

وزارة المعارف العمومية

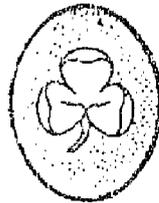
الفتيات المرشدات

الجزء الثاني

المرشدة من الرتبة الثانية

تألف

منيره صبرى



١٩٥٢

الفهرس

صفحة	المقدمة
٢	شارة الرتبة الثانية ...
٣	مواد الاختبار ...
٥	قاتون المرشدات ومنزى الميثاق ...
العلم المصرى :	
٦	تركيبه وطريقة حمله وشىء عن تاريخه ...
١٤	فن الاشارة ...
١٥	الاشارات الدخانية ...
١٦	الاشارات الالهية ...
١٧	التخاطب بالرايات — طريقة مورس ...
٢٦	التخاطب بمصباح مورس ...
الاعاب على طريقة مورس :	
٢٧	(١) خلع القبعات (ا) ...
٢٧	(٢) خلع القبعات (ب) ...
٢٨	(٣) الأسماء ...
٢٩	(٤) معانقات مورس (ا) ...
٢٩	(٥) معانقات مورس (ب) ...
٣٠	(٦) حوش العزبة ...
٣١	(٧) الهجاء ...
٣٢	(٨) الصناعات ...
٣٢	(٩) النقط والشرط ...
٣٣	(١٠) التلفراف ...
٣٣	(١١) الارسال ...
٣٤	(١٢) الاستلام ...

صفحة

٣٤	(١٣) الاعداد
٣٤	(١٤) تكوين الكلام... ..
٣٥	(١٥) الأواصر
٣٥	(١٦) مسابقة مورس

مشاهدة الطبيعة ، دراسة الحيوان والنبات :

٣٦	الطيور... ..
٣٧	الحيوانات
٣٧	الحشرات
٣٧	الأشجار
٣٨	ما يؤكل من النبات
٣٨	الأزهار

المسابقات على مشاهد الطبيعة :

٣٩	(١) تمييز الأوراق... ..
٣٩	(٢) وصف الطيور... ..
٤٠	(٣) صوت الحيوانات
٤٠	(٤) الصيد
٤١	(٥) عش الطير... ..
٤٢	(٦) نغم ولا
٤٣	(٧) بناء العش... ..
٤٣	(٨) الحروف الهجائية
٤٤	(٩) لمس الأوراق... ..
٤٤	(١٠) قطف الأزهار... ..
٤٥	(١١) أوراق الشجر... ..
٤٥	(١٢) رسم الأزهار
٤٦	(١٣) الأضغان

قوة الملاحظة :

٤٩	العينان والملاحظة
٥٠	الأذنان والملاحظة

العاب على الملاحظة :

٥١	(١) البحث عن المرشدة
٥١	(٢) التعرف
٥١	(٣) الوصول إلى المنزل
٥٢	(٤) دكان الخردجى
٥٣	(٥) تمييز الروائح
٥٤	(٦) سباق التتابع
٥٤	(٧) البحث عن الخاتم
٥٥	(٨) ملاحظة الزميلة
٥٦	(٩) الجرائم
٥٦	(١٠) اقتفاء الأثر
٥٧	(١١) فصول المدرسة
٥٧	(١٢) الأشكال المختلفة
٥٨	(١٣) التفتيش
٥٩	(١٤) القط والنار
٥٩	(١٥) حقيبة التاجر
٦٠	(١٦) الأشياء المخبأة
٦١	(١٧) الحواس
٦٢	(١٨) مذايق الورق
٦٢	(١٩) الشيء المنسى
٦٣	(٢٠) البحث عن البطاقة
٦٤	(٢١) الأصوات
٦٤	(٢٢) الألوان
٦٥	(٢٣) الضريرة

(و)

صفحة

٦٥	... الكيس المنظور (٢٤)
٦٦	... حثبية الجرائد (٢٥)
٦٦	... اللافذة (٢٦)
٦٧	... تمييز الأشياء (٢٧)
٦٧	... التمثيل (٢٨)
٦٨	... تتبع الأثر

ألعاب في إقتناء الأثر :

٧٠	... الاستنتاج (١)
٧٠	... التذكرة (٢)
٧٢	... ربط العقد
٧٣	... الدورة
٧٤	... التوصيلة الترددية
٧٤	... الأقفية
٧٤	... التفضيرة
٧٤	... الصياد
٧٥	... الخلبة
٧٦	... بقدة الخشب
٧٧	... الدورة والفتان
٧٧	... البقد الصائبية
٧٩	... تهيوية السرير وتبنياته
٨١	... فراش النوم
٨٢	... إيقاد النار
٨٧	... اعتدال القامة
٨٩	... المسير أو الحمل
٩٠	... الإسعاف الأول
٩١	... الجروح البسيطة

صفحة	
٩٧	الزئيف
٩٨	أعضاء الجهاز الدورى
١٠٢	الدورة الدموية...
١٠٤	وقف الزئيف
١٠٧	الرعاف
١٠٨	دخول الأجسام الغريبة فى العين...
١٠٩	خلع العظام
١١٠	الرض
١١١	ربط القدم المرخوطة
١١٢	ألعاب على الاسعاف
١١٢	(١) المرضة
١١٢	(٢) الصيدائية
١١٤	عمل شىء نافع للفرقة — عمل رواية مبررس
١١٦	قواتين الصحة
١١٧	الهواء النقى
١١٨	التهوية
١١٩	النظافة الشخصية
١٢٠	نظافة الجلد
١٢٢	العناية بالأعين
١٢٤	» بالأذنين
١٢٥	» بالأذافر
١٢٦	» بالشعر
١٢٨	» بالأنف
٢٩	» بالأسنان
١٣١	نظافة المسكن
٣٢	التقريبات البدنية
١٣٣	فوائد التقريبات البدنية

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

المقدمة

نجاح المرشدة في الاختبار الخاص بالمرشدة الحديثة ما هو إلا خطوة أولى مبدئية للعمل الذي ستقوم به للوصول إلى الغرض السامي الذي ترمي إليه حركة المرشدات ، وهو يعتبر بالنسبة لهذا العمل مقدمة تمهيدية للموضوع ، ولذا يجب أن تسعى كل مرشدة ، وتعمل جهدها ، حتى تنال وسام الرتبة الثانية للمرشدة ، وتحصل على الفائدة الجليلة التي تجنيها من وراء ذلك ، وتصبح مرشدة بالمعنى الصحيح .

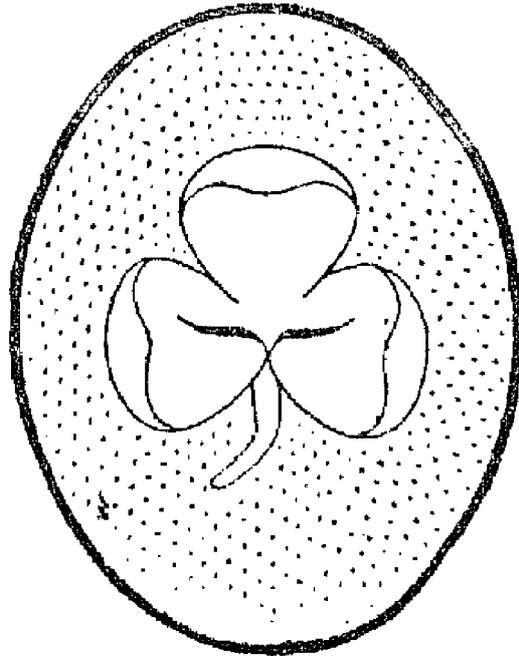
ويبحث هذا الجزء من كتاب "الفتيات المرشدات" في كل ما يختص بالرتبة الثانية للمرشدة مما تحتاج إليه القائدة في عملها ، والمرشدة في دراستها .

وأمل شديد في أن ينتفع به في الغرض الذي وضع من أجله ، وأن يكون من العوامل القوية التي تشجع الفتيات على دراسة هذا القسم من منهج المرشدات .

شارة الرتبة الثانية

هي تلك الشارة المصنوعة من النسيج البني الفاتح المزين بزهرة شارة المرشدة الحديثة من اللون الأخضر ، وهي تلبس على الكم اليسرى للرداء الرسمي بين الكوع والكتف بأن تحاط على الكم نفسه .

وشارة الرتبة الثانية للمرشدة هي أول ما يجب أن يتجه إليه نظر المرشدة ، فتسعى جهد طاقتها للحصول عليه بعد أن تصير مرشدة حديثة .



شارة الرتبة الثانية للمرشدة

مواد الاختبار

- تشتمل مواد اختبار المرشدة من الرتبة الثانية على ما يأتي :
- ١ — معرفة قانون المرشديات ومغزى الميثاق بطريقة أوسع .
 - ٢ — تركيب العلم المصرى وطريقة حملة وشيء عن تاريخه .
 - ٣ — الإشارات ومعرفة الحروف الهجائية بطريقة "مورس" قراءة وكتابة .
 - ٤ — دراسة ستة أنواع مختلفة من الحيوان أو النبات ومعرفة أحوال معيشتها وأطوار نموها .
 - ٥ — اختبار قوة الملاحظة .
 - ٦ — معرفة كيفية ربط سبع من العقد الآتية :
الأفقية ، التوصيلة ، الدورة ، عقدة الخشب ، الخلبة ، التقصيرة ،
الصيد ، الدورة واللقطين ، الصليبية .
 - ٧ — تهوية السرير وتهيئته .
 - ٨ — إيقاد النار بحيث لا يستعمل أكثر من عودى كهريت .
 - ٩ — اعتدال القامة فى الوقوف والسير والجلوس .
 - ١٠ — قطع مسافة كيلومتر فى ١٢ دقيقة أو الجمل مائة مرة متوالية بدون استراحة "هذا إذا سمحت بذلك الحالة الصحية للمرشدة" .

١١ — معرفة مبادئ الإسعاف الأولى في :

الجروح البسيطة ، إيقاف النزيف ، الأجسام الغريبة في العين ، ربط رضوض راس القدم .

١٢ — عمل راية "مورس" أو أى شيء آخر مفيد للفرقة .

١٣ — معرفة قوانين الصحة .

*
* *

ولكى تستطيع المرشدة أن تلم للمأما تماما بالمواضيع المختلفة لاختبار المرشدة من الرتبة الثانية ، يسمح لها أن تؤدي مواد هذا الاختبار جزءا جزءا ، حتى تتفرغ لدراسته ، وتجيده إجابة تامة .

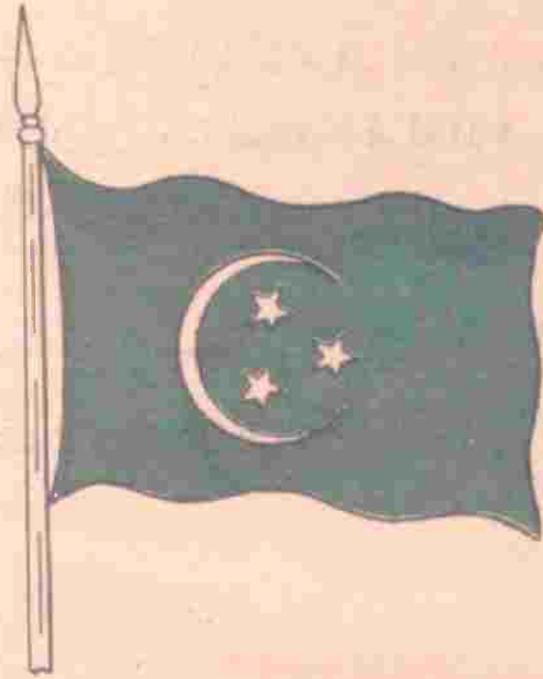
وتحتاج المرشدة عادة إلى مدة لا تقل عن ستة أشهر ، لتؤدي هذا الاختبار بحالة مرضية ، لأنه ليس من مصلحتها أبدا ، أن تتسرع في ذلك .

١ - قانون المرشحات ومغزى الميثاق

في اختيار المرشدة الحديثة يتحتم عليها أن تعرف قانون المرشحات ومغزى الميثاق بطريقة مختصرة لأن مدة التحاقها بفرقة المرشحات ومعلوماتها لا تؤهلها لأكثر من ذلك .

أما في اختيار المرشدة من الدرجة الثانية فيجب عليها أن تعرف ذلك بطريقة أوسع مع تطبيق معلوماتها عمليا في حياتها اليومية .

٢- تركيب العلم المصري وطريقة حمله وشيء عن تاريخه



العلم المصري هو رمز أمانيتنا القومية الذي نفيديه بالروح وندافع عنه حتى الموت ، ونعمل دائماً لنجعله مرفوعاً فوق الرؤوس محترماً من الجميع .

تركيبه :

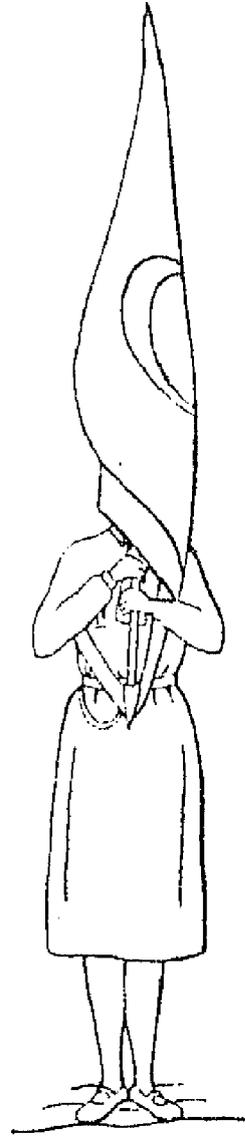
يتركب العلم المصرى من قطعة من النسيج الأخضر ، بها هلال بداخله ثلاث نجوم من اللون الأبيض ويلاحظ فى تركيبه ما يأتى :

- ١ — أن يكون عرض العلم يساوى ثلثى طوله .
- ٢ — أن تكون النجوم ذات الخمس الشعب مثلثا متساوى الأضلاع كل ضلع يعادل سبع طول العلم .
- ٣ — أن يبعد الخط الموصل بين مركزى النجمتين القريبتين من عصا العلم عن العصا بمسافة تعادل ثلثى عرض العلم .
- ٤ — أن يعادل قطر النجوم ثمن عرض العلم .
- ٥ — أن يقع مركز الهلال على خط مركزى النجمتين القريبتين من عصا العلم .
- ٦ — أن يعادل نصف القطر الخارجى للهلال ، ربع عرض العلم .
- ٧ — أن يعادل عرض الهلال عند وسطه ثلاثة أرباع قطر النجوم .

طريقة حملة :

يلاحظ أن توضع العصا التى يحمل بها العلم بحيث تكون خلف قوس الهلال حتى تكون النجوم وفتحة الهلال إلى الخارج أثناء حمل العلم .

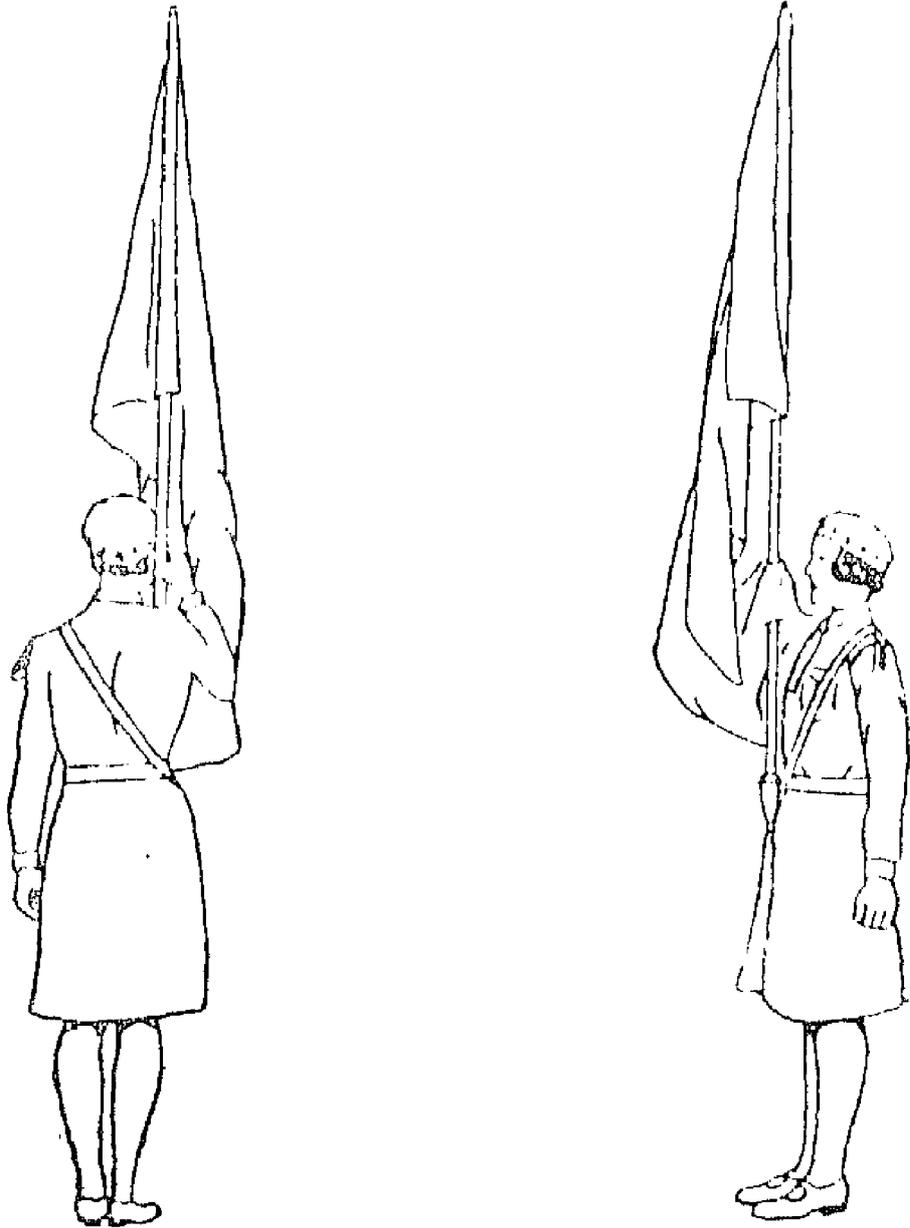
وفي أثناء السير أو الوقوف لمدة قصيرة يوضع العلم في المنطقة التي تلبس
خصيصا لحمل العلم ، ثم تقبض اليد اليسرى على عصا العلم من الأسفل واليمنى
فوقها في الوضع الذي تترجح إليه حاملة العلم ، كما أن اليد اليمنى تقبض
أيضا مع العصا على الطرف السفلي للعلم ، مع ملاحظة أن يكون العلم مرفوعا
إلى الأعلى رأسيا تماما (شكل ١) .



طريقة حمل العلم

شكل (١)

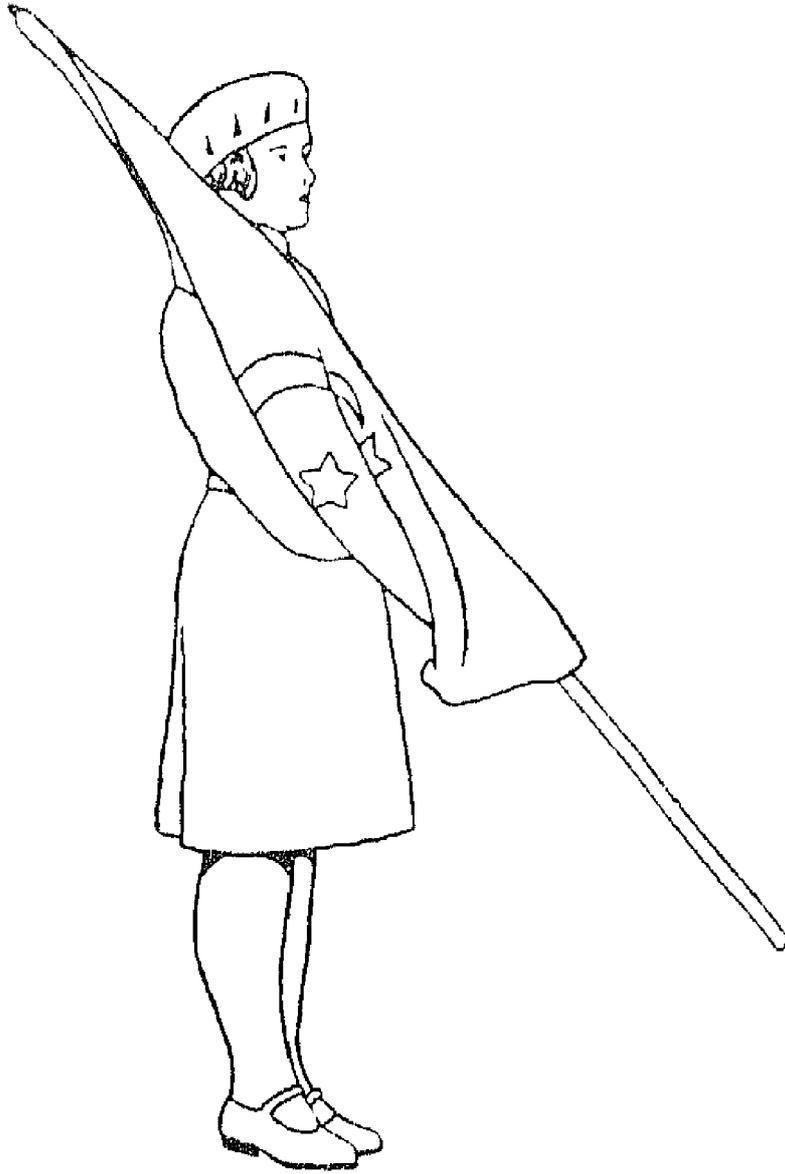
وفي بعض الأحيان يكتب باليد اليمنى في القبض على العلم لأن الجمالة تساعد كثيرا في حمله وخصوصا في حالة الوقوف (شكل ب) .



طريقة حمل العلم بيد واحدة

شكل (ب)

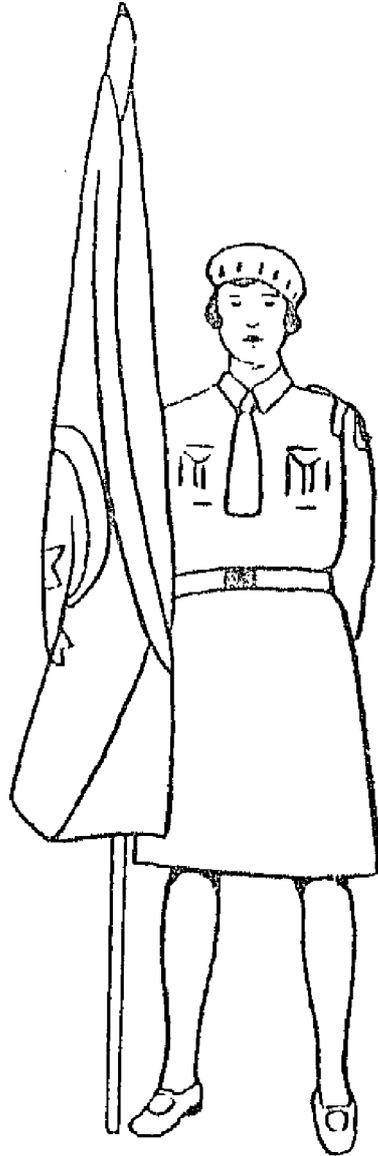
وأثناء السير ، وخصوصاً في المسافات الطويلة ، يرفع العلم من حاملته
ويوضع على الكتف اليمنى مع القبض عليه باليد اليمنى وعلى طرفيه أيضاً حتى
لا يلامس الأرض (شكل ج) .



طريقة حمل العلم في السير

شكل (ج)

وإذا كانت مدة الوقوف ستطول فإنه من المستحيل أن تنهك قوى حامله العلم في حمله ، ولذا يجب أن تقف في وضع الراحة بأن ترفع العلم من حماته وتركز طرفه على الأرض بجوار القدم اليمنى مع الوقوف وفتح الرجلين ، والقبض على العلم باليد اليمنى (شكل د) .

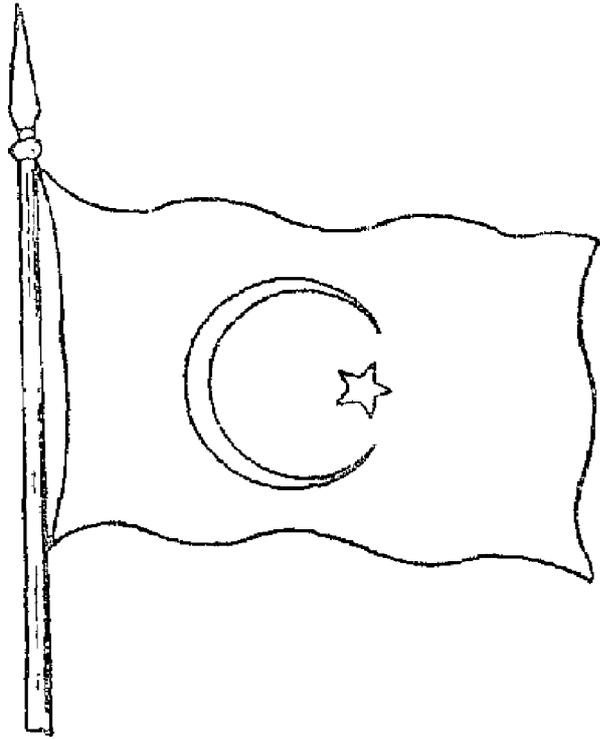


طريقة حمل العلم في وضع الراحة

شكل (د)

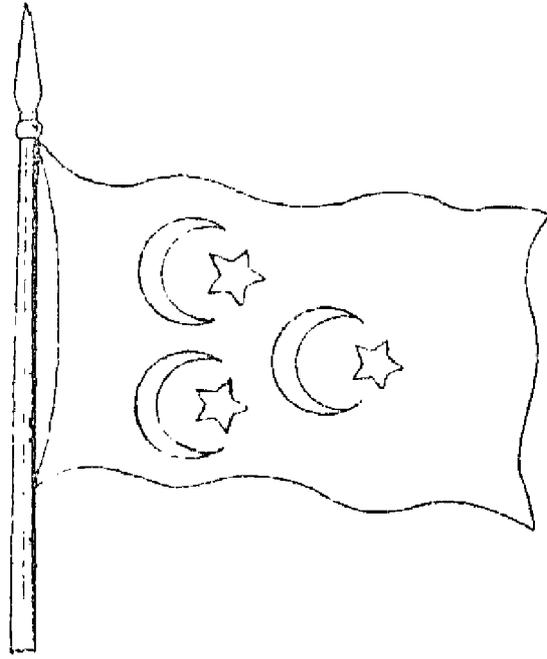
شيء عن تاريخه :

قبل ابتداء الحرب العظمى في سنة ١٩١٤ كانت مصر تحت سيادة الدولة العثمانية وكان علمها في ذلك الوقت هو العلم التركي الأحمر ذو الهلال والنجمة الأبيضان .



العلم التركي

ولما أعلنت الحماية في مصر في أوائل الحرب العالمية في سنة ١٩١٤ جعل لمصر علم خاص بها أحمر اللون ذو ثلاثة أهلة بنجومها من اللون الأبيض .



علم الحماية

ولما اعترف بمصر في سنة ١٩٢٢ دولة مستقلة ذات سيادة ولها ممثلون في الممالك الأخرى الأجنبية أبدل علمها بالعلم المصرى الحالى الأخضر ذى الهلال والثلاثة النجوم البيضاء .

ملاحظة هامة .

تنتخب قائدة الفرقة لمرشدياتها من الألعاب الخاصة بالعلم ما يناسبهن مما جاء منها بالجزء الأول (المرشدة الحديثة) من هذا الكتاب .

٣ - فن الإشارة

هي تلك المخاطبة الرمزية التي تستعمل لإرسال رسالة بطريقة سريعة على شرط أن تكون المسافة بين نقطتي الإرسال والتسلم مما يمكن أن تراه العين ، وهي تستعمل في الحالات التي يتمدر فيها وصول الصوت . والتخاطب بها فضلا عما له من الفوائد العظيمة فإنه يجلب السرور إلى المرشدين . ولهذا يجب أن تتقنه المرشدة بحيث تستطيع أن تخاطب به بسهولة دون عناء وتشعر بلذة المقدره على هذا النوع من المخاطبة .

وللتخاطب بالإشارة طرق كثيرة منها الإشارات الدخانية . واللاهية . والصوتية ، كإشارة الصفارة مثلا ، والعمامية وهي التي تستعمل فيها الأعلام .

وتكون إما بطريقة السيففور أو "مورس" وسيأتي الكلام عليها .

ويجب على المرشدة من الرتبة الثانية . أن تتقن النوع الأخير إتقاناً تاماً . وهو التخاطب بطريقة "مورس" حتى يجيده قراءة وكتابة أو إرسالاً وتساماً .

الإشارة الدخانية

يستعمل هذا النوع من الإشارة للتخاطب نهارا ، ولا يمكن إرسال الرسائل المطوّلة به لأنه يستغرق وقتا طويلا ، ويحتاج إلى نيران كثيرة لإحداث الدخان اللازم للتخاطب ، وهذه الطريقة تفيد كثيرا في المسافات الطويلة . وإشاراتنا في معناها تقرب جدا من إشارات الصفير .

ويلاحظ دائما عند التخاطب بالإشارات الدخانية أن تكون النار التي تستعمل لذلك مما ينتج عنه دخان كثير . وذلك بأن يوضع فوقها بعد إيقادها بالطريقة العادية . مقدار من أوراق الأشجار الخضراء أو البرسيم حتى تدخن ، وبعد ذلك تيل بطانية وتوضع فوق النار ، وترفع البطانية ثم تناد عند إرسال النفخات . مع ملاحظة أن تكون مدة رفعها على حسب النفخة المراد إرسالها . طويلة كانت أم قصيرة . ففي النفخة الطويلة يعد من واحد إلى ستة قبل إعادة الغطاء . أما في النفخة القصيرة فيعد من واحد إلى اثنين فقط .

ويجب أن تكون المسافة بين كل نفختين تكفي للعد من واحد إلى ثمانية . ولا يمكن التخاطب بالإشارات الدخانية إلا في الحلاء الواسع ، كما أنه ليس من السهل التخاطب بها لما يتطلبه ذلك من استعداد قد يتعذر القيام به .

معنى الإشارات الدخانية :

- جملة نفخات قصيرة متوالية معناها اجتماع .
- عدة نفخات قصيرة وطويلة بالتعاقب معناها خطر .
- ثلاث نفخات طويلة معناها استمرار .
- دخان متواصل معناه وقوف .

الإشارات الالهية

يجب أن يضمم لإرسال الإشارات الالهية نار من الحشب أو فروع الأشجار اليابسة تماما حتى تعطى لها ساطعا ، وهي تستعمل لإرسال الإشارات البعيدة المختصرة بالليل . وبعد إيقاد النار تحجب عن النظر في الاتجاه الذي ستوصل إليه الإشارة بأن تقف أمامها مرشدتان تمسكان بطرفي بطانية أو ماشا كلها ، وعندما يراد إرسال الإشارة ينزل هذا الغطاء لمدة تكفى للعد من واحد إلى ستة للهب الطويل ، ومن واحد إلى اثنين للهب القصير ، و بين كل هبين تخفى النار لمدة تكفى للعد من واحد إلى خمسة .

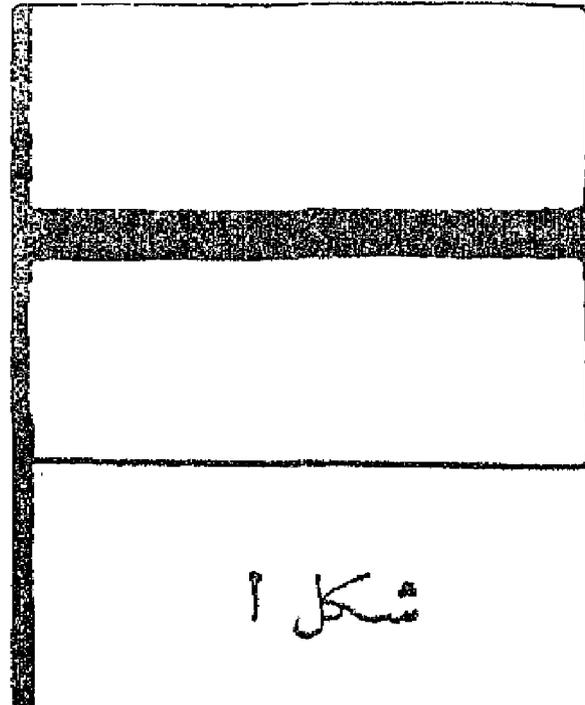
ومدلولات الإشارات الالهية هي نفس مدلولات الإشارات الدخانية .

التخاطب بالرايات

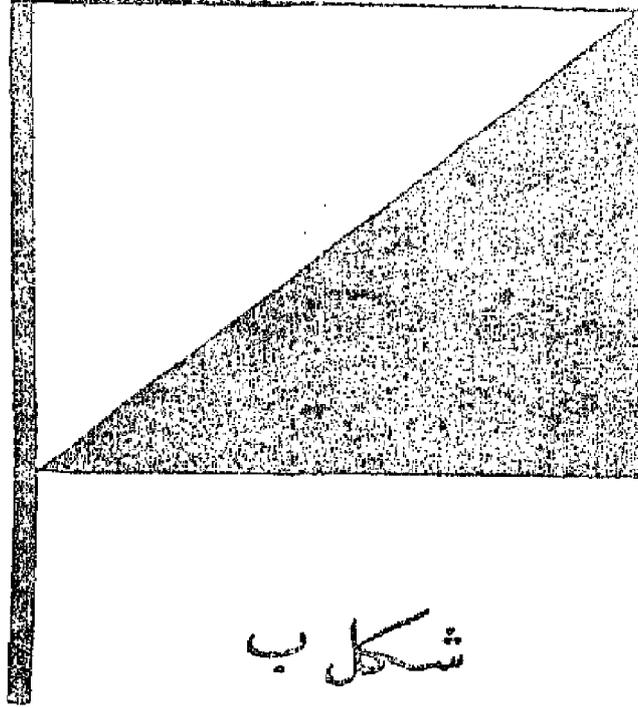
طريقة مورس

هي طريقة التخاطب بالنقط والشرط ، وهي أفضل الطرق لإرسال الرسائل الطويلة إلى المسافات التي يستطيع رؤيتها بالعين .

ويستعمل لطريقة "مورس" علم مركب من لونين . أبيض به خط مستطيل من اللون الأزرق عرضه نحو ٦ سنتيمترات (شكل أ) أو أبيض وأزرق على هيئة مثلثين (شكل ب) ويركب العلم في عصا طولها نحو متر تقريبا وقطرها من الأسفل نحو سنتيمترين ، أما العلم نفسه فيكون مربعاً طول ضلعه ٢٤ بوصة .



شكل أ



شكل ب

و يجب أن يعنى دائماً بطريقة حفظ العلم مطويا طيا منتظما حتى يكون بحالة جيدة عند الاستعمال .

ومن المهم جدا أن تمرن المرشدة على الإرسال بطريقة صحيحة من مبدأ الأمر لأنه بعد ذلك يصعب جدا عليها أن تصلح أى خطأ تعتاده .

وهناك أو ضاع مختلفة لهذا النوع من الإشارة وهى :

الراحة ، والاعتدال ، والاستعداد ، والإرسال .

و يجب قبل البدء فى تعلم الإشارة بطريقة مورس أن تتقن هذه الأوضاع إتقاناً تاماً .

الراحة :

تكون بالوقوف بحيث يكون بين القدمين نحو قدم تقريبا مع إمساك العلم باليد اليمنى وارتكاز طرف العصا على الأرض بجوار أصابع القدم اليمنى من الخارج .



الراحة

الاعتدال :

يكون بالوقوف بحيث تكون القدمان متجاورتين مع إمساك الراية باليدين ، اليسرى فوق اليمنى .



الاعتدال

الاستعداد :

تقبض اليد اليمنى على عصا العلم من الأسفل وتوضع القدم اليسرى إلى الجنب بينما تظل اليد اليسرى قابضة على العلم كما كانت في حالة الاعتدال.



الإرسال



الاستعداد

الارسال :

تسحب اليد اليسرى وتوضع بجوار اليد اليمنى ، ويرفع العلم إلى جهة اليسار بطريقة منتظمة ، بحيث يصير في الزاوية التي بين الرأس والكتف اليسرى مع ملاحظة أن تكون اليدين أمام الوجه .

طريقة التخاطب :

الطريقة المستعملة للتخاطب في (مورس) هي النقط والشرط .

النقطة :

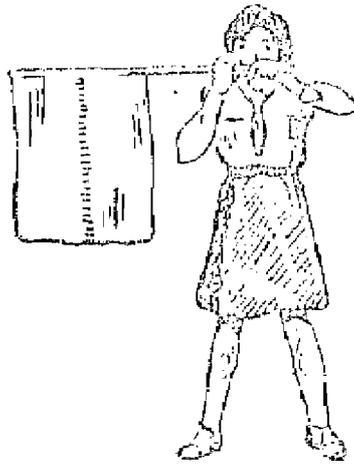
زمنها يكفي للعدد من واحد إلى اثنين . وفيها تحرك الراية من الزاوية اليسرى التي بين الرأس والكتف اليسرى ، إلى الزاوية اليمنى التي بين الرأس والكتف اليمنى ، وتكون هذه الحركة على رقم واحد ، وعلى رقم اثنين يعود العلم إلى مكانه في الوضع الأول .



النقطة

الشرطة :

و يبدلها من واحد إلى ثلاثة ، فعلى واحد يحرك العلم من وضع الاستعداد حتى يصير أفقياً بمحاذاة الكنف اليمنى ، ثم يعد رقم اثنين مع البقاء في هذا الوضع ، وعلى رقم ثلاثة يعود العلم إلى الوضع الأول وهو وضع الإرسال .



الشرطة

كيفية الإرسال :

١ — يجب أن يلاحظ دائماً أن توضع قمة العلم أثناء حركته لعمل الشرط أو النقط عدد ثمانية بالأفركي بحيث يكون نصفها عند عمل النقطة أو الشرطة ، والنصف الآخر عند العودة لوضع الإرسال ، وذلك لكيلا ياتلف العلم حول العصا أثناء الإرسال فيعرقل سيرة .

٢ — ألا يكون هناك أي برهة انتظار بين أجزاء الحرف الواحد حتى لا يحصل التباس في قراءته .

٣ — أن يكون الإرسال بطريقتة منتظمة حتى لا يختلف الأسرع على المتسامة وأن تواجه المرسل المتسامة، إلا في حالة ما إذا كانت الريح تهب من الجهة المضادة، وتعرقل حركة الإرسال، فإنها تقف وظهرها إلى جهة محطة التسليم.

٤ — أن ينتظر مدة تكفي للعد من واحد إلى اثنين في وضع الإرسال، وذلك بين كل حرف والذي يليه من حروف الكلمة الواحدة، أما في حالة انتهاء الكلمة، فتقف المرسل في وضع الاستعداد مدة تكفي للعد من واحد إلى خمسة.

٥ — يجب أن تكون حركة الإشارة من الرسفين دون تحريك أعضاء الجسم الأخرى كثيرا بلا داع، وأن يلاحظ أن تكون اليدين أمام الوجه بمحاذاة الفم.

٦ — عند الخطأ في الإرسال تعمل عدة شرط، ثم يبدأ في الإرسال مرة أخرى.

٧ — عند بدء الإرسال تعمل عدة نقط، حتى تجيب نقطة التسليم، ثم يتدئ الإرسال.

التسليم :

يجب أن يكون بجوار المتسامة مرشدة أخرى لكتابة حروف الكلمة التي تملها عليها المتسامة، حرفا، حرفا، ثم كلمات الرسالة جميعها. وإذا تعذر على المتسامة قراءة حرف، فعليها أن تعطى علامة طلب التكرار، وهي إرسال مجموعة من النقط، ومن ثم تجيبها المرسل بعلامة الإيجاب، وهي شرطة واحدة مجرد تسلمها، ترسل المتسامة آخر كلمة صحيحة تسلمتها، فتكمل المرسل رسالتها بعد هذه الكلمة.

ا ب ت ث ج

ح د ذ ر ز

س ص ض ط ظ

ع ف ق ك خ

ل م ن و ه ز

التخاطب بمصباح مورس

في أثناء الليل حيث لا يمكن التخاطب بالراية ، يستعاض عن ذلك بمصباح مورس ، وهو عبارة عن مصباح على هيئة (مصباح رمضان) غير أن جوانبه مصنوعة من الصفيح أو الزنك ، وبأحد جوانبه عدسة خلفها من الداخل غطاء متصل بزور لرفعه حيث يظهر النور من خلال العدسة ، وخفضه حينما يراد حجبه .

وطريقة التخاطب بهذا المصباح ، أن يضاء المصباح الذي بداخله ، ثم يمسك باليد بحيث تكون العدسة جهة محطة التسليم ، ثم يؤخذ في إعطاء الإشارة بنفس الطريقة المتبعة في الراية ، من حيث مدة القطة والشرطة ، وإعطاء إشارة الإرسال والتسلم ، والخطأ والاستفهام الخ ، وذلك برفع وخفض الغطاء بدلا من تحريك الراية .

العاب على طريقة مورس

١ - خلع القبعات (أ)

(أ) تعقد المرشدات في صفوف كل قسم على حدة مع لبس (البيريه)
ويعطى لكل منهن حرف من الحروف الطبائية (شكل أ) .

(ب) تقف القائدة أمام الفرقة وترسل الحروف الطبائية حرفاً حرفاً
ليس على حسب ترتيبها .

(ج) حينما ترى المرشدة أن الحرف المعطى لها قد أرسل تخلع قبعتها
أول مرة ، وإذا أرسل مرة ثانية تلبسها ، وكل من تخطف
نفصل .

(د) القسم الذي يبقى منه العدد الأكبر يكون الفائز .

٢ - خلع القبعات (ب)

(أ) تعقد المرشدات في صفوف كل قسم على حدة مع لبس القبعات .

(ب) يعطى لكل الأقسام حروف واحدة على حسب ترتيب المرشدات
في الصفوف (شكل ب) .

(ج) ترسل القائدة حرفاً من هذه الحروف والمرشدة التي تخلع قبعتها
أولاً تحصل على نقطة لقسمها ، وإذا أعيد إرسال هذا الحرف
فأنتى تلبس قبعتها قبل الأخريات يجوز قسمها نقطة .

(د) القسم الذي يحصل على أكبر عدد من النقط يكون الفائز .

الفائزة				الفائز			
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							
<input type="checkbox"/>							

شكل (ب)

٣ - الأسماء

- (أ) تقعد المرشديات في أقسامهن كل قسم على حدة وتعطى لهن أرقام متوالية وواحدة في جميع الأقسام ثم تقف الفائزة أمامهن .
- (ب) ترسل الفائزة الحرف الأول والأخير من اسم طير، أو فاكهة أو زهر الخ ثم تنادى رقماً وتقول النوع (فاكهة طير الخ) .
- (ج) المرشدة التي تكون أولى المرشديات المعطى لهن هذا الرقم في الإجابة تحصل على نقطة لتسبها .

(د) القسم الذي يحوز أكبر عدد من النقط يكون الفائز .

أمثلة على هذه اللعبة .

س - ك = سمك

و - د = ورد

ب - ح = بلع

ع - ب = عنب

د - ك = ديك

ملاحظة : مع المتدمات يمكن استعمال أسماء تزيد على ثلاثة حروف .

٤ — بطاقات مورس (ا)

(ا) يعطى المرشحات كل قسم أرقام متوالية وواحدة في الأقسام ، ثم تقعد المرشحات في أركانها حول منضدة صغيرة أو على الأرض إن كانت خشبية بحيث يكون كل قسم على حدة .

(ب) يعطى لكل قسم مجموعة من البطاقات التي عليها الأحرف الهجائية مكتوبة بطريقة مورس كل حرف على بطاقة .

(ج) ترسل القائدة حرفا و بمجرد انتهائها تنادى رقبا ، فالمرشدة التي تجد البطاقة الصحيحة التي عليها الحرف الذي أرسل من ذوات هذا الرقم الذي نادته القائدة وتأخذه إليها أولا تحصل لقسمها على نقطة .

(د) تجمع النقط في نهاية اللعب والقسم الذي يحصل على أكبر عدد منها يكون الفائز .

٥ — بطاقات مورس (ب)

(ا) تقعد المرشحات كل قسم على حدة ، حول منضدة ، أو مقعد أو على الأرض ، وتعطى لكل مجموعة من البطاقات المكتوب عليها الحروف الهجائية بطريقة مورس فيضعها على المنضد ، والمرشحات أرقام متسلسلة .

(ب) تنادى القائمة كلمة يكون عدد حروفها كعدد مرشدات القسم الواحد أو أقل ، فأخذ كل واحدة منهن حرفاً من هذه الكلمة يطابق ترتيبه فيها ترتيب المرشدة في قسمها ، ثم تبحث عن البطاقة التي عليها هذا الحرف .

(ج) القسم الذي يحصل على بطاقاته الصحيحة ويقف في صف مع حمل هذه البطاقات باليد إلى الأعلى قبل الأقسام الأخرى يكون الفائز .

مثال :

الكلمة المختارة (مرشدات)

٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١
م ر ش د ا ت

٦ - حوش العزبة

(أ) تتعد المرشدات في أقسامهن بحيث يكون كل قسم صففاً .

(ب) تقف القائمة وترسل حرفاً من الحروف الهجائية بطريقة "مورس" ثم تنادى رقفاً .

(ج) تقوم المرشدات المعطى حين هذا الرقم بتقليد صوت أى حيوان أو طير مما يوجد في العزب ، بحيث يتبدىء اسمه بالحرف الذي أرسلته القائمة .

(د) المرشدة التي تستطيع أن تعرف الحرف ، وتقلد الصوت أولا تحصل على نقطة لتسميها .

(هـ) القسم الفائز هو الذي ينال أكبر عدد من النقاط .

ملاحظة : إذا كان في الفرقة مرشداً حديثاً لا يعرف الإشارة فيحسن أن يسأل عن اسم الحيوان أو الطير المقلد صوته .

٧ - المطبء

(أ) تكون المرشداً صفوفاً مع القعود أو الوقوف ، بحيث يكون كل قسم على حدة ، مع اتجاه ظهورهن لبعضها ، بحيث لا يستطعن رؤية بعضهن بعضاً .

(ب) تنادى القائدة أية كلمة يكون عدد حروفها مطابقاً لمرشداً كل قسم .

(ج) ترسل رئيسة القسم في الحال الحرف الأخير من الكلمة ، وبعد انتهائها ترسل التي تليها الحرف الذي قبله وهكذا .

(د) القسم الذي ينتهي أولاً ويقل خطؤه ، يكون الفائز ويحسن أن تضم الأقسام بعضها لبعض ، أو يلعب بالدور كل قسمين معاً حتى تسهل الملاحظة جيداً أثناء اللعب .

مثال على اللعبة :

بثينة	هـ	رئيسة القسم
	ن	المرشدة الثانية
	ى	» الثالثة
	ت	» الرابعة
	ب	» الخامسة

٨ - الصناعات

(أ) تقف المرشحات أو تقعد في صفوف كل قسم على حدة، وتعطى

لهن أرقام متوالية، وواحدة في الأقسام ثم تقف أمامهن القائدة .

(ب) تقول القائدة مثلا : كنت يوما بستانيا فبعت . . . ثم ترسل

الحرف الأول من اسم الشيء الذي باعته ، مثل (و) لاورد ،

و (ف) للفلفل الخ ، ثم تنادى رقما من أرقام المرشحات .

(ج) المرشدة التي تنادى اسم الشيء المبيع الذي يتبدى بهذا الحرف

الذي أرسل قبل باقي المرشحات المعطى لهن هذا الرقم من الأقسام

الأخرى ، تحصل لقسمها على نقطة .

(د) القسم الذي يحصل على أكبر عدد من النقط يكون الفائز .

أمثلة على اللعبة :

١ — كنت يوما بائعة بدكان (حلواني) وأول شيء بعته . . . (حرف م) .

مربى . الخ .

٢ — كنت يوما صائغة وأول شيء بعته . . . (حرف ذ) ذهب .

٩ - النقط والشرط

(أ) تقعد المرشحات في دائرة ومع كل منهن علم الإشارة ، وتقعد

واحدة منهن وسط هذه الدائرة ، ومعها كيس من الحبوب ،

أو ما يماثله .

(ب) ترمي المرشدة التي في الدائرة الكيس الذي معها ، إلى أية مرشدة في الدائرة ، وتنادى حرفا من الحروف الهجائية ، ثم تصد إلى عشرة ، فاذا لم تتمكن هذه المرشدة من إرسال الحرف الذي ذكر بالنقط والشرط قبل نهاية العد ، تأخذ مكان التي في الوسط ، بينما تحل من كانت في الوسط مكانها في الدائرة .

ملاحظة : يجب إطالة مدة العد للبتدئات وتقصيرها للتقدمات و إذا كان عدد المرشديات كبيرا يقسم إلى دوائر .

١٠ - التلغراف

- (أ) تقعد المرشديات في أقسامهن وتقف أمامهن القائدة .
- (ب) ترسل القائدة بطريقة "مورس" أحرفا مختلفة تكتبها المرشديات ، ثم تكلفهن وضع تلغراف له مغزى ، على شرط أن تبدي كلماته بالأحرف التي أرسلتها على حسب ترتيب إرسالها .
- (ج) القسم الذي ينتهي أولا من وضع تلغرافه ويكون مغزاه جيدا هو الفائز .

١١ - الإرسال

- (أ) تقعد مرشديات الفرقة في دائرة ، وتقعد القائدة وسط هذه الدائرة .
- (ب) في الدور الأول تنادى القائدة أي حرف من الحروف الهجائية (ليس على حسب ترتيبها) لكل مرشدة بالترتيب ، فاذا لم تستطع المرشدة إرسال الحرف الذي أعطى لها تقعد في دائرة خارجية .

(ج) في الدور الثاني يعطى لكل مرشدة حرفان ، وفي الثالث ثلاثة أحرف أو كلمة من حرفين ، أو ثلاثة ، وهكذا .

(د) المرشدة التي تبقى وسعدها في الدائرة الداخلية تكون الفائزة .

ملاحظة :

إذا كان عدد الفرقة كبيرا يقسم الى دوائر حتى لا تمل المرشدات اللعبة لطول الوقت وأخيرا تولف دائرة واحدة من بقين من كل دائرة ويرى الفائزة بينهن وهي التي تبقى الأخر دون أن تخطئ .

١٧ - الاستلام

(أ) تقبل مرشدات الفرقة في دائرة وتقف الفائزة وسطهن .

(ب) ترسل الفائزة أي حرف من الحروف الهجائية لكل مرشدة بالتوالي فان أنقطعت المرشدة في معرفة الحرف الذي أرسل ، ترفع قبعتها أول مرة ، ثم دبوسها في المرة الثانية ، ورباط رقبتها في المرة الثالثة ، وحزامها في الرابعة وهكذا .

(ج) القسم الذي يبقى منه أكبر عدد من المرشدات بملاصتهن التامة ، أو يكون أقل الأقسام في خلع أجزاء الملابس ، يكون الفائز .

وإذا كان عدد الفرقة كبيرا يجب أن يقسم إلى دائرتين أو أكثر .

١٣ — الأعداد

(أ) تقف المرشدات في صفوف كل قسم على حدة ، وتطلى المرشد كل قسم أرقام سلسلة وواحدة في الأقسام

(ب) تقف القائدة أمام المرشدات وأمامها على الأرض كيس الحبوب .

(ج) ترسل القائدة عددين على أن تبين قبل الإرسال إذا كان المطلوب جمعا ، أو طرحا ، أو ضربا ، ويجرد إرساها العددين ، تنادى رقما من أرقام المرشدات .

(د) تجرى المرشدات المعطى لهن هذا الرقم من جميع الأقسام ، والتي تلتقط كيس الحبوب أولا قبل الأخرى ، وتقول ناتج الجمع أو الطرح ، أو الضرب ، صحيحا ، يحسب لتسمها نقطة ، وإلا وضعت الكيس على الأرض ، فلتقطه أخرى وهكذا .

(هـ) القسم الذي يحصل على أكبر عدد من النقط يكون الفائز .

١٤ — تكوين الكلام

(أ) تقف المرشدات في أقسامهن في صفوف مع اتجاه ظهورهن للقائدة ماعدا الأولى من كل قسم في جهة من الحجر ثم توضع بطاقات ، مكتوب عليها الحروف الهجائية بطريقة النقط والشرط كل حرف على بطاقة ، في صف ، في الجهة الثانية من الحجر أمام المرشدات .

(ب) تعطى القائدة الإشارة، ثم ترسل حرفاً من الحروف، فتجربى الأولى من كل قسم لإحضار بطاقته، وفي طريقها إلى مكان البطاقات تلمس الثانية التي بمجرد ذلك، تتجه نحو القائدة، ومن ثم تشرع القائدة في إرسال الحرف الثاني من الكلمة وهكذا.

(ج) القسم الذي لا ينتهي أولاً من ترتيب كلمته على الوجه الصحيح يكون الفائز.

١٥ - الأوامر

(أ) تقعد المرشدات أو يقفن في صفوف في أقسامهن، وتعطى لهن أرقام سلسلة وواحدة في جميع الأقسام.

(ب) ترسل القائدة بالإشارة أمراً مثل سلام، وقوف، جلوس، تصفيق، الخ، ثم تنادى رقماً من أرقام المرشدات.

(ج) المرشدة التي تستطيع أن تؤدي هذا الأمر قبل من يشاركها في رقمها من الأقسام الأخرى، تحصل على نقطة لقسمها.

(د) القسم الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط يكون الفائز.

١٦ - مسابقة مورس

(١) تقف الفرقة في صف عند أحد جانبي الحجر ، ومع كل مرشدة ورقة وقلم .

(ب) ترسل القائدة أى حرف عن الحروف ، وكل مرشدة تقرؤه صحيحا تتقدم خطوة أماما .

(ج) تستمر القائدة بنفس الطريقة حتى تصل مرشدة أو مرشدات إلى الحائط المقابل ، والقسم الذى تكون منه هذه المرشدة أو هؤلاء المرشدات يكون الفائز .

٤ - مشاهدة الطبيعة

دراسة الحيوان والنبات

لا تستطيع المرشدة أن تدرس مشاهد الطبيعة بطريقة عملية مشوقة ، إلا إذا كانت تسكن الأرياف ، أو أثناء معيشتها في الخلاء (المنسك) ، وإذا تعذر عليها ذلك ، أبدلت به تربية بعض الطيور الداجنة ، أو الحيوانات المنزلية ، وكذا زراعة بعض الأزهار والنباتات ، مع الملاحظة الدقيقة وتسجيل أطوار النمو ، وما يطرأ على الحيوان أو النبات من تغيير .

الطيور :

ربما كانت أسهل نوع يمكن دراسته . لأن هذا لا يكلف المرشدة عناء كبيرا لسهولة عثورها على النوع الذي تدرسه من الطيور ، في المنزل ، أو القرى ، وخصوصا وقت الربيع ، فتلاحظ أصواتها المختلفة ، وطريقة بنائها لأعشاشها ، وتعليمها الطيران لصغارها ، وغذائها ، وطريقة معيشتها ، وقفسها . ويجب ألا تعتدى المرشدة على الطيور أو تؤذيها أو تغتصب أعشاشها ، بل تلاحظها دون أن تتعرض لها بأذى .

ويمكن المرشدة أن تلتفع بتربية بعض الطيور المنزلية ، مثل الحمام ، والدجاج ، والبط ، والأوز ، فستفيد بهذا النوع من الدراسة ، وتنتفع بما تنتجه هذه الطيور من فقس ، أو بيض ، وتندرب على عمل قد يكون منبع ثروة عظيمة لها في المستقبل ، في قطر زراعى مثل بلادنا .

الحيوانات :

تستطيع المرشدة أن تربي بعض الحيوانات الأليفة ، مثل الكلاب ، والقطط ، والأرانب ، والغنم ، فتراقبها وتدرس طباعها ، وغذاءها ، وأحوال معيشتها ، وبذا تعرف الكثير عنها .

وفي تربية المرشدة بعض هذه الحيوانات فائدة كبيرة تعود عليها ، فإنها تستطيع ، فوق دراستها لها ، أن تنتفع من لحومها وألبانها ، أو يكون لها منه رأس مال تقضى به حاجتها .

الحشرات :

منها ما هو لطيف المنظر ، مثل أنواع الفراش المختلفة التي يجب أن يكون عند المرشدة التي تعنى بدراستها ، مجموعة منها تحافظ عليها محافظة تامة لسهولة فنائها ، ومنها ما هو على عكس ذلك ، مثل الصراصير ، والنمل الذي تعتبر دراسة حياته وأحوال معيسته من ألد الأشياء .

الأشجار :

يجب أن تعرف المرشدة خواص أكبر عدد ممكن من الأشجار التي تنمو بلادها ، وما يطرأ عليها من تغيير في فصول السنة المختلفة ، وكذا شكلها ، وشكل أوراقها ، وأزهارها ، وثمارها ، وما يستعمل للوقود منها أو للأغراض الأخرى ، ويحسن أن يكون عند كل مرشدة مجموعة من أوراق الشجر المحفوظة على أن ترتبها بشكل لطيف ، وتكتب بجوارها أهم ملاحظاتها الشخصية عنها .

ما يؤكل من النبات :

يجب على المرشدة أن تعرف ما يؤكل وما لا يؤكل من النبات ، حتى لا تقع في خطر بأكل بعض النباتات المؤذية في حالة ما إذا كانت مختلطة بما يؤكل من الخضر مثلا ، وهناك بعض أنواع الثمار مثل ثمار النخيل الافرنجى التى تشبه البليح تماما ، ولكنها من النوع الضار الذى لا يؤكل .

الأزهار :

من أمتع الأشياء للمرشدة ، أن تدرس أنواع الأزهار المختلفة ، وخاصة إذا عنت هى بزراعتها بمنزلها . سواء أكان ذلك فى الحديقة أم فى الأصص وقامت بنفسها بملاحظتها ورعايتها ، وبذلك تعرف كيفية تربيتها ، ومواعيد غرسها ، وأطوار نموها ، هذا فضلا عن تمتعها بأريجها ومنظرها الجميل .

وإذا آنت المرشدة من نفسها رغبة وشوقا فى هذا العمل ، أمكنها أن تسفيد من ذلك فائدة مادية فى المستقبل ، بالقيام بعمل مشتل لهذه الأزهار ، إن كان عندها متسع من الوقت لذلك ، أو على الأقل تستطيع أن تجعل منزلها فردوس النعيم ، بما تغرسه فيه من ورد ورياحين .

ويجب أن تعرف المرشدة أكبر عدد ممكن من الأزهار التى تنمو ببلادها .

الغاب على مشاهد الطبيعة

١ - تمييز الأوراق

- (أ) تقعد المرشدات في أقسامهن ومهمن أوراقهن وأقلامهن .
 - (ب) يعطى لكل قسم مجموعة من أوراق الأشجار المختلفة ، على أن تكون جميع المجموعات واحدة، وتكرر هذه الأوراق على المرشدات بالدور ، حيث تكتب كل منهن أسماء هذه الأوراق .
 - (ج) القسم الذى يقل خطؤه يكون الفائز .
- ملاحظة : إذا كانت المرشدات متفوقات في تمييز أوراق الأشجار وأنواعها يمكن أن تلعب هذه اللعبة ، على أن يسمح لمن فقط بتمييز الأوراق بلبسها خلف ظهورهن .
- و يمكن أداء هذه اللعبة مع الأزهار أو فروع الأشجار أو أغصانها .

٢ - وصف الطيور

- (أ) تقعد المرشدات في أركانهن ، كل قسم في ركنه على حدة .
 - (ب) تجتمع رئيسات الأقسام معا بعيدا عن المرشدات ، ويتفقن فيما بينهن على طير من الطيور .
 - (ج) تعود كل رئيسة إلى قسمها ، ثم تبدأ في وصف هذا الطير بطريقة لا تمكن المرشدات اللاتي في قسمها ، من معرفته بسهولة .
 - (د) القسم الذى يعرف اسم الطائر أولا يكون الفائز ،
- ملاحظة : يمكن أداء هذه اللعبة بالنسبة للأزهار أو الأشجار .

٣ — صوت الحيوانات

- (أ) يعطى لكل قسم من الأقسام حيوان مختلف عن القسم الآخر ، ثم تتفرق المرشدات في أنحاء الغرفة مع امتزاج الأقسام بعضها ببعض .
- (ب) يطفأ النور إذا كان الوقت ليلاً ، أو تغطي الأعين إذا كان نهاراً .
- (ج) عند الإشارة تقلد مرشدات كل قسم صوت الحيوان ، أو الطير ، الذى خصص لقسمهن ، وتجتهد مرشدات كل قسم أن يستدلان على أماكنهن ، بواسطة تمييز الصوت .
- (د) القسم الذى تجتمع مرشداته مما أولاً ، يكون الفائز .

٤ — الصيد

- (أ) تعقد الفرقة في دائرة ، ويعطى لكل مرشدة منهن اسم نوع من السمك : بلطى ، بياض ، قراميط الخ ، وليس من الضروري أن يكون لكل منهن نوع خاص ، وخصوصاً إذا كان عدد الفرقة كبيراً ، بل تشترك أكثر من واحدة في كل قسم في النوع الواحد ، على أن تعرف المرشدة نوع السمك المعطى لها ، ثم تختار واحدة تقف وسط الدائرة لتكون الصيادة .
- (ب) تربط قطعة من الدوبارة في عصا مثل عصا راية (مورس) أو خلافها ، ويربط في طرف الدوبارة الآخر قطعة مطوية من الورق ، وتعطى هذه الصيادة لتمثل سنارة الصيد .
- (ج) تربط عينا الصيادة ، ثم تلف بعد ذلك مرتين في الوسط حتى لا تعرف أمكنة المرشدات .

(د) عند الإشارة تلف الصيادة بسنارتها ، و متى لا سمت قطعة الورق أية مرشدة تعتبر نفسها قد صيدت ، و هنا تبتهد الصيادة أن تعرف من أى نوع هذه السمكة ، بسؤالها أسئلة مختلفة ، يجب ألا تتعدى ستة أسئلة ، و أن يكون الجواب ، بنعم أو لا ، فإن استطاعت معرفة نوع السمك حلت كل منهما محل الأخرى ، و إلا أعادت الصيادة الكرة مرة أخرى فإن أمكنها الانتهاء في هذه المرة ، اعتبرت ناجحة ، و إلا فصلت من اللعب ، و إذا كان عدد الضربة كبيرا ، تقسم إلى دوائر .

أمثلة للأسئلة :

س — هل أنت من سمك الأنهار ؟

ج — لا

س — هل أنت من الأصداف ؟

ج — نعم

وهكذا .

٥ — عش الطير

(١) تقف المرشحات في أقسامهن صفوفاً ، ثم يوضع في الجانب المقابل للأقسام من الحجر ، بطاقات عليها أسماء مختلفة للواد التي تستعملها الطيور في بناء أعشاشها .

(ب) يعطى لكل قسم طير ، وعند الإشارة تجرى الأولى من كل قسم وتحضر بطاقة بها اسم مادة من المواد التي تستعمل في بناء عش هذا الطير ، ثم تقف في آخر صفها ، وفي طريقها تلمس الثانية ، فتجربى وتحضر بطاقة أخرى ، وهكذا ، حتى تأخذ كل مرشدة دورها .

ويلاحظ أنه كلما جرت مرشدة ، يأخذ قسمها خطوة إلى الأمام ، لتصل من عليها الدور إلى نقطة الابتداء ، وليفسح مكانا في الآخر لمن أخذت دورها .

(ج) بعد أن تأخذ كل مرشدة دورها ، تجمع رئيسة كل قسم البطاقات وتضعها أمامها ، والتقسم الذي ينتهي أولا ويقبل خطؤه يكون الفائز .

ملاحظة : يمكن أن تؤدي هذه اللعبة والمرشدات في أقسامهن في الدوائر وتعطى لهن أرقام متسلسلة ، لأنهن يقعدن في دائرة ، يستطعن أن يعرفن ما أحضرته الأخريات ، فلا يحضرن بطاقتين مثلا من نوع واحد .

٦ - نعم ولا

- (أ) تعقد المرشدات في أركان كل قسم على حدة .
- (ب) تتفق الرئيسات فيما بينهن على زهرة أو شجرة ، أو طير ، الخ ، دون إطلاع المرشدات على ما اتفقن عليه .
- (ج) تعود كل رئيسة إلى قسمها ، فتبدأ مرشدات كل قسم بسؤال رئيستهن ، وهن تجيب ، بنعم ، أو لا .

مثال ذلك :

س - هل هو طير ؟

ج - نعم .

س - هل يبنى ؟

ج - لا .

س - هل يعيش في الغابات ؟

ج - لا .

وهكذا :

٤ - القسم الذي يكون الأول في معرفة المتفق عليه ، يعتبر فائزا .

٧ - بناء العش

(أ) تقعد المرشحات في أقسامهن ، كل ق م في دائرة حول مقعد ، أو منضدة ، أو على الأرض ، ثم يوضع على هذه المنضدة أو المقعد ، الأشياء التي تستعمل في بناء عش الطير من ريش أو أغصان شجر صغيرة ، إلى جذور ، إلى طمى ، وقش ، وأوراق شجر ، ثم يعطى لكل مرشدة في القسم رقم ، على أن تكون الأرقام متسلسلة وواحدة في جميع الأقسام .

(ب) تذكر القائدة اسم طير ثم تنادى رقما ، والمرشدة اتى تجمع المواد اللازمة لبناء عش هذا الطير ، وتأخذها إلى القائدة قبل المرشحات اللاتى يشتركن معها في هذا الرقم من الأقسام الأخرى ، تحصل لقسمها على نقطة .

(ج) القسم الذى يحصل على أكبر عدد من النقط ، يكون الفائز .

٨ - الحروف الهجائية

- (أ) تقعد المرشدات في أقسامهن ، كل قسم على حده ، ثم يسطو لكل قسم ورقة ، وقلم رصاص .
- (ب) عند الإشارة يتدئ كل قسم في وضع كشف بأسماء مختلفة ، للحيوانات ، النباتات ، أو الطيور ، أو الأزهار ، بشرط أن يكون ترتيب هذه الأسماء على حسب الحروف الهجائية .
- (ج) القسم الذي ينتهي أولا يكون الفائز .

ملاحظة :

يجب أداء هذه اللعبة في الخارج مع تكليف المرشدات أحيانا ، إذا أعطيت لمن مهلة ، بإحضار نفس الأشياء التي توضع أسماءها في الكشف .

٩ - لمس الأوراق

- (أ) يعطى لكل مرشدة في أول زمن اجتماع الغرفة ، ورقة من أوراق الأشجار لمدة من الوقت لاختبارها ، على أن يكتب على كل ورقة اسمها .
- (ب) عند نهاية وقت الاجتماع ، تربط كل مرشدة عليها برباط رقبتهما ، ثم تنحصر واحدة من كل قسم بالدور ، لتبحث بطريقة لمس عن ورقتهما ، وهكذا مع الباقيات .
- (ج) القسم الذي يقل خطؤه ، يكون الفائز .

ملاحظة :

لا تزيد هذه اللعبة قبل أن تكون المرشدات على معرفة تامة بأوراق الأشجار المختلفة ، ولا يمكن أن تلعب مطلقا مع المبتدئات .

١٠ - قطف الأزهار

- (أ) تكتب أسماء الأزهار المختلفة على قطع من الورق ، أو يستفاض عن الأسماء ، بصور الأزهار نفسها ، إذا أمكن الحصول عليها ، ثم توضع على منضدة تقف حولها رئيسات الأقسام ، و يلاحظ في حالة استعمال صور الأزهار ، ألا تكون ملونة .
- (ب) تقف المرشدات في أقسامهن صفوفا بعيدا عن هذه المنضد ، بنحو عشرة أمتار .
- (ج) تذكر القائدة لونا من الألوان ، مثل اللون الأصفر ، وعند الإشارة ، تجتهد رئيسة كل قسم ، أن تجمع أكبر عدد ممكن من الأزهار ذات اللون الأصفر .
- (د) بعد برهة قصيرة ، تعطى الإشارة الثانية ، ولونا آخر ، فتفعل المرشدة الثانية من كل قسم ، مثل ما فعلت الأولى ، ويستمر اللعب بهذه الطريقة .
- (هـ) القسم الذي يحصل على أكبر عدد من البطاقات الصحيحة ، يكون الفائز .

١١ - أوراق الشجر

- (أ) تقعد المرشدات في أقسامهن ، كل قسم في دائرة ، حول نضد ، أو مقعد ، أو على الأرض ، ويعطى لكل مرشدة رقم ، على أن تكون الأرقام مسلسلة ، وواحدة في جميع الأقسام .
- (ب) يعطى لكل قسم مجموعة من أوراق الأشجار المختلفة ، أو الأغصان أو الأزهار ، على أن تكون المجموعات واحدة في جميع الأقسام ، ثم توضع على النضد ، أو المقعد ، أو الأرض .

(ج) تذكر القائدة اسم زهرة ، أو غصن شجرة ، أو ورقة ، ثم تنادى رقما من الأرقام ، فالمرشدة التي تجسد الشيء المطلوب ، وترفعه بيدها إلى الأهل قبل الأخريات ممن يشتركن معها في هذا الرقم من الأقسام الأخرى ، تحصل على نقطة لقبمها .

(د) القسم الذي يجوز أكبر عدد من النقاط ، يكون الفائز .

١٢ - رسم الأزهار

(١) تقعد المرشدات صفوفًا في أقسامهن ، ويعطى للأولى من كل قسم قطعة من الورق وقلم رصاص ، أو ألوان طباشيرية ، أو غيرها .

(ب) تطلب القائدة رسم زهرة ، أو ورقة شجرة ، وعند الإشارة تبدأ الأولى من كل قسم في الرسم ، وبعد برهة تصفر القائدة ، قاسم كل مرشدة الورقة وأدوات الرسم ، التي خلفها ، فتشرع هذه بمجرد تسلمها لها ، في إتمام عمل الأولى ، وهكذا .

(ج) عند ما تنتهى كل واحدة من دورها ، وتصل الورقة إلى يد الأخيرة من كل قسم ، تعطى الإشارة بعد برهة لإيقاف العمل .

(د) القسم الذي يكون رسمه مميزًا ، ومتقنًا أكثر من الأقسام الباقية ، يكون الفائز .

ويجب أن يلاحظ أن يكون الزمن الذي يعطى لكل مرشدة ، قصيرا جدا .

١٣ - الأغصان

(أ) تقعد المرشدات في أقسامهن ، ويعطى لهن أرقام متسلسلة ،
وواحدة في جميع الأقسام .

(ب) تقف القائدة بعيداً عنهن بمسافة كافية ، ومعها مجموعة من
أغصان الأشجار .

(ج) تنادى القائدة رقماً ، فتجري المرشدات المعطى لهن هذا الرقم
من الأقسام المختلفة إلى القائدة .

(د) تفرض القائدة عليهن غصناً من الأغصان ، بحيث تراه هؤلاء
المرشدات جيداً ، دون أن تراه باقي مرشدات الفرقة ،
وتعطين برهة من الزمن لفحصه .

(هـ) يعود هؤلاء المرشدات إلى أقسامهن ، وتصف كل منهن حالة
هذا الغصن دون أن تذكر اسم شجوته .

(و) القسم الذي يعرف اسم هذا الغصن قبل الأقسام الأخرى ،
يكون الفائز .

ملاحظة : تؤدي هذه اللعبة صيفاً مع أوراق الأشجار ، أو الأزهار ، وشتاء مع الأغصان .

٥ — قوة الملاحظة

من المهم جدا أن تكون المرشدة قوية الملاحظة ، فلا تدع شيئا صغيرا كان أو كبيرا ، يفوت إحساسها ولا تكتفى بملاحظة الأشياء ، بل يجب أن تستدل على مدلولاتها ، ومبانيها ، ولكي تصل إلى نتيجة صحيحة في استنتاجها ، يجب عليها أن تدرب نفسها تدريبا كافيا ، بحيث تصل إلى فهم الأشياء مهما خفيت حقائقها .

ويجب أن تستعمل المرشدة حواسها المختلفة في الملاحظة ، ولا تكتفى بحاسة البصر فقط ، بل تستعمل حاسة السمع في إدراك الأصوات ، وحاسة الشم في الروائح الغريبة .

(والعلامة) وهي الكلمة المصطلح عليها في نظام الإرشاد ، ويقصد بها أى أثر كفتات الخبز ، وبقايا الطعام ، والحشائش الموطوءة بالأقدام ، وآثار القدمين الخ ، هى كل وسيلة تساعد على الوصول إلى المعلومات المطلوبة ، مهما كانت العلامة صغيرة ، فإنها قد تكون ذات أهمية كبيرة ، فكم ساعدت على الاقتصاص من المجرمين ، أو تبرئة المتهمين .

ويجب أن تكون المرشدة شديدة الملاحظة ، فتلاحظ ما تمر به في الطريق ، من شوارع ، وأزقة ، وحوانيت ، وخصوصا ما كان منها مهما بارزا ، يستعان به على معرفة الطريق ، مثل البنائيات الضخمة ، والحوانيت العظيمة في المدن ، والحدائق ، والأنهار ، والترع ، في القرى .

ويجب ألا تقصر المرشدة ملاحظتها على هذه الأشياء ، بل تلاحظ من تقابلهم في طريقها من الناس ، وتجتهد أن تستدل من هيباتهم وحركاتهم ، على شيء من أخلاقهم ، وطباقتهم ، وكذا أعمالهم ، وليس معنى هذه الملاحظة أن تتفرد المرشدة في وسوسة من تقابلهم بالطريق ، السرّام ، أو القطار ، بحالة صريحة تدعو إلى الشك ، بل يجب أن تلاحظهم من طرف خفي من حيث لا يشعرون .

وللوقوف على أخلاق الناس من ملاحظات هيباتهم ، فائدة عظيمة ، يعني من وراءها الكثير من الخير ، ويدفع الكثير من الشر ، إذ تساعد المرشدة على تمييز الصالحين من الناس من الفاسدين والمفادعين .

وبين علوم العرب علم يسمى (بالفراسة) أو علم الاستدلال على أخلاق الناس وطباقتهم ، من أساليب ووجهاتهم ، وأحوال سيرهم ، ولبسهم ، وعاداتهم الخ ، وهذا العلم فضلا عن أنه ذو فائدة كبيرة ، لا يخلو من بهجة لافس وزهة للقاطر .

ويجب ألا تكفي المرشدة بدراسة هذه الأشياء نظريا ، بل يقيم عليها أن تطبقها على حياتها العملية ، حتى تحصل على الفائدة المطلوبة .

العينان والملاحظة

يجب أن تكون المرشدة دقيقة النظر في الأشياء الصغيرة قبل الكبيرة، وألا تترك شيئاً يقع تحت نظرها، دون أن تلاحظه، فعيدان الكبريت المستعملة، والزر الصغير، أشياء تافهة، ولكنها قد تكون ذات فائدة كبيرة في البحث، ويجب ألا يقتصر نظر المرشدة على الأشياء التي تقع أمامها، بل يشمل ما يحيط بها، حتى تكون دائماً حريصة يقظة.

الأذنان والملاحظة

للسمع فائدة عظيمة في الملاحظة ، لأنه يبين على تمييز الأصوات المختلفة وتجنب ما قد يكون هناك من خطر .

وتسمع الأصوات وتنتشر بالليل ، أكثر منها بالنهار ، لما يكون في الليل من هدوء وصكينة ، يساعدان على وصول الصوت إلى مسافات كبيرة ، جليا واضحا ، دون أن يترج بأصوات أخرى ، تحول بيننا وبين تمييزه .

وهناك طريقتان تساعدان المرشدة إذا كانت في الخلاء ، على سماع الأصوات لمسافة بعيدة : الأولى منهما ، أن تفتح مبراتها ذات الفصلين ، فتفرز أحدهما في الأرض ، وتمسك طرف الفصل الآخر بين أعضائها ، والطريقة الثانية أن تلصق أذنها بالأرض ، أو إلى عصبها ، أو طبلية مرتكزة على الأرض ، فإنها باستعمال إحدى هاتين الطريقتين ، كما يتراءى لها ، تستطيع أن تميز وقع حوافر الجياد ، ووطء أقدام الناس ، لمسافات بعيدة .

وتستعمل دائما الأذنان في الملاحظة ، لتقوم مقام العينين ، وخصوصا في حالة تعذر الإبصار ، كبعد المسافة أو الظلام .

العاب على الملاحظة

١ - البحث عن المرشدة

تخرج إحدى المرشدات وتعطى مدة لتختبئ نفسها ، ثم بعد ذلك تخرج باقي المرشدات في أثرها ليجئن عنها ، وتكون الفائزة إذا لم يستطعن العثور عليها أو إذا أمكنها العودة إلى مكان الاجتماع ، دون أن يقبض عليها .

ويمكن أن تلعب هذه اللعبة ، بأن تختبئ أكثر من مرشدة ، وأن يحدد زمن البحث .

٢ - التلغراف

تكلف إحدى المرشدات حمل إشارة تلغرافية ، من مكان إلى آخر معين مع تحديد الوقت ، ثم تكلف أفراداً آخرين من المرشدات ، المحاولة بينها وبين إيصال هذه الرسالة ، بأن يختبئ في الطريق في أماكن مختلفة .

ولا تعتبر حاملة الرسالة ، مغاوبة على أمرها إلا إذا لمسها على الأقل مرشدتان ، وعليها أن تجرى قدر استطاعتها ، حينما تشعر بوقوعها في الخطر .

٣ - الوصول إلى المنزل

(أ) تقسم المرشدات إلى قسمين ، ويعطى لكل مرشدة ورقة عليها رقم ، مع ملاحظة أن تكون الأرقام متسلسلة ، وواحدة في القسمين .

(ب) يعين لكل قسم مكان الابتداء، والمكان الذي تذهب إليه مرشداًته .

(ج) تجتمع مرشداًت كل قسم في الوصول إلى مكانهن ، دون أن يتقابلن مع مرشداًت القسم الآخر، ويلاحظ أن يذهبن واحدة فواحدة وأن يختبئن أثناء الذهاب بقدر الإمكان .

(د) عندما تقابل مرشدة أخرى من القسم الآخر، لها الحق أن تمسكها وتساألها عن رقمها ، فإن كان أكبر من رقم المسأكة ، أعطتها بطاقتها وإلا أخذت بطاقة المسأكة .

(هـ) في نهاية اللعب ، القسم الذي فقد العدد الأكبر من بطاقاته ، يكون المغلوب ،

ملاحظة :

هذه اللعبة جيدة جداً إذا كانت هناك أشياء تساعد على الاختباء في الطريق كالأشجار وغيرها

٤ - دكان لنظر ديجي

(أ) توضع أشياء صغيرة وكثيرة على صينية ، ثم تغطى بغطاء ، وتوضع وسط الحجرة .

(ب) تقعد المرشداًت في أقسامهن ، كل قسم على حدة .

(ج) عند الإشارة ، يسمح للمرشداًت لمدة دقيقة أو اثنتين ، على حسب استعدادهن ، بالنظر إلى ما تحويه الصينية من الأشياء ، حيث يرفع الغطاء من عليها ، ثم تغطى مرة ثانية ، وتذهب المرشداًت إلى أقسامهن .

(د) تسأل الأقسام بالدور ، عما يردن شراءه من الدكان ويسمح لهم بطالب شئ واحد كل مرة ، فان أصعب في سؤالهن ، حصان على هذا الشئ ، وإلا فبات دورهن ، إذا كان هذا الشئ قد أخذه قسم آخر ، أو لم يكن موضوعاً من الأصل في الصينية .

(هـ) القسم الذى يحصل على أكبر عدد من الأشياء ، يكون الفائز .

ملاحظة :

عندما تحضر رئيسة القسم لتسلم شيئاً مما على الصينية ، يجب ألا تتمكنها القائدة من رؤية ما بقى هايتها من الأشياء الأخرى ، وتتشاور مرشدات كل قسم فيما يطلبه في الدور المقبل ، مما لا يزال باقياً على الصينية .

ويجب ألا يكون هناك شئ مكرراً بل تكون كلها أشياء مختلفة .

٥ - تمييز الروائح

(أ) تضع القائدة في أكياس صغيرة كميات من أشياء متنوعة ، مثل الفلفل ، والكمون ، واليانسون ، وورق الورد ، والبنفسج وقشر الليمون ، والبرتقال ، وتعلق هذه الأكياس بجوار الحائط مع ترك مسافة نصف متر بين كل كيس والذى يليه ، ويوضع بجوار الأكياس أرقام متسلسلة ، للدلالة عليها .

(ب) عند الإشارة ، تعطى للمرشدات مدة معينة ، لكتابة ما يحويه كل كيس ، باستعمال حاسة الشم فقط .

(ج) القسم الذى يقل خطأ مرشداته في تمييز هذه الأشياء ، يكون الفائز .

سباق التتابع

- (أ) تقسم الفرقة إلى قسمين ، يتباريان في حمل رسالة لمسافة طويلة نحو كيلومترين تقريبا .
- (ب) توزع المرشداث على نقط في داخل هذه المسافة ، لتحمل كل منهن الرسالة من نقطتها ، التي تليها .
- (ج) تعطى رسالة لرئيسة كل من القسمين ، على أن تكون كلتا الرسالتين مختلفتين .
- (د) عند الإشارة تحمل الأولى ، من كلا القسمين ، الرسالة التي تليها ، وهي بمجرد تسامها ، تحملها التي تليها ، وهكذا ، مع ملاحظة أن تكون الرسالة شفوية .
- (هـ) القسم الذي يوصل رسالته أولا إلى نقطة الانتهاء ، يكون الفائز إذا وصلت الرسالة صحيحة ، أو كان أقل خطأ من القسم الآخر .

٧ - البحث عن الخاتم

- (أ) يوضع خاتم ، أو قطعة من النقود ، أو أى شيء صغير في مكان ظاهر بالحجرة ، بينما تكون جميع المرشداث في خارجها .
- (ب) يسمح للمرشداث بالدخول ، ثم يحدد لمن موعد معين ، للبحث عن الشيء المخبأ ، فتجتهد كل منهن في العثور عليه ، مع التنبيه عليهن بالتزام الصمت ، والجلوس في مكان معين بالحجرة ، إذا عرفن مكان الشيء المخبأ ، دون إحداث أية إشارة ، ترشد إلى مكانه .

(ج) في نهاية الموعد المحدد ، تمال القائدة المرشدات واحدة ،
فواحدة عن مكان الشيء المفقود ، دون أن تسمح إجابتها باقي
المرشدات ، وذلك لكي تتأكد من معرفتهن للمكان بالضبط .

(د) تعلن القائدة مكان الشيء المخبأ .

(هـ) الفائزة ، من عثرت أولاً على المكان الصحيح .

٨ - ملائمة زميلة

(أ) تأمر القائدة المرشدات ، أن يصعب كل من زميلة لها ،
لتباحث وإياها في سؤال يطرح من ، لمدة دقيقة مثلاً .

(ب) عند الإشارة ، تفت كل مرشدة وسها زميلتها بجانبها ،
في صفين . ثم يؤمرن بالوقوف مع اتجاه الأظهير بعضها لبعض ، ويكلفن
كتابة هذه الأسئلة . ليجهن عنها :

ما هو لون شعر زميلتك ، وعينيها ، وحنانها ، وبشرتها ، والعلامات
المميزة فيها ، ولون عقدة كتفها ، ومن أي قسم هي الخ .

(ج) يحدد ميعاد الإجابة عن هذه الأسئلة ، ثم تؤمر المرشدات
بالاتجاه نحو زميلاتهن ، ومقابلة إجابتهن ، لمعرفة الصحيح
من الخطأ .

(د) المرشدة الأقل خطأ هي الفائزة .

ملاحظة : بحسن عدم تكرار هذه اللعبة لأنها إذا تكررت أصبح لا فائدة منها لمعرفة
المرشدات ما يجب عليهن ملاحظته .

٩ - الجرائد

- (أ) يعطى لكل قسم درج (فرخ) من ورق الجرائد ، ثم يكافن قطع ستة أشكال مختلفة ، من داخل هذا الدرج .
- (ب) تصنع دائرة في الوسط بالطباشير ، تنوع فيها جميع الأجزاء التي قطعت ، ويقعد كل قسم في مكانه من الحجرة على شكل دائرة ، ويعطى لكل مرشدة رقم .
- (ج) يعطى كل قسم ورقة جريدته ، للقسم الذي يليه .
- (د) عند الإشارة ، تجرى الأولى من كل قسم إلى الدائرة ، لتحضر القطعة التي توضع في ثقب من الثقوب التي بجريدة قسمها ، ويجرد وصولها وكانت القطعة التي أحضرتها قد وضعت في هذا الثقب ، ذهبت التي تليها ، وفعلت مثل ما فعلت ، وإن أخطأت ، تعيد القطعة إلى الدائرة ، وتحضر غيرها ، وإن أخطأت مرة أخرى ، ذهبت التي تليها ، وهكذا ، ولا يسمح باحضار أكثر من قطعة واحدة كل مرة .
- (هـ) القسم الذي يتم وضع قطعه أولاً على الوجه الصحيح ، يكون الفائز .

١٠ - اقتفاء الأثر

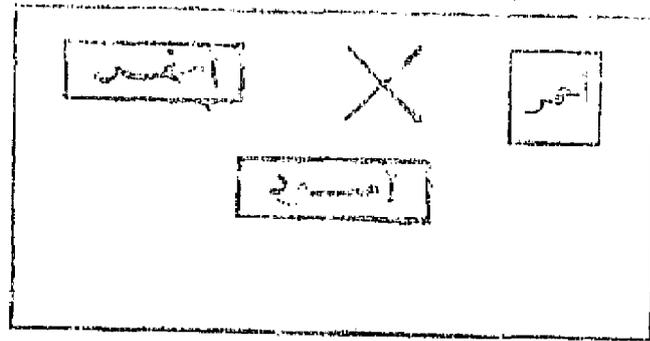
- (أ) تسير فائدة الفرقة في التجامات مختلفة ، متقدمة الفرقة ، بمسافة لا تمكن من رؤيتها ، ثم تترك أنى تسير أثر صغيراً ، مثل حبات من القمح ، أو الأزر ، أو الذرة ، وقبل ابتداء رحلتها ، تبه المرشدة إلى أن يبداً أن اقتفاء أثرها ، في موعد معين ، مثل الساعة الرابعة تماماً مثلاً .
- (ب) في الميعاد المحدد ، تبدأ المرشدة رحلتها ، ليعثر على الفائدة ، ومن تثر عليها أولاً تكون الفائزة .

١١ - فصول المدرسة.

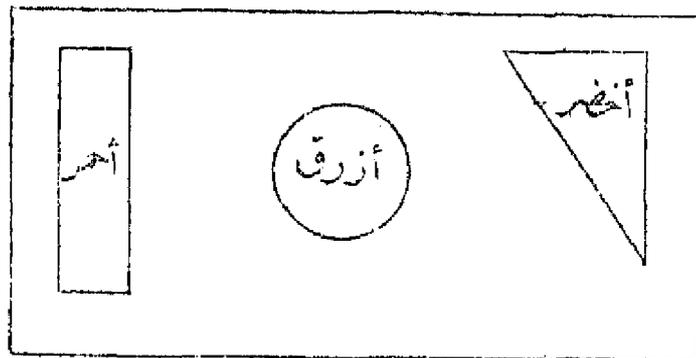
- (١) تصحب القائدة فرقتهما وتزور عددا معيناً من فصول المدرسة ، ولا يسمح لمن بالمكث في كل فصل أكثر من دقيقة ، بعد نهاية طوافها تطلب ممن أن يكتبين ما رأيته في الفصل الرابع أو السادس أو الثاني مثلاً ، وأصحهن إحصاء تكون الفائزة .

١٢ - الأشكال المختلفة

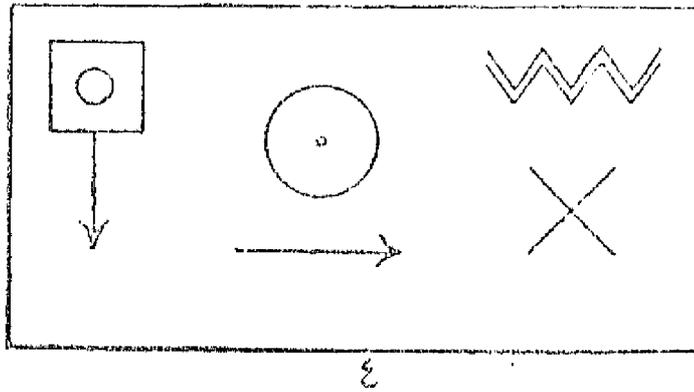
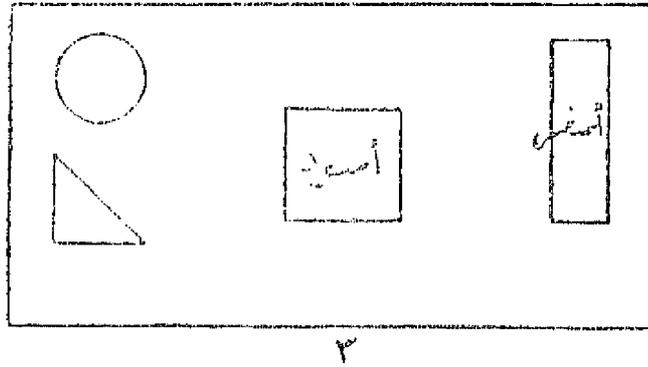
- (١) تعرض القائدة على الفرقة أشكالاً هندسية مختلفة ملونة لمدة قصيرة .
- (ب) تكلف المرشدات رسم هذه الأشكال وكتابة ألوانها بداخلها .
- (ج) القسم الذي يقل خطأ مرشداته يكون الفائز .
- مثال للوحات التي تعرض على المرشدات :



١



٢



١٣ - التفقيش

(أ) تقف المرشحات متجاورات في أقسامهن كل قسم في جهة من الحجره .

(ب) تخرج رئيسات الأقسام إلى خارج الحجره و يغيرن شيئاً من لبسهن الرسمي كتغيير مكان عقامة الكتف أو وضع المشبك أو لون الجوارب أو شارة القسم الخ .

(ج) تقف رئيسة كل قسم أمام الأولى من قسمها ، ومن تستطيع أن تعرف موضع الخطأ منهن قبل الأنهريات تنال نقطة لقسمها

- (د) تخرج الرئيسات ويغيرن شيئاً آخر ثم يعدن ، وتقف كل منهن أمام الثانية من قسمها ، ومن تعرف موضع الخطأ منهن قبل الأخرى ، تنال نقطة لقسمها ، وهكذا من باقى مرشدات القسم .
- (هـ) يستمر اللعب بهذه الكيفية ، والقسم الذى ينال أكبر عدد من النقاط يكون الفائز .

١٤ - القوط والفار

- (أ) تقف المرشدات فى دائرة وتقف واحدة منهن وسطها معصوبة العينين ويدها عصا .
- (ب) تشير من فى انوسط إلى واحدة من الدائرة .
- (ج) تمثل من أشير إليها القوط ، فتزحف بكل هدوء لتصطاد الفار الكامن فى الركن الذى تشير إليه القائدة من أركان الحجرة ، فإن وصلت إليه دون أن تحدث أى صوت ، بدلت مكانها مع القاعدة وسط الدائرة .
- وإذا سمعت التى تمثل الضريرة أية حركة تقول لها " إننى أسمع حركة " وتشير بعصاها إلى جهة الحركة . فإن أصابت تعود القطة إلى مكانها فى الدائرة ويبدأ اللعب مرة أخرى .

١٥ — حقيبة التاجر

- (أ) يخصص لكل قسم حقيبة توضع فيها أشياء صغيرة مختلفة ، على شرط أن تكون واحدة في جميع الحقائق .
- (ب) تنف المرشدات في أقسامهن ، ويعطى لهن أرقام سلسلة واحدة في جميع الأقسام .
- (ج) تعطى الحقيبة لرئيسة القسم .
- (د) تطلب القائمة شيئاً من الأشياء التي بالحقيبة ، وتنادى رقماً ، فترسل الحقيبة في الحال إلى المرشدة صاحبة هذا الرقم .
- (هـ) تجتهد المرشدة أن تعثر على الشيء المطلوب باستعمال اللبس فقط .
- (و) المرشدة التي تحصل على الشيء المطلوب ، وترفعه بيدها للأعلى قبل المرشدات الأخرى ، تنال نقطة لقسمها .
- (ز) القسم الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط ، يكون الفائز . ويجب أن تعاد الحقيبة إلى رئيسة القسم في كل مرة .

١٦ — الأشياء المخبأة

- (أ) يخبأ بالحجرة في أمكنة مختلفة ١٥ أو ٢٠ شيئاً صغيراً مع إظهار جزء بسيط جداً من الشيء الخبأ ، مثال ذلك :
 - (١) مشبك شعر في كتاب يظهر منه طرفه .
 - (٢) منديل في سبت الورق يظهر منه ركنه .

- (٣) قطعة صغيرة من الورق توضع بين مفاتيح المعزف (البيانو) .
- (٤) « » « » « » في تقب المفتاح .
- (٥) قرش يوضع تحت رجل المقعد ولا يظهر منه إلا طرفه الخ .
- (ب) يحدد المرشحات وقت للبحث عن الأشياء المختبئة ، ولا يسمح
لهن مطلقا بالكلام أو إرشاد المرشحات إلى مكان شيء مخبوء
بالإشارة ، وكلما عثرت إحداهن على شيء ، كتبت في مذكرتها
نوعه ، ومكانه ، بغاية الهدوء والسكينة .
- (ج) عند نهاية الوقت ، يجمع عدد الأشياء التي عثرت عليها
كل مرشدة ، وتضاف إلى قسمها ، والقسم الذي يحصل
على أكبر عدد يكون الفائز .

١٧ - الخواص

- (أ) يختص لكل قسم حساسة : فلقسم الأول البصر ، وللثاني السمع ،
وللثالث الشم ، الخ .
- (ب) يحدد ميعاد يتكاتف فيه كل قسم ، كتابة الملاحظات التي يشعر
بها في هذه المدة بحاسته .
- (ج) عند نهاية الميعاد ، تقرأ رئيسة كل قسم ملاحظاته ، والقسم
الذي تزيد عدد ملاحظاته على الأقسام الأخرى ، يكون الفائز .
يعاد اللعب مع تبديل الخواص .
- وتؤدي أيضا هذه اللعبة بأن تعطى في الوقت الواحد حساسة واحدة
بجميع الأقسام حتى تكون المقارنة بينها أسهل .

وفي حالة اللعب على حسب الطريقة الأولى ، أعني إعطاء حاسة مختلفة لكل قسم ، يجب أن تبطل هذه الحواس ويعمل المجهز في نهاية اللعب بعد أن يأخذ كل قسم دورة مع هذه الحواس ، مع ملاحظة عدم إعلان النتيجة ، إلا في آخر المسابقة بعد تغيير الحواس ، وانتهاء اللعب ، حتى يكون الحكم عادلاً ، والقسم الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط ، يكون الفائز .

١٨ - مفاتيح الورق

- (أ) تقطع أشكال مختلفة للمفاتيح من قطع متساوية من الورق ، ويحسن أن يكون هذا الورق من الكرتون .
- (ب) توضع المفاتيح صفواً في جانب من الحجر وتوضع الأوراق التي قطعت منها في الجانب الآخر .
- (ج) عند الإشارة تبتعد مرشحات كل قسم في وضع أكبر عدد من المفاتيح في أوضاعها الأصلية ، وكلما وضعت مرشدة مفاتيحاً في مكانه وضعته رئيسة قسمها جانباً .
- (د) عند نهاية الوقت المحدد ، القسم الذي يضع أكبر عدد من المفاتيح في أمكنتها يكون الفائز .

ملاحظة :

يمكن ممارسة هذه اللعبة بطريقة أكثر تعقيداً بأن يوضع على المفاتيح أرقام ، وعلى الورق الذي قطعت منه أرقام أخرى ، ثم تكتب المرشحات أرقام الأوراق ، وأمامها رقم المفتاح الذي يوضع على كل منها ، دون أن يتقن المفاتيح أو الأوراق من مكانها ، وعند نهاية الوقت تقرأ القائدة الأرقام الصحيحة ، فتقارنها كل مرشدة بما كتبه ، ثم تجمع الأرقام الصحيحة لكل مرشدة على تلك التي لباقي مرشحات القسم ، والقسم الفائز ، هو الذي يحصل على أكبر عدد من الأرقام الصحيحة .

١٩ - الشيء المنسحق

- (أ) يقوم قسم من الأقسام بممثل عمل شيء ، مثل عمل شاي ،
أو قهوة ، الخ ، بينما تلاحظ الأقسام الأخرى .
- (ب) يعتمد هذا القسم أن ينسى شيئاً هاماً ، مثل أوراق الشاي ،
أو اللبن ، أو الماء .
- (ج) القسم الذي يلاحظ أولاً الشيء الناقص من الأقسام القائمة
بالملاحظة ، يكون الفائز .
- يبدأ اللعب مع قسم آخر ، وهكذا باقى الأقسام .

٢٠ - البحث عن البطاقة

- (أ) تقسم مجموعة من البطاقات (الكارت بوستال) كل بطاقة
إلى قسمين ، وتحفظ كل مجموعة من القسمين على حدة .
- (ب) توزع إحدى المجموعتين فى أنحاء الحجرة المختلفة .
- (ج) يعطى لكل مرشدة نصف بطاقة من المجموعة التى لم توزع ،
وعند الإشارة ، تبحث كل منهن عن نصف بطاقتها الآخر .
- (د) القسم الذى يجد القسم الآخر من بطاقته ، ويضعها قبل الأقسام
الأخرى يكون الفائز .

ملاحظة :

يمكن أن تؤدي هذه اللعبة بأن يحدد لها وقت معين ، وكما وجدت مرشدة نصف بطاقتها تناونت نصفاً آخر من الفائدة لتبعت عن باقيه ، وفي نهاية الوقت ، القسم الذي يحصل على أكبر عدد من البطاقات الكاملة ، يكون الفائز .

وإذا أريد أن تكون اللعبة أكثر تعقيداً ، يوضع نصف البطاقات في جانب من الحجر ، وبجانب كل بطاقة رقم ، وعند الإشارة : تكتب كل مرشدة رقم نصف البطاقة ، ورقم النصف الآخر المتم له ، وفي نهاية الوقت ، تقرأ الفائدة الأرقام الصحيحة ، فتتأبها المرشدات بما كتبه ، ثم تحسب لكل مرشدة نقطة عن كل بطاقة وضعتها على الوجه الصحيح (أعنى وضعت رقمي النصفين معا) ، وتجمع جميع النقاط التي حازتها المرشدة مع باقي قسمها ، والقسم الذي يحوز أكبر عدد من النقاط ، يكون الفائز .

٣١ - الصوت

(أ) تقف القائدة خارج الباب أو خلف حاجز (پرافان) ثم تقوم بأحداث أصوات بأشياء مختلفة بينما تكتب كل مرشدة الشيء الذي أحدث الصوت على حسب ترتيب الأشياء .

مثال ذلك :

(١) تنظيف الملابس أو النعال بالفرجون .

(٢) فتح وإطباق كتاب .

(٣) برى قلم رصاص .

(٤) فتح وإطباق مقرض .

(ب) تذكر القائدة الأشياء التي أحدثت الأصوات على حسب ترتيبها .

(ج) القسم الذي تصيب مرشداته في تمييز الأصوات أكثر من الأقسام الأخرى ، يكون الفائز .

٢٢ - الألوان

- (أ) تجلس المرشدات في أقسامهن .
- (ب) تنادى القائدة لونا من الألوان ، مثل أخضر ، أو أصفر ، أو أزرق ، ويخصص للمرشدات وقت محدد ، مثل ثلاث دقائق تقريبا ، فيجهد كل قسم أن يكتب كشفا حاويا لأ أكبر عدد ممكن من أسماء الأشياء التي من اللون المذكور في الحجر التي بها اجتماع المرشدات
- (ج) عند نهاية المدة ، القسم الذي كتب أكبر عدد ، يكون الفائز .

٢٣ - الضميرة

- (أ) تقف المرشدات في دائرة ، وتقف واحدة منهن وسطها معصوبة العينين ، ويدها عصا .
- (ب) تسير المرشدات ببطء حول الضميرة التي عندما تشير بالعضا إلى إحداهن ، تتقدم هذه التي أشارت إليها ، وتمسك بطرف العصا .
- (ج) تقلد من تمثل الضميرة صوت حيوان ، أو طير ، فتقلدها من تمسك طرف العصا ، فإن استطاعت تمييز صوتها ، حلت كل منهما محل الأخرى ، وإلا استمر اللعب بنفس الطريقة ، ويعطى لمن تمثل الضميرة فرصة ثانية ، فإن أمكنها معرفة صاحبة الصوت فيها ، وإلا استبدل بها غيرها .

٢٤ - الكيس المنظور

- (١) توضع جملة أشياء مختلفة في حقائق من الورق على حسب عدد الأقسام ، على شرط أن تكون الحقائق واحدة ، وكذا الأشياء التي بداخلها ، ثم تربط فتحة هذه الحقائق .
- (ب) تعطى حقيبة كل قسم إلى رئيسه .
- (ج) عند الإشارة تجتهد مرشحات كل قسم بالدور ، في كتابة أسماء الأشياء التي تشمل عليها الحقيبة ، باسمها من الخارج فقط .
- (د) عندما تنتهى كل مرشدة من دورها ، تظهر القائدة محتويات الكيس .
- (هـ) يجمع ما عند كل مرشدة من الأشياء الصحيحة ، مع ما عند غيرها من مرشحات قسمها ، والقسم الذي يحصل على أكبر عدد من النقاط ، يكون الفائز .

٢٥ - حقيبة الجرائد

- (١) تقعد المرشحات في أركانهن ، كل قسم على حدة ، وتعطى لكل مرشدة أو كل قسم ، ورقة معينة من نسخ واحدة من جريدة ، ويسمح لهن بالنظر إليها مدة ثلاث دقائق تقريبا .
- (ب) تجمع قطع الجرائد في نهاية المدة .

(ج) تسأل المرشدات الدور (كل قسم مرة) ليذكرن شيئاً مما جاء بالحرية من الأخبار ، على شرط ألا يكون قد ذكره آخر من قبل .

(د) القسم الذي يعجز عن إيراد خبر ، يفصل من اللعب .

(هـ) القسم الذي يبقى لآخر اللعب يكون الفائز .

٢٦ — النافذة

(أ) تقسم المرشدات الى أقسامهن .

(ب) تنظر مرشدات كل قسم بالدور من النافذة ، واحدة ، فواحدة ، مدة برهة صغيرة جداً ، ثم تذكر المرشدة عقب ذلك ، شيئاً رأته قبل أن تعد القائدة ١ - ٢ - ٣ ، فإن عجزت عن ذلك ، تحسب نقطة ضد قسمها ، وكذلك إذا ذكرت شيئاً ذكر من قبل .

(ج) القسم الذي تقل النقاط التي ضده ، يكون الفائز .

ملاحظة :

في تكرار هذه اللعبة يحسن أن يعطى لكل قسم الفرصة ليأخذ الدور الأول ، ولا مانع من فصل من تعجز عن الإجابة ، بدلاً من حسابان نقطة ضد قسمها . وفي هذه الحالة ، القسم الذي يبقى منه أكبر عدد ، يكون الفائز .

٢٧ — تمييز الأشياء

(أ) تجميع قطع صغيرة من أشياء مختلفة مثل : الدانتلا ، الحرير ، السرج التريكو ، النسيج القطنى ، الستان ، ورق النشاف ، ورق الكتابة ، ورق اللف ، جلد شمواد ، جلد ماعز ، القטיפفة ، الورق المفضض ، وتقطع جميع الأشياء بشكل وبحجم واحد .

(ب) يطفأ النور ثم تناول هذه المجموعة لمرشدات الفرقة ، وبعد ذلك تكتب ممن كشفنا ، بنوع الأشياء التي لمستها .

(ج) القسم الذي يميز عرشداته أكبر عدد من هذه الأشياء ، يكون الفائز .

ملاحظة :

إذا كان عدد الفرقة كبيرا ، فيجب أن يكون هناك أكثر من مجموعة واحدة ، عن هذه الأشياء حرصا على الوقت ، وإذا كان اللعب بالنهار ، تنصب المرشدات أعينهن .

٢٨ - التمثيل

(أ) تقعد المرشدات في أركانهن كل قسم على حدة .

(ب) تدخل القائدة ثم تقوم بعمل عدة أشياء مختلفة لمدة ثلاث دقائق تقريبا ، مثل القعود ، ووضع يد على الأخرى ، والابتداء في القراءة ، ثم السير ، والنظر من النافذة الخ .

(ج) عند نهاية المدة ، يكتب كل قسم كشفنا بما فعلته القائدة ، على حسب الترتيب ، والقسم الذي يقل خطؤه ، يكون الفائز .

ويحسن أن يحدد وقت للإجابة ، وأن يكون هذا الوقت قصيرا ، وخصوصا بالنسبة للمرشدات المدربات .

تتبع الأثر

تتبع الأثر هو اقتفاء آثار أقدام الناس ، أو الحيوانات ، أو الطيور ، وهو من أهم الوسائل التي تستعين بها المرشدة ، على الحصول على المعلومات اللازمة ، ولكنها عملية تحتاج إلى تدريب كثير ، ولذا يجب أن يتبدى المرشدة في التدريب عليها منذ التحاقها بالفرقة .

وعلم تتبع الآثار من العلوم التي اشتهر بها العرب قديما وحدثوها ، وكان خير معين لهم ، على القبض على المجرمين ، والوقوف على مكامن اللصوص وقطاع الطريق .

ولتتبع الأثر ، يجب على المرشدة أن تكون ماهرة بتمييز آثار الأقدام المختلفة ، حجما ، وشكلا ، وأيضا التمييز بين آثار الحيوانات المختلفة .

ويساعد حجم قدم الإنسان وطول خطوته ، على معرفة طول قامته على وجه التقريب ، كما أنه يمكن معرفة الحالة التي كان يسير عليها الشخص الذي يراه تتبع أثره ، أكانت مشيا عاديا ، أم جريا ، لأنه في حالة المشي يظهر أثر القدم جميعه على الأرض ، وتكون الخطوة متوسطة الطول ، أما في الجرى ، فيترك مشط القدم أثرا عميقا في الأرض ، كما أن قليلا من التراب يثار على حافة الأثر ، وتكون الخطوة أطول منها في حالة السير .

وبتتبع الأثر ، يمكن العثور على كثير من الاستنتاجات الصحيحة ، ولهذا كانت له فائدة عظيمة ، وخصوصا في القبض على اللصوص والمجرمين .

أما آثار الحيوانات ، فلا تقل دراستها تشويقا عن دراسة آثار الإنسان فالحصان مثلا في أثناء مشيه ، يحدث زوجين من علامة الحوافر ، فيكون أثر الحافر الخلفي ، قريبا جدا من الحافر الأمامي ، وفي حالة الركض يكون الأثر مثل ذلك ، غير أن الخطوة تكون أطول ، ويثار التراب حول الأثر .

وفي تتبع الأثر ، لا تقتصر المرشدة على ملاحظة آثار أقدام الإنسان ، أو الحيوان ، وحالتها أو اتجاهها ، بل تلاحظ أيضا بكل دقة ، ما قد يكون هناك من الأشياء الأخرى ، مثل فضلات الطعام ، وآثار النار ، الخ .

ألعاب اقتفاء الأثر

١ - الاستنتاج

(١) ترسم القائدة على الأرض آثارا مختلفة لقصة تضعها ، مثل سيدة كانت تسير مع كلبها ، وفي نقطة معينة اعترض طريقها أرنب بخرى خلفه الكلب يطارده ، ثم قعدا ليسترخيا ، ويتناول شيئا من الطعام ، بدليل ما يرى حول المكان الذي قعدا فيه ، من آثار مشى العصافير ، التي حضرت خصيصا لالتقاط فتات الخبز ، ثم تستمر السيدة في طريقها مع كلبها حتى نقطة معينة تظهر فيها قطة ، فيطاردها الكلب حتى تصعد إلى شجرة ، ويقف الكلب تحتها برهة في حالة هياج شديد ، ثم ينصرفان إلى المنزل .

(ب) يخصص لكل قسم مدة معينة لاستنتاج القصة ، ثم كتابتها بعد ذلك .

(ج) القسم الذي يستنج الحقيقة ، أو يقل خطؤه ، يكون الفائز .

٢ - الذاكرة

(١) يسمح لقسم من الفرقة بالنظر لمدة ثلاث دقائق تقريبا ، إلى نعال أحذية قسم آخر ، وعند نهاية المدة ، يخرج هذا القسم إلى خارج المحررة .

(ب) تكلف إحدى المرشدات ، من اللواتي درست نعال أحذيتهم باحداث بعض آثار بقدمها ، على قطعة من الورق .

(ج) يدخل القسم الذي في الخارج ، مرشدة ، بعد أخرى ، لاختبار هذا الأثر ، والإخبار عن صاحبه .

(د) تعاد اللعبة مع باقى الأقسام ؟ وفي نهاية اللعب ؟ تجمع النقاط التي نالها كل قسم ، والفائز منها ، ما كان مجموع نقطته . يفوق الآخرين .

ملاحظة :

الإحداث الأثر : يمكن بل الفعل بالماء ، فقط أو الماء المزوج بالتراب ، ويفضل كثيرا أن يكون الأثر على الطبيعة ، بمعنى أن تسيّر المرشدة المراد معرفة أثرها ، فى بقعة من الأرض تفسح بظهور هذا الأثر جليا ، وفى هذه الحالة ، تخرج جميع مرشدات قسمها إلى خارج مكان الاجتماع حتى لا يسرف القسم الآخر ، صاحبة هذا الأثر ، فى حالة ما إذا خرجت بمفردها ، لئلا تتطلب هذه اللعبة من الخبرة ، يجب ألا تلب إلا مع المرشدات المتقدمات .

٦ - ربط العقد

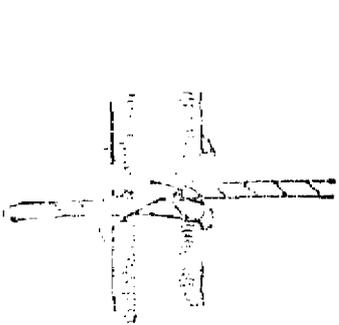
يجب على المرشدة من الرتبة الثانية، أن تعرف طريقة ربط سبع من العقد الآتية وفائدتها، وهي :

الدورة، التوصيلة، الأفقية، القصيرة، الصياد، الخلية، عقد الخشب،
الدورة والفتان، الصليبية .

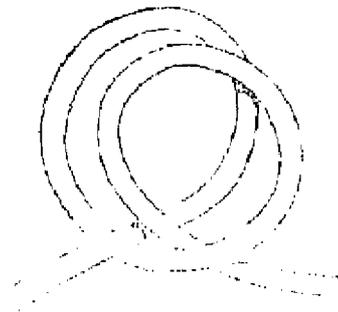
١ - الدورة :

وطريقتها أن يعمل بطرف الحبل حلقتان بحيث يكون طرف الحبل في إحداهما إلى الأمام والأخرى إلى الخلف كما هو مبين (بشكل أ) ثم توضع الحلقة اليمنى فوق اليسرى كما في (شكل ب) وبعد ذلك تلبس الحلقتان في العمود كما في (الشكل ج) .

وتستعمل الدورة لربط حبل بعمود مثلاً ، ويلاحظ دائماً في ربطها أن يستعمل طرف واحد من الحبل أثناء ذلك .

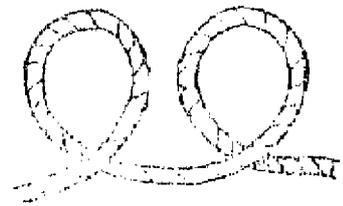


(شكل أ)



(شكل ب)

الدورة

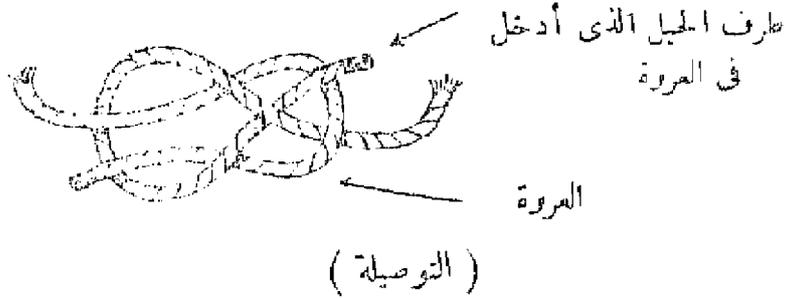


(شكل ج)

٤ — التوصيلة الفردية :

طريقة عملها أن تعمل عروة في طرف الحبل وتمسك باليد اليسرى ثم يدخل فيها الطرف الأخر للحبل من الأسفل إلى الأعلى باليد اليمنى ، ثم يلتف هذا الطرف حول العروة من الخارج و يدخل تحت الطرف الأصلي ويجذب فوق العروة نفسها .

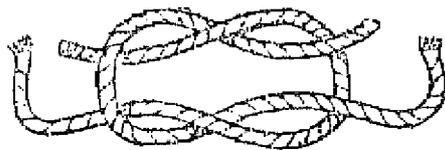
وتستعمل هذه العقدة لتوصيل حبلين مختلفي السمك .



الأفقية :

لعمل هذه العقدة يمسك طرفا الحبل باليدين ، ثم يلتف الطرف الأيسر حول الأيمن و يوثق به إلى الأمام و يمسك باليد اليمنى ، بينما يمسك الطرف الذي كان باليد اليمنى باليسرى ، ثم يلتف الطرف المحمول باليد اليمنى حول الذي باليد اليسرى ويجذب الطرفين .

وتستعمل هذه العقدة لتوصيل حبلين وأيضا في الأربطة التي تستعمل في الإسعافات وغيرها .



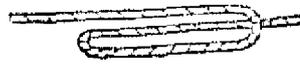
(الأفقية)

(الأفقية)

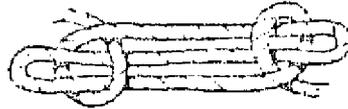
٤ - التقصيرة :

تعمل التقصيرة بعمل عروة في الحبل توضع بجوار أصله (شكل ١) ثم تعمل عروتان في الحبل الأصلي من الجهتين حول طرفي هذه العروة من الجانبين (شكل ب) ثم يجذب طرفا الحبل .

وتستعمل هذه العقدة لتقصير الحبل من غير قطعه .



(شكل ١)



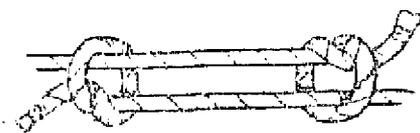
(شكل ب)

(التقصيرة)

٥ - الصياد :

طريقة ربط هذه العقدة أن يوضع طرفا الحبلين بعضهما بجانب بعض في اتجاهين متضادين ، ثم يربط طرف كل حبل حول الآخر ينصف ربطة وبعد ذلك يجذب الطرفان في الاتجاهين المتضادين .

وتستعمل هذه العقدة لوصل حبلين مختلفي السمك ، ولعمل علاقة برباط حول برطمانات المربي ، إلى غير ذلك من الفوائد الأخرى .

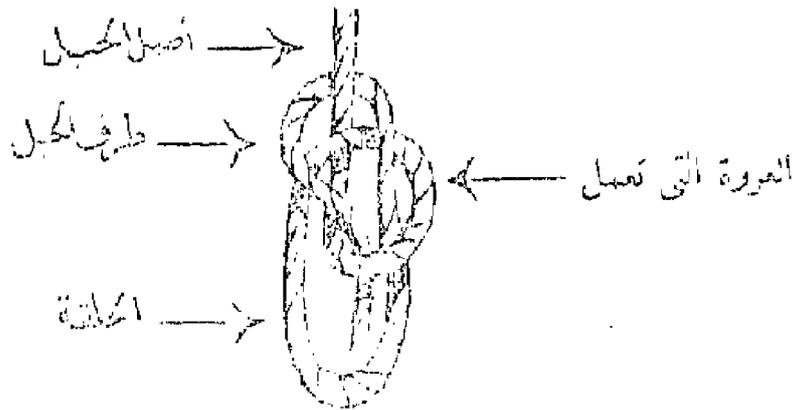


(الصياد)

٦ - الخلية :

تعمل عروة في وسط الحبل عند المسافة المرغوب عمل الحلقة على قدرها ، بحيث يكون أصل الحبل إلى أسفل ، ثم يدخل طرف الحبل من الجهة القصيرة في هذه العروة من الأسفل إلى الأعلى ويلتف حول أصل الحبل ثم يدخل مرة أخرى في هذه العروة من الأعلى إلى الأسفل ، ثم يجذب .

وتستعمل هذه العقدة لعمل حلقة ثابتة لا تتسع أو تضيق وهي تفيد جدا في حالات الإسعاف في الغرق وغيره من الحوادث الأخرى التي يحتاج فيها الأمر إلى ربط حول المصاب لجذبه منه .



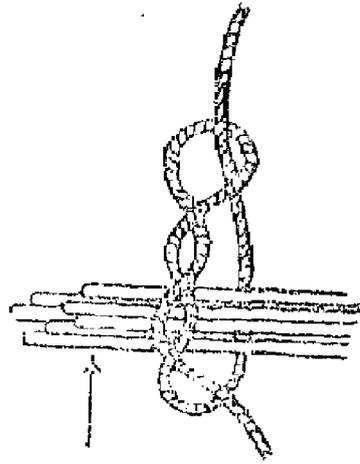
(الخلية)

٧ - عقدة الخشب :

لعملها يوضع طرف الحبل على الأرض ، ويوضع فوقه حزمة الخشب ،
ثم يلف طرف الحبل حول الحزمة وحول أصله مرة ، ثم حول نفسه عدة
مرات متباعدة ، ثم يشد أصل الحبل .

وتستعمل هذه العقدة لحمل الأخشاب أو جرّها أو رفعها أو جرّها .

أصل الحبل



طرف الحبل

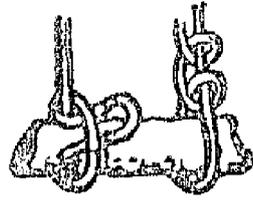
الخشب المرصوف

عقدة الخشب

٨ - الليرة والفتان :

لعمل هذه العقدة يلف الحبل حول الجسم الذي سيربط به إن كان عمودا
أو غيره ، ثم يلف طرف الحبل حول أصله مرتين ، يعمل في كل مرة

منها نصف عقدة ، وتستعمل هذه العقدة لربط حبل في سارية ، أو حلقة ،
ربطاً متيناً .



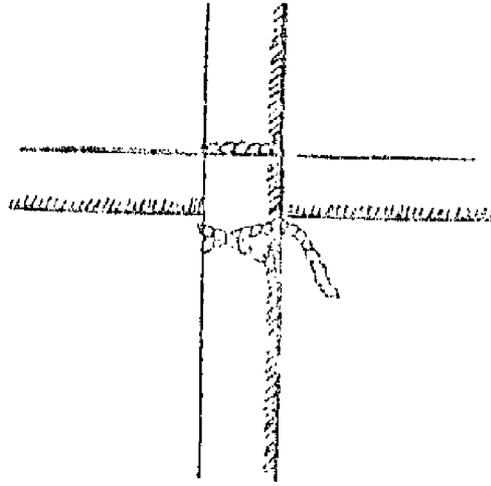
الدورة والفتان

٩ - العقدة الصليبية :

تستعمل هذه العقدة ، لربط ساريتين ، أو عمودين ، أحدهما عمودى ،
والآخر أفقى .

وطريقتها : تعمل عقدة الدورة بطرف الحبل تحت العمود الأفقى مباشرة ،
ثم يلف الحبل حول العمود الرأسى ، مرة حول الطرف العلوى ، والأخرى
حول السفلى ، وهكذا بالتوالى ، أربع مرات على الأقل ، وذلك تبسعا
لسمك الحبل ، والساريتين المربوطتين ، ومتانة العقدة ، وتنتهى العقدة

يعمل نصف عقدة شرتين ، حول أى طرف من الساريتين ، ودخول طرف الحبل فى العقدة بعد ذلك .



العقدة الصلبة من الحبل

ملاحظة هامة :

تنتخب قائدة الفرقة المرشدياتها من الألعاب الخاصة بالعقد ما يناسبهن مما جاء منها بالجزء الأول (المرشدة الحديثة) من هذا الكتاب .

٧ - تهوية السرير وتهيئته

إن النوم من أهم وسائل الراحة ، ولولاه ما أمكن الإنسان أن يعيش ،
ومن الأسباب المهيئة لراحة النائم ، العناية التامة بفرش النوم ، من تهوية
وتهيئة .

فبعد القيام من النوم ، يجب عمل ما يأتي :

١ - فتح جميع نوافذ الغرفة .

٢ - رفع الكلّة (الناموسية) من جانب بكيفية يسمح بدخول
الهواء فيها .

٣ - تحريض فرش النوم ، للهواء وأشعة الشمس مدة ساعة تقريبا
وأفضل طريقة لذلك ، هي وضعها على مقعدين ، أمام النافذة .

٤ - قلب الحشية (المرتبة) من وجه لآخر .

هذا إذا كانت المرشدة بالمنزل ، وأما إذا كانت مقيمة في الخيمة
في الخلاء ، فيجب أن يكون أو ما تفعله عند القيام من النوم ، هو إخراج
المهد ، وتعرضه مع فرشته للهواء وأشعة الشمس .

وبعد أن يتم تنظيف الحجرة ، أو الخيمة ، يرتب فرش النوم بالطريقة
الآتية :

١ - توضع الملاءة الأولى على الحشية ، مع ملاحظة بسطها تماما ،
ثم يثنى الزئد منها تحت الحشية .

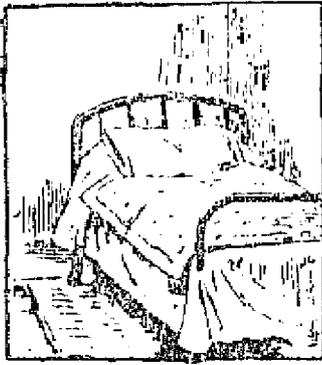
٢ — توضع الوسادة إلى جهة الرأس .

٣ — توضع الملاءة الثانية ، و يوضع فوقها القطنائف (البطاطين) ثم يثنى طرفها الذي جهة الرأس عليها ، أما الأطراف الأخرى فتوضع تحت الحشية .

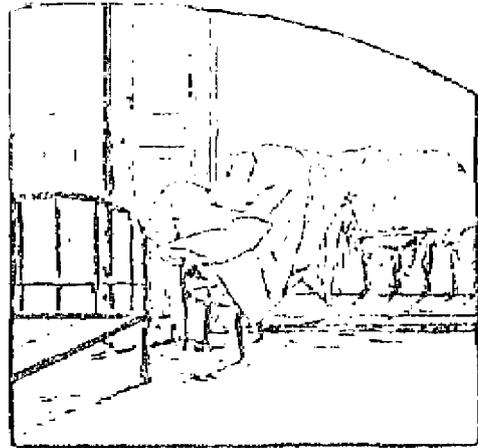
٤ — توضع ملاءة أخرى أو غطاء لتغطية فرش النوم ، وحفظه من الأتربة .

وتجب العناية التامة بفرش النوم ، والمحافظة عليه ، وتعيده بتغيير ملاءاته بعد فترات قصيرة ، لأنها تمتص ما تفرزه مسام الجسم ، من العرق والمواد الدهنية .

ويلزم أيضا تنظيف الجسم والملابس تنظيفا تاما قبل النوم ، للمحافظة على الصحة ، ونظافة فرش النوم .



تهيئة فرش النوم



تموية فرش النوم

فراش النوم

يشترط في فراش النوم ما يأتي :

- ١ — أن تكون الأسرة مصنوعة من المعدن ، لسهولة غسلها وتطهيرها و يلزم عدم استعمال الأسرة الخشبية إن أمكن ، لأنه فضلا عن صعوبة تنظيفها فإن البق يأوى إليها بسهولة ، و يصعب إزالته منها .
- ٢ — يلزم أن تكون المراتب متوسطة الليفة ، وألا تكون الوسادات عالية ، حتى لا تضيق النائم ، مع ملاحظة ليونتها ، حتى تكفل الراحة .
- ٣ — يلزم أن يكون الغطاء كافيا للدفء ، وأن تتهدد القطائف (البطاطين) بالتنظيف التام ، وتتجدد الألفة من حين لآخر .

٨ - إيقاد النار

من المهم جدا أن تكون المرشدة ذات دراية تامة بكيفية إيقاد النار ،
دون أن تستعمل أكثر من عودى كهريت ، وأن تتمرّن على ذلك عمليا .
وعند إيقاد النار ، وخاصة في الخلاء ، يجب أن تكون المرشدة حريصة
جدا ، حتى لا تحدث حريقا ، أو تتلف الأرض التي توقد عليها النار ،
إذا كانت مكسوة بالنجيل (الحشيش) .

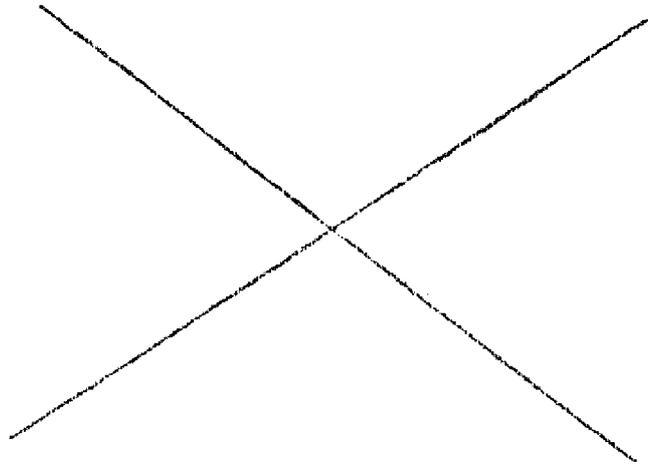
الطريقة :

١ - يجب أن تجمع المرشدة المقدار الكافى من الوقود الجاف ،
وأن تقسمه على حسب حجم قطعه ، إلى أقسام توضع على مسافة من مكان
إيقاد النار ، حتى لا يمتد اللهب إليها فيلتهمها ، وينتج عن ذلك كثير
من الأضرار ، أو الخطر ، ويلاحظ أن ترص قطع الوقود رصامنتظما ،
وإذا يستعمل الورق بحال من الأحوال ، لإيقاد النار .

٢ - إذا كانت النار ستوقد على أرض مكسوة بالنجيل (الحشيش)
يجب أن تفصل طبقة الأرض مع جذور النجيل ، من هذه البقعة .

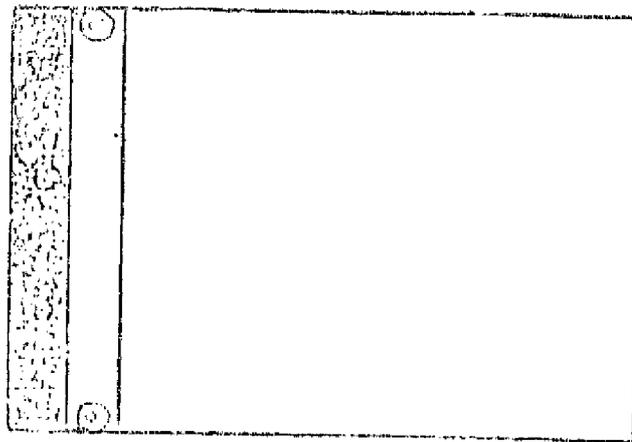
وطريقة ذلك :

(أ) إما أن تشق المساحة التي ستوقد عليها النار على شكل علامة X وترفع من نقطة التقاطع ، وتثنى إلى الخارج (شكل أ) .



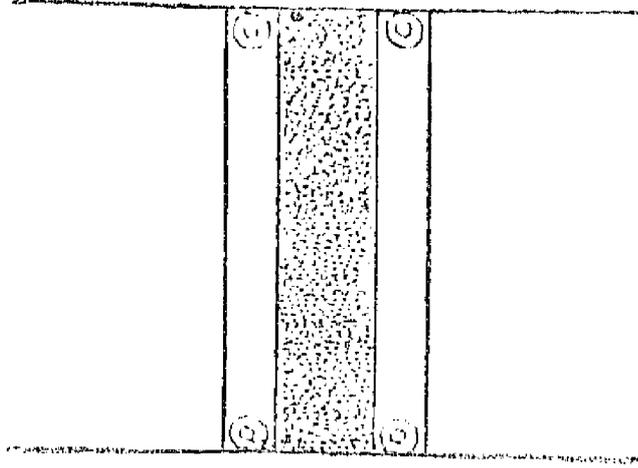
(شكل أ)

(ب) وإما أن تشق الأرض من ثلاث جهات ، وتثنى الطبقة المشقوقة ، جهة الجهة الرابعة (شكل ب) .



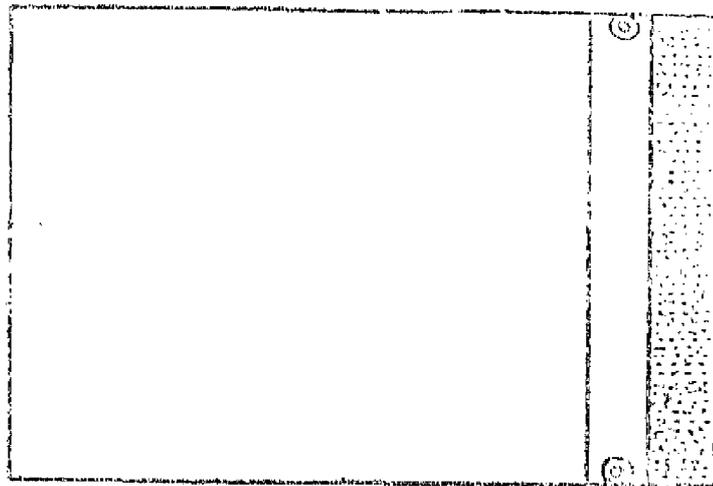
(شكل ب)

(ج) وإما أن تشق الأرض من الجهتين المقابلتين طولاً ، ومن الوسط عرضاً ، ويثنى كل نصف من الطبقتين إلى جهته (شكل ج)



(شكل ج)

(د) وإما أن تشق الأرض من أربع جهات ، وترفع كل القطعة (شكل د)



(شكل د)

ويلاحظ دائماً في هذه الطرق ، أن يكون سمك طبقة الأرض التي ترفع ، كافياً لتغطية جذور النجيل ، وبعد إطفاء النار ، تنمر هذه البقعة بمقدار كافٍ من الماء ، مبالغاً في الاحتراس ، ثم تعاد طبقة الأرض إلى مكانها ، ويرش على حافتها من الجهات التي قطعت ، مقدار من الماء ليسهل التحام القطع ، وعودة قطعة الأرض إلى الحالة التي كانت عليها قبلاً .

٣ — ترص كتل من الخشب بجوار بعضها ، لتحفظ طبقة الأرض التي تحتها من الاحتراق ، والنار من رطوبة الأرض .

٤ — يلاحظ اتجاه هبوب الريح ، حتى يساعد على إيقاد النار ، ولذا يجب إيقادها في اتجاه هبوبه ، ولمعرفة ذلك تستعمل هاتين الطريقتين .

(أ) أن تبل المرشدة إمامها بريقها ، وترفعه للأعلى أمامها ، فالجهة التي تجف منه أولاً ، تكون جهة هبوب الريح ، وهذه الطريقة مفيدة ، حتى إذا لم يكن هبوب الريح بحالة محسوسة .

(ب) أن يوضع على الأرض بعض أوراق الشجر ، أو قطع الورق ، أو ما مائلها ، ويلاحظ اتجاهها في السير مع الريح .

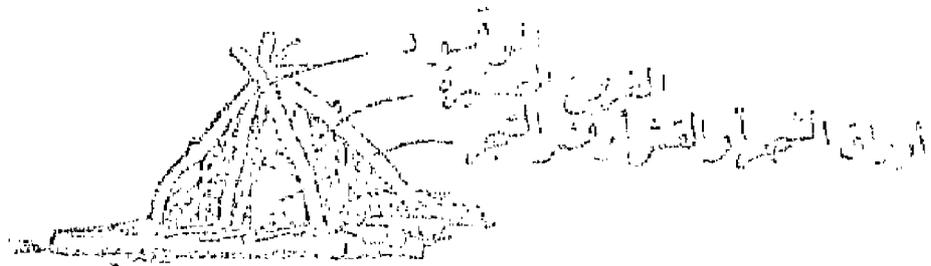
٥ — توضع كمية من ورق الشجر الجاف أو قشر الشجر ، أو القش ، ثم يرص فوقها قطع الخشب الصغيرة ، مع ملاحظة ترك منفذ جهة هبوب الريح ، وأن يكون وضعها على شكل هرمي .

٦ — يبدأ بإيقاد نار صغيرة ، ثم بعد اشتعالها تضاف إليها كمية من الأخشاب بالتدريج ، الأكبر فالأكبر ، لأنه إذا ابتدئ بإيقاد نار كبيرة ، قلما تنجح المرشدة في إيقادها .

٧ — توضع قطع الخشب قريبا من حافة من النار ، لتزيد جفافا قبل وضعها في النار .

٨ — تضاف كتل من الخشب إلى النار ، إذا أريد استعجالها في الطبخ ، حتى يمكن الحصول على كمية كافية من الجمر ، الذي هو ضروري جدا لنار المطبخ .

٩ — تطفأ النار تماما بعد الانتهاء من استعمالها ، وينظف مكانها تنظيفا جيدا .



طريقة ترتيب الوقود لإيقاد النار

٩ - اعتدال القامة

يجب أن تعود المرشدة نفسها اعتدال القامة ، لما لذلك من التأثير الحسن في منظرها ، لأن للقدم المشوق ، والقامة المعتدلة ، جمالا يفوق جمال الوجه وتقاطيعه .

ولما كان جسم المرشدة لينا ، وعظامه قابلية للاعوجاج بسهولة ، كان من الواجب أن يتمهد هذا الجسم بالملاحظة الدقيقة ، حتى لا يكتسب وضعاً رديئاً ، يتعذر إصلاحه في المستقبل .

فتى الوقوف يجب أن يكون الجسم مستقيماً ، ومحمولاً على الساقين بالتساوي ، والصدر بارزاً قليلاً للأمام ، مع جذب الكتفين إلى الخلف وخفضهما ، وكذا يرفع الرأس جيداً ، مع جذب الذقن قليلاً للداخل ، والاحتراس من تقويس العمود الفقري عند القسم القطني منه ، وتبسط الذراعان إلى الأسفل ، مع ملاصقتهما للجسم دون تصليبهما .

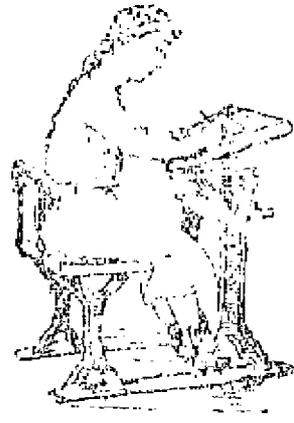


الوقفة غير الصحيحة



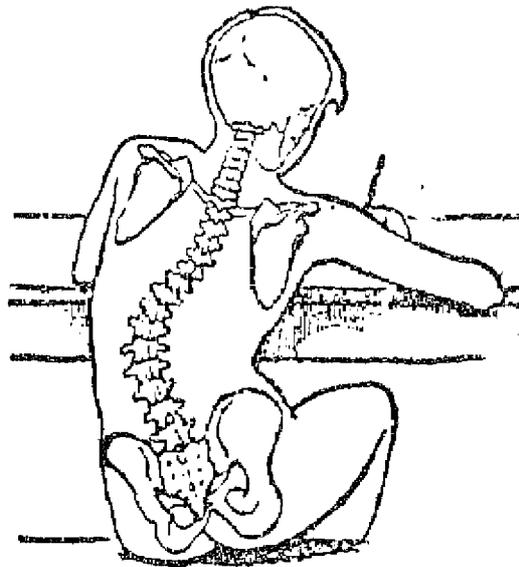
الوقفة الصحيحة

و في الجلوس يكون الجذع مستقيماً ، والصدر بارزاً قليلاً للأمام ، مع جذب الكتفين إلى الخلف مع خفضهما ، وحفظ الرأس في الوضع الطبيعي وأن تكون الساقان مع الفخذين زاوية قائمة تقريباً (شكل أ)
ويجب الاحتراس من انحناء العمود الفقري ، أو مياحه لأحد الجانبين أو انحناء الرأس كثيراً للأمام (شكل ب و ج)



(شكل ب) الجلسة غير الصحية

(شكل أ) الجلسة الصحية



(شكل ج) اعوجاج العمود الفقري من تأثير الجلسة غير الصحية

١٠ - السير او المجمل

قبل أن تؤدي المرشدة هذا الجزء من الاختبار وخصوصا المجمل ، يجب التأكد من أن حالتها الصحية ، تسمح لها بذلك .

وفي السير لا تتم القفائدة فقط بملاحظة سرعة المرشدة بل يجب أن تراعى أيضا طريقة السير ، وكونها صحيحة وذلك :

١ - بتحريك الذراعين أثناء السير من الكتفين بنسبة معتدلة .

٢ - باعتدال القامة .

٣ - بعدم تصايب أجزاء الجسم أثناء السير .

وفي المجمل ، إذا كان مع السير يلاحظ أن يكون ذلك بخفة على الأصابع ، مع عدم سحب القدم على الأرض ، وحفظ الوضع الأساسي للجسم ، وعدم ميله إلى الأمام ، أو الخلف ، ولا يسمح للمرشدة بالراحة ، حتى تتم المجمل مائة مرة متوالية .

ويمكن الاستعاضة عن السير مسافة الكيلو ، أو المجمل مائة مرة ، بالوثب بالحبل الفردي ، مائة مرة متوالية ، مع ملاحظة ما يأتي :

١ - اعتدال القامة أثناء الوثب .

٧ - الوثب بخفة على الأصابع ، مع ضم القدمين أثناء ذلك .

١١ - الإسعاف الأولى

شعار المرشدة ، أن تكون دائماً مستعدة ، ومن المبادئ الأساسية لقانونها ، أن تكون نافعة . وليست هناك حالة تستدعي العمل بهذا الشعار ، وإطاعة قانون المرشدات ، أكثر من إسعاف مصاب وصيانة حياته من موت أو خطر ، لأن الغرض من الإسعاف ، هو إزالة الخطر ، أو على الأقل منع زيادة الضرر .

وبما أن سن المرشدة من الرتبة الثانية ، قد لا تسمح لها إلا بالقيام بمبادئ الإسعاف في الحالات البسيطة ، مثل الجروح البسيطة ، أو دخول الأجسام الغريبة في العين ، الخ ، فيجب عليها أن تتقن ذلك ، حتى تستطيع القيام به على الوجه الأكمل ، وإلا أضرت من حيث أرادت نفعاً .

ومن أهم ما يجب على المرشدة أن تتذكره دائماً ، أن حياة المصاب متوقفة عليها ، وعلى معرفتها ، في الإسعاف فلا تضيع وقتها سدى ، ولكن ثابتة الجنان قوية الإرادة ، لا تخيفها رؤية الدم ، وأن تكن يقظة طول الوقت .

الجروح البسيطة

هي الجروح التي لا تكون خطيرة ، وهي غالبا تكون من الجروح القطعية ، التي يكون الجراح فيها مقطوعا شقا منتظما ، وتكون حافتا الجرح متباعدتين ، ويسيل من بينهما الدم ، وهذه الجروح تحدث من الآلات القاطعة ، مثل المديّة والمبراة

وفي الجروح البسيطة ، لا يكون هناك نزيف خطير ، بل قد لا يتمدى الأمر سيلا ن قليل من الدم ، ولكن الجرح مهما كان بسيطا ، قد يصبح خطيرا إذا أهمل ، ووصائه أية مادة ملوثة قد تحدث "تسببا في الدم" ، ولذا يجب الاهتمام بأى جرح مهما كان بسيطا ، وبعد إيقاف النزيف يعمل ما يأتي :

١ - يغسل الجرح بأحد المحاليل المطهرة ، كحلول حامض البوريك بنسبة ٣٪ .

٢ - يغطى الجرح بقطعة من الشاش ، أو القطن ، تكون قد غمست في محلول مطهر .

٣ - يربط الجرح برباط ، يستحسن أن يكون من الأربطة الجاهزة ، المعقمة .

٤ - يغير على الجرح ، ويضمّد بهذه الطريقة يوميا ، حتى يلتئم تماما

هذا إذا كان في مقدور المرشدة أن تحصل على محلول مطهر ، في مكان الإصابة ، وإلا وجب عليها أن تضيع على الجرح جانبا من محلول صبغة اليود المخففة ، التي يجب أن تحمل المرشدة دائما زجاجة صغيرة منها ، وأن تربطه بقطعة من النسيج ، حفظا له من دخول الأتربة فيه ، ثم يجرد استطاعتها الحصول على ما يلزم للعناية بالجرح على حسب الطريقة المذكورة ، يجب عليها أن تتبعها .

النزيف

إن الخطر الشديد الذي يخشى منه من الجروح ، هو النزيف ، فإذا حدث وجب وقفه بكل الوسائل الممكنة ، في أقرب وقت ، وتتوقف خطورة النزيف على نوعه ، وعلى مقدار الدم الذي يفقده الجسم .

فأنواع النزيف هي :

- ١ — النزيف الشرياني .
- ٢ — « الوريدي .
- ٣ — « الشعري .

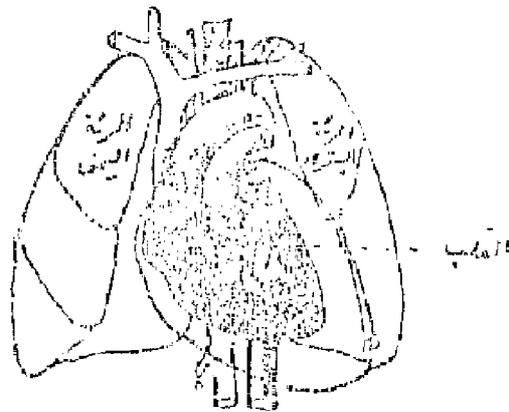
ولكي تستطيع المرشدة فهم أهمية كل من هذه الأنواع المختلفة للنزيف ، يجب عليها أن تعرف بعض الشيء ، عن الجهاز الدورى ، والدورة الدموية .

أعضاء الجهاز الدوري

يتكّـب هذا الجهاز من أعضاء الدورة الدموية وهي : القلب ،
والشرايين والأوردة ، والأوعية الشعرية ، والدم .
القلب :

المعضو الرئيسي للدورة الدموية ووظيفته توزيع الدم بواسطة حركتي
الانقباض ، والانبساط ، اللتين نشعر بهما في النبض ، وهو موضوع
في الجهة الأمامية اليسرى من الصدر ، بين الرئتين .

وينقسم القلب إلى تجويفين غير متصلين بعضهما ببعض ، وكل تجويف
منهما ينقسم إلى قسمين ، القسم العلوي يسمى بالأذين ، والقسم السفلي
يسمى بالبطين ، وكل ينسب للجهة التي بها ، فيقال الأذين الأيسر ،
والبطين الأيسر ، والأذين الأيمن ، والبطين الأيمن ، ويتصل الأذين
بالبطين ، بفتحة تسمى بالصمام .



القلب

القلب

الشرايين :

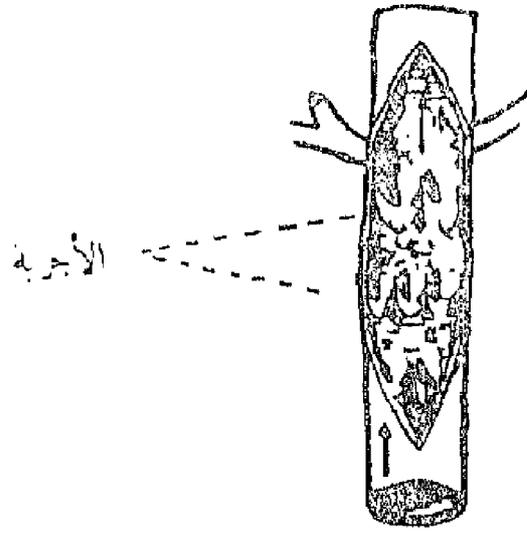
هى أنابيب تحمل الدم من القلب إلى خارجه ، ويكون هذا الدم دائما
نقيا ، إلا فى حالة انتقاله بالشريان الرئوى من القلب إلى الرئتين لتغيره
بواسطة الهواء النقي ، من دم فاسد ، إلى دم نقي .



الأوردة :

هى أنابيب تحمل الدم من جميع أجزاء الجسم إلى القلب ، ويكون الدم
الذى تحمله فاسدا إلا فى حالة انتقاله من الرئتين إلى القلب وهى أقرب
إلى سطح الجسم من الشرايين ، لذا نراها ظاهرة فى بعض الأعضاء
تحت الجلد .

ويوجد بجدران الأوردة أكياس على شكل الحراب ، فتحاتها في الاتجاه المضاد لسير الدم الطبيعي بها ، فتمتلىء بالدم ، وتسد مجرى الوريد ، وبذلك تحول بين الدم ورجوعه أثناء سيره ، في اتجاه مضاد للسير الطبيعي له .

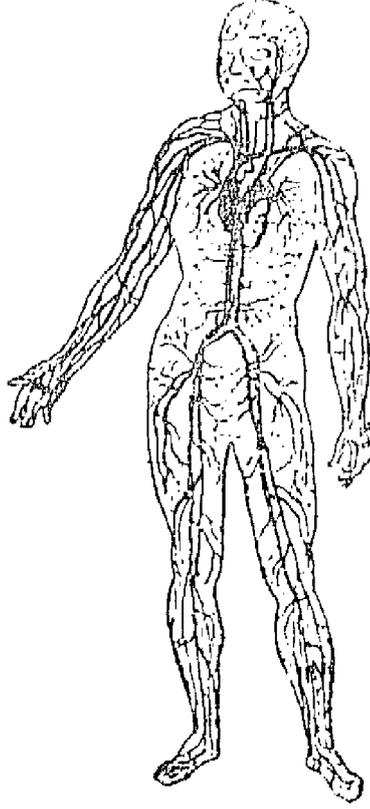


وزيد

الأوعية الشعرية :

هي الأوعية الدموية الصغيرة التي تنتهي بها الشرايين والأوردة . وعند أطرافها تتصل الشرايين والأوردة ببعضها ، وهي تسمى على حسب العرق الذي ينتهي بها ، فإن كان شريانا سميت "أوعية شعرية شريانية" ، وإن كان وريدا سميت "أوعية شعرية وريدية" .

ووظيفة الأوعية الشعرية ، توصيل الغذاء إلى جميع أجزاء الجسم ،
كانت دقيقة ، وحمل الفضلات منها .



القلب والأوعية الدموية في الجسم

الدم :

هو السائل الأحمر الذي يجري في الأوعية الدموية ، إلى جميع أجزاء
الجسم لتغذيتها بما يحمله إليها من الأكسجين ، والمواد الغذائية الأخرى ،
ويكون في هذه الحالة أحمر نقيا ، ويعود من هذه الدورة حاملا فضلات
الاحتراق وغيرها ، وبذا يصير لونه أحمر قاتما .

الدورة الدموية

هى كيفية سير الدم فى الجسم ، وطريقة ذلك :

١ — يسير الدم من الأذنين الأيسر إلى البطن الأيسر مارا من "الصمامات" وهى الفتحات التى بين الأذنين والبطن .

٢ — يسير الدم من البطن الأيسر إلى شريان الأورطى ، وهو الشريان الرئيسى بالجسم .

٣ — يسير الدم من شريان الأورطى إلى أجزاء الجسم ، بواسطة الشرايين الصغيرة التى تتفرع منه .

٤ — ينتقل الدم من الأوعية الشعرية الشريانية ، إلى الأوعية الشعرية الوريدية ، وفى هذه الحالة يكون حاملا لبعض فضلات الجسم ، بعد تغذيته .

٥ — يسير الدم من الأوعية الشعرية الوريدية إلى الأوردة ، ومنها إلى الوريدين ، السفلى والعلوى .

فالوريد السفلى يجمع جميع الدم الفاسد الآتى من الأجزاء السفلى للجسم والوريد العلوى « « « « العليا » .

٦ — يصب ما فى الوريدين من الدم الفاسد فى الأذنين الأيمن .

٧ — يسير الدم من الأذنين الأيمن إلى البطن الأيمن ، مارا من "الصمامات" التى بينهما

٨ — يسير الدم من البطن الأيمن إلى الرئتين بواسطة الشريان الرئوي
كى ينقى بالهواء النقى .

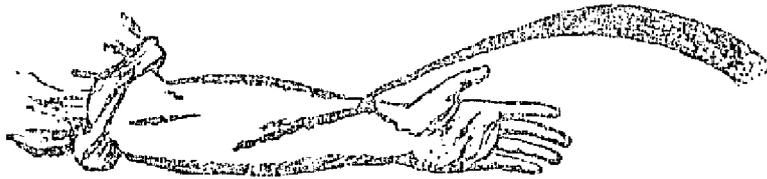
٩ — يعود الدم بعد تنقيته فى الرئتين ، إلى الأذين الأيسر بواسطة
الوريد الرئوي .

١٠ — يسير الدم من الأذين الأيسر إلى البطن الأيسر ، ومنه إلى
الأورطى وهكذا .

وقف النزيف

النزيف الشمباني :

خطر جدا على حياة المصاب وخصوصا إذا كان المقطوع أحد الشرايين الكبيرة و يعرف الدم الشرياني بلونه الأحمر القاني ، وبخروجه متقدفا على حسب ضربات القلب " النبض " .



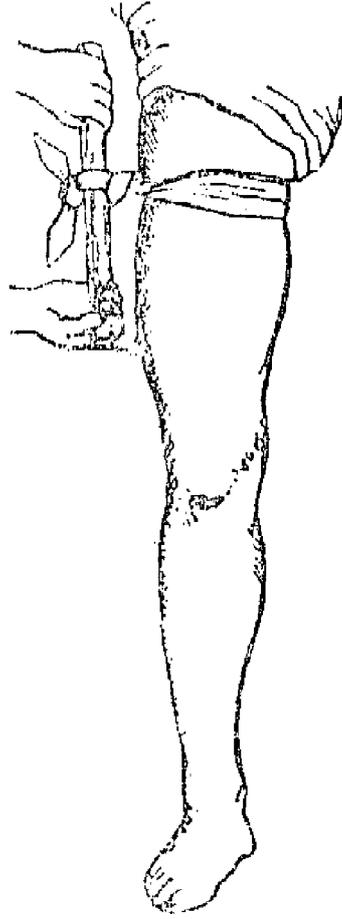
النزيف الشرياني

الإسعاف :

١ - رفع العضو المجرّوح لأعلى إن كان من الأطراف ، وثني المفصل الذي يعا والجرح ، إن كان هناك مفصل .

٢ - ربط الجرح من الجهة التي بينه وبين القلب ، برباط رقبة المرشدة (الكراقات) أو خلفه ، ثم توضع فيه قطعة من الخشب ، أو عصا أو قلم رصاص ، وتلف عدة مرات ، حتى يصير الضغط كافيا لوقف النزيف ، أو توضع وسادة من القطن على الجرح ، ويضغط عليها .

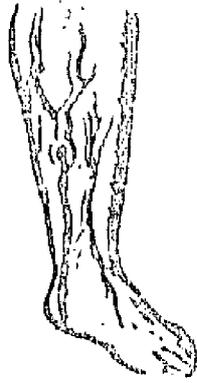
و يلزم ألا يستمر الضغط لوقف النزيف مدة طويلة ، كما يلزم الإسراع في إحضار الطبيب في أحوال النزيف الشديد .



وقف النزيف بالرباط

النزيف الوريدي :

هو سيلان الدم من وريد ، ويعرف ذلك بلونه ، فإنه يكون أحمر قائماً ، ويسيل باستمرار .



النزيف الوريدي

الإسعاف :

يضغط على الجرح بقطعة من القطن أو النسيج تطوى على شكل وسادة صغيرة ، ثم تربط فوق الجرح ربطا جيدا ، وإن كان شديدا تستعمل طريقة الضغط كما في حالة النزيف الشرياني ولكن من أسفل الجرح .

النزيف الشعري :

هو سيلان الدم من الأوعية الشعرية الدموية ، ويكون بكمية قليلة .

الإسعاف :

يقف سيلان الدم من تلقاء نفسه ، أو بمجرد ربط الجرح ، أو استعمال قليل جدا من صبغة اليود المخففة .

الرعاف

هو نزف الدم من الأنف ، وهو يأتي من الأوعية الشعرية الأنفية ،
وقد يكون غزيرا في بعض الأحيان .

الإسعاف :

- ١ — يجلس المصاب على مقعد ويثنى رأسه للخلف مع رفع الذراعين إلى الأعلى ، أو وضع اليدين تحت الرأس من الخلف .
 - ٢ — حل الملابس الضاغطة على الجسم ، وخصوصا العنق .
 - ٣ — استنشاق الماء البارد ، أو وضع الرفائد (المكدمات) الباردة على العنق ، والرأس ، والأنف .
- وإذا لم تفد هذه الطريقة يستدعى الطبيب في الحال .

دخول الأجسام الغريبة في العين

يجب شدة الاحتراس من ذلك العين بعد دخول أى جسم غريب فيها ، لأن هذا يهيجها ، ويحدث بها التهابا وورما ، وربما نتج عن ذلك إحداث خدش في العين نفسها ، نتيجة هذا الحك .

فإذا كان الجسم الغريب في الجفن الأسفل ، تغسل اليدان جيدا ، ثم يجذب الجفن إلى الأسفل ، ويخرج هذا الجسم من العين بقطعة من القطن ، أو طرف منديل مبلول ، أو ريشة طائر ، مع ملاحظة النظافة التامة .

أما إذا دخل الجسم الغريب تحت الجفن العلوى ، فيجذب باطّף إلى الأسفل ، حتى يصير فوق الجفن السفلى ، وبذا تنظف الأهداف السفلية داخل العين ، فيتحرك الجسم الغريب إلى جهة موق العين ، وهو ركنها الذى جهة الأنف ، ويسهل إخراجها منها .

وإذا لصقت الحصاة وتعذر إخراجها باحدى هاتين الطريقتين ، فيعمل للعين حمام من الماء الدافئ .

وإذا لم تفد إحدى هذه الطرق ، تغطى العين ، ويستشار الطبيب .
في الحال .

خلع العظام

هو انتقال طرف العظم عن مكانه عند المفصل ، وقد يكون الخلع بسيطا أو مضاعفا (مصحوبا بجرح) ، وعلاماته تألم المصاب عند تحريك العضو المخلوع ، مع صعوبة الحركة عند المفصل نفسه ، كما أن شكل المفصل يتغير ، ويتضح ذلك بمقارنته بالعضو الآخر الذي يمثله .

و يجب ألا تحاول المرشدة إعادة العظم إلى مكانه ، أو تحرك المفصل وإنما يجب عليها أن تضع المصاب في موضع صريح ، وأن تستدعي الطبيب في الحال .

الرض

هو التواء المفصل ، وعلاماته الورم ، والألم الشديد ، وتلون الجلد عند المفصل المرضوض ، باللون الأحمر الضارب إلى الزرقة ، نتيجة تمزق الأوعية الشعرية في مكان الرض .

ولتخفيف الألم تستعمل الرفائد الباردة باستمرار ، إذا تحملها المصاب وإلا فيستبدل بالرفائد (المكدمات) الساخنة ، أو الدافئة ، ويجب أن يحفظ العضو دائماً دافئاً ، وإن كان الألم شديداً ، فيرفع قليلاً بوضعه على وسادة .

ربط القدم المرضوضة

يستعمل لذلك إما الرباط المثلث ، وهو مثلث من النسيج وإن لم يوجد فيستغنى عنه برباط الرقبة للرشدة (الكراذات) . وطريقة ذلك :

(أ) أن يطوى الرباط ثم يوضع نصفه تحت أخمص "مشط" القدم ثم يصلب الطرفين على مقدم القدم عند الرسغ ، ويلف حول الساق مرارا على حسب طوله ، ثم يعقد ، ويلاحظ أن يكون وضع الرباط بحيث يكفي للضغط ، دون إيلاام المريض .

(ب) يبلى الرباط بالماء حتى ينكمش ، ليكون تأثير ضغطه أكثر .

ألعاب على الإسعاف

١ - المرضة

- (أ) ترقد إحدى المرشدات معصوبة العينين في مكان من الحجرة ، لتمثل المريضة .
- (ب) تذهب مرشدات كل قسم ، واحدة بعد واحدة ، بالسورلحميل شئ إلى شجرة المريضة ، مثل قلدح من الماء ، أو الدواء ، الخ ، مع ملاحظة أن يكون سير المرضة بكل هدوء وسكينة .
- (ج) تشير المريضة ، إذا سمعت وقع أقدام المرضة ، إلى الجهة التي سمعت منها الصوت ، قائلة " قفى " فإن كانت إشارتها في الاتجاه الصحيح ، فصلت المرضة عن اللب ، وإلا استمرت
- (د) القسم الذي يبقى من مرشداته العدد الأكبر ، يكون الفائز .

٢ - الصيدلية

- (أ) تقعد المرشدات في أقسامهن على حدة ، ومع كل منهن ورقة وقلم ، وأمام كل قسم بعيداً عنه بمسافة عشرة أمتار تقريباً ، سبورة ، إذا تيسر ذلك ، ثم يعطى لمرشدات كل قسم أرقام متسلسلة ، على أن تكون الأرقام واحدة في كل الأقسام .

(ب) تذكر المرشدة حادثا ، مثل نزيف شرياني أو خلع المفصل ، ثم تنادى رقما ، فالمرشدة التي تكتب على السبورة ، أو الورقة التي بيدها ما يجب أن يستحضر من الصيدلية لإسعاف المصاب في هذه الحالة ، قبل الأخريات ممن يشتركن معها في رقمتها من مرشدات الأقسام الأخرى ، وتكون إجابتها صحيحة تكسب نقطة لقسمةها .

(ج) القسم الذي ينال أكبر عدد من النقاط ، يكون الفائز .

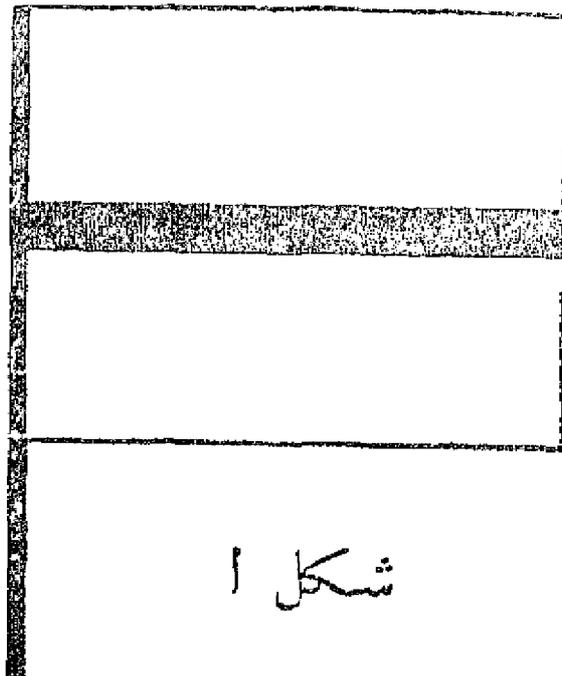
١٢ - عمل شيء نافع للفرقة

لكي تثبت المرشدة مقدرتها على تقديم خدمة عملية نافعة لفرقتها ، يجب عليها أن تقوم بعمل شيء نافع لهذه الفرقة ، مثل بعض الوصايات التي يقعدن عليها أثناء الاجتماع ، أو عمل بعض الصور النافعة التي تختص بمواد الاختبار ، أو عمل راية مورس .

عمل راية مورس :

لعمل راية مورس طريقتان :

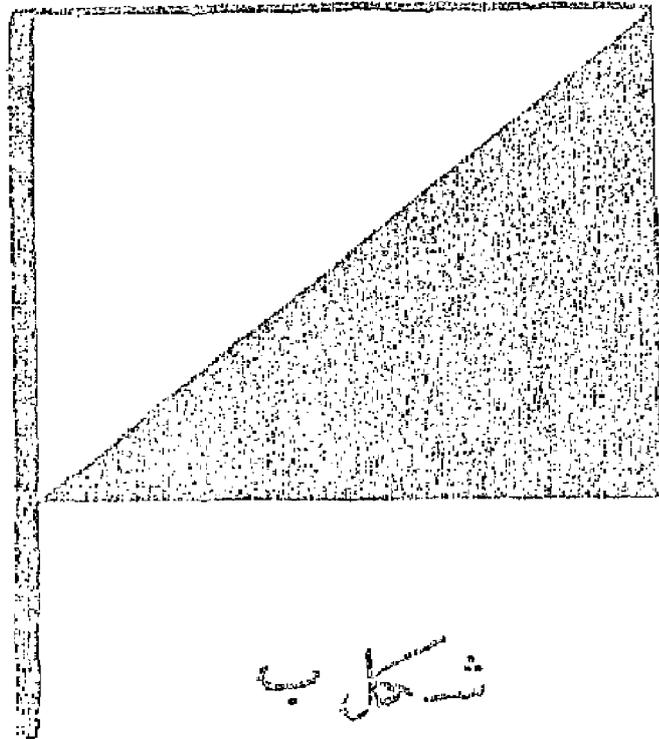
(١) أن تكون من اللون الأبيض الذي يخرقه خط عرضي أزرق ،
(شكل ١) وهي تعمل من قطعة مربعة من النسيج ، طول كل



شكل ١

ضلع منها ٢٤ بوصة ، ثم يركب في وسطها بالعرض قطعة من القماش الأزرق ، عرضها ٦ سنتيمترات ، ثم يعمل في أحد جانبي هذا المربع ثنية لعصا العلم .

(ب) أن تكون بنفس المناس السابق (٢٤ × ٢٤ بوصة) وتعمل من مثلثين من النسيج ، أحدهما من اللون الأبيض ، والآخر من اللون الكحلي (شكل ب) .



شكل ب

١٣ - قوانين الصحة

من المهم جدا أن تكون المرشدة على إلمام بقوانين الصحة ، حتى تستطيع أن تحفظ جسمها قويا ، معافى ، سليما من المرض .

ولا يغرب عن الذهن أن المرشدة أو غيرها ، لا تستطيع أن تقوم بعملها ، إلا إذا كانت قوية البنية ، صحيحتها ، فإن الصحة تكسب صاحبها نشاطا ، وخفة في الحركة ، وطلاقة في الحيا ، وسعادة لا تعادلها سعادة .

وتشمل قوانين الصحة ما يأتي :

- (١) الهواء النقي .
- (٢) النظافة الشخصية ونظافة المسكن .
- (٣) التمرينات البدنية .
- (٤) الغذاء .
- (٥) الملابس .
- (٦) الراحة .

الهواء النقي

الدم محتاج جدا إلى الهواء النقي ، ليمتص منه الأكسجين الذي هو من أشد ضروريات الحياة لأنه يسبب الاحتراق ، الذي يمد الجسم بالحرارة اللازمة له .

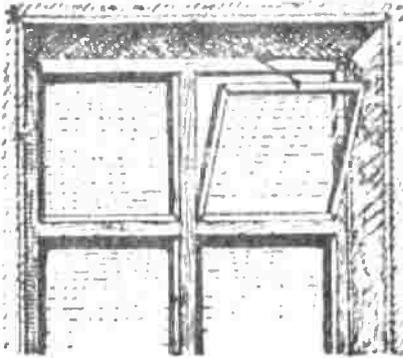
ويختلف تركيب الهواء الداخل إلى الجسم عن الخارج منه ، بالنسبة لامتصاص الدم ما يلزمه من عناصر الهواء .

ولما كان الهواء النقي هو الذي يحمل كمية كبيرة من الأوكسجين ، ووجب أن تكون المرشدة دائماً حيث يوجد هذا الهواء في الخلاء ، وأن تمضي وقتها بقدر المستطاع في الهواء الطلق ، فإن تعذر عليها الخروج إلى الخلوات فيجب أن تعنى بتجديد هواء حجرتها دائماً .

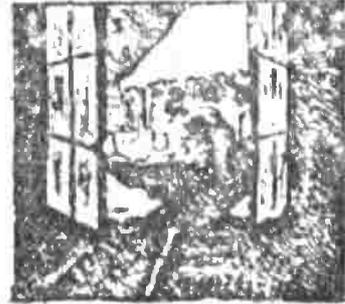
التهووية

الغرض منها أن تستبدل بهواء الحجرات الذي أصبح فاسدا بالتنفس ،
هواء نقياً ، وهي أهم الوسائل لجعل الهواء متجدداً ، ولذا تجب العناية التامة
بها بفتح النوافذ والأبواب كلها أو بعضها ، وكلما ازدحم المنزل بالسكان
كانت الحاجة شديدة لتجديد هوائه .

وأفضل طريقة للحصول دائماً على هواء نقي بالغرف ، هي إبقاء النصف
العلوي من النوافذ مفتوحاً دائماً .



فتح الجزء العلوي باستمرار للتهوئة



فتح النوافذ للتهوئة

النظافة الشخصية

هي نظافة الجسم التي تشمل :

- (١) نظافة الجلد .
- (٢) « العينين .
- (٣) « الأنف .
- (٤) « الأذنين .
- (٥) الشعر .
- (٦) « الأظفار .
- (٧) « الأسنان .

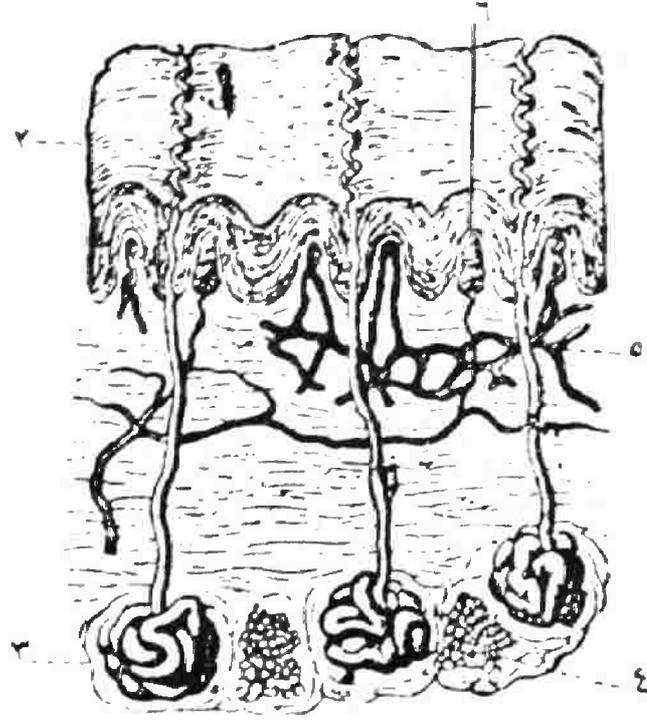
نظافة الجلد

للجلد وظائف مهمة جدا لا يمكن أداؤها إلا إذا كان نظيفا ، سليما ،
وتكون نظافة الجلد بالاستحمام ، لإزالة ما قد يتراكم عليه من الإفرازات
التي إذا تركت تمتزج بالأتربة ، وتكون طبقة ذات رائحة كريهة ، فتسد
المسام ، وتعوقها عن أداء وظيفتها الهامة ، وتجعل الجلد عرضي لخصية
لجراثيم الأمراض الجلدية .

وبما أن المواد التي تتراكم على سطح الجلد معظمها دهني ، فإن
الاغتسال بالماء فقط غير كاف لإزالتها ، بل يجب استعمال الصابون
والدلك باللوف أو الأسفنج .

الحمامات :

تستعمل المرشدة من الحمامات الساخنة ، أو الباردة ما يلائمها ، ويجب
أن تستحم يوميا في فصل الصيف ، ومرتين في الأسبوع على الأقل ،
في فصل الشتاء .



الجلد

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| • (٤) الغدد الدهنية . | • (١) المسام . |
| • (٥) الأوعية الدموية . | • (٢) البشيرة . |
| • (٦) جسيمات الملاس . | • (٣) غدد العرق . |

العناية بالأعين

العين عضو الإبصار ، وهي دقيقة التركيب ، عظيمة الفائدة ، ولذلك يجب العناية بها ، حتى نأمن الإصابة بالأمراض التي قد تؤدي إلى فقد البصر ، ويكون ذلك باتباع ما يأتي :

(١) المحافظة على نظافة الأعين جيدا ، وذلك بغسل الوجه مرارا في اليوم بالماء النقي والصابون الجيد ، وتطهير الأعين مرة في اليوم بأحد المحلولات المعدة لذلك ، كحامض البوريك بنسبة ٣٪ .

(٢) اجتناب المصابين بأمراض في عيونهم ، وخصوصا إذا كان بها رمص " عماس " .

(٣) اجتناب النوم في فراش شخص آخر من غير تغيير أغطية الوسادات وملاءات السرير .

(٤) عدم استعمال مناشف أو مناديل خاصة بأشخاص آخرين .

(٥) عدم لمس العين باليد قبل التأكد من نظافتها ، نظافة تامة .

(٦) طرد الذباب بسرعة من على الوجه ، أو العينين ، لأنه أكبر وسيلة لنقل جراثيم أمراض العيون ، وبالأخص الرمذ الصديدي والحبيبي وكثيرا ما كان سببا لتلف الأعين السليمة ، بنقله جراثيم الأمراض المعدية إليها .

(٧) الابتعاد عن مهاب الغبار حتى لا يدخل العين ويهيجها ، ويسبب آلامها ، ويحلب المرض إليها .

(٨) عدم القراءة في كتب رديئة الطبع ، أو في ضوء قليل ، وكذا قرب النظر كثيرا ، من الشيء المقروء ، أو المكتوب ، لأن ذلك يحدث قصر النظر ، الذي ينشأ من إجهاد العين كثيرا .

وأيضاً القراءة ، أو الكتابة ، أو الخياطة ، في ضوء متحرك ، أو ضوء لا يأتي معظمه من جهة اليسار ، فإن ذلك يتعب العين ، ويضر البصر ، وكذلك القراءة ، أو الكتابة ، أو الخياطة ، عقب التعب أو المرض .

(٩) إراحة النظر وعدم استعمال العينين مدة طويلة باستمرار ، وخصوصاً إذا كانت المرئيات دقيقة .

(١٠) عدم الخروج فجأة ، من ظلام حالك ، إلى نور ساطع .

العناية بالأذنين

الأذن عضو السمع ، فيجب المحافظة عليها ، والعناية بها ، حتى لا ينشأ من إهمالها ، ثقل السمع ، أو الصمم (الطرش) .

ويجب أن تنظف الأذن من الداخل والخارج يوميا بكل دقة ، حتى لا تجتمع فيها الأتربة التي تعترض مسالك السمع ، وأحسن طريقة لتنظيف الأذن هي :

أن يبل طرف خرقة بالماء وتلف ، ثم تدخل في الأذن وتسنخرج به الأكرار ، وإذا غسلت الأذن ، يجب أن تجفف جيدا .

ويستحسن أن نضع في الأذن قبل النوم ، ثلاث صرات في الأسبوع ، قطعة من القطن المعقم ، مغموسة في جاسرين دافئ ، وتبقى فيها إلى الصباح .

ويجب الاحتراس من الضرب على الأذن ، أو الرأس ، لأن ذلك قد يحدث الصمم ، كما أنه لا ينبغي الاقتراب من نار قوية ، أو وضع أشياء موهجة في الأذن ، أو تعريضها لتيار هوائى شديد .

ويلزم الاحتراس كاه من وضع أشياء مدببة في الأذن ، وذلك كالدبابيس ، وأقلام الكتابة ، لأن هذه الأشياء ربما خرقت غشاء الطبلة ، كما يجب ألا توضع سوائل باردة في الأذن .

العناية بالأظافر

يجب تقليم الأظافر مرة كل أسبوع ، وتنظيفها عند غسل الأيدي بالفرجون المعد لذلك ، حتى لا يجتمع تحتها الأكدار ، التي تشوه منظرها ، فضلا عن أنها تضر بالصحة ، لأنها وسط صالح لنمو الجراثيم ، و بعد تقليم الأظافر ، يجب غسلها بالماء والصابون والفرجون أو الليفة .

العناية بالشعر

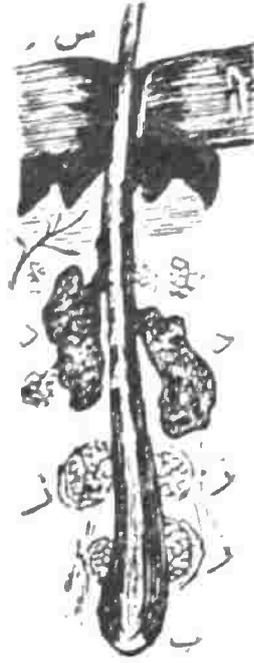
من مميزات الزينة للفتاة شعرها ، فيجب عليها المحافظة عليه ، والاعتناء
بنظافته ، فيغسل مرة أو مرتين في الأسبوع في فصل الصيف ، ومرة
في الأسبوع أو كل أسبوعين في فصل الشتاء ، بالماء الدافئ والصابون
الجيد .

ويجب ترجيله كل يوم نحو ثلاث مرات ترجيلا تاما ، كما يجب
تنظيفه من القشور بالفرجون ، ثم تمسك أطراف الشعر بعد ترجيله وتمهز
مرارا ، حتى يتخلله الهواء وتسقط منه القشور .

ويجب الاحتراس من لمس الشعر باليد إذا لم تكن نظيفة ، لأن الشعر
معرض لأمراض كثيرة تنمو في جلد الرأس ، وتسبب سقوطه .

ويجب أن يكون لكل مرشدة مشطان ، وفرجون خاصة بها ، وأن
تتعهدا دائما بالنظافة ، حتى لا تكون وسيلة بجلب الأمراض ، كما أنه
يجب أن يكون أحد هذين المشطين ، ذا أسنان كبيرة على مسافات واسعة
ليساعد على تسليك الشعر من غير تقطيعه ، والآخر ذا أسنان صغيرة على
مسافات متقاربة (فلاية) ، ليزيل القشور والأثرية التي قد توجد في الرأس

و يلاحظ دائماً بعد غسل الشعر أن يجفف تجفيفاً تاماً، حتى لا تصاب
المرشدة بالزكام أو النزلات الصدرية .



بصلة الشعر

- (أ) البشرة .
- (ب) بصيلة الشعر
- (ز) غدد العرق .
- (د) الغدد الدهنية .
- (س) الشعرة .

العناية بالأنف

الأنف عضو حاسة الشم ، وله وظيفة هامة في التنفس ، ولذا تجب العناية بنظافته ، باستنشاق الماء ، حتى ينظف من الداخل جيدا . ولا يكون التنفس صحيحا ، إلا إذا كان من الأنف ، لأن الشعر الذي به ينقى الهواء من الأتربة المرئية ، وغير المرئية ، وينقيه من الجراثيم ، كما أن الحفر الأنفية تلطف برودة الهواء ، فلا يؤذى الحنجرة أو الرئتين ، ويجعل الإنسان آمنا شر الإصابة بأمراض الصدر .

والتنفس غير الصحيح ، وهو ما كان من الفم ، يكون سببا للإصابة بالزكام ، والنزلات الصدرية وخاصة إذا كان الجو باردا ، كما أنه يسبب إصابات شتى في الزور ، ويكون وسيلة لدخول الجراثيم بكثرة إلى الجسم .

العناية بالأسنان

يجب أن تنظف الأسنان بعد تناول الطعام ، أو على الأقل مرتين في اليوم ، في الصباح ، وقبل النوم ، لأنه إذا أهملت الأسنان بلا تنظيف تعقنت بقايا الطعام المتخلفة بينها ، وظهرت رائحة خبيثة في الفم ، وتبيج في اللثة ، وتسوس في الأسنان ، يسبب آلاما شديدة جدا ، تنتهي بسقوط السن ، كما أن أمراض الأسنان تسبب تعباً في الجهاز الهضمي ، لأن عجز الأسنان عن قيامها بعملها الهام ، الذي هو مضغ الطعام ، يجعله عسر الهضم ، إذ لا يمكن أن تؤثر فيه العضلات الهاضمة ، لصعوبة امتزاجها به امتزاجاً تاماً .

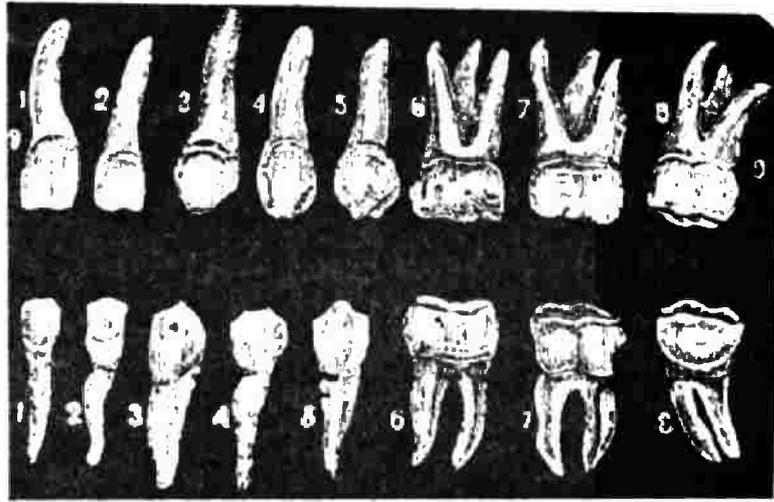
وطريقة تنظيف الأسنان ، أن يوضع على الفرجون قطعة من أحد المعاجين المجهزة بالصيديليات خصيصاً لذلك ، ثم تمرر الفرجون على الأسنان بسرعة من اليسار إلى اليمين مراراً ، ذهاباً وإياباً ، ثم من الأعلى إلى الأسفل ، فيدخل بذلك شعر الفرجون في كل منفذ بين الأسنان ، فينظفه ، ويزيل فضلات الطعام منه .

والسواك ، فضلاً عن رخص ثمنه ، وسهولة الحصول عليه ، مطهر للفم ، منبه للشهية .

ويجب بعد استعمال فرجون الأسنان أو السواك ، أن يغسل جيداً بالماء القراح ، ثم يجفف بتعريضه للهواء ، لأنه إذا لم يعتنى بفرجون الأسنان ، تتساقط شعراته ، ويتلف سريعاً ، كما أن عدم تجفيفه يجعل رائحته كريهة (معطنة) .

وإذا أريد إخراج فضلات الطعام التي تبقى بين الأسنان بعد الأكل ،
وجب أن يكون ذلك بالخلخال ، وليس بالأشياء المدببة كالدبابيس ،
ويلاحظ أن تفعل المرشدة ذلك ، وهي منفردة .

ويجب ألا تشرب الأشياء الساخنة ، عقب الباردة ، أو بالعكس ،
أو استعمال الأسنان في كسر الأشياء الصلبة .



نصف الأسنان

٤ إلى ٨ الأضراس

٣ الأنياب

١٢ القواطع

نظافة المسكن

يجب أن يحفظ المنزل دائماً نظيفاً ، خالياً من الأتربة والقاذورات ، لأنها ماوى صالح لجراثيم الأمراض المعدية .

ولكى نضمن نظافة المنازل ونجعلها صحية يجب أن يلاحظ عند تأثيثها ما يأتى :

١ — أن تكون الأمتعة من النوع الذى لا يسمح باجتماع الغبار بين أجزائه ، فالخشب المنحرف بالحفر مثلاً ، يلتصق فيها الثرى ، ويصعب إزالته عنها .

٢ — أن يكون الأثاث سهل التنظيف .

٣ — أن تكون الأسرة مصنوعة من المعدن ، ليسهل غسلها ، وتطهيرها عند الحاجة .

٤ — ألا تستعمل استائر الكثيفة ، لأنها تحجب أشعة الشمس ، التى يجب ألا تحول بينها وبين دخول أكبر كمية منها إلى المنزل ، كما أنها تكون مكمناً للحشرات والموام ، ومجماً للأتربة .

٥ — أن يستعمل من السجاجيد والأبسطة ، ما يمكن تنظيفه بسهولة

٦ — أن يكون الأثاث بسيطاً على قدر الحاجة فقط .

التمرينات البدنية

هي الحركات المختلفة التي يؤديها الجسم ، وهي ضرورية جدا له ، كالهواء والغذاء ، . فاذا أهملت يصير الجسم ضعيفا ، عرضة للإصابة بالأمراض ، كما تكثر كمية الشحم فيه ، وقد يصيب هذا القلب ، فيكون من أسباب الموت بالسكتة القلبية ، ولذا يجب أن تهتم المرشدة كل الاهتمام بتربية جسمها ، تربية بدنية صحيحة ، وأن تخصص من وقتها عشر دقائق في الصباح ، ومثلها في المساء ، لتؤدي مجموعة من التمرينات التي تستدعي تحريك أجزاء جسمها ، بأسيطة واحدة ، ويكون في تلك المجموعة التي تؤديها تمارين ، للرأس ، والرجلين ، والجلدع ، والذراعين ، وكذا التنفس ، وأن تجتهد في تأدية هذه التمرينات في الهواء الطلق ، فان لم يتيسر لها ذلك فليكن أمام نافذة مفتوحة ، وأن تكون الملابس التي ترتديها خفيفة ، وبجالة لا تعوق أى عضو من أعضائها عن الحركة .

فوائد التمرينات البدنية

للمتريبات البدنية فوائد عظيمة منها :

- ١ — تقوية عضلات الجسم ، فترداد قوة احتياؤها ونموها ، وتحفظ النسب التي يجب أن تكون بين الأعضاء .
- ٢ — تقوية الجهاز التنفسي ، وذلك بعمل حركات التنفس ، التي تزيد حجم الرئتين ، وتوسع تجويف الصدر .
- ٣ — تقوية المفاصل ، وذلك بتأدية الحركات العضلية المختلفة ، التي تثبت العظام في مراكزها ، وتعطي المفاصل قوة المقاومة ، والمتانة .
- ٤ — تقوية الاحتراق وتنظيمه ، وبذلك تنشأ الحرارة التي تولد النشاط في الجسم ، لتأدية الأعمال .
- ٥ — تقوية الأعضاء المفترزة ، فيخلص الجسم من الفضلات الضارة ، التي لو بقيت به ، لأحدثت له تسمما .
- ٦ — تقوية العظام بزيادة ورود الدم إليها ، فتصبح عظيمة المقاومة في الصدمات الشديدة ، أو الرضوض ، ويقل تعرضها للأمراض كالنسوس .
- ٧ — تقوية الدورة الدموية ، وزيادة سرعتها .
- ٨ — تقوية الجهاز الهضمي بتأثر المعدة والأمعاء ، بحركات البطن .
- ٩ — تقوية المجموع العصبي ، وتعويد الأعصاب العمل المنتظم .

أنواع التمرينات البدنية

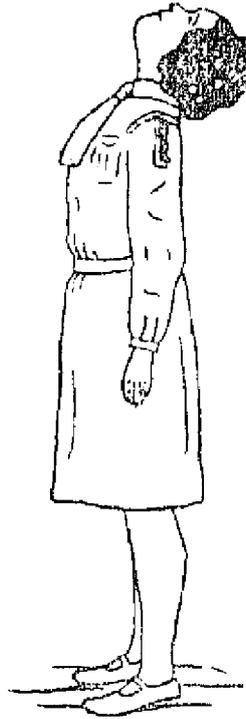
- تنقسم التمرينات البدنية المستعملة ، على حسب العضلات التي تعمل بكثرة في أداؤها ، وتأثير هذه الحركات في الجسم - إلى الأقسام العشرة الآتية :

١ - (١) حركات الرأس - تقوم بتأدية هذه الحركات ، عضلات العنق فائدتها :

- (١) جعل مركز الرأس ثابتا .
- (٢) اعتدال القامة .
- (٣) تقوية العمود الفقري وتقويم اعوجاجه .
- (٤) محو أثر الضرر الناشئ من الانحناء ، أثناء الكتابة ، والقراءة .

مثال :

- (١) الوقوف وثني الرأس إلى الخلف .



الوقوف وثني الرأس إلى الخلف

(ب) حركات الرجلين - تؤدي هذه الحركات ، عضلات الأرجل ،
والأقدام ، وخصوصا عضلات الفخذ والساق .

فائدتها :

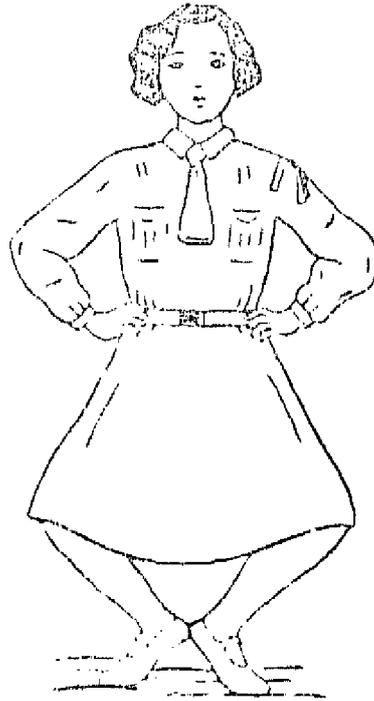
(١) تؤثر في الأوعية الدموية الغليظة بالأطراف السفلى ، وبوساطتها
تؤثر في دورة الدم بوجه عام ، فتتنظم ضربات القلب .

(٢) تتمرن عضلات الرجلين ، وتزيد مرونة المفاصل .

(٣) تحسن القوام .

مثال :

(١) الوقوف مع اليدين على الوسط ، ورفع العقبين ، وثني مفاصل
الركبتين .



الوقوف مع اليدين على الوسط ورفع العقبين وثني مفاصل الركبتين

٢ — حركات الجذع — في هذه الحركات يميل الجزءان العنقي ، والظهري ، من العمود الفقري إلى الخلف ، وفي حركات ثني الجذع مع الاستناد ، يميل الجسم أيضا إلى الخلف ، ويمد الذراعان مع إسنادهما إلى مستند كالخائض مثلا ، بحيث تهملان جزءا من ثقل الجسم .

ويجب أن يعقب هذه الحركات ، إمالة الجذع إلى الأمام وتحريك الرجلين .

فائدتها :

- (١) تقوى عضلات العمود الفقري ، في قسميه الظهري ، والقطني .
- (٢) تبسط الجسم جميعه .
- (٣) توسع التجويف الصدري .
- (٤) توسع قليلا الأوعية الدموية الغليظة بالجسم ، فتؤثر تأثيرا كبيرا في دورة الدم .
- (٥) تساعد على نمو كثير من العضلات ، كالعضلات التي بين الأضلاع ، والعضلات الملاصقة للوض .
- (٦) تقوم الأثر الضار الناتج من الانحناء على المقاعد المدرسية ، وقت الجلوس عليها .

مثال :

- (١) الوقوف مع ثني الذراعين ، وثني الجذع إلى الأمام .



الوقوف مع ثني الذراعين وثني الجذع للأمام

٣ — حركات الأذرع — من الضروري جدًا وجود أجهزة لتأدية هذه الحركات ، وأثناء تأدية هذه التمرينات يكون الجسم ممولًا على الذراعين في وضع التعاقب ، وإن لم يتيسر الحصول على الأجهزة المناسبة ، فلا مانع من الاستمداضة عنها بمد الأذرع وشدها ، فإن ذلك يقوم مقام الحركات قليلا .

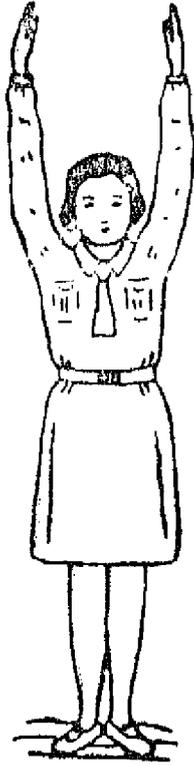
وتؤدي هذه الحركات عضلات الأذرع ، والأكتاف ، والعضلات التي توصلها للصدر .

فائدتها :

- (١) توسع الصدر توسيعا عظيما .
- (٢) تنبيه الدورة والتنفس .
- (٣) تسهيل حركة الكتفين ، ومفاصل الذراعين .
- (٤) تحسن الجزء العلوي للجذع .

مثال :

(١) الوقوف مع ثني الذراعين ، ومدهما إلى الأعلى .



شكل ب

الوقوف ومد الذراعين للأعلى



شكل ا

الوقوف مع ثني الذراعين

٥ — حركات التوازن — تؤدي هذه التمرينات ، إما على الأرض ، أو على أهواء التوازن ، ويكون الجسم في هذه الحركات موضوعا على قاعدة ضيقة ، فيستدعى ذلك اشتراك جميع العضلات في العمل ، للحفاظ على موازنته موازنة تامة .

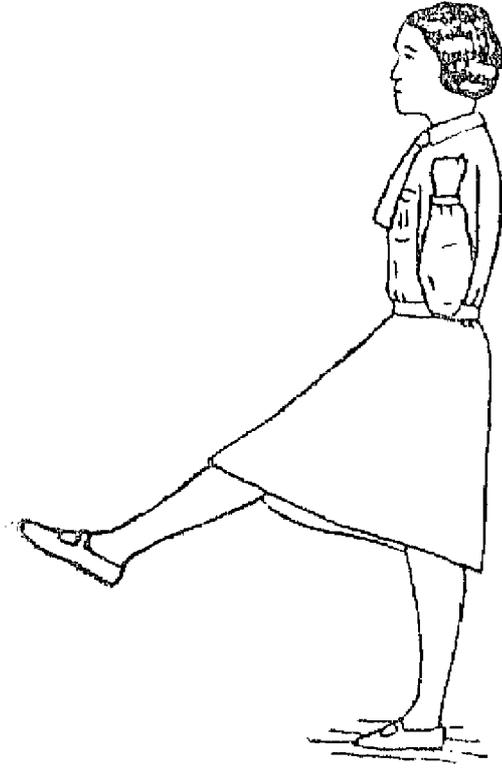
ومزاولة هذه الحركات تتمرن عضلات الجسم على التعاون والاشتراك في العمل .

فائدتها :

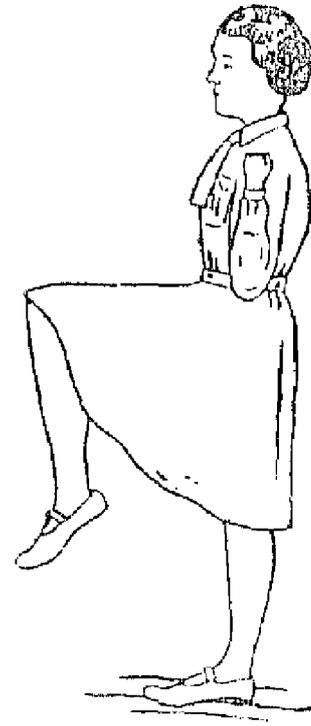
- (١) الحصول على جمال القوام والرشاقة .
- (٢) تنبيه المراكز العصبية .
- (٣) تعويد الجسم حفظ توازن أعضائه عند تأدية الحركات .
- (٤) تقويم انحراف أعضاء الجسم أو اعوجاجها .
- (٥) ضبط النسب بين ميل أجزاء الجسم .
- (٦) تقويم العمود الفقري وتقوية عضلاته .
- (٧) جعل قوة تحميل الجنين متساوية .
- (٨) تربية قوة الحكم على الجسم .
- (٩) جعل الجسم خفيف الحركة وإزالة جموده .
- (١٠) تقوية عضلات الرجلين .

مثال :

- (١) الوقوف مع ثني الذراعين ، وثني ومد الرجل إلى الأمام



شكل (ب)



شكل (أ)

الوقوف مع ثني الذراعين وثني مد الرجل إلى الأمام .

٥ — حركات الأكتاف — يقوم بأداء هذه الحركات ، عضلات الأكتاف والأجزاء العلوية من الأذرع ، وجميع عضلات العمود الفقري ، وهي تنقسم إلى قسمين :

(١) الاستعداد لحركة الأكتاف ، وهو ما يكون خاصا بالذراعين ، مثل رميها للجهاات .

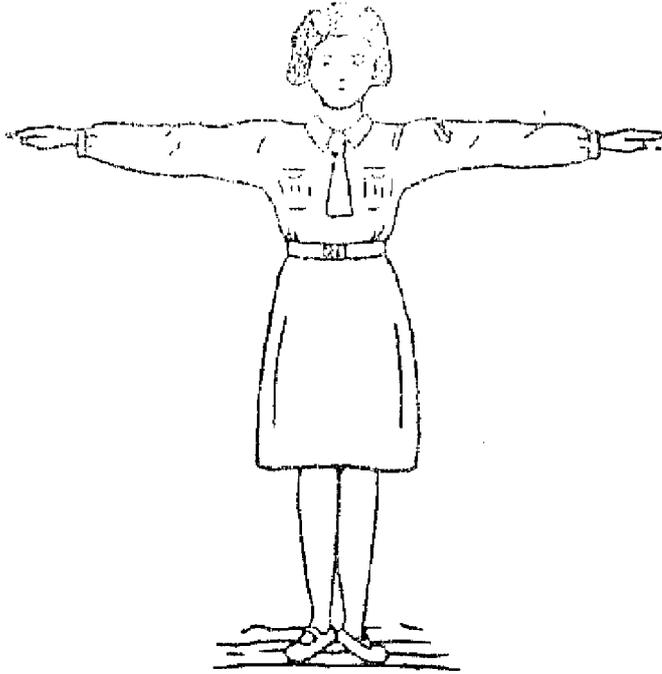
(٢) حركات الجذع ، وهو ما يكون خاصا به ، مثل ثني الجذع إلى الأمام ، أو الرقود على الأرض وثني الجذع إلى الوراء ، أو الطعن إلى الجهاات .

فائدتها :

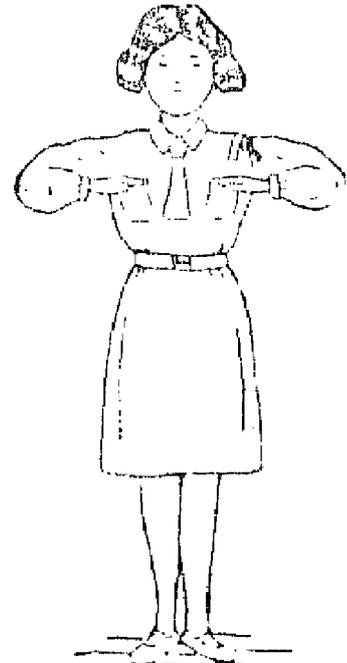
- (١) تقوية عضلات الظهر .
- (٢) بسط عضلات العمود الفقري .
- (٣) تقوية عضلات الأكتاف وتنشيطها .
- (٤) تقويم الأوضاع الرديئة للأكتاف .
- (٥) المساعدة على حفظ الأوضاع الصحيحة للرأس ، والعنق ، والجزء العلوى من الجذع .
- (٦) اتساع التجويف الصدرى ونموه .
- (٧) تقوية الجهاز التنفسى .

مثال :

- (١) الوقوف مع ثنى الذراعين على الصدر ورمى الذراعين إلى الجانب .



(شكل ب)



(شكل ا)

الوقوف مع ثنى الذراعين على الصدر ورمى الذراعين إلى الجانب

٦ — حركات البطن — أهم العضلات التي تشتغل في تأدية هذه الحركات هي عضلات البطن .

فائدتها :

(١) المساعدة على حفظ الأوضاع الصحيحة للقسم الأسفل من الجذع ، والعمود الفقري .

(٢) تقوية عضلات الجدار البطني .

(٣) تسهيل حركة الأحشاء ، وزيادة نشاطها للعمل .

(٤) إزالة السمن ، والمواد الشحمية الزائدة بالجسم .

(٥) اعتدال القوام ، وإزالة تقوس الظهر .

مثال :

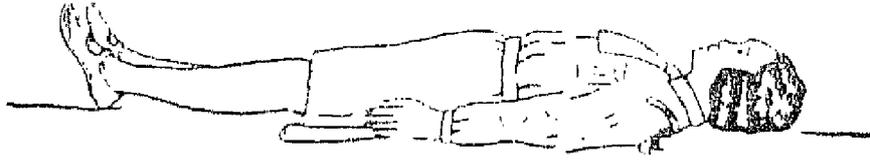
(أ) السير على الموضع نفسه مع ثني الركبة للأعلى .

(ب) الرقود على الظهر ، وثني ومد الرجلين .

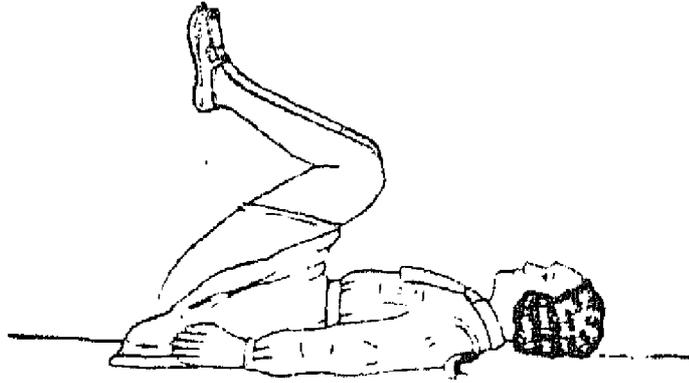


(شكل ١)

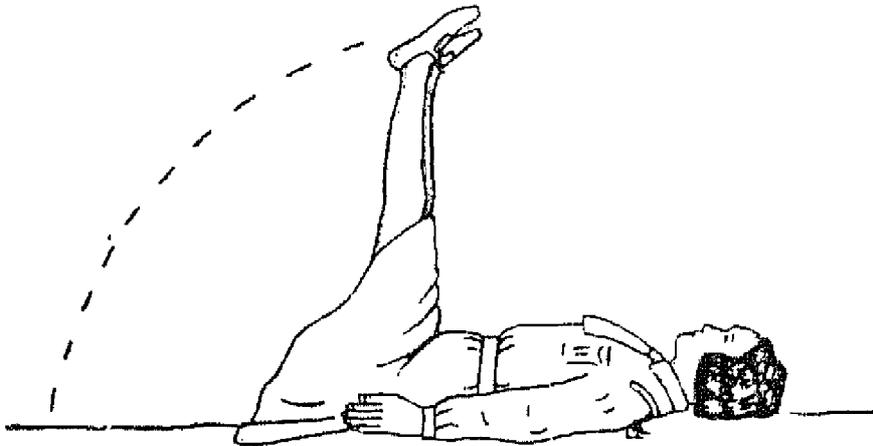
السير على الموضع مع ثني الركبة للأعلى



(شكل أ)



(شكل ب)



(شكل ج)

الوقوف على الظهر وثني ومد الرجلين

٧ — الحركات الجانبية للجذع — أثناء تأدية هذه الحركات تستغل العضلات التي في مقدم الجذع ، ومؤخره معا ، ولكن عضلات الجنب تستغل بالتعاقب ، بحيث يميل الجذع ، أو يدور ، إلى اليسار ، أو اليمين ، بالتعاقب .

فائدتها :

- (١) تقوية العضلات المحيطة بالجسم .
- (٢) زيادة مرونة العمود الفقري ، وقوة دورانه على محوره .
- (٣) زيادة قابلية تحريك القفص الصدري .

مثال :

- (أ) الوقوف مع وسط ثابت ، وثني الجذع للجنب (شكل أ) .
- (ب) الوقوف مع ثني الذراعين ، ولف الجذع (شكل ب) .



(شكل ب)

ثني الذراعين ولف الجذع



(شكل أ)

الوقوف مع وسط ثابت وثني الجذع للجنب

٨ - (أ) السير - أثناء السير تشتغل جميع عضلات الجسم معا

فائدته :

- (١) تعود تأدية الحركات مع الرفيقات في وقت واحد .
- (٢) مساعدة عضلات الجسم كافة على التعاون ، والاشتراك في العمل .
- (٣) انتظام الدورة الدموية .

مثال :

السير إلى الأمام .

(ب) - الجرى - تشتغل جميع عضلات الجسم معا أثناء الجرى .

فائدته :

- (١) تقوية الجهازين الدوري ، والتنفسى ، وزيادة عملهما
- (٢) الاحتراق بنسبة معتدلة .
- (٣) تنشيط جميع أعضاء الجسم

مثال :

الجرى إلى الأمام .

٩ - الوثب - من الضروري جدا في تمارين الوثب اشتراك جميع القوى

الجسمية معا ، ويكون الجسم أثناء تأدية هذه التمرينات ، خاضعا للإرادة

سخنوعا تاما ، سواء أكان ذلك عند الشروع في الوثب نفسه ، أم عند الإنتهاء

منه .

فائدته :

- (١) النشاط .
- (٢) زيادة الفعل العضلي ، وخصوصا في الأطراف السفلى .
- (٣) تقوية الجهازين ، الدوري ، والتنفسى .
- (٤) الشجاعة ، واستسهاال المصاعب .

مثال :

الوقوف على الحبل الثابت .

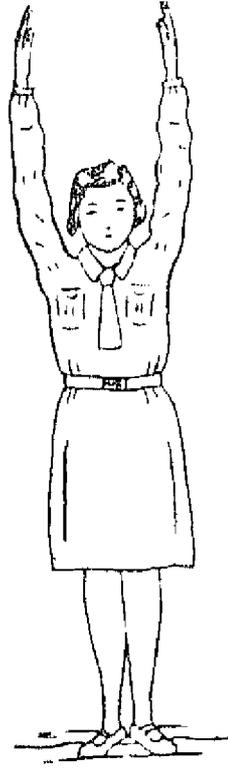
- ١٠ - حركات التنفس - أهم العضلات التي تؤدي هذه الحركات ،
هي العضلات التي تشتغل في التنفس .

فائدتها :

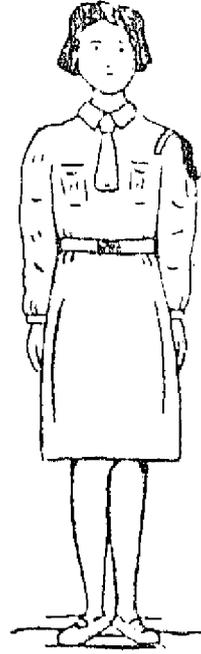
- (١) تكسب التنفس المنتظم العميق .
- (٢) تقوى الرئتين .
- (٣) توسع التجويف الصدرى .

مثال :

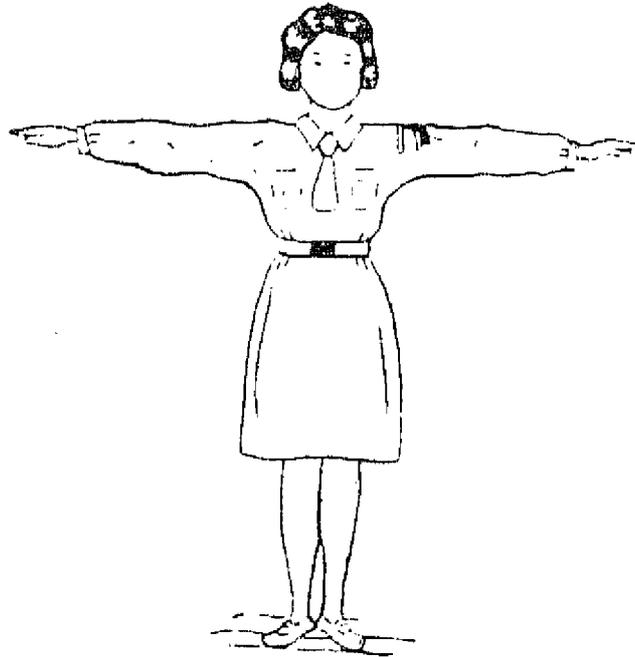
الوقوف ورفع الذراعين ببطء إلى الأمام والأعلى ، مع الشهيق ، ثم نزول
الذراعين إلى الجنب وتحت ، مع الزفير ،



(شكل ب)



(شكل ا)



(شكل ج)

الوقوف ورفع الذراعين ببطء إلى الأمام والأعلى مع الشيق ثم نزول الذراعين إلى الجنب

اختيار الأطعمة

من المهم جدا العناية باختيار الأطعمة ، و يلاحظ في ذلك ما يأتي :

١ — اختيار الأطعمة بالنسبة للسن ، فيلزم أن يكون طعام الأطفال خفيفا ، سهل الهضم ، به جميع أنواع التغذية بكمية مناسبة ، لينمو الجسم قويا .

وطعام الشيوخ يجب أن يكون لين المضغ ، سهل الهضم ، وخفيفا بقدر الإمكان ، خصوصا كلما قلت أعمالهم ، وحركات أجسادهم ، أما طعام البالغين فيجب أن يكون حاويا لجميع أنواع التغذية ، زيادة على ملائمة للشروط الصحية ، وأن يكون بكمية كافية .

٢ — اختيار الأطعمة بالنسبة لحالة الجو . ففي فصل الشتاء ، يختار من الطعام ما احتوى على مقدار كبير من المواد الدهنية ، التي تولد الحرارة ، مثل الزبد واللحوم .

وفي فصل الصيف ، وخصوصا وقت اشتداد الحر ، يختار من الطعام الخفيف الهضم ، مثل الخضرا ، والفاكهة ، والأنواع المصنوعة من الألبان .

٣ — اختيار الأطعمة بالنسبة لمقدار العمل ، فانه كلما كثرت أعمال الجسم ، احتاج إلى غذاء أكثر لي عوض ما تلف من الخلايا بالحركة ، و يلاحظ ذلك عقب أداء أى عمل جسمانى ، أو عقب التمرينات البدنية ، أو العوم ، اذ ترغب الشهية في الأكل ، أما قلة الأعمال الجسمية مع كثرة الأكل ، فانها تكثر الشحم بالجسم .

٤ — اختيار الأطعمة بالنسبة لتركيبها فان لكل نوع الطعام قيمة غذائية خاصة به ، وعليه يجب أن يكون طعام اليوم حاويا بالمواد الأزوتية ، ودسمة ، وسكرية ، ونشوية ، وحوامض نباتية ، وألاح معدنية ، وماء .

الأطعمة غير المناسبة

قد ينشأ عن الأطعمة غير المناسبة كثير من الأخطار مثل التسمم أو إصابة الجهاز الهضمي ، ولذا يجب على المرشدة أن تحذر هذه الأطعمة حتى تأمن شر هذا الخطر .

والأطعمة غير المناسبة هي :

- ١ - الأطعمة عسرة الهضم ، مثل قشر الطماطم .
- ٢ - « غير النظيفة ، مثل الفاكهة الملقاة على الأرض .
- ٣ - « القديمة ، وخصوصا المحفوظ منها في العلب ، فإنها خطيرة جدا .
- ٤ - الأطعمة الفاسدة كالأسمك المتعفنة أو المطبوخات القديمة فإنها خطيرة جدا .
- ٥ - الأطعمة غير الناضجة ، كالأثمار الفجة .
- ٦ - « المطبوخة في أوان نحاسية لم يطل جوفها حديثا بالقصدير .
- ٧ - « الكثيرة التوابل .
- ٨ - « المملحة ، كالفسيح والسردين .

الملابس

الغرض من الملابس

الغرض من الملابس هو :

- ١ - وقاية الجسم من المؤثرات الخارجية .
 - ٢ - « « « التقلبات الجوية ، كالحرارة ، والبرودة ، والرطوبة .
 - ٣ - الزينة ، وحسن المنظر .
-

اختيار الملابس

يجب ملاحظة الشروط الآتية عند اختيار الملابس :

- ١ — أن تكون ملائمة لحالة الجو .
- ٢ — « واسعة ، بحيث لا تعوق حركة الجسم .
- ٣ — « قابلة لامتصاص العرق بسهولة ، فتحفظ حرارة الجسم ، وتمنع تعرضه للبرد .
- ٤ — أن يكون نسيجها جامعا للتانة ، واللين ، والخفة .
- ٥ — أن تكون مناسبة للسن ، مع ملاحظة أن الأطفال يتعرضون للبرد بسهولة ، أكثر من الكبار .

يجب تعهد الملابس بالنظافة دائماً ، وغسل (الوسخ) منها بماء ساخن صابون جيد (هذا إذ لم يكن من الصوف) لإزالة ما بها من الأقدار .

وأحسن وسيلة لنظافة الملابس ، هي العناية بترتيبها ، فحتى خلعت المرشدة ثوبها ، وجب أن تنظفه بالفرجون المعد لذلك خارج حجرة النوم ، حتى تزال ما علق به من الأتربة ، قبل أن تضعه في الصيوان (الدولاب) المعد لحفظ ملابسها ، كما أنه يجب إزالة البقع بمجرد رؤيتها توا ، لأنه إذا مضى عليها زمن ، تصعب إزالتها ، لثباتها ، وتدخلها بين خيوط النسيج .

والملابس قسمان :

- ١ — ما يلاصق الجسم ، ويسمى بالملابس الداخلية .
- ٢ — ما يلبس فوق الملابس الداخلية ، ويسمى بالملابس الخارجية .

الملابس الداخلية

تمتص إفرازات الجسم ، ولذا وجب تغييرها كل يوم أو يومين ، في فصل الصيف ، وكل أسبوع مرتين ، أو ثلاث ، في فصل الشتاء .

الملابس الخارجية

تغير كلما اتسخت ، ويجب أن تكون ألوانها مما يظهر فيها "الاتساخ" حتى يمكن تنظيفها ، لأن الألوان الداكنة ، قد لا تظهر فيها الأقدار وعند حفظ الملابس ، يجب أن تكون منتظمة الوضع ، وأن يوضع معها . دائماً مادة تبعد العتة عنها ، مثل "النفثالين" أو مسحوق "كينيج" وإلا عاثت بها العتة وأتلفتها ، خصوصاً إذا كانت ستحفظ لمدة طويلة ، كما تحفظ ملابس الشتاء مدة الصيف .

الراحة

يجب أن ينال الجسم قسطا كافيا من الراحة ، حتى يستعيد عما فقدته من القوة الجسمية ، في المجهود الذي يتطلبه في تأدية عمله .

ويجب أن يتخلل أوقات العمل فترات من الراحة ، لأن لهذا أكبر تأثير في النشاط الذي يعين على تأدية العمل ، بحالة مرضية .

وإنهاك قوى الجسم بالعمل دون إعطائها حاجتها من الراحة ، يؤثر تأثيرا سيئا في الصحة قد يؤدي ، إذا تفاقم خطره ، إلى الفناء ، كما أنه لا يأتي بالنتيجة المطلوبة منه ، من حيث الاجتهاد في العمل ، لأن الجسم إذا تعب ، فبحال أن يؤدي عمله قبل أن يبدل من قواه المنهكة ، قوة أخرى يستمددها من الراحة .

وتكون الراحة بالرياضة ، واستنشاق الهواء النقي ، والنوم الذي هو الركن الأساسي الهام فيها .

النوم

النوم من أهم أسباب راحة الجسم من عناء الأعمال التي يقوم بها ،
و بقلته يصير الجسم ضعيفا ، عرضة لفتك الأمراض به ، لضعف قدرته
عن مقاومتها .

وأحسن وقت للنوم هو الليل بالنسبة لهدوئه ، وعدم وجود منبهات
به ، كضوء الشمس مثلا .

ملابس النوم

يجب أن يكون للنوم ملابس خاصة به ، تلاحظ فيها الشروط الآتية :

- ١ - أن تكون مصنوعة من نسيج يتحصن السرقة بسهولة ، ويحفظ حرارة الجسم .
 - ٢ - أن تكون واسعة غير ضاغطة على أى عضو من أعضاء الجسم .
 - ٣ - « من الألوان الناعمة ، حتى يظهر فيها الاتساخ و يمكن تنظيفها بسهولة .
 - ٤ - ألا تكون ثقيلة ، أو متعددة .
 - ٥ - أن ينظف الجسم قبل لبسها .
 - ٦ - أن تلبس على الجلد مباشرة .
 - ٧ - أن تغير كلما اتسخت .
-

حجرة النوم



حجرة النوم

- ١ - يجب أن تكون واسعة ، كثيرة النوافذ ، ليسهل تهويتها
تهوية جيدة .
- ٢ - يجب أن تكون بعيدة عن الضوضاء ، والحركة الكثيرة .
- ٣ - « « « المراحيض .
- ٤ - يجب ألا تكون مزدحمة بالنائمين ، لأنه كلما كثر عدد
الأشخاص فسد الهواء بسرعة .
- ٥ - يجب أن تكون خالية من الروائح العطرية الشديدة ، والماء
الملوث ، كالماء المتخلف من غسل الوجه واليدين .
- ٦ - يجب أن يكون بها الأثاث الضروري فقط ، حتى لا يشغل
حجبا مكعبا من الهواء .

- ٧ - يجب أن تدخلها أشعة الشمس^{١١} ويحسن إن أمكن في الصباح ،
تدفئتها في الشتاء وتنقية الجراثيم .
- ٨ - يجب ألا توضع أشياء تحت الأسرة مهما كان نوعها ،
وخصوصا المأكولات .
- ٩ - يجب أن تكون النوافذ كلها أو بعضها مفتوحة أثناء النوم ،
لتجديد الهواء .
- ١٠ - يستحسن أن تفرش أرضها بالشمع ، لسهولة غسله ، وتطهيره .

كيفية النوم

- ١ — يجب أن ينام الإنسان منفردا .
 - ٢ — « « على جانبه الأيمن .
 - ٣ — « « ألا يغطى وجهه أثناء النوم .
 - ٤ — « « إبعاد المنبهات ، مثل الضوء الشديد ، والأصوات المزعجة
 - ٥ — « « الأفكار بقدر الإمكان عن المخيلة .
-

مدة النوم

تختلف مدة النوم اللازمة لكل إنسان على حسب السن ، والمزاج ،
و مقدار العمل الذي يؤديه هذا الشخص ، ولكن في الغالب تكون مدة النوم
اللازمة بالنسبة لسن الإنسان كما يأتي :

١ - أقل من أربع سنوات ١٦ ساعة .

٢ - من ٤ الى ٧ » ١٢ »

٣ - » ٧ » ١٣ سنة ١٠ ساعات .

٤ - » ١٣ » ١٦ » ١٠ »

٥ - » ١٦ » فوق ٧ أو ٨ »