

هذا المتن



الناشر: كشافه الإمام المهدي عجل الله فرجه

إعداد: مفوضية البرامج

العنوان: لبنان، بيروت، المعمورة، متفرع من شارع إدوارد إبراهيم حنين، بناية

الجمال ط ١ تلفاكس: ٠١/٤٧٤٩٤٩

www.almahdiscouts.net

حزيران ٢٠٠٩ م.

الفهرس



1	الفهرس
2	المستهدفون والهدف والأغراض
3	مقدمة عامة
3	لوازم الورشة
4	دليل تنفيذ الورشة
5	المادة العلمية والأنشطة
9	الملحقات

أنا

رياضي

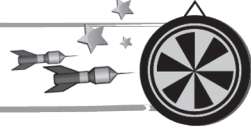
1

المستهدفون



حلقة الكشافة والمرشدات

الهدف



حث المشاركين على الإهتمام بالرياضة الهادفة وممارستها.

الأغراض



تتيح هذه الورشة لكل مشارك أن:

1. يذكر ثلاثة أقوال مأثورة حول الرياضة والرياضيين.
2. يعدد خمساً من فوائد الرياضة البدنية.
3. يعد برنامجاً رياضياً لمدة أسبوع لتنفيذه.
4. يهتم بتنمية قدراته الجسمية والبدنية.

مقدمة عامة



القادة الأعضاء:

تمثل ممارسة التمارين الرياضية أهمية خاصة في سن الطفولة والشباب، حيث أن الجسم في نمو مستمر، وهو يحتاج إلى الرياضة لنمو العضلات والعظام والقلب والرئتين وكل الأعضاء الأخرى، لتنمو بشكل طبيعي وسليم. كما أن للرياضة أهمية خاصة في بناء الشخصية السليمة، فقد أشارت العديد من الدراسات إلى أن الألعاب الحركية المنظمة تعزز نمو الأطفال والشباب من الناحية البدنية والذهنية والنفسية بصورة صحية، وتزيد من الثقة بالنفس وتقدير الذات والشعور بالإنجاز.

إن معظم الأمراض المزمنة التي يصاب بها الفرد مع التقدم في العمر كالسكري وضغط

أنا

رياضي

الدم والكوليسترول وأمراض القلب والسمنة... الخ لها جذور في مرحلة الطفولة، ومن المعروف أن ممارسة التمارين الرياضية تعتبر إحدى العوامل المساعدة للوقاية من الإصابة بتلك الأمراض.

لذا وحرصاً منا على أطفالنا وكشافينا كانت هذه الورشة، التي تحثهم على الإهتمام بالرياضة وممارستها، علنا نستطيع بذلك جعلها جزءاً أساسياً من الحياة اليومية لهم.

اللوازم المطلوبة



1. قرآن كريم وكتيب حزمة نور.

2. تليصق عريض عدد2.

3. 50 ورقة ملونة A5 .

4. أقلام عريضة عدد2 لكل طليعة.

5. 50 ورقة بيضاء A4 .

6. أقلام حبر عدد 6.

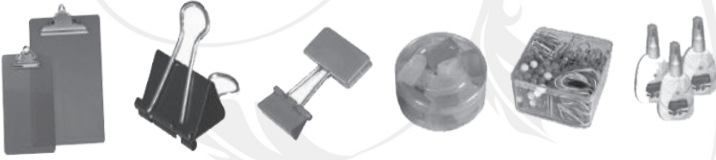
7. نسخ الملحق رقم 1،3،4،7. بعدد المشاركين.

8. نسخ من الملحق رقم 2،5،6. بعدد الطلائع.

9. مجلات رياضية قديمة عدد 3.

10. مقصات عدد 6.

11. تليصق يوهو بعدد الطلائع.



دليل تنفيذ الورشة

م	النشاط	المدة	طريقة التنفيذ	اللوازم
١	الإفتتاح	٥ د	تفتتح الورشة بحسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج.	مصحف وكتيب حزمة نور
٢	تقديم	١٠ د.	يوزع القائد الملحق رقم 1، وعلى كل مشارك تدوين إجاباته الشخصية عليه.	الملحق رقم 1 بعدد المشاركين، لوح ولوازمه
٣	التوقعات	٧ د	على كل مشارك تدوين توقعاته حول ما يمكن أن يقدم خلال الورشة على ورقة A5.	بطاقات ملونة بحجم A5 بعدد المشاركين، تلمصيق عريض، أقلام عريضة 2 لكل طليعة.
٤	قالوا في الرياضة	٢٠ د.	يوزع القائد أقوالاً مفككة على الطلائع، وعليهم جمعها للحصول على قول حول الرياضة.	نسخ مفككة من الأقوال عدد 1 من كل قول، تلمصيق عريض، ملحق رقم 2
٥	فوائد الرياضة	٢٠ د.	ينسق القائد مع خمسة أشخاص، ليكونوا قادة محطات، وعلى الطلائع المرور على المحطات لجمع الفوائد.	بطاقات الفوائد واحدة لكل محطة، (من الملحق رقم 4)، أوراق بيضاء بعدد الطلائع، أقلام حبر بعدد الطلائع.
٦	استراحة	١٥ د		
٧	مجلتي الرياضية	٤٥ د	يطلب القائد من كل طليعة أعداد لوحة حائط حول الورشة بالإستناد إلى العناوين الواردة في الملحق رقم 5.	نسخ من الملحق رقم ٥ بعدد الطلائع، أقلام عريضة عدد ٢ لكل طليعة، مجلات قديمة، مقصات عدد ٢ لكل طليعة، تلمصيق عريض، تلمصيق يوهو.
٨	نشيد أنا رياضي	١٥ د	يوزع القائد على المشاركين الملحق رقم ٦ ويرددوا النشيد سوياً.	الملحق رقم 6 بعدد المشاركين.
٨	التخطيط للمستقبل	١٠ د	يوزع القائد على المشاركين الملحق رقم ٧ وعلى كل منهم أن يضع برنامجهم الرياضي لمدة أسبوع.	الملحق رقم 7 بعدد المشاركين.
٩	التقييم	١٠ د	يوزع القائد الملحق رقم ٨ على المشاركين وعليهم الإجابة عن الأسئلة. من وحي أغراض الورشة وعلى الطلائع الإجابة عليها.	الملحق رقم 8 بعدد المشاركين
١٠	الإختتام	٥ د	يوزع القائد بطاقة "مذكراتي" على المشاركين ومن ثم تختتم الورشة بدعاء الإمام الحجة (عج)	الملحق رقم 9 بعدد المشاركين.

الإفتتاح



تفتتح الورشة بحسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج.

تقديم الورشة



آلية التنفيذ: يوزع القائد على المشاركين الملحق رقم ١ ويمهلهم دقيقتين لملء الإستمارة . بعدها يسأل كم عدد أفراد الطليعة الرياضيين؟ ثم يقوم بجمع نتائج الطلائع، وحسب المتوقع سنجد أن الإجابات ستكون سلبية، لأن العدد الأكبر لا يهتم بمسألة الرياضة.



هنا يسأل القائد؟ هل تجدون هذا مؤشراً جيداً؟ يعطى فترة للإجابة. ثم يضيف: تعتبر الرياضة من الأمور المهمة في حياتنا، ولكن الكثير منا يغفل عن ممارستها بحجة كثرة الإنشغالات حيناً وبالمدرسة أحياناً أخرى. طبعاً هذا ليس بعذر، فالرياضة مهمة لكل الفئات، فهي مفيدة للشباب والشيوخ وكذلك المعوقين. وكثرة الإنشغالات والأعمال ليست مبرراً لذلك، فسماحة الإمام الخامنئي (حفظه الله) رغم كثرة متابعاته يمارس الرياضة بشكل دائم، وعلينا أن نقتدي بسماحته دائماً.

التوقعات



آلية التنفيذ: يوزع القائد على المشاركين بطاقات ملونة حجم A5، ويطلب من كل مشارك تدوين توقعاته على بطاقته خلال دقيقة. بعد انتهاء المدة المحددة يطلب القائد من الجميع بشكل هادئ تعليق الإستمارات على حائط يختاره، ثم يقرأ عدداً من التوقعات ليعود في نهاية الورشة ويقارنها مع ما تعلمه المشاركون.

قالوا في الرياضة

الغرض: يذكر ثلاثة أقوال مأثورة حول الرياضة والرياضيين.

آلية التنفيذ: أولاً: يكتب القائد الأحاديث الواردة في الملحق رقم ٢ على كراتين، ويجزئ الحديث بعدد الكلمات الموجودة فيه، ثم يعطي كل طليعة حديثاً مفككاً، وعليها ترتيبه خلال ثلاث دقائق، والطليعة التي تنهي عملها أولاً تكون الفائزة.

في حال لم تستطع الطليعة جمع الحديث بصورة صحيحة يقوم القائد بتصحيح الخطأ، وبعد أن تعلق الأحاديث بصورة صحيحة على اللوح يبدأ القائد بنزع بعض الكلمات منها إلى أن يحفظها جميع المشاركين، أو يوزع عليهم الملحق رقم ٣ ملء الفراغ.

فوائد الرياضة

الغرض: يعدد خمساً من فوائد الرياضة البدنية.

آلية التنفيذ: ينسق القائد مسبقاً مع خمسة أشخاص (من الجواله/دليلات أو من القادة) ويعطي كل واحد منهم بطاقة كتب فيها فائدة من فوائد الرياضة (الملحق رقم ٤) ويجلس هؤلاء متفرقين في محطات متباعدة، ويقسم المشاركين إلى طلائع بعدد المحطات. وعند إطلاق صافرة البدء تذهب كل طليعة إلى المحطة التي حددها القائد، فيقوم صاحب كل محطة بقراءة ما ورد في بطاقته أمام المشاركين، وعلى هؤلاء أن يستنتجوا الفائدة التي تحدت عنها قائد هذه المحطة ويدونوها، وهكذا إلى أن تمر كل طليعة على جميع المحطات.

عند إطلاق القائد صافرته تنتقل كل طليعة إلى المحطة الأخرى الموجودة على يمين المحطة السابقة، وعلى القائد إطلاق صافرته كل دقيقتين.



بعد الإنتهاء تجتمع الطلائع وتكتب كل منها فوائد الرياضة التي استنتجتها أثناء مرورها على المحطات على كرتون، وتعرضها أمام باقي الطلائع.

بعد أن تعرض جميع الطلائع ما استنتجته، يضيف القائد مالم تذكره الطلائع

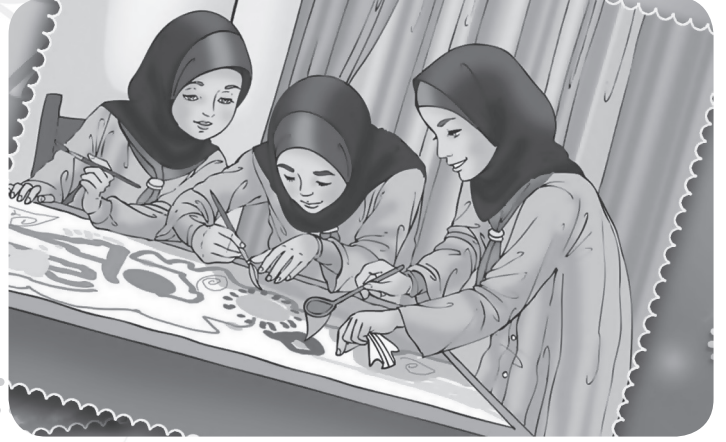
بالإسناد إلى الملحق رقم ٤.

أنا

رياضي

الغرض: يهتم بتنمية قدراته الجسمية والبدنية.

التجهيزات المطلوبة للفقرة: مجلات رياضية قديمة إذا توفرت، كرتون حجم كبير بعدد الطلائع، أقلام عريضة ملونة (لونان لكل طليعة) ، مقص لكل طليعة، تلصيق يوهو، تلصيق عريض.
آلية التنفيذ: يطلب القائد من كل طليعة إعداد لوحة حائط تبين فيها أهمية الرياضة، وكيف يمكن أن نهتم بتنمية قدراتنا الجسمية والبدنية من خلال ما تقدم في الورشة، وتزود الطلائع بنسخة عن محتويات اللوحة (ملحق رقم ٥).



نشيد أنا رياضي

يوزع القائد على المشاركين النشيد (الملحق رقم 6) ويردده معهم.
تبصرة: النشيد موجود في CD وكاسيت الملحقات الصوتية.

التخطيط للمستقبل



الفرض: يعد برنامجاً رياضياً لمدة أسبوع لتنفيذه.

آلية التنفيذ: يوزع القائد ملحق رقم ٥ على المشاركين، ويطلب من كل واحد منهم أن يضع برنامجهم الرياضي

لمدة أسبوع، مستعيناً بأنواع الرياضة التي ذكرت في الملحق. ثم يعقب بمايلي:



إعلم أنه لا يوجد رياضة جيدة وأخرى سيئة، بل جميع الرياضات جيدة ومفيدة للجسم، وكل نوع منها له فوائده الخاصة، واعلم أن فوائد الرياضة تبدأ بعد ستة أسابيع من بدايتها، ويجب الانتظام في ممارسة الرياضة بحيث تكون ثلاث مرات اسبوعياً أو يومياً، على أن تكون مدة التمارين من ٢٠ الى ٣٠ دقيقة ولا تقل عن ذلك.

التقييم



يوزع القائد على المشاركين بطاقات التقييم (ملحق رقم ٧)، وعليهم الاجابة على الأسئلة الواردة فيه.

الإختتام



تختتم الورشة بدعاء الحجة (عجل الله فرجه)، بعد توزيع بطاقة مذكراتي (ملحق رقم ٨) على المشاركين.

ملحق رقم (١)



هل أنا رياضي؟

١	هل تمارس رياضة؟	نعم	كلا
٢	هل تعتبر أن الرياضة من أساسيات حياتك (روتين يومي)؟	نعم	كلا
٣	كم من الساعات تستغرقها في الجلوس قرب شاشة التلفاز؟	نعم	كلا
٤	كم من الدقائق التي تمارس فيها الرياضة؟	نعم	كلا

كلا

نعم

قيّم نفسك ، هل أنت رياضي؟

لماذا؟

ملحق رقم (٢)



أحاديث حول الرياضة:

- ١- "إنني لست رياضياً، ولكني أحب الرياضيين" (الإمام الخميني قدس).
- ٢- "علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل". الرسول (صلى الله عليه وآله).
- ٣- "إنقلوا عادة ممارسة الرياضة إلى أبنائكم وحثوا الأطفال والفتيان والشباب على ممارسة الرياضة، وحتى الكهول يجب عليهم ممارسة الرياضة". الإمام الخامنئي (دام ظله).
- ٤- "الرياضة أمر واجب وضروري من أجل نشاط وانتعاش المجتمع" الإمام الخامنئي (دام ظله).

ملحق رقم (٣)



- إنني ، ولكني أحب
- علموا أولادكم
- أنقلوا عادة إلى وحثوا و..... و..... على ممارسة الرياضة وحتى يجب عليهم ممارسة الرياضة.
- الرياضة أمر و..... من أجل و..... المجتمع.



فوائد الرياضة

تبصرة: يعطي القائد كل قائد محطة فائدة واحدة ليتلوها أمام المشاركين بدون أن يذكر لهم عنوان الفائدة، بل مضمونها فقط وعليهم استنتاج العنوان.

• الرياضة تحمي من الأمراض : أجسامنا تحتاج وتتشوق إلى الحركة والتمارين، فمثلاً يصعب علي القلب والرئة والمفاصل أن يقوموا بوظيفتهم بصورة جيدة بدون ممارسة الرياضة، كما أنها تقلل من خطورة الإصابة بأمراض القلب، السرطان، ارتفاع ضغط الدم ، السكر وأمراض أخرى.

• الرياضة تقوي العضلات : الرياضة تقوم بتكوين العضلات وتشكيلها، وتقوم بتنمية العظام والأربطة لتحمل المزيد من القوة، ومع ممارسة الرياضة لن تشعر فقط بالجسم الصحي، ولكن بالشكل الأفضل لمظهر جسمك. وهي تمنع ظهور التجاعيد مبكراً وبالتالي تحافظ على المظهر الجيد لأي منا. وحول هذه النقطة يقول السيد القائد (حفظه الله): انظروا إلى الذين يمارسون الرياضة كيف يحصلون على أجسام عامرة بالحيوية والنشاط والإستقامة "

• زيادة مرونة الجسم : التمارين الرياضية تجعل الجسم في حالة مرونة كبيرة، عبر تسهيل عملية الإلتواء والإنحاء .

• التحكم في وزن الجسم : الرياضة هي مفتاح التحكم في وزن الجسم ، لأنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة . وبالتالي بقاء الجسم دائماً في وزن وشكل جيد.

• الرياضة تبعد الملل والاكتئاب : عندما نمارس الرياضة نشعر بالتجدد والبهجة والفرح، ويعبر السيد القائد (حفظه الله) عن ذلك بقوله: " من يمارس الرياضة يعيش حياة سليمة ولا يصاب بالمرض والكآبة " ، ويضيف " إن أهمية الرياضة للشباب إنها تمنحهم السلامة والبهجة والنشاط والجمال " .



عناوين لوحات مجلتي الرياضية :

١. الاقوال التي وردت خلال الورشة أو بعض منها.
 ٢. بعض المعلومات التي قدمها القائد.
 ٣. عرض الفوائد بطريقة فنية.
 ٤. رسم صور ألعاب رياضية أو القصص من المجلات.
 ٥. توصيات من أعضاء الطليعة للأهتمام بالرياضة من خلال ما تقدم.
 ٦. ذكر بعض الألعاب الرياضية.
- يجب أن لا ننسى أن نذكر اسم الطليعة وشعارها وأسماء أعضاء الطليعة.
تبصرة: تعلق اللوحات في مكان إقامة الورشة لغاية إنتهاء النادي الكشفي.



نشيد أنا رياضي

أنا رياضي أنا رياضي
وتبقى دائماً سعيد
يللا معي قول وعيد
واحد تتين ثلاثة أربع
وتبقى دائماً سعيد
هالرياضة شو بتفيد
هالرياضة شو بتفيد

أنا رياضي أنا رياضي
حتى المرض يبقى بعيد
يللا معي قول وعيد
واحد تتين ثلاثة أربع
حتى المرض يبقى بعيد
يللا معي قول وعيد
هالرياضة شو بتفيد

ملحق رقم (٧)



الفوج:

الإسم:

ملاحظات	نوع الرياضة	التوقيت		التاريخ	اليوم
		من	إلى		

وفيما يلي بعض الألعاب الرياضية لإعانتك على وضع برنامجك الرياضي الشخصي، وهي على الشكل التالي:

الركض، كرة القدم، كرة السلة، المشي، السباحة، كرة المضرب، مكبات الرياضة، الأثقال، تسلق الجبال، ألعاب حركية.



ملحق رقم (٨)



بطاقة التقييم

طليلة:

١- أذكر قولين حول الرياضة:

٢- أذكر ثلاث فوائد للرياضة:

٣- هل تنوي بعد خضوعك لهذه الورشة أن تبدأ بممارسة الرياضة؟ نعم كلا



مذكراتي



مذكراتي في ورشة "أنا رياضي"

اليوم / / الواقع في

شاركت بورشة "أنا رياضي" وقد كانت غنية بالمعلومات المفيدة

والجميلة، ومن خلال هذه الورشة أصبح بإمكانني أن:

١. أذكر ثلاثة أقوال مأثورة حول الرياضة والرياضيين.

٢. أعدد خمساً من فوائد الرياضة البدنية.

وقد قمت خلال الورشة بإعداد برنامجي الرياضي لشهر كامل.

كما أعددت مع رفاقي في المجموعة لوحة حائط حول كيفية الاهتمام بتنمية قدراتنا

الجسمية والبدنية.

أحببت في هذه الورشة:

ملاحظاتي حول الورشة:

توقيع قائد الورشة:

توقيع المشارك:

ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.

ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes.