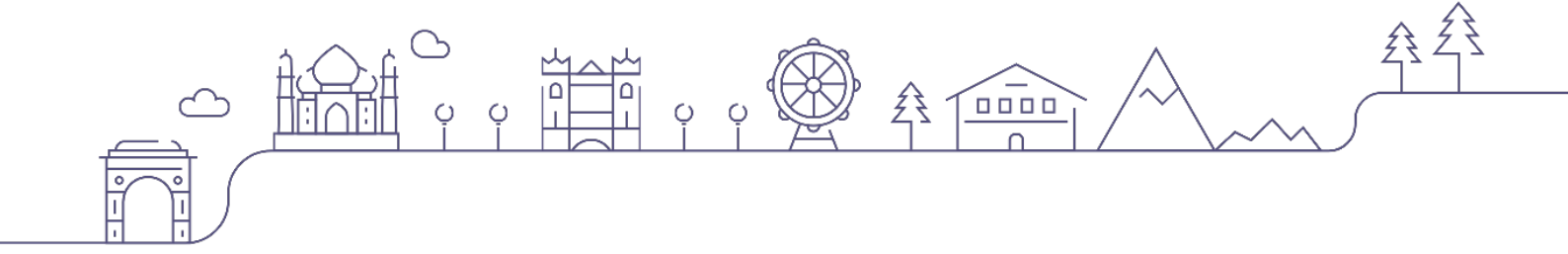


المغامرة الدولية للمراكز العالمية





عالم من الإمكانيات



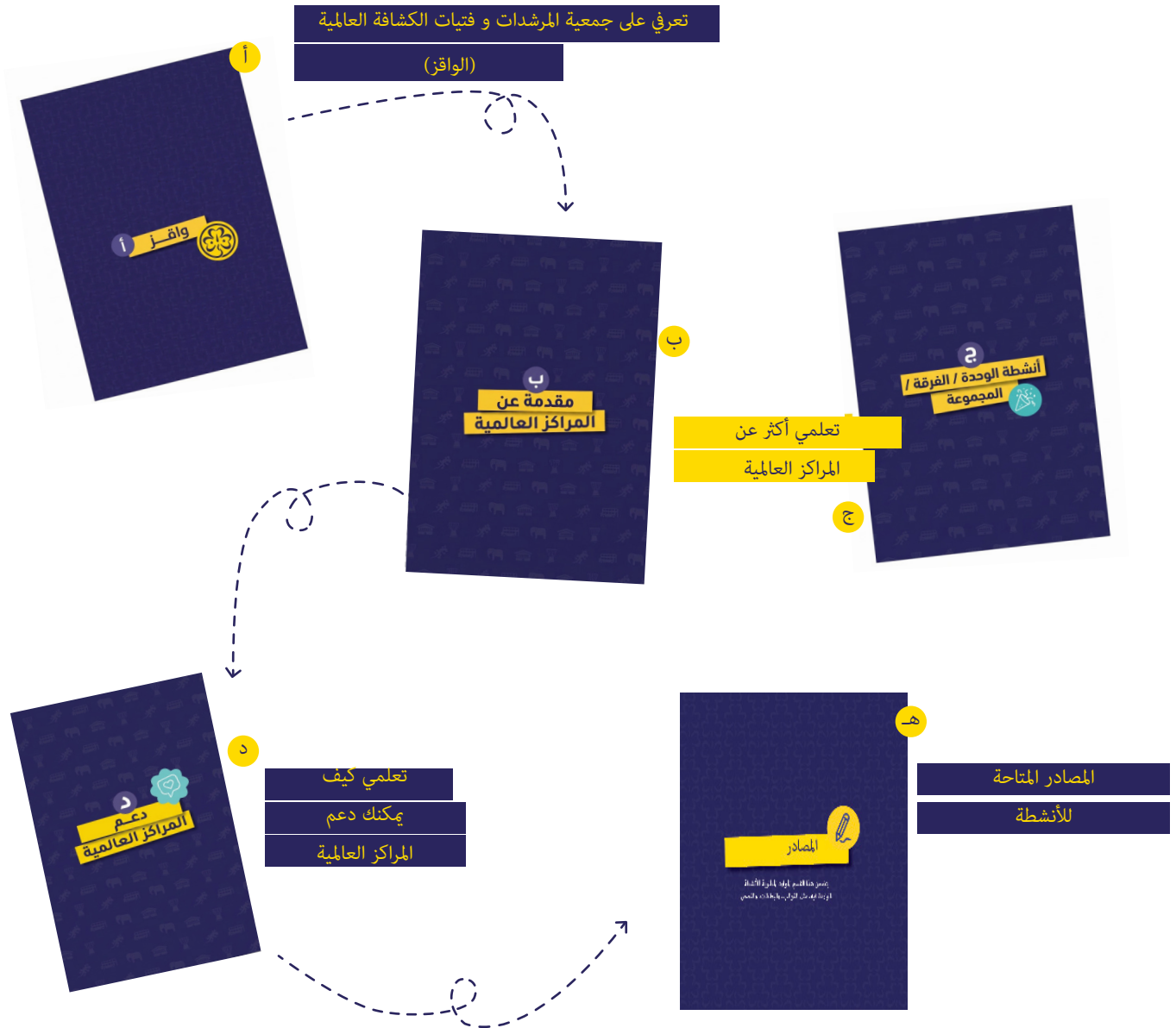
سجّلي في نشرتنا الإخبارية واحصلي على آخر المستجدات حول الفعاليات والبرامج والفرص المتاحة للمشاركة.

worldcentres.waggs.org

نبذة عن حزمة الأنشطة



تنقسم حزمة الأنشطة هذه إلى مراكزنا الخمسة حول العالم، وتضم أقسامًا مختلفة يمكن تصفحها:





١٩٣٢

أور شاليه في سويسرا
(افتتح عام ١٩٣٢)



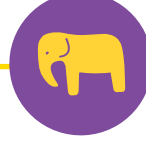
١٩٥٧

نوسترا كابانا في المكسيك (افتتح
عام ١٩٥٧)



١٩٣٩

باكس لودج في المملكة المتحدة (افتتح عام
١٩٩١، وكان يُعرف سابقًا بـ أور أرك عام
١٩٣٩ وأوليف هاوس عام ١٩٥٩)



١٩٦٦

سانجام في الهند (افتتح عام
١٩٦٦)



٢٠١١

كوسافيري في غانا (انطلق رسميًا عام
٢٠١١)

استخدمي وسائل التواصل الاجتماعي للمشاركة والترويج



شاركي الذكريات

شاركي صورًا من الفعاليات المحلية الأخيرة

الروابط



التواصل مع مراكزنا العالمية:

الموقع الإلكتروني

نموذج التواصل

الاشتراك في النشرة الإخبارية

المراكز العالمية على كامب فاير



استخدمي هاشتاغ #ourchalet

إنستغرام - our_chalet@

فيسبوك - ourchalet@

يوتيوب - OurChaletWorldCentre@



استخدمي هاشتاغ #paxlodge

إنستغرام - paxlodge@

فيسبوك - paxlodge@

يوتيوب - paxlodge@



استخدمي هاشتاغ #NuestraCabaña

#wheredreamscometrue

إنستغرام - nuestracabanamx@

فيسبوك - nuestracabanamx@



استخدمي هاشتاغ #ComingTogether

و SangamWeBelong#

إنستغرام - sangamworldcentre@

فيسبوك - sangamworldcentre@

يوتيوب - sangamworldcentre@



استخدمي هاشتاغ #kusafiriworldcentre #tojourney

إنستغرام - kusafiriworldcentre@

فيسبوك - kusafiriworldcentre@

يوتيوب - kusafiriworldcentre@



نوسترا كبانيا





تحتوي حزمة الأنشطة هذه على معلومات وأنشطة متنوعة لمساعدتك في التعرف على مركز نوسترا كيانيا العالمي، كما تعرض جميع الأنشطة الرائعة التي يمكنك القيام بها.

تتكون المجموعة من أربعة أقسام:

- أ. الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة 
معلومات عامة عن الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة وجميع المراكز العالمية
- ب. مقدمة عن نوسترا كيانيا بعض المعلومات العامة عنه. 
ج. أنشطة الوحدة / الفرقة / المجموعة
- د. دعم المركز 
أمر يمكنك القيام بها كقائدة أو كإحدى الداعمات للمساعدة في دعم المركز العالمي والترويج له

كيفية استخدام هذه المجموعة



باستخدام المعلومات والأنشطة الواردة في هذه المجموعة، ستتمكنين من الاحتفاء بتنوع حركة المرشدات وفتيات الكشافة والتعرف عليه من خلال المراكز العالمية. تتضمن المجموعة بعض الأنشطة التأميلية التي تساعدك على استكشاف وجهات نظر مختلفة.

يمكنك استخدام الأنشطة كما هي، أو الاستفادة منها لإلهامك بأفكار جديدة أو تطوير أنشطة أخرى تناسب مجموعتك.

يمكنك تنفيذ بعض الأنشطة بمفردك للتعرف على المركز العالمي، أو مشاركتها مع مجموعتك والتعلم معًا أثناء تنفيذها.

كما يمكنك تعديل الأنشطة لتناسب احتياجاتك، مثل الفئة العمرية، حجم المجموعة، أو حتى تنفيذها بشكل افتراضي.



عند تفاعلك مع ثقافات أخرى، من المهم أن تفهمي الفرق بين التقدير الثقافي والاستيلاء الثقافي:

التقدير الثقافي

هو سعيك الصادق للتعرف على ثقافة ما وفهمها بهدف توسيع آفاقك وبناء علاقات إنسانية أعمق. ويتضمن ذلك احترام التقاليد والممارسات ومعرفة معانيها وقيمتها ضمن سياقها الثقافي.

الاستيلاء الثقافي

يحدث عندما يتم استخدام عناصر من ثقافة معينة دون فهم أو احترام، مما يؤدي إلى تجريدها من معناها وسياقها. وقد يكون ذلك أحياناً بهدف الموضة أو المكاسب الشخصية دون تقدير خلفيتها الثقافية.



مثال على الاستيلاء الثقافي:

قد يتمثل ذلك في ارتدائك الملابس المكسيكية التقليدية - مثل القبعة المكسيكية أو زي يوم الموتي - فقط من أجل حفلة تنكرية أو كموضة، دون فهم دلالاتها الثقافية. عندما تُستخدم هذه العناصر لأغراض جمالية فقط، دون تقدير لمعانيها العميقة، فإن ذلك يقلل من قيمة التراث الثقافي الذي تمثله. وبالمثل، فإن استخدام الموسيقى التقليدية أو الرقصات الشعبية في سياقات تجارية دون احترام أصولها يُعدّ نوعاً من الاستيلاء الثقافي، لأنه يتجاهل ارتباطها بهوية المجتمع ويحوّلها إلى مجرد وسيلة ترفيه.



كمثال على التقدير الثقافي:

في السياق المكسيكي، عندما تزورين كنيسة أو مزاراً لتتعرفي على الأبعاد الروحية والدينية وراء طقوسهم، مثل عادة تقديم الزهور في "يوم الموتي"، أو مشاركتك في احتفالات "البوسادا" خلال فترة عيد الميلاد، فإنك بذلك تظهرين تقديرًا حقيقياً للثقافة. كما أن فهمك لتاريخ وأهمية تقاليدهم، مثل إعداد أطباقهم الشعبية كـ "التاماليس" أو "المولي" خلال التجمعات العائلية والاحتفالات، وتعاملك معها باحترام وشغف للتعلم، يعكس أيضاً هذا التقدير الثقافي. في هذه الحالة، أنت لا تكتفين بالمشاركة العابرة فحسب، بل تتفاعلين بصدق مع المعاني العميقة وسياقات هذه العادات، وتثبتين احترامك لمكانتها الكبيرة في التراث والروحانية المكسيكية.

كيف يمكنك تقدير الثقافة؟

لتقدير ثقافة المراكز العالمية والدول التي تقع فيها بشكل حقيقي، احرصي على أن:

١. تتعلمي المعاني الكامنة وراء الممارسات، أو الأزياء، أو الأنشطة التي تشاركن فيها.
٢. تتفاعلي مع المجتمعات المحلية للاستماع إلى قصصهم وتقاليدهم وتاريخهم.
٣. تحترمي الرموز الثقافية من خلال فهم أهميتها واستخدامها بطريقة مناسبة.

من خلال تعزيز التقدير الثقافي، يمكنك الاحتفاء بتنوع العالم وبناء علاقات إنسانية قائمة على الاحترام والتفاهم المتبادل.

أ

الواقز





ما هي الواقز؟

الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة هي أكبر حركة تطوعية مكرسة لتعليم وتمكين الفتيات والشابات حول العالم. تأسست عام 1928، وتضم اليوم أكثر من 11.2 مليون عضوة في 153 دولة. وتتمثل رسالتها في: "تمكين الفتيات والشابات من تطوير كامل إمكاناتهن ليصبحن مواطنات مسؤولات في العالم."

ما هي المراكز العالمية؟

المراكز العالمية التابعة للواقز هي مساحات آمنة تجمع المرشدات وفتيات الكشافة من مختلف أنحاء العالم، حيث يمكنهن التواصل، وخوض المغامرات، وبناء شخصياتهن. لكل مركز بيئة وتقاليد مميزة، ويهدف كل منها إلى تمكين الفتيات من خلال تطوير مهارات القيادة وتعزيز الثقة بالنفس لبناء عالم أفضل.

المراكز العالمية الخمسة:



١٩٣٢

أور شاليه في سويسرا
(افتتح عام ١٩٣٢)



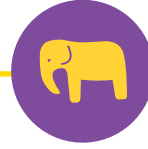
١٩٥٧

نوسترا كايانا في المكسيك (افتتح عام ١٩٥٧)



١٩٣٩

باكس لودج في المملكة المتحدة (افتتح عام ١٩٩١، وكان يُعرف سابقاً بـ أور أرك عام ١٩٣٩ وأوليف هاوس عام ١٩٥٩)



١٩٦٦

سانجام في الهند (افتتح عام ١٩٦٦)



٢٠١١

كوسافيري في غانا (انطلق رسميًا عام ٢٠١١)

في هذا الدليل، ستتاح لك الفرصة للتعرف بشكل أعمق على مركز نوسترا كايانا .





ولكن يجب في البداية أن نتعلم قليلاً عن المراكز العالمية

يوجد نوعان من الأنشطة في هذا القسم:



الألعاب

طرق ممتعة للتعلم عن المراكز العالمية

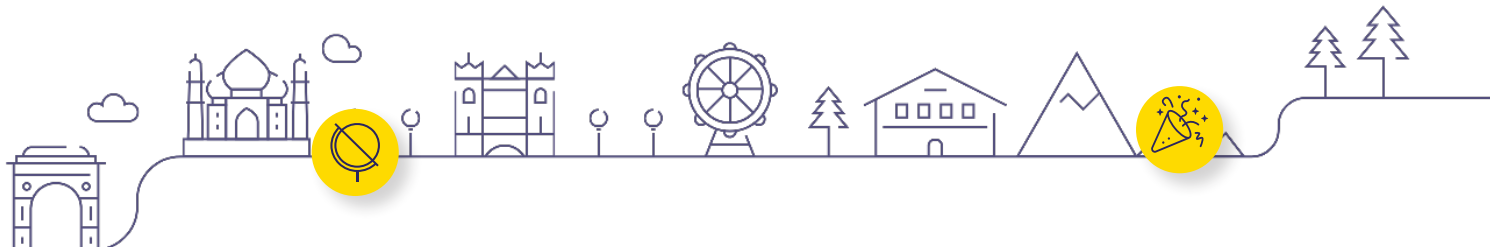


أنشطة ثقافية

استكشاف المراكز العالمية، مواقعها، ومعلومات عنها

يمكنك استخدام الجدول لاختيار النشاط الذي ترغبين في تجربته، أو يمكنك تجربة جميع الأنشطة!

النوع	أسم النشاط	الفئة العمرية	الوقت	التحضير	الصفحة
ثقافي	تحديد المواقع على الخريطة	جميع الأعمار	٢٠ دقيقة	خريطة عالم + دبابيس أو بديل رقمي	9
لعبة	ألعاب البطاقات	جميع الأعمار	٢٠-٣٠ دقيقة	بطاقات المراكز العالمية	10
ثقافي	القصة التفاعلية	جميع الأعمار - مجموعات كبيرة	٢٠ دقيقة	قصة + أدوات - اختياري	12
ثقافي	وكالة سياحية	١٢ سنة وأكبر	٤٥-٦٠ دقيقة	معلومات عن ٥ المراكز	13
لعبة	اختبار الواقر	جميع الأعمار	٢٠ دقيقة	أسئلة + مصادر	15
لعبة	سباق تبادل الهدايا	جميع الأعمار - مجموعات كبيرة	٢٠-٣٠ دقيقة	عناصر من كل مركز	16





طريقة التنفيذ

١. حددي مواقع المراكز العالمية على الخريطة وضعي دبوساً لكل مركز.
٢. أضيفي موقع مجموعتك أو اجعلي كل مشاركة تضيف موقعها.

بدائل

- استخدام أدوات رقمية مثل: مبرو، كانفا، بادلت
- استخدام خرائط جوجل أو خريطة المناطق الزمنية
- رسم خريطة على الأرض باستخدام الطباشير واستخدام أشخاص أو أدوات بدلاً عن الدبابيس



الهدف

التعرف على بعض المعلومات العامة عن المراكز العالمية.



الأدوات المطلوبة

- خريطة العالم
- ٥ دبابيس بألوان مختلفة أو يمكنك صنع دبوس لكل مركز باستخدام علم الدولة أو شعار المركز
- دبوس لمجموعتك أو دبوس لكل مشاركة إذا كنت من دول مختلفة



أسئلة للتفكير

- أي مركز هو الأقرب لك؟
- أي مركز هو الأبعد؟
- أي مركز ترغبين في زيارته؟
- ما الأنشطة التي تتوقعين القيام بها هناك؟
- كم سيستغرق الوصول إليه؟
- كيف ستسافرين إليه؟
- هل سبق أن زرت هذا البلد؟ شاركي تجربتك
- هل تعرفين شخصاً زار هذا المركز؟ كيف كانت تجربته؟
- ما اللغة التي تعتقدين أنهم يتحدثون بها؟
- كيف سيكون شعورك إذا كنت في مكان لا تفهمين لغته؟
- ما الأطعمة التقليدية هناك؟ هل تعجبك؟ هل تستطيعين تناولها يومياً؟



الأدوات المطلوبة

مجموعة واحدة على الأقل من بطاقات المراكز العالمية
-من قسم المصادر
يمكن استخدام أكثر من مجموعة للمجموعات الكبيرة



الهدف

التعرف على معلومات عن كل مركز عالمي واكتشاف أوجه
التشابه والاختلاف بينها من خلال الألعاب.

طريقة التنفيذ

ألعاب البطاقات

١. لعبة "نحن عائلة"

وزعي 4 بطاقات لكل مشاركة

٣. المركز

i. وزعي جميع البطاقات على اللاعبين.

ii. تأخذ كل لاعبة دورها في وضع بطاقة مكشوفة في المنتصف. إذا كانت
البطاقة الموضوعية في المنتصف تتطابق مع البطاقة المكشوفة الموجودة
في أعلى الرزمة، يمكن لأي لاعبة وضع يدها على الرزمة والمناداة بكلمة
«المركز» للفوز بالرزمة.

يمكن للقائدة تحديد ما يُعتبر «تطابقاً»، مثل أن تكون البطاقتان من المركز
نفسه أو تحملان الشعار نفسه.

وكطريقة أخرى للعب، يمكن للاعبات المناداة باسم التطابق، مثل اسم المركز.
iii. يمكن للاعبات اللواتي لا يمكن أي بطاقات الاستمرار في أخذ البطاقات
من المنتصف.

iv. تنتهي اللعبة عندما تصبح جميع البطاقات بحوزة لاعبة واحدة (أو عند
انتهاء الوقت المحدد).

ضعي بطاقة مكشوفة في الوسط والباقي مقلوب

الهدف: جمع 4 بطاقات متشابهة (نفس المركز أو الشعار)

كل مشاركة تسحب بطاقة ثم ترمي أخرى

تنتهي اللعبة عند جمع 4 بطاقات متشابهة

تعرض كل مشاركة بطاقتها ويتم النقاش

٢. لعبة الذاكرة

i. ضع جميع البطاقات مقلوبة في المنتصف.

تأخذ كل لاعبة دورها في قلب بطاقتين.

إذا كانتا متطابقتين، يمكنها الاحتفاظ بالبطاقتين والحصول على دور إضافي.
يمكن للقائدة تحديد ما يُعتبر «تطابقاً»، مثل أن تكون البطاقتان من المركز
نفسه أو تحملان الشعار نفسه.

تنتهي اللعبة عندما يتم سحب جميع البطاقات الموجودة في المنتصف





طريقة التنفيذ

ألعاب جماعية



٣. رتبها

(لهذا النشاط، ستحتاجين إلى مجموعة واحدة من البطاقات لكل فريق)

i. قسّمي المجموعة إلى فرق (من ٣ إلى ٦ لاعبات في كل فريق، فريق واحد لكل مجموعة من البطاقات).

ii. تتمركز جميع الفرق في أحد طرفي الغرفة.

iii. ضعي جميع البطاقات مقلوبة في منتصف الغرفة، مع توزيعها بشكل متفرق.

iv. يرسل كل فريق لاعبة واحدة لجمع بطاقة من المنتصف، ثم تضعها مع البطاقات التي جمعها فريقها في الطرف الآخر من الغرفة.

v. خلال دورها، يمكن للاعبة القيام بأحد الأمور التالية:

١. مركزي العالمي

i. ضعي جميع البطاقات مقلوبة في منتصف الغرفة، مع توزيعها بشكل متفرق.

ii. قسّمي المجموعة إلى ٥ فرق (فريق واحد لكل مركز عالمي)، ورقّمي كل لاعبة، بحيث يجب عليهن الركض إلى المنتصف بالترتيب حسب أرقامهن.

iii. ترسل كل مجموعة اللاعبة رقم ١ لجمع بطاقة من المنتصف.

• إذا كانت البطاقة تخص فريقها (أي تخص المركز العالمي الذي اختاره الفريق)، تحتفظ اللاعبة بالبطاقة، ويمكن للاعبة رقم ٢ جمع بطاقة أخرى من المنتصف.

• إذا كانت البطاقة لا تخص فريقها، فعلى اللاعبة رقم ٢ إعادة البطاقة إلى المنتصف (مقلوبة) والعودة خالية الوفاض، ثم يمكن للاعبة رقم ٣ جمع بطاقة من المنتصف.

iv. تنتهي اللعبة عندما يتمكن كل فريق من جمع جميع البطاقات الخاصة بالمركز العالمي التابع له.

٢. الكل مع بعض

i. ضعي جميع البطاقات مقلوبة في منتصف الغرفة، مع توزيعها بشكل متفرق.

ii. قسّمي المجموعة إلى فرق (من ٣ إلى ٦ لاعبات في كل فريق).

iii. يرسل كل فريق لاعبة واحدة في كل مرة لجمع بطاقة.

iv. توضع البطاقات التي تم جمعها مكشوفة أمام الفريق.

v. الهدف هو جمع ٤ بطاقات من المجموعة نفسها. بمجرد اكتمال المجموعة، توضع البطاقات مقلوبة ولا يمكن استخدامها مرة أخرى.

vi. مع استمرار اللعبة، يمكن لفريق آخر أخذ البطاقات المكشوفة الموجودة لدى أي فريق.

vii. الفريق الذي يجمع أكبر عدد من المجموعات هو الفائز.

بدائل

- غيّري عدد البطاقات؛ فعلى سبيل المثال، عند اللعب مع العضوات الأصغر سنًا، يمكنك استخدام عدد أقل من البطاقات في كل مجموعة.



- ما الشيء الذي لم تكوني تعرفينه قبل لعب هذه اللعبة؟
- ما الأشياء المشتركة بين المراكز العالمية؟
- ما المميزات الفريدة التي يتميز بها كل مركز عالمي؟
- برأيك، لماذا تختلف المراكز العالمية عن بعضها البعض؟



الأدوات :

قصة المركز العالمي (موجودة ضمن المصادر).
مستلزمات أو أدوات تمثيلية (اختيارية).



الهدف

التعرف على المراكز العالمية بطريقة تفاعلية.

طريقة التنفيذ:

البداية

- قسّمي المجموعة إلى ٥ مجموعات، وامنحي كل مجموعة حركتين.
- اطلبي من كل مجموعة الوقوف وأداء الحركات المخصصة لها.
- اجعلي الجميع يؤدين جميع الحركات.
- جرّبي تنفيذ النشاط عن بُعد عبر الإنترنت.
- غيّر الاستجابات اللفظية إلى حركات جسدية.

١. اشرحي للمجموعة أن كل شخص أو مجموعة ستمثل كلمة أو حركة مختلفة. هناك ١٠ كلمات وحركات مختلفة، لذلك قسّمي المجموعة إلى ١٠ مجموعات.
٢. خصّصي لكل مجموعة حركة معينة، كما هو موضح في بداية القصة الموجودة ضمن المصادر.
٣. في كل مرة تُذكر فيها إحدى هذه الكلمات أثناء القصة، يجب على المجموعة المسؤولة عنها أداء الحركة المخصصة لها.



أسئلة للتفكير

- ما الشيء الذي لم تكوني تعرفينه قبل سماع هذه القصة؟
- كيف كان كل مركز عالمي يحب الاحتفال؟
- لماذا تحتفل المراكز العالمية بطرق مختلفة؟
- أي مركز عالمي أصبحت الآن متحمسة لزيارته؟ ولماذا؟



الأدوات :

مجموعة تتكون من ١٢ إلى ١٨ شخصاً على الأقل، يتم تقسيمهم إلى ست مجموعات.
خمس طاولات صغيرة، أو مساحات يمكن تجهيزها كطاولات للتبادل أو كأكشاك معلومات.
مجموعة متنوعة من المصادر والمعلومات حول كل مركز من المراكز العالمية الخمسة.
على سبيل المثال: صور، كتب، مستندات، منشورات، مواقع إلكترونية، تذكارات، وأشخاص سبق لهم زيارة هذه المراكز.



الهدف

التعرف على المراكز العالمية بشكل أعمق و التشابه والمعطيات الفريدة

طريقة التنفيذ:

١. يتم تعيين مركز عالمي لكل مجموعة، أو تختار المجموعة المركز الذي ترغب فيه. أما المجموعة السادسة فتكون بمثابة «السياح».
٢. تحصل مجموعات المراكز العالمية على مصادر ومعلومات عن المركز العالمي الخاص بهن. ويكون لديهن 15 دقيقة لجمع المعلومات من المصادر المتاحة حول مركزهن العالمي. وبعد ذلك، عليهن إعداد:
أ: طاولة تعريفية أو كشك معلومات عن المركز العالمي.
ب: عرض تقديمي (عرض تسويقي) للتعريف بالمركز العالمي وجذب الزائرات إليه.
٣. أثناء استعداد مجموعات المراكز العالمية، تقوم مجموعة «السياح» بالتفكير في هرم الاحتياجات* الخاص برحلتهم المثالية إلى أحد المراكز العالمية التابعة للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة (الواقز)، كما يحددن الأسئلة التي يرغبن في طرحها على كل مركز حول مختلف المراكز العالمية.
٤. وكما هو الحال في الهرم، إذا لم نؤمن المستويات الأساسية، فمن الصعب الانتقال إلى المستويات الأعلى. لذلك، نحتاج دائماً إلى البدء بتلبية احتياجاتنا الأساسية قبل أن نتمكن من التركيز على أحلامنا وطموحاتنا الأكبر!
٥. بعد أن تصبح المراكز العالمية جاهزة، تنقسم مجموعة «السياح» إلى مجموعات صغيرة، إذا كان ذلك ممكناً، وتقوم كل مجموعة بزيارة كل مركز عالمي لمدة 5 دقائق تقريباً، مع طرح الأسئلة التي تساعدن على تحديد ما إذا كان هذا هو المركز العالمي الذي يرغبن في زيارته.
٥. بينما تقوم «السياح» بمراجعة النتائج والمعلومات التي جمعتها، يمكن لمجموعات المراكز العالمية زيارة المراكز العالمية الأخرى.
٦. في النهاية، تعلن «السياح» عن المركز العالمي الذي ستختار كل واحدة منهن زيارته في المستقبل، مع توضيح سبب اختيارهن لهذا المركز.





بدائل

- بدلاً من إعداد كشك معلومات، يمكن تنظيم حلقة نقاش، بحيث تشارك شخصية واحدة من كل مركز عالمي في الحلقة، وتقدم عرضاً للسياح يوضح لماذا ينبغي لهم اختيار زيارة مركزهم العالمي في المستقبل.
- الخيار عبر الإنترنت: استخدمني الغرف الفرعية لتقسيم المجموعات أثناء التحضير، وإذا أمكن، يمكن أن تنضم إلى كل مجموعة شخصية سبق لها زيارة المركز العالمي لمساعدتهم.
- بعد ذلك، يمكن تنظيم حلقة نقاش جماعية، حيث تقدم ممثلة عن كل مركز عالمي عرضها أمام مجموعة السياح.

أسئلة للتفكير

- ما الشيء الذي لم تكوني تعرفينه من قبل قبل القيام بهذا النشاط؟
- ما بعض الأمثلة على الأنشطة أو الخدمات التي تقدمها المراكز العالمية والتي ترتبط بشكل قوي بالدولة التي يقع فيها كل مركز؟
- أي مركز عالمي أصبحت الآن متحمسة لزيارته؟ ولماذا؟





ستحتاجين إلى:

- أسئلة الاختبار وإجاباتها (في المصادر)
- إمكانية الوصول إلى مصادر للإجابات إذا كان النشاط استكشافياً



الهدف

للتعرّف على مدى معرفة المشاركات بالجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة. يمكن استخدام هذا النشاط لمساعدتهن على تعلّم بعض المعلومات الأساسية، أو لاختبار مدى معرفتهن بعد تنفيذ نشاط آخر.

ماذا تفعلين:

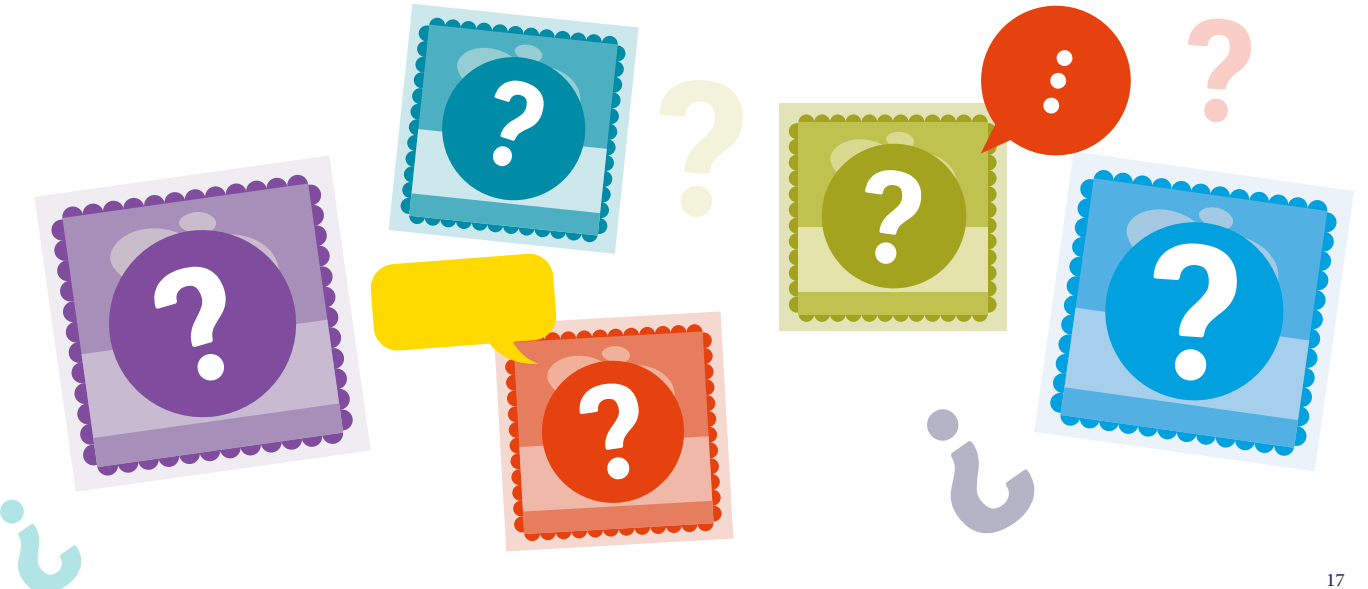
- اقرئي الأسئلة بصوت عالٍ واطلبي من المشاركات الإجابة:
- رفع اليد واختيار واحدة للإجابة
- أو أن يصرخن بالإجابة جميعاً

بدائل:

- استخدم الاختبار كنشاط استكشافي عبر تزويدهن بالمصادر (كتب، منشورات، مواقع إلكترونية).
- قسّمي المشاركات إلى فرق ودعيهن يتنافسن (مثل برنامج مسابقات).
- أنشئي بطاقات أسئلة وأجوبة (سؤال في بطاقة وإجابة في أخرى)، واعلمي لعبة مطابقة.
- أنشئي اختبار اختبار من متعدد واطلبي منهن التحرك إلى مكان في الغرفة يمثل الإجابة الصحيحة.
- اصنعي نسخة إلكترونية باستخدام أدوات مثل الكاهوت.

أسئلة للتفكير:

- كم تعرفين عن الواقع؟
- ما الشيء السهل تذكّره؟ ولماذا؟
- ما الشيء الصعب تذكّره؟ ولماذا؟
- كيف يمكنك تعلّم المزيد عن الواقع؟





ستحتاجين إلى:

- مجموعة متنوعة من التذكارات من كل مركز عالمي (منشورات، صور، تذكارات....)
- عدد كافٍ لعمل حزمة لكل مجموعة
- شخص واحد على الأقل يعرف مصدر كل قطعة
- صورة لكل مركز عالمي



الهدف

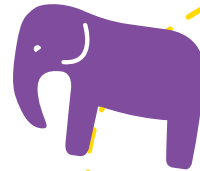
استكشاف التذكارات من كل مركز عالمي ومعرفة أوجه التشابه والاختلاف بينها.

ماذا تفعلين:

1. اشرحي لهن أن مهمتهن هي إعداد حزمة تذكارية واحدة من العناصر لكل مجموعة من اللاعبات، مع التأكد من وجود تنوع في العناصر ومصادرها. وستتضمن هذه الحزم عناصر تمثل كل مركز من المراكز العالمية.
2. قسّمي المشاركات إلى مجموعات، بحيث تكون هناك مجموعة واحدة لكل حزمة تذكارية.
3. ضعي الحزم التذكارية في أحد طرقي الغرفة أو المساحة، بحيث تكون كل حزمة مقابلة للمجموعة المصطفة في الطرف الآخر. يمكن وضع الحزم بشكل منفصل على الأرض، أو على طاولة أو كرسي، أو داخل سلة أو صندوق أو حقيبة تسوق. ضعي صور المراكز العالمية بالقرب من العناصر التذكارية. يمكن تثبيتها على لوحة، أو على ظهر كرسي، أو وضعها على الأرض. عند سماع كلمة «انطلق»، تركض أول لاعبة من كل مجموعة إلى الحزمة التذكارية الخاصة بها، وتختار عنصرًا، ثم تحدد مصدره من خلال الإشارة إلى صورة المركز العالمي.
4. إذا كانت إجابتها صحيحة، يمكنها أخذ العنصر الذي اختارته والعودة به إلى مجموعتها. إذا كانت إجابتها خاطئة، فعليها العودة إلى مجموعتها خالية الوفاض. بمجرد عودة اللاعبة الأولى إلى المجموعة، يأتي دور اللاعبة الثانية.
5. واصل اللعب حتى تتمكن جميع المجموعات من تحديد مصدر جميع العناصر التذكارية الخاصة بها بنجاح.



GO!





بدائل

- يمكن تنفيذ هذا النشاط عبر الإنترنت كنشاط جماعي باستخدام الصور، بحيث تتنافس المجموعات على تحديد جميع العناصر الخاصة بها أولاً.
- العنبر لعبة كيم باستخدام مجموعة مختارة من العناصر، وتأكد من أنهم يستطيعون تحديد المركز العالمي الذي يأتي منه كل عنصر.



ماذا تحتاجين:

- بضعة أشياء صغيرة (٥-٦ أشياء مثل ملعقة، كرة، كتاب، لعبة، قلم رصاص، وغيرها).

طريقة التنفيذ



أسئلة للتفكير

- ما الشيء الذي لم تراه أو تلمسه من قبل هذا النشاط؟
- أي عنصر تمكنت من تحديده بشكل صحيح من المرة الأولى؟ ولماذا؟
- أي عنصر احتاج منك إلى عدة محاولات قبل أن تتمكن من تحديده بشكل صحيح؟ ولماذا؟
- أي عنصر أعجبك أكثر؟ ولماذا؟
- أي عنصر ترغبين في معرفة المزيد عنه؟
- أي مركز عالمي أصبحت الآن متحمسة لزيارته؟ ولماذا؟

١.

عرض العناصر:

- ضعي ٥ أو ٦ أشياء صغيرة على طاولة أو صينية. وتأكد من أن الجميع يستطيع رؤيتها بوضوح.

٢.

انظري بعناية:

- امنحي اللاعبين ٣٠ ثانية للنظر عن قرب إلى العناصر. واطلبي منهن محاولة تذكر ما هو موجود على الصينية.

٣.

تغطية العناصر:

- بعد مرور ٣٠ ثانية، غطي العناصر بقطعة قماش أو أزيلها من أمام الأنظار.

٤.

اطرحي الأسئلة:

- اطلبي من اللاعبين ذكر أكبر عدد ممكن من العناصر التي يتذكرنها. على سبيل المثال:
- ماذا كان موجوداً على الطاولة؟
- ما لون الكرة؟
- هل كانت هناك ملعقة؟

- أثناء تغطية العناصر أو إخفائها عن الأنظار، أزيل عنصرًا أو عنصرين.
- أظهري العناصر مرة أخرى، واطلبي من اللاعبين تحديد العنصر أو العناصر المفقودة.

٥.

شاهدي من تتذكر أكثر:

- اللاعب التي تتذكر أكبر عدد من العناصر تفوز باللعبة!



ب

مقدمة عن

المركز العالمي نوسترا كبانيا



كيف بدأت الحكاية؟

يقع المركز في قلب مدينة كويرنافاكا بولاية موريلوس. وتتوافق رؤية "نوسترا كابانيا" مع المهمة العالمية للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة (الواقز)، والمتمثلة في تمكين الفتيات والشابات ليصلن إلى أقصى إمكاناتهن كواطنات مسؤولات في العالم.

كُرس مركز "نوسترا كابانيا" في ٢٢ فبراير ١٩٥٦ على يد الليدي بايدن باول، عندما أهدت الباب الأزرق الشهير (باب القائدة)، الذي يستقبل كل مرشدة وفتاة كشافة في المركز ويرحب بهن لبداية مغامرة رائعة. وافتتح المركز رسمياً في يوليو ١٩٥٧، واستقبل منذ ذلك الحين أكثر من ٧٠,٠٠٠ مرشدة وفتاة كشافة من جميع أنحاء العالم، وشكل مركزاً حيوياً للصدقة الدولية، وتطوير المهارات القيادية، والتبادل الثقافي.

ومع مرور الوقت، أُضيفت مرافق جديدة إلى "نوسترا كابانيا" ليصبح في النهاية أكبر مركز عالمي للمرشدات، حيث يوفر مساحة آمنة ومُلهمة للتعليم، وبناء المجتمعات، والمغامرة.

وبعد إغلاق مؤقت، أعاد المركز فتح أبوابه بفخر في فبراير ٢٠٢٤ ليستقبل جيلاً جديداً من المرشدات وفتيات الكشافة. وبطاقة متجددة وإلتزام عميق بالأخوة العالمية، يواصل المركز تقديم تجارب ملهمة ومؤثرة للشابات حول العالم.

كانت أول فعالية أقيمت في المركز هي "ندوة جولييت لو"، وخلال هذا الحدث كتبت أغنية "نوسترا كابانيا" الرسمية على ألحان "لاس مانيانيتاس"، وهي أغنية تقليدية تُغنى في المناسبات وأعياد الميلاد.



أصبح مركز "نوسترا كابانيا" مع مرور الوقت

أكبر مركز عالمي للمرشدات،

حيث يوفر مساحة آمنة ومُلهمة للتعليم، وبناء المجتمعات، والمغامرة.



ما الذي يجعله نوسترا كابانيا مميزاً

يقع مركز "نوسترا كابانيا" في مدينة كويرنافاكا بالمكسيك، والتي تُعرف غالباً بـ "مدينة الربيع الدائم" بفضل أجوائها المعتدلة واللطيفة على مدار العام. ويتميز المركز بتحيط به الحدائق الغناء، وأشجار الجاكاراندا الخلافة، والتصاميم المعمارية المكسيكية التقليدية، كما يضم أماكن إقامة مريحة ومساحات مخصصة للأنشطة ومساحات خارجية هادئة مثالية للتأمل، والأنشطة الجماعية، والاندماج الثقافي.

يقدم المركز مزيجاً مميزاً من الثقافة المكسيكية والمجتمع والأخوة العالمية؛ حيث تعيش المشاركات تجارب غنية تشمل الفنون والحرف التقليدية، والموسيقى، والأطعمة، والرقصات الشعبية، مع التواصل مع مرشحات وفتيات كشافة من مختلف أنحاء العالم.

وتستهدف البرامج المتنوعة إلهام المهارات القيادية، وتعزيز المواطنة العالمية، وتمكين الشابات. وتتنوع هذه البرامج بين مشاريع خدمة المجتمع المحلي، وأنشطة التبادل الثقافي، وورش العمل المتوافقة مع مبادرات "الواقر" مثل أهداف التنمية المستدامة ومبادرة "أنا بحريتي"، لترك أثر إيجابي يستمر طويلاً.

وسواء عند حضور حدث دولي أو تنظيم زيارة جماعية خاصة، تغادر الزائرات مركز "نوسترا كابانيا" بمهارات جديدة، وذكريات تدوم طوال العمر، وارتباط أعمق بالحركة الكشفية العالمية.

أغنية نوسترا كابانيا



تَحْتَ ظِلَالِ جِبَالٍ "سَيِّرَا مَادْرِي" الْعَظِيمَةِ،
فِي سَهْلٍ أَلْفَحَ فِي مَكْسِيكُو،
يَقَعُ مَرْكَزُنَا "كَابَانِيَا" الْجَمِيلُ
حَيْثُ تَلْتَقِي الْمُرَشِّدَاتُ وَفَتَيَاتُ الْكَشَافَةِ.
تَعَالَوْا لِي تَرَوْا الْجِبَالَ
وَالصَّبَارَ وَالسَّمَاءَ الْمَشْمُوسَةَ،
وَتَسْمَعُوا صَرَارَ اللَّيْلِ فِي الْمَسَاءِ
وَتَرَوْا الْقَمَرَ الْبَيْضَ يَبْزُغُ فِي الْعَلَا.
عِنْدَمَا تَرَوْنَ الْأَسْفَفَ الْحُمْرَاءَ الدَّافِتَةَ،
سَتَتَذَكَّرُونَ الْقُلُوبَ الَّتِي تَشْعُ بِالشَّيْرِ،
وَالْجُدْرَانَ الْمَبْنِيَّةَ مِنَ الْحِجَارَةِ الصَّلْبَةِ
الَّتِي تَرْمُزُ لِلصَّدَاقَةِ الْعَزِيزَةِ.
كُلُّ يَوْمٍ هُنَاكَ مَلِيٌّ بِالضَّحَكَاتِ،
وَكُلُّ مَسَاءٍ يَنْصُ بِالْأَغَانِي،
وَإِقَامَتُنَا فِي "نُوسْتْرَا كَابَانِيَا"
مَنْحُنَا ذَكْرِيَّاتٍ تَدُومُ طَوَالَ الْعُمُرِ.
عِنْدَمَا نَذْهَبُ إِلَى "نُوسْتْرَا كَابَانِيَا"
سَتَشْعُرُ أَنَّنا فِي بَيْتِنَا،
فَهْنَاكَ إِيْتِسَامَةٌ تَرْحِبُ وَدُودَةً جِدًّا
وَمُصَافَحَةٌ دَافِتَةٌ لِلْغَايَةِ.
فَتَعَالَوْا الْآنَ إِلَى "نُوسْتْرَا كَابَانِيَا"،
لِنُعَزِّزَ الصَّدَاقَةَ الْعَالَمِيَّةَ،
وَنَحْمِلَ إِلَى أَوْطَانِنَا
السَّلَامَ الدَّوْلِيَّ.





تُقدّم "نوسترا كابانيا" مجموعة واسعة من البرامج التي يمكن استكشافها بأي طريقة تناسب المجموعات أو الأفراد. وتتمثل البرامج الرئيسية المُقدّمة في فعاليات تمتد لأسبوع كامل وتركز على موضوعات ضمن أربعة مجالات مختلفة:

الثقافة



تستهدف جميع الأعمار، وتركز على الاحتفالات المكسيكية الفريدة.

يوم الموتي
في شهر أكتوبر من كل عام.
تجارب فن الطهي.

احتفال



تستهدف جميع الأعمار، وتركز بشكل أعمق على سياق حركة المرشدين وفتيات الكشف الخاصة بحركتنا أو بالجمعية العالمية (الواقز).

يوم التفكير العالمي
في شهر فبراير من كل عام.

البيئة أو الطبيعة



تستهدف جميع الأعمار، وتركز على تقدير البيئة وزيادة الوعي بها.

تجارب غامرة في الظواهر الطبيعية.

القيادة أو المغامرات



تستهدف الشباب من عمر ١١ إلى ١٨ عاماً أو من ١٨ إلى ٣٠ عاماً.

كما يُقدم لك المركز، سواء كنت ضمن مجموعة أو زائرة ليوم واحد، مجموعة من الأنشطة التي تشمل جولة إرشادية في المركز، أو المشاركة في مشروع مجتمعي.

ويمكن لمجموعتك الحصول على برنامج مخصص ممدد زمنية متفاوتة للفعاليات (حسب الأوقات المتاحة في المركز)، مع جلسات يتم التنسيق لها مسبقاً بين المركز ومجموعتك. تُعرف هذه التجارب بفعاليات "اختاري ونسقي" أو "تجربة المركز العالمي المصغرة"، ويتم تفصيلها خصيصاً لتلبي احتياجات مجموعتك.

سواء كنت همفردك أو مع مجموعة، يمكنك حجز زيارات نهائية للمركز؛ حيث يقدم لك طاقم العمل والمتطوعون جولات في أرجاء الموقع، ويفتحون لك أبواب متجر المركز الخاص بـ "المرشدين وفتيات الكشف".

وكزائفة، سواء كنت منتمية لحركة المرشدين وفتيات الكشف أو غير ذلك، يمكنك أيضاً حجز إقامات مستقلة خاصة بك دون الارتباط بأي برنامج مُخطط له مسبقاً.



هل ترغبين في الاطلاع على ما يُقدّم حالياً؟

إنقري هنا!

لمزيد من المعلومات

إنقري هنا!





كيف بدأت الحكاية؟



يقع المركز في قلب مدينة كويرنافاكا بولاية موريلوس. وتتوافق رؤية "نوسترا كابانيا" مع المهمة العالمية للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة (الواقر)، والمتمثلة في تمكين الفتيات والشابات ليصلن إلى أقصى إمكاناتهن كواطانات مسؤولات في العالم.

كُرس مركز "نوسترا كابانيا" في ٢٢ فبراير ١٩٥٦ على يد الليدي بايدن باول، عندما أهدت الباب الأزرق الشهير (باب القائدة)، الذي يستقبل كل مرشدة وفتاة كشافة في المركز ويرحب بهن لبداية مغامرة رائعة. وافتتح المركز رسمياً في يوليو ١٩٥٧، واستقبل منذ ذلك الحين أكثر من ٧٠,٠٠٠ مرشدة وفتاة كشافة من جميع أنحاء العالم، وشكل مركزاً حيوياً للصداقة الدولية، وتطوير المهارات القيادية، والتبادل الثقافي.

ومع مرور الوقت، أُضيفت مرافق جديدة إلى "نوسترا كابانيا" ليصبح في النهاية أكبر مركز عالمي للمرشدات، حيث يوفر مساحة آمنة ومُلهمة للتعليم، وبناء المجتمعات، والمغامرة.

وبعد إغلاق مؤقت، أعاد المركز فتح أبوابه بفخر في فبراير ٢٠٢٤ ليستقبل جيلاً جديداً من المرشدات وفتيات الكشافة. وبطاقة متجددة وإلتزام عميق بالأخوة العالمية، يواصل المركز تقديم تجارب ملهمة ومؤثرة للشابات حول العالم.

كانت أول فعالية أُقيمت في المركز هي "ندوة جولييت لو"، وخلال هذا الحدث كُتبت أغنية "نوسترا كابانيا" الرسمية على ألحان "لاس مانينيتاس"، وهي أغنية تقليدية تُغنى في المناسبات وأعياد الميلاد.



أصبح مركز "نوسترا كابانيا" مع مرور الوقت

أكبر مركز عالمي للمرشدات،

حيث يوفر مساحة آمنة ومُلهمة للتعليم، وبناء المجتمعات، والمغامرة.



ما الذي يجعله نوسترا كاباتيا مميزًا

يقع مركز "نوسترا كاباتيا" في مدينة كويرنافاكا بالمكسيك، والتي تُعرف غالباً بـ "مدينة الربيع الدائم" بفضل أجوائها المعتدلة واللطيفة على مدار العام. ويتميز المركز بتحيط به الحدائق الغناء، وأشجار الجاكاراندا الخلافة، والتصاميم المعمارية المكسيكية التقليدية، كما يضم أماكن إقامة مريحة ومساحات مخصصة للأنشطة ومساحات خارجية هادئة مثالية للتأمل، والأنشطة الجماعية، والاندماج الثقافي.

يقدم المركز مزيجاً مميزاً من الثقافة المكسيكية والمجتمع والأخوة العالمية؛ حيث تعيش المشاركات تجارب غنية تشمل الفنون والحرف التقليدية، والموسيقى، والأطعمة، والرقصات الشعبية، مع التواصل مع مرشحات وفتيات كشافة من مختلف أنحاء العالم.

وتستهدف البرامج المتنوعة إلهم المهارات القيادية، وتعزيز المواطنة العالمية، وتمكين الشابات. وتتنوع هذه البرامج بين مشاريع خدمة المجتمع المحلي، وأنشطة التبادل الثقافي، وورش العمل المتوافقة مع مبادرات "الواقز" مثل أهداف التنمية المستدامة ومبادرة "أنا بحريتي"، لترك أثر إيجابي يستمر طويلاً.

وسواء عند حضور حدث دولي أو تنظيم زيارة جماعية خاصة، تغادر الزائرات مركز "نوسترا كاباتيا" بمهارات جديدة، وذكريات تدوم طوال العمر، وارتباط أعمق بالحركة الكشفية العالمية.

أغنية نوسترا كاباتيا



تَحْتَ ظِلَالِ جِبَالٍ "سِيرَا مَادْرِي" الْعَظِيمَةِ،
فِي سَهْلٍ أَلْفَحَ فِي مَكْسِيكُو،
يَقَعُ مَرْكَزُنَا "كَابَاتِيَا" الْجَمِيلُ
حَيْثُ تَلْتَقِي الْمُرْشِدَاتُ وَفَتَيَاتُ الْكَشَافَةِ.
تَعَالَوْا لِي تَرَوْا الْجِبَالَ
وَالصَّبَارَ وَالسَّمَاءَ الْمَشْمُوسَةَ،
وَتَسْمَعُوا صَرَارَ اللَّيْلِ فِي الْمَسَاءِ
وَتَرَوْا الْقَمَرَ الْأَبْيَضَ يَبْزُغُ فِي الْغَلَا.
عِنْدَمَا تَرَوْنَ الْأَشْفَقَ الْحُمْرَاءَ الدَّافِئَةَ،
سَتَذْكُرُونَ الْقُلُوبَ الَّتِي تَشْعُ بِالشَّيْءِ،
وَالْجُدْرَانَ الْمَبْنِيَّةَ مِنَ الْحِجَارَةِ الصُّلْبَةِ
الَّتِي تَرْمُزُ لِلصَّدَاقَةِ الْعَزِيزَةِ.
كُلُّ يَوْمٍ هُنَاكَ مَلِيٌّ بِالضَّحَكَاتِ،
وَكُلُّ مَسَاءٍ يَبْضُ بِالْأَغَانِي،
وَإِقَامَتُنَا فِي "نُوسْتْرَا كَابَاتِيَا"
تَمُنُّنَا ذِكْرِيَّاتٍ تَدُومُ طَوَالَ الْعُمُرِ.
عِنْدَمَا نَذْهَبُ إِلَى "نُوسْتْرَا كَابَاتِيَا"
سَتَشْعُرُ أَنَّنا فِي بَيْتِنَا،
فَهُنَاكَ إِبْتِسَامَةٌ تَرْجِيحُ وَدُودَةً جِدًّا
وَمَصَافَحَةٌ دَافِئَةٌ لِلْغَايَةِ.
فَتَعَالَوْا الْآنَ إِلَى "نُوسْتْرَا كَابَاتِيَا"،
لِنُعَزِّزَ الصَّدَاقَةَ الْعَالَمِيَّةَ،
وَنَحْمِلَ إِلَى أَوْطَانِنَا
السَّلَامَ الدَّوْلِيَّ.





الملف التعريفي للدولة



ستجدين أن المكسيك دولة تقع في أمريكا الشمالية، وهي جزء من إقليم نصف الكرة الغربي التابع للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة.

ويحدها من الشمال الولايات المتحدة، ومن الجنوب الشرقي غواتيمالا وبليز، ومن الغرب المحيط الهادئ، ومن الجنوب الشرقي البحر الكاريبي، بينما يحدها خليج المكسيك من الشرق.



تُعد مدينة مكسيكو عاصمة دولة المكسيك وأكبر مدنها. أما مدينة كويرنافاكا، حيث يقع مركز "نوسترا كابانيا" (كوخنا) الذي قد تقصدينه، فهي عاصمة ولاية موريلوس.

وستجدين أنها تبعد حوالي ٦٥ كيلومترًا (٤٠ ميلًا) إلى الجنوب من مدينة مكسيكو، وتقع على ارتفاع يبلغ نحو ١٥٠٠ متر (٥٠٠٠ قدم).



إليك تفاصيل هذه المناسبات:

*يوم الموتى يوافق الأول من نوفمبر، ويُعرف أيضًا بعيد جميع القديسين.

*الهالوين: يوافق الحادي والثلاثين من أكتوبر.

*يوم جميع الأرواح: يوافق الثاني من نوفمبر.

وستلاحظين أن هذه المناسبات تحظى بأهمية محلية كبيرة أيضًا.

وخلال تلك الفترة وفي الأسابيع التي تسبقها، ستجدين أن العائلات تحتفل بأرواح أحبائها الراحلين بطرق متنوعة؛ حيث يقيمون مذابح صغيرة (لتقديم القرابين) في منازلهم، ويزينون القبور، كما يمكنك مشاركتهم في تناول الحلوى والخبز الحلو المُعد على شكل جماجم.



ستجدين أن الحياة اليومية في المكسيك تختلف بشكل جذري باختلاف العوامل الاجتماعية والثقافية. كما تتنوع الأطباق التي يمكنك تذوقها هناك، حيث يعتمد المطبخ بشكل كبير على مكونات أساسية تشمل الذرة، والفاصوليا، والقرع، والأرز، والأفوكادو، والفلفل الحار، والطماطم، والبابايا، والبطاطس، والعدس، وموز الجنة، والفانيليا.

وغالبًا ما سيُقدم لك خبز الذرة الرقيق في طبق إلى جانب الأطباق الرئيسية، بالإضافة إلى الفلفل الحار (الذي يُقدم عادةً على شكل صلصة حمراء أو خضراء) والملح، وهي تُعد من أكثر الإضافات شيوعًا على الموائد هناك.

اللغة



تُعد اللغة الإسبانية اللغة الأكثر تحدثًا في المكسيك، لكنك ستجدين أن البلد يحتضن أيضًا ٦٨ لغة من لغات السكان الأصليين، والتي تحافظ بدورها على التقاليد والمعارف والتراث الثقافي لمختلف الشعوب الأصلية.

ج

أنشطة الوحدة / الفرقة /

المجموعة



كيفية إستخدام هذا القسم



في هذا القسم، ستجدين مجموعة من الأنشطة التي يمكنك استخدامها مع مجموعتك.

يمكن استخدام الأنشطة كما هي موصوفة، أو قد تلهمك بأفكار لأنشطة جديدة وتطبيقات متنوعة.

تذكر استخدام عناصر التأمل للتفكير في تنوع حركة المرشدات وفتيات الكشفة والاحتفاء به.

عند الانتهاء من أي نشاط، شاركي أفكارك وأنشطتك عبر وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام الوسوم الخاصة بـ "نوسترا كابانيا":

#NuestraCabaña

توجد خمسة أنواع من الأنشطة:



الثقافة

استكشاف اللغة، التقاليد، الروتين اليومي، الملابس، والمناسبات الدينية.



الفنون والحرف

صنع حرفة تقليدية، أو القيام بأنشطة الرسم والإبداع.



الموسيقى والرقص

التعرف على موسيقى المكسيك، صناعة أو تجربة العزف على آلات موسيقية، وتعلم حركات رقص جديدة.



الألعاب

لعب لعبة تقليدية، أو تجربة ألعاب يحبها الأطفال.



الأكل

تذوق نكهات المكسيك، التعرف على مصادر الطعام، وتجربة إعداد وصفة أو أكثر.





استخدمي الجدول التالي لمساعدتك في اختيار النشاط الذي ترغبين في تجربته، أو يمكنك تجربتها جميعاً!

النوع	أسم النشاط	الفئة العمرية	الوقت	التجهيز	الصفحة
ثقافة	الهرم البشري	جميع الأعمار	٢٠ دقيقة	مساحة مفتوحة بسطح مستو، ويفضل وجود حصائر أو أرض عشبية	123
ثقافة	هرم القيم	جميع الأعمار	٢٠-٣٠ دقيقة	مجموعة بطاقات بحجم بطاقة بريدية، كل بطاقة تحمل قيمة	124
حرف	فراشات	جميع الأعمار	٢٠-٣٠ دقيقة	فلاتر قهوة بيضاء، ألوان مائية سائلة باللونين البرتقالي والأسود غير مخففة، فرش رسم و/أو قطارات، مشابك غسيل خشبية، طلاء أسود، ورق للخبز (لتجفيف الأعمال).	125
حرف	الرسم على ورق أمان	جميع الأعمار	٣٠-٦٠ دقيقة	ورق، ألوان، ماء، ومساحة مناسبة للرسم	127
حرف	صنع بينياتا	جميع الأعمار	ساعة	مواد حرفية متنوعة مثل الورق، المقص، الغراء، وحلوى أو ألعاب صغيرة	129
طعام	(بيكو دي جالو (صلصة طازجة	١٢ سنة فأكثر	١٥ دقيقة	مكونات، لوح تقطيع، سكين حاد، خلط (اختياري)، وعاء	131
طعام	جواكامولي	٨ سنوات فأكثر	١٥ دقيقة	مكونات، سكين، شوكة، وعاء	133
طعام	كاساديا فاصوليا سوداء بالجبن	٨ سنوات فأكثر	٢٥-٣٠ دقيقة	مكونات، وعاء، أدوات، مقلاة	135
موسيقى ورقص	أغنية نوسترا كابانيا	جميع الأعمار	٢٠ دقيقة	كلمات وموسيقى الأغنية	137
موسيقى ورقص	رقصة مكارينا	جميع الأعمار	٢٠ دقيقة	موسيقى الماكاريينا وتعليمات الخطوات	139
موسيقى ورقص	مراكا	جميع الأعمار	٢٠-٣٠ دقيقة	أكواب ورقية، حبوب أو أرز، غراء، ألوان وزخارف	140
موسيقى ورقص	طبله دوارة	جميع الأعمار	٣٠-٦٠ دقيقة	علبة كرتونية أو ورق معجن، عصا خشبية، خيط، خرز، غراء، أقلام	141
موسيقى ورقص	رقصة القبعة المكسيكية	جميع الأعمار	٢٠ دقيقة	قبعة وموسيقى مكسيكية	141
لعبة	التقاط القبعة	٦-١٢ سنة	١٥ دقيقة	قبعة لكل لاعبة وموسيقى	142
لعبة	لا بيرينولا	جميع الأعمار	٢٠ دقيقة	بيرينولا (دوامة ذات ستة أوجه) قطع لعب (عشر قطع لكل لاعبة)	143
لعبة	بينياتا	جميع الأعمار	٢٠ دقيقة	بينياتا، موسيقى، وسيلة لتشغيل الموسيقى	145



معلومات أساسية

يُعد الهرم بناءً قديمًا ومستقرًا وصلبًا للغاية. وستجدون العديد منها في المكسيك، حيث يقع بعضها بالقرب من مركز "نويسترا كابانيا" (كوخنا).



بدائل

- جريه مع مجموعات بأحجام مختلفة، وناقشي أيها أسهل ولماذا.
- جري طرقًا مختلفة لتشكيل الهرم، كالهرم "المسطح" على سبيل المثال، حيث تستلقي جميع المشاركات على الأرض.

أسئلة للتفكير

- هل كان من الصعب عليكُ تشكيل هرم بأجسامكن؟
- هل شاهدتِ هرمًا حقيقيًا من قبل؟
- ما الشيء المميز في الهرم؟
- ما أوجه التشابه بين الهرم الحقيقي والهرم الذي قمتِ بتشكيله للتو؟
- ما الذي يمنح الهرم قوته؟
- ما الذي يمكن لمجموعتنا أن نتعلمه من نشاط الهرم هذا؟



الهدف

لتشكلي هرمًا باستخدام الأشخاص، وتطوري مهاراتك في العمل الجماعي.



ماذا تحتاجين:

- منطقة مفتوحة ذات سطح مستو، ويُفضل أن تضعي فيها حصائر أو بطانات ناعمة، أو يمكنكِ تنفيذ ذلك على العشب.

طريقة التنفيذ

١. ابدئي بجلسة إحماء جماعية، واحرصي على إطالة جميع المجموعات العضلية الرئيسية لمنع الإصابات.
٢. شدي على أهمية السلامة، وعيَّني مراقبات لمساعدة المشاركات وضمان ثبات الهرم.
٣. تُشكّل المشاركات الأكثر قوة وثباتًا قاعدة الهرم؛ حيث يجثون على الأرض مع وضع أيديهن بثبات على الحصائر.
٤. تصعد مشاركات الطبقة الثانية بحذر على ظهور مشاركات القاعدة، مع وضع أيديهن على أكتاف أو ظهور مشاركات القاعدة وركبهن على منطقة أسفل الظهر. وتساعد المراقبات في توجيه ودعم المشاركات أثناء الصعود لضمان قيامهن بذلك بأمان وثبات.
٥. تصعد المجموعة التالية من المشاركات على ظهور مشاركات الطبقة الثانية.
٦. وهكذا دواليك، بحيث يقل عدد المشاركات في كل طبقة بمقدار مشاركة واحدة عن الطبقة التي أسفلها للحفاظ على التوازن.
٧. يمكن للمشاركة الأخف وزنًا والأكثر رشاقة الصعود إلى القمة، وعليها التحرك بحذر والحفاظ على توازنها.
٨. بمجرد اكتمال الهرم، اثبتي على هذا الوضع لعدة ثوانٍ. ويجب أن تكون المراقبات على أهبة الاستعداد للمساعدة في حال فقدت إحداهن توازنها.
٩. تذكري: التقطي الصور! واحرصي على تصوير الجميع..مع النظر إلى الأمام، ورفع الرأس والابتسام!
١٠. تنزل المشاركات بالترتيب العكسي لتسلقهن، مع مساعدة المراقبات لضمان عدم سقوط أي واحدة منهن.
١١. وبعد تفكيك الهرم، قومي بجلسة تهدئة تتضمن تمارين إطالة خفيفة لإرخاء العضلات.



معلومات أساسية

ستجدين في المكسيك آلاف الأهرامات، وهي أبنية قديمة ومستقرة وصالبة للغاية. وتملك كل منا قيمةً شخصيةً تمنحها استقرارها وثباتها. وتشمل القيم التي تعبر عن بعض الثقافات المكسيكية أمورًا مثل الترابط الأسري، والتضامن، والدفء، والصداقة، والمجتمع. وسيستكشف هذا النشاط مدى تشابه قيمك مع الهرم.

الهدف

لتشكلي تسلسلاً هرمياً أو ترتيباً لقيمك الشخصية.



ماذا تحتاجين:

- مجموعة من البطاقات (بحجم البطاقة البريدية)، تحمل كل منها قيمة مثل الحب، العائلة، الرياضة، التعلم، القيادة، التفاعل الاجتماعي، مهارات الاستماع، وغيرها.
- ويمكن أن تكون بطاقات القيم هذه مُعدة مسبقاً، أو يمكنك إعدادها كنشاط إضافي.

طريقة التنفيذ

١. ضعي البطاقات على الطاولة، أو على الأرض.

٢. على المجموعة فرز البطاقات إلى مجموعات:

* مهمة جداً

* مهمة

* محايدة

* أقل أهمية

* غير مهمة (بلا أهمية)

٣. ويستمر الفرز حتى جمع ١٠ قيم مهمة جداً، ليتم ترتيبها بعد ذلك حسب الأهمية، بحيث تكون القيمة رقم (١) هي الأكثر أهمية.

٤. ابني هرمًا باستخدام هذه البطاقات العشر؛ ضعي البطاقتين رقم (١) ورقم (٢) في منتصف القاعدة (الأسفل)، وضعي البطاقات الأخرى وفقاً لما هو موضح في الصورة، مع وضع البطاقة رقم (١٠) في القمة.

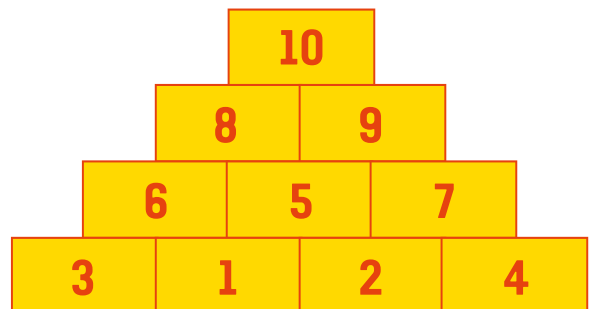
٥. ناقشي ما سيحدث لثبات الهرم إذا أزلت قيمة واحدة أو أكثر منه. على سبيل المثال: أزيل القيمة رقم (١) أو (٢)، أو كليهما، وقارني ذلك بإزالة القيمة رقم (١٠).

بدائل

- في الخطوة الرابعة، خصي لكل مشاركة قيمة وابني هرمًا بشريًا.
- استخدمني أنبوبًا كرتونيًا (مثل الجزء الداخلي للفة ورق المرحاض، أو لفة المناشف الورقية) بدلا من البطاقات المسطحة.
- علّقي البطاقات على خيط أو حبل.

أسئلة للتفكير

- هل شاهدتِ هرمًا حقيقياً من قبل؟
- ما أوجه التشابه بين الهرم الحقيقي والهرم الذي قمتِ بتشكيله للتو؟
- كيف يمكن مقارنة ذلك بقيمك في الحياة الواقعية؟
- إذا كان عليك الاستغناء عن إحدى قيمك، فأيهما ستختارين؟ ولماذا؟





معلومات أساسية

تتكاثر الفراشات الملكية في شمال الولايات المتحدة وجنوب كندا. وخلال فصل الخريف، تبدأ هجرة عبر مسافات طويلة، حيث يسافر بعضها مسافة تصل إلى ٣٠٠٠ ميل (٤٨٠٠ كيلومتر) للوصول إلى مواقع قضاء فصل الشتاء في الغابات الجبلية بوسط المكسيك.

وتتميز الفراشات الملكية بكونها تقوم بهجرة بالاتجاهين، إذ تعود إلى مناطق تكاثرها في فصل الربيع. وهي تستخدم مزيّجاً من البوصلة الشمسية والبوصلة المغناطيسية لتحديد اتجاهاتها وتوقيت هجرتها لتتزامن مع الظروف البيئية المثالية، بما في ذلك توافر الأزهار الغنية بالرحيق ونبات الصّلاب (حشيشة اللبن) المخصص لليرقات.

تُعد الفراشات التي تصل إلى المكسيك "جيلاً خارقاً" خاصاً يمكنه العيش لفترة أطول تصل إلى ثمانية أضعاف عمر الفراشات الملكية العادية، مما يتيح لها إكمال رحلة الهجرة والتكاثر في الربيع، ليتولى نسلها بعد ذلك مواصلة الهجرة شمالاً.

وتواجه هجرة الفراشات الملكية تهديدات عدة، من بينها فقدان الموائل الطبيعية، والتغير المناخي، وإزالة غابات الشوح المكسيكي (الأوياميل) في المكسيك.



الهدف

لتتعرفي على الفراشات الملكية (التي تهاجر إلى المكسيك كل عام).



ماذا تحتاجين:

- مرشحات قهوة بيضاء
- ألوان مائية سائلة غير مخففة باللونين البرتقالي والأسود (نحب هذه الألوان المائية السائلة من ماركة سارجنت)
- فرش رسم و/أو قطارات
- مشابك غسيل خشبية
- طلاء أسود
- شبكة تجفيف (شبكة الخبز)





طريقة التنفيذ



بدائل

- أثناء انتظار جفاف الطلاء، تعرّف على دورة حياة الفراشة الملكية؛ سواء بإجراء بحثك الخاص، أو باستخدام الصورة ورابط الفيديو الموجودين في قسم المصادر.
- اصنعي مجسماً معلقاً.
- يمكن للمشاركات الأكبر سنّاً استكشاف المخاطر التي تهدد الفراشة الملكية، والسبل التي يمكنهن من خلالها دعم جهود حمايتها.
- استخدمني أنبوباً كرتونياً (مثل اللفة الداخلية لورق التواليت أو لفة المناشف الورقية) بدلاً من البطاقات المسطحة.
- علّقي البطاقات بوساطة خيط أو حبل.

١. تجهيز سطح العمل: لحماية منطقة العمل، ضعي صينية أو مفرشاً بلاستيكيّاً (فينيل) لأن الألوان المائية السائلة ستتسرب عبر مرشحات القهوة.

٢. تلوين أجنحة الفراشة: ضعي مرشح القهوة على سطح العمل وغطيه بالكامل باللون المائي السائل البرتقالي (غير المخفف). يمكنك استخدام الفرشاة أو القطارات (أو كلاهما).

* خلال هذه الخطوة، يمكنك النقاش حول ظاهرة «امتصاص الماء» وملاحظة كيفية امتصاص مرشح القهوة للسائل.*

٣. إضافة النقاط والأخط: باستخدام اللون المائي السائل الأسود، أضيفي نقاطاً وخطوطاً على المرشح البرتقالي. احرصي على استخدام كمية قليلة جداً من اللون الأسود لضمان عدم طغيان اللون الأسود على الفراشة بالكامل.

٤. التجفيف: اتركي مرشحات القهوة الملونة لتجف تماماً. يمكنك نقلها إلى شبك تجفيف لضمان جفاف الجزء السفلي، أو استخدام مجفف الشعر بحذر لتسريع العملية.

٥. صنع جسم الفراشة: اطلّ مشبك غسيل خشبي باللون الأسود. يمكنك استخدام الألوان المائية السائلة السوداء، ولكن استخدام طلاء عادي (مثل الأكريليك) يعطي لوناً أكثر كثافة ووضوحاً لجسم الفراشة.

٦. التجميع: عندما تجف جميع القطع تماماً، قومي بتجميع أجزاء الفراشة (بضم مرشح القهوة من المنتصف وتثبيتته بالمشبك الخشبي).

هناك طريقتان لتنفيذ هذه الخطوة:

أ. الطريقة الأولى: اضغطي مرشح القهوة من المنتصف وثبتيه بمشبك الغسيل. يمنحك هذا الشكل أجنحة فراشة مستديرة ومنفوشة.

ب. الطريقة الثانية: اطوي مرشح القهوة إلى نصفين، ثم اضغطيه من المنتصف وثبتيه بمشبك الغسيل.

* يمكنك إضافة قطرة من الغراء داخل مشبك الغسيل لتثبيت كافة الأجزاء بشكل دائم، لكن هذه الخطوة اختيارية وغير ضرورية.

٧. تعليق الفراشات والعرض: بمجرد تجميع الفراشات، استمتعي بتثبيتها بالمشابك في أماكن مختلفة حول المنزل أو الحديقة. إذا قمت بتثبيتها في مكان يتخلله ضوء الشمس، ستندهشين لجمال مظهرها وألوانها الشفافة، حيث تبدو رائعة بشكل خاص عند تثبيتها على النوافذ المشمسة.

أسئلة للتفكير



- هل سبق لك رؤية فراشة المونارك (الفراشة الملكية)؟
- ما أكثر ما يعجبك في هذه الفراشة؟
- كم من الوقت تعتقد أن رحلتها الجوية من كندا إلى المكسيك يستغرق؟
- هل تعرفين حشرات أو حيوانات أخرى تهجر لمسافات بعيدة؟ ولماذا تفعل ذلك برأيك؟
- هل تعلمين أنه يمكنك مشاهدة هجرة فراشات المونارك خلال مشاركتك في إحدى فعاليات "نوسترا كابانيا"؟ (راجع قسم فعاليات المراكز العالمية لمعرفة تفاصيل الفعالية القادمة).

الاطلاع على فعاليات المراكز العالمية

إنقري هنا!





طريقة التنفيذ

١. تجهيز مساحة العمل:

- غطي مساحة عملك بالجرائد أو بمفرش بلاستيكي لحمايتها من الطلاء.
- جهزي الألوان، والفارش، ووعاء الماء، والمناشف الورقية.

٢. رسم التخطيط الأولي:

- ارسمي تصميمك بخفة على ورق الأماتي باستخدام قلم الرصاص.
- تتضمن التصميمات التقليدية عادةً عناصر طبيعية مثل الأزهار، والطيور، والحيوانات.
- اطّعلي على لوحات الأماتي التقليدية للاستلهام وفهم الموضوعات والأساليب الشائعة.
- **تحديد التصميم (اختياري):**
- يمكنك استخدام قلم تحديد أسود رفيع الرأس لتحديد حواف تصميمك، فهذا يساعد على إبقاء الحواف مرتبة وواضحة.

٣. مزج الألوان:

- حضّري ألوانك على البالته أو صينية المزج.
- امزجي ألواناً مختلفة للوصول إلى الدرجات التي ترغبين بها.
- جربي دمج ألوان مختلفة لتجعل لوحتك حيوية ومفعمة بالحياة.

٤. البدء بالرسم

- ابدئي بتلوين المساحات الكبيرة من تصميمك أولاً، واستخدمي فرشاة أكبر لهذا الغرض.
- ضعي الطلاء على طبقات خفيفة، واتركي كل طبقة تجف قبل وضع الطبقة التالية؛ فهذا يمنع الورق من الابتلال المفرط والتجعد.



الهدف

لتجربي شكلاً فنياً مكسيكياً تقليدياً (فن رسم الأماتي).



ماذا تحتاجين:

- ورق الأماتي (Amate) أو أوراق مقطوعة من أكياس التسوق الورقية السمكية (قومي بتجعيدها بيدك لمنحها سطحاً غير مستوٍ يشبه ورق الأماتي)
- ألوان أكريليك
- مناشف ورقية أو قطعة قماش (لتجفيف الفرش)
- قلم رصاص وممحاة (لرسم التخطيطات الأولية)
- قلم تحديد أسود رفيع الرأس (لتحديد الحواف، اختياري)
- دفتر ملاحظات أو ورق (لتدوين الملاحظات أو رسم أفكار مستوحاة من البودكاست)
- فرش رسم (بأحجام مختلفة)
- بالته أو صينية لمزج الألوان
- وعاء ماء (لتنظيف الفرش)
- مريضة عمل أو ملابس قديمة (لحماية الملابس)
- غطاء واقٍ لمساحة العمل (جرائد، مفارش بلاستيكي، إلخ)
- صور مرجعية أو رسومات تخطيطية (لبركان بوبوكاتيبيتل، مركز "كابانيتنا"، إلخ)

معلومات أساسية

يُعد فن الرسم على ورق الأماتي تقليدًا مكسيكيًا قديمًا يتركز حول الرسم على ورق مُصنّع من لحاء الأشجار. وتُشتق كلمة "أماتي" من كلمة "أماثل" بلغة النواتل، والتي تعني "الورق".

وغالبًا ما تجسد هذه اللوحات قصصًا ثقافية مهمة وأساطير ومشاهد من الحياة اليومية، باستخدام ألوان زاهية.



بدائل

- أثناء التلوين، استمعي إلى قصة أو بودكاست عن المكسيك.

أسطورة بوبوكاتيبييتل وإزتاكسيهواتل

على سبيل المثال

بودكاست «تاريخ المكسيك»: «على منصة سبوتيفاي».

- لتنفيذ النشاط عبر الإنترنت: يمكن إبلاغ المشاركات بالمواد المطلوبة مسبقاً، ليحضرن الجلسة التفاعلية عبر الإنترنت وينفذن النشاط كل في مساحتها الخاصة.
- على المستوى الفردي: يمكن للمشاركات الابتكار والاستعانة بالمواد المتاحة لديهن لإنجاز النشاط.
- ابحثي عن صفحات تلوين للأعمار الأصغر سناً أو لاستلهاهم أفكاراً للتصميم (راجع قسم المصادر).
- اصنعي ورقاً معاداً تدويره باستخدام الأكياس الورقية البنية.

١. إضافة التفاصيل:

- بمجرد أن تجف الطبقات الأساسية، استخدم فرشاً أصغر حجماً لإضافة التفاصيل والنقوش الدقيقة. تمتاز لوحات الأماتي التقليدية عادةً بألوانها الزاهية المشرقة ونقوشها التفصيلية.

٢. الإبراز والتظليل:

- أضيفي لمسات الإبراز والتظليل لإضفاء عمق على لوحتك، ويمكنك تحقيق ذلك عن طريق إضافة درجات أفتح وأغمق من اللون نفسه.

٣. اللمسات الأخيرة:

- بعد أن يجف الطلاء تماماً، يمكنك إعادة تحديد الحواف باستخدام قلم تحديد أسود رفيع الرأس إذا كانت قد تغطت بالطلاء.
- تفحصي اللوحة للتحقق من أي مناطق قد تحتاج إلى تعديل أو تفاصيل إضافية.

٤. التجفيف والعرض:

- اتركي لوحتك لتجف تماماً؛ قد يستغرق ذلك بضع ساعات اعتماداً على سمك طبقات الطلاء. كوني صبورة خلال عملية التجفيف لتجنب تلطخ الألوان.
- بمجرد أن تجف، تصبح لوحة الأماتي الخاصة بك جاهزة للعرض، حيث يمكنك وضعها في إطار أو تعليقها كما هي.

أسئلة للتفكير

- ما الذي استمتعت به في هذا النشاط؟
- هل رسمت على لحاء الشجر أو على أي وسيط آخر غير الورق من قبل؟
- ما السطوح الأخرى التي يمكنك الرسم عليها؟
- تُسمى الخزفيات المكسيكية المصنوعة والمطلية يدوياً بفخار تالافيرا.
- هل تعرفين كيف يُصنع الورق؟
- يُصنع الورق عن طريق استخراج الألياف السيليلوز من مصادر مختلفة، غالباً من الخشب، وتحويلها إلى عجينة، ثم تُبسّط وتُجفف وتُقطع إلى أوراق أو لفائف.
- هل تعلمين أنه يمكنك صنع ورق جديد من الورق القديم أو المستعمل؟؟





معلومات أساسية

تعني كلمة "بينيئات" "إبريق أو قدر"، وكانت أواني البينيئات الأولى لدى المكسيكيين وشعب الأزتك عبارة عن أوانٍ فخارية مليئة بالفواكه والحلويات. وكان شعب الأزتك يحتفلون بمولد إلههم "هويتزيبوتشتلي" بكسر أوانٍ فخارية مزخرفة مليئة بالكنوز، لتنسكب محتوياتها عند قدميه كقربان.

وفي المكسيك، تُعد صناعة البينيئات نوعاً من الفن؛ حيث يتعلم الناس تقنياتها من عائلاتهم، وتنتقل هذه التقاليد عبر أجيال متعاقبة. وعندما تتعلمين كيفية صنع البينيئات وتبدئين بها من الصفر، قد يكون ذلك تمريناً عاطفياً أيضاً، لأنك تقضين وقتاً طويلاً في إتقان صنعها لمجرد أن تقومي بكسرها في النهاية! فتتعلمين ممارسة التخلي عن الماديات والتركيز على الاستمتاع باللحظة.

وتأتي البينيئات الحديثة بأشكال وأحجام مختلفة، ومُملأً بالحلويات والألعاب، كما تُستخدم في احتفالات مختلفة مثل أعياد الميلاد وعيد الميلاد المجيد.



الهدف

لتصنعي زينة مكسيكية تقليدية للحفلات.

ماذا تحتاجين:

- شريط لاصق (ورقي أو للتغليف)
- غراء للأعمال اليدوية أو غراء حراري (مسدس شمع)
- حلوى وألعاب صغيرة
- ملصقات، بريق (جليتر)، أو زينة أخرى
- كرتون أو بالونات
- معجون الطحين والماء أو خليط الغراء والماء
- جرائد أو قصاصات ورق
- ورق حريري (مناديل) أو ورق كريز
- ألوان وفرش رسم
- مقص
- خيط أو حبل
- مشرط (اختياري)
- قلم تحديد أو قلم رصاص (اختياري)



كل الأعمار



ساعة

صنع البينيئات



طريقة التنفيذ

١. بناء الهيكل

- بالنسبة للبينيئات المصنوعة من الكرتون، قصي الأشكال وأصقها معاً بالشريط اللاصق.
- بالنسبة للبينيئات المصنوعة من البالون، انفخي البالون حتى يصل إلى الحجم المطلوب.

٢. تطبيق الورق الماشيه:

- غمسي شرائح ورق الجرائد في معجون الورق الماشيه وثبتتها على الهيكل.
- اتركها لتجف تماماً (عادةً طوال الليل).
- أضيفي طبقات متعددة لزيادة متانتها.

٣. التزيين:

- بمجرد أن يجف الورق الماشيه، اطي البينيئات بالألوان أو غطيها بورق المناديل الملون أو ورق الكريب.
- استخدم الغراء لتثبيت عناصر الزينة.

٤. التعبئة والإغلاق:

- اصنعي فتحة صغيرة في الجزء العلوي من البينيئات، وامثيها بالحلوى والألعاب الصغيرة.
- أغلقي الفتحة بالشريط اللاصق أو بطبقة إضافية من الورق الماشيه.

٥. تثبيت الخيط:

- تأكدي من تثبيت الخيط بإحكام حتى تتمكني من تعليق البينيئات بأمان.

بدائل

- تزيين الأكياس الورقية

- شراء بينيئات والمداورة في كسرها.

أسئلة التأمل:

- ما هي الزينة التقليدية أو الديكورات الثقافية الخاصة بمجتمعك والتي تُستخدم في المناسبات والاحتفالات؟

أسئلة للتفكير



- هل رأيت بينيئات من قبل؟
- ماذا كان يوجد داخل البينيئات الخاصة بك؟
- كيف تشعرين حيال كسر شيء قممتِ بصنعه بنفسك؟
- ما الزينة التي تصنعينها أو تعلّقينها للاحتفال بالمهرجانات أو المناسبات الخاصة؟



١٢ سنة وأكبر



١٥ دقيقة

بيكو دي غايو (صلصة طازجة)



معلومات أساسية

يُعد المطبخ المكسيكي مزيجاً من المكونات الميزوأمريكية القديمة (حقبة ما قبل الاستعمار الإسباني) مثل الذرة، والفاصوليا، والفلفل الحار، إلى جانب التأثيرات الأوروبية التي أدخلها الفاتحون الإسبان. وهو مطبخ غني ومتنوع يتميز باختلافاته الإقليمية، ويمثل التاريخ العريق والمكونات المتنوعة للمكسيك.

وتُعتبر الصلصة (السالسا) مكوناً شائعاً في المطبخ المكسيكي، حيث تُقدم كمقبلات ومقبلات جانبية مع التاكو، أو تُخلط في الحساء والخبز، أو تُدخل في حشوات أطباق "التامال". وتعني كلمة "سالسا" باللغة الإسبانية أي نوع من الصلصات، بينما تشير في اللغة الإنجليزية تحديداً إلى صلصات المائدة المكسيكية، لا سيما صلصة "بيكو دي جايو" ذات القطع المقطعة المصنوعة من الطماطم والفلفل الحار، والصلصة الخضراء.

الهدف

لإعداد وتذوق صلصة مكسيكية شهيرة.

ماذا تحتاجين:

- * حبتان إلى ٣ حبات طماطم طازجة ومتماسكة ذات لب متوسطة الحجم (نحو ٥٠٠ إلى ٧٥٠ جراماً).
- * نصف حبة بصل أحمر متوسطة الحجم.
- * قرنان من فلفل سيرانو أو قرن واحد من فلفل هالابينو، مع إزالة الساق والأوردة الداخلية والبذور (تُزاد الكمية أو تُقلل حسب الذوق).
- * عصير حبة واحدة من الليمون الأخضر.
- * نصف كوب كزبرة مفرومة.
- * ملح وفلفل أسود مطحون طازج حسب الذوق.

طريقة التنفيذ

١. افرمي الطماطم والفلفل الحار والبصل فرماً خشناً.

احرصي عند التعامل مع الفلفل الحار؛ استخدمِي كيساً بلاستيكيّاً أو قفازات للاستخدام الواحد، أو اغسلي يديكِ جيداً بالماء والصابون بعد لمسه وتجنبي لمس عينيكِ لعدة ساعات.

٢. اتركي بعض بذور الفلفل جانباً؛ فإذا لم تكن الصلصة حارة بدرجة كافية، يمكنكِ إضافة القليل منها لزيادة الحرارة.

٣. ضعي جميع المكونات في وعاء محضر الطعام المزود بالشفرة، واضغطي تشغيلاً متقطعاً بضع مرات فقط لفرم المكونات فرماً ناعماً دون تحويلها إلى معجون.

إذا لم يتوفر لديكِ محضر طعام، يمكنكِ فرم المكونات فرماً ناعماً بيدكِ.

٤. ضعي الصلصة في وعاء التقديم، وأضيفي الملح والفلفل الأسود حسب الذوق.

إذا جعل الفلفل الصلصة شديدة الحرارة، أضيفي المزيد من الطماطم المفرومة.

إذا لم تكن حارة بدرجة كافية، أضيفي بحذر بعض بذور الفلفل التي تركتها جانباً.

٥. اتركي الصلصة لمدة ساعة (في درجة حرارة الغرفة أو في الثلاجة) حتى تتداخل النكهات وتتمازج.

٦. قدّمي الصلصة مع رقائق الشيبس، أو التورتيللا، أو التاكو، أو البوريتو، أو التوستادا، أو الكيساديا، أو الفاصوليا الوردية، أو الفاصوليا السوداء.

T تُحفظ الصلصة مبردة في الثلاجة لمدة تصل إلى 5 أيام.

٧. تكفي هذه الوصفة لإعداد نحو 3 إلى 4 أكواب (لتخدم 12 إلى 16 شخصاً).



١٢ سنة وأكبر



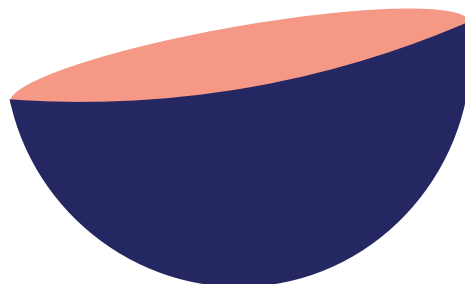
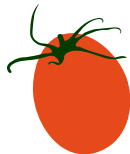
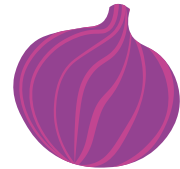
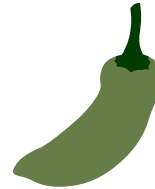
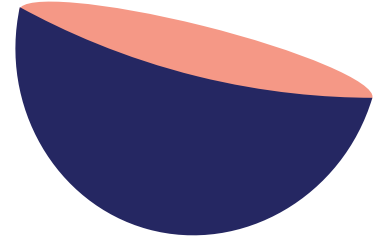
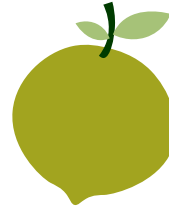
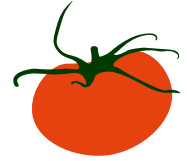
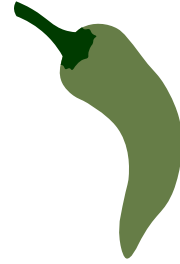
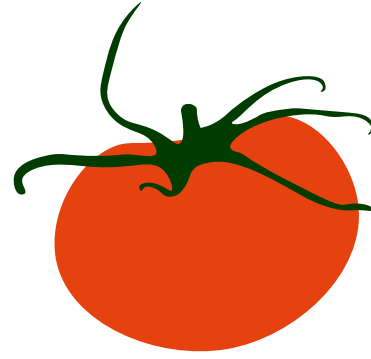
١٥ دقيقة

بيكو دي غايو (صلصة طازجة)



بدائل

- جريبها مع الخضراوات المشوية؛ اشويها على اللهب مباشرة لإضفاء نكهة مدخنة مميزة.
- يمكن استبدال المكونات الطازجة بالمكونات المعلبة.



أسئلة للتفكير

- هل تذوقت شيئاً مشابهاً لهذا من قبل؟
- هل أعجبك المذاق؟
- هل تأكلينها مرة أخرى؟
- هل يشبه هذا الطعام ما تأكليته عادةً؟
- ما هي الطريقة التفاعلية الجيدة للتعرف على ثقافة جديدة؟



الهدف

إعداد وتذوق صلصة مكسيكية شهيرة.



ماذا تحتاجين:

المكونات:

- جبتان من الأفوكادو الناضج
- ربع ملعقة صغيرة من الملح (مع إضافة المزيد حسب الرغبة)
- ملعقة كبيرة من عصير الليمون أو الليمون الحامض الطازج
- من ٢ إلى ٤ ملاعق كبيرة من البصل الأحمر المفروم فرماً ناعماً (أو البصل الأخضر المقطع إلى شرائح رفيعة)
- من ١ إلى ٢ من فلفل السيجانو (أو الهالابينو) الحار، منزوع الساق والبذور ومفروم ناعماً
- ملعقتان كبيرتان من الكزبرة (الأوراق والأغصان الطرية)، مفرومة ناعماً
- رشة من الفلفل الأسود المطحون طازجاً
- نصف حبة طماطم ناضجة، مقطعة (اختياري)
- شرائح الفجل الأحمر أو الجيكاما للتزيين (اختياري)
- رقائق التورتilla للتقديم

معلومات أساسية

الجواكامولي هي صلصة أو غموس أو سلطة تعتمد على الأفوكادو، ابتُكرت لأول مرة في المكسيك. وتُشتق كلمة "جواكامولي" من كلمتين في لغة النواتل الأزتيكية: "أواكاتل" (وتعني أفوكادو) و"مولي" (وتعني صلصة).

وقد أثرت اللغات السكان الأصليين للمكسيك -مما في ذلك النواتل والمحليين والمايا والميكستيك- تأثيراً كبيراً في تطور اللغة الإسبانية المكسيكية، ولا سيما من خلال الكلمات المقترضة والاختلافات الإقليمية. إذ اعتمدت الإسبانية المكسيكية العديد من الكلمات من لغات السكان الأصليين، مثل "شوكولاتة" (من النواتل) و"سابوتي" (من الزابوتيك). وقد كُيفت هذه الكلمات المقترضة لتناسب النطق الإسباني، مما يعكس التفاعل بين اللغات.

وبمجرد إعداد صلصة الجواكامولي الأساسية، يمكنك تجربة إضافات مختلفة ومبتكرة من خلال إضافة الفراولة، أو الخوخ، أو الأناناس، أو المانجو، أو حتى البطيخ. وتتميز إحدى وصفات الجواكامولي المكسيكية الكلاسيكية بإضافة بذور الرمان وقطع الخوخ إليها.





٨ سنوات وأكبر



٣٠-٢٥ دقيقة

كيساديا الفاصولياء السوداء بالجبن



طريقة التنفيذ

١. افتحي علبة الفاصولياء السوداء وقومي بتصفية السائل. اشطفي الفاصولياء تحت ماء بارد جارٍ ثم صفيها جيّداً. ضعي الفاصولياء في وعاء الخلط.
٢. اهرسي الفاصولياء باستخدام هراسة البطاطس للحصول على قوام خشن.
٣. ضعي المبشرة على لوح التقطيع وقومي ببشر الجبن بحذر. أضيفي الجبن المبشور إلى الفاصولياء المهروسة.
٤. قطعّي البصل الأخضر إلى قطع صغيرة، بحجم حبة البازلاء تقريباً. أضيفي البصل الأخضر إلى وعاء الخلط.
٥. أضيفي الكمون المطحون، البابريكا، الملح والفلفل إلى الوعاء واخلطّي كل المكونات معاً.

٦. حضّري الكيساديا للطهي:

- ضعي خبز التورتيللا على اللوح.
- خذي نصف خليط الفاصولياء من الوعاء وضعيه على نصف الخبز.
- افرديه بشكل متساوٍ، مع التأكد من تغطية جانب واحد فقط.
- أغلقي الخبز مثل الكتاب ليغطي الحشوة ويصبح على شكل نصف دائرة.
- كرري نفس الخطوات مع الخبز الآخر وباقي الحشوة.

٧. طهي الكيساديا في مقلاة جافة:

- ضعي المقلاة على الموقد.
- ارفعي إحدى قطع الخبز وضعيها في المقلاة، ثم خففي الحرارة إلى متوسطة-منخفضة.
- ارفعي القطعة الأخرى وضعيها في المقلاة، غطيها وتركبها تطهى.
- بعد دقيقتين، استخدمي ملعقة مسطحة لرفع الخبز والتحقق من الأسفل. إذا أصبح لونه ذهبياً، فقد حان وقت قلبه،

الهدف

لتصنعي طبقاً مكسيكياً شهيراً وتذوقيه.



ماذا تحتاجين:

المكونات:

- علبة فاصولياء سوداء (٤٠٠ غرام)
- ٥٠ غرام جبن تشيدر
- عودان من البصل الأخضر
- حفنة صغيرة من الكزبرة
- ربع ملعقة صغيرة كمون مطحون
- نصف ملعقة صغيرة بابريكا مدخنة
- 2 خبز تورتيللا حجم كبير

الأدوات:

- فتاحة علب
- مصفاة
- وعاء خلط
- هراسة بطاطس
- مبشرة
- لوح تقطيع
- ملاعق قياس صغيرة
- ملعقة
- مقلاة واسعة (تتسع لرغيف تورتيللا كبير)
- ملعقة تقليب مسطحة
- قطاعة بيتزا



مقطع فيديو / تسجيل صوتي لأغنية "نوسترا كابانيا"

إنقري هنا!



طريقة التنفيذ

١. شاهدي مقطع الفيديو أو استمعي إلى التسجيل الصوتي، أو اطلبي من شخص ما أن يغني الأغنية كاملة مرة واحدة.

٢. تابعي سطرًا بسطر، مع إضافة السطر التالي في كل مرة.



أسئلة للتفكير

- هل كان تعلم أغنية "نوسترا كابانيا" صعباً؟
- ماذا تعلمت عن "نوسترا كابانيا" من خلال الأغنية؟
- هل تعرفين أيًا من أغاني المراكز العالمية الأخرى؟

الهدف

تعلم أغنية المركز.

ماذا تحتاجين:

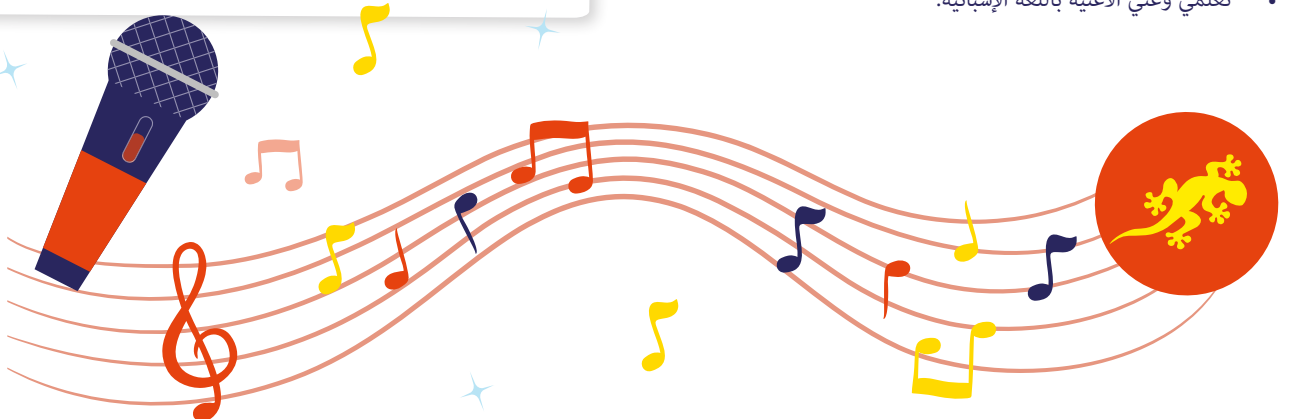
- كلمات أغنية "نوسترا كابانيا" (انظري قسم الموارد).
- مقطع فيديو / تسجيل صوتي لأغنية "نوسترا كابانيا" أو شخص يمكنه قيادة الغناء.
- الموسيقى المصاحبة لأغنية "نوسترا كابانيا" (اختياري).
- آلات موسيقية** (اختياري).

معلومات أساسية

لكل مركز عالمي أغنية تعكس موقع ذلك المركز وتراثه. وتأتي أغنية "نوسترا كابانيا" على لحن أغنية عيد الميلاد التقليدية الأكثر شهرة في المكسيك، وهي أغنية "لاس مانيانيتاس" وقد ألّفت هذه الأغنية أول مجموعة من المشاركات عام ١٩٥٧ خلال حلقة "جولييت لو" الدراسية

بدائل

- تعلمي وغني الأغنية باللغة الإسبانية.





معلومات أساسية

ترجع جذور أغنية ورقصة "الماكارينا" إلى الثقافة الإسبانية، وتحديداً إلى فن الفلامنكو. وقد ابتكر الأغنية ونشرها الثنائي الإسباني "لوس ديل ريو"، المكوّن من أنطونيو روميرو ورافاييل رويو.

ورغم أن الأغنية حققت نجاحاً كبيراً في إسبانيا، إلا أنها تحولت إلى ظاهرة رقص عالمية في منتصف التسعينيات، لاسيما بعد إعادة توزيعها بواسطة "بيسايد بويو". كما ابتكرت مصممة الاستعراضات الأمريكية من أصل أفريقي "ميا فراي" الرقصة الخاصة بالفيديو كليب، مما ساهم بشكل أكبر في النجاح العالمي للأغنية.

وعلى الرغم من أن رقصة الماكارينا ليست من المكسيك، إلا أن هناك أدلة تشير إلى أن الأغنية اكتسبت شعبية في ميامي—حيث توجد الجاليات الكوبية والبرتغالية وأمريكا الوسطى الكبيرة—وانتشرت عبر الحدود المكسيكية التكساسية وحتى في كندا قبل عام ١٩٩٦.

ويعود الرقم القياسي الحالي لأكثر رقصة "ماكارينا" جماعية إلى مشاركة ٢,٢١٩ شخصاً، وقد سُجِّل في كلية "إيغبوكلاند المجتمعية" في إنجلترا عام ٢٠١١.



الهدف

لتستمتعي برقصة أمريكية لاتينية شهيرة.



ماذا تحتاجين:

- ** إمكانية الوصول إلى موسيقى "الماكارينا" ** (انظري قسم الموارد).
- ** تعليمات حركات رقصة "الماكارينا" ** (انظري قسم الموارد).
- ** مساحة تسمح للجميع بالوقوف في اتجاه واحد مع ترك مسافة ذراع بين كل شخص وآخر. **

طريقة التنفيذ

١. باستخدام تعليمات الحركات، علّمي المشاركات الخطوات وتعلّميهن معهن.
٢. تدرّبي بالقدر الذي تحتاجينه من المرات.
٣. شغلي الموسيقى وطبّقي الخطوات مع الإيقاع الموسيقي.

بدائل

- جرّبيها عبر الإنترنت كمنشط للحوية. وبدلاً من القفز والدوران، صفّقي واصرخي: «هي!»

أسئلة للتفكير

- هل تمكّنت من أداء جميع الحركات؟
- ما الحركات التي وجدتتها صعبة؟
- هل قمتِ برقصة مثل هذه من قبل؟
- ما الذي أعجبك في هذه الرقصة؟
- كيف كان شعورك أثناء أداء هذا النوع من الرقص؟

الرقم القياسي لأكثر

رقصة "ماكارينا" في موسوعة جينيس:

إنقري هنا!





معلومات أساسية

تُعدّ آلات "الماراكاس" من أكثر الآلات الإيقاعية شهرةً وتميزاً، وتُقتَرَن في الأغلب بموسيقى أمريكا اللاتينية. تُصنع هذه الآلات عادةً من ثمار القرع أو البلاستيك وتُملأ بالبذور أو الخرز، لتصدر صوتاً حيويًا ومبهجاً عند هزّها. وتُشكّل الماراكاس عنصراً أساسياً في أشكال موسيقية مثل السالسا، والسامبا، والصون، حيث تضيف نبرة إيقاعية مفعمة بالحيوية تُعزز الطابع الاحتفالي والمبهج للموسيقى.

طريقة التنفيذ

١. ضعي حفنة من البذور أو الخرز داخل الكوب.
٢. اقليبي الكوب الآخر وضعي فوهته فوق الكوب الممتلئ بمحاذاة الحواف.
٣. استخدمي شريطاً لاصقاً ملوناً أو مسدس غراء ساخن لتثبيت الكوبين معاً.
٤. زيني الكوبين بالتلوين و/أو إلصاق عناصر التزيين.
٥. يمكنك اختيار تزيين الكوبين كخطوة أولى.
٦. اتركي الآلة لتجف.
٧. هزي الآلة واستمتعي بآلة الماراكاس الخاصة بك!

أسئلة للتفكير

- هل رأيت آلة موسيقية مثل هذه من قبل؟
- هل تصدر آلتك الصوت نفسه الذي تصدره آلات الآخرين؟
- لماذا تختلف أصوات الآلات برأيك؟
- ما المواد الأخرى التي يمكن استخدامها لصنع هذه الآلة؟
- كيف تشعرين عندما تستخدمين هذه الآلة؟



الهدف

لصنع آلة الماراكاس الخاصة بك والاستمتاع بالموسيقى المكسيكية.



ماذا تحتاجين:

- كوبان ورقيان.
- شريط لاصق ملون شديد التحمل أو مسدس غراء ساخن.
- ألوان متعددة.
- عناصر تزيين مثل: كرات الصوف الصغيرة، الأزرار، الترت، الملصقات، وغيرها.
- غراء.
- بذور أو خرز صغير، أو أي شيء يصدر صوت خشخشة داخل الكوبين الورقيين، مثل: الأرز، الفاصوليا، أو حبوب الذرة غير المفروقة.

بدائل

- قسّمي المشاركات إلى مجموعات، وأعطي كل مجموعة مواد خشخشة مختلفة؛ كأن تحصل مجموعة على الأرز، وأخرى على الفاصوليا.
- جري لعبة التقليد (المحاكاة): تُصدر المشاركة الأولى إيقاعاً معيناً بالهز، وتتبعها المشاركة التالية بنفس الإيقاع، وهكذا بالتتابع حول المجموعة.
- هزي آلات الماراكاس أثناء الرقص على ألحان أغنياتك الإيقاعية المفضلة.
- جري أمشاطاً مختلفة من الهز، مثل: الهز مرة واحدة، ثم مرتين، ثم ثلاث مرات، أو الهز على جوانب مختلفة من الجسد.
- جري حركات هز مختلفة لابتكار أصوات متنوعة، تتدرج من الخافت إلى العالي، ومن السريع إلى البطيء.
- استخدمي مواد معادة التدوير أو عناصر طبيعية.



معلومات أساسية

طبلّة التدوير هي طبلّة شعبية بسيطة ذات وجهين، تُصنع غالبًا من مواد طبيعية، وتصدر صوتًا عند تدويرها حيث ترتطم الخرزات أو المضارب المربوطة بها بسطح الطبلّة.

طريقة العزف: تُعزف الطبلّة عن طريق تدوير المقبض أو العصا المركزية بين كفيّ اليدين، مما يدفع الخرز المربوط للضرب على وجهي الطبلّة وإصدار صوت إيقاعي.

مرجع النشاط



الهدف

لصنع نموذج لآلة صوتية مكسيكية تقليدية باستخدام مهارات الورق المعجن (ورق الماشيه) التقليدية.



ماذا تحتاجين:

- علبة "ورق ماشيه" (ورق معجن) دائرية بقطر ٦-٨ سم وارتفاع ٤-٥ سم تقريباً، أو صنع علبة دائرية من الكرتون.
- عصا خشبية أسطوانية بقطر ٠.٥ سم تقريباً.
- خرامة أوراق أو أداة لعمل ثقب يتسع للعصا الخشبية.
- خيط.
- خرز (خشبى أو بلاستيكي) بقطر ١-٠.٥ سم تقريباً.
- غراء (صمغ).
- أقلام تلوين أو ملصقات للتزيين.

طريقة التنفيذ

١. اصنعي ثلاثة ثقوب في جوانب العلبة: عند موضع الساعة ٣، الساعة ٦، والساعة ٩.



٢.

٣. ادخلي العود الخشبي في الثقوب الموجود عند موضع الساعة ٦، ومرّري الخيط عبر الثقوبين الآخرين، ثم اربطي الخيط حول العود الخشبي في المنتصف.

٤. ثبتي العود الخشبي بالغراء داخل العلبة (تأكدي من جفافه تماماً قبل الانتقال إلى الخطوة التالية).

٥. زيني وجهي الطبلّة باستخدام أقلام التلوين أو الملصقات.

٦. ألصقي غطاء العلبة بالغراء.

٧. اربطي خرزة في نهاية كل خيط، بحيث يكون طول الخيط كافياً لتصل الخرزة إلى منتصف العلبة تقريباً. اعقدي الخيط عقدة مزدوجة لضمان ثبات الخرزة.

الآن أصبحت لديك طبلتك الدوارة الخاصة، جربي العزف عليها!

بدائل

- استخدمي غطاء برطمان (من البلاستيك أو المعدن)، أو علبتين معدنيتين غير عميقتين. * تخطي الخطوة الأولى. * في الخطوة الخامسة، ألصقي الغطاءين معاً.



أسئلة للتفكير

- هل رأيت آلة موسيقية مثل هذه من قبل؟
- هل تصدر ألتك الصوت نفسه الذي تصدره آلات الآخرين؟
- لماذا تعتقدين أن الآلات تصدر أصواتاً مختلفة؟
- ما المواد الأخرى التي يمكن استخدامها لصنع هذه الآلة؟



معلومات أساسية

تُعدُّ رقصة "خارابي تاباتيو" رقصة شعبية مكسيكية، وغالباً ما تُسمى الرقصة الوطنية للمكسيك، وتُعرف عالمياً باسم "رقصة القبعة المكسيكية". نشأت هذه الرقصة في غوادالاخارا بولاية خاليسكو خلال القرن التاسع عشر كرقصة للتودد، ثم تطورت لتصبح رمزاً للثقافة والهوية الوطنية المكسيكية.

يؤدي الرقصة في العادة رجل وامرأة، حيث يدعو الرجل شريكته بأسلوب ملؤه المودة. وأثناء الرقص، توضع قبعة "السامبريرو" الخاصة بالرجل على الأرض، وبعد حركات حيوية من القفز والانزلاق والرفس حول القبعة، تتحني المرأة لالتقاطها، فيختفي وجهها الرقاصين خلفها.

تُعزف الموسيقى المصاحبة للرقصة بواسطة فرق "المارياشي" أو مجموعات الآلات الوترية الأخرى. وقد أُلِّفَت المقطوعة في الأصل بواسطة خيسوس غونزاليس روبيو عام ١٩٢٤، ويزداد إيقاع الموسيقى سرعةً مع تصاعد حماسة الخطوات وأحداث الرقصة.

تُعدُّ هذه اللعبة التقليدية المكسيكية خياراً ممتازاً لمن يجدون خطوات الرقص الفعلية معقدة، وتتيح لهم الاستمتاع بالموسيقى والرقص المكسيكي بطريقة مختلفة.

الهدف

للاستمتاع والمرح مع الموسيقى والرقص المكسيكي.

ماذا تحتاجين:

- * مساحة واسعة تكفي لوقوف جميع المشاركات في دائرة.
- * قبعة "السامبريرو".
- * وسيلة لتشغيل موسيقى رقصة القبعة المكسيكية (لا يشترط أن تكون مقطوعة "خارابي غوادالاخارا").
- * مقطع فيديو لخطوات رقصة القبعة المكسيكية للاستلهام (اختياري).

رقصة القبعة المكسيكية السهلة للأطفال | خارابي تاباتيو (جينيس)
تعلمي رقصة القبعة المكسيكية الجماعية!

طريقة التنفيذ

١. شكّلن دائرة مع التشابك بالأيدي.
٢. ضعي قبعة "السامبريرو" في منتصف الدائرة.
٣. شغلي الموسيقى.
٤. تتحرك جميع المشاركات باتجاه عقارب الساعة مع رفع الأيدي معاً على إيقاع الموسيقى.
٥. نادي باسم إحدى المشاركات.
٦. تنتقل المشاركة التي تُؤدّي باسمها إلى منتصف الدائرة لتؤدي رقصتها الخاصة (بحركاتها المستقلة) مع القبعة.
٧. القاعدة الوحيدة هي ضرورة مشاركة الجميع.

بدائل

- رَقْمِي المشاركات باللغة الإسبانية، ونادي بالأرقام بدلاً من الأسماء.
- قَسِّمِي المجموعات الكبيرة إلى مجموعات أصغر تتكون كل منها من ٨ إلى ١٠ مشاركات.

أسئلة للتفكير

- هل رأيت هذه الرقصة من قبل؟
- هل تحبين الرقص؟
- هل استطعت أداء أيٍّ من الخطوات؟
- كيف كان شعورك قبل أن يأتي دورك؟
- كيف كان شعورك بعد أن أدّيت دورك؟
- هل تعرفين أي رقصات تقليدية من بلدك أو من بلدان أخرى؟



معلومات أساسية

تُعدّ لعبة الكراسي الموسيقية لعبة تقليدية شعبية يُستمتع بها حول العالم؛ حيث يدور المشاركون حول دائرة من الكراسي أثناء تشغيل الموسيقى، وعندما تتوقف الموسيقى، يتوجب على الجميع الإسراع للجلوس على أحد المقاعد. تُنمّي هذه اللعبة مهارات الاستماع، والرشاقة، وسرعة الاستجابة، والتنافس الودي من خلال نشاط بسيط وممتع.



الهدف

للعب لعبة حركية كلاسيكية تشجع على التفكير السريع والمرح.



ماذا تحتاجين:

- كرسي لكل مشاركة، ناقص كرسي واحد.
- موسيقى ووسيلة لتشغيلها وإيقافها.

بدائل

- استخدمي موسيقى مستوحاة من ثقافات وبلدان مختلفة.
- بدلاً من إخراج اللاعبين من اللعبة، قدّمي لهم تحدياً ممتعاً قبل أن يعدن للمشاركة في اللعبة.

طريقة التنفيذ

١. رتّبي الكراسي في صفين متعاكسين (ظهراً لظهر)، أو في دائرة إذا فضّلتِ ذلك.
٢. اطلبي من جميع المشاركات المشي حول الكراسي أثناء تشغيل الموسيقى.
٣. * أوقفي الموسيقى بشكل عشوائي. يجب على المشاركات الإسراع للجلوس على أحد الكراسي.
٤. المشاركة التي تبقى بدون كرسي تخرج من اللعب. أزيل كرسياً واحداً قبل بدء الجولة التالية.
٥. استمري في اللعب حتى يتبقى كرسي واحد ومشاركتان فقط. المشاركة التي تجلس على الكرسي الأخير هي الفائزة.

أسئلة للتفكير

- كيف كان شعورك عندما توقفت الموسيقى؟
- ما الذي ساعدك على الاستجابة بسرعة؟
- كيف قررت أي كرسي تختارين؟
- ما الأساليب التي نجحت بشكل أفضل أثناء اللعب؟
- كيف كان شعورك عندما وصل شخص آخر إلى الكرسي قبلك؟





طريقة التنفيذ

١. يمكن لعب اللعبة بمشاركتين أو أكثر.
٢. يمكن لعبها على أي سطح أملس يسمح بدوران الخزوف، مثل الأرض أو الطاولة.
٣. تبدأ كل مشاركة بـ ١٠ رموز.
٤. الهدف من اللعبة هو البقاء كآخر مشاركة تمتلك الرموز.
٥. يضع الجميع رمزاً واحداً في المركز، ويُسمى هذا التجمع "الوعاء".
٦. تتبادل المشاركات الأدوار لتدوير الخزوف، وتتبع كل مشاركة التعليمات المكتوبة على الوجه الذي يستقر عليه.
٧. إذا استقر الخزوف على وجه "خذي الكل"، تأخذ المشاركة الوعاء بأكمله، ويتوجب على الجميع وضع رمز واحد في المركز لمواصلة اللعب.
٨. عند نفاذ الرموز من أي مشاركة، تخرج من اللعبة ولا تشارك في الجولات التالية.
٩. إذا انخفض عدد الرموز في الوعاء إلى صفر أو رمز واحد، يتوجب على جميع المشاركات المساهمة بـ رمز واحد في الوعاء.
١٠. يستمر اللعب حتى تجني مشاركة واحدة جميع الرموز.

الهدف

للعبة عائلة مكسيكية تقليدية.



ماذا تحتاجين:

- الخزوف الدوار (خزوف سداسي الأضلاع)
انظري إلى قسم "المصادر" للاطلاع على تعليمات صنع خزوفك الخاص.
- الرموز (عشرة رموز لكل مشاركة)
يمكن أن تكون هذه الرموز أي غرض صغير، مثل: الحبوب، الخرز، الأزرار، أو الحلوى المغلفة.

معلومات أساسية

تُعدّ «الخزوف الدوار» (أو لعبة «خذ الكل» لعبة مكسيكية تقليدية تعتمد على خزوف سداسي الأضلاع. وتُعرف اللعبة في بعض البلدان باسم «بيرينولا»)، وهي لعبة يعود تاريخها إلى روما القديمة. وتعتمد الخزوف الخشبية التقليدية على مبدأ «ضع وخذ»، وهي تشبه إلى حد كبير لعبة «الدريدل» (وهي خزوف صغير رباعي الأضلاع).

يتبادل المشاركون الأدوار في تدوير الخزوف الخشبي الذي يحتوي على تعليمات على كل وجه من أوجهه. وأثناء اللعب، يقرؤون ويرددون جملاً بسيطة تستخدم أفعالاً مثل: «ضع» (pon)، و«خذ» (toma)، و«يضعون» (ponen). وبفضل التركيز اللغوي، والتكرار، والعنصر الثقافي، تُعدّ هذه اللعبة نشاطاً ممتازاً لمتعلمي اللغة الإسبانية.





* التعليمات باللغة الإسبانية؛ وإليك الترجمة العربية:

اسباني	عربي	خطوات اللعب
Toma uno	خذي واحدة	خذي رمزاً من الوعاء.
Toma dos	خذي اثنتين	خذي رمزين من الوعاء.
Toma todo	خذي الكل	تأخذ اللعبة الوعاء بأكمله، ويضع الجميع رمزاً واحداً في الوعاء لمواصلة اللعب.
Pon uno	ضعي واحدة	ضعي رمزاً واحداً في الوعاء.
Pon dos	ضعي اثنتين	ضعي رمزين في الوعاء.
Todos ponen	يضع الجميع	يضع الجميع رمزاً في الوعاء.

بدائل

- اسمحي لمن لا يملكون رموزاً (أو قطعاً) بمواصلة اللعب؛ ولن يتمكنوا من المساهمة في الوعاء حتى يحصلوا على رمز في جولة سابقة.
- استخدمي قرصاً دواراً (انظري قسم الموارد) أو نرداً سداسي الأوجه، وخصصي كل رقم لتعليمات محددة.
- قدّمي بعض العبارات الإسبانية الأخرى.

Te toca a tí	دورك الآن.
Me toca a mí	دوري الآن.
¡Qué bien!	ممتاز!
¡Ay, no!	يا للأسف!

- تعرفي على الأرقام بالأسبانية

واحد	Oo-noh	Uno	١
اثنان	Dohs	Dos	٢
ثلاثة	Trays	Tres	٣
أربعة	Kwah troh	Cuatro	٤
خمسة	Seen-koh	Cinco	٥
سته	Says	Seis	٦
سبعة	See-eh-teh	Siete	٧
ثمانية	Oh-choh	Ocho	٨
تسعة	Nway-vay	Nueve	٩
عشرة*	Dee-ace	Diez	١٠

أسئلة للتفكير

- هل لعبت لعبة مثل هذه من قبل؟
- ما الكلمات الإسبانية التي تعلمتها؟
- كيف كان شعورك عندما كان عليك أن تضعي شيئاً في الوعاء؟
- كيف كان شعورك عندما تمكنت من أخذ شيء من الوعاء؟
- كيف كان شعورك عندما لم يكن لديك ما تضعينه في الوعاء؟
- ماذا لاحظت بشأن ردود أفعالك تجاه العطاء (الوضع) والأخذ؟



الهدف

للعبة لعبة حفلات مكسيكية تقليدية.



ماذا تحتاجين:

- بينياتا: اصنعها بنفسك (انظري قسم «صنع البينياتا») أو اشتريها جاهزة.
- حلوى / سكاكر / ألعاب صغيرة لوضعها داخل البينياتا.
- مكان مناسب لتعليق البينياتا.
- حبل لتعليق البينياتا.
- عصا خشبية بطول ٥٠ سم تقريباً.
- غطاء للعينين (عصابة عين).
- أغنية البينياتا («دالي، دالي، دالي!»).

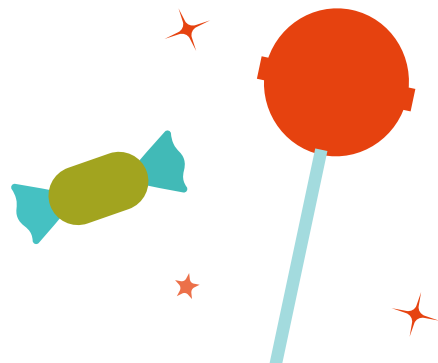
طريقة التنفيذ

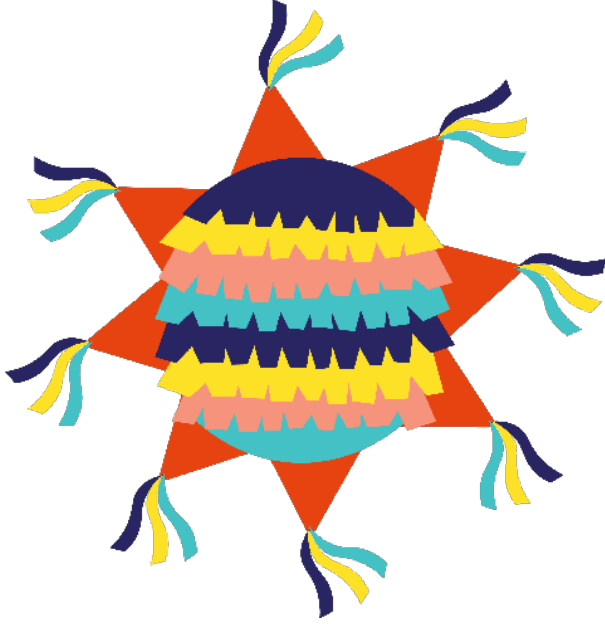
١. حددي موقعاً مثل غصن شجرة منخفض أو عارضة في سقف الفناء يمكنها تحمّل الحبل. تأكدي من وجود مساحة كافية حول المكان ليتمكن اللاعبون من أرجحة العصا دون ضرب أي شيء باستثناء البينياتا.
٢. ارمي الحبل فوق الغصن أو العارضة وانزلي البينياتا إلى الارتفاع المطلوب، واجعلي شخصاً بالغاً يمسك بنهاية الحبل عندما يحين وقت اللعب.
٣. أثناء تحريك الطفل للعصا لضرب البينياتا، إما أن تثبتي الحبل أو تسحبيه للأعلى والأسفل لتحويل البينياتا إلى هدف متحرك.
٤. أوقفي الجميع في صف على مسافة ٣ أمتار (١٠ أقدام) تقريباً عن البينياتا. يمكنك تحديد الترتيب حسب رغبتك؛ على سبيل المثال، بحسب تاريخ الميلاد (اليوم والشهر) بدءاً من الشخص الأقرب لتاريخ عيد ميلاده.
٥. غطي عيني المشارك الأول وأعطيه العصا. وأثناء غناء أغنية البينياتا («دالي، دالي، دالي!»)، اقتربي به إلى مسافة متر واحد (٣ أقدام) تقريباً من البينياتا، واطلبي منه محاولة ضربها بهدف كسرها.
- بالنسبة للاعبين الكبار والبالغين، يمكنك تدويرهم بضع دورات في مكانهم لإرباك تحديد اتجاهاتهم قليلاً.
- بالنسبة للاعبين الأصغر سناً (أطفال ما قبل المدرسة)، لا تستخدم غطاء العينين، بل اكتفي بتدوير كل طفل حول نفسه.
٦. امنحي كل مشارك الفرصة لضرب البينياتا مرتين على الأقل.
٧. عند كسر البينياتا، تأكدي من توقف المشارك الذي يحمل العصا تماماً عن أرجحتها قبل السماح للجميع بجمع المحتويات.



أغنية البينياتا («دالي، دالي، دالي!»)

إنقري هنا





معلومات أساسية

تُعدّ البينياتا الحديثة زينةً للحفلات، وتُصنع عادةً من الورق المعجن ومُملأً بالحلويات. تُعلّق وتُضرب بعصا حتى تنكسر وتفتتح. ويرى فعل كسر البينياتا كرمزٍ للتحرر من الخطايا واحتضان بداية جديدة. اطلعي على نشاط «صنع البينياتا» لمعرفة المزيد عن تاريخ البينياتا.

بدائل

- استخدمي البالونات: أضيفي الحلويات داخل البالون، وانفخيه واربطي أعلاه، ثم علّقي البالونات في صف واحد أو حول مساحة اللعب. تبديلي الأدوار وفقاً للبالونات وإسقاط الحلويات.
- اصنعي بينياتا صغيرة من أنابيب الكرتون المزينة أو الأكواب الورقية. علّقها في صف واحد أو حول مساحة اللعب. تبديلي الأدوار لضرب البينياتا وإسقاط ما بداخلها.

أسئلة للتفكير

- كيف شعرت عندما كنت تحاولين ضرب البينياتا؟ ولماذا شعرت بهذا الشعور؟
- كيف شعرت عندما كان الآخرون يحاولون ضرب البينياتا؟ ولماذا شعرت بهذا الشعور؟
- ماذا فعلت عندما انكسرت البينياتا؟
- ما الألعاب التي تلعبونها خلال المهرجانات أو المناسبات الخاصة؟



د

التواصل مع

نوسترا كيانيا



دعم نوسترا كابانيا

الشابات

توجد العديد من الفرص لدعم واستكشاف المركز العالمي. يبحث مركز «نوسترا كابانيا» دائماً عن أفراد موهوبين وشغوفين للانضمام إلى الفريق؛ حيث تساعدكم كل إضافة جديدة على الاستمرار في إحداث فارق في حياة الفتيات والشابات.

اطلعي على موقع «الفرص المتاحة في نوسترا كابانيا» للاطلاع على ما يُعرض حالياً، بما في ذلك برنامج مُحَمَّس لتطوير القيادات التطوعية وفرص تطوعية قصيرة المدى.

إليك نبذة عن بعض الفرص المتنوعة المتاحة في «نوسترا كابانيا» والمراكز العالمية الأخرى:



المنح



ترقبي فرص المنح المتاحة للتطوع أو حضور إحدى الفعاليات.



التدريب العملي

فرصة لممارسة المهارات وتطويرها، مثل الضيافة، والإعلام، والتسويق.



سنة استراحة

خيار مميز يمكنك القيام به أثناء التفكير في مستقبلك؛ فقد تجددين من خلاله مهنتك المثالية!



التطوع

انضمي إلى قاعدة متطوعات الجمعية العالمية (الواقز)؛ وعند توفر فرص للتطوع، سيتم الإعلان عنها للمجموعة ويمكنك التقديم عليها.



سواء زرت مركز «نوسترا كابانيا» أم لا، يمكنك الترويج للمركز العالمي وتشجيع الآخرين على زيارته ومشاركة تجاربهم.





دعم نوسترا كابانيا

للبالغين

سواء زرت مركز «نوسترا كابانيا» أم لا، يمكنك الترويج للمركز العالمي وتشجيع الآخرين على زيارته ومشاركة تجاربهم.

قدّمي تبرعاً،

أو اصبحي من «صديقات المركز».

- مجموعة «صديقات المراكز العالمية» على فيسبوك
- «صديقات نوسترا كابانيا»
- التبرع لدعم «نوسترا كابانيا»
- طرق أخرى لدعم «نوسترا كابانيا»



الفعاليات المحلية

- خططي ونظمي بعض الفعاليات في المنزل لنشر التوعية، مثل تناول العشاء في مطعم مكسيكي محلي.
- وجبة مشتركة من المأكولات المكسيكية.
- أمسية سينمائية مكسيكية (احرصي على التأكد من توفر ترجمة للفيلم المختار).
- فعالية طهي.
- فعالية أشغال يدوية.
- فعاليات أخرى (مثل: الموسيقى والرقص).



احضري فعالية افتراضية

- احضري إحدى فعاليتنا الافتراضية المجدولة.
- إذا لم تجدي ما يناسب جدولك، يمكنك طلب تنظيم فعالية افتراضية خاصة لمجموعتك.
- استكشفي فنون الطهي والثقافة، وقومي بجولة في المراكز العالمية، واطرحي كل الأسئلة التي ترغبين بها.



تبرعي بمواد ومستلزمات للبرامج والعمليات

لتشغيلية

تواصلي مع نوسترا كابانيا لمعرفة قائمة احتياجاتهم



خططي لرحلتك

- احصل طريقة لدعم مركز «نوسترا كابانيا» هي زيارته بنفسك!
- احضري إحدى الفعاليات، أو احجزى إقامة فيه أثناء طريقك إلى وجهة أخرى.
- ادعي صديقاتك واذهبن معاً كمجموعة.
- إذا كان جدول الفعاليات المتاح لا يناسبك أو لا يناسب مجموعتك، فيمكنك طلب تنظيم فعالية خاصة لك أو لمجموعتك.
- اقيمي كزائرة مستقلة.
- ادعني الآخرين اللاتي يخططن لرحلة (حتى لو لم تتمكني من الذهاب بنفسك).



استخدمي وسائل التواصل الاجتماعي للمشاركة والترويج.



إستمعلي هاشتاق #wheredreamscometrue NuestraCabaña

إنستغرام - @nuestracabanamx

فيسبوك - @nuestracabanamx

يوتيوب - @nuestracabanamx

• شاركي الذكريات.

• شاركي صور الفعاليات المحلية الأخيرة.



الموارد

يتضمن هذا القسم الموارد المطلوبة للأنشطة الواردة في هذه الحزمة، مثل القوالب، والبطاقات، والقصص.

الروابط



بعض الروابط المفيدة للتواصل مع نوسترا كيانا :

[الموقع الإلكتروني](#)

[نموذج التواصل](#)

[الاشتراك في النشرة الإخبارية](#)

[المراكز العالمية الأخرى](#)

[المراكز العالمية على منصة «كامب فاير»](#)

لعبة البطاقات



استخدمي هذا القالب لإعداد مجموعة من البطاقات. يمكنك إضافة معلومات إضافية من اختيارك.

أور شاليه	نوسترا كابانا	باكس لودج	سانجام	كوسافيري
٣١ يوليو ١٩٣٢	٢٤ يوليو ١٩٥٧	٢ مايو ١٩٣٩	١٦ أكتوبر ١٩٦٦	١١ يوليو ٢٠١١
تذكر اليوم الذي قابلتك فيه.	الرمز الواحد	نتمنى لك الحب	تحت السيرا مادري العظيمة	عالياً، عالياً على الجبل
الإنجليزية	الإنجليزية	الإنجليزية	الإنجليزية	الإنجليزية الفرنسية
أديبودن، سويسرا	كويرنافاكا، المكسيك	لندن المملكة المتحدة	بونا، الهند	أكرا، غانا (٢٠٢٤-٢٠٢٦)



1. قسّمي المجموعة إلى 10 مجموعات.
2. خصصي لكل مجموعة حركة/فعل كما هو موضح أدناه.

خمسّة مراكز عالمية	صافحي الشخص الذي يجلس بجانبك
حفلة	هتاف
عيد ميلاد	أطلقني الشمعة
سأنجم	مرحباً (نمسي)
أور شاليه	كّرني شكل جيل
نوسترا كابانيا	اصرخي 'هولا'
باكس لودج	انحنى تحية
كوسافيري	اعزّقي على الطبول
فتيات الكشافة	حيّ التحية العسكرية
والفرز	اصرخي "المرشدات وفتيات الكشافة"

3. اقربي القصة: في كل مرة تُذكر فيها إحدى هذه الكلمات (المحددة في القصة)، يجب على المجموعة المخصصة لها تنفيذ الحركة المطلوبة

القصة

تضم الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة خمسة مراكز عالمية تتوزع في: المملكة المتحدة، والمكسيك، وسويسرا، والهند، وغانا (إقليم إفريقيا). يقدم كل مركز برنامجاً من الفعاليات والأنشطة التي تعكس طابع وثقافة الدولة التي يقع فيها، إلى جانب أجواء الاحتفال المميزة! واليوم نحتفل مع مراكزنا العالمية الخمسة بمناسبة ذكرى تأسيس كل منها:

أور شاليه – سويسرا (٣١ يوليو):

أقدم المراكز العالمية الخمسة، ويقع في نهاية طريق يمتد أسفل سلسلة جبال ساحرة. تتناول المرشدات وفتيات الكشافة فيه الكثير من الجبن، وخاصة أثناء الحفلات والمناسبات!

باكس لودج – إنجلترا (١٥ مارس):

يقع في قلب مدينة لندن، ويُعد مكاناً رائعاً لاستكشاف العاصمة والالتقاء بالمرشدات من مختلف أنحاء العالم. وفي ذكرى تأسيسه، يُقدّم للضيوف شاي بعد الظهيرة التقليدي مع كعك «السكونز» والمربي والقشطة.

نوسترا كابانيا – المكسيك (٢٤ يوليو):

يقع في مدينة «كويرنافاكا» على بعد بضع ساعات بالحافلة من مدينة مكسيكو. يتيح لك المركز الانغماس في الفنون والثقافة المكسيكية والاستمتاع بروح الأخوة الكشفية العالمية.

سانجام – الهند (١٦ أكتوبر):

يساعدك على اكتشاف ذاتك والتغيير الذي ترغبين في إحداثه في العالم. يقع في مدينة «بونا» (القريبة من مومباي)، وتمارس المشاركات فيه اليوغا يومياً كجزء رئيسي من برنامجهن، ويحتفلون دائماً بكعكة عيد الميلاد والتقاليد الخاصة!

كوسافيري – إقليم إفريقيا (١١ يوليو):

أحدث المراكز العالمية، وهو فريد من نوعه لأنه ينتقل بين دول الإقليم؛ حيث يتواجد حالياً في غانا ليخدم إقليم إفريقيا بأكمله. وفي عيد ميلاده العاشر، تم تأليف أغنية خاصة تُعرّف دائماً لإضفاء أجواء احتفالية ممتعة.

الآن أصبحت تعرفين المزيد عن المراكز العالمية الخمسة: كوسافيري، سانجام، باكس لودج، أور شاليه، ونوسترا كابانيا... فمتى ستكون رحلتك القادمة للاحتفال في أحدها؟



أسئلة وأجوبة الاختبار

اختاري الأسئلة المناسبة لمجموعتك ونشاطك. وابحثي عن أسئلة إضافية وأضيفيها بما يتناسب مع مجموعتك.

روابط للعثور على الإجابات

- الصفحة الرئيسية للرابطة العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة
- نبذة عن الرابطة العالمية للمرشدات وفتيات

1. إلى ماذا ترمز الواقر أو ماذا تعني؟	الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة
2. كيف تصف الواقر؟	أكبر حركة تطوعية مكرسة لتمكين الفتيات والشابات في العالم
3. ما هو رمز الواقر؟	زهرة النفل، المستخدمة في الشارة العالمية، هي الرمز الموحد للرابطة العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة، حيث يحمل كل جزء من تصميمها معنى خاصًا.
4. ما هي مهمة الواقر؟	تمكين الفتيات والشابات من تطوير أقصى إمكاناتهن كمواطنات مسؤولات في العالم
5. ما هي رؤية الواقر؟	من أجل عالم متساو تستطيع فيه جميع الفتيات الازدهار. وبحلول عام ٢٠٣٢، ستكون حركة تقودها الفتيات، حيث تشعر كل فتاة بالثقة في القيادة والتمكين للمساهمة معًا في بناء عالم أفضل.
6. كيف يبدو علم العالم؟	تبقى زهرة النفل الذهبية هي العنصر الرئيسي على خلفية زرقاء. ويمثل الوهج الأبيض في الزاوية السفلية اليمنى التزام الرابطة العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة بالسلام. وتتوجها ثلاث كتل ذهبية ترمز إلى الوعد الثلاثي. ويستخدم هذا الرمز في المراكز العالمية، والمكتب العالمي، وتجمعات الرابطة العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة، ومن قبل جميع المنظمات الأعضاء، وغالبًا ما يُستخدم كعلم للوحدة.
7. ما هو السطر الأول من أغنية العالم؟	طريقنا واضح ونحن نمضي قدمًا
8. كم عدد أعضاء الواقر؟	١٥٣ منظمة عضو - ما يقارب ١١,٢ مليون فتاة وشابة
9. متى عُقد المؤتمر العالمي الأول للواقر؟	١٩٢٠، في إنجلترا
10. في أي سنة تأسست الواقر؟	١٩٢٨، في المؤتمر الدولي الخامس في المجر
11. كم عدد الدول الأعضاء المؤسسة للواقر؟ اذكر 3 دول.	٣٦ دولة: أستراليا، بلجيكا، كندا، تشيكوسلوفاكيا، الدنمارك، إستونيا، فنلندا، فرنسا، المجر، آيسلندا، الهند، اليابان، لاتفيا، ليبيريا، ليتوانيا، لوكسمبورغ، هولندا، نيوزيلندا، النرويج، بولندا، جنوب أفريقيا، السويد، سويسرا، المملكة المتحدة وأيرلندا الشمالية، الولايات المتحدة الأمريكية ويوغوسلافيا
12. كم عدد مناطق الواقر؟ وما هي أسمائها؟	هناك خمسة أقاليم تابعة للرابطة العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة: أفريقيا، العربي، آسيا والمحيط الهادئ، أوروبا، ونصف الكرة الغربي.
13. اذكر المراكز الخمسة العالمية	أور شاليه - نوسترا كابانيا - باكس لودج - سانغام - كوسافيري
14. أي الدول لديها مركز عالمي؟	سويسرا (أور شاليه) المكسيك (نوسترا كابانيا) إنجلترا/المملكة المتحدة (باكس لودج) الهند (سانغام) أفريقيا، وحاليًا غانا (كوسافيري)
15. لماذا يعتبر كوسافيري مختلفًا عن المراكز العالمية الأخرى؟	قبل قرار عام ٢٠٢٣ باستضافة كوسافيري في غانا، أُقيمت الفعاليات في تسع دول مختلفة.
16. أي مركز عالمي كان آخر من افتتح؟ وفي أي سنة؟	كوسافيري، افتتح عام ٢٠١١
17. أي مركز عالمي كان أول من افتتح؟ وفي أي سنة؟	أور شاليه، ١٩٢٢
18. ما هو الغرض من المراكز العالمية؟	المراكز العالمية هي مساحات آمنة توفرها الرابطة العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة، حيث تتواصل المرشدات وفتيات الكشافة من جميع أنحاء العالم، ويخضن المغامرات ويطوّرن مهارات القيادة.
19. ما هو الشعار الفرعي للمراكز العالمية؟	عالم من الإمكانيات



حركات الرقص

١. مَدِّي ذراعكِ اليمنى أمامكِ مع جعل كف اليد متجهة للأسفل، وابقِها هناك.
٢. مَدِّي ذراعكِ اليسرى أمامكِ مع جعل كف اليد متجهة للأسفل، وابقِها هناك.
٣. اقلبي كف يدكِ اليمنى للأعلى مع إبقاء ذراعكِ ممدودة أمامكِ.
٤. اقلبي كف يدكِ اليسرى للأعلى مع إبقاء ذراعكِ ممدودة أمامكِ.
٥. حرّكي يدكِ اليمنى للمس كتفكِ الأيسر، وابقِها هناك.
٦. حرّكي يدكِ اليسرى للمس كتفكِ الأيسر، وابقِها هناك.
٧. حرّكي يدكِ اليمنى للمس خلف أذنكِ اليمنى، وابقِها هناك.
٨. حرّكي يدكِ اليسرى للمس خلف أذنكِ اليمنى، وابقِها هناك.
٩. حرّكي يدكِ اليمنى للمس وركبكِ الأيسر، وابقِها هناك.
١٠. حرّكي يدكِ اليسرى للمس وركبكِ الأيسر، وابقِها هناك.
١١. حرّكي يدكِ اليمنى للمس الجانب الأيمن من مؤخرتكِ، وابقِها هناك.
١٢. حرّكي يدكِ اليسرى للمس الجانب الأيسر من مؤخرتكِ، وابقِها هناك.
١٣. مع وضع يديكِ على خصرِكِ ودون تحريك قدميكِ، دوري بحوضكِ حركة دائرية كبيرة.
١٤. اقفزي بمقدار ٩٠ درجة واستديري نحو اليمنى.

رقصة الماكارينا

- شاهدي مقاطع فيديو يوتيوب هذه:
- حركات الرقص:
- كيفية رقص الماكارينا
موسيقى، مع كلمات باللغتين الإسبانية والإنجليزية:
لوس ديل ريو - مكارينا (الكلمات)

البدائية

ابدئي بالوقوف مواجهةً للأمام، على أن يتجه الجميع نحو الاتجاه نفسه.

قفي مع مباعدة قدميكِ قليلاً وجعل ذراعيكِ بجانبكِ.

استشعري الإيقاع بجسدكِ.

مع تقدم الرقصة، ستقفزين نحو اليمين. وبعد أربع مرات، ستكونين قد واجهتِ الجهات الأربع، وتعودين لمواجهة الأمام من حيث بدأتِ.



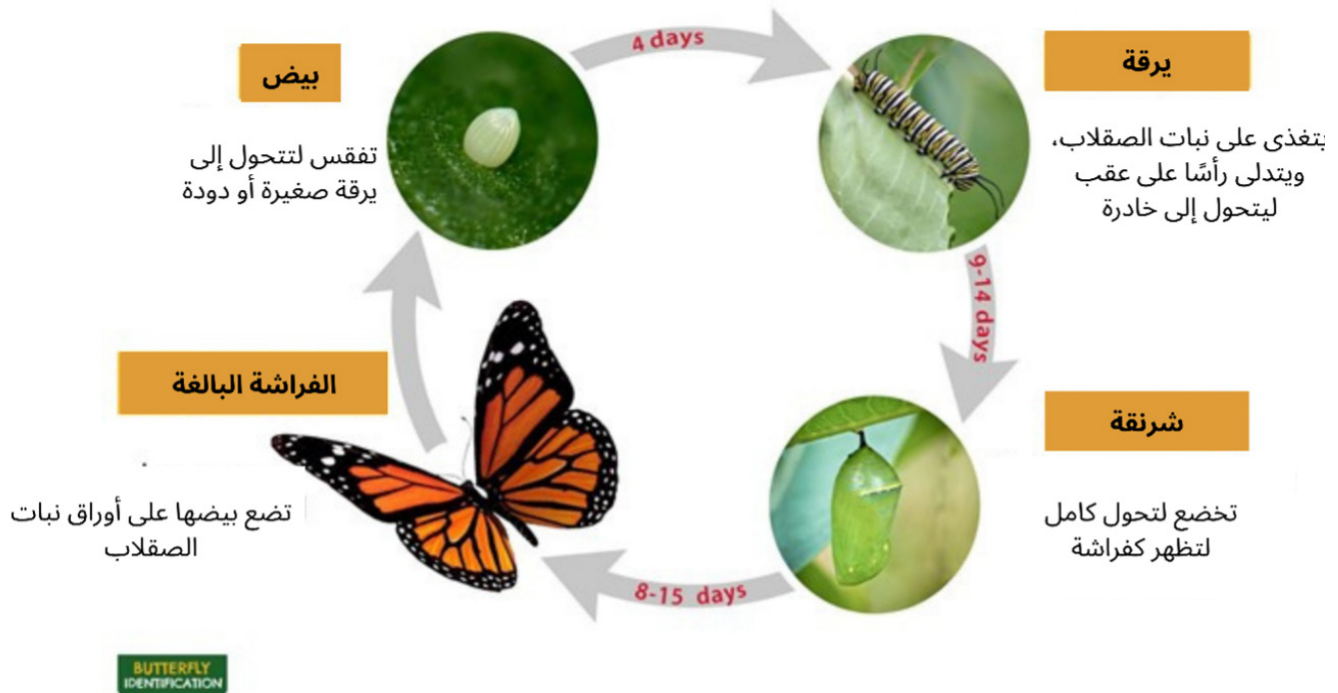
الفراشات

أثناء انتظار جفاف الطلاء والغراء، تعرّف على دورة حياة الفراشة الملكية! يمكنك إجراء بحثك الخاص أو الاستعانة بالرابط أو الصورة أدناه

حركات الرقص

دورة مكثفة عن دورة حياة الفراشة الملكية | أساسيات نبات الحلفاب (صقلاب)

دورة حياة فراشة الملك





الرسم على ورق أوماتي

بعض أمثلة على الرسم على ورق الأوماتي



استخدمني صفحات التلوين للأطفال الأصغر سنًا أو كمصدر للإلهام.

صفحات تلوين الرسم على لحاء الأوماتي مجانية وقابلة للطباعة!





طريقة التنفيذ

١. ضعي أوراق الجرائد فوق بعضها.
٢. إذا كنتِ تستخدمين ورق تغليف الهدايا، فضعي الورق في الأعلى والأسفل فوق ورق الجرائد مع جعل الجوانب الملونة للخارج.
٣. ضعي ورق الجرائد فوق رأس الشخص (إذا كنتِ تفعلين ذلك مع مجموعة من الأشخاص، فيمكن للشخص صاحب الرأس الأكبر أن يكون العارض لجميع القبعات).
٤. لفي الشريط اللاصق الورقي حول تاج القبة مرتين أو ثلاث مرات.
٥. قلّمي حافة القبة لتصبح دائرية.
٦. لفي الحافة للأعلى وضعي الشريط اللاصق الورقي لتثبيتها.
٧. إذا كنتِ تستخدمين الطلاء، فالوني القبة في هذه المرحلة.
٨. اصنعي ثقباً حول حافة القبة بالكامل.
٩. مرري خيط صوف أو خيطاً عادياً لتزيين الحافة.
١٠. اصنعي ثقباً على جانبي تاج القبة. لفي قطعة من الخيط أو الصوف حول التاج لتجميله (هما يشبه حزام القبة) — وحتى الشريط الزخرفي يفى بالغرض. أدخلي نهايات خيط الصوف عبر الثقوب الموجودة على جانبي تاج القبة واربطيها بشكل مرتخٍ تحت الذقن.

اصنعي قبعة السومبريرو بنفسك

إليك بعض الروابط لتصنعي قبعة السومبريرو الخاصة بك، وللألعاب والرقصات التي تُستخدم فيها قبعة السومبريرو.

- [اصنعي قبعة مكسيكية بنفسك باستخدام الكرتون](#)
- [اصنعي قبعة سومبريرو من طبق ورقي](#)
- [عمل يدوي لصنع قبعة السومبريرو بنفسك](#)
- [عمل يدوي لقبعة السومبريرو المكسيكية](#)

ماذا تحتاجين:

- ٣ أو ٤ أوراق من ورق الجرائد
- إما: ورقتان من ورق تغليف الهدايا بلون موحد (بالحجم نفسه لورق الجرائد)
- أو: طلاء (يُفضل لون داكن مثل الأسود لأنه يغطي مطبوعات الجريدة)
- شريط لاصق ورقي
- مقص
- خرامة ورق أحادية الثقب
- خيط صوف أو خيط عادي أو شريط ضيق





بلبل «البيرينولا»

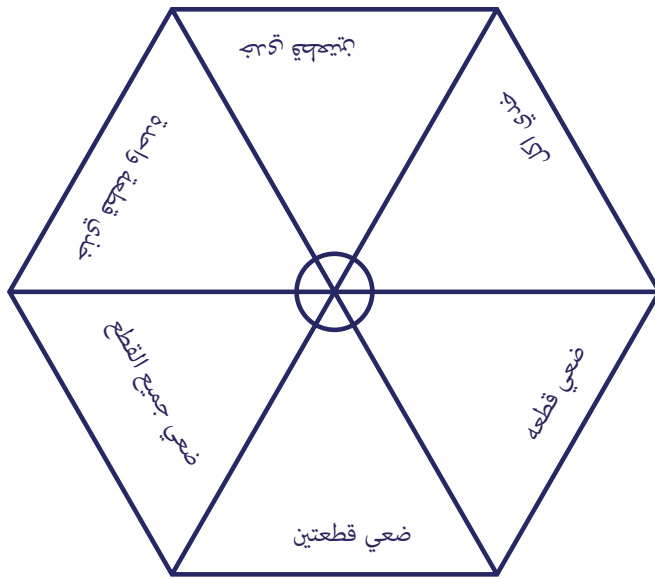
- اصنعي بلبل «البيرينولا» الخاص بك (خذروف سداسي الأوجه)
المصدر:

لعبة «توما تودو» (خذ الكل): بلبل «البيرينولا» - موقع سبانش بللي جراوند

طريقة التنفيذ

١. قصّي الأجزاء، ولوّني كل جزء (تأكدي من إمكانية رؤية الكلمات).

٢. أدخلي العصا الخشبية عبر المنتصف. عدّلي وضعيتها لتستقر على جانبيها عندما تتوقف عن الدوران.

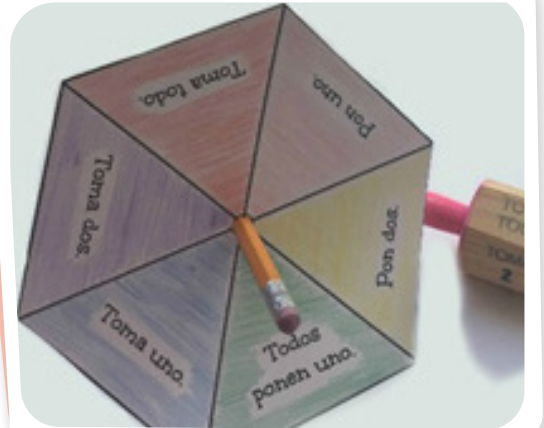


ماذا تحتاجين:

- قالب مطبوع أو منسوخ على ورق مقوى أبيض سادة
- مقص
- أقلام تلوين خشبية، أو أقلام حبر، أو طلاء
- عصا خشبية صغيرة (وتد) — يجب أن يكون طولها مقارباً لحجم القالب
- يمكنك استخدام قلم رصاص، أو عود تناول الطعام، أو عود ثقاب

اصنعي قرصاً دوّاراً

١. جهّزي القالب، كما هو موضح أعلاه.
٢. يمكن تغليف هذا القالب حرارياً.
٣. اثني أحد أطراف مشبك الورق للخارج.
٤. اصنعي شقاً صغيراً في منتصف القرص الدوار.
٥. أدخلي دبوساً مشقوقاً مع وضع مشبك الورق عليه. يجب أن يكون الجزء العلوي من الدبوس المشقوق مرتفعاً بحوالي ١ سم فوق مستوى الورق المقوى للسماح للقرص الدوار بالحركة بحرية.





www.worldcentres.waggs.org