



«عندما تقومون بتربية جيل الشباب، فإنّما
تقومون في الواقع بتربية القوى الإنسانيّة
في البلاد». الإمام الخامنئي رحمته الله



بسم الله الرحمن الرحيم

القادة الأعزاء...

إنَّ أوَّل سؤال يسأله مسلمٌ لأخيه المسلم بعد المصافحة هو: «كيف صحتك؟»، وأوَّل ما يُقال لشخصٍ عندما يقع في ضيقٍ وهمٍّ: «صحتك بالدني».

وقبل أن يقع أي شخص في مشكلة معيَّنة يُقال له: «درهم وقاية خير من قنطار علاج».

إنَّ علَّة ذلك أنَّ الصَّحة هي نعمةٌ غاليةٌ جدًّا، أعطاه الله عزَّ وجلَّ للإنسان في دنياه وأكرمه بها وأمره بالحفاظ عليها.

هذا الملف نضعه بين أيديكم آمليين أن ترشدوا من خلاله الجواله والدليلات للإهتمام بصحتهم، لأنَّ العقل السليم في الجسم السليم.

عافانا الله وإياكم والسلام

الناشر: جمعية كشافة المهدي
إعداد: مفوضية البرامج
تصميم: الجمعية اللبنانية للفنون / رسالات

الطبعة الأولى: 2011 م - 1432 هـ

العنوان: لبنان - بيروت - بئر حسن
تلفون: 01 820704

www.almahdiscouts.net



توضيحات وإرشادات:

القادة الأعزّاء..

نقدّم لكم فيما يلي عرضاً موجزاً حول مميّزات هذا الملف، وبعض الإرشادات التي ينبغي الالتزام بها أثناء تنفيذه:

- يحوي ملف «درهم وقاية» ستة أنشطة حول الصحة، وهو يُحقّق ثلاثة عشر غرضاً من الأغراض المدرجة في السجلّ.
- يجب المزاجية بين أنشطة هذا الملف وغيره من الملفات.
- كلّ نشاطٍ من الأنشطة يضمّ البرنامج الزمنيّ التفصيلي الذي ينبغي الالتزام به، واللّوازم التي يحتاجها القائد والتي ينبغي تحضيرها قبل النشاط.
- ينبغي للقائد أن يحرص على قراءة الموضوعات بدقّة واستيعابها جيّداً قبل تقديمها.
- يجب على القائد التحضير المتكامل للنشاط وتأمين كافّة اللّوازم المطلوبة، والاستعانة بمساعد لمعاونته في التقديم إذا ما دعت الحاجة.
- يجب على القائد أن يلتفت إلى أن بعض الأنشطة الواردة في المتن تحتاج إلى مدرّبين من خارج الجمعية وقد ذكرنا ذلك في مكانه.
- ينبغي مراعاة اتّساع مكان النشاط بشكل كافٍ، وإضاءته جيّدة وجلسات الأفراد بشكل مريح.
- هناك بعض الأغراض التي تحتاج لمعاينة القائد ولم نضع لها أنشطة خاصّة لتحقيقها، بل إن بعض الأنشطة تساهم في تحقيقها. وقد أشرنا لذلك في فقرة «إرشادات القائد». وعلى القائد معاينة المشارك حتى يوقّع له عليها، وأشرنا إلى هذه الأغراض في مخطط الملف.
- أعدنا ملحقاً خاصاً بهذا المنهج المكتوب، هو عبارة عن قرصٍ مدمج يحوي المنهج نفسه بكافّة تفاصيله لتيسير العودة إليه عند الحاجة، خاصّة لناحية تصوير بعض الملحقات والتي سيضطرّ القائد لطباعتها أو تصويرها. وأعدنا ملحقاً خاصاً بهذا الملف، هو عبارة عن قرص مبرمج يحوي بعض الفلاشات وفيلم فيديو لعرضها على المشاركين.

مخطط الملف

النشاط	اسم النشاط	الأغراض التي يحققها
الأول	من حقّي أن أعرف	● يحدد أسباب مشكلتين صحيّتين يتعرّض لها الشباب وكيفية الوقاية منهما.
الثاني	كي لا نندم	● يشرح مضر التدخين والنجيلة على صحة ونشاط الجسم. ● يقدّم شعاراً ضد النرجيلة، وآخر ضد السجّارة.
الثالث	طبيب مبتدئ	● يتّقن التعامل مع جروح وحروق الدرجة الأولى.
الرابع	«وَكُلُوا وَاشْرَبُوا»	● يذكر مواصفات الغذاء السليم. ● يعدد العادات المستحبّة والمكروهة عند تناول الطعام.
الخامس	المخدرات.. بداية النهاية	● يرفض فكرة تعاطي المنشطات والمواد المخدّرة. ● يذكر الأضرار المترتبة على تعاطي المنشطات والمواد المخدّرة على جسم وعقل الإنسان.
السادس	خطوة على طريق الإحتراف	● يذكر تأثير ممارسة الرياضة على الجسم. ● يحسّن ممارسة واحدة من الألعاب الرياضية وفق قواعدها الأساسية.
	أغراض تحتاج لمعاينة القائد	● يمارس الرياضة باستمرار. ● يلتزم بآداب وأخلاق المؤمن أثناء اللعب والتشجيع. ● يهتمّ دائماً بنظافته الشخصية.

الاختتام

يُختتم النشاط بدعاء الإمام الحجّة بعد أن يوقع القائد للمشاركين على هدف النشاط.



النشاط الأول

من حقّي أن أعرف

الهدف: يحدد أسباب مشكلتين صحيّتين يتعرّض لهما الشباب وكيفية الوقاية منهما.

المدة: 50 د.

المكان: قاعة محاضرات.

الفقرة	المدة	الطريقة	اللوازم
الافتتاح	5 د	تلاوة القرآن الكريم وقراءة حديث مهدي	القرآن الكريم، وكُتَيْب حزمة نور
من حقّي أن أعرف	40 د	محاضرة لأحد أطباء الصحة العامة، يليها مناقشة بينه وبين المشاركين	
الاختتام	5 د	توقيع على سجلات التقدّم وقراءة دعاء الحجّة	

إرشادات للقائد:

- يتفق مسبقاً مع أحد أطباء الصحة العامة لتقديم هذه المحاضرة.
- يُسلّم الملحق الأول للطبيب المحاضر لتوضيح المحاور والأفكار الرئيسية التي ينبغي الحديث عنها في المحاضرة.
- يمكن الاتفاق مع أفواج أخرى للمشاركة في هذه المحاضرة.

الإفتتاح

يُفتتح النشاط بتلاوة آيات قرآنيّة، ثم يقرأ القائد حديثاً حول الإمام المهدي من كُتَيْب حزمة نور، ويعرّف المشاركين بالطبيب وبعنوان المحاضرة.

من حقّي أن أعرف

يقدم الطبيب المحاضرة مستعيناً بالملحق الأول، ويترك في نهاية الوقت مجالاً لأسئلة واستفسارات المشاركين.

كي لا نندم!!

اسأل مجرب!

خطوات التجربة (أنظر الصور/تطبيقات التجربة في الهواء الطلق):

- تملأ قنينة المياه بالطابقات القطنية وصولاً إلى فمها.
- تثقب سدة القنينة بشكل دائري بحيث يمكن إدخال فلتر السيجارة.



يوزع القائد لوازم التجربة على الأرهاط، ويشرح لهم آلية تنفيذها استناداً إلى مضمون الفقرة. بعد الانتهاء يستمع القائد إلى تعليقات المشاركين، ثم يشرح مضار التدخين كما وردت في الفقرة.

- يُغلق فم القنينة بشكل محكم.
- توضع السيجارة لناحية الفلتر في الفتحة، ثم يتم إشعالها.



- 1- يشرح مضار التدخين والنجيلة على صحة ونشاط الجسم.
- 2- يقدم شعاراً ضد النرجيلة، وآخر ضد السيجارة.

المدة: 80 د.

المكان: قاعة.

الوقت	الطريقة	المدة	الفترة
القرآن الكريم، وكُتِبَ حزمة نور	تلاوة القرآن الكريم وقراءة حديث مهدوي	5 د	الافتتاح
قطن، قنينة مياه صغيرة فارغة لكل رهن، علبة سجائر، ولاعة	تجربة عملية ثم مناقشة وتقديم القائد	25 د	اسأل مجرب
نرجيلة قديمة، لوح ولوازمه، أوراق بحجم 10×20 بعدد المشاركين، أقلام فاطر بعدد المشاركين، تلصيق	حزورة ثم عمل فردي وتعقيب القائد	15 د	توأم السيجارة
الملحق الثاني بعدد الأرهاط، أقلام فاطر، أوراق A4، كمبيوتر و LCD أو تلفزيون و DVD	مشاهدة فيديو ثم كتابة شعاراً ضد نرجيلة، وآخر ضد السيجارة	15 د	راقب...وأنت الحكم!
قطع قماش طولية بعدد نصف اللاعبين، حبلان	بحسب ما ورد في النشاط	15 د	لعبة «سباق السيارات»
	توقيع على سجلات التقدّم وقراءة دعاء الحجة	5 د	اختتام

الإفتتاح

يُفتتح النشاط بتلاوة آيات قرآنية، ثم يقرأ القائد حديثاً حول الإمام المهدي عليه السلام من كُتِبَ حزمة نور.

مضار التدخين:

لاحظنا أن خمس سجائر غيّرت لون القطن وأصبحت صفراء، فكيف برئتي المدخن وشرابينه، التي تستقبل يوميًا وعلى أقل تقدير عشرين سيجارة!!؟ وإليك بعض ما يسببه التدخين:

- ارتفاع ضغط الدم.
- ضيق الأوعية الدموية تحت الجلد.
- السكتة الدماغية.
- ولادة أطفال ناقصي النمو (عند الحامل التي تدخن).
- سرطان عنق الرحم.
- سرطان الرئتين (90% من المصابين بسرطان الرئة هم مدخنون).
- ترقق العظام.
- أمراض القلب.
- تشويه وتسوس الأسنان.
- رائحة نفس كريهة جدًا.
- ظهور التجاعيد المبكرة عند الفتيات.

- تُضغَط القنينة من الوسط لتمكين الهواء من الخروج والدخول إلى القارورة (كي تحترق السيجارة)، ويُستمر بالضغط إلى أن تنتهي السيجارة.



- تُطْفَأ السيجارة، وتُوضع سيجارة أخرى، وهكذا إلى أن نشعل خمس سجائر.
- تُزَال السدّة للنظر إلى ما حل بالقطن.



توأم السيجارة

الحزورة:

- $2+3+5$ = مرادف لمعنى قدم.
- $1+3+5$ = مرادف لمعنى ابن.
- $3+2+6$ = شيء مصنوع من الفخار يوضع فيه الماء.
- $5+4+2+6$ = عملة لبنانية.

الحل:

6	5	4	3	2	1
ة	ل	ي	ج	ر	ن

يدوّن القائد الحزورة المذكورة في المتن على اللوح، ويطلب من المشاركين حلّها كلّاً على حدة في مدة أقصاها 5د، ومن يّنه يُعَلِّم القائد، إلى أن يعرفها الجميع. ثم يُخرج نرجيلة أحضرها معه ويضعها على طاولة أمام المشاركين.

راقب... وأنت الحكم

- يوزع القائد على الأرهاط الملحق الثاني (أو يكتفي بتمرير الصورة عليهم) ثم يعرض لهم فلاش «أسوأ ما تتخيل» (الموجود على القرص المرفق بالملف).
- يطلب من كل مشارك وبعد مشاهدة الفلاش كتابة شعار ضد السجارة، وشعار آخر ضد النرجيلة.
- تعلق الشعارات على الحائط، والشعار الأجمل والأكثر فكاهة ينال تنويه القائد.

لعبة «سباق السيارات»

اللوازم: قطع قماش طولية بعدد نصف اللاعبين، حبلان.

عدد اللاعبين: غير محدد، ولكن يشكّل كل لاعبين فريقاً.

طريقة اللعب:

- يتوزع اللاعبون على الفرق بحسب اختيارهم.
- يرسم القائد على الأرض خطاً أو يمدّ حبلًا يكون خط الانطلاق.
- يرسم على الأرض أيضاً خطاً أو يمدّ حبلًا ويكون خط العودة على بعد 15 متراً من خط الانطلاق.
- يضع على خط العودة قطع قماش طولية صغيرة بعدد الفرق، بحيث تكون المسافة بين كل قطعة وأخرى نفس المسافة التي تفصل بين الفرق.
- تقف الفرق على خط الإنطلاق، ويمسك واحد من كل فريق قدمي شريكه في اللعب ويرفعهما. بعد أن يضع هذا الأخير يده على الأرض تمهيداً للجري عليها.
- عند إشارة القائد يجري اللاعبون باتجاه خط العودة. وعلى كل فريق إحضار قطعة قماش، (بحيث يمسكها اللاعب الذي يجري على يديه ويضعها في فمه) ثم يعودون إلى خط الإنطلاق.
- يختار القائد أول ثلاث فرق وصلت إلى خط الانطلاق، ليجري المرحلة الثانية والنهائية في السباق. ولكن هذه المرة يجعل خط العودة على بعد 7 أمتار من خط الانطلاق.
- تطبق في المرحلة الثانية نفس الطريقة التي طبقت في المرحلة الأولى.

الفائز: الفريق الذي يصل أولاً إلى خط الانطلاق (في المرحلة الثانية) ويكون حاملاً قطعة قماش من القطع الموجودة على خط العودة.

أضرار النرجيلة:

أثبتت الدراسات أن تدخين النرجيلة يسبب التالي:

- التقليل من كفاءة أداء الرئتين لوظائفهما، وانتفاخ الرئة والالتهاب الشعبي المزمن، وهذا المرض يحد من قدرة الإنسان على بذل أي مجهود.
 - حدوث سرطانات الرئة والضم والمريء والمعدة.
 - إرتفاع تركيز غاز أول أكسيد الكربون (الخانق) في الدم.
 - إزدیاد نسبة انتشار مرض التدن الرئوي.
 - أثناء الحمل يؤدي إلى تناقص وزن الجنين، كما يعرض الأجنة إلى أمراض تنفسية مستقبلًا أو إلى حدوث الموت السريري المفاجئ بعد الولادة.
 - انبعاث الروائح الكريهة مع النفس ومن الثياب.
 - بحة الصوت.
 - احتقان العينين.
 - ظهور تجاعيد الجلد والوجه في وقت مبكر.
 - إضاعة الوقت وعدم استغلاله بما ينفع (قراءة القرآن، ممارسة الرياضة، ... الخ)
- لذلك فإن النرجيلة لا تقل ضرراً عن السجارة، فهما وجهان لعملة واحدة.



بعد ذلك يوزع عليهم أوراقاً بيضاء (حجم 20×10سم) ويطلب من كل منهم كتابة اسم ضرر واحد ممكن أن تسببه النرجيلة، وكل من يكتب اسم ضرر يقوم بلصقه على اللوح (الكتابة بقلم تخطيط).

بعدها يبدأ القائد بأخذ كل ورقة، ويقرأها أمام المشاركين، فإن كانت صحيحة (بالاعتماد على ما ورد في الفقرة) يعلقها على النرجيلة، وإلا يستبعد.

بعد انتهاء الأوراق يكتب القائد ما لم يذكره المشاركون على أوراق صغيرة ويعلقها على النرجيلة.

بعد ذلك يتفق القائد مع المشاركين على رمي النرجيلة - التي أحضرها مسبقاً - في كيس للنفايات وذلك تعبيراً عن رفضهم لها لما فيها من أضرار على الجسم.

طبيب مبتدئ !!

الهدف: يتقن التعامل مع جروح وحروق الدرجة الأولى.
المدة: 185 د.
المكان: الطبيعة.

الفقرة	المدة	الطريقة	اللوازم
الافتتاح	5 د	تلاوة القرآن الكريم وقراءة حديث مهادوي	القرآن الكريم، وكتيب حزمة نور
تعريف الإسعاف الأولي	5 د	عصف أفكار	
الجروح	20 د	حديث وتطبيق على أحد المشاركين	لوازم إسعاف الجروح
الحروق	20 د	حديث وتطبيق على أحد المشاركين	لوازم إسعاف الحروق
استراحة	10 د		
مناورة حيّة	120 د	تطبيق عملي لخطوات إسعاف الجروح والحروق من قبل المشاركين	لوازم الإسعافات الأولية
اختتام	5 د	توقيع على سجلات التقدم وقراءة دعاء الحجّة	

إرشادات للقائد:

- يتفق مع أحد المسعفين من الدفاع المدني لتقديم هذا النشاط، أو يوجّه رسالة (الملحق الثالث) للإخوة في الدفاع المدني لإرسال مدرب لتقديم هذا النشاط.
- يُسلّم المسعف نسخة عن مضمون النشاط لتحضيره، على أن لا يتعدّى ما يجب تقديمه ما هو مذكور في المتن.

إرشادات للقائد:

- أمهل الفرق - قبل البدء بالجري - خمس دقائق كي يتمرن كل فريق على حدة على الجري بالطريقة المطلوبة.
- إختر مكاناً مستويًا وأرضية ناعمة حتى لا تتأذى أيدي اللاعبين.

إرشادات لللاعب:

- أمسك ساق شريكك بإحكام حتى لا تفلتان من يديك (للاعب الواقف).
- أبق ظهرك مستقيمًا وإلا فقد تسقط أرضًا (للاعب الذي يجري على يديه).
- أبق ذراعيك مستقيمتين بحيث تشكّل كل منهما زاوية 90 درجة مع الأرض.

تبصرة: على القائد تبليغ اللاعبين بهذه الإرشادات قبل البدء باللعبة.

الاختتام

يوقع القائد لكل المشاركين على غرضي النشاط بعد التأكد من تحقيقهم لهما، ويختتم النشاط بدعاء الإمام الحجّة عليه السلام.



- يؤمّن التجهيزات اللازمة للنشاط (شاش، أدوية، إلخ) بعد الاتفاق مع المسعف على نوعها وعددها.
- يقدم المسعف النشاط ويعاونه القائد في إدارته.

الإفتتاح

يُفتتح النشاط بتلاوة آيات قرآنية، ثم يقرأ القائد حديثاً حول الإمام المهدي عليه السلام من كُتُب حزمة نور، ويعرّف المشاركين بالمسعف وبموضوع النشاط.

تعريف الإسعاف الأولي

الإسعاف الأولي هو علم يهتم بالإصابات المفاجئة، ويعمل على التخفيف والحد من خطرها وآثارها المتفاقمة للحفاظ على حياة المصاب، لحين الوصول إلى المراكز الطبية، حيث ينتهي دور المسعف لدى توفر الطبيب المعالج.

يسأل المدرب المشاركين: ما هو الإسعاف الأولي؟ يأخذ إجاباتهم ويناقشها بالاستناد إلى ما ورد في الفقرة.

الجروح

تعريف الجروح: الجرح هو كل تمزق أو قطع يحدث في الجلد أو في الأنسجة الدموية التي تحته.

أنواع الجروح:

صُنِّفَت الجروح من حيث الخطورة إلى قسمين:

1 - الجروح الطفيفة المرفقة بنزف جزئي ضعيف (وهذا ما سنتعرّف إليه في نشاطنا اليوم).

2 - الجروح الخطيرة وهي العميقة والمترافقة مع نزف شديد.

كيف نسعف الجروح البسيطة؟

- اغسل يديك بالماء والصابون قبل البدء بمعالجة الجرح.
- لبس كفوف طبية معقمة.
- قصّ الشعر (باستعمال مقص معقم) حول الجرح في حال وجوده.
- اغسل الجرح بالماء والصابون



- لمرة واحدة فقط (في الجروح المتسخة بشكل كبير).
- إكشف الجرح ونظّفه - إن أمكن - من الأجسام الغريبة إن وجدت.
- استخدم المطهرات المتوفرة لتنظيف وتعقيم الجرح، وتأكد من عدم بقاء سائل المطهر داخل الجرح.
- ألصق شاشاً ناشفاً ومعقماً على الجرح.
- ملاحظة: لا تتعرّض للدم المتخثر على فم الجرح.

تنبيهات عامة للعناية بالجرح:

- أمسك الشاش من الزاوية ولا تدعه يلامس شيئاً.
- إمسح مكان الجرح وحوله بمطهر (أوكسجين، بيتادين، ...) باتجاه واحد وبشكل دائري من الداخل إلى الخارج.
- لا تسعل أو تتنفس قريباً من الجرح قبل وضع شاش.
- لا تستعمل المواد التي في المنزل لتضميد الجرح: بن، رماد...



الحروق

تعريف الحرق: هو تخرب خلايا الجلد بسبب احتراقها.

أسباب الحرق:

- 1 - النار.
- 2 - سوائل وغازات أو مواد صلبة ذات حرارة عالية.
- 3 - مواد كيماوية.
- 4 - الكهرباء.
- 5 - القنابل المحرقة أو النووية.

يقدم المدرب هذه الفقرة بطريقة الحديث ويطبق طريقة إسعاف الحروق على أحد المشاركين، مكرراً العملية عدّة مرّات.

درجات الحرق:

هناك ثلاث درجات أساسية للحرق:

- 1 - حروق درجة أولى، وهي الحروق البسيطة (وهي ما سنعالجه).
- 2 - حروق درجة ثانية.
- 3 - حروق درجة ثالثة وهي أخطر الحروق.

حرق درجة أولى:

من علاماته:

- احمرار في الطبقة الأولى من الجلد.
- ألم حاد.
- ظهور جيوب وفقاعات جلدية مملوءة بسائل أصفر.

كيفية إسعافه:

- أسكب الماء البارد على الحرق مباشرة ولمدة عشر دقائق تقريباً حتى يخف الألم.
- استعمل مراهم خاصة بالحرق مثل (فلامازين، سلفادين) لتقليل من جفاف الجلد وتقليل دخول الجراثيم.

تنبيهات عامة للعناية بالحرق:

- لا تفقأ فقاقيع الماء ولا تنزع الجلد المحترق ولا تعبت بالمنطقة المصابة.
- لا تستعمل القطن لأنه يترك أليافاً تسبب التهاباً مكان الإصابة.
- لا تستعمل ضمادات لاصقة على الحرق.
- لا تنزع أي شيء ملتصق بالحرق.
- لا تستعمل معجون الأسنان على الحرق.

المناورة الحية

بعد الانتهاء من الجانب النظري ينطلق المشاركون مع القائد والمدرسين للتنفيذ العملي لخطوات إسعاف الجروح والحروق، وذلك من خلال مناورة حية بإشراف المدرب والقائد.

خطوات المناورة:

- 1 - يشغل القائد تسجيلاً لأصوات مدافع ورشاشات وأصوات إسعاف على مكبرات الصوت (موجود على القرص المرفق بالملف).
- 2 - يتفق مع مجموعة من المشاركين لأخذ دور الجرحى ومجموعة أخرى لأخذ دور المسعفين.



الاختتام

يختتم النشاط بدعاء الإمام الحجة عليه السلام، بعد أن يوقع القائد لكل من شارك في المناورة وطبق إجراءات الإسعاف بشكل صحيح على هدف النشاط.



«وَكُلُّوا وَاشْرَبُوا»

آداب المائدة

الآداب المكروهة	الآداب المستحبة
الأكل أمام شخص وعدم دعوته أو إطعامه وخاصة إذا كان محتاجاً	الوضوء
الأكل والشرب باليد اليسرى	غسل اليدين قبل الطعام وبعده
الأكل أثناء المشي	الافتتاح بالبسملة والاختتام بالحمد
تناول الطعام الحار	تناول الفتات
النفخ على الطعام والشراب الحار كي يبرد	افتتاح الطعام بالملح والاختتام به
النظر في وجوه الناس وما يأكلون	الأكل من الطعام الذي أمامنا
الإسراع في الأكل	مضغ الطعام جيداً والإبطاء فيه
الإكثار من الأكل	الأكل بثلاثة أصابع باليد اليمنى
	تصغير اللقمة

طريقة أولى: يوزع القائد على كل ثنائي (كل اثنين من المشاركين يشكلون ثنائياً) 5 أوراق بحجم A5 وقلم فاتر، ويطلب منهم الاستماع إلى الأحاديث التي سيتلوها عليهم من الملحق الرابع واستخراج آداب الطعام منها، على أن يدونوا كل أدب من الآداب التي استنتجوها على ورقة منفردة من الأوراق الخمسة.

بعد تدوين المشاركين للآداب يقوم كل ثنائي بلصق أوراقه الخمسة على اللوح في جدول أعده القائد مسبقاً.

بعد الانتهاء من لصق الأوراق يبدأ القائد بقراءة كل ورقة على حدة، مصححاً ما يحتاج إلى ذلك بالاستناد إلى مضمون الفقرة.

تبصرة: على القائد أن يرسم على اللوح جدولاً يتألف من خانتين يكتب في الخانة الأولى الآداب المستحبة وفي الخانة الثانية الآداب غير المستحبة، ويلصق المشاركون أوراقهم تحت العنوانين بالاستناد إلى نوع العادة مستحبة كانت أم مكروهة.



- الأهداف:** 1 - يذكر مواصفات الغذاء السليم.
2 - يعدد العادات المستحبة والمكروهة عند تناول الطعام.

المدة: 80 د.

المكان: المركز الكشفي أو الطبيعة.

الفقرة	المدة	الطريقة	اللوازم
الافتتاح	5د	تلاوة القرآن الكريم وقراءة حديث مهدي	القرآن الكريم، وكُتيب حزمة نور
آداب المائدة	25د	عمل مجموعات أو إقامة مائدة، أو تمثيل سكتش	للطريقة الأولى: أوراق A5 (خمسة لكل مشارك)، أقلام، تلصيق سكوتش، الملحق الرابع. للطريقة الثانية: صحن وملاعق بلاستيكية، نيلون سفرة. للطريقة الثالثة: نسخ من الملحق الخامس بعدد الممثلين.
أبدع وأصمم!	30د	عمل مجموعات	الملحق السادس لكل مجموعة، كرتون ملون، مقصات، تلصيق «يوهو» وتلصيق شمع بعدد المجموعات، أقلام فاتر عريض بعدد المجموعات، قماش خيش 4 أمتار، أشكال مختلفة للزينة بعدد المجموعات.
لعبة «خضار وفواكه»	15د	بحسب ما ورد داخل النشاط	أنواع من الخضار والفواكه المتوفرة
اختتام	5د	توقيع على سجلات التقدّم وقراءة دعاء الحجة	

الإفتتاح

يُفتتح النشاط بتلاوة آيات قرآنية، ثم يقرأ القائد حديثاً حول الإمام المهدي عليه السلام من كُتيب حزمة نور.



الأمر الذي يؤدي إلى نقص الدم عن المعدة وتكون النتيجة تلبكها وقصورها عن أداء مهمتها.

● تناول الطعام الساخن:

إن تناول الطعام الساخن يؤدي إلى ظهور بعض الأمراض المختلفة في الفم.

● النفخ على الطعام والشراب الحار لكي يبرد:

إن عملية النفخ على الطعام تؤدي إلى خروج رذاذ من الفم يصطدم بالهواء ويسقط في الطعام مصطحباً معه الجراثيم والميكروبات.

● مضغ الطعام جيداً والإبطاء فيه:

إن عدم مضغ الطعام جيداً يؤدي إلى تلبك في المعدة، لأنها ستقوم حينها إلى جانب مهمتها بمهمة طحن الطعام وتقطيعه وهذه هي مهمة الأسنان.

أبداع وأصمم!



● يوزع القائد المشاركين إلى 4 مجموعات، ثم يوزع نسخة عن الملحق السادس على كل مجموعة، ويطلب من كل منها اختيار أحد جدران الغرفة لتجسيد مضامين الملحق عليه بطريقة فنية، ويشدد القائد على ضرورة إبراز أفكار جديدة ومبدعة.

● أثناء العمل يتنقل القائد بين المجموعات ليساعدها في بعض الأفكار.

● بعد الانتهاء من العمل يجول القائد برفقة المشاركين على الأعمال المنفذة على أن يقوم مندوب من كل مجموعة بشرح ما قاموا بإنجازه.

● يثني القائد على الأعمال ويبيدي ملاحظاته ويصحح الأخطاء إن وجدت وذلك على مسامح الجميع.

تبصرة: الأفضل أن يؤمن القائد تجهيزات هذه الفقرة لكل مجموعة، ولكن إذا لم يستطع ذلك فبإمكانه تأمين عدد محدد من التجهيزات على أن يضعها في مكان وسطي بحيث يستطيع الجميع الاستفادة منها بالتساوي.

إذا هذه هي آداب الطعام التي حثّ عليها الإسلام، ولكن هل لهذه الآداب تفسيرات علمية؟

بالطبع نعم، وإليك التفسير العلمي لبعض آداب الطعام:

● غسل اليدين قبل الطعام وبعده:

إن غسل الطعام قبل الأكل ضروري لأن باطن اليد هو موطن دائم للجراثيم، ولذا فغسلها بالماء والصابون (لمدة 20 ثانية بحيث يشمل الغسل كل تفاصيل اليد) يبيد تلك الجراثيم ويقلص من فرصة دخولها إلى الجسم وتسببها للأمراض فيه. أما غسل اليدين بعد الطعام فهذا أمر طبيعي كون اليدين قد لُطختا بالطعام واتسختا.

● افتتاح الطعام بالملح والاختتام به:

الافتتاح بالملح يحفز الغدد اللعابية لإفراز سائل اللعاب وذلك لتهيئة الفم لاستقبال الطعام على أكمل وجه، إذ إن عدم تزييت الفم من الداخل بواسطة اللعاب بشكل كاف يؤدي إلى خدش جدران الفم الداخلية وبذلك يكون الاحتمال مفتوحاً أمام مضاعفات صحية عديدة.

أما لماذا نختتم بالملح: فمعروف أن بقايا الطعام المتروكة داخل الفم والتي لا يصلها الماء المستعمل عادة في غسل الفم ستظل عالقة في تجاويفه، وستصبح هذه البقايا الغذائية مكاناً لنمو البكتيريا وزيادة نشاطها. وبتراكم هذه المواد الحامضية يتحول وسط الفم إلى مكان حامضي، الأمر الذي يفتح الباب أمام أمراض الفم المختلفة وأمراض اللثة والأسنان بشكل خاص (تضعف وتفقد صلابتها)، ولذا فإن اختتام الطعام بالملح هو عملية تطهير شاملة للفم لحمايته من هذه الأمراض.

● الأكل أثناء المشي:

يتوزع الدم أثناء عملية المشي إلى الأطراف العلوية والسفلية (اليدين والرجلين). وأثناء الأكل تحتاج المعدة أيضاً إلى كمية كبيرة من الدم لكي تقوم بعملية الهضم،

طريقة ثانية: يطلب القائد من المشاركين -قبل يوم من موعد النشاط- إحضار بعض من أصناف الطعام من منازلهم، وذلك لإقامة مائدة يطبقون فيها آداب الطعام المبينة سابقاً (كالوضوء قبل الأكل والبسمة ..الخ)، ويراقب مدى تطبيقهم للآداب ويذكرهم بها معتمداً على ما ورد في مضمون الفقرة.

طريقة ثالثة: يؤدي ثلاثة من المشاركين سكتش آداب المائدة (الملحق الخامس) بعد أن يكون القائد درّبهم عليه مسبقاً.

يطلب من المشاركين الباقيين الانتباه للسكتش واستنتاج آداب الطعام.

بعد انتهاء السكتش يسأل القائد عن الآداب التي وردت فيه، ويسجل المشاركات الصحيحة ويشرحها بالاستناد إلى ما ورد في الفقرة.

أمامهم، وأمام الفريق الآخر.

- أسرع في كلامك حيناً وأبطئ حيناً آخر حتى تضيي جواً من الحماس لدى الفريقين.
- أنظر باتجاه فريق «فواكه» واذكر نوع خضار غير موجود، أو أنظر باتجاه فريق «خضار» واذكر نوع فواكه غير موجود، لكي يتوه بعض اللاعبين في الانحناء وبالتالي تضيي جواً من الفكاهة.
- حدّد وقتاً للعبة قبل البدء وأخبر اللاعبين به.
- اذكر بعض الخضار والفواكه المتشابهة في اللفظ، مثلاً قل خ... ثم انتظر قليلاً وأكمل باقي الكلمة (خيار، أو خرمة) لإضفاء جواً من الفكاهة.
- تستطيع تسهيل اللعبة إذا أردت، بحيث ينحني فريق «فواكه» عندما تذكر نوعاً من الفواكه فقط، وينحني فريق «خضار» عندما تذكر نوعاً من الخضار فقط، بغض النظر عما هو موجود من الفواكه والخضار.

إرشادات للاعب:

- ركّز جيداً في ما يقوله القائد لتعرف ماذا عليك فعله، ولا تتسرّع.
- تبصرة: على القائد تبليغ اللاعبين بهذه الإرشادات قبل البدء باللعبة.

الاختتام

يختتم النشاط بدعاء الإمام الحجة عليه السلام بعد أن يوقع القائد لكل من شارك في النشاط على الأغراض المطابقة له.

لعبة «خضار.. فواكه»

اللوازم:

خضار الموسم (بندورة، خيار، حامض، فجل، بصل...)، فواكه الموسم (تفاح، موز، ليمون، عنب...).

عدد اللاعبين:

غير محدد.

طريقة اللعب:

1 - يوزع القائد اللاعبين إلى فريقين متساويين في العدد.

2 - يقف الفريقان في صفين عرضيين أحدهما مقابل الآخر، بحيث إنّ كل لاعب من الفريق الأول يقابله لاعب من الفريق الثاني.

3 - يُسمّى الفريق الأول «خضار» والفريق الثاني «فواكه».

4 - يضع القائد أمام لاعبي فريق «خضار» الخضار التي أحضرها، وأمام لاعبي فريق «فواكه» الفاكهة التي أحضرها أيضاً.

5 - يبدأ القائد بذكر أسماء خضار وفواكه متنوعة، فعندما يذكر اسم صنف من الخضار غير موجود أمام فريق «خضار» على أعضاء الفريق أن يحنوا أجسامهم باتجاه الأرض ويقولوا «أكلنا» ثم يقفوا، وعندما يذكر صنف خضار آخر موجود على أعضاء فريق «فواكه» أن يقوموا بالانحناء.

كذلك الحال بالنسبة لفريق «فواكه» فعندما يذكر اسم صنف من الفواكه غير موجود أمامهم عليهم (أي فريق فواكه) الانحناء، وعندما يذكر اسم صنف من الفواكه موجود أمامهم على أعضاء فريق «خضار» الانحناء.

الفائز:

الفريق الذي يبقى عدد لاعبيه أكثر من الفريق الآخر خلال مدة يحددها القائد.

قوانين اللعبة:

يخرج من اللعبة اللاعب الذي لا ينحني عندما يكون مطلوباً من فريقه الانحناء، أو عندما ينحني ولا يكون مطلوباً من فريقه الانحناء.

عندما ينحني أعضاء أي فريق عليهم أن يقولوا «أكلنا».

إرشادات للقائد:

- أعط الفريقين وقتاً كافياً قبل البدء لكي يتسنى للاعبين حفظ أنواع الأغراض الموجودة

المخدرات .. بداية النهاية

الهدف: يذكر الأضرار المترتبة على تعاطي المنشطات والمواد المخدرة على جسم وعقل الإنسان.

المدة: 60د.

المكان: المركز الكشفي.

الفقرة	المدة	الطريقة	اللوازم
الافتتاح	5د	تلاوة القرآن الكريم وقراءة حديث مهدي	القرآن الكريم، وكُتَيْب حزمة نور
اعتراف	30د	مشاهدة الفيلم ومناقشة حول مضمونه	كمبيوتر، وLCD
بداية النهاية	20د	مشاهدة ريبورتاج	كمبيوتر وLCD أو تلفزيون
إختتام	5د	توقيع على سجلات التقدّم وقراءة دعاء الحجة	

إرشادات للقائد:

هذا النشاط يساهم في تحقيق غرض آخر لم يذكر في أهداف النشاط لكونه غرضاً سلوكياً، وهو: «لا يتعاطى بل يرفض فكرة تعاطي المنشطات والمواد المخدرة». وبالتالي فإن التوقيع على هذا الغرض خاضع لمدى التغيير الذي سيحصل عند المشارك من جهة، ولعناية القائد ومعرفته بالمشاركين من جهة أخرى.

الافتتاح

يُفتتح النشاط بتلاوة آيات قرآنية، ثم يقرأ القائد حديثاً حول الإمام المهدي عليه السلام من كُتَيْب حزمة نور.

اعتراف

الأسئلة:

- 1 - ما هي الأسباب التي دفعت الشاب إلى تعاطي المخدرات؟ (رفاق السوء)
- 2 - هل تغيّرت حالة الشاب بعد تعاطي المخدرات؟ (نعم ساءت أخلاقه وخصوصاً مع أبيه، وتراجع في المدرسة بعد أن كان من المتفوقين، وعاش حالة الذل والخوف، ...)
- 3 - كيف كان الشاب يؤمن الأموال لشراء المخدرات؟ (السرق، التسول حتى وصل به الأمر إلى إجبار أخيه على التسول معه، غسيل السيارات، سرقة أموال أبيه التي أودعها معه بعض الأشخاص، ...)
- 4 - ما كانت نتيجة تعاطي الشاب للمخدرات؟ (دخل الأب إلى السجن لأن ابنه سرق له أموال بعض الناس التي أودعها معه، ثم وفاة الأب، عوارض صحيّة ونفسية للشاب، ...)

تتطلب هذه الفقرة تشغيل فيلم «إعتراف» (الموجود على القرص المرفق بالملف).

يشغل القائد الفيلم ويطلب من الجميع التركيز جيداً وعدم التحدّث مطلقاً أثناء العرض لأهمية الموضوع وللمناقشة حوله.

بعد الإنتهاء، يوجّه القائد الأسئلة الواردة في الفقرة إلى الأرهاط، للإجابة عنها.

يعرض كل رهنط اجاباته التي استنتجها، وتتم مناقشتها بناءً على الإجابات الموجودة.

تبصرة: الفيلم هو قصة واقعية تم تمثيلها.

بداية النهاية !

أضرار المخدرات على الإنسان

1. الأضرار الجسدية على جسد وصحة المدمن:

- شحوب في لون البشرة.
- إحمرار العينين.
- التهاب عصب العين الذي يؤدي إلى العمى.
- احمرار وتهيج وتغيّر في حجم بؤبؤ العين.
- النوم في النهار لساعات طويلة والسهر في الليل.
- ضمور وتلف للخلايا الدماغية.
- ضعف في الذاكرة.
- ضعف جهاز المناعة أمام مختلف الأمراض بصورة عامة.
- تفشي الأمراض المعدية نتيجة استعمال الحقن (كالصغيرة، الإيدز، ...)

تتطلب هذه الفقرة تشغيل ريبوتاج «بداية النهاية» (الموجود على القرص المرفق بالملف).

يشغل القائد الريبورتاج ويطلب من الجميع التركيز جيداً وعدم التحدّث مطلقاً أثناء العرض لأهمية الموضوع وللمناقشة حوله.

بعد الإنتهاء يسترجع القائد مع المشاركين المعلومات التي وردت في الريبورتاج لتركيزها في أذهانهم، مستعيناً بما ورد في الفقرة.



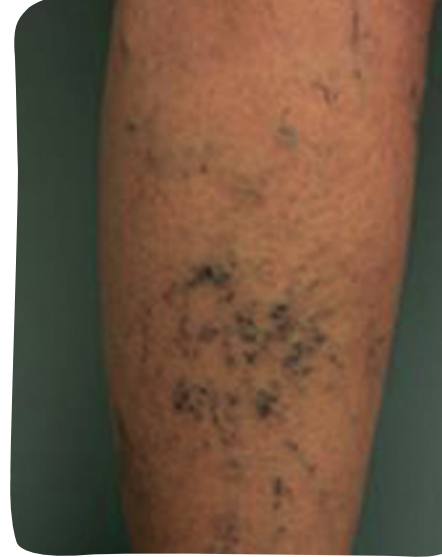
- التفوه بعبارات نابية بخلاف المعتاد.
- عدم تقبل النصح والإرشادات.
- التخلف باستمرار عن مواعيد العمل والدراسة واللقاءات.
- إنعدام الرغبة في القيام بالواجبات الاجتماعية والمهنية والدراسية.
- الإكتئاب.
- الابتعاد عن الزملاء والأصدقاء والإنزواء في البيت أو مع رفاق السوء والمدمنين.
- سرقة المال من الأهل أو سرقة أشياء ثمينة من المنزل لتأمين ثمن المخدرات.
- الشعور بالضجر ومحاولة الانتحار في بعض الأحيان.
- عدم احترام القوانين وتجاهل القيم والمفاهيم السائدة في المجتمع.
- ضعف في التركيز.
- عدم القدرة على التفكير.
- اللجوء إلى وسائل غير مشروعة من أجل تحقيق بعض الغايات (الغش، الإحتيال، جرائم العنف ...).
- التسكُّع في أماكن مشبوهة مع العاطلين عن العمل (خاصة أصحاب السوابق في الإجرام).
- الضحك والبكاء بدون سبب.
- هلوسة.

الاختتام

يُختتم النشاط بدعاء الحجة ﷺ، بعد توقيع القائد للمشاركين على هدف النشاط.



- الموت الفجائي نتيجة جرعات زائدة.
- ضمور وضعف العضلات.
- ارتجاف أو ارتخاء في الشفاه.
- تشقق الشفاه.
- فقدان الشهية.
- التهاب البلعوم.
- فقدان حاسة الشم.
- تمزق الجيوب الأنفية، ونزيف حاد من الأنف.
- تضخم القلب وزيادة ضرباته، وآلام في الصدر.
- ارتفاع ضغط الدم.
- قرحة في المعدة.
- اسهال، والتهابات في الأمعاء.
- ضعف جنسي والرغبة في الابتعاد عن الجنس.
- آلام في المفاصل.
- تلف من 70 إلى 90 و 100% من الرئتين وتضخمهما.
- تضخم الطحال.
- التهاب وتلف الكبد.
- آلام في الظهر.
- أمراض جلدية بسبب كثرة الحقن.
- رائحة كريهة في الفم.
- دوار.



2 - الأضرار النفسية والاجتماعية على المدمن:

- قلق وشعور بالخوف دائماً.
- توهم المخاطر.
- الإهمال والفوضى.
- عدم الإكتراث بحسن المظهر الخارجي.
- الميل للعنف.

مقدمة (تأثير الرياضة على الجسم)

إن ممارسة النشاط الرياضي المتعدد وبصورة منتظمة يؤثر بصورة كبيرة وبشكل ايجابي على جسم الإنسان وأجهزته المختلفة، ومن هذه التأثيرات:

- 1 - التخفيف من احتمال الإصابة بأمراض القلب والدورة الدموية.
 - 2 - طرد الفضلات من الجسم.
 - 3 - فتح مسامات الجلد.
 - 4 - إعطاء البشرة لوناً وردياً.
 - 5 - زيادة حجم وقوة العضلات.
 - 6 - اكتساب القوام الجيد.
- ومن التأثيرات أيضاً أن الرياضة تطرد الاكتئاب من الانسان وتريح النفس وتزيل الهموم.

قواعد وأخلاقيات لعبة كرة القدم

قواعد اللعبة

لا تتمّ لعبة كرة القدم إلا بوجود فريقين، كل منهما مكون من 11 لاعب، ويسمح لمدرّب الفريق باستبدال ثلاثة منهم أثناء المباريات الرسمية.

- الفريق الذي يسجّل العدد الأكبر من الأهداف يعتبر الفائز.
- حكام اللعبة: تحتاج اللعبة إلى أربعة حكام:

حكم الساحة وحكمي الراية وحكم رابع مساعد. ومهام كل منهم كالتالي: حكم الساحة: يكون في وسط الملعب بين اللاعبين، مهمته احتساب الأخطاء والأهداف وضربات الجزاء.



يقدم القائد هذه الفقرة بطريقة الحديث.

يوزّع القائد المشاركين إلى فريقين، ويطلب منهم البدء بلعب مباراة كرة القدم لمدة 14 دقيقة بشوطين، مدة كل منهما 7 دقائق. لا يتدخل القائد مطلقاً في مجريات المباراة، ولا في سلوكيات اللاعبين، ويسجّل ملاحظاته فقط. بعد انتهاء الوقت المحدد يجمع القائد اللاعبين ويبدأ بعرض قوانين اللعبة، ومن ثمّ يعرض آداب اللعب التي يجب أن يتحلّى بها اللاعبون أثناء وبعد إنتهاء المباراة، مستعيناً بالملاحظات التي كتبها أثناء اللعب، ومعتمداً على ما ورد في الفقرة.

خطوة على طريق الاحتراف

- الأهداف:** 1 - يحسن ممارسة واحدة من الألعاب الرياضية وفق قواعدها الأساسية.
2 - يذكر تأثير ممارسة الرياضة على الجسم.

المدة: 115 د.

المكان: ملعب كرة قدم.

الفرقة	المدة	الطريقة	اللوازم
الافتتاح	5د	تلاوة القرآن الكريم وقراءة حديث مهدي	القرآن الكريم، وكُتَيْب حزمة نور
مقدمة	5د	المحاضرة	
قواعد وأخلاقيات لعبة كرة القدم	100د	مباراة وشرح نظري ثم تطبيق في المباراة	كرة قدم
الإختتام	5د	توقيع على سجلات التقدّم وقراءة دعاء الحجة	

إرشادات للقائد:

- يجب تنفيذ هذا النشاط حصراً في ملعب لكرة القدم.
- يجب تجهيز لوازم النشاط التي ذكرت في فقرات النشاط قبل وقت.
- يفضل الاستعانة بأحد القادة، أو أي شخص آخر من الذين يلعبون كرة القدم بشكل جيّد للمساعدة في تنفيذ هذا النشاط.
- يساهم هذا النشاط في تحقيق الغرض التالي: « يلتزم بأداب وأخلاق المؤمن أثناء اللعب والتشجيع » وبالتالي على القائد الالتفات أثناء اللعب إلى سلوكيات اللاعبين لمعرفة مدى التزامهم بالروح الرياضية أثناء اللعب وبعد إنتهائه.

الافتتاح

يُفتتح النشاط بتلاوة آيات قرآنية، ثمّ يقرأ القائد حديثاً حول الإمام المهدي عليه السلام من كُتَيْب حزمة نور.

خطوة على طريق الإحتراف

● **اللعبة، بدايته ونهايته:** يبدأ اللعب بعد تمرکز جميع اللاعبين والحكام في مراكزهم، ووجود اللاعبين من الفريق الذي سيبدأ باللعب عند نقطة الوسط. يستمر اللعب 90 دقيقة مقسمة على شوطين، يستبدل فيها الفريقين أماكنهم بين الشوطين.

آداب اللعب:

- الابتعاد عن الكلام البذيء والسباب والشتائم
- عدم الإساءة للخصم أو الاستهزاء به إذا خسر.
- عدم رفع الأصوات عاليًا.
- عدم الغضب.
- إختيار الكلام المؤدب واللائق عند التنسيق مع باقي أعضاء الفريق.
- عدم الاستئثار بالكرة وافساح المجال أمام باقي اللاعبين للمشاركة.
- إعتبار الخصم صديق ينافس بشكل شريف وليس عدوًا.
- عدم إعاقة لاعبي الفريق الخصم وأذيتهم، فهم إخواننا.
- ترك الاعتزاز بالقدرات الفنية الشخصية، فاللاعب المميز هو اللاعب الذي لا يمدح نفسه.
- عدم الاستهزاء بقدرات باقي لاعبي الفريق.

الاختتام

يقيم القائد مدى التزام المشاركين بالقواعد والآداب التي تعلموها، ثم يوقع لهم على هدف في النشاط، ويختتم النشاط بدعاء الحجة ﷻ.



حكمي الراية: يكونان على جانبي الملعب، مهمتهما تعيين التسلسل أو ضربات الجزاء أو الأخطاء البعيدة عن حكم الساحة، وكذلك الإشارة إذا كانت هناك عملية تبديل لأحد الفريقين.

أبرز الأخطاء التي قد تقع والتي تسبب ضربة حرة:

- 1 - لعب الكرة باليد.
 - 2 - الدفع من الخلف.
 - 3 - المسك بالقميص أو باليد.
 - 4 - عرقلة الخصم.
 - 5 - لعبة خطيرة.
 - 6 - الاعتراض للوصول إلى الكرة.
 - 7 - مسك قميص الحارس أو اعتراضه ومضايقته داخل منطقة الجزاء.
- تبصرة: كل المدافعين يجب أن يكونوا جميعاً على بعد 9.15 متراً من الكرة عند تنفيذ الضربة.

● **رمية التماس:** عند خروج الكرة من أجد جوانب الملعب تحتسب رمية تماس ضد الفريق الذي أخرج الكرة، ويشترط أن يرميها اللاعب وهو يضع الكرة خلف عنقه أو رأسه ويمسكها بكلتا يديه.

تبصرة: يجب على جميع اللاعبين المنافسين الابتعاد عن مكان تنفيذ رمية التماس مسافة لا تقل مترين.

● **الضربة الركنية:** أو الكورنار، فعند خروج الكرة من جانبي المرمى تحتسب ضربة ركنية لصالح الفريق المهاجم إذا أخرجها أحد لاعبي الفريق الخصم.

● **التسلسل:** ويحصل عندما يستلم أحد لاعبي الفريق المهاجم الكرة وهو وراء آخر مدافعي الفريق الخصم. لا يعتبر اللاعب متسلسلاً إذا حصل على الكرة مباشرة من:

● رمية تماس

● ضربة ركنية

● **ضربة الجزاء:** تحتسب إذا ارتكب أي من لاعبي الفريق المدافع خطأ على أحد لاعبي الفريق المهاجم داخل منطقة الجزاء.

بعد انتهاء عرض قواعد وآداب اللعب، يوزع القائد اللاعبين مجدداً إلى فريقين ليلعبوا مباراة كاملة (مدة كل شوط 30 دقيقة) وفق القواعد التي تعلموها مراعين آداب اللعب، يأخذ هو دور الحكم ويطبق القوانين التي ذكرها، مذكراً اللاعبين عند كل خطأ إلى حكمه.



الملحقات

المشاكل الصحية التي قد يتعرض لها بعض الشباب في مرحلة المراهقة

تعاني نسبة كبيرة من المراهقين من مشاكل صحية عديدة، لعل أبرزها تلك المتعلقة بصورة الشخصية، كون المراهق في هذه المرحلة يهتم كثيراً بشكله، شعره، و... وأبرز هذه المشاكل:

- السمنة
- حب الشباب
- فقر الدم

السمنة

تعريفها: هي فائض من الدهن في الجسم، يؤدي إلى زيادة في الوزن عن الحد الطبيعي، ويهيئ للعديد من الأمراض. يمكن تجنب السمنة ومقاومتها عن طريق التغذية المناسبة. قد تبدأ السمنة منذ الطفولة أو تظهر في سن البلوغ، وتتميز باضطراب في السلوك الغذائي (نقرشة أو ما شابه..).

أسبابها: هناك 3 عوامل أساسية قد تكون سبباً للسمنة وهي: عوامل وراثية، عوامل غذائية وعوامل جسدية.

● **العوامل الوراثية:** الأطفال الذين لديهم أقرباء بدينون هم عُرضة أكثر من غيرهم للسمنة.

● **العوامل الغذائية:** حيث يأكل السمين كثيراً ويصرف القليل من الطاقة. هذا الفائض من الغذاء يأتي من كمية وطبيعة الأطعمة التي يتناولها، وكذلك من العادات العائلية والثقافية التي تدفع للأكل أكثر من حد الشبع. وقد ساهمت وسائل الرفاهية الحديثة كالمساعد ووسائل النقل في تخفيض التمارين البدنية لصرف الطاقة.

● **العوامل الجسدية:** حيث يفقد الجسم القدرة على حرق الدهون حتى ولو كانت قليلة، فيقوم بتخزينها، ويعود سبب ذلك إلى مشكلة عضوية أو هرمونية.

مخاطرها: تؤدي السمنة إلى تخفيض معدل عمر الإنسان، كما تسبب أمراض القلب والشرابين، وتؤدي في بعض الأحيان إلى قصور في التنفس خلال النوم، وكذلك تزيد وتيرة الحصى في المرارة خصوصاً عند النساء.

الوقاية والعلاج: يركز علاج السمنة على نظام غذائي متوازن، عبر خفض أكل المواد الدسمة وخصوصاً

المواد السكرية. كما يجب أن يترافق هذا الريجيم مع معلومات غذائية صحيحة وعلمية، فالريجيم القوي لا يعطي نتائج جيدة على المدى البعيد وغالباً ما يستعيد الشخص ما فقد من وزنه بعد مدة. ولا بد من استشارة الأخصائي لأن لكل شخص خصائصه المختلفة عن الآخر.

حب الشباب:

تعريفه: هو التهاب الأكياس الصغيرة التي تحتوي قواعد الشعر. يظهر حب الصبا، الذي يصيب 80% من المراهقين، من خلال حبوب سوداء، تقيحات، وفي الحالات الخطيرة تظهر جروح عميقة ملتهبة.

الأسباب: يبدأ حب الشباب غالباً في مرحلة المراهقة، عندها تفرز الغدد الدهنية بصورة مفرطة مادة دهنية لتشجيع البشرة وذلك نتيجة للتغير الهرموني الذي يحصل في هذه المرحلة، وتجذب هذه البقع الدهنية الأوساخ لتتشكل بثرة شمعية سوداء الرأس.

العلاج: هناك طريقتان لعلاج حب الشباب:

● **الأولى:** العلاج المحلي أي العلاج من الخارج ويقتضي باستعمال المراهم والكريمات وقد يكفي ذلك في معظم الحالات، ولكن بعد استشارة الطبيب. لهذا العلاج هدفان رئيسان: من جهة تسهيل إزالة الزوان، ومن جهة أخرى مقاومة الإنتاج المفرط للدهن.

● **الثانية:** العلاج العمومي وذلك من خلال المضادات الحيوية. تُستخدم المضادات الحيوية لمنع تفشي الجراثيم المسؤولة عن الالتهاب وإيقاف فعلها. بعد 3 أشهر من العلاج يحكم الطبيب على النتائج ويقرر إيقاف أو مواصلة العلاج.

بعض النصائح:

- ينصح باستعمال الصابون الخاص وغسل الوجه به يومياً صباحاً ومساءً، وخاصة أصحاب البشرات الدهنية، لأن ذلك يخفف من حدة الدهن الموجود على البشرة، ويقلل احتمال ظهور رؤوس سوداء.
- لا يُنصح باستخراج النقط السوداء ومعالجة البثور باليد دون تعقيم لأن ذلك يؤدي إلى انتشارها في أماكن مختلفة في الوجه.
- لا يُنصح باستعمال مساحيق التجميل لإخفاء البثور لأن ذلك يؤدي إلى خنق مسامات الجلد.

فقر الدم (الأنيميا L`Anemie):

تعريفه: هو انخفاض غير طبيعي في تكوين الهيموجلوبين في الجسم. والهيموجلوبين هي المادة التي يعتمد عليها الجسم في حمل الأكسجين من الرئتين إلى جميع الخلايا. إن فقر الدم الناتج عن نقص الحديد يعتبر أكثر أنواع الأنيميا شيوعاً بين الأطفال والمراهقين.

أهم أسبابه: نقص الحديد في الجسم.

أبرز العوارض:

- الشعور بالتعب والإجهاد عند القيام بأي جهد.
- شحوب اللون في الجلد بصورة غير طبيعية.
- بطء نمو الأظافر وتشققها.
- النحافة.
- الدوخة.
- إضطرابات في الجهاز الهضمي.
- مشاكل في الحمل والولادة.
- ضيق النفس.

العلاج: للتغلب على هذه الأعراض يجب أولاً التأكد من وجود فقر الدم أو الأنيميا بإجراء الفحوصات اللازمة وتحديد نسبة الهيموجلوبين، وكذلك نسبة الحديد بالدم حيث إنه توجد أنواع أخرى من الأنيميا غير الأنيميا الناشئة عن نقص الحديد.

ولمعالجة هذا النوع من الأنيميا يجب إعطاء المصاب مركبات الحديد من شراب أو حبوب اعتماداً على عمره وعلى حدة المشكلة، ولا ننسى أن نوصيه بالإكثار من تناول الأطعمة التي تحتوي على الحديد مثل السبانخ، الزيتون، التوت، التفاح،... إلخ، وتجنب شرب الشاي والقهوة مع الأطعمة الغنية بالحديد.

سبل تعزيز الصحة للوقاية من الأمراض المختلفة

بيّنت الأبحاث والدراسات الطبية أن بعض السلوكيات والعادات الصحية وأنماط العيش يمكن أن تقلل من احتمال إصابة الإنسان ببعض الأمراض، ومن هذه السلوكيات:

- تناول الأطعمة ذات الحبوب الكاملة (غير المقشورة)، مثل: الخبز الأسمر، أرز كامل الحبة أو المعكرونة أربع مرات أسبوعياً.

- الإكثار من تناول الخضار والفاكهة بما لا يقل عن خمس حصص يومياً، وبالأخص البندورة والعنب الأحمر، فهذا النظام الغذائي يساعد على تجنب الكثير من الأمراض الخطيرة، مثل جلطة الدماغ، داء السكري، وأمراض القلب والسرطان.
- تناول السمك مرة واحدة أسبوعياً على الأقل، فقد أظهرت الدراسات أن ذلك يخفف من الوفيات التي يكون سببها جلطات القلب.
- ممارسة الرياضة يومياً.
- الحفاظ على معدل وزن وسطي.
- غسل اليدين بالماء والصابون قبل الطعام وبعده، وبعد الخروج من المرحاض.
- إتباع أساليب الوقاية الشخصية مثل وضع منديل على الفم أثناء السعال أو العطاس أو البصاق، لمنع انتشار أي عدوى من شخص إلى آخر.
- تجنب الازدحام، والابتعاد عن مخالطة المصابين بالأمراض المعدية.
- التلقيح ضد الأمراض المعدية، فهو يقي من حدوث العدوى بالمرض، وإذا حدثت تكون خفيفة وعارضة.



كشافة الإمام المهدي

التاريخ:

من:

إلى جانب الأخوة في الهيئة الصحية الإسلامية (الدفاع المدني) أدامكم المولى..
السلام عليكم ورحمة الله

لما كان من أهداف جمعيتنا الكريمة بناء شخصية واعية قادرة على الاعتماد على نفسها، ولما كان عمل الكشاف يتطلب الوجود في أماكن بعيدة عن الناس وعن المسعفين والأطباء والمستشفيات، كان لزاماً علينا أن ندرب الكشفيين على أبسط القواعد الصحية في إسعاف الجروح والحروق البسيطة .

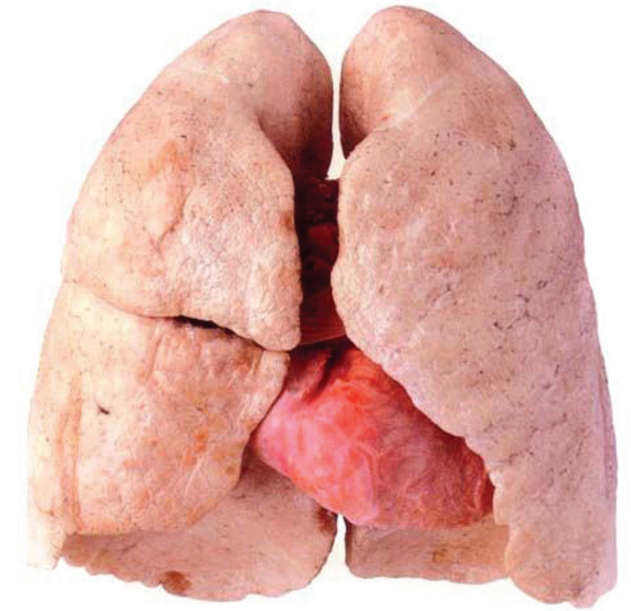
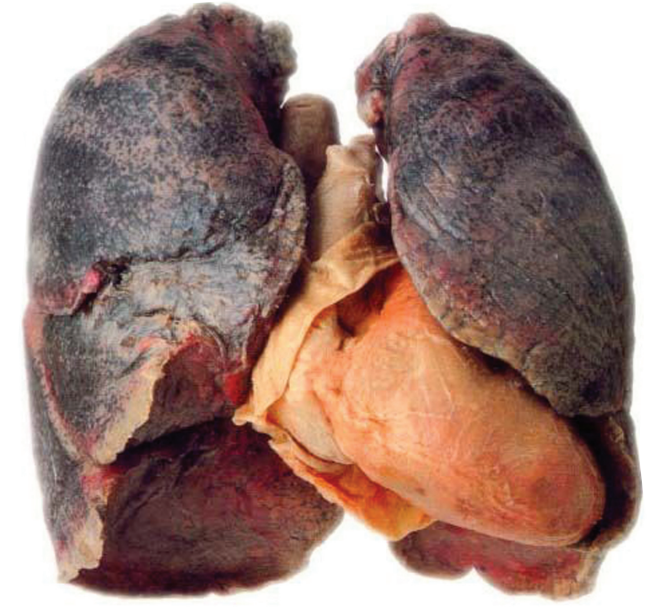
لذا نأمل منكم الموافقة على تدريب مجموعة من الجوالة على:

- التعامل مع حروق الدرجة الأولى.
- التعامل مع الجروح البسيطة.

مدة الدورة يوم واحد (نظري وعملي).

ولكم منا فائق التقدير والاحترام.

في الصورة رئتين: واحدة لمدخن وأخرى
لغير مدخن، راقب وأنت الحكم.



سكتش آداب المائدة

الشخصيات:

الأم: وهي والدته ندى ومنار.

منار: شخصية متزنة ومثقفة

ندى: شخصية كوميدية ومستهترة.

ملاحظات:

- عند تقديم السكتش للجولة يتم تغيير أسماء الشخصيات.
- يمكن تأدية السكتش بلهجة عامية إذا ارتأى القائد ذلك.

(تضع الأم الطعام على المائدة وتتأدي ابتها منار).

- **الأم:** منار تعالي يا ابنتي وتناولي طعام الغداء .
- **منار:** حسناً يا أماه أنا قادمة.
- **ندى (جالسة على المائدة وتنتظر منار):** لماذا تأخرت منار يا أمي؟ أنا جائعة وأريد تناول الطعام.
- **منار (تحضر وتجلس على المائدة):** أعذر على التأخير، ولكن لم أقصد كنت أتوضأ وأغسل يدي.
- **ندى (باستهزاء):** وهل هذا وقت للصلاة أو وقت للطعام يا أختي العزيزة؟
- **منار:** وقت طعام بالتأكيد، ولكن يا ندى يستحب غسل اليدين والوضوء قبل الطعام.
- **ندى:** من أين تأتوننا بهذه الأقاويل؟
- **منار:** هذه ليست أقاويل، هذه آداب أوصانا بها رسول الله ﷺ وأئمتنا المعصومون (عليهم السلام). فقد ورد عن إمامنا الصادق (عليه السلام) أنه قال: «من غسَلَ يدهُ قبلَ الطعامِ وبعدهُ بوركَ له في أوله وآخره، وعاشَ في سعة، وعوفي من بلوى في جسده». أي أن الله تعالى يبارك في هذا الطعام ويزيد في رزق صاحبه ويجعل الصحة والعافية في جسده.
- **ندى:** حسناً، ذكر الحديث غسل اليدين ولم يذكر الوضوء فماذا تقولين؟
- **منار:** نعم، ولكن الإمام الصادق (عليه السلام) قال: «الوضوء قبل الطعام وبعده ينفي الفقر». (تطأطي ندى رأسها)
- **الأم:** هيا يا بنات يجب أن نبدأ بالطعام لأنه قد برد بسبب كثرة كلامكما؟
- **منار:** هذا هو المطلوب، لأنه من الأفضل أن لا نأكل الطعام وهو حار، لأن رسول الله ﷺ لم يكن يأكل الطعام الحار، كما أنه نهى عن النفخ على الطعام الحار حتى يبرد.
- **الأم:** أحسنت يا منار وبارك الله فيك.

أحاديث حول آداب الطعام

- عن الرسول الأكرم ﷺ قال: «الوضوء قبل الطعام وبعده ينفي الفقر»¹.
- عن رسول الله ﷺ قال: «إذا وضعت المائدة حفها أربعة أملاك، فإذا قال العبد: «بسم الله» قالت الملائكة للشيطان: اخرج يا فاسق فلا سلطان لك عليهم. وإذا فرغوا فقالوا: «الحمد لله» قالت الملائكة: قوم أنعم الله عليهم فأدوا الشكر لربهم. وإذا لم يقل: «بسم الله» قالت الملائكة للشيطان: أدن يا فاسق فكل معهم. فإذا رفعت المائدة ولم يحمدا الله قالت الملائكة: قوم أنعم الله عليهم فتنسوا ربهم»².
- عن رسول الله ﷺ: «من وجد كسرة أو ثمرة فأكلها لم تفارق جوفه حتى يغفر الله له»³.
- عن رسول الله ﷺ قال للإمام علي (عليه السلام): «يا علي افتتح بالملح واختتم به، فإنه شفاء من سبعين داء، منها الجنون والجذام والبرص ووجع الحلق ووجع الأضراس ووجع البطن»⁴.
- عن رسول الله ﷺ: «إذا وضعت المائدة بين يدي الرجل فليأكل مما يليه. ولا يتناول مما بين يدي جليسه...»⁵.
- في الرواية: رأيت الحسن بن علي (عليه السلام) يأكل وبين يديه كلب، كلما أكل لقمة طرح للكلب مثلها، فقلت له: يا بن رسول الله ﷺ ألا أرجم هذا الكلب عن طعامك؟ قال: «دعه، إني لأستحيي من الله تعالى أن يكون ذرور ينظر في وجهي وأنا أكل ثم لا أطعمه»⁶.
- في الرواية عن الإمام الصادق (عليه السلام) أنه كره أن يأكل بشماله أو يشرب بها أو يتناول بها.⁷
- عن أبي عبد الله (عليه السلام) أنه قال: «لا تأكل وأنت تمشي إلا أن تضطر إلى ذلك»⁸.
- عن أمير المؤمنين علي (عليه السلام): «أقروا الحار حتى يبرد، فإن رسول الله ﷺ قرب إليه طعام حار فقال: «أقروه حتى يبرد، ما كان الله عز وجل ليطلعنا النار، والبركة في البارد»⁹.
- عن الإمام الصادق (عليه السلام): «من غسل يده قبل الطعام وبعده بورك له في أوله وآخره، وعاش في سعة، وعوفي من بلوى في جسده»¹⁰.

1 - ميزان الحكمة، محمدي الريشهري، ج 1، ص 91.
2 - مكارم الأخلاق، الشيخ الطبرسي، ص 140.
3 - مكارم الأخلاق، الشيخ الطبرسي، ص 141.
4 - مكارم الأخلاق، الشيخ الطبرسي، ص 141.
5 - مكارم الأخلاق، الشيخ الطبرسي، ص 142.
6 - ميزان الحكمة، محمدي الريشهري، ج 1، ص 92.
7 - ميزان الحكمة، محمدي الريشهري، ج 1، ص 92.
8 - مكارم الأخلاق، الشيخ الطبرسي، ص 142.
9 - الريشهري، ميزان الحكمة، ج 1، ص 192.
10 - الطبرسي، مكارم الأخلاق، ص 139.

الملحق السادس الغذاء المتوازن

الغذاء المتوازن هو الغذاء القادر على تلبية احتياجات الجسم المختلفة من بناء وترميم وطاقة ومقاومة للأمراض، والذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية الأساسية كالبروتينات والنشويات والدهون والأملاح المعدنية، إضافة إلى كمية كافية من الماء لضمان استمرار الحياة بشكل سليم.

الهرم الغذائي:

يجب أن يحصل كل شخص على الغذاء المتوازن الذي يؤمن احتياجاته في يوم كامل (24 ساعة)، وهو على الشكل التالي:

1 - النشويات والحبوب:



(قاعدة الهرم) مثل: الخبز، البرغل، المعكرونة، الأرز، الذرة، البطاطا: علينا أن نتناول ما بين 6 إلى 11 حصة نشويات في اليوم، مثلاً: كل ربع رغيف خبز أبيض يساوي حصة أو كل 1/2 كوب أرز أو معكرونة يساوي حصة، وهكذا حتى نصل إلى حاجتنا خلال اليوم.

2 - الخضار والفواكه:



هي مصدر ممتاز لجميع الفيتامينات والمعادن التي يحتاج إليها الجسد. نحن نحتاج من 3 إلى 5 حصص خضار ومن 2 إلى 4 حصص فواكه في اليوم. ويُعتبر نصف كوب من الخضار المطبوخة أو من عصير الخضار، أو كوب من الخضار النيئة حصة غذائية من الخضار.

(تأخذ ندى قطعة خبز وتبدأ بالأكل)

- **الأم:** ندى، قبل أن نبدأ بالطعام نقول «بسم الله الرحمن الرحيم» أليس كذلك؟
- **منار:** هذه أقاويل (وتضحك).
- **الأم:** منار، بدون تعليق.
- **منار:** إنني أمزح فقط. (ثم تنظر إلى ساعتها وتقول)
- **منار:** يا إلهي لقد تأخرت، نسيت أنني وعدت غدير بأن نلتقي في مركز الكشافة بعد ربع ساعة. (ثم تبدأ بالأكل بسرعة)
- **الأم:** منار، كنت تحاضرين في آداب الطعام، ألم تسمعي أنه من آداب الطعام أن نمضغه بشكل جيد؟ والأكل السريع يمنع الأسنان من مضغه بشكل جيد.
- **منار:** نعم، هذا صحيح، لن أسرع وسأكتفي بقدر قليل من الطعام كي لا أتأخر عن غدير. (ثم تقوم عن الطعام وتترك بعض الطعام في صحنها وتهتم بالمغادرة).
- **الأم:** عندما نقوم عن الطعام نقول «الحمد لله رب العالمين»، أليس كذلك؟ (تضحك ندى)
- **ندى:** هذا أولاً. وثانياً لا يجب أن نترك شيئاً في صحننا.
- **منار:** يا الله إن العجلة تذهب العقل، الحمد لله رب العالمين دائماً وأبداً.
- **ندى:** وبقايا الطعام في صحنك، ماذا نفعل بها؟
- **منار:** ستقومين بالمهمة أنت نيابة عني.
- **ندى:** ألف طلب كهذا الطلب.
- (تكمل الأم وابنتها ندى الطعام وتنتهي الأم وتنتظر ندى حتى تنتهي، ولكن ندى تكثر من الطعام).
- **الأم:** ندى، ماذا تفعلين؟ لقد أكلت كثيراً، لم يعد في معدتك مكان للماء والهواء هذا غير مقبول يا حبيبتي. إن كثرة الطعام تزيد الأمراض والآلام، ويجب أن نحمي أنفسنا بقلّة الطعام.
- **ندى:** ولكن الطعام لذيذ يا أمي.
- **الأم (غاضبة):** ندى، كفى طعاماً، هيا قومي وساعديني في توضيب المائدة.
- **ندى:** حسناً، الحمد لله رب العالمين، شكراً لك يا رب على هذه النعمة.
- (تجمع الأم الصحون والأواني، وتقوم ندى بتنظيف طاولة الطعام، فتجمع فتات الخبز وتهتم برميها في النفايات)
- **الأم:** ندى.. ماذا تفعلين؟
- **ندى:** أرمي فتات الخبز، لأنه لم يعد صالحاً للأكل.
- **الأم:** يجب أن لا نرمي الفتات في النفايات بل يجب أن نأكله لأن رسول الله ﷺ أمرنا بذلك.
- **ندى:** حقاً، إذا كان هذا أمر رسول الله ﷺ فسأكل جميع الفتات (ثم تأكل الفتات).
- **الأم:** أحسنت يا ندى.

أما للحصول على حصة فاكهة، فيجب تناول إحدى هذه الفواكه بالكمية التالية:

حصة التفاح	حصة البرتقال	حصة الفريز	حصة البلح	حصة العنب
حبة صغيرة	حبة وسط أو نصف كوب	كوب ورابع الكوب	ثلاث حبات	خمس عشرة حبة

3 - الحليب ومشتقاته:



هو مصدر مهم للكالسيوم الذي تحتاج اليه أجسادنا كثيراً، خاصة في هذه المرحلة، لذلك علينا أن نتناول ثلاث حصص من الحليب أو مشتقاته في اليوم، ويُعتبر نصف كوب من اللبن، أو ملعقتان كبيرتان من الحليب المجفف حصة كاملة.

تبصرة: المشروبات الغازية تسبب سحب الكالسيوم المخزن في العظام مما يجعلها هشة ورقيقة.

4 - اللحوم والبقول:



هي مصدر البروتين والحديد الضروري جداً في هذه المرحلة (خاصة للفتيات)، والبقول هي: (الفاصولياء، والبازلاء)، ونحن بحاجة الى حصتين أو ثلاث حصص من هذه الأطعمة خلال النهار.

ولكي نحصل على حصة اللحوم يمكن تناول ثلاثين غراماً من اللحم المطبوخة، والتي تعادل احد الأصناف التالية: ملعقتي لحم مفرومة، ثلاث قطع لحم هبرة لليخنة أو للشوي، 1/2 فخذ دجاج بدون جلدة أو 1/4

صدر دجاج، قرص صغير همبرغر، بيضة مسلوقة، ثلاثين غراماً من أي نوع من أنواع السمك الطازج.

5 - الدهون والزيوت:



وهي مصدر جيد للطاقة شرط تناولها بكميات قليلة، فلا يمكن الاستغناء عنها بشكل كامل.



خلاصة القول: لكي تكون الوجبة الغذائية متوازنة يجب أن تحتوي على كميات كافية من: البروتينات والدهن والسكريات والفيتامينات والأملاح المعدنية. ويتحقق ذلك بتناول أطعمة متنوعة في الوجبات اليومية لأن صنفاً واحداً من الطعام لا يمكنه تلبية جميع حاجات الجسم.

