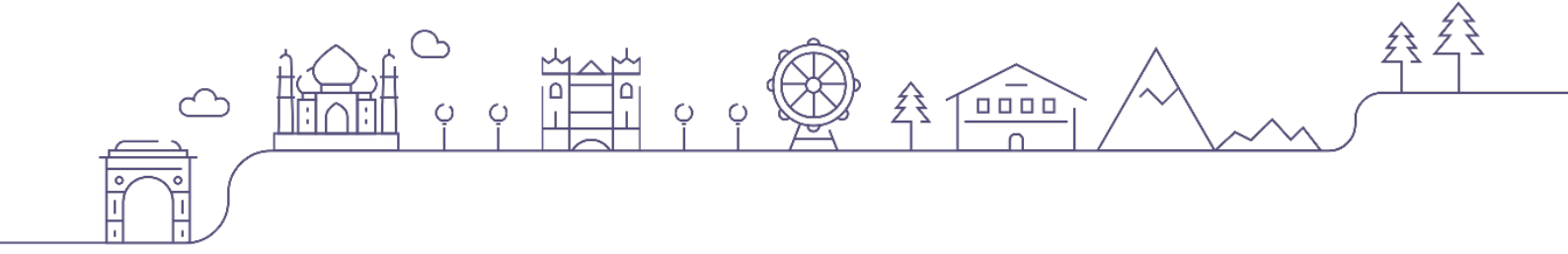


المغامرة الدولية للمراكز العالمية





عالم من الإمكانيات



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

worldcentres.waggs.org





١٩٣٢

أور شاليه في سويسرا
(افتتح عام ١٩٣٢)



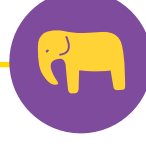
١٩٥٧

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@



سانجام



الهند





تحتوي حزمة الأنشطة هذه على معلومات وأنشطة متنوعة لمساعدتك في التعرف على مركز سانجام 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
- 

مجموعة من الأنشطة التي يمكنك كقائدة استخدامها مع مجموعات المرشدات وفتيات الكشافة
- 

ب. مقدمة عن سانجام بعض المعلومات العامة عنه.

ج. أنشطة الوحدة / الفرقة / المجموعة
- 

د. دعم المركز

أمور 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 التأملية 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 معاً أثناء تنفيذها.

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



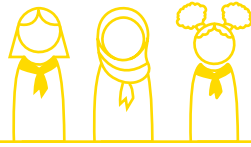
عند تفاعلك مع ثقافات أخرى، من المهم أن تفهمي الفرق بين التقدير الثقافي والاستيلاء الثقافي:

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 التقدير الثقافي:

التعرف على الطقوس والرموز: في السياق الهندي، تُعد زيارة المعبد للتعرف على الدلالات الروحية والدينية وراء الطقوس—مثل تقديم الزهور أو إشعال البخور—تجسيدا حقيقيا للتقدير الثقافي. فهم الجذور والتاريخ: يُظهر فهم تاريخ وأهمية ممارسات مثل اليوغا، عندما يتم بوعي واحترام، تقديرك لهذه الثقافة. المشاركة المعرفية: في هذه الحالة، لا يقتصر الفرد على المشاركة السطحية، بل يسعى لتعلم المعنى الأعمق والسياق الأصيل لهذه التقاليد.

مثال على الاستحواذ الثقافي:

ارتداء الرموز والزي التقليدي للموضة: يتمثل أحد الأمثلة في ارتداء "الساري" أو وضع علامة الجباه "البيندي" لمجرد التزيين واتباع الموضة، دون أدنى دراية بأهميتهما الثقافية أو الدينية. فعند استخدام هذه العناصر لأغراض جمالية بحتة وتجاهل سياقها الثقافي، قد يُنظر إلى ذلك على أنه تقليل من قدر التقاليد الأصيلة التي تمثلها. استغلال الموسيقى والترانيم في أغراض تجارية: وبالمثل، فإن استخدام الموسيقى الهندية التقليدية أو الترانيم والإنشادات المقدسة في سياقات تجارية—مثل الإعلانات التسويقية أو المهرجانات الموسيقية—دون احترام أو فهم لسياقها الروحي والديني، يُعد مثالا واضحا على الاستحواذ الثقافي.

كيف يمكنك تقدير الثقافة؟

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

٣. تحترمي الرموز الثقافية من خلال فهم أهميتها واستخدامها بطريقة مناسبة.

٢. تتفاعلي مع المجتمعات المحلية للاستماع إلى قصصهم وتقاليدهم وتاريخهم.

١. تتعلمي المعاني الكامنة وراء الممارسات، أو الأزياء، أو الأنشطة التي تشاركين فيها.

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

أ

الواقز



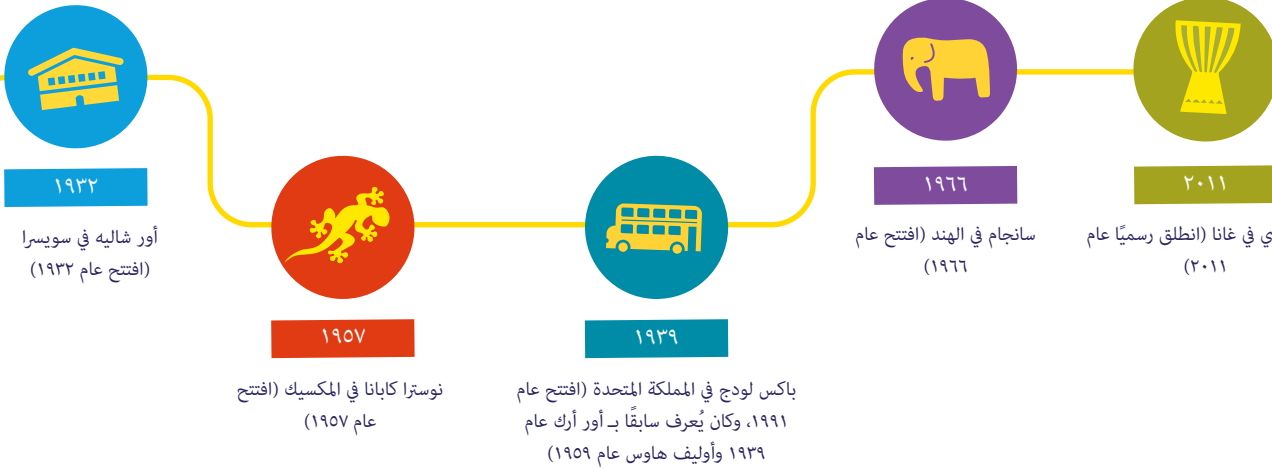
ما هي الواقز؟

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:



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





ولكن يجب في البداية أن نتعلم قليلاً عن المراكز العالمية

يوجد نوعان من الأنشطة في هذا القسم:



الألعاب

طرق ممتعة للتعلم عن المراكز العالمية

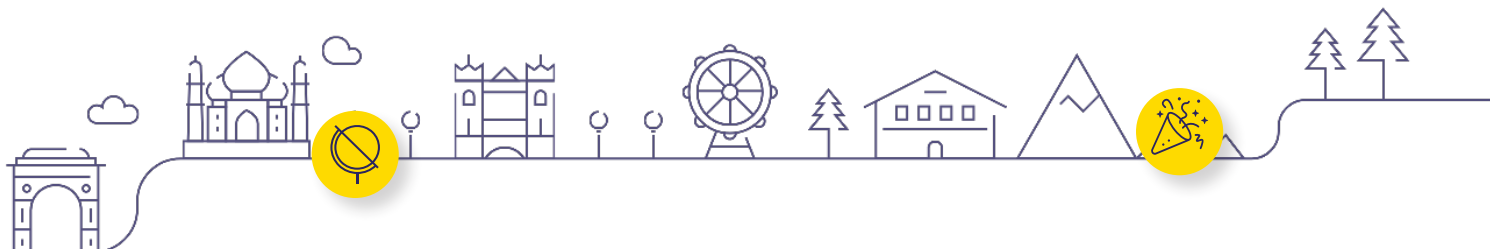


أنشطة ثقافية

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؟



كل الأعمار



٣٠-٢٠ دقيقة

ألعاب البطاقات



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

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.ضعي 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

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).





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 الزائرين 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 لهن اختيار زيارة مركزهن 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 لمساعدتهن.
- 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:

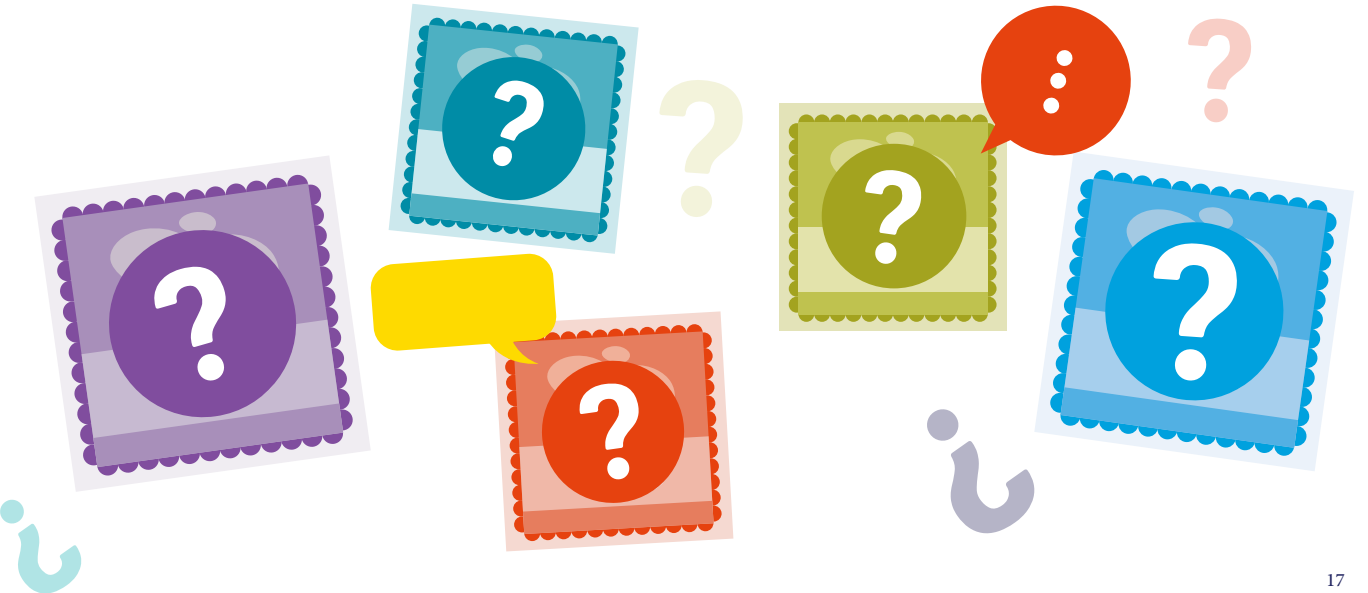
- اقريّ الأسئلة بصوت عالٍ واطلبي من المشاركات الإجابة:
- رفع اليد واختيار واحدة للإجابة
- أو أن يصرخن بالإجابة جميعاً

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

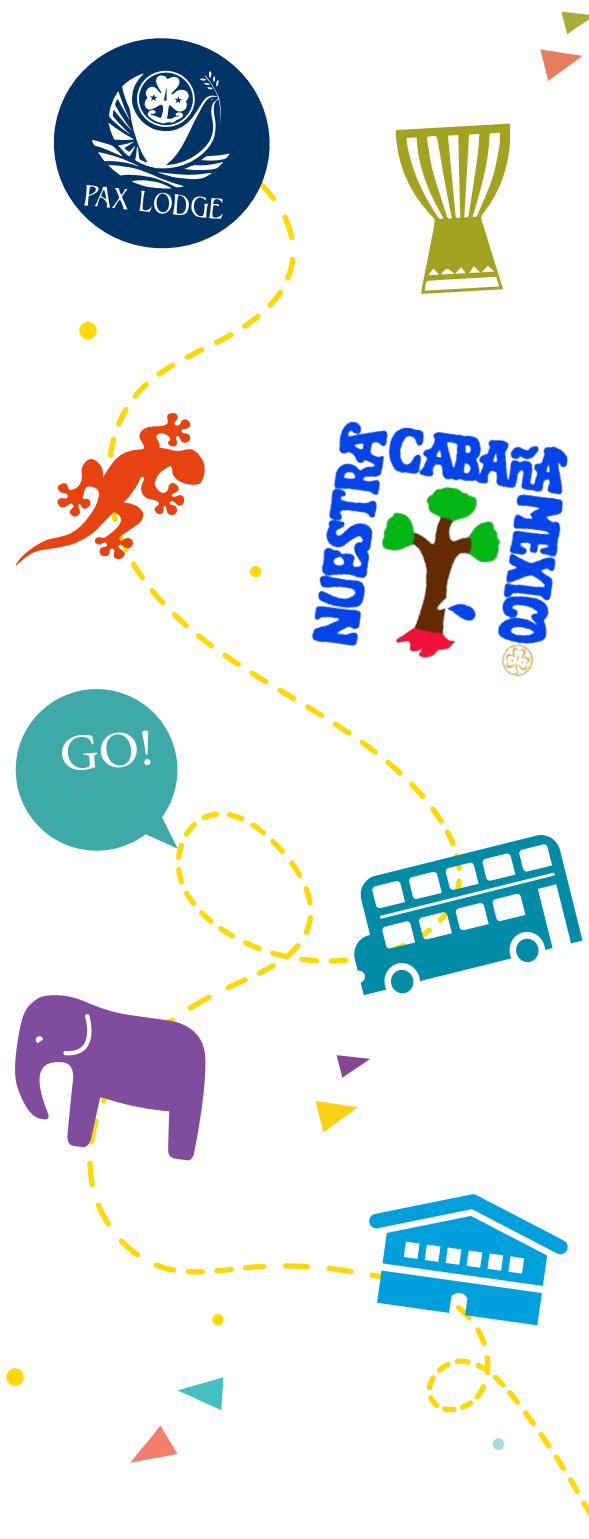


الهدف

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.





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!





مقدمة عن

المركز العالمي سانجام



طُرِحَت فكرة بناء مركز عالمي في الهند خلال اجتماع المفوضات الدوليات في نيودلهي، وتمت الإقرار والموافقة على قرار بناء هذا المركز العالمي في المؤتمر العالمي عام ١٩٥٧. وكانت "لكشمي مازومدار" (رئيسة لجنة تخطيط سانجام) قوة دافعة كبيرة في تحويل مشروع "سانجام" إلى واقع، وتأمين الأرض والتمويل من حكومة ولاية "ماهاراشترا" لبناء المركز العالمي الرابع في مدينة "بونا". وضع حجر الأساس للمركز في ٢٣ يناير ١٩٦٤، وبعد مضي زهاء ثلاث سنوات، وتحديداً في ١٦ أكتوبر ١٩٦٦، أعلنت مرشدة العالم الأولى "الديدي بادن باول" افتتاحه رسمياً.



في ١٦ أكتوبر ١٩٦٦، أعلنت مرشدة العالم الأولى

"الديدي بادن باول" افتتاح المركز رسمياً.



أغنية سانجام

هل كنت تعلمين أن لكل مركز عالمي أغنيته الخاصة؟ "تعالى إلى سانجام"

تعالى إلى سانجام،

وامشي عبر الباب المفتوح.

في هذا البيت الذي يجمع الوحدة،

استمعي، شاركي، واستكشفي.

اتركي خلفك الحواجز

من ثقافة وعرق ومعتقد،

وتلاقى مع الأخريات وابدئي.

يمكن للانسجام العالمي أن يتحقق.

انظري إلى الوجوه

لمن جئنا ورحلنا،

شاهدي الحب الذي يشرق منهن،

والصداقة التي وُلدت.

إن الوحدة الموجودة في سانجام

تجلب الفرحة إلى روحك.

شاركها مع أخواتك

وسيكتمل ضحكك.

شاركها مع أخواتك

وسيكتمل ضحكك.

إستمعي إلى أغنية سانجام



البرامج المقدمة

يقدم سانجام مجموعة واسعة من البرامج القيادية، والثقافية، وبرامج العافية، والبرامج الاحتفالية. كما يوجد برنامج خاص يُسمى "ماسالا ماجيك"، والذي يتيح للمجموعة الزائرة تحديد الأنشطة التي تناسب احتياجاتها.

هل ترغبين في الاطلاع على ما هو متاح حالياً؟

انقري هنا!

ما الذي يجعل سانجام مميزاً؟

يقع سانجام في مدينة بونه، في ولاية ماهاراشترا. تم اختيار بونه كموقع للمركز العالمي بسبب مناخها المعتدل، وتاريخها الثقافي الغني، وتقاليدها القوية في مجال التعليم، وقربها من مدينة مومباي (التي كانت تُعرف سابقاً باسم بومباي).

كلمة "سانجام" تعني "الالتقاء" في اللغة السنسكريتية القديمة! ويُعد سانجام مكاناً تلتقي فيه المرشدات وفتيات الكشافة، مما يجعل الاسم مناسباً جداً.

للتعرف أكثر على ما يجعل سانجام مميزاً، يمكنك زيارة موقع سانجام الإلكتروني.





الإحتفالات



تزخر الهند بقائمة طويلة من المهرجانات والأعياد التي تحتفل بها مختلف المجتمعات والمجموعات الدينية، حيث يُحتفل بكل مهرجان بمزيج رائع من الأصواء، والألوان، والزينة، والرقص، والموسيقى، والأطعمة اللذيذة. وترتبط العديد من الأعياد الدينية في الهند بقصص أسطورية وميثولوجية مشوقة؛ وتنتقل هذه القصص عبر الأجيال لترسيخ غاية الاحتفال بها وضمان استمرار هذه التقاليد لدى الأجيال القادمة.

وتُعد الأطباق التقليدية جزءاً أساسياً من هذه المناسبات؛ ومن أشهرها طبق "شريكهاند" المصنوع من اللبن المصفى، وخبز "بوران بولي" الحلو المسطح، وأرز "نارالي" الحلو المحضر من الخبز والمخلوط بجوز الهند، وطبق "جوبالكالا" الذي يجمع بين المذاق الحلو والحار بفضل مزيج المخلل واللبن والفلفل الحار.

ومن بين هذه المهرجانات والأعياد: مهرجان "ديوالي"، و"هولي"، و"غانيش شاتورثي"، و"كريشنا جاماشثامي"، و"غودي بادوا"، وعيد الفطر السعيد، ومهرجان "ماهاسيفاراتري"، و"دورجا بوجا"، و"دوسيرا"، ومهرجان "غوروبوراب".

الملف التعريفي للدولة



الهند، وتُسمى رسمياً جمهورية الهند، هي دولة تقع في جنوب آسيا. وتُعد سابع أكبر دولة من حيث المساحة، والدولة الأكثر سكاناً في العالم. وتقع الهند ضمن إقليم آسيا والمحيط الهادئ في الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة (الواقز).

نالت الهند استقلالها عن المملكة المتحدة في عام ١٩٤٧، وتحتفل بيوم الاستقلال في ١٥ أغسطس من كل عام.

أما مدينة بونا، والتي كانت تُكتب بالإنجليزية سابقاً. فهي مدينة تقع في ولاية ماهاراشترا، وتبعد حوالي ١٥٠ كيلومتراً عن مدينة مومباي (بومباي سابقاً). وتُعد اللغات المهاراتية، والهندية، والإنجليزية من اللغات الرئيسية المتحدث بها هناك.

التراث



تُعرف الهند بتراثها الثقافي الغني، ومعالمها التاريخية الشهيرة مثل "تاج محل"، ومطبخها المتنوع، ومهرجاناتها المفعمة بالحياة، ووجهاتها الروحية. كما تجذب المناظر الطبيعية في البلاد، الممتدة من جبال الهملابا إلى الممرات المائية في "كيرالا"، بالإضافة إلى المدن الصاخبة مثل "دهلي" و"مومباي"، أعداداً غفيرة من السياح.

التقاليد الطهوية



تتميز الهند بأطباقها النباتية المميزة، كما تشمل أطباقها الطيور والأسماك واللحوم. وتتكون الوجبة الهندية التقليدية عادة من الحبوب المطهية بطريقة بسيطة والمصحوبة بأطباق مالحة غنية بالنكهات. قد تكون هذه الحبوب المطهية عبارة عن أرز مطبوخ على البخار، أو خبز "الشباتي" (وهو خبز رقيق غير مخمر)، أو "الإدلي" (كعكة الفطور المطهية على البخار)، أو "الدوسا" (فطيرة الفطير المطهية على الصاج). أما الأطباق المالحة فتشمل العدس والبقوليات والخضراوات، المتبلّة بالزنجبيل والثوم ومزيج من البهارات. كما تُستخدم مجموعة واسعة من الفواكه في إعداد الحلويات والأطباق المالحة، ومن أبرز الخيارات الشائعة: المانجو، والموز، والبابايا، والجاك فروت، والرمان، وغيرها.



ج

أنشطة الوحدة / الفرقة /

المجموعة



كيفية استخدام هذا القسم



في هذا القسم، ستجدين مجموعة من الأنشطة التي يمكنك استخدامها مع مجموعتك. يمكنك تطبيق الأنشطة كما هي موصوفة، أو استلهاهم أفكار منها لأنشطة وتعديلات أخرى. تذكر استخدام عناصر التأمل للتفكير في تنوع حركة المرشحات وفتيات الكشافة والاحتفاء به. عند الانتهاء من أي نشاط، شاركينا أفكارك وأنشطتك عبر وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام الهاشتاجات الخاصة بـ "سانجام": (**#WhenWeShine** و (**#SangamWeBelong**).

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 الهند، صناعة أو تجربة العزف على آلات موسيقية، وتعلم حركات رقص جديدة.



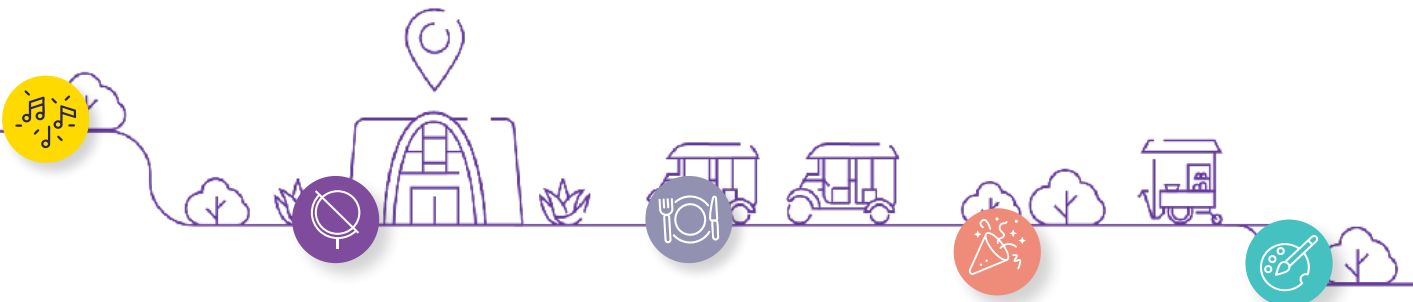
الألعاب

لعب لعبة تقليدية، أو تجربة ألعاب يحبها الأطفال.



الأكل

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



كيفية استخدام هذا القسم



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

النوع	اسم النشاط	الفئة العمرية	الوقت	التحضير	الصفحة
الفنون والحرف اليدوية	تعرف على سانجيلي	٩-٥ سنوات	٢٠-٣٠ دقيقة	نسخة قابلة للطباعة من سانجيلي (في قسم الموارد)، أنابيب كرتونية، أقلام، صمغ، مواد معاد تدويرها. للأعمار الأكبر، ورق أوريغامي، تعليمات صنع قيل أوريغامي.	166
الفنون والحرف اليدوية	ماندالا	٩-١٦ سنة	٦٠ دقيقة	ماندالا عيد ميلاد سانجام الستين (في قسم الموارد)؛ إمكانية الوصول إلى موارد طبيعية أو ماندالا مطبوعة مسبقاً وأقلام تلوين.	167
الفنون والحرف اليدوية	موقع قران	جميع الأعمار	٦٠ دقيقة	حناء وبعض التصميم البسيطة.	168
الموسيقى والرقص	فن واري	٩-١٦ سنة	٦٠ دقيقة	سطح رسم من اختيارك وطلاء مناسب له. نماذج من فنون واري (في قسم الموارد).	169
الطعام	دانديا عصا الرقص	٩-١٦ سنة	٢٠ دقيقة	عصي دانديا (عصاتان لكل شخص)، موسيقى، طريقة لتشغيل مقطع فيديو على يوتيوب لتعلم الخطوات.	170
الثقافة	طعم سانجام	جميع الأعمار	٦٠-٩٠ دقيقة	وصفتان من كتاب طبخ سانجام موجودتان في قسم الموارد، المكونات، أوعية وأدوات، مقلدة، موقد.	171
الثقافة	عرف نفسك باللغة الهندية	جميع الأعمار	٢٠-٣٠ دقيقة	كلمات/عبارات مكتوبة على ورق أو بطاقات؛ مقاطع فيديو من وسائل التواصل الاجتماعي.	172
الألعاب	الألوان باللغة الهندية	جميع الأعمار	٢٠-٣٠ دقيقة	٦-٨ أوراق أو بطاقات ملونة مختلفة عليها الكلمات.	173
الألعاب	كروم	جميع الأعمار	٣٠ دقيقة	لوحة لعب وقطع لعبة كاروم.	174
الألعاب	نادي كي باهاد	٩-١٦ سنة	١٠ دقائق	منطقة لعب محددة وكبيرة بما يكفي ليقف فيها الجميع.	176
الألعاب	علامة السلسلة	٥-٩ سنوات	١٠ دقائق	مساحة واسعة للجري.	177
الألعاب	كوكلا تشاباكي	٥-٩ سنوات	١٠ دقائق	مساحة واسعة لتشكيل دائرة. وشاح أو قطعة قماش	178
الثقافة	شيل جاباتا	جميع الأعمار	١٠ دقائق	مساحة واسعة للجري؛ كيس رمل أو كرة أو أي شيء ناعم يسهل الإمساك به؛ رموز تعريف الفريق	179
الثقافة	قصص المهرجان	جميع الأعمار	٢٠-٣٠ دقيقة	قصة من المهرجان (في قسم المصادر)؛ أقلام وورق	180
النوع	دعونا نجرب اليوغا	جميع الأعمار	١٠ دقائق	مساحة لتحريك الذراعين والساقين؛ تعليمات لحركات بسيطة (في قسم المصادر) أو مقطع فيديو	181



تعرفي على سانجلي

٩-٥ سنوات

٣٠-٢٠ دقيقة

معلومات أساسية

يأتي اسم سانجلي من دمج كلمتي «سانجام» و«الفيل». سانجلي فيل لطيف وودود. مهمتك هي إعادة ابتكار نسختك الخاصة من سانجلي! استخدم جميع الألوان التي ترغبين بها، ودعي خيالك ينطلق!

الهدف

للتعريف بسانجلي، قيمة سانغام.

للمشاركات الأصغر سنًا.

طريقة التنفيذ



ماذا تحتاجين:

- نسخة قابلة للطباعة من سانجلي ([انظري إلى المصادر](#))
- أنابيب من الورق المقوّى، مثل لفافات ورق التواليت أو ورق المطبخ (واحدة لكل مشاركة).
- أقلام.
- صمغ.
- مواد معاد تدويرها لتزيين الفيل (اختياري).

بدائل

- يمكنك استخدام الورق والأقلام لإنشاء سانجلي الخاص بك والمميز!



ماذا تحتاجين:

- ورق.
- مقص.
- أقلام.
- تعليمات لصنع فيل بالأوريغامي — تتوفر العديد من التعليمات عبر الإنترنت [إليك مثالًا واحدًا](#).
- توجد تعليمات أخرى في قسم الموارد.

للمشاركات الأكبر سنًا.

طريقة التنفيذ

1. اتبعي التعليمات لإنشاء سانجلي من خلال طيّ الورق — انظري إلى قسم الموارد للحصول على أفكار تساعدك.

بدائل

- حاولي القيام بذلك دون تعليمات — ابتكري تصميم سانجلي أوريغامي خاصًا بك وفريدًا.



أسئلة للتفكير

- لماذا برأيك اختار سانغام الفيل ليكون مهمته؟
- هل سبق أن سمعت عن سانجلي قبل اليوم؟
- لماذا كنت تفكرين، وكيف كان شعورك أثناء صنع سانجلي الخاص بك؟
- هل سبق أن رأيت فيلا حقيقيًا؟ شاركي تجاربك.
- هل تعيش الفيلة في بلدك؟ إذا كانت الإجابة نعم، فأين تعيش؟ وإذا كانت الإجابة لا، فلماذا برأيك؟
- موضوع للتفكير للمشاركات الأكبر سنًا: ماذا تعرفين عن استغلال الفيلة في الهند؟ تعرّفي على المزيد من خلال [موقع الحياة البرية](#).



معلومات أساسية

الماندالا (मण्डल) تعني الدائرة، وتمثل رحلة تبدأ عادةً من الخارج، مروراً بطبقات متعددة، وصولاً إلى المركز الداخلي. وهي وسيلة للتأمل والتفكير.



الهدف

للتعرف على الماندالا والتأمل في تجربتك في المرشديات وفتيات الكشافة.



ماذا تحتاجين:

- صورة ووصف لماندالا عيد ميلاد سانغام الستين (انظري إلى قسم المصادر).
- يمكن أن تكون ماندالا كبيرة، أو عدة ماندالات صغيرة بحيث يمكن تنفيذها ضمن مجموعات صغيرة.
- إمكانية الوصول إلى مجموعة متنوعة من المواد لإنشاء الماندالا.

بدائل

- يمكن تنفيذ النشاط بشكل فردي وعبر الإنترنت، إذا كانت لدى المشاركات المواد اللازمة.
- استخدمتي منصة رسم عبر الإنترنت لإنشاء تصميم الماندالا الخاص بك.
- اصنعي بطاقة بريدية تتضمن تصميم الماندالا الخاص بك، وأرسلها إلى سانغام.

طريقة التنفيذ

١. اعرضي صورة ماندالا عيد ميلاد سانغام الستين. امنحي المشاركات وقتاً للنظر إليها.
٢. ناقشي العناصر المختلفة في الماندالا، وحاولي معرفة ما إذا كان بإمكانكن تحديد هذه العناصر.
٣. اصنعي ماندالا خاصة بك، إما بشكل فردي أو ضمن مجموعة. ويمكن أن تكون بتصميم حر، أو يمكنك إنشاء تصميم يمثل رحلتك الخاصة في المرشديات وفتيات الكشافة.

إما عن طريق

- باستخدام مواد طبيعية (من دون قطف أو أخذ أي مواد حية من الطبيعة)
- باستخدام مسحوق الرانغولي
- الرسم
- تلوين تصميم مطبوع مسبقاً

أسئلة للتفكير



- هل سبق أن سمعتِ عن الماندالا؟
- كيف تُستخدم كوسيلة للتأمل والتفكير؟
- ما مدى سهولة أو صعوبة صنع الماندالا الخاصة بك؟ ولماذا؟
- ما الطرق أو الأدوات الأخرى التي يمكن استخدامها للتأمل والتفكير؟
- ما الذي تستخدمينه لمساعدتك على التأمل أو التفكير؟
- ما نوع الفن الشائع في ثقافتك؟





١٦-٩ سنة



٦٠ دقيقة

المهندي



ماذا تحتاجين:

- الحناء (نباتية)
- بعض نماذج التصاميم — توجد العديد من تصاميم الحناء للمبتدئات المتاحة عبر الإنترنت **لا يمكنك تجربة هذه التصاميم**



الهدف

للتعرّف على فنون الرسم على الجسم في الثقافات المختلفة.

طريقة التنفيذ

١. اعلمي في أزواج، وصممي نقوش المهندي على يدي بعضكما البعض.

٢. أثناء تصميم نقوش المهندي لبعضكما البعض، شجعي المشاركات على التحدث ومشاركة تجاربهن حول الصداقات الدولية في المراكز العالمية. واطلبي منهن التفكير والتحدث عن أمور مثل:

- برأيكِ، كيف ستكون تجربتك في مركز عالمي مثل سانغام؟
- كيف ستكونين صداقات مع أشخاص لا تعرفينهم؟
- ما الأشياء المختلفة التي ستفعلينها لخلق ذكريات جميلة؟

٣. في النهاية، يمكنك التقاط بعض الصور للتصاميم النهائية ومشاركة تصاميمكِ.

معلومات أساسية

المهندي هو أحد أشكال فنون الرسم على الجسم باستخدام الحناء. تضع النساء الحناء للاحتفال بالمناسبات الخاصة، والتعبير عن الفرح، والعناية بالنفس. ويمكن أن يكون وضع المهندي وقتًا للتقارب والتواصل، حيث تجلس النساء معًا ويصممن النقوش على أيدي بعضهن البعض، ثم ينتظرن حتى تجف الحناء — وكلما كان التصميم أكبر، طال الوقت الذي يجلسن فيه معًا ويتشاركن هذه اللحظات.

بدائل

• إذا لم تتوفر الحناء، اخبزي البسكويت وزينيّه باستخدام أسلوب المهندي.

• ارسمي حول يدكِ على قطعة من الورق، ثم استخدمي أقلام الفلوماستر لإنشاء تصميم.

أسئلة للتفكير

- هل سبق أن سمعتِ عن المهندي؟
- هل وجدتِ استخدامه سهلًا أم صعبًا؟
- كيف كان شعورك تجاهه؟
- ماذا قررتِ أن تجسّدي في تصميم المهندي الخاص بكِ؟
- ما أشكال فنون الرسم على الجسم الشائعة في ثقافتكِ؟



١٦-٩ سنة



٦٠ دقيقة

فن الوري



معلومات أساسية

فن الوري هو نوع من الفنون القبلية، وقد نشأ في ولاية ماهاراشترا في الهند، ويعود تاريخه إلى عام ١١٠٠ ميلادي تقريباً. وغالباً ما يصوّر فن الوري موضوعات مثل الاحتفالات، والمهرجانات، ومواسم الحصاد، والحكايات الشعبية. وتتكوّن الأعمال الفنية عادةً من أشكال الدوائر، والمثلثات، والمربعات.

يمكن رؤية فن الوري في العديد من الوسائط والأشكال المختلفة. في الأصل، كان يُنفذ فن الوري على خلفية حمراء، مثل جدران الأكواخ المصنوعة من الطين الأحمر. وكانت الرسومات تُنفذ باستخدام عجينة من الأرز والماء، مع استخدام الخيزران كفرشاة. ولهذا السبب كانت الأعمال الفنية الأصلية باللونين الأحمر والأبيض.

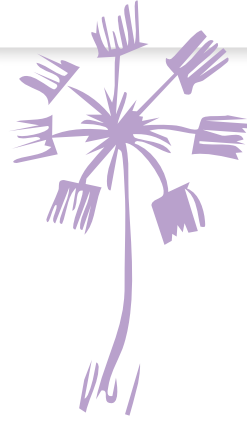
الهدف

للتعرّف على أحد أشكال الفن الثقافي.



ماذا تحتاجين:

- لوحة أو سطح من اختيارك — يمكن أن يكون ورقاً، أو سيراميك، أو خشباً، أو قماشاً، أو أي مادة أخرى ترغبين بها.
- ألوان أو أقلام مناسبة للسطح الذي اخترته.
- ورقة تحتوي على صور لفن الوري (لمساعدة من لم يسبق لهن تنفيذ هذا الفن).



بدائل

- يمكن تنفيذ هذا النشاط عبر الإنترنت، باستخدام أداة مثل ميرو، أو كانفا، أو بادلت.
- استمعي إلى بعض الموسيقى من الهند، وتناولي بعض الوجبات الخفيفة لتشجيع النقاش.
- استخدمي منصة رسم عبر الإنترنت، مثل ميرو، أو كانفا، أو بادلت.
- ارسمي لوحة جدارية على أحد الجدران، بحيث تساهم كل واحدة منكن بجزئها.

طريقة التنفيذ

١. تدربي على رسم بعض عناصر فن الوري على الورق.
٢. أنشئي عملاً فنياً بأسلوب الوري مستوحى من معنى سانغام «التجمّع معاً».
٣. شجعي النقاش حول مفهوم «التجمّع معاً».

أسئلة للتفكير

- هل سبق أن سمعت عن فن الوري القبلي؟
- هل وجدت إنشاء فن الوري سهلاً أم صعباً؟ ولماذا؟
- كيف قررت تمثيل مفهوم «التجمّع معاً»؟
- ما أشكال الفن المشابهة والشائعة في ثقافتك؟





طريقة التنفيذ

الهدف

لاستمتاع بالموسيقى والرقص من الهند.

ماذا تحتاجين:

- مساحة كافية للرقص بشكل مريح في دائرة — ويمكن أن يكون ذلك في الخارج.
- عصوان خشبيتان صغيرتان تُسميان «دانديا» لكل مشاركة.
- كبدل، يمكنك استخدام الصحف أو المجلات (تلف بإحكام وتثبت بالشريط اللاصق).
- موسيقى حماسية وإيقاعية يمكنك استخدامها للرقص.

[تعليمات توضّح الحركات والخطوات](#)

معلومات أساسية

رقصة الدانديا هي رقصة شعبية تقليدية نشأت في ولاية غوجارات بالهند. وتُؤدّى عادةً خلال مهرجان «نفراتري» الهندوسي، وهو احتفال يستمر تسعة أيام بالآلهة دورغا.

وفي رقصة الدانديا، يستخدم المشاركون عصياً خشبية صغيرة تُسمى «دانديا» (غالباً ما تكون مزينة بأقمشة وأشرطة ملونة) للنقر بها بإيقاع على عصي بعضهم البعض في أزواج، في أثناء الرقص في دائرة. وترافق الرقصة موسيقى تقليدية تُعزف على آلات مثل الدهل، والتابلا، والمزمار.

تُعد رقصة الدانديا نمطاً مبهجاً ومفعماً بالحيوية من الرقص، وتحظى بشعبية واسعة ليس في غوجارات فحسب، بل أيضاً في أجزاء أخرى من الهند وفي البلدان التي تضم جاليات هندية كبيرة. وغالباً ما تُؤدّى في لحظات الزفاف، والفعاليات الثقافية، والمناسبات الاحتفالية الأخرى.

بدائل

- ابتكري تسلسلاً خاصاً بك من الحركات والخطوات.

أسئلة للتفكير

- كيف كان ذلك؟ هل كان سهلاً أم صعباً؟
- هل مارستِ رقصة مماثلة من قبل؟
- ما هي أشكال الرقص التي تؤدينها للاحتفال بالمناسبات السعيدة؟



معلومات أساسية

يحب طاقم المطبخ في سانغام الطبخ، ولا ينقص المقيمين فيه أبدًا الطعام اللذيذ.

الهدف

حضري وتذوّقي شيئاً ستتناولينه في سانغام.

ماذا تحتاجين:

- وصفة التشاباتي والباني أو البلاك بالفطر من كتاب وصفات سانغام.
- متوفرة في قسم المصادر.
- المكونات
- لمعدات، بما في ذلك وعاء للخلط، ومقلدة تاوا أو مقلدة غير لاصقة.
- إمكانية استخدام موقد غاز أو كهربائي.

طريقة التنفيذ

١. اتبعي الوصفة.

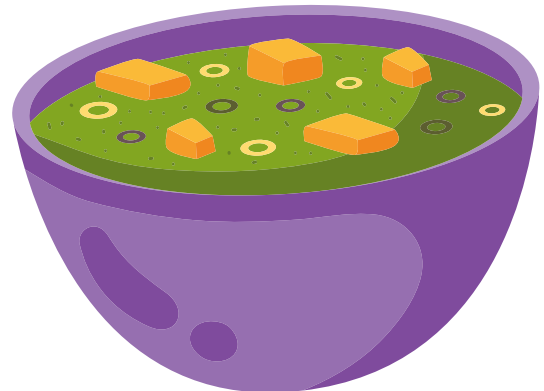
٢. تناولي ما أعددتِه وتأملي في تجربتك.

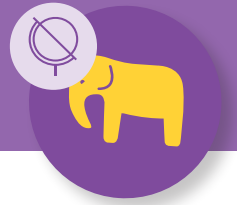
بدائل

- يمكن للأفراد تنفيذ النشاط بأنفسهم، ثم مشاركة تجربتهم عبر الإنترنت بعد ذلك.

أسئلة للتفكير

- هل توقعت أن يكون مذاق الطعام كما كان؟ وهل سبق أن تذوّقت طبقاً مشابهاً لهذا؟
- هل استمتعتِ بتناوله؟
- كيف اختلف عن الطعام الذي اعتدتِ عليه، أم كان مشابهاً له؟
- هل وجدتِ تحضيره سهلاً أم صعباً؟ ولماذا؟
- هل ستعدينه مرة أخرى؟
- هل ترغبين في إعداده أو تجربة إعداد طبق آخر من الهند؟
- برأيك، ماذا تعني كلمة «ماسالا»؟
- [الإجابة = الماسالا هي خليط من التوابل يُطحن ليصبح مسحوقاً أو معجوناً.]
- برأيك، ما أنواع الأنشطة التي قد تقومين بها خلال فعالية «سحر الماسالا» في سانغام؟





معلومات أساسية

الهندية هي إحدى اللغات الرسمية في الهند. وهي رابع أكثر اللغات انتشاراً في العالم، حيث يتحدث بها أكثر من ٢٥٠ مليون شخص كلغتهم الأولى. يمكنك تعلّم بعض العبارات التي يمكنك استخدامها مع طاقم العمل المحلي في سانغام، أو أثناء السفر في الهند، أو مع الأشخاص الهنود الذين يعيشون في مجتمعك.



الهدف

تعلّم بعض العبارات باللغة الهندية:
«مرحباً، اسمي XXX وأنا من XXX».



ماذا تحتاجين:

- الكلمات أو العبارات مكتوبة على الورق أو البطاقات (انظري إلى قسم المصادر)
- توجد بعض مقاطع الفيديو الرائعة على وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بسانغام لمساعدتك في ذلك:
على إنستغرام
على فيسبوك

بدائل

- يمكن تنفيذ هذا النشاط عبر الإنترنت.
- جرّبي لغة هندية أخرى، مثل اللغة الماراثية. تُتحدث هذه اللغة في ولاية ماهاراشترا، حيث يقع سانغام. ما أوجه التشابه والاختلاف بينها وبين اللغة الهندية؟
- تدربي على قول «مرحباً» [ناماستي] و«إلى اللقاء» [فير ميلينغي] باللغة الهندية في بداية الاجتماعات ونهايتها.

طريقة التنفيذ

١. قدّمي الكلمات أو العبارات، واطلبي منهن تكرارها بعدك.
٢. تدربن عليها في أزواج.
٣. اجمعي كل زوجين معاً (مجموعة من أربع مشاركات)، واطلبي منهن التعريف بأنفسهن لبعضهن البعض.



أسئلة للتفكير

- ما اللغات الأخرى التي تُتحدث في الهند؟
- هل وجدتِ تعلّم اللغة صعباً أم سهلاً؟
- هل سبق أن تعلّمتِ لغات أخرى؟
- هل ترغبين في تعلّم المزيد من اللغات؟
- ما فوائد معرفة عدة لغات؟

तीन ३

a



नमस्ते



o

e

hello

hand



معلومات أساسية

باعتبارها إحدى اللغات الرسمية في الهند، يتحدث باللغة الهندية أكثر من ٢٥٠ مليون شخص، مما يجعلها رابع أكثر اللغات تحدثاً في العالم. ويمكن أن يكون تعلّم أسماء الألوان باللغة الهندية طريقة ممتعة وتفاعلية للتعرف على اللغة.

الهدف

تعلّم بعض الألوان باللغة الهندية.

ماذا تحتاجين:

- ٦-٨ أوراق أو بطاقات بألوان مختلفة (يُفضّل أن تكون بحجم A4 أو فولسكاب).
- اكتب اسم اللون باللغة الهندية على أحد الجانبين، مثل كتابة «نيلا» على بطاقة زرقاء.
- مساحة كافية للركض والحركة.

Neela	Laal	Hara	Peela	Bainganee	Gulaabee	Naarangee	Safed	Kaala
أزرق	أحمر	أخضر	أصفر	بنفسجي	وردي	برتقالي	أبيض	أسود
nee-laa	laa-l	ha-raa	pee-laa	baing-nee	gu-laa-bee	naa-ran-gee	sa-feid	kaa-laa
नीला	लाल	हरा	पीला	बैंगनी	गुलाबी	नारंगी	सफ़ेद	काला

طريقة التنفيذ

١. قدّمي كل لون من خلال رفع البطاقة وذكر اسم اللون. يمنح هذا المشاركات وقتاً لقراءة البطاقة، ثم اطلبي من الجميع تكرار الكلمة بعدك.
٢. ضعي البطاقات حول مساحة اللعب، وثبتها على الجدار أو على أشياء أخرى باستخدام الدبابيس أو الشريط اللاصق.
٣. تقف الجميع في المنتصف.
٤. اذكر اسم أحد الألوان باللغة الهندية، واطلبي منهن جميعاً الركض نحو ذلك اللون. ثم اذكر لوناً آخر، واطلبي منهن الركض نحو ذلك اللون. يمكنك إعادتهن إلى المنتصف قبل ذكر كل لون.

٥. بعد جولة، أخبرهن أن آخر مشاركة تصل إلى اللون يجب أن تبقى هناك حتى يتم ذكر اللون مرة أخرى.

٦. بعد جولة أو جولتين إضافيتين، انقلي البطاقات الملونة إلى أماكن مختلفة دون أن يرينك، واقلبي البطاقات بحيث لا يتمكن من رؤية الكلمات.

٧. ثم واصلي اللعب لجولة أو جولتين إضافيتين، أو حتى يشعن بالتعب.

٨. في النهاية، اجمعي البطاقات. ارفعي كل بطاقة واحدة تلو الأخرى بحيث لا يتمكن من رؤية الكلمة المكتوبة، واطلبي منهن ذكر اسم اللون باللغة الهندية.

بدائل

- بدلاً من الركض نحو البطاقات، يمكنك أن تطلبي منهن الركض ولمس أي شيء باللون المطلوب.
- يمكنك أن تطلبي منهن لمس أكثر من لون في الوقت نفسه إذا لم تستخدم البطاقات.



أسئلة للتفكير

- ما اللون الذي كان الأسهل في تذكره؟ ولماذا؟
- ما لونك المفضل؟
- هل سبق أن سمعت أسماء الألوان باللغة الهندية؟
- ما الألوان التي تعتقدين أننا سنجدها في سانغام؟
- ما اللون الذي تعتقدين أنه المفضل لدى سانغام؟



لعبة الكاروم



١٦-٩ سنة

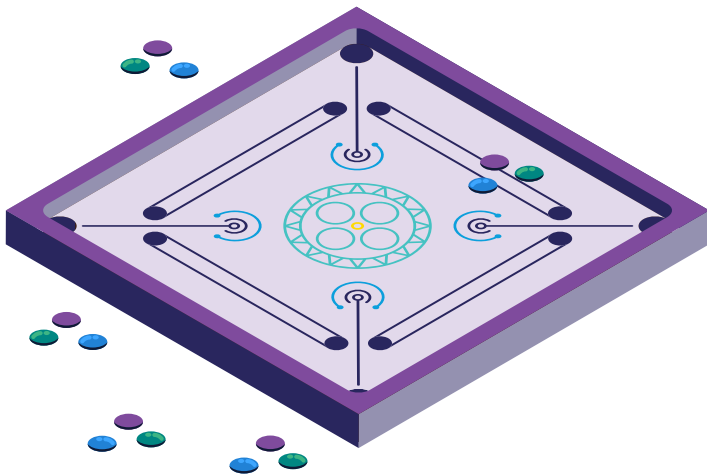


٣٠ دقيقة

معلومات أساسية

الكاروم هي لعبة لوحية تُلعب على طاولة داخلية، نشأت في الهند (منذ القرن الثامن عشر تقريبًا). وهي لعبة تعتمد على الاستراتيجية وتتطلب مهارة أيضًا.

تُلعب عادةً بين لاعبتين، أو يمكن أن تلعب أربع مشاركات ضمن فريقين. تقوم اللاعبات بنقر الأقراص بأصابعهن بهدف إدخال قطع الكاروم في زوايا اللوح. وهي لعبة تشبه لعبة البلياردو.



الهدف

تعلّم لعبة جديدة والتعرّف على الألعاب في ثقافات مختلفة.



ماذا تحتاجين:

- لوحة لعب — قد تكون لديك واحدة، أو يمكنك استعارتها، أو يمكنك صنع لوحك الخاصة.
- لصنع لوحك الخاصة، ستحتاجين إلى:
 - أربعة أكواب ورقية
 - لوحة لعب مربعة ومسطحة بحجم يقارب ٧٥ سم (٢٩,٥٢ بوصة)، ويمكنك الرسم عليها. ويمكن أن تكون قطعة من الكرتون، أو الخشب الرقائقي، أو لوحًا أبيض.
 - قلم
 - مقص
 - صمغ أو بلو تاك
 - شيء لاستخدامه كإطار، مثل قطع من الخشب، أو الكرتون، أو قطع الليغو.
- قطع الكاروم — يمكنك استخدام الأزرار، أو قطع الألعاب (مثل الداما أو قطع ٤×٤)، أو القطع الدائرية.
- يبلغ قطرها عادةً حوالي ٣ سم (١,١٨ بوصة).
- ستحتاجين في المجموع إلى ١٩ قطعة بالحجم والوزن نفسيهما.
 - ٩ من لون واحد
 - ٩ من لون مختلف
 - ١ بلون مميز (مختلف عن اللونين الآخرين) — وتُسمى هذه القطعة الملكة.
- المضرب — واحد لكل مشاركة أو فريق.
- يكون عادةً أكبر حجمًا (بقطر ٤ سم / ١,٥٧ بوصة)، وأثقل قليلًا من قطع الكاروم.





طريقة التنفيذ

- ١. يُمنع لمس القطع أو دفعها بيدك.
- كل قطعة كاروم تساوي نقطة واحدة. تساوي الملكة مع قطعة كاروم واحدة ٥ نقاط.
- إذا تم إدخال الملكة في الجيب من دون إدخال قطعة كاروم معها، فلا تُحتسب أي نقاط، وتُعاد الملكة إلى منتصف اللوحة. ويمكنك تحديد ما إذا كانت هناك عقوبة (مثل تخطي الدور).
- ٤. عندما تُدخل الملكة في الجيب مع قطعة كاروم، تنتهي اللعبة، وتفوز المشاركة التي تحصل على أكبر عدد من النقاط.

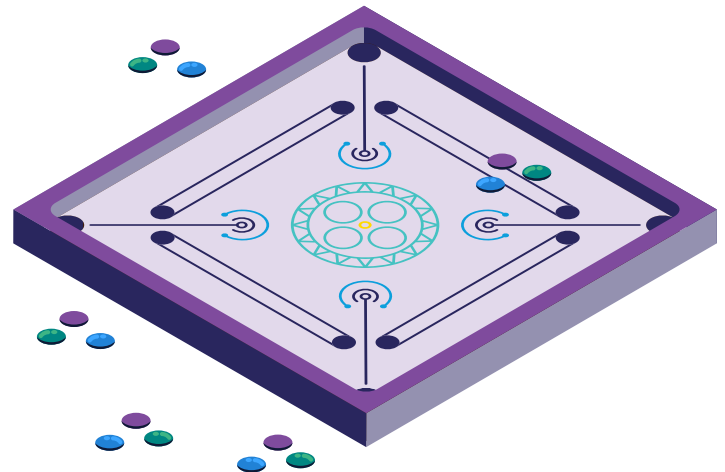
- ١. أولاً، رُكبي لوحة اللعب.
- اقطعي فتحة كبيرة في الجزء العلوي من الأكواب الورقية (ستستخدم هذه الفتحات كجيوب).
- ثبتي الأكواب في الزوايا الأربع للوحة اللعب، بحيث تكون الفتحات باتجاه المنتصف.
- ارسمي مستطيلاً في المنتصف، بحيث يبعد كل جانب منه حوالي ١٣ سم (٥ بوصات) عن الحافة.
- اصنعي إطاراً حول لوحة اللعب بحيث تتمكن الأزرار (المعروفة أيضاً باسم قطع الكاروم) من الارتداد عنه.

- ٢. استعدي للعب (ضمن أزواج أو فريقين يتكوّن كل منهما من مشاركتين).
- الكل مشاركة أو فريق تسع قطع كاروم من اللون نفسه.
- ضعي قطعة الملكة في المنتصف.
- رُتبي قطع الكاروم في وسط اللوحة على شكل دائرة حول الملكة.
- تجلس مشاركتان متقابلتين. وإذا كانت اللعبة تضم أربع مشاركات (فريقين، كل فريق مكوّن من مشاركتين)، تجلس أعضاء الفريق الواحد متقابلات.

- ٣. كيفية اللعب
- تأخذ كل مشاركة دورها لإدخال قطعة كاروم في الجيب، وذلك باستخدام إصبعها لدفع المضرب.
- الهدف هو إدخال قطع الكاروم الخاصة بك في أيٍّ من الجيوب.
- يجب دائماً دفع المضرب من خارج المستطيل.

بدائل

- بدلاً من احتساب النقاط، تنتهي اللعبة عندما ينجح أحد الفريقين في إدخال جميع قطع الكاروم الخاصة به، بالإضافة إلى إدخال الملكة.



أسئلة للتفكير

- هل سبق أن لعبت لعبة مشابهة؟
- ما بعض ألعابك المفضلة؟
- هل وجدت اللعبة سهلة أم صعبة؟
- كيف كان شعورك عند الفوز أو الخسارة أو التعادل؟
- ما الذي يجعل الفائزة أو الخاسرة جيدة؟ وكيف يمكنك أن تكوني صديقة أفضل أثناء اللعب؟
- كيف كان شعورك عند تعلّم قواعد جديدة؟ وما الذي جعل تعلّمها أسهل؟

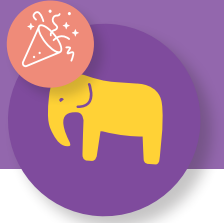


٩-٥ سنوات



١٠ دقائق

نادي بارفات



معلومات أساسية

تُسمى هذه اللعبة «النهر أو الجبل»، وتُعرف باللغة المهاراتية باسم «نادي بارفات».

واللغة المهاراتية هي لغة ولاية ماهاشتر، وهي الولاية التي يقع فيها مركز «سانغام» العالمي في الهند.

بدائل

- اللعب على أرض رملية والرسم على الرمل.



أسئلة للتفكير

- ما الذي أعجبك في ممارسة هذه اللعبة؟
- هل ذكّرتك هذه اللعبة بلعبة أخرى مارستها من قبل؟
- هل ترغبين في لعبها مرة أخرى؟



الهدف

لعبة جري ممتعة تُستخدم فيها كلمات باللغة المهاراتية.



ماذا تحتاجين:

- مساحة واسعة كافية للجري.
- أدوات لتحديد المناطق المختلفة في اللعبة (مثل: الطباشير، الشريط اللاصق).

طريقة التنفيذ

١. تحديد منطقة اللعب: حددي مساحة اللعب (يمكن أن تكون مربعاً، أو مستطيلاً، أو دائرة)، ويجب أن تكون واسعة بما يكفي لوقوف جميع المشاركات داخل نصف واحد منها.

٢. تقسيم المنطقة: قسّمي منطقة اللعب إلى نصفين؛ يُسمى النصف الأول «نادي» (أي النهر)، ويُسمى النصف الثاني «بارفات» (أي الجبل).

٣. اختيار المطاردة: اختاري إحدى اللاعبات لتكون المطاردة، وتقف عند الخط الفاصل في المنتصف.

٤. اصطفااف اللاعبات: تقف بقية اللاعبات عند أحد أطراف منطقة اللعب.

٥. بدء النداء: تنادي المطاردة بكلمة «باهاد» أو «بارفات» (الجبل) أو «نادي» (النهر)، وعلى اللاعبات المسارعة بالانتقال إلى المنطقة المحددة.

٦. المطاردة: أثناء محاولة اللاعبات الانتقال للجهة المطلوبة، تحاول المطاردة الإمساك بهن.

٧. الخروج أو الانضمام: إذا تم الإمساك بأي لاعبة، تخرج من اللعبة أو تنضم إلى المطاردة للمساعدة في الإمساك ببقية المشاركات.

٨. تحديد الفائزة: اللاعب الأخرى التي يتم الإمساك بها هي الفائزة.





٩-٥ سنوات



١٠ دقائق

ساكلي (المطاردة)



طريقة التنفيذ

١. تحديد المطاردة: يتم اختيار لعبة واحدة لتكون المطاردة.
٢. بدء الجري: عندما تنادي القائدة بكلمة «انطلقن»، تبدأ جميع اللاعبات بالفرار والابتعاد عن المطاردة، بينما تحاول هي الإمساك بهن.
٣. تشكيل السلسلة: إذا أمسكت المطاردة بإحدى اللاعبات، تشابك اللاعبات يدها مع يد المطاردة وتستكملان اللعب معاً بنفس الطريقة.
٤. اتساع السلسلة: كلما تم الإمساك بمزيد من اللاعبات، ينضمّن للمجموعة لتتشكل سلسلة بشرية يزداد طولها شيئاً فشيئاً.
٥. نهاية اللعبة: تنتهي اللعبة عندما ينضم جميع المشاركات إلى سلسلة واحدة متصلة.

الهدف

طريقة ممتعة لتعزيز الشمولية والعمل الجماعي.



ماذا تحتاجين:

- مساحة واسعة للجري

معلومات أساسية

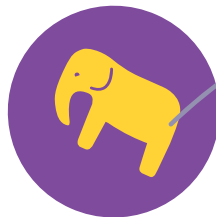
نشاط مفعم بالحيوية يُعزز التنسيق والتواصل بين أعضاء الفريق، ويمنح طريقة ممتعة لتحريك المجموعة بأكملها.

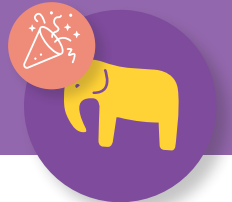
بدائل

- للمجموعات الكبيرة: ابدئي بلاعبتين (أو أكثر) كمطاردات.

أسئلة للتفكير

- ما الذي أعجبك في ممارسة هذه اللعبة؟
- كيف كان شعورك عندما تم الإمساك بك؟
- هل ذكّرتك هذه اللعبة بلعبة أخرى مارستها من قبل؟
- هل ترغبين في لعبها مرة أخرى؟





رومال تشور (باللغة الماراثية) رومال جيروا (باللغة الهندية)



كل الأعمار



١٠ دقائق



ماذا تحتاجين:

- منديل، أو منديل كشفي، أو قطعة قماش.
- مساحة واسعة كافية لتشكيل دائرة والجري حول إطارها الخارجي.



أسئلة للتفكير

- ما الذي أعجبك في اللعبة؟
- كيف شعرت عندما أصبحت الباحثة؟
- هل ذكرك بلعبة أخرى؟
- هل ترغبين في لعبها مرة أخرى؟

بدائل

- عكس اتجاه اللعب
- القفز أو المشي بدل الجري
- وجود أكثر من لاعبة تضع المنديل في نفس الوقت



الهدف

الهدف من لعبة «رومال تشور» (بالمهاراتية) / «رومال جيروا» (بالهندية):

تعزيز النشاط البدني، والتفاعل الاجتماعي، وتبادل الأدوار، واتخاذ القرارات، والنمو العاطفي والوجداني من خلال أسلوب لعب ممتع ومسل.

معلومات أساسية

يمارس الأطفال في جميع أنحاء العالم هذه اللعبة بأسماء مختلفة، وتُعرف في الهند باسم «رومال تشور» (باللغة المهاراتية) أو «رومال جيروا» (باللغة الهندية).

طريقة التنفيذ

١. اختاري لاعبة لتكون الباحثة
٢. تجلس باقي المشاركات في دائرة مواجهة للداخل
٣. تبدأ الباحثة بالجري حول الدائرة وهي تحمل المنديل، وتضعه خلف إحدى اللاعبات دون أن تنتبه
٤. عندما تلاحظ اللاعبة المنديل خلفها، تقف وتأخذه وتبدأ بمطاردة الباحثة، وتحاول الوصول إلى مكانها قبل أن تأخذ الباحثة مكانها
٥. اللاعبة التي تبقى دون مكان تصبح الباحثة الجديدة

GO

YAY!



طريقة التنفيذ

١. تحديد منطقة اللعب: حددي منطقة لعب مستطيلة وارسمي خطاً في المنتصف لتشكيل مربعين متجاورين.
٢. تقسيم الفرق: قسّمي المجموعة إلى فريقين متساويين.
٣. ترقيم اللاعبين: أعيني رقماً لكل لاعبة، وتأكدي من تطابق الأرقام بين الفريقين (بحيث تحمل لاعبة من كل فريق نفس الرقم).
٤. وضع الأدوات: ضعي الكرة (أو كيس الحبوب) على خط المنتصف تماماً.
٥. اصطفاف الفرق: يتجه كل فريق إلى الطرف المقابل لخط المنتصف مواجهين للكرة.
٦. النداء والمنافسة: تنادي القائدة برقماً معيناً، فتسارع اللاعبتان اللتان تحملان هذا الرقم بالجري نحو الكرة؛ تحاول إحداهما التقاط الكرة والعودة بها إلى خط فريقها، بينما تحاول الأخرى لمسها والإمساك بها قبل الوصول. (ملاحظة: لا يجوز لمس اللاعب إلا بعد التقاطها للكرة).
٧. احتساب النقاط: إذا نجحت اللاعب في الوصول بالكرة إلى خط فريقها، يحصل فريقها على نقطة. أما إذا تمكنت المنافسة من لمسها أثناء حمل الكرة، فيحصل الفريق المنافس على النقطة.
٨. تنويع اللعب: مع إتقان اللعبة، يمكن للقائدة النداء بأكثر من رقم في الوقت نفسه. يمكن للقائدة أيضاً النداء بكلمة «الجميع»، لتسارع جميع اللاعبات في وقت واحد لالتقاط الكرة.

بدائل

- مكان اللعب: يمكن ممارسة اللعبة في الأماكن المغلقة أو في الهواء الطلق.
- تنويع اللعب: في حال استخدام كرة قدم، يمكن ركل الكرة بالقدم بدلاً من التقاطها باليدين.
- البعد الثقافي: استخدام الأرقام باللغة الهندية عند النداء باللاعبات لإضفاء لمسة ثقافية ممتعة.



الهدف

الهدف من اللعبة: تعزيز العمل الجماعي، والرشاقة، وسرعة البديهة.



ماذا تحتاجين:

- مساحة واسعة للجري.
- أدوات لتحديد منطقة اللعب.
- كرة (أو كيس حبوب، أو أي غرض طري يسهل التقاطه).
- وسيلة لتمييز الفريقين عن بعضهما (مثل الشارات أو الأربطة الملونة).

معلومات أساسية

لعبة شعبية تقليدية: تُمارس على نطاق واسع في العديد من مناطق جنوب آسيا، وبخاصة في الهند وباكستان، ويستمتع بها الأطفال في المجتمعات الريفية والحضرية على حدٍ سواء.

الأهمية الثقافية: تشكل اللعبة جزءاً أصيلاً من النسيج الثقافي عبر الأجيال، حيث تعزز روح الترابط المجتمعي، واللياقة البدنية، والمنافسة الودية.



أسئلة للتفكير

- ما الذي أعجبك في ممارسة هذه اللعبة؟
- كيف كان شعورك عندما تم لمسك؟
- هل ذكرك هذه اللعبة بلعبة أخرى مارستها من قبل؟
- هل ترغبين في لعبها مرة أخرى؟



قصص المهرجانات

كل الأعمار

٣٠-٢٠ دقيقة

معلومات أساسية



الهدف

التعرّف على القصص وراء الاحتفال بالمهرجانات المختلفة.



ماذا تحتاجين:

- قصة عن أحد المهرجانات (من قسم المصادر) - اختاري ما يناسب الوقت من السنة
- مثل: الهولي (مارس)، غانيش (أغسطس/سبتمبر)، ديوالي (أكتوبر/نوفمبر)
- أقلام وورق



طريقة التنفيذ

١. حضري لقراءة القصة من خلال مناقشة التقدير الثقافي والاستيلاء الثقافي
 - ما أمثلة كل منهما؟
 - كيف يمكن تجنب الاستيلاء الثقافي؟
٢. ابدئي بقراءة القصة، وتوقفي في المنتصف
٣. أعطي كل مشاركة ورقة واطلبي منها رسم شيء متعلق بالقصة
٤. واصلتي قراءة القصة حتى النهاية
٥. اطلبي منهن رسم شيء آخر عن القصة (إضافة أو فكرة جديدة)
٦. شاركن الرسومات مع بعضكن وتأملن سبب اختيار هذا الرسم

أسئلة للتفكير



- ما أكثر شيء لفت انتباهك في القصة؟
- ما الدرس أو المعنى منها؟
- كيف ترتبط الاحتفالات بهذه القصة؟
- ما الأعياد أو المهرجانات التي تحتفلين بها؟ وهل لها قصة؟
- ماذا تعلّمت من هذا النشاط؟
- أي مهرجان هندي ترغبين في الاحتفال به في سانجام؟
- ما الجزء الذي ألهمك للرسم؟

بدائل

- يمكن تنفيذ النشاط في الخارج باستخدام الطباشير للرسم على الأرض



طريقة التنفيذ

١. تأكدي من أن المكان آمن ومريح للجميع
٢. تقف كل مشاركة على سجادة مع مساحة كافية للحركة
٣. تقوم إحدى المشاركات بإعطاء التعليمات بوضوح
٤. شجّعي الجميع على التجربة وفق ما يشعرون بالراحة فيه

الهدف

التعرّف على اليوغا وتجربة بعض الحركات المناسبة للمبتدئات.

ماذا تحتاجين:

- سجادات يوغا أو سجادات رياضية أو بطانيات أو مناشف
- تعليمات للحركات (من قسم المصادر)

بدائل

- يمكن ممارسة اليوغا على العشب أو في مكان مفروش بالسجاد
- يمكن متابعة فيديو يوغا للمبتدئات عبر الإنترنت

معلومات أساسية

كلمة "يوغا" تعني الاتحاد، أي اتحاد الجسد والعقل والروح. نشأت اليوغا في الهند منذ أكثر من ٥٠٠٠ عام، وتستخدم كوسيلة للتأمل. وخلال الفعاليات في سانجام، يبدأ كل صباح بممارسة اليوغا.

أسئلة للتفكير

- هل سبق لك تجربة اليوغا؟
- كيف شعرتِ أثناء أداء الحركات؟
- كيف شعرتِ بعدها؟
- هل ترغبين في تجربتها مرة أخرى؟
- ما الطرق الأخرى التي تساعدك على التأمل أو العناية بالجسد والعقل والروح؟

د



التواصل مع

سانجام



دعم سانجام

الشابات

هناك العديد من الفرص لدعم وتجربة أحد المراكز العالمية. يبحث سانجام دائماً عن أشخاص موهوبات ومتمحمسات للانضمام إلى الفريق، حيث تساهم كل إضافة في إحداث فرق في حياة الفتيات والشابات.

يمكنك الاطلاع على الفرص المتاحة في موقع سانجام لمعرفة البرامج الحالية، بما في ذلك برامج تطوير القيادة التطوعية وفرص التطوع قصيرة المدى.

فيما يلي بعض الفرص المختلفة المتاحة في سانجام والمراكز العالمية الأخرى:



المنح الدراسية

ابحثي عن فرص المنح للتطوع أو حضور الفعاليات، عبر موقع سانجام أو بالتواصل معهم



التطوع

انضمي إلى قائمة المتطوعات التابعة للجمعية العالمية، حيث يتم الإعلان عن الفرص ويمكنك التقديم



سنة استراحة

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

الزيارة

هل ستسافرين للهند
لماذا لا تزورين بونا

يمكنك زيارة المكان ليوم واحد فقط أو لفترة أطول.

برنامج مجتمع سانجام

يوفر تجربة تطوعية مميزة وعالية الجودة، وتسمى المشاركات فيه "تاريز"، وتعني "نجمة" باللغة الهندية يمكنك معرفة المزيد عن هذه الفرص عبر هنا



سواء زرت سانجام أم لا، يمكنك الترويج للمركز العالمي للآخرين وتشجيعهم على زيارته ومشاركة تجاربهم.





دعم سانغام

للكبار

سواء سبق لك زيارة «سانغام» أم لا، يمكنك التعريف بالمركز العالمي للآخرين وتشجيعهم على زيارته ومشاركة تجاربهم.

قدّمي تبرّعاً،

أو انضمّي ك صديقة.

- أصدقاء المراكز العالمية - فيسبوك

- أصدقاء سانغام

- تبرّعي لدعم سانغام

- طرق أخرى لدعم سانغام

- تبرّعي بالمواد اللازمة للبرامج والعمليات، حيث يمكنك طلب المواد من قائمة أمانيات سانغام على أمازون وشحنها مباشرة إلى سانغام، أو اصطحابها معك شخصياً.

الفعاليات المحلية

خطّطي ونفّذي بعض الفعاليات في بلدك للتعريف بـ«سانغام» وزيادة الوعي به، مثل:

- عشاء في مطعم هندي محلي.
- وجبة جماعية من المأكولات الهندية.
- ليلة لمشاهدة أفلام بوليوود (تذكّري التأكد من أن الفيلم المختار يحتوي على ترجمة).
- فعالية للطهي.
- فعالية للأعمال والحرف اليدوية.
- فعاليات أخرى، مثل اليوغا أو الرقص.

احضري فعالية افتراضية

- احضري إحدى فعالياتنا الافتراضية

- إذا لم يكن هناك موعد يناسب جدولك، فيمكنك طلب تنظيم فعالية افتراضية خاصة لمجموعتك.
- استكشفي عالم الطهي والثقافة، وخوضي جولة افتراضية في المراكز العالمية، واطرحي جميع الأسئلة التي ترغبين بها.

خطّطي لرحلة

Th أفضل طريقة لدعم «سانغام» هي أن تذهبي إليه بنفسك!!

- احضري إحدى الفعاليات، أو احضري إقامة في «سانغام» كمحطة في طريقك إلى وجهة أخرى.
- ادعي صديقاتك واذهبن معاً كمجموعة.
- إذا لم يناسبك أو يناسب مجموعتك جدول الفعاليات المتاحة، فاطلبي تنظيم فعالية خاصة لك أو لمجموعتك.
- أقيمي كضييفة مستقلة.
- ساعدي الآخرين في التخطيط لرحلتهم، حتى لو لم تتمكني من الذهاب بنفسك.



استخدمي وسائل التواصل الاجتماعي للمشاركة والترويج.

استعملي هاشتاغ #SangamWeBelong و ComingTogether

إنستغرام - sangamworldcentre@

فيسبوك - sangamworldcentre@

يوتيوب - sangamworldcentre@



- شاركي الذكريات

- شاركي صوراً من الفعاليات المحلية الأخيرة.



الموارد

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

الروابط



بعض الروابط المفيدة للتواصل مع سانجام :

[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. ويمكنكِ إضافة معلومات إضافية من اختياركِ.

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	بوننا، الهند	أكرا، غانا (٢٠٢٤-٢٠٢٦)



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

خمسّة مراكز عالمية	صاقي الشخص الذي يجلس بجانبك
حفلة	هاتف
عيد ميلاد	أطلقني السمعة
سانجام	مرحباً (نمستي)
أور شاليه	كزني شكل جيل
نوسترا كابانيا	اصرخي 'هولا'
باكس لودج	انحنى تحية
كوسافيري	اعزفي على الطبول
فتيات الكشافة	حيّ التحية العسكرية
واقز	اصرخي "المرشدات وفتيات الكشافة"

3. اقرئي 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 إفريقي). 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» والمربى 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 ذائك والتغيير الذي ترغبين في إحداثه في العالم. يقع في مدينة «بونا» (القريبة من مومباي)، وتُمارس المشاركات فيه اليوغا يومياً كجزء رئيسي من برنامجهن، ويحتفلن دائماً ببعثة عيد الميلاد والتقاليد الخاصة!

كوسافيري – إقليم إفريقيا (١١ يوليو):

أحدث المراكز العالمية، وهو فريد من نوعه لأنه يتنقل بين دول الإقليم؛ حيث يتواجد حالياً في غانا لِيخدم 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؟



روابط للعثور على الإجابات

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

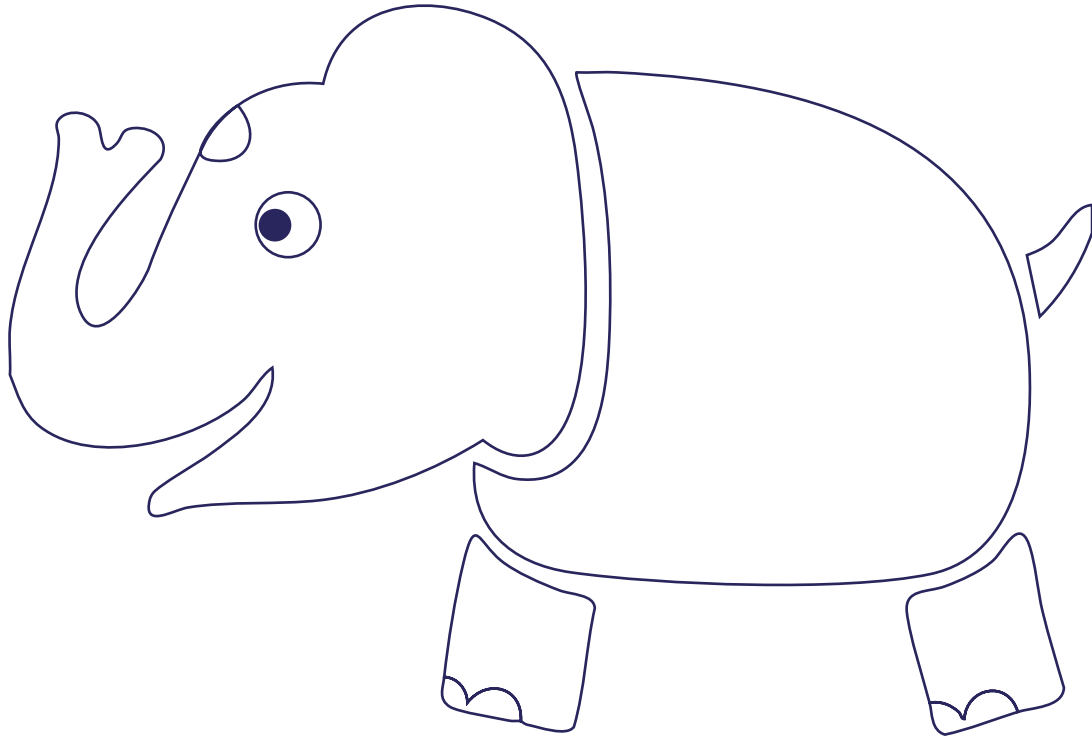
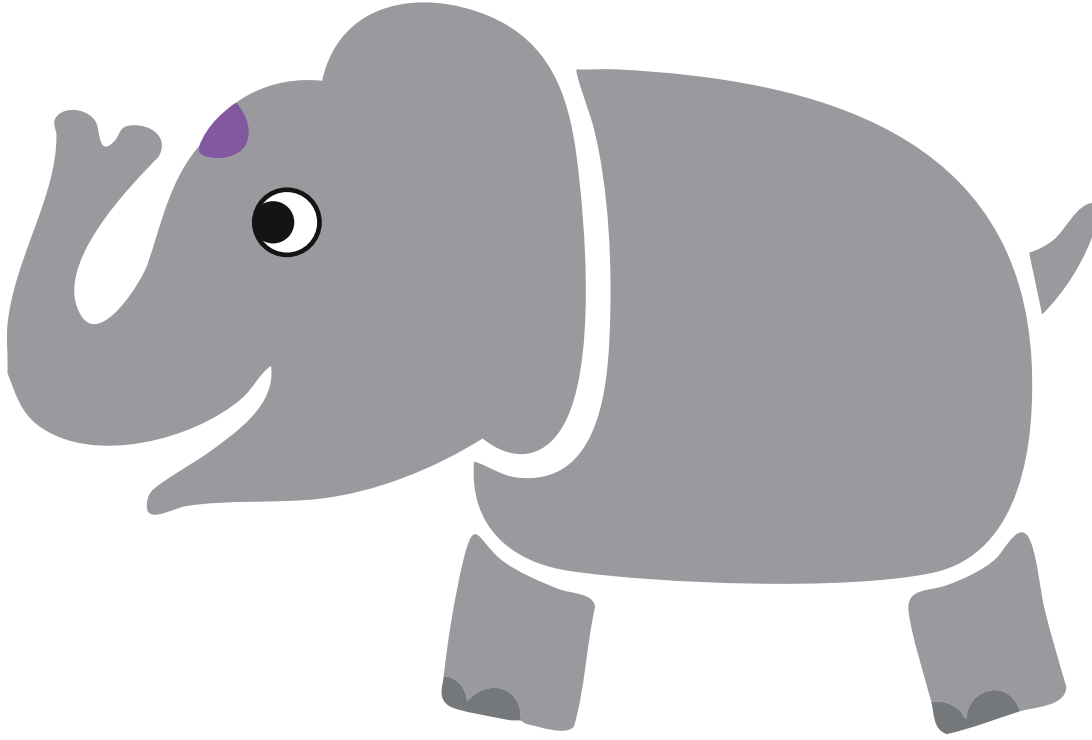
أسئلة وأجوبة الاختبار

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

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 ٢٠٢٢، 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. ويُستخدم 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 مُضي 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، الدمارك، 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 أسماؤها؟	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، ١٩٣٢
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 الإمكانات

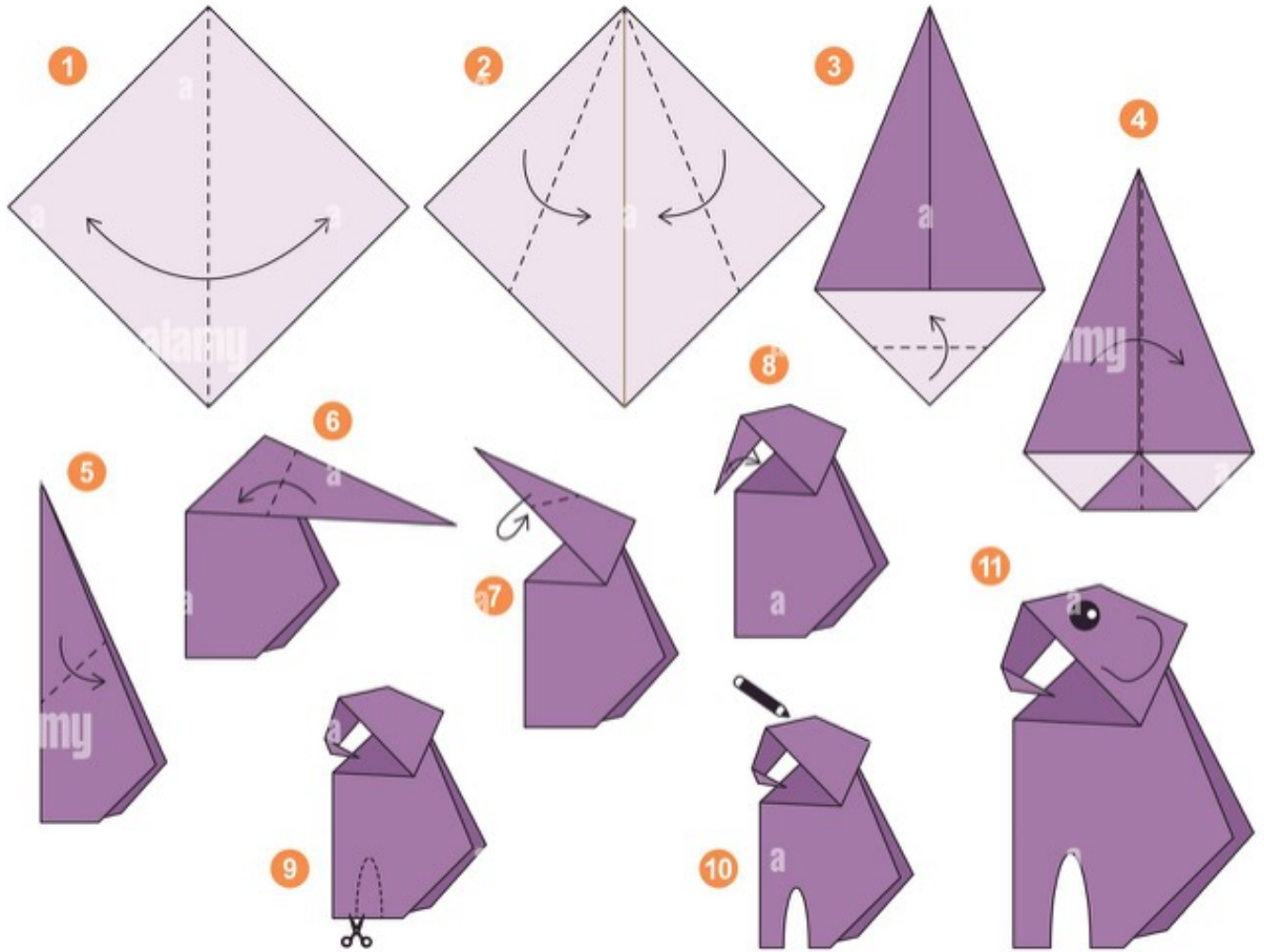


نسخة قابلة للطباعة من سانجيلي، لاستخدامها كمصدر إلهام لإنشاء نسختهم الخاصة، أو ليقوم الأعضاء الأصغر سنًا بتلوينها.





إلهام لصنع سانجيلي عن طريق طي الورق

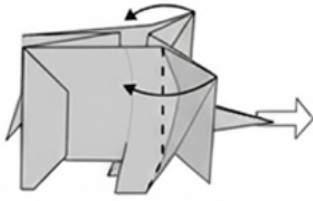


alamy

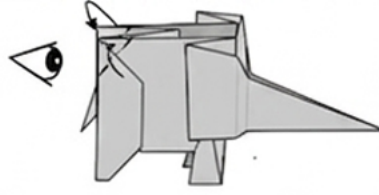
Image ID: 2M00GRR
www.alamy.com



إلهام لصنع "سانجيلي" عن طريق طي الورق.



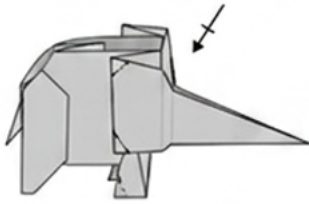
35. اسحب الخرطوم قليلاً وأرجعي الأذنين للخلف.



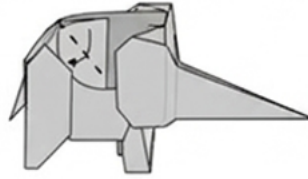
36.



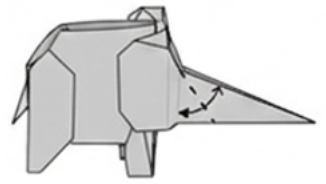
36a. منظر خلفي - الطبقات تتداخل.



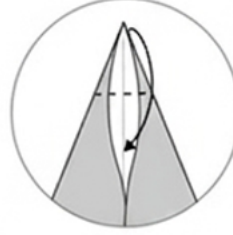
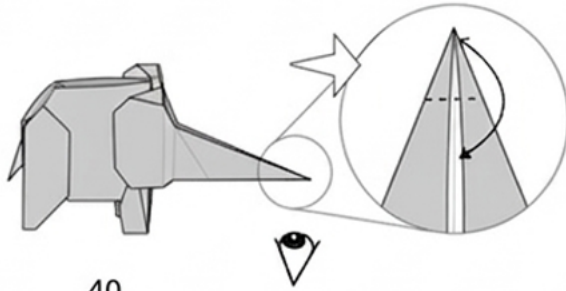
37. شكلي الساقين والأذنين. كرري ذلك في الجهة الخلفية.



39. منظر مقطعي. اطوي لقفل الطبقات معا.

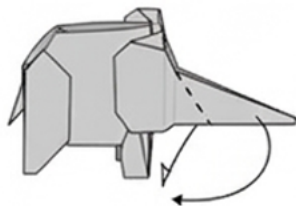


40.

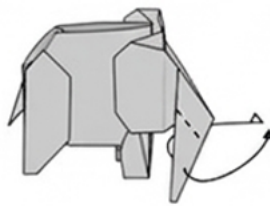


41. أدخلي للداخل

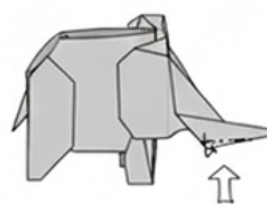
بهذا الشكل. إذا كنت تحبين التفاصيل جربي التشكيل لعمل منحرفين.



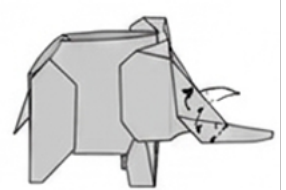
42.



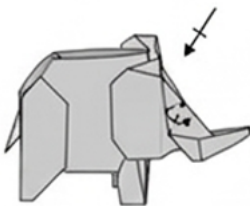
43.



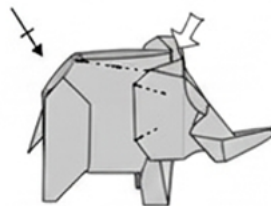
44. غطسة مغلقة لتضييق الخرطوم.



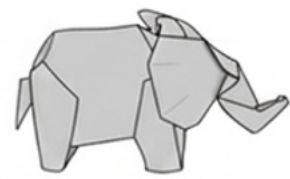
45. تجعيد.



46. شكلي العين. كرري ذلك في الجهة الخلفية.



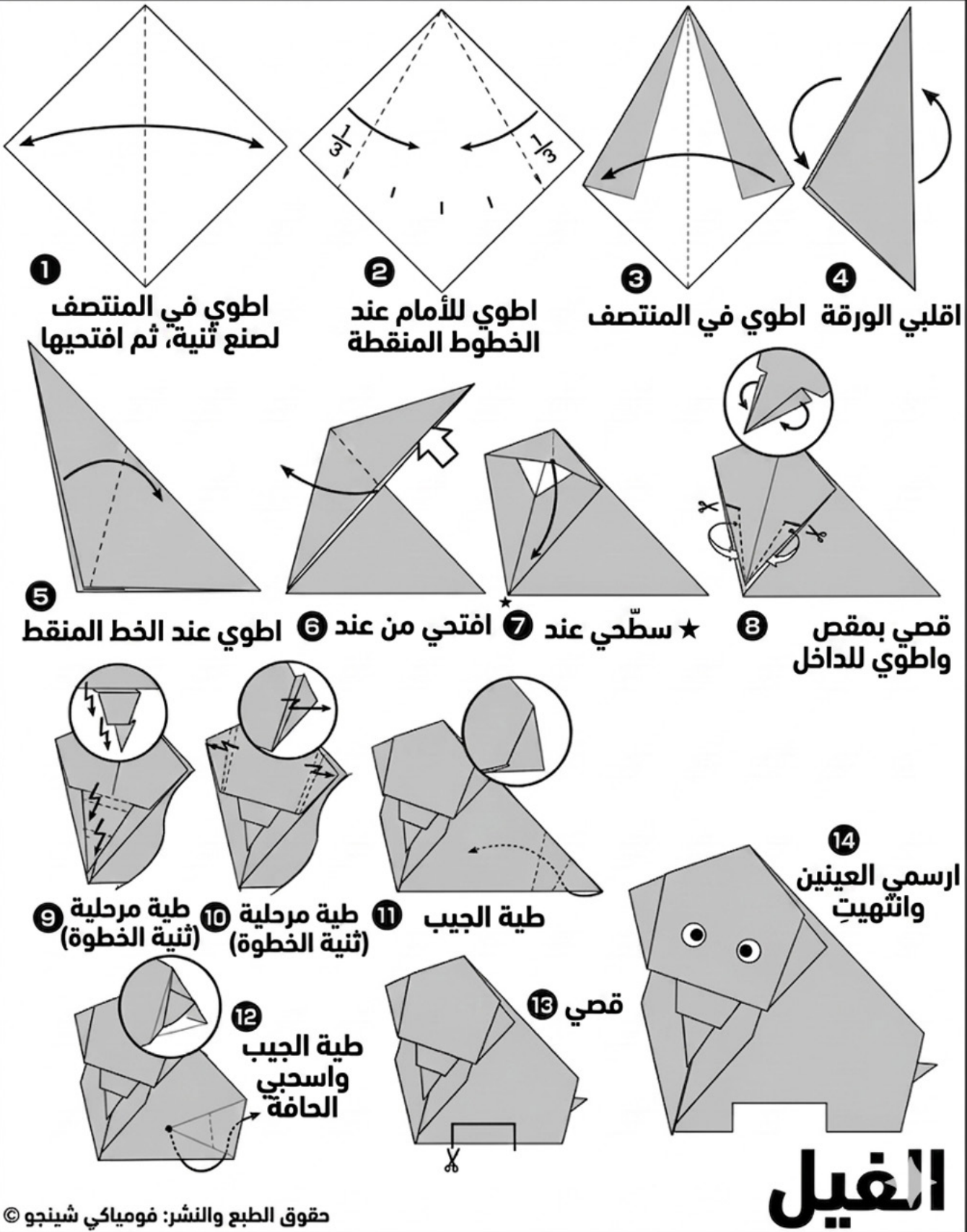
47. شكلي الجوانب والأذنين العين والأذنين وأعلى الرأس. أضيفي أي تشكيل آخر تفضلينه لإتمام العمل.



48. الفيل المكتمل



إلهام لصنع "سانجيلي" عن طريق طي الورق.





هذه هي ماندالا الذكرى الستين لتأسيس سانجام، والتي استُخدمت للاحتفال في عام ٢٠٢٦

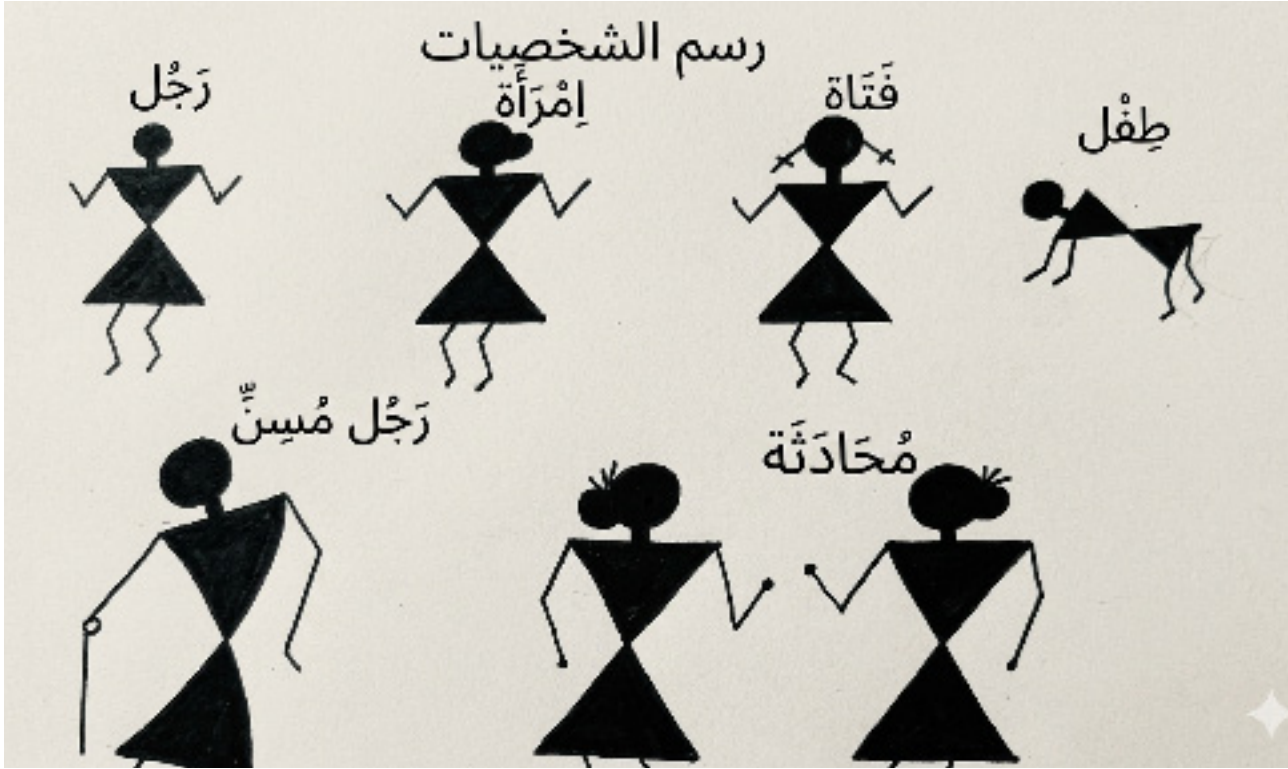


هناك عناصر مختلفة في الماندالا، ماذا يمكنك أن تلاحظي؟

- الأقواس - تمثل تجربتنا الجسدية في سانجام، مثل الأبواب الأمامية أو المدخل إلى قاعة ليدي راتان تاتا.
- شعار الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة - يجعلك تشعرين بأنك جزء من الحركة العالمية.
- الزهرة الخمسون - تمثل جميع الأوقات التي احتفلنا بها وسنحتفل بها في المستقبل.
- ما هي ذكرياتك عن احتفالات في حركة المرشدات وفتيات الكشافة؟ وماذا تتطلعين إليه في المستقبل؟
- سانجيلي - تمثل كل ما تعلمناه وسنتعلمه عن قيادتنا.
- الفيلة ترمز إلى القوة والقدرة، وفي هذا السياق نذكرنا سانجيلي برحلة قيادتنا وكيف يمكننا أن نكون جزءًا من القيادة من أجل التغيير.
- ماذا علمك حركة المرشدات أو فتيات الكشافة عن أن تكوني قائدة؟
- النساء الهنديات - يمثلن كل ما تعلمناه من الثقافات المختلفة خلال رحلتك في حركة المرشدات وفتيات الكشافة.
- ما هي الطرق المختلفة التي أتاح لك في الحركة الإرشادية وفتيات الكشافة تقدير ثقافات لم تكوني قد اختبرتها من قبل؟
- نساء وارلي - يمثلن عمق الصداقة الدولية التي تتكوّن من خلال المرشدات وفتيات الكشافة.
- هل التقيت بشخص جديد في عالم المرشدات أو فتيات الكشافة وأصبحتما صديقتين مدى الحياة؟
- هل صنعتما ذكريات معًا في مركز عالمي أو فعالية دولية للمرشدات أو فتيات الكشافة؟ وما هي هذه الذكريات؟
- الحناء - تمثل مجتمعنا وما يقدمه ويستمر في ترسيخه في حياتنا.
- هل كونت صداقات مع أشخاص التقيت بهم من خلال المرشدات وفتيات الكشافة أو من خلال مجتمع عملت معه؟ وما الأثر الذي تركته هذه التجربة في حياتك؟
- اليوغيني - تمثل رحلتنا الداخلية في التحول من خلال المرشدات وفتيات الكشافة.
- هل جربت اليوغا أو يوغا الضحك من قبل؟ وهل استمتعت بها؟
- فن وارلي
- (بعض نماذج أشكال فن وارلي، مناسبة لجميع الأعمار)



[بعض نماذج أشكال فن الوري، مناسبة لجميع الأعمار.]





التشاباتي هو نوع من الخبز الهندي، وغالبًا ما يُقدَّم مع أطباق وأطعمة مختلفة.
هذه الوصفة مأخوذة من كتاب الطبخ الخاص بسانجام، «وصفات من مطبخ سانجام».
نصيحة للطهي من شوبا (مشرفة المنزل والمطبخ):
«مهما كان ما تطهينه، احرص على أن تطهيه من قلبك، وركّزي أثناء الطهي، واستخدمي مكونات طازجة.»
إليك الوصفة التي يمكنك تجربتها، لتتذوقي نكهة سانجام.

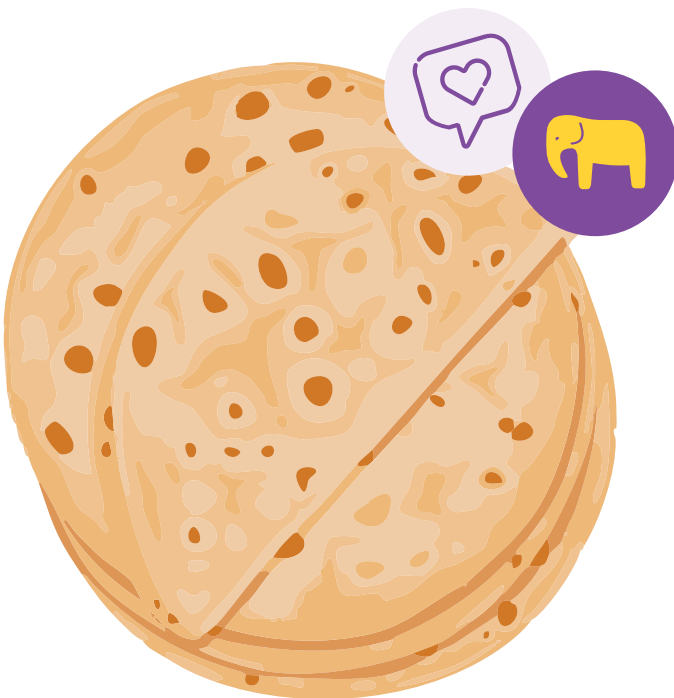
الإرشادات

ماذا تحتاجين:

١. اخلطي الدقيق والزيت والملح. أضيفي كمية كافية من الماء لتحصيلي على عجينة طرية.
 ٢. اعجني العجينة لمدة ٥ دقائق.
 ٣. شكلي كرة بحجم ٣-٤ سم، ثم افريديها بيدك باستخدام القليل من الزيت. افريدي كرات العجين حتى تصبح مسطحة، واستخدمي قليلًا من الدقيق الجاف أثناء الفرد. إذا التصقت عجينة التشاباتي بسطح العمل أثناء فردها، ارفعيها بحذر.
 ٤. لطهي التشاباتي، سخني مسبقًا صاجًا أو مقلاة غير لاصقة لتجنب أن يصبح التشاباتي قاسيًا أو هشًا. ضعي التشاباتي في المقلاة وحمصيه جافًا حتى تظهر فقاعات وبقع بنية على سطحه، مع تقلبيه من حين لآخر.
 ٥. ضعي قليلًا من السمن أو الزبدة على التشاباتي.
- يجب أن يكون التشاباتي المطهو جيدًا خفيفًا وهشًا.
- يمكنك وضع قطع التشاباتي المطهية فوق بعضها، ثم تغطيتها بمنديل.

- وعاء للخلط.
 - مقلاة صاج أو مقلاة غير لاصقة.
 - موقد غاز أو كهربائي.
- المكونات:
- ٢٥٠ غرامًا من دقيق القمح.
 - ملعقتان كبيرتان من الزيت.
 - نصف ملعقة صغيرة من الملح.
 - ماء للعجن.

ما هي الوصفة





طبق البالاك من الأطباق المشهورة في سانجام، وهو بالتأكيد من الأطباق المفضلة لدى الموظفين. هذه الوصفة مأخوذة من كتاب الطبخ الخاص بسانجام، «وصفات من مطبخ سانجام». نصيحة للطهي من أوجوالا (من فريق المطبخ): احرص دائماً على تقديم جميع الأطباق طازجة ودافئة. إليك الوصفة التي يمكنك تجربتها، لتتذوقي نكهة سانغام.

ماذا تحتاجين:

- قدران أو مقلتان للطهي.
- موقد غاز أو كهربائي.

المكونات

- ٥١٠ غرام من السبانخ.
- ٢٣٥ مل من الماء.
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة.
- بصلتان مفرومتان.
- ٣ ملاعق كبيرة من معجون الطماطم.
- ملعقة كبيرة من معجون الزنجبيل والثوم.
- ملعقتان كبيرتان من زيت الطهي.
- نصف ملعقة صغيرة من الملح.
- ١٢٥ غراماً من جبن بانير مقطع إلى مكعبات (أو جبن قريش متماسك)، أو ١٢٥ غراماً من الفطر المقطع.
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الكزبرة.
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الكمون.
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار.
- نصف ملعقة صغيرة من بيكربونات الصوديوم.

الإرشادات

١. اغسلي أوراق السبانخ وضعيها في أحد القدور. أضيفي بيكربونات الصوديوم وامزجي جيداً.
٢. اطيها لمدة 5 دقائق. لا تضيفي الماء. ثم اطحنيها حتى تحصلي على معجون.
٣. سخني القدر الآخر، وأضيفي الزيت ومعجون الزنجبيل والثوم والبصل. قلّبي حتى يصبح البصل ذهبي اللون.
٤. أضيفي معجون الطماطم ومعجون السبانخ. امزجي جيداً.
٥. أضيفي مسحوق الكزبرة ومسحوق بذور الكمون ومسحوق الفلفل الحار. امزجي جيداً.
٦. أضيفي الزبدة والملح. اتركي الخليط يغلي لمدة 5 دقائق.
٧. أضيفي جبن البانير المقطع إلى مكعبات أو جبن القريش المتماسك، أو الفطر. امزجي جيداً.
٨. غطي القدر بالغطاء لمدة دقيقتين.
٩. قدّمي الطبق ساخناً.





नमस्ते	Namaste	مرحباً / أهلاً / تحياتي
मेरा नाम XXX है	Mera naam XXX hai	اسمي ...
मैं XXX से हूँ	Main XXX se hui	أنا من ...
धन्यवाद	Dhanyavad	شكراً لك
?आपका नाम क्या है	?Aapka naam kya hai	ما اسمك؟
फिर मिलेंगे	Phir milenge	إلى اللقاء، سنلتقي مجدداً
दोस्ती	Dosti	صداقة
कृपया	Krupya	رجاءاً
हाँ	Han	نعم
नहीं	Nahi	لا
चलो	Chalo	هيا بنا
बस	!Bas	كفى
?कितने का है	?Kitne ka hai	كم (من المال)؟
पैसा	Paise	المال
दीदी	Didi	أختي الكبرى
मुबारक हो	Mobarak Ho	تهانينا
पानी	Pani	ماء
गर्म	Garm	ساخن
जन्मदिन मुबारक हो	Janmdin Mubarak Ho	عيد ميلاد سعيد
चाय	Chai	شاي
मंदिर	Mandir	معبد
अच्छा है	Acha hai	انه جيد
ठीक है	Thik hai	تمام

توجد مقاطع فيديو رائعة على حسابات التواصل الاجتماعي لمركز "سانغام" لمساعدتك في إتقان النطق الصحيح.

انستغرام - sangamworldcentre@

يوتيوب - sangamworldcentre@





يمكنك استخدام إحدى هذه القصص الثلاث، أو البحث عن قصة أخرى تناسب فئتك العمرية ومستوى فهم المجموعة.

قصة هوليكا وبراها (مهرجان هولي)

منذ زمن بعيد، كان هناك ملك يُدعى "هيرانياكاشيو". كان يعتقد أنه الملك الأكثر قوة على وجه الأرض، وأراد من الجميع أن يعبدوه كإله. لكن ابنه "براها" لم يوافق الرأي، واستمر في عبادة الإله "فيشنو"، مما أثار غضب الملك شديداً.

كان للملك أخت شريفة تُدعى "هوليكا"، وكانت تمتلك عبادة سحرية تحميها من النيران.

تأمر الملك مع أخته للتخلص من ابنه ووضع خطة لذلك؛ حيث طلب من "براها" الجلوس في أحضان "هوليكا" وسط نار مشتعلة بالحطب، معتقداً أن العبادة ستحمي أخته وحدها.

لكن العبادة لم تحم "هوليكا"، بل تطايرت في الهواء لتغطي "براها" وتنقذه. وهكذا نجا "براها" دون أن يمسه أذى، بينما لقيت "هوليكا" حتفها لأنها استخدمت قواها في الشر.

ومنذ ذلك الحين، يوقد الناس النيران في اليوم الذي يسبق مهرجان "هولي" كجزء من الاحتفال، رمزاً لانتصار الخير على الشر.

قصة كريشنا ورادها (مهرجان هولي)

يُعدّ "كريشنا" إله الرحمة والحب في الميثولوجيا الهندوسية. عندما كان طفلاً، حاولت إحدى الشياطين قتله عن طريق تسميم حليبه، إلا أن ذلك الحليب لم يقتله، بل تسبب في تحول بشرته بشكل غير متوقع إلى اللون الأزرق الداكن الشهير.

كان الفتى "كريشنا" يشعر بالحرج من لون بشرته الأزرق الداكن، وفي الوقت نفسه كان يفيض حباً للإلهة "رادها". وفي لحظة يأس، استشار والده "يشودا" التي اقترحت عليه ببساطة أن يلون بشرته "رادها" بأي لون يشاء. أخذ "كريشنا" بنصيحتها بشكل حريفي، وتعبيراً عن حبه لـ "رادها"، قام بدافع المرح بتلوين بشرتها لتصبح مثل بشرته، ولتقع "رادها" في حب "كريشنا" لشدة جاذبيته ولطفه.

وتخليداً لقصة الحب هذه بين "كريشنا" و"رادها"، يرش الناس المساحيق الملونة على بعضهم البعض في كل ربيع، محاكاةً لما فعله "كريشنا" عندما لون بشرته "رادها"، وهو ما أصبح تقليداً مستمراً حتى اليوم في مهرجان "هولي".

قصة كاماديفا (مهرجان هولي)

تقول القصة إن الإله "شيفا" كان يحس بحزن شديد بعد فقدان زوجته "ساتي"، ولجأ إلى التأمل العميق طلباً للسكينة. وكان استغراقه في التأمل كبيراً لدرجة أنه لم يكن بالإمكان إيقاظه ليتعامل مع شؤون العالم، وبسبب غيابه تضرر العالم وألقى ذلك بظلاله على الجميع.

ولحل هذه المشكلة، ولدت "ساتي" من جديد باسم "بارفاتي"، وكان عليها أن تفوز بحب "شيفا" لإعادة الأمور إلى نصابها الطبيعي في العالم. وعندما استنفدت كل وسائلها الأنثوية، طلبت المساعدة من "كاماديفا" (إله الحب في الثقافة الهندية).

ورغم معرفة "كاماديفا" التامة بالعواقب المحتملة، إلا أنه أطلق سهم الحب نحو قلب "شيفا"، الذي استيقظ من تأمله غاضباً وفتح عينه الثالثة، ليتسبب في إحراق "كاماديفا" على الفور. ومع ذلك، كان سهم الحب قد أصاب هدفه بدقة، فعاد "شيفا" إلى الاهتمام بشؤون العالم وتزوج من "بارفاتي".

بعد ذلك، التمس "راتي" -زوجة كاماديفا- من "شيفا" العفو، موضحة أن ما حدث كان تدبيراً من الآلهة وأن "كاماديفا" هو تجسيد للحب. وافق "شيفا" وسعد بإعادة "كاماديفا" إلى الحياة.

ويعتقد أن الإله "شيفا" قد أحرق "كاماديفا" في يوم مهرجان "هولي"، ولهذا يقدم الناس في جنوب الهند الإجلال لـ "كاماديفا" في هذا اليوم تضحيةً منه. ويُصور "كاماديفا" وهو يحمل قوساً من قصب السكر، وترّاً من نخل العسل، وأسهماً مزينة بالزهور العطرة. كما تُقدم لتمائيله أزهار المانجو التي يُقال إنه يحبها، ويضع الناس معجون صندل الخشب على جباه تمائيله في يوم "هولي" لتخفيف آثار الحروق التي أصابته.



يمكنك استخدام إحدى هذه القصص، أو البحث عن قصة أخرى مناسبة لمجموعتك.

قصة الديوالي (مهرجان الأضواء)

هذه الرواية لقصة ديوالي بسيطة، لكنها تُجسد جوهر المهرجان بطريقة يفهمها الأطفال.

في قديم الزمان، في مملكة أيوديا الجميلة، كان هناك أمير شجاع وطيب القلب يُدعى راما. كانت له زوجة جميلة تُدعى سيتا، وأخ وفي يُدعى لاكشمانا. في أحد الأيام، قرر والد راما، الملك داشاراثا، إرسال راما إلى الغابة لمدة أربعة عشر عامًا وفاءً بوعده قطعه لزوجته. دون تذمر، غادر راما وسيتا ولاكشمانا القصر وذهبوا للعيش في الغابة.

في الغابة، سمع ملك شيطاني شرير يُدعى رافانا بجمال سيتا وطيبته. أراد أن يجعلها ملكته. لذلك، جاء رافانا متنكرًا واختطف سيتا، واقتادها إلى مملكته الجزيرة، لانكا.

انكسر قلب راما، لكنه لم يستسلم. بمساعدة أخيه لاكشمانا وجيش من القردة بقيادة ملكهم الذي هانومان، انطلق راما لإنقاذ سيتا. بعد معركة طويلة وشرسة، هزم راما رافانا وأنقذ زوجته الحبيبة.

عندما انتهى منافهم أخيرًا، عاد راما وسيتا ولاكشمانا إلى مملكتهم أيوديا. فرح أهل أيوديا بعودة أميرهم فرحًا عظيمًا، فأضاءوا صفوفًا من المصابيح الزيتية، المعروفة باسم "دياس"، ترحيبًا به. أضاءت المدينة بأكملها، واحتفل الجميع بفرح وسرور، وتناولوا الحلويات، وأطلقوا الألعاب النارية.

لهذا السبب نحتفل بعيد ديوالي، عيد الأنوار. فهو يرمز إلى انتصار الخير على الشر والنور على الظلام. في هذا اليوم، ينظف الناس منازلهم، ويزينونها بالدياس والرانجولي، ويرتدون ملابس جديدة، ويتبادلون الحلويات مع العائلة والأصدقاء.

وهكذا، في كل عام، نذكرنا قصة راما وسيتا ولاكشمانا بأهمية الشجاعة والطف والإحسان للآخرين.

قصة قصيرة عن غانيش

تفصل عدة أساطير ولادة غانيش وحصوله على رأس الفيل، وتختلف هذه الأساطير باختلاف المناطق والتقاليد والطوائف.

تبدأ إحدى القصص الشائعة عن ولادة غانيش بالإلهة بارفاتي، التي كانت تشعر بالوحدة وتتوق للمحبة؛ لذا خلقت ابنًا من الطين والسمن الحيواني ونفخت فيه الحياة بينما كان شريكها شيفا يتأمل على جبل كايلاش.

في أحد الأيام، ذهبت بارفاتي لتستحم، وطلبت من ابنها أن يقف حارسًا. وبينما كانت تستحم، عاد شيفا ليجد الابن الشاب الذي لم يلتق به من قبل يمنع من الدخول. فغضب وقطع رأسه وذهب للبحث عن بارفاتي.

وسرعان ما أدرك شيفا ما فعله، فبحث عن أول كائن يستطيع العثور عليه وكان فيلاً، ووضع رأسه على جسد الصبي، وأطلق عليه اسم "غانيش" أي "سيد الفيلة". ثم أعلن أنه سيكون مُزيل العقبات، ويُجلب دائمًا في مقدمة أي طقوس.

كما يُنظر إلى غانيش باعتباره حامي الفنون وراعيها.



يمكنك استخدام إحدى هذه القصص، أو البحث عن قصة أخرى مناسبة لمجموعتك.

قصة بديلة عن غانيش

منذ زمن بعيد، عاش الإله شيفا وزوجته الإلهة بارفاتي في سعادة على قمة جبل كايلاش العالي في جبال الهمالايا. في أحد الأيام، اضطر شيفا للسفر في رحلة طويلة، مخلفاً بارفاتي وحدها. ازداد شعور بارفاتي بالوحدة شيئاً فشيئاً، وتمنت لو كان لديها طفل يلعب معها ويؤنس وحدتها. وباستخدام قواها الإلهية، صنعت بعناية تمثالاً لولد صغير من التربة والطين، وكان النحت لطيفاً بخدين ممتلئين، وأطلقت عليه اسم "غانيش". ثم نفخت فيه الحياة بصر مياه نهر الغانج المقدسة عليه، وغمرتها الفرحة بابنها الجميل.

ولأن بارفاتي اتسخت أثناء صنع غانيش من التراب والطين، قررت أن تستحم. فطلبت من غانيش أن يحرس باب المنزل، وأوصته ألا يسمح لأي شخص بالمرور مهما كان. وبينما كان غانيش يقف حارساً عند الباب، عاد شيفا من رحلته الطويلة؛ رجل أزرق ضخم البنية. تفاجأ شيفا برؤية شخص يقف عند باب بيته، فأمره قائلاً: "دعني أمر"، لكن غانيش رفض، وأخبره أن أحداً لن يدخل دون إذن أمه. غضب شيفا، وهو إله سريع الانفعال، من هذا الولد الصغير الذي يمنعه من دخول بيته، فلوح برمحه الثلاثي القوي وقطع رأس غانيش.

وعند سماع الضجة، هربت بارفاتي إلى الخارج، وأطلقت صرخة مدوية عندما رأت جثة ابنها ملقاة على الأرض. وبدموع غزيرة، أخبرت شيفا أنه قتل للتو ابنهما الوحيد الذي صنعهته محبة، وأمرته بأن يعيد إليه الحياة. شعر شيفا بالندم الشديد على ما فعله، ووعدتها بإعادة ابنهما إلى الحياة.

توجه شيفا إلى عمق الغابة، وبعد فترة سمع خطوات ثقيلة وبطيئة خلفه. ظهر فيل من بين الأشجار وكان مصاباً ويحتضر. تذكر شيفا وعده لبارفاتي، فاستل سيفه وقطع رأس الفيل بسرعة، آكلاً أن ينقذه أيضاً من آلامه. كان شيفا قوياً بما يكفي ليحمل الرأس الكبير والثقيل، فعاد به إلى المنزل وربطه بجسد ابنهما. وبإعادة الحياة إليه مرة أخرى، استيقظ الولد، ولكن هذه المرة بجسد صبي ورأس فيل. غمرت الفرحة بارفاتي، ورغم أن هذا الوجه كان مختلفاً عما توقعته، إلا أنها أحبته كما تحب أي أم طفلها تماماً.

بآرك شيفا غانيش بالازدهار والذكاء. ولإرضاء زوجته أكثر، وإعراياً عن احترامه لابنه على الولاء والشجاعة اللذين أبداهما لحماية أمه، أعلن شيفا أن غانيش سيُجلب أولاً قبل أي إله آخر، ولهذا السبب يصلي الهندوس دائماً لغانيش أولاً؛ باعتباره مُزيل العقبات.



بعض الحركات المبسطة التي يقدمها عائلة "سانجام":
 شاطري عائلتك هذه التجربة الممتعة وتابعي الخطوات التالية:
 شاهدت الفيديو والتعرف على الوضعيات: شاهدي المقطع أولاً لتعرف على الوضعيات المختلفة، ولا تنسي تشغيل الصوت!
 التوقف والتجربة: أثناء إعادة التشغيل، أوقفي الفيديو مؤقتاً وحاولي تطبيق الوضعية.
 المتابعة والتحدي: عندما تكونين مستعدة، اضغطي على زر التشغيل، ثم أوقفي المقطع مجدداً لتجربة الوضعية التالية. اكتشفي كم حركة يمكنك إتقانها!
 أنشطة إضافية: تتوفر أيضاً بعض حركات اليوجا المناسبة للمبتدئات مثل حركات "تحية الشمس" لتجربتها.





www.worldcentres.waggs.org