



كشكول

الاندية الصيفية



كشكول الأندية الصيفية



كشكول الأندية الصيفية

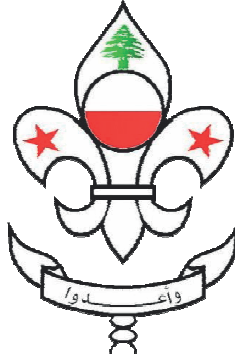


الأندية الصيفية

Summer Clubs 2014

جمعية كشافة الرسالة الإسلامية

الطبعة الأولى - 2014



من إصدارات

جمعية كشافة الرسالة الإسلامية

لبنان - بيروت - الغبيري - روضة الشهيدين

هاتف : +961 1 544061

فاكس : +961 1 272245

www.risalascout.org

كشكول الأندية الصيفية

مقدمة

يسر جمعية كشافة الرسالة الإسلامية، أن تصدر هذا الكتاب الذي يأتي ضمن "سلسلة الموارد الكشفية" في إطار نشر المعرفة وتوفير المعلومات والموارد ، ونأمل من هذا الإصدار الموجه للقادة وللعاملين في اطار الاندية الصيفية، أن يحقق الغرض المرجو منه، ويساهم في تطوير وتنمية العمل الكشفى على مختلف الأصعدة ويكون زاد القائد ومرجعه في مجال ادارة وتنفيذ برامج الأندية الصيفية.

يحتوي الكتاب على اربعة عشرة محوراً ويتضمن تعريفاً لمفهوم الاندية الصيفية واهدافها وبرامجها ومجالاتها، ويعرض لنماذج من النشاطات والبرامج المبتكرة، وكذلك لبعض المفاهيم الصحية والبيئة والإجتماعية والكشفية والدينية والفنية.

تجدر الإشارة الى انه تم الإستعانة بعشرات الإصدارات والمراجع المتنوعة لإغناء مادة هذا الكتاب، وإضفاء التميز على قيمة المعلومات التي يحويها.

والله الموفق

محتوى الكشكول

7.....	المحور الأول : الأندية الصيفية : التعريف - الهيكلية
15.....	المحور الثاني: الأندية الصيفية : البرامج والمجالات
17.....	المحور الثالث: 15 فكرة برنامج للأندية الصيفية
32.....	المحور الرابع: 60 فكرة نشاط للأندية الصيفية
39.....	المحور الخامس : الألعاب
52.....	المحور السادس : الأهازيج والصيحات
61.....	المحور السابع : 17 نموذج من الأشغال اليدوية
69.....	المحور الثامن : 100 سؤال وجواب للمسابقات الدينية
83.....	المحور التاسع : العادات الصحية السليمة
92.....	المحور العاشر : التلوث البيئي وسبل معالجته
99.....	المحور الحادي عشر : الطوارئ والإسعافات الأولية
107.....	المحور الثاني عشر : إرشادات استخدام التكنولوجيا
113.....	المحور الثالث عشر : من الآفات الإجتماعية
126.....	المحور الرابع عشر : مهارات وفنون كشفية

المحور الأول : الأنشطة الصيفية : التعريف - الهيكلية

1. تعريف الأنشطة الصيفية

هي تجمعات تربوية ينظم في مباني المدارس او المراكز الكشفية ذات المواقع المناسبة والإمكانات المتوفرة، ويتضمن مجموعة من البرامج والأنشطة المتعددة الأهداف والمجالات، وهي موجهة لاستثمار أوقات شريحة من المجتمع في الإجازة الصيفية تحت إشراف قيادات تربوية مؤهلة، وفق اهداف ومبادئ وطريقة ومهمة وأساليب الحركة الكشفية.



وتعتبر الأنشطة الصيفية من البرامج الرئيسية التي تعتمد عليها الجمعية في اطار التربية غير المنهجية، وهي وثيقة الصلة بالبناء المجتمعي، إذ يمكن لهذه الاندية ان تضطلع بدور كبير في تنمية الفرد والمجتمع بما تهدف اليه، من اعداد ابناء المجتمع بكل فئاته العمرية خاصة فئة الاطفال والفتية والشباب إعداداً سليماً جسدياً ونفسياً واجتماعياً من خلال تنظيم اوقات الفراغ لديهم واستثماره استثماراً فعالاً ومنتجاً خاصة خلال العطلة المدرسية في فصل الصيف.

2. اهداف الأندية الصيفية

- ترسيخ المفاهيم الدينية والروحية في نفوس الافراد.
- ترسيخ الانتماء الوطني والارتباط الوثيق في العلاقة بين أفراد المجتمع .
- استثمار أوقات الافراد ببرامج تربوية وترفيهية متنوعة وهادفة حسب ميولهم ورغباتهم .



- تنمية مواهب الأفراد ورعايتها وإكسابهم المهارات والخبرات الميدانية المختلفة .
- إكساب الأفراد المزيد من المعلومات والمهارات والسلوكيات في مختلف المجالات وكذلك اكسابهم فن الحوار والتعامل مع الآخرين .
- إعداد بيئة ملائمة للأفراد تعود بالنفع عليهم.
- منح الأفراد فرصة ملاحظة انماط مختلفة من السلوك الإجتماعي وإرساء علاقات اجتماعية مع أقرانهم ذوي الاهتمامات المختلفة والطبقات الإجتماعية المتنوعة.
- اشباع الحاجات النفسية الأساسية :
 - الحاجة الى الانتماء
 - الحاجة الى التعارف
 - الحاجة الى النجاح
 - الحاجة الى إثبات الذات

3. انواع الأندية الصيفية

أ- من حيث المكان والزمان

✓ الاندية الصيفية النهارية:تنفذ بمعدل أربع الى ثمانى ساعات يومياً ومن عشرة أيام الى ستون يوماً، ينفذ النادي في احدى المؤسسات التربوية او الإجتماعية، التي تتضمن قاعات فسيحة وساحات متنوعة.

✓ الأندية الصيفية المقيمة:تتضمن إقامة كاملة مع منامة تتراوح مدتها من اسبوع الى اسبوعين على ابعد تقدير وتنفذ في مراكز الإقامة المجهزة كبيوت الشباب او المدن الكشفية او المؤسسات التربوية التي تحتوي على أماكن للإقامة.

ب- من حيث الفئات المستهدفة

يستهدف النادي الذكور والإناث، ويراعى تقسيم كل نادي الى فئات عمرية تتناسب مع الفئات العمرية الكشفية 6-8 سنوات، 9-11 سنة ، 12-14 سنة ، 15-17 سنة، وكذلك يتم العمل بمجموعات صغيرة داخل الفئة العمرية نفسه، ويراعى فصل الإناث عن الذكور في الإقامة والنشاطات.



4. مقومات نجاح الأندية الصيفية

يعتمد نجاح النادي الصيفي على عدة عوامل خارجية وداخلية، تتلخص بالآتي:

✓ البلدة او المدينة: حيث تتواجد الفرص لإقامة نادي عبر دعم واحتضان الجهات المحلية .

✓ توفر المباني المجهزة : ذو الموقع المتميز، الذي يحتوي على المرافق والتجهيزات اللازمة (ملاعب، صالات، مسرح، مكتبة،...).

✓ تعاون أولياء الأمور: حيث يعتبر تعاون الأهل عامل نجاح للنادي حيث يشجعون اولادهم على الإنتساب الى النادي مع ضرورة التركيز على الأفراد غير المنتسبين الى الجمعية والأشخاص ذوي الإعاقة الذين لا يتلقون فرص مشابهة للمشاركة في مثل هذه الأنشطة.



✓ التمويل: يعتمد نجاح النادي بحده الأدنى على اشتراكات الأفراد وكذلك مساهمة الجهات المحلية كالبليات والجمعيات الأهلية والمنظمات الدولية وكذلك الفعاليات والتمويلين من اهل البلدة.



✓ الإشراف والرعاية: وهو الدور الذي تقوم به المفوضية العامة ومفوضيات الأقاليم ومجالس المناطق والأفواج كل وفق اختصاصه ومهامه، لتطوير الأنشطة الصيفية والإشراف على سير العمل فيها ومتابعتها وتقييمها لقياس مدى تحقيق الأهداف العامة وكذلك قياس فعالية البرنامج المعد ، ولا ننسى السعي الدائم لتأمين الدعم المادي والفني.

✓ فريق العمل: ونقصد فيهم القادة والمتطوعون من أبناء البلدة المتميزون في الأداء التربوي والكشفي ولهم خبرة جيدة في مجال إدارة النشاطات.



✓ البرامج: يجب ان يتسم برنامج النادي بالشمول والتنوع لتلبية ميول واهتمامات كل الأفراد ويكون جذاباً ومشوقاً وهادفاً ويراعي الاهداف والتوجهات العامة لعمل الجمعية.

5. هيكلية النادي

تتعدد المهام والمسؤوليات تبعاً لعدد المنتسبين وحجم النشاط والمدة الزمنية واهم المسؤوليات الواجب توفرها:

- مدير النادي
- مساعد لشؤون الإدارة والمالية
- مساعد لشؤون الإعلام
- مساعد لشؤون البرامج والنشاطات
- مساعد للشؤون الوجستية والتجهيزات
- قادة المجموعات
- المنشطين
- اصحاب الإختصاص

6. مهام فريق العمل

تتلخص مهام فريق العمل بالأمر التالية :

- الإشراف الإداري والمالي على شؤون النادي.
- عقد اللقاءات الدورية وتوزيع الادوار والمهام.
- وضع خطة عمل النادي الصيفية واعداد برنامج متكامل يراعي التنوع وتلبية حاجات الأفراد.
- حسن الإدارة المالية والتصرف بالتجهيزات العائدة للنادي.
- تعبئة الملف الإداري والمالي الخاص بالنادي وفق النموذج المعتمد في الجمعية.

- الإشراف المباشر على الأفراد وتدريبهم والعمل على توجيههم وتطوير قدراتهم الإبداعية وتقويم جهودهم.
- توثيق اعمال ونشاطات النادي بالوسائل الممكنة (تصوير فوتوغرافي، فيديو ، نشرات ...).
- مراعاة تطبيق مبادئ السلامة العامة (تأمين حوادث ، حقيبة اسعافات اولية ، مسعفين مرافقين خلال الأنشطة ...).

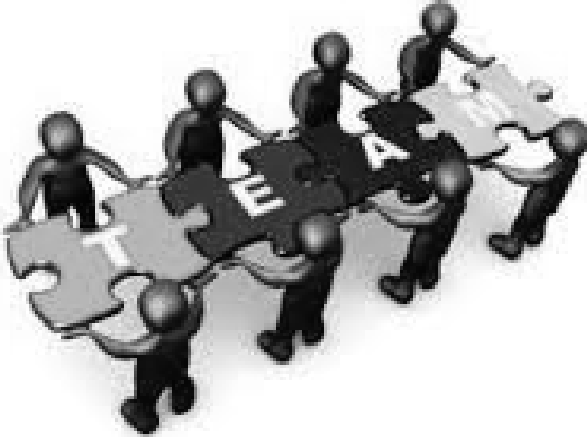
7. خصائص فريق العمل

يجب ان تتوفر في فريق عمل النادي الصيفي مجموعة من الخصائص المعرفية والمهارية والسلوكية وتتلخص بالتالي:

- التخصص في مجال الإدارة والأنشطة والبرامج.
- الخبرة من خلال الممارسة المتكررة في المجال نفسه.
- حب العمل وتقبله بفرح وخصوصاً اثناء النشاطات الميدانية.
- القدرة على التعامل مع الآخرين.
- القدرة على التخطيط .
- القدرة على دراسة الواقع.
- القدرة على حل المشكلات.
- القدرة على المتابعة والتقييم والتوجيه.
- القدرة على الابتكار.
- استغلال الإمكانيات المتوفرة والإستفادة منها.
- القدرة على التسويق.
- القدرة على الاستفادة من العلاقات العامة والإعلام.



- القدرة على اختيار الأنشطة الملائمة لجميع المنتسبين الى النادي.
- القدرة على اكتشاف المهارات والقيادات.
- القدرة على ادارة الإجتماعات وتكوين اللجان و توزيع الأدوار.
- القدرة على وضع الحلول واختيار البدائل.
- مهارات الإتصال على المستوى الإداري.
- مهارات الإتصال على مستوى الجماعات والأفراد.
- مهارات الإتصال على مستوى الهيئات والمؤسسات ذات العلاقة.
- مهارات الإتصال على مستوى اولياء الأمور.
- القدرة على تنظيم الوقت.
- القدرة على اعداد التقارير.
- القدرة على المبادرة في طرح الأنشطة الجديدة .
- القدرة على متابعة تنفيذ الأنشطة وتقديمها بإطار جذاب.



المحور الثاني: الأندية الصيفية : البرامج والمجالات

1. خصائص البرامج

تعتبر البرامج المنفذة في الأندية الصيفية الأساس في عملية نجاح النادي لما لها من عامل جذب للأفراد، وتعطي صورة واضحة عن مدى تحقيق الأهداف التي دفعت لتنظيم النادي ومدى توجه تلك البرامج لتحقيق الأهداف العامة وتهيئة الجو التربوي السليم .

ويراعى في تطبيق البرنامج الخصائص التالية :

- مراعاة النضج العقلي والنواحي الدينية للفرد.
- وجود عنصر التشويق في البرنامج واشتماله على المرح وبعث الحماس في نفوس الأفراد.
- تدرج المحتوى من السهل الى الصعب واحترام الخصائص العقلية والبدنية عند الأفراد.
- منح شهادات التقدير والأوسمة واعتماد مبدأ التحفيز.
- مراعاة جانب التعلم بالممارسة.
- وجود فرص الاختبار ليتمكن الفرد من اختيار ما يناسبه ويلبي احتياجاته.
- اشتمال البرنامج على الجانب النظري والتطبيقي.
- ربط الفرد بمجتمعه وبأسرته.

2. المجالات العامة للبرامج والأنشطة

من الطبيعي ان يشمل برنامج النادي الصيفي العديد من المجالات الحياتية التي تساهم في إشباع الحاجات الأساسية للفرد، وتقدم المادة المعرفية والمهارية والسلوكية ، وتساهم في تحقيق الأهداف الداعية لإنشاء النادي. ومن هذه المجالات على سبيل المثال لا الحصر :

- المجال الديني
- المجال الثقافي
- المجال الوطني
- المجال البيئي
- المجال الصحي والسلامة العامة
- المجال الإجتماعي
- المجال الكشفى
- المجال الرياضي
- المجال الفني
- المجال العلمي
- المجال الأدبي
- مجال تكنولوجيا المعلومات



المحور الثالث: 15 فكرة برنامج للأندية الصيفية

1. برنامج / أحبك يا وطني

فكرة البرنامج



تنفيذ برامج تركز حب الوطن في نفوس الأفراد وأولياء الأمور والمجتمع المحيط، من خلال مجموعة من الأنشطة الثقافية والاجتماعية والرياضية والفنية .

الأهداف

- غرس حب الوطن في نفوس الأفراد .
- تنمية الحس الوطني في نفوس الأفراد .
- تعريف الأفراد بالمنجزات والمكتسبات الوطنية ، والمحافظة عليها .

المستفيدون

- الأفراد .
- المجتمع المحيط .

البرامج المصاحبة

- كلمة يومية عن الوطن .
- المسابقات الثقافية : (أفضل كلمة – أفضل مقال – أفضل فكرة، أفضل قصيدة – أفضل قصة قصيرة) .
- زيارة المعالم الوطنية .
- الرسومات والأعمال الفنية .

2. برنامج / رزقك بين يديك

فكرة البرنامج

استفادة الأفراد من خامات البيئة الطبيعية في إنتاج ما يفيدهم في حياتهم ويدر عليهم رزقاً سواءً من المنزل أو من البيئة المحيطة .

الأهداف

- أن يتعرف الفرد على طرق الكسب الحلال .
- أن يتعرف الفرد على سبل الاستفادة من خامات البيئة .
- أن يمارس الفرد مجالات مهنية .

المستفيدون

- الأفراد .

مستلزمات البرنامج

- تأمين سيارة نقل .
- تأمين زي مناسب للعمل
- تأمين أدوات السلامة .

آلية التنفيذ

- أخذ موافقات أولياء أمور الأفراد .
- تحديد الخامات المستهلكة التي يمكن الاستفادة منها مثل (الحديد- المعلبات الفارغة-الورق - الألومنيوم ... الخ)
- التنسيق مع الجهات ذات العلاقة
- توزيع الأفراد إلى مجموعات عمل .
- تسويق نتاج الأفراد.
- توثيق البرنامج وإبرازه إعلامياً .

3. برنامج / دورات مهنية

فكرة البرنامج

تنفيذ دورات تدريبية تهدف إلى
إكساب الأفراد مهارات وظيفية،
مثل: (كهرباء- نجارة - طلاء المنازل -
حاسب -إلكترونيات).

الأهداف

- أن يدرك الفرد أهمية العمل المهني.
- أن يكتسب الفرد مهارات حرفية ومهنية .
- أن يمارس الفرد الحرفة المهنية المحببة له.

المستفيدون

- الأفراد .

مستلزمات البرنامج

- تأمين الأدوات والخامات اللازمة .
- تأمين الزي المناسب للمهنة.
- تأمين أدوات السلامة .

آلية التنفيذ

- تحديد الحرف المناسبة للتنفيذ .
- التنسيق مع مدربين متخصصين.
- اختيار الزمان والمكان لتنفيذ البرنامج .
- الدعاية والإعلان عن البرامج.
- توزيع الأفراد حسب الميول والرغبات.
- توثيق البرنامج .



4. برنامج / صحتك أولاً



فكرة البرنامج

إقامة معرض عن أضرار المخدرات والتدخين داخل أروقة النادي بالتنسيق مع الجهات المختصة ودعوة أهالي البلدة المجاورين للنادي لزيارة المعرض

أهداف البرنامج

- أن يتعرف الفرد على أضرار التدخين والمخدرات .
- أن يحذر الأفراد من الأسباب المؤدية للوقوع في هذا الداء.

المستفيدون

أفراد النادي الصيفي والمجتمع المحيط.

مستلزمات البرنامج

حامل لوحات - أجهزة عرض - صوتيات - قماش - طاولات - مقاعد.

آلية التنفيذ

- التنسيق مع الجهات ذات الاختصاص .
- إعداد وتجهيز وتهيئة المقر المناسب لإقامة المعرض .
- الدعاية والإعلان عن مسابقة أفضل (مجلة - مجسم - البحث)
- توزيع المعرض إلى أركان .
- استلام الأعمال .
- الإخراج وانتقاء أسلوب العرض .
- توجيه الدعوات.
- توثيق البرنامج.

5. برنامج / أجمل حائط



فكرة البرنامج

يقوم الأفراد بإزالة الكتابات المشوهة والصور من على المرافق العامة (المدارس- المجسمات - المساجد..الخ) وذلك بطلائها بمواد التنظيف.

الأهداف

- أن يدرك الفرد أهمية المحافظة على جمال البلدة .
- أن يتعرف الفرد على كيفية استخدام أدوات الطلاء .
- أن يساهم الفرد في جمال البيئة المحيطة .
- أن يشارك الفرد في القضاء على ظاهرة الكتابة على الجدران .

المستفيدون

أفراد النادي

مستلزمات البرنامج

الدهانات المناسبة- أدوات الطلاء- الزي المناسب- اللوحات القماشية.

آلية التنفيذ

- التنسيق مع الجهات ذات العلاقة بالأماكن المعينة .
- تأمين الأدوات اللازمة لتنفيذ البرنامج .
- الدعاية والإعلان عن البرنامج .
- توزيع الأفراد إلى مجموعات.
- تحديد الأماكن واختيار الوقت المناسب.
- تدشين البرنامج برعاية البلدية.
- رعاية البرنامج من إحدى شركات الدهان.
- توثيق البرنامج .

6. برنامج / أبي هيا معي

فكرة البرنامج



عبارة عن ملتقى لأولياء الأمور في النادي يتضمن برامج تثقيفية تربوية للآباء والأبناء ومشاركة فعلية في برامج النادي (مهرجان رياضي - ثقافي - اجتماعي).

أهداف البرنامج

- أن يتعرف ولي أمر الفرد على أساليب التربية الحديثة.
- أن يتعرف الفرد على التعامل الأسري كالتعامل الحسن مع والديه .
- أن يشارك الآباء أبناءهم في البرنامج .
- أن يكتسب الفرد مهارات التعامل الحسن مع والديه .

المستفيدون

أولياء الأمور ، أفراد النادي.

مستلزمات البرنامج

أجهزة العرض - متطلبات البرنامج الرياضي والثقافي .

آلية التنفيذ

- الدعاية والإعلان عن البرنامج .
- توجيه الدعوات لأولياء أمور الأفراد .
- التنسيق مع المختصين لتقديم الدورات التدريبية .
- تأمين الأدوات والمستلزمات لنجاح البرنامج .
- تهيئة مقار تنفيذ البرنامج .
- إعداد البرنامج الزمني للملتقى.
- توثيق البرنامج.

7. برنامج/ حوار مع الذات

فكرة البرنامج

عبارة عن جلسة حوارية مع أفراد النادي يديرها أحد التربويين.

أهداف البرنامج

- أن يدرك الفرد أهمية الحفاظ على نفسه ونفوس الآخرين .
- أن يكتسب الفرد مهارات تطوير الذات .
- أن يعرف الفرد فن الحوار .

المستفيدون

أفراد النادي

مستلزمات البرنامج

طاولات - صوتيات - أجهزة عرض .

آلية التنفيذ

- الدعاية والإعلان .
- التنسيق مع أحد التربويين .
- تهيئة المقر المناسب .
- إدارة الحوار حول النقاط التالية :
 - أ- كيف تكون سعيداً ؟ .
 - ب- كيف تحافظ على نفسك ونفوس الآخرين ؟ .
 - ج- كيف تطور ذاتك ؟ .
- توثيق البرنامج .



8. برنامج / تعلم مهنة

فكرة البرنامج



العمل على تدريب الأفراد عبر دورات تتناسب مع سن الفرد وهذه الدورات مثل الصيانة المنزلية في السباكة والكهرباء والأجهزة المنزلية .

الأهداف

- تدريب الأفراد على الصيانة المنزلية الطارئة والخفيفة .
- تعويد الأفراد على العمل والعطاء.
- تدريب الأفراد على الثقة بالنفس .

المستفيدون

جميع الأفراد .

مستلزمات البرنامج

مدربون ، عدد يدوية ، لوحات تعليمية ، أجهزة منزلية . ويمكن التعاون مع المؤسسات المهنية .

آلية التنفيذ

- تقوم إدارة النادي بوضع دورات حسب سن الفرد والإعلان عنها ونوعية الصيانة التي ستطرقها مع الأخذ بالاعتبار ما يلي :
- عدم الخوض في الصيانة التي يمكن تنفيذها خارج المنزل وتحتاج إلى أجهزة لا يتمكن صاحب المنزل أن يوجدها .
 - عدم تعريض الفرد للمخاطر .
 - يحدد مدة البرنامج حسب احتياج الدورة .

9. برنامج / اعرض منتجاتك



فكرة البرنامج

بيع مخرجات المنزل في النادي من طبخات وقماشيات ورسومات ولوحات فنية وبرامج حاسوبية وألعاب وتحف وجماليات المنزل شريطة أن يكون من مخرجات المنزل ويكون ريعه للبائع فقط وليس للنادي مع عدم السماح لعرض أي منتج غير منزلي .

الأهداف

- ربط المجتمع بالنادي.
- تحفيز ربات البيوت على إنتاج بعض ما يحتاجه المجتمع .
- إيجاد مصدر مادي وتشجيعي للبيوت .
- تعزيز الأفراد على البيع والشراء وفنون التجارة .

المستفيدون

جميع أفراد المجتمع المحيط بالنادي .

مستلزمات البرنامج

- ساحة .
- تقسيم الموقع

آلية التنفيذ

- الإعلان عن يوم السوق وأهدافه وشروط العرض في المواقع الممكنة في البلدة .
- تقديم نوعية المعروض بالتفصيل قبل السوق بيومين على الأقل.
- تصنيف السوق حسب المعروضات .
- فتح السوق للعامة حسب المدة الكافية.

10. برنامج/ مع الأجداد



فكرة البرنامج

تجهيز قاعة او مكان مفتوح يستضاف فيه الأجداد وكبار السن

الأهداف

- تعريف المجتمع بالأندية وأعمالها .
- تدريب الأفراد على حسن الضيافة والاستقبال .
- تقديم برامج مفيدة لأولياء الأمور وكبار السن .
- إحياء روح الترابط بين أفراد البلدة .

المستفيدون

أولياء أمور الأفراد وكبار السن في البلدة والأعيان .

مستلزمات البرنامج

خيمة - فرش - تجهيزات - ... الخ .

آلية التنفيذ

- يتم الإعلان عن النشاط في البلدة .
- يتم إعداد المكان وتجهيئته مع الحرص على العودة للطرق التقليدية للأجداد في الاستضافة وتقديم القهوة والشاي
- تدريب أفراد النادي على استقبالهم وإكرامهم .
- إطلاع الضيوف على بعض مناشط النادي .
- تقديم برامج مفيدة ومناسبة للمستهدفين .
- توثيق النشاط

11. برنامج / شارك معنا

الأهداف

- تعريف المجتمع بالأندية الصيفية .
- الدعاية والإعلان عن النادي الصيفي .
- ربط الأندية الصيفية بالمهرجانات السياحية .

المستفيدون

فئات المجتمع .

آلية التنفيذ

- التنسيق مع الجهات ذات العلاقة .
- إعداد خطة للبرنامج يراعى فيها:
 - حسن اختيار الزمان والمكان .
 - اختيار الأفراد المشاركين في البرنامج .
 - الدعاية والإعلان عن البرنامج .
 - تشكيل لجنة متخصصة لإعداد وتنفيذ البرنامج .

وسائل معينة لنجاح البرنامج

- البحث عن راع للبرنامج .
- توحيد زي المشاركين .
- توفير هدايا عليها شعار النادي .
- توزيع بروشورات النادي واستمارات التسجيل
- عرض فيديو عن فعاليات النادي .





مسار المواهب

12. برنامج/ مسار المواهب

الأهداف

- اكتشاف المواهب لدى الأفراد.
- حصر المهارات المبدعة لدى الأفراد وتنميتها وصقلها .
- تعزيز المواهب من خلال ترشيح أفضل المواهب المقدمة .
- الاستفادة من الخامات الموجودة بالبيئة والأجهزة التالفة .

المستفيدون

أفراد النادي وجميع أفراد المجتمع (أولياء أمور- الأفراد)

مستلزمات البرنامج

التنسيق مع جميع الأندية بالمنطقة:

- إعداد خطة للبرامج .
- اختيار الوقت والمكان .
- من خامات البيئة .
- شراء بعض الاحتياجات للأفكار.
- اختيار جوائز قيمة لأفضل المواهب المقدمة

آلية التنفيذ

يحدد يوم ووقت العرض في النادي لجميع الأندية بالمنطقة بعرض المواهب والتجارب والألعاب المصنعة وشرح مبسط لها لا تتعدى خمس دقائق وعدد اللجان المشرفة على المواهب من القادة وقبل ذلك يوضع معايير وضوابط لها

13. برنامج / أنا واليتيم

فكرة البرنامج

تنفيذ برنامج موجه للأيتام ويدخل على قلوبهم السرور والبهجة في نفوسهم .

الأهداف

- التواصل مع الأيتام .
- إدخال السرور على قلوب الأيتام .
- استشعار الأجر من الله سبحانه وتعالى .

المستفيدون

الأيتام .

مستلزمات البرنامج

هدايا – تجهيزات المسابقات والمنافسات .

آلية التنفيذ

- يتم الإعلان عن البرنامج .
- يتم تنفيذ البرنامج إما في إحدى مراكز ودور رعاية الأيتام الاجتماعية أو بتنظيم رحلة لهم إلى أحد الأماكن المناسبة ، ويحتوي البرنامج على مسابقات ومنافسات متنوعة وبعض الهدايا .
- يكلف الأفراد بكتابة رسائل يعبرون فيها عن مشاعرهم تجاه البرنامج ، وتكريم أصحاب أفضل خمس رسائل
- تنفيذ مسابقات خفيفة .





14. برنامج/ الخدمة المتنقلة

فكرة البرنامج

سيارة متنقلة في المنتزهات والأماكن العامة للقيام بعمل بعض البرامج المتنوعة وتقديم الهدايا

الهدف من البرنامج

إيصال رسالة النادي إلى مختلف فئات وشرائح المجتمع .

المستفيدون

فئات المجتمع

مستلزمات البرنامج

- من خامات البيئة .
- شراء بعض الاحتياجات للأفكار.

آلية التنفيذ

- التنسيق مع الجهات ذات العلاقة .
- إعداد خطة للبرنامج يراعى فيها اختيار المكان والوقت المناسب .
- تحديد عناصر مدربة من الأفراد لتنفيذ البرنامج .
- تجهيز ما يلزم البرنامج كتيبات- مكبر صوت- أشرطة - هدايا للأطفال- جوائز متنوعة - أدوات - ألعاب .
- زي موحد للأفراد العاملين في هذا البرنامج يبرز فيه اسم النادي .

وسائل معينة لنجاح البرنامج

أن يكون المظهر للسيارة يتميز بشكل جمالي جذاب يحمل شعار البرنامج مذيّل باسم الراعي وتحمل اسم النادي وهاتفه وبعض العبارات وتكون من عمل النادي بخطوط متنوعة وجميلة .

15. برنامج/ الدوري الرياضي



فكرة البرنامج

أن يقيم النادي الصيفي دورياً رياضياً للفرق في البلدة بحيث يتكون الفريق المشارك من عدة لاعبين يتنافسون مع الفريق الآخر على إحراز اللقب تحت مظلة النادي وبإشراف تربويين ويصاحبه بعض الأنشطة الثقافية

الهدف

- ربط النادي الصيفي بالمجتمع والتعريف بأنشطته
- إقامة بعض البرامج الهادفة للشباب .

المستفيدون

فئات من المجتمع

المستلزمات

- ملعب رياضي متكامل مع طاقم تحكيم متميز بالتنسيق مع أحد الأندية أو إحدى المدارس ذات الصالات الرياضية .
- كأس وميداليات .

آلية التنفيذ

- توزيع إعلانات البرنامج في البلدة ووضع آخر موعد للتسجيل
- بعد التسجيل يتم تشكيل الفرق حسب المشاركة .
- يتم بدء المباريات وفي نهاية كل مباراة يقام برنامج تربوي مناسب
- في نهاية المباريات يتم توزيع الهدايا والميداليات والكأس للفريق الفائز وكذلك النادي الثاني .
- تنفيذ حفل ختامي .

المحور الرابع: 60 فكرة نشاط للأندية الصيفية

نعرض فيما يلي لستون فكرة نشاط مقترح تنفيذه اثناء النادي ويراعي المجالات المختلفة التي يجب ان يشملها النادي

م	البرنامج	الشرح	التصنيف
1	شخصيات مؤثرة	سلسلة مسرحية يطلب فيها من كل أسرة حكاية موقف لشخصية مؤثرة ثم يطلب معرفة الشخصية	ثقافي مسرحي
2	عظماء ومبدعين	التعريف بشخصيات وعظماء ومبدعين صنعوا المجد على مر العصور وتقدم بشكل إبداعي.	ثقافي
3	قواعد ثقافية	عبارة عن دورات مصغرة سريعة يوزع عليها الأفراد يتنقلون بينها عند سماع الصافرة.	ثقافي
4	نشرة الأخبار	عرض لأخبار النادي بأسلوب إبداعي ومرح	ثقافي
5	حسن التصرف	يختار أحد الأفراد ليوضع مباشرة في دور مسرحي، ينفذ المشهد بعض الأفراد المتفق معهم سابقاً. يعبر هذا المشهد عن موقف حرج أو موقف واقعي، ثم ينظر كيف يتصرف ذلك الفرد.	ثقافي مسرحي
6	العربة الفارغة	تصنع عربة صغيرة تدور بين الأفراد ليضع من أراد منهم المشاركة في تقديم عمل ما.	اجتماعي

م	البرنامج	الشرح	التصنيف
7	المهنة	لقاءات مع شخصيات متنوعة (مدير، معلم، مزارع، عامل،).	مهني
8	مربع الأرقام	مربع مرقم من 1-50 في كل رقم طلب أو هدية...	ثقافي
9	المكعب العجيب	ست جهات في كل جهة طلب أو أمر أو....	ثقافي
10	توقعيات	لكل قائد كلمة تعرض في المجلة أو النشرة	ثقافي
11	ابحث لك عن مكان	تعرض لوحة كبيرة لعموم الناديتشمل مسابقات في عدة مجالات ولل فرد الخيار في البحث له عن مكان يناسبه ليشترك فيه (قرآن، شعر، رسم، علوم، أدب...).	ثقافي علمي ديني
12	تلخيص مقال	يقوم الأفراد بتلخيص مقال محدد مسبقاً من مجلة او صحيفة.	ادبي
13	ساحة حوار	يجمع بين عدد من الأفراد وعدد آخر من القادة والمنشطين وتطرح بعض المواضيع المشتركة بينهم	ثقافي
14	بحث	يختار موضوع للبحث فيه، ويحدد له شروط ووقت وجوائز	ثقافي
15	اجمع واربح	يوزع شعار معين على ورق مقوى في أرجاء النادي ويقوم الأفراد بجمع الشعار.	ثقافي ادبي

م	البرنامج	الشرح	التصنيف
16	أسئلة مهمة	يوضع صندوق في مقر النشاط لجمع الأسئلة ثم الإجابة عنها لاحقاً	منوع
17	مهرجان إنشادي	يطلب من كل مجموعة نشيدان أو أكثر خلال وقت معين ثم تقيم المجموعات من خلال نقاط تقييم متفق عليها	إعلامي
18	حفل مسرحي	يقوم الأفراد بإعداد حفل يدعى له مدير النادي وفريق العمل.	ثقافي
19	جلسة شعرية	يشارك فيها شاعر محدد أو يعلن عنها ويقدم من أراد المشاركة ما لديه، ويفتح فيها باب المشاركة للأفراد والقادة	ثقافي إعلامي
20	احاديث نبوية	يعطى الأفراد احاديث نبوية مهمة يكلفون بحفظها عن طريق مسابقة	ديني
21	الطاهي الماهر	مسابقة في الطهي	منوع
22	مسائل فقهية	تقديم أسئلة مهمة في المسائل الفقهية ثم الإجابة عليها مع مراعاة الأعمار	ديني
23	ملحمة	يختار للأفراد موضوع معين، فيعدوا كل ما يتعلق بها من قصائد وأناشيد وكلمات ومشاعر.	اجتماعي
24	بلاد الأفراح	يخصص نشاط عن الجنة، يعرض فيه نعيم الجنة بأساليب رائعة.	ديني

م	البرنامج	الشرح	التصنيف
25	باقات شكر وتقدير	لوحة ثابتة في المقر ، تعلق فيها بطاقات شكر للأفراد المميزين من كل مجموعة والمميزين على مستوى النادي	ثقافي
26	أجمل تعليق	توضع صورة ويطلب من الأفراد التعليق عليها	ثقافي
27	المحرر الصحفي	دورة مصغرة في التحرير الصحفي	إعلامي
28	مصارحات	جلسة يحل فيها بعض المشاكل الملامسة لواقع الشباب	اجتماعي
29	تأملات	تعلق قصة أو تعرض ثم يطلب التأمل فيها وإرسال هذه التأملات ليفوز أفضلها	إعلامي
30	عالم الابتكار	تعطى كل مجموعة عدداً من الأدوات ثم يطلب منها إخراج عمل بهذه الأدوات	كشفي وعلمي
31	من كل بستان زهرة	يطلب من كل فرد دفتر يكتب فيه مواضيع متنوعة، حتى يصبح الدفتر وكأنه مجلة رائعة في مواضيعها وإخراجها	ثقافي
32	عرض كمبيوتر	استخدام الكمبيوتر في عرض بعض البرامج المناسبة	تكنولوجيا
33	توجيه	جلسة مع الأفراد تتضمن كلمة توجيهية	ديني
34	مهرجان ثقافي	يشمل عدداً منوعةً من البرامج الثقافية المتتابعة المعد لها في نسق شيق	ثقافي

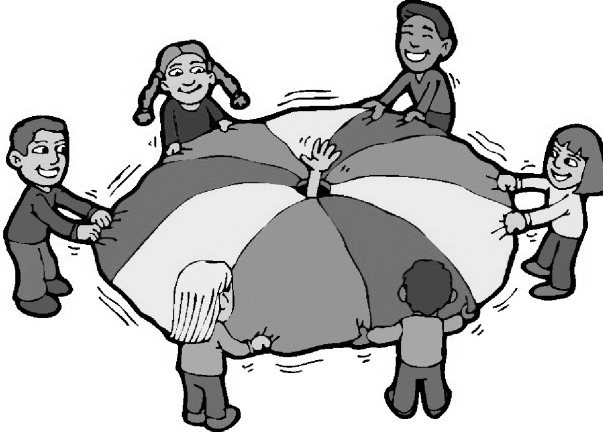
م	البرنامج	الشرح	التصنيف
35	تكريم المتفوقين	في بداية النادي يكرم المتفوقون دراسياً	إعلامي
36	نافذة العلماء	وهي عبارة عن ركن في مقر النشاط يطلب من كل مجموعة يومياً التعريف بأحد العلماء من خلالها.	ثقافي
37	الحواجز الثقافية	توضع عدة حواجز ويعلن التحدي لمن يتخطى كل هذه الحواجز وينال الجائزة، وتكون هذه الحواجز عبارة عن (حفظ سورة معينة، حفظ أحاديث، أسئلة ثقافية، لغز،...))	ثقافي ديني
38	زيارات	زيارة ميدانية إلى مصنع أو شركة أو مستشفى أو...	اجتماعي
39	ابتسم معنا	جلسة اجتماعية - ألعاب - مرح طرائف	اجتماعي
40	المرايا العاكسة	تدوين بعض المواقف الطريفة على عكس ما حدث داخل مقر النشاط	إعلامي
41	قطار المسافرين	يعلن أن النادي سيقوم برحلة إلى عدة مدن، ثم يحدد لكل مجموعة مدينة من هذه المدن، فإذا بدأت الرحلة وقيل إن القطار سيكون في مدينة كذا، تعد المجموعة المقر وكأننا نزلنا في تلك المدينة من حيث الشكل والبرامج	اجتماعي إعلامي

م	البرنامج	الشرح	التصنيف
42	فن التصوير	دورة مصغرة في أنواع التصوير (الفيديو – الفوتوغرافي)	فني
43	دورات سريعة	وهي دورات في فنون متعددة مدة الدورة لقاء واحد فقط	تدريبي
44	كيف	دورات في مواضيع متعددة يصر السؤال عنها بـ(كيف) مثل: كيف أقود السيارة؟ كيف أستخدم الكمبيوتر؟	تدريبي
45	اجمع واربح	يوزع شعار مختار على ورق مقوى في أرجاء القاعة ويقوم الأفراد بجمع الشعار	فني
46	هنا إنتاجي	كل فرد يقدم ابتكاراً أو مجسماً من إنتاجه ليفوز بجائزة	علمي
47	من الواقع	مناقشة مشكلة واقعية والمشاركة في مظاهرها وأسبابها وعلاجها	اجتماعي
48	عالم القصص	يطلب من كل مجموعة سرد قصة من قصص الأنبياء والأئمة	ثقافي
49	الشجاعة	يطلب من كل فرد اختيار أعظم موقف شجاع أعجبه ويعرضه ثم يقيم أفضل موقف عرض.	ثقافي
50	أجمل بستان	تختار كل أسرة موضوع ويحضر كل فرد منها فرع فيه حتى يكتمل بستان ثقافي رائع	ثقافي

م	البرنامج	الشرح	التصنيف
51	أحسن خط	يعلن عن أفضل لوحة خط وتحدد العبارات حسب الهدف	فني
52	ألبوم الصور	يعد ألبوم للصور مع التعليق على كل صورة	فني
53	عالم الألغاز	طرح ألغاز تحرك الأذهان والتفكير فيه وإعلانها ورقياً وإذاعياً	ثقافي
54	هدية	يعلق سؤال في مكان بارز، والذي يجيب عليه يحصل على هدية	ثقافي
55	أفضل طبق	مسابقة تعطى فيها الجائزة للفرد الفائز في تقديم أفضل طبق	اجتماعي
56	مهرجان	يعد مهرجان يدعى فيه أولياء الأمور، ويكون فيه برامج خاصة عن النادي	اجتماعي
57	أفضل قارئ	ينظم حلقات قراءة للقرآن الكريم ويتم اختيار أفضل قارئ ، مع مراعاة المستويات العمرية	ديني
58	الاتصال بالشفيرة	مسابقة يكون التواصل فيها عن طريق الشيفرة السرية	منوع
59	جولة الكاميرا	جولة داخل المركز لترصد عمل المجموعات والمجالات وتعرض في الحفل	منوع
60	إبداعات خماسية	برنامج منوع لأفضل مجموعة من خمسة افراد (كرة قدم – ثقافي – علمي... إلخ)	منوع

المحور الخامس : الالعب

يُعرّف اللّعب بأنه نشاط موجه يقوم به الأفراد لتنمية سلوكهم وقدراتهم العقلية والجسمية والوجدانية ، ويحقق في نفس الوقت المتعة والتسلية ؛ وأسلوب التّعلم باللّعب هو استغلال أنشطة اللّعب في اكتساب المعرفة وتقريب مبادئ العلم للأفراد وتوسيع آفاقهم المعرفية ، ويعتبر اللّعب أداة تربوية تساعد في إحداث تفاعل الفرد مع عناصر البيئة لغرض التّعلم وإنماء الشخصية والسلوك.



ويمثل اللّعب وسيلة تعليمية تقرب المفاهيم وتساعد في إدراك معاني الأشياء يعتبر أداة فعالة في تفريد التّعلم وتنظيمه لمواجهة الفروق الفردية وتعليم الأفراد وفقاً لإمكاناتهم وقدراتهم، كما يعتبر طريقة علاجية يلجأ إليها المربون لمساعدتهم في حل بعض المشكلات والاضطرابات التي يعاني منها بعض الأفراد.

كما انه يشكل أداة تعبير وتواصل بين الأفراد، وتساهم الألعاب في تنشيط القدرات العقلية وتحسن الموهبة الإبداعية لدى الأفراد الذين يكتسبون منها عدة فوائد نذكر منها:

- تأكيد الذات من خلال التفوق على الآخرين فردياً وفي نطاق الجماعة.
 - تعلم التعاون واحترام حقوق الآخرين
 - تعلم احترام القوانين والقواعد والإلتزام بها
 - تعزيز الانتماء للجماعة
 - المساعدة في نمو الذاكرة والتفكير والإدراك والتخيل
 - اكتساب الثقة بالنفس والاعتماد عليها وتسهيل اكتشاف القدرات
- ونقدم فيما يلي نماذج مختلفة عن الألعاب مع التأكيد على اختيار اللعبة المناسبة لكل فرد حسب العمر والمقدرة الجسدية والذهنية

1. ألعاب الرحلات والمخيمات

✓ **التعرف على الأثر:** يطلب المشرف على المسابقة من أحد أفراد الرحلة المشي حافياً على التراب الناعم بدون علم البقية . ثم في فترة راحة يقوم مشرف المسابقة بالمرور مع الأفراد قرب الأثر وسؤال البقية عن صاحب هذه الآثار ويطلب التوقع مباشرة ..يجيب الأفراد بالترتيب كل عضو ومن يتوقع .. الفرد (أو الأفراد) الذي يجيب الإجابة الصحيحة هو الفائز.

✓ البحث عن الغريب : يبلغ المشرف الأفراد أن هناك من دخل لخيمة محددة أو موقع محدد وأنه على الأفراد اكتشاف ذلك الغريب .. ويطلب من أحد أعضاء الرحلة (أو مجموعة) النظر في أثر ذلك الشخص من بين مجموعة من آثار أشخاص (ويكون المشرف رتب مع أحد الأفراد بأن يمشي في ذلك المكان) .. ويمكنهم رسم شكل الأثر .. ويترك للمجموعة فترة محددة يمكنهم بطرق خفية محاولة التعرف على صاحب الأثر عن طريق النظر في آثار الأفراد أو شكل أرجلهم من غير أن يظهر ذلك من تصرفاتهم .. ويتم كتابة ورقة تسلم للقائد في الوقت المحدد عن من تتوقعه المجموعة او المجموعات (أو الأفراد) الفائزون هم الذين وصلوا إلى الحل ..

✓ البحث عن الضائع: ينبه الأفراد في بداية الرحلة على تذكر الموجودات عموماً وفي الخيمة الخاصة بهم خصوصاً .. ثم بعد خروجهم لأي برنامج خارج الخيمة يقوم القائد بإخفاء شيء ما كان في الخيمة ، وبعد عودة الأفراد ينبهم القائد أن هناك شيئاً ما أخذ من الخيمة وعليهم تذكره ، وأول شخص يتذكره هو الفائز (تنفع هذه الطريقة في تنمية قدرة التذكر والانتباه .. كما تنبه إلى أهمية التنبيهات والملاحظات التي يقدمها القائد لأفراده في بداية الرحلة)

✓ الذاكرة : يضع القائد مجموعة أدوات كثيرة في وعاء - ملعقة سكين وتد جبل ...- ثم يطلب من مجموعة أفراد النظر في الوعاء ، ثم يرفع الوعاء وتقوم كل مجموعة بكتابة ما رأوه في الوعاء .. المجموعة التي تذكر أكبر قدر من الأدوات هي الفائزة .

✓ جمع الحطب : عمل منافسة في جمع أكبر عدد من الأخشاب والأعواد (ويستفاد من الأخشاب والأعواد في إشعال نار للتدفئة في الشتاء او في سهرة النار)

✓ أحسن وجبة : المنافسة على أحسن وجبة يتم إعدادها في أقل وقت ممكن .

✓ اتباع الآثر: يسبق أحد القادة المجموعات ويضع رموزاً أو آثاراً وفي النهاية يضع علماً.. وتحاول المجموعات اتباعه عن طريق الإشارات التي وضعها .. والمجموعة التي تصل للعلم أولاً تعتبر فائزة.

✓ أين الاتجاه: يقوم القائد بالابتعاد عن المخيم والقيام بتغيير الاتجاهات ثم يطلب من كل فرد أن يحدد الاتجاهات في الليل (إما اتجاه المخيم أو الشمال أو القبلة) ويمكنهم الاستعانة بالنجوم ويضع كل منهم خطاً في الأرض وبعد ذلك يقوم القائد عن طريق البوصلة أو جهاز الـ GPS بتحديد الاتجاه الصحيح ، والفائز هو أقرب شخص للاتجاه الصحيح (ويمكن أن تكون لعبة نهائية) توقع اتجاه القبلة (عن طريق الشمس / الرياح / شكل الرمال / ثم التأكد من ذلك بواسطة البوصلة أو الـ GPS).

✓ الأرصاد: بعد إشراق الشمس بنصف ساعة تقريباً، كل مجموعة تتوقع أحوال الجو في ذلك اليوم من حيث الرياح والبرد وحرارة الشمس.. وتسجل توقعاتها على ورقة وتسلمها للقائد .. المجموعة الفائزة هي أقرب مجموعة للواقع ..

✓ الحطاب: كل مجموعة تقدم شخص وأسرع شخص فيهم يكسر الخشبة بالفأس هو الفائز .. (ينبغي أن تكون الأخشاب متساوية الحجم والقوة)

✓ الساعة الليلية : تسحب جميع الساعات واجهزة الهاتف قبيل المغرب ويبلغ الأفراد بمحاولة التعرف على الوقت بدون ساعة .. وبعد فترة طويلة تكون المسابقة هي محاولة معرفة الوقت بالليل بدون ساعة (عن طريق القمر أو النجوم) .

✓ كيف تتصرف في الحالة التالية : يخرج فرد من كل مجموعة ويذكر لهم موقف معين، ويطلب كيف يمكن التعامل مع الموقف .. ومن المواقف :

- ماذا تفعل لو كنت في الطريق وتوقفت إحدى السيارات ..
- ماذا تفعل لو انتهت النقود وأنت مع الزملاء في رحلة.
- ماذا تفعل لو حدث أن لدغت عقرب أحد الأفراد .

وغيرها من المواقف التي تنفع الفرد عند الحاجة .. وتكتشف قدراته.

✓ أجمل حديث: أمام شعلة النار يجتمع الأفراد .. (وبدون إخبارهم بأنها منافسة حتى تكون الأحاديث طبيعية) يتم ترك مجال لكل فرد بتقديم قصة أو حادثة أثرت فيه .. وبعدها يخرج القائد هدية رمزية ويقوم بتقديمها لصاحب أجمل قصة وأكثرها تأثيرا ..

✓ كلمة السر : - وهي لعبة ليلية - كل مجموعة تختار كلمة سر .. ثم يتم انتشار وتوزيع الأفراد في أرض مكشوفة قرب المخيم .. ويحاول الجميع الوصول لبعضهم البعض بدون ذكر أسماء وإنما بكلمات السر .. وأسرع مجموعة تصل كاملة عند القائد هي الفائزة

2. الألعاب الكشفية

وهي أفكار مرتبطة بالمجال الكشفي .. وهي مفيدة وممتعة .. ومنها :

✓ **العقدة :** عمل أفضل عقدة قوية لا يمكن فكها بالسحب .. ويمكن فكها بسهولة بأي طريقة أخرى غير السحب .. وينبغي على الفرد عملها بسرعة .

✓ **المشي السري :** (وتكون لعبة ليلية أفضل وفي منطقة فيها أوراق أو بقايا شجر جافة) يمشي الفرد على منطقة فيها ورق أشجار جافة مع محاولة عدم إصدار أي صوت من مشيه . الشخص الذي لا يسمع له صوت أو أقل صوتا هو الفائز . (يمكن للفرد المشي على أطراف الأصابع أو المشي مع تقويس القدم) .

✓ **الرموز :** تحاول مجموعة ابتكار رموز لما يكثر استخدامه ثم يطلب من أحدهم أن يقول رسالة بدون كلام لزميله المجموعة الفائزة هي التي تستطيع نقل بعض الرسائل بأقل وقت وبدقة .

✓ **أكثر دخان:** يتم إشعال نار لكل مجموعة ومن ثم يلق فيها أوراق خضراء أو قش رطب أو غير ذلك مما يزيد الدخان .. (تنفع اللعب لتعلم كيفية عمل الدخان في حالة الحاجة له ..)

✓ **رسم موقع قريب :** رسم خريطة للموقع أو المواقع القريبة ..

✓ مسافات: تقدير طول أرض أو عرض طريق أو معرفة ارتفاع جدار من بعد (عن طريق وضع النقاط وأعواد وحسابها بطريقة رياضية) المسألة مرتبطة بالحساب ولعل في وقت آخر يتم شرحها .. وهذه اللعبة نافعة في تقدير المسافات بل وحسابها بدقة .

✓ ماذا شاهدت : الطلب من الأفراد تذكر ما شاهده خلال الطريق .. أو يترك الأفراد يركضون إلى نقطة محددة والعودة ... ثم كتابة ما صادفوه من العلامات أو الشجر أو الإعلانات أو غيرها (تنفع هذه اللعبة في تنمية الملاحظة والقدرة على وصف الأشياء ..)

✓ الوصول إلى المكان : يحاول أحدهم الوصول إلى خيمة محددة أو مكان ما (ويحضر شيء متفق عليه) ثم يعود منطلقاً إلى المقر وينطلق البقية محاولين عدم وصوله إلى المكان أو المنزل على ألا يقتربوا من الخيمة أو المكان أكثر من مائة متر (توضع دائرة) ..

✓ علامات الطريق : كل مجموعة تعمل رموزا لها وينطلق رئيس المجموعة يضع رموزا وبعد فترة تتبعه المجموعة تتبين الطريق بواسطة الرموز .. والمجموعة الفائزة هي التي تصل إلى الهدف المحدد للرئيس وتلتقي معه هناك أولاً ..

✓ الأصوات : يتم تقليد أصوات تظهر ليلاً ومحاولة التخاطب عن طريقها بعد الاتفاق عليها .. والمجموعة الفائزة هي التي توصل الرسائل المطلوبة

3. الألعاب الحركية الممنوعة

ألعاب ممنوعة .. وكلما كانت نافعة وتبني الجسم كانت الاستفادة منها أكبر :

✓ نقل المصاب: تقوم كل مجموعة من اثنين بنقل زميل لهم من موقع إلى آخر (غير بعيد) والمجموعة تفوز إذا وصلت أولاً بدون نزول الفرد المصاب .

✓ حمل الماء بالإسفنج: ينقل الماء من برميل إلى آخر كل شخص يمثل أسرة . أو شخصين أو ثلاثة أشخاص تتابع يذهب الأول بالإسفنج مبللة بالماء ويفرغها في البرميل الثاني ويرجعها الثاني ويعبئها الثالث ثم يعود الأول بها.

✓ الرسم بالقناع : يتم تغطية عيني المشارك ويطلب منه (رسم سيارة ثم بيت ثم طريق للسيارة ويوصل الطريق لباب البيت وشمس فوق السيارة وبين البيت والسيارة وبالقرب الطريق شجرة وهكذا) ستلاحظ : أن الراسم سيرسم بعض الرسومات فوق بعض (يتم التعليق على فضل العينين وشكر الله على هذه النعمة) الفائز صاحب أحسن رسمة ... والأفضل تكون المنافسة بين اثنين .

✓ الكتابة بالقناع: تغطي عيني المشارك ويطلب منه كتابة جملة من سطرين على سبورة بدون نقاط ثم يطلب منه كتابة النقاط .. (ستجد أنه وضع كثير من النقاط في غير أماكنها)

✓ العربة : كل فريق يتكون من اثنين يقوم أحدهما بمسك رجلي زميله ثم ينطلق من خط البداية وهو يجز رجلي زميله وصاحبه يتحرك بواسطة يديه والفريق الفائز يصل إلى خط النهاية أولا (تضفي اللعبة نوعا من المتعة والنشاط والحركة).

✓ نفخ الشمعة : يحمل كل مشارك شمعة وتغطي أعينهم والفائز هو الذي يبقى إلى آخر المنافسة وشمعته لم تنطفئ . يسمح للمشاركين بنفخ شموع الآخرين وكل يحاول حماية شمعته .. أي مشارك تنطفئ شمعته سيطلب منه الخروج من الحلبة والتوقف عن النفخ ..

✓ التدافع : (يقف كل فرد بعيدا عن الآخر متراً ثم يقترب كل من الآخر حتى يتلامس صدرهما ثم يبدأ بالتدافع بدون استخدام الأيدي والفائز هو الذي يخرج زميله من المنطقة المحددة (أو حدود الدائرة).

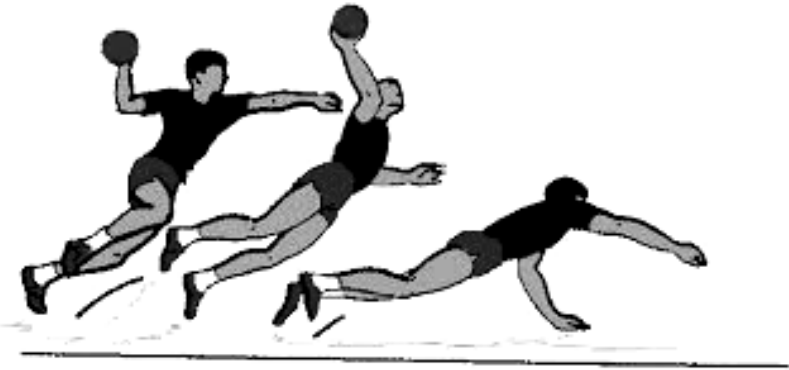
✓ الإحساس: تربط عيون أحدهم ويوضع داخل دائرة ويقف البقية في دائرة أكبر من الأولى ثم يحاول المجموعة الوصول إليه ولمسه دون أن يشعر بهم فإذا أحس أن هناك شخص يقترب داخل الدائرة الأصغر أشار إلى الجهة فيخرج الشخص .. وللشخص المغطى عينيه محاولة خاطئة واحدة والأخرى هو الخاسر .. والفائز هو الذي يصل إليه أو يكون أقرب شخص له ..

✓ البحث : يختبئ أحدهم ثم يبحث عنه الباقيون فإذا استطاع أن يتوارى عن الأنظار المدة المطلوبة كان هو الفائز

✓ راقب القائد : يأخذ الحكم مكانا ويرسل كل اثنين على بعد 500 متر تقريباً .. ويقوم القائد بأعمال محددة (يلبس نظارة ينزعها ينظفها يجلس يرفع يديه .. الخ) وتحاول كل مجموعة أن يحصوا أعماله وكل شخص يظهر ويراه الحكم يخضم عليه درجتين .. وفي نهاية اللعبة كل مجموعة تعد تقريراً بما عمل الحكم وكل عمل يحصوه يحصلوا على 3 درجات ..

✓ اعتمد على أنفك : تغطي عين الفرد ويقرب إليه عددا من الأكياس (بصل / فلفل / ملح / قشر ليمون) ويطلب منه تمييز ما فيها بدون اللمس .

✓ مهارات وابتكارات : كل شخص يعرض ما يستطيعه من مهارات وابتكارات



4. الألعاب الرياضية

من المهم التنبه وأنه يمكن تنمية مهارات الأفراد الرياضية عبر تنويع الألعاب وفوائدها تتجلى في إبراز مهارات الأفراد ونقدم هنا مجموعة من الألعاب :

- عمل منافسات في الألعاب الرياضية :القدم ، الطائرة ، تنس الطاولة ..
- عمل منافسات في الجري (قصير ، بعيد ، تتابع ..)
- رمي الكرة (ويمكن أن يتخذ حجرا مناسباً بدلا من الكرة إذا لم تتوفر)
- رمي الوتد او الرمح (وينكن استخدام اوتاد بدلا من الرمح)
- القفز الطويل
- المصارعة : مسابقة من يسقط الآخر بدون ضرب.
- مسابقة الضغط: الفائز هو من يقوم بعمل أكبر عدد من الضغط (الصدر) من ملامسة الأرض إلى أن يرفع يديه إلى الآخر .. مع عدم التوقف بين كل ضغطة وأخرى .
- رمي السهام (الشكة)
- هل تقبل التحدي (قدرات خاصة) : كل فرد يعرض قدرات جسمية خاصة فممنهم يستطيع يحرك بعض أجزاء جسمه ما لا يستطيعه الآخرون .. وبعضهم يستطيع عمل أشياء أخرى لا يستطيعها الكثير ..

5. الألعاب الذهنية

تلعب الالعب الذهنية دوراً مهماً في تنشيط الذاكرة لدى الأفراد ونقدم هنا مجموعة منها :

✓ تذكر الأسماء : محاولة تذكر أسماء أكبر عدد ممكن من الأفراد
✓ كتابة كلمات على ورق ، ثم ترك مجال للفرد لحفظها (دقيقة مثلاً) ، ثم محاولة التذكر في ورقة أو إلقاءً.

✓ حفظ سور القرآن الكريم : يقوم أحدهم بذكر اسم أول سورة في القرآن (الفاتحة) ثم يذكر المتسابق الثاني السورة الثانية (البقرة) والثالث اسم السورة الثالثة (آل عمران) وهكذا ويعود الدور للأول فيذكر التي بعدها ومن يتوقف يخرج من اللعبة . ويمكن البدء من سورة الناس فالفلق فالصمد (تفيد اللعبة التذكر وحفظ ترتيب سور القرآن الكريم).

✓ الأرقام المقلوبة : يذكر القائد رقما من ثلاث خانات فيعيد الفرد الرقم مقلوبا (يقول القائد 394 - فيقول الفرد 493) ثم يقول القائد رقما من أربع خانات (مثلا : 8537 فيقول الفرد 7358) وهكذا يزيد القائد وأقواهم ذاكرة هو صاحب أكبر رقم .. (ملاحظة : على القائد أن يجهز مجموعة من الأرقام في ورقة).

✓ لا تجب بنعم أو لا : يتم سؤال الفرد أسئلة وعليه ألا يجيب بنعم أو لا ولا يهز رأسه والفائز هو الذي يجعل خصمه يجيب بنعم أو لا أسرع من غيره

✓ مسابقة نقل الجملة : يقوم أحد الأفراد بذكر جملة في أذن زميله ويقوم الزميل بنقل الجملة لآخر وهكذا إلى الأخير ، ثم ينظر كيف أصبحت الجملة .. (في الغالب ستتحول الجملة إلى عبارات أخرى بعيدة المعنى والشكل للجملة الأولى - يتم التعليق على الإشاعات)

✓ القصة : تقرأ قصة ثم يطلب من الأفراد إعادة أحداث القصة ..

✓ خطبة بدون حرف : مسابقة الخطابة بدون أن يذكر الخطيب حرفاً من الحروف . يتم اختيار حروف لا يكثر استخدامها مثل (الطاء) و في حالة الرغبة في تصعيب المسابقة يتم اختيار حرف مثل (الميم أو النون) ولا يحذف مثل الألف والواو واللام .

✓ تصرف وتعليق : عمل تصرف لخطأ يتكرر ثم سؤال الفرد عن الخطأ ومن ثم التعليق على التصرف .

للمزيد بالأماكن الإستعانة بكتاب "كشكول الالعب"
الصادر عن جمعية كشافة الرسالة الإسلامية - الطبعة الأولى 2013

المحور السادس : الأهازيج والصيحات

الأعداد

واحد هو ربي *** اثنين بابا وماما
ثلاثة هما أخواتي *** أربعة هما أصحابي
خمسه هي صلاتي *** ستة أقوم من بدري
سبعة أروح مدرستي *** ثمانية الحصة الاولى
تسعة وقفة عرفة *** عشرة يوم العيد

خروفي

خروفي يا خروفي *** ماء ماء ماء
يلا بس بدلة صوفي *** ماء ماء ماء
ليك قرنين *** وأربع رجلين
تاكل كثير *** وتبقى تخين
وندبحوك *** فى العيد الكبير

العصفورة

العصفورة جمعت قش *** قشه وقشه بنت العش
عشها عالي عند الشجرة *** يعلو يعلو عند القمر
من عرفها مكان القش *** من علمها تبني العش
هو الله هو الله *** سبحان الله سبحان الله

ايدي بايدك يا خي

تانحكي هالخبرية
وناجح بالمية مية

ايدي بايدك يا خي
التعاون شي حلو كثير

اللازمة

أشرس منو ما بيصير
صار أكل ممن كثير

في واوي شرير كبير
حابس بيبيتو حمام

اللازمة

والهيئة انو الواوي
وعا أكل الباقي ناوي

القصة كيف بدنا نداوي
خلص عالعثرا لكبار

اللازمة

وقالو منبقى مجموعين
بوجو منهجم متحدين

اجتمعوا مرة متفقين
لو قرب لنا الواوي

اللازمة

وجرب ياكلهم جوعان
ورجعوا يطيروا بامان

والواوي سرب سكران
بوجو هجموا متحدين

الوضوء

بني توضاً بماء طهور فماء الوضوء لوجهك نور
إذا رضى الله عن عبدا اتاه أتاه الهناء ونال السرور
بني توضحا وقم للفلاح ففي طاعة الله سر النجاح
إذا رضى الله عن مسلما بدا مشرق الوجه مثل الصباح

الشمس

أصحي يا شمس بدري *** خلي البحر يغلي
يطلع منه بخار *** يبقى سحاب طيار
يجي الريح ويشيله *** يتخانق وزميله
يحصل رعد وبرق *** يجي الخير والسعد
مطرة تسقى الارض

كتكوتي

كتكوتي أصفر وجميل
وصغير وريشه حرير
بيصوصو ويغنى كمان
وبيعرف أحلى الالحان
كتكوتي كان جوه البيضة
وبمنقاره كسرهما
وخرج وعملنا زينة
بيصوصو وينقرها
كتكوتي بينده ماما
ويدور فى كل مكان
واهي جاتله بالسلامه
فحضنها على طول بينام

الكتكوت الصغير

يا كتكوت يا صغير مالك كدة متحير
مين طلعلك ريشك
يمكن بابا لالالا يمكن ماما لالالا
امال مين هو رب العالمين

حى على الصلاة

حى على الصلاة *** حى على الفلاح
فلنذكر الصلاة *** فى أول الفجر
والظهر والعصر *** ثم نصلي المغرب
وبعدها العشاء *** وبعدها العشاء
ونختم صلاتنا *** بالحمد والثناء
قد قامت الصلاة *** يا أخوة الايمان
الله فى علاه *** قد أمر الانسان
أن يعبد الاله *** ويطلب الاحسان

اول شرط

أول شرط فى الايمان *** نسمعه فى كل أذان
لا إله إلا الله *** محمد رسول الله
نشهد أن لا رب سواه *** لا إله إلا الله
نشهد أن نبي الله *** محمد رسول الله
نشهد أن ولي الله *** علي ولي الله

الحروف

رايح فين يا حماده***رايح أجيب شوكلاته
أنت ومين يا حماده***أنا وماما وبابا
شفتم ماما***جابتلي أيه
نونو صغير***ياختي عليه
يالا نبوسه من أيديه***ونعلمه الف به

أنا بريق شاي

أنا بريق شاي المنييوم الي ايد معكوفة وزرزوبة 2
بيرفعوني بالعالي بصب عليهم شاي غالي 2
اذا شي نهار نسيوني والنار بتحرق ياعیوني 2
بتصير تبكي الزرزوبة وبتزرزب على جيوبي 2
بؤ بؤ بؤ بؤ بؤ بؤ بؤ بؤ

اهلا وسهلا فيكم

اهلا وسهلا فيكم وبقلوبنا منحيكم
اصحاب واحباب وقفت تترحب فيكم
اهلين اهلين اهلين

على تك تك تك

على تك تك تك على رم رم رم
على تك على رم على تكرم تكرم تكرم

بذكر وقت لكنت صغير

تعمشقت بغصن الزعرور	بذكر وقت لكنت صغير
وأكلت قتلي من الناطور	تفشكت انكسرت ايدي
علحقة وارعى القرقور	يومي اغي بكير
ولقط سمن وزرزور	كمش عالدبق عصافير
واقطف اقطف زهرات المنتور	
القعدة تحتها حرزاة	وما بنسى السنديانة
البس جزمة لركابي	اركض انا واصحابي
واحمل احمل رفشي والمعدور	
وبخيمة قش تخبيت	وقت اللي مرة فليت
ووجي مورم شافوني	اجوا اهلي لاقوني
ولول ولول ولول من عقصة دبور	

باب الطاحونة

باب الطاحونة	زيق زيق زيزق الباب
هي هي المونة	قمح وبرغل بالكياس
نشوف الداخونة	ويللا يلا بعد غياب
تحت الزيتونة	ويبرم حاجر الدولاب
عاضفة شلال	ور ور تخر المي
وبايديو الغربال	ويمرق الطحان بالفي
من صوب التلال	وتغدي صبية بالحي
وعاراسها السلال	وتتمختر شوي شوي

في عنا شجرة

في عنا شجرة قدام البيت
نلعب بفياتها ونعمر بيت
*شجرتنا عتيقة خضرا كثير كثير
تبقى من عبكرا فيها العصافير
نبقى أنا وخيي نلعب بها الفيي
ومن فرحنا نطير نطير
*مرة من عبكرا وعينا وكان كبير
لقيناها مقصوصة وراحوا العصافير
وما عاد عنا فيي بوقت الظهيرة
زعلنا كثير كثير

عندي اجمل بيسكلات

عندي اجمل بيسكلات بتزمر تيرا ريرا
بيجتمعوا حولا البنات تايسمعوا زماميرا
واجمل بيسكلات عندي ورتا من ايام جدي 2
وبتزمر تيرا ريرا 2
بمرق فيها بالساحات بيستحيوا البيسكلاتات
كرستها مع طراحة فيها اسرع دويسات
واجمل بيسكلات عندي ورتا من ايام جدي 2

يا ريت بضيع بالغابة

*يا ريت بضيع بالغابة والتقي باصحابي 2
ونعيش سوية ايام هنية 2
وتأخذنا الاحلام انا واصحابي
*يا ايام الولدنة واللعب والشيطنة 2
بفيات الشجر وبضو القمر 2
وتنسانا الايام انا واصحابي
*يا ريت بضل طفل زغير وبنسى اني صير كبير 2
واغمر الزهرات والحق النحلات 2
وتضيع الساعات وانا بالغابة

على شك شك شك

على شك شك شك على رن رن رن
على شك على رن على شكراً شكراً شكراً

انا كشاف ورسالي

انا كشاف ورسالي وللعالم احترامي
بتمنى لو كل الناس تمشي بمبدأ اسلامي
صوموا وصلوا يا اخوان بالجنة الكن مكان
ابدا ما بياخذ معو شي الا اعمالو الإنسان

نحن الساعات

نحن الساعات وبن ما كان منحد وقت الإنسان

لحتى ما يتأخر وما يكون أبدا كسلان

تيك تك تتك تك تك 2

أنا ساعة صغيرة كثير بيحطوني بأيد الشمال

برافقهم بالمشاوير بغنيلهم أحلى موال

تيك تك تتك تك تك 2

أنا منبه حد التخت بغيروني قبل بوقت

حتى فيقهم بكير قبل ما يوعوا العصافير

تيك تك تتك تك تك 2

أنا ساعة طويلة كثير بيحطوني حد الحيط

بضل بهز كثير كثير بتلاقوني بكل بيت

تيك تك تتك تك تك 2

يا هلا يا هلا

يا هلا يا هلا يا هلاة بزوار الرسالة

يا هلا باللي شرفوا الكشفية شافت حالا

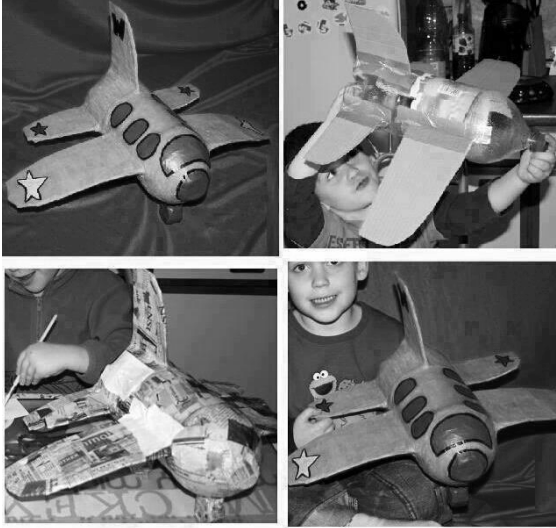
للمزيد بالأماكن الإستعانة بكتاب "كشكول الصيحات والانشيد"
الصادر عن جمعية كشافة الرسالة الإسلامية - الطبعة الأولى 2013

المحور السابع : 17 نموذج من الأشغال اليدوية

تختلف الأشغال اليدوية من حيث الشكل والغرض والادوات المستخدمة، فيمكننا انتاج اشكال متنوعة لتناسب الذكور و الاناث ، كما يمكننا تنفيذ اعمال لاغراض مختلفة فمنها ما يعمل على تسلية الأفراد ومنها ما يعمل على تنمية ذكائهم ومنها يعمل على الابتكار واخرى على التعلم وغيرها من الاغراض المختلفة..

ونستعرض فيما يلي نماذجاً متنوعة من الاشغال اليدوية السهلة التنفيذ

النموذج الاول



عمل طائرة بالاعتماد على زجاجة مياه غازية كبيرة وفارغة مع احضار قطع من ورق الكرتون تمثل جناحي الطائرة واخر الطائرة، ويتم قطع الزجاجة لادخال الكرتون ومن ثم تعليقها بالورق ثم تلوينة ورسم نوافذ الطائرة عليه، ليظهر في النهاية هذه اللعبة الجميلة والغير مكلفة اطلاقاً.

النموذج الثاني

استخدام اغطية زجاجات المياة وبعض الخيوط لعمل اشغال يدوية اكثر من رائعة وبدون تكاليف ويتم انتاج اشكال مختلفة ومتنوعة



النموذج الثالث

عمل فراشات من خلال الاعتماد على علب المشروبات الغازية، وذلك عن طريق قصها ورسم صورة فراشة وبدء القص وبعد ذلك التلوين.



النموذج الرابع



يمكنك ابتكار مقلمة او حافظة اقلام وذلك عن طريق احضار قطعة من الورق المستخدم في كتابة اللوح المدرسية وطيها ولفها على شكل اسطوانة ولصق بعض الرسومات بها من الخلف لينتج لنا هذا الشكل الرائع.

النموذج الخامس



يمكن استخدام اطارات السيارات فى الحدايق ووضع بعض الزهور بها لاعطاء مظهر مختلف لحديقة منزلك.

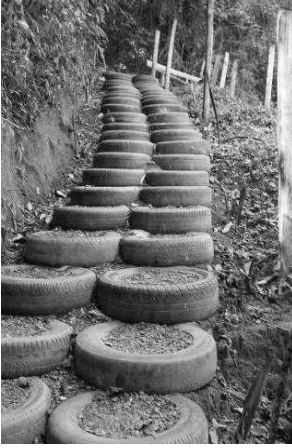
النموذج السادس



يمكن استخدام اطارات السيارات في عمل احواض داخل الحمامات بأشكال جميلة ورائعة كما يوضح الشكل.

النموذج السابع

عبارة عن عمل طريق ممهد للسير عليه بدلاً من استخدام الرخام او غيرها من المواد.



النموذج الثامن

صناعة حاملة اقلام عن طريق احضار احد الكتب القديمة التى لا تحتاج اليها وقم بتجزئتها الى خمسة اجزاء متساوية واحكم كل جزء بمشابك الورق ومن ثم قم بضمها على شكل اسطواني والصقها بالغراء .



النموذج التاسع

تنفيذ ابتكارات يدوية مفيدة وعمل حافظة للكتب ذات شكل جميل عن طريق احضار علبة غذاء كرتونية قديمة وتغليفها ووضع الكتب بداخلها .



النموذج العاشر

تزيين الكتب عن طريق لصق بعض الكروت والدعوات واشربة الزينة بداخلها ليظهر لنا شكل جميل ورائع يمكن ان تزين به الغرف



النموذج الحادي عشر

اشغال يدوية متنوعة ومختلفة ويمكنك تزيين منزلك بها او تنفيذها لصناعة شئ يحتاج اليه المنزل.





النموذج الثاني عشر

صناعة اطباق صغيرة لوضع اكواب الشاي عليها ويتم ذلك بخياطتها ببعضها وبألوان متناسقة.



النموذج الثالث عشر

كتابة اسمك او اسم من تريد على الوسادات وذلك بخياطة الازرار على القماش الذى يمثل غلاف الوسادة.

النموذج الرابع عشر

اشغال يدوية بالاعتماد على ازرار الملابس والاقمشة الملونة من اجل صناعة زهور جميلة.



MASON JAR MONEY BANK



النموذج الخامس عشر

يمكن صناعة حصاله انيقية وبدون تكاليف عن طريق احضار مرطبان صغير من مرطبانات المواد الغذائية الفارغة وتنظيفه جيداً واعطاء الالوان للطفل ليرسم ويكتب العبارات التي يريدها ومن ثم يتم عمل فتحة طويلة وغير عريضة ليتم اسقاط المال منها

النموذج السادس عشر



يمكن صناعة اطار انيق على شكل بوكيه ورد عن طريق احضار اطار خشبي وشد قطعة من القماش عليه وتثبيتها بمسامير التنجيد ومن ثم احضار مجموعة من الازرار الكبيرة ووضعها على قطع صغيرة من الجوخ وخياطتها بالابرة في الاطار لتكوين الورود كذلك يمكن احضار بعض القطع الصغيرة لتمثل السيقان.

النموذج السابع عشر

يمكن احضار بعض الزجاجات البلاستيكية الخاصة بالمياة الغازية بأحجام مختلفة وقصها الى نصفين واستخدام الجزء الاسفل في زراعة بعض النباتات صغيرة الجذور، ويمكن لصق الاغطية عليها كأنف للزجاجة وايضاً لصق ستيكرات على شكل عيون وبالطبع يجب ان تعلم الفرد كيفية رعاية النباتات.



المحور الثامن : 100 سؤال وجواب للمسابقات الدينية

تم اختيار مجموعة الاسئلة هذه من كتاب " 1500 سؤال و 1500 جواب " من اعداد السيد مرتضى الحسيني الميلاني ويتضمن اسئلة عقائدية ودينية وثقافة اسلامية (الأحكام الشرعية مطابقة لفتاوى سماحة آية الله السيد علي السيستاني دام ظلّه). وهذه الأسئلة بالإمكان استخدامها في المسابقات الدينية في الأندية الصيفية .

سؤال 1: امرأة تحكمت بتجارة مكة وكانت مكة تتحكم بتجارة الجزيرة العربية ، بلغت ثروتها (40) طشتاً من الذهب وآلاف الابل والماشية تزوجت رجلاً يصغرها بـ (15) سنة حيث كانت هي في الأربعين وهو في الخامسة والعشرين فمن هي ومن زوجها ؟

جواب: السيدة خديجة بنت خويلد الأسدي وزوجها رسول الله (ص).

سؤال 2: في أي سنة ميلادية ولد النبي الأكرم (ص)؟ وفي أي سنة بعث؟
جواب: ولد سنة 570 م ، وبُعثَ سنة 610 م.

سؤال 3: ما هو الهدف من إرسال النبي (ص) إلى البادية بعد ولادته ؟

جواب : لكي ينشأ أصلب عوداً وأفصح لساناً تبعاً لطبيعة الحياة هناك.

سؤال 4: ماذا تعني كلمة (دَمِثُ الأخلاق) ؟

جواب : تعني حَسَن الأخلاق.

سؤال 5 : من صاحب أول رأس قُطع وحُمِلَ على رمح من الكوفة إلى الشام

بأمر من عبيد الله بن زياد ؟

جواب : عمرو بن الحمق الخزاعي رضى الله عنه.

سؤال 6 : ثلاثة يشكون إلى الله يوم القيامة . من هم ؟

جواب : أ - عالم بين جهال . ب - مسجد معطل . ج - مصحف مهجور

سؤال 7 : ما هي السورة التي ورد لفظ الجلالة في جميع آياتها ؟.

جواب : سورة المجادلة (22) آية ورد فيها لفظ الجلالة (41) مرة مع
البسملة

سؤال 8 : إذا غسل شخص ثوبه المتنجس ثم بعد ذلك رأى عليه شيئاً من
الطين أو الصابون فهل يُعتبر الثوب طاهراً ؟

جواب : نعم ، إلا إذا كان الطين أو الصابون حاجباً عن وصول الماء إليه

سؤال 9 : فيمن نزل قوله تعالى : «إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ»
النحل / آية (106).

جواب : في الصحابي الجليل عمار بن ياسر.

سؤال 10 : متى وقعت معركة أحد ؟ اذكر الشهر والسنة.

جواب / 7 : شوال / 3 هـ

سؤال 11 : خلق الله عز وجل السماوات والأرض في ستة أيام ، ففي كم يوم
خلق الأرض وحدها ؟ الجواب موجود في سورة فصلت.

جواب : في يومين "قُلْ أَتُكْفِرُونَ بِالَّذِي خَلَقَ الْأَرْضَ فِي يَوْمَيْنِ"
فصلت / آية (9).

سؤال 12 : الشيخ والشيخة اللذان لا يتمكنان من الصوم في شهر رمضان

لا يجب عليهما الصوم ولكن ماذا يجب عليهما جرّاء عدم صومهما ؟

جواب : تجب عليهما الكفارة عن كل يوم بعد من الطعام والمُد ثلاثة أرباع
الكيلو من الحنطة، ولا يجب عليهما القضاء، وإذا تعذر عليهما الصوم سقط
عنهما الصوم ولا يبعد سقوط الكفارة حينئذ أيضاً.

سؤال 13 : عُرِفَ عن إحدى زوجات الأنبياء عليهم السلام أنها كانت تلد توأم فمن هي ؟

جواب : حواء.

سؤال 14 : ماذا يجب على المرأة المتوفى عنها زوجها في عدة الوفاة ؟

جواب : الحِداد طيلة أربعة أشهر و (10) أيام أي عدم إظهار الزينة ولا يحق لها أن تتزوج في العدة.

سؤال 15: ثلاثة من الأئمة الأطهار عليهم السلام استشهدوا في يوم (25) من الأشهر الهجرية، اذكر أسماء الأئمة عليهم السلام وأسماء الأشهر ؟

جواب : الإمام زين العابدين عليه السلام (25) محرم ، الإمام الصادق عليه السلام (25) شوال ، الإمام الكاظم عليه السلام (25) رجب.

سؤال 16: ما حكم من شك في داخل الوقت أو خارجه أنه صل أم لا ؟

جواب : إذا كان شكه داخل الوقت صلى ، وإذا كان شكه خارج الوقت لا شيء عليه.

سؤال 17 : قال تعالى مخاطباً نبيه داوود عليه السلام : «أَنْ أَعْمَلَ سَابِغَاتٍ وَقَدِّرْ فِي السَّرْدِ» سبأ / آية (11) ، فما معنى (السابغات) وما معنى (السرد) ؟

جواب : (سَابِغَات) دروعاً واسعة كاملة و (قَدَّرَ فِي السَّرْدِ) احكم صنعتك في نسج الدروع ، أي : اعمل دروعاً وافيات وفق قياسات محددة.

سؤال 18 : من هو شهيد الشهداء ؟ الجواب في سورة البقرة ؟

جواب : هو النبي محمد (ص) «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِتَكُونُوا شُهَدَاءَ عَلَى النَّاسِ وَيَكُونَ الرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيداً» البقرة / آية (143).

سؤال 19 : قال الإمام الصادق عليه السلام : (حصّنوا أموالكم ونساءكم وما

ملكتم أيمانكم من التلف بقراءة سورة ...) الأحقاف ، المزمّل ، الفتح ؟

جواب : سورة الفتح.

سؤال 20 : ما حكم من سرق فُقُطِع ثم سرق فُقُطِع ؟

جواب : يحكم عليه بالسجن مؤبداً.

سؤال 21: كم كان عَرْض وعمق الخندق الذي حفره المسلمون دفاعاً عن

المدينة المنورة ؟ العمق 5 م والعرض 6 م أو بالعكس

جواب : الأول . وطول الخندق 12 كم.

سؤال 22 : سورتان وقعتا في جزء واحد من القرآن الكريم ، ما هما وما هو

رقم الجزء ؟

جواب : سورة الإسراء والكهف والجزء هو الخامس عشر ، وسورة الأنبياء

والحج ، والجزء هو السابع.

سؤال 23 : في أية سنة تمت بيعة الغدير وفي أي مكان ؟

جواب : سنة (10) هـ في منطقة الجحفة غرب السعودية.

سؤال 24 : ما هي الحيوانات التي تجب الزكاة فيها إذا بلغت النصاب ؟

جواب : الإبل ، البقر ، الغنم.

سؤال 25: في أي سنة توفي الصحابي الجليل أبو ذر الغفاري منفياً من

المدينة المنورة إلى الربذة ؟

أ - سنة 37 هـ ب - سنة 36 هـ ج - سنة 32 هـ.

جواب : سنة 32 هـ.

سؤال 26 : ما هي آخر آية نزلت وفي أية مناسبة ؟

جواب: « : الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتِمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ

الْإِسْلَامَ دِينًا » المائدة (3) نزلت بعد بيعة الغدير.

سؤال 27: اذكر آية فيها رقم (ثلاثة) وآية فيها رقم (أربعة) ؟

جواب : "مَا يَكُونُ مِنْ نَجْوَى ثَلَاثَةٍ إِلَّا هُوَ رَايَهُمْ" المجادلة / آية (7).

"فَخَذَ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ" البقرة / آية (260).

سؤال 28 : في أي شهر وأية سنة وقعت معركة الخندق ؟

جواب : شوال / 5 هـ.

سؤال 29: إذا صنع الجبن من حليب متنجس فكيف نطهره ؟

جواب : يوضع الجبن في الماء الكثير فإذا دخل في أعماق الجبن طهر.

سؤال 30: قال الإمام الصادق عليه السلام : (لا تَدْعُوا قِرَاءَةَ سُورَةِ ... فَإِنَّ اللَّهَ

يحبها ويحبُّ من قرأها . ومن قرأها أعطاه الله يوم القيامة كتابه بيمينه)

فما هي السورة ؟

أ - سورة الفتح. ب - سورة طه. ج - سورة النور.

جواب: سورة طه.

سؤال 31: من هو النبي الذي كان قومه ينحتون من الجبال بيوتاً ؟

جواب : النبي صالح وقومه هم قوم ثمود.

سؤال 32: كم كان عدد أصحاب الكهف بالضبط ؟

جواب : (سبعةً وثامنهم كَلَبُهم).

سؤال 33: فيمن نزل قوله تعالى: «وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ» الهمزة/آية(1)؟

أ - في أبي جهل ب - في أبي لهب ج - في الوليد بن المغيرة

جواب : في الوليد بن المغيرة.

سؤال 34: من هو النبي الذي إختاره الله تعالى نبياً لأُمته في ليلة مثلجة

تشئت فيها غنمه ؟

جواب : النبي موسى عليه السلام.

سؤال 35: في أية غزوة إسلامية تبرعت النساء المسلمات بحليهنَّ للمجاهدين

الحربي ؟

جواب : غزوة تبوك . وسمي ذلك الجيش بجيش العُسرة.

سؤال 36 : أحد الصحابة الذين كان لهم دور بارز في تثبيت دعائم الإسلام .
خاطبه الرسول (ص) قائلاً : أنت الطريق إلى الله . من هو ؟

جواب : أمير المؤمنين علي بن أبي طالب عليه السلام.

سؤال 37 : هل يجوز للمصلي أن يحمل في جيبه خاتماً من ذهب أو ساعة ذهبية ؟

جواب : نعم . ولكن يحرم لبس الذهب بالنسبة للرجال.

سؤال 38 : ماذا تطهر الشمس ؟

جواب : تطهر الأرض المتنجسة الرطبة والجدران وكل الأمور الثابتة بعد زوال عين النجاسة عنها.

سؤال 39 : من هو الصحابي الذي امتدَّ به العمر إلى زمن الإمام الباقر عليه السلام وبلغه سلام رسول الله (ص)؟

جواب : جابر بن عبد الله الأنصاري.

سؤال 40 : ثلاثة أشخاص معروفون كانوا مع جيش أمير المؤمنين عليه السلام في معركة صفين ثم صاروا مع الخوارج قاتلوا الحسين عليه السلام في كربلاء . من هم ؟

جواب : شبيب بن ربعي ، الحصين بن نمير ، شمر بن ذي الجوشن.

سؤال 41 : ما هي أطول كلمة في القرآن الكريم ؟

جواب : " فَاسْقِئْنَا كُمُوهُ " الحجر / آية 22

سؤال 42 : ما هو الهدف من إجتماع قريش في دار الندوة ؟

جواب : قتل النبي (ص) ولذا بات علي عليه السلام في فراشه.

سؤال 43 : من هو أول نبي خط بالقلم ؟

جواب : إدريس عليه السلام . وكذلك كان خياطاً ومكثماً.

سؤال 44 : الحامل المقرب التي يضرها الصوم أو يضر جنينها ، تفطر .
ولكن ماذا يجب عليها ؟

جواب : القضاء والفدية وهي مدّ (ثلاثة أرباع الكيلو) من الطعام.

سؤال 45: عدد (10) أصناف من الحيوانات ورد ذكرها في القرآن الكريم ؟

جواب : البقرة - الغراب - النمل - النحل - الفيل - الحوت - الجراد - القمل -
الضفادع - الإبل - النعجة - المعز - الذئب - الكلب - القرد - الخنزير .

سؤال 46 : كم هي أبواب الجنة وما اسم خازنها المسؤول عنها ؟
جواب : لها ثمانية أبواب واسم خازنها رضوان.

سؤال 47 : من هو الصحابي الذي سبق غيره من الصحابة إلى بيعة أمير
المؤمنين عليه السلام مذكرا إياهم ببيعة الغدير ؟

أ - سلمان . ب - أبو ذر ج - المقداد

جواب : سلمان.

سؤال 48: عاصمة دولة عربية بناها سام بن نوح عليه السلام من أسمائها
القديمة (أزال) فما هي ؟

أ - عمان . ب - صنعاء . ج - مسقط.

جواب : صنعاء عاصمة اليمن.

سؤال 49 : شبّه النبي (ص) زهد أحد الصحابة بزهد أحد الأنبياء وهو عيسى
عليه السلام فقال : من أراد أن ينظر إلى زهد عيسى عليه السلام فليُنظر إلى
زهد فمن هو هذا الصحابي الزاهد ؟

جواب : أبو ذر الغفاري رضي الله عنه.

سؤال 50: صحابي جليل أعطاه النبي (ص) الراية يوم أحد فقُطعت يمينه
وشماله فانحنى على الراية لكي لا تسقط حتى إستشهد فمن هو ؟

جواب : مصعب بن عمير رضي الله عنه.

سؤال 51: من أفطر في شهر رمضان لعذر شرعي ولم يقض حتى جاء رمضان آخر فما حكمه ؟

جواب : يقضي ما فاته قضاؤه ويكفر عن كل يوم بعد من الطعام للتأخير.

سؤال 52: لما فتح النبي(ص) مكة تحالفت قبيلتان على مفاجئته بالحرب من هما ؟

جواب : ثقيف وهوازن.

سؤال 53 : إذا سرق شخص ففُطعت أصابع يده اليمنى ثم سرق فما حكمه ؟
جواب : تقطع قدمه اليسرى من قبة القدم.

سؤال 54: أحد الصحابة المخلصين أخبره النبي (ص) أن آخر شراب له من الدنيا هو (اللبن) من هو ؟

جواب : عمار بن ياسر رضي الله عنه.

سؤال 55: فيمن نزل قوله تعالى : «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا» سورة مريم / آية (96) ؟

جواب : في أمير المؤمنين علي عليه السلام.

سؤال 56 : أكمل الآية الكريمة بكلمة واحدة ليظهر اسم السورة : «وَتَرَى كُلَّ أُمَّةٍ ... كُلُّ أُمَّةٍ تَدْعَى إِلَى كِتَابِهَا الْيَوْمَ تُجْزَوْنَ مَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ» الجاثية / آية (28) ؟

جواب : جاثيةً.

سؤال 57: عدد خمسة أماكن تُكره إقامة الصلاة فيها ؟

جواب : الحمام ، المنزع ، المزبلة ، مرابط الخيل ، معاطن الإبل ، قرى النمل، مجاري المياه ، الأرض السبخة، كل أرض نزل فيها عذاب ، معابد النيران ، على القبر ، بين القبور.

سؤال 58: من هم سفراء الإمام الحجة (عج) عددهم حسب التسلسل ؟

جواب 1 : - عثمان بن سعيد العُمري . 2 - محمد بن عثمان . 3 - الحسين بن روح . 4 - محمد بن علي السمرى.

سؤال 59 : إذا أفطر الشخص في يوم الشك ثم تبين أنه أول يوم من شهر رمضان فما حكمه ؟

جواب : يمسك بقية الوقت ويقضي ذلك اليوم فيما بعد شهر رمضان.

سؤال 60: من هو الصحابي الجليل الذي استشهد في معركة صفين مع أمير المؤمنين عليه السلام وأثبتت شهادته أن الجيش الذي قاتل عليا عليه السلام كان فئة باغية ؟

جواب : عمار بن ياسر ، لأنه قال له النبي (ص) يا عمار تقتلك الفئة الباغية
سؤال 61 : في أي سنة تمّ صلح الحديبية ؟

جواب : في شهر ذي القعدة سنة 6 هـ.

سؤال 62 : متى قال سليمان عليه السلام كما ورد في القرآن الكريم : «هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي» النمل / آية (40) ؟

جواب : عندما جيء له بعرش بلقيس ملكة سبأ.

سؤال 63: كم كانت الصحف التي أنزلت على موسى قبل نزول التوراة ؟
أ - (10) . ب - (12) . ج - (15).

جواب. (10)

سؤال 64 : متى حدثت معركة صفين وبأي شيء انتهت ؟

جواب : حدثت سنة 37 هـ وانتهت بالتحكيم.

سؤال 65: ما حكم من رفع رأسه من الركوع أو السجود قبل الإمام ظناً منه أن الإمام قد رفع رأسه ؟

جواب : يعود إلى حالته السابقة ولا شيء عليه.

سؤال 66: أحد أصحاب أمير المؤمنين عليه السلام أخبره الإمام أنه يصلب ، ثم تقطع أطرافه ولسانه ، ثم يقتل من هو ؟
جواب : ميثم التمار رضي الله عنه.

سؤال 67: عدد أربعة من أسماء يوم القيامة في القرآن الكريم ؟
جواب : يوم الدين - يوم الفصل - الحاقة - الطامة - الصاخة.

سؤال 68: قال النبي (ص) من قرأ سورة ... أُعطيَ من الحسنات بعدد المهاجرين والأنصار ؟ أ - الفرقان ب - الرعد ج - الحجر.
جواب : الحجر.

سؤال 69: ما هي كفارة يمين العهد لو حنث بيمينه ؟
جواب : عتق رقبة أو إطعام (10) مساكين أو كسوتهم وإذا لم يقدر على ذلك صام ثلاثة أيام.

سؤال 70: في أية سنة حدثت غزوة تبوك ؟
جواب : في شهر رجب سنة 9 هـ.

سؤال 71: في عهد رسول الله (ص) كان لفظ الشيعة ينطبق على عدد خاص من الصحابة فمن هم هؤلاء ؟

جواب : سلمان ، عمار ، أبوذر ، المقداد ، أبو خزيمة الأنصاري وغيرهم.

سؤال 72 : قال تعالى على لسان أحد أنبيائه عليهم السلام : «وَمَا أَنَا بِطَارِدِ الَّذِينَ آمَنُوا» هود / آية (29) فمن هو هذا النبي ؟
جواب : النبي نوح عليه السلام.

سؤال 73 : قال تعالى : «فِي سِدْرٍ مَّخْضُودٍ * وَطَلْحٍ مَّنْضُودٍ» الواقعة / آية (28) - 29. (فما معنى (مخضود) وما معنى (طلح) ؟

جواب : مخضود أي بلا شوك وطلح يعني الموز المنضود في الأعناق.

سؤال 74: من قائل هذه العبارة : (ما ترك قوم الجهاد إلا ذلوا) ؟

جواب : الشهيد قائد ثورة العلماء زيد بن الإمام زين العابدين (ع)

سؤال 75: سورة الصافات لها إسم آخر ما هو ؟

جواب : سورة الملائكة.

سؤال 76 : من هم المغضوب عليهم ومن هم الضَّالُّون في سورة الحمد ؟

جواب : المغضوب عليهم هم اليهود والضَّالُّون هم النصارى.

سؤال 77 : قال تعالى على لسان أحد أنبيائه : «يَوْمَ لَا يَنْفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ *

إِلَّا مَنْ أَتَى اللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ» الشعراء / آيات (88 - 89، فَمَنْ هو هذا النبي ؟

جواب : إبراهيم عليه السلام.

سؤال 78: ما معنى كلمة الأنفال ؟

جواب : ما أخذ من دار الحرب بغير قتال ، وميراث من لا وارث له ، وكل

أرض لا مالك لها.

سؤال 79 : عدد سبعاً من المطهرات ؟

جواب : الماء المطلق ، التراب ، الشمس ، الاستحالة ، الانقلاب ، الإسلام ،

الانتقال ، الغيبة ، التبعية.

سؤال 80: ما معنى قوله تعالى : «وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ» ؟

جواب : الساحرات اللاتي يعقدن الخيط ويقرأن السحر وينفخن فيه.

سؤال 81: ماذا يقال لولد الأسد وولد الشاة وولد الماعز ؟

جواب : الأول : شبل ، والثاني حمل ، والثالث جدي.

سؤال 82: من الحيوانات المركوبة كانت معجزة أحد الأنبياء عليهم السلام

ما هو الحيوان ؟

جواب : ناقة صالح.

سؤال 83: قال تعالى : «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ» الأنفال / آية (60) فما معنى رباط الخيل ؟

جواب : المكان الذي تربط فيه الخيل للجهاد في سبيل الله.

سؤال 84: وصف الله تعالى نبيه (ص) بقوله : «وَأَنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ» ففي آية سورة وردت هذه الآية الكريمة ؟

جواب : سورة القلم الآية رقم (4).

سؤال 85: صحابي زرع البذرة الأولى للتشيع في لبنان والشام من هو ؟

جواب : أبو ذر الغفاري عندما نفاه عثمان من المدينة إلى تلك المنطقة

سؤال 86: أحد الطغاة قطع رأس أحد الأنبياء وقدمه هدية إلى معشوقته فمن هو النبي الشهيد ؟

جواب : يحيى بن زكريا عليه السلام.

سؤال 87 : قال تعالى : «وَجُوهٌ يَوْمَئِذٍ نَّاضِرَةٌ * إِلَىٰ رَبِّهَا نَاظِرَةٌ» القيامة 22 و 23 ، فما الفرق بين ناضرة وناظرة ؟

جواب : الأولى تعني فرحة مستبشرة ، والثانية تعني منتظرة رحمة ربها

سؤال 88: هل تتكرر الكفارة بتكرر المفطر وتنوعه ؟

جواب : كلا بل يعتبر الإنسان مفطراً منذ تناول المفطر الأول فهو إفطار واحد في يوم واحد.

سؤال 89: سورتان تُعدّان سورة واحدة لقراءتها بعد الحمد في الصلاة فما هما ؟

جواب : سورة الفيل وقريش ، والضحى والإنشراح.

سؤال 90: عدد أربع سور قرآنية سميت بأسماء أوقات ؟

جواب : الجمعة - الفجر - الليل - الضحى.

سؤال 91 : أذكر آية فيها رقم (واحد) وآية فيها رقم (اثنين) ؟

جواب : "وَالْهُكْمُ إِلَهُ وَاحِدٌ" البقرة / آية (163).
"إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ" التوبة / آية (40).

سؤال 92 : عدد أسماء عشر سور تبتديء بالميم ؟

جواب : المائدة - مريم - المؤمنون - محمد - المجادلة - الممتحنة -
المنافقون - المعارج - المزمل - المدثر - المرسلات - المطففين - الماعون
سؤال 93: أية صلاة يجوز أن يؤديها الشخص بدون وضوء وحتى لو كان
لابساً حذاءه ؟

جواب : صلاة الميت.

سؤال 94: عدد عشر سور تبتديء بالهمزة ؟

جواب: آل عمران - الأنعام - الأعراف - الأنفال - إبراهيم - الإسراء - الأنبياء -
الأحزاب - الأحقاف - الإنسان - الإنفطار - الأعلى - الإنشراح والإخلاص.
سؤال 95 : إذا قرأ المصلي سورة الحمد بدل التسبيحات إشتباهاً فهل يكتفي
بها ؟

جواب : له أن يكتفي بها وله أن يعود إلى التسبيحات.

سؤال 96: أذكر أربعة من أسماء القرآن الكريم ؟

جواب : الفرقان - الذكر - الكتاب - التنزيل.

سؤال 97: معدن يدخل في كثير من الصناعات - غير الحديد - ورد إسمه في
القرآن مرة واحدة ما هو ؟

جواب : النحاس.

سؤال 98: عدد خمسة من واجبات السجود ؟

جواب : الذكر - الطمأنينة - وضع المساجد السبعة - وضع الجبة على ما
يصح السجود عليه - رفع الرأس.

سؤال 99: ما هو عدد خَزَنَةِ النار ومن رئيسهم ؟

جواب (19) : ورئيسهم مالك.

سؤال 100: عدد خمسة من مبطلات الصلاة ؟

جواب : الحدث - التكفير - الكلام - الضحك بقهقهة متعمداً - البكاء لأمر دنيوي متعمداً - الإلتفات عن القبلة بكامل البدن - الشك في عدد الركعات في الثنائية والثلاثية - عمل كل شيء مُخلّ بهيئة الصلاة وماح لصورتها.

اسم المعصوم	اللقب	تاريخ و مكان الولادة	تاريخ الوفاة و مكان الدفن
النبى محمد (ص)	رسول الله	١٧ ربيع الاول ، مكة المكرمة	٢٨ صفر ، المدينة المنورة
الإمام علي (ع)	أمير المؤمنين	١٣ رجب ، مكة المكرمة	٢١ من شهر رمضان ، النجف الاشرف
السيدة فاطمة بنت محمد (ع)	الزهراء	٢٠ جمادى الثانية ، مكة المكرمة	١٣ جمادى الاولى او الثاني ، مكان الدفن : سر الهى .
الإمام الحسن (ع)	المجتبى	١٥ رمضان ، المدينة المنورة	٧ صفر ، المدينة المنورة
الإمام الحسين (ع)	الشهيد	٣ شعبان ، المدينة المنورة	١٠ محرم ، كربلاء المقدسة
الإمام علي بن الحسين (ع)	السجاد	٥ شعبان ، المدينة المنورة	٢٥ محرم الحرام ، المدينة المنورة
الإمام محمد بن علي (ع)	الباقر	غرة رجب ، المدينة المنورة	٧ ذي الحجة ، المدينة المنورة
الإمام جعفر بن محمد (ع)	الصادق	١٧ ربيع الاول ، المدينة المنورة	٢٥ شوال ، المدينة المنورة
الإمام موسى بن جعفر (ع)	الكاظم	٧ صفر ، ابواء (بين المدينة و مكة)	٢٥ رجب ، الكاظمية (بغداد)
الإمام علي بن موسى (ع)	الرضا	١١ ذي القعدة ، المدينة المنورة	آخر صفر ، مشهد المقدسة
الإمام محمد بن علي (ع)	الجواد	١٠ رجب ، المدينة المنورة	آخر ذي القعدة ، الكاظمية
الإمام علي بن محمد (ع)	الهادي	١٥ ذي الحجة ، صريا (بالقرب من المدينة)	٣ رجب ، سامراء
الإمام الحسن بن علي (ع)	العسكري	٨ ربيع الثاني ، (المدينة المنورة)	٨ ربيع الاول ، سامراء
الإمام محمد بن الحسن (عج)	المهدي	١٥ شعبان ، سامراء	حي غائب يرزق (عجل الله له فرجه الشريف)

المحور التاسع : العادات الصحية السليمة

تتعدد صور العادات الصحية التي لها تأثيرا إيجابيا على صحة الإنسان،
واليكم بعض من هذه الصور:

1- عادة تناول الغذاء الصحي



ما من شك أن للغذاء أهمية قصوى في حياة الإنسان فهو الشيء الذي يعتمد عليه الإنسان في بناء جسمه وعقله ونموه، وعن طريق الغذاء يمكن أن يصاب الإنسان بالأمراض المختلفة.

فالأعراض الناجمة عن الإفراط في الغذاء واختلال توازنه تأتي في مقدمة الأسباب المؤدية إلى الوفاة ، ويأتي مرض شرايين القلب التاجية في طليعة تلك الأسباب ، ويلعب الغذاء دورا بارزا في عدد من السرطانات، كسرطان القولون والثدي والبروستات .

كما أن ارتفاع ضغط الدم مرض آخر ذو علاقة بالغذاء ونخر الأسنان من أهم أسبابه فرط تناول السكريات و يصيب معظم الأطفال دون التاسعة من العمر .

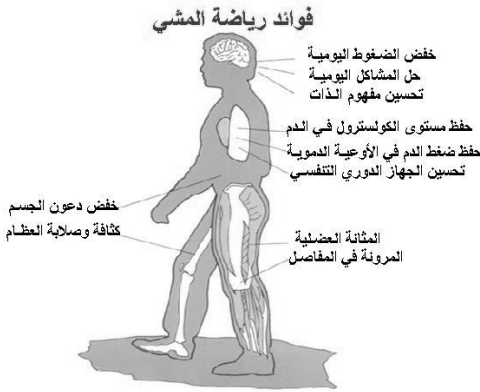
التقسيم الهرمي للأطعمة

قام المختصون في الغذاء بتوزيع المجموعات الغذائية وترتيبها هرمياً وأطلق عليه التقسيم الهرمي للأطعمة . ويحدد العمر والجنس والحالة الفيزيولوجية حجم وعدد الحصص الغذائية .



والتقسيم الهرمي الجديد يبدأ من قاعدة الهرم الذي يشكل الأساس على النحو التالي :

- ✓ **الخبز والحبوب والمكروونات** - ويوصى بالحصول على ما بين ست إلى إحدى عشرة حصة يومياً
- ✓ **الخضراوات** - ويوصى بالحصول على ما بين ثلاث إلى خمس حصص يومياً .
- ✓ **الفواكه** - ويوصى بالحصول على ما بين حصتين إلى أربع حصص يومياً
- ✓ **الحليب واللبن والجبن** - ويوصى بالحصول على ما بين حصتين إلى ثلاث حصص يومياً .
- ✓ **اللحوم والدواجن والأسماك والبقول والبيض والمكسرات** - ويوصى بالحصول على ما بين حصتين إلى ثلاث حصص يومياً.
- ✓ **الدهون والزيوت والمحليات** - ويوصى بالاعتدال في تناولها



2- عادة المشي : امش ولو خطوة
أعلنت منظمة الصحة العالمية أن 30 دقيقة يوميا من النشاط الجسدي كافية للاحتفاظ بصحة جيدة وتجنب الأمراض. فاجعل النشاط البدني جزءاً من حياتك اليومية.

3- عادة النوم باكراً والراحة عند اللزوم

للنوم دور هام في حياة الإنسان، فهو يعوضه عن الإجهاد الجسمي والذهني والعصبي الذي يتعرض له طوال النهار، كما يمثل وظيفة حيوية تقي الإنسان من التعب. واضطراب النوم وعدم انتظامه قد ينعكس على أداء الفرد خلال النهار.

وقد أكد الأطباء أن أهناً نوم هو ما كان في أوائل الليل ، وأن ساعة نوم قبل منتصف الليل تعدل عدة ساعات من النوم المتأخر بعد منتصف الليل ، وهناك ثلاثة شروط أساسية يجب توافرها



لضمان نوم صحي وهي: الراحة الجسدية، والعاطفية، والفكرية وإن أي إنسان يمكنه أن يحيا حياة طبيعية جدا بفترة نوم لا تزيد عن 6 – 8 ساعات يوميا.

والحرص على عدم مقاومة النوم ولا سيما إذا كان الجسم متعباً أو مرهقاً، فالنوم إحدى الحاجات الضرورية لراحة الجسم ونموه، مع مراعاة أن يتم النوم في ظروف مناسبة للراحة، ويتبع لهذه العادة الصحية أن لا يذهب الإنسان إلى النوم بعد تناول الطعام مباشرة، لأن النوم بعد الطعام يعرقل أداء المعدة لعملها، ويكفي استرخاء بسيط لبضع دقائق، فذلك يساعد المعدة على الهضم

4- عادة الحفاظ على النظافة

فالنظافة من الايمان وللنظافة مزايا لا تعد ولا تحصى، وابسط صورة حقيقية للنظافة هو عملية الوضوء، وكذلك غسل اليدين قبل الأكل و تقليم أظافر اليد و الرجل كل أسبوع ونظافة الأسنان .



5- عادة تنظيف الأسنان بعد تناول الطعام أو الشراب

مهما كان حجمه أو نوعه إذ إن تنظيف الأسنان المستمر ولو بالماء عادة حميدة تكفل نظافة الفم. وتعمل على حماية الجسم ووقايته من كثير من الأمراض، فقد ثبت أن غسل الفم بالماء بعد كل وجبة، وبعد كل مرة يتناول فيها الإنسان مادة سكرية يقلل نسبة الإصابة بالتسوس.



6- عادة شرب كأس من الماء الفاتر عند الاستيقاظ من النوم صباحاً



إن هذه الكمية الضئيلة من الماء تنبه الأمعاء بعد ركودها، وتغسل المعدة، ثم تمر بالدم لتغسل الكليتين مما قد يترسب فيها من رمال، فضلاً عن أنها تنبه الكبد، وتدعوها إلى إفراز الصفراء، تهيؤاً لهضم طعام وجبة الصباح.

7- عادة مضغ الطعام جيداً في الفم قبل بلعه

حيث يتم خلال عملية المضغ تقطيع الطعام، وطحنه جيداً، إضافة إلى ما في ذلك من توفير للجهد على المعدة، ولأن مضغ الطعام مضغاً جيداً من العوامل المهمة الواقية من اضطرابات الجهاز الهضمي، حيث يسمح بمزج الطعام باللعاب، الذي يسمح بتحويل النشا إلى سكريات أسهل هضماً، كما يهيئ المعدة لإفراز العصائر الهاضمة، ويحول دون سرعة التهام الطعام والإفراط فيه دون وعي.



8- عادة تناول طعام الإفطار صباحاً



تعد من أهم وأبرز العادات الصحية التي ينبغي التعود عليها، وعدم إهمالها، فالإنسان في حاجة ضرورية لها كبيراً كان أو صغيراً وما ذلك إلا لأن وجبة الصباح من أهم وجبات اليوم إطلاقاً، فالمعدة تكون خالية في الصباح، ومستعدة لتقبل كل ما يلقي فيها من غذاء،

ولذا فمن الضروري أن نلبي هذه الحاجة، وأن نزود المعدة بالمقادير الغذائية الكافية لإمداد الجسم بحاجته من مصادر الحرارة

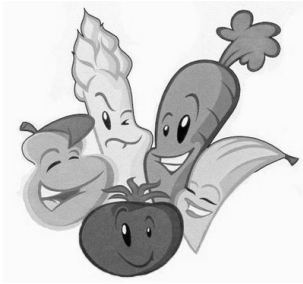
9- عادة ممارسة بعض التمارين الرياضية والأنشطة



حيث يتم من خلالها المحافظة على اللياقة البدنية للجسم وتحريك عضلاته وتنشيطها من وقت لآخر، فالرياضة تنشط كل أعمال الجسم من تنفس، ودوران (الدم)، وهضم وإفراز، وتوازن وغير ذلك. كما تقوي بنيته، وعظامه، ومفاصله، عضلاته، بالإضافة إلى كونها تعطي الجسم جمالاً، وتناسقاً، ومرونة، ولياقة زائدة، وتمنع السمنة، والترهل،

والانحناءات المعيبة، والمحافظة على ممارستها لها آثار إيجابية في تحسين الحالة الصحية والنفسية للإنسان في جميع مراحل عمره المختلفة.

10- عادة تناول السلطة من أنواع الخضراوات الطازجة مع كل طعام



وأن تكون جزءاً أساسياً من محتويات الطعام، لأنها غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية وبالألياف الغذائية التي تعطي حجماً للجودة الغذائية، فتساعد (الإنسان) على الشعور بالشبع، وتمنع الإمساك ومضاعفاته.

11- عادة تناول الزبادي (اللبن الرائب)



الذي يعطي للجسم البروتينات بصورة يسهل هضمها وبالتالي سرعة الإفادة منها، ولذا ينصح الأطباء بتناول الزبادي عندما يكون الإنسان مضطرباً لاستعمال المضادات الحيوية حيث إن المضاد الحيوي يقتل جميع أنواع البكتيريا الموجودة في الجسم سواء الضارة أو المفيدة، لذلك فإن تناول الزبادي يعوض المعدة والقولون عما

تفقدته من بكتيريا، مما يساعد في عمليات هضم الأغذية، فقد ثبت أن البكتيريا المفيدة للمعدة توجد في الزبادي، وهي بكتيريا حمض اللاكتيك التي تساعد على تخليق بعض الفيتامينات، وبعض الأحماض الأمينية مما يساعد على هضم الطعام بما تفرزه من أنزيمات، فضلاً عن استطاعة البكتيريا في الزبادي على تطهير المعدة، وقتل الطفيليات المسببة للإسهال.

وصايا صحية للحياة اليومية

- حافظ على وجبة الإفطار و اجعل في إفطارك شيئاً من الحبوب كالقمح والشوفان والزيتون والزبادي .
- تناول الطعام الذي تحضره أمك أو زوجتك في البيت .
- تجنب المعلبات ، والأطعمة الجاهزة والأطعمة سريعة التحضير ، والوجبات السريعة.
- تجنب الحلويات والكاتو والشوكولا والمربي .
- حاول أن تأكل السكريات المعقدة الموجودة في الحبوب كالقمح، والحمص والعدس والفاول والفواكه والتمر.
- قلل من سكر الطعام قدر الإمكان.
- قلل من اللحوم قدر الإمكان .
- تناول وجبتين من السمك في الأسبوع ، ويفضل تناول السمك المشوي بدلا من المقلي .
- تجنب المقالي بشكل عام ، فهي غنية بالدهون المشبعة السيئة للجسم .
- استخدم الخل في السلطات فهو مادة معقمة تقتل الجراثيم ، كما يمكن أنه يعقم الأسنان واللثة .
- استخدم المنتجات الحاوية على حليب الصويا فانه لا يحوي على دهون سيئة .
- أفضل الزيوت زيت الزيتون وزيت الذرة .
- تجنب الاغذية الحاوية على العديد من المواد المضافة.
- استخدم كمية قليلة من عسل النحل ، فالكميات الكبيرة منه يمكن أن تؤدي إلى البدانة.

المحور العاشر : التلوث البيئي وسبل معالجته

1. تعريف التلوث البيئي

البيئة هي إجمالي الأشياء التي تحيط بنا وتتأثر على وجود الكائنات الحية على سطح الارض، متضمنة الماء و الهواء والتربة والمعادن والمناخ والكائنات أنفسهم. فالبيئة هي المجال المحيط بالكائنات الحية.



اما تعريف التلوث البيئي هو :
"احداث تغير في البيئة التي تحيط بالكائنات الحية بفعل الإنسان وأنشطته اليومية، مما يؤدي إلى ظهور بعض الموارد التي لا تتلاءم مع المكان الذي يعيش فيه الكائن الحي و يؤدي إلى اختلاله".

فالتلوث البيئي هو:

- أي تغير كمي أو نوعي يطرأ على تركيب عناصر النظام البيئي ،
- و يؤدي لإحداث خلل فيه،
- و يعمل على إضافة عنصر غير موجود في النظام البيئي ،
- أو يزيد أو يقلل وجود أحد العناصر.

2. مستويات التلوث

- أ - التلوث غير الخطير: يستطيع الإنسان أن يتعايش معه دون أن يتعرض للضرر، و لا يخلّ بالتوازن البيئي.
- ب- التلوث الخطر: وتظهر له آثار سلبية تؤثر على الإنسان وعلى البيئة التي يعيش فيها. ويرتبط بالنشاط الصناعي.
- ج- التلوث المدمر: وهو التلوث الذي يحدث فيه انهيار للبيئة والإنسان معاً، ويقضي على التوازن البيئي. وهو متصل بالتطور التكنولوجي.

3. تلوث المياه العذبة وأثره على صحة الإنسان

- يمكن حصر العوامل التي تتسبب في حدوث مثل هذه الظاهرة:
- استخدام خزانات المياه و لا يتم تنظيفها بصفة دورية.
 - قصور خدمات الصرف الصحي والتخلص من مخلفاته.
 - التخلص من مخلفات الصناعة بدون معالجتها.
 - تسرب بعض المعادن كالحديد والمنجنيز إلى جانب المبيدات الحشرية الى المياه الجوفية.
- وأهم انعكاسات تلوث المياه العذبة على صحة الإنسان أنه يدمر صحة الإنسان بإصابته بالأمراض المعوية ومنها:

- 1- الكوليرا
- 2- التيفود.
- 3- الدوسنتاريا بكافة أنواعها.
- 4- الالتهاب الكبدي الوبائي.
- 5- الملاريا.
- 6- البلهارسيا.

4. الإسراف في استهلاك المياه وخطورته

مظاهر الإسراف في الماء :

- الإسراف في الحمامات ودورات المياه العامة .
- الإسراف في غسيل أواني المطبخ.
- ترك الأطفال يسرفون ويعبثون في مياه الاستحمام.
- الري غير المرشد للحدائق والملاعب.
- غسيل السيارات بخرطوم المياه
- الإهمال في إصلاح اتسربات حنفيات المياه وأدوات السباكة المختلفة وتسربات خزانات المياة الأرضية.

5. التلوث الهوائي

ويمكن تصنيف ملوثات الهواء إلى قسمين :

- 1- القسم الأول : مصادر طبيعية ليس للإنسان دخل فيها مثل الأتربة وغيرها من العوامل الأخرى .
- 2- القسم الثاني :مصادر صناعية والإنسان هو المتسبب الأول فيها
فاخترعه لوسائل التكنولوجيا التي تؤدي إلى انبعاث غازات وجسيمات دقيقة تنتشر في الهواء من حولنا وتضر ببيئتنا الطبيعية الساحرة .
ومن أكثر العناصر انتشارا والتي تسبب تلوث الهواء :
 - الجسيمات الدقيقة :وهي الأتربة الناعمة العالقة في الهواء والتي تأتي من المناطق الصحراوية أو حرق الوقود.
 - غاز ثاني أكسيد الكربون: المصدر الرئيسي له هي الصناعة.
 - أكاسيد النيتروجين : تنتج من حرق الوقود.

- **الأوزون:** ويأتي نتيجة تفاعل أكاسيد النيتروجين مع الهيدروكربون وهو أحد مكونات الضباب الدخاني.
- **أول أكسيد الكربون:** مع استعمال الغاز في المنازل .
- **دخان السجائر**

6. ظاهرة الاحتباس الحراري

تعرف ظاهرة الاحتباس الحراري Global Warming على أنها الزيادة التدريجية في درجة حرارة أدنى طبقات الغلاف الجوي المحيط بالأرض؛ كنتيجة لزيادة انبعاثات غازات البيوت الزجاجية الخضراء، والتي يتكون معظمها من بخار الماء، وثنائي أكسيد الكربون، والميثان، وأكسيد النيتروز والأوزون، وتلعب دوراً مهماً في تدفئة سطح الأرض ومع التقدم في الصناعة والاعتماد على الوقود الحفري (الفحم و البترول و الغاز الطبيعي) كمصدر أساسي للطاقة، واستخدام غازات الكلوروفلوروكاربونات في الصناعة بكثرة؛ أصبحت غازات البيوت الزجاجية الخضراء تنتج كميات كبيرة تفوق ما يحتاجه الغلاف الجوي مما أدى الى زيادة درجة حرارة سطح الأرض.

وستؤدي ظاهرة الاحتباس الحراري الى:

- ازدياد حالات الربو والحساسية بسبب ازدياد معدلات التلوث في الهواء
- قد يؤدي ارتفاع درجات الحرارة إلى انخفاض نوعية مياه الشرب و ارتفاع نسبة الأمراض كما يزيد من نسبة الإصابة بما يسمى بضربة الشمس.
- انتشار الأوبئة (بسبب الفيروسات والطفيليات والفطريات) بين الحيوانات .
- تحرك الأمراض المستوطنة في أماكن دافئة، كحمى الضنك والمalaria.

7. تلوث التربة

تتلوث التربة نتيجة استعمال الأسمدة والمبيدات وإلقاء الفضلات الصناعية مما ينعكس أثره على النبات والحيوان وبالتالي على الإنسان. ومن أهم النتائج المترتبة على تلوث التربة التلوث الغذائي.

8. التلوث الغذائي

تعتبر المعادن الثقيلة مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ من أخطر المواد الملوثة للتربة الزراعية ومياه الشرب ومياه الري وبالتالي المحاصيل الزراعية. والتلوث الغذائي عبارة عن احتواء المواد الغذائية على الجراثيم أو المواد الكيميائية أو الطبيعية أو المشعة المسببة للأمراض التي تؤدي إلى حدوث التسمم الغذائي.

والتلوث الغذائي قد يكون ناتجاً عن تحلل الغذاء بسبب البكتيريا والفطريات أو طول فترة التخزين أو التعرض للإشعاع الطبيعي.

9. التلوث بالنفايات

يشمل التلوث بالنفايات على القمامة والنفايات الإشعاعية.

القمامة: وقد تؤدي هذه النفايات، مع غياب الوعي الصحي وعدم التخلص منها إلى الأضرار الجسيمة الآتية :

- انتشار الروائح الكريهة .
- تشكل بيئة خصبة لظهور الحشرات كالذباب والبعوض والفئران .
- تكاثر الميكروبات التي تسبب الإصابة بـ :الإسهال أو الكوليرا أو الدوسنتريا الأميبية وغيرها .

النفائات الإشعاعية: لا تقتصر النفائات الإشعاعية على العسكريين فقط وأسلحتهم المدمرة، ولكنها تمتد أيضاً للمدنيين حيث تصدر نفائات إشعاعية عن توليد الكهرباء وغيرها. ويسيء المدنيون إلى البيئة من خلال التعامل مع هذه النفائات عن طريق "الدفن" . ولا يقتصر حجم الكارثة على دفن هذه النفائات، فهي ستمتد إلى البيئة المحيطة بها، وخاصة الأطعمة التي يتم زراعتها في هذه الأراضي الملوثة ، والتي ستؤثر على حياة الإنسان على فترات طويلة .

10. التلوث الضوضائي

يشمل ضوضاء الطريق، و ضوضاء الطائرات، والضوضاء الصناعية.

11. التلوث الضوئي

يشمل الإفراط في الإضاءة والأنوار المتألئة الساطعة.

12. التلوث البصري

وهو تشويه لأي منظر تقع عليه عين الإنسان ، ويشعر بعدم الارتياح النفسي له. ويوصف أيضاً بانعدام التذوق الفني لكل شيء يحيط بنا ، ومثاله اللوحات الإعلانية على طرق السيارات.



13. وسائل الوقاية و معالجة التلوث

أ- تلوث الهواء

- التقليل من الغازات والجسيمات الصادرة من مداخن المصانع بإيجاد طرق إنتاج محكمة الغلق.
- البحث عن مصدر بديل للطاقة لا يستخدم فيه وقود حاو على الرصاص أو الكبريت.
- الكشف الدوري على السيارات المستخدمة واستبعاد التالف منها.
- الاستمرار في برنامج التشجير الواسع النطاق حول المدن الكبرى.
- وضع اجهزة في عوادم السيارات للتقليل من الإنبعاثات

ب-تلوث الماء

- عدم إلقاء مياه المجاري الصحية في البحور قبل معالجتها.
- معالجة مياه الصرف الصحي بإنشاء محطات حديثة لتخليصها من التلوث ولاعادة استخدامها في الزراعة.
- مراقبة تلوث ماء البحر بصورة منتظمة، وخاصة مصبات المصانع.

ج-تلوث التربة

- التوسع في زراعة الأشجار والعناية بالتربة وسلامة المياه
- الترشيد في استخدام المبيدات الزراعية .
- عدم إلقاء المخلفات والنفايات بكل صورها.

د. تلوث النفايات

- معالجة القمامة مثل الفضلات بإنشاء مواقع نظامية للطمر الصحي .
- إنشاء مصانع كيميائية لتصنيع المخلفات والمواد الثقيلة لصناعة الاسمدة الكيماوية و مواد البلاستيك والمعادن.

المحور الحادي عشر : الطوارئ والإسعافات الأولية

هناك العديد من الحوادث التي قد تحدث في المنزل أو مكان العمل وتشكل خطراً على المصاب. و يمكن تجنب هذه الأخطار بمعرفة الإسعافات الأولية قبل نقل المصاب إلى المستشفى. ونؤكد في البداية على ضرورة الحصول على دورة في الإنعاش القلب الرئوي الأساسي.

1. مواد الإسعافات الأولية

ينبغي على جميع أماكن العمل ومراكز الترفيه والبيوت والسيارات أن تحتوي على معدات الإسعافات الأولية ويكون سهل الوصول إليها وجاهزة للاستخدام دائماً وهي:

- الضمادات اللاقصة أو اللزقات: وهذه يتم تطبيقها على الجروح والسحجات الصغيرة، وتعد الأنواع الواقية من الماء نموذجية لجروح اليد .

- الضمادات المعقمة: وهي مثالية في الحالات الطارئة.
- عصائب اللفة الأسطوانية: وتستعمل لتدعم المفاصل المصابة، ولتحديد الحركة، ولضمان ثبات الضمادات في مكانها والمحافظة على إبقاء الضغط عليها، ولتخفيف التورم.

المواد الأساسية لمعدات الإسعافات الأولية:

- صندوق يسهل الوصول إليه مميز بوضوح.
- 20 ضماداً لاصقاً، بمقاسات مختلفة .
- ست ضمادات معقمة متوسطة الحجم .
- ضمادان معقمان من الحجم الكبير .

- ست عصائب أنبوبية .
- ستة دبائيس سلامة .
- قفازات ومقصات وملاقط وقطن ماص وشريط لاصق وقناع وجهي وكشاف كهربائي
- عصابات لف من الضماد الضاغط .
- مسحات غير كحولية لتنظيف الجروح .

2. اسعافات الجروح

✓ الجروح : تتوقف الجروح والخدوش البسيطة عن النزف تلقائيا وبدون تدخل، وإذا ما تواصل النزف اضغط على الجرح برفق ، ويشفى الجرح تلقائيا في غضون بضعة أيام ، ويطلب العون الطبي في الظروف التالية فقط:

- إذا لم يتوقف النزف .
- عند وجود جسم أجنبي في الجرح .
- إذا كان الجرح في خطر من العدوى " بسبب عضه إنسان أو حيوان أو الوخز بجسم ملوث "
- إذا أبدى جرح قديم علامات العدوى .

العلاج :

- اغسل يديك بشكل شامل، وارقد قفازات.
- إذا كان الجرح ملوثا، عليك بتنظيفه من خلال غمره تحت تيار من الماء الجاري بلطف، أو استعمال مسحة خالية من الكحول،

وحافظ على جفاف الجرح باستعمال قطعة من الشاش وتغطيته بشاش معقم .

- ارفع الجزء المصاب فوق مستوى القلب إن.
- نظّف المنطقة المحيطة به بقماشه مبلولة بالماء والصابون المعقم ولكن أبعد الصابون عن الجرح.
- إذا بقيت بعض جزيئات الأوساخ لا تزلها بنفسك بل إلجأ إلى العون الطبي.
- وعند وجود خطر معين للعدوى ، انصح المصاب بزيارة الطبيب
- لا بد من التحقق من مصدر الجرح، فالجروح العميقة أو عضة الحيوانات يمكن أن تسبب الإصابة بالكزاز، فلا بد في هذه الحالة من التطعيم التطعيم ضد الكزاز والكزاز هو عدوى خطيرة، تنجم عن جرثومة الكزاز التي تعيش في التربة، فإذا دخلت جراثيم الكزاز الجرح، يمكن أن تتكاثر في النسيج المتضررة . وقد تطلق مادة سامة تؤدي إلى تشنج عضلي وشلل. و يمكن الوقاية منه بالتطعيم.
- تعريض الجرح للهواء يسرع من الشفاء إلا أن الضمادات تعمل على إبقاء الجرح نظيفاً وتعزله عن البكتيريا.

✓ الجروح العميقة:لا تستعمل ضاغطاً لوقف النزف إلا بعد إخفاق الضغط المباشر لأن هذه الضواغط تمنع وصول الدم إلى الطرف المصاب وربما يسبب ذلك عطلاً دائماً.

- ✓ **النزف الشديد :** عندما يكون النزف شديداً ، يكون مؤثراً ومخيفاً، وقد تحدث الصدمة ويمكن أن يفقد المصاب وعيه. وإذا لم يسيطر على النزف قد يتوقف القلب. في حالة عدم وجود جسم داخل الجرح :
- ارتد قفازات (وحيدة الاستعمال) إن توفرت.
 - طبقّ ضغطاً مباشراً على الجرح بأصابعك أو راحة يدك بضماد معقم.
 - ارفع واسند الطرف المصاب فوق مستوى قلب الشخص الجريح للتقليل من النزف.
 - ساعد المصاب على الاستلقاء على بطنية إن توفرت وذلك لوقايته من البرد.
 - ثبت الضماد برابط محكم بما يكفي للحفاظ على الضغط على الجرح.
 - إذا حدث المزيد من النزف ، طبق ضماداً ثانياً على الضماد الأول في حالة تسرب الدم.
 - اسند الجزء المصاب بوضعية الرفع من خلال وشاح أو ربط.
 - اتصل بالإسعاف، وسجل النبض والتنفس – وراقب علامات الصدمة.

3. اسعافات نزف الأنف " الرعاف "

يكون الرعاف خطيراً إذا فقد الشخص الكثير من الدم، كما قد يبدو الدم رقيقاً ومائياً إذا كان النزف تالياً لإصابة الرأس، وهذه العلامة خطيرة للغاية لأنها قد تدل على كسر الجمجمة وتسرب السائل من محيط الدماغ.

- اطلب من المصاب الجلوس، وانصحه بإمالة رأسه إلى الأمام للسماح للدم بالخروج من المنخرين.
- اطلب من المصاب أن يتنفس من فمه.
- اطلب من المصاب أن يحافظ على قرص الأنف ، وانصحه بعدم الكلام أو البلع أو السعال أو البصاق أو التنشق، لأن ذلك يمكن أن ينزع الجلطات المتكونة في الأنف.
- بعد 10 دقائق، اطلب من المصاب تحرير الضغط، فإذا لم يتوقف النزف، اجعله يضغط 10 دقائق أخرى .
- بعد توقف النزف ، نظّف أنف المصاب بماء دافئ وهو منحن إلى الأمام .
- انصح المصاب بالراحة التامة بضع ساعات، مع تجنب النفخ في الأنف، حتى لا يزيل أية جلطات متكونة.
- لا تدع قمة الرأس مائلة إلى الخلف ، فقد ينزح الدم نحو الحلق ويحرض القيء .
- إن توقف النزف ، ثم عاد اطلب من المصاب أن يضغط من جديد
- إذا كان الرعاف شديدا ، أو بقي أكثر من 30 دقيقة ، احمل المصاب إلى المستشفى بوضعية المعالجة .

4. اسعافات الحروق

- برّد الحرق: بسكب سائلا باردا على الحرق لفترة لا تقل عن 10 دقائق .
- إزالة أي عائق: قم بإزالة أية ملابس أو مجوهرات من المنطقة المحروقة قبل أن تتورم، ولا تنزع أي ملابس التصقت بالحرق.
- غطّ الحرق والمنطقة المحيطة بضمادات معقمة.
- اصطحب المصاب أو أرسله إلى المستشفى: وراقب الوعي والنبض والتنفس .

الإسعافات الأولية في حالة الحريق:

- تجنب من أن تصبح أنت الضحية رقم اثنين.
- أبعد المصاب عن مصدر الحريق.
- امنع حالة المصاب من التدهور
- أطفئ النار المشتعلة بالمصاب باستعمال المسحوق الجاف لإطفاء الحرائق في الحال، وإذا لم يكن متوفراً فيمكن إطفاء النار بوضع المصاب على الأرض ثم لفّه في بطانية، أو إلقاء الماء إذا كان ذلك ممكناً.

الحروق البسيطة دون وجود فقاعات:

- اغسل مكان الحرق بماء بارد.
- قم بتغطية الحرق بقطعة قماش طرية ومبللة بماء بارد حتى يزول الألم وتكفي عادة مدة 15 دقيقة.
- يجب عدم وضع الثلج على الحروق.

الحروق المترافقة بفقااعات:

- اغسل مكان الحرق بماءٍ باردٍ.
- تجنّب العبث بالفقااعات.
- انقل المصاب لأقرب مستشفى.
- لا تغطّ الحرق وأي حرق في الوجه أو اليدين أو القدمين أو الأعضاء التناسلية.

الحروق الكبيرة أو العميقة:

- اتصل بالإسعاف مباشرة.
- ريثما يحضر الإسعاف قم بإزالة كافة الألبسة من على جسم المصاب.
- لا تقم بوضع أية أدوية أو مواد منزلية على الحرق ويمكن تغطية المصاب ببطانية حتى يتم إسعافه.

الصدمة الكهربائية:

- يجب فصل جسد المصاب عن التيار الكهربائي.
- استخدم خشبة جافة أو غصن شجرة لإبعاد السلك لأن جسده قد يكون ناقلاً للكهرباء.
- تأكد من أن أي شيء تستعمله هو جاف وغير ناقل للكهرباء وأنك تقف على أرض جافة.
- إذا أحسست نبض المصاب وكان متوقفاً فقد تضطر إلى إنعاشه بالتنفس الاصطناعي من الفم إلى الفم.
- انقل المصاب إلى أقرب مستشفى.

5. الإسعافات الأولية لحالات التسمم المختلفة

أولاً: الإسعافات الأولية لتناول جرعة زائدة من الأدوية أو أكل طعام فاسد:

- اتصل بالإسعاف واستمر في ملاحظة المصاب.

ثانياً: الإسعافات للتسمم بالغازات السامة:

- انقل المصاب فوراً إلى الهواء الطلق بعيداً عن مصدر الغاز السام وحاول إيقاف مصدر الغاز.
- أعط الأوكسجين إن وُجد واطلب الإسعاف.
- ملاحظة تنفس ونبض المصاب والتدخل بإنعاش القلب والتنفس إن لزم الأمر.
- عرض المصاب على جهة طبية حتى ولوتحسننت الحالة لأن التخلص من السموم المستنشقة يتم ببطء.

تعليمات هامة:

- لا تعط أبداً ماءً مالحاً لإحداث قيء صناعي.
- لا تحفظ أي مواد كيميائية في زجاجات مياه معدنية أو علب اللبن أو معلبات المواد الغذائية.
- كن على استعداد بالمعلومات الآتية: (نوع المادة وكميتها وزمن تناولها أو استنشاقها أو تعاطيها).

1. الكمبيوتر



الطريقة الصحيحة للجلوس أمام الكمبيوتر: ينبغي معرفة الطريقة الصحيحة للجلوس أمام الكمبيوتر لتفادي حدوث ألم بالأكتاف أو الظهر والرقبة.

- اجلس على كرسي مناسب لطولك، و يفضل أن يكون له مسند للرأس و الظهر.
 - يجب أن يكون الرأس و الرقبة و كامل العمود الفقري فى وضع مستقيم مستنداً إلى ظهر الكرسي.
 - ينصح بإستخدام الوسادة الصغيرة للرسغ و عليك بالمحافظة على يديك مستقيمتين مع الحفاظ على المرفق ليكون أقرب إلى جسمك.
 - ينصح بإجراء تمارين يطلق عليها اسم 20-20-20.
- الخطوة الأولى فيها:** كلما مرت عشرون دقيقة من النظر إلى شاشة الجهاز أدر رأسك عنه وركز النظر على أي شيء يبعد 6 متر فهذا يغيّر البعد البؤري لعدسة العين .
- والخطوة الثانية:** أغمض العينين وافتحهما بتتابع سريع لمدة عشرين مرة متتالية، وذلك لترطيبهما.
- والخطوة الثالثة:** قم بالمشي عشرين خطوة، بعد كل عشرين دقيقة من الجلوس لتنشيط الدورة الدموية.

تجنب تأثير الإشعاعات الصادرة عن الكمبيوتر :

هناك اشعاعات تصدر عن الكمبيوتر كموجات الميكروويف وأفضل الطرق للتقليل من أثارها هي:

- الإبتعاد عن الشاشة لمسافة لا تقل عن 50 سنتيمترا
- استخدام شاشة ذات إشعاعات أقل
- وبما أن الإشعاعات تصدر فى جميع الإتجاهات عليك بالإبتعاد عن أي شاشة من جميع الإتجاهات.

حلول للعين المجهدة من شاشة الكمبيوتر:

إجهاد العين أمام الشاشة لساعات قد يجعلك تعاني من أحد هذه الأعراض:

- ألم وتعب في العين مع حكة و جفاف.
- ضعف النظر للأشياء البعيدة و زيادة التحسس من الضوء.
- صداع أو ألم في عضلات العنق
- صعوبة في التركيز.

ولهذا عليك أن تتبع ما يلي :

- أعط عينيك وقتا للراحة وحاول تغميضها من فترة لأخرى لترطيبها.
- أبعد الشاشة عن العين مسافة 60-80سم لمنع إجهاد العين.
- اجعل أعلى الشاشة في مستوى عينيك من حيث الارتفاع .
- حافظ على الشاشة نظيفة، فالغبار يقلل من وضوح الرؤية.
- راجع الطبيب إذا استمرت الشكوى من الإجهاد.

الكمبيوتر المحمول: كثيراً ما يوضع الكمبيوتر المحمول على الساقين، ومن



المعروف أن بطارية الجهاز تكون في الناحية السفلية وترتفع درجة حرارتها مع طول الاستعمال وتكون قريبة من الجهاز التناسلي للرجل و قد تؤثر على إنتاج الحيوانات المنوية خصوصا أثناء تشغيله بالتيار الكهربائي.

2. عالم الإنترنت

إن دخول الإنترنت له آثار عديدة على المستوى الصحي والاجتماعي والثقافي والاقتصادي ، فالإنترنت وسيلة مهمة من وسائل الحصول على المعلومات ولعل صحة المعلومة ودقتها تشكل أهم دواعي الحذر، ولهذا ينبغي عدم الإفراط في أخذ تلك المعلومات دون مراعاة لمصداقية المصدر.



ويزداد الخطر إذا كان الموضوع يتعلق بصحة الإنسان، فكثير من المواقع تحاول تقديم الخدمة في مجال الطب والصحة العامة من أشخاص غير مؤهلين أو متخصصين في الطب.

سلبيةات الإنترنت على الصحة :

- التعب الجسدي والإرهاق.
- الصداع والصداع النصفي (الشقيقة) .
- الأرق وقلة النوم.
- زيادة الوزن
- إجهاد العيون والعمود الفقري والمفاصل.
- إدمان الإنترنت والأمراض النفسية كالإكتئاب.

ظاهرة "إدمان الإنترنت" :

تعني الاستخدام المفرط للإنترنت من غير سبب على حساب الأعمال اليومية والدراسة والحياة العائلية ، وقد يؤدي استخدام الإنترنت لتغذية أنواع أخرى من الإدمان على الموبقات، و التسوق والمشتريات وقد يؤدي ذلك في بعض الحالات إلى فقدان الوظائف وانهيار العلاقات ونضوب الحسابات المصرفية.

وصايا لتجنب المشاكل الصحية لاستخدام الإنترنت:

- حدد وقتاً معيناً يومياً للجلوس على الإنترنت لا يتجاوز 3 ساعات .
- حدد الهدف من التعامل مع الشبكة .
- فكر في كيفية الوصول للهدف بأقصر الطرق وفي أقل وقت ممكن .
- لا تكثر بالأمر الجانية أو المغريات وركّز على الهدف .
- جنب الجلوس على الإنترنت للترفيه لساعات طويلة .
- قدّم الأولويات الاجتماعية و لا تهمل مشاكل الحياة اليومية .

- ينصح بأخذ فترة راحة كل 15 دقيقة بالنظر إلى أبعد نقطة فى الغرفة لمدة نصف دقيقة لتجنب جفاف العين.
- لا تعمل لأكثر من 3 ساعات متواصلة لتجنب مشاكل العين .
- قم ببرنامج رياضي يومي خارج المنزل.
- راقب استخدام الأطفال للإنترنت ووجههم لما يفيدهم .

3. الهاتف الجوال (الخليوي)

الهاتف الجوال هو إلا جهاز ذا اتجاهين (مرسل ومستقبل) يعمل بطاقة متدنية. ويقوم الهاتف بتحويل صوت المستخدم والكتابة النصية إلى موجات راديو. الموجات ترسل من الهاتف الجوال إلى أقرب برج اتصالات. وعندما تصل هذه الموجات للبرج فإنها تقوم بتوجيهها لشبكة الهاتف الرئيسية والتي تقوم بدورها بتحويلها لأقرب برج في منطقة المستلم للاتصال.



بعض الدراسات تؤكد أن الأمواج اللاسلكية الصادرة عن تلك الأجهزة قد تسبب ظهور الأورام السرطانية وهناك علاقة بين استخدام الجوال لأكثر من عشر سنين وسرطان العصب السمعي وأن الإفراط في استخدام المحمول قد يؤدي إلى تدمير الحيوانات المنوية. حذرت الدراسات من عدم وضع الجوال في الملابس لأن ذلك يزيد من نسبة امتصاص الموجات.

نصائح صحية لاستخدام الهاتف الجوال :

- تجنب الإتصال الطويل لأنه يزيد نسبة التعرض للإشعاع.
- تجنب الإتصال إذا كانت الشبكة ضعيفة مما يزيد من نسبة الإشعاع حيث يعمل الجوال بأقصى طاقة.
- تجنب الاتصالات الطويلة في السيارة وعند السفر لأن الجوال يرفع الاستطاعة لمحاولة إيجاد شبكة مجاورة.
- حاول التكلم بميكرفون الجوال بدلاً من وضعه على الأذن.
- ضع سماعات في الأذن عند الاتصال فقط.
- لا تلتصق الجوال بالأذن كي تبعد مسافة الإشعاع
- لا تحمل الجوال في الأماكن الحساسة من الجسم
- لا تضع الجوال في مكان قريب منك أثناء النوم، واجعله على بعد 2 إلى 3 أمتار عن سريرك.
- إذا كنت في مكان يتواجد فيه خط هاتف عادي فلا تستخدم الجوال.

المحور الثالث عشر : من الآفات الإجتماعية

1. التدخين

هل تعلم أن أكثر من 4000 مادة كيميائية تدخل في تركيب السيجارة الواحدة ؟ وأن 43 مادة تسبب السرطان؟.



التدخين والقلب :

من المؤكد أن التدخين هو أحد الأسباب الثلاثة الأساسية لحدوث الذبحة الصدرية وجلطة القلب، وأن تدخين سيجارة واحدة يمكن أن يسبب تشنّجاً في شرايين القلب. .

التدخين يميت القلب



قال الله تعالى :

وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ
إِلَى التَّهْلُكَةِ

(البقرة: ١٩٥)

www.wathakker.com

التدخين والسرطان :

من الثابت علمياً أن (80٪) من سرطانات الرئة يسببها التدخين، والتدخين مسؤول عن ازدياد حالات سرطان المثانة والكلية إلى الضعف، كما يزيد من سرطان الفم والمريء والمعدة والبنكرياس.

التدخين وجهاز التنفس:

بالإضافة إلى أن التدخين مسؤول عن معظم حالات سرطان الرئة فإنه يزيد من حدوث التهاب القصبات الرئوية وانتفاخ الرئة، ويؤدي إلى ضيق النفس لدى أقل جهد، وإلى الشعور بالإعياء والسعال المزمن.

التدخين وجهاز الهضم :

من المؤكد أيضاً حدوث قرحة المعدة وسرطان القولون عند المدخنين، كما يفاقم التدخين أعراض تشنج القولون.

التدخين والجلد :

لقد ثبت أن النساء المدخنات أكثر عرضة لحدوث تجاعيد مبكرة في الوجه، كما يزيد من حدوث سرطان الجلد ويؤخر التئام الجروح.

التدخين السلبي :

ونعني به تأثير المدخنين على من يجالسونهم من غير المدخنين. حيث يشكو هؤلاء من كثرة حدوث الصداع والسعال و السيلان الأنفي والالتهابات الرئوية. وتؤكد الدراسات حدوث ازدياد في سرطان الرئة عند زوجات المدخنين.

المعسل والجراك والشيشة:

المعسل: هو تبغ يضاف إليه الدبس (العسل الأسود).
الجراك: فهو تبغ تضاف إليه مجموعة من الفواكه المتعفنة.
ونتيجة وجود هذه المواد السكرية في الدبس أو الفواكه المتعفنة، فإنها تتحول إلى مجموعة من الكحول، وبالذات الكحول الإيثيلي (روح الخمر)، والكحول الميثيلي (الأشد سُميّة)، والكحول البروبيلي.

الشيشة: فهي تحتوي على التبغ وأنواع خاصة من الفواكه. وقد أظهرت الدراسات الحديثة أن خطر تدخين الشيشة الواحدة يعادل تأثير (20) سيجارة!!.



التوقف عن التدخين :

فوائد التوقف عن التدخين تبدأ منذ اليوم الأول الذي يقلع فيه المدخن عن التدخين ، والخطوة الأولى هي اتخاذ القرار الحازم بالإقلاع عن التدخين ، فالبعض يلجأ إلى استعمال السجائر قليلة النيكوتين لأسبوع أو اثنين، ثم يقلع عن التدخين نهائيا ، وآخرون يستعملون علكة النيكوتين أو لصاقة النيكوتين والبعض يجد التوقف التدريجي عن السجائر لخفض عددها يوميا وسيلة مجدية .

نصائح للتوقف عن التدخين

- حدد الوقت في عطلة نهاية الأسبوع.
- قم بزيارة طبيب الأسنان، ودعه يزيل عن أسنانك بقع النيكوتين .
- ابتعد عن أصدقائك المدخنين وأشغل نفسك في اليوم الذي تقلع فيه عن التدخين بأعمال كثيرة
- استعمل العلكة (اللبانة) أو أقراص النعناع والفواكه عندما تشتهي تدخين سيجارة ما
- لا تحمل معك سجائر ، ولا تدخن مباشرة عندما تفكر بالتدخين .
- ابتعد عن كل ما يثير رغبتك في التدخين
- فكر دوما في الآثار السيئة التي يتركها التدخين على صحتك . وفكر في المال الذي توفره على نفسك
- نظف أسنانك ثلاث مرات يوميا ، وتناول كمية كبيرة من الماء والعصير ومارس نوعا من الرياضة.
- انظر إلى نفسك تجد أن رائحتك أجمل ، وتنفسك أسهل .
- تذكر أن التوقف عن التدخين ليس سهلا ، إلا أنه ليس مستحيلا .

2. المسكرات



يعتبر شرب الخمر حالياً القاتل الثاني بعد التدخين ولم يكتشف الإنسان شيئاً شبيهاً بالخمر في كونها باعثة على السرور (الوقتي)، وفي نفس الوقت ليس لها نظير في تحطيم حياته وصحته ولا يوجد لها مثيل في كونها مادة مسببة للإدمان، وسمّاً ناقعاً، وشرّاً اجتماعياً خطيراً.

الأضرار الصحية للخمر

تمر تأثيرات المدى القريب للخمر بمرحلة النشوة وفيها يشعر المخمور بالثقة والجرأة، وتهتز قدرته في الحكم على الأشياء، ثم تأتي مرحلة الإثارة، وفيها يشعر المخمور بمشاكل في الفهم والتذكر، ويأتي بحركات غير متزنة وتشوش في الرؤيا هذا مع مشاكل في الحس ونعاس، ثم مرحلة الاضطراب، وفيها مشاعر مبالغ فيها من العنف أو العزلة، وعدم الإحساس بالآلام، يليها مرحلة السبات ويتحرك فيها المخمور بصعوبة شديدة مع ردود أفعال منعومة تقريباً وقد يعاني من قيء شديد، ويتأرجح بين مرحلة الوعي واللاوعي وقد تحدث غيبوبة يعقبها الموت مع الجرعات الزائدة.

أما تأثيرات المدى البعيد للخمر فهي دائماً متصلة بسرطانات الفم، والبلعوم، والحنجرة، والقولون، والمستقيم، والمعدة والكبد، والبنكرياس وسرطان الثدي عند المرأة. وتعتبر مادة الكحول مادة مسرطنة.

التأثيرات على الجهاز الهضمي :

يزيد شرب الخمر من حدوث التهاب الفم والمريء، نزيف المريء وسرطان المريء، التهاب المعدة الضموري، قرحة المعدة والاثنى عشر، سرطان المعدة، التهاب الأمعاء، التهاب البنكرياس الحاد والمزمن، التهاب الكبد، دهنية الكبد، تليف الكبد، وسرطان الكبد.

التأثيرات على الجهاز الدموي والقلب:

يزيد من ارتفاع ضغط الدم، السكتات الدماغية، هبوط القلب واضطرابات نبض القلب، ويرفع ثلاثي الجلسرايد.

التأثيرات على الجهاز التنفسي:

يسبب التهابات الجهاز التنفسي المتكررة والخطيرة، والالتهاب الرئوي وخراج الرئة ، والسل الرئوي، وسرطان الحنجرة.



3. المخدرات



هناك أسباب عديدة لانتشار المخدرات فانتشار البطالة.. والأفلام الهابطة.. وضعف الوازع الديني.. والمشاكل الأسرية.. والخلافات الزوجية.. وسوء معاملة الأولاد.. والانشغال عن تربية الأولاد ومتابعتهم.. والفراغ القاتل

عند المراهقين.. وقرناء السوء... كل ذلك من العوامل التي تساعد في انتشار المخدرات. كما أن بعض الأمراض النفسية كالإكتئاب والفصام تعتبر من العوامل المهيئة للإدمان.

وأخطر المخدرات ما يسبب اعتياداً نفسياً وعضوياً كالأفيون ومشتقاته كالморفين والهيرويين..



وتستخدم الدوائر الطبية تعبير (الاعتماد على العقاقير) (أي إدمان العقاقير)، أو سوء استعمال العقاقير التي تغير الحالة المزاجية والنفسية والعقلية للإنسان عن طريق تأثيرها على الجهاز العصبي.

وتقسم العقاقير المسببة للاعتماد إلى:

زمرة الأفيون ومشتقاته

أ - الأفيون:

وهو من أخطر المخدرات، ويتعاطى ببلعه أو مع الشاي والقهوة أو تدخيناً مع السجائر أو الشيعة ، ويستخرج الأفيون من ثمرة شجرة الخشخاش غير الناضجة بتشريطها فيخرج عصير أبيض لزج ، ويشعر متعاطيه في البداية بالنشاط والقدرة على التخيل والكلام وسرعان ما تضرب الحالة النفسية إلى النوم العميق أو السبات.

وإذا ما تعود عليه الإنسان صار جزءاً من حياته.. ولا يستطيع جسمه أداء وظائفه دون تناول الجرعة المعتادة.. ويشعر بآلام حادة إذا لم يحصل عليه.. وتتدهور صحته.. فتضمر عضلات المدمن وتضعف ذاكرته.. وتقل شهيته للطعام.. وتحدث زرقة في العينين وينقص وزنه.

ب - المورفين:

وهو مخلق من الأفيون ويشعر متعاطيه بالخفة والنشاط الذي يتطور إلى رغبة عارمة في تعاطيه.. ومن ثم ازدياد الجرعة للحصول على نفس النشوة ، ويؤدي إدمانه إلى سيلان الأنف والقيء المتكرر.. وإلى الضعف العام والتشوش في الإدراك وجفاف الفم ، وتحدث الجرعة الزائدة إحباطاً لمركز التنفس وهبوط ضغط الدم، وقد يحدث السبات الذي ينتهي بالوفاة.

ج. الهيرويين:

وهو مسحوق بللوري أبيض يستخلص من المورفين. وهو أغلى المخدرات ثمنًا وأشدّها اعتياداً وخطراً ، ويشعر متعاطيه بدايةً بالنشاط والخفة. ويحدث الاعتیاد عليه باستعماله المتكرر. حيث يحتاج المدمن إلى كميات أكبر لإحداث نفس النشوة ومن ثم يلهث على جرعة أكبر للتخلص من الآلام المبرحة ، ويُصاب المدمن بضعف جسدي شديد.. يفقد شهيته.. ويعاني الأرق. وقد تحدث مضاعفات نتيجة استعمال الحقن الملوثة كالتهاب الكبد الفيروسي، والإيدز وغيرها ، وعند الإدمان عليه يصاب المدمنون بعدد من المشاكل الجنسية؛ وضعف الشهوة الجنسية.

د. الكودايين:

يحتوي الأفيون على الكودائين بنسبة قليلة ويستخدم هذا المستحضر في أدوية السعال والأمراض المسكنة للألم.

زمرة المهلوسات الطبيعية: الحشيش (الماريجوانا) (القنب)

يعتبر الحشيش ومشتقاته من المهلوسات الطبيعية التي تستخرج من نبات القنب وأهم مادة في الحشيش هي مادة تتراهيدروكانيبينول (THC) ، ويشعر متعاطي الحشيش بالنشوة المصحوبة بالضحك والقهقهة غير المبررة، وتظهر هلوسات سمعية وبصرية، وتختل أحجام وأشكال المرئيات والمسافات. ويمر الزمن ببطء شديد عنده وتختل ذاكرته القريبة. وتحمّر عيناه. وتتسرّع دقات قلبه، وإذا ما انقطع فجأة عنه شعر بالاكتئاب والقلق والرجفان واضطراب النوم.

زمرة المهلوسات المصنعة

المهلوسات مواد تقلب الوضع النفسي.. وتجعل الإنسان عاجزاً عن مقاومته للامعقول ، وفي بدء تناولها يشعر الشخص بوهن وغثيان ودوار، ثم يصاب بهلوس سمعية لأصوات وموسيقى غريبة ، وأخطر المهلوسات المصنعة ما يسمى (LSD)، وإدمانه يؤدي إلى ظهور الهلوس البصرية واختلاط الحواس، وقد يصاب بالفرع الشديد المؤدي إلى الانتحار.



زمرة المنبهات (المثيرات)

وهي التي تقوم بتنبيه الجهاز العصبي المركزي، لأنها تنتج الطاقة وتعطي القوة لمتعاطيها حتى ولو كان يشعر بالتعب والفتور.. وتمكنه من البقاء يقظاً ومتحفزاً من دون نوم لفترة محددة. ولكن استعمالها المديد يولد اعتياداً نفسياً خطيراً.

وتشمل هذه المجموعة:

أ - الكوكايين:

يستخرج من نبات الكوكا الذي ينمو على جبال الإنديز في أمريكا الجنوبية، وأكثر ما يتعاطى نشوقاً حيث يمتص من الأغشية المخاطية للأنف ليصل مباشرة إلى الدم.. ولهذا فإن الشم المتكرر للكوكايين يسبب تقرحات في الأغشية المخاطية، وقد يؤدي إلى انثقاب الجدار بين المنخرين وتحول الكوكايين بمعالجة بسيطة (إضافة قلوي) إلى (الكراك) الأشد مفعولاً. ، ويعتبر الكوكايين أكثر مادة مسببة للإدمان النفسي (الاعتماد النفسي) ويسبب تعاطيه لفترة قصيرة قدراً من الشعور العارم بالبهجة والنشاط.. ولكن قد يتبع ذلك القلق والخوف، أما الجرعات الكبيرة فتسبب الأرق والرجفان والتشنجات.. ويشعر المدمن بوجود حشرات تزحف تحت الجلد.. ويضطرب الهضم وتتسع حدقة العين ويرتفع ضغط الدم. وقد يؤدي إلى الموت المفاجئ.

ب - الأمفيتامين:

اكتشف هذا العقار عام (1880م)، ولكن ثبت أن استعماله المديد يعرض لمخاطر الإدمان ، ويحدث لمتعاطيه شعوراً بالنشوة والنشاط وفقد النعاس، وحصوله على طاقة كبيرة لبضع ساعات، ثم يبدو بعدها الشخص منهكاً مع الإحباط وعدم القدرة على التركيز.. أو الشعور بالنرفزة مما يدفعه إلى العنف، وإدمانه يؤدي إلى الخفقان وعدم القدرة على الاسترخاء.. والضعف الجنسي؛ بل ربما إلى الشذوذ الجنسي ومن مشتقات هذا المستحضر ما يدعى (كابتاغون)

زمرة المنومات

تعمل بخفض الجهاز العصبي المركزي، وتؤدي إلى تهدئة الشخص وتنويمه وقد تسبب بعض المنومات اعتياداً نفسياً عليها، وخاصة بالباربيتوريات وينبغي الحذر من الاعتیاد على المنومات، رغم أنه يفيد في معالجة حالات القلق والخوف.

زمرة المذيبات الطيارة

وتشتمل على البنزين والغراء ومزيل طلاء الأظافر وسوائل التنظيف وغيرها. وهي من المواد التي تسبب الإدمان ويؤدي استنشاقها إلى السكر. و يؤدي إلى الدوار والاسترخاء والهلاوس البصرية والغثيان والقيء ، ويسبب إدمانها أذى في الكبد ونخاع العظم وفقر الدم الشديد، ومن أخطارها الانتحار والموت المفاجئ.



رسالة إلى ولي الأمر :كيف تقي ابنك من تعاطي المخدرات؟:

- أهم وسيلة لوقاية ابنك من تعاطي المخدرات هي: تنشئته التنشئة الصالحة.
- حاول أن تتعرف على أصدقائه، ساعده في اختيار الصديق الصالح، وحذّره من أصدقاء السوء.
- تحدّثْ إلى ابنك وابنتك بوضوح وصراحة حول المخدّرات، وافعل ذلك مبكراً.
- حذّرهم من التدخين وعواقبه.. والخمر وويلاته، والمخدّرات ومصائبها وشرورها، وكن حازماً في نهيمهم عنها .
- كن قدوة لأبنائك.. لا تدخن السجائر ولا الشيئة
- شجّع أبنائك على ممارسة الألعاب الرياضية والأنشطة الاجتماعية.
- شجّعهم على الالتحاق بحلقات تحفيظ القرآن الكريم، وعلى حفظ كتاب الله
- شجّعهم على الإنتساب الى الأندية الرياضية والجمعيات الكشفية
- املأ وقت فراغهم قدر الإمكان بما يسليهم ويفيدهم.
- راقب أحوال أبنائك.. لا تغفل عنهم، فلا تدري أين يذهبون، وكيف يمرحون
- لا تترك أطفالك وحدهم بالمنزل بعد انتهاء الدوام الرسمي.
- انتبه إلى تغيّر سلوك ابنك، وابحث عن علامات محتملة لتعاطي المخدرات؛ كالميل إلى العنف أو الغضب المستمر، أو الاكتئاب والانطواء، أو حدوث سلوك عدواني أو متمرّد، أو حدوث تردّد في أدائهم الدراسي.

المحور الرابع عشر : مهارات وفنون كشفية

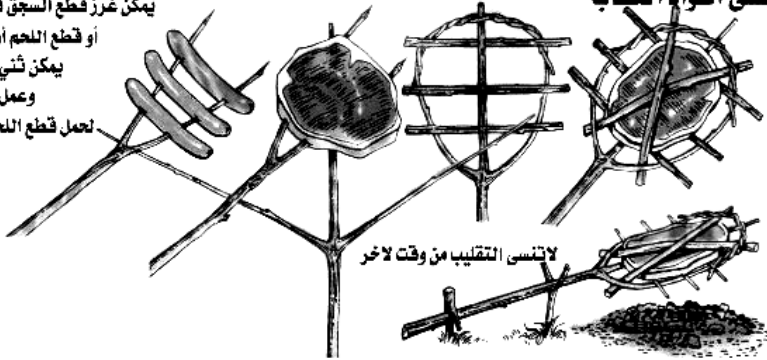
تستطيع أنت أن تشوي قطع اللحم والدجاج والطيور



الطهي بدون إستخدام الأواني

عند التنقل والتخييم في الغابات والغلاء تحتاج الى التنقل من مكان الى اخر وتحتاج أن تكون خفيف الوزن وسهل الحركة. والاولاني المعدنية ثقيلة وتحتاج الى مساحة أتركها في البيت واحمل معك السكينة لأنها مهمة جدا
أحمل معك الادوات البلاستيكية لأنها خفيفة وسهلة الحمل مثل الصحون والاكواب والملاعق
حضر الاغصان الخضراء النخيفة والطويلة وذات الفروع المتعددة لاستخدامها بشكل اسرع
حضر معك كيس من الدقيق اذا كنت تحتاج الى الخبز وبعض الخضار والبهارات
لا تنسى أعواد الثقاب

يمكن غرز قطع السجق في اغصان
أو قطع اللحم أو الدجاج
يمكن شوي الاغصان
وعمل حلقة بها
لحمل قطع اللحم الكبيرة



اسياخ الاوصال و الكباب وشيش كباب



طريقة عمل الكباب

قطعة من اللحم مربعة
أو قطعة من الدجاج
قليل اخضر
بصل كامل صغير او شرائح
قطع خيار
قطع اناناس
قطع طماطم
او كفتته اللحم

بيض على
خيز على
الحجر



طهي البيض مباشرة بدون اناء

ابحث عن قطع من الحجار المضطحة (حجار المظلي)
ضع البيض فوق قطع اللحم بعد قرب نضوجه او على خبز التوتوس

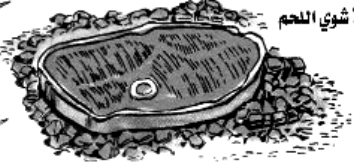


طريقة شوي السمكة

لهب الجمر المحمر



طريقة شوي اللحم



أفرد الجمر المحمر على الأرض واعمله كسريير أو وسادة
ضع قطعة اللحم على وسادة الجمر ويفضل عدم وجود لهب
مهم جدا التقليب من جانب الى اخر كل 3 الى 5 دقائق

طريقة شوي الكباب



طريقة شوي البطاطس

ضع البطاطا مباشرة على وسادة من الجمر
أو لف البطاطا بورق الألومنيوم
فترة البطاطا من 45 إلى 60 دقيقة

بيض على
لحم على
الحجر

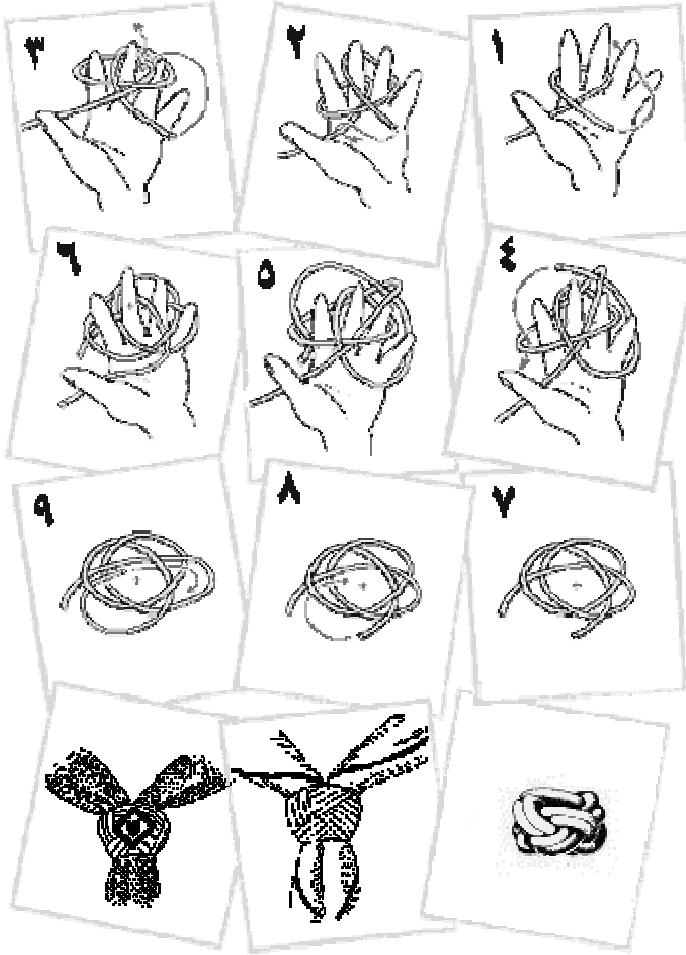


عمل عجينة الدقيق
افتح كيس الدقيق
من الأعلى
عمل حفرة
في الدقيق
صب الماء
حرك الدقيق مع الماء
حتى يصبح الدقيق عجينة
باستخدام عود او غصن شجر اخضر

لف شريحة من العجين على غصن الشجرة
على شكل حلزوني
عرضها للنار من بعيد
عند النضوج تتباعد
رائحة
من الخبز

طريقة عمل خبز البسكويت

عقدة ربطة المنديل



للمزيد من المعلومات الكشفية بالأماكن الإستعانة
بكتاب "كشكول التقاليد والفنون الكشفية" وكتاب "كشكول القائد"
اصدار جمعية كشافة الرسالة الإسلامية - الطبعة الأولى 2013

