېر شمېر برښنالیکونه ترلاسه کوئ.

دوی ټول ډېر مهم ښکاري.

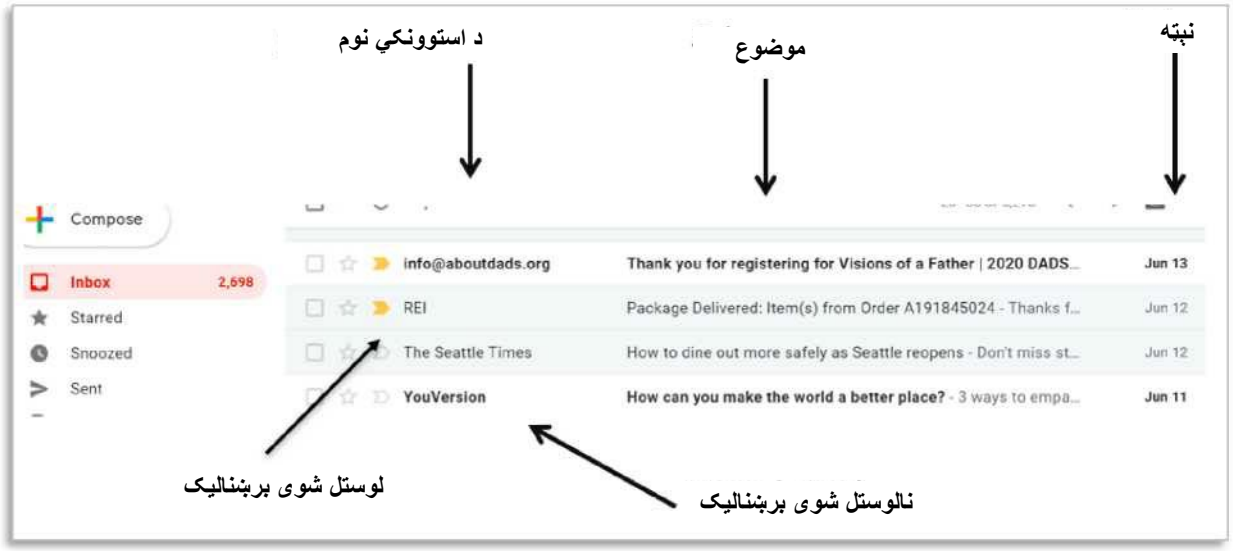
ځینو ته تاسو ځواب ور کوئ.

تاسو کولای شئ ځینې لرې کړئ. د لرې کولو معنی پاک کول دي.

ستاسو **ورودي صندوق** ستاسو د برښنالکیونو یو صندوق دی.

تاسو کولای شئ د برښنالیک **استوونکی، موضوع** او د برښنالیک د ترلاسه نېټه وګورئ.

نوي برښنالیکونه په سر کې قرار لري.



د پیغام د پرانیستلو لپاره په هغې کلیک وکړئ. تاسو کولای شئ برښنالیک ته **ځواب** ور کړئ، **حذف** (پاک) یې کړئ او یا **ورودي صندوق ته بېرته ستانه شئ**.

فعالیت: د یوه برښنالیک به اړه پوښتنو ته ځواب ور کړئ

ته: ماري چانګ <mari.chang@uwmedicine.org>
موضوع: د لیدنې د وخت بیا په مهالویش برابرول
نېټه: سپټمبر 10، 2020 د سهار 9:11 بجې

ښاغلی ډاکټر چانګ، (Dr Chang)

باید په راتلونکې اونۍ کې له ډاکټر سره خپل د لیدنې وخت لغوه کړم.
زما کورنۍ د واده مراسمو ته ځي. زه به په مهالویش د بیا برابرولو لپاره اړیکه ونیسم.

مننه،
الیسا دانو

پوښتنې

- **استوونکی** څوک دی؟

نوم _____

د برښنالیک پته _____

- څوومه **نېټه** ده؟ _____
- **موضوع** څه ده؟ _____
- **پیغام** څه شی دی؟ _____

فعالیت: ستاسو ورودي صندوق

خپل ټلیفون او یا کمپیوټر ته ځیر شئ.

- چا تاسو ته یو برښنالیک استولی دی؟
- څه وخت استول شوی دی؟

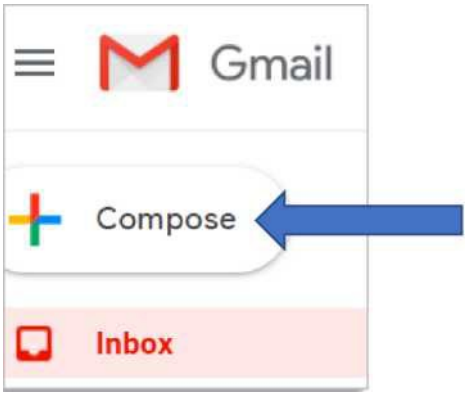
د یوه برښنالیک لیکل

کمپوز یعني لیکل

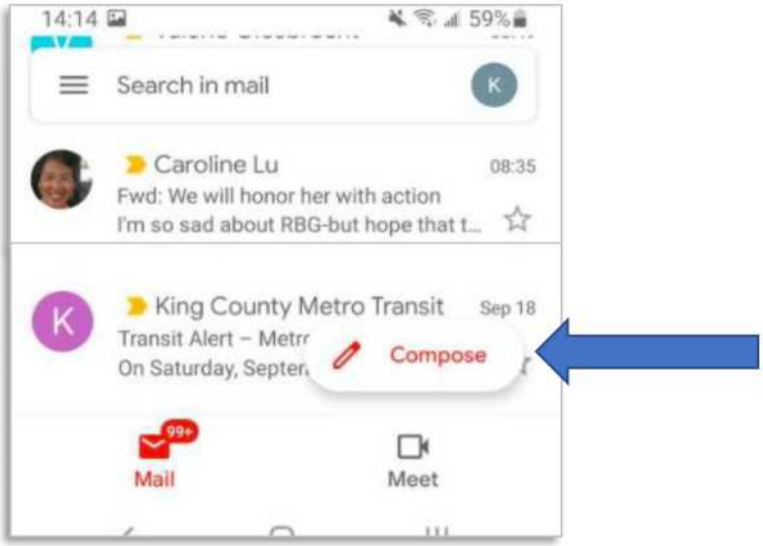
برښنالیک د لاندې مواردو لپاره ښه دی

- د خپل ماشوم له ښوونکي څخه پوښتنه وکړئ.
- ستاسو په هېواد کې د یو ملګري لپاره د لیک لیکل.

په کمپیوټر کې د کېن اړخ په پورتنۍ برخه کې په **Compose (کمپوز) باندې کلیک وکړئ.**

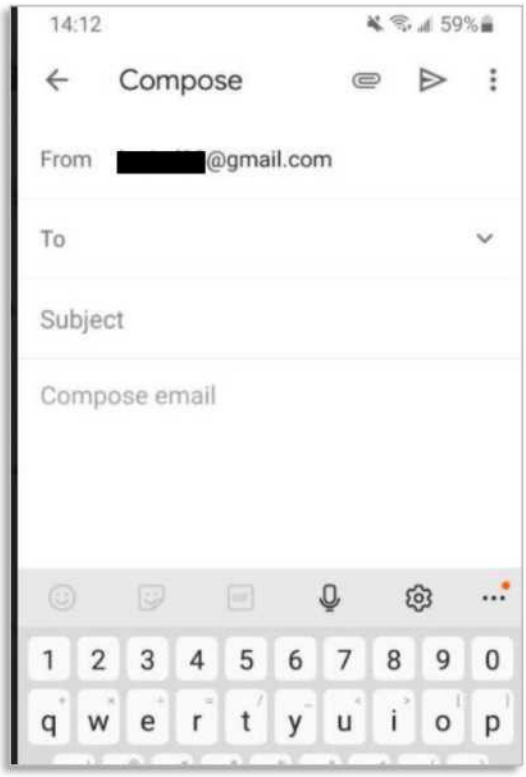


په ټلیفون کې د ښي اړخ په منځنۍ برخه کې په **Compose (کمپوز) باندې کلیک وکړئ.**



یو خالي پیغام به پرانیستل شي.

.1



د یوه برښنالیک لیکل

1. د برښنالیک هغه پته ولیکئ چې تاسو یې **ورته** استوئ.

   ډاډ ترلاسه کړئ چې برښنالیک 100 سلنه سم دی.

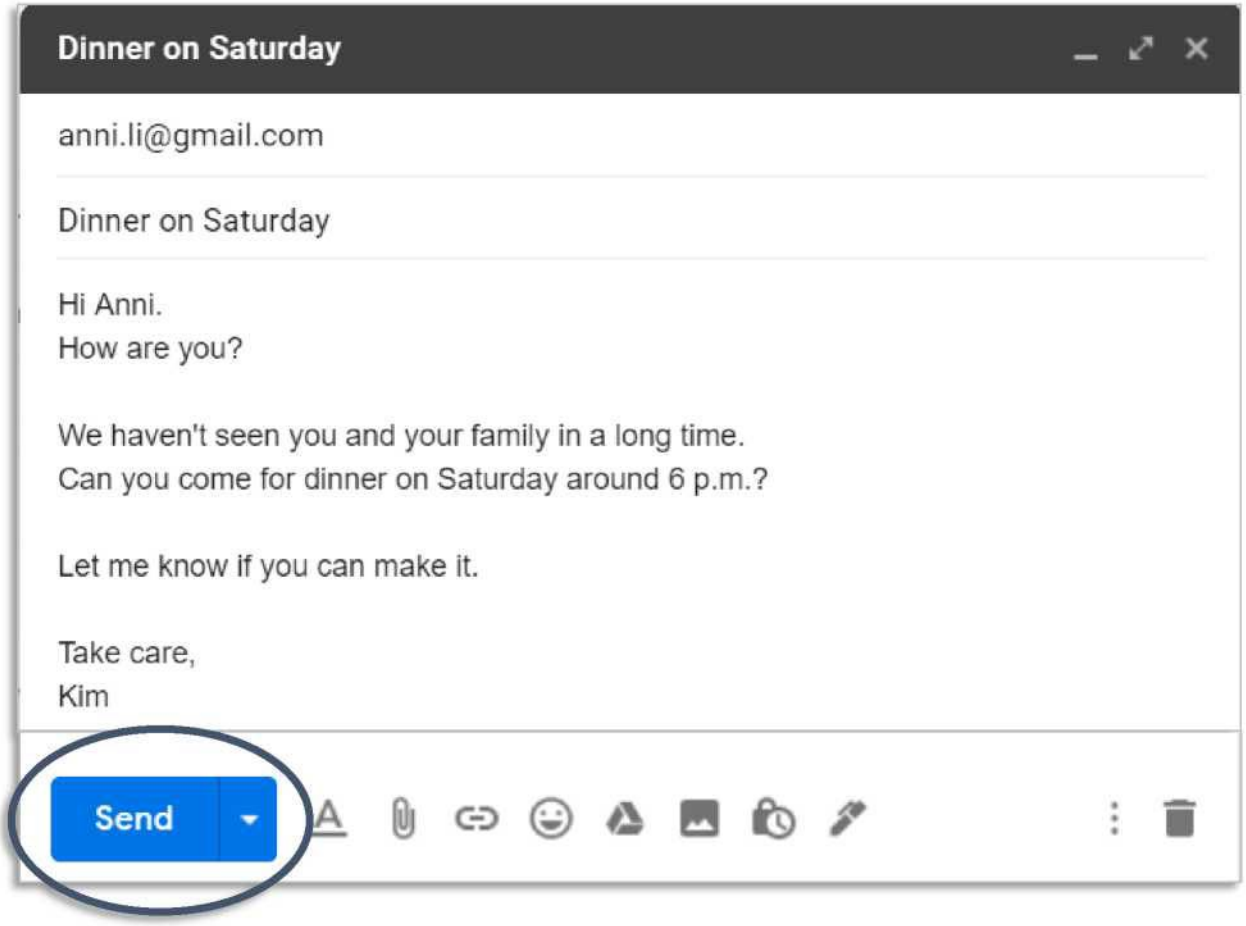
2. **موضوع** ولیکئ؟

   موضوع باید لنډه وي – یوازې یو څو کلیمې

د بیلګې په ډول:

3. پیغام ولیکئ. له **ستړي مشي** سره یې پیل کړئ. وروسته د خپل برښنالیک لیکلو **دلیل** ولیکئ.
4. د **پایته رسولو په جمله** او **لاسلیک** (ستاسو نوم) باندې یې پایته و رسوئ.
5. وروسته د خپل برښنالیک د استولو لپاره په **send (واستوی).**

د بیلګې په ډول:



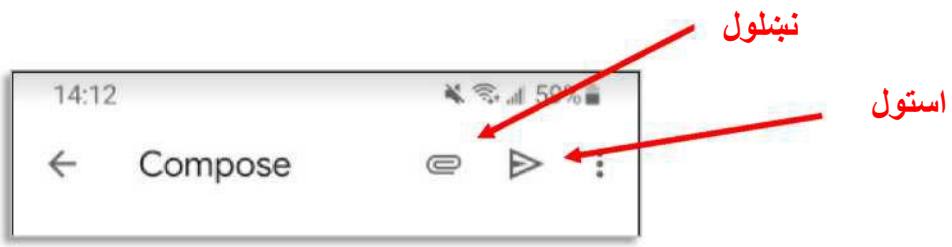
د یوه فایل نښلول

تاسو کولای شئ برښنالیک ته یو فایل او یا انځور اضافه کړئ.

په یوه **کمپیوټر** کې، په منځنۍ برخه کې د شته آیکن څخه کار واخلئ.

په **تلیفون** کې د پاڼو د کلیپ په آیکن باندې کلیک وکړئ.

وروسته د **send (واستوی)** لپاره د مثلث په آیکن کلیک وکړئ.



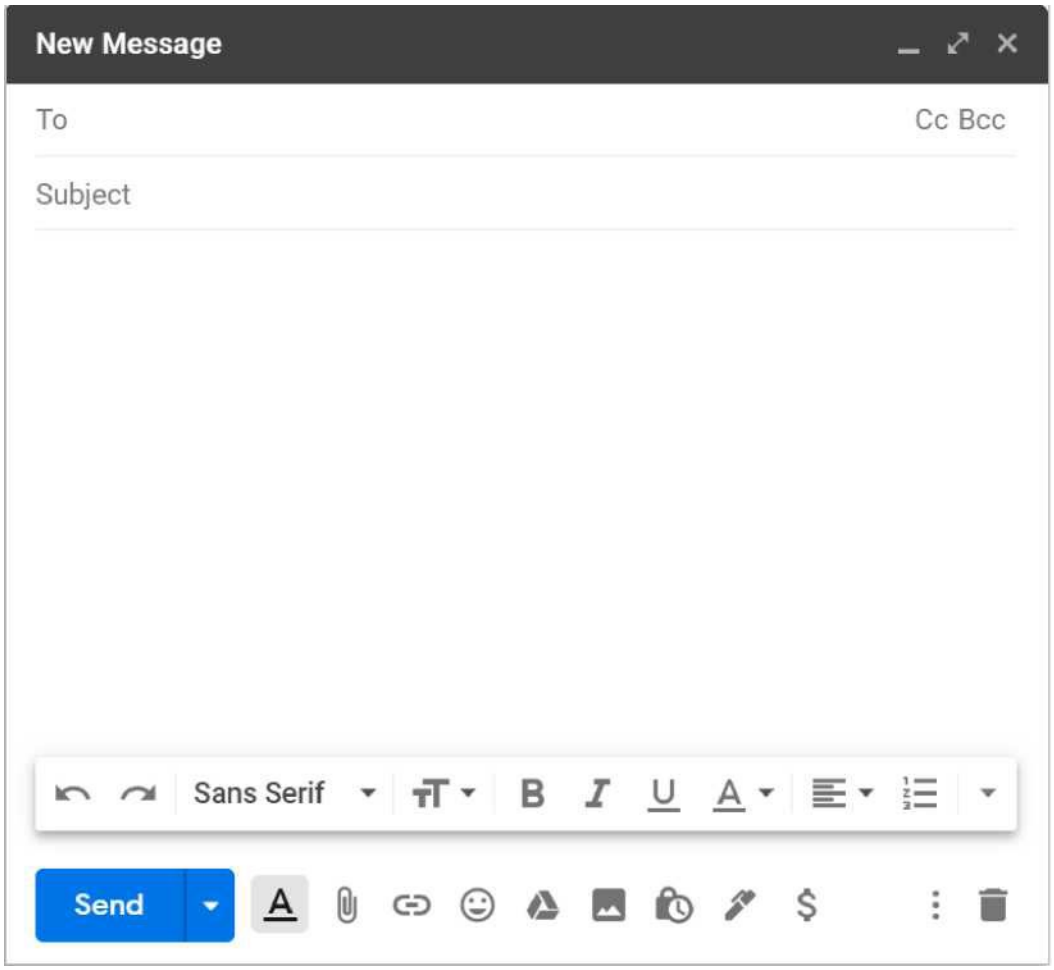
فعالیت: یو برښنالیک ولیکئ

خپل ښوونکي ته یو برښنالیک ولیکئ.

غوښتنه وکړئ چې آیا کولای شئ په راتلونکي اونۍ کې له ټولګي رخصت واخلئ.

په یاد ولرئ چې لاندې موارد ولیکئ

- موضوع
- هغه نېټه چې تاسو رخصت اخلئ
- ټولګي ستاسو د نه راتګ دلیل



له پایته رسولو وروسته، یوه ملګري ته برښنالیک ولولئ.

هغه په خپل کمپیوټر او یا ټلیفون کې ولیکئ.

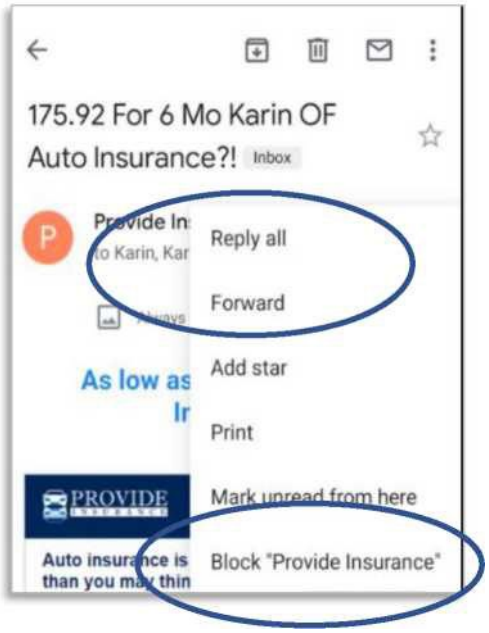
یوه بربنالیک ته ځواب ور کول

Reply (یعنې ځواب ورکول).

کله چې تاسو یو بربنالیک پرانیزئ، کولای شئ هغې ته ځواب ور کړئ.

د بنې اړخ په پورتنۍ برخې کې به غشي باندې کلیک وکړئ.

تاسو اړ نه یاست چې نوې موضوع ولیکئ.



Reply All (ټولو ته ځواب ور کول) یعنې په پیغام کې شاملو ټولو کسانو ته خپل ځواب استول.

Forward (یو بل شخص ته د دې بربنالیک استول)

تاسو کولای شئ یو بربنالیک **Block (بند)** کړئ. تاسو به له دې پته څخه هیڅ بربنالیک ترلاسه نه کړئ.

فعالیت: یوه بربښنالیک ته ځواب ور کول

تاسو د خپل ماشوم به ښوونځي کې د والدینو-ښوونکو په کنفرانس کې د ګډون په موخه یو بربښنالیک لرئ.

له: cwking@seattleschools.org

ته: (ستاسو د بربښنالیک پته)

موضوع: د والدینو-ښوونکو کنفرانسونه

درنو والدینو،

موږ غواړو تاسو ته د خپل ماشوم د ښوونکي سره د لیدنې په موخه یو مهالویش تنظیم کړو. موږ د نومبر میاشتې له 25-23 نېټې پورې کنفرانس لرو. په کومه ورځ/وخت تاسو کولای شئ راشئ؟

موږ ستاسو لیدلو ته سترګې په لار یو.

په درناوي،
Charlotte King
د Mercer جزیرې منځنی ښوونځی

ښوونکي ته یو ځواب ولیکئ په یاد ولرئ چې له لاندې مواردو کار واخلئ:

- موضوع
- سترې مشي کول
- د متن اصلي برخه
- د پایته رسولو جمله
- لاسلیک

ته: cwking@seattleschools.org

موضوع: د والدینو-ښوونکو کنفرانسونه

ښاغلی _____

_____

_____

_____

_____

(ستاسو نوم) _____

خپل وروډي صندوق مدیریت کړئ

هره ورځ تاسو ډېر شمېر برېښنالیکونه ترلاسه کوئ. هغه ښایي د لاندې مواردو په اړه وي:

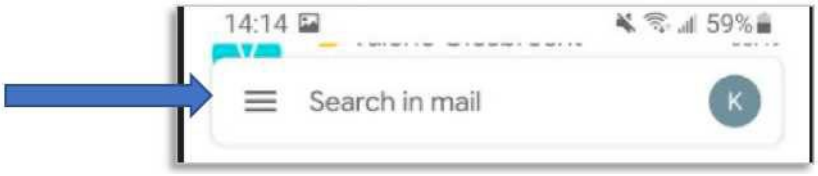
- دندې
- ښوونځی
- له ملګرو سره پلان

یو شمېر برېښنالیکونه به **ناغوښتل شوي (spam)** او یا (junk) وي

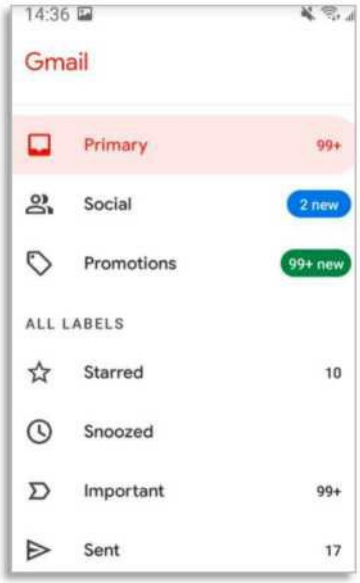
معمولاً ناغوښتل شوي (spam) بل فولډر ته ځي.

په **کمپیوټر** کې دا فولډر په کین اړخ

په **تلیفون** کې دا فولډر پلټنې Search (لټون) ته ځیرمه په درې کرښو په کلیک کولو سره وموميئ.



د فولډرونو لېست به پرانیستل شي.

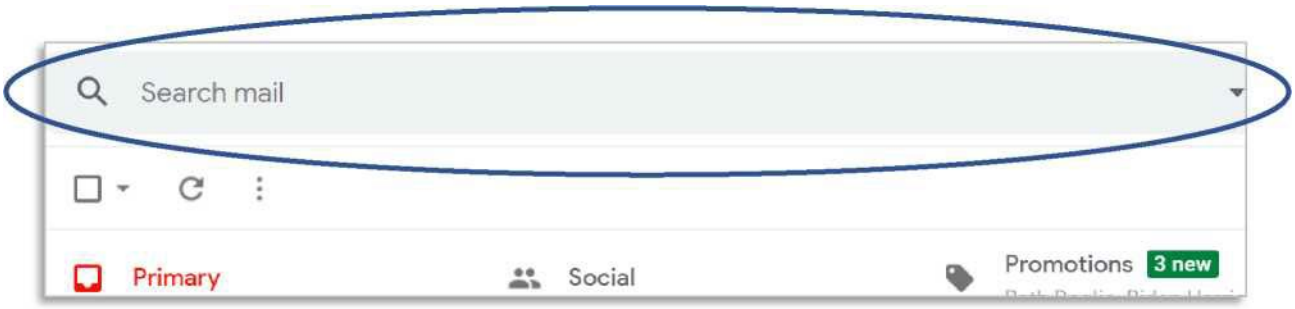


فعالیت: سم او یا ناسم

1. سم/ناسم که چېرې تاسو استوونکی نه پېژنئ نو یو نښلول شوی فایل مه پرانیزئ.
2. سم/ناسم تاسو کولای شئ په خپل ورودي صندوق کې یو برښنالیک وپلټئ.
3. سم/ناسم ستاسو ټول برښنالیکونه یو فولډر ته ځي.
4. سم/ناسم تاسو کولای شئ له یو شمېر خلکو څخه برښنالیک ترلاسه کول بند کړئ.
5. سم/ناسم که چېرې تاسو یو برښنالیک حذف کړئ، نو تاسو هیڅکله نه شئ کولای هغه بیا ولولئ.
6. سم/ناسم تاسو باید یو برښنالیک یو وخت حذف کړئ.

ځوابونه

1. **سم** بنایي نښلول شوی فایل ستاسو د کمپیوټر لپاره ښه نه وي.
2. **سم** د توکو د برخې په پورتنۍ برخه کې د **برښنالیکونو Search (لټون).**



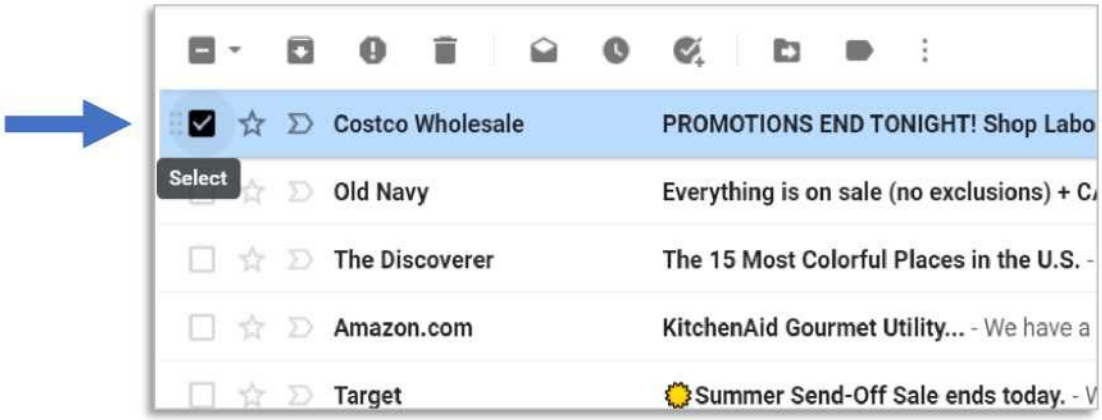
3. **ناسم** بیلابیل فولډرونه شتون لري.
4. **سم** د برښنالیک منځنۍ برخې ته ولاړ شئ او په ګډون لغوه کولو (*Unsubscribe*) باندې کلیک وکړئ.

5. **ناسم** د حذف شویو برښنالیکونو د موندلو لپاره د اضافي فایلونو فولډر (Trash folder) پرانیزئ.
6. **ناسم** تاسو کولای شئ په یو وخت ډیر برښنالیکونه حذف کړئ.

د برښنالیک حذف کول

کله چې تاسو یو برښنالیک ته اړتیا نه لرئ، کولای شئ هغه حذف کړئ.

1. د هغه برښنالیک په کین اړخ کې په بکس باندې کلیک وکړئ چې تاسو غواړئ حذف یې کړئ.



2. د **Delete (حذف)** په ایکن کلیک وکړئ.

را نغاړل

په خپل ټلیفون او یا کمپیوټر کې بربنالیک پرانیزئ.

خپلو وروستیو پڼځو بربنالیکونو ته ځیر شئ.

تمرین:

- د یوه بربنالیک لیکل
- یوه بربنالیک ته ځواب ور کول
- د بربنالیکونو حذف کول

لوست:

ځیرک ټلیفونونه

موخې

په دې لوست کې به تاسو:

- له خپل ځیرک ټلیفون څخه کار واخلئ
- په خپل ټلیفون کې تنې، آیکونه او کارول زده کړئ
- له Wi-Fi سره نښلېدل زده کړئ
- د اپلیکېشنونو په اړه زده کړه وکړئ
- د ځیرک ټلیفون د ذخیرې او خوندیتوب په اړه زده کړه وکړئ

مطالب

نوې کلیمې 33
ستاسو په هېواد کې 33
د یوه ځیرک ټلیفون د کارولو موارد 34
عملیاتي سېسټم 36
تنې او آیکونه 37
فعالیتونه 38
له WI-FI سره نښلېدل 39
اپلیکېشنونه 40
را نغاړل 44

ReWA

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
انټرنټ ته لاسرسی	د انټرنټ سره د نښلېدو په موخه له Wi-Fi څخه کار واخلئ
عملیاتي سیستم	هغه سافټور چې ستاسو د ټلیفون له فعالیتونو څخه ملاتړ کوي
ایکن	د یوه پروګرام لپاره کوچنی انځور
سیګنال	ستاسو په ټلیفون کې یو آیکن دی چې تاسو ته ښیي چې آیا Wi-Fi لرئ او که نه
Wi-Fi	هغه ټکنالوژي چې تاسو ته انټرنټ در کوي
اپلیکېشن	یو پروګرام
ذخیره	تاسو په خپل ټلیفون کې څومره معلومات ساتلی شئ
خوندیتوب	خپل ټلیفون خوندي وساتئ

ستاسو په هېواد کې

په یوه ډله کې خبرې وکړئ.

- آیا تاسو په خپل هېواد کې ځیرک ټلیفون درلود؟
- آیا تاسو ځیرک ټلیفون لرئ؟
- تاسو هغه د څه لپاره کاروئ؟

د یوه ځیرک ټلیفون د کارولو موارد

مورِ ځیرک ټلیفون کاروو تر څو

- اړیکې ونیسئ
- لیکلي پیغام واستوو
- انځور واخلئ
- برښنالیک چک کړئ
- له انټرنټ کار واخلئ

فعالیت: ستاسو له ټلیفون څخه ګټه اخیستنه

تاسو له خپل ټلیفون څخه څه ډول کار اخلئ؟ هو او یا نه ولیکئ.

هو/نه	کارول
_____	اړیکه نیول
_____	لیکلی پیغام
_____	برښنالیک
_____	انځورونه واخلئ
_____	فېسبوک او یا ټویټر
_____	د ګیمونو ترسره کول
_____	د حساب ماشین کارول
_____	خپل بانکي حساب چک کړئ
_____	د مسیرونو لپاره د ګوګل نقشې (Google Maps) له اپلیکېشن وکاروئ
_____	د هوا حالات وګورئ
_____	_____

ځیرک ټلیفونونه کولای شي ژوند آسانه کړي

همداراز ځیرک ټلیفونونه خطرناک هم کیدای شي.

د موټر چلولو پر مهال د لیکلي پیغام استول ښه نه دي.

ښایي موټر مو ټکر وکړئ.

فعالیت: ښه او بد

په یوه ګروپ کې کار کول. د ځیرک ټلیفونونو ښې ګټې او بد ګټې ولیکئ.

ښه	بد
له ملګرو سره خبرې وکړئ	د موټر د ټکر کېدو سبب کېږي.

عملیاتي سېستم

ټول ځیرک ټلیفونونه توپیر لري.

دوی عملیاتي سیستمونه لري:

- iOS (iPhone او iPad)،
- Android (Samsung, HTC, Sony Xperia)
- Windows Phone (Nokia Lumia).

پوښتنې

➤ تاسو څه ډول ټلیفون لرئ؟ _____

➤ عملیاتي سیستم څه شی دی؟ _____

تنۍ او آیکونه

بیلابیل ځیرک ټلیفونونه مختلفې تنۍ او آیکونه لري.

فعالیتونه

د لمسي سکرین لپاره له خپلو ګوتو کار واخلئ.

په لاندې ډول یو شمېر فعالیتونه شتون لري:

- **یو کلیک**: اپلیکېشنونه او مینو ګاني پرانیزئ
- **دوه کلیکه**: د سکرین نږدې کول
- **کیږ/ښي لوري ته کیکاږل**: ټلیفون پرانیزئ
- **له پورته برخې څخه ښکته لوري ته کیکاږل**: ستاسو له لاسه ور کړي پیغامونه او اړیکې په ګوته کوي
- **له منځنۍ برخې څخه پورته لوري ته کیکاږل**: په یو شمېر ټلیفونونو کې کمره، Wi-Fi، د فلش څراغ او نور څرګندوي
- **په دوو ګوتو د سکرین نږدې کول**: د صحفې نږدې کول. بر عکس کار ترسره کول سکرین کوچنی کوي
- **د اصلي سکرین کیکاږل او نیول**: په مرسته یې تاسو کولای شئ هغه حذف کړئ

فعالیت: د ځیرک ټلیفون فعالیتونه تمرین کړئ

په یوه ګروپ کې کار کول.

په خپل ټلیفون کې تنې او فعالیتونه تمرین کړئ.

له WI-FI سره نښلېدل

ځیرک ټلیفونونه د Wi-Fi له لارې انټرنټ ترلاسه کوي.

ډیری وخت Wi-Fi وړیا او یا کم لګښته وي.

تاسو کولای شئ له اضافي لګښت پرته ټوله ورځ د Wi-Fi له لارې ویډیوګانې وګورئ.

ډیټا هغه انټرنټ دی چې تاسو یې په بدل کې ادا ینه ترسره کوئ.

که چېرې تاسو انټرنټ کاروئ، کولای شئ ټاکل شوي حد انټرنټ ته لاسرسی ولرئ.

ډیری کورونه او دفترونه Wi-Fi لري.

ستاسو د Wi-Fi د ترلاسه کولو لپاره 2 لارې شتون لري.

چټک تنظیمات

1. د چټکو تنظیماتو د پرانیستلو لپاره، خپله ګوته پورته برخې ته کش کړئ او د Wi-Fi په آیکن کلیک وکړئ
2. د Wi-Fi شبکو د لیدلو لپاره د Wi-Fi په آیکن باندې کلیک وکړئ
3. خپله د Wi-Fi شبکه وټاکئ
4. پسورډ ولیکئ او وروسته په نښلېدو **Connect (کلیک وکړئ)**

د نښلېدو د تنظیماتو په کارولو سره

1. لومړی تنظیماتو او بیا د نښلېدو برخې ته ولاړ شئ.
2. خپله د Wi-Fi شبکه وټاکئ.
3. Wi-Fi روښانه کړئ، وروسته د لا زیاتو معلوماتو د کتلو لپاره بیا کلیک وکړئ.
4. پسورډ ولیکئ او وروسته په نښلېدو **Connect (کلیک وکړئ)**

فعالیت: له WI-FI سره نښلېدل

په یوه ګروپ کې کار کول. له خپل ټلیفون څخه کار واخلئ.

د ښوونځي Wi-Fi ته نښلېدل تمرین کړئ.

ښوونکی به تاسو ته معلومات در کړي.

اپلیکیشنونه

ټول ځیرک ټلیفونونه اپلیکیشنونه لري.

اپلیکیشنونه د وخت د سپما سبب کیږئ.

دا خلکو ته د کارونو ترسره کول آسانه کوي.

ځینې اپلیکیشنونه لګښت لري، خو ډیری یې وړیا دي.

د یو اپلیکیشن د ډانلوډ کولو لپاره، هغه په اپ سټور او یا پلې سټور کې وموميئ.

آپ سټور

پلې سټور

د ګوګل نقشه (Google Maps) اپلیکیشن ستاسو سره د لارو په موندلو کې مرسته وکړي.

بانکي اپلیکیشنونه ستاسو سره د بانک په کارولو کې مرسته کوي.

زوم اپلیکیشن ستاسو سره مرسته کوي چې له خلکو سره ملاقات وکړئ.

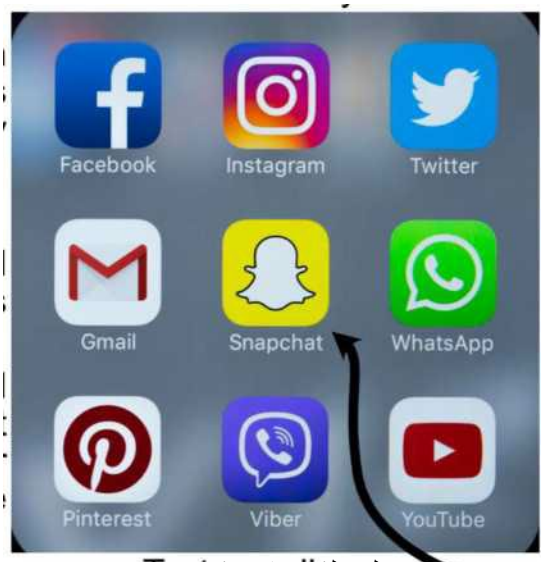
ستاسو د ماشوم د **ښوونځي اپلیکیشن** ستاسو سره مرسته کوي چې د هغوی نمرې او کورنۍ دنده وګورئ.

د **خبرتیا اپلیکیشنونه** یو خبرتیا تنظیموي تر څو تاسو په وخت پاځیږئ.

د **کالیزې اپلیکیشن** له تاسو سره مرسته کوي چې خپل د لیدنې وخت یاد وساتئ.

په ځیرکو ټلیفونونو کې د کالیزې د کارولو څرنګوالی

د ټولنیزو رسنیو اپلیکېشنونه



د خپلې کورنۍ غړو
او ملګرو لپاره
انځورونه اپلوډ کړئ

د کورنۍ غړو او
ملګرو سره په
اړیکه کې اوسئ

چک یې کړئ او
بربنالیک واستوئ

د خپل کور او یا د ژوند
د طرز په اړه نظریات او
هڅوونې ترلاسه کړئ

خلک تعقیب کړئ، تر
څو د مسایلو په اړه د
دوی په نظر پوه شئ

خپلو ملګرو او د کورنۍ
غړو ته لیکلي پیغامونه
واستوئ او یا اړیکي ونیسئ

ویډیوګاني وګورئ او
اپلوډ یې کړئ

خپلو ملګرو او د کورنۍ
غړو ته لیکلي پیغامونه
واستوئ او یا اړیکي ونیسئ

د هغو ملګرو لپاره
انځورونه واستوئ چې په
چټکۍ سره ځان ورک کوي

فېسبوک، ټویټر او انسټاګرام **ټولنیزې رسنۍ** ګڼل کېږي.

دوی زمونږ سره مرسته کوي چې د ملګرو او د کورنۍ له غړو سره خبرې وکړو.

ټولنیزې رسنۍ ښې دي، خو له خلکو سره مخامخ خبرې کول ډېر غوره دي.

همداراز، د ټولنیزو رسنیو اپلیکېشنونه په کار ځای کې مه کاروئ. که چېرې ستاسو سوپروایزر تاسو وویني، ښایي تاسو خپله دنده له لاسه ور کړئ.

د اپلیکیشنونو ډانلوډ کول

ډېر شمېر اپلیکیشنونه شته دي چې تاسو یې ډانلوډ کړئ.

کله چې یو اپلیکیشن د ډانلوډ لپاره ټاکئ، نو له خورا احتیاط څخه کار واخلئ.

یو شمېر اپلیکیشنونه خوندي نه دي.

د خوندي اپلیکیشنونو د ترلاسه کولو لپاره، لاندې موارد په نظر کې ونیسئ:

1. د ډانلوډونو شمېر. خوندي اپلیکیشنونه ډېر ډانلوډونه لري
2. د شرکت نوم. د هغو نومونو په لټه کې اوسئ چې تاسو یې پېژنئ. ډاډ ترلاسه کړئ چې لیکنې ستونزې نه لري.
3. ارزونې. د نورو خلکو ارزونې ولولئ، تر څو هغه ستونزې وګورئ چې دوی د اپلیکیشن د کارولو پر مهال ور سره مخ شوي دي

فعالیت: د برېښنالیک یو اپلیکیشن ډانلوډ کړئ

آیا د برېښنالیک یو اپلیکیشن لرئ؟

په یوه ګروپ کې کار کول. د برېښنالیک یو اپلیکیشن ډانلوډ کړئ.

ذخیره

ځینې وخت تاسو د ټلیفون د ذخیرې د ډکوالي له کبله نه شئ کولای یو اپلیکیشن ډانلوډ کړئ.

تاسو نورې ذخیرې ته اړتیا لرئ.

هغه اپلیکیشنونه حذف کړئ چې تاسو یې نه کاروئ.

د اپلیکیشن په آیکن کلیک وکړئ او د 5 ثانیو لپاره یې ونیسئ، وروسته **X** وټاکئ.

خوندیتوب

تاسو اړ یاست چې په خپل ټلیفون کې معلومات په خوندي ډول وساتئ.

داسې پسورډ او پین کوډ جوړ کړئ چې د په یاد را وړلو لپاره آسانه وي، مګر د نورو خلکو لخوا یې زده کول ستونزمن وي.

په لاندې ډول هغه موارد ذکر شوي چې څه ډول یو ښه پسورډ جوړ کړئ:

1. لیک نښې وکاروئ
2. عددونه او حروف وکاروئ
3. له فاصلو څخه کار مه اخلئ
4. خپل نوم او یا د کورنۍ د غړو د نوم له کارولو څخه ډډه وکړئ

د بیلګې په ډول:

!Englishisfun1

را نغاړل

جملې ولولئ. له هو/نه سره ځواب ور کړئ.

زه پوهیږم چې څه ډول...

_____ یو اپلیکیشن ډانلوډ کړم.

_____ یو اپلیکیشن جذف کړم.

_____ له WI-FI سره ونښلم.

_____ ذخیره خالي کړم.

_____ په خپل ټلیفون کې برښنالیکون چک کړم.

_____ له خپل ټلیفون څخه برښنالیک واستوم.

لوست:

په انټرنټ کې خوندیتوب

موخې

په دې لوست کې به تاسو:

- د آنلاین خوندیتوب په اړه زده کړه وکړئ
- یو ښه پاسورډ جوړ کړئ
- ناخوندي ویب سایټونه وپیژنئ
- درغلۍ وپیژنئ

مطالب

نوې کلیمې..... 46
ستاسو په هېواد کې..... 46
په انټرنټ کې خوندیتوب..... 47
آنلاین خوندیتوب..... 47
قوي پاسورډ..... 50
د انټرنټ له لارې د معلوماتو استول..... 53
درغلۍ..... 56
را نغاړل..... 61

نوې کلیمې

کلیمې	معنی ګانې
خوندي	خوندي
کارند نوم	هغه نوم چې تاسو یې په یوه ویب سایټ کې او یا د هغې لپاره کاروئ
پاسورډ	هغه پټ حروف او عددونه چې تاسو یې د خپل برښنالیک او یا یو ویب سایټ د پرانیستلو لپاره کاروئ
تخلص	ستاسو له اصلي نوم پرته هغه چې تاسو یې کاروئ
ځانګړي کرکټرونه	هغه سمبولونه چې عددونه او یا حروف نه دي لکه !، & او @
قوي پسورډ	هغه دی چې اټکل کول یې آسانه نه وي
کود ایښودل شوی	هغه کلیمې چې معلومات خوندي ساتي
ناخوندي	ناخوندي
URL	د یوه ویب سایټ پته: https://www.google.com
درغلي	درواغجن خلک هڅه کوي چې ستاسو پیسې او یا شخصي معلومات غلا کړي

ستاسو په هېواد کې

په یوه ډله کې خبرې وکړئ.

- آیا خلک انټرنټ کاروي؟
- خلک په انټرنټ کې کوم کارونه ترسره کوي؟
- آیا دا آسانه ده چې په انټرنټ کې خوندي و اوسئ؟

په انټرنټ کې خوندیتوب

فعالیت: تاسو په څه پوهیږئ؟

تاسو د خپلو معلوماتو د خوندي ساتلو په اړه په څه پوهیږئ؟

له هو، ښایي او یا نه څخه کړئ تاو کړئ:

زه پوهیږم چې څه ډول خپل معلومات په انټرنټ کې خوندي وساتم.		ښایي	هو
زه پوهیږم چې څه ډول یو قوي پسورډ جوړ کړم.		ښایي	هو
زه کولای شم و ارزوم چې آیا یو ویب سایټ خوندي دی او که نه.		ښایي	هو
زه پوهیږم چې درغلي څه شی ده.		ښایي	هو
زه پوهیږم چې څه ډول و ارزوم چې یو شی درغلي ده؟		ښایي	هو

آنلاین خوندیتوب

دا ډېره اړینه ده چې خپل معلومات په انټرنټ کې خوندي وساتئ.

د یو شمېر معلوماتو شریکول ستونزه نه لري.

تاسو اړ یاست چې نور معلومات شخصي او **خوندي وساتئ.**

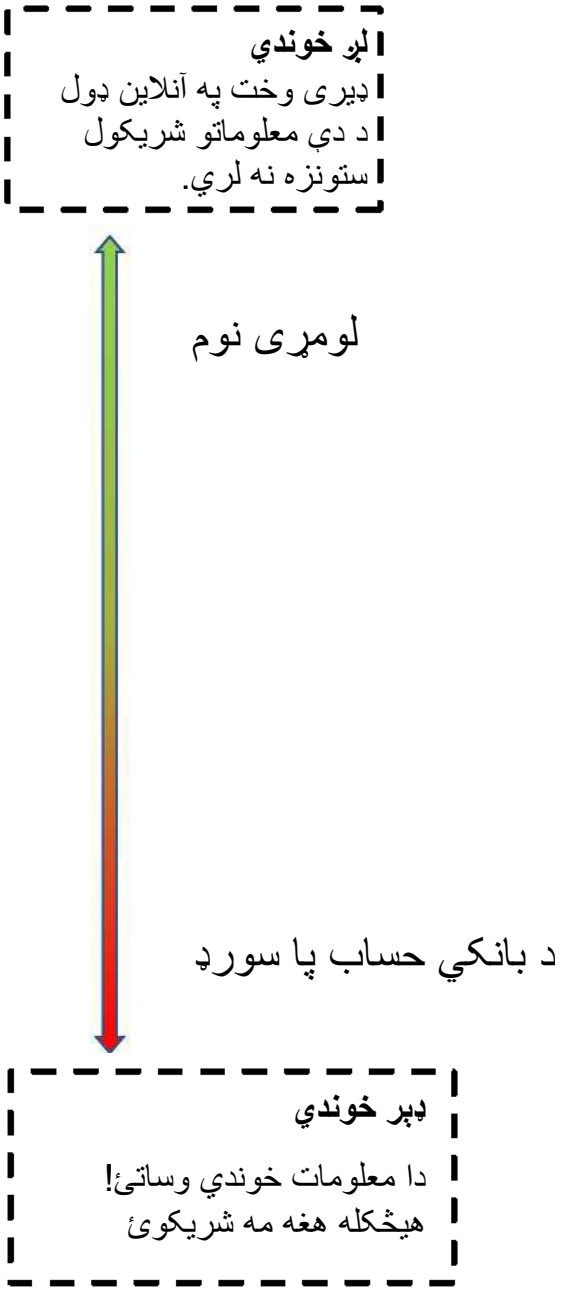
تاسو باید هغه له نورو خلکو سره شریک نه کړئ.

تاسو باید هغه په انټرنټ کې شریک نه کړئ.

فعالیت: خوندي معلومات

کوم معلومات باید خوندي وساتل شي؟

~~لومړی نوم~~
~~د بانکي حساب پاسورډ~~
بشپړ نوم (لومړی + وروستی نوم)
د بانکي حساب کارند نوم
د تلیفون شمېره
بریښنالیک
دبریښنالیک پاسورډ
د ټولنیز خوندیتوب شمېره
د فېسبوک پسورډ
د زېږېدو نېټه (ورځ/میاشت/کال)
د کور پته/ادرس



خبرې

➤ ولې تاسو اړ یاست چې معلومات خوندي وساتئ؟

فعالیت: خالي ځایونه ډک کړئ

(A) د بانکي حساب معلومات	(B) بربنالیک او پاسورډ
(C) د فېسبوک پسورډ	(D) د ټولنیز خوندیتوب شمېره

A، B، C او یا D ولیکئ:

1. که چېرې د یوه چا ستاسو د بربنالیک پسورډ زده وي _____، دوی کولای شي ستاسو ملګرو او کورنۍ ته پیغامونه ولیکي. دوي کولای شي ستاسو پسورډ بدل کړي، تر څو تاسو ونه شئ کولای خپل بربنالیک وګورئ.
2. که چېرې د یو چا ستاسو د بانکي حساب پسورډ زده وي _____، دوی کولای شي ستاسو له حساب څخه پیسې واخلي.
3. که چېرې د یو چا ستاسو د فېسبوک پسورډ زده وي _____، دوی کولای شي نورو خلکو ته ستاسو د پاڼې له لارې بد انځورونه او پیغامونه واستوي.
4. که چېرې د یو چا ستاسو خوندي معلومات زده وي _____، دوی کولای شي ډېر کارونه ترسره کړي. د بیلګې په ډول دوي کولای شي مالیات ستاسو له معلوماتو سره ثبت کړي او له دولت څخه پیسې ترلاسه کړي. ښایي تاسو له ستونزې سره مخ شئ.

قوي پاسورډ

که چېرې تاسو په انټرنټ کې یو حساب جوړوئ. نو تاسو **کارند نوم** او **پاسورډ** ته اړتیا لرئ.

کارند نوم کیدای شي په لاندې ډول وي

- ستاسو دبرښنالیک پته
- ستاسو نوم
- یو **تخلص**

پسورډ عددونه، حروف او **ځانګړي کرکټرونه** دي (**!، &، @**). یوازې تاسو په خپل پسورډ باندې بوهېږئ. د خپلو معلوماتو د خوندي ساتلو لپاره **قوي پاسورډ وکاروئ.**

کارند نوم: AlyaNoor@email.com

پاسورډ: _____

فعالیت: د یو پاسورډ ټاکل

کوم پسورډ غوره دی؟ ولې؟

(1) پاسورډ: 1234	بنه نه دی / سم / بنه!
(2) پاسورډ: .H1!MniAN	بنه نه دی / سم / بنه!
(3) پاسورډ: AlyaIraq	بنه نه دی / سم / بنه!
(4) پاسورډ: Desert2Sea	بنه نه دی / سم / بنه!

ځوابونه

پاسورډ (1) ښه نه دی

- یوازې عددونو کاروي
- هغه د اټکل کولو لپاره آسانه او ډېر لنډ دی

پاسورډ (2) ښه

- هغه له حروفو، اعدادو او ځانګړي کرکټرونو څخه کار اخلي
- د هغې په اړه اټکل کول ستونزمن دي

پاسورډ (3) ښه نه دی:

- یوازې حروف کاروي
- له نوم او هېواد څخه ګټه اخلي

پاسورډ (4) OKAY:

- هغه حروف او عددونه کاروي (ښه)، مګر ځانګړي کرکټرونه نه کاروي (پد)
- هغه کلیمې کاروي (بد)، مګر د Alya له معلوماتو پرته (ښه)
- هغه اوږد دی (ښه)

پاسورډ باید لاندې مشخصات ولري:

- باید 8 کرکټره او یا له هغې اوږد وي
- حروف، اعداد او ځانګړي کرکټرونه کاروي (@ & *)
- دواړه لوی حروف (A) او کوچني حروف (a) کاروي
- هغه کلیمې نه کاروي چې په د لغاتونو په سیند کې وي
- ستاسو د (نوم، زېږېدو نېټې او نورو) په اړه معلومات نه لري

پاسورډ ته بیا کتنه (2) وکړئ:

کارند نوم: AlyaNoor@email.com

پاسورډ: .H1!MniAN

➤ آیا دا پسورډ د په یاد را وړلو لپاره آسانه دی؟

د یوه قوي پسورډ د جوړولو لپاره، د هغې جملې په اړه فکر وکړئ چې تاسو کولای شئ په یاد یې را وړئ:

- د هرې کلیمې لومړی حرف لرې کړئ، عددونه او ځانګړي کرکټرونه اضافه کړئ.
- تاسو کولای شئ د خپلې ژبې له یوې کلیمې څخه هم کار واخلئ

الیا له دې جملې کار اخیستی دی:

سلام! زما نوم Alya Noor دی. ← .H1!MniAN

➤ آیا تاسو کولای شئ هغه حروف په یاد راوړئ چې هغې په خپل پسورډ کې کارولي دي؟

➤ نور څه هغې اضافه کړي دي؟

ځوابونه

- هغې د هرې کلیمې لومړی حرف کارولی دی.
- هغې له 1 عدد څخه د Hi لیکلو لپاره استفاده کړې ← H1.
- هغې له جملو څخه له! او څخه ګټه اخیستلې ده.

خبرې

➤ آیا دا د کارولو لپاره ښې جملې دي؟

➤ څه شی به غوره وي؟

لارښوونې:

د خپلو پاسورډونو په یاد ساتلو لپاره تاسو کولای شئ له پاسورډ مینیجر څخه کار واخلئ.

په هرو شپږو میاشتو کې خپل پسورډ بدل کړئ.

د انټرنټ له لارې د معلوماتو استول

د استولو په څرنګوالي کې د خورا احتیاط له لارې خپل معلومات خوندي وساتئ.

فعالیت: هغه څومره خوندي دی؟

په یوه ډله کې خبرې وکړئ.

- هغه د کارولو لپاره څومره خوندي دی _____؟
  - برښنالیک
  - واټسپ
  - فېسبوک
  - لیکلي پیغامونه
  - خوندي ویب سایټونه
  - ناخوندي ویب سایټونه

ځوابونه

معمولاً خوندي: **خوندي ويب سايټونه، واټسپ**
خوندي ويب سايټونه له کوډ **ايښودنې** څخه کار اخلي. نور خلک نه شي کولای ستاسو معلومات ووينې. دلته د پيرلو ترسره کول او د کريډټ کارت کارول ستونزه نه لري.

ځينې وخت خوندي: **برښنالیک، لیکلي پیغامونه**
په برښنالیک کې تل **کود ایښودنه** نه وي ترسره شوې. د iPhone لیکلي پیغامونو کې کود ایښودل شوی دی، مګر په Android کې دا کار نه دی ترسره شوی. د پاسورډ او بانکي معلوماتو په څیر خوندي معلومات مه استوئ.

ډېر خوندي نه دی: **فېسبوک، ناخوندي ويب سايټونه**
ناخوندي ويب سايټونه له کوډ ايښودنې څخه کار نه اخلي. په ناخوندي ويب سايټونو کې آنلاين پيرل او د معلوماتو ليکل مه ترسره کوئ. د فېسبوک په څير د ټولنيزو رسنيو سايټونه ډيرى زيات معلومات په عام ډول خپروي. خورا احتياط وکړئ. هغه معلومات مه پوسټ کوئ چې تاسو نه غواړئ شريک يې کړئ.

فعاليت: خوندي ويب سايټونه

په يوه ډله کې خبرې وکړئ.

➤ تاسو څه ډول پوهيږئ چې يو ويب سايټ خوندي دی او که نه؟

دې **URLs** ته ځير شئ.

ويب سايټ 1:	https://www.g00gle.com
ويب سايټ 2:	http://www.goggle.com
ويب سايټ 3:	https://www.google.com

➤ څه ډول هغه توپير لري؟
➤ کوم يو خوندي دی؟ ولې؟

ځواب:

3 ويب سايټ خوندي دی.

تاسو بايد پوه شئ چې...

خوندي ويب سايټونه قلف شوی انځور لري

خوندي ويب سايټونه له **https** څخه کار اخلي، نه له **http** څخه. **S** د خوندي معنی لري.

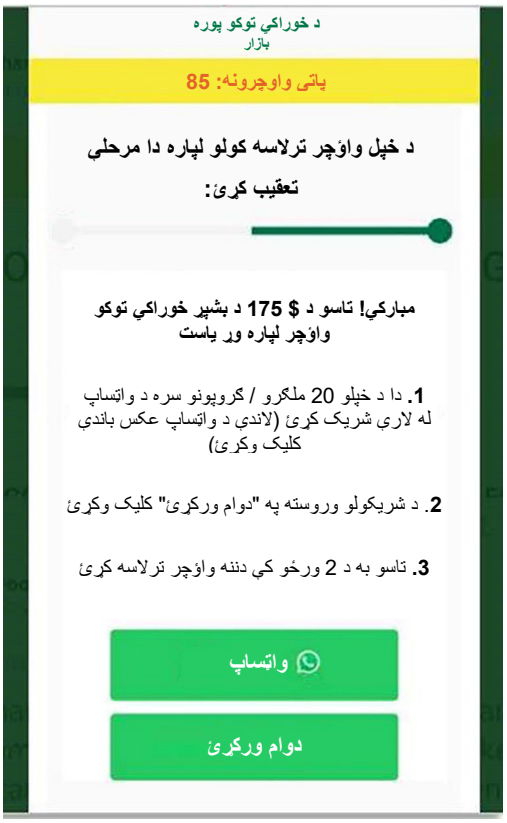
يو شمېر ناخوندي ويب سايټونه خطرناک دي.

هغه کولای شي ستاسو کمپيوټر او يا ټليفون ته زيان و رسوي.

دوي کولای شي ستاسو د شخصي معلوماتو ترلاسه کړي.

درغلی

تاسو په خپل ټلیفون کې آنلاین یاستئ. تاسو دا پیغام ګورئ:



- تاسو باید څه ترسره کړئ؟
- څه به وشي؟
- تاسو څه ډول احساس کوئ؟
- ولې؟

دا یوه **درغلي** ده.

درغلي له داسې معلوماتو څخه کار اخلي چې ناسم دي، تر څو پیسې او شخصي معلومات ترلاسه کړي.

1. د دې درغلۍ موخه څه ده؟

(أ) له تاسو څخه پیسې ترلاسه کړي
(ب) له تاسو څخه شخصي معلومات ترلاسه کړي

2. آیا تاسو کولای شئ د Whole Foods ویب سایټ څخه 175 ډالر ترلاسه کړئ؟

(أ) هو
(ب) نه

ځوابونه

(b) درغلي هڅه کوي ستاسو شخصي معلومات له تاسو او يا ستاسو له ملګرو څخه ترلاسه کړي.

3. (b) نه، دا سم نه دي.

خبرې

- درغلي چېرته ده؟
- څه ډول تاسو پوهېږئ چې آيا يو شی درغلي ده او که نه؟

په انټرنټ کې هر ځای درغلي شتون لري.

هغه شيان درغلي ده که چېرې:

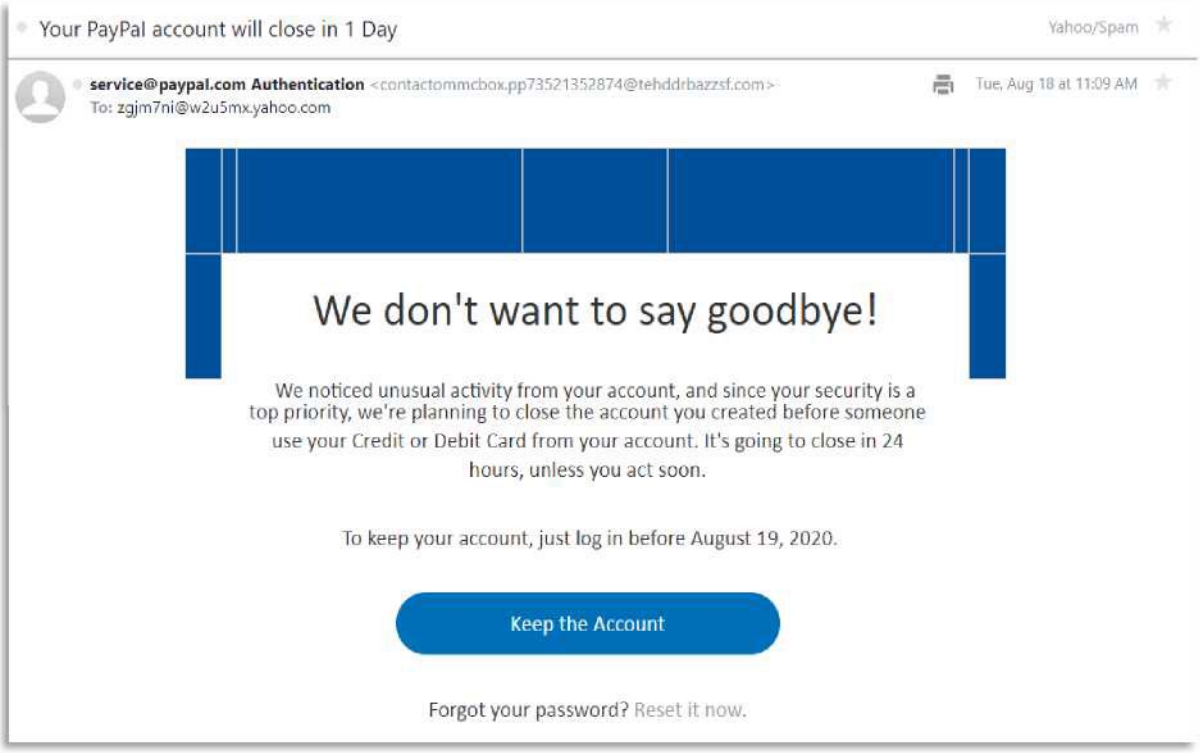
- ريښتيا ته ډېر نږدې وي. د بيلګې په ډول دوی ووايي چې تاسو به نغدي پيسې ترلاسه کړئ.
- ډېر بد دی چې ريښتينی وي. د بيلګې په ډول، هغه ستاسو د ډار سبب کېږي.
- URL ناسم وي (لکه د google.com پر ځای goggle.com)
- د برېښنالیک پته ناسمه ده او يا د شرکت او يا شخص له نوم سره سمون نه خوري.
- تېروتنې شتون ولري. د بيلګې په ډول، کليمې په ناسم ډول ليکل شوي وي او يا انځور ډېر کوچنی ښکاري.

فعالیت: درغلیِ برښنالیکونه

برښنالیک ته وګورئ.

- آیا دا برښنالیک یوه درغلي ده؟
- تاسو څه ډول پوهیږئ؟

تر هر هغه څه کربنه تاو کړئ چې ناسم ښکاري:



پوښتنې

1. دا درغلي کوم معلومات غواړي؟

   (أ) ستاسو نوم او پته
   (ب) ستاسو د حساب معلومات

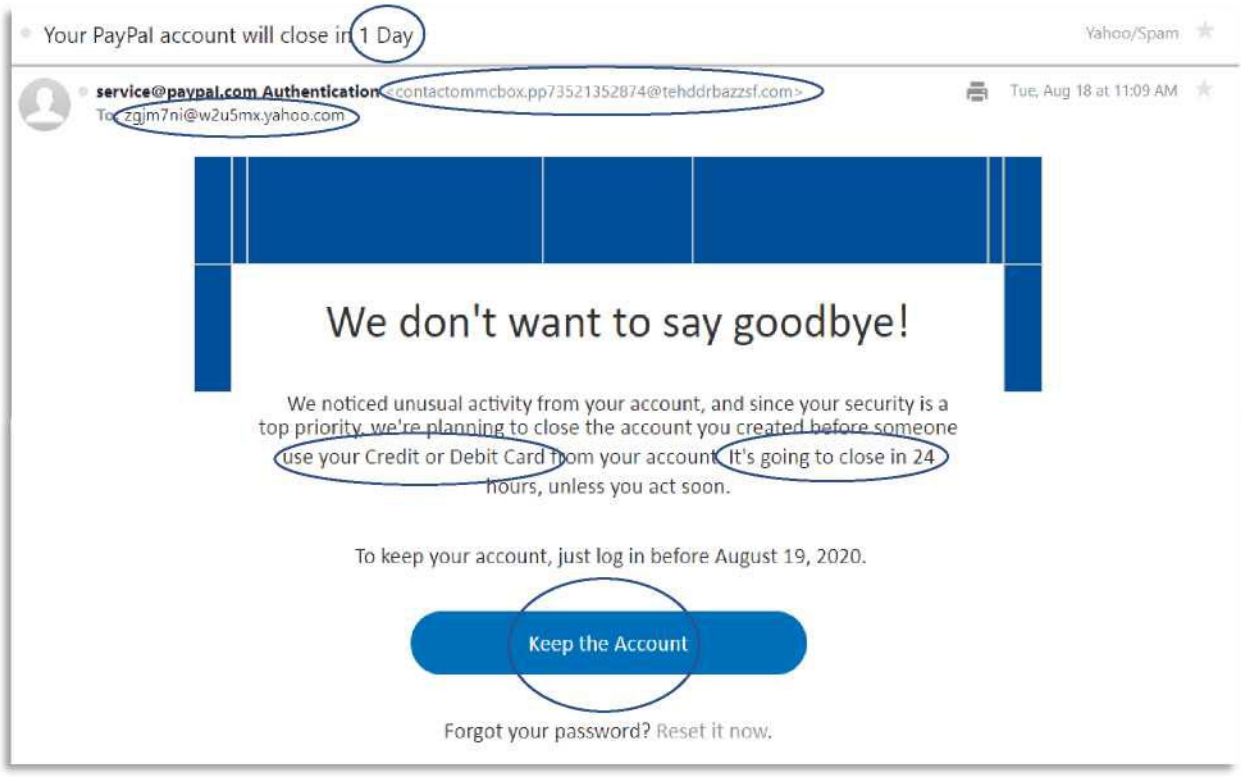
2. آیا تاسو باید د حساب په ساتلو Keep the Account (حساب وساتئ) باندې کلیک وکړئ؟

   (أ) هو
   (ب) نه

ځوابونه

1. (ب) دوی له تاسو څخه غواړي چې خپل کارند نوم او پاسورډ وليکئ.
2. (ب) نه - د درغلۍ په برښنالیک کې په هیڅ لینک کلیک مه کوئ.

تاسو له څه کړۍ تاو کړه؟ دلته یو شمېر نښې نښانې شته چې درغلي ګڼل کېږي:



- 1 ورځ - هغه تاسو ته وایي چې باید چټک و اوسئ.
- برښنالیک PayPal نه وي
- د (ته) برښنالیک ستاسو نه وي.
- هغه ډارونکی ښکاري.
- لیکنې ستونزې لري (ستاسوله کریډټ کارت اوډیبټ کارت څخه استفاده کوي)
- لینګ (حساب وساتئ) به د PayPal ریښتینی سایټ خلاص نه کړي!

آیا تاسو نور څه زده کړل؟

تاسو باید څه ترسره کړئ؟

که چېرې فکر کوئ چې یو شی درعلي ده، تاسو باید څه ترسره کړئ؟

هو او یا نه وټاکئ.

1. هو / نه له ځنډ پرته یو څه ترسره کړئ.
2. هو / نه له ریښتیني شرکت سره خبرې وکړئ.
3. هو / نه په لینکونو کلیک وکړئ.
4. هو / نه پیغام خپلو ملګرو ته ولېږئ.
5. هو / نه د درغلۍ په اړه خپلو ملګرو ته ووایئ.

ځوابونه

1. نه - تاسو اړ نه یاست چې کوم څه ترسره کړئ.
2. هو - تاسو کولای شئ له شرکت سره خبرې وکړئ

په ۵۶ پاڼه کې د درغلې په اړه Whole Foods ته یو پیغام واستوئ:

ځواب په دې ډول دی:

3. هو - د درغلۍ په هیڅ لینک کلیک مه کوئ. هیڅکله خپل شخصي معلومات مه لیکئ.
4. نه -درغلي خپلو ملګرو ته مه استوئ، مګر...
5. هو - خپلو ملګرو ته درغلۍ په اړه ووایئ، تر څو دوی پوه شي چې هغه ریښتیا نه ده.

را نغاړل

تاسو څه زده کړل؟

له هو، ښایي او یا نه څخه کړۍ تاو کړئ:

زه پوهیږم چې څه ډول خپل معلومات په انټرنټ کې خوندي وساتم.	هو ښایي نه
زه پوهیږم چې څه ډول یو قوي پسورډ جوړ کړم.	هو ښایي نه
زه کولای شم و ارزوم چې آیا یو ویب سایټ خوندي دی او که نه.	هو ښایي نه
زه پوهیږم چې درغلي څه شی ده.	هو ښایي نه
زه پوهیږم چې څه ډول و ارزوم چې یو شی درغلي ده؟	هو ښایي نه