

كشافة الإمام المهدي

عجل الله فرجه



# أنا طبيب



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## هذا المتن



الناشر: كشافة الإمام المهدي عجل الله فرجه

إعداد: مفوضية التدريب والبرامج

العنوان: لبنان، بيروت، المعمورة، متفرع من شارع إدوارد إبراهيم حنين، بناية الجمال ط ١

تلفاكس: ٠١/٤٧٤٩٤٩

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

الطبعة الأولى، حزيران ٢٠٠٧م.

## الفهرس

١	.....	الفهرس
٢	.....	المستهدفون والهدف والأغراض
٣	.....	لوازم الورشة
٣	.....	مقدمة وتمهيد
٤	.....	جدول البرنامج الزمني
٥	.....	المادة العلمية والأنشطة
٩	.....	الملحقات



## أناطرة





## المستهدفون: الأشبال والزهرات



### الأهداف



"تعلم بعض فنون الطبخ وبعض آداب الطعام".

### الأغراض



- يتوقع من المشاركون في نهاية الورشة أن يصبح قادراً على أن:
- 1 - يعدد بعض مستحبات الطعام.
  - 2 - يحرص على الالتزام بآداب الطعام التي تعلمها.
  - 3 - يعدد بعض المأكولات الصحية.
  - 4 - يحرص على تناول المأكولات الصحية.
  - 5 - يحرص على الاستخدام السليم لأدوات المطبخ.
  - 6 - يحضر مع فائده طبق الفتوش.



## اللازم المطلوبة للورشة



- نسخة ملوّنة عن المستند رقم ١ لكل مشارك أو مجموعة بحسب قدرة الفوج.
- نسخة ملوّنة عن المستند رقم ٢ لكل سداسي.
- نسخة عن الصرخات لكل مشارك.
- كرتون + تلصيق + أقلام.
- كاميرا (إن أمكن).
- أقلام خط عريض
- صحن وملاعق بعدد المشاركين.
- لوح + طبشور أو قلم.
- مكونات الفتوش ( المكونات الواردة في شرح الفقرات هي لسبعة أشخاص فقط).
- سكاكين+أوعية لوضع الخضار المفروم+ لوحات تقطيع+ أكياس نفايات
- لكل طليعة المجموعة التالية من الأغراض (لنشاط تنظيم المائدة)

- صحن كبيرة عدد ٢

- صحن صغيرة عدد ٢

- ملعقة كبيرة عدد ٢

- ملعقة صغيرة عدد ٢

- شوكة كبيرة عدد ٢

- شوكة صغيرة عدد ٢

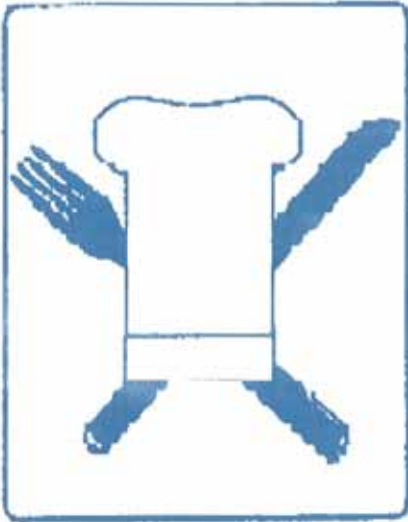
- سكين صغير واحد

- كوب

- مزهرية

- طاولة لتنظيم المائدة أو مفرش نابلون يمكن فرشته على الأرض

- ملح



## مقدمة وتمهيد



لما كان تناول الطعام من ضمن حياتنا اليومية. وملما تناولته العديد من الأحاديث الشريفة. كنصائح ومستحبات و آداب. كان لابد من إعطائه أولوية ومساحة ضمن الأنشطة الصيفية. لذا كانت هذه الورشة بعنوان " أنا طبّاخ".



## البرنامج الزمني



الوسائل والتقنيات	الشرح	المدة	العنوان	الفقرة
	- نشيد الجمعية. - كل مشارك يذكر اسمه واسم طبخة يفضلها. - تقسيم المجموعات وتسميتها بأسماء الفاكهة.	١٠ دقائق	الافتتاح والتعارف	الأولى
كرتون مكتوب عليها الآية مقطعة + نلصيق	جميع الآية وتلاوتها وشرحها.	١٠ دقائق	الآية الكريمة ومفهوم الحلال الطيب	الثانية
مستند رقم ١ + قلم لكل مجموعة	- توزيع المستند - عمل مجموعات - تعليق وتحديد الإجابات الصائبة	٢٠ دقيقة	مستحبات الطعام	الثالثة
مستند رقم ٢ + لكل مجموعة جهاز مائدة كاملة لشخصين كما هو وارد في المستند رقم ٢	- توزيع المستند - عمل مجموعات - تعليق تصوير إن أمكن	٣٠ دقيقة	تنظيم المائدة	الرابعة
لوح + طبشور أو قلم	توزيع نسخات عن الصرخة. كتابتها على اللوح وترديدها	١٥ دقيقة	الصرخة	الخامسة
بطاقات صغيرة عليها أنواع المأكّل + نلصيق قلم للوح	تقديم توزيع البطاقات وتعليقها على اللوحة	٢٠ دقيقة	المأكّل الصحيّة	السادسة
المكوّنات الواردة في المادة النظرية ولكن يتم زيادتها بحسب عدد المشاركين + سكاكين + ألواح فرم + أوعية لوضع الخضار المقروم + أكياس نفايات + صحون وملعق بعدد المشاركين	- توزيع الأدوار - التحضير وفق الطريقة المحددة في الورشة - تناول الفَتّوش	٦٠ دقيقة	طبق الفَتّوش	السابعة
	- أسئلة وإجابات - الاختتام الرسمي	١٥ دقيقة	الاختتام والتقييم وتطلعات المستقبل	الثامنة
	مدتها نصف ساعة يوزّعها المدرب بحسب وضع المشاركين			الاستراحات

## الافتتاح



الافتتاح الرسمي يتم حسب ما ورد في النظام الداخلي الخاص بالأفواج (صفحة ٥٣). ثم يطلب القائد من كل مشارك أن يقف مداورة ويذكر اسمه واسم طبخة واحدة يفضلها دون أن يكرر ما ذكر زملاؤه. وبعدها يقسم القائد المشاركين إلى مجموعات. ثم يسمي هذه المجموعات بأسماء الفاكهة والخضار.

## الآية الكريمة ومفهوم الحلال الطيب



يوزع القائد على المجموعات الآية الكريمة التالية:

### (يا أيها الناس كلوا مما في الأرض حلالاً طيباً)

مقطعة على الكرتون (أي كل مجموعة جزء من الآية) ثم يطلب أن يقوم فرد من المجموعة ويلصق على اللوح العبارة الخاصة بمجموعته لتنتم الآية. ثم يرددها المشاركون بصوت واحد ومرتفع عدة مرات. وبعدها يسأل القائد المشاركين:

ماذا يأمرنا الله في هذه الآية؟

ما معنى حلالاً؟

هل هناك أطعمة محرمة؟ مثل ماذا؟

وكيف نأمر بأمر الله الوارد في هذه الآية؟

ملاحظة: الحلال هو ما حلل الله أكله أي أباح تناوله.



## مستحبات الطعام



يبدأ القائد بالمقدمة التالية: إن الله أمرنا أن نأكل من الحلال الطيب كذلك فإنه أمرنا أن نلتزم بأداب الطعام التي وردت على لسان نبيه محمد "صلى الله عليه وآله" وأهل بيته الطيبين "عليهم السلام". أما ما هي هذه الآداب فهذا ما سنتعرف عليه من خلال الإجابة على المستند رقم ١.

يوزع القائد على كل مشارك أو مجموعة نسخة عن المستند رقم ١ وبعد أن يقوم المشاركون بوضع الإجابات على المستند. يبدأ القائد باستعراض الصور والأجوبة وتحديد الإجابات الصائبة بطريقة حيوية. ثم يسأل القائد هل هناك آداباً أخرى لم يتطرق إليها المستند. وتكون تعليقات القائد وإجاباته مستندة إلى ما يلي:

## مستحبات الطعام :

وهي ما ورد عن نبينا (ص) وأهل بيته (ع) من نصائح حول تناول الطعام . ومنها:

- أن أبدأ بالدعاء التالي: " اللهم بارك لنا فيما رزقتنا وقنا عذاب النار"
- أن أقول عند تناول أول لقمة: بسم الله الرحمن الرحيم .
- أن أغسل يدي قبل الأكل وبعده.
- أن أبدأ طعامي بالملح وأختم به.
- أن أكل باليد اليمنى.
- أن أكل من الطعام الذي أمامي.
- أن أقلل من الكلام أثناء الطعام.
- أن أصغر لقمتي.
- أن أمضغ الطعام جيداً.
- أن أقول بعد الانتهاء من الطعام الحمد لله رب العالمين .
- أن لا أبقى في صحنى شيئاً.



## تنظيم المائدة



يوزع على كل مجموعة نسخة عن المستند رقم ٢ . ثم يطلب من كل مجموعة أن تقوم بتنظيم المائدة وفق الإرشادات الموجودة في المستند. وباستخدام الأدوات المحضرة مسبقاً. يقوم القائد بعد ذلك بجولة على الموائد التي رتبها المشاركون ثم يقوم بالتنويه بهم وتقديم الإرشادات اللازمة. يمكن للقائد إذا استطاع تأمين كاميرا أن يصور هذه الموائد ويعلقها على لوحة الحائط مع أسماء السواديس أو المشاركين.

## صرخة



توزيع الصرخة على المشاركين ويتم ترديدها مع القائد.

## المأكّل الصحيّة



يوزع القائد على المشاركين بطاقات صغيرة مكتوب عليها أنواع من المأكّل الناليّة:

× المأكّل الصحيّة : هي المأكولات التي تغدّينا إذا تناولناها. مثال:

الدجاج , السمك, اللحوم, السبانخ, اللوز, الزبيب, الجوز, الفاكهة, عصير الفاكهة, الحليب, الزيتون, العسل, اللبنه, البيض, الهمندباء.

× المأكّل غير الصحيّة: هي المأكولات التي لا تغدّينا إذا تناولناها. مثال:

البوظة, البيبسي, البطاطا المقلية, البون بون, العلكة, الشوكولا, الكانو, البونجيس, الجلو, التشيبسي. يتوجّب على القائد كتابة هذه المأكولات على أوراق أو كرتون وذلك قبل الورشة, ثم يطلب من المشاركين تعليقها على اللوح وتوزيعها على مجموعتين مأكّل صحيّة ومأكّل غير صحيّة, بعد أن يكون قد أعطى كل عنصر بطاقة واحدة أو أكثر بحسب عدد العناصر.



## صناعة طبق الفتوش

تحضّر المقادير اللازمة لصناعة طبق الفتوش مع الإلتفات أن هذه المقادير هي لسبعة أشخاص فقط ويجب إضافتها لتصبح مناسبة لعدد المشاركين. ثم يقوم المشاركون بصناعة الطبق وفق ما يلي.

المقادير:

- نصف رغيف خبز عربي محمص.
- نصف كلف خيار, سماق.
- خسة متوسطة الحجم.
- نصف كيلو بندورة.
- باقة فجل.
- ملح, باقة بقله.
- 5 فصوص ثوم.
- عصير ليمونتين حامضتين.
- 3 ملاعق من الخل.
- 1/4 الكوب زيت زيتون.
- باقة نعناع.
- بصلة واحدة, باقة بقدونس.

الطريقة : تغسل الخضار قبل الفرم بشكل جيد حتى زوال آخر حبة رمل (من الأفضل أن تكون الخضار مغسولة قبل النشاط).

تفرم الخضار بشكل متوسط وتوضع في وعاء, ويكسّر الخبز قطعاً متوسطاً الحجم, ويدق الثوم مع الملح ويضاف إلى الثوم عصير الليمون والزيت ويحرك جيداً , يضاف خليط الثوم إلى الخضار ويحرك بعد أن يرش عليه السماق .

الكمية تكفي 7 أشخاص.

ملاحظة: على القائد أن يقوم خلال التنفيذ بتنبيه المشاركين على كميّة استخدام أدوات المطبخ بشكل سليم ودون أن يؤذوا أنفسهم.





## الاختتام والتقييم ونظرات المستقبل



- تتألف هذه الفقرة من مجموعة أسئلة هي كما يلي:
- ما رأيكم بأنشطة هذا اليوم؟ أي أنشطة أعجبتكم أكثر من غيرها؟
  - هل يمكنكم استذكار بعض آداب الطعام؟
  - ماذا ستفعلون الآن بعد أن تعلمتم آداب الطعام؟
  - من يستطيع أن يعدد بعض المأكّل الصحيّة؟ هل ستأكلون هذه المأكّل من الآن فصاعداً؟
  - من يستطيع أن يعدد بعض المأكّل غير الصحيّة؟ هل ستكثرون من أكل هذه المأكّل من الآن فصاعداً؟
  - هل تذكرون ما صنعنا طبق الفتوش؟ هل ستأكلون الفتوش دائماً في المنزل؟ لماذا؟

الاختتام بدعاء الإمام الحجة (عج).



## المحطات



## صرخة



مثل العسكر بالتمام  
نحننا مننصب الخيام  
لبنة وجبنة وزيت زيتون  
بتغذي جسم الإنسان

طالعين على الخيم  
نحننا مننطح نحننا منجلي  
عنا الأكل فنون فنون  
أما فلافل الشيخ سعدون



هذان الطفلان يقرآن دعاء الطعام قبل أن يأكلا.

هل هذا عمل جيّد؟ .....

إذاً: من مستحبات الطعام قراءة .....

..... قبل البدء بالطعام.



هذا الطفل يبدأ طعامه بتناول الملح.

هل هذا عمل جيّد؟ .....

إذاً: من مستحبات الطعام أن نفتح

طعامنا ب..... ونختتم به.



هذا الطفل لا يأكل طعامه بكلّ يده إنّه يأكل فقط بثلاثة أصابع.

هل هذا عمل جيّد؟ .....

إذاً: من مستحبات الطعام أن نأكل

ب..... فقط.



هذا الطفل يأكل بيده اليسرى.

هل هذا عمل جيّد؟ .....

إذاً: من مستحبات الطعام أن نأكل

باليد .....



هذان الطفلان يتحدثان أثناء تناول  
الطعام.  
هل هذا عمل جيّد؟ .....  
إذاً من مستحبات الطعام أن لا نكثر  
من ..... أثناء الطعام.



هذا الطفل يغسل يديه قبل تناول  
الطعام.  
هل هذا عمل جيّد؟ .....  
إذاً من مستحبات الطعام أن .....  
..... قبل الطعام وبعده.



هذا الطفل ينظف أسنانه بعد تناول  
الطعام.  
هل هذا عمل جيّد؟ .....  
إذاً من مستحبات الطعام أن .....  
..... قبل الطعام وبعده.



لقمة هذا الطفل كبيرة جدًّا.  
هل هذا عمل جيّد؟ .....  
إذاً من مستحبات الطعام أن نصغّر  
.....



هناك شوك صغيرة، وأخرى كبيرة.



شوكه القبلا هي الأصغر  
وتوضع قبل شوكه اللحم  
والخضر انظروا

صفاً الشوكه عن يسار الصحن،  
على ان تكون شبعبها إلى الأعلى.



الوقت قصير يا أمي يجب ان نوزع الصحن  
وأدوات الأكل.



نعم، وعلى نادر أن  
يساعدنا.

أدوات الفواكه، أو الحلوى أمام الصحن، تذكر أن  
ملعقة الحلوى أصغر من ملعقة الحساء، وأكبر  
قليلاً من ملعقة الشاي.



السكين عن يمين الصحن، وجانبها الحاد باتجاهه، أما ملعقة  
الحساء، فعن يمين السكين.



أمي، ماذا عن بقية  
الصحن والملاعق؟

تعالا،  
وانظروا.

صار المنظر جميلاً، ومنظماً



وزعاً الفوط على الصحن الرئيسية  
الفارغة. يمكننا وضع  
الفوط عن يسار الطبق،  
بعد الشوك



لم انتبه إلى هذا من قبل.



وأنا  
أيضاً. هيا نكمل قبل  
وصول  
المدعوين



## ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

## ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes.





## ملاحظات



A series of horizontal dotted lines for writing notes.

# سلسلة الورش التربوية

## أشبال وزهرات

- ١- وطني انتمائي
- ٢- صحتي في رياضتي
- ٣- من أقلد
- ٤- أنا طبّاف
- ٥- ألواني في رسوماتي
- ٦- صلاتي عمود الدين
- ٧- كيف أقرأ القرآن
- ٨- الأميرة قدوتي
- ٩- ساعات في خدمة الناس
- ١٠- قائدي أطيعه
- ١١- يوم في المسجد
- ١٢- كيف أقرأ القصة
- ١٣- أنظّم وقتي
- ١٤- مشغلي الكشفي
- ١٥- البلوغ



كشافة الإمام المهدي

عجل الله فرجه

Al-Mahdi Scouts