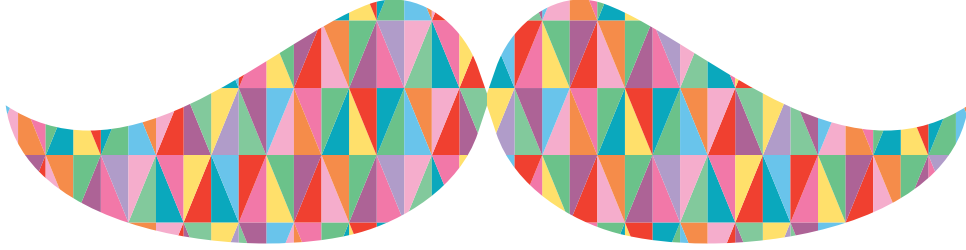
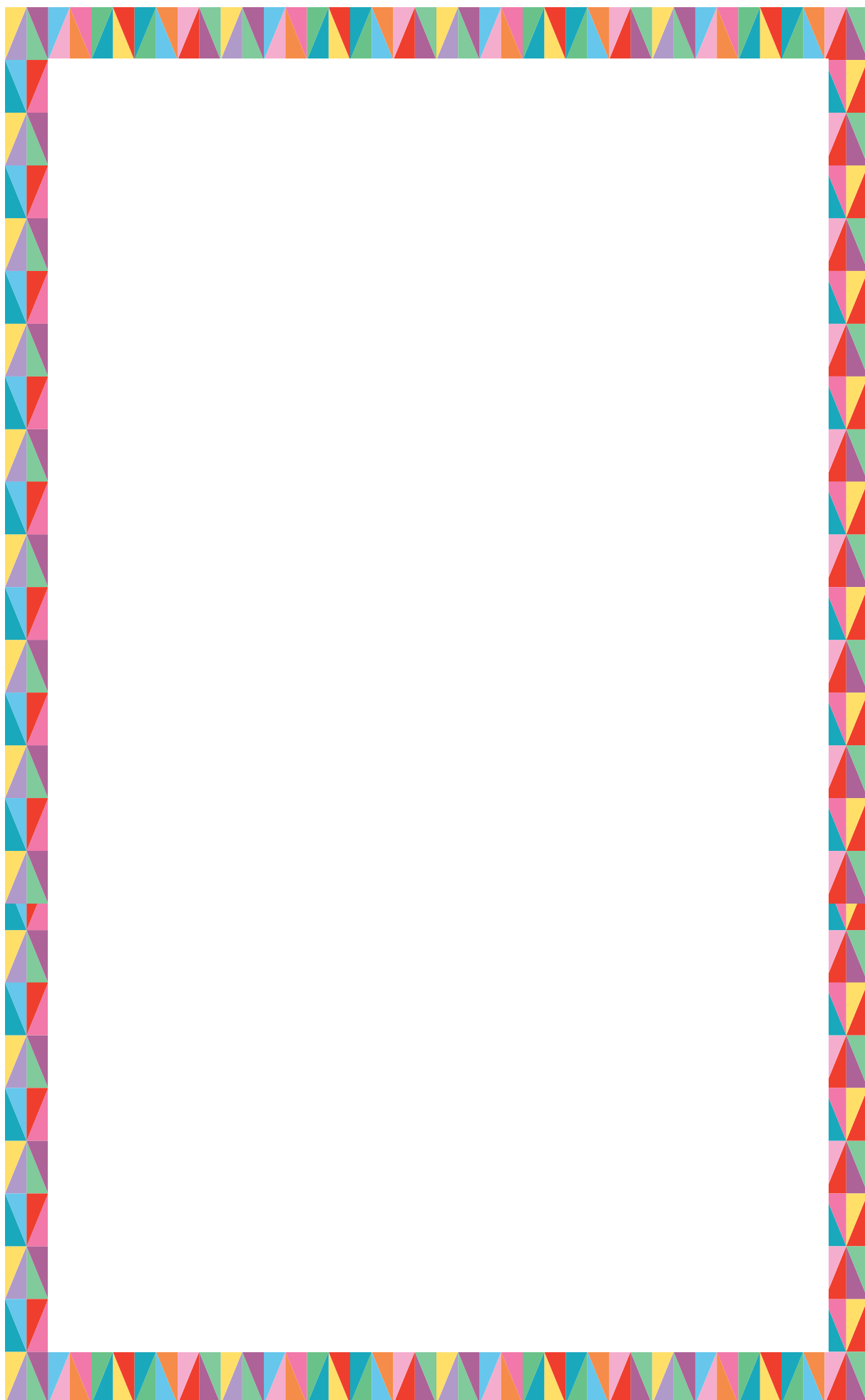


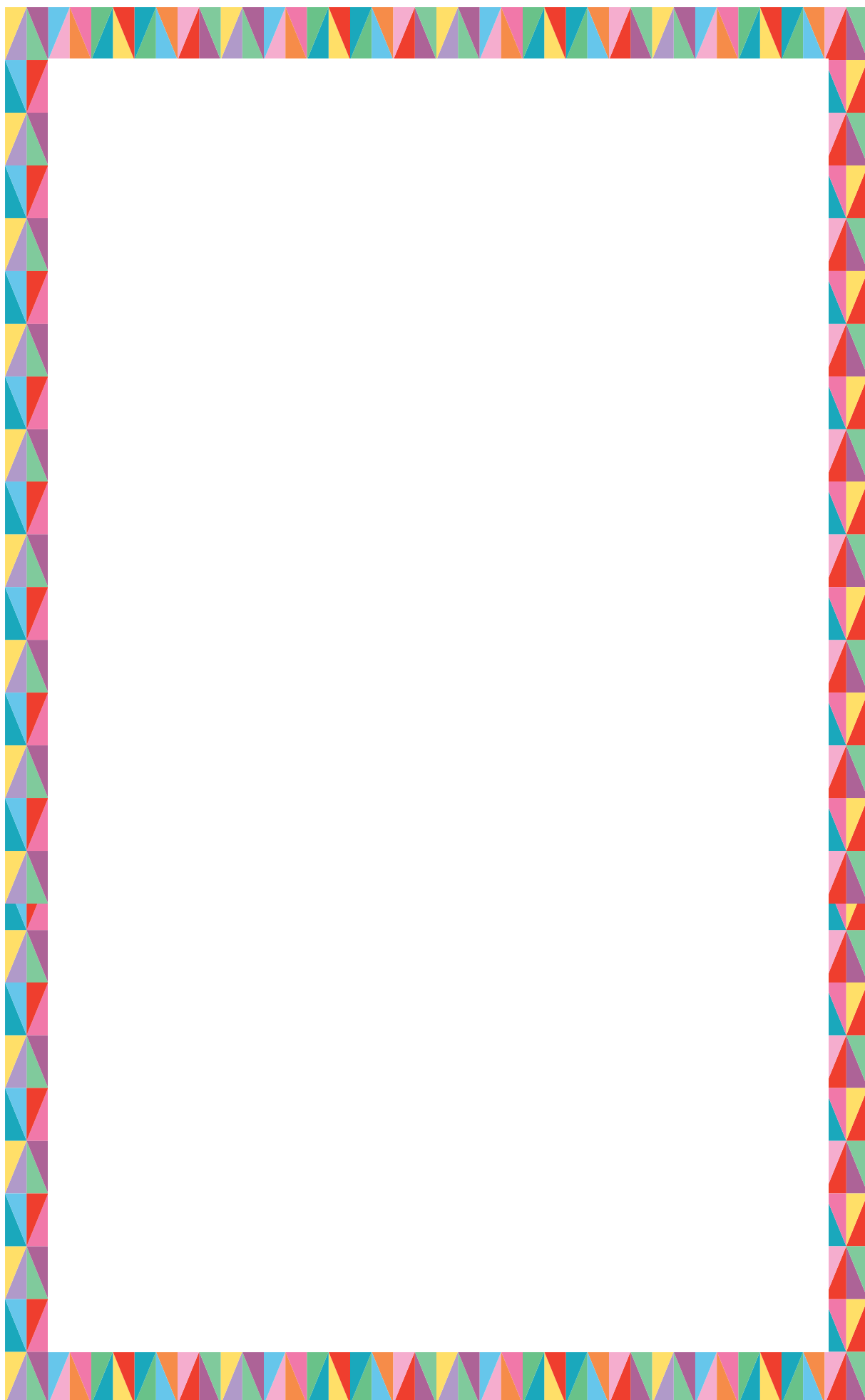


مهرجون بلا حدود - السويد

# التعلم عن طريق الضحك







# التعلم عن طريق الضحك



تصوير: اليكس هنكلوف

جميع الأطفال بحاجة إلى الشعور بالأهمية والأمن والضحك مع الآخرين. البعض يحتاج إلى ذلك أكثر من غيرهم. اللعب والضحك عنصرين ضروريين من خلالهما يتم ممارسة التفاعل الاجتماعي وزيادة القدرة على التعلم وتعزيز الثقة في النفس وكذلك يمكن اعتبارهما مُسكّن طبيعي للألم. إن نسيان الحياة اليومية للحظة عن طريق الاستمتاع مع الآخرين يعطينا الشعور بوجود عنصر مشترك في الإنسانية.

تم تطوير هذا المنهاج من قبل مهرجان بلا حدود السويد\* في إطار مشروع مشترك مع المفوضية السامية للأمم المتحدة لشؤون اللاجئين إلى UNHCR يهدف إعطاء الأطفال من اللاجئين السوريين في لبنان فرصة للذهاب إلى المدرسة وتوفير ظروف تعليمية أفضل من خلال الألعاب الإبداعية والتعليمية في أوقات الفراغ.

التمارين في هذا المنهاج مأخوذة من أنشطة مهرجان بلا حدود التي تقوم بتطبيقها في جميع أنحاء العالم من مناطق متضررة من الأزمات والصراعات وذلك بهدف تعزيز الصحة النفسية للأطفال المحرومين. إن الأطفال الذين تعرضوا لصدمات نفسية شديدة بحاجة إلى الشعور الآمن من أجل التعلم. وبذلك، وعن طريق التمارين والألعاب المسلية، يتم خلق ظروفًا أفضل للأطفال لاكتساب المعرفة والشعور بالأمن والتفكير بشكل خلاق وزيادة التحفيز. مع الفكاهة يتم خلق جو مفتوح للتعلم الذي يزيد من قدرة الأطفال على التركيز ويقلل من التوتر والضغط النفسية.

يتكون هذا المنهاج من خمسة أقسام: تمارين تعليمية، تمارين الوعي التام، تمارين جمباز مزدوج، اللعب بالكرات وأغاني. يحتوي كل جزء على مقدمة قصيرة وتمرين، بحيث يشمل كل تمرين على تعليمات واضحة لكيفية تطبيقه.

يمكن استخدام هذا المنهاج على نطاق واسع من قبل المعلمين أو قادة للأطفال في مجالات أخرى من خلفيات مختلفة. والهدف من ذلك هو أنك كمعلم/ قائد أن تنتقي وتستخدم التمارين والألعاب بما يتناسب مع احتياجات مجموعتك.

مع الضحك واللعب نُغيّر الحياة.  
بالتوفيق!

\*مهرجان بلا حدود هي منظمة غير هادفة للربح، ولدت في إسبانيا في عام ١٩٩٣ وتأسست في السويد في عام ١٩٩٦ والموجودة الآن في ١٢ بلدا. تعمل مهرجان بلا حدود على تحسين الوضع النفسي والاجتماعي لأولئك الذين يعيشون في حالات ما بعد الصراع والإقصاء الاجتماعي، أو الذين عانوا من الكوارث الطبيعية، وذلك باستخدام الضحك والفكاهة كعنصر أساسي للعلاج، من خلال العروض وورش العمل والدورات التدريبية التعليمية الاجتماعية. مهرجان بلا حدود فعّالة على نطاق واسع مع برامج في المناطق المعرضة للخطر في لبنان والأردن وفلسطين ورواندا وكينيا وجنوب السودان وجمهورية الكونغو الديمقراطية ونيبال والهند وبورما وغيرها.

تم تطبيق هذا المشروع بدعم من يانصيب البريد السويدي.

# قائمة المحتويات

|    |                                           |
|----|-------------------------------------------|
| ٥  | I. تمارين تعليمية                         |
| ٦  | ١. تمارين للتعارف والاسماء                |
| ٦  | هذا أنا ببساطة                            |
| ٦  | تبديل الاسماء                             |
| ٧  | قل اسم قبل أن أمسك بك                     |
| ٧  | ٢. تمارين وألعاب اللحاق والإمساك بالآخرين |
| ٧  | فوضى                                      |
| ٨  | التقليد                                   |
| ٨  | أميبا                                     |
| ٨  | الصخر، الأميرة والوحش                     |
| ٩  | بصل                                       |
| ٩  | المرآة                                    |
| ١٠ | الثعالب                                   |
| ١٠ | بُشار - بوب كورن                          |
| ١١ | الاصطياد دون اللمس                        |
| ١٢ | ٣. تمارين رواية قصص                       |
| ١٢ | رواية قصة «أ» و «ب»: كلمات، جسد وقصة      |
| ١٢ | خمسة أمور عن نفسك، واحدة منهم خطأ.        |
| ١٢ | كلمات وجُمَل                              |
| ١٣ | قصة بدقيقة                                |
| ١٣ | ٤. تمارين أخرى                            |
| ١٣ | هل النمر في القفص؟                        |
| ١٤ | الغمز                                     |
| ١٤ | السلحفاة والأرانب                         |
| ١٥ | حافظ على يمينك                            |
| ١٥ | تتابع نط الحبل                            |
| ١٦ | رحلة الحلقات                              |
| ١٦ | عكس السجادة                               |
| ١٧ | إيجاد الأدوات                             |

|    |                              |
|----|------------------------------|
| ١٧ | سرقة الكنز                   |
| ١٨ | القطار                       |
| ١٨ | إيجاد توأم الصوت             |
| ١٩ | مدرسة السباق                 |
| ١٩ | التمثيل                      |
| ٢٠ | العجل                        |
| ٢٠ | لعبة الذاكرة                 |
| ٢١ | غزال / صياد / شجرة           |
| ٢١ | الذئب، الصياد والعجوز        |
| ٢١ | العد إلى العشرة              |
| ٢٢ | تمرير الأجسام الغير مرئية    |
| ٢٢ | رمي الأوامر: فلافل، فيل، رقص |
| ٢٣ | الجلوس على الطاولة المستديرة |
| ٢٤ | جسر الثقة                    |

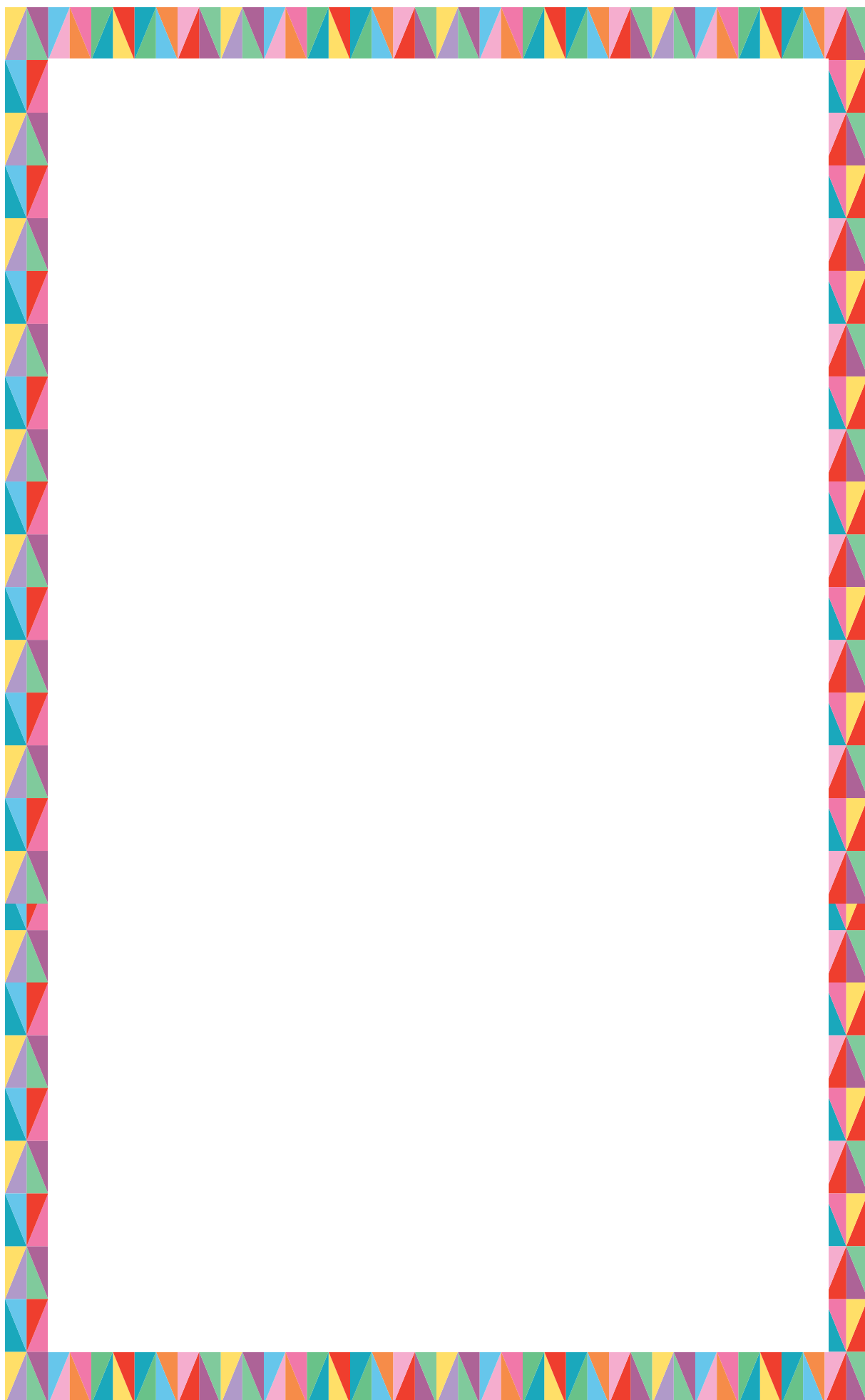
|    |                                                 |
|----|-------------------------------------------------|
| ٢٥ | II. الوعي التام Mindfulness                     |
| ٢٦ | ١. صفات الوعي التام التسعة                      |
| ٢٧ | ٢. تمارين                                       |
| ٢٧ | قائمة الواجبات                                  |
| ٢٨ | تمرين الزبيب                                    |
| ٢٩ | إغلاق العينين بثقة / قيادة                      |
| ٣٠ | إغلاق العينين بثقة / ركض                        |
| ٣٠ | الاهتزاز                                        |
| ٣١ | تمارين التنفس                                   |
| ٣٢ | مسح/فحص الجسد                                   |
| ٣٢ | التأمل والمشي - في مجموعات أو أزواج أو مع النفس |
|    | توقف، مراقبة، قبول، إجابة/أو إسقاط              |
| ٣٣ | (SOAR)Stop, Observe, Accept, Respond/or Release |

### III. تمارين جمباز مزدوج ٣٤

|    |                    |
|----|--------------------|
| ٤٠ | IV. اللعب بالكرات  |
| ٤١ | كيفية صناعة الكرات |
| ٤٢ | تجربة الكرات       |

|    |                                                            |
|----|------------------------------------------------------------|
| ٤٣ | تمرير الكرة بمسار                                          |
| ٤٤ | ارمي الكرة، وخذ خطوة                                       |
| ٤٥ | كيفية اللعب بالكرات (أساس) - الطريقة التقليدية The Cascade |
| ٤٦ | سايٲ سواب Site Swap                                        |
| ٤٦ | اللعب بالكرات والرياضيات                                   |

|    |                               |
|----|-------------------------------|
| ٤٨ | ٧. أغاني                      |
| ٤٩ | زوم غالي غالي - Zum Gali Gali |
| ٤٩ | مهرجين بلا حدود               |
| ٥٠ | آي جا زومبا - Ay Ga Zoomba    |
| ٥٠ | بلا ماما                      |



# I. تمارين تعليمية

أولاً وقبل كل شيء، هناك العديد من البحوث التي تثبت الآثار الإيجابية لممارسة النشاط البدني في عملية التعلم. إضافة إلى ذلك، فإن الأفراد سواء أطفال أم بالغين مختلفين عن بعض، وبالتالي فإن اكتساب المعرفة يتم بطرق مختلفة. لذلك من المهم أن يتم توفير كل من التعلم النظري والتعلم البدني في المدارس وفي أساليب التعلم الأخرى.

اللعب والضحك عنصرين ضروريين للتعلم. من خلال اللعب يتم ممارسة التفاعل الاجتماعي والثقة في النفس وفي الآخرين وحل النزاعات، وكذلك تنمية الخيال والإبداع. إضافة إلى ذلك، هناك مكان للجميع بحيث كل فرد مرحب به في اللعب. ذلك يعزز الشعور بالانتماء لمجموعة في سياق اجتماعي إيجابي.

واحد من أسرار الجسد هو أن اكتساب الفرح والسعادة يستمر لفترة أطول إذا تم ذلك عن طريق التفاعل الجسدي. هذه الطاقة الإيجابية هي مصدر للإشعاع والمشاركة مع الأشخاص المحيطين! اللعب أولاً وأخيراً هو ساحة للتعلم!

## يتكون هذا الجزء من أربعة أقسام:

١. تمارين للتعارف والاسماء: ويشمل هذا القسم تمارين تستخدم للتعارف ولمعرفة أسماء المشاركين بشكل مضحك.
٢. تمارين وألعاب اللهاق والإمساك بالآخرين: لعبة اللهاق والإمساك بالآخرين هي لعبة كلاسيكية وعالمية. هذا الجزء هو ألعاب متنوعة من هذا القبيل بطابع مضحك وجديد. يتم استخدام هذا التمرينات للإحماء، كسر الجليد بين أفراد الفريق وبناء المجموعة.
٣. تمارين رواية قصص: يتضمن هذا الجزء التدريبات الأساسية لرواية القصص التي تشجع على الإبداع، والثقة بالنفس، والخيال، العفوية والارتجال.
٤. تمارين أخرى: يتم عرض العديد من التمارين في هذا القسم والتي تهدف إلى بناء الفريق، والتركيز، والثقة بالنفس والآخرين، وغيره.

جميع التمارين في هذا الجزء مرنة. أنت كقائد لك الحرية بانتقاء العناصر التي تناسب مجموعتك وتعديلها بحيث تشكل المزيج المناسب. لا تتردد في تطوير التمارين بما يتناسب مع احتياجات المجموعة. استخدام المضمون كمصدر للإلهام وليس كتعليمات صارمة واجبة الاتباع.

وأخيراً تأكد من فتح نقاش مع المشاركين بعد كل تمرين لضمان ترسيخ هدف التمرين عند المشتركين. يمكنك ببساطة بدء النقاش بطرح السؤال التالي: «ماذا نتعلم من هذه اللعبة؟». إن النقاش وردود فعل المشتركين يساهم في تطوير التمارين بما يتناسب مع المجموعة للمرات القادمة.



## ١. تمارين للتعارف والاسماء

هذا أنا ببساطة

هدف التمرين:

تعارف على الاسماء - ثقة

المواد اللازمة:

مساحة مناسبة لحجم المجموعة

التعليمات:

١. تقف المجموعة في دائرة بحيث يستطيع الجميع رؤية الآخرين.
٢. يقوم كل شخص بالدخول إلى منتصف الدائرة، يقول اسمه بصوت واضح مع عمل حركة بالجسد ثم يعود إلى مكانه.
٣. عند عودة الشخص إلى مكانه، تقلد المجموعة الحركة والاسم معاً. ثم يدخل شخص آخر إلى منتصف الدائرة ليعرف عن اسمه بمصاحبة حركة، وهكذا...

تطوير التمرين

إذا كان حجم المجموعة صغير أو يوجد الوقت الكافي، يمكن تطوير التمرين كالتالي: عند دخول كل شخص إلى منتصف الدائرة، يجب عليه أن يعيد حركة واسم جميع الأشخاص السابقين ومن ثم يضيف اسمه وحركته. ثم تقوم المجموعة أيضاً بتقليد جميع الاسماء والحركات.

ملاحظات:

١. ربط الاسماء بحركة يسهل حفظ اسماء أشخاص جدد.
٢. إعطاء الفرصة لتقديم النفس أمام المجموعة يزيد الثقة بالنفس
٣. التعليمات يجب أن تكون واضحة بأن الحركة المرافقة للاسم يجب أن تكون سهلة التقليد، وذلك لتجنب الحوادث.

## تبديل الاسماء

هدف التمرين:

تعارف على الاسماء - تركيز

المواد اللازمة:

مساحة مناسبة لحجم المجموعة

التعليمات:

١. تبدأ المجموعة بالمشي في المساحة، وعند التواصل بالعينين مع شخص آخر، يسلم عليه باليد ويقول الشخص اسمه، ويستمع بتركيز إلى اسم الشخص الآخر.
٢. بعد التسليم على بعض، يتبادل الشخصان الاسماء
٣. عند التسليم على شخص جديد، يعرف الشخص عن نفسه باسمه المكتسب من التسليم السابق، ويستمع أيضاً بتركيز إلى اسم الشخص الجديد لكي يأخذ مرة أخرى اسماً جديداً، وهكذا...

٤. في حالة التسليم على شخص آخر قام بالتعريف عن نفسه بالاسم الأصلي للشخص المقابل، يخرج من اللعبة ويراقب من الخارج.
٥. لكي تنجح هذه اللعبة، تنتهي بخروج الجميع. إذا كان حجم المجموعة صغير أو يوجد الوقت الكافي، يمكن تطوير التمرين كالتالي: عند دخول كل شخص إلى منتصف الدائرة، يجب عليه أن يعيد حركة واسم جميع الأشخاص السابقين ومن ثم يضيف اسمه وحركته. ثم تقوم المجموعة أيضاً بتقليد جميع الاسماء والحركات.

**ملاحظات:** ممكن أن لا ينجح هذا التمرين من المحاولة الأولى لأنه يتطلب تركيز عالي، لذلك يمكن إعادته عدة مرات في عدة ورشات.

### قل اسم قبل أن أمسك بك

- هدف التمرين:** تعارف وحفظ الاسماء - سرعة التصرف تحت التوتر - إحماء - طاقة
- المواد اللازمة:** مساحة مناسبة لحجم المجموعة
- التعليمات:**
١. تنتشر المجموعة في المساحة. يتم تعيين شخص للإمساك (اصطياد) الآخرين.
  ٢. يمكن للمشاركين أن يحموا أنفسهم من الإمساك عند اقتراب الصياد منهم عن طريق مناداة اسم شخص آخر من المجموعة.
  ٣. عند مناداة شخص آخر من المجموعة، يصبح الشخص المنادى عليه صياداً، والصياد القديم يصبح مشترك عادي يهرب من الصياد الجديد.
  ٤. في حالة أمسك الصياد شخصاً من المجموعة، يتم تبادل الأدوار. بحيث يصبح الصياد مشترك عادي، والشخص الممسوك يصبح صياداً.

- تطوير التمرين**
١. يمكن زيادة عدد الصيادين بحسب حجم المجموعة.
  ٢. يمكن إضافة شخصيات أو مشاعر لكل من المشتركين والصيادين. وهذا يتطلب تركيز أعلى على الشخصية والاسماء.

- ملاحظات:**
١. هذا التمرين يصلح للمجموعات التي تعرف بعضها من قبل، وللمجموعات الجديدة.
  ٢. هذا التمرين مناسب عمله بعد «هذا أنا ببساطة» أو «تبديل الاسماء» في حالة المجموعات الجديدة. وذلك بعد أن يصبح المشتركين على علم بالاسماء الموجودة.

## ٢. تمارين وألعاب اللحاق والإمساك بالآخرين

### فوضى

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هدف التمرين:    | إحماء - طاقة - تخيل                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| المواد اللازمة: | مساحة مناسبة لحجم المجموعة                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| التعليمات:      | <p>١. يتم تقسيم المجموعة إلى أزواج. كل اثنان مع بعض. شخص اسمه «أ» و الآخر «ب». كل يعرف شريكه.</p> <p>٢. تنتشر المجموعة في المساحة، وعند إشارة القائد، يبدأ كل شخص «أ» بمحاولة اصطياد شريكه «ب».</p> <p>٣. إذا نجح «أ» بالامساك بشريكه «ب»، يقوموا بتبديل الأدوار. بحيث يصبح «ب» الصياد ل «أ».</p> |
| تطوير التمرين   | يمكن إضافة شخصيات أو مشاعر لكل من «أ» و «ب». مثلاً: «أ» فرحان و «ب» تعبان، أو «أ» قرد و «ب» بطريق...                                                                                                                                                                                              |
| ملاحظات:        | هذا التمرين مناسب للمجموعات الكبيرة.                                                                                                                                                                                                                                                              |

### التقليد

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هدف التمرين:    | إحماء - طاقة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| المواد اللازمة: | مساحة مناسبة لحجم المجموعة                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| التعليمات:      | <p>١. تنتشر المجموعة في المساحة. يتم تعيين شخص للإمساك (اصطياد) الآخرين.</p> <p>٢. يقوم الصياد بعمل حركة في جسده أو/و وجهه خلال محاولة الاصطياد، ويجب على جميع المشاركين تقليده بذلك.</p> <p>٣. عند اصطياد شخص من المجموعة، يصبح هذا الشخص الصياد الجديد، وعليه القيام بحركة جديدة خلال مطاردته ليقوم الآخرين بتقليدها، وهكذا...</p> |

هدف التمرين:

إحماء - طاقة

المواد اللازمة:

مساحة مناسبة لحجم المجموعة

التعليمات:

١. تنتشر المجموعة في المساحة. يتم تعيين شخص للإمساك (اصطياد) الآخرين.
٢. عند إمساك الصياد بشخص، يمسك الاثنان بأيدي بعض ويتابعوا الإمساك بالآخرين، وهكذا حتى يصبحوا ثلاثة صيادين.
٣. عندما يصبحوا أربعة صيادين، ينقسموا عن بعض ليصبح كل اثنان مع بعض، ويكملوا الاصطياد، وهكذا.
٤. في نهاية اللعبة، يتحول الجميع إلى صياد في مجموعة، أي إلى أميبا.

ملاحظات:

في حالة أن المساحة والمجموعة كبيرة، يمكن تعيين أكثر من صياد في بداية اللعبة.

الصخر، الأميرة والوحش

هدف التمرين:

إحماء - طاقة

المواد اللازمة:

مساحة مناسبة لحجم المجموعة

التعليمات:

١. تنتشر المجموعة في المساحة، بحيث يستلقي المشاركون على الأرض على شكل صخر.
٢. يتم تعيين شخصين، الأول أميرة والآخر وحش.
٣. يحاول الوحش الإمساك بالأميرة. إذا نجح، يتم تبادل الأدوار.
٤. يمكن للأميرة أن تحمي نفسها عن طريق القفز عن إحدى الصخرات، وتتحول الأميرة إلى صخرة. بينما تتحول الصخرة التي قفزت عنها إلى وحش، ويتحول الوحش السابق إلى أميرة.

تطوير التمرين

١. يمكن إضافة أزواج أكثر من الأميرة والوحش.
٢. يمكن إضافة المزيد من الخيال عن طريق الطلب من المشاركين التحرك وعمل الصوت المُتخيل للأميرة والوحش، والإبداع عن طريق عمل طريقة خاصة بهم عند التحول من شخصية إلى أخرى.

ملاحظات:

يجب الانتباه وأخذ الحذر لعدم وقوع الحوادث عند القفز عن الآخرين.

## هدف التمرين:

إحماء - طاقة

## المواد اللازمة:

مساحة مناسبة لحجم المجموعة - منديل أو شال أو محارم

## التعليمات:

١. تنتشر المجموعة في المساحة ويوجد شخص واحد أو أكثر يحمل محرمة (أو المنديل). يتم تعيين شخص للإمساك (اصطياد) الآخرين، وهذا الشخص هو البصلة.
٢. عند إمساك البصلة بشخص من المجموعة، يقف هذا الشخص في مكانه و يبدأ بالبكاء حتى يأتي الشخص مع المنديل ويمسح دموعه، عندها يستطيع العودة إلى اللعبة.
٣. في حالة أمسكت البصلة بالشخص الذي يحمل المنديل، يرمي الشخص المنديل على الأرض ويبدأ بالبكاء حتى يأتي شخص آخر، يأخذ المنديل عن الأرض ويمسح دموعه.

## ملاحظات:

في حالة أن المساحة والمجموعة كبيرة، يمكن تعيين أكثر من صياد في بداية اللعبة.

## المرأة

## هدف التمرين:

إحماء - طاقة

## المواد اللازمة:

مساحة مناسبة لحجم المجموعة - منديل أو شال أو محارم

## التعليمات:

١. تنتشر المجموعة في المساحة. يتم تعيين شخص للإمساك بالآخرين.
٢. عند الإمساك بشخص من المجموعة، يقوم هذا الشخص بالركض خلف الصياد وتقليده.
٣. في النهاية يصبح صف كبير خلف الصياد، كل شخص يقلد حركة الشخص الذي يركض أمامه.

## تطوير التمرين:

يمكن إضافة أكثر من صياد، وبالتالي يصبح هناك أكثر من صف وراء كل صياد.

## ملاحظات:

١. في حالة أن المساحة والمجموعة كبيرة، أو أن الصياد بطيء، يمكن تعيين أكثر من صياد.
٢. يمكن تذكير الصياد بأنه يستطيع تغيير طريقة حركته وإضافة صوت أو شخصية ليقوم الآخرون الذين يركضون خلفه بتقليده.

## الثعالب

هدف التمرين:

إحماء - طاقة

المواد اللازمة:

مساحة مناسبة لحجم المجموعة - مناديل أو محارم أو شالات

التعليمات:

١. تنتشر المجموعة في المساحة، كل شخص يضع منديل أو محرمة في بنطاله من الخلف كأنه ذيل للثعلب.
٢. يتم تعيين شخص واحد دون منديل، وهو ثعلب يبحث عن ذيل.
٣. يحاول الثعلب دون الذيل اللحاق بالآخرين وفي حالة أنه أمسك بشخص، يأخذ ذيله ويضعه في بنطاله، وفي هذه الحالة، الشخص الذي فقد ذيله يصبح الشخص الذي يحاول الإمساك بذيل آخر.
٤. الشخص الذي أمسك بذيل جديد له الحصانة حتى يضع ذيله في بنطاله.

تطوير التمرين:

١. يمكن إضافة أكثر من ثعلب دون ذيل.
٢. يمكن إضافة المزيد من الخيال عن طريق الطلب من المشاركين التحرك وعمل الصوت المُتخيل للثعلب.

ملاحظات:

في حالة أن المساحة والمجموعة كبيرة، يمكن تعيين أكثر من ثعلب دون ذيل في بداية اللعبة.

## بُشار - بوب كورن

هدف التمرين:

إحماء - طاقة

المواد اللازمة:

مساحة مناسبة لحجم المجموعة

التعليمات:

١. تنتشر المجموعة في المساحة، يتم تعيين شخص للإمساك بالآخرين.
٢. عند الإمساك بشخص من المجموعة، يقوم هذا الشخص بالقفز في مكانه ويقول في نفس الوقت: دُرة، دُرة، دُرة، دُرة، دُرة.. إلى أن يأتي شخص آخر ليقف مقابله ويقفز معه ثلاث مرات مُردداً «دُرة دُرة دُرة» قبل أن يتابع الهروب.
٣. عندها يتحول الشخص الذي تم الإمساك به سابقاً إلى بُوب كورن (بُشار) عن طريق نزوله إلى الأرض، وعمل تمرين إحماء لثلاث مرات، (مثلاً تمرين المعدة) ويقول: «بوب، بوب، بوب»، ويضيف كلمة «كورن» عندما ينتهي ليصبح «بوب كورن» ويعود إلى اللعبة مجدداً للهروب من الصياد.

### تطوير التمرين:

١. يمكن إضافة أكثر من صياد
٢. يمكن إضافة المزيد من الخيال عن طريق الطلب من المشتركين التحول إلى «بوب كورن بطريقتهم الخاصة»

### ملاحظات:

١. في حالة أن المساحة والمجموعة كبيرة، يمكن تعيين أكثر من صياد منذ بداية اللعبة.
٢. يمكن تغيير القفز وتمرين المعدة إلى تمارين أخرى لإحماء مناطق أخرى من الجسد.
٣. يجب تغيير الصياد بعد فترة.
٤. عند وجود شخص ليساعد شخصاً آخر ممسوك ويقفز معه ثلاث مرات، لا يمكن للصياد الإمساك به.

### الاصطياد دون اللمس

### هدف التمرين:

إحماء - طاقة - تحمل الضغط  
مساحة مناسبة لحجم المجموعة

### المواد اللازمة:

### التعليمات:

١. تنتشر المجموعة في المساحة.
٢. يقول القائد اسم شخص من المجموعة لكي يهرب ويحاول الجميع الإمساك به.
٣. لا يتم الإمساك بالشخص عن طريق اللمس، وإنما عن طريق محاصرته من جميع الاتجاهات، وعندها يتوقف الشخص المطارد في مكانه.
٤. بعد ذلك يبدأ الجميع بطرح الأسئلة على الشخص المحاصر ليحاول الاستماع والإجابة عن معظمها. والسؤال الذي لم يجاب عليه، على صاحبه تكرار سؤاله بصوت أعلى إلى أن يجيب عليه.
٥. يقوم القائد بقول اسم شخص آخر لملاحقته، وهكذا..

### ملاحظات:

١. في حالة أن صوت المجموعة مرتفع جداً، يستطيع القائد استخدام صفارة قبل قول اسم الشخص التالي.
٢. على أفراد المجموعة محاولة سماع الأسئلة والأجوبة، بحيث يمكن مناقشة ذلك بعد انتهاء التمرين. مثلاً، ماذا كان أكثر سؤال مضحك تم طرحه على «س» من الناس، وماذا كان جوابه...



تصوير: اليكس هنكليف

### ٣. تمارين رواية قصص

رواية قصة «أ» و «ب»: كلمات، جسد وقصة

هدف التمرين: تعزيز القدرة على الاستماع - الارتجال العفوي كمقدمة

التعليمات:

١. يتم تقسيم المشتركين إلى أزواج «أ» و «ب».
٢. يبدأ «أ» بالتحدث، ويحاول «ب» قول نفس العبارات في ذات الوقت. وبعد ذلك يتم تبادل الأدوار.
٣. يبدأ «أ» بالتحدث ويعمل حركة كبيرة مع كل كلمة، ويجب على «ب» نسخ هذه الحركات. وبعد ذلك يتم تبادل الأدوار.
٤. يبدأ «أ» بقول كلمة، ويضيف «ب» أخرى، ويضيف «أ» أخرى وهكذا لعمل رواية قصة.
٥. يبدأ «أ» بقول جملة، ويضيف «ب» أخرى، ويضيف «أ» أخرى وهكذا لعمل رواية قصة.
٦. يتم عرض القصص الناتجة على المجموعة إما بطريقة رواية أو تمثيل.

خمسة أمور عن نفسك، واحدة منهم خطأ.

هدف التمرين:

البحث في الذات - بناء المجموعة.

أوراق وأقلام

المواد اللازمة:

التعليمات:

١. يتم إعطاء بعض الوقت لكي يفكر كل شخص ويكتب خمس معلومات شخصية بحيث واحدة منهم خطأ.
٢. يقوم كل شخص بدوره بعرض هذه المعلومات على المجموعة، وعلى المجموعة كشف المعلومة الخطأ.
٣. يتم إعادة التمرين لكتابة معلومات وصفات عميقة أكثر للبحث في الذات، لأنه من المتوقع أن تكون أول محاولة هي إعطاء معلومات عن الاسم، العمر، مكان الولادة...

## كلمات وجُمَل

هدف التمرين:

العفوية - إبداع

المواد اللازمة:

أوراق وأقلام

التعليمات:

١. تجلس المجموعة في دائرة، ويقوم كل شخص بقول كلمة تخطر على باله مباشرة بعد سماع الكلمة السابقة.
٢. يتم إعادة الدور خمس مرات على الأقل لكي تفهم المجموعة التمرين بالأخص للكف عن التفكير وإعطاء المجال للعفوية.
٣. يتم إعادة التمرين ٦ إلى ٧ مرات، بحيث يشارك كل شخص ب٦ أو ٧ كلمات. ثم يُطلب من كل شخص أن يكتب الكلمات التي شارك بها.
٤. يقوم كل شخص بتشكيل جُمَل فقط من الكلمات التي شارك بها، ويمكن له أن يضيف حروف الجر وليس أكثر.

## قصة بدقيقة

هدف التمرين:

العفوية - إبداع - خيال - ثقة بالنفس

المواد اللازمة:

أوراق مكتوب عليها جملة واحدة - ساعة لتعيين دقيقة من الوقت.

التعليمات:

١. يتم تجهيز أوراق مكتوب عليها جملة واحدة وطويها.
٢. يسحب كل شخص بدوره ورقة، يقرأ الجملة، وبالتالي يجب عليه تخيل ورواية قصة أو التحدث عن هذه الجملة لمدة دقيقة كاملة أمام المجموعة.

## ٤. تمارين أخرى

### هل النمر في القفص؟

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هدف التمرين:    | تواصل بالعيون - التعاون                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| المواد اللازمة: | كراسي                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| التعليمات:      | <ol style="list-style-type: none"><li>١. يجلس جميع المشاركون على كراسي موضوعة بشكل دائرة عدا شخص واحد يقف في المنتصف.</li><li>٢. يتحرك الشخص الذي في المنتصف باتجاه المشتركين ويسألهم «هل النمر في القفص؟» ويجاوب كل شخص «نعم».</li><li>٣. في خلال هذا الوقت، يتبادل المشتركين التواصل بالعيون. وعند التواصل بالعيون بين شخصين، يقومان بتبادل أماكنهما.</li><li>٤. على الشخص الذي في المنتصف أن يحاول أن يجلس على كرسي فارغ أثناء عملية تبادل الأماكن. وعندما ينجح، يصبح الشخص دون كرسي هو الشخص الذي يقف في المنتصف ويسأل «هل النمر في القفص؟»</li><li>٥. يستطيع الشخص الذي في المنتصف أن يقول «النمر في القفص!»، وفي هذه الحالة، يجب على جميع المشتركين تغيير أماكنهم.</li></ol> |
| تطوير التمرين:  | يمكن زيادة صعوبة التمرين عن طريق إضافة أخرى: يستطيع الشخص الذي يجلس وبجانبه كرسي فارغ على يمينه أن يقوم ويجلس عليه، ثم على البقية أيضاً بالترتيب أن ينتقلوا إلى الكرسي الجاني الفارغ على يمينهم بسرعة.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

### الغمز

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هدف التمرين:    | تواصل بالعيون - التعاون                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| المواد اللازمة: | كراسي                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| التعليمات:      | <ol style="list-style-type: none"><li>١. يجلس نصف المشاركون على كراسي موضوعة بشكل دائرة. ويقف النصف الآخر من المشاركون كل خلف كرسي (خلف شخص يجلس على كرسي) كحارس، مع وضع اليدين خلف الظهر.</li><li>٢. يوجد كرسي واحد فارغ مع حارس يقف وراءه.</li><li>٣. يحاول حارس الكرسي الفارغ غمز أحد المشتركين الجالسين.</li></ol> |

٤. يجب على الشخص الذي تم غمزه الركض للجلوس على الكرسي الفارغ، وفي نفس الوقت يجب على حارس ذلك الشخص منعه من ذلك عن طريق لمسه.
٥. إذا لم ينجح الحارس من لمس الشخص الجالس على الكرسي، يَأْصَح دوره لمحاولة الغمز.

**تطوير التمرين:** يمكن أن يطلب القائد من المشاركين تغيير أماكنهم بصورة عشوائية وسريعة لإضافة ديناميكية للعبة.

**ملاحظات:** إن وضع أيدي الحُرَّاس خلف الظهر طالما لم يتم غمز الشخص الجالس أمامهم تعطي فرصة متساوية للجميع.

### السلحفاة والأرنب

**هدف التمرين:** بناء المجموعة - تعاون  
**المواد اللازمة:** كراسي

- التعليمات:**
١. يجلس جميع المشاركين (الأرنب) عدا شخص واحد على كراسي موضوعة بشكل عشوائي في المساحة. يتم ترك كرسي واحد فارغ.
  ٢. الشخص الذي يقف دون كرسي (السلحفاة) يبدأ المشي بشكل بطيء كالسلحفاة باتجاه الكرسي الفارغ للجلوس عليه.
  ٣. يجب على الأرنب منع السلحفاة من الجلوس عن طريق مغادرة كرسيتهم للجلوس على الكرسي الفارغ. وبهذا تغير السلحفاة من اتجاهها وتذهب باتجاه الكرسي الفارغ الجديد، وهكذا.
  ٤. تنتهي اللعبة بجلوس السلحفاة على كرسي فارغ.
  ٥. يتم تعيين سلحفاة جديدة وإعادة اللعبة مرة أخرى.

**تطوير التمرين:** يمكن أن يتحول آخر أرنب متحرك في المساحة إلى السلحفاة، وذلك قبل جلوس السلحفاة الأصلية على كرسي فارغ. فبذلك ليس بالضرورة تعيين سلحفاة جديدة، وبهذا تتحول السلحفاة القديمة إلى أرنب.

**ملاحظات:** لا يستطيع الأرنب العودة إلى كرسيه في حالة مغادرته للجلوس على الكرسي الفارغ وسبقه إليه أرنب آخر.

## حافظ على يمينك

هدف التمرين:

بناء المجموعة - تركيز

المواد اللازمة:

مساحة مناسبة

التعليمات:

١. يتم تقسيم المجموعة إلى أزواج. «أ» و «ب»، بحيث يقف كل من «أ» على يمين «ب» بشرط دون مساس جسد الآخر.
٢. يبدأ التمرين عن طريق قيادة «أ» ل «ب» في المساحة عن طريق المشي. أي يجب على «ب» المحافظة على شريكه «أ» على يمينه دون المساس به.
٣. بعد فترة يتم عكس الأدوار، بحيث يقوم «ب» بقيادة «أ».

تطوير التمرين:

يمكن زيادة صعوبة التمرين عن طريق زيادة سرعة المشي إلى ركض.

ملاحظات:

يجب التركيز على تتبع الشخص الذي يقود طيلة الوقت دون اللباس به.

## تتابع نط الحبل

هدف التمرين:

إحماء - بناء المجموعة - تعاون

المواد اللازمة:

حبل

التعليمات:

١. يتم تقسيم المجموعة إلى فريقين، بحيث يقف كل فريق في صف مقابل الآخر. على بُعد بضعة أمتار يوضع حبل ممدود أمام الفريقين.
٢. يبدأ التمرين عند إعطاء إشارة لأول شخصين من كل فريق للركض باتجاه الحبل.
٣. يأخذ كل من المُشترَكين طرف من الحبل الممدود، ويركضا به معاً كل باتجاه مجموعته ولكن من الاتجاه الخارجي للصف.
٤. عند الاقتراب من المجموعة، يكمل المُشترَكين الركض مع الحبل، لكن يُنزلان الحبل بمحاذاة الأرض، وبذلك يجب على الأشخاص في الصفين أن يقفزوا ليمر الحبل من أسفلهم.
٥. بعد المرور عن جميع المشتركين، يركض الشخصين مرة أخرى ليُعيدا الحبل إلى مكانه بعد رفع الحبل إلى مستوى الخصر، وبذلك يجب على المجموعة إنزال رأسهم وجسدهم لكي يمر الحبل من فوقهم.
٦. بعد إعادة الحبل إلى مكانه، يركض المتسابقين إلى مجموعاتهم، يسلموا (يضربوا على اليد) على الشخص الأول من كل صف كإشارة لهم لبدء الركض

باتجاه الحبل، ويقف في آخر الصف للمشاركة في التمرين.  
٧. ينتهي التمرين بعد أن يكون قد أحضر كل متسابق الحبل مرة واحدة.

**ملاحظات:** في حالة أن عدد المشاركين كبير، يمكن تقسيم المجموعة إلى أربعة صفوف، واستخدام ٢ حبلين، واحد لكل صفين.

### رحلة الحلقات

**هدف التمرين:** بناء المجموعة، تعاون  
**المواد اللازمة:** حلقات

**التعليمات:** ١. يقف المشاركون في دائرة ويمسكوا أيديهم. ويتم تعليق حلقة بين ذراعي مُشترَكين.  
٢. يحاول كل مشترك تمرير الحلقة في جسده ثم إلى الشخص التالي دون ترك اليدين.  
(من الذراع إلى الكتف، الرأس، الكتف الآخر، اليد، ثم إلى المشارك التالي).

**تطوير التمرين:** يمكن استخدام أكثر من حلقة.

**ملاحظات:** في حالة أن عدد المشاركين كبير، يمكن تقسيم المجموعة إلى عدة مجموعات متساوية، والتسابق على من يمرر الحلقة أسرع.

### عكس السجادة

**هدف التمرين:** بناء المجموعة، تعاون  
**المواد اللازمة:** سجادة أو ما شابه

**التعليمات:** ١. يبدأ مشترك واحد بالوقوف على السجادة، ويحاول أن يعكس السجادة ووضعا بالمقلوب (الجزء العلوي إلى الأسفل) مع البقاء على السجادة دون أن يلامس الأرض.  
٢. يتم زيادة عدد المشاركين تدريجياً لعكس السجادة إلى أن يشارك الجميع في عملية قلب السجادة ووضعا بالمقلوب دون ملامسة أحدهم للأرض.

**تطوير التمرين:** في حالة ملامسة أحد الأشخاص للأرض، يمكن إعادة العملية من البداية.

**ملاحظات:** في حالة أن عدد المشاركين كبير، يمكن تقسيمهم إلى عدة مجموعات واستخدام عدة سجادات. كذلك يمكن تطوير التمرين ليصبح منافسة بين عدة مجموعات.

### إيجاد الأدوات

**هدف التمرين:** بناء المجموعة - تعاون  
**المواد اللازمة:** حلقات (بديل: رسم دوائر على الأرض) - كرات ملونة (بديل عدة أدوات بألوان مختلفة) - مناديل

**التعليمات:**

1. يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين (٢)، بحيث تجلس كل مجموعة حول حلقة (أو دائرة مرسومة على الأرض). كل مجموعة لها اسم لون. مثلاً مجموعة خضراء ومجموعة صفراء.
2. يتم اختيار شخص من كل مجموعة ليجلس داخل الحلقة بعد أن يتم تعصيب عينيه بالمنديل.
3. يضع القائد عدة كرات ملونة (أو أدوات بألوان مختلفة) في كل حلقة لتحيط بالمشارك الذي يجلس هناك.
4. عند إعطاء الإشارة، يبدأ كل فريق بإعطاء التعليمات إلى الشخص الذي لا يرى لكي يمسه بالكرات (أو الأدوات) التي تحتوي على لون الفريق.
5. الفريق الذي يجمع جميع الأدوات المماثلة للون الفريق يفوز.

**تطوير التمرين:** يمكن تكرار التمرين ليتم مشاركة الجميع وبالتالي يمكن تسجيل النقاط للفريقين، والمجموع النهائي هو الحاسم.

**ملاحظات:** في حالة أن عدد المشاركين كبير، يمكن تقسيمهم إلى أكثر من مجموعتين.

### سرقة الكنز

**هدف التمرين:** بناء المجموعة - تعاون  
**المواد اللازمة:** حلقات (بديل: رسم دوائر على الأرض) - كرات (بديل عدة أدوات يمكن وضعها داخل الحلقة)

**التعليمات:**

1. يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعتين. يوجد لكل فريق حلقة بداخلها كرات/ أدوات (عدد الكرات متساوي في كل حلقة).

٢. عندما يعطي القائد الإشارة، يركض جميع المشتركين إلى حلقة الفريق الآخر، ويأخذ كل شخص أداة أو كرة واحدة ليضعها في حلقة فريقه الخاصة، ثم يركض مرة أخرى لإحضار أداة أخرى وهكذا حتى يُعطي القائد إشارة التوقف.
٣. عند التوقف، يتم إحصاء عدد الكرات أو الأدوات في كل حلقة لإعلان الفائز الذي جمع عدداً أكبر من الأدوات.

#### ملاحظات:

١. يستطيع الشخص أخذ أداة أو كرة واحدة في الجولة الواحدة وليس أكثر.
٢. إذا أوقف القائد اللعبة وكان بعض المشتركين يحملون كرات أو أدوات لم تصل بعض إلى الحلقة، فإنه لا يتم إحصائها.

#### القطار

#### هدف التمرين:

إحماء - تعاون

#### المواد اللازمة:

أي غرض يمكن استخدامه كحاجز (كرسي / جاكيت...)

#### التعليمات:

١. يتم تقسيم المجموعة إلى فريقين على الأقل. تقف كل مجموعة بصف. يوجد أمام كل مجموعة حاجز يشكل دوار للفرق.
٢. الطريقة الأولى:
  - يقوم أول شخص من كل مجموعة (وهو عربة القيادة) بالركض باتجاه الدوار، يلف حوله، ثم يعود إلى المجموعة (المشتركين الآخرين هم عبارة عن عربات القطار)
  - يتم ربط عربة (شخص يمسك خصر عربة القيادة)، ويعاود القطار السير بنفس المسار باتجاه الدوار واللف حوله ثم العودة إلى المجموعة لربط عربة أخرى وهكذا حتي يكتمل القطار بجميع عرباته.
  - في حالة انفصال عربة عن القطار، يتوقف القطار حتى يتم ربط العربة مرة أخرى، ثم يكمل السير في مساره.
٣. الطريقة الثانية:
  - يمكن بدأ التمرين بأن تكون جميع العربات موجودة في القطار، ويتم السير بنفس المسار ولكن لفصل العربات بدلاً من ربطها إلى أن تبقى عربة القيادة وحدها.

#### تطوير التمرين:

يمكن دمج الطريقة الأولى والثانية في نفس التمرين. تبدأ عربة القيادة بالركض واللف حول الدوار، ثم العودة إلى المجموعة لربط عربة واحدة في كل مرة إلى أن تصبح جميع العربات في القطار. بعد ذلك تتحول آخر عربة في القطار إلى عربة

القيادة التي تقوم بالسير لإعادة العربات إلى مكانها.  
الفريق الفائز هو الذي ينجز المهمة أولاً.

ملاحظات:

### إيجاد توأم الصوت

هدف التمرين:

تركيز

المواد اللازمة:

مناديل لإغلاق العيون

التعليمات:

١. يتم تقسيم المشتركين إلى أزواج، ويقوم كل زوج بالاتفاق على صوت مُعَيَّن. ثم يتم تعصيب العيون.
٢. تنتشر المجموعة بالمساحة، ثم عند إعطاء الإشارة، يبدأ المشتركون بعمل الصوت المتفق لمحاولة إيجاد كل شخص لشريكه.

ملاحظات:

١. المشي ببطء لتجنب الحوادث
٢. وضع اليدين أمام لعدم الاصطدام.

### مدرسة السياقة

هدف التمرين:

بناء المجموعة - ثقة

المواد اللازمة:

مناديل لإغلاق العيون

التعليمات:

١. يتم تقسيم المشتركين إلى أزواج، أحدهما سائق والآخر سيارة.
٢. يتم إغلاق عيون السيارة بالمنديل، ويقف السائق خلفها.
٣. يقود السائق السيارة عن طريق وضع كلا اليدين على أكتاف السيارة للسير إلى الأمام. للسير إلى الخلف، يتم وضع اليد على الظهر. أما للتوجه إلى اليمين أو اليسار، يتم وضع يد واحدة على الكتف ذو الوجهة المستهدفة. ولإيقاف السيارة، يزيل السائق يديه عن السيارة كلياً.
٤. بعد فترة يتم عكس الأدوار بين السائق والسيارة.

تطوير التمرين:

يمكن تطوير التمرين عن طريق إضافة غيارات للسيارة لزيادة السرعة.

ملاحظات:

يجب الحذر لتجنب الحوادث والاصطدام بالآخرين. ويجب إحساس الجميع بالمسؤولية عن سلامة السيارة.

## التمثيل

### هدف التمرين:

بناء المجموعة - ثقة - وعي جسدي

### المواد اللازمة:

مساحة ملائمة لحجم المجموعة

### التعليمات:

١. يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات (تقريباً ٥ أشخاص).
٢. يقف أحد المشاركين في منتصف مجموعته، وهو عبارة عن صلصال، يقوم الآخرين بتشكيله ليصبح تمثال.
٣. بعد ذلك يتم نقل جميع التمثال إلى مكان مُتفق عليه (متحف).
٤. عند إحضار جميع التمثال إلى المتحف، يستطيع جميع المشاركين التنقل بين التمثال لرؤيتهم.
٥. ثم يتم إختيار شخص آخر ليكون الصلصال، ويتم إعادة العملية مرة أخرى حتى يشارك الجميع.

### تطوير التمرين:

يمكن تحويل الصلصال إلى تماثيل تشمل حتى تفاصيل الوجه. لذلك على الصلصال التعاون والثناء في الوضعيته.

### ملاحظات:

١. عند حمل التمثال إلى المتحف، يجب على التمثال أن يشد جسده لكي لا ينكسر ويحافظ على معاملته، لذلك من المهم الوعي بالعضلات التي تستخدم.
٢. من المفضل القيام بالتمرين دون الكلام، وإنما فقط بالتواصل بالعيون.
٣. من المهم التحدث مع المشاركين بعد القيام بالتمرين لمعرفة شعورهم بالثقة، مثلاً هل كان التمرين سهل أم صعب، وهكذا.

## العجل

### هدف التمرين:

بناء المجموعة

### المواد اللازمة:

أدوات لتستخدم لرسم الطريق وعمل حواجز

### التعليمات:

١. يتم عمل طريق أو الاتفاق على مسار مشي المجموعة. ووضع حواجز (مثل كراسي وغيره).
٢. تقف المجموعة في دائرة، ويضع المشاركون أيديهم على أكتاف بعضهم.
٣. تحاول المجموعة المشي عبر المسار المتفق عليه وتخطي الحواجز بشرط المحافظة على الدائرة.

تطوير التمرين: يمكن تطوير التمرين عن طريق المحافظة على الدائرة وإضافة اللف، أي مثل العجل.

### لعبة الذاكرة

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هدف التمرين:    | التركيز                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| المواد اللازمة: | مساحة ملائمة لحجم المجموعة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| التعليمات:      | <ol style="list-style-type: none"><li>يخرج مشتركان من القاعة، وعند ذلك يتم تقسيم الأشخاص المتبقين إلى أزواج.</li><li>كل زوج يتفق على حركة معينة ومميزة بهما. لا يجوز أن تتشابه حركة الأزواج الأخرى.</li><li>عند إختيار الحركات، يبتعد الأزواج عن بعضهم، وتقف المجموعة في دائرة، ويدخل المشتركين من الخارج.</li><li>والآن تبدأ لعبة الذاكرة بين المشتركين. بحيث يبدأ أول شخص باختيار شخصين للقيام بحركاتهما.</li><li>إذا لم تتطابق الحركات، يأتي دور الشخص الثاني.</li><li>إذا تطابقت الحركات، يخرج أصحاب الحركة ويجلسا بمنطقة مخصصة لمكتسبات اللاعب الذي وجدتهما. (أو يجلسان مكانهما على الأرض لمتابعة اللعبة).</li><li>إذا تطابقت الحركات، يجوز لنفس اللاعب إختيار شخصين آخرين.</li><li>تنتهي اللعبة عند خروج جميع الأزواج، وبالتالي يتم الإحصاء وإعلان الفائز.</li></ol> <ol style="list-style-type: none"><li>يمكن تغيير اللعبة إلى الاتفاق على أصوات بين الأزواج بدلاً من حركات.</li><li>يمكن أيضاً تشكيل فقط الأزواج دون الاتفاق على حركات أو أصوات، وعند بدء اللعبة، يراقب كل شريك شريكه عند اختياره وارتجاله لحركة أو صوت، ليقوم هو أيضاً بعملها عند اختياره.</li></ol> |

### غزال / صياد / شجرة

|                 |                                                                                                                                                            |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| هدف التمرين:    | إحماء                                                                                                                                                      |
| المواد اللازمة: | مساحة ملائمة لحجم المجموعة                                                                                                                                 |
| التعليمات:      | <ol style="list-style-type: none"><li>كل شخص في المجموعة عبارة عن غزال.</li><li>يقوم كل غزال باختيار (بصمت) أحد الأشخاص من المجموعة ليكون صياداً</li></ol> |

وشخصاً آخرًا ليكون شجرة.

٣. بعد الاختيار، وبعد إشارة من القائد، يحاول كل غزال الركض للاختباء من صياده (الشخص الذي اختاره كصياد) وراء شجرته (الشخص الذي اختاره كصياد).

ملاحظات:

من المهم الاختيار بصمت دون اخبار الآخرين لكي تنجح اللعبة. هذه اللعبة تخلق نوع من الفوضى المضحكة عندما يختار الشخص صياداً قد اختار الشخص نفسه كشجرة. وبالتالي يحاول شخص الاختباء وراء آخر يريد الهرب منه.

### الذئب، الصياد والعجوز

هدف التمرين:

إحماء وزيادة الطاقة

المواد اللازمة:

مساحة ملائمة لحجم المجموعة

التعليمات:

١. يتم تقسيم المشتركين إلى مجموعتين، بحيث تقف كل مجموعة في الطرف الآخر من المساحة.
٢. تختار كل مجموعة شخصية لأول متسابق لديها (ذئب/ صياد أو عجوز).
٣. بعد ذلك يمشي كل متسابق للالتقاء بالآخر من المجموعة الثانية في منتصف المساحة. وعند التقابل وبعد إشارة من القائد، يقوم كل شخص بتجسيد شخصيته.
٤. وعند كشف الشخصيات: الصياد يريد الإمساك بالذئب، الذئب يريد الإمساك بالعجوز، والعجوز تريد الإمساك بالصياد.
٥. يهرب الشخص الضعيف باتجاه مجموعته، فإذا وصل قبل الإمساك به يكون قد نجا. لكن إذا تم الإمساك به قبل الوصول إلى مجموعته، ينضم هذا الشخص إلى المجموعة الأخرى.

ملاحظات:

يشبه هذا التمرين لعبة حجر ورقة مقص.

### العد إلى العشرة

هدف التمرين:

بناء المجموعة

المواد اللازمة:

/

التعليمات:

١. تقف المجموعة على شكل دائرة، ويخلق الجميع أعينهم.
٢. يبدأ القائد اللعبة عن طريق قوله : واحد

٣. يقول شخص آخر : اثنان، وآخر: ثلاثة، وهكذا حتى يصلوا للرقم عشرة.
٤. إذا لفظ شخصين أو أكثر رقماً ما معاً، يتم إعادة التمرين، يبدأ القائد مجدداً بالرقم واحد.

- ملاحظات: ١. فكرة التمرين هو الاستماع والإحساس بالمجموعة.
٢. يمكن استخدام التمرين لبدء أو إنهاء الجلسة

### تمرير الأجسام الغير مرئية

- هدف التمرين: التخييل والإبداع / المواد اللازمة:
- التعليمات: ١. تقف المجموعة على شكل دائرة. يبدأ القائد بتمرير جسم غير مرئي (جسم متخيل) إلى الشخص الذي يقف على يساره لكي يتفاعل معه كما هو ثم يمرره إلى الشخص التالي على يساره، وهكذا...
- حاول كقائد قبل تمرير الجسم أن تتفاعل مع الجسم لعرض وزنه، حجمه، المواد المصنوعة منه (سائل، صلب..). أي حاول أن تقدم ما هو الجسم دون استخدام الكلمات.
٢. الخطوة التالية يصبح هناك حرية لكل شخص بأن يغير ويبتكر جسم جديد ويتفاعل معه قبل تمريره إلى الشخص التالي الذي بدوره يبتكر جسم جديد..
٣. بعد ذلك، يمكن رمي الجسم إلى شخص آخر في الدائرة. على المشتركين التفاعل مع الجسم بالهواء وعند التقاطه. هل هو خفيف كالريشة، أم كبير وثقيل كالصخرة...

- ملاحظات: شجع المشتركين على الارتجال مباشرة عند التقاط الجسم دون التفكير.

### رمي الأوامر: فلافل، فيل، رقص

- هدف التمرين: التركيز ورفع طاقة المجموعة / المواد اللازمة:
- التعليمات: ١. تقف المجموعة على شكل دائرة. يبدأ القائد برمي «فلافل» لمشارك ما في الدائرة عن طريق مناداته ورمي «فلافل» غير مرئية له. يتحول هذا الشخص

- إلى فلافل: ينفخ حدوده ويبدأ بالنط بمكانه وهو يقول: فلافل، فلافل، فلافل...
٢. يتحول الشخصان اللذان يقفان بجانب الفلافل إلى خبز: مد الذراعين للاحاطة بالفلافل والنط وهما يقولان: خبز خبز خبز... يتم المحافظة على هذه الوضعية إلى أن يرمي «الفلافل» الأمر بالتحول إلى فلافل إلى شخص آخر في الدائرة. وهكذا...
- إذا تأخر أي من «الفلافل» أو «الخبز» من القيام بالفعل، يجلس الشخص الذي تأخر على الأرض، أي يخرج من اللعبة لكنه يبقى جالساً بمكانه.
٣. بعد اتقان الفلافل، يتم زيادة أمر جديد مثلاً «الرقص». بحيث يمكن رمي أمر التحول إلى فلافل أو الرقص. في حالة رمي الأمر «الرقص»، يبدأ الشخص الذي استلم الأمر بالرقص، ويجلس الشخصان اللذان يحيطان بالراقص على ركبتهما ويبدأوا بالتصفيق للراقص إلى أن يرمي الراقص أمر لشخص آخر في الدائرة.
٤. يمكن إضافة أمر التحول إلى «فيل»، فالفيل يمد ذراعه أمام أنفه كالخرطوم ويقلد صوت الفيل، بينما يقوم الشخصان المحيطان به بعمل أذني الفيل عن طريق تحريك أيديهم ببطء بجانب أذن الفيل.

**تطوير التمرين:** يمكن زيادة أوامر أخرى بشكل ارتجالي، بحيث يلقي أحد أمر غير متفق عليه مسبقاً وعلى الشخص الذي يستلمه والآخران بجانبه ارتجال الفعل بسرعة.

### الجلوس على الطاولة المستديرة

- |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>هدف التمرين:</b></p> <p>التخيل والإبداع</p> <p><b>المواد اللازمة:</b></p> <p>/</p> | <p><b>التعليمات:</b></p> <p>١. تقف المجموعة على شكل دائرة بحيث يقف كل مشترك خلف الآخر ويركز كل شخص نظره على رأس الشخص الذي يقف أمامه. يأخذ المشتركين عدة خطوات باتجاه مركز الدائرة حتى تصبح أكتافهم شبه ملتصقة ببعض.</p> <p>٢. يعطي القائد الإشارة للمجموعة للبدء بالجلوس.</p> <p>٣. يبدأ المشتركين بثني الركب ببطء (جميع المشتركين بنفس السرعة)، حتى يجلس كل مشترك على رُكْب الشخص الذي يجلس خلفه.</p> <p>٤. يعطي القائد الإشارة للعودة إلى وضعية الوقوف، فيبدأ الجميع بالوقوف ببطء أيضاً.</p> <p>٥. يمكن تطوير التمرين ليصبح الجميع بوضعية الاستلقاء بدلاً من فقط الجلوس،</p> |
|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
- تطوير التمرين:**

وذلك بعد إتقان الجلوس، يقوم المشتركين بإرخاء الظهر تدريجياً إلى حين الاستلقاء التام.

#### ملاحظات

١. يتطلب التمرين تركيز تام، إذا فقد شخص واحد التوازن، تتأثر جميع المجموعة.
٢. ليس بالضرورة إتقان التمرين منذ أول محاولة. بعد إتقانه، تستطيع المجموعة تكرار التمرين بهدوء تام دون الاعتماد على إشارة القائد. التنفس والتواصل بالعيون هي طريقة التفاهم بين أفراد المجموعة
٣. يمكن استخدام التمرين لإنهاء الجلسة

#### جسر الثقة

#### هدف التمرين:

التركيز ورفع طاقة المجموعة  
مساحة ملائمة لحجم المجموعة

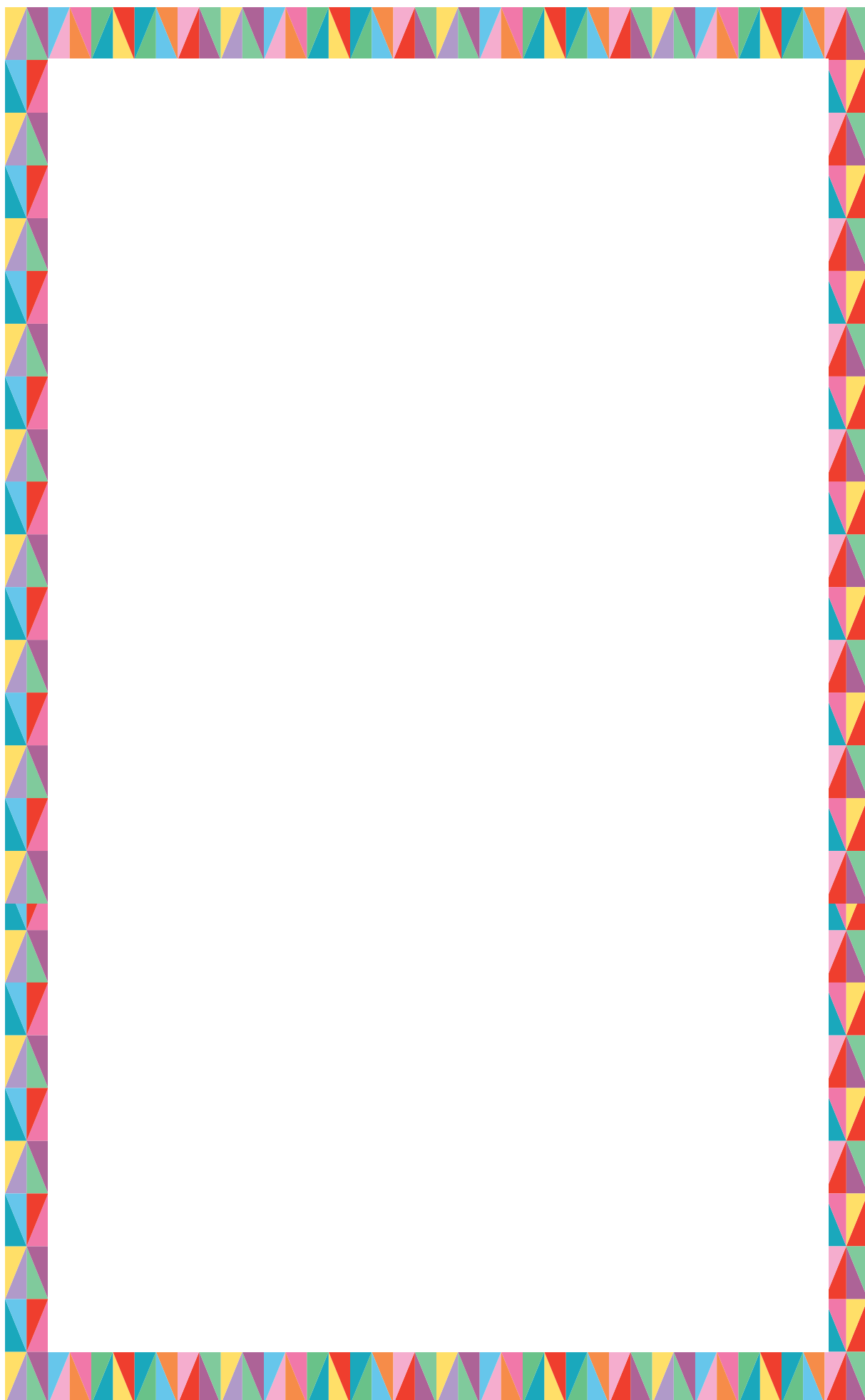
#### المواد اللازمة:

#### التعليمات:

١. يقف كل مشترك مقابل شخص آخر ليتم تشكيل خطين متوازيين بينهما ممر. يمد المشتركين أيديهم أمامهم لإغلاق الممر.
٢. كل شخص بدوره يقف على بُعد ١٠ أمتار عن الممر (عن المجموعة)، ثم يبدأ بالركض بأكبر سرعة ممكنة باتجاه الممر ليمر عبره إلى الجانب الآخر.
٣. عند اقتراب الشخص الذي يركض من المشتركين الآخرين، يقوم المشتركون برفع أيديهم قبل الاصطدام بلحظة قصيرة لفتح الممر له للمرور.
٤. يجب على الشخص الذي يركض أن يحافظ على سرعته عند مروره من الممر. ويجب على المجموعة أخذ المسؤولية ورفع الأيدي باللمحة المناسبة لتجنب الحوادث.

#### ملاحظات:

١. تأكد من أن يقوم الجميع بعمل التمرين والركض.
٢. قبل البدء بالركض، يجب التزام الصمت والتأكد بأن الجميع جاهز وينظر إلى الشخص الذي سيبدأ بالركض.



## II. الوعي التام Mindfulness

الوعي التام عبارة عن الوعي بالحاضر دون الحكم عليه ، وهو عبارة عن أداة واسعة ومُعتمدة لتقليل التوتر ولزيادة الصحة النفسية والجسدية.

يضم هذا الجزء بعض من تمارين «الوعي التام» وبالأخص التأمل والتي تستهدف الأطفال والبالغين الذين سيعملون مباشرة مع الأطفال فيما بعد. هذه التمارين المختارة تهدف إلى تعزيز ودعم الأفراد عند مواجهتهم للضغط والتوتر العاطفي والأزمات عن طريق أدوات ملموسة.

تعلم أساسيات «الوعي التام» يؤدي إلى تقليل التوتر والأرق، زيادة التركيز، تحسن في النوم، تقليل الألم الجسدي وزيادة الوعي الجسدي.

### بعض الأمثلة:

- تمارين تنفس بسيطة يمكن تنفيذها في أي مكان وزمان.
- المشي والتأمل، يمكن الاستفادة منها في المدرسة عندما يحتاج الطلاب الاسترخاء أو التخلص من مشاعر الغضب.
- التأمل الحركي، وهو ما يفضلهُ الأطفال لأنه تأمل حيوي وجسدي يشبه اللعب.
- تمارين الثقة، مثل: إغلاق العيون والتخلي عن السيطرة والسماح لشخص آخر أن يأخذ المسؤولية لقيادة الشخص في المساحة. كذلك إغلاق العيون ومصاحبة ذلك حتى بالركض في المساحة والإحساس بأن المجموعة مسؤولة عن السلامة.
- تمارين حسية وتأملية: التي تساعد التركيز على الجسد لإعطاء الراحة للدماغ. مثل الخرخرة الحسيّة.
- تمارين لتنشيط الحواس الأخرى غير البصر (الذي يسيطر في الغالب). وذلك يسمح لزيادة فهم والوعي بالجسد كذلك كيفية استقبال المعلومات من المحيط.
- SOAR : وهو أداة مصممة لإدارة الأزمات على المستوى الفردي. SOAR تعني: توقف، مراقبة، قبول، إجابة أو إسقاط.

## ١. صفات الوعي التام التسعة

إضافةً إلى تمارين التأمل والوعي الجسدي والحركي (اليوغا الواعية)، فإن الوعي التام يربط النفس بالوعي الذاتي (أي الوجود وقبول اللحظة دون الحكم على الوضع الحالي) وبالمحيط والحياة الشخصية عن طريق تسعة صفات.

### ١. القبول

قبول الواقع كما هو. تقبل نفسك كما أنت. انطلق من ما ينطبق في الواقع حتى لو لم تحب ذلك.

### ٢. لا تحكم / تنتفض

توقف عن تقييم ومقارنة نفسك مع غيرك.  
توقف عن تقييم من يستطيع قول ما هو جيد أو سيء.  
اترك الأمور كما هي، انظر إلى الأفكار كما هي كأفكار، وليس كحقيقة.

### ٣. الصبر

كل شيء له وقته، يوجد من وراء الانتظار فرص لأشياء جديدة.  
اجرؤ على أن تعيش اللحظة الآن وهنا دون أن ترغب في أن تكون مكاناً آخرًا.

### ٤. الثقة

كل شيء على ما هو. أنت لا تسيطر على جميع الأحداث في الحياة. ثق بأن ما بداخلك وخارجك يفعل بالضبط كل ما يلزم.

### ٥. البحث الواعي

لا يهم مدى قوة البحث إذا اتجهت إلى الاتجاه الخاطئ. الوعي بأهدافك هو أساس السعي الصحي.

### ٦. الفضول

كن منفتحاً كالطفل أمام كل شيء. كل ما تفعل اعتبره كأنه أول مرة... اجرؤ على رؤية كل شيء: أفكارك وأفكار غيرك، المشاعر والتعبير، كل ذلك بعيون جديدة.

### ٧. الاستغناء

استغني عن جميع الأفكار عن كيف تنبغي أن تكون الأمور. اترك الحرية للإحساس.

## ٨. الامتنان

أنت تعيش، لديك الوعي. أنت موجود.  
الشمس تضيء وتعطيك الدفء. هذه بحد ذاتها معجزة تستحق أن تكون ممتناً لها.

## ٩. الكرم والسخاء

يوجد شيء ما بداخلك يستطيع أن يعطيك الاهتمام بنفسك.  
أعطي نفسك كل ما تقدمه الحياة لك. وبالتالي أعطي نفسك للآخرين.  
بالعطاء يصبح شيئاً ما أكبر.

## ٢. تمارين

### قائمة الواجبات

#### التعليمات:

اجلس بشكل مريح على الكرسي. اغمض عينيك. تنفس: شهيق، زفير. اتبع الهواء عندما يدخل عن طريق الأنف، والحلق والرئتين والمعدة. اشعر بالهواء يملأ المعدة بكاملها، ثم عودته عن طريق الأنف. فرّغ الرئتين حتى استنزاف كل الهواء في المعدة. خذ ثلاث مرات نفساً عميقاً (كل شخص على وتيرته). وبنفس الطريقة، اتبع الهواء من خلال الرئتين إلى المعدة والخروج مرة أخرى من خلال الأنف حتى تفرغ الرئتين، والمعدة.

الآن تخيل أنك في مكان سعيد. مكان تشعر به بالأمان. مكان حيث أنت حر. المكان يمكن أن يكون مثلما أنت تريده، يمكن أن يكون في الداخل أو في الهواء الطلق. ربما على العشب في الشمس، أو البحر. ربما في الغابة أو في بناية هادئة ومريحة.

انظر حولك في الموقع الذي اخترته، ما هي الأصوات التي تسمعها؟ ما هو شعورك حيال العطور والرائحة الموجودة هناك؟

الآن اختار مكان للجلوس، في مكان ما مريح وناعم حيث يمكنك الجلوس. أمامك الآن يوجد ورقتين اثنتين وقلم. خذ القلم وإحدى الورقتين. اكتب على الورقة كل ما عليك القيام به من واجبات واجتماعات، شراء طعام، غسيل، تنظيف، إعناء بالأطفال، عمل... وجميع ما يجب عمله. إذا لم تكفي

المساحة للكتابة على الورقة، اعكسها واكتب على الطرف الآخر. أعمل قائمة من الواجبات والضرورات الواحدة تلو الأخرى.

عند الانتهاء، انظر في الورقة، اقرأ كل شيء هناك. وبعد ذلك جعّد الورقة وارميها بعيداً، ارميها في البحر إذا كان هناك بحر، أو احرقها إذا كان هناك نار، أو اطويها كطيّارة ورقية وارميها بعيداً. والآن اختفت الورقة مع كل ما تحتاج أو يتوقع منك أن تفعل.

خذ الآن الورقة الثانية، تناول القلم مرة أخرى واكتب عليها الآن فقط اثنين من الأشياء الهامة التي يجب عليك القيام بها. ثم اكتب : شهيق زفير.

انظر إلى الورقة، اقرأها مرة أخرى وما هما الشيئان الوحيدان المهمان للقيام بهما. شهيق زفير!

اطوي الورقة وضعها في جيبك أو محفظتك أو في مكان آخر حيث يمكنك العثور عليها بسهولة عندما تحتاج إليها.

تنفس ثلاث مرات نفساً عميقاً (كل شخص في وتيرته). وودّع المكان الذي تجلس به. تذكر بأن هذا المكان هو موقع لك، ويمكنك العودة إليه وقتما تشاء وأينما كنت عندما تحتاجه.

## تمرين الزبيب

### التعليمات:

اجلس بشكل مريح على الكرسي. اغمض عينيك. تنفس: شهيق، زفير. اتبع الهواء عندما يدخل عن طريق الأنف، والحلق والرئتين والمعدة. اشعر بالهواء يملأ المعدة بكاملها، ثم عودته عن طريق الأنف. فرّغ الرئتين حتى استنزاف كل الهواء في المعدة. خذ ثلاث مرات نفساً عميقاً (كل شخص على وتيرته). وبنفس الطريقة، اتبع الهواء من خلال الرئتين إلى المعدة والخروج مرة أخرى من خلال الأنف حتى تفرغ الرئتين، والمعدة.

مد يدك أمامك، سوف أضع قريباً شيء في يدك. اسمح لهذا يحدث. لاحظ الشعور عندما يتم وضع شيء في يدك. كيف تشعر؟ كيف تشعر في الجلد

حين يلامسه الشيء الجديد؟ هل هو بارد؟ ساخن؟ كيف تشعر الوزن في يدك؟  
ثقيل / خفيف؟ هل تستطيع تخيل شكله؟

الآن مد الإبهام والسبابة من يدك الأخرى وارفع ببطء الشيء الموضوع في يدك،  
واشعر به بين أصابعك. هل هو لين أم صلب؟ أملس أو خشن؟ ما هو شكله؟

الآن افتح فمك ومد لسانك إلى الأمام، وضع الشيء برفق على اللسان فقط إذا  
كنت تريد ذلك.

أغلق فمك وأشعر ما هو الاحساس داخل فمك. حاول مضغه بعناية، ببطء.

اشعر بالتجربة. اشعر بالنكهة. هل هو شيء تحبه أم لا؟ يمكنك أن تبصقه في  
المنديل بجانبك إذا لم تحبه.

إذا أحببت الطعام، لاحظ نكهته، هل هو قوي أو ضعيف؟ حلو أم حامض؟  
امضغ بعناية واستطعم بدقة.

عند الانتهاء من ذلك، خذ ثلاث مرات نفساً عميقاً (كل شخص على وتيرته) ثم  
افتح عينيك.

## إغلاق العينين بثقة / قيادة

### التعليمات:

يتم تنفيذ هذا التمرين بأزواج: كل شخصين معاً «أ» و «ب»

### الأساس:

«أ» يغمض عينيه، و «ب» يضع يديه على كتفي «أ» ليقوده في المساحة.  
إذا اليمين موضوعتين على كتفي «أ»، يتحرك «أ» إلى الأمام.  
إذا كانت يد «ب» موضوعة فقط على الكتف اليمين، يتحرك «أ» إلى اليمين.  
إذا كانت يد «ب» موضوعة فقط على الكتف اليسار، يتحرك «أ» إلى اليسار.  
في حالة الضغط الخفيف على الاكتاف، يتحرك «أ» إلى الأسفل، لكي يجلس أو الزحف.  
في حالة القبض على الاكتاف، يتوقف «أ» عن الحركة.  
الضغط الخفيف من الأصابع في مقدمة الجسم (البطن) وإلى الداخل تعني أنه  
على «أ» الرجوع إلى الخلف.  
ثم يتم تبادل الأدوار بين «أ» و «ب».

### الصوت:

اترك الآن التواصل الجسدي، وتواصل مع شريكك بصوت خاص تتفقان عليه. يجب على الشخص الذي يخلق عينيه البحث والاستماع إلى صوت شريكه والتحرك باتجاهه. إذا صمت الصوت، يجب عليه التوقف عن الحركة مباشرة. توجه دائماً إلى مكان قدوم الصوت.

### إغلاق العينين بثقة / ركض

#### التعليمات:

يقف القائد في الزاوية الأبعد من القاعة، ويقف المشتركون في الزاوية المقابلة للقائد. يبدأ أحد المشتركين بإغلاق عينيه، ثم يركض باتجاه القائد بالسرعة القصوى إلى أن يشعر بأن القائد يمسكه. يجب على هذا الشخص أن يثق بأن القائد سيمسكه ويوقفه في اللحظة المناسبة. بعد ذلك ينضم الشخص الأول للقائد في عملية مسك وإيقاف المشتركين الآخرين. ثم يأتي دور المشترك الثاني، فالثالث.... الخ.

### الاهتزاز

#### التعليمات:

قف بحيث يتناسب وضع القدمين مع عرض الحوض، ارخي اليدين على جانبي الجسم، أغمض عينيك أو ركز على نقطة معينة على الأرض أمامك.

### تنفس:

شهيق، زفير. اتبع الهواء عندما يدخل عن طريق الأنف، والحلق والرئتين والمعدة. اشعر بالهواء يملأ المعدة بكاملها، ثم عودته عن طريق الأنف. فرغ الرئتين حتى استنزاف كل الهواء في المعدة. خذ ثلاث مرات نفساً عميقاً (كل شخص على وتيرته). وبنفس الطريقة، اتبع الهواء من خلال الرئتين إلى المعدة والخروج مرة أخرى من خلال الأنف حتى تفريغ الرئتين، والمعدة.

### اشعر بجسدك:

اشعر بقدميك تقف بثبات على الأرض، والساقين والوركين والبطن والصدر والظهر والذراعين واليدين والعنق والرأس والوجه والفكين. اشعر بالجسم كله.

أشعر الآن بداية اهتزاز في الجسم، واشعر كيف ينتشر ببطء في جميع أنحاء الجسم. تنفس!

حاول أن تزيد الاهتزاز وما هو الشعور. اشعر بالجسم يهتز من الأعلى إلى الأسفل ومن الأسفل إلى الأعلى. هل تصل الهزات إلى جميع أنحاء الجسم؟ هل يوجد أجزاء لا تهتز؟

أعطي تلك المناطق أهمية، وخذ نفساً عميقاً وتابع الاهتزاز. إذا كنت تشعر بالارتياح، حاول زيادة الهز أكثر فأكثر لترى الحد الأقصى. تنفس!

ابدأ الآن بتقليص الاهتزاز تدريجياً حتى تصل إلى الاهتزازات الأولية الصغيرة. أين تشعر بالاهتزازات في جسدك؟

تنفس! وحاول الآن أن تقف بثبات وسكون تام. لاحظ كيفية الاحساس بالجسد الآن.

## تمارين التنفس

### التعليمات:

#### التنفس الأساسي:

خذ شهيقاً ببطء وعمق، دع الرئتين تتوسع عن طريق ملئهما بالهواء واملأ معدتك بالهواء. حافظ على الهواء (الشهيق) في الداخل لثواني. أطلق الزفير ببطء، أفرغ الرئتين والبطن من الهواء بالكامل، وأكمل الزفير قليلاً حتى بعد إعتقادك بأنك قمت بإخراج جميع الهواء. قم بحبس النفس لبضع ثوان.

#### الباب:

انظر إلى باب أثناء القيام بالتمارين أو تخيل واحداً أمامك. خذ شهيقاً أثناء مرافقة نظرك عمودياً على طول الباب من الأسفل إلى الأعلى حتى تصل إلى حافته العليا. حافظ على الهواء في الداخل خلال مرافقة نظرك على حافة الباب العليا الأفقية. أطلق الزفير على طول الباب حتى تصل إلى حافته السفلية. احبس النفس خلال مرافقة نظرك لى حافة الباب السفلية الأفقية.

#### إرساء التنفس:

اتبع التنفس عند دخوله عن طريق الأنف أو الفم. كيف هو شعورك؟ هل الهواء بارد أم ساخن؟ اتبع الهواء وهو يعبر في الجسم، الحنجرة والرئتين والمعدة إلى أسفل واتبع الهواء على طول خروجه من الجسم. لاحظ فقط أنفاسك، دون أن

تفعل شيئاً حياً ذلك. فقط اتبع سير الهواء بتركيز في طريق دخوله وخروجه من الجسد. لاحظ إلى أي مدى يمكنك اتباع الهواء الذي يدخل الجسم. لاحظ متى تبدأ بشعور أن الهواء يبدأ طريقه للخروج؟ ماذا يحدث في نقطة التحول؟ هل لاحظت أن فجأة بدأت تفكر بأشياء أخرى، لاحظ ذلك إن حدث، وقم بإعادة تركيزك إلى نفسك، مرارا وتكرارا ..

## مسح/فحص الجسد

### التعليمات:

قم بالجلوس أو الاستلقاء بشكل مريح. إذا كنت تعرف أنه لديك الميل إلى النوم، ولا تريد أن تغفو يفضل الجلوس.

خذ شهيق ثم زفير. قم بعمل التنفس الأساسي ثلاث مرات على مهل. قم بملاحظة أفكارك في تلك اللحظة.

هل أفكارك تدور حول شيء في المستقبل أم أنها علققت بأمر قد حصلت معك؟ قم بتحويل تركيزك على التنفس الخاص بك واتبع باهتمام الهواء بمراحل دخوله وخروجه في الجسم. أنت لست بحاجة إلى أن تفعل شيئاً حياً ذلك، ما عليك سوى اتباع الهواء داخل وخارج الجسم. لاحظ ما يحدث في جسمك. إذا حدث أي شيء، قم فقط بتحويل تركيزك عليه. تحقق ما إذا كان هناك بعض التوتر في الجسم. إذا كان هناك أي جزء من الجسم غير مرتاح وتريد تغيير وضعه، قم بملاحظة ذلك وإدراكه. والآن يمكنك تغيير ذلك بالفعل لكي تشعر بأكثر راحة واسترخاء.

في الوقت الراهن، قم بالتركيز على قدميك، واشعر بهما... بأصابع قدميك ... الكعب ... الجزء السفلي ... مشط القدم ... تنفس! اشعر بالكاحلين ... الساقين تنفس! اشعر بركبتيك، خلف الركبة ... الفخذين ... الجزء الأمامي من الفخذ ... أوتار الركبة ... تنفس! الآن قم بالتركيز على الورك ... الحوض ... أسفل الظهر. اشعر بطنك. تنفس! تابع باهتمام العمود الفقري كله من الفقرات القطنية حتى فقرات الرقبة واشعر الجزء الخلفي بأكمله ... الصدر والضلع. الآن قم بالتركيز على الكتفين ... تنفس! اتبع كل الطريق في الذراعين حتى اليدين فالأصابع. ما هو شعورك حياً ذراعيك الآن؟

تابع تركيزك لتصل إلى عنقك ... الفك ... وجنتيك ... الأنف ... العينين من الداخل والخارج ... الحاجبين ... الجبين ... فروة الرأس. هل يمكنك أن تشعر فروة رأسك؟

قم الآن بتوسيع انتباهك بحيث يشمل الرأس كله. تنفس! ثم قم بتوسيع أكثر لتأخذ الجسم كله. تنفس! اشعر بالجسم، الجسم كله، على طول الطريق من الرأس وصولاً إلى أصابع قدميك. تنفس! والآن قم التركيز مرة أخرى على تنفسك ولاحظ كيفية دخوله وخروجه وطريق الهواء في الجسد. قم بذلك ثلاث مرات. عند الانتهاء، قم بتحريك خفيف لأصابع يديك وقدميك. ثم قم بشد وتمديد جسدك واسمح لجسمك التحرك. افتح عينيك عندما تشعر بأنك مستعد وقد انتهيت من التمرين.

### التأمل والمشي - في مجموعات أو أزواج أو مع النفس

#### التعليمات:

ابدأ بالمشي في المساحة. حافظ على نظرك إلى الأمام ولكن تجنب التواصل البصري مع الآخرين. حاول البقاء مع نفسك.

اشعر بالعضلات التي تقوم باستخدامها حالياً واشعر أيضاً بالعضلات التي تستطيع السماح لها بالاسترخاء في الوقت الحالي. استشعر بتنفسك. اتبع التنفس في طريق دخوله وخروجه من وإلى الجسم. تحقق ما إذا كان هناك أي توتر في مكان ما في الجسم وركز عليه باطلاق النفس على ذلك التوتر في العضلات. اشعر بالرقبة والكتفين. استنشق وخذ الشهيق للكتفين ثم أطلق الزفير وارخي العضلات هناك. استنشق وخذ الشهيق للرقبة ثم أطلق الزفير وارخي العضلات هناك.

اشعر يديك، كيف هي يديك؟ ربما عملوا طوال اليوم، استنشق وخذ الشهيق لليدين ثم أطلق الزفير وارخي العضلات هناك، اسمح لهما بالاسترخاء فهم ليسوا بحاجة للعمل الآن. اشعر بقدميك. متى كانت آخر مرة فكرت واستشعرت بقدميك اللتان تحملانك كل يوم؟ اشعر بأصابع قدميك، والكعب، والقوقس ... اطلق النفس في قدميك وتمتع في خطواتك. كيف تشعر بحركة قدميك؟ لاحظ خطواتك عندما تلامس القدم الأرض، كيف تترك الأرض، وهي في الهواء قبل ملامستها الأرض. ما هي أبطء سرعة تستطيع السير بها؟ ماذا يحدث في جسمك عندما تسير ببطء شديد؟

أما الآن، أعد تركيزك إلى أنفاسك. حاول أن تزامن خطواتك مع أنفاسك. مثلاً أخذ الشهيق بشكل متزامن مع ثلاث خطوات والزفير في ثلاث خطوات. أو ربما تريد أن تأخذ الشهيق على خطوتين، والزفير في أربع خطوات. أو ربما أربعة خطوات للشهيق وأربعة أخرى للزفير. قم بتجربة ما هو ملائم لك لهذا اليوم.

## التعليمات:

### توقّف:

ابحث عن وضعية التوقّف الخاصة بك، بمعنى آخر الحركة التي يمكن أن تساعدك على إيقاف لحظة عاطفية (عادة في لحظة غضب) من أن تحدث، أي حركة قوية بما فيه الكفاية لمساعدتك، ولكن في الوقت نفسه خفية بحيث يمكنك استخدامها حتى بوجود الآخرين. مثلاً قبض اليد ودفع الأظافر في كف يدك حتى تشعر بالألم، بحيث يتحول التركيز إلى ألم اليد بدلاً من اللحظة العاطفية.

### مراقبة:

وصف ما يحدث. وصف الحقائق فقط، ما يحدث في الواقع. الحالة التي تمر عليك وما يحدث في داخلك دون الحكم. إن هذا مجرد وصف للحقائق، لا تحكم!

### قبول:

اقبل بما قمت بمراقبته ووصفه للتو. اقبل الوضع كما هو، وليس كما تريد أو تتمنى أن يكون. تقبل نفسك تماماً كما أنت وكما تشعر وكما تفكر في الوقت الحالي. لا تحكم! فقط تقبل.

### الإجابة أو الاسقاط:

اختر إذا كنت ترغب في الرد على ما يحدث الآن، أو إذا كنت تفضل إسقاطه وتركه يحدث. قم باختيار ما يشعرك أفضل في تلك اللحظة.

هذه الأداة يمكن الاستفادة منها لأخذ الفرصة للتحكم بردود أفعالك. مع SOAR يسمح لك الوقت لتقرر ما إذا كنت تريد أن تتصرف وتتفاعل في أزمة أو حالة عاطفية ما وكيف بدلا من أن تتحكم العواطف بك وتتصرف بطريقة قد تندم عليها لاحقا.

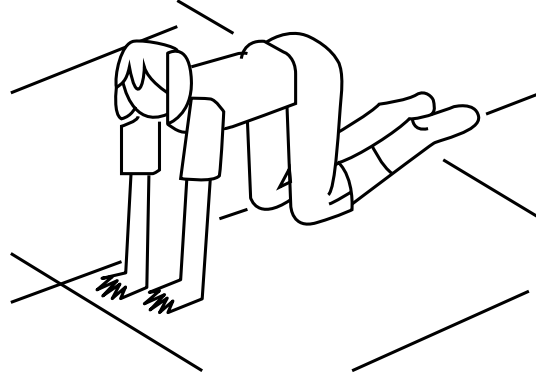
### III. تمارين جمباز مزدوج

الجمباز المزدوج هو عبارة عن مزيج من الجمباز والتوازن. بالإضافة إلى كونه جزءا من فنون السيرك، يستخدم الجمباز المزدوج كأداة لبناء الثقة والتركيز والتعاون بين أعضاء الفريق. حتى عندما يتطلب التمرين شخصين لبناء الحركة، يجب على بقية أعضاء المجموعة أن يتواجدوا هناك للمساعدة والدعم والحماية.

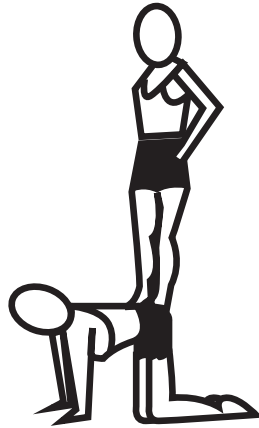
في هذا القسم، يمكنك تعلم التقنيات الأساسية للجمباز المزدوج وكيف يمكن تطويره في أزواج أو في مجموعات. وهناك أيضا مجموعة من الرسومات التي يمكن أن تكون مصدر إلهام لمزيد من التطوير. تأكد من تواجده كقائد و / أو أعضاء مسؤولين أثناء تنفيذ التمارين لضمان السلامة. يمكنك أيضا استخدام الفرشات لتجنب أي حوادث. والأهم من ذلك هو التركيز والمراقبة والتواصل بكفاءة بين أفراد المجموعة.

من المستحسن أن يكون الشخص الذي يحمل (الأساس) أثقل وأقوى من الشخص الذي يُحْمَل (أعلى). ومن الضروري أيضا أن يتم التقدم وبناء الحركات تدريجياً، واثقان كل الحركات التحضيرية اللازمة قبل تطوير الأشكال الأكثر تعقيدا. أخيرا، تأكد من قيام الإحماء قبل البدء.

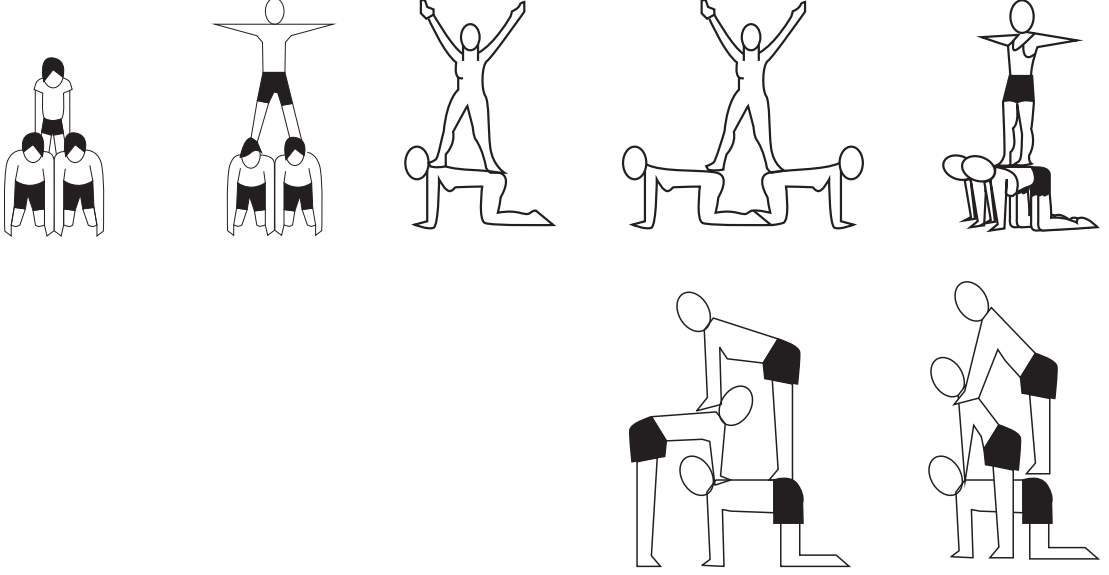
وضعية «الطاولة» تعتبر وضعية جيدة للأساس. تأكد من أن الشخص في هذه الوضعية لديه خطوط مستقيمة، مما يعني وضع اليدين مباشرة على خط مستقيم تحت الكتفين، ووضع الوركين مباشرة فوق الركبتين ومع مساحة كافية بين اليدين والركبتين كما هو مبين في الشكل أدناه.



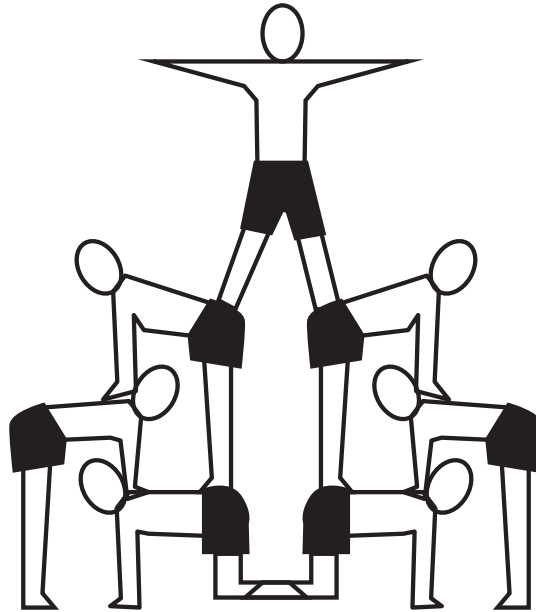
الآن يمكن لشخص آخر أن يقف على «الطاولة». يجب الوقوف على أقوى جزء من الطاولة، أي على الوركين أو على الكتفين، وذلك بسبب وجود نقاط الدعم مباشرة فوق الأرض. للوقوف على الوركين، تأكد من أن شكل القدمين V لحماية الظهر. يجب كذلك التواصل لتجنب إيذاء بعض، والتأكد من أن كلا الشخصين في وضعية مريحة.



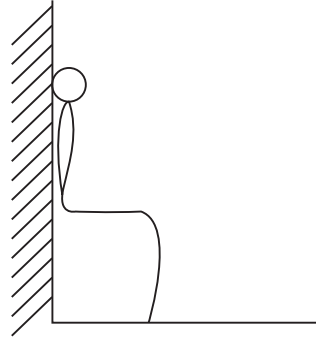
إذا كان هناك قاعدة جيدة يمكن تطوير عدة أشكال من هذا التمرين. ولكن يجب التطوير ببطء. يجب التدريب واتقان الشكل السابق أولاً لضمان البناء السليم للأشكال الأكثر تعقيداً، تماماً كبناء البنية التحتية لمبنى ما، ينبغي أن يكون الأساس متيناً وقوياً مع الزوايا الصحيحة قبل متابعة البناء. هنا مجموعة متنوعة من الأشكال التي يمكن عملها مع «الطاولة» كأساس:



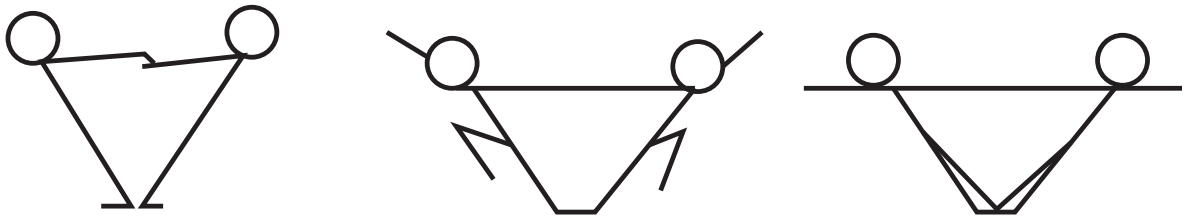
بعد التدريب على الأشكال السابقة، يمكن ربطهم في الشكل التالي:



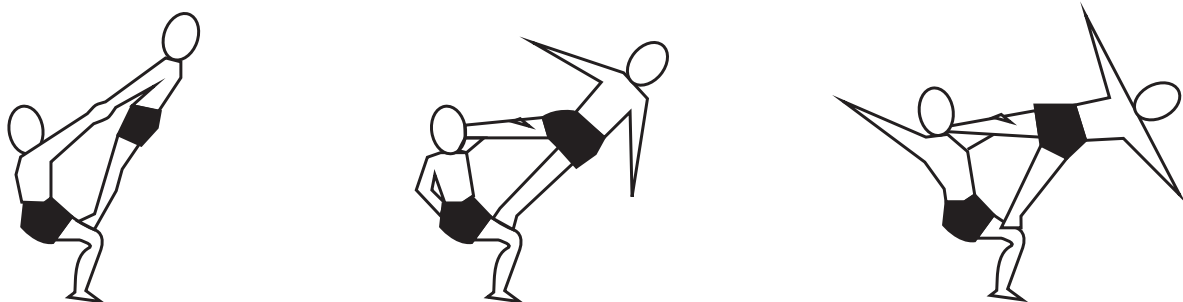
إضافةً إلى وضعية «الطاولة»، يمكن بناء الأساس عن طريق الوقوف للأشكال التي تحتاج التوازن المتبادل بين الشخص الذي يَحْمِل ويَحْمَل. الوقوف يكون كأن الشخص يجلس على كرسي. للتدرب، يمكن للأساس أن يبدأ بالجلوس على كرسي أو الارتكاز على حائط كالشكل التالي:



وللتدرب على التوازن المتبادل، يمكن التدرب على الوضعيات التالية لاستشعار التوازن:



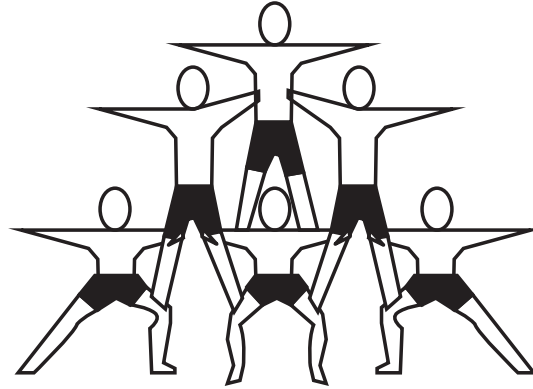
بعد التحضير وإتقان التوازن، يمكن ربط التوازن مع وضعية الأساس واقفاً (يمكن البدء بالجلوس أو الارتكاز على حائط أولاً) لعمل الأشكال التالية:



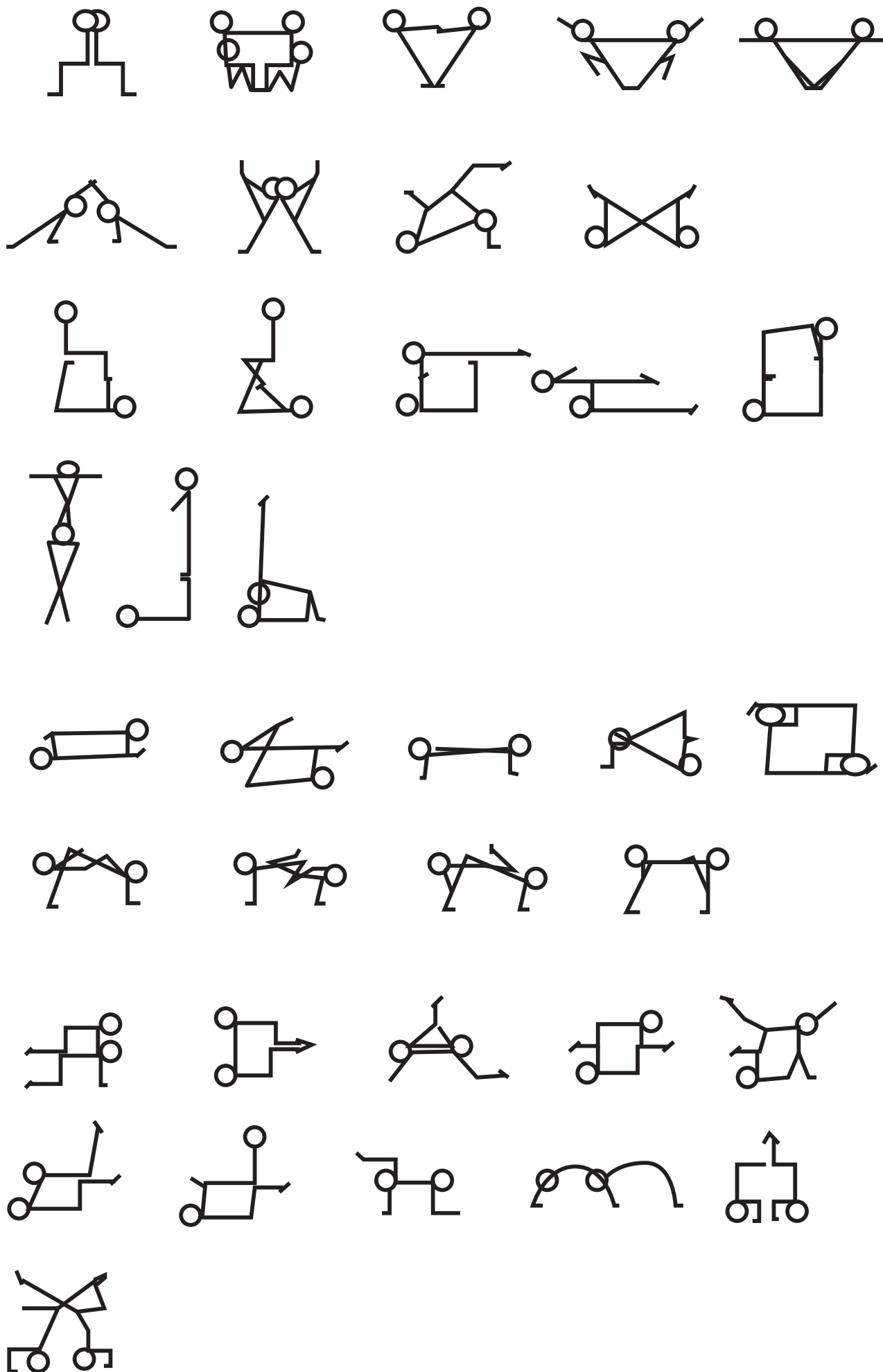
يمكن لعدة مشتركين الانضمام لعمل الشكل التالي. يقف الاساس في وضعية الجلوس على كرسي، ويتسلق الآخرون للوقوف على الورك. يقوم الأساس بوضع يده لإحاطة ساق الشخص الذي يقف على وركه.



وأخيراً، يمكن عمل ذلك على شكل هرم:



يتم عمل الأشكال التالية في أزواج. ولكن كما ذكر سابقاً، يجب تواجد أشخاص آخرين للمساعدة والدعم. يمكنك الآن تقسيم المشتركين في مجموعات من خمسة. قم بطباعة الأشكال التالية وإعطاء نسخة لكل مجموعة. تقوم كل مجموعة باختيار شكل أو أكثر من ثم محاولة تنفيذها. عندما يحاول زوج تنفيذ التمرين، يقوم الثلاثة الآخرين بمساعدتهم في ترجمة الشكل والدعم وضمان السلامة. تأكد أيضاً أن كل عضو في المجموعة يحاول عمل الأدوار المختلفة (أساس، أن يُحمَل، وحماية).



## IV. اللعب بالكرات

### مقدمة - اللعب بالكرات

اللعب بالكرات هو جزء ومجال واسع في فنون السيرك. ويمكن اللعب ليس فقط مع الكرات، وإنما العصي، والأوشحة وغيرها من الأشياء. إنه بالأساس فن التلاعب مع الأجسام. يكمن الفن في هذا المجال من ناحية كلاسيكية في رمي وإمساك الكرات أو غيرها، بغض النظر عن عددها. بالإضافة إلى كونه فنا، فإن تعلم مهارة اللعب بالكرات يساعد في زيادة التركيز وفي تحسين التنسيق العضلي العصبي في عضلات الجسم. من خلال تعلم التقنيات الأساسية، يمكنك تنفيذ مجموعة متنوعة من التمارين التي تعزز العمل الجماعي والتركيز. في هذا الجزء، يمكنك تعلم كيفية عمل الكرات الخاصة بك، وكيفية التلاعب معها وكيفية استخدامها في عمليات أخرى مختلفة وحتى في الرياضيات.

### كيفية صناعة الكرات

#### المواد اللازمة:

١. قم بقص عنق القنينة لاستخدامها كقمع لتعبئة الرمل

#### التعليمات:



٢. ثبّت أول بالون على فم القنينة وقم بتعبئته بالرمل (يمكنك قبل ذلك نفخ وتنفيس البالون عدة مرات لكي يتمكن من استيعاب كمية أكبر من الرمل).



٣. بعد الانتهاء من التعبئة، قم بإزالة القنينة ثم قص عنق البالون



٤. قم بقص عنق البالين المتبقية.

٥. مطّ بالون وضعه حول البالون الذي يحتوي على الرمل بحيث تغلق فتحة الرمل، وبذلك يصبح أساس الكرة جاهزاً.



٦. مطّ البالين الأخرى وضعها على الأساس بشكل طبقات لحماية الأساس.

٧. استمتع بأن تكون مبدع بصنع الكرات الشخصية بألوانك المفضلة.



## تجربة الكرات

| المواد اللازمة: | كرات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| التعليمات:      | <p>بعد صناعة كراتك الخاصة، حاول اكتشاف الحركات التي تستطيع أن تفعلها معهم.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إبدأ بكرة واحدة ثم أضف أخرى. حاول رمي الكرة والتقاطها بعدة طرق.</li> <li>• حاول أن ترمي الكرة أعلى ما يمكن والتقطها.</li> <li>• حاول أن تصفق أكبر عدد ممكن من المرات قبل التقاط الكرة.</li> <li>• حاول أن تلف حول نفسك قبل التقاط الكرة.</li> <li>• إرمي الكرة من خلف ظهرك، من أسفل الساق، من أسفل اليد ثم التقاطها.</li> </ul> |
| ملاحظات         | <p>إن إعطاء هذه المساحة للمشاركين لاكتشاف الكرات ووزنها وحتى الحركات التي ممكن عملها شيء مهم جداً لأن ذلك يعطي فرصة لفهم كيفية اللعب بهم إضافة إلى زيادة التنسيق ما بين العضلات والأعصاب في الجسم.</p>                                                                                                                                                                                                                                                  |

## تمرير الكرة بمسار

| هدف التمرين     | تركيز - بناء المجموعة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| المواد اللازمة: | كرات                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| التعليمات:      | <ol style="list-style-type: none"> <li>١. يقف الجميع على شكل دائرة، يقف القائد أيضاً مع المجموعة ويضع أمامه جميع الكرات على الأرض أو في دلو.</li> <li>٢. الخطوة الأولى: يقوم القائد بتمرير كرة واحدة لشخص من المجموعة والذي يمررها بدوره لمشارك آخر، وهكذا حتى تمر على جميع المشاركين، وعندها يتم إعادتها للقائد. (كل شخص يحصل على الكرة مرة واحدة فقط، ويجب على كل شخص تذكر من حصل على الكرة وإلى من أرسلها). يمكن إعادة الكرة لتسير بنفس المسار عدة مرات للتذكر.</li> <li>٣. الخطوة الثانية: يقوم القائد برمي الكرات لتسير بنفس المسار الأول، بحيث يتم رمي أكبر عدد منها (على أن يرمي كرة واحدة على حدى). يستطيع القائد تقليص أو زيادة عدد الكرات بناءً على تركيز وقدرة المجموعة.</li> <li>٤. يمكن إعادة التمرين بإعطاء تحدي في كل مرة، مثلاً: سيتم إرسال ١٠ كرات، ويجب محاولة المحافظة على ٧ دون أن يسقطوا على الأرض.</li> </ol> |

٥. الخطوة الثالثة: يمكن عمل التمرين مرة أخرى ولكن هذه المرة يتم عكس المسار، بحيث يتم إرسال الكرة إلى الشخص الذي اعتدنا على الاستلام منه.
٦. الخطوة الرابعة: يمكن عمل المسارين معاً، المسار الأصلي والمسار العكسي، وذلك بإرسال بضع كرات في المسار الأصلي، وبضع كرات أخرى في المسار العكسي. يمكن تسهيل ذلك عن طريق إختيار لون الكرات (أخضر مثلاً) للمسار الأول ولون (أحمر مثلاً) للمسار الثاني.
٧. الخطوة الخامسة: يختار القائد لون كرة ثالث (أصفر مثلاً)، والتي يتم تمريرها إلى الشخص الذي على يمينه أو يساره. (يصبح المسار الجانبي المسار الثالث). يمكن عمل المسار الثالث وحده في البداية، ومن ثم يتم إضافة المسار الأصلي و/أو العكسي.

#### ملاحظات

١. ليس بالضرورة عمل جميع الخطوات خلال ورشة واحدة، وإنما يمكن تجزئته وإعطائه على عدة ورشات.
٢. يجب التأكيد على ضرورة التواصل بالعيون خصوصاً بين كل شخص يتم إرسال الكرة إليه أو استلامها منه.
٣. من المفضل عدم التقاط الكرات التي سقطت على الأرض، وذلك بسبب إمكانية فقدان كرات أخرى بطريقها إلى المشترك.

#### ارمي الكرة، وخذ خطوة

#### هدف التمرين

تركيز - بناء المجموعة

#### المواد اللازمة:

كرات (كرة لكل مشترك)

#### التعليمات:

١. يقف الجميع على شكل دائرة، يوجد كرة واحدة مع كل مشترك.
٢. بعد العد لثلاثة (أو عند إشارة القائد)، يرمي كل مشترك كرتة بشكل عمودي، ويأخذ خطوة إلى يمينه لالتقاط كرة زميله، وهكذا (جميع المشتركين معاً).
٣. يمكن تكرار التمرين وذلك باستبدال العد إلى ثلاثة أو إشارة القائد بتوحيد التنفس لدى جميع أفراد المجموعة. مثلاً يقوم أعضاء المجموعة بأخذ الشهيق معاً، وعند الزفير يقوموا برمي الكرة، وهكذا.
٤. يمكن للقائد أن يطور التمرين عن طريق إعطاء الأمر بتبديل الاتجاه من اليمين إلى اليسار وبالعكس.

## ملاحظات

يمكن أن يأخذ التمرين بعض من الوقت لينجح، لأنه من الصعب رمي الكرة عمودياً ومن ثم تغيير المكان.

## كيفية اللعب بالكرات (أساس) - الطريقة التقليدية The Cascade

### هدف التمرين

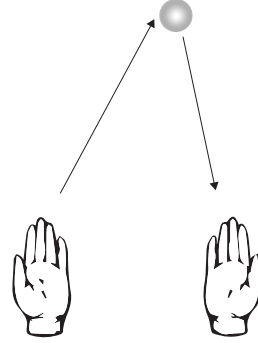
تعلم نمط اللعب بالكرات الأساسي

المواد اللازمة:

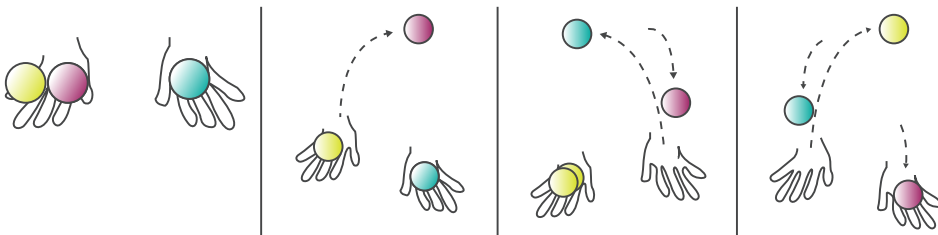
كرات (٣ كرات لكل شخص)

### التعليمات:

١. يبدأ كل مشترك بكرة واحدة ويقوم برميها من يد إلى أخرى. (إلى الجانب وليس إلى الأمام أو الخلف). حاول أن تكون كل رمية على نفس الارتفاع. لا ترفع يديك لالتقاط الكرة، وإنما انتظرها والتقطها عند وصولها إلى مستوى خصرك.
٢. خذ كرتان، و ضع واحدة في كل يد. استخدم نفس طريقة الرمي السابقة. ارمي الكرة الأولى (مثلاً المتواجدة في اليد اليمنى) وانتظر حتى تصل الكرة إلى الارتفاع على نقطة الذروة فوق اليد اليسرى وعندها قم برمي الكرة الثانية من اليد اليسرى لتمر من أسفل الكرة الأولى.



٣. خذ ثلاث كرات الآن، اثنتان منهم في نفس اليد (مثلاً اليد اليمنى) وواحدة في اليد الأخرى (اليسار مثلاً). ارمي كرة واحدة من اليد اليمنى (التي تحتوي على كرتان) إلى اليسرى. عند وصولها إلى الذروة وقبل سقوطها على يدك اليسرى، قم برمي الكرة المتواجدة في اليد اليسرى لالتقاط الكرة التي في الهواء مباشرة. عند وصول الكرة إلى ذروتها، وقبل سقوطها على اليد اليمنى، قم برمي الكرة المتواجدة في اليد اليمنى لالتقاط الكرة المتواجدة في الهواء، وهكذا.

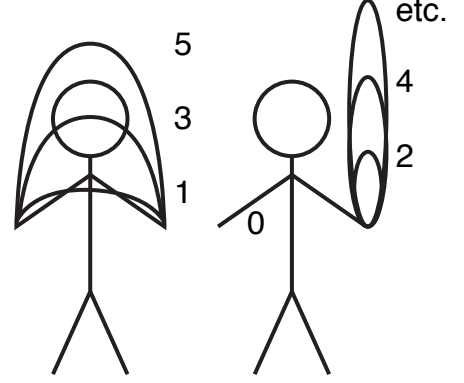


## ملاحظات

ليس من المتوقع إتقان التمرين منذ أول محاولة، يجب أخذ الوقت الكافي للتدرب على إتقان الحركة.

## سایت سواب Site Swap

- ٠. يد فارغة
- ١. تمرير (بشكل أفقي بين اليدين)
- ٢. مسك الكرة (مسك الكرة بيد واحدة دون رميها)
- ٣. رمي الكرة من يد إلى أخرى (بشكل أفقي كطريقة ال Cascade)
- ٤. رمي الكرة إلى الأعلى ونزولها إلى نفس اليد
- ٥. رمي الكرة من يد إلى أخرى (بشكل أفقي كطريقة ال Cascade) ولكن أعلى من العدد ٣.



**ملاحظات:** إن جميع الأعداد الزوجية تعني رمي والتقاط الكرة بنفس اليد. أما الأعداد الفردية تعني رمي الكرة من يد والتقاطها بالأخرى.

## اللعب بالكرات والرياضيات

يمكن استخدام السایت سواب لحساب الرياضيات. يمكن استخدام ذلك في عمليات الجمع والطرح والضرب. قم باختيار العملية التي تريد التدرب عليها مع المجموعة.

### المثال التالي يوضح كيفية استخدام عملية الجمع:

يمكن جمع عدة أرقام للوصول للرقم عشرين. مثلاً:  $(0+0+0+0)$  أو  $(0+3+2+4+1+1+1+2)$  الخ. ويمكن تمثيل ذلك باستخدام رميات السایت سواب.

## أفكار لتمارين:

### - في مجموعات من شخصين:

- ١. قم بتقسيم المشتركين إلى مجموعات من شخصين.
- ٢. يقوم القائد بإعطاء رقم للمشاركين، وعلى كل مجموعة أن تختار الرميات المناسبة لتصل إلى ذلك الرقم.

٣. عند الاختيار، تتدرب كل مجموعة على اختيارها لتقوم بعد ذلك على عرضه أمام الآخرين.

#### - تصميم رقص:

١. يمكن تكرار التمرين السابق المرة تلو الأخرى مع الموسيقى، فيصبح تمرير الكرة معاً كرقصة متكاملة.
٢. يمكن تطوير ذلك في عدة طرق، مثلاً، كل مجموعة لها رقم (المجموعة الأولى، الثانية، الثالثة، الخ...).
٣. تقوم كل مجموعة بتعليم الآخرين حركاتهم (رميات الكرات).
٤. يقوم الجميع معاً بعمل رقصة عن طريق عرض حركات المجموعة الأولى ثم الثانية ثم الثالثة، الخ.. على أنغام الموسيقى.

#### - تخمين الرقم

١. يقوم القائد بإعطاء رقم إلى أحد المشتركين، وعليه أن يجد مجموعة من الرميات المناسبة بحيث مجموعها (أو طرحها أو ضربها) يعطي الرقم المطلوب. ويقوم المشترك بعرضها أمام المجموعة.
٢. على المجموعة أن تحاول معرفة الرقم الصحيح.



تصوير: اليكس هنكليف

## ٧. أغاني

### مقدمة - الأغاني

يتكون هذا الجزء من أربع أغاني. يكمن التركيز على الإيقاع والطاقة بين أعضاء المجموعة. هذا هو السبب في أن الكلمات غير مفهومة في معظمها. الأغنية الأخيرة «مهرجين بلا حدود» تم استخدامها لبدء وإنهاء ورش العمل التي قامت بها مهرجون بلا حدود - السويد في مارس وأغسطس ٢٠١٥ في لبنان.

### زوم غالي غالي - Zum Gali Gali

#### هدف التمرين الأغنية:

إحماء - طاقة - الاحساس بالمجموعة

زوم غالي غالي غالي، زوم غالي غالي

زوم غالي غالي غالي، زومممممممم ٢ x

دا دي دوم دوم دوم / دا دي دوم

دا دي دوم دوم دوم ، دا دي دوم ٢ x

Zum gali gali gali, Zum gali gali

٢ x Zum gali gali gali, Zoommmmm

Da dee dum dum dum, Da dee dum

٢ x Da dee dum dum dum, Da dee dum

#### التعليمات:

١. عند غناء الجزء الأول من الأغنية (زوم غالي) يتم مصاحبة ذلك بحركة ما ليتم تكرارها مثلاً: ضرب الأرض بالفأس.
٢. عند غناء الجزء الثاني من الأغنية (دا دي دوم)، يتم مصاحبة ذلك بحركة أخرى، مثلاً: قطف الثمار عن الشجرة.
٣. يتم تقسيم المجموعة إلى قسمين. تبدأ المجموعة الأولى بالغناء وأداء الحركات المتفق عليها، وعند انتهائها من المقطع الأول وتبدأ بغناء مقطع (دا دي دوم)، تبدأ المجموعة الثانية بغناء المقطع الأول (زوم غالي).

#### ملاحظات:

١. يمكن عمل التمرين في دائرة، أو خلال المشي في المساحة
٢. يجب تشجيع المشتركين على القيام بحركات كبيرة لشد وإحماء الجسم جيداً.
٣. ليس بالضروري ذكر أن التمرين هو للإحماء، الفكرة هي إحماء الجسد دون الملل.
٤. يمكن اقتراح حركات جديدة للأغنية.

## مهرجين بلا حدود

### هدف التمرين

بدء أو إنهاء التمرين

### الأغنية:

مهرجين بلا حدود ٣ x

مهرجين بلا بلا حدود.

## آي جا زومبا Ay Ga Zoomba -

### هدف التمرين

إحماء - طاقة - الاحساس بالمجموعة

### الأغنية:

آي جا زومبا زومبا زومبا

آي جا زومبا زومبا هي ٢ x

آي جا زووووووووووومبا، زومبا زومبا

آي جا زووووووووووومبا، زومبا هي ٢ x

Ay ga zoomba zoomba zoomba

٢ x Ay ga zoomba zoomba hey

Ay ga zoooooooooomba, zoomba zoomba

٢ x Ay ga zoooooooooomba, zoomba hey

### التعليمات:

١. تقف المجموعة في دائرة ضيقة، بحيث يتلامس أكتاف الجميع.
٢. بمصاحبة الغناء، يتم التبديل ما بين لمس (ضرب خفيف) على رُكْب الشخص نفسه، ثم رُكْب الشخص الذي يقف على يمينه، ثم مجدداً رُكْب الشخص نفسه، ثم رُكْب الشخص الذي على يساره.
٣. كرر التمرين بزيادة السرعة للوصول إلى السرعة القصوى.

## بلا ماما

### هدف التمرين

أخذ وإعطاء طاقة

### الأغنية:

بلا ماما، بلا ماما، هي ٢ x

بلا ماما، بلا ماما، بلا ماما، بلا ماما، هي (٦ مرات بلا ماما)

٢ x Bella Mama, Bella ama, hey

Bella Mama, Bella Mama, Bella Mama, Bella Mama, Bella Mama,

(times Bella Mama ٦) !Bella Mama, hey

### التعليمات:

١. يمكن تبديل كلمة ماما باسم شخص آخر، أو شيء مُشترك.
٢. عند غناء كلمة «هي»، يتم مدّ اليدين إلى شخص ما، أو للمجموعة لإعطاء الطاقة.



تصوير: اليكس هنكليف

شكرا لكل من ساهم في تنفيذ هذا المشروع وعمل على تطوير المواد المنهجية.

تم تنفيذ هذا المشروع بدعم من يانصيب البريد السويدي.

### تصوير:

اليكس هنكليف

### تم إعداد المنهاج من قبل:

ميس سلوان

أولدوز جافيدي

إنجر جونجهل

