



اكتشف متعة التنزه سيرا على الأقدام

الْتَنَزُّهُ سَيْرًا عَلَى الْأَقْدَامِ مِنْ أَفْضَلِ الطَّرِيقِ لِاسْتِمْتَاعٍ بِالطَّبِيعَةِ، وَيُعْتَبَرُ التَّنَزُّهُ خِلَالَ النَّهَارِ أَكْثَرَهَا شَعْبِيَّةً. وَلَا يَحْتَاجُ إِلَى وَقْتٍ طَوِيلٍ لِلْقِيَامِ بِهِ أَوْ إِلَى أَيِّ مُعَدَّاتٍ خَاصَّةٍ. وَقَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ لَا تَنْسَ أَنْ تَسْتَمْتَعَ بِنُزْهِتِكَ؛ اسْتَمْتَعَ بِوُجُودِكَ فِي الْهَوَاءِ الطَّلَقِ، وَانْظُرْ إِلَى جَمِيعِ الْأَشْيَاءِ الْمَثِيرَةِ حَوْلَكَ، وَتَعَلَّمْ أَنْ تَتَعَرَّفَ إِلَى أَمَاكِنَ وَنَبَاتَاتٍ وَحَيَوَانَاتٍ جَدِيدَةٍ. وَأَعْطِ لْجَمَالِ الْأَرْضِ وَالطَّبِيعَةِ كُلِّ التَّقْدِيرِ، وَاحْصُلْ عَلَى تَمَارِينٍ صَحِيَّةٍ أَيْضًا. السَّلَامَةُ فِي يَوْمِ التَّنَزُّهِ سَيْرًا عَلَى الْأَقْدَامِ:

! اِبْدَأْ مُبَكَّرًا؛ سَيَمْنَحُكَ نَلْكٌ وَقْتًا طَوِيلًا لِاسْتِمْتَاعٍ بِلِزْهِتِكَ وَالرُّجُوعِ إِلَى الْمَلَزِلِ قَبْلَ خُلُولِ الظَّلَامِ.

! اَلْتَزِمْ بِالْمَسَارَاتِ الْمُحَدَّدَةِ لِلتَّنَزُّهِ؛ إِلَّا إِذَا كُنْتَ تَعْرِفُ الْمَكَانَ.

! اَعْتَدِلْ فِي السَّيْرِ؛ لَا تَمْشِ بِسُرْعَةٍ كَبِيرَةٍ لِتَحَافِظَ عَلَى طَاقَتِكَ، وَإِذَا كُنْتَ فِي مَجْمُوعَةٍ فَامْشِ بِنَفْسٍ مَنُزَعَةٍ أَبْطَأَ فَرْدٍ فِي الْمَجْمُوعَةِ.

! اَنْتَبِهْ لِلْمَكَانِ الَّذِي تَمْشِي فِيهِ. اَنْتَبِهْ لِلْأَشْيَاءِ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَسْقُطَ قَوْعَهَا مِثْلُ: الصُّخُورِ الْمُنْزَلَقَةِ وَأَكْوَامِ أَوْرَاقِ الْأَشْجَارِ وَالْعِيدَانِ، وَخُذْ حَذَرَكَ فِي الْأَمَاكِنِ الزَّلَاقَةِ، وَإِذَا اضْطُرَرْتَ لِخَوْضِ الْمِيَاهِ فَتَأَكَّدْ مِنْ مَعْرِفَتِكَ لِعُمْقِهَا.

! احْتَرَسْ مِنَ الْحَيَاةِ الْبَرِّيَّةِ



اَنْتَبِهْ لِمَوْضِعِ أَقْدَامِكَ عِنْدَمَا تَلْتَقِطُ عِيدَانًا أَوْ صُخُورًا وَقَبْلَ أَنْ تَجْلِسَ، وَلَا تَقْتَرِبْ أَبَدًا مِنَ الْحَيَوَانَاتِ فِي الْبَرِّيَّةِ؛ رُبَّمَا تَبْدُو هَذِهِ الْحَيَوَانَاتُ نَظِيفَةً وَغَيْرَ مُؤْذِيَّةٍ، إِلَّا أَنَّهُ لَا يُمَكِّنُ التَّنَبُّؤَ بِسُلُوكِهَا، كَمَا أَنَّهَا تَحْمِي الْأَمَاكِنَ الَّتِي تَعِيشُ فِيهَا.

مُهَمٌّ جَدًّا: أَخْبِرْ شَخْصًا مَا عَنِ الْمَكَانِ الَّذِي سَتَنْذَهَبُ إِلَيْهِ فِي نِزْهِتِكَ، وَعَنِ الْمَوْعِدِ الَّذِي تَتَوَقَّعُ أَنَّكَ سَتَرْجِعُ فِيهِ، سَتُسَاعِدُ هَذِهِ الْمَعْلُومَاتُ فِي حَالَةِ حَدُوثِ شَيْءٍ مَا أَوْ عِنْدَمَا تُصَادِفُكَ مُشْكَلَةٌ، وَأَخْبِرْ هَذَا الشَّخْصَ بِعَوْدَتِكَ.

! احْسَبِ الْمَسَافَةَ الَّتِي سَتَسِيرُونَهَا عَلَى الْأَقْدَامِ، وَالْوَقْتَ الَّذِي يُفْتَرَضُ أَنْ يَسْتَعْرِقَهُ ذَلِكَ.

! تأكد من أحوال الطقس والتوقعات الجوية، ثم خطط وارْتِدِ الملابس المناسبة للطقس.
! احمل أغراضاً خفيفة الوزن، ولا تجعل الأشياء التي ستحملها معك ثقيلة جداً (انظر القائمة أدناه).

قائمة تحديد الأغراض المراد حملها:

- كمية كافية من الماء؛ حتى لا تعطش.
- طعام: وجبات خفيفة ذات سعرات حرارية عالية، أو وجبة غداء مناسبة للرحلة.
- صندوق إسعافات أولية: في حالة حدوث إصابات أو جروح أو خدوش.
- مواد طارئة للحشرات؛ لتحملك من أسعات الحشرات (مثل: القراد والنحل والبعوض والذباب).

- جوارب إضافية فقد تبطل الأقدام.
- صقارة؛ فهي مهمة إذا كنت ستذهب لوحديك، فالصغير القصير ثلاث مرات يعني أنك في مأزق، وتحتاج إلى المساعدة.
- خارطة وبوصلة؛ فهما مهمتان في حالات التنزه الأكثر صعوبة.

يوم التنزه سيراً على الأقدام ممتع، وتمارين رياضي جيداً!
أنت المسؤول! يمكنك أن تختار إلى أين تريد الذهاب، وإلى أي مسافة ترغب أن تسير، وما السرعة التي ترغب أن تسير بها، ويمكنك ببساطة أن تتجول في الأنحاء مستمتعاً بالطبيعة أو متحدياً نفسك بالمشي على المسارات الصعبة وشديدة الانحدار، فالأمر متروك لك.

شاهد أشياء جديدة ممتعة! يمكن أن يأخذك التنزه بالسير على الأقدام إلى أماكن لا يمكنك رؤيتها بأية طريقة أخرى، ويمكنك الذهاب إلى مناطق جميلة بالطبيعة أو متحدياً نفسك بالمشي على المسارات الصعبة وشديدة الانحدار، فالأمر متروك لك.

شاهد أشياء جديدة ممتعة! يمكن أن يأخذك التنزه بالسير على الأقدام إلى أماكن لا يمكنك رؤيتها بأية طريقة أخرى، ويمكنك الذهاب إلى مناطق جميلة وأشياء تحس أناس عاشوا في عصور سابقة.

حافظ على لياقتك البدنية! يُعتبر المشي طريقة ممتازة لممارسة التمارين الرياضية؛ ولذلك فإن التنزه سيراً على الأقدام بوتيرة منتظمة سيساعدك على المحافظة على صحتك، ويوفر لك التنزه الوقت للتفكير والتأمل والاسترخاء، ويُعتبر طريقة جيدة لقضاء الوقت مع أصدقائك وأسرَتِكَ أو لقضاء وقت قصير لوحديك في دراسة الطبيعة والاستمتاع بها.

استكشف تلة للمراقبة

توضح لك الخريطة ومفاتها طريقة اختيار النزهة النهارية التي ستحبها أكثر من غيرها وأنواع الأشياء التي يمكنك مشاهدتها وفعلها. وتعطيك الخريطة فكرة حول النزهة النهارية في حالة أنك ترغب في العثور على منطقة تنزه فيها بالقرب من المكان الذي تسكن فيه.

السلامة في يوم التزه سيرا على الأقدام:

إبدأ مبكراً. سيمتلك ذلك وقتاً طويلاً للاستمتاع ببرهاتك والرجوع إلى المنزل قبل حلول الظلام.

إ التزم بالمسارات المحددة للتزه إلا إذا كنت تعرف المكان

إ اعتدل في السير. لا تمش بسرعة كبيرة لتحافظ على طاقتك، وإذا كنت في مجموعة فامس بنفس سرعة أبطأ فرد في المجموعة.

إ انتبه للمكان الذي تمشي فيه. انتبه للأشياء التي يمكن أن تسقط فوقها مثل: الصخور المنزلة وأكوام أوراق الأشجار والعيان، وخذ حذرك في الأماكن الزرقية، وإذا اضطررت لخوض المياه فتأكد من معرفتك لعمقها.

إ احترس من الحياة البرية
انتبه لموضع أقدامك عندما تلتقط عذائاً أو صخوراً وقيل أن تجلس، ولا تقترب أبداً من الحيوانات في البرية؛ ربما تبدو هذه الحيوانات لطيفة وغير مؤذية، إلا أنه لا يمكن التنبؤ بسلوكها، كما أنها تخفي الأماكن التي تعيش فيها.



مهم جداً: أخبر شخصاً ما عن المكان الذي ستذهب إليه في تزهاتك، وعن الموعد الذي تتوقع أنك سترجع فيه، ستساعد هذه المعلومات في حالة حدوث شيء ما أو عندما تصادف مشكلة، وأخبر هذا الشخص بعنوانك.

وقبل كل شيء لا تنس أن تستمتع بتزهاتك؛ استمتع بوجودك في الهواء الطلق، وانظر إلى جميع الأشياء المثيرة حولك، وتعلم أن تتعرف إلى أماكن ونباتات وحيوانات جديدة. وأعط إجمال الأرض سبعة كل التقدير، واحصل على تمارين صحية أيضاً.

التخطيط ليوم التزه سيرا على الأقدام

إ اختر مكاناً ممتعاً ومثيراً للذهاب إليه، وإذا كنت في مجموعة ففكر في أفراد المجموعة عند اختيار المكان الذي ستذهبون إليه. يفضّل أن يستغرق ذلك.

إ احسب المسافة التي ستسبرونها على الأقدام، والوقت الذي ستأخذ من أحوال الطقس والتوقعات الجوية، ثم خطط وارزق الملابس المناسبة للطقس.

إ احمل أغراضاً خفيفة الوزن، ولا تجعل الأشياء التي ستحملها معك ثقيلة جداً (انظر القائمة أدناه).

قائمة تحديد الأغراض المراد حملها:



- ☐ كمية كافية من الماء؛ حتى لا تعطش.
- ☐ طعام؛ وجبات خفيفة ذات سعرات حرارية عالية، أو وجبة غداء مناسبة للرحلة.
- ☐ صندوق إسعافات أولية؛ في حالة حدوث إصابات أو جروح أو خدوش.
- ☐ مواد طاردة للحشرات؛ لتحميك من لسعات الحشرات (مثل: الفراء والنحل والبعوض والذباب).
- ☐ جوارب إضافية فقد تبطل الأقدام.
- ☐ صقارة؛ فهي مهمة إذا كنت ستذهب لوحك، فالصقير القصير ثلاث مرات يعني أنك في مأوى، وتحتاج إلى المساعدة.
- ☐ خارطة ونوصلة؛ فهما مهمتان في حالات التزه الأكثر صعوبة.

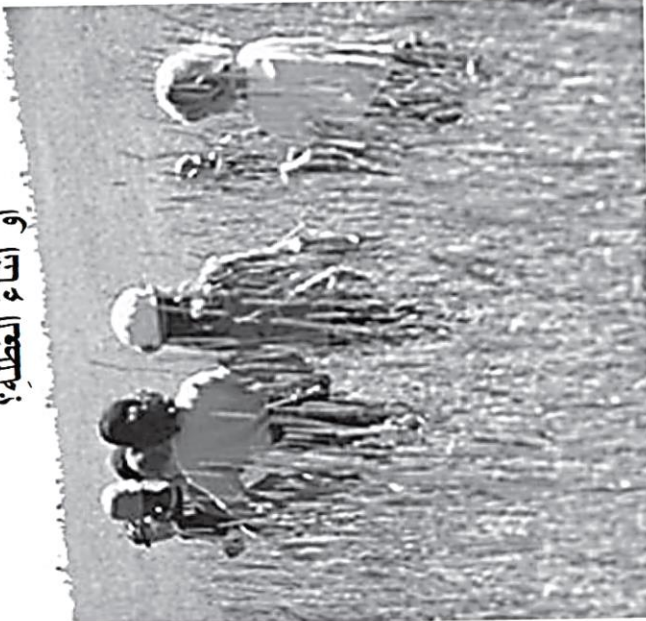


اكتشف

متعة التزه

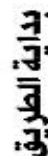
سيرا على الأقدام

هل تبحث عن شيء ممتع ومثير تفعله في منزلك أو أثناء العطلة؟



التزه سيرا على الأقدام من أفضل الطرق للاستمتاع بالطبيعة، ويعتبر التزه خلال النهار أكثرها شعبية. ولا يحتاج إلى وقت طويل للقيام به أو إلى أي معدات خاصة.

تَوْضُحُ لَكَ الْخَرِيطَةَ وَمِفْتَاحُهَا طَرِيقَةَ اخْتِيَارِ النَّهْجَةِ النَّهَارِيَّةِ
الَّتِي سَجَّهَا أَكْثَرُ مِنْ غَيْرِهَا وَأَنْوَاعِ الْأَشْيَاءِ الَّتِي يُعْمَلُكَ
مُسَاهِدَتُهَا وَفِعْلُهَا. وَتُعْطِيكَ الْخَرِيطَةَ فِكْرَةً حَوْلَ النَّهْجَةِ
بَارِيَّةٍ فِي حَالِهِ أَنْ تَرْغَبُ فِي الْعَوْرِ عَلَى مَنَاطِقَةِ نَنْتَرَه
أَقْرَبُ مِنَ الْمَكَانِ الَّذِي تَسْكُنُ فِيهِ.



اسم المسار	الطريق	الوقت	المستوى	الوصف
مسار الطيور		ساعتان	سهل ، يمكن استخدام الكرسي المتحرك.	نُزْحَ حَوْلْ مَلْجَأِ الطيور .
نُزْحَةُ مَحْطَةِ تَلِّ المراقبة		ساعتان الى ساعتين ونصف	صعب	تسلقُ تَلِّ المراقبة، وشاهد المنظر حوله.
مسار خور الضفادع		٣ ساعات	متوسط	نُزْحَ حَوْلْ خور الضفادع وسطيحة الرخلة.
دائرة تلة المراقبة		٥ ساعات	متوسط	نُزْحَ حَوْلْ تلة المراقبة، وتوجه الى قلعة الصخرة القديمة

الأسئلة اكتشف متعة يوم التنزه سيرًا على الأقدام

انظر إلى المطوية بعنوان "اكتشف متعة يوم التنزه سيرًا على الأقدام". الأسئلة في هذا الجزء حول هذه المطوية.

١. ما الرسالة الرئيسة التي تُعطيك إياها المطوية حول التنزه سيرًا على الأقدام؟
 أ. ثو تكلفة عالية وخطرة.
 ب. أفضل طريقة لمشاهدة الحيوانات.
 ج. مفيد للصحة وممتع.
 د. مخصص للخبراء فقط.
٢. اذكر شيئين ممتعين يمكنك مشاهدتهما أثناء التنزه النهارية سيرًا على الأقدام أشارت إليهما المطوية.

٣. ما الشئتان اللذان أخبرتك بهما المطوية لنضعهما في الاعتبار عند التنزه مع مجموعة؟

٤. أي جزء من المطوية أخبرك أن ترتدي الملابس المناسبة للطفس؟

- أ. اكتشف متعة يوم التنزه سيرًا على الأقدام.
 ب. التخطيط ليوم التنزه سيرًا على الأقدام.
 ج. قائمة تحديد الأغراض المراد حملها.
 د. السلامة في يوم التنزه سيرًا على الأقدام.



٥. لماذا يجب عليك أن تأخذ معك جوارب إضافية عند قيامك بالتنزه سيرًا على الأقدام؟
 أ. ربما تبطل الأقدام.
 ب. ربما يصير الجو باردًا.
 ج. ربما تُصاب بجروح.
 د. لإعطائها لصديق.

٦. ما الذي يجب عليك فعله إذا حدثت لك مشكلة أثناء نزهتك سيرًا على الأقدام؟

- أ. أكل وجبات خفيفة ذات سعرات حرارية عالية.
 ب. إطلاق صفارتك ثلاث مرات.
 ج. وضع المزيد من المواد الطاردة للحشرات.
 د. الصراخ بأعلى ما تستطيع طلبًا للمساعدة.

انظر إلى جزء السلامة في يوم التنزه سيرًا على الأقدام. استخدم هذا الجزء في الإجابة عن السؤالين ٧ و ٨.

٧. ما الذي يجب عليك فعله لتجنب الإصابة بالتعب بسرعة؟

- أ. ابدأ مبكرًا.
 ب. التزم بالمسارات المحددة للتنزه.
 ج. اعتدل في السير.
 د. انتبه للمكان الذي تمشي فيه.

٨. ما أهمية أن تُخبر شخصًا ما عن الموضع الذي تتوقع أنك ستخرج فيه من نزهتك؟



اعداد وتصميم وتنسيق: فاطمة عبدالله درويش الشحية