

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

مجموعه کتب ویژه مربیان
پیشازان و فرزندگان

مهارتی سطح (۲)

فهرست مطالب

۱۷	آشنایی با آداب اجتماعی
۱۹	مقدمه
۲۰	آداب حضور در مسجد
۲۱	آداب اذان گفتن و اقامه‌ی نماز
۲۳	آداب حضور در پیشگاه قرآن و تلاوت آن
۲۴	آداب تلاوت قرآن کریم
۲۷	آداب بازگشت از مدرسه به منزل
۲۸	آداب معاشرت با دوستان
۲۹	آداب حضور در جمع والدین و بزرگترها و مجالس
۳۱	آداب پوشش و حجاب
۳۳	آداب درس خواندن-مطالعه-گوش دادن و حفظ کردن
۳۴	آداب مهارت‌های فردی و اجتماعی
۳۵	خطرهای اجتماعی
۳۷	آداب سفر
۳۸	آداب استفاده از برنامه‌های تلویزیونی
۳۹	آشنایی با آشپزی و طبخ غذا
۴۱	مقدمه
۴۱	تعریف غذا
۴۲	آداب غذا خوردن در اسلام
۴۳	آداب غذا خوردن در روایات و سیره‌ی معصومین(ع)
۴۴	هدف از آشپزی و طبخ غذا
۴۴	غذاهای مناسب برای فعالیت‌های اردویی
۴۵	ارزش و اهمیت غذا
۴۶	خواص تعدادی از سبزیجات
۴۷	تجهیزات آشپزی و غذخوری موردنیاز اردو
۴۸	آشنایی با تهیه‌ی چند نوع غذا و سالاد ایرانی
۵۷	آشنایی با اصول کوهپیمایی
۵۹	کوهپیمایی
۶۰	لوازم و وسایل کوه‌پیمایی
۶۱	کوله‌پشتی
۶۲	انواع کوله‌پشتی
۶۴	کفش

۶۵	اصول کوهپیمایی
۶۵	در کوهپیمایی چه نکاتی را باید رعایت کرد؟
۶۶	حرکت گام‌ها در کوهپیمایی چگونه است؟
۶۷	نحوه‌ی آرایش و حرکت در کوهپیمایی
۶۸	استفاده از مخابرات در کوهپیمایی
۶۹	آشنایی با بازیهای اردویی
۷۱	آثار تربیتی بازی در نوجوانان
۷۹	آشنایی با جهت‌یابی
۸۱	جهت‌یابی در روز
۸۴	جهت‌یابی در شب
۸۵	روش‌های پیدا کردن ستاره‌ی قطبی
۸۹	آشنایی با چادرزنی
۹۱	مقدمه
۹۱	اهداف تربیتی آموزش مهارت چادرزنی
۹۲	اقسام چادر با توجه به مشخصات ظاهری آنها
۹۵	اجزاء چادر برزنتی اردویی
۹۵	روش برپایی چادر اردویی
۱۰۰	جدول تقسیم کار در چادرزنی
۱۰۲	بازیهای آموزشی در مهارت چادرزنی
۱۰۳	اطلاعات و تذکرات مفید
۱۰۴	ارزشیابی برپایی چادر
۱۰۷	آشنایی با حفظ و نگهداری منابع طبیعی
۱۰۹	حفظ و نگهداری منابع طبیعی
۱۱۰	تعریف منابع طبیعی
۱۱۱	نقش و تأثیر منابع طبیعی در زندگی انسانها
۱۱۲	چرا باید از جنگلها، آبها، مراتع مراقبت کرد؟
۱۱۲	اهمیت آب
۱۱۳	اهمیت جنگلها
۱۱۳	اهمیت مراتع
۱۱۳	چه عواملی در تخریب منابع طبیعی نقش دارند؟
۱۱۴	راهکارهای جلوگیری از تخریب منابع طبیعی کدامند؟
۱۱۴	بیشتر بدانیم؟
۱۱۵	کار گروهی
۱۱۶	شعار

۱۱۷	آشنایی با ساخت اجاقهای هیزمی
۱۱۹	مقدمه
۱۱۹	انتخاب محل افروختن آتش
۱۱۹	طرز چیدن هیزم
۱۱۹	روش خیمه‌ای
۱۱۹	روش صلیبی یا طبقه‌ای
۱۲۱	افروختن آتش
۱۲۲	مهار آتش
۱۲۳	آشنایی با فریادهای شادی و سرودهای اردویی
۱۲۵	یک صدا با هم بخوانیم بخندیم
۱۳۶	تشویق‌های اردویی با لهجه‌های محلی
۱۳۷	شیوه‌ی اجرای سرود وداع
۱۳۸	سرود وداع
۱۳۹	آشنایی با گره‌زنی و چوب‌بندی
۱۴۱	داستان گره
۱۴۴	راههای مراقبت از طناب
۱۴۵	واژه‌های معمول در طناب‌گره‌زنی
۱۴۶	شرایط گره‌های فنی
۱۴۷	آموزش گره‌ها
۱۷۲	۱- گره ساده، معمولی یا ضامن
۱۷۷	۲- گره هشت لاتین (ضامن)
۱۷۷	۳- گره مربع
۱۵۳	۴- گره مربع لغزان
۱۵۴	۵- گره یک خفت
۱۵۵	۶- گره دو خفت
۱۵۶	۷- گره حلقه یا خرگوش
۱۵۷	روش داستانی زدن گره
۱۵۸	۸- گره شکافدار
۱۵۸	روش زدن گره بر روی چوب
۱۶۰	۹- گره کنده‌کش
۱۶۱	چوب‌بندی‌ها
۱۶۲	۱- چوب‌بندی موازی (برای دو چوب)
۱۶۵	۲- چوب‌بندی مایل
۱۶۷	۳- چوب‌بندی عمود

۱۶۸	پروژه‌های اردویی
۱۶۹	آشنایی با کمکهای اولیه
۱۷۱	حمل مصدوم
۱۷۲	چند روش حمل مصدوم
۱۷۷	حمل با برانکارد
۱۷۷	روش ساخت برانکارد
۱۸۱	جعبه‌ی کمک‌های اولیه
۱۸۲	وسایل داخل جعبه‌ی کمک‌های اولیه
۱۸۳	سطل آتش‌نشانی
۱۸۵	آشنایی با گزارش‌نویسی
۱۸۷	معنی لغوی گزارش
۱۸۷	فایده‌ی گزارش‌نویسی
۱۸۷	ویژگی‌های یک گزارش خوب
۱۸۹	خبر و اصول خبرنویسی
۱۸۹	ویژگی‌های یک خبر خوب
۱۹۰	اصول مهم خبرنویسی
۱۹۱	آشنایی با مخابرات
۱۹۳	مقدمه
۱۹۵	مخابرات با چوب
۲۰۲	مخابره‌ی مورس با پرچم
۲۰۳	اعلام آمادگی جهت مخابره
۲۰۳	ترکیب تیم کامل فرستنده و گیرنده
۲۰۴	نحوه‌ی اجرا (تیم مخابره کننده)
۲۰۶	تیم گیرنده
۲۰۸	مخابره‌ی اعداد
۲۰۸	اعلام آمادگی جهت مخابره

پیشگفتار

امروزه انسان توانسته است مرزهای دانش را درنوردد و بیشترین امکانات را در اختیار گیرد. و همچنان نیز به سرعت پیش رود، تا بهترین و عالی‌ترین زندگی را برای خود رقم بزند. اما با وجود تمامی تلاشها نتیجه‌ی عکس گرفته و آرامش او سلب گردیده است و با همه پیشرفت‌های علمی و امکانات روزافزون که پیرامون وی وجود دارد نتوانسته است از دردهای خود بکاهد. حال این ضرورت به نظر می‌رسد که برای رسیدن به ساحل آرامش علاوه بر آسایش، کسب یکسری از مهارت‌های عملی و علمی در قالب مهارت‌های زندگی لازم است، زیرا مشکل بیشتر امروز مقولات متعددی از جمله سالم زیستن، شاداب زیستن، آرام زیستن، معنوی زیستن و اخلاقی زیستن است.

حال برای رسیدن به این مهم می‌بایست، بیشترین سرمایه‌گذاری را برای نسل نوجوان و جوانان مصرف کرد تا مهارت‌های زندگی را که مجموعه‌ای از توانایی‌های افراد هستند و زمینه‌ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید آن‌ها را فراهم می‌نماید و به فرد کمک می‌کند تا

مسئولیت‌ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و به شکل مؤثرتری عمل نماید. یعنی اول خود را بشناسد، سپس باور کند و بعد از آن به شکل مؤثر و مفید ظاهر شود. در این حالت فرد قادر می‌شود تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی مبدل کند و نیروهای وجودی خود در جهت شادابی، خلاقیت، ابتکار و نوآوری و ایجاد زندگی مثبت برای خود و دیگران به کار گرفته و احساس بودن و گام برداشتن به سمت شدن را تجربه نماید.

کتاب مهارت‌ها در حقیقت تلاشی است برای بهتر زیستن، و با هم زیستن و برای هم زیستن، که این هدف با بهره‌گیری از اصول روانشناسی و همچنین تجربه‌های گوناگون تدوین و تألیف شده است. کسب مهارت‌های عملی به دانش‌آموزان کمک می‌کند که با مشکلات زندگی به شیوه‌ی مثبت برخورد نموده تا به موفقیت بیشتری نائل گردند.

مهارت‌های این کتاب به پیشنهاد و فرزندان کمک می‌کند:

- ۱- که قدرت بررسی و تحلیل مسائل گوناگون را داشته باشند؛
- ۲- او را از نگرش تک بعدی دور کرده و به او قدرت قضاوت همه جانبه را می‌دهد؛

- ۳- قدرت اعتماد به نفس و مقاومت و موفقیت، تعامل و هم‌اندیشی را در او تقویت می‌کند؛
- ۴- خلاقیت، نوآوری و پویایی تقویت شود.

در پایان از همه‌ی کسانی که در تهیه و تدوین این کتاب نقش داشته و با ارسال جزوات و مقالات از سراسر کشور ما را یاری رسانده‌اند، به ویژه از اعضای کارگروه‌های ۱۳ گانه‌ی محتوای آموزشی، کارگروه‌های فرعی محتوای آموزشی استانها، مدیریت دانش‌آموزی استانها، کارشناسان و کارشناس مسئولان فنی و آموزشی مدیریت دانش‌آموزی استانها، دست‌اندرکاران سازمان دانش‌آموزی مرکز و پیشکسوتان مدرسین و اعضای کمیته‌ی فنی و آموزشی به ویژه همکاران ارجمند مدیریت تشکل‌های دانش‌آموزی صمیمانه تقدیر و تشکر می‌گردد.

سازمان دانش‌آموزی جمهوری اسلامی ایران

مقدمه

پیوند و ارتباط فرد با گروه در رشد اجتماعی و عقلانی او تأثیر بسزائی دارد. فرد با حضور در گروه، چگونگی مشارکت با دیگران را می‌آموزد، شیوهی برخورد با دیگران را فرا می‌گیرد و در اثر تماس با رهبر گروه متوجه می‌شود که چگونه باید دیگران را راهنمایی کند. فرد در گروه حس می‌کند که افراد هم‌سن او نیز با مشکلاتی شبیه مشکلات او روبه‌رو هستند. این امر تا حدودی فشارهای روحی او را در برخورد با مشکلات کاهش می‌دهد و در اثر تماس با افراد گروه و همفکری با آنها راه‌حل مشکلات را نیز پیدا می‌کند. او گاهی با اتکاء به گروه، تن به کارهای سخت می‌دهد و از این راه، روح شجاعت را در خود تقویت می‌کند.

باید توجه داشت عمل اصلی در تشکیل گروه، احتیاجات اساسی افراد است. ما باید گروه را به رسمیت شناخته و موقعیت آن را درک کنیم و فعالیت‌های گروهی و تشکیلاتی را به عنوان وسیله‌ای برای رشد افراد مورد استفاده قرار دهیم.

در چنین زمان و شرایطی مربی خود را مانند یک عضو در میان گروه وارد می‌سازد و مقاصد و احتیاجات آن‌ها را خوب درک کرده و رغبت و تمایلات اعضا را نقطه شروع کارهای تربیتی خود قرار می‌دهد. او در این صورت می‌تواند در توسعه‌ی گروه، انتخاب هدف، تهیه‌ی نقشه و برنامه، تقسیم کار و قبول مسئولیت و در ایجاد

فرصت برای هر یک از اعضا به تناسب استعداد و میل آنها به ایشان کمک کند.

یک مربی خوب و آگاه در صورتی می‌تواند به عنوان یک عضو با اعضای گروه در کارهای گروهی و تشکیلاتی شرکت که بتواند مقاصد آنها را خوب درک کند و مقاصد خود را نیز به آنان بفهماند. در ضمن تفاهم میان مربی و اعضا نیز دارای اهمیت فراوانی است و مربی در این زمینه نیز می‌تواند کمک مؤثری به اعضای گروه نماید و این تفاهم زمانی به صورت واقعی ایجاد می‌شود که مربی و اعضای گروه با احترام به همدیگر نگاه کنند، همکاری را وسیله‌ی تأمین احتیاجات فردی و رفاه جمعی قرار دهند، روش عقلانی را در کلیه‌ی فعالیت‌های تربیتی به کار ببرند و هر یک از افراد حق اظهار نظر درباره‌ی مسائل مختلف را داشته باشد.

در چنین محیطی می‌توان پیوند و ارتباط گروهی را وسیله‌ای برای رشد و تعالی اجتماعی، عقلانی، عاطفی و... افراد قرار داد. با توجه به توضیحات ارائه شده چنین استنباط می‌شود که تنها روش مناسبی که بتواند تمام ویژگی‌های افراد را در گروه‌های سنی مختلف و سطوح متفاوت به‌طور صحیح پرورش داده و در مسیر درست قرار دهد، کار گروهی و تشکیلاتی مناسب و هدفمند است. بنابراین افرادی که با گروه و دسته‌ی معینی ارتباط ندارند، اغلب در تنهایی بسر می‌برند، خود را بی‌ارزش، نالایق و دارای نقص فرض می‌کنند.

این احساس، سبب اضطراب و ناراحتی آنها می‌شود و گاهی ممکن است مرتکب اعمال خطرناکی شوند.

پس یک فرد به خصوص نوجوانان و جوانان به گروه همسال و فعالیت تشکیلاتی علاقه‌ی شدیدی نشان می‌دهد و گاهی اوقات از دوستان و هم‌گروه‌های خود بیشتر از پدر، مادر و مربی خویش تأثیر می‌پذیرد و این نیست مگر به این خاطر که او احساس می‌کند گروه او را بهتر درک می‌کند.

حال اگر روشی ابداع شود که در آن فرد بتواند با دوستانش به راحتی ارتباط برقرار کند و ارتباط آنها با هم دیگر دارای نظم و ترتیب باشد و به طریقی کنترل شود که آنها را به انحراف نکشاند، قطعاً روش خوب و مناسبی خواهد بود، زیرا در این روش، دیگران به او و باورهای او احترام خواهند گذاشت و دوستان نیز او را خواهند پذیرفت.

سازمان دانش‌آموزی در راستای تقویت فعالیت‌های گروهی و تحقق اهداف تربیتی و آشنایی با مبانی عقیدتی، تشکیلات دانش‌آموزی پیش‌تازان و فرزنانگان را تأسیس نموده است.

بدیهی است که مربیان محترم بر این امر واقفند که آموزش گروهی با آموزش انفرادی بسیار متفاوت بوده و در اکثر کشورها نیز به آموزش گروهی اهمیت بیشتری می‌دهند.

امید است با استعانت از درگاه خداوند سبحان بتوانیم در قالب فعالیت‌های تیم، دسته و گروه در توانمندسازی دانش‌آموزی کشور گام‌های مؤثر و اساسی برداریم.

سخنی با مربی

همکار گرامی، مربی محترم گروه پیشتازان و فرزندگان

با عرض سلام و احترام

با تشکر از پذیرش مسئولیت تربیت گروهی از آینده‌سازان میهن اسلامی در قالب تشکیلات پیشتازان و فرزندگان که یک فعالیت تربیتی سازمان یافته و درازمدت و مستمر می‌باشد، امیدواریم در انجام این مسئولیت خطیر موفق باشید.

در این کتاب سعی گردیده است:

۱- مشارکت فعال و پویا و سهیم شدن پیشتازان و فرزندگان در

فعالیت‌های تربیتی مورد توجه باشد؛

۲- ایجاد رقابت سالم و سازنده به جای رقابت ناسالم و

نابودکننده خلاقیت مدنظر باشد؛

۳- درس‌های زندگی از جمله عزت نفس، خوداتکایی، اعتماد

به نفس، قدرت رهبری کردن، مسئولیت‌پذیری، مشارکت-

جویی، نظم‌پذیری و قانونمندی به صورت غیرمستقیم و در

قالب مهارت‌های عملی و تشکیلاتی آموزش داده شود.

۴- توجه داشته باشید ارائه‌ی مطالب این کتاب به صورت

کیفی، مخاطب را تشنه و مشتاق می‌نماید به گونه‌ای که

دانش‌آموزان با میل و رغبت خود وارد مباحث می‌شوند.

۵- تنوع در ارائه‌ی مطالب در این کتاب به گونه‌ای است که

مخاطب در تمام طول زمان احساس خستگی و کسالت

- نمی‌کند و توجه داشته باشید بیشتر اتکاء در این کتاب بر تربیت دیداری، کرداری و رفتاری است؛
- ۶- توجه داشته باشید ارائه‌ی مطالب به صورت تئوری و در محیط کلاسی باعث بروز خلاقیت نمی‌شود. سعی نمائید دانش‌آموزان را در شرایطی قرار دهید که با تمام وجود در آنچه به آنها آموزش می‌دهید، حل شوند؛
- ۷- در این کتاب ملاک پیشرفت توجه به شاخص‌های کمی نیست، بلکه رفتار و اخلاق، ملاک اصلی پیشرفت محسوب می‌شود.
- ۸- توجه به تفاوت‌های فردی و ظرفیت‌های هر یک از دانش‌آموزی و استعداد‌های آنها بطور جدی مدنظر قرار گیرد؛
- ۹- کارهای گروهی و جلسات هم‌اندیشی دانش‌آموزان را وادار به اندیشیدن می‌کند و زمینه‌ی تربیت فعال را فراهم می‌نماید؛
- ۱۰- تربیت دینی دانش‌آموزان را توسط خود دانش‌آموزان، که امری درونی است مورد توجه قرار دهید و دانش‌آموزان را در شرایطی قرار دهید که این امر با میل و رغبت و نه از روی اجبار و اکراه انجام دهند.

توجه کنید:

- ۱- این کتاب در ۱۳ فصل و برای دوره‌ی تحصیلی سطح ۲ تهیه و تدوین گردیده است؛

۲- ارزیابی از فعالیت‌ها و پیشرفت دانش‌آموزان و ارزشیابی عملکردی مربیان در این کتاب توسط مربیان گروه و مربی راهنما صورت می‌گیرد؛

۳- با توجه به اینکه نظرات و پیشنهادات مربیان و مسئولین محترم درخصوص تقلیل، تکمیل، رفع اشکال و اصلاح مطالب جهت تهیه یک کتاب آموزشی کامل برای اعضاء مفید و مؤثر خواهد بود، خواهشمند است نظرات و مطالب خود را به صورت مکتوب به این سازمان ارسال نمائید تا انشاءالله در چاپ بعدی در صورت تأیید مدنظر قرار گیرد.

در پایان از همه‌ی کسانی که در تهیه و تدوین این کتاب نقش داشته و سازمان دانش‌آموزی را در این امر مهم یاری نموده‌اند تقدیر و تشکر می‌نمایم.

معاونت فعالیت‌های دانش‌آموزی

مدیریت تشکلهای دانش‌آموزی

آشنایی با آداب اجتماعی

مقدمه:

«افوض امری الی الله ان الله بصیر بالعباد»
 واگذار می‌نمایم کارهایم را به خدا، همانا خداوند نسبت به بندگانش بیناست.

یکی از اساسی‌ترین مقوله‌های مطرح در خانواده موضوع تربیت فرزند است. تحقیقات نشان داده است که شکل‌گیری شخصیت انسان از دوران کودکی آغاز می‌گردد و انتقال به موقع فرهنگ اسلامی به نوجوانان آنها را از آسیب‌های احتمالی اجتماع محفوظ داشته و با آئین نامه زندگی الهی آشنا و عادت می‌دهد. در نتیجه ضمن تأثیر مثبت در روحیه آنان موجب بروز رفتار سالم و سازگاری اجتماعی براساس ارزشهای انسانی و اسلامی خواهد شد، به همین منظور، تدوین این جزوه گام مؤثری است تا مربیان گرامی، تشکیلات دانش‌آموزی پیش‌نشان و فرزندان را در ارائه خط‌مشی صحیح زندگی، راهنمایی، و در حصول آداب و عادات اسلامی نوجوانان عزیز را کمک نماید.

امید است مربیان محترم با همکاری خانواده‌های محترم اعضاء، نوجوانان را با بکارگیری بهترین شیوه انتقال مفاهیم یاری نموده تا انشالله اهداف متعالی تعلیم و تربیت اسلامی محقق گردد.

«من الله التوفیق و علیه التکلان»

آداب حضور در مسجد

همیشه سعی شود که :

۱. با وضو در مسجد حضور یابید.
 ۲. با بهترین لباس و تمیز و پاکیزه به مسجد بروید.
 ۳. برای حضور در مسجد حتی الامکان با عطر خود را خوشبو کنید.
 ۴. خوب است برای نماز، هنگام اذان یا زودتر به مسجد بروید.
 ۵. هنگام ورود به مسجد، با پای راست وارد شوید.
 ۶. سعی کنید نماز را با جماعت در مسجد بجای آورید.
 ۷. اگر در مسجد محله نماز جماعت برقرار نبود در این صورت نیز نماز خود را باز در مسجد بخوانید.
 ۸. احترام به بزرگتر و رعایت حال دیگران را مورد توجه قرار دهید.
 ۹. هنگام خروج از مسجد با پای چپ خارج شوید.
 ۱۰. با امام جماعت مسجد ارتباط برقرار کنید.
 ۱۱. بچه‌های هم سن و سال خود را برای حضور در مسجد محله تشویق کنید.
 ۱۲. در تمیز کردن مسجد کمک نموده و از ریختن آشغال در مسجد خودداری کنید.
 ۱۳. «احب البلاد الی الله مساجدها».
- محبوب‌ترین جای شهرها در پیش خدا مسجدها است.

«نهج الفصاحه (۷)»

آداب اذان گفتن و اقامه نماز

- ❖ خدا اذان گفتن را دوست دارد و بچه مسلمان در اول وقت نماز اذان می‌گوید.
- ❖ خداوند به کسانی که اذان می‌گویند در دنیا و آخرت پاداش می‌دهد. «مربیان محترم اذان گفتن را به اعضاء آموزش بدهند».
- ❖ وقتی که صدای اذان را از رادیو و یا تلویزیون و یا از مسجد شنیدید، در هر جا که هستید پیش خودتان اذان را زمزمه کنید.
- ❖ قبل از اذان و یا هنگام اذان وضو بگیرید و برای اقامه نماز در اول وقت آماده باشید.
- ❖ هنگام بجای آوردن نماز باید لباس تمیز و پاک بپوشید و موی سر را شانه کرده و خود را با عطر خوشبو کنید.
- ❖ جایی که می‌خواهید نماز بخوانید حتماً باید تمیز و پاک باشد.
- ❖ سعی کنید در مسجد محل خودتان نماز جماعت بخوانید «تأکید اسلام است».
- ❖ خوب است هنگام به‌جای آوردن نماز روبروی شما عکس یا نوشته نباشد و همچنین تلویزیون روشن نباشد.
- ❖ نماز را با عجله نخوانید.
- ❖ در بجا آوردن نماز به معنا و مفهوم آن توجه کنید.
- ❖ نمازهای صبح و مغرب و عشاء را بلند قرائت کرده و نمازهای ظهر و عصر را آهسته بخوانید.

❖ خواندن تسبیحات حضرت زهرا(س) در پایان هر نماز بسیار ثواب دارد «۳۴ بار الله اکبر - ۳۳ بار الحمدالله - ۳۳ بار سبحان الله».

قال رسول الله(ص): الصلوه قره عینی

شعر نماز

من به خود می‌نازم	نمازم - نمازم
پیش همه عزیزم	خشنود، نظیفم
قدر منو می‌دونه	هر که نماز بخونه

نماز بخوانیم

الا غنچه‌ها بیائید بچه‌ها، به فرمان خدا
 نماز - نماز - نماز - نماز بخوانیم
 الا ای نوجوانان بیائید بچه‌ها به دستور قرآن
 نماز - نماز - نماز - نماز بخوانیم
 الا آله‌ها بیائید لاله‌ها چنان چلچله‌ها
 نماز - نماز - نماز - نماز بخوانیم
 بیائید بچه‌ها پرستوها بکوچیم تا خدا
 نماز - نماز - نماز - نماز بخوانیم
 الا نوجوانان مثال بلبلان بیاید هر زمان
 نماز - نماز - نماز - نماز بخوانیم

آداب حضور در پیشگاه قرآن و تلاوت آن

پیامبر اکرم(ص): قرآن از همه چیز جز خدا افضل است.
امام علی(ع): قرآن را فرا گیرید، زیرا بهار دلهاست.
امام باقر(ع): قرآن همانند دو اختر فروزان آسمان «خورشید و ماه» صحنه زندگی انسانها را روشن می‌نماید.
حال که خداوند متعال با در اختیار گذاشتن این کتاب هدایت کننده و سعادتبخش، ما را بر سر سفره همیشه باز و پر فیض و برکت نشانده و امکان بهره مندی دائم از این شیرینی عظیم را میسر نموده است، باید چگونه و با چه آدابی در کنار این کتاب آسمانی قرار بگیریم و به خواندن آن پرداخته و چگونگی بهره‌مندی از آن را دانسته باشیم.

آداب تلاوت قرآن کریم

- ❖ قرآن را پاک و پاکیزه نگهداریم.
- ❖ هنگام خواندن قرآن، آن را بر جای بلند مانند رحل و امثال آن قرار دهیم.
- ❖ باید وضو داشته باشیم؛ زیرا حضرت علی(ع) فرمودند: هنگامی که وضو ندارید قرآن نخوانید.
- ❖ مستحب است با وضو و استعمال عطر و روی به قبله قرآن بخوانید.
- ❖ بدون وضو به خط قرآن کریم دست نزن، چون حرام است. «سوره واقعه، آیه ۷۹ "لا یسمه الا المطهرون"»
- ❖ در مکان مناسبی از قبیل خانه، مسجد، نمازخانه و مکان پاک قرآن تلاوت کنیم نه در مکانهای پست مانند معابر عمومی، حمام و غیره.
- ❖ قبل از خواندن قرآن صلوات بفرستیم.
- ❖ قبل از خواندن قرآن مسواک بزنیم.
- ❖ پیامبر اکرم(ص): فرمودند جاده قرآن را پاکیزه کنید، سؤال شد: جاده قرآن کدام است؟ فرمودند: دهان، باز سؤال شد به چه ترتیب؟ فرمودند با مسواک زدن.
- ❖ قبل از خواندن قرآن استعاذه کنیم. «سوره نحل آیه ۹۸ - پیش از تلاوت استعاذه نمائید.»
- ❖ امام صادق(ع): درهای معصیت را با گفتن «اعوذ بالله ببندید و درهای طاعت را با بسم الله بگشایید.»
- ❖ قرآن را از روی آن بخوانیم - پیامبر اسلام(ص) فرمودند: «بهترین عبادت، خواندن قرآن از روی آن است» .

- ❖ قرآن را با صوت نیکو و بلند قرائت کنیم تا دیگران نیز بهره مند شوند پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید؛ هر چیزی زیبایی دارد و زیبایی قرآن صوت خوش می‌باشد.
- ❖ قرآن را صحیح بخوانیم : رسول خدا(ص) فرمودند: قرآن را با اعراب صحیح بخوانید و عجائب آنرا استخراج کنید.
- ❖ از خوردن چای و چیزهای دیگر در حین تلاوت خود و یا دیگران خودداری کنیم و بهتر است در هنگام تنفس انجام بدهیم.
- ❖ قرآن را در کمال ادب و تواضع و با حضور قلب تلاوت کنیم زیرا کلام پروردگار است و خداوند ناظر و شنونده کلام می‌باشد.
- ❖ قرآن را با صدایی نیکو و صوت و لحن مخصوص عرب تلاوت کنیم
- ❖ پیامبر اکرم(ص) فرمودند: قرآن را با لحن‌های عرب و صوت آنها بخوانید
- ❖ قرآن را با حالت محزون و خضوع و خشوع بخوانیم زیرا این خواندن دل‌های سخت را نرم می‌کند
تا بی‌خبران وادی غفلت را
محزون کند و مژده دهد رحمت را
- ❖ در آیات تفکر کنیم حضرت علی(ع) فرمودند: آگاه باشید که تلاوت قرآن بدون تفکر، خیری ندارد.
- ❖ هنگام قرائت قرآن نباید بخندیم یا صحبت کنیم بلکه باید ساکت بوده و به قرآن گوش فرا دهیم سوره اعراف آیه ۲۰۴ -
هنگامی که قرآن خوانده شود گوش فرا دهید و خاموش باشید تا مورد لطف و رحمت حق قرار گیرید.

- چو قرآن بخوانند دیگر خموش به آیات قرآن فرا دار گوش
- ❖ هنگام ورود اشخاص به مجالس قرائت و یا خروج آنان در هر رتبه و مقامی که باشند بر خاستن از زمین بعنوان تواضع به احترام قرآن مجید شایسته نیست و با حرکت دادن سرو گردن می‌توان ادای احترام نمود.
 - ❖ در هنگام خواندن قرآن کریم ؛ به منظور تشویق و ابراز احساسات نسبت به قاری و کمال بهره‌گیری از صوت و روش خواندن وی جملات زیر با صدای بلند شنوندگان گفته می‌شود که بیشتر جنبه دعا دارد.

الله اکبر - صل علی النبی - احسنت و ...

منم قرآن منم قرآن، منم پیغام جاویدان
 منم سرچشمه ایمان، منم برنامه انسان
 منم قرآن، بهار خرم گل‌های تابنده
 منم سرچشمه فیاض و بی‌پایان و زاینده
 منم قرآن بپا خیز ای مسلمان پرچم توحید برپا کن
 ز وحدت قدرت ایمان، عیان بر اهل دنیا کن
 منم قرآن، منم درمان هر درد و پریشانی
 منم سرمشق هر خیر و صفات نیک انسانی
 منم قرآن، منم قرآن، منم پیغام جاویدان

آداب بازگشت از مدرسه به منزل

فرد خوب و مؤدب ...

- ❖ دقت کند که چیزی را در کلاس جا نگذارد.
- ❖ با نام خدا به سمت خانه حرکت کند.
- ❖ با دوستانش خداحافظی کند.
- ❖ با خوشرویی و آرامش لازم به خانه برمی‌گردد
- ❖ در راه برگشت به خانه با دوستان خود شوخی نمی‌کند.
- ❖ با ادب و با وقار راه می‌رود.
- ❖ در خیابان به اطراف خود خیره نمی‌شود.
- ❖ با عجله و شتاب زده راه نمی‌رود.
- ❖ در مسیر با دوستان در حد سلام و خداحافظی صحبت کرده و سپس از آنها جدا می‌شود.
- ❖ از دست فروش‌ها و دکه‌ها و ... خرید نمی‌کند.
- ❖ مقررات راهنمایی و عابر پیاده مثل عبور از مسیر خط‌کشی شده و ... را رعایت می‌کند.
- ❖ با افراد و دوستان خود با آرامش و احترام برخورد می‌نماید.
- ❖ کارش را سطحی و نیمه‌کاره رها نمی‌کند.
- ❖ گاهی در رفت و آمد «در صورت امکان، احادیث و اشعار و...» را می‌تواند حفظ می‌کند.
- ❖ وقتی به خانه رسید، وسایل و لباسش را مرتب و در جای مخصوص فرار می‌دهد.

آداب معاشرت با دوستان

- ❖ قبل از سخن گفتن سلام بگویید و به یکدیگر دست داده و احوالپرسی کنید.
- ❖ در حرف زدن و انتقال خبر هر چه باشد، درست و مؤدبانه بیان کنید.
- ❖ از شوخی‌های بی‌مورد در جمع جداً خودداری کنید.
- ❖ از صحبت کردن و احوالپرسی خوب و روان عاطفی و متناسب با روحیه دوستانتان استفاده کنید.
- ❖ مصمم و متین و متواضع و با احترام رفتار کنید.
- ❖ از بدگویی و تهمت و شایعه‌پراکنی و دروغ‌گویی جداً پرهیز کنید.
- ❖ از بعضی از برخوردهای غیر عمدی دوستانتان ناراحت نشوید و حرف‌های آنها را به دل نگیرید بلکه با آنها صادقانه و درست رفتار نمایید.
- ❖ بیهوده و زائد حرف نزنید و رفتار ناشایست نداشته باشید و وقت و عمرتان را هدر ندهید.
- ❖ همدیگر را به کارهای خوب و شایسته و درست تشویق کنید.
- ❖ در مراسم عبادی فرهنگی و علمی و سیاسی مثل نماز جماعت و جمعه و کتابخانه و کانونها و ... به همراه بزرگترها حضور پیدا کنید.
- ❖ در جمع بیشتر سکوت کرده و کمتر حرف بزنید و بیش از دیگران به صحبت‌ها گوش فرا دهید.
- ❖ در بین صحبت دوستان، صحبت نکنید.

قال علی(ع): «البشاشه حبا که الموده»
خوشرویی کهنه دوستی است.

آداب حضور در جمع والدین و بزرگترها و مجالس

یک پیشواز / فرزانه خوب :

- ❖ نگاه محبت‌آمیز به والدین خود را زیارت، عبادت و موجب آرامش روحی و معنوی خود می‌داند.
- ❖ با تواضع و احترام لازم در جمع والدین حضور پیدا می‌کند.
- ❖ با پدر و مادر به گرمی سلام و احوالپرسی می‌کند.
- ❖ همیشه دست والدین را بوسیده و با خوشرویی در حضور مبارکشان ظاهر می‌شود.
- ❖ به حرف بزرگترها خصوصاً والدین گوش می‌کند.
- ❖ در کارهای خانه به پدر و مادر کمک می‌کند.
- ❖ نسبت به والدین با خوش‌زبانی و حسن خلق برخورد می‌کند.
- ❖ هرگز در پیشگاه با عظمت و معزز والدین پاها را دراز نمی‌کند.
- ❖ در میان جمعیت و بزرگترها پاها را دراز نکرده و شوخی بیجا نمی‌کند.
- ❖ به بزرگ‌ترها خصوصاً پدر و مادر کمک می‌کند.
- ❖ هنگام تقاضا کردن از پدر و مادر طوری عمل می‌کند که ناراحت نشوند.
- ❖ با رفتار درست خود در خانه و مدرسه و جامعه، والدین خود را خشنود و خوشحال می‌کند.

- ❖ وقتی پدر و مادر و بزرگترها به اتاق وارد می‌شوند برای احترام از جایش بلند شده و یا الله می‌گوید.
- ❖ در جواب پدر و مادر خود، بنا به دستور قرآن حتی اُف هم نمی‌گوید «و بالوالدین احساناً».

روایت: امام کاظم(ع) می‌فرماید: مردی از رسول خدا(ص) سؤال کرد حق فرزند بر پدر چیست؟ فرمود: اینکه او را با نامش صدا نزنند و جلوتر از او حرکت نکند و قبل از او ننشینند و برای او ناسزا نکنند.

آداب پوشش و حجاب

۱. فرزنانگان بجز گردی صورت و دست‌ها تا مچ، بقیه اعضای بدنشان را باید در مقابل نامحرمان بپوشانند.
۲. پیشنازان نیز با لباس مناسب در جمع حضور می‌یابند.
۳. فرزنانگان بجز در حضور پدر، عمو، دایی و برادر در مقابل دیگران حجاب خود را رعایت می‌کنند.
۴. **یادآوری:** البته بخاطر حفظ وقار و احترام خویش در برابر حتی بزرگترهای فوق حجاب ظاهری خود را رعایت کنند.
۵. فرزنانگان با لباس نامناسب «به لحاظ فرم و رنگ» در جمع حاضر نمی‌شوند.
۶. همه اعضا خصوصاً فرزنانگان سعی می‌کنند در رفت و آمدها سنگین و با وقار باشند.
۷. بهتر است فرزنانگان با چادر در اجتماع ظاهر شوند.
۸. از لباس‌های تنگ و چسب و کوتاه نباید استفاده کرد.
۹. باید از پوشیدن لباس‌هایی که برآمدگی بدن را نشان می‌دهد پرهیز نمود «خصوصاً فرزنانگان» و از استفاده مدل‌های غلط غیر اسلامی پرهیز کرد.
۱۰. عمل به دستورات قرآن و پیامبر اسلام و ائمه اطهار(ع) را در مورد حجاب، بر خود لازم بدانند.

«حدیث» :

قال رسول الله (ص) :

«علیکم بالعفاف و ترک الفجور» (الکافی ۵/۵۵۴).

بر شما است رعایت عفت و پاک دامن‌ی و ترک فسق و فجور

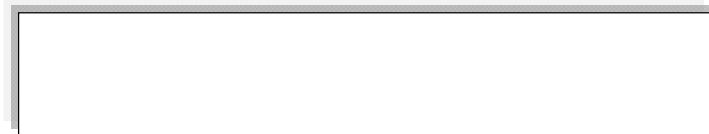
عن ابی عبدالله (ع) قال : لا ایمان لمن لا حیاء له

کسی که حیاء ندارد ایمان ندارد (البحار - ۳۳۱/۷۱).

عن علی (ع) : من لا حیاء له لا خیر فیہ

کسی که حیاء برای او نباشد خیر هم در او نیست.

(غرر الحکم - ۶۴۲)



آداب درس خواندن «مطالعه - گوش دادن و حفظ کردن»

- ❖ خوب است هنگام گوش دادن و مطالعه وضو داشته باشید.
- ❖ کتاب را در فاصله مناسبی با چشم قرار دهید.
- ❖ هنگام گوش کردن درس و یا مطالعه و حفظ کردن، دقت و تمرکز حواس خیلی لازم است.
- ❖ مطالعه بهتر است در محل یا اتاق خلوتی انجام گیرد.
- ❖ هنگام مطالعه، از یادداشت برداری استفاده کنید.
- ❖ ابتدا کتب را کلی و سطحی بخوانید و سپس برگردید و مطالعه را دقیق تر انجام دهید .
- ❖ در بین مطالعه استراحت کوتاه داشته باشید.
- ❖ موقعی که خیلی سیر هستید به مطالعه نپردازید.
- ❖ درس ها را روی هم انباشته نکنید.
- ❖ در مورد درس ها با دوستانتان مباحثه کنید.
- ❖ با برنامه ریزی قبلی به مطالعه پردازید.
- ❖ در صورت امکان درس های یاد گرفته را به دیگران آموزش دهید.
- ❖ در درک و فهم مطلب بیشتر تلاش کنید.
- ❖ در انتخاب ساعات مطالعه و حفظ کردن توجه کامل نمائید.
- ❖ ساعت مناسب برای مطالعه صبح زود می باشد.
- ❖ مطالعه به صورت لب خوانی باشد.
- ❖ هنگام خواب آلودگی مطالعه نکند.

آداب مهارت‌های فردی و اجتماعی

یک پیشتاز / فرزانه:

- ❖ وسایل شخصی و عمومی را سالم نگه می‌دارد.
- ❖ مکالمه درست تلفنی را از بزرگ‌ترها یاد می‌گیرد.
- ❖ در انتخاب و خرید کالا دقت لازم را با استفاده از نظر بزرگترها دارد.
- ❖ نوبت دیگران را در همه جا مثل صف‌های نانویی و ... رعایت می‌کند.
- ❖ اطلاعات لازم را در مورد قوانین و مقررات راهنمایی به‌دست می‌آورد.
- ❖ در مواقع ضروری از حق خود دفاع می‌کند.
- ❖ اعتماد به نفس و گذشت و بخشش دارد.
- ❖ با عجله و شتاب‌زده سوار ماشین نشده یا پیاده نمی‌شود و در کنار خیابان‌ها و جاده‌ها مراقب و مواظب خود می‌باشد.
- ❖ به افراد نیازمند و کوچک‌تر و معلول کمک می‌کند.
- ❖ با لباس زیر در کوچه حاضر نمی‌شود.
- ❖ در صورت امکان به کمک مستمندان و نیازمندان می‌شتابد.

خطرهای اجتماعی

- خطر اجتماعی، حادثه‌ای است که در محیط بیرون از خانه اتفاق می‌افتد و باعث آزار فرد می‌گردد. مثل دزدیده شدن، گم شدن و... برای پیشگیری از خطرهای اجتماعی لازم است اعضای پیشتازان و فرزندان بدانند که این خطرات چیست و چگونه با آنها برخورد کنند.
- ❖ بهترین دوست برای یک دانش‌آموز در درجه اول پدر و مادر اوست پس با پدر و مادر خود صمیمی باشید.
 - ❖ در انتخاب دوست، حتماً با پدر و مادر خود مشورت کنید.
 - ❖ از افرادی که نمی‌شناسید، خوراکی یا هر وسیله دیگری را دریافت ننمائید.
 - ❖ چنانچه در مسیر رفت و آمد دچار هر گونه مشکلی مثل گم کردن راه، مورد آزار دیگران قرار گرفتن و ... شدید، فقط به پلیس مراجعه کنید.
 - ❖ بدون اجازه والدین خود به پارک، مراکز تفریحی و منزل دوستان، همکلاسان یا اقوام نروید.
 - ❖ تنهایی به خرید نروید و وسایل مورد نیاز خود «پوشاک، خوراک و ...» را با کمک پدر و مادر تهیه کنید.
 - ❖ از آوردن پول اضافی به مدرسه خودداری کنید.
 - ❖ با افرادی که نمی‌شناسید، صحبت نکنید.
 - ❖ در راه خانه و مدرسه بین راه توقف نابجا ننموده و سریع به منزل یا مدرسه بروید.
 - ❖ به بزرگ‌ترهای خود احترام گذاشته و به حرف‌های آنان گوش دهید.
 - ❖ از مشاجره لفظی، دعوا و کتک کاری خودداری کنید.

- ❖ از بازی کردن در ساعاتی که خیابان‌ها و کوچه‌ها خلوت هستند مثلاً شب هنگام خودداری کنید.
- ❖ از تنها رفتن به مکان‌های شلوغ یا ناشناخته مثل جنگل و... خودداری کنید.
- ❖ دوستانتان را به فعالیت‌ها و کارهای خطرناکی مانند حرکت روی نرده‌ها، خوردن مواد غذایی بیش از اندازه، شنا در مکان‌های نامناسب و... تشویق نکنید.
- ❖ به هنگام رفت و آمد از خانه و مدرسه از وسایل نقلیه عمومی استفاده کنید و به هیچ عنوان سوار وسیله نقلیه افرادی که نمی‌شناسید نشوید.

آداب سفر

- ❖ گفتن بسم الله به هنگام سوار شدن.
- ❖ افتتاح سفر با دادن صدقه و خواندن آیه الکرسی.
- ❖ کمک به همسفران و کوتاهی نکردن در خدمت و کار کردن و برآوردن نیازهای آنان.
- ❖ انتخاب همسفری که در خرج کردن مانند وی باشد.
- ❖ برداشتن توشه خوب بخصوص در سفر مکه.
- ❖ دعوت کردن همه همراهان بر سر سفره .
- ❖ مهم شمردن نماز اول وقت و خواندن آن .
- ❖ غسل پیش از رفتن به سفرهای زیارتی.
- ❖ ترک کلام بیهوده، خصومت و مجادله در راه .
- ❖ وضو گرفتن .
- ❖ لباس پاک، نو و سفید باشد.
- ❖ خود را معطر و خوشبو نماید.
- ❖ به هنگام رفتن به روضه مقدسه، سر را آرام و با وقار بردارد و خاضع و خاشع سر را به زیر بیاندازد.
- ❖ آوردن هدیه و سوغاتی برای خانواده، مخصوصاً از سفر حج.
- ❖ رفیق و همراه بودن در تصمیم‌گیری‌ها جز در مورد گناه و نافرمانی خدا.

آداب استفاده از برنامه‌های تلویزیونی

- ❖ تلویزیون وسیله‌ای برای افزایش علم و دانش و پر کردن اوقات فراغت «سرگرمی و تفریح» است، بنابراین اعضای محترم باید از آن درست استفاده کنند.
- ❖ از برنامه‌های مخصوص نوجوانان استفاده کرده و از برنامه‌های دیگر تلویزیون با اجازه پدر و مادر و بزرگ‌ترها استفاده نماید.
- ❖ از تلویزیون طوری استفاده کند که مزاحمتی برای دیگر اعضای خانواده ایجاد نکند.
- ❖ فاصله خود تا تلویزیون را رعایت کرده و به صورت دراز کشیده تلویزیون نگاه نکند.
- ❖ در موقع نگاه کردن برنامه‌های تلویزیون، مطالعه نکند و تکلیف انجام ندهد.
- ❖ قبل از استفاده از تلویزیون، برنامه‌ریزی داشته باشد.
- ❖ در مواقع امتحانات از برنامه‌های تلویزیون کمتر استفاده کند.
- ❖ نکات آموزنده در برنامه‌های تلویزیون را در زندگی خود به‌کار برد.
- ❖ تلویزیون را بعد از استفاده، خاموش نماید.

آشنایی با آشپزی و طبخ غذا

«بسمه تعالی»

حکمتی منسوب به امام علی (ع) :

لا تطلب الحياه لنا بل اطلب لاكل لتجيا
زندگی را برای خوردن مخواه بلکه خوردن را برای زندگی
بخواه.

مقدمه :

انسان برای رشد، ادامه حیات و انجام فعالیت‌های خود نیازمند به غذا است. تغذیه سالم و کافی، نه تنها با سلامتی و رشد جسمی انسان رابطه مستقیم دارد بلکه فعالیت‌های ذهنی و فکری انسان نیز تا حد زیادی به آن وابسته است. از این رو وجود هرگونه نقص و کاستی در تغذیه، فرد را از توانایی فکری و جسمی محروم می‌سازد.

تعریف غذا:

غذا به ماده جامد یا مایعی گفته می‌شود که بعد از خوردن و هضم شدن، ایجاد حرارت و انرژی کرده و موجب ترمیم بافت‌ها، رشد و نمو و تنظیم اعمال حیاتی می‌گردد.

چرا غذا می‌خوریم؟

تمام موجودات زنده برای آنکه بتوانند به زندگی خود ادامه دهند احتیاج به غذا دارند، خواه این موجود زنده، یک انسان باشد یا یک حیوان و یا حتی یک موجود بسیار کوچک ذره‌بینی مانند یاخته‌ها و... از طرفی هر روز تعدادی از سلولهای بدن می‌میرند و باید سلول‌های تازه جای آنها را بگیرند برای این منظور باید سلولها مواد لازم را از غذا بدست آورند.

غذا از چه چیزهایی درست شده است؟

معمولاً غذایی که انسان مصرف می‌کند از مواد مختلفی تشکیل شده است که عبارتند از:

- ۱- مواد قندی و نشاسته‌ای و چربی که انرژی‌زا هستند و انرژی روزانه را تأمین می‌کنند.
- ۲- مواد پروتئینی که جهت نگهداری و ترمیم بافت‌ها و ساختن بافت‌های جدید مورد استفاده قرار می‌گیرد.
- ۳- ویتامین‌ها، املاح معدنی و آب انرژی‌زا نیستند (کالری ندارند) ولی برای رشد طبیعی مورد نیاز هستند، دریافت ناکافی آنها باعث بروز کندی رشد، اختلالات خونی و عدم استحکام استخوانها می‌شود.

آداب غذا خوردن در اسلام:

دین اسلام کامل‌ترین و جامع‌ترین ادیان الهی است لذا برای خوردن و تغذیه نیز احکامی دارد که رعایت آنها بر هر فرد مسلمان لازم است.

«وکلوا و اشربوا و لا تسرفوا» (سوره اعراف آیه ۳۱)

بخورید و بیاشامید ولی زیاده‌روی نکنید.

بهترین سفره‌ها، پاکیزه‌ترین، حلال‌ترین و ساده‌ترین آنها است.

آداب غذا خوردن در روایات و سیره معصومین (ع)

۱. به هنگام غذا خوردن بسم الله و بعد از خوردن غذا، الحمدالله بگویید. (حضرت محمد(ص)).
۲. دست‌های خود را قبل از غذا و بعد از آن بشوئید که تنگدستی را برطرف و عمر را طولانی می‌کند. (امام صادق(ع))
۳. غذا را خنک کن، زیرا که در غذای داغ برکت نیست. (حضرت محمد(ص))
۴. وقتی که اشتهایی به خوردن داری بخور و زمانی که هنوز اشتها به خوردن داری از خوردن دست بکش. (حضرت محمد(ص))
۵. بیشتر بیماری‌ها از پر خوری است. (امام حسین(ع))
۶. هنگام غذا خوردن به صورت دیگران (لقمه دیگران) نگاه نکنید و غذا را خوب بجوید. (حضرت محمد(ص))
۷. هنگام غذا خوردن لقمه کوچک بردارید و غذا را به آرامی بخورید. (حضرت محمد(ص))
۸. اگر مایل هستید که به معده شما آسیب و ناراحتی نرسد در میان غذا خوردن آب نیاشامید تا غذا تمام شود، پس اگر چنین کردید، معده ضعیف می‌شود. (امام رضا(ع))
۹. بعد از خوردن غذا، دهان خود را با مسواک پاکیزه کنید. (حضرت محمد(ص))
۱۰. غذا خوردن را با نمک آغاز کنید و هنگام غذا خوردن صحبت نکنید.

هدف از آشپزی و طبخ غذا

یکی از مسائلی که در خانواده‌ها نقش اساسی و در سرنوشت اعضای خانواده اثر عمیق دارد غذا، آشپزخانه و آشپزی است. اسلام سفارش می‌کند، از پرخوری پرهیز کنید و رهبران دینی همیشه به فکر فقرا و بیچارگان بوده‌اند و از غذاهای خوشمزه و لذیذ خیلی کم استفاده می‌کرده‌اند و اسراف و تبذیر در اسلام از گناهان بزرگ است و همه این نکته‌ها باید رعایت شود. اطلاع از آشپزی و تکلیف آشپزی در دنیای کنونی هم یکی از امور حیاتی است به تعبیر دیگر در عین اینکه خودسازی یکی از وظایف اسلامی است، غذای مناسب برای سلامتی بدن تهیه کردن هم یک تکلیف الهی است.

غذاهای مناسب برای فعالیتهای اردویی:

رشد بدن و ادامه زندگی انسان به غذا بسته است. اگر غذایی که می‌خوریم دارای موارد کافی برای بدن باشد، رشد و سلامت بدن، طبیعی خواهد بود، اما اگر یک یا چند ماده غذایی لازم به بدن ما نرسد بیماری و ضعف بر ما پیروز خواهد شد. به‌طور کلی مواد اصلی تشکیل‌دهنده غذاها به چهار دسته تقسیم می‌شوند:

- ۱- پروتئین‌ها: گوشت و تخم‌مرغ.
- ۲- لیپیدها: چربی‌های گیاهی و حیوانی.
- ۳- هیدروکربن‌ها: مواد قندی و نشاسته‌ای.
- ۴- مواد معدنی: آهن، فسفر، کلسیم و ید.

ارزش و اهمیت تغذیه:

دانش‌آموزان سرمایه‌های انسانی هر کشور محسوب می‌شوند آنها پدران، مادران، کارگزاران و آینده سازان کشورند و توسعه اجتماعی وابسته به توسعه‌ی آنها، در گرو سلامتی و توانمندی

جسمی فکری و اجتماعی آنها است. رشد سریع کودکان و نوجوانان و پرورش توانایی‌های بالقوه شان نیاز به شرایط زیستی مناسب دارد. هرگونه عامل نامساعد می‌تواند اثر سوء بر رشد و نمو آنها بگذارد. یکی از مهمترین عوامل مؤثر در تأمین رشد و تکامل هر فرد استفاده از تغذیه‌ی مناسب در سنین رشد و بلوغ است. هر غذایی که انسان مصرف می‌کند از مواد مختلفی نظیر پروتئین‌ها، چربی‌ها و کربوهیدرات‌ها و ویتامین‌های مختلف و سایر عناصر مصرفی مانند: کلسیم، فسفر، سدیم، آهن و همچنین مقادیر آب تشکیل یافته است. این مواد هر یک به نام ماده مغذی تأمین می‌شود. در اثر مصرف این مواد در بدن تأمین سوخت، رشد، ترمیم بافت‌ها و محافظت بدن به منظور حفظ سلامتی و ادامه‌ی زندگی است؛ پس نیاز بدن به غیر از آب که می‌نوشیم و اکسیژن که از هوا تنفس می‌کنیم باید از طریق غذا تأمین گردد در این صورت غذای هر فرد باید طوری تنظیم شود که نیازهای ذکر شده بالا را تأمین نماید.

خواص تعدادی از سبزیجات :

اسفناج : دارای ویتامین‌های A ، B ، و ویتامین C و مواد معدنی چون کلسیم و فسفر و پروتئین و چربی قند و آهن و ید است. دارای طبیعت سرد و ضد یبوست و برای بیماری گواتر مفید است.

بادمجان : طبیعت گرم دارد و ملین است. اگر بادمجان را بجوشانید و آن را بکوبید و روغن زیتون را با آن مخلوط کنید و دوباره بجوشانید پس از بخار شدن آب باقی مانده آن را روی محلی که تغییر رنگ کرده می‌مالند تا پوست به صورت اول خود درآید.

باقلا : سرد و خشک و مقوی و مسکن و برطرف‌کننده اسهال می‌باشد. دارای فسفر، کلسیم، آهن و همچنین دارای ویتامین‌هایی چون C ، B ، A است.

برنج: به غیر از داشتن نشاسته فراوان، از خاصیت غذایی کمی برخوردار است و روده‌ها را تقویت می‌کند.

پیاز : سرشار از ویتامین C ، B ، A دارای آهن و فسفر پتاسیم سدیم و گوگرد و ید و قند است، قند پیاز مستقیماً وارد خون می‌گردد، به دلیل داشتن ماده گلوکوزین که شبیه هورمون انسولین است، قند خون بیماران دیابتی را کاهش می‌دهد.

سیر: طبیعت گرم دارد، صفرابرنده و ضد عفونی‌کننده است و برای معالجه اسهال ساده و ورم روده و بیماری‌های دستگاه تنفسی مفید است و چون فشار خون را پائین می‌آورد برای مبتلایان به فشار خون مفید است.

تجهیزات آشپزی و غذاخوری مورد نیاز در اردو

- | | |
|--------------------|---|
| ۱- کتری و قوری چای | ۲- قابلمه |
| ۳- تابه نسوز | ۴- ظروف حمل آب |
| ۵- سینی | ۶- قاشق چوبی |
| ۷- ملاقه | ۸- کارد آشپزخانه |
| ۹- دربازکن کنسرو | ۱۰- سیخ |
| ۱۱- کبریت و نفت | ۱۲- بشقاب، قاشق، چنگال، لیوان، کاسه، سفره |

آشنایی با تهیه چند نوع غذا و سالاد ایرانی

طرز تهیه کوکوی سیبزمینی

مواد لازم:

سیبزمینی : ۱ کیلو

تخم مرغ : ۴ تا ۵ عدد

نمک و فلفل و روغن و پودر کیک : به مقدار کافی

طرز تهیه:

سیبزمینی را بپزید و پوست آن را جدا نموده و از رنده رد نمایید. بعد تخم مرغها را در ظرفی بشکنید و خوب به هم بزنید تا کاملاً کف کند. کمی نمک و فلفل و پودر کیک را داخل تخم مرغ بریزید و سیبزمینی را که کاملاً سرد شده است داخل مایه تخم مرغ بریزید و به هم بزنید. آنگاه در تابه یا ظرف نسوزی سه تا چهار قاشق روغن بریزید و بگذارید داغ شود، بعد مایه کوکو را یک جا در روغن داغ ریخته و روی آن را با ته قاشق صاف کنید و در ظرف را بگذارید تا کوکو پف کند. وقتی زیر آن برشته شد آن را برگردانید تا روی آن هم برشته شود.
(کوکو در ظرف نسوز به آسانی برمی گردد) اطراف آن را می توانید با حلقه های گوجه فرنگی تزیین نمایید.

طرز تهیه املت ساده (برای ۲ نفر)

مواد لازم:

تخم مرغ : ۷ یا ۸ عدد
گوجه فرنگی : ۱ کیلو
نمک : نصف قاشق مرباخوری
پیاز متوسط : ۱ عدد
روغن : ۵ تا ۶ قاشق سوپخوری

طرز تهیه:

ابتدا گوجه فرنگی و پیاز را خوب شسته و خرد کرده و در ماهی تابه می ریزیم و روی شعله قرار می دهیم پس از ۵ تا ۷ دقیقه، روغن را اضافه می کنیم و تفت می دهیم. تخم مرغها را در ظرف دیگری شکسته و بعد از چند دقیقه درون ماهی تابه حاوی گوجه فرنگی و پیاز می ریزیم بعد از ۵ دقیقه غذا آماده است.

گوشت چرخ کرده با نمیرو (برای دونفر)

مواد لازم:

گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم
پیاز متوسط: ۲ تا ۳ عدد
روغن: ۱۰۰ گرم (نصف لیوان)
رب گوجه‌فرنگی: دو قاشق سوپخوری
تخم‌مرغ: ۴ عدد
نمک و فلفل: به میزان لازم

طرز تهیه:

پیاز را خلال می‌کنیم با روغن سرخ می‌کنیم تا طلایی بشود. گوشت را داخل پیاز می‌ریزیم هم می‌زنیم تا آب گوشت کشیده شود. یک لیوان آب، کمی نمک، فلفل و رب گوجه‌فرنگی را داخل گوشت می‌ریزیم، حرارت را ملایم می‌کنیم و می‌گذاریم تا آب گوشت کشیده شود، با پشت قاشق روی گوشت را صاف می‌کنیم تخم‌مرغها را روی سطح گوشت می‌کشیم، کمی نمک و فلفل روی تخم‌مرغها می‌پاشیم، ۲ تا ۳ دقیقه در ظرف را می‌گذاریم تا سفیده تخم‌مرغ بسته شود و بعد خوراک را در ظرف به‌طوری‌که تخم‌مرغ له نشود می‌کشیم.

طرز تهیه تخم‌مرغ نیمرو

ابتدا تخم‌مرغ‌ها را شکسته و در ظرفی بریزید تا از سالم بودن آن کاملاً مطمئن شوید. سپس در ظرفی یک قاشق روغن بریزید و قبل از این که روغن کاملاً ذوب شود، تخم‌مرغ‌ها را به آن اضافه و شعله را کم کنید. این کار را به آرامی و با احتیاط انجام دهید تا روغن به دست و صورت شما نپرد. اگر می‌خواهید زرده تخم‌مرغ هم بپزد، می‌توانید در ظرف را بگذارید. مدت زمان پخت تخم‌مرغ ۳ تا ۵ دقیقه و بستگی به سلیقه افراد دارد.

طرز تهیه تخم‌مرغ آب پز

ابتدا تخم‌مرغ را تمیز بشویید و مراقب باشید تا پوسته آن ترک نداشته باشد، سپس آن را در ظرفی فلزی که محتوی مقداری آب است، قرار دهید و روی شعله ملایم بگذارید. اگر شعله زیاد باشد تخم‌مرغ به یکباره تغییر حرارت می‌دهد و ممکن است پوسته آن ترک برداشته و آب به داخل آن نفوذ کند و محتوی تخم‌مرغ نیز به بیرون بریزد و دیگر اینکه در شعله زیاد و جوش خوردن سریع آب، تخم‌مرغ به اطراف ظرف برخورد می‌نماید و پوسته آن می‌شکند. بعد از حدود ۱۰ تا ۱۲ دقیقه بسته به سلیقه افراد شعله را خاموش و تخم‌مرغ را از ظرف خارج کنید و زیر آب سرد بگیرید تا کمی خنک شود. توجه داشته باشید تا بعد از پوست کردن تخم‌مرغ از سالم بودن آن نیز اطمینان حاصل کنید و سپس اقدام به صرف آن نمایید.

آبگوشت

مواد اولیه (برای ۶ نفر)

شماره	مواد لازم	مقدار
۱	گوشت چرب با استخوان	۵۰۰ گرم
۲	نخود و لوبیا	۱۵۰ گرم
۳	پیاز	۱۵۰ گرم
۴	گوجه‌فرنگی	۷۰۰ گرم
۵	سیب‌زمینی	۲۵۰ گرم
۶	نمک و زردچوبه	به اندازه کافی

طرز پختن :

نخود و لوبیا را پاک کنید و بشوئید، گوشت را هم خرد کنید و بشوئید بعد گوشت را با نخود و لوبیا و مقداری آب در قابلمه (دیگ) بریزید. چند عدد پیاز خرد کنید و مقداری نمک و زردچوبه به آن اضافه نمائید پس روی آتش یا چراغ بگذارید، وقتی گوشت نیمه‌پز شد گوجه‌فرنگی را شسته و خرد کنید و در آن بریزید نیم ساعت قبل از صرف غذا سیب‌زمینی را پوست کنده بشوئید و در آبگوشت بندازید. (اگر گوجه‌فرنگی نبود از رب می‌توان استفاده نمود) پس از پخته شدن آب گوشت را گرفته و استخوانهای گوشت را جدا نموده و گوشت و نخود و لوبیا و سیب‌زمینی را خوب بکوبید.

نکته : مرتباً به غذا سرکشی کنید که آب آن به اندازه باشد.

ماهی سرخ کرده :**مواد لازم:**

ماهی : ۲ عدد برای ۶ نفر به میزان هر ماهی، یک کیلو گرم
 آرد : پنج قاشق غذاخوری
 نمک و فلفل : به مقدار کافی
 ادویه : ۳ قاشق مرباخوری
 روغن : به میزان کافی

طرز تهیه :

ابتدا سر و دم ماهی را جدا می‌نماییم. فلس‌های ماهی را برخلاف جهت می‌گیریم، بدین ترتیب که با حرکاتی منظم بر خلاف جهت فلس‌ها، چاقو را بر پوست ماهی می‌کشیم. وقتی فلس‌ها را پاک کردیم، باله‌های ماهی را می‌کنیم، سپس ماهی را در یک سینی قرار می‌دهیم و ماهی را از ناحیه شکم باز می‌کنیم، به طوری که چاقو را در زیر آبشش‌های ماهی می‌گذاریم و با یک حرکت نیم دایره به طرف دم ماهی پایین می‌آوریم. بعد از آن که شکم ماهی را باز کردیم تمام مواد داخل شکم را خالی می‌کنیم و سپس درون ماهی را تمیز می‌شوئیم و نمک می‌زنیم و نیم ساعت به همین حال باقی می‌گذاریم، سپس ماهی را می‌شوئیم و در صافی می‌گذاریم تا آب آن گرفته شود. در صورت تمایل می‌توانید ماهی را با سر استفاده کنید در این صورت بایستی تمام مواد دورن سر ماهی را نیز پاک کنید سپس یک سینی خشک را برمی‌داریم و آرد و ادویه و فلفل را در آن ریخته و خوب مخلوط می‌کنیم و بعد تکه‌های ماهی را درون مخلوط آرد و ادویه می‌ریزیم و خوب آغشته به مواد می‌کنیم، سپس ماهی را به سه قسمت تقسیم می‌کنیم و هر

قسمت را هم از وسط نصف می‌کنیم و بعد تکه‌های ماهی را درون مخلوط آرد و ادویه می‌خوابانیم. مقداری روغن در ماهی تابه ریخته و می‌گذاریم تا داغ شود سپس تکه‌های ماهی را در ظرف روغن قرار می‌دهیم تا سوخاری شود. وقتی پوست ماهی قهوه‌ای رنگ شد، شدت شعله اجاق را ملایم می‌کنیم تا با حرارت ملایم گوشت ماهی خوب پخته شود، بعد در ظرف مناسب می‌چینیم و اطراف آن را با حلقه‌های گوجه، پیاز و لیمو ترش تزئین می‌نمائیم.

سالاد خیار

مواد لازم:

خیار : نیم کیلو
گوجه‌فرنگی متوسط : ۳ عدد
پیاز متوسط : ۱ عدد
نمک و فلفل : به میزان لازم
آبلیمو یا آبغوره : ۲/۵ قاشق غذاخوری
روغن زیتون : ۲ قاشق غذاخوری

طرز تهیه :

خیار و گوجه را شسته و کنار می‌گذاریم پیاز را پوست کنده و شسته و سپس به ترتیب خیار و بعد گوجه و بعد پیاز را ریز کرده و نمک و فلفل زده و سپس آبغوره یا آبلیمو را به همراه روغن زیتون اضافه کرده و میل می‌نماییم.

تهیه یک نوشیدنی گرم

طرز تهیه چای:

ابتدا آب را جوش آورده و آن را در قوری محتوی چای بریزید. قوری را در جایی گرم مثل روی سماور یا کتری قرار دهید تا خوب دم بکشد. پس از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چای آماده آشامیدن می‌باشد. دقت کنید اگر آب را مستقیماً روی آتش جوشانده اید بلافاصله روی چای نریزید بلکه ظرف آب گرم را از روی آتش بردارید، چند ثانیه صبر کنید بعد آن را روی چای بریزید.

آشنایی با اصول کوهپیمایی

کوهپیمایی:

برای استفاده از طبیعت که به صورت گروهی و دسته جمعی انجام می‌شود باید با روش و تعلیمات کوه پیمایی و راه پیمایی آشنا بود. زندگی در طبیعت «اردو» و دانستن اصول آن بخش عمده فعالیت اردویی در دامن طبیعت است. تعلیمات کوه پیمایی و دانستنی‌های لازم در مورد پوشاک، کفش، وسایل و تجهیزات لازم هواشناسی، کار با قطب نما، زیبایی‌های طبیعت و همچنین از تغذیه مفید و اصول کوه پیمایی، آگاهی از برنامه، زمان حرکت و زمان کوه‌پیمایی، باید مورد توجه قرار گیرد. در کوهستان باید آرام و مداوم حرکت کنیم و شگفتی‌ها و درسهای طبیعت را نادیده نگیریم. خداوند متعال در آیه ۷ سوره النباء می‌فرماید: «و آیا کوه‌ها را همچون میخ‌هایی قرار ندادیم؟»

در تعریف کوه طبق تعاریف هر بیرون راندگی و یا بلندی بالاتر از ارتفاع ۵۰۰ متر را تپه یا کوه می‌گویند.

تعریف کوهپیمایی: به حرکت و عبور در مناطق مختلف کوهستانی که دارای شیب‌های متفاوت سربالائی و سر پائینی است کوه پیمایی می‌گویند. باید گفت: کوهپیمایی راه رفتن در کوه است و با کوه نوردی که تخصص بیشتری لازم دارد فرق می‌کند.

لوازم و وسایل کوه پیمایی :

لوازم و وسایلی که برای انجام کوه پیمایی مورد نیاز است به دو دسته تقسیم می‌شوند:

الف - وسایل گروهی :

این وسایل به صورت دسته جمعی مورد استفاده اعضای کوهپیمایی قرار می‌گیرد و بعضی از آنها عبارتند از :

۱. لوازم کمپینگ مانند چادر
۲. وسایل پخت و پز
۳. وسایل کمک‌های اولیه
۴. وسایل ارتباطی مانند رادیو، واکی تاکی (بی‌سیم) و دستگاه جی پی اس و ...

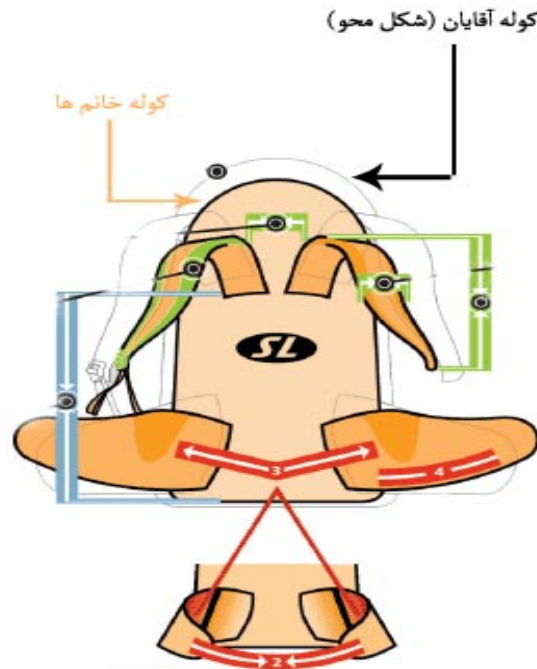
ب - وسایل فردی:

این وسایل بیشتر جهت رفع احتیاجات شخصی و به شکل انفرادی مورد استفاده قرار می‌گیرد و در اینجا به برخی از آنها و توضیح دو وسیله مهم اشاره می‌کنیم .

- ۱- کوله پشتی،
- ۲- کفش،
- ۳- ظرف آب (قمقمه)،
- ۴- چراغ پیشانی،
- ۵- زیرانداز،
- ۶- دست‌کش،
- ۷- عینک،
- ۸- کلاه آفتابی
- ۹- پوشاک
- ۱۰- کرم ضد آفتاب
- ۱۱- کبریت
- ۱۲- لوازم شخصی (حوله، صابون، مسواک)
- ۱۳- مواد غذایی و...

کوله پشتی :

- یکی از تجهیزات کوهپیمایی است که جهت حمل وسایل و لوازم از آن استفاده می‌شود و باید دارای ویژگی‌های زیر باشد:
۱. جنس کوله پشتی باید دارای پارچه ای مقاوم و انعطاف پذیر و مقاوم در برابر نفوذ آب باشد، دارای تسمه‌های شانه ای با عرض مناسب و اسفنج نرم و تسمه کمری پهن و نرم و قفل و تسمه مناسب و زین داخلی باشد.
 ۲. برای هر برنامه باید از کوله پشتی استفاده کنیم که حجم آن مناسب با همان برنامه باشد.
 ۳. بهتر است رنگ کوله پشتی مخالف رنگ محیط کوهستان انتخاب شود.
 ۴. وزن داخل کوله پشتی باید متناسب با وزن و قد شخص باشد



انواع کوله پشتی:

کوله پشتی متناسب با برنامه سه نوع می باشد:

۱. کوله پشتی سبک برای برنامه یک روزه با حجم حدود ۲۵ لیتر (کوله پشتی کوچک).
۲. کوله پشتی نیمه سنگین با حجم ۴۵ لیتر (کوله پشتی متوسط) برای اردوهای دو روزه.
۳. کوله پشتی سنگین از ۶۵ لیتر به بالا (کوله پشتی بزرگ) برای اردوهای چند روزه.



۶۰ لیتر به بالا



۴۰ لیتر به بالا



۲۰ لیتر به بالا



کفش :

یکی از اصلی ترین و مهمترین تجهیزاتی است که در کوه پیمایی از آن استفاده می شود و با نهایت دقت آن را انتخاب کنیم و باید دارای ویژگی های زیر باشد:

- ۱- دارای رویه مناسب و محکم باشد تا پا را در مقابل برجستگی ها، رطوبت، سرما و ... حفظ کند.
- ۲- دارای زیره محکم و مقاوم و عاج دار باشد.
- ۳- قد ساق آن به اندازه کوهنوردی انواع متفاوتی دارد و براساس نوع برنامه و فصل و حتی منطقه اجرای برنامه، انتخاب می شود.



کوه نوردی فنی
و
ارتفاعات بلند



کوهنوردی با
کوله پشتی سنگین



کوه نوردی
و کوه پیمایی

اصول کوهپیمایی:

- محیط کوهستان دست ساخته انسان نیست، بنابراین اگر آسیبی به محیط کوهستان وارد سازیم جبران آن به آسانی میسر نخواهد بود. در زمینه اردو و طبیعت باید دو اصل را مورد توجه قرار دهیم:
۱. اصول ایمنی کوهستان، برای آنکه به خود آسیب نرسانیم.
 ۲. اصول حفاظت از کوهستان، برای آنکه به کوه آسیب نرسانیم.

در کوهپیمایی چه نکاتی را باید رعایت کرد؟

شناخت مسائل صعود و پیشگیری از وقوع خطرات اجتماعی و مواجه شدن با مشکلاتی که در طی مسیر صعود ممکن است به وجود آید، نیازمند فراگرفتن اطلاعاتی دقیق از کوه و رعایت نکات ایمنی است و استفاده از بعضی وسایل ویژه کوهنوردی و نیز رعایت اصول آن از وقوع حوادث ناگوار جلوگیری می‌کند. چون فعالیت در کوهپیمایی به صورت گروهی و دسته جمعی می‌باشد. نکاتی را باید رعایت کرد که بعضی از این نکات به صورت ذیل است:

الف - قبل از اجرا:

۱. قبل از آغاز برنامه اطمینان حاصل کنیم که کلیه امکانات لازم برای کوهپیمایی را به همراه داریم.
۲. برنامه زمانبندی دقیقی را برای کوهپیمایی تنظیم کنیم.
۳. افراد اعزامی به یک برنامه کوهپیمایی باید از آمادگی جسمانی و روانی مناسب برخوردار باشند.

ب - در زمان اجرا:

- ۱- مسیرهای عمومی و علامت گذاری و ایمن شده را ترک نکنیم.
- ۲- به یاد داشته باشیم که پیروی از مربی و سرپرست گروه الزامی است.
- ۳- در حفظ و پاک‌ی و زیبایی چشمه‌ها و رودخانه‌ها و کوه کوشا باشیم.
- ۴- لوازم و وسایل گروه برای حمل، باید بین تمام افراد تقسیم گردد.

حرکت گام‌ها در کوهپیمایی چگونه است؟

- ۱- طول قدم یک کوه‌پیما باید با در نظر گرفتن قد و عوامل دیگر همچون شیب مسیر تنظیم شود. در مکان‌هایی که شیب اندکی دارد می‌توان قدم‌های بلندتر برداشت ولی در سربالائی و مکانهای پر شیب باید فاصله قدمها را کوتاه‌تر کرد تا خستگی به کمترین میزان خود برسد.
- ۲- اندازه گام‌های سر قدم (نفر اول) با ضعیف‌ترین فرد گروه تنظیم شود.
- ۳- حرکت گام‌ها باید با تنفس هماهنگ باشد، بدین معنی که سعی شود اولین گام یا دم زیر پای چپ باشد.
- ۴- در گام برداری بهتر است دم و بازدم به طور طبیعی صورت گیرد. (۱)
- ۵- در کوهپیمایی به خصوص در زمان برگشت باید به طور کامل با کف پا حرکت کرد.

۱- مربی ارجمند در مورد گام برداری و دم و بازدم طبیعی توضیح خواهد داد.

نحوه آرایش و حرکت در کوهپیمایی :

۱. افراد باید به صورت صف و ستون حرکت کنند و فاصله اعضا در صف با نفر جلویی می‌تواند به اندازه یک فرمان جلو نظام باشد.
 ۲. در حرکت صف و ستون باید دقت کرد هر یک از نفرات گروه از نفر جلویی خود پیروی کند.
- در کوهپیمایی از پرچم راهنما که به رنگهای زرد و قرمز و به شکل‌های مستطیل یا مثلث است به منظور هماهنگی در حرکت و توقف یا سایر موارد استفاده می‌شود، که بعضی از آنها عبارتند از:
- ۱- دادن اطمینان خاطر و آرامش به کوهپیمایان.
 - ۲- هماهنگ کردن دقیق افراد گروه در کوهستان.
 - ۳- مشخص شدن ابتدا و انتهای صف کوهپیمایان.
 - ۴- مطلع شدن از زمانبندی کوهپیمایی و توقف‌های بین راه (۱).

۱- طریقه استفاده از پرچم راهنما در کوهپیمایی در کتاب راهنمای مهارتی مربیان پیش‌تازان و فرزندگان سیار اشاره شده است.

استفاده از مخابرات در کوهپیمایی :

امروزه برای ایمنی بیشتر در گروه‌های کوهپیمایی به ویژه در گروه‌های دانش‌آموزی پیش‌تازان و فرزندگان که ممکن است تعداد آنها ۳۵ یا ۷۰ نفر باشد، باید از لوازم و تجهیزات مخابراتی مانند دستگاه رادیو یا بی‌سیم استفاده کرد. تعداد این دستگاه در کوهپیمایی به تعداد اعضای آن بستگی دارد. با توجه به آموزش مهارت‌های دیگر، می‌توان از مخابره با سوت، مخابره با پرچم و مخابره زمینی در برنامه کوهپیمایی، پیاده روی و جنگل نوردی اعضای پیش‌تازان و فرزندگان استفاده نمود.

در حال حاضر با پیشرفت تکنولوژی دستگاه جی پی اس بهترین وسیله اطلاعاتی و راهنمای ایمنی برای طبیعت گردی، کوهپیمایی و کوه نوردی می‌باشد. دستگاه جی پی اس را می‌توان جایگزین نقشه، قطب‌نما، ارتفاع‌سنج، موقعیت‌یاب و واکی‌تاکی در این برنامه‌ها کرد. (۱)

**یاد بگیریم که آهسته برویم و پیوسته، نه تند
برویم و ناپیوسته**

۱- سیستم موقعیت یاب جهانی (G.P.S) . PosiFioniny . GloBaL می‌توانید از مریدان خود اطلاعات بیشتری در این مورد به دست آورید.