# مختارات من الألعاب والمسابقات الفردية والجماعية للجلسات والأنشطة التدريبية

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

إعداد

عبد المجيد محمد رزق

.

# تقديم

يسعدنا ان نقدم لك في هذا الاصدار مجموعة متنوعة وشاملة من الالعاب التدريبية التي يمكن ان تعول عليها في اثراء جلساتك بالمعارف والمهارات والاتجاهات وكسر حاجز الملل .. وتأصيل قيم التعاون واثارة روح المنافسة الشريفة بين مجموعات العمل في الدورة .

ان دمج الالعاب الهادفة في العملية التدريبية سيجعلها اكثر حيوية وفاعلية وابقي اثرا ....

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والاستشارات القانونية

تحياتي وإلي لقاء متجدد في إصدار أخر ...

عبد المجيد محمد رزق

# الفهرس


| م | الموضوع | عدد الالعاب | رقم الصفحة |
|---|---|---|---|
| ١ | تقديم | — | ١ |
| ٢ | الفهرس | — | ٢ |
| ٣ | الالعاب التدريبية | — | ٣ |
| ٤ | العاب التعارف وتكوين مجموعات العمل | ٧ | ٩ |
| ٥ | العاب التعارف | ١٣ | ١٩ |
| ٦ | العاب المراجعة والتقييم وزيادة التأكيد | ١٧ | ٣٨ |
| ٧ | العاب العمل الجماعي وبناء الفريق | ٧ | ٥٩ |
| ٨ | العاب الاتصال | ٩ | ٦٩ |
| ٩ | الالعاب البدنية | ١٦ | ٨١ |
| ١٠ | العاب التفكير والابداع | ١٦ | ٩٩ |
| ١١ | عجائب الارقام | ١١ | ١١٨ |
| ١٢ | العاب الخلاء " خارج الجدران " | ١٧ | ١٣٣ |
| ١٣ | العاب ومسابقات الحواس | ١٧ | ١٦٠ |
| ١٤ | العاب الترويح واذابة الجليد | ٤٣ | ١٧٥ |
| ١٥ | الالعاب البطاقية | ٣٠ | ٢٢٢ |


**تم بحمد الله الجزء الاول**
**وإلي اللقاء في الإصدار القادم**
**" موسوعة الألعاب "**
**مع خالص التحية والتقدير**

**عبد المجيد رزق**

# الالعاب التدريبية

## ماهية الالعاب التدريبية

فن من اجمل الفنون ووسيلة من امتع الوسائل المساعدة في التدريب .

## أهداف الالعاب التدريبية

- خلق روح المنافسة الشريفة بين المتدربين وبين أنفسهم وبين مجموعات العمل .
- إتاحة الفرصة للمتدربين للتنفيس عن إنفعالاتهم المكبوتة وتحقيق راحتهم النفسية .
- تدريب المشاركين علي القيادة والتبعية الواعية والعمل الجماعي وإنكار الذات .
- تأصيل قيم وصفات طيبة في نفوس المشاركين كالتسامح والتعاون وعدم المغالاة في الفوز وتقبل الهزيمة بصدر رحب .
- تمكين المدربين من التعرف علي سلوكيات المتدربين والمشاكل التي تواجههم .
- تنمية عناصر اللياقة البدنية وسلامة النمو والصحة والقوة لدي المشاركين
- تنمية قدرات المشاركين العقلية .
- تنمية دوافع المشاركين للخلق والابداع والتحدث للجماعة وحل المشكلات واتخاذ القرار .
- استخدام الالعاب التدريبية كمدخل لحوار خلاق حول كثير من موضوعات التدريب .
- تحسين العملية التعليمية واخراجها من الرتابة والملل وكسر الحواجز الوهمية بين المدربين والمتدربين .
- خلق جو من النشاط والحيوية .
- إتاحة الفرصة للتعارف بين المشاركين .
- توفير مجموعة متنوعة ومتعددة من أدوات العمل التي تساعد المدربين علي اخراج جلساتهم بشكل متميز وجذاب .

يشكل اللعب وما يتضمنة من انشطة وفعاليات بيئة لشفاء النفس من المؤثرات والضغوط النفسية التي قد تتعرض لها

# مميزات الالعاب التدريبية

☒ لا تحتاج إلي متخصص لتنفيذها .

☒ يمكن ممارستها في أي مساحة وفي أي مكان .

☒ تعطي الفرصة لجميع المشاركين لممارستها .

☒ لا تحتاج ممارستها إلي قدرات بدنية أو عقلية عالية .

☒ سهلة وغير مكلفة .

☒ تتيح الفرصة للمشاركين لممارسة القيادة والتبعية .

☒ مجال خصب لتجديد النشاط والشعور بالسعادة والترويح عن النفس .

☒ تنمي قوة الملاحظة وسرعة التلبية والفطنة لدي المشاركين .

☒ مرنة بحيث يمكن للمدرب التغيير في شروطها لتتلائم مع ظروف المتدربين

☒ تنمي روح الجماعة والتعارف والتعاون بين المشاركين .

☒ تتيح الفرصة للمتدربين لممارسة كثير من مهارات التدريب ( التواصل الفعال / التخطيط / التحدث للجماعة / حل المشكلات واتخاذ القرار / بناء الفريق / ..... )

☒ تكسر حاجز الملل وتحدث نوع من الالفة والتقارب بين كل من المدربين والمتدربين .

# فوائد الالعاب التدريبية

**صحية** تعمل علي تقوية أجهزة وعضلات الجسم " عناصر اللياقة البدنية " وخصوصا ما كان منها في الهواء الطلق .

**عقلية** تقوم بصقل الملكات ... وتقوية الحواس ... وشحذ الذاكرة ... وإعمال الفكر .

**خلقية** تغرس في النفس الاتجاهات والقيم الخلقية والروحيه .

**إجتماعية** تلغي في الفرد روح الانانية وتدفعة للالتزام بروح الجماعة وإذكاء قيم التعاون .

**نفسية** تهدئ النفس وتشرح الصدر بما تشيعة من مرح وسرور فتهون المشاكل والصعاب ويقبل المرء علي مواجهة الحياة بجد ونشاط يملؤه التفائل بالحياة وحب الاصدقاء .

# إستخدام الالعاب التدريبية

**كسارة الجليد**

* كسر الحاجز النفسي بين المدرب والمتدرب .
* تنمية العلاقة بين المتدربين والموضوع .

**بناء الفريق**

* تحسين وتنمية العلاقة بين أفراد الفريق .
* تحويل المشاركين إلي فرق عمل .
* إزالة أي عداء أو خلاف داخل المجموعة .

**الاتصال**

* تسهيل عملية الاتصال بين المدربين والمتدربين .
* تحصل من المتدربين علي مهارات وخبرات عاليه ومتنوعة .
* تعطي فرصة للتغذية المرتدة .

**تقديم مهارات المدرب**

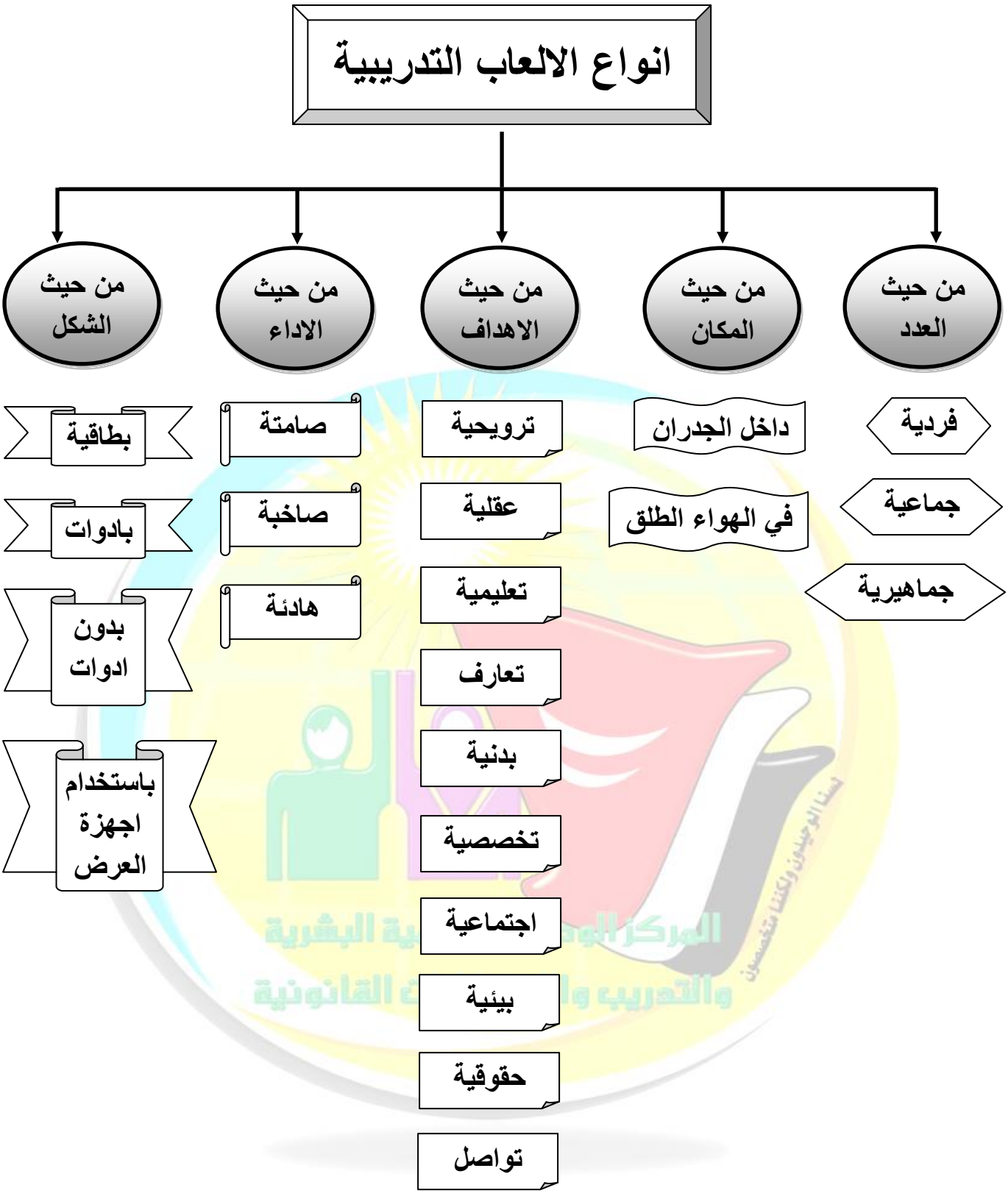
* تتيح الفرصة للمدرب المبدع لاظهار قدراته .
* تظهر مهارات المدرب في الاتصال والعرض .

**مصدر الطاقة**

* مراقبة المنفصلين عن المجموعة نفسيا او فكريا .
* مصدر متجدد للطاقة .
* تنمية دوافع المتدربين للمشاركة الايجابية .

**التعليم والابداع**

* تتم كل لعبة باكثر من طريقة .
* تنمية دوافع المتدرب لابتكار طرق جديدة لتحقيق الهدف والوصول الي احسن النتائج .
* اكساب المتدربين بعض المهارات والقدرات الخاصة


انواع الالعاب التدريبية
من حيث العدد
من حيث المكان
من حيث الاهداف
من حيث الاداء
من حيث الشكل
فردية
جماعية
جماهيرية
داخل الجدران
في الهواء الطلق
ترويحية
عقلية
تعليمية
تعارف
بدنية
تخصصية
اجتماعية
بيئية
حقوقية
تواصل
صامتة
صاخبة
هادئة
بطاقية
بادوات
بدون ادوات
باستخدام اجهزة العرض

# ارشادات خاصة بالالعاب التدريبية

## ١ قبل التنفيذ

- ☒ اختر عدداً كبيراً من الالعاب حتي تستطيع ان تثري جلساتك التدريبية بما يضفي علي المشاركين المرح والسرور وكسر حاجز الملل .
- ☒ نوع في الالعاب واختار المناسب منها لموضوع الجلسة / للمكان / للطقس وطبيعة المشاركين .
- ☒ وفر الادوات والحوافز المطلوبة لكل لعبة.
- ☒ ادرس اللعبة جيدا وحاول تجريبها ما امكن لضمان نجاحها .
- ☒ ركز علي الالعاب الهادفة التي تجمع بين ممارسة الرياضة والترويح واكساب المعارف والمهارات والاتجاهات .
- ☒ خطط اماكن الالعاب اذا تطلب الامر ذلك .
- ☒ وفر وسائل الامن والسلامة .
- ☒ اختار لكل لعبة اسم ليسهل تنفيذها في المرات القادمة بمجرد ذكر اسمها .
- ☒ لاحظ ان مساحة المكان تتناسب مع طبيعة اللعبة لان هذا من اهم عوامل نجاحها .

## ٢ اثناء التنفيذ

- ☒ اهتم بالنظافة العامة حتي يتعودالمشاركون ذلك دائماً .
- ☒ لا تدع المشاركين يشعرون بفراغ مفاجئ اثناء اللعب .
- ☒ ابدأ بالالعاب التي في مقدورك تنفيذها .
- ☒ احضر الادوات المطلوبة وتأكد من صلاحيتها وكفاياتها .
- ☒ اشرح اللعبة بإيجاز وتأكد من فهم المشاركين لها حتي لا يضيع الوقت في الشرح ويمل المشاركون فلا يقبلون عليها بالحماس المطلوب .
- ☒ ادخل في العابك عنصري المفاجأة والتشويق .
- ☒ كن يقظا وعادلا في حكمك وتابع اللعب وبهجته وشاركهم البهجة حتي يشعر الجميع باهتمامك .
- ☒ اوقف اللعب اذا شعرت بأن المنافسة ستنقلب الي حقد بين المشاركين .
- ☒ تناوب مع معاونيك ورؤساء المجموعات في تنظيم وادارة الالعاب .

- ☒ تذكر ان الغاية من الالعاب هوالترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل واذابة الجليد واكساب بعض المهارات والمعارف الجديده .
- ☒ اجعل من تقاليد الالعاب الصمت اثناء شرح اللعبة والاستمتاع باللعب .
- ☒ تأكد ان اللعبة تحقق الهدف الذي ترمي اليه بطريق غير مباشر .
- ☒ راعي حاله الطقس واختار الالعاب الحركية في فصل الشتاء .

## ٣ بعد التنفيذ

- ☒ اهتم بالنتائج وهنئ الفائزين بفوزهم وتمني للاخرين الفوزفي المرات القادمة .
- ☒ اذكر الملاحظات ان وجدت .
- ☒ كلف مجموعة ( الادارة الذاتية ) المسؤولة عن اليوم بتجميع الادوات واعادتها الي مكانها .
- ☒ قيم الالعاب التي قدمتها واستبعد منها التي لم تستهوي المشاركين او تثير حماسهم اوتحقق الهدف المنشود منها .
- ☒ اذا كانت اللعبة من العاب التقيمم وزيادة التأكيد فاستخدمها لادارة حوار هادف حول الموضوع اوالموضوعات التي تتناولها اللعبة .
- ☒ كلف المجموعات باعداد العاب مماثلة .
- ☒ استطلع رأي المشاركين في ما قدم لهم من العاب .
- ☒ طور الالعاب التي تحتاج الي تطوير كلما جدت فكرة جديدة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# ألعاب التعارف وتكوين مجموعات العمل فى الدورات والأنشطة التدريبية

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# المحتوي

## أولا : تكوين المجموعات


١ ـ التعارف بالغناء .
٢ ـ التعارف بالميلاد .
٣ ـ التعارف بالأشكال الهندسية .
٤ ـ التعارف بالجغرفيا .
٥ ـ اللوحة الممزقة .
٦ ـ التعارف بالارقام .
٧ ـ التعارف بالدوائر .


## ثانيا : ألعاب التعارف


١ ـ التعارف الدائري .
٢ ـ التعارف المتشابك .
٣ ـ سؤال وجواب .
٤ ـ التعارف بالدليل .
٥ ـ التعارف بالدوران .
٦ ـ التعارف الدائرى .
٧ ـ التعارف بالمربعات .
٨ ـ التعارف المعكوس .
٩ ـ تعارف على غير العادة .
١٠ ـ التعارف بالملابس
١١ ـ التعارف بالحروف .
١٢ ـ الكرة الناطقة .
١٣ ـ التعارف بالدوائر الموسيقية .
١٤ ـ التعارف بالأشياء .


المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# التعارف بالغناء

**الهدف**

* إتاحة الفرصة للمشاركين .. للتعارف وإذابة الجليد .

* تشكيل مجموعات العمل .

**الأدوات**

- بطاقات بعدد المشاركين تقسم إلى مجموعات .
- يكتب فى بطاقات كل مجموعة مقطع من أغنية وطنية شهيرة مثل :
  - ✓ بلادي ... بلادي .
  - ✓ يأغلى اسم فى الوجود يا مصر .
  - ✓ أحلف بسماها وبتربها .
  - ✓ أغانى الثورة .

**طريقة التنفيذ**

- تتداخل البطاقات وتلقى على الأرض .
- عند إشارة البدء يلتقط كل مشارك بطاقة ويقوم بترديد مطلع الأعنية وهكذا يغنى الجميع وتتكون الجماعات بالغناء والإنشاد .
- بعد تشكيل المجموعات يطلب المدرب من كل مجموعة أن تجلس فى مكان.
- تتم عملية التعارف بين الأعضاء ومن ثم إختيار رئيساً وشعاراً للمجموعة وكذلك وضع قواعد العمل الخاصة بالمجموعة .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والدراسات والاستشارات القانونية

# التعارف بالميلاد

**الهدف**

* التعارف بين المشاركين .

* تشكيل مجموعات العمل .

**طريقة التنفيذ**

- يقوم المدرب بتصفح قائمة المشاركين والتعرف على بياناتهم " تواريخ ميلادهم " .
- وعلى ضوء عدد المجموعات الصغيرة المطلوب تشكيلها فى الدورة / البرنامج .
- يطلب من المشاركين الذى يقع تاريخ ميلادهم فى الثلث الأول من العام بتكوين مجموعة ، والمشاركين الذى يقع تاريخهم فى الثلث الثاني من العام مجموعة ، والمشاركين الذي يقع تاريخهم فى الثلث الأخير من العام مجموعة .
- يطلب من كل مجموعة إختيار أسمها / شعار المجموعة / رئيس المجموعة / إعداد قائمة بقواعد العمل الجماعي .
- يتوقف تحديد الثلث / أو الربع / أو النصف على تواريخ ميلاد المشاركين ويقوم المدرب بحسابها بدقة حتى تتساوى المجموعات فى عدد أعضائها .

**ملحوظة**

* يمكن تطبيق اللعبة بإستخدام حروف الهجاء أى أن تتكون المجموعة الأولى من الأشخاص التى تبدأ أسمائهم بحرف أ / ب مثلا .

* المهم حساب تواريخ الميلاد أو الأسماء بشكل جيد ليحقق الهدف المطلوب .

# التعارف بالأشكال الهندسية

**الهدف**

* التعارف بين المشاركين وإدخال البهجة إلى نفوسهم .

* تكوين مجموعات العمل .

**الأدوات**

- مجموعة متنوعة من الأشكال الهندسية ترسم علي ورق مقوي وفقا لعدد المجموعات المطلوب تكوينها.

يتم تقسيم كل شكل إلى قسمين مع مراعاة تكرار الشكل بما يتناسب مع عدد المجموعة المطلوب تشكيلها فإذا كان عدد المجموعات المطلوب تكوينها من ٦ أفراد يتم تكرار الشكل الهندسي ثلاث مرات ومن ثم تقسيمه إلى قسمين وهكذا كما يمكن ان يكون كل شكل بلون وكل نسخة بلون إن أمكن ذلك .

**طريقة التنفيذ**

- تنثر أنصاف الأشكال المختارة على الأرض بطريقة عشوائية .
- عند إشارة البدء يطلب من كل مشارك إلتقاط قطعة من الورق " نصف الشكل " ثم البحث عن مشارك آخر يحمل نصف الشكل المماثل – ثم بدء عملية التعارف بينهما .
- بعد فترة محددة يطلب من المشاركين تشكيل مجموعات العمل – مجموعة الدائرة ، مجموعة المستطيل ، مجموعة المعين ، مجموعة المثلث .
- يطلب من كل مجموعة :
  - ✓ إتمام عملية التعارف الجماعية .
  - ✓ إختيار اسم وشعار للمجموعة .
  - ✓ وضع إطار لتقاليد العمل بالمجموعة .
  - ✓ إختيار رئيس المجموعة وأمين السر .

# التعارف بالجغرفيا

**الهدف**

* التعارف بين المشاركين .

* تكوين المجموعات .

**الأدوات**

* بطاقات يكتب على مجموعة منها أسماء دول وعلى مجموعة آخرى أسماء عواصمها على أنه يتم تصنيفها دول أفريقية / دول أسيوية / عربية / دول أجنبية وفقا لعدد المشاركين على النحو التالي :

| دول عربية إفريقية | | دول خليجية | | دول عربية أسيوية | |
|---|---|---|---|---|---|
| الدولة | العاصمة | الدولة | العاصمة | الدولة | العاصمة |
| مصر | القاهرة | السعودية | الرياض | سوريا | دمشق |
| السودان | الخرطوم | سلطنة عمان | مسقط | لبنان | بيروت |
| ليبيا | طرابلس | اليمن | صنعاء | العراق | بغداد |
| تونس | تونس | قطر | الدوحة | فلسطين | القدس |
| الجزائر | الجزائر | البحرين | المنامة | الاردن | عمان |
| المغرب | الرباط | الامارات | ابو ظبي | | |

**طريقة التنفيذ**

- يسلم كل مشارك بطاقة .
- عند إشارة البدء يطلب من كل مشارك أن يبحث عن الأسم المكمل لإسمه من يحمل اسم العاصمة والعكس ويتم التعارف بينهما .
- عند الإشارة الثانية يطلب المدرب تكوين المجموعات
الدول العربية الإفريقية مجموعة – الدول العربية الأسيوية مجموعة – دول مجلس التعاون الخليجي مجموعة .
- وتمنح الفرصة لكل مجموعة للتعارف .. ومن ثم إختيار اسماً ورئيساً وشعاراً لها .

# اللوحة الممزقة

**الهدف**

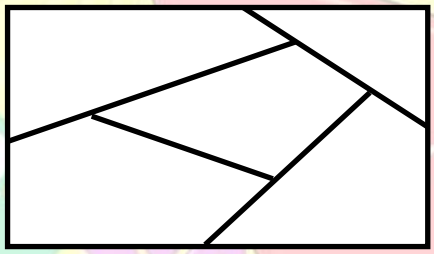
* الترويح عن المشاركين وإذابة الجليد

* تكوين مجموعات العمل .

**الأدوات**

- ورق مقوى فى حجم A4 بعدد المجموعات المطلوب تكوينها .
- يكتب على كل ورقة مهمة من المهام .
- يتم تقسيم الورقة إلى أجزاء بعدد أفراد المجموعة المطلوب تشكيلها – مع مراعاة أن كل ورقة تقص بطريقة خاصة .

مجموعة من ٥ أفراد



**طريقة التنفيذ**

- بعد قص الأوراق بعناية يتم خلطها ببعض ووضعها مبعثرة على الأرض .
- عند إشارة البدء يأخذ كل مشارك قطعة من الورق ثم يبحث عن بقية أصدقائه ليكمل الورقة .
- تجلس المجموعة على شكل دائرة وتقرأ المهمة المكتوبة على الورقة وتبدأ فى إنجازها .

**نموذج لمهمة**

**الأخوة والأخوات**

**السلام عليكم ورحمة الله وبركاته**

**أسمحولنا أن نرحب بكم فى بداية هذه الدورة ونتمنى لكم ولمجموعتكم التوفيق والنجاح . بعد عملية التعارف – إختاروا رئيساً للمجموعة / ومنسقا / وأسماً للمجموعة / وشعاراً معنوياً يعبر عن تطلعاتكم / ومن ثم قائمة بقواعد العمل التى يجب أن تسير عليها مجموعتكم والدورة أيضاً .**

**إختاروا من بينكم من يعرض وجهة نظركم .**

**تحياتنا هـ . ت**

**ملحوظة**

- **يمكن إختصار المهمة أو صياغتها بالشكل الذى يريده المدرب .**
- **يمكن إستخدام هذه اللعبة لتغير تشكيل المجموعات فى اليوم الثالث أو وفقا لما يراه المدرب .**
- **قد تحمل المهمة : بعض الأسئلة المتعلقة بموضوع الجلسة التدريبية لتكون تمهيدا لها .**
- **يمكن ابدال الورق بصورة أو خريطة .**

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والإستشارات القانونية

# التعارف بالأرقام

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* إذابة الجليد .

* التعارف / تكوين المجموعات .

**طريقة التنفيذ**

- فى البداية يقوم المدرب بحصر عدد المشاركين فإذا كان العدد ١٨ مشاركا ويرغب المدرب أن يشكل ثلاث مجموعات عمل يطلب من المشاركين أن يذكر كل منهم رقم بترتيب الجلسة واحد / أثنان / ثلاثة وكلما وصل المشترك إلى رقم ٣ يبدأ العد من جديد " واحد / إثنان / ثلاثة " وهكذا .
- بعد الإنتهاء من العدد يطلب المدرب أن يشكل
  - ✓ كل من يحمل رقم (١) مجموعة .
  - ✓ كل من يحمل رقم (٢) مجموعة .
  - ✓ كل من يحمل رقم (٣) مجموعة .
- تجلس المجموعات للتعارف وإختيار اسم وشعار ورئيس المجموعة ووضع قواعد العمل الجماعي .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# التعارف بالدوائر

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين / إذابة الجليد .

* تنمية عناصر اللياقة البدنية .

* تشكيل مجموعات العمل .

**طريقة التنفيذ**

- تتم اللعبة خارج الجدران .
- يطلب المدرب من المشاركين عند سماع إشارة البدء أو صوت الصافرة أن ينطلقوا بأقصى سرعة للمس الحائط أو هدف محدد ثم العودة لتكوين دوائر " مجموعات " بالعدد الذى يحدده المدرب .
- فى المرة الأخيرة يحدد المدرب العدد المطلوب لتكوين المجموعات وفقا لعدد المشاركين .

**مثـــال**

- إذا كان المشاركين ١٥ مثلا والمطلوب تكويت ٣ مجموعات عمل يحدد المدرب أن عدد أفراد الدائرة خمسة ، وهكذا .
- يطلب من كل مجموعة الجلوس للتعارف وإختبار أسم المجموعة .

# ألعاب التعارف

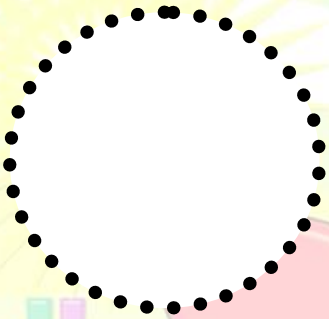
المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية

# التعارف الدائري

**الهدف** * التعارف فى بداية الدورات والأنشطة التدريبية .

**المكان** * قاعة / مكان مفتوح .

**المشاركون** * جميع المتدربين



**طريقة التنفيذ**

- يصطف المشاركون على شكل دائرة .
- عند إشارة البدء يقوم أحد المشاركون بأخذ خطوة للأمام ويقوم بتقديم نفسة لزملائه .

أنا اسمى : ويذكر اسمه

وهوايتى المفضلة : يذكر هوايته ويفضل أن يكون مع التمثيل (تجسيد الهواية بالأداء الحركة ) ثم يعود إلى مكانة .

- يقوم المشارك الذى على يمينه ويأخذ خطوة للأمام ثم يقوم بتقديم زميله الأول ثم تقديم نفسه على النحو التالي :-

هو أسمه : ويذكر اسمه .

وهوايته المفضلة : يذكر هوايته مع أداء نفس الحركة .

- وهكذا ... يقوم المشارك الثالث بتقديم المشاركين السابقين حتى ينتهي الجميع من عملية التعارف .

# التعارف المتشابك

**الهدف**

* التعارف بين المشاركين فى الدورات والأنشطة التدريبية وإزالة الرسميات والحواجز بينهم .

**طريقة التنفيذ**

- يطلب من كل مشارك تسجيل البيانات التالية على بطاقة أو ورقة بيضاء بخط كبير يقرأ .

الاســـــــــــــم : .....

الهوايـــــــــــــة : .....

اللون المفضـــــــل : .....

الوجبة المفضلـــــة : .....

<u>يشترك معى فى :-</u>

- الاســـــم الأول : .....
- الاســـــم الثانـى : .....
- الاســـــم الثالـث : .....
- الهوايـــــــــة : .....
- اللون المفضــل : .....
- الوجبة المفضلة : .....

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والإستشارات القانونية

- يثبت كل مشارك بطاقته على صدره ليتمكن باقى الزملاء من قرائتها .
- عند إشارة البدء يقوم كل مشارك بالبحث عن أصدقائه ممن يشتركون معه فى الأسم / الهواية / اللون / الوجبة المفضلة ، ويقوم بالألتقاء بهم والتعارف عليهم وتسجيل أسمائهم فى بطاقته .
- عند الأشارة الثانية يصطف الجميع على شكل دائرة وتبدأ عملية التعارف .
- يقوم كل مشارك بتقديم نفسه من خلال بياناته المدونة على البطاقة ويذكر أسماء الأصدقاء الذين يشتركون معه فى الهواية واللون والوجبة المفضلة ، حتى تنتهى عملية التعارف .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والإستشارات القانونية

# ألعب .. وتعارف

| |
|---|
| **الاسم:**<br><br>**اللون المفضل :**<br><br>**الطعام المفضل :**<br><br>**الهواية التى يمارسها :** |
| **- يشترك معي فى الاسم :** |
| **- يشترك معي فى اللون :** |
| **- يشترك معي فى الطعام الذي أفضلة :** |
| **- يشترك معي فى الهواية :** |

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# سؤال وجواب

**الهدف** * زيادة التعارف بين أعضاء المجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- تقف كل مجموعة على شكل دائرة .
- يبدأ رقم (١) بتقديم نفسه للمجموعة .
- يطرح باقى أعضاء المجموعة عليه بعض الأسئلة ويقوم بالاجابة عليها .
- يسجل أعضاء المجموعة بيانات كافية عن كل شخص .

**ملحوظة** * يمكن إستخدام هذا الأسلوب بعد تشكيل المجموعات .

**نماذج للأسئلة**

- ما هى فلسفتك فى تربية أبنائك ؟
- ما هى فلسفتك كمدرب ؟
- ما هى دوافعك للإلتحاق أو العمل فى مجال التدريب ؟
- ما يراه المشاركون من أسئلة ؟

# التعارف بالدليل
# ( الأوتوجراف )

**الهدف**

* التعارف بين المشاركين .

**الأدوات المستخدمة**

* دليل تعارف أو ورقة يتم جدولتها على النحو التالي :-

| م | الأسم | الوظيفة | المحافظة / المدينة | أقرب وسيلة إتصال | التوقيع |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

**طريقة التنفيذ**

- عند إشارة البدء يقوم كل مشارك بجمع بيانات وتوقيعات أكبر عدد من زملائه المشاركين فى الدورة / البرنامج .
- فى نهاية الوقت المحدد للتعارف يسأل المدرب عن صاحب الرقم القياسي فى جمع البيانات ويطلب منه أن يقوم بقراءة الأسماء التى حصل عليها .
- كل مشارك يسمع أسمه " يقف ليراه الجميع " ويقول ( ها انا ذا ) .
- تمنح فرصة لمن لم يرد ذكرهم فى الدليل .. لتقديم أنفسهم أيضا حتى تكتمل الصورة ويتعارف الجميع .

# تعارفوا .... تحابوا / أهلاً .. أخي

**الهدف**

* التعارف بين المشاركين فى الدورة / البرنامج .

**طريقة التنفيذ**

- يقف المشاركون على شكل دائرة .
- يأخذ المدرب مكانه فى الدائرة كواحد من المشاركين ثم يقوم بمصافحة المتدرب الذى على يمينه ويحيه ( أهلا أخى / مرحبا / صباح الخير / مساء الخير ) ويقدم له نفسه .

  أنا أسمي / .....

  ووظيفتي / .....

  وهواياتى / .....
- ثم ينتقل إلى المشارك الذى بجواره ويستمر حتى يسلم على جميع المشاركين وهكذا .
- يطلب من المشاركين ان يفعلوا كما فعل المدرب .
- يقوم المشارك الواقف بجوار المدرب بنفس العمل مباشرة ثم من بجواره وهكذا حتى يتعارف الجميع .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# التعارف الدائري

**الهدف**

* التعارف بين المشاركين فى البرنامج .

* تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالإنصات والتذكر.

**طريقة التنفيذ**

- يقف المشاركون على شكل دائرة .
- يقف المدرب / مدير التدريب فى الدائرة " يسعدنى أن أرحب بكم جميعا ".
- يبدأ التعارف فيقول أنا اسمى ..... ووظيفتى .....
- يقوم المشارك الذى على يمينه فيقول أهلا بك يا ( يذكر أسم المدرب ) ويا (المشارك رقم ١) أنا أسمى ..... ووظيفتى .....

وهكذا حتى تنتهى عملية التعارف .

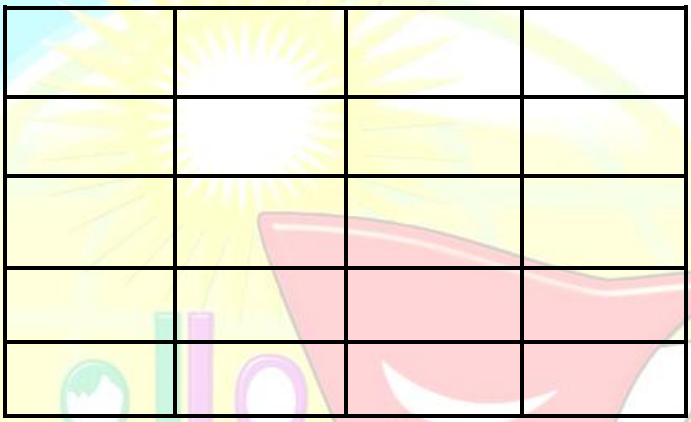
**فى حالة زيادة عدد المشاركين ولسهولة حفظ الأسماء يمكن أن يقوم المشاركون بإسخدام ورقة أوقلم لتسجيل الأسماء**

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# التعارف بالمربعات

**الهدف** * التعارف بين المشاركين .

**أدوات** * بطاقة مقسمة إلى عدد من المربعات يتناسب مع عدد المشاركين .



**طريقة التنفيذ**

- يسلم كل مشارك بطاقة .
- عند إشارة البدء يطلب من كل مشارك أن يقوم بالتعرف على أكبر عدد من المشاركين وتسجيل أسمائهم ( كل اسم فى مربع ).
- عند إنتهاء الوقت المحدد للتعارف يقف الجميع على شكل دائرة ثم يبدأ من يقع عليه إختيار المدرب لبدء اللعبة فيذكر أسما من الأسماء المسجلة ببطاقتة فيتقدم المشارك الذى ذكر اسمه خطوة للأمام ثم يرد أنا – ويذكر اسمه .
- يقوم المشاركون بوضع علامة على المربع المدون به هذا الاسم وهكذا .
- المشارك الذى استطاع أن يضع علامات على أى من المربعات الأفقية أوالرأسية يردد مرحبا مرحبا وهكذا حتى تتم عملية التعارف فى جو من البهجة والسرور .

# التعارف بالمربعات

**عزيزى المشارك / أهلا ومرحبا بك فى هذا البرنامج الأن سنبدأ عملية التعارف ؛ إنه تقليد أساسى فى مثل هذه الدورات قم بالتعرف على أكبر عدد من زملائك المشاركين بتسجيل أسمائهم فى هذة المربعات (اسم فى كل مربع ) .**

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

المركز الوطنى للتنمية البشرية
والتدريب والاستشارات القانونية

**ثم أتبع باقى التعليمات .**

**تمنياتنا لك بقضاء وقتا طيبا معنا ومع أصدقائك .**

# التعارف المعكوس

**الهدف**

* التعارف بين المشاركين
* تنمية مهارات التذكير .

**طريقة التنفيذ**

- عند إشارة البدء لعملية التعارف يقوم كل مشارك بإختيار زميل له وتبدأ عملية التعارف التى يجب أن تتضمن معلومات كافية عن كل منهما ( الأسم / الوظيفة / محل الإقامة / الهوايات / الحالة الاجتماعية / عدد الأولاد / ....) .
- عند إنتهاء عملية التعارف يقوم المدرب بتوجية سؤال إلى واحد من المشاركين (أسمك إية ) فيقوم زميله بالإجابة بدلا عنة من خلال المعلومات التى سبق أن عرفها منه إذا كانت الإجابة صحيحة يقوم الزميل بهز رأسة – أما إذا كانت الإجابة خاطئة . فيقوم بالإجابة الصحيحة .... وهكذا .
- من خلال الأسئلة والإجابة يتعرف المشاركون على زملائهم فى الدورة .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# تعارف علي غير العادة

**الهدف**

* التعارف بين المشاركين .

* الترويح عن المشاركين .

**الادوات**

* ورقة وقلم لكل مشارك .

**طريقة التنفيذ**

- عند إشارة البدء يطلب من جميع المشاركين التعارف .
- يقوم كل مشارك بالسلام على زميله باليد اليسرى وهو يمسك القلم والورقة باليد اليمنى ثم يقوم بكتابة معلومات التعارف الخاصة بالزميل على الورقة وهكذا .
- تمنح جائزة لمن استطاع أن يسجل أكبر عدد من أسماء المشاركين .
- يمكن إعداد الورقة مسبقا كدليل تعارف على النحو التالى

| م | الاسم | الوظيفة | المحافظة أوالمدينة | الهوايات |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

# التعارف بالملابس

**الهدف**

* التعارف بين المشاركين والترويح عنهم

* تكوين مجموعات العمل

**طريقة التنفيذ**

- عند إشارة البدء يقوم المشاركون بالبحث عن زملائهم الذين يرتدون ملابس بلون ملابسهم / أو أحذية / ساعات / خواتم / ....
- بعد عملية التعارف يتم تشكيل المجموعات بناء علي ما تقدم
- بعد عملية التعارف تقوم كل مجموعة بإختيار اسمها وشعارها ورئيسها ووضع التقاليد الخاصة بالعمل الجماعي .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والإستشارات القانونية

# التعارف بالحروف

**الهدف** * التعارف بين المشاركين .

**الادوات** * بطاقة علي الشكل الموضح / قلم .

**طريقة التنفيذ**

- يقوم كل مشارك بكتابة اسمة ولقبة بالحروف في الخانة الخاصة بذلك في الجدول .

| اسم المشارك بالحروف | اسماء المشاركين الذين تبدأ اسمائهم بهذا الحرف |
|---|---|
| ع | علي |
| ب | باسم |
| د | داليا |
| ا | احمد |
| ل | لبيب |
| م | محمد / محمود |
| ج | جمال |
| ي | يسري |
| د | / |

- عند اشارة البدء يقوم كل مشارك بالتعرف علي زملائة ثم يقوم بتسجيل اسم من يبدأ اسمائهم بحرف من حروف اسمة في الخانة المواجهة للحرف
- بعد انتهاء الوقت المخصص للتعارف يقوم كل مشارك بتقديم نفسة والاشارة الي اسماء زملائة الذي قام بتسجيلهم في بطاقتة .

# التعارف بالحروف

**عزيزي المشارك ....**

- **أهلا ومرحبا بك معنا في هذا اللقاء نحن الان بصدد اجراء عملية التعارف.**
- **سجل اسمك واسم الشهرة بالحروف في الخانة المخصصة لذلك بالجدول .**

| اسم المشارك بالحروف | اسماء المشاركين الذين تبدأ اسمائهم بهذا الحرف |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

- **عند اشارة البدء بادر بالتعرف علي زملائك .. سجل اسم كل زميل يبدأ اسمة بحرف من حروف اسمك في الخانة المواجة للحرف .**
- **ثم اتبع باقي تعليمات المدرب .**
- **يمكن تخصيص جائزة لمن سجل اكبر عدد من اسماء زملائة .**

# التعارف بالدوائر الموسيقية

**الهدف** * الترويح عن المشاركين / اذابة الجليد / التعارف .

**طريقة التنفيذ**

- يقف المشاركون علي شكل دائرتين متداخلتين علي ان تزيد الدائرة الخارجية واحد كما هو في الشكل .

- يراعي ترك مسافات بين كل زميل وزميل .
- عند اشارة البدء تدور الدائرة الاولي علي نغمات الموسيقي اذا ما توفرت .
- عند توقف الموسيقي او سماع صوت صافرة يقف كل زميل من الدائرة الخارجية امام زميل من الدائرة الداخلية وتتم عملية التعارف بينهما .
- في المرة الثانية ينعكس الوضع تدور الدائرة الداخلية وتقف الدائرة الخارجية وعند توقف الموسيقي او سماع صوت الصافرة يقف كل زميل في الدائرة الداخلية امام زميل من الدائرة الخارجية وتستأنف عملية التعارف وهكذا ... حتي انتهاء الموعد المحدد للعبة .

# الكرة الناطقة

**الهدف** * التعارف بين المشاركين في الدورات والانشطة التدريبية .

**المشاركون** * المتدربون .

**الادوات** * كرة يد .

**مكان التنفيذ** * قاعة التدريب / الخلاء .

**طريقة التنفيذ**

- يقف المشاركون علي شكل دائرة .
- يمسك أحد المشاركون الكرة ثم ينادي علي اسم زميل مشارك ثم يقوم بتمرير الكرة الي الزميل الذي علي يمينه .
- يكرر المشارك الذي تسلم الكرة نفس العمل .
- يراعي ألا تمرر الكرة للشخص الواحد إلا مرة واحدة .

**ملحوظة**

- يمكن تنفيذ نفس اللعبة مع تمرير الكرة الي الزميل وذكر اسمة .

# التعارف بالأشياء

**الهدف**

* التعارف بين المشاركين و تنمية قدراتهم الخاصة بالتذكر .

**الادوات**

- يختار كل مشارك اي شئ متاح معه ( ساعة / قلم / رباط عنق / منديل / دبوس / مشط / اله حاسبة / كتاب / ..... ) .
- مع مراعاة ألا يتكرر شئ واحد مع أكثر من شخص .

**طريقة التنفيذ**

- عند اشارة البدء يبدأ كل مشارك في التعرف علي زملائة وعلي الاشياء التي مع كل منهم .
- بعد خمس دقائق يطلب المدرب من كل شخص ان يذكر عدد من الاشياء واسم من يحملها .
- في النهاية يفوز المشارك الذي يذكر اكبر عدد من الاشياء والاسماء .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# العاب المراجعة والتقييم وزيادة التأكيد

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# المحتوي


١ -المصطلحات الناقصة
٢ -الهدف المنشود
٣ -الكرة المتأرجحة
٤ -طرق التدريب
٥ -تعلمنا
٦ -عبر عن نفسك
٧ -السلة الطائرة
٨ -تعرف تكسب
٩ -اضبط نفسك
١٠ -صفات / سمات / قدرات المدرب الفعال
١١ -لكل مجتهد نصيب
١٢ -المصطلح الخفي
١٣ -العب وتدرب
١٤ -صوب تكسب
١٥ -قارب القائد المثالي
١٦ -المدرب الذكي
١٧ -مدير الدورة


المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# المصطلحات الناقصة

**الهدف**

*** الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل وتنمية قدراتهم العقلية وتنمية دوافعهم لحفظ مصطلحات التدريب .**

**طريقة التنفيذ**

- ☒ **يسلم كل مشارك بطاقة مدونبها مجموعة من مصطلحات التدريب بعد حذف حرفين من كل مصطلح وفقا للنموذجج المرفق .**
- ☒ **عند اشارة البدء يقوم كل مشارك باستكمال الحرفين المحذوفين .**
- ☒ **يفوز المشارك الذي استطاع ان يتعرف علي اكبر عدد من المصطلحات .**
- ☒ **يمكن ان يستخدم المدرب اللعبة كمدخل لادارة حوار حول ماهية كل مصطلح .**

## المصطلحات الناقصة

| المصطلح المحذوف | المصطلح | المصطلح المحذوف | المصطلح |
|---|---|---|---|
| . و . | دور | . . ف | هدف |
| ا . ت ي ا . | احتياج | . غ ر ا . | اغراض |
| ت . ي ي . | تقييم | . د ر . ب | تدريب |
| . س ا . ل | وسائل | . د . ب | مدرب |
| . ر . | عرض | و . . ل ة | وسيلة |
| ب . ن ا . ج | برنامج | . ل . ة | جلسة |
| . و . ة | دورة | و . . ة | ورشة |
| ت . ر . ن | تمرين | ق ا . . ة | قاعدة |
| ا . ت ر ا . | احتراف | م . ا . ن | معاون |
| م . ت . ي | محتوي | . . ا ن | بيان |
| ح . ا . | حوار | ع . . | عصف |

# المصطلحات الناقصة

**عزيزي المشارك : بعد التحية**

**المسطر بعد قائمة مجموعة من المصطلحات المستخدمة في التدريب قد تم كتابتها علي النحو الموضح بالجدول بعد حذف حرفين من كل مصطلح ووضع نقطة مكان كل حرف محذوف فكرمليا ثم حاول التعرف علي النقاط المحذوفة وكتابة اسم المصطلح في الخانة المقابلة من الجدول .**

**مع تمنياتنا لك بالتوفيق ،،،**

| المصطلح المحذوف | المصطلح | المصطلح المحذوف | المصطلح |
|---|---|---|---|
| . و . | | . . ف | |
| إ. ت ي ا. | | . غ ر ا . | |
| ت . ي ي . | | . د ر . ب | |
| . س ا . ل | | . د . ب | |
| . ر . | | و . . ل ة | |
| ب . ن ا . ج | | . ل . ة | |
| . و . ة | | و . . ة | |
| ت . ر . ن | | ق ا . . ة | |
| أ . ت ر ا . | | م . ا . ن | |
| م . ت . ي | | . . ا ن | |
| ح . ا . | | ع . . | |

# الهدف المنشود

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

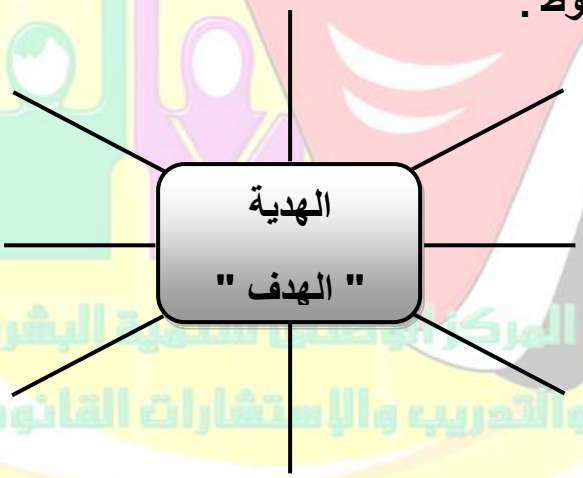
* تعريف المشاركين بماهية الهدف ومتطلبات تنفيذه .

**الادوات**

- ☒ مجموعة من الخيوط .
- ☒ هدية تغلف ويكتب عليها الهدف .
- ☒ تثبت الهدية " الهدف " بمجموعة من الخيوط بحيث تكون ابعادها متساوية من مركز الهدف .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ تشترك كل مجموعة في المسابقة بلاعب او اثنين .
- ☒ يمسك كل متسابق طرف من الخيط بأسنانة بحيث تبقي الهدية " الهدف " معلقة بالخيوط .




- ☒ عند اشارة البدء يحاول كل متسابق ان يصل الي الهدف بادخال الخيط داخل فمه .
- ☒ المتسابق الذي يصل الي الهدف اولا يحصل علي الهدية .

**ملحوظة**

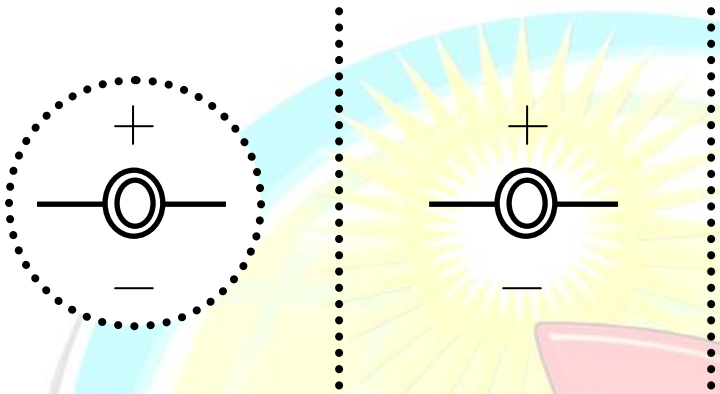
يمكن استخدام اللعبة كمدخل تربوي لادارة حوار حول الهدف وطريقة صياغته ومواصفاته .. والاساليب الفعاله لتحقيقه .

# الكرة المتأرجحة

**الهدف** تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالتقييم .

**المشاركون**

المتدربون



**الادوات** كرة بلاستيك أو كرة تنس

**مكان التنفيذ** قاعة التدريب / الخلاء

**طريقة التنفيذ**

- ☒ يقف المشاركون علي شكل صفين مواجهين او دائرة .
- ☒ يمنح كل مشارك الفرصة للتحدث عن سلبيات وايجابيات الدورة او اي موضوع ما يتم اختيارة وتحديده بمعرفة المدرب .
- ☒ عند ذكر ايجابية يقوم المشارك بتحريك الكرة جهة اليمين ( + ) وعند ذكر سلبية يتم تحريك الكرة خطوة جهة اليسار ... .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# طرق التدريب

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تبادل المعارف والخبرات بين المشاركين حول طرق واساليب التدريب .

**الادوات**

* لوحة لكل مجموعة مثبت عليها ثلاثة مظاريف يكتب فوق كل مظروف نوع من انواع طرق التدريب علي النحو التالي .

* سلة لكل مجموعة .

- ☒ مجموعة بطاقات بأقل من حجم المظاريف يكتب علي كل بطاقة اسلوب من اساليب التدريب .
- ☒ يتم خلط البطاقات الخاصة بكل مجموعة ووضعها في سلة .
- ☒ تثبيت اللوحات عند خط البداية وتوضع السلاسل بداخلها البطاقات علي خط البداية .
- ☒ تقف المجموعات علي شكل قطارات كل مجموعة خلف سله .
- ☒ عند اشارة البدء ينطلق اللاعب الاول من كل مجموعة ويأخذ بطاقة ويقرأها ويتعرف علي اسلوب التدريب ثم يتجه بسرعه لوضعه في الظرف الخاص به .
- ☒ بعد انتهاء الوقت المحدد للمسابقة يتم مراجعة البطاقات الخاصة بكل مجموعة واحتساب درجة علي كل بطاقة وضعت في مكانها الصحيح .
- ☒ تفوز المجموعةالتي حصلت علي اعلي درجة .

**ملحوظة**

* يمكن استخدام اللعبة كمدخل لحوار خلاق حول طرق التدريب واساليبها ومميزاتها وآلية إستخدامها .

* يمكن استخدام السبورة الوبرية في تنفيذ اللعبة .

# تعلمنا

**الهدف** تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالتذكر .

**الادوات** لوحة ورقية / سبورة / اقلام .

**طريقة التنفيذ**

- يكتب علي اللوحة / السبورة بخط واضح في بداية كل يوم كلمة " تعلمنا " .
- عند اشارة البدء يطلب من كل مشارك ان يتوجة الي اللوحة ويسجل عليها ما اكتسبه من معارف ومهارات واتجاهات في جلسات الامس بعبارات مختصرةومحددة ، مما يساعد علي بلورة الجهد المبذول من قبل المدربين وقدرة المشاركين علي الفهم والاستيعاب .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# عبر عن نفسك

**الهدف** تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالتقييم والاختزال .

**الادوات** لوحة ورقية / سبورة / اقلام ملونة .

- ☒ يطلب من كل مشارك في نهاية اليوم تحديد مسمي مختصر من كلمة او كلمتين لليوم وتسجيلة علي اللوحة / السبورة .
- ☒ في نهايةفترة التقييم يتم استطلاع رأي المشاركين في افضل مسمي .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# السلة الطائرة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين ، كسر حاجز الملل .

* تنمية دوافع المشاركين لتذكر واسترجاع الموضوعات التي تضمنها برنامج التدريب .

* قياس مدي استيعاب المتدربين للموضوعات التي تم تقديمها .

**الادوات**

* سلة صغيرة

**طريقة التنفيذ**

* بطاقات يكتب علي كل بطاقة سؤال من الموضوعات التي تم الانتهاء منها سؤال او اكثر في كل موضوع .

* يجلس المشاركون علي شكل دائرة .

* يمسك مشارك السلة وبها البطاقات .

* عنداشارة البدء وعلي نغمات الموسيقي تنتقل السلة من مشارك الي اخر ومع توقف الموسيقي تقف السلة .

* من وقفت السلة في يده يسحب بطاقة من السلة ويقوم بقراءة السؤال بصوت عالي والاجابة عليه .

* تبدأ السلة دورانها من جديد وهكذا حتي تنتهي الاسئلة او الزمن المحدد للعبه .

* يراعي ألا تمنح الفرصة لمشارك مرتين .

# تعرف تكسب

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين ، تنمية دوافعهم لمراجعة بعض موضوعات الدورة .

* تنمية عناصر اللياقة البدنية .

**الادوات**

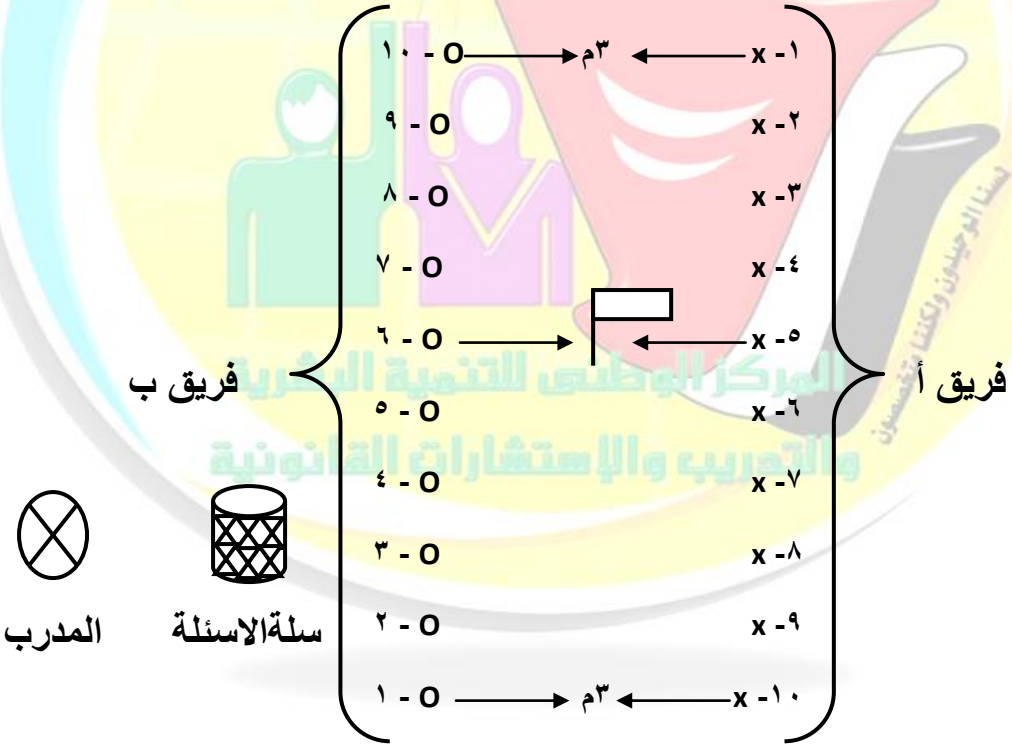
* علم صغير او كوب بلاستيك او ماشابه ذلك .

* بطاقات عليها مجموعة من الاسئلة حول الموضوعات التي تم التدريب عليها .

* سلة او مظروف كبير توضع فيه بطاقات الاسئلة .

**طريقة اللعب**

يقف المشاركون صفين متواجهين بينهما مسافة من ٣ الي ٥ م واحسب المساحة المتاحة علي النحوالتالي :




☒ يأخذ كل مشارك في كل فريق ( أ،ب ) رقما ويراعي ان تكون هناك مسافة بين كل مشارك ومشارك وان تكون ارقام المشاركين بطريقة عكسية حتي تكون المسافة بين كل مشاركين في الرقم متساوية .

☒ ينادي المدرب رقما من الارقام فينطلق اصحاب الرقم من الصفين بأقصي سرعة للقف العلم .

☒ من يلقف العلم أولا تحسب له / لفريقة نقطة .
☒ ثم يتجة الي السلة ليسحب بطاقة ويقوم بقراءة السؤال والاجابة عليه .
☒ اذا كانت الاجابة صحيحة تحسب له نقطتان .
☒ اذا اخطأ في الاجابة يقوم منافسة بالاجابه واذا كانت الاجابة صحيحة يحصل لفريقةعلي نقطة واحدة .
☒ بعد انتهاء الموعد المحدد للمسابقة – تعلن النتيجة ويفوز الفريق الحاصل علي أعلي الدرجات .

## ملحوظة

☒ يتم اختيار مجموعة الاسئلة من النقاط الرئيسية والمهمة التي تم التدريب عليها .
☒ يمكن استخدام اللعبة كمدخل لمراجعة بعض الموضوعات والتأكد من استيعاب المتدربين لها .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# أضبط نفسك

## الهدف

- ☒ مساعدة المتدربين علي تنظيم أحاديثهم ومداخلاتهم في الدورات والانشطة التدريبية واختيار التوقيت المناسب لها .
- ☒ مساعدة الخاملين علي المشاركة .

## الادوات

- ☒ اعوادثقاب
- ☒ بطاقات

## طريقة التنفيذ

- ☒ يسلم لكل مشارك مجموعة من البطاقات او اعواد الثقاب يتراوح عددها من ١٥ الي ٢٠ .
- ☒ يسلم المشارك ( بطاقة / عود ثقاب ) للمدرب عن كل مشاركة في الحديث .
- ☒ وهكذا حتي تتاح فرص مستساوية لكل مشارك للتحدث .. ولتنظيم عملية الحوار .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# صفات / سمات / قدرات المدرب

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تبادل المعارف والخبرات بين المشاركين حول صفات وسمات وقدرات المدرب الفعال .

**الادوات**

* لوحة ورقية / لاصق لكل مجموعة .

* بطاقات مدون علي كل واحده منها صفة أو سمة أو قدرة من قدرات المدرب الفعال لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- سلة لكل مجموعة
- تثبيت اللوحات الورقية علي السبورة أو علي الحائط وتقسم الي ثلاثة اقسام متساوية الصفات / السمات / القدرات .
- تقف المجموعات علي شكل قطارات علي بعد مسافة مناسبة من اللوحات
- توضع امام كل مجموعة سلة وبها مجموعة البطاقات .
- عند اشارة البدء يأخذ المتسابق الاول من كل مجموعة بطاقة ثم يقرأها ويقوم بتثبيتها باللاصق تحت العنوان الخاص بها ( صفة / سمة / قدرة ) ثم يعود ليلمس زميلة ويقف خلف المجموعة .
- يتقدم الزميل الثاني من كل مجموعة ويكرر نفس العمل وهكذا .
- تفوز المجموعة التي تنهي المهمة أولا بأقل عدد من الاخطاء .
- يمكن توظيف اللوحات الوبرية والجيبية في هذه المسابقة .

| صفات المدرب | سمات المدرب | قدرات المدرب |
|---|---|---|
| | | |

نموذج للوحة

# لكل مجتهد نصيب

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين ، تبادل المعارف والخبرات بين المشاركين حول بعض موضوعات الدورة .

**الادوات**

* علبة حلوي / شكولاتة .

* بطاقات مكتوب عليها اسئلة في موضوعات الدورة التي تم التدريب عليها .

**طريقة التنفيذ**

- يصطف المشاركون علي شكل دائرة .
- يسلم المدرب علبه الحلوي بها البطاقات الي رئيس المجموعة الاولي .
- عند اشارة البدء يقوم الزميل الذي يحمل العلبة بتمريرها الي الزميل الذي علي يمينة وهو بدورة يمررها لمن هوعلي يمينة وهكذا .
- عند سماع كلمة ( قف ) يقف الزميل الذي بيده علبة الحلوي ويأخذ بطاقة من البطاقات ويقرأها بصوت مرتفع ومن ثم الاجابة علي السؤال .
- اذا كانت الاجابة صحيحة يسمح له بتناول قطعة من الحلوي .. وهكذا يستمر اللعب حتي انتهاء الوقت المحدد .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# المصطلح الخفي

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين ، تنمية معارفهم الخاصة بمصطلحات التدريب .

**طريقة التنفيذ**

- يقوم المدرب باختيار احدي مصطلحات التدريب وكتابة المصطلح علي لوحة ويقوم بحجبها عن المشاركين .
- يطلب المدرب من المجموعات التعرف علي المصطلح الذي إختاره عن طريق طرح مجموعة من الاسئلة المغلقة التي تكون إجابتها بنعم أو بلا .
- تحتسب نقطة للمجموعة التي تتعرف أولا علي المصطلح .
- تكرر اللعبة باختيار مصطلح جديد وهكذا .
- بعد انتهاء الزمن المحدد للعبة تفوز المجموعة التي حازت علي أعلي درجة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# ألعب ..... وتدرب

**الهدف**

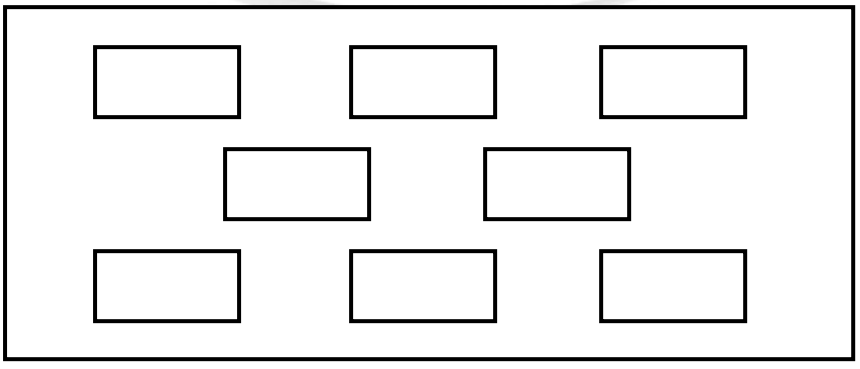
* الترويح عن المشاركين ، إكساب المشاركين مهارات التحدث للجماعة ، تنميةدوافعهم لإسترجاع ما تم التدريب عليه.

**الادوات**

* بطاقات دائرية يكتب عليها بعض رؤوس الموضوعات التي تم التدريب عليها .

**طريقة التنفيذ**

- مستطيل يحدد بالطباشير أو بالكراسي أوبحبال الزينة .
- توضع البطاقات الدائرية داخل المربع .
- تصطف المجموعات علي شكل مربع ناقص ضلع .
- تسمي كل مجموعة عضواً أو اثنين لتمثيلها في اللعبة .. كما يمكن مشاركة جميع الاعضاء إذا سمح الوقت بذلك .
- يقف المتسابق الاول من المجموعة الاولي وينظر الي البطاقات ويختار منها السؤال الذي يرغب في الاجابة عليه .
- يتم عصب عيناه ويدور حول نفسة ثلاث مرات ثم ينطلق نحو الهدف الذي حددة .
- الدائرة التي يقف في محيطها او بالقرب منها يقوم بالاجابة علي السؤال المدون بها .
- تحسب درجة لكل إجابة صحيحة .
- تفوز المجموعة التي تحصل علي أعلي درجة .



# صوب ..... تكسب

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين

* تنمية عناصر اللياقة البدنية " الدقة " .

* تنمية دوافع المشاركين لمراجعة الموضوعات التي تم التدريب عليها .

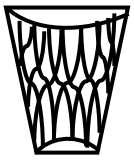
**الادوات**

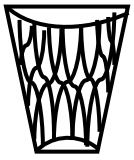
* سلة بلاستيك أو طوق بلاستيك لكل مجموعة .

* ٣ كرات لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- يرسم خط بداية تصطف خلفه المجموعات علي شكل قاطرات .
- يرسم خط نهاية علي بعد مسافة محددة ( من ٥ الي ٨ امتار ) توضع خلفه السلال .
- مجموعة من البطاقات عليها مجموعة من الاسئلة لكل سلة .
- عند اشارة البدء يقوم اللاعب الاول من كل مجموعة بتصويب الكرات الثلاث .
- الكرة التي تسقط داخل السلة تحتسب بخمس نقاط ولتثبيت النقاط يقوم اللاعب بأخذ سؤال من السلة والاجابة عليه .
- بعد إنتهاء الموعد المحددللعبة تحتسب الدرجات وتفوز المجموعة التي حصلت علي أعلي درجة .





# قارب القائد المثالي

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين ، تبادل المعارف والخبرات بين المشاركين حول مواصفات القائد المثالي .

**الادوات**

* ورقة A4 / اوراق صغيرة لكل مشارك .

* لاصق .

**طريقة التنفيذ**

- يقوم المدرب بعمل بيان عملي لعمل القارب الورقي .
- يطلب من كل مشارك أن يعمل قاربا بالورقة التي معه .
- يستخدم كل مشارك القصاصات التي معه ويكتب علي كل قصاصة صفة مهمة من صفات القائد المثالي ويقوم بلصقها علي جدران القارب لصقا خفيفا .
- يطلب المدرب من كل مشارك أن يغمض عينية ويتخيل انه يبحر بقاربة في بحر الاحتراف ومعه ٦ صفات مثالية وزن الواحدة ٥٠ كجم .
- يعلن القائد فجأة أن القوراب علي وشك الغرق – ولكي تبقي القوارب طافية – يجب علي كل مشارك ان يخفف حمولة القارب باسقاط صفة وزنها ٥٠ كجم من قاربه .
- يفتح كل مشارك عينه وينظر إلي الصفات ثم يقرر أي صفه يمكن أن يضحي بها فينزعها من القارب .
- تستمر الرياح والعواصف ويتحتم علي جميع المراكب ان تخفف حمولتها تباعا حتي تبقي صفة واحدة .
- يدير المدرب حوار مع المشاركين لماذا هذه الصفة التي حرص عليها وابقاها معه ؟ .
- يمكن أن يشارك الجميع في الحوار .
- يتم إختيار أفضل تعليق من بين المشاركين .

# المدرب الذكي

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين ، كسر حاجز الملل .

* تبادل المعارف والخبرات بين المشاركين حول بعض موضوعات الدورة .

**الادوات**

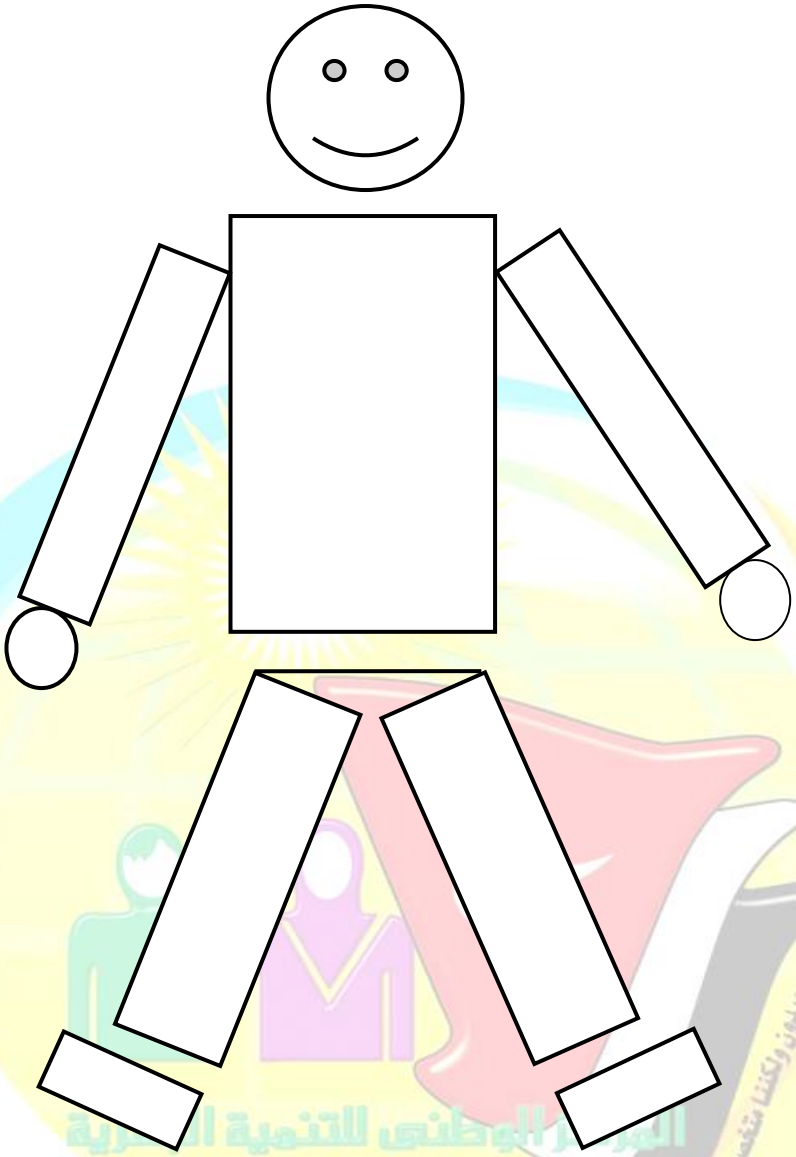
* لوحة ورقية مرسوم عليها مدرب ( لكل مجموعة ) تثبت علي سبورة أو حائط .

* رسمة مماثلة ومطابقة للرسمة الاولي لكل مجموعة .

* لاصق وسلة لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- يتم تقطيع رسمه المدرب الاخري الي أجزاء ( الرأس / الازرع / الجسم / القدمين ) وهكذا .
- يدون المدرب علي كل جزء من اجزاء المدرب سؤال .
- توضع قصاصات المدرب في سلة وتوضع السلال علي بعد مسافة من اللوحات المعلقة .
- تجلس المجموعات حول السلال .
- يقوم واحد من افراد المجموعة بسحب بطاقة ويقرأ السؤال ويتشاور مع أعضاء مجموعته حول الاجابة الصحيحة .
- إذا كانت الاجابة صحيحة يسمح له بالتوجة نحو لوحة المدرب الخاصة بمجموعتة ولصق الجزء الذي عليه السؤال علي اللوحة وهكذا باقي المجموعات .
- عند انتهاء المجموعة من الاجابة علي السؤال تتوقف جميع المجموعات عن العمل لتسمع الاجابة وتتناقش المجموعة في وجهه نظرها إذا رأت ذلك .
- تمنح المجموعة ٥ نقاط عن كل إجابة صحيحة .
- تفوز المجموعة التي تستكمل لوحتها أو التي تحصل علي أعلي نقاط خلال فترة المسابقة .



المدرب

# مدير الدورة

**الهدف**

* تبادل الخبرات بين المشاركين حول دور ومهام مدير الدورة .

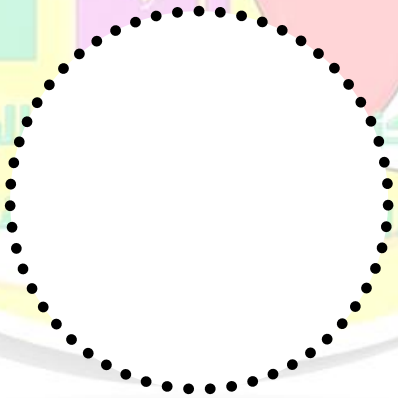
* التعرف علي إحتياجاتهم وتطلعاتهم .

**الادوات**

* كرة

**طريقة التنفيذ**

- يصطف المشاركون علي شكل دائرة .
- تسلم الكرة الي دليل أحد المجموعات .
- عند إشارة البدء يقول الدليل الممسك بالكرة ماذا تفعل لو كنت مدير الدورة ؟ ثم يمرر الكرة إلي أحد الزملاء .
- يستلم الزميل الكرة ويرد علي السؤال ثم يعيد طرح السؤال ويمرر الكرة وهكذا .



**ملحوظة**

- في نهاية اللعبة تلخص الاراء والافكار بمعرفة المدرب أو أحد المشاركين

# أسعار الحصص وبناء الفريق

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية
نحن الرجال ولكننا متخصصون

# المحتوي

١ تمرين الدوائر

٢ كلمات ولها معني

٣ قصة من تأليفنا

٤ صحافة بالجملة والقطاعي

٥ قصة ومثل

٦ جمع وتوزيع الكرات

٧ تتابع حمل الحبوب

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

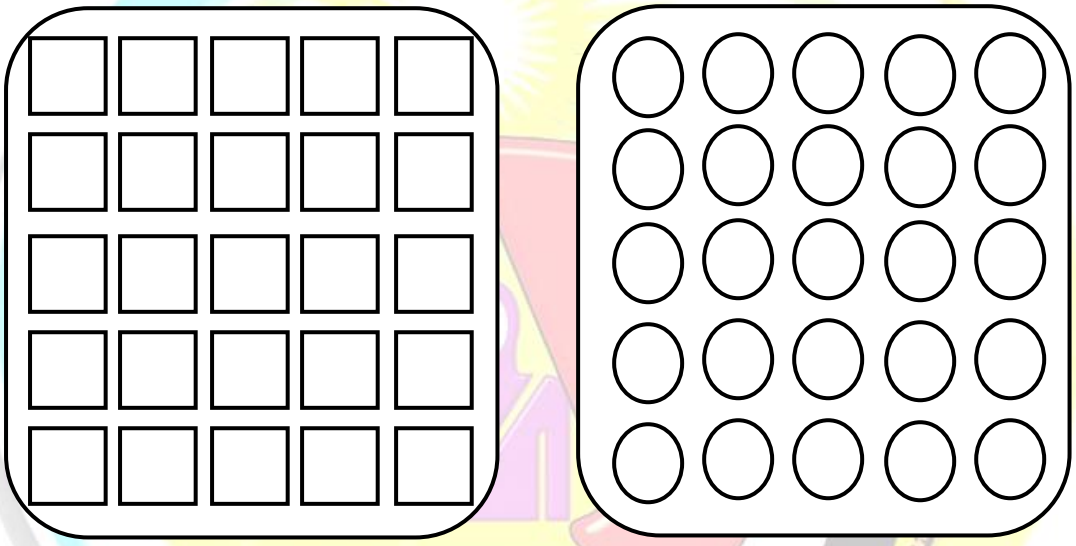
# لعبة الدوائر / المربعات

**الهدف**

* التأكيد علي ان العمل في جماعات صغيرة افضل الطرق للمناقشة والحوار في الدورات والانشطة التدريبية .

**الادوات**

* بطاقة ( ورقة بيضاء ) مرسوم بها دوائر أو مربعات من ( ٢٥ الي ٤٠ ) دائرة أو مربع .



**طريقة التنفيذ**

* يتم تقسيم المشاركين إلي ثلاثة مجموعات

| فرد واحد | ٥ افراد | ١١ فرد |
|---|---|---|

- عند اشارة البدء يطلب من كل مجموعة كتابة اسماء اشياء ( دائرية / مربعة ) في ( الدوائر / المربعات ) الموجودة بالبطاقة .

- بعد انتهاء الوقت المحدد للتمرين تجمع البطاقات ويتم التعرف علي عدد ( الدوائر / المربعات ) التي تم استيفائها .

- ستكون النتيجة في كل الحالات :

| | | |
|---|---|---|
| العدد الكبير | النتيجة | ضعيفة |
| الفرد | النتيجة | ضعيفة |
| المجموعة الصغيرة | النتيجة | جيدة |

- يتم التأكيد علي أهمية الجماعات الصغيرة في المناقشة والحوار .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# كلمات ولها معني

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية روح التعاون بينهم .

**طريقة التنفيذ**

- يجلس المشاركون في دائرة .
- تجري المسابقة بين المجموعات .
- عند اشارة البدء يطلب المدرب من أعضاء كل مجموعة بتكوين كلمة يشارك فيها أعضاؤها .
- يذكر رقم ١ في المجموعة حرفا ثم يقوم الثاني بإضافة حرفا وهكذا بشرط ان تكون الحروف في ترتيبها ومجملها كلمة صحيحة .
- تكرر اللعبة بإختيار حروف جديدة وهكذا .
- تحسب ٥ نقاط للمجموعة التي استطاعت ان تكون احسن كلمة .
- في ختام الزمن المحدد تحسب درجات المجموعات وتفوز المجموعة التي حصلت علي أعلي الدرجات .

# قصة من تأليفنا

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالتأليف والأبداع .

* تنمية روح التعاون بين أعضاء المجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- يقوم المدرب بتسمية المجموعة التى ستبدأ العمل .
- عند إشارة البدء يطلب من المتسابق الأول من المجموعة أن يبدأ حديثا قصصيا لمدة نصف دقيقة أو دقيقة .
- عند سماع الإشارة الثانية يقوم المتسابق الثانى فى المجموعة بإستكمال أحداث القصة وهكذا وعلي المتسابق الأخير أن يتم القصة فى الزمن المحدد .
- يبدأ المتسابق الأول من المجموعة الثانية قصة جديدة وهكذا باقي المجموعات.
- يتم اختيار أفضل قصة وتعزيز أعضاء المجموعة الفائزة .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

**ملحوظة**

- إذا كان عدد المجموعة صغير يمكن أن تتاح الفرصة مرة أخرى لكل عضو فيها .

# صحافة بالجملة والقطاعي

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية قدراتهم الخاصة بالتأليف والكتابة .

**طريقة التنفيذ**

- يسلم المدرب لكل مجموعة من مجموعات العمل ورقة ثم يطلب من المتسابق الأول من كل مجموعة أن يكتب سطرا واحدا فى ورقته ثم يثنيها بحيث لا ترى الكتابة ثم يمررها إلى جارة الأيمن ويخطره بأخر كلمة فى عبارته .

- يقوم جارة بنفس العمل يزيد سطر ويثنى الورقة ثم يخطر جارة بأخر كلمة فى عبارته حتى تنتهى المجموعة .

- يقوم أخر فرد فى المجموعة بعد الإنتهاء من مهمته بقراءة الموضوع الذى تم كتابته .

- يتم إختيار أفضل موضوع .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والإستشارات القانونية

# قصة ومثل

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية قدراتهم الخاصة بالتأليف وكتابة القصص .

* تنمية روح العمل الجماعي .

**طريقة التنفيذ**

- تجلس كل مجموعة في مكانها او في ركن من اركان قاعة التدريب.
- تمنح كل مجموعة ١٠ دقائق لكتابة قصة حول مثل مشهور يختارة المدرب .
- يقوم رئيس كل مجموعة بقراءة القصة التي كتبتها مجموعتة .
- يتم اختيار احسن قصة .

**نماذج للامثال**

- في التأني السلامة وفي العجلة الندامة .
- من تأني ... نال ما تمني .
- الصبر حلو .. وإن كان مر ما يضرش .
- رب أخ لك لم تلده أمك .

# جمع وتوزيع الكرات

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية عناصر لياقتهم البدنية .
* تأصيل قيم التعاون والعمل الجماعي .

**الادوات**

* سلة + ٤ كرة تنس لكل مجموعة .

**مكان التنفيذ**

* يرسم خط بداية وخط نهاية علي مسافة ١٢م .
* تحدد ٣ حارات ما بين الخطين المسافة بين كل حارة وحارة ١م .

**طريقة التنفيذ**

- توضع السلة علي خط البداية وتوزع الكرات في الحارة علي مسافات متساوية .
- تقف كل مجموعة خلف خط البداية علي شكل قطار فردي .
- عند إشارة البدء يحمل المتسابق الاول في كل مجموعة السلة ويقوم بجمع الكرات ثم العودة ليسلم زميله السلة ليقوم بدورة بتوزيع الكرات في الحارة ثم العودة ليسلم زميلة السلة وهكذا .
- المتسابق الذي ينتهي من السباق علي الوجه الصحيح ويعود الي مكانة هوالفائز .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# تتابع حمل الحبوب

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين ، كسر حاجز الملل .

* تنمية روح العمل الجماعي .

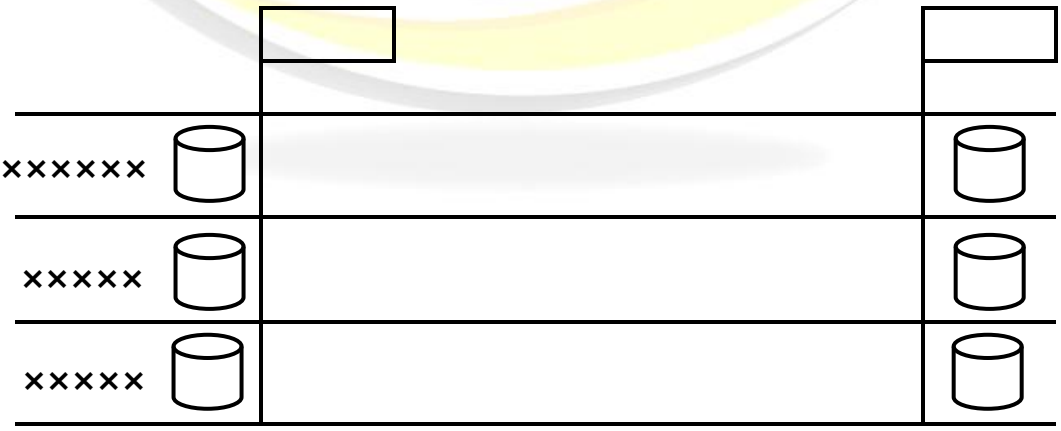
**الادوات**

* ٢ صحن بلاستيك لكل مجموعة .

* كمية من البقوليات ( فاصوليا / سوداني / حمص / فول ) لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- يرسم خط نهاية وتوضع فيه لكل مجموعة صحن فارغ .
- يرسم خط بداية وتوضع فيه لكل مجموعة صحن به كمية من الحبوب " متساوية " .
- تقف المجموعات المشاركة علي شكل قطارات كل مجموعة أمام الصحن الخاص بها .
- عند إشارة البدء ينطلق المتسابق الاول من كل مجموعة ويغرف بيدية الاثنين اكبر كمية من الحبوب ويضعها أعلي ظهر يدة ثم ينطلق بها الي صحن المجموعة المقابل علي خط النهاية فيفرغ الحبوب ثم يعود بأقصي سرعة ليلمس زميله فينطلق هو الاخر ليكرر نفس العمل .
- عند انتهاء الزمن المحدد للمسابقه تفوز المجموعة التي وضعت أكبر كمية من الحبوب في صحنها .



# ألعاب الإتصال

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية

# المحتوي


١ ـالتدريب بالتلغراف

٢ ـالورشة ابتدت

٣ ـاقفل عينك واسمع بودنك

٤ ـتتابع نقل الرسالة

٥ ـسباق الامثال

٦ ـمن المرسل

٧ ـصائد العملات

٨ ـرسم العميان

٩ ـالاذاعات المتداخلة


المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# التدريب بالتلغراف " الرسائل القصيرة "

**الهدف**

*** تنمية قدرات المشاركين الخاصة بكتابة الرسائل القصيرة " التلغراف / sms ) .**

*** اكساب المشاركين مهارات النقد البناء ، النصح والمشورة**

**طريقة التنفيذ**

☒ **يطلب من كل مشارك كتابة تلغراف أو رسالة قصيرة الي زميل له يسجل فيها :**

- ✓ **إنطباعاته عنه**
- ✓ **نقد بناء**
- ✓ **نصيحة**

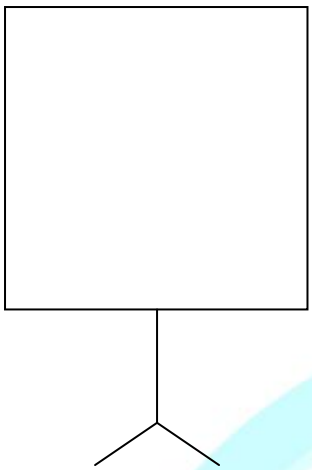
☒ **علي الا يوقع باسمة او يوقع باسم حركي مع مراعاة ان تكون التلغرافات :**

- ✓ **واضحة**
- ✓ **محددة**
- ✓ **مختصرة**

**في نهاية الوقت المحدد تجمع التلغرافات وتقرأ .**

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الورشة ابتدت



**الهدف** * استنباط الرسائل من خلال الصوت .

**المكان** * قاعة التدريب .

**الادوات** * ساتر / او شاشة عرض .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ يتم اختيار ثلاث متدربين ويطلب من كل مشارك ان يردد كلمة الورشة ابتدت من خلف الساتر .
- ☒ الاول يقولها : بملل .
- ☒ والثاني يقولها : بفرح .
- ☒ والثالث يقولها : بخجل

ثم يطلب من المشاركين التعليق

**طريقة الالقاء المختلف : تؤدي الي معاني علاوة علي ما تحمله الكلمات من معاني ودلالات**

# تتابع نقل الرسالة

**الهدف**

* كسر حاجز الملل .

* تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالاتصال "نقل الرسائل"

**الادوات**

* لوحة ورقية أو سبورة أو ورقة وقلم أن تعذر ذلك.

* تثبت السبورة / اللوحات خلف كل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ تقام المسابقة بين المجموعات .
- ☒ تقف كل مجموعة علي شكل قطار فردي علي ان تكون المسافة بين كل مشارك ومشارك ٣ أمتار علي الاقل .
- ☒ عند بدء المسابقة يقوم المدرب " منظم اللعبة " بتسليم رسالة مكتوبة لدليل كل مجموعة " رسالة موحدة " لجميع المجموعات .
- ☒ يقوم دليل كل مجموعة بقراءة الرسالة قراءة جيدة ومن ثم يقوم بتسليمها للمدرب .
- ☒ عند إشارة البدء " الارسال " ينتقل الدليل " الذي قرأ الرسالة " لابلاغ الرسالة للعضو الذي خلفة ثم يقوم بدورة بنقلها لمن خلفه حتي يقوم عضو المجموعة الاخير بكتابتها بخط واضح علي اللوحة أو السبورة أو الورقة .
- ☒ المجموعة الفائزة هي التي تتمكن من كتابة الرسالة أقرب ما يكون الي الرسالة الاصل .
- ☒ تكرر المسابقة عدة مرات مع رسائل متغيرة .
- ☒ تفوز المجموعة التي تحصل علي اكبر درجة .

**ملحوظة**

* يختار المدرب الرسائل بدقة وعناية .

* يمكن استثمار موضوع الرسالة كمدخل لمناقشة وحوار هادف يستفيد منه الجميع .

**امثلة للرسائل**

١ -اخوان الصفاء خير مكاسب الدنيا ، هم زينة في الرخاء ، وعدة في البلاء ، ومعونة علي الاعداء .

٢ -الرجل الكبير حقا هو الرجل المتواضع ، فالهضاب والجبال المرتفعه لا تصلح للزراعة اما الاراضي المنخفضة فهي التي تنتج الغلال والحبوب لان مياة الامطار تتجمع فيها .

٣ -قال احد الغربيين : الحياة أقصر من أن تقضيها في تسجيل الاخطاء التي ارتكبها غيرنا في حقنا وفي تغذية روح العداء بين الناس .

☒ قم بإعداد رسائل مماثلة وأربطها بالموضوع الذي تقدمة

**الرسالة**

الجودة هي المقياس الحقيقي للتمييز بين الاشياء المتشابهة ، وسيظل البحث عنها هو الدافع الحقيقي للتفوق إنها القوة التي تخلق هذا الفرق بين الاشياء صغيرة كانت أم كبيرة قولا كانت أم عملا ... أنها أساس التفوق .

الأخ قائد المجموعة

بعد التحية ،،،

أقرأ الرسالة قراءة جيدة وأستوعب مضمونها وأحرص علي أن تنقلها بكل دقة للزميل الذي يليك الذي يقوم بدورة بتبليغ مضمون الرسالة للزميل الذي خلفه وهكذا حتي تصل الي أخر فرد في المجموعة والذي سيقوم بدورة بكتابتها بخط واضح علي اللوحة / السبورة / الورقة .

تمنياتنا لكم بالتوفيق

**ملحوظة**

* المجموعة الفائزة هي التي ستكتب مضمون الرسالة أقرب ما يكون من الرسالة الاصلية .

# سباق الأمثال

**الهدف**

*** الترويح عن المشاركين ، تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالاتصالات ، تسليط الضوء علي عوائق الاتصال .**

**طريقة التنفيذ**

- ☒ **يقسم المشاركون الي ثلاثة اقسام .**
- ☒ **يتم اختيار مشارك وابعاده عن المكان لمدة دقائق .**
- ☒ **يقوم المدرب بالاتفاق مع المشاركين علي مثل شعبي مكون من ثلاث مقاطع بحيث يردد كل قسم مقطع في توقيت واحد .**
- ☒ **يستدعي المشارك وعند إشارة البدء يردد كل قسم المقطع الخاص به ويطلب منه معرفه المثل ، يمنح ٣ محاولات .**
- ☒ **تكرر اللعبة ويختار لاعب أخر مع تغير المثل .**
- ☒ **يمكن إستخدام اللعبة كمدخل تربوي لحوار مفتوح حول أهمية الإنصات ومعوقات الإتصال .**

**أمثلة للأمثال**

- ☒ **العدل أساس الملك / من جد وجد / من زرع حصد / الصبر مفتاح الفرج .**

# مين المرسل

**الهدف**

*** الترويح عن المشاركين ، تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالاتصال وإستخدام لغة الجسد ودقة الملاحظة .**

**طريقة التنفيذ**

- ☒ **يجلس المشاركون علي شكل دائرة .**
- ☒ **يتم تسمية واحد من المشاركين لإرسال إشارات غير لفظية وبلغة الجسد مثل " التصفيق ، الضرب باليدين علي الفخذين ، تحريك الرجلين ، دوران الرأس " وهكذا .**
- ☒ **يقوم باقي المشاركون بتقليدة وبسرعة .**
- ☒ **يتم إختيار أحد المشاركين والذهاب به بعيدا لحين إختيار المرسل .**
- ☒ **يبدأ المرسل فى إرسال إشارته ويستدعي المشارك الذى تم إختياره ويحاول لمعرفة من هو المرسل ؟**
- ☒ **يمنح ثلاث فرص .**
- ☒ **إذا لم ينجح فى التعرف على المرسل يتم إختيار شخص آخر مع تغير المرسل وتكرار نفس العمل .**
- ☒ **فى نهاية الفترة المحددة للعبة يقوم المدرب بإدارة حوار حول لغة الجسد وأهميتها فى عملية الإتصال .**

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# صائد العملات

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالاتصال من جانبين .

**الادوات**

* مجموعة من العملات عبارة عن قطع كرتون دائرية مختلفة المقاسات تكتب علي كل قطعة مبلغ معينا تتناسب مع حجم كل عملة علي ان يكون لكل مجموعة لون خاص .

* سلة لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ يتم نثر العملات في دائرة نصف قطرها ٢م .
- ☒ يتم إختيار صائد من كل مجموعة وبمعرفتها .
- ☒ يتم عصب أعين الصيادين .
- ☒ عند إشارة البدء يبدء كل صياد معصوب العينين التقاط العملات الخاصة بمجموعتة من الارض .
- ☒ يسمح لباقي أعضاء المجموعة توجيه صيادها لالتقاط العملات الخاصة بها ووضعها في سلة المجموعة .
- ☒ في نهاية الزمن المحدد للمسابقة يتم حساب العملات التي في كل سلة .
- ☒ تفوز المجموعة التي حصل صيادها علي اكبر كمية من العملات .

# رسم العميان

**الهدف** * تنمية مهارة الانصات ، الاتصال لدي المشاركين .

**المكان** * قاعة / الخلاء .

**الادوات** * لوحة عرض .

* لوحة ورقية مرسوم عليه حصان بدون ذيل .

* قلم فلمستر .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ تثبيت اللوحة الورقية علي لوحة العرض .
- ☒ يختار أحد الافراد ويقف علي بعد ١٠ الي ١٥ متر من اللوحة وهو معصوب العينيين .
- ☒ يقوم زميل أخر بتوجيه الفرد المعصوب العينين الي اللوحة ويستمر في توجيهه لمساعدتة علي رسم الذيل في مكانة الصحيح .
- ☒ يتم اختيار متسابق من كل مجموعة .
- ☒ تكرر المسابقة وتفوز المجموعة التي نجح افرادها في تركيب الذيل في مكانه الصحيح اكثر من باقي المجموعات .

# الاذاعات المتداخله

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين ، تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالتحدث للجماعة .

* تعريف المشاركين بعوائق الاتصال .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ يمثل كل مجموعة من مجموعات العمل عضوان في المسابقة .
- ☒ يطلب من كل مشارك ان يختار اسم اذاعة من الاذاعات ( الشباب / صوت العرب / القرآن الكريم / ..... ) .
- ☒ يشرح المدرب اللعبة للمشاركين .. وهي باختصار حينما يشاور علي محطة من المحطات يبدأ البث والتحدث الي ان يدير المؤشر الي محطة أخري ويمكن العودة من جديد الي المحطة الاولي وهكذا مع باقي المحطات.
- ☒ فجأه يحدث خلل وتبدأ جميع المحطات في الارسال دون توقف .
- ☒ يتم اختيار افضل محطة وصاحبها .
- ☒ يمكن للمدرب إستخدام اللعبة كمدخل تربوي للتحدث عن دائرة الاتصال ومعوقات الاتصال وكيف نتغلب عليها .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# اقفل عينيك واسمع بأذنيك

**الهدف** * تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالاتصالات .

**المشاركون** * المتدربون في الدورة .

**الادوات** * ملعقة / كوب زجاج / اشياء اخري .

**مكان التنفيذ** * قاعة التدريب .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ يطلب المدرب من كل متدرب ان يغمض عينية لمدة دقيقة .
- ☒ يقوم المدرب بعمل مجموعة من الاصوات باستخدام الادوات المتوفرة .
- ☒ يطلب من كل متدرب تسجيل ما سمعة من اصوات .
- ☒ يفوز المتسابق الذي تعرف علي اكبر عدد من الاصوات .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الألعاب البدنية

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية

# المحتوي


١ -الهرم الآدمى
٢ -العدو المتنوع
٣ -كرة الرأس
٤ -حواجز العمالقة
٥ -سباق الكنجارو
٦ -الخروج من الدائرة
٧ -صراع الديكة
٨ -الرمى المزدوج
٩ -الكرة فى الدائرة
١٠ -شد الحبل الثلاثى
١١ -الأمواج
١٢ -الدائرة الوثابة
١٣ -عكس الإشارة
١٤ -الطاحونة
١٥ -الكرة الدوارة
١٦ -جمع الكرات


المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الهرم الآدمى

**الهدف**

*** تنمية عناصر اللياقة البدنية للمشاركين والترويح عنهم ، تأصيل روح العمل الجماعى وبناء الفريق .**

**طريقة التنفيذ**

- **يكون أعضاء كل مجموعة فريق .**
- **عند سماع إشارة البدء يتعاون أفراد كل فريق لتكوين هرم آدمى من أعضائه .**

**طريقة إحتساب النتيجة**

- **تفوز المجموعة التى تنجح فى تكوين أعلى هرم آدمي فى وقت قياسي .**

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# العدو المتنوع

**الهدف**

* تنمية عناصر اللياقة البدنية للمشاركين والترويح عنهم .

* تنمية روح العمل الجماعى .

**عدد المتسابقين**

* يكون أعضاء كل مجموعة فريق .

**طريقة التنفيذ**

- يقف كل فريق على شكل قطار فردى على خط البداية .
- يمسك كل زميل القدم اليمنى لزميلة .
- عند إشارة البدء ينطلق كل فريق وهو فى نفس الوضع للوصول إلى خط النهاية .
- تكرر المسابقة على أن يمسك كل مشارك اليد اليمنى لزميلة ( بتمرير اليد اليمنى من بين القدمين ) .

**طريقة إحتساب النتيجة**

- يفوز الفريق الذى يصل أفرادة أولا إلى خط النهاية .

المركز الوطنى للتنمية البشرية

# كرة الرأس

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية لياقتهم البدنية .
* تنمية روح المنافسة بين المجموعات .

**الأدوات**

* كرة بلاستيك كبيرة لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ تقف كل مجموعة على شكل قطارين وتسلم كل مجموعة كرة .
- ☒ يتم تحديد خط للبداية وآخر للنهاية على الاتقل المسافة عن ٨ أمتار .
- ☒ عند إشارة البدء يقوم الزوج الأول من كل مجموعة بوضع الكرة بين رأسيهما ومحاولة التقدم بها إلى خط النهاية والعودة بها لتسليمها إلى زملائهما فى المجموعة ليقوما بنفس العمل .
- ☒ يجب على المشاركين عدم مسك الكرة باليد ، وإلا إحتسبت خطأ على المجموعة .
- ☒ تفوز المجموعة التى تنهي المهمة أولا .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

**ملحوظة**

* يمكن تنفيذ هذه المسابقة داخل القاعة أو خارجها .

# حواجز العمالقة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية عناصر لياقتهم البدنية .

**طريقة التنفيذ**

- ترسم خطوط متوازية على الأرض بينها مسافات تتسع بالتدريج بحيث تزداد المسافة بين كل خطين شيئا فشيئا "حواجز" .
- تقف المجموعات على شكل قطارات خلف خط البداية .
- عند إشارة البدء .. يقوم المتسابق الأول (العملاق) من كل مجموعة بالوثب فوق الخطوط " الحواجز"
- كل عملاق يطأ أحد الخطوط يفقد اللقب ويقف فى مؤخرة القطار .
- العملاق الفائز هو الذى يتمكن من إجتياز جميع الحواجز بالتتابع وإذا فاز أكثر من عملاق يتم إعادة اللعبة مع زيادة المسافة بين كل حاجز وحاجز حتى يفوز واحد منهم .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# سباق الكنجارو

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وتنمية عناصر لياقتهم البدنية .

**الأدوات** * كرة لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- تقف المجموعات على شكل قطارات .
- يرسم خط للبداية وخط للنهاية .
- تقف كل مجموعة خلف خط البداية .
- تسلم الكرة للمتسابق الأول من كل مجموعة .
- عند إشارة البدء ينطلق المشارك الأول من كل مجموعة والكرة بين ركبتيه قفزا للأمام حتى يصل إلى خط النهاية ثم يقوم بتمريرها للمشارك الثانى فى مجموعته وهكذا .
- تفوز المجموعة التى يصل جميع أعضائها إلى خط النهاية أولا .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والإستشارات القانونية

# الخروج من الدائرة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية عناصر لياقتهم البدنية .

**طريقة التنفيذ**

- ترسم دائرة بالطباشير أو الجير إذا كانت المسابقة فى الحديقة .
- يمثل كل مجموعة إثنان من أعضائها .
- يقف جميع المشاركون فى الدائرة .
- يمسك كل مشارك بيده اليمنى رجله اليسرى خلفه .
- عند إشارة البدء يحاول كل مشارك أن يدفع باقى الزملاء باليد أو بالكتف ليخرجه من الدائرة .
- من يخرج من الدائرة يعد مهزوما .
- الفائز هو من يستطيع أن يخرج جميع من فى الدائرة .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والإستشارات القانونية

# صراع الديكة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية عناصر لياقتهم البدنية .

**طريقة التنفيذ**

- تقف كل مجموعة مواجهة للأخرى .
- يرسم خط بين المجموعتين – أو خط وهمى يتعارف عليه .
- يجلس جميع المشاركون وضع القرفصاء بثنى الركبتين مع رفع الكعبين عاليا كل فرد من المجموعة الاولى مواجه لفرد من المجموعة الثانية .
- عند إشارة البدء يحاول كل زميل دفع زميله بالكفين ليزحزحه إلى الخلف بينما يحاول الزميل الأخر الصد مع الدفع بالكفين أيضا .
- اللاعب الذى ينجح فى دفع الزميل ليتجاوز الخط الذى بينهما يعد فائزا واللاعب الذى تقهقر إلى الخلف يعد مهزوما .
- فى النهاية المحددة للعب يحسب عدد الفائزين من كل مجموعة وتفوز المجموعة التى فاز منها أكبر عدد .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الرمي المزدوج

**الهدف** * الترويح عن المشاركين ، تنمية عناصر لياقتهم البدنية .

**الأدوات** * كرتان .

**طريقة التنفيذ**

- يقف المشاركون فى دائرة ، ويقف المدرب وسط الدائرة .
- يتأكد كل مشارك من الزميل الثالث الذى على يمينه أو على يسارة .
- يرمي المدرب الكرة لواحد من المشاركين وينادى " يسارا أو يمينا " ، يقوم المشارك الذي معه الكرة بتمريرها اسرع من لمح البصر للزميل الثالث الذي على يمينه أو يساره وفقا لما يحدده المدرب .
- كل مشارك يخطئ عليه أن يقول رسالة توعوية ( بيئية أو صحية أو في مجال التدريب ) .
- يستمر اللعب وتنتهي اللعبة فى الوقت المحدد لها .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الكرة فى الدائرة

**الهدف** * الترويح عن المشاركين ، تنمية عناصر لياقتهم البدنية .

**الأدوات** * كرة .

**طريقة التنفيذ**

- يقف المشاركون فى دائرة وتسلم الكرة لدليل مجموعة من المجموعات .
- يقوم الدليل الذى معه الكرة بتمريرها إلى زميل أخر .
- يقوم الزميل الذى سيستقبل الكرة .. بتقديم رسالة مفيدة أو حكمة أو بيت شعر ثم يقوم بتمرير الكرة إلى زميل آخر وهكذا حتى ينتهي الزمن المحدد للعبة .

**ملحوظة** * يمكن أن يلفت المدرب نظر المشاركين أن الطريقة التى تم تمرير الكرة بها من شخص إلى آخر وهكذا هى طريقة المناقشة السليمة .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# شد الحبل

**الهدف** * الترويح عن المشاركين ، تنمية عناصر لياقتهم البدنية .

**الأدوات** * حبل للشد ( دائري ذو ثلاثة أطراف ) .

**طريقة التنفيذ**

- تشارك كل مجموعة بفريق .
- عند سماع إشارة البدء يحاول كل فريق شد الفريقين الأخرين داخل المنطقة المحرمة .
- تجرى المسابقة من ثلاثة أشواط .
- الفريق الفائز الذي يفوز بشدتين من ثلاثة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الأمواج

**الهدف** * الترويح عن المشاركين و تنمية عناصر لياقتهم البدنية .

**الأدوات** * كرة لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- تجلس كل مجموعة على شكل قطار فردي مع فتح القدمين .
- تسلم كرة لدليل كل مجموعة .
- عند إشارة البدء يقوم دليل كل مجموعة بالرقود على الظهر ورفع القدمين عاليا خلفا بالكرة لتمريرها للزميل الذى خلفه وهكذا .
- عند وصول الكرة إلى اللاعب الأخير يقوم بالجري بها ويجلس أول القطار ليبدأ اللعب من جديد .
- الفريق الذى يعود إلى ترتيبه الأصلي عند بداية اللعب هو الفريق الفائز .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الدائرة الوثابة

**الهدف** * الترويح عن المشاركين و تنمية عناصر لياقتهم البدنية .

**الأدوات** * كرة صغيرة مربوطة بحبل بطول ٣م .

**طريقة التنفيذ**

- يصطف المشاركون على شكل دائرة .
- يقف المدرب فى منتصف الدائرة ويمسك الكرة من طرف الحبل .
- عند إشارة البدء يقوم المدرب بدوران الحبل بالكرة بحيث تكون الكرة قريبة من الأرض .
- يقوم المشاركون بالوثب عاليا " رفع القدمين عن الأرض " لمحاولة تفادى الكرة كلما أقتربت منهم .
- اللاعب الذى تلمسه الكرة يستبعد من اللعب .
- يستمر اللعب والفائز هو الذى يبقى إلى نهاية اللعبة .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# عكس الإشارة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

* تنمية عناصراللياقة البدنية لدى المشاركين .

**طريقة التنفيذ**

- ينتشر جميع المشاركون فى القاعة أو خارج القاعة .
- عندما يصفر المدرب ويشير بيده جهة اليمين على الجميع الجري بسرعة جهة اليسار ( عكس الإشارة ) وإذا رفع يده إلى أعلى يقوم المشاركون بالجلوس وهكذا .

لإضفاء جو من السرور والبهجة على المشاركين وتجديد الحيوية والنشاط .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الطاحونة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية عناصر اللياقة البدنية .

**طريقة التنفيذ**

- ترسم دوائر على الأرض .
- يتم إختيار ٢ متسابق من كل مجموعة .
- يقوم كل زوج من ( ١ من كل مجموعة ) بإتخاذ وضع الإنبطاح المائل والظهر مواجه للزميل – بحيث تكون هناك مسافة بين قدم كل زميل وآخر.
- عند سماع إشارة البدء يحاول كل متسابق التحرك باليدين جانبا فى إتجاه عقرب الساعة لمحاولة العودة إلى نقطة البداية قبل زميله .
- يفوز المتسابق الذى يعود إلى مكانه أولا " نقطة البداية " .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والإستشارات القانونية

# الكرة الدوارة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية عناصر اللياقة البدنية " المرونة / الرشاقة " .

**الأدوات**

* كرة بلاستك لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- تقف المجموعات على شكل قاطرات على أن تترك مسافة من ١ – ٢م بين كل مجموعة ومجموعة وكذلك مسافة متر بين كل عضو وعضو فى المجموعة .
- يمسك دليل كل مجموعة الكرة مع رفع يديه عاليا مع فتح الرجلين ٥٠سم .
- عند إشارة البدء يقوم الدليل بثني الجذع من الخلف لتمرير الكرة إلى الزميل الذى أمامه من بين رجليه .
- وهكذا تستمر اللعبة .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# جمع الكرات

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين / كسر حاجز الملل / تنمية عناصر اللياقة البدنية

**الأدوات**

- سلة مهملات لكل مجموعة .
- مجموعة من الكرات بلون خاص لكل مجموعة ( من ٨ إلى ١٢ ) .
- توضع السلات على خط واحد .

**طريقة التنفيذ**

- تقوم كل مجموعة بتسمية دليل من بين أعضائها .
- تقف كل مجموعة حول السلة الخاصة بها .
- يتم تبديل الأدلة بحيث يقف كل دليل أمام سلة غير سلته .
- عند إشارة البدء يقوم الأدلة بتفريغ السلات وإلقاء الكرات بعيدا .
- يحاول أعضاء المجموعة إعادة الكرات إلى السلة .
- بعد إنتهاء الوقت المحدد للعبة تفوز المجموعة التى سلتها أكبر عدد من الكرات .

# ألعاب التفكير والأبداع

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية

# المحتوي


١ -تصميم وطباعة مطوية تدريبية بأسم المجموعة .
٢ -قصة بلا عنوان .
٣ -البطاطة السخنة .
٤ -تدريبات وتمارين .
٥ -فكر وإصنع وإبتكر .
٦ -تصميم شعار للمدربين .
٧ -إعلان آخر زمن .
٨ -تتابع رسم شعار المجموعة .
٩ -أبدع ما شئت .
١٠ -تحديد الإتجاهات الأصلية والفرعية .
١١ -أسماء وحروف .
١٢ -تشيط الذاكرة .
١٣ -رئيس العالم .
١٤ -لغز الأرقام .
١٥ -الظرف المفتوح .
١٦ -من يصل النقاط .



المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والاستشارات القانونية

# تصميم وطباعة مطوية تدريبية بأسم المجموعة

**الهدف**

* تنمية مهارات المشاركين الخاصة بتصميم وإعداد المواد الإعلامية .

**الأدوات**

* آلة التصوير .
* أوراق .
* أقلام .
* حاسب آلى .

**طريقة التنفيذ**

- يطلب من كل مجموعة تصميم وطباعة مطوية تدريبية بأسم المجموعة بأستخدام الادوات المتاحة .
- يتم تقييم أعمال المجموعات بمعرفة لجنة الإشراف .
- يمكن طباعة الأعمال الجيدة وتوزيعها على المشاركين .

المركز الوطنى للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية

**عناصر التقييم**

- المحتوى ( الموضوعات ) .
- طريقة الإخراج .
- دقة المعلومات .
- المشاركة الجماعية .

# قصة بلا عنوان

**الهدف** * تعميق مفهوم العمل الجماعي .

**المكان** * قاعة التدريب / الخلاء .

**المشاركين** * المتدربون من خلال مجموعات العمل .

**الأدوات** * طاولة + أوراق + قلم لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- توضع مجموعة من الأوراق والاقلام على كل طاولة .
- تصطف كل مجموعة على شكل قطار فردى على بعد مسافة ٥م ، من الطاولة وفى مواجهتها .
- عند إشارة البدء يقوم المشارك الأول بكتابة جملة ثم يعود ليلمس زميله ليقوم بقراءة الجملة السابقة وإضافة جملة جديدة عليها وهكذا ... بغرض كتابة قصة .
- فى النهاية يطلب من أحد أفراد كل مجموعة قراءة القصة التى كتبتها المجموعة والتعليق عليها .

**ملحوظة**

- يمكن تأدية اللعبة مع المجموعات بالحديث بدلا من الكتابة .

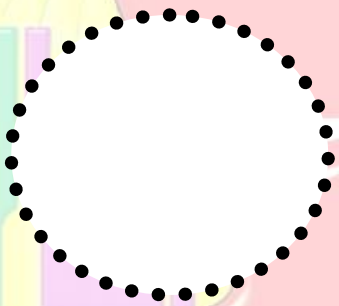
# البطاطا السخنة

**الهدف** * الترويح ، تنمية مهارة الإنصات لدى المشاركين .

**المكان** * قاعة / مكان مفتوح .

**الأدوات** * كرة يد أو كرة طائرة .

**المشاركون** * جميع المتدربين .



**طريقة التنفيذ**

- يصطف المشاركون على شكل دائرة .
- تسلم الكرة لأحد الأفراد ويطلب منه إلقاء بداية لقصة ثم يمرر الكرة إلى زميل آخر فيقوم بدورة بإستكمال جزء من القصة ثم يمررها إلى زميل آخر وهكذا حتى ينتهي الوقت المحدد للعبة وإنتهاء القصة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# تدريبات وتمارين
# لتنمية قدرات التفكير والإبداع

**١) أذكر ١٠ إستخدامات :**

- **للكوب .**
- **للقلم الرصاص .**
- **للحبل .**
- **للعصا .**

**بخلاف الإستخدام المتعارف عليه ؟**

**٢) أذكر أكبر عدد من المفردات لكلمة :**

- **أسد .**
- **السيف .**

**٣) أكتب مجموعة من الاسماء مكونة من ثلاثة حروف بسرعة ؟**

**٤) تأمل :**

***ماذا تعنى :***

- **أن نكون معا فى هذه البداية .**
- **أن نبقى معا فى هذا التقدم .**
- **أن نعمل معا هذا النجاح .**

**الناس الذين يعملون معا كفريق يستطيعوا إنجاز ما لم يحلم شخص واحد بتحقيقه " نتيجة أفضل "**

# فكر واصنع وابتكر

**الهدف** * تنمية مهارات المشاركين الخاصة بالتفكير والإبداع .

**الأدوات** * مقص / صمغ / دبابيس / ورق مقوى / ألوان مائية / قطع خشب / مسامير .

**طريقة التنفيذ**

- تجلس كل مجموعة فى المكان المخصص لها .
- تسلم كل مجموعة الأدوات الخاصة بها .
- يترك لكل مجموعة حرية إستخدام الأدوات فى عمل ما تراه من نماذج وابتكارات .
- فى نهاية الوقت المحدد للمسابقة تقوم كل مجموعة بعرض إنتاجها .

**طريقة إحتساب النتيجة**

* تفوز المجموعة التى ابتكرت أكبر عدد من الأشياء بشرط صنعها بدقة .

# تصميم شعار للمدربين

**الهدف** * تنمية دوافع المشاركين للتصميم والأبداع .

**الأدوات** * أوراق / أقلام فلومستر / مسطرة / لاصق لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ** * عند إشارة البدء تنطلق كل مجموعة لتصميم شعار للمشاركين فى الدورة .

**ملاحظات**

- أن يكون الشعار مبتكرا .
- أن يجسد الفكرة أو الهدف منه .
- أن يجذب الأنتباه .
- امكانية تنفيذه " كشارة أو دبوس " .
- فى نهاية الفترة المحددة لإنجاز العمل تقوم كل مجموعة بعرض إنتاجها ويتم إستطلاع رأي المشاركين فى أفضل شعار .

# إعلان آخر زمن

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وتنمية قدراتهم على التفكير والإبداع .

**الأدوات** * جريدة / مقص / لاصق / ورق " لكل مجموعة " .

**طريقة التنفيذ**

- تسلم كل مجموعة الأدوات الخاصة بها .
- تجلس كل مجموعة على طاولة .
- عند إشارة البدء يطلب من كل مجموعة كتابة إعلان عن دورة تدريبية عن طريق قص الكلمات / صور / حروف / أو ما تراه المجموعة شرط أن يكون الإعلان من صلب الجريدة وتلصق الجمل والحروف أو الكلمات باللاصق على الورقة الخاصة بذلك .
- بعد إنتهاء الموعد المحدد تحضر كل مجموعة الأعلان الخاص بها وتعرضه على باقى المجموعات .
- يتم إختيار أفضل إعلان وتعزز المجموعة الفائزة .

# تتابع رسم شعار المجموعة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين ، تأصيل قيم الأبداع والتعاون فى نفوس أعضاء .

**الأدوات**

* لوحة ورقية / مجموعة أقلام فلمستر لكل مجموعة .
* منضدة لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- بعد عملية التعارف وتكوين المجموعات يطلب من كل مجموعة التفكير فى شعار لها " لوجو " .
- يرسم خط بداية وخط النهاية .
- توضع المناضد والأوراق والاقلام على خط النهاية .
- تقف المجموعات على شكل قطار فردى خلف خط البداية .
- عند إشارة البدء ينطلق المتسابق الأول من كل مجموعة ويبدأ فى رسم شعار المجموعة المتفق عليه سلفا .
- عند سماع الصافرة يرجع المتسابق الأول من كل مجموعة إلى مجموعته ويلمس المتسابق الثانى الذى ينطلق لإستكمال الشعار .
- وهكذا حتى ينتهى الموعد المحدد للعبة .
- تقوم كل مجموعة بتعليق شعارها وتقديم شرح مبسط عن فكرة الشعار ومدلوله .
- يقوم المدرب بإختيار أفضل شعار .

# أبدع ما شئت

**الهدف** * تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالخلق والإبداع .

**الأدوات** * مجموعة من الجرائد / مقص / علبة دبابيس / لاصق

" لكل مجموعة " .

**طريقة التنفيذ**

- تسلم كل مجموعة الادوات الخاصة بها .
- وعند إشارة البدء تقوم كل مجموعة بأستخدام الأمكانات المتاحة فى عمل بعض الأشياء المبدعة خلال زمن محدد .
- عند نهاية الوقت المحدد يتم عرض إنتاج المجموعات ويتم إختيار المجموعة الفائزة .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والإستشارات القانونية

# تحديد الإتجاهات

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

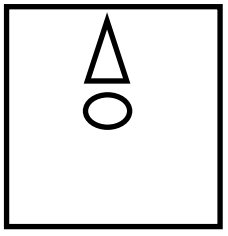
* تنمية معارف المشاركين الخاصة بالإتجاهات الأصلية والفرعية .

**الأدوات**

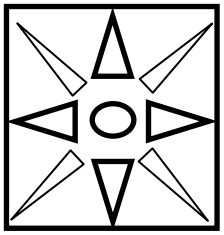
- لوحة ورقية / وبرية ترسم دائرة فى منتصفها لكل مجموعة يحدد عليها إتجاة الشمال .
- قصاصات من الورق المقوى على شكل مثلثات يكتب على كل قصاصة منها إتجاة من الإتجاهات الأصلية والفرعية على النحو التالى .
- الإتجاهات الأصلية : الشمال / الجنوب / الشرق / المغرب .
- الإتجاهات الفرعية : شمال شرق / جنوب شرق / جنوب غرب / شمال غرب .
- سلة لكل مجموعة توضع فيها القصاصات الخاصة لكل مجموعة وتوضع على خط البداية .
- تثبيت اللوحات على سبورة أو على حائط .

**طريقة التنفيذ**

- تقف المجموعات على بعد مناسب من اللوحات على شكل قطار فردى .
- عند إشارة البدء يأخذ المتسابق الأول من كل مجموعة قصاصة من السلة ويقرأ الإتجاه المكتوب عليها ثم ينطلق لتثبيتها على اللوحة ، ثم يعود ليلمس زميله ويقف خلف المجموعة يأخذ زميله قصاصة من السلة ويكرر نفس العمل .
- المجموعة التى تنتهى من هذه المهمة أولا بأقل عدد من الأخطاء هى الفائزة .
- يمكن تنفيذ المسابقة على الأرض بدلا من اللوحات والسبورات مع رسم دائرة صغيرة لكل مجموعة وتحديد إتجاه الشمال .



فى بداية اللعبة



فى نهاية اللعبة

# أسماء وحروف

**الهدف** * الترويح عن المشاركين – وتنمية قدرتهم العقلية .

**طريقة التنفيذ**

- يستلم كل لاعب بطاقة " مصفوفة كالنموذج التالي " :

| الاسم | ف | هـ | ر | س |
|---|---|---|---|---|
| سيارات | فيات | همر / هيلمان | رالى | سندي بيكر |
| مدن | فرنكفورت | هليود | روما | سمالوط |
| دول | فرنسا | هنغاريا | رومانيا | سويسرا |
| أشخاص | فاروق | هانى | ربيع | سلامة |

- يطلب من لاعب أن يكتب كلمة فهرس أعلى الجدول أو أى كلمة أخرى مكونة من أربعة حروف يختارها المدرب ويكتب فى الخانة اليمين الكلمات التالية:

( سيارات / مدن / دول / أشخاص )

- عند إشارة البدء يطلب من كل مشارك إستيفاء بيانات الجدول بكتابة أسماء السيارات التى تبدأ بالحروف ف . هـ . ر . س ومن ثم المدن والدول والأشخاص .
- تمنح نقطة لكل كلمة صحيحة تكتب – وتمنح ٥ درجات لكل كلمة لم يذكرها سوى مشارك أو أثنين .
- تجمع الدرجات ويفوز من يحصل على أعلى الدرجات .

# نشط .. ذاكرتك

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين / كسر حاجز الملل
* تنمية القدرات العقلية .

**الأدوات**

* جدول على النحو الموضع لكل مشارك .

| حرف | ولد | بنت | بلد | خضرة | حيوان | مهنة | الدرجة |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| م | | | | | | | |
| س | | | | | | | |
| ع | | | | | | | |
| ح | | | | | | | |
| د | | | | | | | |
| ن | | | | | | | |
| ك | | | | | | | |
| ل | | | | | | | |

**طريقة التنفيذ**

- عند إشارة البدء يبدأ كل مشارك فى إستيفاء بيانات الجدول على النحو التالي أسماء تبدأ بالحروف الموجودة فى الجانب الأيمن من الجدول وفقا لما هو مدون بأعلى الجدول .
- تمنح ٥ درجات لكل خانة صحيحة .
- يفوز المتسابق الذى يحصل على أعلى درجات .

المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# رئيس العالم

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

* تنمية دوافعهم للتفكير والتخيل والإبداع .

**خلفية**

- يمكن أن يكون عالم الخيال أداة مفيدة على إكتشاف الأفكار والأحاسيس والتعبير عنها .

**طريقة التنفيذ**

- يقوم المدرب بتقديم خلفية النشاط الخيالية :

" تصور أن الجمعية العمومية للأمم المتحدة قد إختارتك ملكاً أو رئيساً للعالم ، وقد منحتك الجمعية سلطات مطلقة وأنت متأكد أن أى شئ تريده أو تقرر عمله سوف يصبح حقيقة واقعة " .

- ويطلب من كل مشارك أن يقدم رغبة واحدة لكل مما يأتى :

(أ) لك (ب) لدولتك (ج) للعالم أو قارة من قاراتة أو أقليم من أقاليمه

ولما كانت كل رغبة ستصبح حقيقة عليك أن تفكر ملياً .

- يكتب كل مشارك تصوره على ½ ورقة فلوسكاب .
- يتم قراءة التصورات والتعليق عليها .
- يقوم المدرب أيضاً بإبداء ملاحظاته .

# تدريبات ومسابقات التفكير الإبداعي

**الهدف** * تنمية قدرات المشاركين على التفكير الإبداعي .

**طريقة التنفيذ**

- ح ، ب ، ن ، ر ، ف ، ق ، م ، ى ، ل ، ع ، س ، و

شكل من الحروف السابقة أكبر قدر من الكلمات .

- أذكر أكبر عدد من الأسماء تبدأ بحرف الميم / حرف الجيم / حرف الراء ؟
- أذكر أكبر عدد من المرادفات للكلمات التالية :

الأسد ، السيف ، يوم القيامة ؟

- أذكر عشر إستخدامات للأشياء التالية غير إستخدامها الأصلى ؟
  - ✓ قلم رصاص .
  - ✓ علبة البيبسى .
  - ✓ الحقيبة .
  - ✓ العصا .
- أذكر عدد من الأفكار الإبداعية التى توفر لك الحصول على مبلغ من المال ؟
- حرك ٣ دوائر فقط من الدوائر الواضحة لتقلب المثلث رأساً على عقب .

- أرسم الشكل التالى بدون أن ترفع القلم عن الورقة وبدون إستخدام أكثر من قلم ؟

- العقدة الأدمية :

يطلب المدرب من واحد من المشاركين أن يمسك بطرفي حبل ثم عمل عقدة بسيطة فى الحبل دون ترك طرفى الحبل ( اليدان ممسكة بطرفي الحبل ) .

**ملحوظة**

- بإستخدام التفكير الإبداعى يمكن عمل عقدة أولاً باليدين (عقدة أدمية) ثم مسك طرفي الحبل ومع فك العقدة الأدمية تعمل عقدة الحبل دون ترك اليدين للحبل .

# لغز الأرقام

**الهدف** * تنمية قدرات المشاركين على التفكير الإبداعي .

**الأدوات** * صورة من اللغز التالي :

| | | | |
|---|---|---|---|
| ١ | ١ | ٢ | ٣ |
| ٣ | ٤ | ١ | ٣ |
| ٤ | ٢ | ٣ | ٤ |
| ٤ | ١ | ٢ | ٢ |

**طريقة التنفيذ**

- يسلم كل مشارك صورة من اللغز .
- يطلب من كل مشارك أن يقسم مربع اللغز إلى أربعة أجزاء متساوية بحيث يحتوى كل جزء على واحد من الارقام الأربعة ١ ، ٢ ، ٣ ، ٤
- يفوز المشارك الذى ينجز المهمة أولاً .

**ملحوظة**

- يمكن إستخدام اللغز فى جلسة العمل الجماعي وفى هذه الحالة يطلب من كل مجموعة حل اللغز .
- بعد إنجاز المجموعات للمهمة تسأل الأسئلة المعتادة :
  - ✓ هل رأيتم اللغز سهلا ؟
  - ✓ هل توصلتم إلى اتفاق ؟
  - ✓ هل فرض أحد رأيه على المجموعة ؟
  - ✓ هل إتفقتم على شئ من التنظيم لحل اللغز ؟
  - ✓ هل إخترتم رئيساً للمجموعة ؟

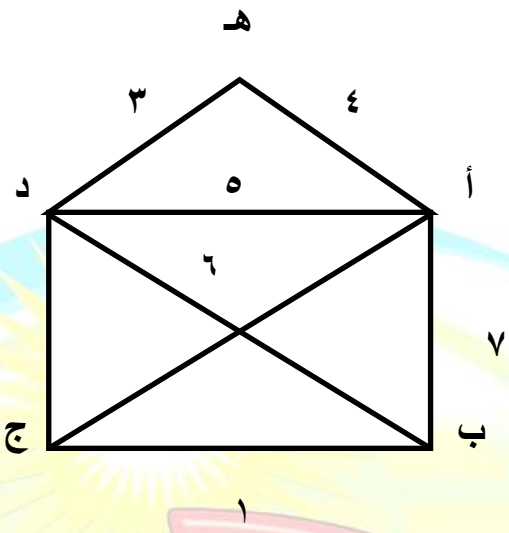
وأى أسئلة أخرى يطرحها المدرب المهم أن تصب جميعها حول عناصر العمل الجماعي ( المهمة / العلاقة بين الأفراد / الطريقة ) .

# الظرف المفتوح

**الهدف**

* تنمية قدرات المشاركين على التفكير الإبداعي .

**طريقة التنفيذ**




يطلب من جميع المشاركين محاولة رسم الشكل الموضح عن طريق توصيل جميع خطوطة دون رفع القلم .

**الحل**

- يتم توصيل الخط ب ج ، ج د ، ثم د هـ ، ثم هـ أ ، ثم أ د ، ثم د ب ، ثم ب أ ، ثم أ ج .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

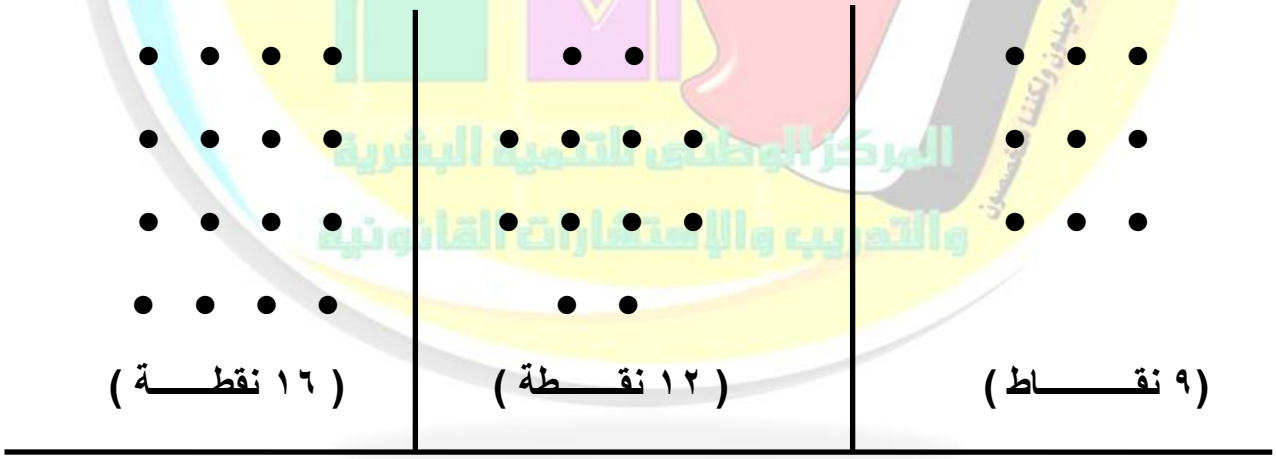
# من يصل النقاط ؟

**الهدف** * تنمية قدرات المشاركين على التفكير البداعي .

**الأدوات** * رسم مجموعة متنوعة من النقاط كما هو موضح بالشكل .

**طريقة التنفيذ**

- يطلب من المشاركين توصيل الخطوط بين جميع النقاط دون رفع القلم ودون المرور على خط سبق رسمه .




المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# عجائب الأرقام

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية

# المحتوي


١ مربع الدوائر

٢ أسرار الارقام

٣ الرقم السحري

٤ هو دا عمرك

٥ سنك وميلادك

٦ كم عمرك ؟

٧ اللعب بالارقام

٨ سباق الارقام

٩ جاوب بالارقام

١٠ - اللي بالي بالك

١١ - إحسبها

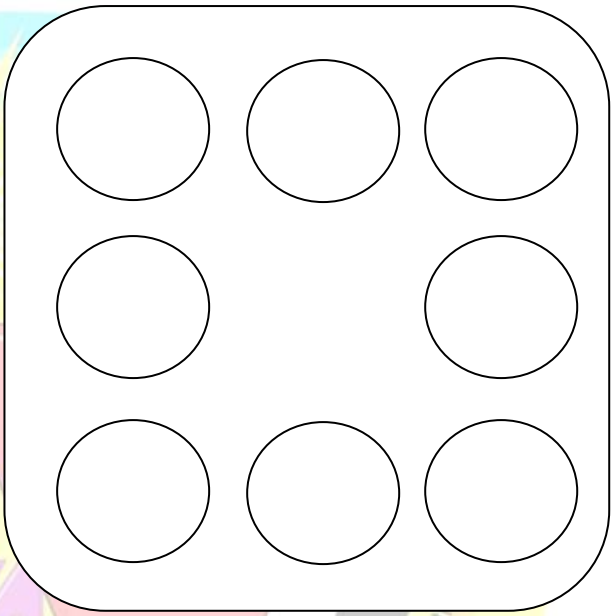

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# مربع الدوائر

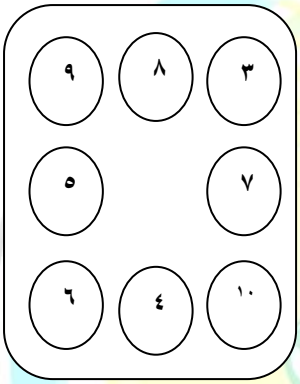
**الهدف** * التنمية العقلية للمشاركين .

**الادوات**

☒ بطاقات لكل مجموعة مرسوم فيها مربع مكون من ( ٨ ) دوائر .



**الحل**




**طريقة اللعب**

☒ تصطف المجموعات علي شكل دوائر .

☒ يسلم القائد بطاقة لكل مجموعة .

☒ يطلب المدرب من كل مجموعة أن تضع في كل دائرة رقما من الارقام ( ٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠ ) علي ألا يكرر رقما منها بحيث لو جمعت الارقام الثلاثة الموجودة في كل ضلع من اضلاع المربع الاربعة يكون مجموعها عشرين .

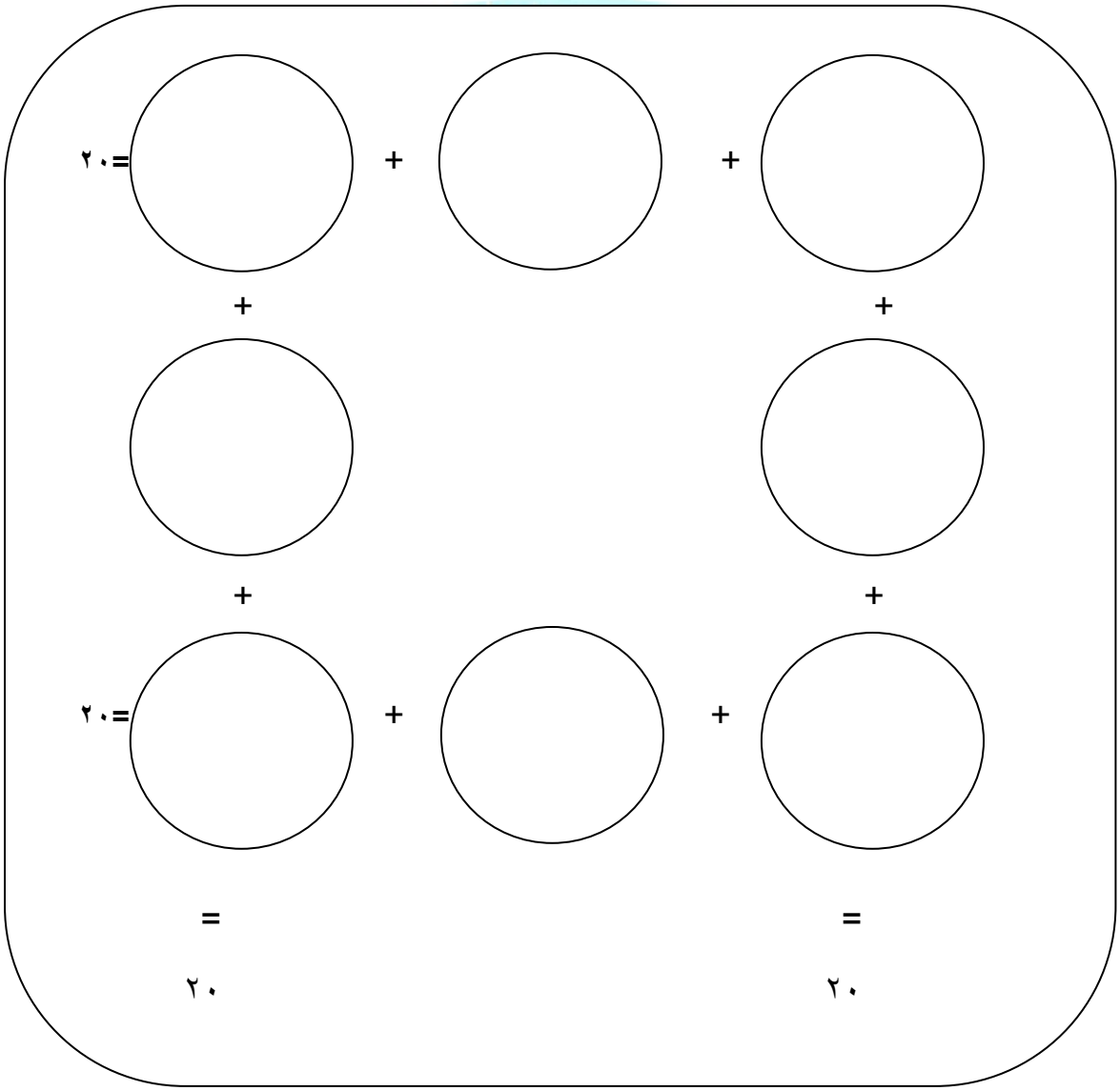
**طريقة احتساب النتيجة**

☒ تفوز المجموعة التي تنجز المهمة أولا بطريقة صحيحة .

☒ يمكن تنفيذ التمرين بشكل فردي

# تمرين مربع الدوائر

*** هذا الشكل عبارة عن مربع مكون من ٨ دوائر المطلوب أن تضع في كل دائرة من الدوائر رقما من الارقام ٣-٤-٥-٦-٧-٨-٩-١٠ علي الا يتكرر رقما منها بحيث لو جمعت الارقام الثلاثة الموجودة في كل ضلع من اضلاع المربع الاربعة يكون مجموعها عشرين .**



# اسرار الارقام

**الهدف**

☒ تنمية مهارات المشاركين الخاصة باستخدام الارقام والعمليات الحسابية .

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ٠ | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ | ٩ |

**طريقة التنفيذ**

☒ يتم اعداد لوحة ويكتب عليها الارقام من ٠ الي ٩ كما هو موضح بالشكل .

**يطلب من المشاركين**

☒ اختيار ثلاث ارقام متتالية من اللوحة وتسجيلها .

☒ طرح الارقام الثلاثة من العدد المعكوس لهذه الارقام وتسجيل النتيجة .

☒ في كل الحالات ستكون النتيجة .

**١٩٨**

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الرقم السحري

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

* التنمية العقلية .

**طريقة التنفيذ**

☒ يطلب من كل مشارك ان يختار عددا مكونا من ثلاثة ارقام .

☒ يطلب من كل مشارك عكس وضع الارقام التي اختارها وطرح الرقم الاصغر من الرقم الاكبر .

☒ النتيجة ان الرقم الاوسط من حاصل الطرح سيكون دائما ٩ .

**مثال**

☒ العدد المختار ١٣٧ عكسة ٧٣١

☒ نطرح ٧٣١ – ١٣٧ = ٦٩٤

☒ يكون بذلك الرقم الاوسط ٩

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# هو دا عمرك

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية قدراتهم العقلية .

**طريقة التنفيذ**

☒ يطلب من اي شخص ان يتذكر عمرة او اي رقم .

☒ يطلب منه ان يضاعفة .

☒ ثم يضيف اليه ١ ثم يضربة × ٥ ثم يضيف اليه ٥ ثم يضربة × ١٠ ثم يعلن نتيجة ما توصل اليه .

☒ ثم يطرح من النتيجة ١٠٠ ثم يحذف الرقمين الاخريين من اليمين .

☒ ستكون النتيجة بعد ذلك هو الرقم الذي يحدد عمر الشخص .

**مثال** العمر ٣٢ سنة

☒ مضاعفتة ( ٣٢ × ٢ ) = ٦٤ سنة
☒ اضافة ١ ( ٦٤ + ١ ) = ٦٥ سنة
☒ ضربة ×٥ ( ٦٥×٥ ) = ٣٢٥ سنة
☒ اضافة ٥ ( ٣٢٥+٥ ) = ٣٣٠ سنة
☒ ضربة ×١٠ ( ٣٣٠×١٠ ) = ٣٣٠٠ سنة
✓ بطرح منه ١٠٠ ( ٣٣٠٠ – ١٠٠ ) = ٣٢٠٠
✓ حزف الرقمين الاخريين من اليمين = ٣٢ وهو سن الشخص

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# سنك وميلادك

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية قدراتهم العقلية .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ أطلب من كل شخص ان يكتب رقم الشهر الذي ولد فيه .
- ☒ ثم يضربه × ٢ .
- ☒ ثم يضيف ٥ .
- ☒ ثم يضرب ×٥٠
- ☒ ثم يضيف الي الناتج عدد سنوات عمرة
- ☒ ثم يطرح من حاصل الجمع ٣٦٥
- ☒ ثم يضيف الي حاصل الطرح ١١٥
- ☒ ستكون النتيجة الرقمان الاخيران يدلان علي العمر والرقم الاخر الشهر الذي ولد فيه .

**مثال** العمر ٦١ ، الشهر الذي ولد به ١يناير

- ☒ نضربه×٢ ( ٢×١ ) = ٢
- ☒ نضيف اليه ٥ (٢+٥ ) = ٧
- ☒ نضربه×٥٠ ( ٧×٥٠ ) = ٣٥٠
- ☒ نضيف اليه عدد سنوات عمرة ( ٣٥٠+٦١ ) = ٤١١
- ☒ نطرح منه ٣٦٥ (٤١١ – ٣٦٥ ) = ٤٦
- ☒ نضيف الي حاصل الطرح ١١٥ ( ٤٦+١١٥ ) = ١٦١
- ✓ يدل الرقمان الاخيران علي عمرة ٦١ سنه
- ✓ والرقم الاخر ١ علي الشهر الذي ولد فيه

# كم عمرك

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية قدراتهم العقلية .

**طريقة التنفيذ**

☒ يطلب المدرب من كل شخص ان يتذكر عمره أو أي رقم .

☒ ثم يطلب منه أن يضربه ×٣ ويضيف الي الناتج عدد سنين عمره "أو العدد الذي اختارة " ثم يدلي الي المدرب بالنتيجة .

☒ اطلب منه حذف الرقم الاخير من اليمين – سيحصل بذلك علي عمرة أو علي الرقم الذي إختاره .

**مثال** العدد المختار ٢٥ سنة

☒ ضربه×٣ ( ٢٥× ٣ ) = ٧٥

☒ اضافة ١ ( ٧٥+١ ) = ٧٦

☒ ضربه ×٣ ( ٧٦×٣ ) = ٢٢٨

☒ اضافة العدد المختار ( ٢٢٨+٢٥ ) = ٢٥٣

✓ حذف الرقم الاخير من اليمين ٣ = رقم العمر أو الرقم المختار ٢٥ .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# اللعب بالارقام

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية قدراتهم العقلية .

**طريقة التنفيذ**

☒ يطلب من كل مشارك ان يرسم مربعا ثم يقوم بتقسيمة الي ٩ مربعات صغيرة كما هو موضح بالشكل .

| | | |
|---|---|---|
| ٤ | ٩ | ٢ |
| ٣ | ٥ | ٧ |
| ٨ | ١ | ٦ |

☒ ثم يطلب من كل مشارك وضع الارقام من ١ الي ٩ علي ان يكون مجموع كل عمود في اي اتجاة افقيا او رأسيا او قطريا ١٥ .

✓ يتم ذلك بوضع رقم ٥ في المربع الاوسط وضع الارقام ٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ في الاركان الاربعة – ويمكن وضع باقي الارقام دون عناء .

# سباق الارقام

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية قدراتهم العقلية .

**الادوات**

☒ بطاقات بلون واحد من الورق المقوي لكل مجموعة .

☒ يكتب علي كل بطاقة رقم ١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ .

**طريقة التنفيذ**

☒ تثبيت البطاقات علي صدور أعضاء المجموعة .

☒ تصطف المجموعات علي شكل صف واحد أمام المدرب .

☒ عند اشارة البدء يقوم المدرب بذكر رقما من مكونات الارقام الستة الموجودة .

☒ يتبادل أعضاء المجموعة أماكنهم لتكوين الرقم المطلوب علي النحو التالي

٥٣٦٤١٢ ــ ٣٤١٢٥٦ ــ ٢٣٥١٦٤ ــ ٤٦٣٢١٥ ــ ١٤٦٣٥٢

✓ تحتسب درجو لكل محاولة صحيحة للمجموعة .

✓ تفوز المجموعة التي تحصل علي أعلي درجة .

# جاوب بالارقام

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تبادل المعارف والخبرات فيما بينهم .

* تنمية قدرات المشاركين الخاصة بالعمليات الحسابية .

**الادوات**

- ☒ بطاقات لكل مجموعة بعدد أعضائها بلون واحد ، ويكتب علي البطاقات من ١ الي ٦ أو وفقا لعدد المجموعة .
- ☒ دليل به مجموعة من الاسئلة .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ يثبت كل مشارك بطاقتة علي صدره بدبوس مشبك .
- ☒ تصطف المجموعات علي هيئة صفوف أو مربع ناقص ضلع .
- ☒ عند إشارة البدء يقوم القائد بالقاء سؤال يكون الاجابة عليه برقم .
- ☒ اذا كانت الاجابة برقم من الارقام الموجودة في المجموعة يتقدم حامل الرقم خطوة للامام .
- ☒ اذا كانت الاجابة برقم يفوق ارقام المجموعة ( من ١ الي ٦ ) يتقدم للامام حاملي رقمان يكون نتيجة جمعهما الاجابة الصحيحة مع رفع الذراع الايمن جانبا " علامة + " أو طرح رقم من رقم مع رفع الذراع الايسر جانبا " علامة ــ " .
- ☒ تحسب درجة لكل مجموعة عن كل إجابة صحيحة .
- ☒ في نهاية المسابقة تفوز المجموعة التي حصلت علي أعلي درجة .

## أمثلة للأسئلة وأجوبتها

١) كم عدد أنواع التدريب ؟ ٥ يتقدم رقم ٥ خطوة للامام وهكذا
٢) كم عدد الاحتياجات التدريبية لدور المدرب ؟ ٥
٣) كم عدد اساليب الممارسة العملية ؟ ٥
٤) كم عدد اساليب المناقشة ؟ ٤
٥) كم عدد اساليب المحاكاة ؟ ٤
٦) كم عدد قواعد المشورة ؟ ٦
٧) كم عدد الاستجابات الخاصة بالمشورة ؟ ٥
٨) كم عدد انواع الوسائل المعينة ؟ ٣
٩) كم عدد الاشهر الحرم ؟ ٤
١٠) كم مرة حج النبي ؟ ١
١١) في كم سنة نزل القرأن الكريم ؟ ٢٣ في هذه الحالة يخرج حامل رقم ٢ ، ٣ ويرفع رقم ٢ ذراعة اليمين .
١٢) كم عدد قرات العامل المأهولة ؟ ٦
١٣) كم عدد الاتجاهات الاصلية والفرعية في البوصلة ؟ ٨ ٦+٢
١٤) كم عدد عجائب الدنيا ؟ ٧ ٥+٢ أو ٦+١
١٥) كم عدد الوان الطيف ؟ ٧ ٤+٣
١٦) كم عدد الاوساط التي ينتقل فيها الصوت ؟ ٣
١٧) كم عدد الصور التي توجد عليها الطاقة ؟ ٧
١٨) كم عدد لاعبي كرة اليد في الملعب ؟ ٧
١٩) كم عدد لاعبي الكرة الطائرة في الملعب ؟ ٦
٢٠) كم عدد لاعبي كرة السلة في الملعب ؟ ٥

## ملحوظة

☒ يمكن للمدرب ابتكار أسئلة جديدة المهم ان يجاب عليها برقم من الارقام الخاصة بالمجموعة .
☒ أو بحاصل جمع رقمين منهما مع رفع الذراع الايمن من حاملي الرقمين .

# اللي بالي بالك

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وتنمية قدراتهم العقلية .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ يكتب المدرب العدد ١٠٨٩ في ورقة ثم يطلب من أحد الافراد وضع الورقة في جيبة دون ان يري العدد المسجل بها .
- ☒ يطلب من الشخص الذي اخذ الرقم ان يكتب اي عدد يختارة يتكون من ثلاثة ارقام في ورقة ثم يقوم بعكس الرقم ثم يطرح الرقم الصغير من الرقم الكبير ثم يعكس ارقام حاصل الطرح ويضيف هذا العدد الجديد الي حاصل الطرح السابق .
- ☒ اطلب منه ان يخرج الورقة التي في جيبة للاطلاع علي الرقم المسجل بها فسيجد انه نفس الرقم الذي حصل عليه ١٠٨٩ .

**مثال** العدد المختار ٨٤٢

- ☒ عكس وضع الارقام ٢٤٨
- ☒ حاصل الطرح ( ٨٤٢ – ٢٤٨ ) = ٥٩٤
- ☒ عكس حاصل الطرح ٤٩٥
- ☒ قيمة الجمع ( ٥٩٤ + ٤٩٥ ) = ١٠٨٩

# إحسبها

**الهدف** * تنمية القدرات العقلية للمشاركين .

**طريقة التنفيذ**

( ١ )

☒ يطلب المدرب ان يأخذ كل مشارك رقما مكونا من ثلاثة أرقام مماثلة ٩٩٩.

☒ ثم يقوم بجمع مكونات الرقم ٩ + ٩ + ٩ = ٢٧ .

☒ ثم يقوم بقسمة الرقم الذي اختارة علي مجموع ارقامه ٩٩٩÷٢٧ والناتج دائما سيكون ٣٧ .

( ٢ )

☒ يطلب المدرب ان يأخذ كل مشارك رقما ٨ مثلا :

☒ ثم يقوم بضربة ×٢ ( ٨×٢ ) = ١٦ .

☒ ثم يضيف اليه ١٠ ( ١٦+١٠ ) = ٢٦ .

☒ ثم يقسم الناتج علي ٢ ( ٢٦÷٢ ) = ١٣ .

☒ ثم يطرح الرقم الاول ٨ من ناتج القسمة ( ١٣-٨ ) .

☒ تكون النتيجة دائما ٥ .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# ألعاب الخلاء
# " خارج الجدران "

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والاستشارات القانونية

يمكن تنفيذ بعض هذة الالعاب في إطار البرنامج الاجتماعي للدورة

# المحتوي

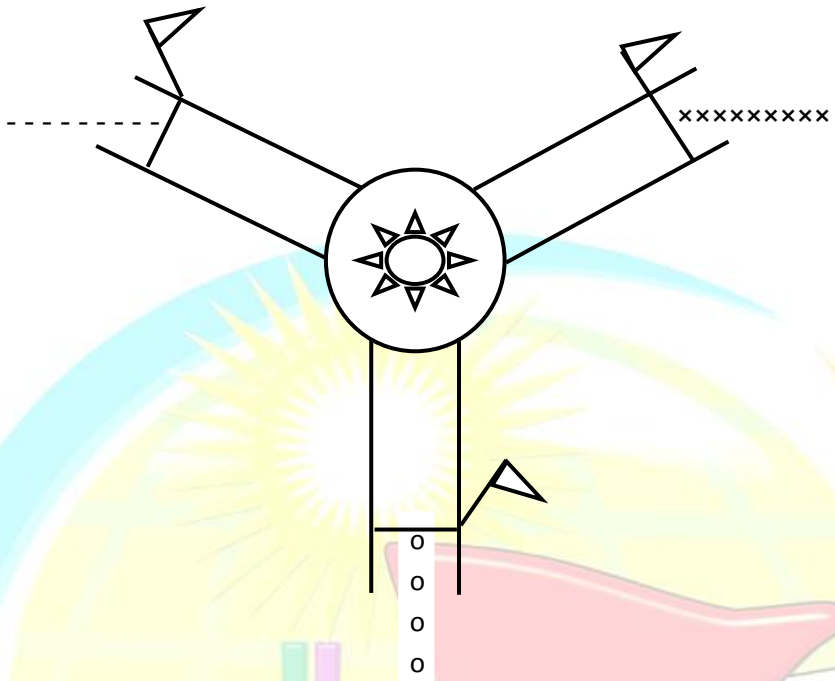

١ تتابع نقل القوارير " الزجاجات "
٢ تتابع نقل الماء بالارجل
٣ تتابع التوائم
٤ سباق الزحافات
٥ تتابع لقف الليمون
٦ تتابع نقل الكنز
٧ كرة قدم الاجولة
٨ تتابع السقايين
٩ مسابقة الدراجات
١٠ - كرة قدم التوائم
١١ - تتابع نشر الملابس
١٢ - السلطعون البحري
١٣ - الصحون الطائرة
١٤ - شاركونا
١٥ - الكرة والعلم
١٦ - عدو التوائم
١٧ - وثب التوائم


المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# تتابع نقل القوارير " الزجاجات "

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية لياقتهم البدنية .




**الادوات**

* صحن بلاستيك أو صندوق من الكرتون .
* مجموعة كبيرة من الزجاجات البلاستيكية الكبيرة .
* خرطوم بلاستيك يثبت في نهايتة بالونه لكل فريق .

**المشاركون**

* تشكل كل مجموعة فريق .

**الملعب**

☒ دائرة نصف قطرها ٢م يرسم حولها ثلاث حارات ، طول كل حارة من ١٥ الي ٢٠م ، وعرضها ٣م .

☒ تحدد الدائرة والحارات وخطوط البداية ( الانطلاق ) ، بالحبر والاعلام .

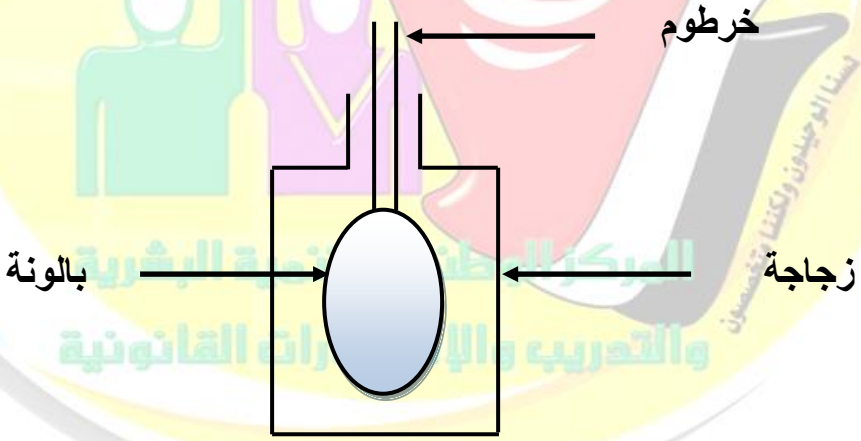
المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

## طريقة التنفيذ

- ☒ يأخذ كل فريق مكانه خلف البداية في الحارة المخصصة له علي شكل قطار فردي .
- ☒ يوضع الصحن أو الصندوق وبداخلة الزجاجات الفارغة في منتصف الدائرة
- ☒ يسلم الخرطوم المثبت به البالونة الي المتسابق الاول من كل فريق .
- ☒ عند اشارة البدء ينطلق المتسابق الاول الي الدائرة ويضع البالونة وطرف الخرطوم في احدي الزجاجات ويقوم بنفخ البالونة ( تعبئتها بالهواء ) ، ثم نقل الزجاجة بنفس الوضع الي خط البداية ( الانطلاق ) ثم يسلم الخرطوم الي المتسابق الثاني الذي يكرر نفس العمل وهكذا حتي تنفذ الزجاجات .

## طريقة احتساب النتيجة

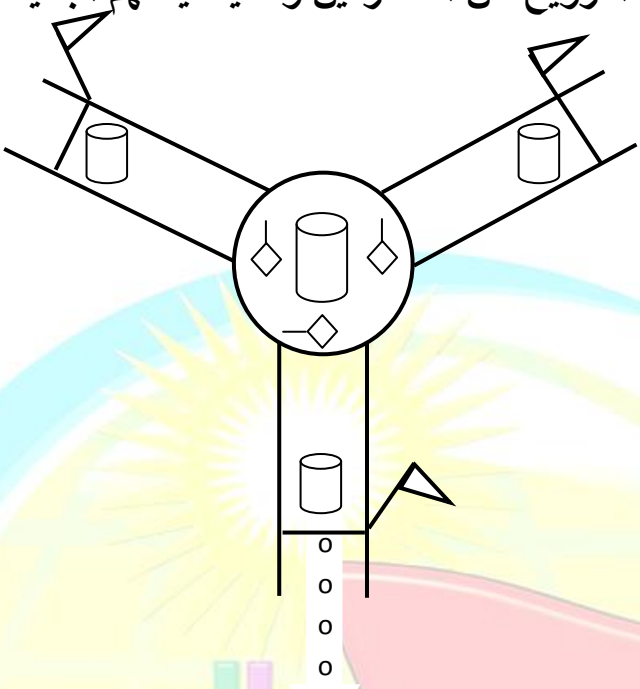
- ☒ في نهاية المسابقة يفوز الفريق الذي ينجح في نقل اكبر عدد من الزجاجات من الدائرة الي مكان وقوفة ( نقطة الانطلاق ) .



# تتابع نقل الماء بالأرجل

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية لياقتهم البدنية .



**الادوات**

* أناء كبير به ماء .
* مغراف + دلو لكل فريق .
* ٢ كوب معدني أو زجاجي لكل متسابق .
* شريط لاصق .

**المشاركون**

* تشكل كل مجموعة فريق .

**الملعب**

☒ دائرة نصف قطرها ٢م يرسم حولها ثلاث حارات ، طول كل حارة من ١٥ الي ٢٠م ، وعرضها ٣م .

☒ تحدد الدائرة والحارات وخطوط البداية ( الانطلاق ) ، بالجير والاعلام .

## طريقة التنفيذ

- ☒ يوضع الاناء الذي به الماء في منتصف الدائرة والدلو الخاص بكل فريق علي خط البداية .
- ☒ يأخذ كل فريق مكانه في الحارة المخصصة له علي شكل قطار فردي .
- ☒ تثبت الاكواب علي سيقان المتسابقين قبل بدأ المسابقة بطريقة جيدة باستخدام اللاصق – أو بأي طريقة أخري تؤدي نفس الغرض .
- ☒ يتسلم المتسابق الاول من كل فريق مغراف .
- ☒ عند اشارة البدء ينطلق المتسابق الاول وبيدة المغراف والاكواب مثبته علي ساقية الي الدائرة ليقوم بملأ الاكواب بالماء باستخدام المغراف ثم العودة الي نقطة الانطلاق ويقوم بتفريغ الماء المتبقي في الاكواب بالدلو الخاص بالفريق وتسليم المغراف للمتسابق الثاني الذي يكرر نفس العمل .

## طريقة احتساب النتيجة

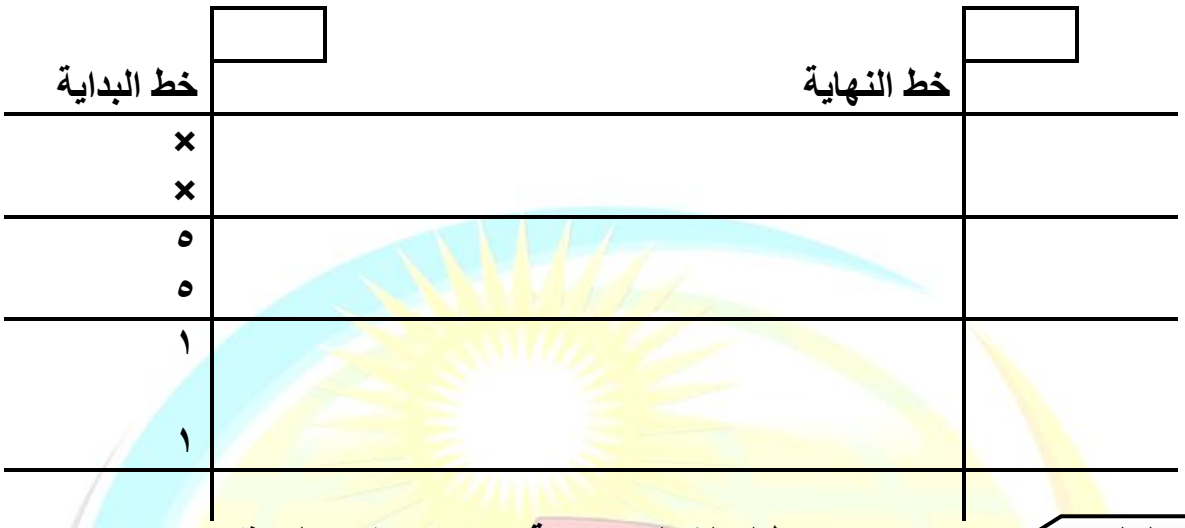
- ☒ بعد نفاذ الماء الموجود داخل إناء المنتصف أو انتهاء الوقت المحدد للمسابقه يتم تقدير كمية الماء التي قام بنقلها كل فريق .
- ☒ يفوز الفريق الذي ينجح في نقل اكبر كمية من الماء .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# تتابع التوائم

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية لياقتهم البدنية .




**الملعب**

* مستطيل الشكل مساحتة ٦×٢٥م يقسم الي ثلاث حارات عرض كل حارة ٢م .

* يرسم خط بداية وخط نهاية .

**عدد المتسابقين**

* تشكل كل مجموعة فريق .

**طريقة التنفيذ**

☒ يقف متسابقا كل فريق ظهرا لظهر مع تشبيك الايدي .
☒ عند سماع إشارة الحكم ينطلق المتسابقون بنفس الشكل إلي خط النهاية ثم يعودا ليلمسا زملائهما بأي شكل .
☒ يكرر الزملاء نفس العمل وهكذا حتي يلعب جميع اعضاء الفريق .

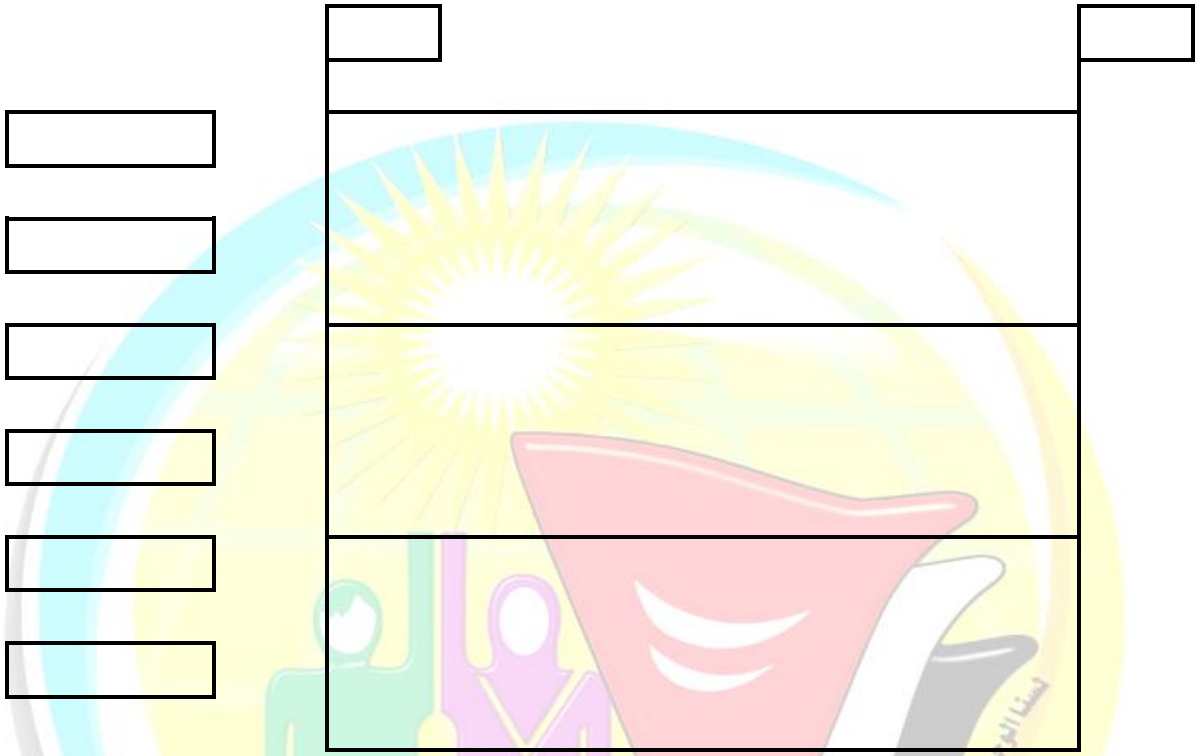
**طريقة احتساب النتيجة**

☒ الفريق الفئز الذي تصل أخر مجموعة ( زوج ) منه الي خط النهاية أولا .

# سباق الزحافات

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية لياقتهم البدنية .



**الادوات**

* ٢ زحافة خشبية لكل فريق .

**المشاركون**

* يتكون كل فريق من ٦ الي ٨ لاعبين .

**الملعب**

- ☒ مستطيل الشكل يقسم الي حارات بواقع حارة لكل فريق بحيث يكون عرض الحارة ٣م ، وطولها من ١٠ الي ١٥م .
- ☒ يتم تحديد الحارات وخطوط البداية والنهاية بالجير والاعلام .

## طريقة التنفيذ

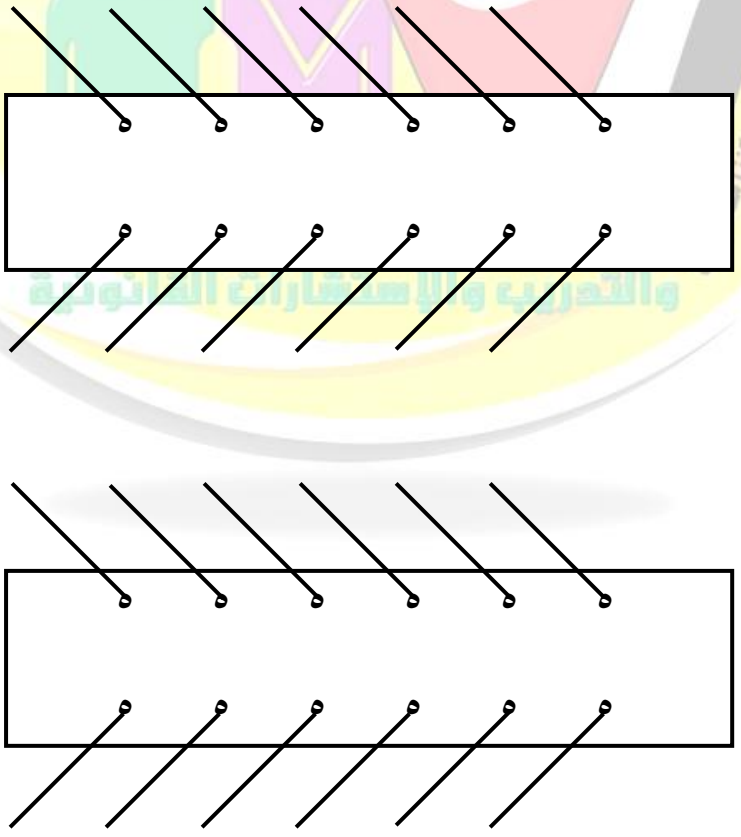
- ☒ توضع الزحافات علي خط البداية ، ٢ زحافة في مواجهة كل حارة .
- ☒ يصطف كل فريق بجوار الزحافات الخاصة به .
- ☒ يقوم لاعبو كل فريق بالوقوف علي الزحافات وتثبيت اقدامهم عليها قدم علي كل زحافة .
- ☒ عند اشارة البدء يبدأ كل فريق بالتحرك بالزحافات تجاه خط النهاية .

## طريقة احتساب النتيجة

- ☒ يفوز الفريق الذي يصل الي خط النهاية اولا .

## ملحوظة

- ☒ يمكن وضع مجموعة من الموانع في الحارات .
- ☒ يمكن صنع الزحافات علي النحو التالي :
- ☒ قطعة من الخشب بطول ٤ الي ٦م وعرض ٨ الي ١٠سم ، وسمك ٢سم ، يتم عمل ثقوب في القطعة الخشبية لتثبيت الاربطة بها بحيث تسمح تثبيتها باقدام المتسابقين بسهولة ويسر .



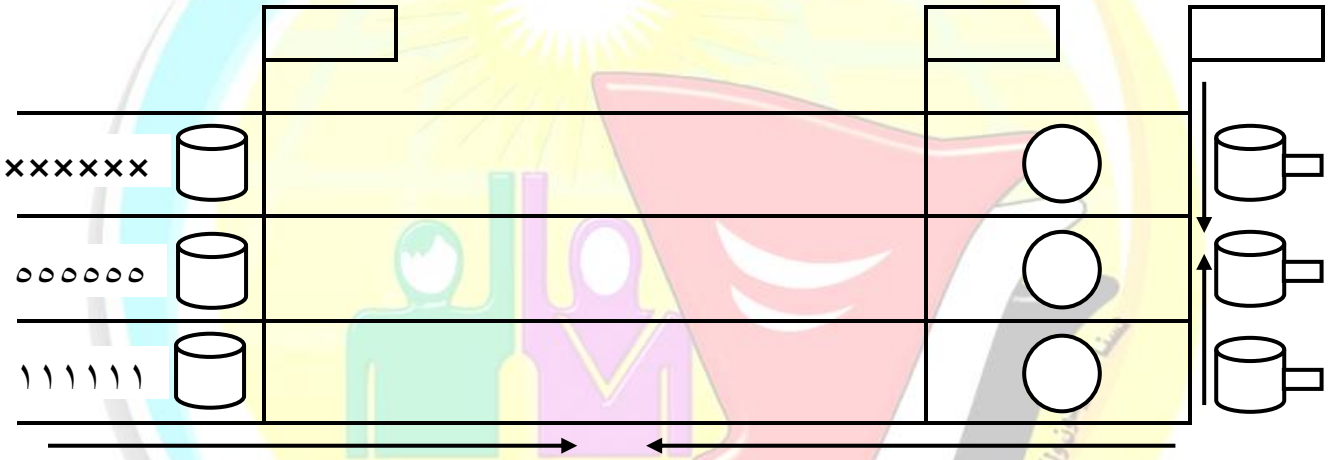
# تتابع لقف الليمون

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية عناصر اللياقه البدنية لديهم

**المشاركون**

* يتكون كل فريق مشارك من ٦ الي ٨ افراد .+




**الادوات**

* سلة بلاستيك + مجموعة من الكرات الملونة + أناء بلاستيك بيد .

**الملعب**

* مستطيل الشكل مساحته ١٠× ١٥م يقسم الي ثلاث حارات متساوية عرض كل حارة ٥م ، يحدد الملعب بالجير والاعلام ترسم دائرة قطرها ٢متر في نهاية كل حارة .

## طريقة التنفيذ

- ☒ توضع السلال وبداخلها الكرات علي خط البداية (الجهة المقابلة للدوائر) كل سلة في حارة .
- ☒ تصطف الفرق المشاركة خلف السلة علي شكل قطار فردي .
- ☒ يعين كل فريق لاعب للوقوف بالدائرة ويسلم الإناء .
- ☒ عند إشارة البدء يقوم اللاعب الاول من كل فريق بالتقاط كرة من السلة ومحاولة إرسالها أو قذفها الي اللاعب الموجود بالدائرة الذي يقوم بدورة باستقبال الكرة في الاناء .
- ☒ يمكن ان يتحرك اللاعب حامل الاناء في حدود الدائرة .
- ☒ اللاعب الذي قام بالتصويب يعدو ويقف خلف فريقة .
- ☒ يقوم اللاعب الثاني بنفس العمل وهكذا .
- ☒ يمكن مع انتهاء الفريق تغيير لاعب الدائرة بلاعب اخر ومواصلة اللعب .
- ☒ يمكن السماح للاعب بتصويب ٣ كرات في كل مرة .

## ملحوظة

- ☒ يمكن وضع سلة إضافية في الدائرة لوضع الكرات التي تم لقفها بطريقة صحيحة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

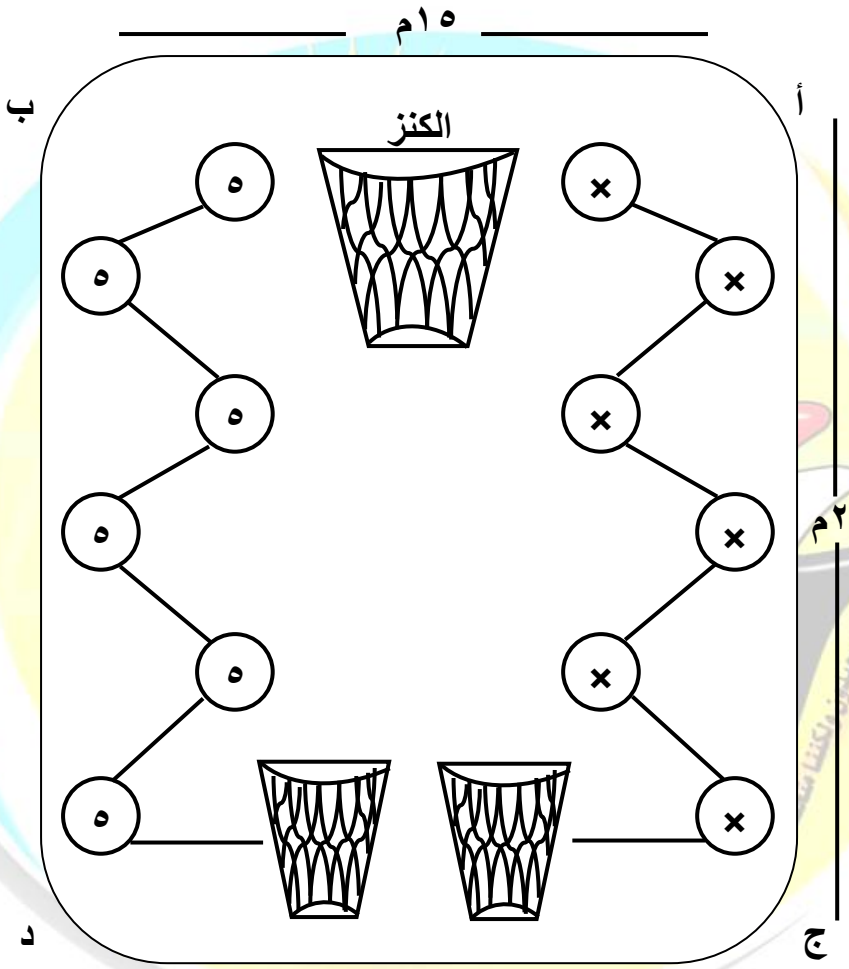
# تتابع نقل الكنز

**الهدف**

* تنمية عناصر اللياقة البدنية .

* الترويح عن النفس .

* تنمية روح التعاون بين المشاركين .




**الادوات**

* سلة كبيرة " صندوق الكنز "

* ٢ سلة صغيرة ( سلة لكل فريق ) .

* محتوي الكنز ( كرات صغيرة / اعلام / زجاجات فارغة / صولجانات / ..... ) وتوضع في السلة الكبيرة .

**المشاركون**

* تشكل كل مجموعة فريق .

## الملعب

- ☒ مستطيل الشكل مساحتة ١٥م × ٢٥م تقريبا .
- ☒ تحدد خطوطة بالجير والاعلام .
- ☒ توضع السلة الكبيرة علي بعد متر واحد من الخط ( أ ب ) وفي منتصفه .
- ☒ توضع السلتان علي بعد متر واحد من الخط المقابل ( ج د ) وفي منتصفه وبحيث تبعد كل سلة عن الاخري ٢ م .
- ☒ ترسم علي جانبي الملعب ( أ ، ب ، ج ، د ) دوائر باتساع مناسب بشكل متعرج بحيث تبعد كل دائرة عن الاخري من ٤ الي ٥ م .

## طريقة التنفيذ

- ☒ يأخذ كل فريق المكان المخصص له بحيث يقف كل لاعب في دائرة من الدوائر المخصصة لفريقه .
- ☒ عند إشارة البدء ينطلق اللاعب الاول من كل فريق " اللاعب المجاور الي الكنز " ويأخذ شيئا واحدا من محتويات الكنز ثم يجري الي زميلة في الدائرة المجاورة له بالحجل ويسلمه ذلك الشئ ، ثم ينطلق الاعب الثاني بدورة بنفس الطريقة ليسلمه الي اللاعب الثالث في دائرته حتي تصل الي اللاعب الاخير الذي يقوم بوضعها في السلة الخاصة بالفريق وهكذا ..... ثم يتكرر العمل تباعا .

## الشروط المنظمة

- ☒ اذا غير احد الاعبين رجله اثناء اللعب تعاد المنقولات الي مكانها الاصلي " السلة الكبيرة " ثم يبدأ من جديد .
- ☒ اذا وقع علي الارض اي شئ من المنقولات ترجع مرة ثانية الي مكانها الاصلي ثم يبدأ من جديد .

## طريقة احتساب النتيجة

- ☒ الفريق الفائز من ينجح في نقل اكبر عدد من محتويات الكنز الي "سلته" .

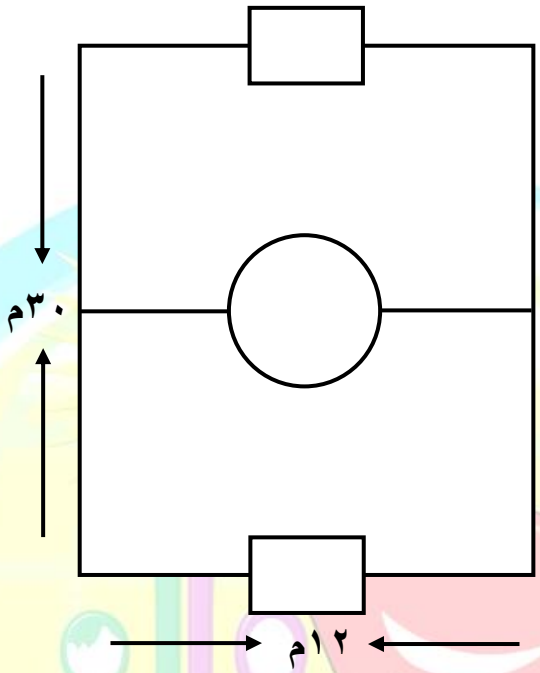
## ملحوظة

* يمكن إعادة اللعبة مع تغيير الحجل بالرجل الاخري او التحرك بالوثب بالقدمين أو بالمشي مع وضع المنقولات علي الرأس لزيادة الحماس والاثارة .

# كرة قدم الاجولة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية لياقتهم البدنية .




**الادوات**

* كرة يد .
* جوال لكل متسابق .

**المشاركون**

* تشكل كل مجموعة فريق .

**الملعب**

☒ مستطيل الشكل طوله ٣٠م وعرضة ١٢م .
☒ ينقسم الملعب الي نصفين ويحدد المرمي بـ ٢ عصا كشافه المسافة بينهما ٦م وترسم دائرة علي خط النصف نصف قطرها ٢م .
☒ تحدد خطوط الملعب بالجير والاعلام .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

## طريقة التنفيذ

- ☒ يقف كل لاعب داخل الجوال الخاص به ويمسكة بيديه .
- ☒ تجري القرعة لتحديد الفريق الذي سيبدأ اللعب .
- ☒ يبدأ اللعب بتمرير الكرة بين لاعبي الفريق البادئ باللعب من دائرة نصف الملعب .
- ☒ يحاول كل فريق تمرير الكرة بين لاعبيه لاصابة هدف وهو في وضعه داخل الجوال .
- ☒ يستمر اللعب حتي انتهاء الوقت المحدد للمباراة .

## طريقة احتساب النتيجة

- ☒ يفوز الفريق الذي يحرز اكبر عدد من الاهداف في الوقت المحدد للمباراة .

## ملحوظة

- ☒ يمكن اجراء المباراة علي شوطين زمن كل شوط ١٥ دقيقة بينهما ٥ دقائق للراحة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# تتابع السقايين

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وتنمية لياقتهم البدنية .

**الادوات** * معدات السقا ( عصا ) يثبت في كل طرف من اطرافها حبل بطول مناسب مثبت به دلو صغير أو علبة معدنية .

* وعاء به ماء + زجاجات مياه بلاستيكية فارغة .

**المشاركون** * تشكل كل مجموعة فريق .

**مكان التنفيذ**

- ☒ مستطيل الشكل طوله ١٥م وعرضة ٩م يقسم الي ثلاث حارات عرض كل حاره ٣م .
- ☒ يتم تحديد الحارات وخطوط البداية والنهاية بالجير والاعلام .
- ☒ توضع دلاء الماء خلف خط البداية في منتصف كل حارة .
- ☒ توضع الزجاجات الفارغة خلف الخط الثاني وفي منتصف كل حارة بالتساوي .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

## طريقة التنفيذ

- ☒ يأخذ كل فريق مكانه في الحارة المخصصة له .
- ☒ يتسلم المتسابق الاول من كل فريق معدات السقا ( القربة ) .
- ☒ عند اشارة البدء يقوم المتسابق الاول بملء القرب الخاصة به من الوعاء المملؤ بالماء والتحرك باقصي سرعة والعصا علي كتفة ليفرغها في الزجاجات علي الخط الثاني والعودة ليسلم معدات السقا الي اللاعب الثاني ..... وهكذا .

## طريقة احتساب النتيجة

- ☒ يفوز الفريق الذي يستطيع ان يملأ اكبر عدد من الزجاجات في الوقت المحدد .

## ملحوظة

- ☒ يمكن وضع مجموعة من العوائق في الحارات .
- ☒ يمكن ثقب الدالاء لجعل عملية نقل المياة اكثر صعوبة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# مسابقة " سلة الدرجات "

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية عناصر اللياقة البدنية لدي المشاركين " الدقة " .

**الادوات**

* دراجات هوائية ، ٢ سلة ، مجموعة كرات راكت .

**الملعب**

* دائرة نصف قطرها ٧م يوضع في منتصفها وعلي بعد ١م من محيطها توضع السلة الثانية بداخلها الكرات .

**المشاركون**

☒ تشترك كل مجموعة بفريق يتكون من ٣ الي ٤ افراد طبقا لعدد الدراجات المتوفرة .

**طريقة التنفيذ**

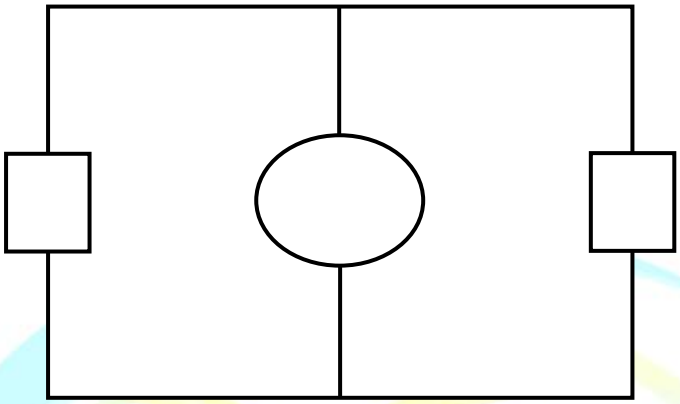
☒ يتم اجراء القرعة لتحديد ترتيب المجموعات في اللعب .
☒ يتم تحديد زمن محدد لكل مجموعة " ٥ دقائق " .
☒ عند اشارة البدء يقوم راكبي الدراجات بالسير بها خارج محيط الدائرة ومحاولة التقاط كرة من السلة الخارجية ومحاولة اسقاطها داخل السلة الموجودة بالدائرة وهكذا .
☒ تقوم كل مجموعة بنفس العمل في دورها .

**طريقة احتساب النتيجة**

☒ عند انتهاء الوقت المحدد لكل مجموعة يتم احتساب الكرات التي سقطت في السلة .
☒ المجموعة الفائزة هي التي نجحت في اسقاط اكبر عدد من الكرات في السلة .

# كرة قدم التوائم

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وتنمية لياقتهم البدنية .



**الادوات** * كرة قدم صغيرة ، أربطة .

**المشاركون** * يتكون كل فريق من ٦ الي ٨ لاعبين .

**الملعب** * ملعب كرة يد .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ يأخذ كل فريق مكانه في نصف ملعبه .
- ☒ يلعب كل لاعبان من الفريق معا كتوأم وذلك بربط قدم اللاعب اليمني بقدم زميله اليسري بالرباط .
- ☒ عند اشارة البدء يتم اسقاط الكرة في نصف الملعب ويحاول كل فريق الاستحواز علي الكرة وتمريرها بين لاعبيه لاصابه هدف في مرمي الفريق الاخر .

**طريقة احتساب النتيجة**

- ☒ يتم تحديد زمن للمباراة من ١٠ الي ١٥ دقيقة ، تلعب علي شوطين بينهما ٣ دقائق للراحة .
- ☒ يفوز الفريق الذي يحرز اكبر عدد من الاهداف .

# تتابع نشر الملابس

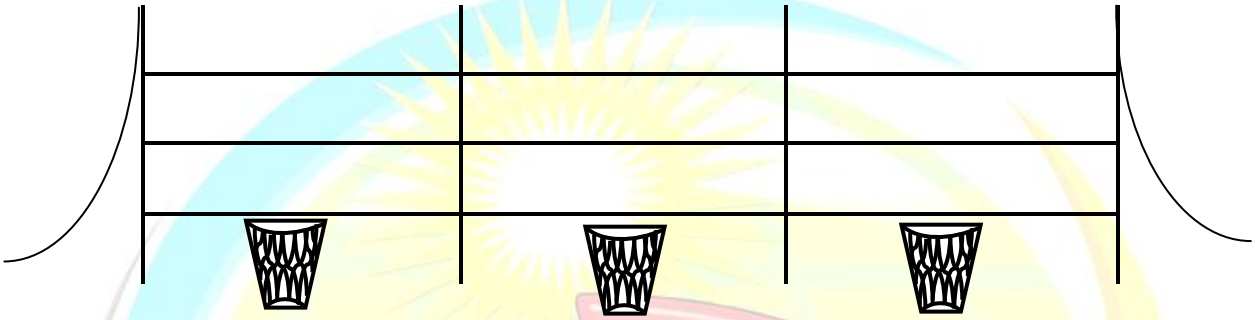
**الهدف**

* الترويح عن المشاركين / كسر حاجز الملل .

* تنمية روح التعاون والعمل الجماعي بين المشاركين .

**الادوات**

* قوائم خشبية / حبال / مشابك غسيل " يتم تجهيز القوائم علي شكل مناشر للغسيل " كما هو موضح بالرسم .



☒ بطاقات ورقية مكتوب عليها بعض عناصر الموضوعات الخاصة بالدورة لكل مجموعة :

- دورة المدرب - انواع التدريب - صفات المدرب
- طرق التدريب - سمات المدرب - الوسائل المعينة
- مشابك غسيل - سلة بلاستيك لكل مجموعة

**طريقة التنفيذ**

☒ تصطف المجموعات علي شكل قطارات وعلي مسافة مناسبة بينهما وبين المناشر لا تقل عن ٥م .

☒ عند اشارة البدء ينطلق المتسابق الاول من كل مجموعة ويأخذ قطعة من الملابس " بطاقة " من السلة ومشبك أو مشبكين ويقوم بتثبيتها علي الحبل ثم العودة بأقصي سرعة ليلمس زميلة الذي يكرر نفس العمل .

☒ المجموعة التي تنتهي اولا من نشر كل غسيلها ( بطاقاتها ) تكون الفائزة .

☒ في حاله تساوي المجموعات يتم التميز بينهما بطريقة التنسيق وتكامل الموضوعات .

☒ يمكن للمدرب استخدام هذه اللعبة لادارة حوار حول الموضوعات المدونة بالبطاقات .

# السلطعون البحري

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية عناصر اللياقة البدنية لديهم .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ يصطف المشاركون ( المتسابقون ) جلوسا علي الارض قاطرات (مجموعات) ظهورهم نحو الارض وايديهم ممتده الي الخلف .
- ☒ اللاعب الاول من كل قاطرة يداه مثبتة علي خط البداية ... عند اشارة الابتداء يمشي المتسابق الاول من كل قاطرة الي الوراء بشكل سرطان البحر . ظهورهم مرتفعة ومتكئين علي ايديهم وارجلهم .
- ☒ عند الوصول الي خط النهاية .. يبدأ اللاعب الذي يليه من كل قاطرة في المشي للوصول الي خط النهاية وهكذا حتي نهاية القاطرة .

**طريقة احتساب النتيجة**

- ☒ تفوز المجموعة التي يصل جميع اعضاؤها الي خط النهاية أولا بالطريقة الصحيحة .

**ملحوظة**

* اللاعب الذي يبدأ المشي قبل وصول زميلة خط النهاية يعتبر فريقة مهزوم .

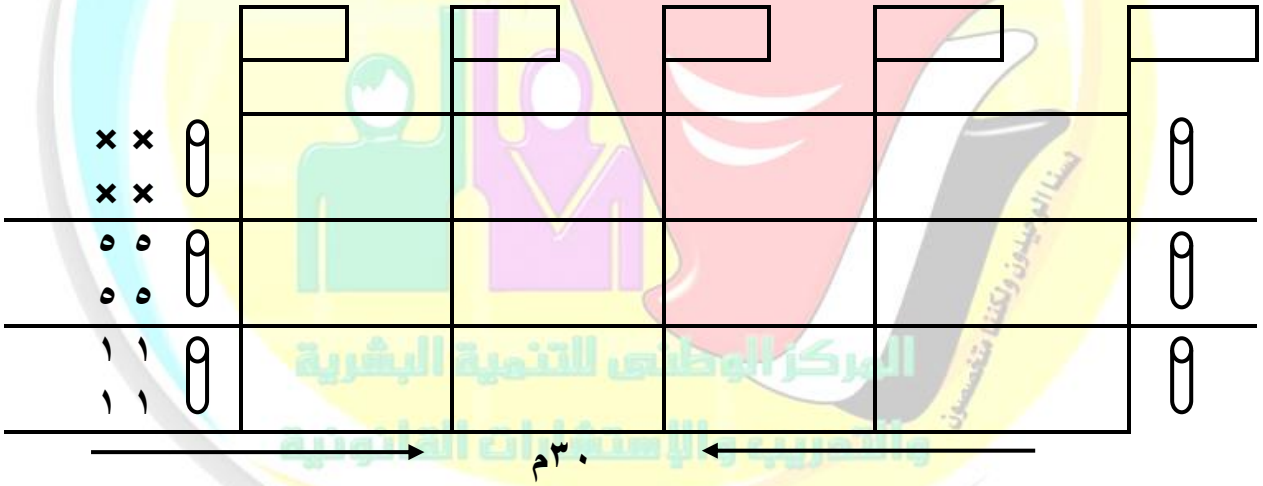
# الصحون الطائرة

**الهدف** * الترويح وتنمية عناصر اللياقة البدنية للمشاركين .

**مكان التنفيذ** * مستطيل الشكل مساحته ١٢×٣٠م يقسم الي ثلاث حارات وتقسم كل حاره الي اربعة اقسام بالجير .

**الادوات** * صحن بلاستيك أو معدني +٦كوب بلاستيك +٢دلو ماء لكل فريق

**المشاركون** * تشارك كل مجموعة بفريق .




**طريقة التنفيذ**

- ☒ يوضع دلو فارغ في نهاية كل حارة ودلو به ماء علي خط البداية .
- ☒ يصطف كل فريق خلف خط البداية ، وفي مواجهه الحارة المخصصة له علي شكل صفين (٣خلف٣) .
- ☒ تمسك المجموعة الاولي من كل فريق الصحن الخاص بها والاكواب .
- ☒ عند اشارة البدء يقوم اعضاء كل مجموعة بملأ الاكواب بالماء ووضعها علي الصحن ثم حمل الصحن والجري به وعند الوصول الي خط الجير تجلس المجموعة (ثني الركبتين) ثم تقوم ثم تجلس ثم تقوم وتواصل

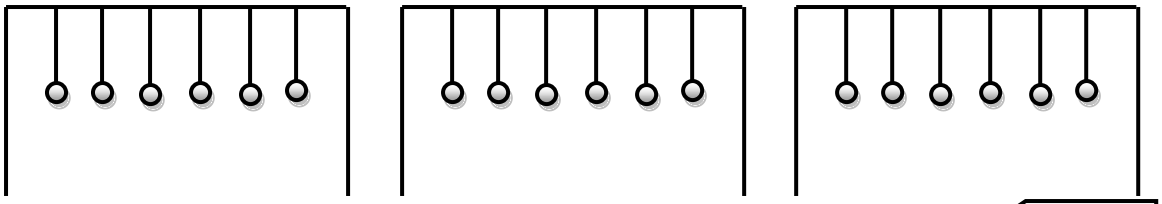
سيرها حتي تصل الي الخط الثاني فتكرر نفس العمل وهكذا .. في باقي الخطوط حتي خط النهاية فيقومون بتفريغ ما تبقي من الماء في الدلو الخاص بالمجموعة ثم العودة بأقصي سرعة وتسليم الصحن والاكواب الي المجموعة الثانية التي تكرر نفس العمل وهكذا يتواصل العمل حتي ينجح فريق في ملاء الدلو للعلامة المحددة مسبقا بمعرفة منظم المسابقة .

## طريقة احتساب النتيجة

- ☒ الفريق الذي ينجح في نقل اكبر كمية من الماء حتي العلامة المحددة هو الفائز .
- ☒ يمكن تحديد زمن للمسابقة ويفوز الفريق الذي ينجح في نقل اكبر كمية من المياه في الزمن المحدد .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# مسابقة : شاركونا



**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .
* تأصيل قيم التعاون والعمل بروح الفريق .
* تنمية ملكات التفكير واتخاذ القرار ومواجهة المشكلات .

**أدوات المسابقة**

* برتقال أو تفاح بعدد المشاركين
* ٩ قوائم من الخشب بطول ٣م .
* حبال .

**مكان التنفيذ**

☒ يتم تجهيز القوائم الخشبية لتأخذ الشكل الموضح بالرسم ويتم تعليق البرتقال أو التفاح في العمود الأفقي .

**المشاركون**

* تمثل كل مجموعة فريق .

**طريقة التنفيذ**

☒ يخصص مكان لكل فريق .
☒ عند اشارة البدء يقوم كل فريق بتقدير الموقف ووضع خطة للوصول الي البرتقال المعلق وجمعة في اقل وقت ممكن بدون استخدام اي ادوات

**طريقة احتساب النتيجة**

* يفوز الفريق الذي ينتهي أولا من جمع كل البرتقال الواقع في المنطقة المخصصه له .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الكرة والعلم

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين / كسر حاجز الملل .

* تنمية عناصر لياقتهم البدنية .

**الادوات**

* كرة .

* قطع من القماش بحجم ١م×٥٠سم " لون لكل فريق " لكل مشاركين أثنين قطعة من القماش .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ تحدد منطقة اللعب بعلامات .
- ☒ تجري القرعة لاختيار المجموعة التي ستبدأ اللعب .
- ☒ تضع المجموعة التي ستبدأ اللعب الكرة في قطعة القماش ثم يقوم لاعبا المجموعة برفعها الي اعلي بواسطة قطعة القماش .
- ☒ تقوم المجموعة الثانية باستقبال الكرة علي قطعة القماش ومن ثم ارسالها من جديد وهكذا .
- ☒ الفريق الذي لا ينجح في استقبال الكرة تحسب نقطة للفريق المقابل .
- ☒ في نهاية المسابقة يفوز الفريق الحائز علي اعلي النقاط .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# عدو التوائم

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية عناصر الياقته البدنية .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ يحدد خط بداية وخط نهاية بأي علامات متاحة .
- ☒ ترسم مجموعة من الحارات بين خطي البداية والنهاية .
- ☒ يقف أفراد كل مجموعة كل زميل مع زميلة ظهرا لظهر مع تشبيك الايدي خلف خط البداية .
- ☒ عند اشارة البدء ينطلق الزميلان بنفس الوضع الي خط النهاية .
- ☒ يفوز الزوج الذي يصل اولا .
- ☒ تكرر المسابقة بين باقي المجموعات .
- ☒ يتم عمل تصفيه بين اوائل المجموعات .
- ☒ تفوز المجموعة التي يصل فريقها الي خط النهاية اولا .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# وثب التوائم

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية عناصر اللياقته البدنية لديهم .

**طريقة التنفيذ**

- ☒ ترسم مجموعة من الدوائر علي الارض بالجير .
- ☒ يقسم افراد المجموعة الي ازواج " فرق " .
- ☒ يقف كل زوجين ظهرا لظهر مع تشبيك الايدي من الخلف .
- ☒ عند اشارة البدء يبدأ كل زوجين الانتقال من دائرة الي اخري بالوثب .
- ☒ يمكن احتساب اداء كل مجموعة بالوقت .
- ☒ تكرر باقي المجموعات نفس العمل .
- ☒ تفوز المجموعة التي تنهي الدورات بين جميع الدوائر المرسومة في اقل زمن .

**ملحوظة**

- ☒ يمكن تنظيم المسابقة مع زيادة عدد أفراد الفريق من أثنين الي ثلاثة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# ألعاب ومسابقات الحواس

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية

# المحتوي

١ -الحيوانات المجهولة .
٢ -أمين الصندوق الأعمى .
٣ -شاهد وتذكر " كم " .
٤ -جمع الكرات .
٥ -أسمع وتعرف .
٦ -شاهد وتذكر .
٧ -شم وتعرف .
٨ -تذوق وتعرف .
٩ -إلمس وتعرف .
١٠ -الماء المسكر .
١١ -حدد مكانك .. وأعرف سلوكك .
١٢ -الرسم الأعمى .
١٣ -من غير كلام .
١٤ -شاهد وأرصد وتوجه .
١٥ -ذيل الحصان .
١٦ -الحبل فى الصندوق .
١٧ -أرسم وتذكر .

المركز الوطنى للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية

# الحيوانات المجهولة

**الهدف** * الترويح عن المشاركين .

**الأدوات** * مجموعة صور كرتونية لحيوانات متعددة .

**طريقة التنفيذ**

- توضع صور الحيوانات الكرتونية على المنضدة داخل الحجرة .
- يدخل المشاركون واحد واحد داخل الحجرة وهم معصوبوا الاعين .
- يقوم كل مشارك بالتعارف على الحيوان باللمس .
- يقوم كل مشارك بتسجيل الحيوانات التي تعرف عليها في بطاقة .
- يفوز المشارك الذي استطاع ان يتعرف علي اكبر عدد من الحيوانات المجهولة .
- يفوز المتسابق الذى تعرف على أكبر عدد من الحيوانات .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# أمين الصندوق الأعمى

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تنمية حاسة اللمس لدى المشاركين .

**الأدوات**

* مجموعة قطع نقدية من حجم واحد ومن فئات مختلفة .

**طريقة التنفيذ**

- توضع قطع النقود المعدنية علي منضدة.
- يتم اختيار ٢ لاعب من كل مجموعة ويتم عصب اعينهما برباط .
- يمنح ممثلي كل مجموعة الفرصة للمس النقود ومحاولة التعرف علي فئة كلا منهما .
- بعد إنتهاء الفترة المحددة لكل مجموعة ، يتم تغطية النقود ويطلب من كل مجموعة إعداد قائمة بعدد النقود .. وفئة كل منهما .
- تفوز المجموعة التي تتعرف علي اكبر عدد من العملات المعدنية .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# شاهد وتذكر " كم "

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين ، وتنمية قدراتهم الخاصة يتذكر الأشياء التى تم مشاهدتها .

**الأدوات**

* مجموعة متنوعة من الأشياء يتراوح من ٢٠ إلى ٣٠

صنف ( ملعقة / قلم / ولاعة / سكين / شوكة / مبراه / ممحاه / خيط / كرة تنس طاولة / دفتر / نظارة / .... / .... / .... ) توضع علي منضدة .

* يتم تغطية الادوات بمفرش او ستارة .

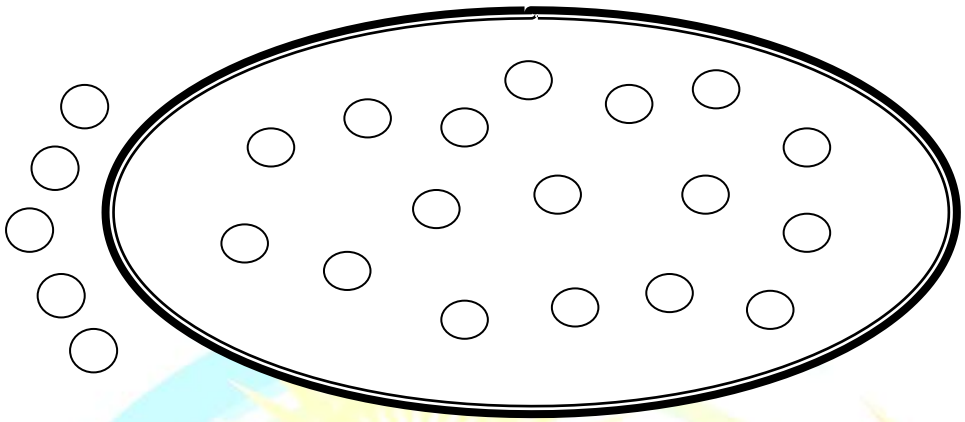
**طريقة التنفيذ**

- عند اشارة البدء يسمح للمشاركين بمشاهدة الادوات لمدة ٣٠ ثانية .
- بعد إنتهاء الوقت يطلب من كل مشارك ان يعد قائمة بالاصناف الموجودة .
- يفوز المشارك الذي استطاع ان يتعرف علي اكبر عدد من الأصناف الموجودة .

**ملحوظة**

- يمكن تطوير اللعبة بأن يطلب من المشاركين ان يصفوا الاشياء وصفا دقيقا
- في هذه الحالة يفوز صاحب ادق قائمة .
- او كتابة امام كل اداة الاشياء المتعلقة بها ويفوز من يذكر اكبر عدد ممكن من الاسماء المتعلقة بكل اداة .

# مسابقة جمع الكرات



**الهدف** * تنمية مهارات الاتصال والتعاون بين اعضاء المجموعة .

**الأدوات** * مجموعة من الكرات كل مجموعة بلون خاص .

**مكان التنفيذ** * دائرة نصف قطرها ( ٧ م ) تحدد بالطباشير أوالحبال .

**طريقة التنفيذ**

- تقوم كل مجموعة بأختيار احد افرادها وعصب عينيه برباط ثم يسمح له بدخول الدائرة .
- عند اشارة البدء يبدأ اللاعبون المعصوبو الاعين بالتقاط وجمع الكرات " اللون الذي يخص مجموعته " بمعاونة باقي اعضاء المجموعة الذين يقومون بتوجيهه من خارج حدود الدائرة .

**طريقة احتساب النتيجة**

- تفوز المجموعة التي تستطيع ان تجمع اكبر عدد من الكرات الخاصة بها في الزمن المحدد للمسابقة .

# اسمع وتعرف

**الهدف**

*** تنمية حاسة السمع لدي المشاركين .**

**الأدوات**

*** شريط تسجيل عليه مجموعة متنوعة من الاصوات .**

*** جهاز تسجيل .**

*** بطاقة لكل مجموعة .**

**طريقة التنفيذ**

- عند اشارة البدء يتم تشغيل جهاز التسجيل بينما تستمع المجموعات الي الاصوات في محاولة للتعرف عليها .
- تقوم كل مجموعة بتدوين الاصوات التي تعرفت عليها بالترتيب في البطاقة المعدة ذلك .

**طريقة احتساب النتيجة**

- **تفوز المجموعة التي تدون اكبر عدد ممكن من الاصوات الصحيحة .**

اسم المســـــابقة : اسمع واتعرف

المجموعـــــــة : .....

عـــدد المشاركين : .....

اليـــــــــــوم : .....

التاريـــــــــخ : .....

| ترتيب الصوت | مدلول الصوت | ترتيب الصوت | مدلول الصوت |
|---|---|---|---|
| ١ | | ٧ | |
| ٢ | | ٨ | |
| ٣ | | ٩ | |
| ٤ | | ١٠ | |
| ٥ | | ١١ | |
| ٦ | | ١٢ | |

اجمالي عدد الاصوات الصحيحة التي تم التعرف عليها == ⬭

الدرجة == ⬭

الترتيب == ⬭

توقيع اللجنة : .....

# شاهد وتذكر

**الهدف**

* تنمية حاسة النظر والاسترجاع (التذكر) لدي المشاركين .

**الأدوات**

* طاولة توضح عليها مجموعة متنوعة من الأشياء .
* مفرش لتغطية الادوات .
* ساعة ايقاف .
* بطاقة لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- عند اشارة البدء تتجه المجموعات المشاركة الي الطاولة.
- عند الاشارة الثانية يقوم المدرب برفع المفرش عن الأشياء لفترة محددة ثم يعيده الي مكانه من جديد .
- تعطي الفرصة لكل مجموعة لتدوين ما شاهدوه من الادوات الموجودة علي الطاولة في البطاقة المعدة لذلك .
- بعد انتهاء الفترة المحددة تسلم كل مجموعة البطاقة الخاصة بها .

**طريقة إحتساب النتيجة**

- تجمع البطاقات ويتم مراجعتها بمعرفة المدرب .
- المجموعة الفائزة هي التي تنجح في تدوين اكبر عدد من الاشياء الموجودة علي الطاولة بالبطاقة الخاصة بها .

# شاهد وتذكر

اسم المجموعة : .....

عدد المشاركين : .....

اليوم : .....

التاريخ : .....

| م | اسماء الاشياء | م | اسماء الاشياء | م | اسماء الاشياء |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | | ١١ | | ٢١ | |
| ٢ | | ١٢ | | ٢٢ | |
| ٣ | | ١٣ | | ٢٣ | |
| ٤ | | ١٤ | | ٢٤ | |
| ٥ | | ١٥ | | ٢٥ | |
| ٦ | | ١٦ | | ٢٦ | |
| ٧ | | ١٧ | | ٢٧ | |
| ٨ | | ١٨ | | ٢٨ | |
| ٩ | | ١٩ | | ٢٩ | |
| ١٠ | | ٢٠ | | ٣٠ | |

اجمالي عدد الاشياء الصحيحة التي امكن تسجيلها

الدرجة

الترتيب

توقيع اللجنة : .....

# شم .. وتعرف

**الهدف** * تنمية حاسة الشم لدي المشاركين .

**الأدوات** * مجموعة متنوعة من الاوراق المرقمة يتم غمسها في بعض السوائل .

**طريقة التنفيذ**

- عند اشارة البدء يتجه افراد المجموعة الي الاوراق المعلقة في محاولة للتعرف علي المواد التي غمست فيها مستخدمين في ذلك حاسة الشم .
- ثم يقوم بتسجيل ما توصلوا اليه علي البطاقة المعدة لذلك .
- تكرر باقي المجموعات نفس العمل .

**طريقة احتساب النتيجة**

- تجمع البطاقات ويتم مراجعتها بمعرفة المدرب .
- تفوز المجموعة التي تنجح في التعرف علي اكبر عدد من المواد .

**ملحوظة**

- يمكن تنظيم المسابقة بشكل فردي ومن ثم بالمجموعات .
- يمكن تغيير الورق المغموس فى المواد بزجاجات كل زجاجة بها مادة معينة ( بنزين / نشادر / ..... )

# تذوق .. وتعرف

**الهدف** * تنمية حاسة التذوق لدي المشاركين .

**الأدوات** * مجموعة متنوعة من مواد مختلفة ( ملح / سكر / دقيق / ..... ) في صحون صغيرة مرقمة علي طاولة .

* بطاقة لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- عند اشارة البدء يتوجه افراد كل مجموعة الي الطاولة في محاولة لتذوق المواد الموجوده بالصحون والتعرف عليها ثم يقومون بتسجيل ما توصلوا اليه علي البطاقة المعدة لذلك .
- تكرر باقي المجموعات نفس العمل .

**طريقة احتساب النتيجة**

- في نهاية الزمن المحدد تجمع بطاقات المجموعات وتراجع بمعرفة المدرب.
- تفوز المجموعة التي تنجح في التعرف علي اكبر عدد من المواد .

# ألمس .. وتعرف

**الهدف**

* تنمية حاسة اللمس لدي المشاركين .

**الأدوات**

* مجموعة متنوعة من حبوب وبذور البيئة المصرية .
* يتم وضح الحبوب في اكياس من القماش يدون علي كل كيس رقم
* توضع الاكياس علي طاولة .

**طريقة التنفيذ**

- عند اشارة البدء تتوجه كل مجموعة الي الطاولة في محاولة للتعرف باللمس علي ( الحبوب / البذور ) التي داخل الاكياس في زمن محدد بالتناوب .
- ثم تقوم بتسجيل ما تواصلوا اليه علي البطاقة المعدة لذلك .

**طريقة احتساب النتيجة**

- في نهاية الزمن المحدد تجمع البطاقات وتراجع بمعرفة المدرب .
- تفوز المجموعة التي تنجح في التعرف علي اكبر عدد من الحبوب .

المركز الوطني للتنمية البشرية
والاستشارات القانونية

**اسم المســـــابقة : ألمس وتعرف**

**المجموعـــــــة : .....**

**عدد المشـــاركين : .....**

**اليـــــــــــوم : .....**

**التاريـــــــــخ : .....**

| الكيس رقم | نوع الحبوب | الكيس رقم | نوع الحبوب |
|---|---|---|---|
| 1 | | 6 | |
| 2 | | 7 | |
| 3 | | 8 | |
| 4 | | 9 | |
| 5 | | 10 | |

**توقيع اللجنة : .....**

# الماء المسكر

**الهدف**

* تنمية حاسة التذوق لدي المشاركين .

* الترويح عن النفس .

**الأدوات**

* طاولة.

* ٥ زجاجات مياه مرقمة من ١ الي ٥ .

* كمية من السكر .

* ماء .

**المتسابقون**

* متسابق من كل مجموعة .

**طريقة الأداء**

- تملا الزجاجات بالماء ويوضع في الزجاجات الاولي ملعقة سكر ، وفي الثانية ملعقتان وفي الثالثة ثلاثة معالق وفي الرابعة اربعة معالق ولا توضع في الخامسة اي شئ .
- ترج الزجاجات جيدا لاذابة السكر في الماء وتوضع علي الطاولة .
- يتم اجراء القرعة لتحديد البادئ باللعب .
- عند اشارة البدء يقوم المتسابق الاول بتذوق الزجاجات لتقدير كمية السكر الموجودة بداخل كل زجاجة ( ملعقة / اثنان / ثلاثة / اربعة / بدون سكر ).
- يكرر المتسابق الثاني نفس العمل ... وهكذا .
- يدون كل لاعب رقم الزجاجة وكمية السكر الموجودة بها .

**طريقة احتساب النتيجة**

- في نهاية المسابقة يفوز من يحصل علي اعلي درجة .

# ألعاب الترويح و إذابة الجليد

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية
نحن الرجيلون ولكننا متخصصون

# المحتوي


١ -أضحك تضحك لك الدنيا
٢ -الاسلاك المتقاطعة
٣ -ماذا تفعل لو
٤ -المدرب يقول
٥ -قطعة النقد المتحركة
٦ -الزرافة العمياء
٧ -من يشعل الشموع
٨ -تتابع نقل الليمون
٩ -من يحصل علي الهدية
١٠ -الطواقي الموسيقية
١١ -تفجير الالغام
١٢ -يالا بينا نكون جملة
١٣ -بم
١٤ -النيشان
١٥ -بر و بحر
١٦ -الحرف المحذوف
١٧ -الصافرة الطائرة
١٨ -هتغني وندلك
١٩ -رحلة سعيدة
٢٠ -كرسي الحلوي
٢١ -تتابع الكراسي المتحركة
٢٢ -خلف خلاف
٢٣ -لعنة الانتحاريين
٢٤ -الدوائر الموسيقية
٢٥ -حديقة الفواكة
٢٦ -حذاء مصفح


المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

٢٧ ـالحواجز الوهمية
٢٨ ـاكبر بالونة
٢٩ ـالبالونة البينية
٣٠ ـالبالونة الطائرة
٣١ ـتتابع البالونات
٣٢ ـالمنبوذ
٣٣ ـالساعة البيولوجية
٣٤ ـالمنديل الضاحك
٣٥ ـالتصويب بالعملة المعدنية
٣٦ ـالتصويب نحو الارقام
٣٧ ـبرابيخو مات
٣٨ ـنشنت يا فالح
٣٩ ـسباق المدن والعواصم
٤٠ ـالحروف المتداخلة
٤١ ـاشارات علي الهواء
٤٢ ـالبحث عن البطاقة
٤٣ ـالاشكال المقصوصة

المركز الوطنى للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية

# أضحك تضحك لك الدنيا

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**طريقة التنفيذ**

- يقف المشاركون في صفين متقابلين بحيث يقابل كل منهما الاخر .
- يمسك المدرب بقطعة نقود معدنية ويطلب من كل صف ان يختار الصورة أو الكتابة .
- يقذف المدرب العملة المعدنية عاليا كما يجري في القرعة تماما ثم يعلن الوجة الاعلي لقطعة النقود بعد استقرارها علي الارض .
- ان كانت الصورة مثلا يحاول افراد الصف الذي اختاروا الصورة ان يضحكوا الصف الاخر بينما يحاول اعضاؤه التحكم في انفسهم .
- العضو الذي يضحك ينضم الي الفريق الاخر .
- تكرر اللعبة عدة مرات ويفوز الفريق الذي ضم اكبر عدد من الاعضاء .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الاسلاك المتقاطعة

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**طريقة التنفيذ**

- يطلب المدرب من المشاركين ان يمسك كل منهم اذنه اليسري بيده اليمني ثم يمسك انفه بيده اليسري .
- بعد ان يتأكد المدرب ان جميع المشاركين قد نفذوا المطلوب يطلب منهم تغيير الوضع .
- تكرر اللعبه عدة مرات .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# ماذا تفعل .. لو

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

**الادوات**

- مجموعة من الورق بعدد المشاركين في الدورة / البرنامج .
- يكتب على نصف الورق ماذا تفعل لو ورقم مسلسل .
- يكتب علي النصف الاخر من الورق كنت وبجانبها رقم مسلسل .

**طريقة التنفيذ**

- يتم توزيع الاوراق علي المشاركين .
- يطلب من كل مشارك ان يستوفي المكتوب بورقتة .
- علي سبيل المثال ماذا تفعل لو كنت وزيرا للاتصالات .
- يتوقع كل من يحمل الورقة المكتوب عليها كنت سؤالا ويقوم باستكمال الاجابة " كنت ذهبت الي السينما " وهكذا .
- بعد انتهاء جميع المشاركين من استيفاء المطلوب يطلب المدرب من الشخصين اللذين يحملان رقم (١) ليعلن الاول السؤال ( ماذا تفعل لو كنت ..... ؟ ثم يقوم حامل نفس الرقم بالاجابة ( كنت ..... ) . وهكذا .

# المدرب يقول

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تأصيل قيم الطاعة والانضباط .

**طريقة التنفيذ**

- يمثل كل مجموعة اثنان من المتسابقين .
- يقف المتسابقون علي هيئة صف علي ان تترك مسافة مناسبة بين كل متسابق وأخر .
- يطلب المدرب من المتسابقين تنفيذ بعض الاوامر مثل ( الزراعان عاليا رفع / اسفل خفض / صفا / انتباه / الوثب في المكان / ..... )

علي شرط ان يسبق كل امر كلمة المدرب يقول .

والامر الذي لا يسبقه كلمة المدرب يقول لا يقوموا بتنفيذه وهكذا .

- يتم استبعاد المتسابق الذي يخطأ في تنفيذ الامر .
- المتسابق الذي يستمر للنهاية هو الفائز .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# قطعة النقد المتحركة

**الهدف** * الترويح عن المشاركين .

**الادوات** * قطعة نقد من فئة الخمسين قرش .

**طريقة التنفيذ**

- يتم اختيار متسابق أو اثنين من كل مجموعة .
- يطلب من كل متسابق ان يضع قطعة النقد علي الجبين بعد ان يميل المتسابق برأسة قليلا الي الخلف .
- وعليه بحركات معينة من وجهه ان يجعل قطعة النقد تنزلق بهدوء حتي تصبح فوق عظمة الانف .
- ثم يحاول التقاطها باسنانه .
- تمنح جائزة لمن ينجح في اداء هذه المهمة .
- يمكن مشاركة جميع الاعضاء في المسابقة في توقيت واحد .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الزرافة العمياء

**الهدف** * الترويح عن المشاركين .

**الادوات** * ورق رسم / اقلام الوان .

**طريقة التنفيذ**

- يتم اختيار ٢ متسابق من كل مجموعة .
- يسلم كل متسابق ورقة رسم وقلم الوان ثم تعصب أعين المشاركين .
- يطلب من كل متسابق ان يرسم ظرافة دون ان يرفع القلم عن الورقة .
- بعد الانتهاء من الرسم علي كل متسابق ان يضع عين الزرافة في المكان الصحيح .
- يتم تسمية مراقب لكل مجموعة لضمان تنفيذ التعليمات .
- يفوز المتسابق الذي رسم الشكل المطلوب بطريقة جيدة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

**ملحوظة**

- يمكن اجراء المسابقة بشكل جماعي اذا توفرت الادوات وعصابات العينين.

# من يشعل الشموع

**الهدف** * الترويح عن المشاركين .

**الادوات** * ١٠ شموع + علبة ثقاب + ساعة ايقاف .

**طريقة التنفيذ**

- توضع الشمعات العشرة في صف واحد .
- يختار متسابق من كل مجموعة .
- عند اشارة البدء يبدأ المتسابق الاول باشعال الشموع باستخدام عود ثقاب واحد .
- يتم حساب الزمن الذي يستغرقه المتسابق فى إشعال الشموع .
- يضاف علي الزمن الخاص بلاعب المجموعة ٣ ثواني عن كل عود ثقاب اضافي يستخدمة .
- تمنح الفرصة لباقي المجموعات .
- المجموعة التي تنهي المهمة ( تشعل الشموع ) في اقل زمن تعد الفائزة .

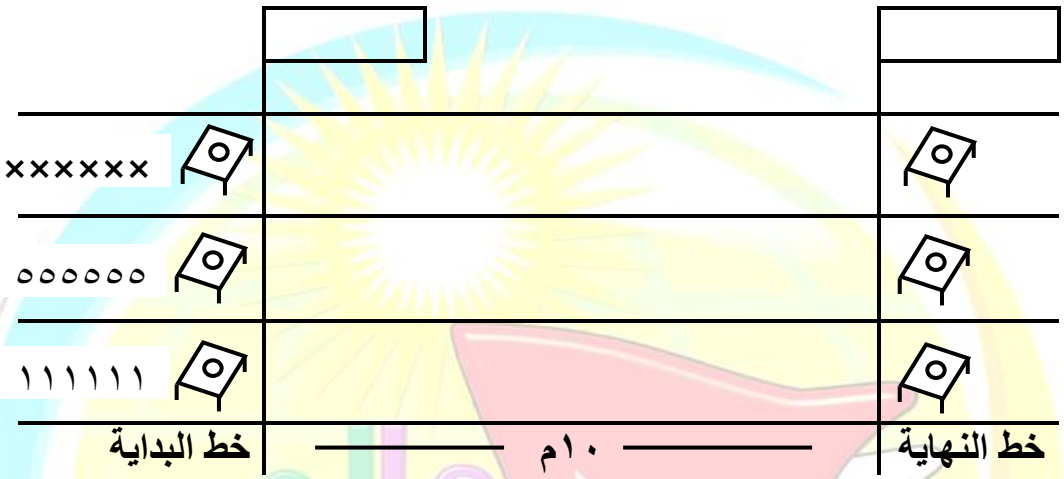
المركز الوطنى للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# تتابع نقل الليمون

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* تأهيل قيم التعاون والعمل الجماعي .




**مكان التنفيذ**

* يتم تحديد مكان التنفيذ بخط بداية وخط نهاية موازيا له وعلي بعد ١٠أمتار منه – ترسم خطوط بالجير أو بعلامات لتحديد الحارة الخاصة بكل فريق .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

**الادوات**

- ٢ طاولة ، ٢ صحن ، ٢ ملعقة ، ٢٥ ليمونة لكل فريق مشارك .
- توضع الطاولات علي خط البداية والنهاية بمواجهه الحارات المخصصة لكل فريق مشارك .
- توضع كمية الليمون الخاصة بكل فريق في الصحن المواجه له علي خط النهاية .

**المشاركون**

* يتكون كل فريق من ٦ الي ٨ افراد .

## طريقة التنفيذ

- تقف الفرق المشاركة علي خط البداية امام الطاولات والحارات المخصصة لكل منها علي شكل قطار فردي .
- يمسك المتسابق الاول من كل فريق الملعقة بأسنانه أو فمه .
- عند اشارة البدء ينطلق المتسابق الاول من كل فريق الي الطاولة المواجهة علي خط النهاية ويحاول التقاط ليمونه من الصحن بالملعقة والعودة لوضعها في صحن المجموعة علي الطاولة الثابتة ثم يقوم بتسليم الملعقة إلي المتسابق الثاني الذي يقوم بنفس العمل بينما يذهب المتسابق الاول ليقف خلف فريقة .

## شروط المنظمة

- لا يجوز ان يرفع المتسابق الليمونة من الصحن بيده .
- اذا وقعت الليمونة علي الارض قبل ان تصل الي الطبق الاخر تعاد من جديد
- لكل متسابق ثلاث محاولات فقط لالتقاط ورفع الليمونة واذا لم يوفق يعود ليستكمل زميله العمل وهكذا .

## طريقة احتساب النتيجة

- الفريق الفائز هو الذي ينجح في نقل الليمون من الصحن الاول الي الصحن الثاني اولا .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

## ملحوظة

- يمكن تحديد زمن اللعبة وفي نهاية الوقت المحدد يفوز الفريق الذي نقل اكبر عدد من الليمون .

# من يحصل علي الهدية ؟

**الهدف**

* الترويح عن النفس .

**الادوات**

* طاولة ، ظهر نرد ، ٢ شوكة طعام .
* ١ هدية في علبة مغلقة ملفوفة بحبل قطن أو بلاستيك .

**المشاركون**

* من ٦ الي ٨ لاعبين .

**طريقة التنفيذ**

- تجري القرعة لتحديد من يبدأ اللعب أولا .
- يرمي اللاعب ظهر النرد اذا حصل علي رقم (٦) يستلم الشوكتان ويحاول فك حبل الهدية .
- يرمي اللاعب الثاني النرد فور انتهاء اللاعب الاول من الرمي اذا حصل علي رقم (٦) يسلم الشوكتان ويؤدي نفس العمل ... وهكذا .
- لا يسلم الشوكة الا من يحصل علي رقم (٦) فقط ويستمر من معه الشوكة في العمل الي ان يحصل لاعب اخر علي رقم (٦) فيستلم منه الشوكة ... وهكذا .

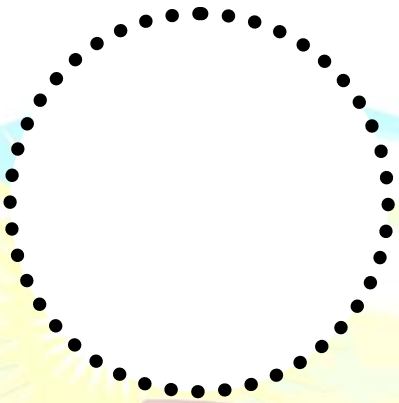
**طريقة احتساب النتيجة**

- اللاعب الذي ينجح في فك الحبل والوصول الي ما في العلبة : هو الفائز ويحصل علي ما بداخلها .

# الطواقي الموسيقية

**الهدف** * الترويح عن المشاركين .

**مكان التنفيذ** * دائرة تتناسب مساحتها أو محيطها مع عدد المشاركين .



**الادوات** * طاقية ( غطاء رأس ) لكل مشارك .

**المشاركون** * من ٨ الي ١٢ لاعب .

**طريقة التنفيذ**

- يجلس المشاركون في اللعبة علي محيط الدائرة وظهورهم للخلف .
- يضع كل مشارك الطاقية علي رأسة عدا مشارك واحد .
- عند اشارة البدء او تشغيل شريط موسيقي يقوم كل لاعب بخلع طاقيتة ( غطاء رأسه ) ووضعها علي رأس من علي يمينه وهكذا .
- عند الاشارة الثانية ( او ايقاف الموسيقي ) يستبعد من اللعبة اللاعب الذي يبقي بدون طاقية .
- تكرر اللعبة ويستبعد لاعب وطاقية في كل مرة وهكذا .

**طريقة احتساب النتيجة**

- اللاعب الذي يستمر حتي نهاية اللعبة هو الفائز .

# تفجير الألغام

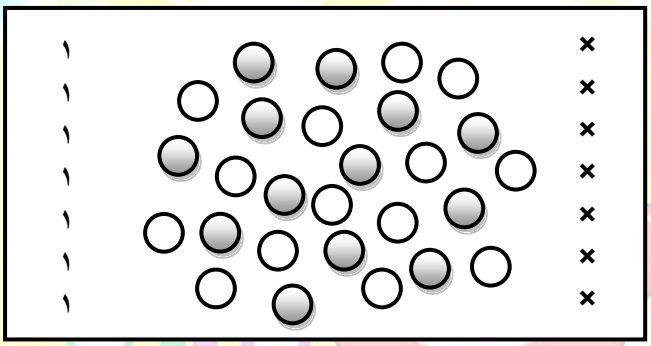
**الهدف** * الترويح وتنمية عناصر اللياقة البدنية للمشاركين .

**مكان التنفيذ** * مستطيل الشكل مساحته ٣٠ × ٤٠ م .

**الادوات** * مجموعة بالونات بلون واحد ( الغام ) لكل فريق .

* مجموعة أجولة أرز أو دقيق فارغة بعدد اعضاء الفريق ( لكل فريق متسابق ).

**المشاركون** * يتكون كل فريق مشارك من ٤ الي ٦ افراد .




**طريقة التنفيذ**

- يتم نشر البلونات بطريقة عشوائية في الملعب بحيث تكون بالونات الفريقين متساوية العدد وكل منها بلون خاص من ١٥ الي ٢٠ بالونة لكل فريق.
- يرتدي كل مشارك الجوال الخاص به ويمسك حافة الجوال بيديه .
- يصطف اعضاء كل فريق علي بعد متر واحد من خط النهاية بحيث يواجه كل فريق الفريق الاخر .
- عند اشارة البدء ينطلق اعضاء كل فريق لتفجير البالونات الخاصة بالفريق الاخر ( الالغام ) .
- يراعي ان يحافظ كل متسابق علي وضعة وحركته داخل الجوال .

**طريقة احتساب النتيجة**

- يفوز الفريق الذي ينجح في تفجير بالونات ( الغام ) الفريق الاخر أولا أو أكبر عدد منها مع تحديد وقت المسابقة .

# يالا بينا ... نكون جملة مفيدة

**الهدف** * الترويح عن المشاركين ، إذابة الجليد وكسر حاجز الملل .

**طريقة التنفيذ**

- يمسك المدرب بورقة معدة مسبقة علي شكل جدول علي النحو التالي .

| م | اسم شخص | اسم حيوان | ظرف مكان مركب | فعل علي وزن يتفاعلان |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

- يطلب المدرب من الجميع ان يشاركوا في هذه اللعبة وان يكونوا اكثر ايجابية .
- في البداية يطلب منهم اسماء لاشخاص موجودين بالفعل ( متدربين / مدربين / ضيوف / .... ) ويدونها في الخانة الاولي .
- ثم يطلب اسماء مجموعة من الحيوانات ويسجلها في الخانة الثانية .
- يطلب ظرف مكان مركب ( أي مكون من مقطعين ) مثل ( تحت السلم / في المطعم / خلف الباب / وهكذا .. ) ويدونها في الخانة الثالثة .
- واخيرا يطلب منهم فعل مضارع علي وزن يتفاعلان مثل ( يتهامسان / يتقابلان / ... ) ويدونها في الخانة الاخيرة .
- بهذا تكون الجمل قد اكتملت .. ويقوم المدرب بقراءة جملة جملة مع وقوف الشخص المعني الذي تبدأ الجملة بأسمة حتي يراه الجميع .

# بم

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل واذابة الجليد .

**طريقة التنفيذ**

- يجلس المشاركون علي شكل دائرة .
- يسمي المدرب الشخص الذي سيبدأ اللعب .
- عند اشارة البدء .. يبدأ المشاركون في العدد من ١ إلي الرقم الذي يحدده المدرب .
- التأكيد علي المتسابق رقم ٣ ، ومن يحمل مضاعفات هذا الرقم ( ٦،١٢،١٥،١٨،٢١،٢٤،... ) لا يذكر الرقم ولكن يقول بم بكل قوة . ثم يبدأ اللاعب الذي يليه العد ٤ والاخر ٥ والسادس بم وهكذا .
- يتم استبعاد الشخص الذي يخطأ .
- وتقوم المجموعة بتحية الشخص أو الاشخاص الذين استمروا إلي النهاية .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# النيشان

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين .

* اذابة الجليد وكسر حاجز الملل .

**الادوات**

* زجاجات مياه غازية بواقع ٢ لكل مجموعة أقلام رصاص ، خيط .

* يتم ربط قلم الرصاص بالخيط ومن ثم تثبيته بوسط المتسابق – وتوضع الزجاجة الفارغة خلفه .

**طريقة التنفيذ**

- يشترك من كل مجموعة ٢ مشارك .
- عند اشارة البدء يحاول كل مشارك دون ان يستخدم يداه ان يدخل قلم الرصاص في فوهة الزجاجة .
- يفوز اللاعب الذي ينجح أولا في إنجاز هذه المهمة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# بحر ... بر

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**طريقة التنفيذ**

- يقف المشاركون علي شكل دائرة .
- يعتبر داخل الدائرة " بحر " .
- والمكان الذي يقفون فيه " بر " .
- ينادي المدرب " بحر " فعلي الجميع الوثب خطوة للأمام .
- عندما ينادي " بر " يعود الجميع إلي اماكنهم .
- يكرر المدرب النداءات بمنتهي السرعة وبدون ترتيب .
- من يتردد أو يخطأ في تنفيذ النداء يفقد نقطة من نقاط مجموعته .
- المجموعة الفائزة هي التي تخسر أقل عدد من النقاط .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الحرف المحذوف

**الهدف** * الترويح عن المشاركين ، اذابة الجليد .

**الادوات** * جرائد / أقلام .

**طريقة التنفيذ**

- يتم تخصيص مقال في الجريدة لكل مشارك يحتوي علي ٢٠ إلي ٣٠ سطر
- علي المشارك خلال دقيقتين حذف حرف ( أ ) مثلا من المقال .
- يحصل المشارك علي نقطة لكل حرف محذوف وتخصم منه ٥ نقاط علي كل حرف لم يتم حذفه .
- تحتسب الدرجة النهائية ويفوز المشارك الذي إستطاع الحصول علي أعلي درجة .
- يمكن إختيار عدد من المتسابقين من كل مجموعة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الصافرة الطائرة

**الهدف** * الترويح عن المشاركين ، اذابة الجليد .

**الادوات** * صافرة بالخيط .

**طريقة التنفيذ**

- يجلس المشاركون علي شكل دائرة .
- يتم إختيار شخص من المشاركين وابعاده عن مكان اللعب لمدة دقيقة .
- يقوم المدرب بتعليق الصافرة في حزامة من الخلف ويتفق مع المشاركين انه كلما أقترب بظهره من شخص يقوم بإطلاق الصافرة وهكذا .
- يتم إستدعاء الشخص ويطلب منه المدرب أن يعرف أين الصافرة من خلال سماع صوتها .
- ينتقل المدرب من مكان إلي مكان ويتغير بالطبع مكان الصوت .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# هتغني وندلك

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل بينهم .

**الادوات** * منديل أو قلم أو كتاب ( أي شئ يتفق عليه ) .

**طريقة التنفيذ**

- يجلس المشاركون في دائرة ، ويتم إختيار فارس ليبدأ اللعب وإخطارة أنه سوف يخرج خارج القائمة وسيتم إخفاء ( منديل ) أو الشئ الذي تم الاتفاق عليه .
- ثم يعود ويحاول ان يعرف مكان المنديل ، مستدلا بصوت المشاركين إذ بينما هو يبحث عن الشئ المخبأ يغني الجميع أغنية جماعية بصوت عالي إذا كان قريبا من الهدف وبصوت ضعيف كلما ابتعد عنه .
- تكرر اللعبة باختيار فارس آخر من مجموعة ثانية وهكذا حتي أنتهاء الموعد المحدد للعبة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# رحلة سعيدة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**طريقة التنفيذ**

- يتم إختيار فارسين من كل مجموعة .
- يختار كل فارس اسم محافظة من المحافظات .
- يبدأ المدرب بسرد قصة خياليه يذكر فيها اسماء المحافظات المختارة أو غيرها .
- الفارس الذي يسمع اسم محافظتة يقوم بثني الركبتين كاملا ثم فردهما وكذلك كلما تكرر الاسم .
- اللاعب الذي يخطئ يستبعد من اللعب .
- يفوز اللاعب الذي يستمر حتي النهاية .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# كرسي الحلوي

**الهدف** * الترويح عن المشاركين .

**الادوات** * كرسي بظهر .

**طريقة التنفيذ**

- يقلب الكرسي علي الارض علي قوائمة الامامية كما في الشكل .
- توضع قطعة من الشكولاتة أو الحلوي علي عارضة ظهر الكرسي .
- تشارك كل مجموعة في المسابقة بلاعبين .
- يمنح كل مشارك ٣ دقائق فقط .
- عند إشارة البدء يجلس اللاعب الأول فوق القائمين الخلفيين ويداه علي ظهر الكرسي ثم يحاول أن يلتقط بأسنانه قطعة الحلوي .

**ملحوظة** * تتطلب هذه اللعبة الهدوء والتوازن والحذر .

* الفريق الذي يحصل لاعبيه علي اكبر عدد من الحلوي هو الفائز .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# تتابع الكراسي المتحركة

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وتنمية عناصر لياقتهم البدنية .

**الادوات** * ٢ كرسي بظهر لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- يحدد نقطة إنطلاق يقف خلفها نصف اعضاء المجموعات علي شكل قطارات وامام كل مجموعة ٢ كرسي بظهر ، ونقطة نهاية .
- عند اشارة البدء الاولي يقف المتسابق الاول من كل مجموعة علي كرسي ويضع امامه الكرسي الثاني .
- عند اشارة البدء الثانية ينطلق كل متسابق للامام وذلك بنقل كرسي للامام والوقوف علي الاخر وهكذا حتي يصل الي نقطة النهاية فيعود الي مجموعته ويسلم الكراسي الي الزميل الذي يليه وهكذا .
- المجموعة الفائزة هي التي ينهي أفرادها السباق أولا .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# خلف خلاف

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية عناصر اللياقه البدنية .

**الادوات**

* ٢ حبل طول كل حبل ٨ م .
* ٤ علبة عصير .
* يثبت الحبلين من منتصفهما ليصبحا علي شكل + .

**طريقة التنفيذ**

- يتم إختيار أربعة متسابقين بواقع واحد من كل مجموعة مع مراعاة أن يتناسب المتسابقون في الطول والقوة إلي حد ما .
- تحدد مساحة السباق بحيث لا تقل عن ٦م×٦م لتسمح للمتسابقين بحرية الحركة .
- يربط كل متسابق الحبل حول وسطه .
- توضع علب العصير خلف اللاعبيين بحيث تبعد ١ متر .
- عند اشارة البدء تبدأ عملية الشد ويحاول كل متسابق ان يشد زميلة ليصل الي علبة العصير .
- يفوز اللاعب الذي يصل الي العصير اولا .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# لعنة الانتحاريين

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**الادوات** * ٦ بالونات لكل متسابق / خيط .

**طريقة التنفيذ**

- يمثل كل مجموعة إنتحاريان .
- ترسم دائرة نصف قطرها ٣م .
- أو مربع طول ضلعة ٣م ويحدد بكراسي .
- تجهز البالونات " ٦ لكل انتحاري " تثبت كل ثلاثة منها في رجل .
- عند إشارة البدء ينطلق الانتحاريون ليفجروا العبوات الناسفة الخاصة بفريقهم " البالونات " .
- الانتحاري الذي يفقد عبواته الناسفه يخرج من المنطقة المستهدفة .
- يفوز بلقب فدائي من استطاع ان يفجر جميع عبوات " بالونات " الغرماء .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الدوائر الموسيقية

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وتنمية عناصر لياقتهم البدنية .

**الادوات** * طباشير / كرسي بدون ظهر .

**طريقة التنفيذ**

- يقف جميع المشاركون في دائرة عدا واحد منهم يقف علي الكرسي في منتصف الدائرة .
- يرسم كل مشارك دائرة حول قدمة بالطباشير .
- عند اشارة البدء ومع نغمات الموسيقي ينتقل كل مشارك بالوثب الي الدائرة التي علي يمينه .
- عند إيقاف الموسيقي يتجة لاعب المنتصف الي دائرة خالية وإذ نجح في ذلك يأخذ مكانه في الدائرة بينما يتجه من لا دائرة له الي المنتصف .
- وهكذا حتي ينتهي الزمن المحدد للعبه .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# حديقة الفواكة

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**الادوات** * كرة تنس .

**طريقة التنفيذ**

- يقف المشاركون في دائرة .
- يختار كل مشارك اسم نوع من الفواكة .
- يتم اختيار دليل احد المجموعات ليقف في منتصف الدائرة ومعه الكرة .
- عند اشارة البدء يقذف الدليل الكرة عاليا وينادي اسم نوع من الفاكهة فيجري اللاعب الذي اختار هذا الاسم ويجتهد في لقف الكرة قبل ان تسقط علي الارض .
- إذا نجح في لقف الكرة يحل محل الدليل ويستأنف اللعب .
- إذا فشل عليه ان يقدم معلومة الي زملائة .
- تنتهي اللعبة بانتهاء الزمن المحدد لها .

**ملحوظة** * يمكن تغير اسماء الفواكه بأسماء أدوات ومعدات وأشخاص في مركز التدريب – وتسمي اللعبة " مركز التدريب " .

# حذاء مصفح

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**الادوات**

* علب لبن أطفال مقاس واحد لكل مجموعة .
* يتم عمل ثقبين متقابلين في كل علبه .
* حبل بلاستيك مقاس ٢/١ ١ متر لكل مجموعة .
* يتم تثبيت الحبال في العلب علي النحو الموضح في الرسم

**طريقة التنفيذ**

- يتم تحديد خط بداية وخط نهاية .
- تصطف المجموعات خلف خط البداية .
- يسلم المتسابق الاول من كل مجموعة الحذاء الخاص به وهو عبارة عن ( ٢علبة مجهزة بالحبل ) .
- يلمس المتسابق الحذاء ( العلبة ) ويشد الحبل حتي لا تنزلق من رجله .
- عند اشارة البدء ينطلق المتسابقون الي خط النهاية ثم يعودوا فيسلم كل واحد منهم الحذاء الي المتسابق الثاني في المجموعة وهكذا .
- تفوز المجموعة التي انتهت مهمتها بشكل صحيح .

# الحواجز الوهمية

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**الادوات** * مجموعة من العصي / الحبال .

**طريقة التنفيذ**

- يطلب من كل مجموعة ترشيح واحد من أعضائها ليمثلها في هذه اللعبة.
- يتم وضع مجموعة العصي أو الحبال كحواجز امام المتسابقين " يمسك كل اثنان بطرفي عصا أو حبل علي مسافات متباينه .
- يطلب من كل متسابق ان يأخذ الاحساس بالمسافات بين الحواجز "تجربة"
- يتم عصب أعين المتسابقين / الاول ثم يدور حول نفسة دوره ثم التوجه لعبور الحواجز دون ان يصتطدم بها .
- قبل ان يبدأ المتسابق ترفع الموانع فيبدأ المتسابق بعمل حركات تثير الضحك .
- يتكرر نفس العمل مع المتسابق الثاني والثالث دون ان يشاهدوا شيئا مما تم مع المتسابق الاول .

**ملحوظة** * يمكن ابعادهما عن مكان المسابقة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# أكبر بالونة

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**الادوات** * بالونة لكل متسابق .

**طريقة التنفيذ**

- يسلم كل متسابق بالونة .
- عند اشارة البدء يقوم كل متسابق ويديه خلف ظهرة بنفخ البالونة حتي تنفجر دون استخدام يديه .
- يفوز المتسابق الذي فجر بالونته أولا .

**ملحوظة**

- يمكن تكرار المسابقه للوصول الي اكبر بالونه .
- يفوز المتسابق الذي استطاع ان ينفخ بالونته اكثر من زملائة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# البالونة البينية

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**الادوات** * بالونات بواقع بالونة لكل فردين .

**طريقة التنفيذ**

- يقسم افراد كل مجموعة الي أزواج .
- يسلم كل زوج بالونة مملؤة بالهواء " منفوخة " .
- يقوم كل زوج بادارة ظهره الي ظهريهما .
- عند اشارة البدء يحاول كل زوج الضغط علي البالونة لتفجيرها .
- يفوز الزوج الذي فجر البالونة أولا .
- في نهاية الوقت المحدد يمكن إحتساب النتيجة الخاصة بالمجموعات .

**ملحوظة**

- إذا سقطت البالونة – يخرج أصحابها من اللعبة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# البالونة الطائرة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**الادوات**

* بالون + ٢ صحيفة أو مجلة لكل مجموعة تطبق علي شكل مروحة .

**طريقة التنفيذ**

- تشكل كل مجموعة فريق ، يتواجه الفريقان علي ان تترك بينهما مسافة .
- تبدأ المسابقة بين الفريقين وتلقي بينهما البالونة .
- يحاول كل فريق طرد البالونة تجاه الفريق الاخر باستخدام المروحة " أوراق الصحيفة " دون أن تسقط علي الارض .
- لا تستخدم الايدي وفي كل مرة تصل البالونة الي فريق تحتسب نقطة للفريق الاخر .
- الفريق الفائز من يحصل على عشر نقاط أو علي اكبر عدد من النقاط عند إنتهاء الوقت المحدد .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# تتابع البالونات

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**الادوات** * بالونة لكل مجموعة .

**طريقة التنفيذ**

- تقف المجموعات علي شكل قطارات .
- توضع علامة لكل مجموعة علي بعد مسافة محددة .
- يمسك اللاعب الاول من كل مجموعة البالونة ويقوم بضربها الي اعلي والي الامام حتي يصل الي العلامة فيدور حولها ثم يعود من جديد وهو يضرب البالونة الي ان يصل الي زميله الذي يبادر بضرب البالونة كما فعل زميله وهكذا .
- الفريق الذي ينهي السباق أولا هو الفريق الفائز .

**ملحوظة**

- إذا سقطت البالونة علي الارض يعود اللاعب من حيث بدأ .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# المنبوذ

**الهدف**

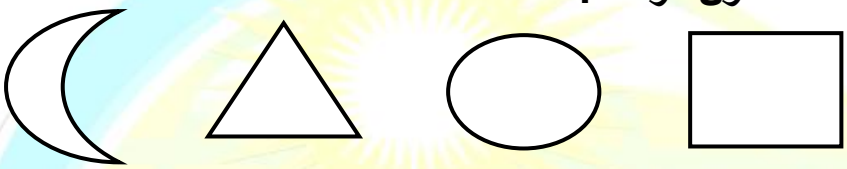
* إظهار الاثار المترتبة علي التمييز بين البشر .

**المشاركون**

* عدد يترواح من ١٥ إلي ٢٤ متدرب .

**الادوات**

* ورق الوان لاصق (٣ ألوان ) يعد علي شكل دوائر إذا تعذر الحصول علي ثلاث ألوان يمكن عمل أشكال مختلفة من اللون الواحد .



* يتم قص الاشكال علي شكل مجموعات عدا شكل واحد مختلف ( نسخة واحده ) .

* يثبت الشكل أعلي الانف دون أن يراه المتدرب .

**مكان التنفيذ**

* قاعة أو مكان خلاء .

**طريقة التنفيذ**

- عند إشارة البدء يحاول كل فرد أن يتعرف علي زملائة في الشكل أو اللون ويلتقي بهم ويتعرف عليهم .
- ستلاحظ انه كلما ذهب صاحب العلامة المختلفة الي مجموعة تنبذه لأنه ليس منهم .
- بعد انتهاء الوقت المحدد للعبة تعطي فرصة لصاحب العلامة المختلفة ( المنبوذ ) للتعبير عن مشاعره – تعطي الفرصة لبعض المتدربين من المجموعات الاخري للتعبير عن أرائهم وملاحظاتهم .

# الساعة البيولوجية

**الهدف**

* تنمية إحساس المشاركين بالوقت والترويح عنهم .

**طريقة التنفيذ**

- يمسك كل مشارك شيئا بيده قلم مثلا .
- يقف المشاركون ثم يسقط كل مشارك القلم علي الارض بعد دقيقة واحدة .
- المشارك الذي سيكون تقديرة للوقت المحدد أصح وأدق من تقدير غيره يكون هو الفائز .

**ملحوظة**

- يمكن تكرار المسابقة وجميع المشاركين وقوف .
- يطلب من كل مشارك الجلوس بعدد انتهاء الدقيقة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# المنديل الضاحك

**الهدف** * الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**الادوات** * منديل أو أي أداة أخري ( قلم / مسطرة / ..... ) .

**طريقة التنفيذ**

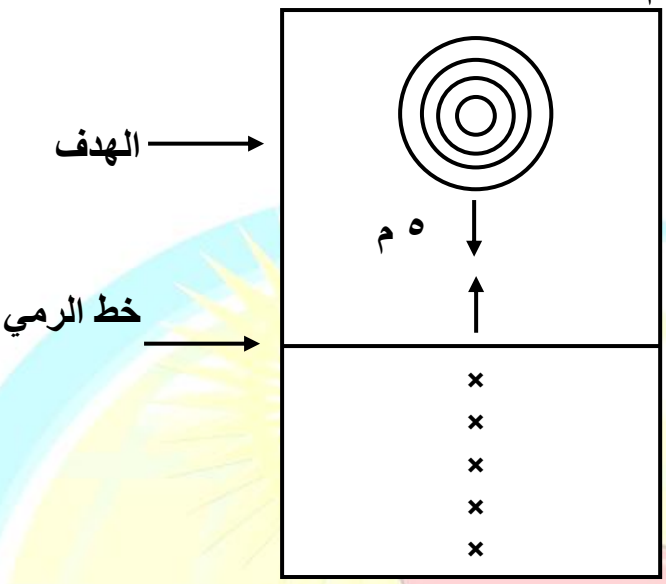
- يمسك المدرب بالمنديل ويقوم بقذفة عاليا .
- ثم يتركة يسقط علي الارض أو يلقفه بيده .
- يقوم المشاركون بالضحك طالما كان المنديل في الهواء ويلزموا الصمت بمجرد أن يلمس المنديل الأرض .
- يحاول المدرب قذف المنديل لإرتفاعات مختلفة .
- يستبعد كل مشارك يستمر في الضحك بعد ملامسة المنديل الارض .
- يمكن ان يستعين المدرب بالمستبعدين من اللعب لحمل المشاركين علي الضحك .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# التصويب بالعملة المعدنية

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية عناصر اللياقة البدنية لديهم " الدقة " .




**الادوات**

- يرسم الشكل الموضح بالطباشير علي الارض .
- عمله معدنية فئة الجنيه ( لكل مجموعة ) .
- يرسم خط للرمي علي بعد ٥م من الدوائر .

**طريقة التنفيذ**

- تصطف المجموعات علي خطوط الرمي وعلي بعد مسافة ٥م من الهدف علي شكل قطار فردي .
- يتم اختيار حكام للمجموعات من المجموعات الاخري لضمان الجدية .
- يصوب المتسابق الاول من كل مجموعة العملة المعدنية علي الدوائر المرسومة .
- اذا استقرت العملة علي خط بين رقمين يمنح الرقم الاقل .
- يمنح كل مشارك ثلاث محاولات .
- تفوز المجموعة التي تحصل علي اكبر النقاط .

**ملحوظة**

- يمكن رسم الشكل علي لوحة ورقية وتثبيتها علي الارض بلاصق أو أي شئ آخر .

# التصويب نحو الأرقام

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل وتنمية عناصر اللياقة البدنية لديهم " الدقة " .

| | | |
|---|---|---|
| ١٠ | | |
| ٨ | ١ | ٦ |
| ٣ | ٥ | ٧ |
| ٤ | ٩ | ٢ |
| ١٠ | | |

**الادوات**

- تعد قطعة من الورق المقوي بنفس الشكل مكتوب بداخلها أرقاما مختلفة " لكل مجموعة " .
- عملة معدنية فئة الجنية " لكل مجموعة " .
- توضع اللوحة علي منضدة وتثبت بلاصق .
- يرسم خط البداية علي بعد مترين .

**طريقة التنفيذ**

- تصطف المجموعات علي خطوط البداية علي شكل قطارات .
- يمنح المتسابق الاول من كل مجموعة العملة المعدنية .
- يقوم المتسابق بتصويبها بطريقة ما لتسقط علي اكبر الارقام .
- يمنح كل مشارك ٣ محاولات .
- تحتسب الارقام التي يحصل عليها المتسابق لصالح مجموعتة .
- تفوز المجموعة التي تحصل علي أعلي درجة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# برابيخو ... مات

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل .

**طريقة التنفيذ**

- يقوم المدرب بإختيار أحد المشاركين ممن يتلمس فيه خفه الظل وسرعة البديهه ويشرح له العبة ويسمي الدليل .
- يقف المشاركون في دائرة ويبدأ الدليل اللعبة بأن يحدث جارة قائلا له مادرتش برابيخو مات ... فيرد جاره مات إزاي ؟ فيقوله مات كدهو
- ويقوم الدليل بعمل حركة وليكن وضع يده علي رأسة ويقوم جارة بوضع يده علي رأسه ثم يخاطب من علي يمينه مادرتش : برابيخو مات فيرد عليه : مات إزاي ؟ فيقول له مات كدهو ويضيف حركة أخري كهز الرجل اليسري وهكذا .
- يقوم كل مشارك بترديد العبارة وعمل الحركات التي أداها كل من سبقوه ويضيف عليها حركة .
- إستمرار اللعبه يثير الضحك ويدخل البهجة والسرور علي المشاركين .

**ملحوظة**

- يمكن استبعاد المشارك الذي يخطئ من اللعب .

# نشنت يا فالح

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية عناصر اللياقة البدنية لديهم

**الادوات**

* كرسي ذو أربع أرجل لكل مجموعة ٤ حلقات كاوتشوك أو بلاستيك أو خيرزان صغيرة .

**طريقة التنفيذ**

- توضع الكراسي علي خط التصويب مقلوبة .
- تصطف المجموعات علي شكل قطارات كل مجموعة مقابل كرسي وعلي بعد مسافة تتراوح من ٢ إلي ٣ متر .
- يسلم اللاعب الاول من كل مجموعة الحلقات الاربع ويقوم بتصويبها الواحدة تلو الاخري علي أرجل الكرسي .
- تمنح نقطة لكل إصابه ناجحة .
- تضاف ٣ نقاط للمتسابق الذي ينجح في إدخال الحلقات الاربعه .
- يقوم اللاعب الثاني بنفس العمل وهكذا .
- في نهايه المسابقه تفوز المجموعة التي يحصل أعضائها علي أعلي الدرجات .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# سباق المدن والعواصم

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية قدراتهم العقلية .

**طريقة التنفيذ**

- يجلس المشاركون علي شكل دائرة .
- يقوم المدرب بتكليف دليل مجموعة من المجموعات بإعلان اسم مدينة من المدن .
- يقوم المشارك الذي علي يمينه بذكر مدينة تبدأ بالحرف الاخير من اسم المدينة التي ذكرها الدليل وهكذا .
- اذا قال الدليل بورسعيد ، فعلي المشارك الذي علي يمينه أن يقول : دمياط ومن علي يمينه يقول طرابلس والاخر يقول سملوط وهكذا .
- يستمر اللعبه ويستبعد منها كل من لم تسعفه ذاكرته في ذكر اسم المدينة .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الحروف المتداخلة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل وتنمية قدراتهم العقلية .

**طريقة التنفيذ**

- تقف المجموعات علي شكل صفوف بمواجهة المدرب .
- يعلن المدرب انه سيقوم باعلان كلمة وانه سيحدد نوع هذه الكلمة ( فعل أو اسم أو صفه ) .
- تمنح نقطة للمجموعة التي تنجح في تكوين الكلمة أولا .
- تفوز المجموعة التي تحصل علي أعلي درجة .

**أمثلة**

- أسم بلد : ي . ب . ر . د . ع . و . س . الاجابة : بورسعيد
- فعل مضارع : ر . و . ا . ي . ح . الاجابة : يحاور
- صفه : ق . م . ا . د . م . الاجابة : مقدام

**ملحوظة**

- يجب ان يرتب المدرب الاسئلة مسبقا .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# إشارات علي الهواء

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وكسر حاجز الملل وتنمية قدراتهم العقلية .

**طريقة التنفيذ**

- تجلس المجموعات علي شكل دوائر كل مجموعة حول منضدة .
- عند إشارة البدء يطلب المدرب من كل مجموعة كتابه رسالة مكونة من عشر كلمات تبدأ بالحروف التي يلقيها عليهم وذلك خلال عشرة دقائق .
- بعد انتهاء الزمن المحدد يطلب من كل مجموعة ان تقرأ الرسالة التي كتبتها .
- ثم يعلن المدرب صيغة الرسالة التي كتبها مسبقا .
- تفوز المجموعة التي تقترب رسالتها من رسالة المدرب الاصلية .

**ملحوظة**

- يمكن إعادة المسابقة بإختيار المدرب لحروف أخري وهكذا .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# البحث عن البطاقة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وإذابة الجليد .

**الادوات**

* بطاقة مصورة / كارت يوستال – يقسم الي نصفين .

* نصف مع الفرد والنصف الاخر يوزع في ارجاء القاعة.

**طريقة التنفيذ**

- عند إشارة البدء يقوم كل مشارك بالبحث عن النصف الاخر المكمل لبطاقته.
- تفوز المجموعة التي تستكمل بطاقتها أولا .

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الاشكال المقصوصة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وإذابة الجليد .

**الادوات**

* فرخ ورق مقوي لكل مجموعة / يرسم بداخله مجموعة من الاشكال الهندسية أو غيرها .

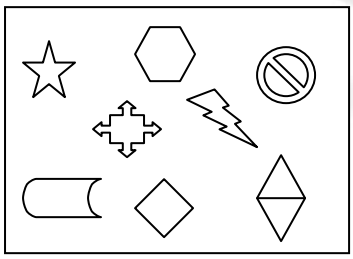
* تفرغ الاشكال وتوضع في سلة أو دائرة .

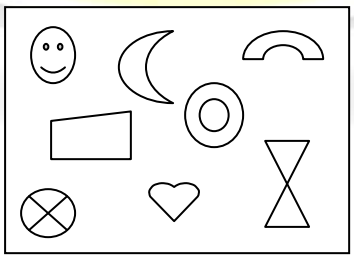
**طريقة التنفيذ**

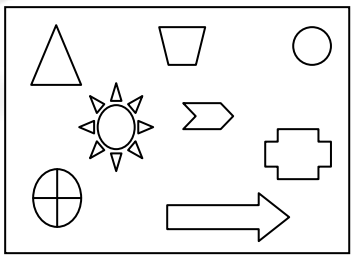
- عند اشارة البدء يقوم الفرد الاول من كل مجموعة باحضار قطعة من الورق من الدائرة او من السلة ويقوم بوضعها في مكانها علي لوحة المجموعة .
- اذا وفق يقوم الفرد رقم ٢ باحضار قطعة اخري وهكذا .
- اذا كانت القطعة غير مطابقة للاشكال الموجودة باللوحة يعيدها اللاعب مرة اخري للدائرة .
- تفوز المجموعة التي تنتهي اولا من استكمال لوحتها .

**ملحوظة**

- يمكن تغير بعض الاشكال في لوحات المجموعات حتي تصبح المسابقة اكثر اثارة ومتعة .







# المسابقات البطاقية

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية

# المحتوي

**١ -الرسائل المشفرة :**

- ✓ التدريب بالشفرة ١
- ✓ التدريب بالشفرة ٢
- ✓ التدريب بالشفرة ٣
- ✓ التدريب بالشفرة ٤
- ✓ شفر واقرأ وتعلم ١
- ✓ شفر واقرأ وتعلم ٢
- ✓ شفر واقرأ وتعلم ٣
- ✓ شفر واقرأ وتعلم ٤
- ✓ شفر واقرأ وتعلم ٥

**٢ - اشارات المرور**
**٣ - احترسوا التبع**
**٤ - حقوق الطفل في كلمات**
**٥ - النيكوتين واجهزه الجسم**
**٦ - حقيبة الاسعاف**
**٧ - سر الرسالة**
**٨ - السلامة لكل الاعمار**
**٩ - اكمل الشبكة**
**١٠ - احسب واكسب**
**١١ - اختبر ذكائك**
**١٢ - اكمل العبارة وتعرف علي حقوق اطفالك .**

---

١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥

**١٣ - المرض القاتل " الايدز " .**
**١٤ - صورة وتعليق .**
**١٥ - اشارات المرور .**
**١٦ - أكمل الشبكة**

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

# الرسائل المشفرة

**الهدف**

* الترويح عن المشاركين وتنمية قدراتهم العقلية .

**طريقة التنفيذ**

- يسلم كل مشارك رساله مشفرة ويطلب منه فك شفرتها خلال فترة زمنية محددة .
- رسائل عادية ويطلب من كل مشارك تشفيرها .
- يسلم كل مشارك مفتاح الشفرة .

**ملحوظة**

- يتم اختيار مضمون الرسالة بحيث يسهم في تنمية معارف مهارات واتجاهات المشاركين .

| | | |
|---|---|---|
| " { << <br> خ د ذ | (( $ + <br> ت ج ح | @ / * <br> أ ب ت |
| & ~ : <br> ط ظ ع | % ؟ ] <br> ش ص ض | # ) ÷ <br> ر ز س |
| ‘‘ - ( _ <br> ن هـ و ي | ! // [ <br> ك ل م | >> = )) <br> غ ف ق |

# تدريب بالشفرة

**بالتعاون مع زملائك وباستخدام دليل الشفرات شفر الرسالة الموضحة وسجلها بخط واضح في المكان المخصص لذلك**

## الرسالة

**لا حدود للنجاح مع العزيمة والاصرار**

## الرسالة المشفرة

# تدريب بالشفرة

باستخدام دليل الشفرات شفر الرسالة الموضحة وسجلها بخط واضح في المكان المخصص لذلك

## الرسالة

المدرب الذي لا يأمل ان يصبح يوما محترفا ومتألقا هو مدرب خامل

## الرسالة المشفرة

# تدريب بالشفرة

**باستخدام دليل الشفرات شفر الرسالة الموضحة وسجلها بخط واضح في المكان المخصص لذلك**

## الرسالة

**التدريس تقديم المعلومات المعرفية والتدريب هو تطبيق المعرفة والمعلومات بطريقة تقنية**

## الرسالة المشفرة

# تدريب بالشفرة

باستخدام دليل الشفرات شفر الرسالة الموضحة وسجلها بخط واضح في المكان المخصص لذلك

## الرسالة

المدربون الذين يعملون ويبذلون الجهد هم الذين يحققون انجازات اكثر من غيرهم

## الرسالة المشفرة

# مفاتيح الشفرات

## شفرة المربعات

| | | |
|---|---|---|
| أ ب ت | ث ج ح | خ د ذ |
| ر ز س | ش ص ض | ط ظ ع |
| غ ف ق | ك ل م | ن هـ و |

## طريقة استخدامها

- **اذا اردنا ان نكتب حرفا مثل أ**

نرسم جزء المربع الموجود الحرف به ⌊ ولما كان حرف أ هو اول حرف فنضع داخل الشكل (.) نقطة واحدة .

واذا كان الحرف ب نضع نقطتين وهكذا بالنسبة لجميع الحروف .

## مثـــال

**مدرب محترف تكتب علي هذا النحو**

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ... | .. | . | .. | ... | ... | ... | ... | . | .. |
| م | د | ر | ب | م | ح | ت | ر | | ف |

# شفرة الارقام

| | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 8 | أ | ب | ت | ث | ج | | ح | خ | د | ذ | ر | ▲ | ز | س | ش | ص | ض |
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
| | ط | ظ | ع | غ | ف | | ق | ك | ل | م | ن | ▼ | هـ | و | ء | ي | ة |
| | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |

تقسم حروف الهجاء الي ست مجموعات كل مجموعة منها خمسة حروف وتتميز كل مجموعة برمز خاص يختلف عن غيرة من الرموز .

طريقة استخدامها :

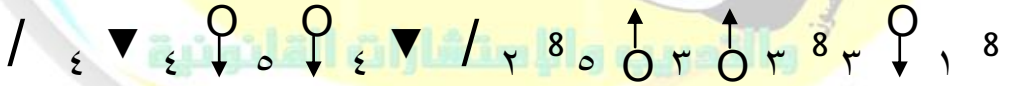
اذا اردنا ان نكتب حرف ب مثلا 8 ٢

وحرف ح ١ وهكذا

**مثـــال**

التدريب ينمي القدرات

**تكتب علي هذا النحو**



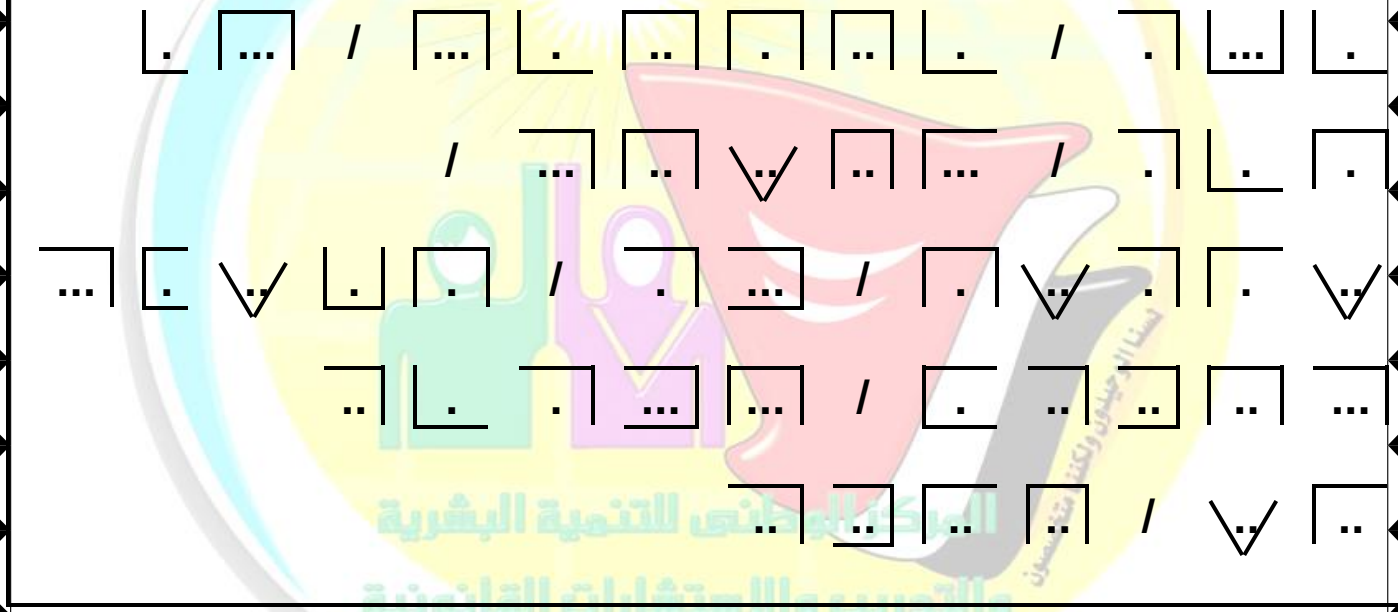
**ملحوظة**

- كل رمز خاص بخمس حروف ، وكل حرف له رقم لكتابة الحروف يكتب رمز مربعة اولا ثم رقمة وهكذا.

# شفر وأقرأ وتعلم

**باستخدام دليل الشفرة قم بفك شفرة هذه الرساله وسجلها بخط واضح في المكان المخصص لذلك**

## الرسالة المشفرة



## الرسالة بعد فك التشفير

**احسن الكلام ما كان قليله يغنيك عن كثيرة وما ظهر معناه في لفظة**

# شفر وأقرأ وتعلم

**باستخدام دليل الشفرات قم بفك شفرة هذه الرساله وسجلها بخط واضح في المكان المخصص لذلك**

## الرسالة المشفرة

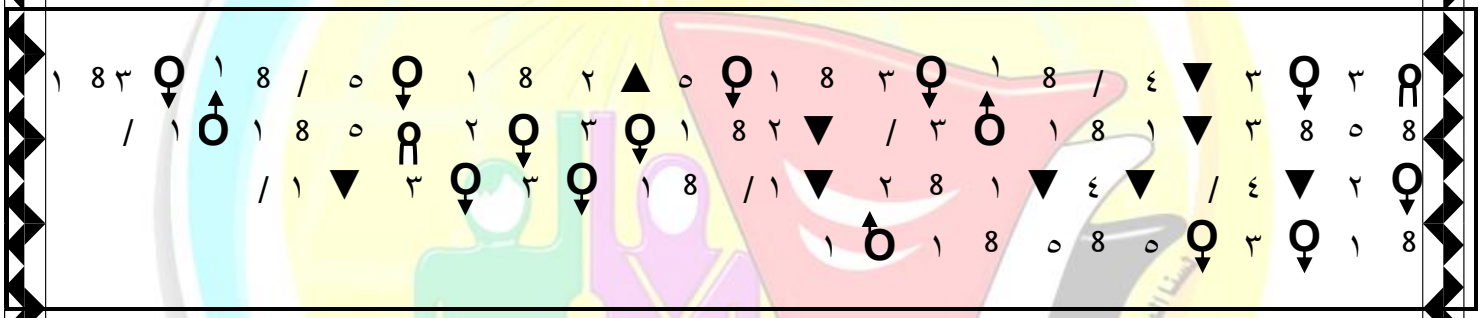
## الرسالة بعد فك التشفير

**لا تحاول ان تجعل ملابسك أغلي شئ فيك حتي لا تجد نفسك يوما أرخص مما ترتديه**

# شفر وأقرأ وتعلم

**باستخدام دليل الشفرات قم بفك شفرة هذه الرساله وسجلها بخط واضح في المكان المخصص لذلك**

## الرسالة المشفرة



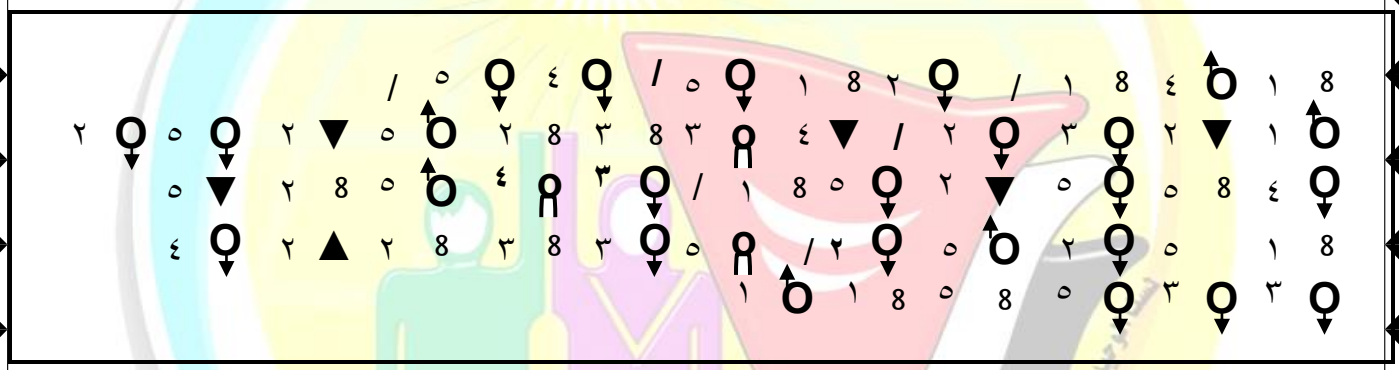
## الرسالة بعد فك التشفير

**علي الإنسان الأجتهاد والكفاح كي يهبه الله النجاح**

# شفر وأقرأ وتعلم

**باستخدام دليل الشفرات قم بفك شفرة هذه الرساله وسجلها بخط واضح في المكان المخصص لذلك**

## الرسالة المشفرة



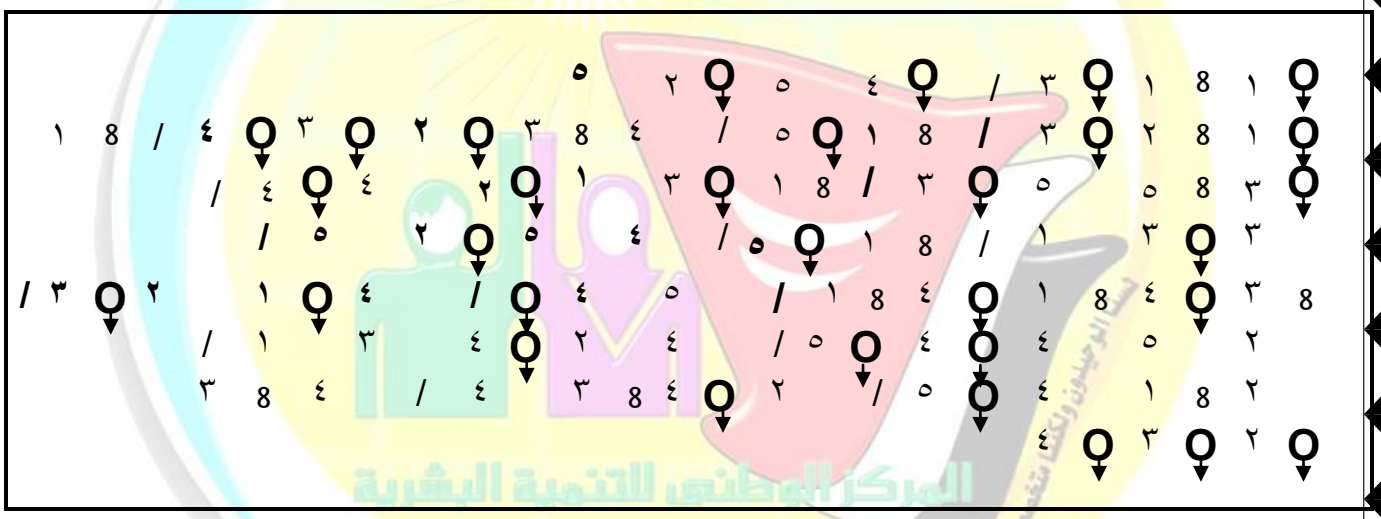
## الرسالة بعد فك التشفير

**اذا كان من حولك يعتبرونك مجنون لغرابة افكارك .. فلتبتسم للنجاح**

# شفر وأقرأ وتعلم

**باستخدام دليل الشفرات قم بفك شفرة هذه الرساله وسجلها بخط واضح في المكان المخصص لذلك**

## الرسالة المشفرة



## الرسالة بعد فك التشفير

**قال مفكر : قبل ان يتكلم الرجل الحكيم عليه ان يفكر تماما فيما يقول وفي من يسمع اليه واين ومتي يتكلم**

# أسماء وحروف

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ل | أ | ة | و | أ | ب | ل |
| ة | أ | س | ل | ت | ة | د |
| أ | ج | ل | د | أ | ر | و |
| أ | ش | ل | م | س | و | ى |
| ل | ب | ئ | أ | ر | ل | ى |
| أ | ل | ش | ى | أ | م | ر |
| ل | أ | ع | ن | ة | ى | ة |

- الأسماء المطلوبة مرتبطة بالعمل فى مجال التدريب وتبدأ جميعها بحرف (م)
- تعرف عليها يشطب حروفها المبعثرة فى مربعات الجدول ثم سجلها فى الجدول الاسفل .

| | | |
|---|---|---|
| ١ | الوظيفة التى يقوم بها المدرب | الدور |
| ٢ | لوحة يمكن تصنيعها بخامات البيئة كوسيلة معينة | الوبرية |
| ٣ | أداة مكملة لإجهزة العرض | الشاشة |
| ٤ | الأليه التى هى حلقة الوصل بين المدرب والمتدرب | الجلسة التدريبية |
| ٥ | الأدوات التى تثير إنتباه المتدربين | الوسائل المعينة |

# شفرة الأحداثيات

**الهدف** * الترويح عن المشاركين ، وتنمية قدراتهم العقلية .

**الأدوات** * دليل الشفرة ويعد على النحو التالى :

| | م | ف | ت | أ | ح |
|---|---|---|---|---|---|
| أ | أ | ب | ت | ث | ج |
| ل | ح | خ | د | ذ | ر |
| ح | ز | س | ش | ص | ض |
| د | ط | ظ | ع | غ | ف |
| ى | ق | ك | ل | م | ن |
| ث | هـ | و | ى | ـــ | ـــ |

- يرسم جدول (مربع ) ويقسم إلى ٣٠ مربع صغير ٦ مربعات رأسية و٥ مربعات أفقية .
- تكتب كلمة مكونة من ٥ حروف أعلى الجدول أفقيا ولتكن كلمة مفتاح وتكتب كلمة مكونة من ٦ حروف رأسيا يمين الجدول ( مقابل المربعات الرأسية .
- تكتب حروف الهجاء فىالجدول بالترتيب كما بالشكل .

**طريقة التنفيذ**

- يطلب من المشاركين كتابة رسائل سرية بإستخدام شفرة الإحداثيات .

## مثـــال

**تكتب كلمة مدرب على النحو التالي :**

**م = ى أ**

**د = ل ت**

**ر = ل ح**

**ب = أ ف**

## ملحوظة

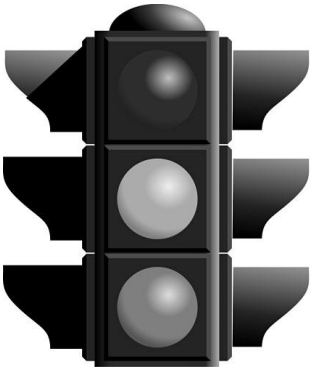
- **عند كتابة أى كلمة ننظرعلى موقع الكلمة فى دليل الشفرة ( الحرف الذى على يمين الجدول ونكتبة وتكتب بجوارة الحرف الذى أعلى هذا الحرف فى الجدول .**

**فكلمة مدرب :**

**(م) الحرف الذى على يمينها خارج الجدول ى والحرف الذى أعلى حرف (م) فى الجدول (أ) وبالتالى تكتب الميم م = ى و**

**وهكذا**

- **يمكن تكليف المشاركين بتشفير رسائل تتعلق بالتدريب ، أو تشفير رسائل ومطالبتهم بفك شفرتها .**



# مسابقة إشارات المرور

اسم المشـــارك

اسم المجموعة

## المطلوب :

- التعرف على أكبر عدد من اشارات المرور الموضحة على لوحة العرض .

✓ أستيفاء الجدول المرفق بكتابة رقم الاشارة / نوع الاشارة / مدلول الاشارة .
✓ كتابة مدلول الاشارات التي يؤديها رجل المرور .
✓ تحتسب درجة لكل اشارة صحيحة .

## ملحوظة:

✓ يتم تجهيز لوحة عليها اشارات المرور – يدون علي كل اشارة رقم .
✓ يمكن تنفيذ المسابقة بشكل فردي أو مجموعات .

| م | رقم الاشارة على اللوحة | مدلول الشارة | المجموعة الخاصة بها |
|---|---|---|---|
| | | | |

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

| م | رقم الاشارة على اللوحة | مدلول الشارة | المجموعة الخاصة بها |
|---|---|---|---|
| | | | |

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

# ملحوظة:

**عند تجهيز اللوحة يتم مسح أسماء مجموعات الاشارات ذات اللون الاصفر وكذلك اسم كل إشارة .**

# صورة وتعليق

**عزيزى رئيس المجموعة**

**... تعاون مع أفراد مجموعته لكتابة تعليق معبر ومختصر عن كل صورة من الصور الموضحة ... على أن تربطوا بين تعليقاتكم وقضية**

**( أمراض العصر / الأمراض المنقولة جنسيا / الحوادث / الإدمان ) .**

**ودور المدربين فى التصدى لها ... !!**

**مع أطيب التمنيات**

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

| رقم الصورة | التعليـــــــــق |
|---|---|
| ١ | |
| ٢ | |
| ٣ | |
| ٤ | |
| ٥ | |
| ٦ | |
| ٧ | |
| ٨ | |
| ٩ | |
| ١٠ | |

**مخيم : .....**

**اسماء المشاركين**

| م | الاســـــــــم |
|---|---|
| ١ | |
| ٢ | |
| ٣ | |
| ٤ | |
| ٥ | |
| ٦ | |
| ٧ | |
| ٨ | |

**الدرجة الحاصلة عليها المجموعة**

| التعليق | الدرجة | درجة المجموعة | التعليق | الدرجة | درجة المجموعة |
|---|---|---|---|---|---|
| ١ | ١٠ | | ٦ | ١٠ | |
| ٢ | ١٠ | | ٧ | ١٠ | |
| ٣ | ١٠ | | ٨ | ١٠ | |
| ٤ | ١٠ | | ٩ | ١٠ | |
| ٥ | ١٠ | | ١٠ | ١٠ | |
| الإجمالى | | | | ١٠٠ | |
| الترتيب النهائى | | | | | |

**توقيع اللجنة**

.....

.....

.....

# المرض القاتل

الرسومات الموضحة بهذه المسابقة تمثل مجموعة من الممارسات والسلوكياتبعضها يتسبب فى نقل مرض الإيدز والبعض الآخر لا ينقل المرض

- فكر انت وزملائك :-

ضع علامة ( √ ) أمام الرأي المناسب .. ثم تعاونوا فى الإجابة على باقى الأسئلة .

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

**٣- يستطيع الناس حماية أنفسهم مع الإصابة بمرض الإيدز بالطرق الآتية :-**

- .....
- .....
- .....
- .....

**٤ -الدور الذى يمكن أن يقوم به المدربون فى هذا المجال يتمثل فى :-**

١. .....
٢. .....
٣. .....
٤. .....
٥. .....
٦. .....

---

**أسم المجموعة : .....**

**أسماء المشتركين**

١ - .....
٢ - .....
٣ - .....
٤ - .....
٥ - .....
٦ - .....
٧ - .....
٨ - .....

| | |
|---|---|
| **عدد الأجابات الصحيحة** | |
| **الدرجـــــــة** | |
| **الترتيـــــــب** | |

توقيع اللجنة

.....

.....

# مسابقات حقوق الأطفال

## أكمل العبارة .. وتعرف على حقوق أطفالك

| | |
|---|---|
| الاســـــــــم | |
| المجموعـــــة | |

عبارة مكونة من ست كلمات : تعرفوا على هذه العبارة .

**الكلمة الأولى مكونة من خمسة حروف :-**

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

- الحرف الأول والثالث والرابع كلمة " لطف "
- الحرف الرابع والثاني اسم " زهرة شهيرة "

**الكلمة الثانية مكونة من ستة حروف :-**

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

- الحرف السادس والثانى والثالث " اسم اداة الكتابة "
- الحرف الثالث والخامس والسادس والرابع كلمة " موقع "

## الكلمة الثالثة مكونة من ستة حروف :-

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

- الحرف الخامس والثالث والثانى كلمة " فحل "
- الحرف الثالث والثانى والرابع بمعنى " أزال الشعر "
- الحرف الخامس والسادس " حرف جر " .

## الكلمة الرابعة مكونة من سبعة حروف :-

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

- الحرف الرابع والخامس والثالث " كلمة عار "
- الحرف الرابع والأول والثانى والسادس بمعنى " مرتفع "

## الكلمة الخامسة مكونة من ثمانية حروف :-

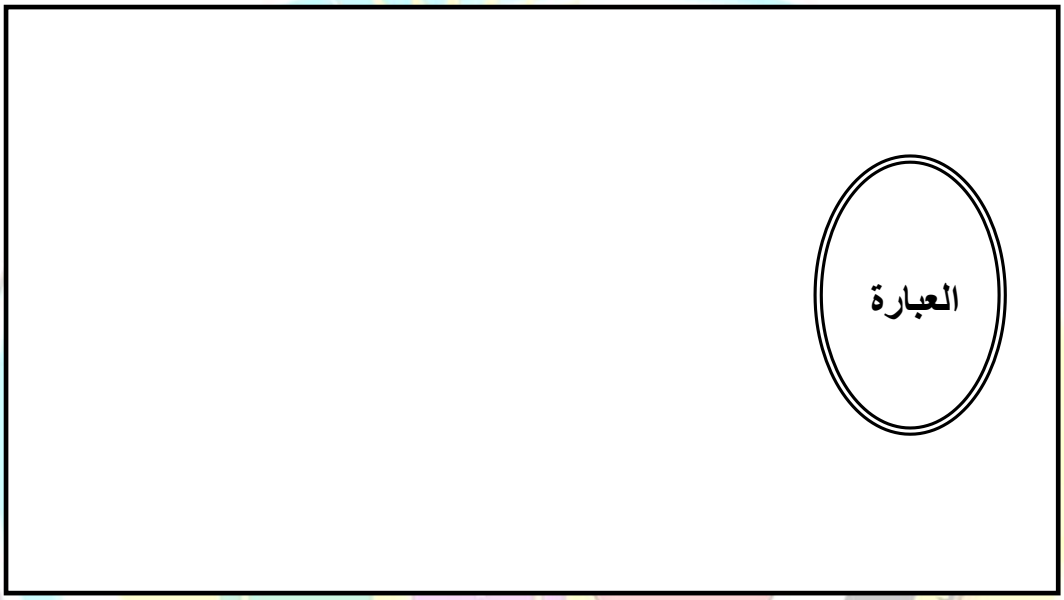
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

- الحرف السابع والثامن بمعنى " شاطئ "
- الحرف الخامس والثامن والثالث كلمة " عمل "
- الحرف الخامس والثانى والثاث والثامن بمعنى " متبحر فى العلم "

## الكلمة السادسة مكونة من ثمانية حروف :-

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

- الحرف الثامن والثانى والأول والثالث اسم " والد مؤسس الحركة الكشفية "
- الحرف الرابع والخامس والسادس كلمة " تدر "




| الدرجة : | توقيع اللجنة : |
|---|---|

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

# مسابقات حقوق الأطفال

## أكمل العبارة .. وتعرف على حقوق أطفالك

| | |
|---|---|
| الاســـــــــم | |
| المجموعـــــة | |

عبارة مكونة من أربع كلمات : تعرفوا على هذه العبارة .

**الكلمة الأولى مكونة من خمسة حروف :-**

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
|---|---|---|---|---|
| ى | س | ت | ح | ق |

- الحرف الرابع والخامس كلمة " حق "
- الحرف الثالث والأول والثاني بمعنى " ذكر الماعز "

**الكلمة الثانية مكونة من خمسة حروف :-**

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

- الحرف الرابع والخامس كلمة " فل "
- الحرف الأول والثانى والخامس والثالث بمعنى " البرد "

## الكلمة الثالثة مكونة من خمسة حروف :-

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

- الحرف الأول والثالث والثانى والرابع بمعنى " مسئول "
- الحرف الثانى والثالث والأول كلمة " عار "

## الكلمة الرابعة مكونة من أربعة حروف :-

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
|---|---|---|---|
| | | | |

- الحرف الثانى والأول كلمة " أخ "
- الحرف الثالث والرابع بمعنى " استمع "

العبارة

| الدرجة : | توقيع اللجنة : |
|---|---|

# مسابقات حقوق الأطفال

## أكمل العبارة .. وتعرف على حقوق أطفالك

| | |
|---|---|
| الاســـــــــم | |
| المجموعـــــة | |

عبارة مكونة من أربع كلمات – تعرفوا على هذه العبارة .

**الكلمة الأولى مكونة من أربعة حروف :-**

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
|---|---|---|---|
| | | | |

- الحرف الأول والرابع كلمة " حق "
- الحرف الثالث والرابع والأول بمعنى " غير مهذب "

**الكلمة الثانية مكونة من سبعة حروف :-**

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

- الحرف الثانى والسادس والثالث كلمة " تيس "
- الحرف الأول والرابع والثانى بمعنى " توفى "

## الكلمة الثالثة مكونة من أربعة حروف :-

| ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

- الحرف الخامس والثالث والأول كلمة " عمل "
- الحرف الثانى والثالث والأول اسم " حيوان أليف "

## الكلمة الرابعة مكونة من سبعة حروف :-

| ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

- الحرف السابع والرابع والخامس كلمة " لطف "
- الحرف الخامس والثانى اسم " زهرة "

العبارة

| الدرجة : | توقيع اللجنة : |
|---|---|

# مسابقات حقوق الأطفال

## أكمل العبارة .. وتعرف على حقوق أطفالك

| | |
|---|---|
| الاســـــــــم | |
| المجموعـــــة | |

عبارة مكونة من أربع كلمات : تعرفوا على هذه العبارة .

### الكلمة الأولى مكونة من خمسة حروف :-

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

- الحرف الرابع والخامس كلمة " حق "
- الحرف الخامس والأول والثالث اسم " نبات مخدر " تعمل الحكومة اليمنية حاليا على منعه .

### الكلمة الثانية مكونة من ستة حروف :-

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

- الحرف الرابع والأول والثالث كلمة " ذاغ "
- الحرف الثالث والثانى بمعنى " حقد / حسد "

## الكلمة الثالثة مكونة من سبعة حروف :-

| ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

- الحرف الخامس والثالث والأول والرابع كلمة " امان "
- الحرف الأول والرابع والخامس والسابع بمعنى " رجع إلى الله "

## الكلمة الرابعة مكونة من سبعة حروف :-

| ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

- الحرف الخامس والرابع والسادس كلمة " سمك "
- الحرف الرابع والثالث والثانى والخامس " اسم لأداة تستخدم فى طهي الطعام "

## الكلمة الخامسة مكونة من ثمانية حروف :-

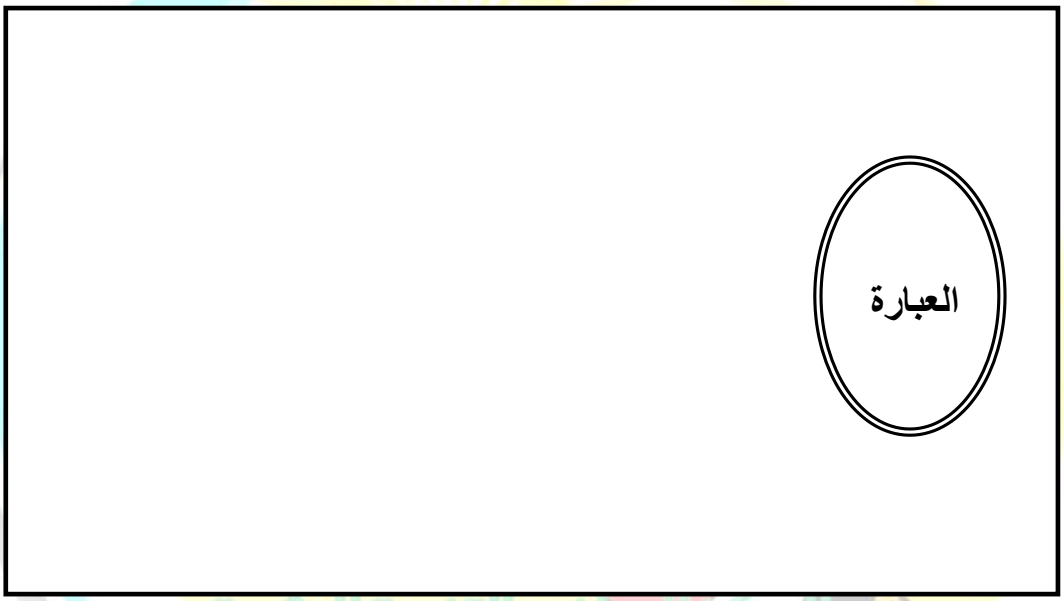
| ٨ | ٧ | ٦ | ٥ | ٤ | ٣ | ٢ | ١ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | |

- الحرف الرابع والسابع والثالث " اسم أخ الأم "
- الحرف السادس والسابع والثامن بمعنى " توفى "

## الكلمة السادسة مكونة من ستة حروف :-

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

- الحرف الثانى والثالث بمعنى " سارق "
- الحرف الثالث والسادس والخامس والثانى " اسم صوت الخيل "




المركز الوطنى للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية

| الدرجة : | توقيع اللجنة : |
|---|---|

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

# مسابقات حقوق الأطفال

## أكمل العبارة .. وتعرف على حقوق أطفالك

| | |
|---|---|
| الاســـــــــم | |
| المجموعـــــة | |

عبارة مكونة من أربع كلمات – تعرفوا على هذه العبارة .

**الكلمة الأولى مكونة من ستة حروف :-**

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |

- الحرف الرابع والأول والخامس والثالث بمعنى " أب "
- الحرف الثالث والثانى والسادس اسم إناء " القهوة "

**الكلمة الثانية مكونة من خمسة حروف :-**

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

- الحرف الثالث والثانى والرابع بمعنى السهم الذى لا ريش له – كان العرب يقسمون به فى الجاهلية ونهى الإسلام عنه .
- الحرف الثالث والأول والثانى كلمة " زمل "

## الكلمة الثالثة مكونة من خمسة حروف :-

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

- الحرف الخامس والأول والثانى كلمة " نبض"
- الحرف الثانى والثالث بمعنى " جمع الشئ أو جذبه إليه "

## الكلمة الرابعة مكونة من أربعة حروف :-

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ |
|---|---|---|---|
| | | | |

- الحرف الثالث والأول كلمة " أب "
- الحرف الثانى والأول والثالث والرابع اسم " مسجد مشهور فى الإسلام "

## الكلمة الخامسة مكونة من خمسة حروف :-

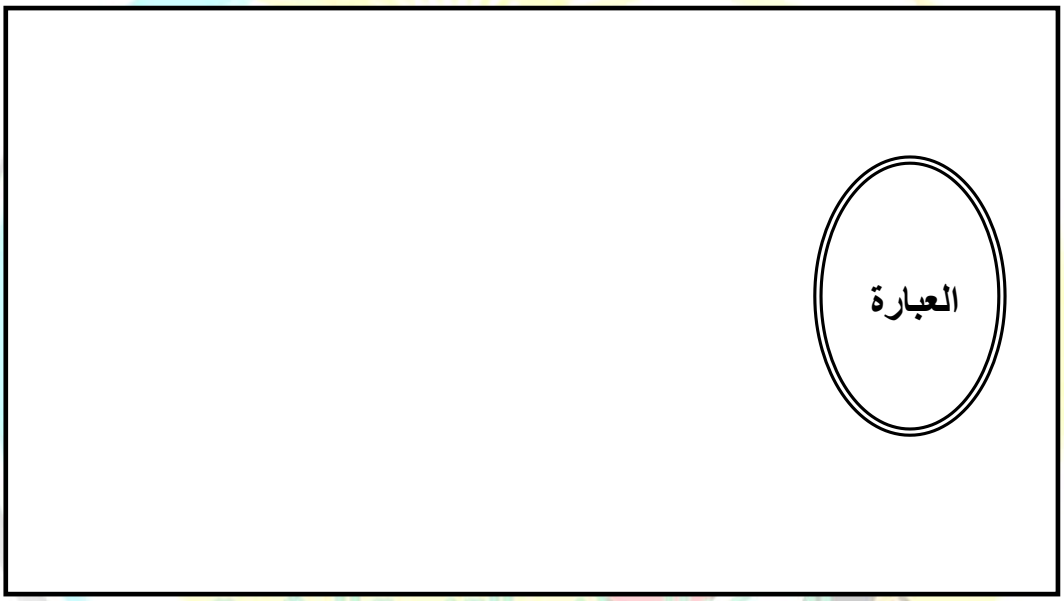
| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

- الحرف الثالث والأول والرابع كلمة " طاف "
- الحرف الرابع والخامس اسم زهرة " شهيرة "

## الكلمة السادسة مكونة من خمسة حروف :-

| ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |

- الحرف الرابع والخامس والثانى بمعنى " ضعف "
- الحرف الخامس والأول والثانى كلمة " هون "




المركز الوطنى للتنمية البشرية
والتدريب والاستشارات القانونية

| الدرجة : | توقيع اللجنة : |
|---|---|

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

# مسابقة حقوق الطفل فى كلمات

المجموعة : .....

أسماء المشاركين :

.....

.....

.....

.....

| الدرجة | مستوي الأداء | توقيع اللجنة |
|---|---|---|
| | | |

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

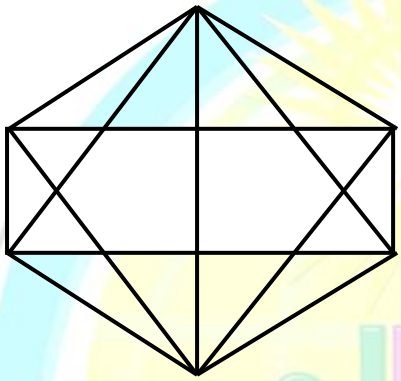
المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

# إختبر ذكائك

| | |
|---|---|
| اسم المشـــــارك | |
| المجموعـــــة | |

كم مربع فى الشكل



كم مثلث فى الشكل

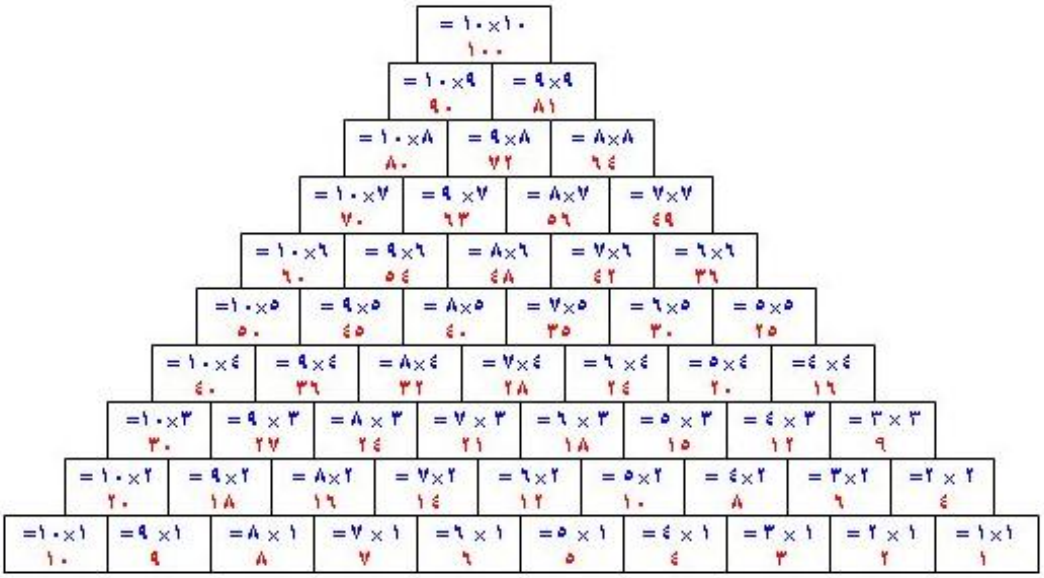
| عدد المربعات | | عدد المثلثات | |
|---|---|---|---|

| | |
|---|---|
| الدرجة الحاصل عليها | |

| | |
|---|---|
| الترتيب النهائى | |

**توقيع اللجنة**

# مسابقة : احسب واكسب




**أسم المجموعة :**

.....

**أسماء المشاركين :**

.....

.....

.....

.....

| الدرجة | مستوي الأداء | توقيع اللجنة |
|---|---|---|
| | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ٨ | = | | - | |
| + | | - | | - |
| | = | ٢ | + | |
| = | | = | | = |
| | | | | ٩ |
| + | | + | | ÷ |
| | = | ٢٢ | + | |
| = | | = | | = |
| ٣٧ | | ٢٣ | | ٣ |

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | = | ٨ | + | |
| - | | + | | - |
| ٢٤ | = | | + | ١٣ |
| = | | = | | = |
| | | | | |
| × | | - | | ÷ |
| | | ٧ | | ٥ |
| = | | = | | = |
| ١٤ | = | ١٢ | + | ٢ |

# السلامة لكل الأعمار

**الرسوم الموضحة بهذه المسابقة تمثل مجموعة متنوعة من السلوكيات أو الممارسات التى قد تؤدى للإصابة ووقوع الحوادث ... فكر أنت وزملائك ... وسجلوا رقم كل صورة : على الرسالة أو التعليق المناسب**

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

| الرسالـــــــة / التعليـــــق | الرسالـــــــة / التعليـــــق |
| --- | --- |
| الماء مرآة تشدك إليها غير أن هذا الولد قد يجد نفسه فى قاع البرميل . | السوائل المغلقة تسبب حروقا شديدة . احرص أن يكون مقبض الحلة بعيدا عن متناول الأطفال . |
| إستخدام واقية الساق عندما تلعب كرة القدم ، فالركلات لا تقتصر على الكرة وحدها . | لاشك أن ركوب هذه الدراجة المجهزة للأستخدلم فى الليل ممتع . تذكر أن الإضاءة الجيدة والخوذة الواقية للرأس من الأمور الضرورية لحمايتك . |
| تأكد أن الماء فى الحمام ليس شديد الحرارة قبل أن يستخدمه الأطفال فالحروق بالماء الحار يمكن تجنبها . | علموا الأطفال حب الحيوانات الاليفة ومعاملتها بلطف ، وأخبروهم أنه حتى الكلب الودود يمكن أن يفقد صبره . |
| وضع السماعات فى أذنيك وأنت فى الشارع يعنى أنك لا تسمع السيارات ، مما قد يكون سببا فى تعرضك لحادث . | التنفس فى كيس من النايلون يضعه الطفل على رأسه يؤدي إلى إحتباس النفس وفقد الوعي . ابعدوا هذه الأكياس عن متناول الأطفال . |
| هذه الفتاة تبحث عن المربي ، ولكن قد ينتهي بها الامر إلى دخول المستشفى . علموا أولادكم الحذر والحيطة . | ما يحدث فى الخارج قد يستدعي الأهتمام ، ولكن الأفضل البعد عنه إذا كان سيؤدى إلى نقلك إلى المستشفى . ضع حواجز تكفل أمن منزلك . |
| إذا تم إستخدام الأدوية بحرص وعناية فإنها تنقذ المرضى ، ولكن استخدامها بشكل سئ قد يؤدى إلى الوفاة . تأكدوا من قفل خزانة الأدوية بالمفتاح دائما . | نقاط اتصال التيار الكهربائى قد تبدو مغرية لأنامل الأطفال الصغار ، ولكن إغراءها قاتل . تأكدوا أن هذه النقاط بعيدة عن الأطفال . |

| الرسالـــــــة / التعليـــــق | الرسالـــــــة / التعليـــــق |
| --- | --- |
| الانزلاق على لوح التزلق يعطيك متعة إذا كنت حذرا وإتخذت احتياطات السلامة . لكن عليك الأهتمام بسلامة الآخرين كذلك . ◯ | اللعب فى الشوارع يعرضكم لخطر كبير ، وإن التزم سائقو السيارات الحذر . ◯ |
| يجب حماية المنشآت الكهربائية من أن يبعث بها أى شخص غير مصرح له . إذا اشتبهتم فى احتمال أى خطر فأخبروا السلطات . ◯ | إذا كنت فى قارب أو يخت فالبس دائما السترة الطوافة حتى ولو كنت من أبطال السباحة . ◯ |
| إذا حملت مسدسا فإياك أن تنظر فى ماسورته ، وإياك أن توجهه نحو أى شخص ، إذ قد تقتل به أعز الناس . والأفضل دائما أن تبتعد عن المسدسات . ◯ | لا تضعوا الطعام والشراب فى مكان واحد مع المنتجات السامة . احفظوا كل المنتجات المستخدمة فى المنزل فى المكان لا يصل إليه الأطفال . ◯ |

**المجموعة :** .....

**أسماء المشاركات**

١. .....
٢. .....
٣. .....
٤. .....
٥. .....
٦. .....
٧. .....
٨. .....

| | |
| --- | --- |
| الإجابة الصحيحة | |
| الدرجة | |
| درجة الفريق | |

توقيع اللجنة :

.....

.....

.....

# سر الرسالة

| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ب | ن | ق | س | ي | ت | أ | خ | ل | ن | د | أ | م |
| ل | | | | | | | | | | | | ت |
| م | | | | | | | | | | | | ة |
| أ | | | | | | | | | | | | ة |
| ي | | | | | | | | | | | | ل |
| ن | | | | | | | | | | | | ل |
| ب | | | | | | | | | | | | ي |
| د | | | | | | | | | | | | أ |
| | | | | | | | | | | | | و |
| م | | | | | | | | | | | | ص |
| أ | | | | | | | | | | | | ن |
| أ | | | | | | | | | | | | أ |
| ك | | | | | | | | | | | | خ |
| ل | | | | | | | | | | | | أ |
| ع | | | | | | | | | | | | ح |
| م | | | | | | | | | | | | ش |
| إ | | | | | | | | | | | | ب |
| ت | | | | | | | | | | | | م |
| ل | د | ق | أ | م | أ | ت | أ | د | أ | ن | أ | ل |

## ( سر الرسالة )

- إبدأ بالحرف (م) إكتبه ثم تجاوز حرفين وأكتب الحرف الثالث .
- إستمر بهذه الطريقة كاتبا حرفا ومتجاوزا حرفين لتحصل على سر الرسالة بعد أن تكمل المرور فى أحرف المستطيل ثلاث مرات .

م ن - - ب - - -

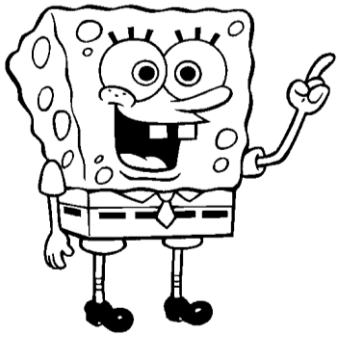
- - - - - - - : - - - - - -

- - - - - - - - - - - - - -

- - - - - - - - - - - - - -

- - - - - - - - - - - - - -

الأسم : ..... المجموعة : .....



| | |
|---|---|
| الدرجة | |
| الترتيب | |

# مسابقة حقيبة الإسعاف

المجموعة : .....

أسماء المشاركين :

.....

.....

.....

.....

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية

| الدرجة | مستوي الأداء | توقيع اللجنة |
|---|---|---|
| | | |

## محتوى حقيبة الاسعاف

✓ تضم القائمة الموضحة مجموعة من محتويات حقيبة الإسعاف .

✓ اقراوا محتويات القائمة بعناية ثم قوموا بتصنيفها وفقا للعناوين الموضحة بالجدول المرفق :-

- مطهرات
- أربطة
- مسكنات
- مراهم
- أدوات
- أدوية

**ملحوظة :**

تضم القائمة أشياء لا يمكن أدراجها ضمن محتويات حقيبة الإسعاف .

## تحتوي حقيبة الإسعاف على :-

| مطهرات | مسكنات |
| --- | --- |
| | |
| أربطة | مراهم |
| | |
| أدوات | أدوية |
| | |

المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية

| قائمة الاختيار | | |
|---|---|---|
| - الديتول | - الأدول | - الرباط المثلث |
| - رباط الشاش | - الجبائر | - بروفين |
| - فيفادول | - محاليل | - موكسال للسعال |
| - قطرة للعين | - مشرط | - محاقن |
| - سماعة طبيب | - خافض لسان | - مراهم للحروق |
| - السافلون | - مقياس الحرارة | - الرباط المطاطى (الضاغط ) |
| - البنادول | - ملقاط | - ميكو سلفان |
| - الكحول الأبيض | - سكوبنال للمغص | - مرهم للعين |
| - افبيكت للسعال | - دبابيس | - مرهم روفيناك للعضلات |
| | | - حوض كلوي |

# مسابقات النيكوتين وأجهزة الجسم

| | |
|---|---|
| الاســـــــــم | |
| المجموعـــــة | |

- يؤثر النيكوتين تأثيراً خطيراً على أجهزة الجسم المختلفة وعلى السيدات أثناء الحمل .

**المطلوب :-**

- كتابة الأمراض التي تصيب كل جهاز فى المساحة المخصصة لذلك مع الاستعانة بقائمة الأمراض المرفقة.

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

## تقيم ( المجموعة ) :

| عناصر التقييم | الدرجة | |
|---|---|---|
| - الأمراض التى تصيب الجهاز التنفسي | ٥ | |
| - الأمراض التى تصيب الجهاز العصبي | ٥ | |
| - الأمراض التى تصيب الجهاز الهضمي | ٥ | |
| - الأمراض التى تصيب الجهاز الدوري | ٥ | |
| - الأمراض التى تصيب العين | ٥ | |
| - أضرار النيكوتين على السيدات أثناء الحمل | ٥ | |
| - إجـمالـــــــــــي | ٣٦ | |
| - الترتيب النهائي | | |

# إحترسوا التبغ

**الهدف**

* تنمية معارف المشاركين الخاصة أضرار التدخين المواد السامة التى يستخدمفيها التبغ .

**المشاركون**

* يتكون كل فريق من ٦ إلى ٨ أفراد .

**الأدوات**

- لوحة عرض وبرية لكل فريق مقسمة إلى قسمين: القسم الأول المواد المستخدمة فى التبغ ( وتثبت مسبقاً ) ، والقسم الآخر إستعمالاتها .
- بطاقات ( تكتب فيها إستعمالات المواد المستخدمة فى التبغ والتى تم تثبيتها على اللوحة الوبرية ) تخصص مجموعة بطاقات بكل عناصر الموضوع لكل فريقمتسابق .

**مكان التنفيذ**

- دائرة نصف قطرها من ٢ إلى ٣ متر ترسم خطوط لصطفاف الفرق المشاركة على بعد ثلاثة أمتار من محيط الدائرة .
- توضع لوحة عرض لكل فريق فى مكان ظاهر .

## طريقة التنفيذ

- تنشر البطاقات بطريقةعشوائية فى دائرة مع مراعاة أن تكون الكتابة ظاهرة للمشاركين .
- يقف كل فريق فى المكان المخصص له .
- يختار كل فريق واحداً من أعضائه وتعصب عينيه بمنديل ويقف فى وسط الدائرة .
- عند إشارة البدء يحاول كل فرد ( فى الدائرة ) تجميع البطاقات الخاصة بالاستعمالات لكل مادة .

## طريقة احتساب النتيجة

- فى نهاية المسابقة يفوز الفريق الذى ينتهى أولا من استكمال جميع الاستعمالات ةتثبيتها على اللوحة .

## ملحوظة

- يُطلب من الفريق الفائز تقديم نبذة عن ( أضرار التبغ أو التدخين ) .
- يمكن تغيير الفرد المعصوب العينين بمشاركة آخر من نفس الفريق بعد البطاقة السادسة .

# دليل إحترسوا التبغ

يعتقد الناس أن دخان الشيشة أقل ضرراً من دخان السجائر إلا أن الدراسات أثبتت أن كمية النيكوتين " المادة المدمنة " من دخان الشيشة تزيد بخمسين مرة من كمية النيكوتين فى ٢٠ سجارة .

والجدول التالى يوضح بعض المواد التى يتكون منها التبغ وإستعمالاتها :

| م | المادة | إستعمالها |
|---|---|---|
| ١ | الأستون | إزالة طلاء الأظافر |
| ٢ | النشادر | صناعة المنظفات |
| ٣ | الزرنيخ | قاتل النمل |
| ٤ | غاز البيوتان | غاز الولاعات |
| ٥ | الكادميوم | بطاريات السيارات |
| ٦ | غاز أول أكسيد الكربون | عوادم السيارات |
| ٧ | مادة ألـ د . د . تي | مبيد حشري |
| ٨ | سيانيد الهيدروجين | غاز سام |
| ٩ | ميثانول | بنزين الصواريخ |
| ١٠ | نفثالين | مُضاد للعث |
| ١١ | غاز التوليين | مُذيب فى الصناعة |
| ١٢ | كلوريد الفينايل | صناعة البلاستيك |

- اليوم العالمى لمكافحة التبغ ٣١ مايو

## التعرف على الإشارات المرورية

# إشارات المرور

**الرسومات الموضحة بهذه المسابقة تمثل مجموعة من إشارات المرور التى تعتبر لغة التفاهم بين مستخدمي الطريق لتنظيم عجلة السير الخاصة بها .**

**تعاون أنت وزملائك وسجل رقم الإشارة تحت الصورة الخاصة بها ... ثم تعاونوا فى الإجابة على باقى الأسئلة .**

تمنياتنا لكم بالتوفيق ....

# العبارات

| | |
|---|---|
| ١- قف | ٢- ممنوع الدخول |
| ٣- ممنوع الوقوف قطعيا | ٤- أحذر أمامك إشارات ضوئية |
| ٥- ممنوع تجاوز السيارات | ٦- أمامك إتجاة إجبارى لليمين |
| ٧- أتجه إلى اليمين | ٨- نهاية منطقة تحديد السرعة |
| ٩- طريق فرعى من اليمين | ١٠- عبور مشاة |
| ١١- ممنوع الوقوف | ١٢- إحذر أمامك دوار |
| ١٣- نقطة جمارك أو شرطة | ١٤- استراحة |
| ١٥- أقصى حد للسرعة (٣٠كم) | ١٦- طريق فرعي من اليسار |
| ١٧- محطة بترول | ١٨- مستشفى |
| ١٩- أنتبه | ٢٠- قف أفضلية للغير |
| ٢١- موقف | ٢٢- مطعم |

٢٢ درجة

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

**١ -أكمل :-**

**إشارة المرور تساعدنا على** **٢ درجة**

.....

.....

**٢ -ماذا تمثل كل من الإشارات التالية :**

أ - **مستديرة الشكل** ..... **٢ درجة**

ب -**مثلثة الشكل** ..... **٢ درجة**

ت -**مستطيلة الشكل** ..... **٢ درجة**

---

**المجموعة : .....**

| | |
|---|---|
| **عدد الإجابات الصحيحة** | |
| **الدرجة** | |
| **الترتيب** | |

**أسماء المشاركات**

١. .....

٢. .....

٣. .....

٤. .....

٥. .....

٦. .....

٧. .....

٨. .....

توقيع اللجنة :

.....

.....

.....

# أكمل الشبكة

**الهدف** تنمية المعارف الصحية للمشاركين

**اكمل الشبكة مستعينا بالقائمة المرفقة**

المركز الوطني للتنمية البشرية
والتدريب والإستشارات القانونية
نحن الوحيدون ولكننا متخصصون

# المراجع


- كتاب ٤٠٠ لعبة مختارة ( عقلية / اجتماعية / حركية )
( محمد حامد الافندي / حسن علي عبد العزيز ) ١٩٥٦م .

- كتاب الالعاب المنظمة
( محمد علي حافظ / فرحات محمد مرزوق ) .

- العاب ومسابقات من ابتكار وتصميم المؤلف .

- العاب ومسابقات مقتبسة من الجلسات التدريبية والدورات والمعسكرات .


المركز الوطني للتنمية البشرية والتدريب والاستشارات القانونية