



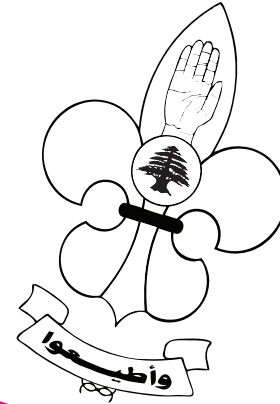
كشافة الإناث المهدي

1

لكسر الجمود ومواجهة الملل والركود
في الأنشطة التدريبية و التعليمية

سلسلة التدريب التشاركي

الكتاب	١٠٠ فكرة لكسر الجمود
إصدار	كشافة الإمام المهدي
إعداد	مفوضية البرامج العامة
الطبعة الأولى	
تاريخ الطبعة	أيلول 2013
العنوان	بئر حسن - تقاطع الرحاب - مبنى كشافة الإمام المهدي
ص.ب.	24/268
تليفاكس	01843143
Website	www.almahdiscouts.net
E-mail	www.mahdifamily.net/forum



2

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





9



مقدمة

لتدريب أو تعليم تشاركيّ وتفاعليّ شغوفٍ وجاذبٍ وممتع، يملأ القاعات التدريبية والتعليمية بالحيوية والنشاط، ولاستثمار الأوقات بما يحقق الأهداف التربوية المرسومة، نضع بين أيديكم الكريمة، هذا الكتيّب ضمن سلسلة الإصدارات التفاعلية، والذي سيساعدك على كسر الجمود في الأنشطة التعليمية والتدريبية، بطريقة مسليّة وجاذبة.

مفوضية البرامج العامة



4

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



تمهيد

إلى المدرب...!

نظرت من نافذة إحدى القاعات، فوجدت المشاركين بين لاهٍ، وعابثٍ، ومغالِبٍ للنعاس، ومترنحٍ لا يعبأ بما يُقال.

ونظرت إلى القاعة المقابلة لها، فوجدت المشاركين بين ناقدٍ، ومناقشٍ، ومتحفزٍ، ومستيقظٍ يخشى أن تضيع عليه المعلومات.

خذ المبادرة، قبل أن تخدم الطاقات، ويسود الخمول والكسل، قبل أن تتوقف الخلايا العصبية عن نقل الإشارات المعرفية، قبل أن تسكن الحياة في شرايين جلستك التدريبية.

انتخب واحدة من هذه الأدوات، وأعد إليها نضارة الحياة.

مفهوم كسر الجمود:

هو نشاط حركي، أو لغوي، أو رياضي،.... يلجأ إليه المدرب (أو القائد) عند ملاحظة الملل والركود على وجوه الأفراد، فيعمد إلى تطبيق إحدى أنشطة كسر الجمود لإعادة حماس ونشاط الأفراد من جديد.

أهمية كسر الجمود:

- تيسير وتسريع التعلم.
- تفريغ شحنات التوتر والضغوط.
- تبديد الملل والضجر.
- التعلم بفرح.
- الاسترخاء الجسدي والسيكولوجي (النفسي)، عند المتدربين.
- إعادة شد الانتباه.
- إعادة تهيئة الذهن.
- تحسين عمليات الاتصال والتواصل.
- توليد الأفكار الجديدة والاستثارة الإبداعية.
- إذكاء المنافسة.
- التسخين والإحماء.



لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



إرشادات حول الكتاب:

على المدرب عند اختيار الفقرة والنشاط:

1. مراعاة الفئة المستهدفة وطبيعتها، وخصائصها النمائية، واختيار ما يتناسب معها.
2. مراعاة المكان الذي سينفذ فيه النشاط.
3. الالتفات إلى الألعاب التي قد تحتاج إلى قدرات جسدية لدى المتدربين.
4. مراعاة مشاعر المشاركين، فبعض الألعاب فيها فوز وخسارة.
5. توفير المستلزمات الضرورية للألعاب قبل البدء بالنشاط.
6. بعض الألعاب قد تحتاج إلى شاشة عرض كبيرة لمشاهدتها من قبل المتدربين، مما يحتاج إلى تحضير مسبق من قبل المدرب.
7. بعض الألعاب قد تحتاج إلى حل وتمارين من قبل المدرب، مما يحتاج إلى تحضير مسبق من قبله بشكل جيد.
8. ما تم تحديده من وقت وفئة مستهدفة، هو أمر إرشادي، حيث يمكن للمدرب تجاوزه بحسب ما يراه مناسباً لحال وطبيعة المشاركين في الفقرة، إلا إذا ما كانت اللعبة تحتاج - من حيث المستوى الذهني أو البدني - إلى أعمار كبيرة، أو هناك مخاطرة على سلامة الأعمار الصغيرة.
9. يمكن الاستفادة من بعض هذه الفقرات والألعاب ضمن الأساليب والطرق التدريبية.

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



المرفق والنقود

- اللوازم: علبة أو سلّة، نقود معدنية.
- الوقت المستغرق: 20د.
- **كيفية التنفيذ:** يضع المدرّب العلبة على الأرض ثم يقف بعيداً عنها، يضع علامة على مكان وقوفه من أجل أن يقف كل فرد عند نفس المكان. على الفرد أن يثني ذراعه عند المرفق ثم يضع قطعة النقود على المرفق. المطلوب قذف النقود لتسقط في العلبة أو السلّة. كل فرد لديه فرصة فعل ذلك خمس مرات. الفرد الذي ينجح في إلقاء أكبر عدد من النقود يكون الفائز.



7

8

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





2

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود فيه الأنشطة
التدريبية والتعليمية



معرفة الحيوانات

- اللوازم: بطاقات، لاصق.
- **كيفية التنفيذ:** يقوم المدرّب بلصق أسماء الحيوانات على ظهور الأفراد دون أن يعرفوا اسم الحيوان.
- يقوم كل فرد بطرح خمسة أسئلة فقط على زملائه لمعرفة اسم الحيوان المعلق على ظهره.
- يتعد الأفراد عن الأسئلة المباشرة، كأن يسأل: «هل أنا سلحفاة؟».
- الفائز هو الذي يعرف اسم الحيوان المكتوب على ظهره من خلال خمسة أسئلة فقط .
- ملاحظة : لا بد من الالتفات إلى عدم اختيار أسماء حيوانات قد تثير بعض الأجواء غير المناسبة : كالسخرية، والاستهزاء يمكن أن تنحصر بصور أو أسماء الطيور (دوري، هدهد، بيغاء ..)، أو يمكن للمدرّب أن يعطي للمشاركة صورة مطوية عن طير ما ولا يفتحها إلا بعد أن يعرف الإجابة.

مهدي

- الوقت المستغرق: 10د.
- **كيفية التنفيذ:** يطلب المدرب من أحد المشاركين مغادرة الغرفة بعد أن يشرح له قوانين اللعبة. يتفق المشاركون على شيء ما (قد يكون قلماً، دفترأ، زهرة.... الخ) ويخبئونه في الغرفة. مع دخول الشخص الغرفة عليه اكتشاف الشيء ومكانه، وذلك عن طريق الاستماع إلى الاصوات التي تصدرها المجموعة، تكون الاصوات عبارة عن نداء «مهدي»، يصدر عن أفراد المجموعة فترتفع أصواتهم كلما اقترب الفرد من الشيء، وتنخفض كلما ابتعد، تستمر اللعبة حتى يكتشف الشيء المخبأ.

مهدي

3

10

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



لعبة المحرك

• الوقت المستغرق: 15د.

• **كيفية التنفيذ:** يطلب المدرب من فرد ما الخروج

من الغرفة، فلا يعود إلا بعد أن تدعوه المجموعة.

أثناء غياب الشخص يعين أحد المشاركين محركاً للمجموعة.

يقوم المحرك بحركة ما وعلى الجميع تقليده،

يغير الجميع حركاتهم عندما يغير المحرك

حركته وهكذا....

عندما يعود الشخص الذي خرج من الغرفة، عليه

مراقبة المجموعة واكتشاف المحرك.

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره

قصة سلة الفحم

• الوقت المستغرق: 10 د.

كان هناك رجل يعيش في مزرعة بإحدى الجبال مع حفيده الصغير، فهو يستيقظ كل يوم في الصباح الباكر، ليجلس إلى مائدة المطبخ ليقرأ القرآن، وأما حفيده فإنه يتمنى أن يصبح مثله في كل شيء، لذا فقد حرص على تقليده في كل حركة يقوم بها، وذات يوم سأل الحفيد جده:

«يا جدي، إنني أحاول أن أقرأ القرآن مثلما تفعل، ولكنني كلما حاولت أن أقرأه أجد أنني لا أفهم كثيراً منه، وإذا فهمت منه شيئاً فإنني أنسى ما فهمته بمجرد أن أغلق المصحف، فما فائدة قراءة القرآن إذا؟».

تلفت الجدّ بهدوء وترك ما بيده ثم قال: «خذ سلة الفحم الخالية هذه الموجودة قرب المدفأة، واذهب بها إلى النهر ثم ائتني بها مليئة بالماء ففعل



5

12

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الولد كما طلب منه جده، ولكنه فوجيء بالماء كله
يتسرب من السلة قبل أن يصل إلى البيت». .
فابتسم الجد قائلاً له: «ينبغي عليك أن تسرع أكثر
إلى البيت يا بني». .
فعاود الحفيد الكرة وحاول أن يجري إلى البيت
بسرعة.

ولكن الماء تسرب أيضاً في هذه المرة فغضب الولد
وقال لجدّه: «إنه من المستحيل أن أتيك بسلة من
الماء، والآن سأذهب وأحضر الدلو لكي أملاه لك ماءً». .
فقال الجد: «لا، أنا لم أطلب منك دلواً من الماء،
أنا طلبت سلة من الماء، يبدو أنك لم تبذل جهداً
كافياً يا ولدي». .

ثم خرج الجد مع حفيده ليُشرف بنفسه على تنفيذ
عملية ملء السلة بالماء وكان الحفيد مقتنعاً بأنها
عملية مستحيلة.

ولكنه أراد أن يُريَ جده التجربة العملية، فملاً
السلة ماءً ثم جرى بأقصى سرعة إلى جده ليريه
وهويله قائلاً: «أرأيت؟ لا فائدة».
نظر الجد إليه قائلاً: «أتظن أنه لا فائدة ممّا
فعلت؟».

تعال وانظر إلى السلة، فنظر الولد إلى السلة،
وأدرك للمرة الأولى أنها أصبحت مختلفة، لقد
تحولت السلة المتسخة بسبب الضم إلى سلة
نظيفة تماماً من الخارج والداخل، فلمّا رأى الجد
الولد مندهشاً، قال له:

«هذا بالضبط ما يحدث عندما تقرأ القرآن الكريم؛
قد لا تفهم بعضه وقد تنسى ما فهمت أو حفظت من
آياته ولكنك حين تقرؤه سوف تتغير للأفضل من
الداخل والخارج».



لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الكراسي الموسيقية

• اللوازم: كراسي، آلة تسجيل.

• الوقت المستغرق: 15د.

• **كيفية التنفيذ:** يضع المدرب الكراسي بشكل دائري (يجب أن يكون عدد الكراسي أقل بواحد من عدد المشاركين)، وعندما يبدأ المدرب بتشغيل الموسيقى أو الصفير أو التصفيق، على المشاركين أن يبدؤوا بالركض بشكل بطيء حول الدائرة... وعندما يتوقف عن تشغيل الموسيقى أو التصفيق، ينبغي على كل مشارك أن يجد كرسيًا له. ويتم استبعاد المشارك الأبطأ الذي لم يستطع إيجاد كرسي له. ومن ثم يقوم باستبعاد كرسي آخر ويعيد اللعبة إلى أن يتبقى شخص واحد جالس وهو الشخص الفائز في اللعبة.

15

6

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



قصة «من هو الغني ومن هو الفقير؟»

• الوقت المستغرق: 10د.

في يوم من الأيام كان هناك رجل ثري جداً أخذ ابنه في رحلة إلى بلد فقير، ليريه كيف يعيش الفقراء، فأمضوا أياماً وليالي في مزرعة تعيش فيها أسرة فقيرة.

وفي طريق العودة من الرحلة سأل الأب ابنه: «كيف كانت الرحلة؟».

قال الابن: «كانت الرحلة ممتازة».

قال الأب: «هل رأيت كيف يعيش الفقراء؟».

قال الابن: «نعم».

قال الأب: «إذا أخبرني ماذا تعلمت من هذه الرحلة؟».

قال الابن: «لقد رأيت أننا نملك كلباً واحداً، وهم (الفقراء) يملكون أربعة، ونحن لدينا بركة ماء في



7

16

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



وسط حديقتنا، وهم لديهم جدول ليس له نهاية .
لقد جلبنا الفوانيس لنضيء حديقتنا، وهم لديهم
النجوم تتلألأ في السماء .
باحة بيتنا تنتهي عند الحديقة الأمامية، ولهم
امتداد الأفق .
لدينا مساحة صغيرة نعيش عليها، وعندهم
مساحات تتجاوز تلك الحقول .
لدينا خدم يقومون بخدمتنا، وهم يقومون بخدمة
بعضهم البعض .
نحن نشترى طعامنا، وهم يأكلون ما يزرعون .
نحن نملك جدراناً عالية لكي تحميننا، وهم يملكون
أصدقاء يحمونهم» .
كان والد الطفل صامتاً، عندها أردف الطفل قائلاً:
«شكراً لك يا أبي لأنك أريتني كيف أننا فقراء» .

ألا تعتبرها نظرة رائعة؟
تجعلك ممتناً، أن تشكر الله تعالى على كل ما
أعطاك، بدلاً من التفكير والقلق فيما لا تملك.
«اغترف قدر كل شيء تملكه»



18

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



قصة «الفأر والبقرة»

• الوقت المستغرق: 10د.

كان اللعاب يسيل من فم الفأر، وهو يتجسس على صاحب المزرعة وزوجته وهما يفتحان صندوقاً أنيقاً، ويُمِنِّي نفسه بأكلة شهية لأنه حسب أن الصندوق يحوي طعاماً، ولكن فكّه سقط حتى لامس بطنه بعد أن رأهما يخرجان مصيدة للفئران من الصندوق. واندفع الفأر كالمجنون في أرجاء المزرعة وهو يصيح: «لقد جاؤوا بمصيدة الفئران يا ويلاللا! هنا صاحت الدجاجة محتجة: «اسمع يا فرفور المصيدة هذه مشكلتك أنت فلا تزعجنا بصياحك وعويلك».

توجه الفأر إلى الخروف: «الحذر، الحذر فضي البيت مصيدة!».

فابتسم الخروف وقال: «يا جبان يا رعديد، لماذا تمارس السرقة والتخريب طالما أنك تخشى



8

19

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





العواقب ؟ ثم إنك المقصود بالمصيدة فلا توجع رؤوسنا بصراخك، وأنصحك بالكف عن سرقة الطعام وقرض الحبال والأخشاب».

هنا لم يجد الفأر مناصاً من الاستنجاد بالبقرة التي قالت له باستخفاف: «يا ويلي... في بيتنا مصيدة! يمي.. يمي.. يمي! يبدو أنهم يريدون اصطياد الأبقار بها! هل أطلب اللجوء السياسي في حديقة الحيوان؟».

عندئذ قرّر الفأر أن يتدبر أمر نفسه، وواصل التجسس على المزارع حتى عرف موضع المصيدة، ونام بعدها قرير العين، بعد أن قرّر الابتعاد عن أماكن الخطر، وفجأة شقّ سكون الليل صوت المصيدة وهي تنطبق على فريسة. فهرع الفأر إلى حيث المصيدة ليرى ثعباناً يتلوى بعد أن أمسكت

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





المصيصة بذيله.

ثم جاءت زوجة المزارع، وبسبب الظلام حسبت أن الفأر قد علق، وأمسكت بالمصيصة فعضها الثعبان. ذهب بها زوجها على الفور إلى المستشفى حيث تلقت إسعافات أولية، وعادت إلى البيت وهي تعاني من ارتفاع في درجة الحرارة، وبالطبع فإن الشخص المسموم بحاجة إلى سوائل، ويستحسن أن يتناول الشوربة، وهكذا قام المزارع بذبح الدجاجة، وصنع منها حساءً لزوجته المحمومة وتدفق الأهل والجيران لتفقد أحوالها، فكان لا بد من ذبح الخروف لإطعامهم، ولكن الزوجة المسكينة توفيت بعد صراع مع السموم دام عدة أيام، وجاء المعزون بالملئاضطر المزارع إلى ذبح بقرته لتوفير الطعام لهم.

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



والحيوان الوحيد الذي بقي على قيد الحياة هو
الفأر الذي كان مستهدفاً بالمصيدة، وكان الوحيد
الذي استشعر الخطر.

ثم فكّر في أمر من يحسبون أنهم بعيدون عن
المصيدة فلم يستشعروا الخطر بل استخفوا
بمخاوف الفأر الذي يُعرف بالغريزة والتجربة.
في الختام تذكر حتى لو كانت المشكلة التي
تحدث قريباً منك لا تعنيك فلا تستخف بها الآن،
من الممكن أن تؤثر عليك نتائجها لاحقاً، ومن
الأولى أن تقف مع صديقك عند الحاجة.



22

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



قيادة الطائرة بدون معلم

• الوقت: 1 د.

أراد شخص أن يتعلم قيادة الطائرة فاشترى كتاباً عنوانه «تعلم قيادة الطائرة بدون معلم». أخذ يدرس الكتاب حتى فهمه جيداً، ثم استأجر طائرة وركبها.

بدأ ينفذ خطوات تشغيلها من الكتاب، لم تلبث الطائرة أن صعدت في الجو، وأخذ يقرب صفحات الكتاب وينفذ ما فيها حتى انتهت، وعندما أراد الهبوط، قلب إلى الصفحة الأخيرة فقرأ عليها عبارة:

«البقية في الجزء الثاني».

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره

فكرة حسابية

- اللوازم: لوح، قلم، أوراق.
- الوقت المستغرق: 5 د.
- الفئة المستهدفة: 16 سنة وما فوق.
- تسأل المشاركين: ما حاصل ضرب 3×2 ؟ ...
سيجيئون بكل سلاسة : 6
وإذا ما سألتهم في كم ثانية حللت هذه المسألة ؟؟
سيجيئون: في أقل من ثانية!!
حسنا.. هل يستطيعون (بنفس السرعة) أن
يحسبوا حاصل ضرب 13×12 ؟
سيترددون وربما يستخدمون الآلة الحاسبة!!....
هناك طريقة رياضية صاروخية تضمن دقة النتيجة
المتناهية مع سرعة رهيبية الأداء مختصراً بذلك
الكثير من الوقت .. الهدف منها هو الحصول على
نواتج ضرب الأعداد من 11 إلى 19 بنفس السرعة
والكفاءة التي نضرب بها الأعداد من 1 إلى 9.
إليك الحل لنواتج ضرب هذين الرقمين: 13×12 .
خذ الرقم (2) واضربه في (3) وضع أول ناتج: 6،
نفس الرقم (2) اجمعه مع (3) وضع ثاني ناتج 5
ضع الواحد الأخير: 1 فتصبح النتيجة: 156



10

24

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



0 1 2 3 4
5 6 7 8
+ = 9

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فلنجرب مثال آخر: $12 \times 14 = 168$ ؟
 $8 = 2 \times 4$ وأيضاً $6 = 4 + 2$ مع الواحد الأخير إذاً
النتاج هو: 168.

كما ترى، نحن نأخذ الرقمين من خانة العشرات،
ونضربهما ببعض.. ونأخذ نفس الرقمين من خانة
العشرات، ونقوم بجمعهما.. بعد ذلك نضع الواحد
لأن الناتج من ضرب أي رقمين في بعضهما يكون
ثلاثة أرقام، ورقمنا الثالث طبعاً هو الواحد.

كما رأيت، في حال كان هناك ناتج ضرب أو جمع
فوق العشرة نتعامل معه كما نتعامل مع مسائل
الجمع.. مع الوقت والتعود، ستصبح مسألة بديهية
جداً وستضرب جميع الأرقام من 12 إلى 19 في أقل
من ثلاث ثواني!!.

هل رأيت سرعتها؟؟
الآن بعد أن تعلمتها بإمكانك تطبيقها كما تشاء.
الآن بدل من أن تضع وقتك في التخمين أو
الاستعانة بالآلة الحاسبة أمكنك إيجاد مُعينٍ
مناسب لك ومُختصرٍ جداً لوقتك.

قصة «في بيتهم باب!»

• الوقت المستغرق: 10د.

في حجرة صغيرة فوق سطح أحد المنازل، عاشت الأرملة الفقيرة مع طفلها الصغير حياةً متواضعة في ظروف صعبة . . . إلا أن هذه الأسرة الصغيرة كانت تتميز بنعمة الرضا، وتملك القناعة التي هي كنز لا يفنى . . .

لكن أكثر ما كان يزعج الأم هو سقوط الأمطار في فصل الشتاء، فالغرفة عبارة عن أربعة جدران، ولها باب خشبي، غير أنه ليس لها سقف! وكان قد مر على الطفل أربع سنوات منذ ولادته لم تتعرض المدينة خلالها إلا لزخات قليلة و ضعيفة، إلا أنه ذات يوم تجمعت الغيوم وامتألت سماء المدينة بالسحب الداكنة . . .

ومع ساعات الليل الأولى هطل المطر بغزارة على المدينة كلها، فاحتفى الجميع في منازلهم، أما



11

26

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الأرملة والطفل فكان عليهما مواجهة موقفٍ عصيب
...!! نظر الطفل إلى أمه نظرة حائرة و اندس في
أحضانها، لكن جسد الأم مع ثيابها كان غارقاً في
البلل. أسرعَت الأم إلى باب الغرفة فخلعته ووضعته
مائلاً على أحد الجدران، وخبأت طفلها خلفه
لتحجب عنه سيل المطر المنهمر. فنظر الطفل إلى
أمه بسعادة بريئة وقد علت وجهه ابتسامة الرضا،
وقال لها: « ترى ماذا يفعل الناس الفقراء الذين
ليس عندهم باب حين ينهمر عليهم المطر؟! ».
لقد أحسَّ الصغير في هذه اللحظة أنه ينتمي إلى
طبقة الأثرياء. ففي بيتهم باب !!!
ما أجمل الرضا... إنه مصدر السعادة وهدوء
البال، ووقاية من أمراض المرارة .
((القناعة كنزٌ لا يفنى))

تمرين الساعة

- اللوازم: ساعة حائط (عقارب).
- الوقت المستغرق: 1 د.
- **كيفية التنفيذ:** هذه اللعبة بسيطة جداً، وهي خدعة تعتمد على الرياضيات. يطلب المدرّب من أحد الأفراد أن ينظر إلى الساعة ويختار أحد الأرقام، دون أن يقول ما هو الرقم. ثم يطلب منه أن يرسم خطأً وهمياً عبر وجه الساعة ابتداءً من الرقم الذي اختاره وصولاً إلى الرقم المقابل له بشكل مباشر. الآن صار عنده رقمان، يطلب منه المدرّب أن يجري عملية حسابية: الرقم الكبير - الرقم الصغير وهنا يقوله الفرد الرقم: إنه (6)، لكن كيف عرف؟ الجواب هو أن حصيلة العملية هي دوماً الرقم (6) انظر إلى الساعة وستعرف أن هذا صحيح.



28

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





13

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الرجل القوي

- اللوازم: صحيفة كبيرة (جريدة).
- الوقت المستغرق: 10د.
- **كيفية التنفيذ:** يأخذ المدرب قطعة ورق كبيرة، ويعطيها إلى أحد الأفراد، ويطلب منه أن يطويها إلى نصفين ثم مرة أخرى إلى نصفين، عليه أن يكرر العملية عشر مرات.
ففي بداية الأمر سيجد الفرد سهولة في طي الورقة نصفين، ولكن عندما يصل إلى سادس مرة -مثلاً- سيجد صعوبة في ذلك وسوف يستسلم، فيأخذ المدرب الورقة بنفسه يفتحها ثانية ويشرح للأفراد كيف يمكن أن يطويها عشر مرات.
عليه أن يطوي الورقة مرة ثم يفتحها، ثم يطويها مرة ثانية ثم يفتحها وهكذا حتى يصبح العدد عشر مرات بكل بساطة.

المشي بشكله الجديد

- اللوازم: ساعة يد.
- الوقت المستغرق: 5د.
- **كيفية التنفيذ:** يمسك المدرب ساعة بيده ويعطي إشارة البدء بالسباق (تكون الساعة لها عقرب ثواني).
- يخلع المشاركون ساعاتهم ويتم تغطية أي ساعة جدارية موجودة في الغرفة.
- قبل الانطلاق يصطف الجميع إلى جانب الجدار ويتم تحديد فترة السباق (60 ثانية فقط).
- على عكس السباقات المعروفة كل من يستغرق مسيره أقل من دقيقة يكون خاسراً.
- حيث يجب على كل فرد التباطؤ قدر الإمكان للوصول بعد الدقيقة.



14

30

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



تأليف صرخة

- اللوازم: أوراق، أقلام، لوح.
- الوقت المستغرق: 20د.
- **كيفية التنفيذ:** يوزع المدرّب أوراق بيضاء صغيرة على المشاركين.
- يطلب من كل مشارك كتابة كلمة واحدة على الورقة.
- يكتب المدرّب الكلمات التي كتبها المشاركون، كل واحدة على حدة.
- يحاول المشاركون تأليف صرخة كشيئة من الكلمات المكتوبة على اللوح.
- **ملاحظة:** يمكن حذف الكلمات التي لا يمكن الاستفادة منها.

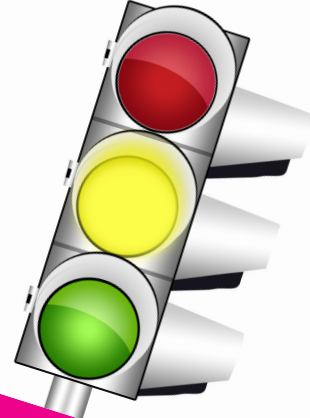
لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره

أكواب إشارة المرور

- **اللوازم:** أكواب ذات الألوان الثلاثة (أحمر-أصفر- أخضر) بعدد المجموعات.
- **كيفية التنفيذ:** تستخدم الأكواب ذات الألوان الثلاثة (أحمر، أصفر، أخضر) كإشارة للمدرب في حال احتاج المتدربون المساعدة، ويشير اللون الأحمر إلى أن المتدربين بحاجة ماسة إلى المساعدة، ولا يستطيعون إتمام المهمة، واللون الأخضر يشير إلى أن المتدربين لا يحتاجون إلى أي مساعدة، واللون الأصفر إلى أن المتدربين بحاجة إلى المساعدة ولديهم سؤال ما لكن بإمكانهم متابعة العمل.
- **ملاحظة:** يمكن استخدام أوراق أو كراتين ملونة بدلاً من الأكواب.



16

32

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



تعالوا نبدّل أماكننا

- الوقت المستغرق: 10د.
- **كيفية التنفيذ:** يشرح المدرّب قوانين اللعبة؛ المطلوب من كل شخص ذي صفة تبادل مكانه مع شخص آخر يحمل الصفة نفسها. يطرح المدرّب الصفات بسرعة (يسمح بتبديل الأماكن) فيقول: كل شخص طويل القامة يبدل مكانه مع شخص مثله. كل شخص يلبس ساعة يبدل مكانه مع شخص آخر يلبس ساعة. وهكذا.... يوقف المدرّب النشاط بعد القيام بمجموعة من الحركات.

33

17

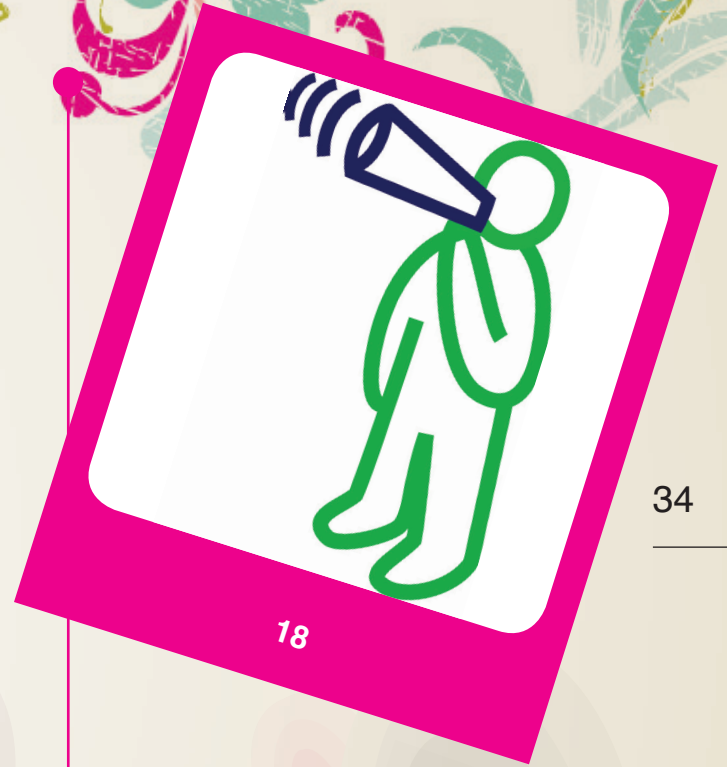
لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره

قال المدرب

- الوقت المستغرق: 10د.
- **كيفية التنفيذ:** يطلب المدرب من المشاركين أن ينفذوا ما يطلبه منهم، ولكن بشرط ألا يقوموا بالعمل إلا إذا سبق كلامه بتعبير مثل قال المدرب، فإذا قال: «قال المدرب ليقف الجميع». فعلى الجميع الوقوف، أما إذا قال: «اجلسوا جميعاً». فلا يعيرونه اهتماماً.
- **ملاحظة:** لا داعي أن نطلب من الذين يرتكبون خطأ الانسحاب من اللعبة، فالهدف أن يقوم الجميع بتمارين منشطة.



34

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



كلمات الترابط

• الوقت المستغرق: 10 د.

- **كيفية التنفيذ:** يجلس المشاركون بشكل دائري. يذكر المدرب كلمة مثل: «مخيم»، يشير المدرب إلى أحد المشاركين ليذكر كلمة لها علاقة بالمخيم مثل: «نار»، المشارك الذي بجانبه يقول مثلاً: «خيمة»، وهكذا تستمر اللعبة. المشارك الذي يعجز عن ذكر كلمة، يخرج من اللعبة. الفائز: هو الذي يستمر إلى نهاية اللعبة أو عند انتهاء الوقت المحدد للعبة.



19

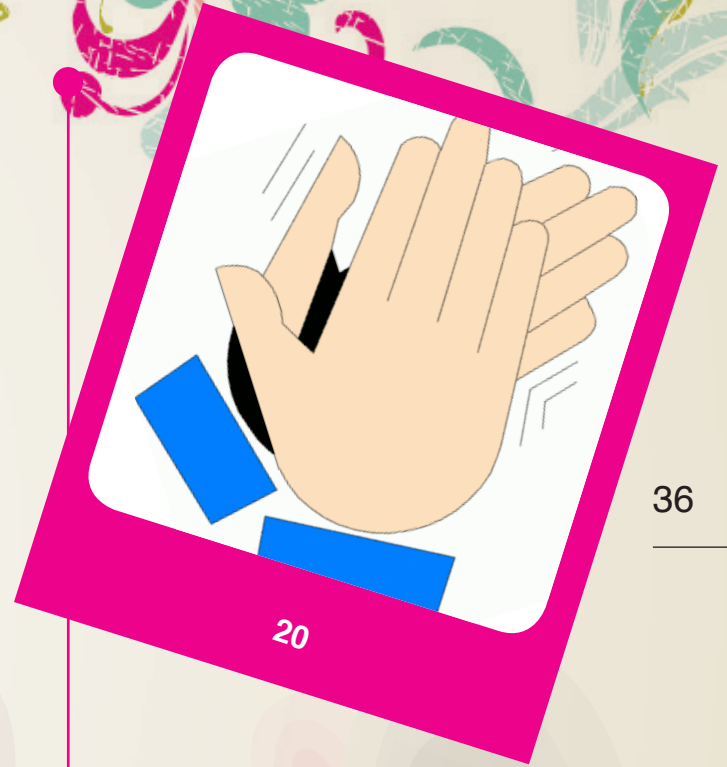
35

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



تبادل التصفيق

- **الوقت المستغرق:** 5 د.
- **كيفية التنفيذ:** يطلب المدرب من المشاركين الوقوف في دائرة واسعة، ثم يطلب من أحدهم بأن يقوم بالتصفيق مواجهاً الشخص الذي يقف على يمينه.
- ويقوم هذا الشخص الذي على اليمين بالتصفيق مع زميله الذي على يمينه أيضاً وهكذا... يطلب منهم القيام بأي حركة، والتصفيق بأسرع طريقة ممكنة وبنفس الوقت.
- تنويعاً للعرض: يطلب المدرب من أحد المشاركين بأن يقوم بأداء حركة إيقاعية (مثلاً يمكن التصفيق بخطط القدم...)، ثم يطلب منه أن يشارك الزميل الذي على يمينه بنفس الإيقاع، والثاني يقوم بأداء نفس الإيقاع مع الزميل الذي على يمينه.



36

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



اجلس - قف

• الوقت المستغرق: 10د.

- **كيفية التنفيذ:** يطلب المدرّب من أحد المشاركين أو من بعضهم بالجلوس على الأرض جاعلاً أخصم قدميه يلامس الأرض، ويطلب منه أن يحاول الوقوف دون أن يضع يديه على الأرض.. ويمكن أن يطلب المدرّب منه بأن يحاول مرة أخرى لكن هذه المرة يكون جالساً مقابل شريك له يجلس أيضاً في نفس الوضعية.. ويحاولان معاً النهوض في نفس الوقت بمساعدة بعضهما البعض....



21

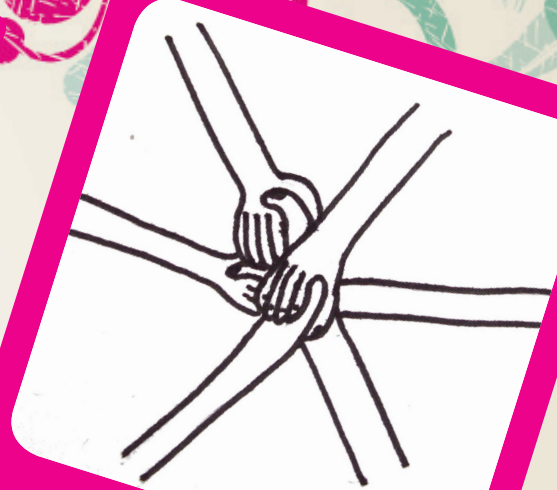
37

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



عقدة الأيدي

- الوقت المستغرق: 10د.
 - **كيفية التنفيذ:** يوزع المدرب المشاركون إلى مجموعات كل مجموعة مؤلفة من 8 أشخاص، يُطلب من كل مجموعة أن تقف بشكل دائرة ضيقة، وعلى كل شخص محاولة الوصول إلى يدي شخصين آخرين في المجموعة (لكن غير الشخصين الذين يقفان إلى جانبيه الأيمن والأيسر) ويمنع الإمساك بيدين ممسوكة من أحد من قبل ... يخلق هذا الوضع «عقدة».
- الهدف منها هنا أن يتم فك العقدة بدون ترك الأيدي لحين يستطيع أعضاء المجموعة أن يقفوا معاً في دائرة.



22

38

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



خمس جُزر

- اللوازم: طبشور.
- الوقت المستغرق: 10د.
- **كيفية التنفيذ:** يقوم المدرّب برسم 5 دوائر على الأرض (جزيرة)، بطبشورة مثلاً، على أن تكون الدائرة واسعة بدرجة كافية لتتسع كافة المشاركين. يعطي كل جزيرة اسماً، ويطلب من المشاركين أن يشكّلوا 5 مجموعات متساوية وأن ينضمّوا إلى إحدى الجزر... بعد ذلك يقوم بتحذير المشاركين بأن إحدى الجزر ستغرق في البحر... سيضطر المشاركون للانتقال بسرعة إلى جزيرة أخرى... عند ذلك سيزيد التوتر والتفاعل داخل المجموعات... يعطي المدرّب قليلاً من الوقت لتصعيد التوتر ومن ثم ينادي على اسم الجزيرة التي سوف تغرق. عندها سترى المشاركين ينتقلون

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



بسرعة إلى الجزر الأخرى، وتستمر اللعبة لحين
يتم حشر كل المشاركين في جزيرة واحدة.
يمكن تحديد وقت للانتقال من الجزيرة المهذبة
بالغرق، والشخص الذي لا يصل إلى بقية الجزر
في الوقت المحدد (مثلاً كالعَدُّ إلى الأربعة) يغرق
ويخسر.

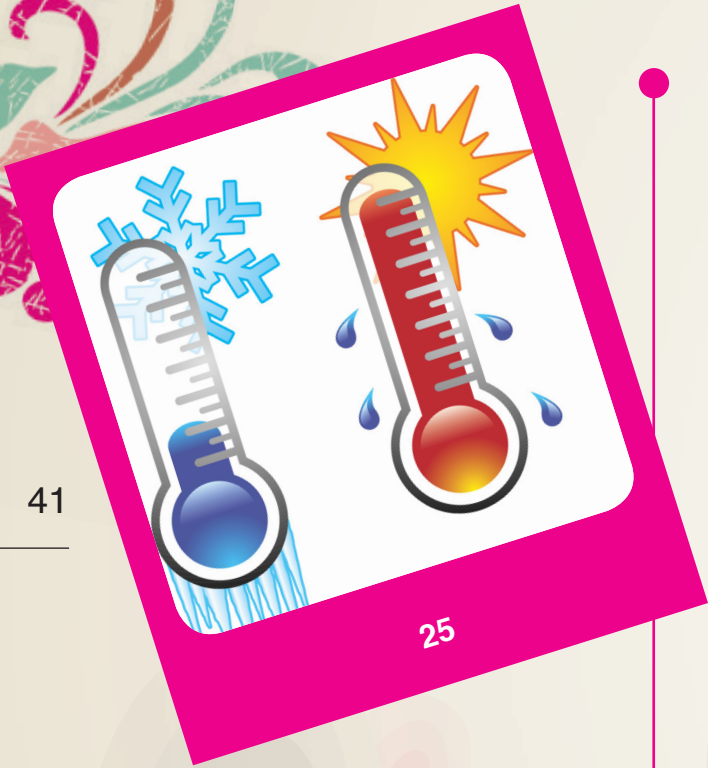


24

40

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



بارد - ساخن

- الوقت المستغرق: 10د.
 - **كيفية التنفيذ:** يطلب المدرب من أحد المشاركين أن يترك الغرفة. ثم يقوم أعضاء المجموعة باختيار شخص ما، ويطلب من الشخص الذي غادر الغرفة بأن يخمنه عندما يعود من خلال استخدام أسلوب التصفيق (بارد-ساخن).
- ساخن = الكثير من التصفيق العالي السريع عندما يقترب من الحل.
- بارد = القليل من التصفيق البطيء عندما يبتعد عن الحل.
- يمنع أي شخص من إعطاء أي إشارة.

ثلاث عقد خلال ٣٠ ثانية

- اللوازم: حبال.
 - الوقت المستغرق: 30 ثانية.
 - كيفية التنفيذ: يوزع المدرب على المشاركين 3 حبال.
- خلال 30 ثانية على كل مشارك تنفيذ ثلاث عقد
كشفية مختلفة.



26

42

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



العاصفة الممطرة

• الوقت المستغرق: 5د.

• **كيفية التنفيذ:** يبدأ المطر بالهطول ببطء عندما يقوم المدرّب بفرك يديه بعضهما ببعض، ويقوم المشاركون على الجانبين الأيسر والأيمن بفرك أيديهم. من ثم الشخص الذي يليه لحين يُصدر كافة المشاركين نفس الصوت «فرك اليدين»، وعندما يقوم جميع المشاركين بذلك، يزيد المدرّب من صوت العاصفة من خلال تصفير، ويتبعه الجميع، وبعدها، يقوم المدرّب بالتصفيق، ويتبعه الجميع أيضاً، ثم يقوم المدرّب بالانتقال إلى التصفيق بشكل سريع... وعندما تأتي العاصفة، يبدأ بضرب أرجله على الأرض. حتى يصبح المطر فيضاناً ... وعند انخفاض حدة العاصفة... يقوم المدرّب بعكس الترتيب - التصفيق بسرعة، التصفيق بالأيدي، التصفيق، وفرك الأيدي، والإنهاء بالصمت التام، وعلى الجميع أن يتبعوه.



27

43

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الفقرة الوصفية

- الوقت المستغرق: 5د.
- **كيفية التنفيذ:** يطلب المدرّب من المشاركين بعد انتهاء مجموعة من الأنشطة أن يكتبوا فقرة وصفية تصف شعورهم، أحلامهم، يصفون حدثاً....
- وبعد أن يكتب المشاركون فقراتهم الوصفية يتبادلونها، وقد يقرؤون جهراً ما جاء فيها.



28

44

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





29

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



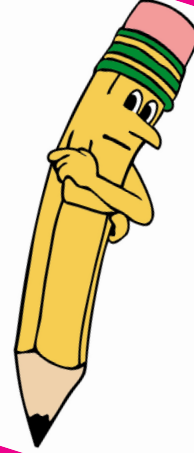
الفوارق العشرة

- **اللوازم:** LCD، صورتان متشابهتان (ذات فوارق عشر).
- **الوقت المستغرق:** 1د.
- **كيفية التنفيذ:** يعرض المدرب على LCD صورتين متشابهتين ذات فوارق عشر. يمهّل المشاركين دقيقة واحدة لاكتشاف الفوارق العشر.
- **الفائز هو من يلاحظ الفوارق كلّها خلال أقلّ من دقيقة.**
- **ملاحظة:** يمكن للمدرب طباعة الصورتين على ورقة ويوزّع نسخاً منها على المشاركين.

قصة قلم الرصاص (1)

- اللوازم: LCD .
 - الوقت المستغرق: 3د.
 - **كيفية التنفيذ:** يعرض المدرّب على LCD قصة قلم الرصاص ويمكن أن يكتبها على كرتونة ويعلقها على الحائط:
في البدء، تكلم صانع قلم الرصاص إلى قلم الرصاص قائلاً:
«هناك خمسة أمور أريدك أن تعرفها قبل أن أرسلك إلى العالم. تذكرها دائماً وستكون أفضل قلم رصاص ممكن.»
- 1- سوف تكون قادراً على عمل الكثير من الأمور العظيمة ولكن فقط إن أصبحت في يد أحدهم.
 - 2- سوف تتعرض لبري مؤلم بين فترة وأخرى، ولكن

(1) تصلح أن تقدّم في نشاط يحتاج إلى صبر



30

46

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



هذا ضروري لجعلك قلمًا أفضل.

- 3- لديك القدرة على تصحيح أي أخطاء قد ترتكبها.
 - 4- ودائمًا سيكون الجزء الأهم فيك هو ما في داخلك.
 - 5- ومهما كانت ظروفك فيجب عليك أن تستمر بالكتابة، وعليك أن تترك دائمًا خطأً واضحاً وراءك مهما كانت قساوة الموقف.
- وفهم القلم ما قد طلب منه، ودخل إلى علبة الأقلام تمهيداً للذهاب إلى العالم بعد أن أدرك تماماً غرض صانعه عندما صنعه.
- والآن ضع نفسك محل هذا القلم وتذكر دائماً ولا تنسَ هذه الأمور الخمسة وستصبح أنت أفضل إنسان ممكن:

ستكون قادراً على صنع العديد من الأمور العظيمة، ولكن فقط إذا ما تركت نفسك بين يدي الله، ودع



باقي البشري يقصدوك لكثرة المواهب التي امتلكتها أنت.

سوف تتعرض لبري مؤلم بين فترة وأخرى، بواسطة المشاكل التي ستواجهها، ولكنك ستحتاج هذا البري كي تصبح إنساناً أقوى.

ستكون قادراً على تصحيح الأخطاء والنمو عبرها. والجزء الأهم منكم سيكون دائماً هو داخلك.

وفي أي طريق قد تمشي، عليك أن تترك أشرك. وبغض النظر عن الموقف، عليك دائماً أن تخدم الله في كل شيء.

كلُّ منا هو كقلم رصاص تمَّ صنعه لغرض فريد وخاص، وبواسطة الفهم والتذكر، نواصل مشوار حياتنا في هذه الأرض واضعين في قلوبنا هدفاً ذا معنى وعلاقة يومية مع الله.

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريسية والتعليمية



قصة الملك والوزير

• الوقت المستغرق: 1د.

غضب أحد الملوك من وزير في مملكته وأمر بسجنه وأعلن أنه لن يصفح عنه حتى يأتي بجواد لونه ليس بالرمادي ولا بالأسود ولا بالأحمر ولا أرقط، وباختصار عدد الملك كل الألوان التي يمكن أن يكون عليها جواداً.

وسمع الوزير بذلك فوعد الملك بأن يحضر الجواد المطلوب إذا أطلق سراحه.

وبعد أن أطلق سراحه، أرسل الوزير إلى الملك يطلب منه أن يرسل من يتسلم الجواد المزعوم، على أن لا يبعث برسوله في يوم السبت ولا الأحد، ولا الإثنين، ولا الثلاثاء، ولا الأربعاء، ولا الخميس، ولا الجمعة، ولكن في أي يوم يختاره جلالته.

فتبسّم الملك فرحاً من حكمة الوزير.



31

49

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



قصة صيادي السمك

• الوقت المستغرق: 5د.

رسا قارب في قرية صيد صغيرة، فامتدح سائح الصيادين المحليين وجودة أسماكهم، ثم سألهم كم تحتاجون من الوقت لاصطيادها؟! فأجابه الصيادون متحدين «ليس وقتاً طويلاً». السائح: «لماذا لا تقضون وقتاً أطول وتصطادون أكثر؟».

الصيادون أوضحوا أن صيدهم القليل يكفي حاجتهم وحاجة عائلاتهم، السائح: «ولكن، ماذا تفعلون في بقية أوقاتكم؟».

الصيادون: «ننام إلى وقت متأخر، نصطاد قليلاً، نلعب مع أطفالنا ونأكل مع زوجاتنا. وفي المساء نزرور أصدقاءنا، نلهو ونلعب.. نحن نعيش حياتنا».

قال السائح مقاطعاً: «لدي ماجستير إدارة أعمال من هارفرد، وبإمكاني مساعدتكم! عليكم أن تبدؤوا بالصيد لفترات طويلة كل يوم ومن ثم تبيعون



32

50

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



السماك الإضافي، بعدها تشترون قارب صيد أكبر.
أجاب الصيادون: «ثم ماذا؟».

السائح: «مع القارب الكبير والنقود الإضافية،
تستطيعون شراء قارب ثانٍ وثالث، حتى يصبح
لديكم أسطول سفن صيد متكامل، وبدل أن تبيعوا
صيدكم لوسيط، ستفاوضون مباشرة من المصانع
وربما أيضاً ستفتحون مصنعاً خاصاً بكم. وسيكون
بإمكانكم مغادرة هذه القرية وتنتقلون للسكن
في أرقى مكان في العاصمة، أو حتى في البلدان
المتحضرة! ومن هناك سيكون بإمكانكم مباشرة
مشاريعكم العملاقة».

الصيادون: «كم من الوقت سنحتاج لتحقيق هذا؟».

السائح: «عشرين أو ربما خمسة وعشرين سنة».

الصيادون: «وماذا بعد ذلك؟».

السائح: «بعد ذلك؟ حسناً أصدقائي، عندها يكون

الوقت ممتعاً حقاً»، أجب السائح ضاحكاً، «عندما

تكبر تجارتكم سوف تقومون بالمضاربة في الأسهم
وتربحون الملايين..

الصيادون: «الملايين؟ حقاً؟ وماذا سنفعل بعد
ذلك؟».

السائح: «بعد ذلك يمكنكم أن تتقاعدوا، وتعيشوا
بهدوء في قرية على الساحل، تنامون إلى وقت متأخر،
تلعبون مع أطفالكم، وتأكلون مع زوجاتكم، إلخ...».

فأجابه الصيادون: «مع كامل الاحترام والتقدير، ولكن
هذا بالضبط ما نفعله الآن، إذا ما هو المنطق الذي من
أجله نضيع خمسة وعشرين سنة نقضيها شقاءً؟».

حدد إلى أين تريد الوصول في حياتك... فلعلك
هناك بالفعل.



52

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية

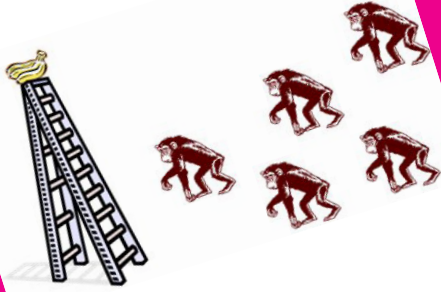


قصة «كيف تتم صناعة الغباء؟»

• الوقت المستغرق: 10د.

وضع مجموعة من العلماء 5 قرود في قفص واحد وفي وسط القفص يوجد سلم، وفي أعلى السلم هناك بعض الموز. في كل مرة يصعد أحد القرود لأخذ الموز يرش العلماء باقي القرود بالماء البارد. بعد فترة بسيطة أصبح كل قرد يصعد لأخذ الموز، يقوم الباقيون بمنعه وضربه حتى لا يرشوا بالماء البارد. بعد مدة من الوقت لم يجرؤ أي قرد على صعود السلم لأخذ الموز على الرغم من كل الإغراءات خوفاً من الضرب.

بعدها قرر العلماء أن يقوموا بتبديل أحد القرود الخمسة ويضعوا مكانه قروداً جديداً، فأول شيء قام به القرد الجديد أنه صعد السلم لأخذ الموز، ولكن فوراً قام الأربعة الباقين بضربه وإجباره على



33

53

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



النزول. بعد عدة مرات من الضرب فهم القرد الجديد بأن عليه أن لا يصعد السلم مع أنه لا يدري ما السبب. قام العلماء أيضاً بتبديل أحد القرود القدامى بقرد جديد، وحلّ به ما حلّ بالقرد البديل الأول حتى أن القرد البديل الأول شارك زملاءه بالضرب وهو لا يدري لماذا يضرب وهكذا حتى تمّ تبديل جميع القرود الخمسة الأوائل بقرود جديدة وصار في القفص خمسة قرود لم يرش عليهم ماء بارد أبداً، ومع ذلك يضربون أي قرد تُسوّل له نفسه صعود السلم بدون أن يعرفوا ما السبب.

لو فرضنا .. وسألنا القرود لماذا يضربون القرد

الذي يصعد السلم؟

أکید سيكون الجواب : لا ندري ولكن وجدنا آباءنا

وأجدادنا له ضاربین.



54

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



المسامر والخشبة

- **اللوازم:** 20 مسماراً، خشبة مثقوبة، مفك براغي (بعدد المشاركين).
 - **الوقت المستغرق:** 1د.
 - **كيفية التنفيذ:** يوزع المدرب على كل مشارك مفكاً، 20 مسماراً، خشبة مثقوبة.
- ويطلب من المشاركين، وضع المسامير في الثقوب خلال دقيقة واحدة.
- الفايز من يستطيع أن يضع أكبر عدد من المسامير في دقيقة واحدة.

55

34

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره

الأخطاء

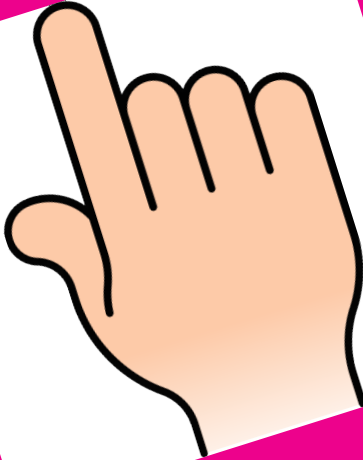
- اللوازم: أوراق، أقلام.
- الوقت المستغرق: 10د.
- **كيفية التنفيذ:** يطلب المدرّب من أحد المشاركين الخروج من القاعة.
- يقوم المشاركون الموجودون داخل القاعة بتغيير بعض الأشياء في الغرفة؛ كأن يرموا أوراقاً على الأرض، صورة على وشك الوقوع، تبديل أماكنهم... عند دخول المشارك، عليه أن يكتشف التغيرات التي حدثت في الغرفة خلال دقيقة واحدة.
- **ملاحظة:** يمكن أن يطبق هذا النشاط على مجموعة، فتخرج مجموعة خارج القاعة بدلاً من شخص واحد. الفائز هو من يكتشف الأخطاء خلال الوقت المحدد (1د).

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



التصويب بالسبابة

- اللوازم: طبشورة، قطعة نقدية.
- الوقت المستغرق: 10د.
- كيفية التنفيذ: يرسم المدرّب دائرة قطرها 6 سم على بعد 20 سم من خط التصويب الذي يحدده. يقف المشاركون خلف خط التصويب، وبواسطة السبابة يرمي قطعة النقود محاولاً إدخالها في الدائرة. الفائز هو الذي يدخل النقود داخل الدائرة.



36

57

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



عيد المولد

- اللوازم: شمع، كبريت.
- الوقت المستغرق: 10د.
- الفئة المستهدفة: 16 سنة وما فوق.
- كيفية التنفيذ: توضع عشر شمعات بشكل متتالي.
على كل مشارك أن يقوم بإشعالها بعود كبريت
واحد.
الفائز من يشعل العدد الأكبر من الشمع بعود
واحد.



37

58

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





38

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فرقة البالونات

- اللوازم: بالونات.
- الوقت المستغرق: 10د.
- **كيفية التنفيذ:** تقف مجموعتان؛ كلُّ منهما على هيئة قطار فردي، وعلى مسافة مناسبة توضع أمام كل مجموعة عدّة بالونات متساوية العدد. عندما يعطي المدرب إشارة البدء، ينطلق المشاركون الأول من كل مجموعة نحو البالونات ليلتقط واحداً وينفضه حتى ينفجر، ليعود إلى آخر القطار، فيقوم الذي يليه بنفس العملية. المجموعة الفائزة هي: التي تنتهي أولاً.

الصيدلي

- **اللوازم:** قارورة مياه (عدد 2) لكل مشارك.
 - **الوقت المستغرق:** 10د.
 - **كيفية التنفيذ:** يختار المدرّب مشاركاً من كل مجموعة.
- يمسك كلُّ مشارك بيمينه قارورة مليئة بالماء، ويمسك بيساره قارورة صغيرة فارغة.
- على كل فرد أن يسكب الماء من القارورة لملء القارورة الصّغيرة، محاولاً ألاّ تسقط نقطة ماء واحدة على الأرض أو الطاولة.
- الفايز هو الذي يسكب الماء من القارورة الأولى بالثانية دون أن تسقط قطرة ماء واحدة.



39

60

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الحرف المحذوف

- اللوازم: مقالات بعدد المشاركين (أو جرائد).
- الوقت المستغرق: 1د.
- الفئة المستهدفة: 12 سنة وما فوق.
- كيفية التنفيذ: يأخذ كل مشارك عموداً من مقال يحتوي 30 سطراً وعليه خلال دقيقة واحدة أن يحذف حرفاً (كأن يكون الحرف (أ) أو (ب)...) من هذا المقال مع عدّها.
- الفائز من ينتهي قبل انتهاء الدقيقة.
- ملاحظة: على المدرب أن يكون قد أحصاها مسبقاً.

61

40

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الدبوس الضائع

- اللوازم: طبشورة، دبائيس.
 - الوقت المستغرق: 10د.
 - الفئة المستهدفة: 16 سنة وما فوق.
 - كيفية التنفيذ: يرقم المشاركون أنفسهم ويقضون الواحد تلو الآخر. المشاركون الذين يحملون أرقامًا مزدوجة ينظرون إلى الأمام. وعلى بعد مسافة كبيرة من كل مجموعة يرسم المدرّب دائرة، ثم يوزع على كل مجموعة دبوساً. عند الإشارة ينطلق المشاركون الأول من كل مجموعة نحو الدائرة حيث يوقع دبوسه، ويعود ليضرب كف المشارك الآخر الذي ينطلق بدوره نحو الدائرة ويبحث عن الدبوس، ثم يعيده إلى المشارك الآخر وهكذا....
- الفائز هي المجموعة التي تنتهي قبل سواها.

62

41

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



البائع المتجوّل

- اللوازم: غير محدد.
- الوقت المستغرق: 20د.
- **كيفية التنفيذ:** يقوم المدرّب باختيار أحد المشاركين ويتفق معه على الدور المطلوب منه. بينما المدرّب مجتمع مع المشاركين، يدخل البائع المتجوّل، ويطلب من المدرّب السماح له بعرض بضاعته على المشاركين. يفتح البائع الحقيبة التي يحملها، ويخرج منها أشياء عديدة، فيعرضها ويخبرهم عن أسعارها. بعد خروج البائع، يطلب المدرّب من كل مجموعة كتابة قائمة بالأشياء التي عرضها البائع مع أسعارها. المجموعة الفائزة تكون قائمتها أكثر دقة.



42

63

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



اعرف الأصوات

- اللوازم: عصا.
- الوقت المستغرق: 5د.
- كيفية التنفيذ: يغمض المشاركون أعينهم، ويحضر المدرب عصا، فيضرب بها على بعض الأشياء المختلفة، من الخشب، الحديد، الزجاج... وعلى المشاركين أن يسجلوا مصدر هذه الأصوات.



64

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



أعز أذنك

- الوقت المستغرق: 5د.
- **كيفية التنفيذ:** يدير المشاركون ظهورهم إلى المدرب، الذي يسرع في القيام بعدة حركات، مثلاً: عد النقود، إشعال عود كبريت، طي الورقة... . وعلى المشاركين أن يذكروا بالترتيب الحركات التي قام بها المدرب.

65



44

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



العلبة السريّة

- اللوازم: علبة معدنية، ممحاة، عيدان كبريت، قطع نقود، دبابيس....
- الوقت المستغرق: 5د.
- كيفية التنفيذ: يضع المدرّب في العلبة أحد الأشياء، ثم يحرك العلبة، وعلى المشاركين أن يضعوا احتمالات لمحتواها.
- الفائز هو الذي تكون إجاباته أكثر دقّة وتطابقاً.



45

66

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



دقق وتحقق

- اللوازم: بطاقة لرموز تتبع الأثر.
- الوقت المستغرق: 1د.
- الفئة المستهدفة: قادة (العمر).
- كيفية التنفيذ: يوزع المدرب على المشاركين بطاقة تحتوي على 15 رمزاً لتتبع الأثر.
- على المشاركين

خلال دقيقة

واحدة أن يعرفوا

كل رمز. الفائز

هو الذي ينتهي

أولاً.

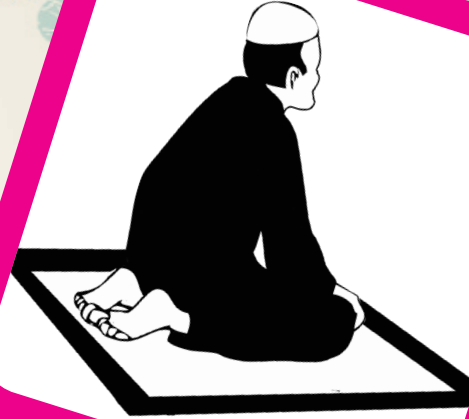
	نهاية اللعبة		بداية اللعبة
	مياه غير صالحة للشرب		مياه صالحة للشرب
	حيوان ممترس		انتظر هنا
	سر بهذا الاتجاه		بداية الطريق
	تمهل		أسرع
	رسالة مخفية		رسالة على بعد 3 خطوات

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



قصة صلاة الفجر

- الوقت المستغرق: 5د.
 - الفئة المستهدفة: 12 سنة وما فوق.
- استيقظ رجل مبكراً ليصلي صلاة الفجر في المسجد، لبس وتوضأ وذهب إلى المسجد. وفي منتصف الطريق تعثر ووقع واتسخت ملابسه، قام ورجع إلى بيته وبدل ملابسه وتوضأ وذهب ليصلي.
- وفي نفس المكان تعثر ووقع واتسخت ملابسه، قام ورجع إلى بيته وبدل ملابسه وتوضأ وخرج إلى المسجد.
- التقى بشخصٍ معه مصباح سأله: «من أنت؟».
- قال: «أنا رأيتك وقعت مرتين وقلت أنور لك الطريق إلى المسجد».
- ونور له الطريق للمسجد، وعند باب المسجد قال



47

68

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



له : «أدخل لتصلي، لكنه رفض الدخول».
وكرر طلبه، لكنه رفض وبشدة الدخول للصلاة.
سأله : «لماذا لا تحب أن تصلي؟».
قال له : «أنا الشيطان».
أنا أوقعتك المرة الأولى لكي ترجع إلى البيت ولا
تصلي في المسجد.
ولكنك رجعت، ولما رجعت إلى البيت غضر الله لك
ذنوبك، ولما أوقعتك المرة الثانية، ورجعت إلى
البيت غضر الله لأهل بيتك، وفي المرة الثالثة
خفت أن أوقعك فيغض الله لأهل قريتك. «فلا
تجعلوا للشيطان عليكم سبيلاً».

قصة الصدق أنجى

• الوقت المستغرق: 10د.

• الفئة المستهدفة: 10سنوات وما فوق.

بينما كان حطاب يجمع الحطب، ويصنع منه أكواماً قبل نقله إلى بيته، إذا بشاب يركض ويلهث من التعب، فلما وصل إليه طلب منه أن يخبئه في أحد أكوام الحطب كي لا يراه أعداؤه الذين هم في أثره ويريدون قتله. فقال الحطاب: « ادخل في ذلك الكوم الكبير»، فدخل وغطاه ببعض الحطب كي لا يرى منه شيء، ثم أكمل عمله.

وبعد قليل أبصر الحطاب رجلين مسرعين نحوه، فلما وصلا سألاه عن شاب مر به قبل قليل ووصفاه له، وإذا به الشاب نفسه المختبئ عنده، فقال لهم: «نعم لقد رأيته وخبأته عنكما في ذلك الكوم ابحتوا عنه فإنكم ستجدونه»، والشاب في كوم الحطب يسمع الحديث، فكاد قلبه يقف لشدة الخوف



48

70

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود فيه الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره

والهلع عندما سمع الحطاب يخبرهم بمكانه. فقال أحدهما للآخر: «إن هذا الحطاب الخبيث يريد أن يشغلنا في البحث عنه في كوم الحطب الكبير هذا ليعطيه فرصة للهرب، لا تصدّقه، فليس من المعقول أن يخبئه ثم يدل عليه، هيا نسرع للحاق به»، ومضيا في طريقهما مسرعين.

ولما ابتعدا واختفيا عن الأنظار، خرج الشاب من كوم الحطب مذهولاً مستغرباً، وقد بدت عليه آثار الاضطراب والخوف والغضب، فقال معاتباً الحطاب: «كيف تخبئني

عندك وتخبرهم عني، أليس لك قلب يشفق؟!

أليست عندك رحمة .. أليس .. أليس ... ؟».

فقال الحطاب: «يا بني إذا كان الكذب ينجي فالصدق أنجي ووالله لو كذبت عليهم لبحثوا عنك ووجدوك ثم قتلوك، سر على بركة الله وإياك والكذب.

«واعلم أن الصدق طريق النجاة»

الملاعق

- **اللوازم:** ملاعق بعدد المشاركين، حبًا حمص.
 - **الفئة المستهدفة:** 12 سنة وما فوق.
 - **كيفية التنفيذ:** يقسم المدرب المشاركون إلى مجموعتين.
- تقف المجموعتان بشكل دائرة، وأيديهم وراء ظهورهم. يمسك كل مشارك ملعقة كبيرة في فمه، يضع المدرب حبّة حمص في ملعقة المشارك الأول من كل مجموعة.
- وعند الإشارة، يجب على كل مشارك وضع حبّة الحمص في ملعقة المشارك الذي يليه، دون أن يستعمل يديه، وهكذا دواليك.
- وعندما تقع حبّة الحمص من ملعقة أحد المشاركين، يجب أن يعيدها المدرب إلى المشارك الأول، ليبدؤوا مجدداً.

49

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



تمرين رسم المربعات

- اللوازم: بطاقات النشاط.
 - الوقت المستغرق: 5د.
 - الفئة المستهدفة: 10 سنوات وما فوق.
- كم مربعاً تستطيع أن تكوّن من النقاط التالية؟

الحل: 9 مربعات

73

50

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



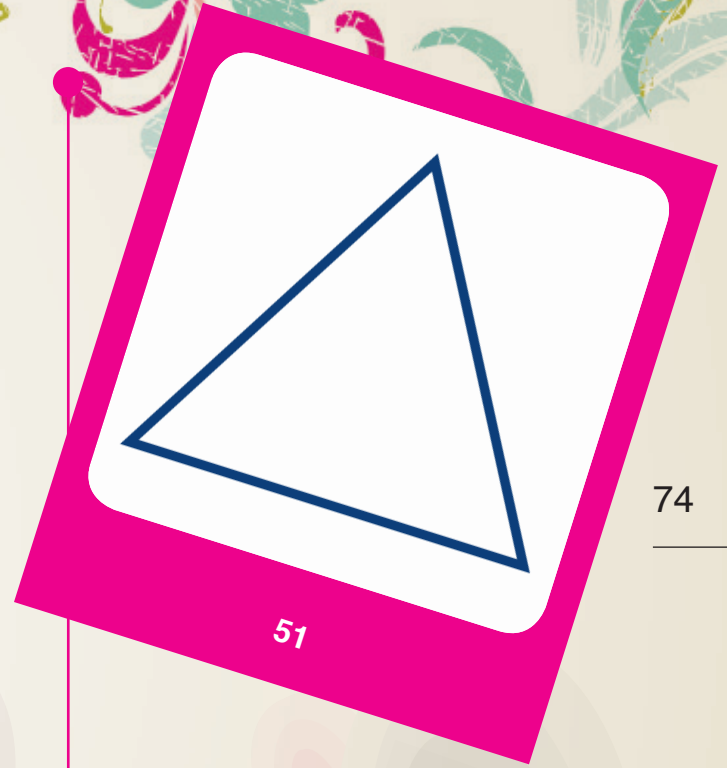
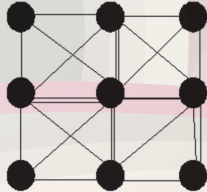
فكره

تمرين المثلث

- اللوازم: بطاقات النشاط.
 - الوقت المستغرق: 5د.
 - الفئة المستهدفة: 10 سنوات وما فوق.
- هل يمكنك تشكيل 16 مثلثاً، بربط أي ثلاث نقاط لتشكيل المثلث الواحد



الحل:



74

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



درس من الفراشة



52

75

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



- الوقت المستغرق: 5د.
 - الفئة المستهدفة: 10 سنوات وما فوق.
- في يوم من الأيام، وقض رجل يراقب -ولعدة ساعات- فراشة صغيرة داخل شرنقتها التي بدأت بالانفراج قليلاً قليلاً، وهي تحاول جاهدة الخروج من ذلك الثقب الصغير في شرنقتها.
- وفجأة سكنت! وبدت وكأنها غير قادرة على الاستمرار!
- ظنَّ الرجل بأن قواها قد استنفذت للخروج من ذلك الثقب الصغير أو حتى توسعته قليلاً.
- ثم توقفت تماماً!!!
- شعر الرجل بالعطف عليها، وقرَّر مساعدتها فأحضر مقصاً صغيراً وقص بقية الشرنقة.
- عندها سقطت الفراشة بسهولة من شرنقتها، ولكن



بجسم نحيل ضعيف وأجنحة ذابلة!
 ظل الرجل يراقبها معتقداً بأن أجنحتها لن تلبث أن
 تقوى وتكبر، وبأن جسمها النحيل سيقوى وستصبح
 قادرة على الطيران، لكن شيئاً من ذلك لم يحدث!
 وقضت الفراشة بقية حياتها بجسم ضعيف
 وأجنحة ذابلة، لم تستطع الطيران أبداً أبداً...
 ما الذي فعله لطف وحنان ذلك الرجل؟ لم يعلم
 بأن قدرة الله عز وجل ورحمته بالفراشة جعل
 الانتظار لها سبباً لخروج سوائل من جسمها إلى
 أجنحتها حتى تقوى وتستطيع الطيران.
 أحياناً نحتاج إلى المجاهدة في حياتنا اليومية!
 وإذا ما قدر الله لنا الحياة بلا متاعب فسنعيش
 مقعدين وربما لن نقوى على مواجهة تحديات
 الحياة، ولما استطاعت الفراشة الطيران.

لكسر الجمود
 ومواجهة الملل
 والركود في الأنشطة
 التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



طلبت القوة، فأعطاني الله التحديات لأقوى.
طلبت الحكمة، فأعطاني الله المشاكل لأحلها.
طلبت التوفيق والسداد، فأعطاني الله العقل
والجسم لأعمل.
طلبت الثناء والعطف، فأعطاني الله الفرص
المختلفة لأعمل من خلالها.
لم أحصل على شيء مما طلبت !!!
ولكن الله بالتأكيد وهبني كل ما أحتهجه.
عش حياتك بلا خوف، واجه الصعاب وأثبت لنفسك
وللآخرين قدرتك على اجتيازها، كن صبوراً، عالماً
بما تعمل، عاملاً بما تعلم، وأهم شيء:
أحب لأخيك ما تحب لنفسك.

أَكْمِلِ ...

- الوقت المستغرق: 5د.
- الفئة المستهدفة: 9 سنوات وما فوق.
- كيفية التنفيذ: يجلس المشاركون بشكل دائري على الأرض.
- يذكر المدرب كلمة مثل: اجتمع.
- على المشارك الأول أن يضيف كلمة مثل: القادة.
- المشارك الثاني يضيف كلمة أخرى مثل: في الفوج.
- فتصبح الجملة: اجتمع القادة في الفوج، وهكذا....
- يخسر من يعجز عن ذكر كلمة مناسبة قبل انتهاء المدرب من العد إلى العشرة.



53

78

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



حاول أن تعبر

- اللوازم: أوراق، قلم.
- الوقت المستغرق: 5د.
- الفئة المستهدفة: 12 سنة وما فوق.
- كيفية التنفيذ: يكتب المدرّب عدّة أوامر على أوراق، ويشترط في هذه الأوامر إمكانية التعبير عنها بالحركات.
- تُطوى الأوراق وتُخلط، ثم يتقدم كل مشارك بدوره ويختار ورقة، ينفذ الأمر المكتوب فيها بشكل تمثيلي، فإذا نجح في التعبير وعرف المشاركون ما قصده يعتبر فائزاً.

79

54

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره

أرقام

- **اللوازم:** كرتونة أو أوراق، قلم، لاصق.
- **الوقت المستغرق:** 15د.
- **كيفية التنفيذ:** يكتب المدرّب أرقام على الكرتون أو أوراق عادية (4-3-2-1).
 - يُعلّق كل مشارك رقمه على ظهره بلاصق.
 - عند إعطاء إشارة البدء يركض المشاركون.
 - يحاول كل مشارك أن يلمس صاحب الرقم الذي يلي رقمه، مثلاً صاحب الرقم (1) يحاول لمس صاحب الرقم (2)، وصاحب الرقم (2) يحاول لمس صاحب الرقم (3) وهكذا تستمر اللعبة.
 - عند لمس أحد المشاركين زميله، تحتسب له نقطة ويخرج زميله من اللعبة (يمكن أن يتبادل المشاركون الأدوار).
 - الفائز هو المشارك الذي يلمس أكبر عدد من زملائه.



80

55

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



رياضة بدنية ذكية

- الوقت المستغرق: 5د.
- الفئة المستهدفة: 10 سنوات وما فوق.
- كيفية التنفيذ: يقف المشاركون في صف واحد مُعْمَضِي العَينَينِ تفصل بينهم مسافة كبيرة. يُصَدِّرِ المَدْرَبُ أو امرأ، مثلاً: تراجع 3 خطوات إلى الوراء، اطو الركبتين، المس رأس القدمين... الفائز هو الثنائي الذي يصل أولاً.

81

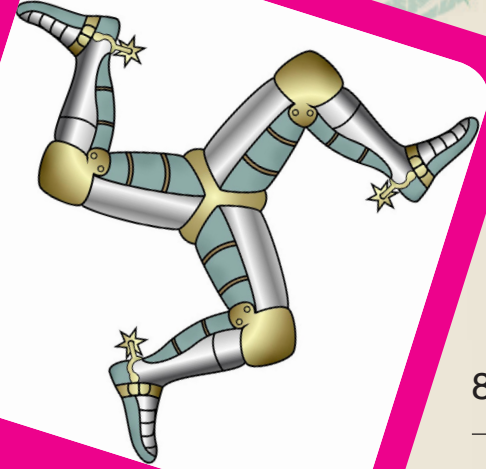
56

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الأرجل المعقودة

- اللوازم: مناديل.
 - الوقت المستغرق: 10د.
 - **كيفية التنفيذ:** يشكل المشاركون مجموعات ثنائية. يتم ربط ركبتي المشاركين وكاحليهما ببعضهما البعض بواسطة منديل، وعلى المشاركين أن يجتازوا مسافة يحددها المدرب. وطرافة اللعبة هي أن كل ثنائي عليه ضبط خطواته وفقاً لخطوات رفيقه.
- وإذا فُك أحد المنديلين أثناء المشي، فعلى المشاركين التوقف بعيداً وربط المنديل ثم يتابعان المشي.



57

82

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





58

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره

أمين الصندوق الأعمى

- اللوازم: أوراق، أقلام، عصابات، نقود معدنية.
- الوقت المستغرق: 10د.
- الفئة المستهدفة: 10 سنوات وما فوق.
- كيفية التنفيذ: يجلس المشاركون على الأرض بشكل دائري.
تُعصّب عيونهم، ويمرر المدرّب مجموعة من النقود المعدنية.
على كل مشارك أن يعرف قيمة كل منها بواسطة اللمس.
الفايز هو الذي تكون إجاباته أكثر دقة.

اعرف الحرف والرقم

- الوقت المستغرق: 20د.
- **كيفية التنفيذ:** يقف المشاركون بشكل دائري. يمرّ المدرّب من ورائهم ويخطّ بإصبعه على ظهورهم حرفاً أو رقماً أو إشارة... على كل مشارك أن يكتشف الإشارة التي خطّها المدرّب على ظهره، والذي لا يعرف يخرج من الدائرة. الفائز هو الذي يبقى إلى نهاية اللعبة.



59

84

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





60

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الكيس المغلق

- اللوازم: كيس مغلق يحتوي على 20 غرضاً مختلفاً.
- الوقت المستغرق: 25د.
- **كيفية التنفيذ:** يمرّر المدرب الكيس لكل مشارك، الذي يحتفظ به لمدة 10 ثوانٍ، ويتلمّس الأشياء التي يحتويها، لتحديد ما هي. وبعد انتهاء الدقيقة، يسجل الأشياء التي تمكّن من معرفتها.
- الفائز هو الذي يسجّل أكبر عدد من الأشياء.

الشيء الناقص

- **اللوازم:** أشياء مختلفة (أقلام، مفاتيح، نقود، عيدان، ممحاة...)، عصابات.
 - **الوقت المستغرق:** 10د.
 - **كيفية التنفيذ:** يعرض المدرب بعض الأشياء على الطاولة.
- ينظر المشاركون إلى هذه الأشياء لمدة دقيقة، ثم تُعصب أعينهم.
- عندئذ يسحب المدرب شيئاً واحداً أو أكثر من هذه الأشياء، وعلى المشاركين أن يعرفوا بواسطة اللمس ما هو الشيء الناقص.

67

86

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



المصطلح وتعريفه

- **اللوازم:** مصطلحات وتعريفها، لوح، بطاقات ملونة، لاصق.
- **الوقت المستغرق:** 10د.
- **كيفية التنفيذ:** يكتب المدرّب مصطلحات على يمين اللوح، ثم يكتب تعريف تلك المصطلحات على بطاقات ملونة منفصلة.
- **يوزع المدرّب البطاقات على المجموعات، ويطلب منهم أن يجدوا التعريف المناسب لكل مصطلح.**
- **الفايز:** المجموعة التي تنتهي أولاً.

87

62

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره

متعدد الاستعمالات

- اللوازم: أوراق، أقلام.
- الوقت المستغرق: 3د.
- كيفية التنفيذ: يكتب المدرّب كلمة على اللوح.

مثلاً: كرسي

على كل مجموعة ذكر عشر استعمالات وما فوق للكرسي خلال مدة لا تتجاوز 3 دقائق.



63

88

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



(٥) كلمة ب ٥ دقائق

- اللوازم: أوراق، أقلام.
- الوقت المستغرق: 5د.
- الفئة المستهدفة: 16 سنة وما فوق.
- كيفية التنفيذ: يختار المدرب حرفاً، وعلى كل مجموعة أن تدون 50 كلمة تبدأ بهذا الحرف. المجموعة الفائزة هي التي تنتهي أولاً.



89

64

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الأمثال الشعبية

- اللوازم: لوح، أقلام.
- الوقت المستغرق: 10د.
- الفئة المستهدفة: 16 سنة وما فوق.
- كيفية التنفيذ: يكتب المدرّب على اللوح أحد الأمثال الشعبية، ويُفضّل اختيار مثل يتضمن أموراً تدلّ على بُعد تربوي، مثلاً «البعد جفاء»، «أولّه شرط آخره نور»، يطلب المدرّب من كل مجموعة تدوين مثل شعبي، وكذلك المجموعة التي تليها. المجموعة التي تعجز عن ذكر مثل تخرج من اللعبة، على أن تعطى كل مجموعة وقتاً محدداً.



65

90

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



مباريات

- الوقت المستغرق: 10د.
 - الفئة المستهدفة: 12سنة وما فوق.
 - كيفية التنفيذ: يقسم المدرب المشاركين إلى 4 مجموعات وما فوق.
- يبدأ النشاط بأية قرآنية أو بيت شعر أو مقطع نشيد....
- على كل مجموعة أن تعطي أية قرآنية أو بيت شعر آخر أو مقطع نشيد يبدأ بالحرف الأخير الذي انتهى به بيت الشعر السابق وهكذا... على أن تعطي كل مجموعة وقتاً محدداً.
- تخسر المجموعة التي تعجز عن ذكر بيت شعر أو أية...

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره
100

سباق الخطوة خطوة

- **اللوازم:** ورق مقوى أو قماش.
 - **الوقت المستغرق:** 10د.
 - **كيفية التنفيذ:** يُحدّد خط البداية وخط نهاية على بعد 20 متراً من مكان جلوس المشاركين، ويُعطى كل مشارك قطعتان من الورق المقوى مربعتا الشكل (أو أن تكونا من القماش)، بحيث يحمل الأولى ويضع الثانية ثم يقفز إليها ثم يجلس ويضع الأولى ثم يقف ويقفز إليها. وهكذا إلى أن يصل إلى خط النهاية.
- الفائز هو الذي يصل إلى خط النهاية أولاً.



67

92

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





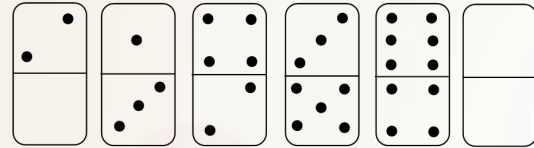
68

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية

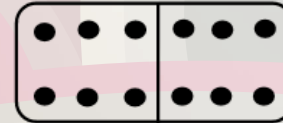


اللغز رقم 1

- اللوزام: لوح، أقلام.
- الفئة المستهدفة: 14 سنة وما فوق.
- كيفية التنفيذ: يرسم المدرب اللغز على اللوح: ما قطعة الدومينو التي تكمل حل اللغز؟



الحل: ابدأ بقراءة القطع من اليسار إلى اليمين، فإن مجموع نقاط الدومينو لكل واحدة تكون وفق تسلسل 2، 4، 6، 8، 10، 12. فيكون شكل الدومينو الصحيح:



اللغز رقم ٢

- اللوزام: لوح، أو كرتون كبير.
 - الفئة المستهدفة: 14 سنة وما فوق.
 - الوقت المستغرق: 5د.
 - كيفية التنفيذ: يرسم المدرّب اللغز على اللوح:
- ما الرقم الذي يحلّ محل علامة الاستفهام ويكمل حلّ اللغز؟

٧	٩	١١
٦	٣	٤
٤	٥	??

الحل: اعمل وفق مبدأ الأعمدة، لتري أن مجموع الأعداد في كل عامود = 17 فالرقم الصحيح = 2.



94

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



اللغز رقم ٣

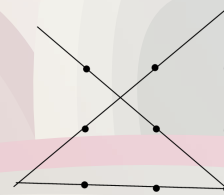
هل تستطيع رسم 4 خطوط مستقيمة دون أن ترفع القلم بشرط المرور من وسط كل هذه النقاط، ولا تمر بنفس الخط أكثر من مرة واحدة؟.



الحل: البداية / النهاية

الحل:

البداية



النهاية

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



اللغز رقم ٤

- اللوازم: بطاقة النشاط.
- الفئة المستهدفة: 12-16 سنة
- الوقت: دقيقتان

٢

٦

١٤

٣٠

??

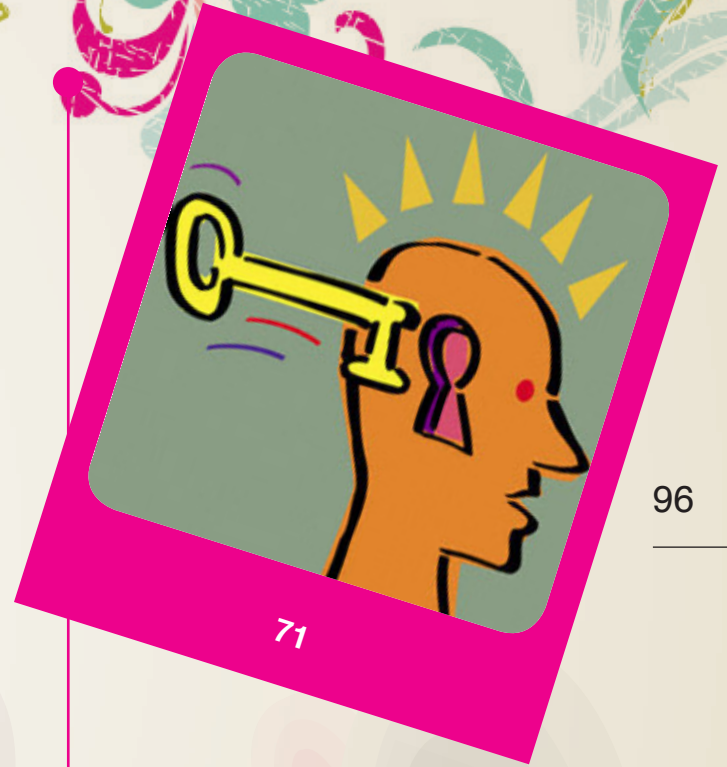
طريقة التنفيذ:

ما الرقم الذي يناسب المربع
الأخير لإكمال التسلسل؟

الحل:

ابدأ من الأعلى؛ أضف 1 إلى الرقم
الأول ثم اضربه ب 2 لتحصل على

الرقم التالي في الأسفل، مثال: $6=2 \times 3=2+1$.
فيكون الرقم الصحيح 62.



96

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





72

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



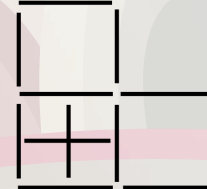
اللغز رقم ٥

- اللوازم: بطاقات، أقلام.
- الوقت: 5د.

هل تستطيع تحريك خطين لتشكيل سبع مربعات؟



الحل:

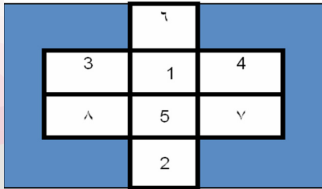
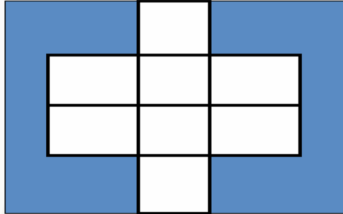


اللغز رقم ٦

الوقت: 10 د.

طريقة التنضيد:

المطلوب هو توزيع الأرقام التالية (8,7,6,5,4,3,2,1) داخل المربعات البيضاء، بشرط أن لا يكون الرقم والرقم الذي قبله أو الذي بعده بالقرب من بعضهما البعض.
الإجابة الصحيحة:



98

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



عيدان الكبريت (1)

• اللوازم: عيدان كبريت.

• الوقت المستغرق: 5د.

• **كيفية التنفيذ:** يوزع المدرّب عيدان الكبريت على

المشاركين وفق الشكل أدناه، ثم يطلب منهم تشكيل

مثلثين متساويين بتحريك عودين فقط؟

الحل:



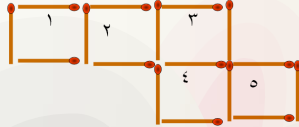
لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



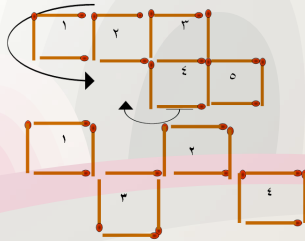
عيدان الكبريت (٢)

- اللوازم: عيدان كبريت.
- الوقت المستغرق: 5د.
- كيفية التنفيذ:

هناك خمسة مربعات متساوية مكونة من أعواد الكبريت؛ بتحريك عودين فقط تحصل على أربعة مربعات متساوية ... كيف ذلك؟



الحل:



100

75

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





76

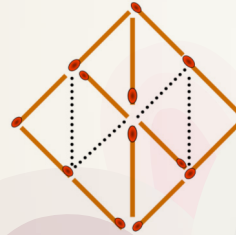
لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



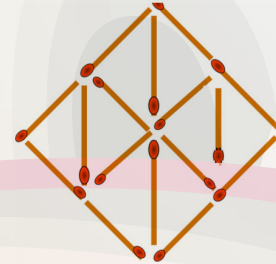
عيدان الكبريت (٣)

- اللوازم: عيدان كبريت.
- الوقت المستغرق: 5د.
- كيفية التنفيذ:

في الشكل التالي عشرة مثلثات المطلوب: إزالة أربعة عيدان من الشكل ليبقى أربعة مثلثات فقط.

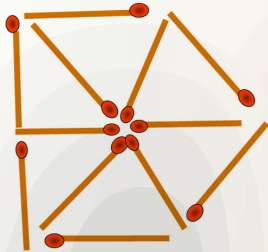


الحل:



عيدان الكبريت (٤)

- اللوازم: عيدان كبريت.
 - الوقت المستغرق: 5د.
- كيف يمكن تكوين (6) مثلثات متساوية الأضلاع باستخدام (12) عوداً؟



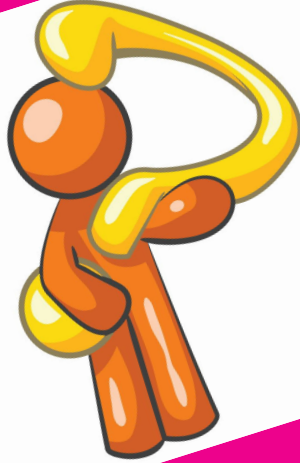
الحل:



102

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





78

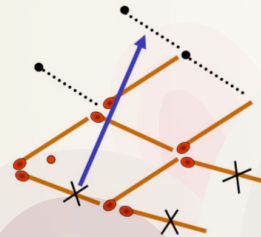
لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



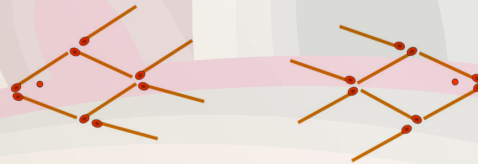
عيدان الكبريت (٥)

- اللوازم: عيدان كبريت.
- الوقت المستغرق: 5د.

8 عيدان تشكل سمكة متوجهة نحو اليسار كما في الرسم، كيف يمكن توجيه رأسها نحو اليمين بتحريك ثلاثة عيدان فقط، طبعاً يجب نقل العين (النقطة) إلى الرأس.



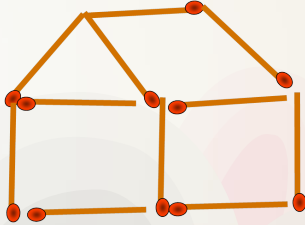
الحل:



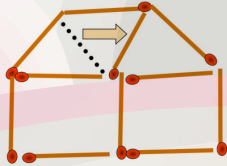
عيدان الكبريت (٦)

- اللوازم: عيدان كبريت.
- الوقت المستغرق: 5د.

كيف يمكن تغيير واجهة البيت من اليسار إلى اليمين، بتحريك عود واحد فقط؟



الحل:

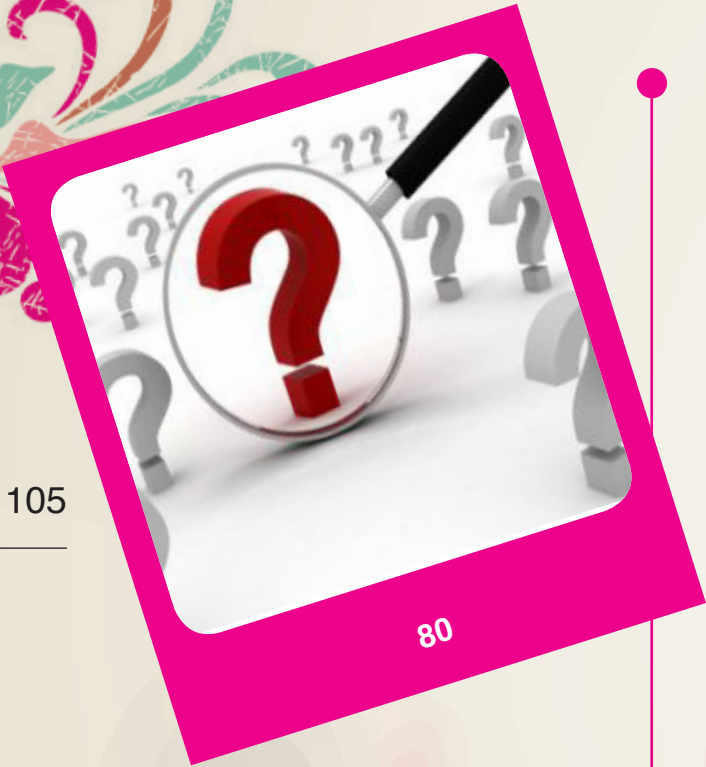


79

104

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



عيدان الكبريت (V)

- اللوازم: عيدان كبريت.
- الوقت المستغرق: 10د.

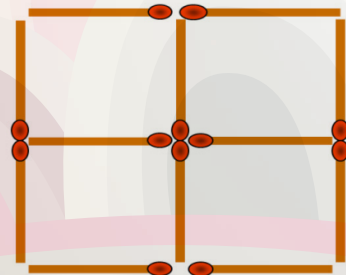
مطلوب في الشكل التالي

إزالة عودين لتكوين مربعين

تحريك (3) عيدان لتكوين (3) مربعات

تحريك (4) عيدان لتكوين (3) مربعات

تحريك (4) عيدان لتكوين (10) مربعات.

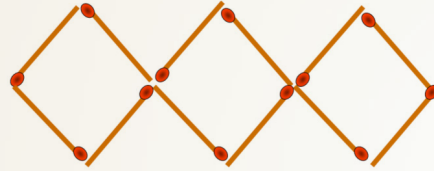




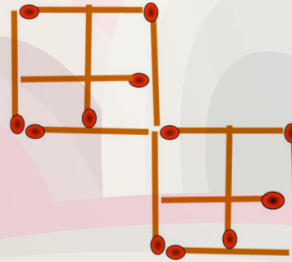
لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الحل 3:



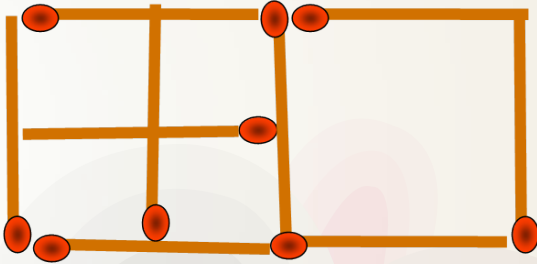
الحل 4:



عيدان الكبريت (٨)

- اللوازم: عيدان كبريت.
 - الوقت المستغرق: 5د.
- كيف يمكن تكوين (6) مربعات باستخدام (9)

عيدان؟



الحل:



108

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



غذاء العميان

- اللوازم: أطباق، فاكهة معلبة، ملاعق، مناديل.
 - الوقت المستغرق: 5 د .
 - كيفية التنفيذ: يختار كل مشارك شريكاً له من أفراد مجموعته.
- تُعمّض عينا كل مشارك جيداً بالمنديل. يعطى كل ثنائي ملعقتان، ويوضع في كل من الطبقين فاكهة مقطعة.
- عند سماع إشارة البدء يقوم كل مشارك من كل ثنائي بمناولة زميله الفاكهة بالملعقة. ويفوز الثنائي الذي ينتهي قبل الآخرين.

109

82

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره

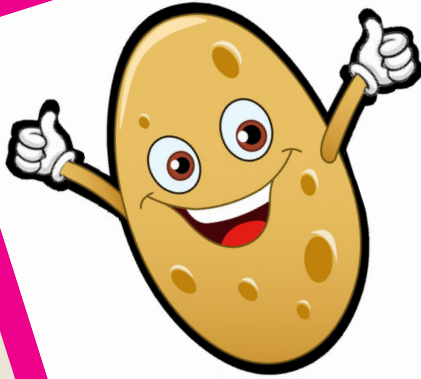
البالون والمكنسة

- اللوازم: بالون، مكنسة.
- الوقت المستغرق: 15د.
- **كيفية التنفيذ:** يتوزع المشاركون إلى قاطرات متساوية، ويوضع أمام كل قاطرة بالون منفوخ وبجواره مكنسة، يقوم المدرب برسم دائرة أمام كل قاطرة، عند الإشارة يدرج المشارك الأول البالون بالمكنسة إلى خط الدوران، ثم يعود بها ثانية إلى مكانه، ويضع المكنسة على الأرض، ويلمس زميله الثاني الذي يكرر نفس العمل، وهكذا تستمر اللعبة حتى نهاية القاطرة. المجموعة الفائزة هي التي ينتهي جميع أفرادها من دحرجة البالون أولاً.



صيد البطاطا

- اللوازم: بطاطا، شوكة، عداد وقت (Timer).
- الوقت المستغرق: 10د.
- كيفية التنفيذ: يمسك المشاركون شوكة طعام، ويحاولون قذف ثمرة البطاطا إلى الأعلى على أن يتلقاها بالشوكة. يعطى كل مشارك 3 محاولات متتالية. ويعطى لكل مشارك وقتاً محدداً. الفائز هو الذي يقوم بالتقاط رأس البطاطا بأسرع وقت.



84

111

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



البالون الحائر

- **اللوازم:** بالونات.
- **الوقت المستغرق:** 15د.
- **كيفية التنفيذ:** يتوزع المشاركون إلى مجموعتين متساويتين، ويجلس أفرادهما على الأرض مع مدّ الرجلين في صفين متواجهين، بشرط أن تكون أقدام كل قسم ملاصقة للآخر. يستلقي المشاركون على الأرض بوضع أيديهم خلف ظهورهم. بعد الإشارة، تبدأ اللعبة بأن يرمي المدربّ بالوناً على الأقدام، فيحاول كل فريق ضربه إلى أعلى بالقدم أو بالرأس لكي يمر فوق رؤوس الفريق المضاد. تحتسب نقطة لكل فريق ينجح في المحاولة، ولا يسمح للمشاركين بضرب البالون بأي جزء من أجزاء الجسم سوى الرأس والقدم، ولا يسمح لهم بالوقوف. الفائز هي المجموعة التي تجمع نقاطاً أكثر.



85

112

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



إصابة سلة المهملات

• اللوازم: سلة مهملات، كرات مَضْرِب.

• الوقت المستغرق: 10د.

• **كيفية التنفيذ:** توضع سلة المهملات في أحد

أركان الحجر، ويُحضّر المدرب عددًا من كرات

المضرب. ويرسم خط البداية على بعد خمسة

أمتار من السلة. يُسمح لكل مشارك بثلاث محاولات

يسدد خلالها الكرة نحو السلة إما بطريقة مباشرة

أو غير مباشرة، وذلك بتصويب الكرة نحو الحائط

لتسقط في السلة. تمنح نقطة لكل إصابة ناجحة.

يمكن التغيير في اللعبة، وذلك بإصابة السلة بعد

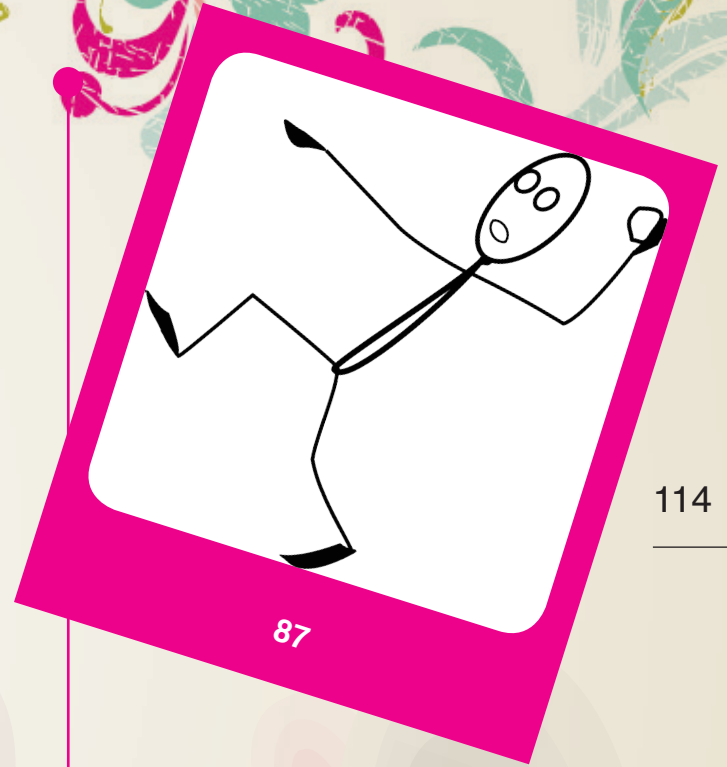
ارتداد الكرة إثر سقوطها بالقرب منها.

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



ارم والتفت بعد أن تدور

- اللوازم: كرات المضرب.
- الوقت المستغرق: 15د.
- **كيفية التنفيذ:** يرسم القائد دائرة قطرها 60 سم على حائط، ويرسم خطً بدايةً يبعد ثلاثة أمتار عنها، يقوم كل مشارك برمي كرة المضرب ليصيب الدائرة المرسومة على الحائط، ثم يلتقطها عند ارتدادها، بعد أن يكون قد دار حول نفسه دورة كاملة. يستمر المشارك بالرمي إلى أن يخطئ إصابة الدائرة أو يفشل في التقاط الكرة.



114

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



نقل الخبر

• الوقت المستغرق: 10د.

• **كيفية التنفيذ:** يجلس المشاركون بشكل دائري.

تبدأ اللعبة بأن يهمس مشارك في أذن جاره الأيمن خبراً معيناً، ويطلب إليه إبلاغه إلى جاره همساً، وهكذا. إلى أن يعود الخبر فيبلغ مصدره عن طريق جاره الأيسر، حينئذ يُعلن الخبر بصورته الأولى والأخيرة. وسيبعث الخبر بصورته الأخيرة الدهشة، إذ سيكون قد اختلف كثيراً عن صورته الأولى. ويمكن العودة عكسياً لمعرفة من أين بدأ الخلل بسؤال آخر واحد، ثم ترجع بالتدريج وتعرف من هو صاحب المشكلة.

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره

التخلص من الكرة

- اللوازم: كرة يد، آلة موسيقية.
- الوقت المستغرق: 10د.
- **كيفية التنفيذ:** يقف المشاركون بشكل دائري، تفصل بين كل مشارك وآخر مسافة ثلاثة أمتار. ما إن يبدأ المدرب بإصدار أصوات من خلال الآلة الموسيقية. يرمي كل مشارك الكرة إلى زميله الذي يقف على يمينه، وعندما يتوقف المدرب عن إصدار الأصوات، يتوقف المشاركون عن رمي الكرة. والمشارك الذي تكون الكرة بحوزته عند التوقف يخرج من اللعبة.



89

116

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





90

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



التأليف

- اللوازم: أوراق عدد 2، أقلام عدد 2.
- الوقت المستغرق: 5د.
- **كيفية التنفيذ:** يوزع المدرب المشاركون إلى فريقين متساويين، ويقف المشاركون بشكل قطارين متوازيين أمام خط الانطلاق. وعلى بعد 15 متراً، توضع ورقة وقلم لكل فريق على طاولته المخصصة له. وعند إشارة المدرب، ينطلق الفرد الأول من كل فريق إلى الورقة، فيكتب كلمة من خياله، ويأتي بالقلم إلى زميله الذي يقف خلفه ويقوم بالإجراء نفسه، ويكتب كلمة تكون تكلمة لما كتبه زميله الأول، وهكذا دواليك.
- يُمنع الكلام أثناء اللعب.
- يجب أن تكون الجملة التي كتبها كل فريق لها معنى واضح ومفهوم.
- المجموعة الفائزة هي التي تنتهي أولاً ويكون لديها جملة مفيدة.

الصيد الأعمى

- اللوازم: فولار.
- الوقت المستغرق: 10د.
- **كيفية التنفيذ:** يقف المشاركون بشكل دائري، ويقوم أحدهم بدور الصيد الأعمى، فتعصب عيناه، ثم يدور دورة كاملة حول نفسه، وينطلق إلى المشاركين الباقين، وعليه أن يعرف ثلاثة (أو أكثر) منهم بواسطة اللمس، فإن عرف العدد المطلوب بقي اللعبة.
- يستلم مكانه أحد المشاركين الذين تعرّف إليهم، وإن لم يعرف خرج من اللعبة.



91

118

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





92

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الكنز

- **اللوازم:** غرض معين من اختيار المدرب، أوراق صغيرة.
- **الوقت المستغرق:** 15د.
- **كيفية التنفيذ:** يوزع المدرب المشاركين إلى فريقين، ويشجع أفرادهما على إيجاد الكنز الذي خبأه. ويكون المدرب قد كتب عدة ملاحظات وتوجيهات على أوراق صغيرة وخبأها في أمكنة معينة، وعلى المشاركين إيجاد الكنز بعد اتباع الملاحظات الموجودة في البطاقات المخبأة.

أحاجي (أ)

- الوقت المستغرق: 10د.
- الفئة المستهدفة: 12 سنة وما فوق.
- أ. ما هو الرقم الذي يزيد إذا قلبته؟
- ب. ما هو اسم شيء يوثيك نفعاً إذا ما أنت أوليته
فعالاً عسوقاً، هو فرد الحروف إن جاء طرداً
وهو زوج إذا عكست الحروف؟
- ج. شخصان دفنا أخاهما، ولكن الميت ليس له
أخوة فمن هما؟
- د. إننا أربعة أخوة، لنا رأس واحد، فمن نحن؟
- هـ. كُلي ثقب، ومع ذلك أحفظ الماء، فمن أكون؟
- و. من هو الخال الوحيد لأولاد عمك؟

الحلول:

رقم 7، جوز، هما أختا الميت، أرجل الطاولة،
الإسفنج، والدك.



93

120

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



أحاجي (٢)

• الوقت المستغرق: 10د.

أ. عائلة مؤلفة من 6 بنات وأخٍ لكلٍ منهنّ... فكم

عدد أفراد العائلة؟

ب. 5 قطط يلزمها 5 دقائق كي تصطاد 5 فئران،

فكم من الوقت يلزم 100 قطة كي تصطاد 100

فأر؟

ج. ماهي؟

قائمة أبداً لا تنام

وما قعدت قط منذ قامت

تعيش إذا غسلوا أرجلها

وان حلقوا رأسها ماتت

د. ماهي؟

حية في رأسها درة

تسبح في بحر قليل المدى

إن غُيبت كان العمى حاضراً

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود فيه الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره

وان بدت لاج طريق الهدى
و. ما هو؟
وأسود عار أنحل البرد جسمه
وأعجب شيء كونه الدهر حارساً
ومازال من أوصافه الحرص والمنع
وليس له عين وليس له السمع

الحل:

- أ. 7 أشخاص
- ب. 5 دقائق
- ج. النخلة
- د. فتيلة السراج
- هـ. القفل



122

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



أحاجي (٣)

• الوقت المستغرق: 10د.

أ. ما هي الحروف التي تُقرأ طرْدًا وعكسًا في اللغة العربية؟

ب. تنظر إليه فيبدو غير موجود، فإذا تحسسته أدركت أنه موجود، كالثج لا يذوب، وكالماء الراكد الذي لا يتحرك فما هو؟

ج. له أربع أصابع وإبهام، وليس بلحم أو بعظم، فما هو؟

د. ضعيف حتى أن النسيم يحركه، وقوي حتى أن السكين الحاد لا يترك فيه أثرًا؟

هـ. تقضب منها المياه، وتضطرب منها الأشجار، وتنحني لها الأزهار، وتهرب منها السحب، فما هي؟



95

123

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





الحل:

أ. واو، نون، ميم

ب. لوح الزجاج

ج. القفاز

د. الماء

هـ. الرياح

- **ملاحظة:** يمكن للمدرب أن يكتب الأحاجي على أوراق، ويعطي لكل مجموعة ورقة على أن تحلها في وقت محدد، والمجموعة الفائزة هي التي تعطي جوابها الصحيح أولاً.
- وهذا ما يمكن أن يحصل في كل الأحاجي التي تقدّمت.

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



ساعي البريد



96

125

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود فيه الأنشطة
التدريبية والتعليمية



• الوقت المستغرق: 15د.

• **كيفية التنفيذ:** يقف المشاركون صفّاً واحداً

طويلاً، يختار المدرب أحدهم كساعي بريد، ثم يطلب من كل مشارك أن يختار بلدة لنفسه، ويُسمع كل المشاركين اسمها، ثم يطلب المدرب من أحد المشاركين (في وسط الصف) القول: «عندي كتاب أرسل من بلدة كذا إلى بلدة كذا»، مستخدماً أسماء البلدات التي تم اختيارها من قبل المشاركين.

وعلى المشاركين اللذين يحملان هذين الاسمين تبديل أماكنهما، وعلى الساعي أخذ مكان أحدهما قبل أن يصل إليه، أما إذا قال: «لدي خطاب مستعجل» فيتبادل جميع المشاركين أماكنهم. وفي الحالتين ينتهز ساعي البريد الفرصة ليأخذ مكاناً خالياً.

شوارب شنب

- **الوقت المستغرق:** 15د.
- **كيفية التنفيذ:** يوزع المدرب المشاركون إلى مجموعتين متساويتين؛ مجموعة تسمى شنب، ومجموعة تسمى شوارب. تقف المجموعتان في صفين متقابلتين يفصل بينهما خط. ولكل مجموعة ملجأ يكون وراءها بحوالي 4 أمتار. عندما يسمع المشاركون من المدرب اسم مجموعتهم عليهم أن ينقضوا ويلقوا القبض على أكبر عدد ممكن من المجموعة الثانية. مثلاً عندما يقول المدرب شنب، على أفراد مجموعة شنب أن ينقضوا على أفراد مجموعة شوارب ويمسكوا أكبر عدد منهم، وعلى المجموعة الأخرى الهروب. المجموعة الفائزة هي التي تبقى حتى نهاية اللعبة.

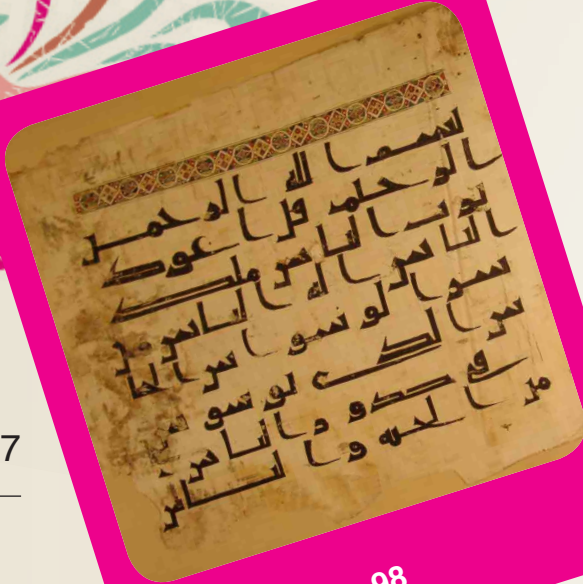


97

126

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





98

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



كلمة تبحث عن نقطة

- اللوازم: بطاقات اللعبة.
- الوقت المستغرق: 5د.
- كيفية التنفيذ: يكتب المدرب بطاقات الكلمات، وبطاقات الأحجية.
- يوزعها على الأفراد
- يطلب منهم وضع النقطة على الحرف المناسب لتدل الكلمة على الأحجية:
- صيف = شخص نضرح عند قدومه.
- قرن = شيء نراه على رأس الثور أو الخروف أو الغزال.
- ملاحظة: يختلف مستوى الكلمات تبعاً لاختلاف أعمار الأفراد.
- الحل:
- ضيف، قرن.

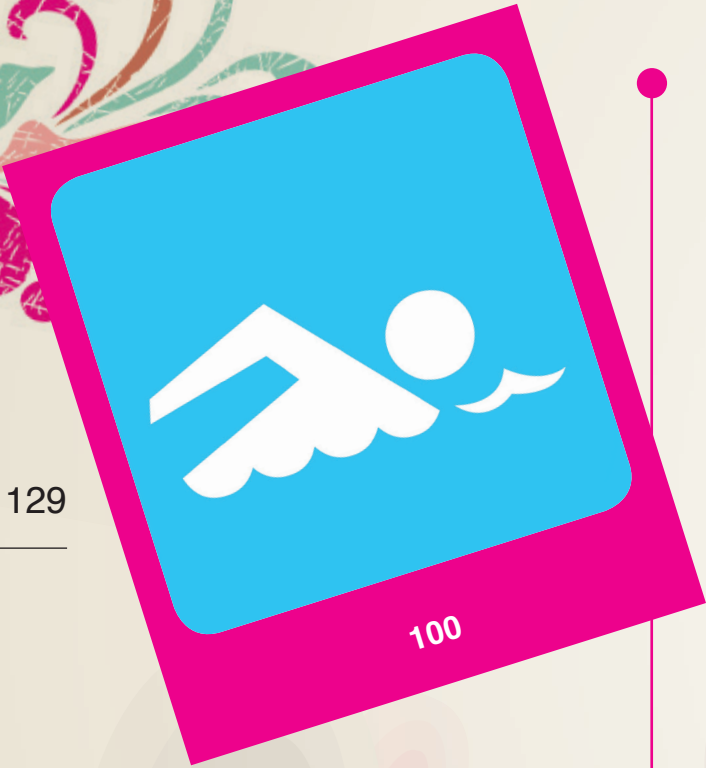
تشكيل دوائر

- الوقت المستغرق: 10د.
- **كيفية التنفيذ:** يعطي المدرب تعليماته للمشاركين بالجري في الملعب، وعندما يسمعون منه «تكوين 6».
- يجب أن يشكّلوا مجموعات دائرية من ستة لاعبين.
- اللاعبون الذين لا يشكّلون دائرة يخرجون من اللعبة.
- كل من شارك باللعبة واستمتع بها يعتبر فائزاً. على المدرب تبديل الرقم «6» كل مرة إلى رقم آخر.



لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



السباحة

- **اللوازم:** قشة الشرب (شليمونة)، وعاء مستطيل الشكل فيه ماء (عدد4)، فلين على شكل مستطيل بحجم إبهام اليد (عدد4).
- **الفئة المستهدفة:** 16 سنة وما دون.
- **الوقت المستغرق:** 25د.
- **كيفية التنفيذ:** يحاول كل مشارك أن ينفخ على الفلينة باستعمال قشات الشرب (شليمونات) حتى تصل إلى نهاية الوعاء.
- بالإمكان اشتراك أكثر من فرد في النفخ في وقت واحد كضيق.
- الفائز هو الفرد أو الضيق الذي تصل فلينته إلى نهاية الوعاء أولاً.

لا تدعها تسقط في الدائرة

- اللوازم: كرة.
- الوقت المستغرق: 10د.
- **كيفية التنفيذ:** يقف المشاركون في شكل دائري يقف المدرب في وسط الدائرة حاملاً كرة. يقوم المشاركون بالعدّ التسلسلي على أن يحفظ كل منهم رقمه.
- ينادي المدرب أحد الأرقام، ويرمي الكرة عالياً، على صاحب الرقم التقدّم بسرعة والتقاط الكرة قبل أن تسقط على الأرض.
- يخسر المشارك الذي لم يتمكن من التقاط الكرة ويخرج من اللعبة.



130

101

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



هل تعلم:

أنَّ المخ يذهب في مرحلة «الإقفال الأوتوماتيكي» بعد عشر دقائق من الحديث، إذا لم يعط شيئاً ينشّطه.

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



فكره



132

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



الفهرس

- ٢ سلسلة التدريب التشاركي
- ٤ مقدمة
- ٥ تمهيد
- ٦ مفهوم كسر الجمود:
- ٧ إرشادات حول الكتاب:
- ٨ المرفق والنقود
- ٩ معرفة الحيوانات
- ١٠ مهدي
- ١١ لعبة المحرك
- ١٢ قصة سلة الفحم
- ١٥ الكراسي الموسيقية
- ١٦ قصة «من هو الغني
- ١٦ ومن هو الفقير؟»
- ١٩ قصة «الفأر والبقرة»
- ٢٢ قيادة الطائرة بدون معلم
- ٢٤ فكرة حسابية

- ٢٦ قصة «في بيتهم باب!».....
- ٢٨ تمرين الساعة.....
- ٢٩ الرجل القوي
- ٣٠ المشي بشكله الجديد.....
- ٣١ تأليف صرخة.....
- ٣٢ أكواب إشارة المرور.....
- ٣٣ تعالوا نبذل أماكننا
- ٣٤ قال المدرب.....
- ٣٥ كلمات الترابط.....
- ٣٦ تبادل التصفيق.....
- ٣٧ اجلس - قف.....
- ٣٨ عقدة الأيدي.....
- ٣٩ خمس جزر.....
- ٤١ بارد - ساخن.....
- ٤٢ ثلاث عقد خلال ٣٠ ثانية.....
- ٤٣ العاصفة الممطرة.....
- ٤٤ الفقرة الوصفية.....
- ٤٥ الغوارق العشرة.....



لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



- ٤٦ قصة قلم الرصاص
- ٤٩ قصة الملك والوزير
- ٥٠ قصة صيادي السمك
- ٥٢ قصة «كيف تتم صناعة الغداء؟»
- ٥٥ المسامير والخشبة
- ٥٦ الأخطاء
- ٥٧ التصويب بالسبابة
- ٥٨ عيد المولد
- ٥٩ فرقة البالونات
- ٦٠ الصيدي
- ٦١ الحرف المحذوف
- ٦٢ الدبوس الضائع
- ٦٣ البائع المتجول
- ٦٤ اعرف الأصوات
- ٦٥ أعز أذنك
- ٦٦ اللعبة السريّة
- ٦٧ دقق وتحقق
- ٦٨ قصة صلاة الفجر
- ٧٠ قصة الصدق أنجى

- ٧٢ الملاق
- ٧٣ تمرين رسم المربعات
- ٧٤ تمرين المثلث
- ٧٥ درس من الفراشة
- ٧٨ أكمل ...
- ٧٩ حاول أن تعبّر
- ٨٠ أرقام
- ٨١ رياضة بدنية ذكية.....
- ٨٢ الأرجل المعقودة.....
- ٨٤ اعراف الحرف والرقم.....
- ٨٥ الكيس المغلق
- ٨٦ الشيء الناقص.....
- ٨٧ المصطلح وتعريفه
- ٨٨ متعدد الاستعمالات
- ٨٩ كلمة ب ٥ دقائق
- ٩٠ الأمثال الشعبية
- ٩١ مباريات.....
- ٩٢ سباق الخطوة خطوة.....
- ٩٣ اللغز رقم ١.....



لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



- ٩٤ اللغز رقم ٢
- ٩٥ اللغز رقم ٣
- ٩٦ اللغز رقم ٤
- ٩٧ اللغز رقم ٥
- ٩٨ اللغز رقم ٦
- ٩٩ عيدان الكبريت (١)
- ١٠٠ عيدان الكبريت (٢)
- ١٠١ عيدان الكبريت (٣)
- ١٠٢ عيدان الكبريت (٤)
- ١٠٣ عيدان الكبريت (٥)
- ١٠٤ عيدان الكبريت (٦)
- ١٠٥ عيدان الكبريت (٧)
- ١٠٨ عيدان الكبريت (٨)
- ١٠٩ غذاء العميان
- ١١٠ البالون والمكنسة
- ١١١ صيد البطاطا
- ١١٢ البالون الحائر
- ١١٣ إصابة سلة المهملات
- ١١٤ ارم والتفت بعد أن تدور

- ١١٥ نقل الخبر
- ١١٦..... التخلص من الكرة
- ١١٧..... التأليف
- ١١٨..... الصيد الأعمى
- ١١٩..... الكنز
- ١٢٠..... أحاجي (١)
- ١٢١..... أحاجي (٢)
- ١٢٢..... أحاجي (٣)
- ١٢٥..... ساعي البريد
- ١٢٦..... شوارب شنب
- ١٢٧..... كلمة تبحث عن نقطة
- ١٢٨..... تشكيل دوائر
- ١٢٩..... السباحة
- ١٣٠..... لا تدعها تسقط في الدائرة
- ١٣١..... هل تعلم:
- ١٣٢ الغهرس



لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية





لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية



لا تبخل علينا بأفكارك، قم
بتزويدنا بالألعاب التي تعرفها
ولم تجدها في هذا الكتاب
وتراها مفيدة وذلك بإرسالها
على موقع منتدى مهدي
الكشفي:

www.Almahdiscouts.net

لكسر الجمود
ومواجهة الملل
والركود في الأنشطة
التدريبية والتعليمية

