



دليل الأنشطة التفاعلية

جدول المحتويات

6	تمارين بناء الفريق
6	1- البزل.....
7	2-صياغة الجملة.....
8	3-القلعة.....
9	4-مارد -قزم -ساحر
10	5-بينغو
11	6-دائرة الإيقاع.....
12	7-إخلاء زلزال
13	8-من حسن الحظ
14	9-رفع المفاتيح.....
15	10-تكملة القصة
16	11-المرايا
17	12-الحارس الشخصي
18	13-الدودة.....
19	14-الكراسي ومشية الكعب.....
20	15-ملائكة وشياطين (الكراسي)
21	16-اسم شخصية على الظهر
22	17-اكمال الموقف او الصورة
23	18- قول ومعين وفعل آخر.....
24	19-نقل المشاعر
25	20-المعادلة في الكلام.....
26	21-نقل العملة
27	22-نقل الرقم على الظهر
28	23-الأيدي المتشابكة
29	24-الكرسي على قدمين

- 25-بحر – أرض -سما..... 30
- 26-عطس الجملة..... 31
- 27-مرايا ثلاثية الأبعاد..... 32
- 28-العقدة..... 33
- 29-أوركسترا..... 34
- 30-نقل السوار..... 35
- 31-الفريق الأسرع..... 36
- 32-الفريق الكاتب..... 37
- 33-القائد والكفيف..... 38
- 34-أطول حبل..... 39
- تمارين كسر الجليد والتعارف..... 40**
- 1-المقابلات الثنائية..... 40
- 2-الرسوم..... 41
- 3-أين نصفي؟..... 42
- 4-القطار..... 43
- 5-الكراسي..... 44
- 6-الرياح تهب على..... 45
- 7-تيب تاب..... 46
- 8-نظرة واسم..... 47
- 9-الاسم بالإيقاع..... 48
- 10-لم شمل الحيوانات..... 49
- 11-الساعة كذا شو بنكون عم تعمل..... 50
- 12-الاسم بالأوبرا..... 51
- 13-اسمي واسم فاكهة بنفس الحرف..... 52
- 14-حكاية الاسم..... 53
- 15-آخر كذبة..... 54

- 55.....16-بتحب جيرانك
- 56.....17-رسم الاسم بالجسد
- 57.....18-سلة المعلومات
- 58.....19-كف المعلومات
- 59.....20-شبكة الخيطان
- 60.....21-شريكي هو
- 61.....**تمارين التنشيط**
- 61.....1-العاصفة
- 62.....2-زي زي زي
- 63.....3-المايسترو
- 64.....4-باسم الناس
- 65.....5-دائرة الإيقاع
- 66.....6-العد التنازلي
- 67.....7-التجاذب والتنافر " المغناطيس "
- 68.....8-الملاك والشريير
- 69.....9-تيك تاك تاب
- 70.....10-محامي اليمين
- 71.....11-سفن آب
- 72.....12-قفزة -صفقه -نزول
- 73.....13-معس معس
- 74.....14-الغمزة القاتلة
- 75.....15-دائرة الصراخ
- 76.....16-الفولار والأرقام
- 77.....17-الحية والأرقام (زيك زاك)
- 78.....18-الصفوف والأسئلة
- 79.....19-مين/مع مين /وين/شو عم يعملوا

- 80 سفينة التايتانيك 20-
- 81 هبت الريح 21-
- 82 الإيقاع والأرقام 22-
- 83 جمل ماشي 23-
- 84 أنف أذن 24-
- 85 تغيير شيء في الملابس 25-
- 86 دائرة التلقائية 26-
- 87 بيبي في دائرة 27-
- 88 يوم شيكا يوم 28-
- 89 العاصفة تهب 29-
- 90 ماسح الزجاج 30-
- 91 سؤال لا يشبه الجواب 31-
- 92 رقم عربي رقم انكليزي 32-
- 93 غراب غرنوب 33-
- 94 المحافظة على الورقة بيضاء/ البالون 34-
- 95 الاسم والعصى 35-
- 96 افعل كما اقول وليس كما افعل 36-
- 97 باع ماع 37-
- 98 فروم فروم 38-
- 99 المغناطيس 39-
- 100 التغيرات الثلاثية 40-
- 101 كيف أشعر؟ 41-
- 102 لعبة التليفون 42-
- 103 لماذا لأن 43-



www.mobaderoon.org
contact@mobaderoon.org
facebook page: mobaderoonsy

تمارين بناء الفريق

1- البزل

البزل	اسم النشاط:
تعزيز عملية التواصل بين أفراد الفريق وتعزيز دورهم ودور قائد الفريق	الهدف من النشاط:
15 دقيقة	مدة النشاط:
8-12 مشارك	عدد المشاركين بالنشاط:
- ورق مقوى. - عصابات للأعين	مستلزمات النشاط:
1- يجهز الميسر قطع البزل قبل النشاط. 2- يوزع عصابات الأعين على المشاركين ويطلب منهم وضعها. 3- يوزع البزل بشكل غير متصلس ويطلب منهم ترتيبها على الأرض.	خطوات التنفيذ:
1- كيف كانت عملية التواصل؟ 2- هل أخذ أي أحد منكم زمام القيادة؟ 3- هل كان أحد مشارك بشكل غير فعال؟ 4- كيف كان تأثير إغماض الأعين على عملكم سوية؟	أسئلة ما بعد النشاط:
- يطبق هذا التمرين في مكان فيه مساحة كافية ل ترتيب قطع البزل على الارض. - في حال وجود مشاركين إضافيين يطلب منهم المشاركة بالتمرين كمراقبين خارجين بحيث يقوموا بتدوين ملاحظاتهم ومشاركتها لاحقاً.	ملاحظات عامة:
- - - - - -	مقترحات لتطوير النشاط

2- صياغة الجملة

صياغة الجملة	اسم النشاط:
تنشيط، ترفيه، تنافس وعمل فريق	الهدف من النشاط:
15 دقيقة	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
- ورق - أقلام	مستلزمات النشاط:
1- نختار جملتين متعلقتين بموضوع ورشة العمل (تحويلان العدد نفسه من الكلمات أو المقاطع تقريباً)، ونكتب كل كلمة على ورقة خاصة.	خطوات التنفيذ:
2- نُقسّم المجموعة إلى فريقين، ونكتب كل كلمة على ورقة خاصة.	
3- على كل فريق إعادة تكوين الجملة قبل الفريق الآخر.	
4- مع انتهاء العمل يتبادل الفريقان الجملتين.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
-	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط
-	
-	
-	
-	
-	

4- مارد - قزم - ساحر

اسم النشاط:	مارد / قزم / ساحر
الهدف من النشاط:	روح فريق
مدة النشاط:	يحددها الميسر
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	-
خطوات التنفيذ:	<p>1- يقسم المشاركون إلى فريقين وعلى كل فريق أن يختار ماذا يريد أن يكون إما مارد أو قزم أو ساحر.</p> <p>2- مارد مع حركة الأيدي إلى الأمام أما القزم حركة اليدين إلى الأسفل والنزول قليلاً أما الساحر حركة اليدين إلى الأعلى.</p> <p>3- المارد يأكل القزم والقزم يأكل الساحر والساحر يأكل المارد</p> <p>4- بعد أن يختار كل فريق ما يريد يقفوا بشكل مستقيم وجه لوجه وبصوت واحد يقول الفريق ما أختار وعلى أساس الترتيب الموضح سابقاً يحرز الفريق الفائز على نقطة وتكرر اللعبة.</p>
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط:	- - - - - -

5- بينغو

بينغو	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- نقسم المشاركين الى فريقين.	خطوات التنفيذ:
2- الميسر يطلب منهم أن يقفوا ويترتبوا حسب صفات يذكرها (الطول، نمرة القدم، شهر الميلاد....)	
3- الفريق الذي ينتهي أولاً يقول بينغو	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

6- دائرة الإيقاع

اسم النشاط:	دائرة الإيقاع
الهدف من النشاط:	روح فريق
مدة النشاط:	يحددها الميسر
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	-
خطوات التنفيذ:	1- تأليف فرقة موسيقية من المشاركين. 2- كل شخص يعمل حركة أو نغمة ما ويستمر في فعل ذلك وهكذا حتى كل شخص ضمن المجموعة يفعل ايقاع وصوت مختلف ليشكلوا فرقة موسيقية
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط	- - - - - -

7- إخلاء زلزال

إخلاء زلزال	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- كل شخصين يشكلوا بيت وفيه شخص ثالث هو ساكن.	خطوات التنفيذ:
2- عند قول اخلاء يتبادل ساكني البيوت مع بعض.	
3- وعند قول زلزال يبدلوا ساكني وصانعي البيوت مع بعضهم.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

8- من حسن الحظ

من حسن الحظ	اسم النشاط:
تواصل	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يبدأ المشرف بذكر عبارة (من حسن الحظ) ويخبر المشاركين أي خبرية	خطوات التنفيذ:
2- ويطلب بعدها من أحد المشاركين الجالس بجانبه أن يقول متابعا بنفس الموضوع ولكن بذكر عبارة سلبية (ولكن من سوء الحظ) وبالتالي حتى يخبر كل المشاركين فكرة سلبية أو إيجابية.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
يمكن ان يستخدم هذا التمرين كتنغذية راجعة في نهاية اليوم	ملاحظات عامة:
-	مقترحات لتطوير النشاط
-	
-	
-	
-	
-	

9-رفع المفاتيح

رفع المفاتيح	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يجلس المشاركون في دائرة ويكون الميسر جالس على كرسي وتحتة علاقة مفاتيح.	خطوات التنفيذ:
2- كل شخص عليه أن يحضر المفاتيح الموجودة تحت الكرسي بهدوء ودون إثارة ضجة والشخص الذي يسمعه المشرف أثناء التقاطه المفاتيح يخسر	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

11- المرايا

المرايا	اسم النشاط:
تواصل	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- نقسم المجموعة إلى فريقين.	خطوات التنفيذ:
2- الفريق الأول يكون فريق الحقيقية يفعل حركات.	
3- الفريق الثاني يكون المرايا يقلد حركات الفريق الأول.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

12- الحارس الشخصي

الحارس الشخصي	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
- كرة صغيرة	مستلزمات النشاط:
1- يقف المشاركون بشكل دائرة	خطوات التنفيذ:
2- يدخل إلى منتصف الدائرة شخصين أحدهما حارس شخصي والثاني شخص محمي من قبل الحارس	
3- يعطى الأشخاص الباقين كرة وعليهم أن يصيبوا الشخص المحمي وعلى الحارس الشخصي أن يحاول حماية صديقه.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

13- الدودة

اسم النشاط:	الدودة
الهدف من النشاط:	روح فريق
مدة النشاط:	يحددها الميسر
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	-
خطوات التنفيذ:	1- يقف المشاركون بشكل صف ممسكين بعضهم 2- أول شخصين من الفريق مسؤولين عن حماية باقي الفريق من ضربات الميسر بالكرة مع المحافظة على الفريق أن يظل ممسك بعضه
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط	- - - - - -

14- الكراسي ومشية الكعب

الكراسي ومشية الكعب	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
يجلس المشاركون على الكراسي التي تكون بشكل عشوائي ويقف أحد أعضاء الفريق خارجا ويحاول أن يجلس على الكرسي الفاضي ولكن يمشي مشية الكعب وعلى باقي المشاركين ان يملؤوا الكرسي الفاضي لمنع وصول المشارك الذي يمشي على الكعب من الوصول اليه.	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

15- ملائكة وشياطين (الكراسي)

ملائكة وشياطين (الكراسي)	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يجلس المشاركون على الكراسي التي تكون بشكل عشوائي. 2- يكون هناك كرسي فاضي، المشاركون يكونوا ملائكة. 3- نختار شخص ما هو الشياطين الذي يحاول الدخول بين المشاركين ليجلس على الكرسي الفاضي وتحاول الملائكة التحرك بسرعة وتنتقل بين الكراسي لمنع الشيطان من الجلوس.	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

16- اسم شخصية على الظهر

اسم شخصية على الظهر	اسم النشاط:
تواصل	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- نعلق على ظهر شخص ما اسم شخصية كل المجموعة تعرفها	خطوات التنفيذ:
2- على هذا الشخص أن يحزر اسم الشخصية من خلال سؤال باقي المجموعة عن الشخصية اسئلة تكون أجابتها نعم أو لا.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

18- قول ومعين وفعل آخر

قول ومعين وفعل آخر	اسم النشاط:
تواصل	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقف الاطفال بشكل مستقيم.	خطوات التنفيذ:
2- يعرض الميسر على آخر شخص منهم صورة تعبر عن مشاعر (فرح. حزن. غضب) وعلى الشخص أن ينقلها للشخص الذي يليه من خلال تعبيرات الوجه فقط.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

19- نقل المشاعر

نقل المشاعر	اسم النشاط:
تواصل	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقف الاطفال بشكل مستقيم.	خطوات التنفيذ:
2- يعرض الميسر على آخر شخص منهم صورة تعبر عن مشاعر (فرح. حزن. غضب) وعلى الشخص أن ينقلها للشخص الذي يليه من خلال تعبيرات الوجه فقط.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

20- المعادلة في الكلام

المعادلة في الكلام	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يخرج مشارك خارج القاعة.	خطوات التنفيذ:
2- أما باقي المشاركين فيتفقون على حركة أو كلمة أو فعل معين يقومون به جميعا	
3- عندما يدخل الشخص الذي كان في الخارج، يستطيع أن يسأل المشاركين أي سؤال يريده، وعلى كل شخص أن يفعل الحركة أو الفعل أو الكلمة التي تم الاتفاق عليها، ويجب عليه أن يعرف ماهي الكلمة أو الفعل الذي يقوم به باقي المشاركين.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط
-	
-	
-	
-	

21- نقل العملة

نقل العملة	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يخرج أحد المشاركين خارج القاعة.	خطوات التنفيذ:
2- والباقي يمشون داخل القاعة بشكل عشوائي، ويتناقلون بشكل سري بينهم عملة معدنية.	
3- ثم يدخل من هو خارج القاعة ويجب أن يعرف في يد من هي العملة.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

22- نقل الرقم على الظهر

نقل الرقم على الظهر	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- فريقين يقفون بشكل طولي وعليهم أن ينقلوا الرقم الذي يخبرهم به الميسر من آخر الفريق إلى أوله	خطوات التنفيذ:
2- من خلال لصق الرقم على الظهر بحيث يكون رقم الأحاد على الكتف الأيسر والعشرات في المنتصف والمئات على اليمين.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

23- الأيدي المتشابكة

الأيدي المتشابكة	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقف المشاركون بشكل دائرة ويضعون أيديهم على الطاولة أو على الأرض، وأيديهم متشابكة مع بعضها بحيث تكون أمام كل شخص اليد اليسرى للشخص الذي يقف على يأسره واليد اليمنى للشخص الذي يقف على يمينه.	خطوات التنفيذ:
2- يبدأ أحد المشاركين بالنقر، ثم يجب أن تنقر اليد التي تليه ثم التي تليها وهكذا، وإذا قام أحد المشاركين بالنقر مرتين متتاليتين، ينعكس الاتجاه، ومن يخطئ يخرج خارج الدائرة	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

24- الكرسي على قدمين

الكرسي على قدمين	اسم النشاط:
تواصل	الهدف من النشاط:
15 دقيقة	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقف كل مشارك خلف كرسيه ويوقفه على جنبه (أي على رجليه فقط)	خطوات التنفيذ:
2- عندما يصفق الميسر مرة واحدة، يجب على كل شخص أن يترك كرسيه ويمسك بالكرسي الذي على يمينه بسرعة، وعندما يصفق الميسر صفقتين متتاليتين، يجب على كل مشارك أن يمسك بالكرسي الثاني بعد الذي يليه من اليمين.	
3- ومن يوقع كرسيه يخرج خارج اللعبة.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

25- بحر - أرض - سما

بحر - أرض - سما	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
15 دقيقة	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يصطف الفريق على شكل دائرة والميسر يوجه كلمة اما بحر . سما . ارض	خطوات التنفيذ:
2- على الشخص أن يذكر اسم شيء موجود في الكلمة التي قالها الميسر ويجب عدم تكرار الإجابات.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
-	مقترحات لتطوير النشاط
-	
-	
-	
-	
-	

26- عطس الجملة

عطس الجملة	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يصطف المشاركون على شكل دائرة.	خطوات التنفيذ:
2- أحد المشاركين يقف في وسط الدائرة.	
3- نصف المشاركين في الدائرة يقول كلمة والنصف الآخر يقول كلمة أخرى بنفس الوقت.	
4- على المشارك الموجود في المنتصف أن يعرف ما يقولون.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
يفضل ان تكون الجملة مؤلفة من كلمتين متناغمتين (زعتن وزيت، توم وجيري، نهار و ليل ...)	ملاحظات عامة:
-	مقترحات لتطوير النشاط
-	
-	
-	
-	

27- مرايا ثلاثية الأبعاد

مرايا ثلاثية الأبعاد	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقف شخص ما يقابله ثلاثة أشخاص وراء بعض. 2- على الشخص أن يقلد ماذا يفعلون وفق ما يلي:	خطوات التنفيذ:
- عيون الشخص الاول. - حركات أيدي الشخص الثاني. - حركات أرجل الشخص الثالث.	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

28- العقدة

العقدة	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يخرج أحد المتطوعين من المشاركين. 2- ثم يقف المشاركون ويمسكون بأيدي بعضهم ويتداخلون ببعضهم بعضاً ويشكلون عقدة متشابكة متداخلة ببعضها وهم ممسكين أيدي بعضهم بعضاً 3- هنا يحاول الشخص الذي تطوع أن يحل هذه العقدة دون أن يفلت المشاركون أيدي بعضهم ويعيدهم دائرة كما كانوا	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
هذا التمرين فيه اختلاط كبير بين المشاركين لذلك هو غير صالح لكافة المجتمعات	ملاحظات عامة:
- - - - - -	مقترحات لتطوير النشاط

29- أوركسترا

أوركسترا	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقف المشاركون دائرة ويبدأ كل منهم بالتتابع يصدر صوتا معيناً ويستمر به	خطوات التنفيذ:
2- ثم يبدأ الذي بعده بإصدار صوت آخر مع استمرار الأول بالصوت الذي يصدره وهكذا حتى الانتهاء لتشكيل مقطوعة موسيقية متكاملة من مجموع المشاركين.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

30- نقل السوار

نقل السوار	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- نقسم الفريق إلى مجموعتين	خطوات التنفيذ:
2- نطلب من الجميع أن يتشابكوا بالأيدي ...	
3- نضع حلقة بلاستيك بيد أحد المشاركين ونطلب منهم نقلها بينهم دون فك الأيدي حتى تصل مكانها مرة أخرى.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
هذا التمرين فيه اختلاط كبير بين المشاركين لذلك هو غير صالح لكافة المجتمعات	ملاحظات عامة:
-	مقترحات لتطوير النشاط
-	
-	
-	
-	

31- الفريق الأسرع¹

الفريق الأسرع	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
15 دقيقة	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
- كرة ورقية متوسطة الحجم	مستلزمات النشاط:
1- يقوم الميسر بتقسيم المشاركين إلى مجموعتين بحيث يقفوا بشكل منتظم وخلف بعضهم البعض.	خطوات التنفيذ:
2- يتم تسليم الكرتين لأول شخصين من كل فريق.	
3- بعدها يقوم كل فريق بتسليم الكرة للشخص الذي خلفه من أسفل قدميه.	
4- أما الشخص الذي استلم الكرة فيستلمها منه ويعطيها للذي خلفه من أعلى رأسه وهكذا حتى تصل للشخص الأخير.	
5- يقوم الشخص الأخير بعد استلام الكرة مباشرة بالركض فوراً إلى أول الصف الذي يقف فيه ويعطي الكرة للذي خلفه.	
6- الفريق الفائز هو الفريق الأسرع الذي يبدأ وينتهي بنفس الشخص الأول.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

32- الفريق الكاتب²

اسم النشاط:	الفريق الكاتب
الهدف من النشاط:	روح فريق
مدة النشاط:	20 دقيقة
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	-
خطوات التنفيذ:	<p>1- يذكر الميسر أمام الفريق حرف من اللغة العربية أو الإنكليزية وعليهم أن يصطفوا بسرعة على الأرض بشكل الحرف وكأنهم قد كتبوه بأجسادهم.</p> <p>2- ويجب أن تكون مدة الانصاف قصيرة خلال عدة ثوان وذلك يتحقق عندما يطبق أفراد المجموعة مبادئ العمل كفريق.</p>
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	<p>يرجى من الميسر أن لا يوضح قواعد العمل كفريق من المرة الأولى .. إنما يترك المشاركين ليلعبوا أول مرة ويخطئوا ثم يعلمهم قواعد العمل كفريق ويعيدوا اللعبة.</p> <p>على الفريق أن يعينوا قائداً للفريق، وأن يتعاونوا معه لتحقيق هدفهم الواحد والمحدد والقابل للقياس.</p>
مقترحات لتطوير النشاط	- - - - - -

33- القائد والكفيف³

القائد والكفيف	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
10 دقيقة وتكرر مع أكثر من فريق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يختار الميسر شخصين ليشكلا فريق متعاون وعلى أحدهما أن يغمض عينيه وعلى الآخر أن يدلّه كيف يعبر الغرفة المملوءة بالحواجز من خلال رموز معينة يتفقون عليها للاتجاهات دون الاصطدام بأي حاجز. مثلاً: قد يتفقون على رمز لكلمة يمين: رأس، شمال: ذراع، أمام: قدم خلف: حنجرة .. فيعطيه الإشارة إلى الطريق بالرموز عوضاً عن الاتجاهات وعلى الميسر أن يقيس بدقة الزمن وينتبه لارتطام الكفيف بالحاجز فإذا ارتطم أكثر من مرتين يخسر اللعبة.	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

34- أطول حبل

أطول حبل	اسم النشاط:
روح فريق	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقسم المشاركين الى فريقين وعلى كل فريق أن يصنع حبل دون استعمال أدوات خارجية فقط يستعمل الشخص ما يملكه.	خطوات التنفيذ:
2- على كل شخص أن يفكر بما لديه من موارد وبعد أن يصنع كل فريق الحبل تقارن ونرى أيهما أطول.	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

تمارين كسر الجليد والتعارف

1- المقابلات الثنائية

المقابلات الثنائية	اسم النشاط:
كسر جليد وتعارف	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
- ورق حائط - أقلام - ورق ملاحظات	مستلزمات النشاط:
1- نطلب من المشاركين أن يناقش كل واحد مع الشخص الجالس قربه السؤال التالي: " ماهي الأمور التي نرغب في معرفتها عن الأشخاص الموجودين هنا لكي نعمل معاً بصورة جيدة؟ " - تأكدوا من أن الجميع يفهمون أن المقصود ليس إجراء مقابلة مع الشخص الذي يتحدثون اليه، بل إنهم يحضرون سوياً لوضع قائمة تضم المعلومات التي يعتقدون انها مهمة والتي تساعد على التعرف على الاشخاص الموجودين. 2- نخصص حوالي خمس دقائق للمشاركة. 3- يجري استدراج الأفكار (عصف ذهني) ويطرح كل شخص نقطة واحدة كل مرة وتسجل على ورق الحائط. 4- بعد ذلك نطلب من كل شخص أن يجد شريكاً له لا يعرفه من قبل، وأن يجري مقابلة معه (شفهية دون كتابة ملاحظات).	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
- إذا كان عدد المجموعة أقل من 35 شخصاً، يمكن عندئذ أن يرجع الجميع إلى الجلسة المشتركة حيث يقدم كل شخص شريكه إلى الجميع.	ملاحظات عامة:
-	
-	
-	
-	مقترحات لتطوير النشاط

2- الرسوم

الرسوم	اسم النشاط:
كسر جليد وتعارف	الهدف من النشاط:
حسب عدد المشاركين (ساعة على الأقل)	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
- ورق A4 - أقلام تلوين	مستلزمات النشاط:
1- نطلب من المشاركين تشكيل مجموعات خماسية أو سداسية على أن يكون أفرادها أشخاصاً لا يعرفون بعضهم من قبل.	خطوات التنفيذ:
2- نعطي كل مشارك حوالي عشر دقائق ليرسم رمزاً يُعبّر فيه عن تجربة في حياته تركت بصمة على شخصيته كما هي الآن.	
3- عندما ينتهي الجميع من الرسم، يقدم كل شخص نفسه إلى الآخرين في المجموعة الخماسية أو السداسية عن طريق مشاركة رسمته.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
- بإمكان كل شخص أن يقدم رسمته أمام الجميع في حال لم يكن عدد المجموعة كبيراً.	ملاحظات عامة:
-	مقترحات لتطوير النشاط
-	
-	
-	
-	

3- أين نصفني؟

أين نصفني؟	اسم النشاط:
كسر جليد، تعارف	الهدف من النشاط:
حسب عدد المشاركين (ساعة على الأقل)	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
- ورق A4 - أقلام تلوين	مستلزمات النشاط:
1- نرسم قلوباً أو حيوانات أو وجوهاً على قصاصات ورق بحيث يكون كل رسم لشخصين ثم نقطع الصورة إلى نصفين ثم نطوي كل نصف ورقة بشكل كروي.	خطوات التنفيذ:
2- ثم نضع الكرات في العلبة ونطلب من كل شخص بأن يأخذ كرة واحدة ويفتحها.	
3- والآن يحاول كل شخص أن يعثر على نصفه الآخر، ويمضي كل شخصين يحملان نصفين متكاملين 10 أو 15 دقيقة في التعارف.	
4- وفي النهاية يجتمع كل أفراد المجموعة ثانية، ويأخذ كل واحد دوره في تقديم زميله إلى المجموعة.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
- يمكن كتابة أبيات شعرية أو أمثال شعبية على الورق بدلاً من الرسم.	ملاحظات عامة:
-	مقترحات لتطوير النشاط
-	
-	
-	
-	
-	

4-القطار

القطار	اسم النشاط:
كسر جليد، تعارف	الهدف من النشاط:
حسب عدد المشاركين (ساعة على الأقل)	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقف الجميع على شكل دائرة، ثم تنقسم المجموعة إلى نصفين عن طريق العد "واحد .. اثنين .. واحد .. اثنين"	خطوات التنفيذ:
2- ثم يشكل كل من قال واحد حلقة، ويشكل كل من قال اثنين حلقة أخرى حول الأولى.	
3- ثم عندما يقول المنشط: ابتدئ .. تدور أول حلقة في اتجاه والأخرى في الاتجاه المضاد وهم يصفرون ويصدرون أصواتاً مثل أصوات القطار.	
4- عندما يصيح الميسر: قف .. يلتفت كل شخص إلى أقرب شخص إليه في الحلقة الأخرى ويعرفه عن نفسه، ويتحادثان في موضوع يحدده الميسر أو أي شخص آخر مسبقاً.	
5- بعد دقيقة أو اثنتين يصيح المنشط مرة أخرى: ابتدئ .. عندئذ تبدأ كل حلقة في الجري الدائري مرة أخرى حتى يصيح: قف .. ويمكن تكرار ذلك 4 أو 5 مرات.	
بعد ذلك يمكن أن يجتمع أفراد المجموعة كلهم لطرح ومناقشة ما سمعوه من الآخرين.	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

5- الكرسي

الكرسي	اسم النشاط:
تعرف	الهدف من النشاط:
10 دقائق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يطلب الميسر من المشاركين التشكيل على شكل دائرة، بحيث يكون المشاركون جالسون على الكرسي، ويوجد مشارك في المنتصف جالساً على الكرسي أيضاً.	خطوات التنفيذ:
2- على المشارك الموجود في المنتصف، ترديد اسم من اسماء المشاركين ثلاث مرات وعلى المذكور اسمه .. ذكر اسم المشارك في المنتصف قبل ذكر اسمه للمرة الثالثة وإلا سوف يأخذ مكان المشارك في المنتصف.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

6-الرياح تهب على

الرياح تهب على	اسم النشاط:
كسر جليد، تعارف	الهدف من النشاط:
10 دقائق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يطلب المنشط من المشاركين التشكيل على شكل دائرة، بحيث يكون المشاركون جالسون على الكراسي، ويوجد مشارك في المنتصف جالساً على الكرسي أيضاً.	خطوات التنفيذ:
2- على المشارك الموجود في المنتصف، ترديد اسم من اسماء المشاركين ثلاث مرات وعلى المذكور اسمه .. ذكر اسم المشارك في المنتصف قبل ذكر اسمه للمرة الثالثة.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

7- تيب تاب

اسم النشاط:	تيب تاب
الهدف من النشاط:	كسر جليد، تعارف
مدة النشاط:	يحددها الميسر
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	
خطوات التنفيذ:	<p>1- يقف المشاركون في دائرة والميسر في وسط الدائرة.</p> <p>2- إذا أشار الميسر إلى شخص ما وقال:</p> <p>- " تيب" فعليه أن يجيب بذكر اسم الشخص الذي على "يمينه"</p> <p>- أما إذا قال له "تاب" فعليه أن يجيب بذكر الشخص الذي على يساره.</p> <p>من يخطئ في الإجابة يخرج من اللعبة وتنتهي اللعبة ببقاء آخر ثلاثة.</p>
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط	- - - - - -

8- نظرة واسم

نظرة واسم	اسم النشاط:
كسر جليد، تعارف	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقف المشاركون دائرة والميسر في وسط اللعبة. 2- تعتمد على التسابق في ذكر الأسماء. 3- من ينظر إليه الميسر عليه أن يذكر اسم الميسر قبل أن يذكر المشرف اسمه ومن يتأخر في الاجابة يقف في الوسط ويبدأ اللعبة من جديد.	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

9- الاسم بالإيقاع

الاسم بالإيقاع	اسم النشاط:
تعارف، كسر جليد	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
نشاط للتعارف كل شخص يقول اسمه مع إيقاع أو صفقة بحسب كم مقطع مؤلف اسمه	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	مقترحات لتطوير النشاط

10- لم شمل الحيوانات

لم شمل الحيوانات	اسم النشاط:
كسر جليد	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
- بطاقات مكتوب عليها أسماء حيوانات مختلفة	مستلزمات النشاط:
يوزع المشرف على المشاركين بطاقات مكتوبة عليها أسماء حيوانات مختلفة ويطلب منهم ان يتعرفوا على بعض ليجدوا من يشترك معهم في نفس الحيوان من خلال تقليد صوت الحيوان.	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

11- الساعة كذا شو بتكون عم تعمل

الساعة كذا شو بتكون عم تعمل	اسم النشاط:
كسر جليد، تعارف	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
دائرة ونطلب من المشاركين أن يمثلوا ماذا يفعلوا في الاوقات التي يقول عليها الميسر	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

12- الاسم بالأويرا

الاسم بالأويرا	اسم النشاط:
تعارف، كسر جليد	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
يقف المشاركون صفين وكل واحد يجب أن يقول للشخص الذي يقابله أسمو وعمرو وشو بيشتغل ، بس بطريقة الأويرا	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

13-اسمي واسم فاكهة بنفس الحرف

اسمي واسم فاكهة بنفس الحرف	اسم النشاط:
تعارف، كسر جليد	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
للتعارف كل شخص يقول اسمه واسم فاكهة تبدأ بنفس الحرف	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

14- حكاية الاسم

حكاية الاسم	اسم النشاط:
تعارف، كسر جليد	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
كل شخص يخبرنا حكاية اسمه وكيف تم اختيار اسمه	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

16- بتحب جيرانك

اسم النشاط:	بتحب جيرانك
الهدف من النشاط:	كسر جليد، تعارف
مدة النشاط:	يحددها الميسر
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	-
خطوات التنفيذ:	1- دائرة والميسر يوجه سؤال إلى أي شخص بتحب جيرانك أي الاشخاص الذين بجانبه 2- إذا قال نعم الكل يغير مكانه وإذا قال لا يسأله جيرانه أي شخص تحب وبسرعة يتم تبديل الجيران والشخص الأخير يقف في الوسط ويوجه سؤال بتحب جيرانك لشخص اخر
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط	

17- رسم الاسم بالجسد

رسم الاسم بالجسد	اسم النشاط:
تعارف، كسر جليد	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقف المشاركون صفين متناظرين كل مشارك مقابله مشارك اخر	خطوات التنفيذ:
2- يقوم الفريق الأول بكتابة اسم المشارك المقابل له من الفريق الثاني ولكن بجسده، اول حرف باليد اليمنى -ثاني حرف باليد اليسرى -الثالث بالرأس -الرابع بالخصر ثم بالأقدام ثم يصبح الفريق الثاني ويكون الامر مضحكا لانوا المشاركين يقومون بحركات غريبة اثناء رسم الاحرف بالجسد	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

18-سلة المعلومات⁴

اسم النشاط:	سلة المعلومات
الهدف من النشاط:	تعارف، كسر جليد
مدة النشاط:	20 دقيقة
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	- سلال صغيرة -أوراق ملونة -أقلام ملونة
خطوات التنفيذ:	<p>1- توزع مجموعة من الأوراق على المتدربين بالإضافة إلى مجموعة من الأقلام الملونة، ويعطى كل متدرب سلة.</p> <p>2- يطلب من المتدربين محاولة جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات عن بقية المتدربين وذلك بالتجول داخل القاعة وتدوين المعلومات في البطاقات الملونة ووضعها في السلال بشرط أن تطرح الأسئلة بصوت عالي وسرعة الحركة.</p> <p>3- بعد الانتهاء يبدأ كل متدرب بإخبار الآخرين عن المعلومات التي جمعها وعن الصفات المشتركة التي وجدها بينه وبين الآخرين، مع مراعاة عدم تكرار نفس المعلومة مرة أخرى في حال ذكرها أحد المتدربين</p>
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	<p>المعلومات التي يمكن جمعها: (الاسم، الحالة الاجتماعية، الألوان المفضلة، المأكولات المفضلة، الدول المفضلة، الهوايات المفضلة، اسم أقرب صديق لك)</p> <p>أحب مكان الى نفسك، أكثر مرة كذب فيها، آخر مرة قمت بزيارة أحد أقرائك</p> <p>كم مرة تكلمت بطريقة سلبية عن نفسك اليوم، ما يتوقع الحصول عليه من الدورة</p> <p>كم يقيم نفسه هل هو شخص واثق من نفسه أم لا</p> <p>والى آخر ذلك من الأسئلة التي تحمل الجوانب المضحكة أو التعرف على الجوانب السلبية والايجابية للشخص.</p>
مقترحات لتطوير النشاط	- - -

19- كف المعلومات⁵

كف المعلومات	اسم النشاط:
تعارف، كسر جليد	الهدف من النشاط:
15 دقيقة	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
- أوراق بيضاء - أقلام - بورد وقلم	مستلزمات النشاط:
1- يقوم الميسر برسم "الكف" على البورد بخمس أصابع، بحيث يكتب على كل إصبع فئة معينة. مثال: اللون المفضل أو الأكل المفضل أو الشراب المفضل أو الشخصية المفضلة أو ...الخ.	خطوات التنفيذ:
2- ويطلب من الجميع أن يرسموا على الورقة والقلم كل على حدا كفه الخاص ويضيف اليه المعلومات السابقة وفقاً للفئات المذكورة سابقاً.	
3- بعد أن يرسموا يقوم الميسر بإعطائهم دقائق معدودة للبحث عن شخص يشتركون معهم بإحدى هذه الفئات (واحد على الأقل في كل فئة)، ومن يقوم بالانتهاء بأسرع وقت في البحث عن شركاء هو الشخص الفائز والأكثر سرعة.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

20- شبكة الخيطان⁶

شبكة الخيطان	اسم النشاط:
تعارف، كسر جليد	الهدف من النشاط:
15 دقيقة	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
- بكرة خيطان	مستلزمات النشاط:
1- يقوم الميسر بإعطاء بكرة خيطان لإحدى المشاركين، ويطلب منه أن يعطي معلومات عن نفسه، 5 معلومات مثلاً وأثناء مشاركته تلك المعلومات يجب عليه أن يلف الخيط حول يده.	خطوات التنفيذ:
2- وبعد الانتهاء من اعطاء تلك المعلومات يرمي البكرة إلى شخص آخر وتبقى الخيطان التي قام بلفها حول يديه وهكذا حتى يتم شبك المشاركين جميعاً بتلك الخيطان.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
يمكن تطبيق هذا التمرين كأحد تمارين بناء الفريق من خلال ملاحظة عند تحريك الخيط سيتأثر كافة أفراد الفريق من خلال الخيط الملفوف حول أصابعهم	ملاحظات عامة:
- - - - - -	مقترحات لتطوير النشاط

21- شريكي هو⁷

شريكي هو	اسم النشاط:
تعارف، كسر جليد	الهدف من النشاط:
20 دقيقة	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يطلب الميسر من المشاركين تشكيل زوجين فيما بينهم، مع تفضيل عدم وجود معرفة سابقة بينهم.	خطوات التنفيذ:
2- يطلب الميسر من الأزواج المشكلة طرح الأسئلة التالية على بعضهم: الاسم - العمر - الشيء المميز فيك - مع من تتمنى أن تتناول الغذاء (شخصية معاصرة أو من الماضي).	
3- يقوم كل زوج بتقديم شريكه أمام الجميع من خلال معرفته بالإجابات السابقة.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

تمارين التنشيط

1- العاصفة

العاصفة	اسم النشاط:
تنشيط وترفيه، خلط المشاركين وجعلهم يجلسون بجوار اشخاص جدد	الهدف من النشاط:
5 دقائق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يشرح المُنشِّط قوانين اللعبة: المطلوب من كل شخص ذي صفة محددة تبديل مكانه مع شخص آخر عنده الصفة نفسها. 2- يطرح المُنشِّط الصفات بسرعة (يسمح بتبديل الأماكن) فيقول مثلاً: - كل شخص طويل القامة يُبدّل مكانه مع شخص مثله. - كل شخص يلبس ساعة يبدل مكانه مع شخص آخر يلبس بسرعة. - كل شخص يرتدي ثياباً محليةّة يبدّل مكانه مع شخص مثله، وهكذا... 3- يوقف المنشط النشاط بعد أن تقوم حركة معقولة في الغرفة.	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
- التأكيد على المشاركين، بعد انتهاء النشاط، على البقاء بأماكنهم الجديدة ودعوة للتعرف على اشخاص جدد.	ملاحظات عامة:
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	
-	مقترحات لتطوير النشاط

2- زي زي زي

زي زي زي	اسم النشاط:
تنشيط وترفيه	الهدف من النشاط:
5-10 دقائق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يُطلب من شخص ما مغادرة الغرفة بعد أن نشرح له قوانين اللعبة.	خطوات التنفيذ:
2- يتفق المشاركون على شيء ما (قد يكون قلماً، دفترأ، زهرة ..الخ)، ويخبئونه في الغرفة.	
3- مع دخول الشخص الغرفة عليه اكتشاف الشيء ومكانه، وذلك عن طريق الاستماع إلى الإشارات التي تعطيها المجموعة، تكون الإشارات عبارة عن صوت زي زي زي يُصدر عن أفراد المجموعة، فيرتفع صوتهم كلما اقترب الشخص من الشيء وينخفض كلما ابتعد، وتستمر اللعبة حتى يُكتشف الشيء.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

3- المايسترو

المايسترو	اسم النشاط:
تنشيط وترفيه	الهدف من النشاط:
5-10 دقائق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
<p>1- نطلب من شخص الخروج من الغرفة، فلا يعود إلا بعد أن تدعوه المجموعة.</p> <p>2- في أثناء غياب الشخص، يُعيّن أحد الحاضرين "مايسترو" للمجموعة، بحيث يقوم القائد بحركة ما، وعلى الجميع تقليده، ويغيّر الجميع حركاتهم عندما يُغيّر المايسترو الحركة، وهكذا.</p> <p>3- عندما يعود الشخص الذي خرج إلى الغرفة، يكون عليه مراقبة المجموعة وهو يدور بالمنتصف واكتشاف المايسترو، ونكرر اللعبة.</p>	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

4- باسم الناس

باسم الناس	اسم النشاط:
تنشيط وترفيه	الهدف من النشاط:
2-5 دقائق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
يطلب من الجميع أن يعملوا ما يقوله المنشط، ولكن بشرط ألا يقوموا بالعمل إلا إذا سبق المنشط كلامه بتعبير مثل: "باسم الناس"، فإذا قال "باسم الناس ليقف الجميع، فعلى الجميع الوقوف، أما إذا قال: "اجلسوا جميعاً" فلا يُعيرونه اهتماماً.	خطوات التنفيذ:
-	أسئلة ما بعد النشاط:
-	ملاحظات عامة:
-	مقترحات لتطوير النشاط
-	

5- دائرة الإيقاع

اسم النشاط:	دائرة الإيقاع
الهدف من النشاط:	تنشيط، ترفيه
مدة النشاط:	5 دقائق
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	-
خطوات التنفيذ:	<p>1- يطلب الميسر من المشاركين الوقوف بشكل دائري، ويطلب من أحد المشاركين بأداء إيقاع معين مستعيناً بيديه او قدميه او صوته.</p> <p>2- ثم يقوم المشارك الذي يليه بإضافة شيء (إيقاع جديد) إلى الإيقاع السابق على أن يكون متناسقاً معه.</p> <p>3- يوضح الميسر ان كل مشارك يبدأ بإيقاع ما عليه ان يستمر فيه حتى نهاية التمرين.</p> <p>4- نحصل بنهاية الدائرة على إيقاعات متنوعة ومتناغمة.</p>
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط	- - - - - -

6- العد التنازلي

العد التنازلي	اسم النشاط:
تنشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
3 دقائق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
<p>1- يقف المشاركون بشكل دائري، ولدى كل منهم مساحة كافية لإجراء التمرين بشكل جماعي.</p> <p>2- يقوم المنشط بإعطاء إشارة بدء التمرين، حيث يبدأ المشاركون باستخدام اليدين والرجلين بشكل تتابعي بالتزامن مع العد من 10 حتى 1.</p> <p>3- يقوم الجميع برفع اليد اليمنى ويبدووا بتحريكها بسرعة مع العد من 10 حتى 1 وفق ايقاع موسيقي بطيء.</p> <p>4- بعد الانتهاء من اليد اليمنى، مُباشرة يتم تنزيل اليد اليمنى ورفع اليد اليسرى ويبدأ العد كما في السابق.</p> <p>5- بعد ذلك يقوم المشاركون بإنزال أيديهم اليسرى، ويبدووا بتحريك رجليهم اليمنى ومن ثم اليسرى كما في السابق.</p> <p>6- عند الانتهاء من الدورة الأولى من 10 الى 1، تبدأ دورة جديدة من اليد اليمنى وحتى الرجل اليسرى ولكن العد هنا يبدأ من 9 حتى 1 كما في السابق تماماً.</p> <p>7- وبعد ذلك تبدأ دورة جديدة من 8 حتى 1، السرعة في العد تزداد، والحماس يزداد، وهكذا حتى الوصول إلى الرقم 1.</p>	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
في بعض الحالات ممكن استخدام هذا التمرين لإزالة التوتر، رفع الحماس والطاقة الإيجابية.	ملاحظات عامة:
-	مقترحات لتطوير النشاط

7- التجاذب والتنافر " المغناطيس "

التجاذب والتنافر " المغناطيس "	اسم النشاط:
تتشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
10 دقائق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقف المشاركون بشكل دائري ضمن دائرة محددة من قبل الميسر .	خطوات التنفيذ:
2- يقوم الميسر بإعطاء إشارة للمشاركين للبدء بالحركة العشوائية ضمن حيز الدائرة.	
3- عندما يقول الميسر .. تجاذب .. على الجميع الاقتراب من بعضهم البعض، ويتم تكرار الكلمة "تجاذب" حتى تصبح المجموعة كتلة واحدة.	
4- من ثم يقول المنشط "تنافر"، فتقوم المجموعة بالتحرك دون التماس مع الآخر ضمن حيز المكان.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

8- الملوك والشيرير

الملوك والشيرير	اسم النشاط:
تنشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
10 دقائق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يطلب الميسر من المشاركين الوقوف ضمن المجال الدائري المحدد.	خطوات التنفيذ:
2- يقوم كل مشارك باختيار ضمناً "ملك حارس + ملك شيرير".	
3- يعطي الميسر اشارة البدء بالحركة العشوائية، بحيث على كل فرد أن يقترب من الملوك الحارس، والابتعاد عن الملوك الشيرير.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

9- تيك تاك تاب

تيك تاك تاب	اسم النشاط:
تتشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
5 دقائق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يطلب الميسر من المشاركين الوقوف بشكل دائري.	خطوات التنفيذ:
2- كل لفظ من الالفاظ التالية تدل على جهة معينة مع حركة اليد:	
- تيك = تدل على الجهة اليمنى. - تاك = تدل على الجهة اليسرى. - تاب = تدل على الجهة الأمامية.	
3- على المشاركين توجيه حركة اليد مع اللفظ المناسب لها، بحيث يتم تآزر لفظي حركي.	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
- من الامكان تطوير التمرين واستخدامه كتمرين تعارف وذلك باستبدال الالفاظ بأسماء المشاركين.	مقترحات لتطوير النشاط
-	
-	
-	
-	

10- محامي اليمين

اسم النشاط:	محامي اليمين
الهدف من النشاط:	تنشيط، ترفيه
مدة النشاط:	يحددها الميسر
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	
خطوات التنفيذ:	<p>1- يقف المشاركون في دائرة والميسر في وسط الدائرة.</p> <p>2- يوجه الميسر سؤال إلى شخص ما ويجب أن يجيب عن السؤال الشخص الذي على يمين الشخص الموجه السؤال اليه.</p> <p>3- الأسئلة يجب أن تكون متنوعة ومضحكة في حال أجاب عن السؤال الشخص الذي أشار إليه الميسر يخرج من اللعبة.</p>
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط:	<p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p>

11- سفن آب

اسم النشاط:	سفن آب
الهدف من النشاط:	تنشيط، ترفيه
مدة النشاط:	يحددها الميسر
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	
خطوات التنفيذ:	<p>1- يقف المشاركون في دائرة.</p> <p>2- نبدأ العد من الرقم 1 إلى 7 مع وضع اليد على الكتف الأيمن أو الأيسر لنحدد بذلك اتجاه سير اللعبة.</p> <p>3- عند الوصول إلى الرقم 7 ينحني الشخص إلى الأسفل قليلا وضع يده فوق رأسه ويقول سفن آب.</p> <p>من يخطئ يخرج من النشاط.</p>
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط	<p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p> <p>—</p>

12-قفزة -صفقه -نزول

قفزة / صفقه / نزول	اسم النشاط:
تنشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
	مستلزمات النشاط:
1- يقف المشاركون في دائرة والميسر في وسط الدائرة.	
2- عندما يشير الميسر إلى أول شخص عليه أن يقفز وثاني شخص يشير إليه الميسر عليه أن يصفق مرتين وثالث شخص يشير إليه الميسر عليه أن ينزل إلى الأسفل.	خطوات التنفيذ:
3- من يخطئ يخرج من النشاط ويعاد النشاط من جديد.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

13-معس معس

معس معس	اسم النشاط:
تنشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
	مستلزمات النشاط:
1- يقف المشاركون في دائرة والميسر في وسط الدائرة.	
2- عندما يشير الميسر إلى أول شخص عليه أن يقفز وثاني شخص يشير إليه الميسر عليه أن يصفق مرتين وثالث شخص يشير إليه الميسر عليه أن ينزل إلى الأسفل.	خطوات التنفيذ:
3- من يخطئ يخرج من النشاط ويعاد النشاط من جديد.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

14- الغمزة القاتلة

الغمزة القاتلة	اسم النشاط:
تتشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- نختار من المشاركين شخص بشكل سري هو المسؤول عن غمز باقي المشاركين ومن يغمزه يقع على الأرض.	خطوات التنفيذ:
2- ونختار أيضا شخص بشكل علني يكون محقق، مهمته أن يعرف من هو الشخص الذي يغمز.	أسئلة ما بعد النشاط:
3- لدى المحقق فرصتين ليذكر اسم الشخص الذي يشك فيه.	ملاحظات عامة:
-	مقترحات لتطوير النشاط:
-	
-	
-	
-	
-	
-	

15- دائرة الصراخ

اسم النشاط:	دائرة الصراخ
الهدف من النشاط:	تنشيط، ترفيه
مدة النشاط:	يحددها الميسر
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	-
خطوات التنفيذ:	1- يقف المشاركون دائرة ونظرهم إلى الأسفل على حذاء أي شخص ضمن المجموعة.
	2- وعندما يعد الميسر 123 على كل شخص أن ينظر في عين الشخص الذي كان ينظر الى حذائه.
	3- وكل شخصين كانوا ينظران إلى بعض عليهم أن يصرخوا بصوت عالي ويخرجوا من اللعبة
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط	-
	-
	-
	-
	-
	-

16- الفولار والأرقام

اسم النشاط:	الفولار والأرقام
الهدف من النشاط:	تنشيط، ترفيه
مدة النشاط:	يحددها الميسر
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	- ورق ملاحظات لكتابة الأرقام عليها
خطوات التنفيذ:	1- نقسم المجموعة إلى فريقين. 2- كل شخص يملك رقم ويقف الميسر في الوسط ويقول رقم. 3- على صاحب الرقم من كل فريق أن يحصل على الفولار أولاً
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط	

17- الحية والأرقام (زيك زك)

الحيه والأرقام (زيك زك)	اسم النشاط:
ترفيه - تنشيط	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- نقسم المشاركين الى فريقين.	خطوات التنفيذ:
2- كل شخص يملك رقم ويقفوا بشكل عمودي على أن نترك مسافة بين كل شخص.	
3- الميسر ينادي برقم وعلى صاحب الرقم من كل فريق أن يركض إلى أول الفريق ويرجع إلى مكانه ولكن بشكل زيك زك.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

18- الصفوف والأسئلة

الصفوف والأسئلة	اسم النشاط:
تتشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- نقسم المشاركين الى فريقين يقفون بشكل مستقيم.	خطوات التنفيذ:
2- أول فريق مهمة كل شخص فيه أن يسأل سؤال والفريق الثاني يجيب عن الأسئلة. لكن بشرط كل شخص يسأل نفس السؤال وكل شخص يجيب نفس الاجابة.	
3- فريق الاسئلة بعد أن يسأل كل أعضاء الفريق يتحرك أعضائه فأول شخص فيه يذهب للأخير ويكرر كل شخص سؤاله.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

19-مين/مع مين /وين/شو عم يعملوا

مين/مع مين /وين/شو عم يعملوا	اسم النشاط:
ترفيه - تنشيط	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- نقسم المشاركين إلى أربعة مجموعات الأولى تسمى (مين) ومهمتها أن تختار اسم شخص.	خطوات التنفيذ:
2- الثانية (مع مين) ومهمتها أن تختار اسم شخص.	
3- والثالثة (وين) تختار اسم مكان.	
4- والرابعة (شو عم يعملو).	
5- وبعد ان تختار كل مجموعة يأخذ المشرف الإجابات من كل مجموعة.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

20- سفينة التايتانيك

اسم النشاط:	سفينة التايتانيك
الهدف من النشاط:	ترفيه - تنشيط
مدة النشاط:	يحددها الميسر
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	-
خطوات التنفيذ:	1- على المشاركين أن يجتمعوا مع بعض بحسب العدد الذي يقوله الميسر . 2- مثال إذا قال السفينة تتسع ل 5 على المشاركين أن يشكلوا بسرعة مجموعة تتكون من 5 اشخاص وكل شخص لا يستطيع أن يوجد ضمن المجموعات المشكلة يخرج من اللعبة.
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط	

21- هبت الريح

هبت الريح	اسم النشاط:
ترفيه - تنشيط	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يجلس المشاركون بشكل دائرة على كرسي.	خطوات التنفيذ:
2- يقف الميسر في الوسط ويقول هبت الرياح ويذكر صفة ما وعلى الأشخاص الذين تنطبق عليهم الصفة أن يغيروا مكانهم ويجلسوا بكرسي آخر.	
3- الشخص الذي لا يجد كرسي عليه وأن يقف في الوسط ويذكر صفة ما.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

22- الإيقاع والأرقام

الإيقاع والأرقام	اسم النشاط:
تنشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يجلس المشاركون بشكل دائرة ويترتب المشاركون بأرقام بشكل متسلسل.	خطوات التنفيذ:
2- ويبدأ الميسر بأول رقم وعلى الجميع المحافظة على إيقاع واحد وهو ضربتين على الفخذين وصفقتين	
3- ثم ذكر رقم الشخص ورقم شخص اخر ضمن الفريق ومن ينسا اي رقم او يخطئ بالإيقاع يخرج من اللعبة.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

23-جمل ماشي

جمل ماشي	اسم النشاط:
تنشيط	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقف المشاركون بشكل مستقيم ويقلد حركات الميسر	خطوات التنفيذ:
2- "جمل ماشي. ع الماشي. جيت لضمو. فتح تمو. خطف شاشي".	
3- والميسر يحاول أن يخريط الأطفال يقول كلمة ما ويفعل عكس الحركة.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

24- أنف أذن

أنف أذن	اسم النشاط:
تنشيط	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
الميسر يحاول أن يخرط الأطفال بقول كلمة ما مثل عين ويشير إلى جزء آخر من الجسم والطفل الذي يخطئ يخرج من اللعبة	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

26- دائرة التلقائية

اسم النشاط:	دائرة التلقائية.
الهدف من النشاط:	تتشيط، ترفيه
مدة النشاط:	يحددها الميسر
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	-
خطوات التنفيذ:	1- يقف المشاركون في دائرة ووجههم إلى الخارج والميسر في وسط الدائرة. 2- يقول الميسر وصف معين، وعلى المشاركين أن يديروا وجههم إلى داخل الدائرة وتقليد هذا الوصف مثلاً (أب - معلم - شجرة - غاضب)
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط	- - - - - -

27-بيبي في دائرة

بيبي في دائرة	اسم النشاط:
تتشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يجلس المشاركون بشكل دائرة	خطوات التنفيذ:
2- يطلب الميسر من كل مشارك أن يتخيل أنه يحمل بيبي ماذا سوف يفعل له ثم بعد ذلك يطلب من كل مشارك ان يقوم بتمثيل ماذا سوف يفعل مع البيبي مع المشارك الذي يجلس بجانبه	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

28- يوم شيكا بوم

اسم النشاط:	يوم شيكا بوم
الهدف من النشاط:	ترفيه - تنشيط
مدة النشاط:	يحددها الميسر
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	-
خطوات التنفيذ:	صيحة حماسية يطلب الميسر من المشاركين ادائها كل مرة بشكل مختلف (بسرعة. ببطء. بصوت عالي) "ابوم شيكا بوم. شيكا واكا شيكا بوم"
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط:	- - - - - -

29- العاصفة تهب

العاصفة تهب	اسم النشاط:
ترفيه - تنشيط	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يجلس المشاركون بشكل دائرة على كرسي	خطوات التنفيذ:
2- يقف الميسر في الوسط ويقول هبت العاصفة ويذكر صفة ما وعلى الاشخاص الذين تنطبق عليهم الصفة أن يغيروا مكانهم ويجلسوا بكرسي آخر.	
3- الشخص الذي لا يجد كرسي يجلس عليه، عليه أن يقف في الوسط ويذكر صفة ما.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

31- سؤال لا يشبه الجواب

سؤال لا يشبه الجواب	اسم النشاط:
تثبيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- نطلب من مجموعة أن تكتب عشرة أسئلة مختلفة.	خطوات التنفيذ:
2- مجموعة أخرى تكتب عشرة إجابات.	
3- بعد ذلك نقرأ سؤال من الفريق الاول واجابة من الفريق الثاني.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

33- غراب غرنوب

غراب غرنوب	اسم النشاط:
تتشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- فريقين وجها لوجه أحدهما غراب والثاني غرنوب. 2- وعندما يقول الميسر غراب على فريق غرنوب أن يرجع ويهرب لمنطقته الأمانة قبل أن يمسه فريق غراب ونفس الشيء عندما يقول الميسر غرنوب	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

35- الاسم والعصى

الاسم والعصى	اسم النشاط:
تتشيط -ترفيه	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
- عصا أو ما يشابه العصا	مستلزمات النشاط:
دائرة وأحد الاشخاص في وسط الدائرة ومعه عصا والميسر ينادي باسم اي شخص من المجموعة وعليه ان يذهب بسرعة الى هذا الشخص ونقره بالعصا	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

36- افعل كما اقول وليس كما افعل

افعل كما اقول وليس كما افعل	اسم النشاط:
تنشيط	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
دائرة والميسر يحاول ان يخربط المجموعة يفعل حركة ما ويقول العكس ويطلب منهم ان يتبعوا الصوت	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

37- باع ماع

باع ماع	اسم النشاط:
تنشيط	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
يقف المشاركون ضمن دائرة وشخص واحد في وسط الدائرة وجميع المشاركين يقولون ماع ماعدا شخص واحد يقول باع وعلى الشخص الواقف في منتصف الدائرة أن يحزر من هو الذي يقول باع.	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

39- المغناطيس

المغناطيس	اسم النشاط:
تتشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
يحددها الميسر	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يقف المشاركون صفيين متقابلين الصف الاول يأخذ دور المغناطيس والثاني يأخذ دور القطعة المعدنية. 2- يضع الفريق الاول يده امام وجه المشارك من الفريق الثاني وتكون اليد بمثابة المغناطيس ويقوم بتحريكها ويتحرك المشارك الثاني حسب حركة يده. 3- ثم تنعكس الادوار ويكون الفريق الثاني هو الم المغناطيس ويحرك الفريق الأول.	خطوات التنفيذ:
	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط

40-التغيرات الثلاثية⁸

التغيرات الثلاثية	اسم النشاط:
تتشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
20 دقيقة	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- تقسم المجموعة إلى مجموعتين متساويتين (أ) و (ب).	خطوات التنفيذ:
2- تقف المجموعتان في خطين متوازيين متقابلين، بحيث يقابل كل مشارك من المجموعة (أ) آخر من المجموعة (ب).	
3- يحدد الميسر مثلاً: (أ) من سيقوم بالتغيير - (ب) من سيقوم باكتشاف التغيير.	
4- ينظر كل مشارك إلى زميله الذي يقابله من المجموعة الاخرى فترة من الزمن.	
5- بعدها يطلب الميسر من جميع المشاركين الالتفاف 180 درجة بحيث تتقابل ظهور المجموعتين.	
6- ثم يعمل كل مشارك من المجموعة أ على إحداث ثلاثة تغييرات في شكله قد تكون في الملابس أو وضعية جسده.	
7- بعد فترة قصيرة من الزمن يطلب من جميع المشاركين الالتفاف ثانية، وعلى كل مشارك من المجموعة ب أن يتعرف على التغييرات الثلاثة التي أحدثها زميله الذي يقابله ثم يتم تبديل الادوار بين أ و ب.	
-	أسئلة ما بعد النشاط:
-	ملاحظات عامة:
-	مقترحات لتطوير النشاط
-	
-	
-	
-	

41- كيف أشعر؟⁹

كيف أشعر؟	اسم النشاط:
تتشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
10 دقائق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
-	مستلزمات النشاط:
1- يطلب الميسر من المشاركين بأن يشكلوا دائرة.	خطوات التنفيذ:
2- ويقوم كل شخص بذكر اسمه وبعدها مباشرة يمثل الشعور الذي هو فيه الآن بدون أي كلمة انما بحركة معبرة.	
3- أما الباقي فعند الانتهاء من حركته يقوم الجميع بالدخول إلى وسط الدائرة ويقعدون حركته المعبرة.	
	أسئلة ما بعد النشاط:
يجب أن تكون الحركات تفاعلية وحركية لزيادة الحماس	ملاحظات عامة:
-	مقترحات لتطوير النشاط
-	
-	
-	
-	

42- لعبة التليفون¹⁰

اسم النشاط:	لعبة التليفون
الهدف من النشاط:	تنشيط، ترفيه
مدة النشاط:	حسب عدد المشاركين
عدد المشاركين بالنشاط:	يحددها الميسر
مستلزمات النشاط:	-
خطوات التنفيذ:	يجلس اللاعبون حلقة ثم يبدأ شخص بإلقاء كلمة وبصوت خافت في اذن من على يمينه والثاني ينقلها للثالث في اذنه وبصوت خافت حتى إذا وصلنا الى اللاعب الاخير يقول الكلمة التي جاءت ثم نطلب من اللاعب الاول ذكر كلمته وسنجد ان الكلمة قد دارت لتصل كلمة اخرى في النهاية.
أسئلة ما بعد النشاط:	
ملاحظات عامة:	
مقترحات لتطوير النشاط	- - - - - -

43- لماذا لأن¹¹

لماذا لأن	اسم النشاط:
تتشيط، ترفيه	الهدف من النشاط:
10 دقائق	مدة النشاط:
يحددها الميسر	عدد المشاركين بالنشاط:
- أوراق صغيرة مستطيلة ، أقلام	مستلزمات النشاط:
1- توزع ورقتان على كل متسابق ورقة يكتب عليها سؤال يبدأ ب لماذا؟ والورقة الثانية يكتب عليها جواب يبدأ ب (لأن).	خطوات التنفيذ:
2- بعد الانتهاء تخلط أوراق لماذا مع بعضها، وتخلط أوراق لأن مع بعضها...	
3- ثم يبدأ الميسر بسحب ورقة من (لماذا) ويقرأها، ثم يسحب ورقة من (لأن) بشكل عشوائي ويقرأها وكأنها جواب لماذا الذي سبق ستكون العبارات غاية في المتعة والتسلية والغرابة والضحك.	
4- بعد الانتهاء ممكن إعادة ترتيب الإجابات بحيث تتوافق مع الأسئلة بشكل صحيح.	أسئلة ما بعد النشاط:
	ملاحظات عامة:
	مقترحات لتطوير النشاط