

## هذا المتن



الناشر: كشافة الإمام المهدي عجل الله فرجه

إعداد: مفوضية البرامج

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

الجمال ط ١ تليفاكس: ٠١/٤٧٤٩٤٩

[www.almahdiscouts.net](http://www.almahdiscouts.net)

الطبعة الثانية، حزيران ٢٠٠٩ م.

## الفهرس



١	.....	الفهرس
٢	.....	المستهدفون والهدف والأغراض
٢	.....	مقدمة عامة
٣	.....	لوازم الورشة
٤	.....	دليل تنفيذ الورشة
٥	.....	المادة العلمية والأنشطة
١١	.....	الملحقات

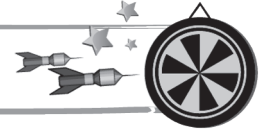
وجعلنا  
نومكم  
سباتا

## المستهدفون



حلقة الأشبال والزهرات

## الهدف



تعريف المشاركين بأداب ومستحبات النوم.

## الأغراض



تتيح هذه الورشة لكل مشارك أن:

١. يحفظ حديثاً حول سيئات كثرة النوم.
٢. يعرف الأوقات التي يستحب فيها النوم.
٣. يعدد ستة من مستحبات وآداب النوم، وما قبله.

## مقدمة عامة



القادة الأعزاء..

النوم آية من آيات الله عز وجل، حير عقول العلماء، وعجزوا عن فهم أسرارهِ. ولكن ما تأكدوا منه أن الإنسان لا يستطيع الإستغناء عنه، واكتشفوا أن كثرتهُ تؤدي بصاحبه إلى مشاكل كثيرة، وهذا ما أشار إليه رسول الله (صلى الله عليه وآله) وأئمتنا (عليهم السلام) منذ مئات السنين من خلال الأحاديث المروية عنهم.

لذا انطلاقاً من أهمية النوم، ومعرفة كيفية التعامل معه لتسخيره في طاعة الله تعالى، نقدّم هذه الورشة بقالب محبب ومشوّق ومسئل في آن معاً، راجين المولى أن تقوموا بتحضيرها بإتقانٍ

وجديّة، وجزاكم الله خيراً.

وجعلنا  
نومكم  
سباتاً

## اللوازم المطلوبة



١. قرآن كريم، وكتيب حزمة نور.

٢. صافرة.

٣. تلصيق.

٤. كرتون.

٥. أقلام فاطر.

٦. لوح ولوازمه.

٧. ٢٥ بالون.

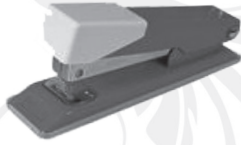
٨. تلوين.

٩. سلك رفيع (شريط عمار).

١٠. نسخ من الملحق رقم ١ بعدد السداسيات.

١١. نسخ من الملاحق رقم ٣ و ٤ بعدد المشاركين.

١٢. نسخة واحدة من الملحق رقم ٢.



## دليل تنفيذ الورشة



م	النشاط	المدة	طريقة التنفيذ	اللوازم
١	الإفتتاح	٥ د	تفتتح الورشة بحسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج.	قرآن كريم، وكتيب حزمة نور.
٢	تقديم	١٥ د	يقف المشاركون بشكل دائري، ويذكر كل منهم التوقيت الذي ينام ويستيقظ فيه كل يوم، ثم يدور حوار بين القائد والدمية "نعوس".	صافرة.
٣	التوقعات	٥ د	يطلب القائد من كل سادوس كتابة توقعاته لهذه الورشة.	كراتين وأقلام فاطر بعدد السداسيات.
٤	"زياد يُغضب النوم"	١٥ د	يسرد القائد القصة على مسامع المشاركين، ثم يوزع نسخة منها على كل سداسي للإجابة عن السؤال المطروح.	ملحق رقم ١ على عدد السداسيات، أقلام.
٥	إستراحة	١٠ د		
٦	لعبة البالونات	٢٥ د	يُقدّم نعوس اللعبة، والسداسي الذي يجمع أكبر عدد من البطاقات يكون هو الفائز. ثم يسجل القائد آداب ومستحبات ما قبل النوم على اللوح، ويشرحها.	بالونات وأوراق ملونة
٧	الإعلاميون الصغار	٣٠ د	يختار كل سادوس بطاقة مرقمة، ثم عليه تحضيرها وتنفيذها.	الملحق رقم ٢، تلصيق، أقلام، تلوين، سلك عمار.
٨	إستراحة	١٠ د		
٩	نشيد	١٠ د	يوزع القائد على المشاركين النشيد ويردده معهم.	الملحق رقم ٣ بعدد المشاركين
١٠	مباراة الإمام الصادق (ع)	١٥ د	يوزع القائد على المشاركين الملحق رقم ٣ لترتيب الحديث وحفظه.	الملحق رقم ٤ بعدد المشاركين
١١	التخطيط للمستقبل	١٥ د	٤، ويطلب من كل منهم ملء البطاقة لإعداد خطة للمستقبل.	الملحق رقم ٥ بعدد المشاركين
١٢	الإختتام	٥ د	تختتم الورشة بدعاء الإمام الحجة (عجل الله فرجه)	

## الإفتتاح



تفتتح الورشة بحسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج.

## تقديم الورشة



**آلية التنفيذ:** يقف المشاركون بشكل دائري، ويطلب القائد من كل منهم ذكر التوقيت الذي ينام فيه كل يوم، ثم يطلب من الجميع إغماض أعينهم وإصدار أصوات شخير "خ...خ" إلى أن يصدر القائد صوت صياح الديك "كوكو.. كوكو"، فيستيقظ الجميع وكل منهم يذكر التوقيت الذي يستيقظ فيه كل يوم، ثم يقوم القائد بتقسيمهم إلى سداسيات، ويطلب من كل سداسي تسمية مجموعته. بعد ذلك يدور حوار بين القائد و"نعوس" (يمكن لأحد القادة أن يقوم بدور نعوس بعد تغيير ملابسه وشخصيته). كما يمكن تحويل الحوار من اللغة الفصيحة إلى العامية.

يأخذ القائد دور الراوي، ويبدأ بالحديث:

رفيقنا نعوس يحب النوم كثيراً، إلى درجة أنه يعتبره إحدى هواياته المفضلة، ويحب أيضاً كل ما يتعلق بالنوم: النعاس، التثاؤب، الكبوة، التمدد...، وعادة يعود من المدرسة مصاباً بالكسل والملل، ولكن في أحد الأيام عاد نعوس من المدرسة فرحاً جداً.

(في هذا الوقت يُطلُّ نعوس مبتهجاً، ويتوجه نحو القائد فيدور بينهما الحوار التالي:)

القائد: السّلام عليكم، خيراً إن شاء الله، على غير عادتك! لماذا أنت فرح ونشيط؟

نعوس: وعليكم السّلام، هذا اليوم كان من أجمل الأيام التي قضيتها في المدرسة.

القائد: حقاً! ولماذا؟

نعوس: لأن حصة التربية الدينيّة كانت حول النوم.

القائد: تربية دينيّة ونوم!



نعّوس: نعم، لقد شرح لنا الأستاذ محمد عن آداب ومستحبات النّوم، والأوقات التي يستحب فيها النّوم.

القائد: ألم يشرح لكم أيضاً مساوئ كثرة النّوم؟

نعّوس: الأرجح أنني كنت نائماً أثناء الحديث عنها.

القائد (بعد ضحكة كبيرة): حسناً أراك في الغد إن شاء الله، إلى اللقاء.

نعّوس: إلى اللقاء. (يغادر نعّوس القاعة)

(ثم يعود القائد لأخذ دور الراوي فيقول):

في صباح اليوم التالي التقيت من جديد بنعّوس، وكان يتثائب كعادته:

(يطلّ نعّوس من جديد ويبدأ بالتثاؤب، ويتوجّه نحو القائد، ويدور بينهما الحوار التالي):

القائد: صباح الخير، البارحة كنت نشيطاً، ماذا حلّ بك

اليوم؟

نعّوس: سهرت حتى وقت متأخر.

القائد: هل لديك امتحانات؟

نعّوس: كلا، ولكن تناولت عشائي في وقت متأخر، وتمددت

لأشاهد الصّور المتحركة على التلفاز، وأثناءها غفوت على

الكنبة.

القائد: ولكن ألم تقل لي البارحة أنك أخذت في حصة الدين

مستحبات النوم وأوقاتها وآدابها؟

نعّوس: بلى حتى أنني أحفظها بشكل ممتاز، وإذا أردت التّأكد إسمع...

القائد (مقاطعاً نعّوس): ولكن لماذا لم تطبّق أيّاً منها؟

نعّوس: أنا أسمع كلام الأستاذ، وقد قال لنا احفظوا الدرس جيداً، ولم يقل لنا عليكم تطبيقه.

القائد: حسناً حسناً، إذهب إلى المدرسة، ولنا حديث آخر.

(يغادر نعّوس القاعة، ويتابع القائد تنفيذ فقرات الورشة بعد أخذ تعليقات سريعة من المشاركين)

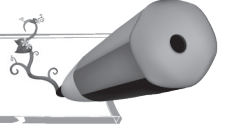
حول الأخطاء التي قام بها نعّوس قبل أن ينام).





**آلية التنفيذ:** يوزع القائد على كل سداسي كرتونة وقلم فاطر، ويطلب من المشاركين - بناءً على ما جرى في المقدمة - أن يتوقعوا مواضيع وعنوان ورشة اليوم، وتدوينها على الكرتونة. ثم يقوم رئيس السداسي بتعليق الكرتونة أمام المشاركين، وقراءة توقعات أفراد سداسيهم.

### زياد يفضب النوم



**آلية التنفيذ:** يسرد القائد قصة «زياد يفضب النوم» (ملحق رقم ١) على مسامع المشاركين، متبعاً الأساليب المشوقة والمناسبة في السرد، من حيث رفع الصوت وخفضه، وأداء الحركات المناسبة. ثم يوزع القائد القصة على السداسيات، ويطلب منهم مساعدة زياد في التعرف على الأخطاء التي ارتكبها قبل أن يخلد للنوم. وبعد مرور خمسة دقائق، يطلب القائد من رئيس كل سداسي قراءة مشاركة سداسيهم، في حين يقوم القائد بتدوينها على اللوح.

ثم يعقب: إن أخطاء زياد هي:

النوم على بطنه، عدم الإستحمام وتغيير ملابسه، كثرة الأكل وعدم تنظيف أسنانه. وهذه الأخطاء ما هي إلا دليل على عدم التزامه، أو معرفته بآداب ومستحبات النوم. ولكي لا تقع فيها نحن، ولكي نزيد من مملكة حسناتنا في الدنيا والآخرة، سنتعرف سوياً على آداب ومستحبات النوم من خلال اللعبة التي أعدها لنا زميلنا نعوس.

## لعبة البالونات

الغرض: يعدد ستة من مستحبات وآداب النوم، وما قبله.

آلية التنفيذ: يحضر القائد - مسبقاً - على بطاقات صغيرة آداب ومستحبات النوم، ويضعها في بعض البالونات، ويضع بعض الأوراق البيضاء في البالونات الأخرى. ثم يوزع هذه البالونات في أرجاء القاعة، ويعلق بعضها على جدران القاعة، وفي أماكن غير مرئية، لزيادة الحماس والتشويق في الوصول إلى البالونات، ثم يتوجه ليتحدث مع نعوس، فيراه غارقاً في نوم عميق، فيدور بينهما الحوار التالي:

القائد (مستغرباً): نعوس.. نعوس.. أنت نائم؟!.. قم.. إصح.. إصح.. ألم تحضر لنا لعبة؟ فنحن في الإنتظار!

نعوس: إتركني لأنام قليلاً. (يصدر صوت شخير)

القائد (غاضباً): نعوووس.. يكفي هذا، هيا قم.

نعوس (مستنفراً): حاضر، لبيك يا قائد.

يتوجه القائد نحو المشاركين ليطلب منهم الإستعداد للعب، ولكن سرعان ما يلفته شخير نعوس مجدداً، فيطلق القائد صفارة قوية، تؤدي بنعوس إلى الإستيقاظ مرتعباً.

القائد: هيا يا نعوس، أرجوك أطلعنا على اللعبة... كفى نوماً.

نعوس (وهو يتثائب): حسناً، حسناً. يا أحبائي عليكم بعد إطلاق الصافرة أن تسرعوا إلى فقح البالونات الموجودة في القاعة، ويوجد داخل بعض هذه البالونات آداب النوم، وفي داخل بعضها الآخر يوجد أوراق بيضاء، والسداسي الذي يجمع أكبر عدد ممكن من الآداب يكون هو الفائز (ثم يعود نعوس إلى النوم).

بعد ذلك يُطلق القائد صافرة البدء باللعبة، والسداسي الذي يجمع أكبر عدد ممكن من الآداب يكون هو الفائز، ويقوم بكتابتها على اللوم، ثم يشرحها القائد.

مستحبات النوم، وما قبله:

١. النّظافة: ونعني بها نظافة الجسم والأسنان.

٢. الطهارة والوضوء: فقد ورد عن الإمام الصادق (عليه السلام) أنّه قال: "من تطهّر ثمّ آوى إلى

فراشه، باتَ وفراشه كمسجده".

٣. عرض النفس على الخلاء، وذلك للمحافظة على راحة وسلامة أجسادنا.

٤. المحاسبة: وذلك من خلال استذكار ومراجعة أفعالنا التي قمنا بها خلال النهار،

وجعلنا  
نومكم  
سباتا



بهدف تصحيح ما أخطأنا به، وعدم تكراره في اليوم التالي.

٥. قراءة القرآن: وخصوصاً سورة التوحيد ثلاث مرّات، الحمد، التكاثر، المعوذتين، القدر والكافرون.

٦. النوم على القفا أو على اليمين وعدم النوم على البطن: فقد ورد عن الإمام علي (عليه السلام):



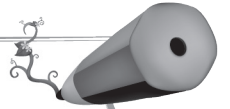
"النوم على أربعة أوجه: الأنبياء تنام على أقيمتهم مُستلقين وأعيُنهم لا تنام مُتوقّعةً لوحي الله عزّ وجل، والمؤمنُ ينام على يمينه مُستقبل القبلة، والملوكُ وأبناؤها تنام على شمائلها ليستمرّثوا ما يأكلون، وإبليسُ وإخوانه وكلّ مجنونٍ وذو عاهةٍ ينام على وجهه مُنبطحاً".

٧. عدم الإكثار من الأكل.

٨. تسبيح السيدة الزهراء (عليها السلام): فقد ورد عن الإمام

الصادق (عليه السلام) أنّه قال: "من بات على تسبيحها كان من الذاكرين الله كثيراً والذاكرات".

## الإعلاميون الصغار



الغرض: يعرف الأوقات التي يستحب فيها النوم.

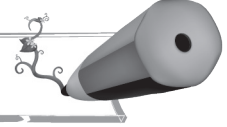
### آلية التنفيذ:

١. يعرض القائد أمام المشاركين عدداً من البطاقات المرقمة من واحد إلى خمسة (ملحق رقم ٢)، ويطلب من كلّ رئيس سداسي التشاور مع زملائه لاختيار أحد البطاقات.
٢. يطلب القائد من كلّ سادوس قراءة البطاقة بدقة، وتحضير ما يلزم خلال ١٥ دقيقة.
٣. يقوم القائد بالإشراف على تحضيرات كلّ سادوس وتوجيه الملاحظات المناسبة.
٤. بعد انتهاء المهلة المحددة، يطلق القائد صافرة البدء بتنفيذ النشاط، ليشرع كلّ سادوس بتنفيذ البطاقة التي بحوزته.

## ملاحظات:

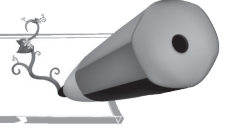
- على القائد تأمين لوازم صنع التلفاز وتجهيزها، لتسليمها للسداسي صاحب البطاقة الأولى.
- على القائد تنسيق تقديم الفقرات بين السداسيات.
- للتأكد من ترسيخ المعلومات في أذهان المشاركين، على القائد إعادة ذكر الأوقات المستحب فيها النوم من خلال طريقة الحديث.

## نشيد



**آلية التنفيذ:** يوزع القائد على المشاركين النشيد (ملحق رقم ٣) ويردده معهم تبصرة: النشيد موجود في CD الملحقات الصوتية

## مباراة الإمام الصادق (عليه السلام)



**أغرض:** يحفظ حديثاً حول سيئات كثرة النوم.

**آلية التنفيذ:** يوزع القائد على كل سادوس الملحق رقم ٤، لترتيب الحديث وحفظه خلال خمس دقائق، ثم يطلب من المشاركين الوقوف صفين متقابلين، بحيث يكون كل مشارك مقابل زميله الذي سيقوم بتسميع الحديث له، ثم يتم قلب الأدوار. أما المشارك الذي لم يحظَ بزميل، يقوم القائد بتسميع الحديث له. بعد ذلك يقوم القائد بشرح الحديث.

## التقييم



**آلية التنفيذ:** يوزع القائد على المشاركين الملحق رقم ٥ "أخطأ لمستقبلي" لملئها.

تبصرة: إن بطاقة "أخطأ لمستقبلي" تعني عن بطاقة حصاد اليوم والتقييم، لذا من الضروري أن يؤكد القائد على المشاركين أهمية الإحتفاظ بها، وعرضها أمام أهلهم.

## الإختتام



تختتم الورشة بدعاء الإمام الحجّة (عجل الله فرجه الشريف).



وجعلنا  
نومكم  
سباتا



## زياد يُغضبُ النوم

في قرية «جوز الهند» الجبليّة عاش زياد ابن الثماني سنوات، كان يحب اللّعب كثيراً، وخصوصاً لعبة كرة القدم. في يوم من الأيام، عاد زياد إلى المنزل متأخراً بعد مباراة حامية خاضها مع فريقه، وكان أبوه بانتظاره، فلم يُلقِ التّحية عليه، ناداه والده، ولكن زياد لم يُجب! ثم دخل مسرعاً إلى غرفته، وأغلق الباب. يسأل القارئ: برأيكم ماذا سيفعل زياد؟ (يأخذ إجابات المشاركين الذين يتوقعون أن يدخل زياد الحمام للاستحمام وتغيير ملابسه، ثم يكمل سرد القصة).

صديقنا زياد لم يدخل الحمام للاستحمام! كما أنه لم يقم بتغيير ملابسه المتسخة! بل توجه إلى المطبخ وتناول طعاماً كثيراً إلى أن امتلأ بطنه! ثم أسرع إلى السرير، وألقى بنفسه عليه منبطحاً على بطنه، ومستغرقاً في نوم عميق! ولكن النّوم انزعج من تصرفات زياد، وجاءه في المنام وقال له: «أنا غاضب منك يا زياد».



فردّ زياد مستفهماً: «لماذا؟ ماذا فعلت لك أيها النوم؟»

أجاب النّوم: «لقد ارتكبت عدة أخطاء بعد عودتك من المباراة، وقمت بتصرفات غير لائقة قبل أن تلجأ إليّ، وأنا لا أقبل بها أبداً، لأنّ الله كرّمك، ووهبك إياي، فعليك أن تحترمني، وهذا لمصلحتك في الدّنيا والآخرة».

زياد: «ولكن ماذا فعلت؟!»

النّوم: «فكر.. وتذكّر.. وستعرف..»

والآن ساعدوا زياد في معرفة الأخطاء التي ارتكبها قبل وأثناء نومه.

الأخطاء هي:

- ١.
- ٢.
- ٣.
- ٤.
- ٥.

## ملحق رقم (٢)



## بطاقة رقم (١).

أيها المخترعون الصغار: السّلام عليكم.

نطلب منكم صناعة تلفاز، لأن أصدقائكم سيقومون بتقديم نشرة إخبارية، وذلك باتّباعكم الخطوات التّالية:



١. إختاروا أحداً منكم لإحضار لوازم صناعة التلفاز من عند القائد، وبسرعة.

٢. ضعوا تصميماً بكيفية صنع التلفاز، حيث يمكنكم رسمه أولاً على الورقة.

٣. وزّعوا الأدوار بينكم جميعاً.

٤. باشروا بتنفيذ التصميم.

٥. بعد الإنتهاء من صنع التلفاز، أخبروا القائد بذلك، وضعوه على إحدى الطاومات.

## بطاقة رقم (٢):

أيها الفنانون الصغار السّلام عليكم.

إنّ زملاءكم في المجموعة الأخرى سيقومون بتقديم نشرة إخبارية، لذا نطلب منكم مساعدتهم في إنجاز مهمتهم من خلال تأليف نغمات مميزة تليق بالنشرة، فما عليكم سوى القيام بما يلي:

- تأليف ثلاث نغمات مميزة، تقومون بإصدار النغمة الأولى قبل بدء نشرة الأخبار، والنغمة الثانية عند حلول موعد الفاصل الإعلاني، والنغمة الثالثة بعد انتهاء نشرة الأخبار.

- يمكنكم الاستفادة في تأليف النغمات من حناجركم، ومن بعض الأدوات الموجودة حولكم، ومن أي شيء ترونه مناسباً.

- وأخيراً، لا تنسوا توزيع الأدوار فيما بينكم.



### بطاقة رقم (٣) :

أيها المذيعون الصغار، السلام عليكم..

ستقومون بعد قليل بتقديم الجزء الأول من النشرة الإخبارية لهذا اليوم، لذا عليكم الآن التدرّب على كيفية تقديمها.

عناوين النشرة: أهمية النوم - إعتقاد خاطئ - تعلّموا القرآن وأنتم نيام.

الأخبار:

- النوم من أهم الأشياء التي يحتاجها جسم الإنسان بعد يوم كامل من الجهد والتعب، لكي يستعيد نشاطه وقدرته على مواصلة العمل لليوم التالي، وبالرغم من الإنسان يقضي حوالي ثلث حياته نائماً، إلا أن أكثرية الناس لا يعرفون الكثير عن النوم.

- يعتقد الكثيرون أنه كلما زادوا من عدد ساعات النوم كان ذلك صحياً أكثر، وهذا اعتقاد خاطئ، حيث أن عدد ساعات النوم التي يحتاجها الإنسان بشكل طبيعي تتراوح بين الست والسبع ساعات.

- تعلّموا القرآن وأنتم نيام، وهذه ليست نكتة، فقد تمّ اكتشاف أنه باستطاعتنا الاستفادة من ساعات نومنا في عملية تسهيل حفظ القرآن، ولكن كيف؟

المسألة بسيطة جداً، فما عليك سوى تشغيل المسجّلة، وسماع الآيات الكريمة وأنت نائم. ونبقى الآن مع فاصل إعلاني قصير.. إبقوا معنا..

### بطاقة رقم (٤) :

أيها الإعلاميون الصغار، السلام عليكم..

أصدقائكم سيقدمون نشرة إخبارية لذا نطلب منكم إعداد إعلان عن إحدى المنتجات التي تشعر الإنسان بالنشاط وتذهب النوم، ليتمّ تقديمه مباشرة بعد انتهاء الجزء الأول من النشرة الإخبارية، وذلك عبر اتباعكم الخطوات التالية:

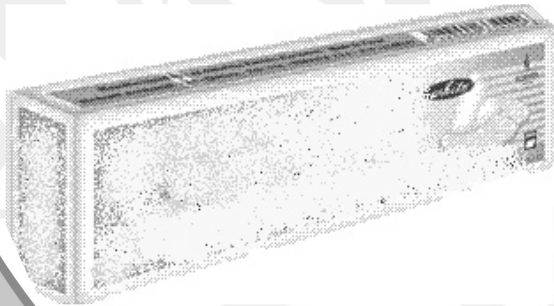
- عقد اجتماع لأفراد سدا سيّكم.

- إجراء عصف أفكار لأسماء المنتجات التي تودّون الإعلان عنها، واختيار الإسم الأنسب، والأكثر تميّزاً.

- تأليف مضمون الإعلان بحيث لا يتعدّى تقديمه دقيقة واحدة.

- التدرّب على كيفية تقديم الإعلان.

وأخيراً تذكروا أنّ التعاون سرّ النجاح.



## بطاقة رقم (٥) :

أيها المذيعون الصغار، السلام عليكم...

ستقومون بتقديم الجزء الثاني من النشرة الإخبارية بعد أن يقدم أحد السداسيات الجزء الأول، لذا عليكم الآن التدرّب على كيفية تقديمها.

مقدمة: أهلاً بكم مجدداً في الجزء الثاني من النشرة الإخبارية.

عناوين النشرة: الإبتعاد عن كثرة النوم - الأوقات التي يستحب فيها النوم - نصيحة بجمل.

الأخبار:

- الإبتعاد عن كثرة النوم: لقد حذر

رسولنا الأكرم محمد (صلى الله عليه وآله)

وأئمتنا الكرام (عليهم السلام) من كثرة

النوم لما له من مخاطر عديدة على

صحتنا، وتضييع أوقاتنا. كما وأكد

العلماء أنّ كثرة النوم يصيب صاحبه

بداء الكسل والخمول، كما حصل مع

زميلنا "نعّوس".

- الأوقات التي يستحب فيها النوم:

كما وأكد أئمتنا في الأحاديث المنقولة عنهم، أنّ هناك بعض الأوقات التي يستحب فيها النوم، وهي أول الليل

ليأخذ الجسم حاجته من الراحة فلا يبقى مستيقظين حتى منتصف الليل، والإستيقاظ باكراً قبل آذان الصبح

للتفرغ للعبادة، أما الوقت الثاني التي يستحب فيه النوم فهو قبل آذان الظهر، وهو ما يُسمى "بالقيلولة".

ويؤكد العلماء أنّ القيلولة أفضل من النوم الإضافي صباحاً، حيث تسمح للدماغ بإعادة شحن نفسه بالطاقة،

فقد ثبت أن أخذ قيلولة لمدة ٢٠ دقيقة كاف لتزويد الدماغ بالنشاط والحيوية طوال اليوم.

- وأخيراً، نصيحة بجمل: ننصح جميع المستمعين بالإبتعاد عن النوم بعد وجبة الغداء، وبعد العصر، لما لهذين

الوقتتين من مساوئ كبيرة على سلامة صحتنا.

نشكر حسن إصغائكم، والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته...



### ملحق رقم (٣)



نشيد نم بكيّر

وشوف الصحة كيف بتصير  
وبمدرستك تصبح أشر  
نام نام نام يا صغير

نام بكيّر وفيق بكيّر  
حتى تنشط حتى تكبر  
نام نام نام بكيّر

عمدرستورح يتأخر  
مش رح يفهم كلمة منو  
من قلقك تسهر كتير

هللي وقت النوم بيسهر  
والدرس اللي بيغيب عنو  
ومعلمتورح بتشلوا من علاماتو وتقلوا

ولا تأجلها ولا تهملها  
حتى تصحى بالصبيحية  
ممدودة أحلى عبير

دروسك بعد الظهر عملها  
وريح جسمك من عشية  
والصبيحية ما أحلاها لما بتتنشق هواها

تبصرة: يمكن تشغيل نشيد «كان ياما كان ولد نعان» الموجود في CD وكاسيت الملحقات الصوتية خلال أوقات الاستراحات.

### ملحق رقم (٤)



أمامكم كلمات بعثرها أخونا "نعوس"، ووضعها في أشكال مختلفة، لذا نرجو منكم إعادة ترتيبها لتحصلوا على حديث مروى عن إمامنا الصادق (عليه السلام)، ثم حفظه.

مذهبة

كثرة

النوم

للدين

والدنيا

## ملحق رقم (٥)



## أخطط لمستقبلي

إسمي.....  
بعد أن خضعتُ لورشة «وجعلنا نومكم سباتاً»، يجب عليّ أن أعدّ خطة صغيرة، ولكن مفعولها كبير لبرنامجي اليومي مع النوم.

- إسم خطتي.....  
- كي لا يسبقني الوقت سأستيقظ كل يوم الساعة .....: وسأنام الساعة .....:  
- ولكي أفوز بأكبر قدر من الحسنات سأقوم بتطبيق هذه المستحبات قبل أن أنام، وهي:

..... -  
..... -  
..... -  
..... -  
..... -  
..... -  
..... -

- ولكي لا أنام كثيراً، سأردّد دوماً حديث الإمام الصادق (عليه السلام) حول سيئات كثرة النوم، وهو:

.....  
- سأعرض خطتي على أمي وأبي و.....  
- وأخيراً، سأبدأ بتنفيذ خطتي ابتداءً من نهار..... الواقع في / / م

التوقيع: