د هوپو تعلیمي کیسې™

د ګوتې عسکرووژل جوړول – نانځکی جوړې کړو

سړی او ګیدړ

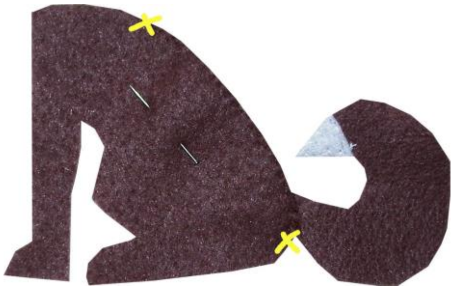
۱ ګام

۱ ګام:

۱. تنه له خپلې ګوتې راتاوه کړئ، چې ګوته مو وپوښوي.
۲. بیرته/ خلاصه ځنډه یې وګنډئ.

۲ ګام:

۱. سینه د تنې پر مرکز (د درزونو مقابل لورې) سره برابره کړئ او ځنډې یې وګنډئ.



۳ ګام

۲ ګام

۳ ګام:

۱. د ډډې ټوټې راواخلئ او برابرې یې کړئ.
۲. لاندې لکئ ورکړئ.
۳. د شا پرانیستو ځنډو پر امتداد له پاس شاتنیو پښو څخه لکئ لاندې پورې یې وګنډئ، لکئ ورونښلوئ (د ۳ ګام عکس x نښه وګورئ).
۴. څړی/ کوځئ د لکئ څوکې پورې وګنډئ (یو هر طرف ته).

۴ ګام

۴ ګام:

۱. تنه د ډډې ټوټو تر منځ کیږدئ.
۲. پاسنئ ځنډو پر امتداد یې وګنډئ (د ۴ ګام عکس x نښه وګورئ).
۳. پښې له تنې سره وګنډئ.

۵ ګام:

۱. وربوز مخ پورې وګنډئ.
۲. د سر مخه او شا ټوټې سره برابرې کړئ.
۳. د وربوز پاسني نقطې څخه له یوې لورې بل لورې ته وګنډئ (د ۵ ګام عکس x نښه وګورئ).

۶ ګام

۵ ګام

۶ ګام:

۱. د سر لاندینئ برخه د تنې او ډډو یوځای شوو ټوټو له شاتنئ ځنډې سره وګنډئ.

۷ ګام:

۱. د سترګو ټوټې او پوزه ځلیښ کړئ.
۲. هره سترګه کې ګاټې رسم کړئ او پر ځنډو یې کرښه/سرحد راکاږئ.
۳. پر بریتونو ټکونه ورکړئ (ویې ګنډئ).

۷ ګام

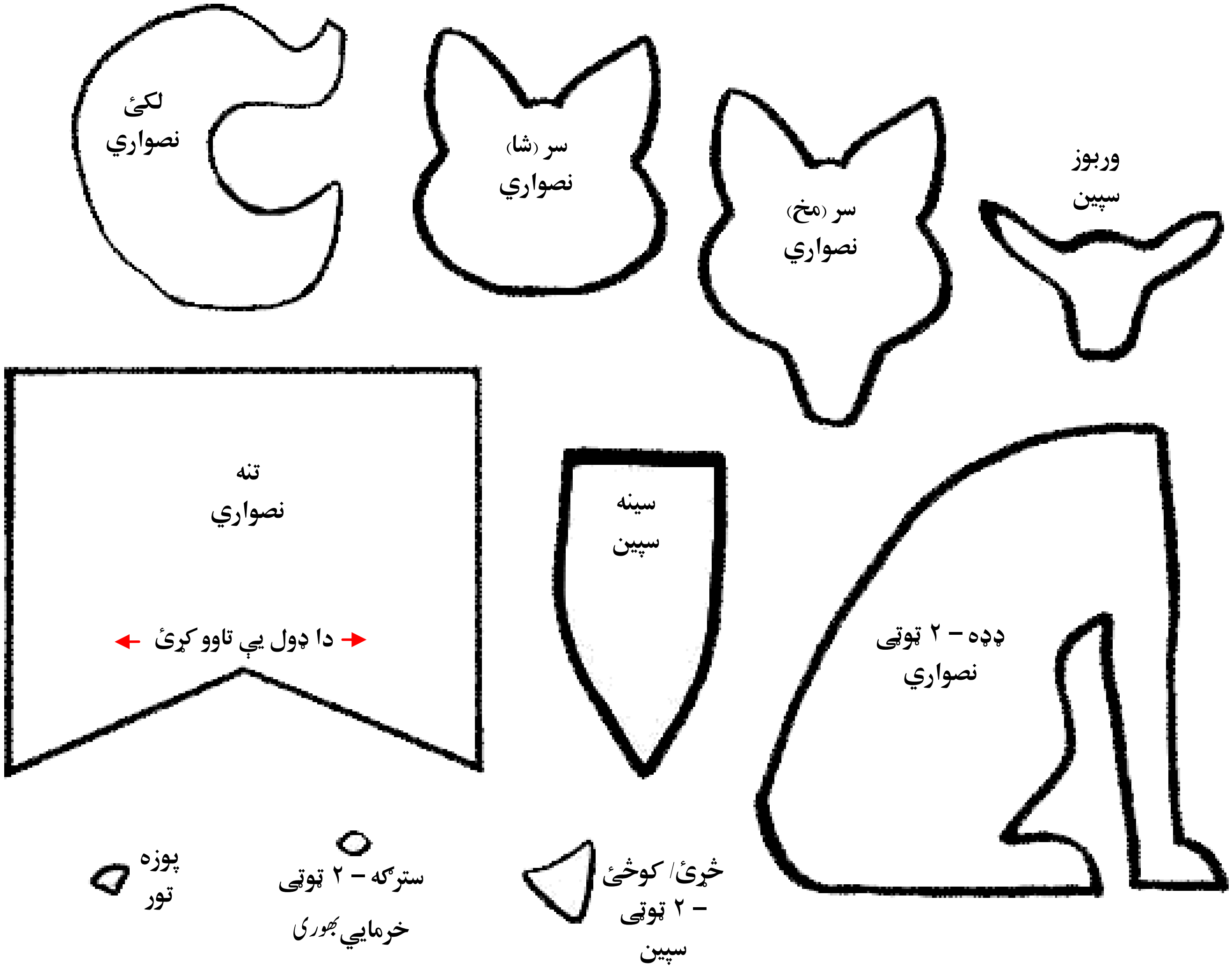
نښه وخت!

سړی او ګیدړ د آدریس شاه لیکنه، د سالي مالم رسامي، ۲۰۰۶ کال چاپ حقوق © 2006 ISHK

ګوته – نانځکی مواد او ترتیب/ نخچې ټوټې

مواد:

۱. مالوچو غونډسکه
۲. لمڅی: تور، نصواري، خرمايي او سپین
۳. مارکرې، ښه لیکونکي: تور او سور
۴. ګنډلو ستن
۵. قیچي
۶. سنجاقونه
۷. تار



پاملرنه/ احتیاط: ځان له ټپي کیدو وساتئ! که اړتیا وي د مشرانو څارنه توصیه کیږي. پدې پروژه کې له قیچي سره پرېکول، د ګنډلو تیرې ستنې کارول او تیره استنجاقونو کارول شامل دي!