

World Sailing

الموضوع ١

تسابق مع

(World Sailing)

الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية!

دليل المدرب

برنامج (World Sailing)

الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية التعليمي للاستدامة

بدعم من



WORLD
SAILING
TRUST



مرحبا بكم في برنامج (World Sailing) الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية التعليمي للاستدامة!

لدى World Sailing (الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية) استراتيجية طويلة الأجل للاستدامة تسمى "Sustainability Agenda 2030" برنامج الاستدامة ٢٠٣٠. والهدف هو ضمان أن الاستدامة مضمنة في رياضتنا.

يهدف هذا البرنامج التعليمي إلى تشجيع المشاركين على:

- القيام بإجراءات الاستدامة داخل وخارج المياه
- زيادة الوعي بتأثير البحارة على المحيط والحياة البحرية
- زيادة الوعي بتغير المناخ وكيف يمكن للمبادرات التقليل من الآثار
- فهم مكان الإبحار ضمن أهداف الأمم المتحدة للتنمية المستدامة

أهداف التنمية المستدامة للأمم المتحدة هي ١٧ هدفًا عالميًا حددتها الجمعية العامة للأمم المتحدة في عام ٢٠١٥ لعام ٢٠٣٠. وتشمل هذه الأهداف القضاء على الفقر، ومكافحة تغير المناخ، ومكافحة الظلم وعدم المساواة من أجل عالم أفضل وأكثر استدامة. ويلتزم الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية (World Sailing) بالإسهام في خطة الأمم المتحدة ٢٠٣٠ للتنمية المستدامة. يحدد World Sailing's (Sustainability Agenda 2030) برنامج الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية للاستدامة لعام ٢٠٣٠ أهداف التنمية المستدامة التي يمكن أن تسهم بها الرياضة، فضلًا عن التوافق مع مجالات التركيز الخمسة لاستراتيجية الاستدامة للجنة الأولمبية الدولية. ويعتبر الإبحار جزءًا من حركة عالمية لإحداث تغيير وتأثير إيجابي، ويمكن للبحارة أنفسهم أن يكونوا جزءًا من هذا من خلال أعمالهم، داخل وخارج المياه.

يمكنك الحصول على برنامج الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية للاستدامة لعام ٢٠٣٠

(World Sailing's Sustainability Agenda 2030) على الرابط التالي: bit.ly/2sjGrKZ

أهداف التنمية المستدامة



يتوافق World Sailing's Sustainability Agenda 2030
برنامج الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية للاستدامة لعام ٢٠٣٠ مع مجالات التركيز الخمسة لـ
(Sustainability Strategy) استراتيجية الاستدامة لدى اللجنة الأولمبية الدولية



المناخ



إمكانية التنقل



القوى العاملة



إدارة المصادر
والموارد



البنية التحتية
والمواقع الطبيعية



المواضيع

هناك ٦ مواضيع في برنامج تعليم الاستدامة.

الموضوع ١	سابق مع (World Sailing) الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية!
الموضوع ٢	الموارد وتغير المناخ
الموضوع ٣	التنقل في الحياة البرية والتنوع البيولوجي
الموضوع ٤	الحد من النفايات
الموضوع ٥	الزيت والوقود
الموضوع ٦	تنظيف وصيانة القوارب

هناك روابط بين المواضيع، ولكن يمكنك استخدامها بأي ترتيب تريده مع طاقمك.

لكل موضوع، هناك...



التشفير بالألوان حسب العمر

١٠-١٢ سنة

٨-١٠ سنوات

٦-٨ سنوات

هذا هو دليل المدرب للموضوع الأول تسابق مع (World Sailing) الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية!

أهداف هذا الموضوع هي:

- مقدمة للقوارب والسباقات
- فحص المهارات اللازمة للمشاركة في السباقات واللازمة لتصبح من أفضل البحارين
- مقدمة عن الكيفية التي أصبحت بها السباقات والبحارة أكثر استدامة
- خلق مصلحة ودوافع للمشاركة في السباقات

مفتاح الإجابة للورقة البيانية

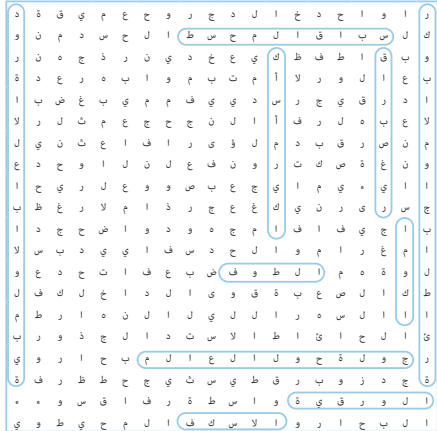
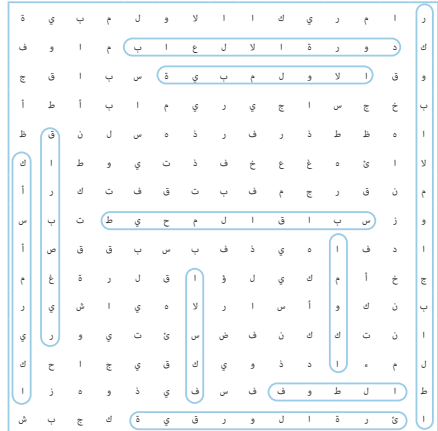
مفتاح الإجابة عن مراجعة المصطلحات

الكلمة المفتاحية	المعنى	حث المدرب
الاستدامة	مفهوم القدرة على استخدام أو فعل شيء ما لفترة طويلة دون نفاذ الموارد أو الإضرار بالبيئة.	إعادة استخدام علبة فارغة لحمل الأقلام أو أقلام الرصاص.
المواظبة	الاستمرار في المحاولة، حتى عندما يكون الأمر صعبًا.	استمر في محاولة ربط عقدة الحبل، حتى عند ارتكابك الأخطاء.
الشجاعة	القيام بشيء قد يخيفك.	الخروج على متن القارب مرة أخرى، بعد أن تنقلب به.
الصلابة	تخطي الاوقات الصعبة، أن تكون قويًا من الداخل وتبذل قصارى جهدك.	يوم ممطر يلغي رحلة الابحار التي كنا نتطلع إليها حقًا، لكن هذا سيبيح لنا فرصة التدريب على ربط العقد، وتنظيف الهيكل وما إلى ذلك.
الإنفراد	إكمال شيء ما دون مساعدة من أي شخص.	أبحرت دي كافاري حول العالم (في كلا الاتجاهين) بمفردها!
الطحالب	كائنات حية مشابهة للنباتات تنمو في الماء.	الأعشاب البحرية، أعشاب البحر العملاقة، زبد البرك.
الإشراف	الاهتمام بشيء ما.	ضع علامة على مصارف نادي الإبحار "هذا التصريف يؤدي إلى محيطنا".

مفتاح الإجابة لكلمات البحث

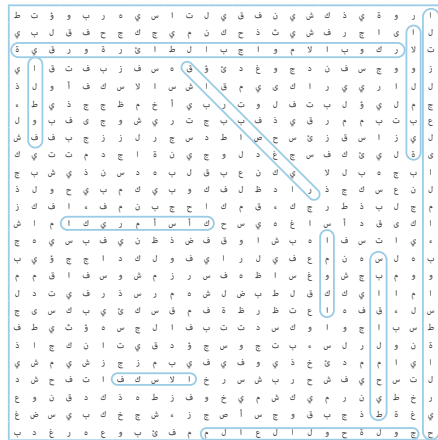
٨-٦ سنوات

٨-١٠ سنوات



١٠-١٢ سنة

٦-٨ سنوات



سباق المحيط

كأس أمريكا

قارب صغير

الاسكف

٨-١٠ سنة

جولة حول العالم

سباق المحيط

قارب صغير

الطوف

الاسكف

١٠-١٢ سنة

جولة حول العالم

التزلج على الماء بواسطة الريح

اموكا

سباق المحيط

الاولمبية

ركوب الامواج بالطائرة الورقية

اموكا

الطوف

دورة الالعاب الاولمبية

ركوب الامواج بالطائرة الورقية

دورة الالعاب الاولمبية

كأس أمريكا

اموكا

قارب صغير

ركوب الامواج بالطائرة ورقية

الطوف

كأس أمريكا

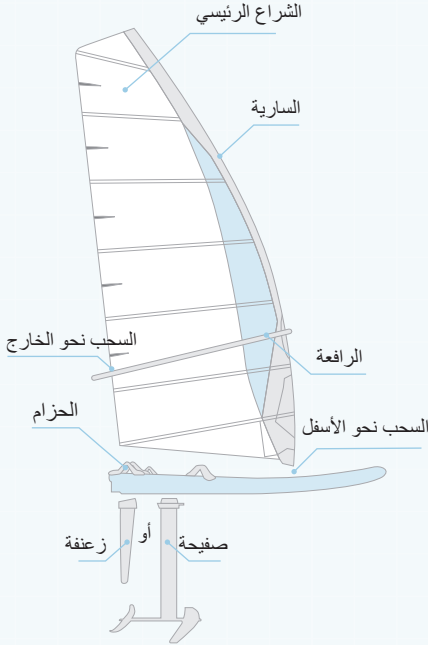
الاسكف

توسيم القارب

آي كيو فويل (iQFOIL)

توسيم القوارب فرصة عظيمة لتقوية ومراجعة أجزائها. إذا كنت تشعر أن المجموعة قد تحتاج إلى مساعدة إضافية في هذا:

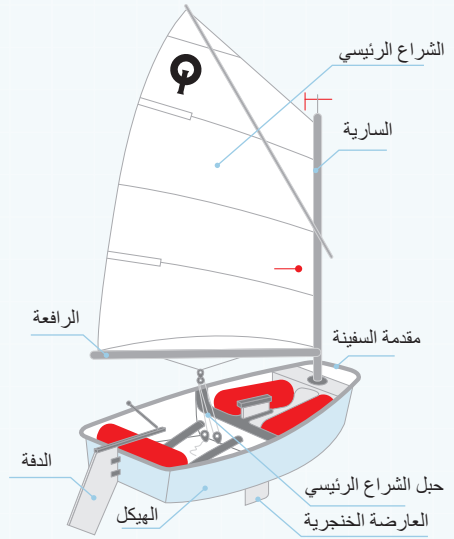
- اكتب جميع أجزاء القارب / القوارب على لوحة بيضاء أو قطعة كبيرة من الورق
- ناقش كل جزء على حدة وانزل إلى المرسى للتعرف عليها (إن أمكن)
- اجعل الطلاب يعملون في أزواج لاستكمال مهمة التوسيم



لايزر



أوبتمست (Optimist)



اختبار بأسئلة متعددة الإجابات

سيقوم الاختبار بتجميع المعلومات التي في الكتيب وما تمت مناقشته خلال الحصة. جعل الطلاب يعملون في ثنائيات سيؤدي إلى تطوير مهاراتهم في العمل الجماعي والتفكير النقدي، بالإضافة إلى مساعدتهم على التفكير فيما يعنيه أن يكونوا بحارة مستدامين، وكيف يمكنهم المساعدة في صحة المحيط.

٨-٦ سنوات	١٠-٨ سنوات	١٢-١٠ سنة
١. ج	١. ج	١. ج
٢. ب	٢. ب	٢. ب
٣. ج	٣. ج	٣. ج
٤. ب	٤. ب	٤. ب
٥. أ	٥. أ	٥. أي من الحقائق الموجودة في الموضوع ١
	٦. ب	٦. أ
	٧. ج	٧. ب
	٨. ج	٨. ج
	٩. مثال على الإجابات: التواصل الجيد؛ المثابرة، الشجاعة، الصلابة، الإشراف البيئي؛ التفاؤل	٩. ج
		١٠. مثال على الإجابات: التواصل الجيد؛ المثابرة، الشجاعة، الصلابة، الإشراف البيئي؛ التفاؤل



العمر:
٦-١٢ سنة

المواد:

حبل (طويل بما يكفي لتكوين دائرة يمكن لكل فرد في المجموعة التمسك به بكلتا يديه)

الأنشطة الإرشادية

تقنية الحبل المربع

سيتمكن طاقمك من تجربة ما قد يشبه الإبحار في البحار الوعرة واختبار مهارات العمل الجماعي ومهارات التواصل بينهم.

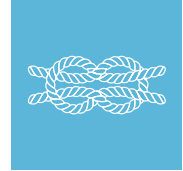
الخطوة ٤

اطلب من أعضاء الطاقم أن يقوموا بإغماض أعينهم.



الخطوة ١

قم بربط قطعة من الحبل بحيث تشكل دائرة.



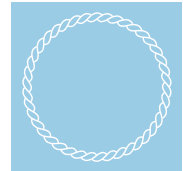
الخطوة ٥

اطلب منهم التجول في دائرة (وأعينهم مغلقة) ٣-٤ مرات حتى يشعروا بالدوار.



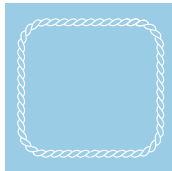
الخطوة ٢

ضع الحبل على شكل دائرة على الأرض.



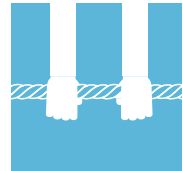
الخطوة ٦

اطلب منهم تكوين مربع باستخدام الحبل، دون فتح عيونهم.



الخطوة ٣

اطلب من جميع أفراد الطاقم الوقوف حول الدائرة والتقاط الحبل والإمساك به بكلتا اليدين.



العمر:
١٢-٨ سنة

إصلاح الأجهزة اللاسلكية ذات الترددات العالية جدا المعطلة

الاتصال ثنائي الاتجاه مهم للغاية بالنسبة إلى كبار البحارة. دعونا نرى كيف يمكن للطاقم تحسين الاستماع والتعليقات وإعطاء رسالة واضحة للأعضاء الآخرين في فريقهم.

الجولة ١

الخطوة ١

اجعل طاقمك يشكل دائرة (واقفين). يجب أن يكونوا قريبين بما فيه الكفاية بحيث يكون التهامس أمرا ممكنا، لكن ليس قريباً للحد الذي يمكنهم من سماع بعضهم البعض وهم يهمسون.



الخطوة ٢

أعط أحد أفراد الطاقم عبارة ليقوم بالهمس بها في أذن الشخص الذي على يمينه. لا يمكنه الهمس بها سوى مرة واحدة فقط.



الخطوة ٣

يهمس كل فرد من أفراد الطاقم بالرسالة التي سمعها للشخص الذي على يمينه، حتى يصل إلى آخر أفراد الطاقم (الشخص الذي يقف إلى يسار الهماس الأصلي).



الخطوة ٤

يكرر آخر أفراد الطاقم العبارة بصوت عالٍ للمجموعة بأكملها لمعرفة مدى التغير الذي طرأ على العبارة الأصلية.



الجولة ٢

الخطوة ١

اجعل أفراد الطاقم يشكلون دائرة واسعة جداً. يجب أن يكون هناك مساحة كبيرة بين كل شخص وآخر.



الخطوة ٢

قم بإعطاء أحد أفراد الطاقم عبارة. يجب أن يعيد همس بهذه العبارة لك حتى تتمكن من التحقق من أنه سمعها بوضوح.



الخطوة ٣

هذا العضو يمشي إلى الشخص المتواجد على يمينه ويهمس هذه العبارة. يكرر كل عضو من أعضاء الطاقم العبارة مرة أخرى للتحقق ثم يمكنهم الانتقال إلى الشخص التالي لهمس العبارة.



الخطوة ٤

تابع سلسلة الهمس والتدقيق هذه، حتى تصل إلى آخر أفراد الطاقم (الشخص الذي يقف إلى يسار الهماس الأصلي). يكرر آخر أفراد الطاقم العبارة بصوت عالٍ للمجموعة بأكملها لمعرفة مدى التغيير الذي طرأ على العبارة الأصلية.



أفكار للعبارات: تعبيرات الإبحار، تعليمات القوارب، التعاريف من قائمة المصطلحات



العمر:
١٠-١٢ سنة

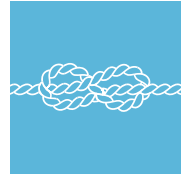
المواد: حبل (طويل بما يكفي
لتكوين دائرة يمكن لكل فرد في
المجموعة التمسك به بكلتا يديه)

عقد الحبل

إن التفكير الناقد وصنع القرار والتواصل الواضح يساعدون البحارة على متن سفنهم، خاصة في المواقف الصعبة أو السباقات المتوترة. ضع هذه المهارات (ومهاراتهم في العقد!) موضع الاختبار.

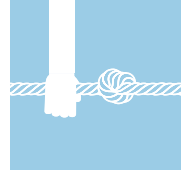
الخطوة ١

اربط عقدة في الحبل لكل فرد من أفراد المجموعة (أي ١٠ أشخاص = ١٠ عقدة). اجعل المسافة بين العقد متساوية.



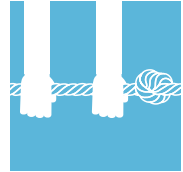
الخطوة ٢

اطلب من كل فرد من أفراد الطاقم التمسك بالحبل، على أحد جوانب العقدة وببداية واحدة. يحتاجون إلى يد حرة واحدة لفك العقد.



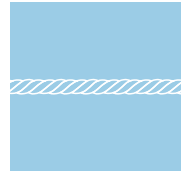
الخطوة ٣

يجب على المجموعة فك كل العقد الموجودة في الحبل دون أن يترك أو يحرك أي فرد من أفراد الفريق أيديهم الممسكة بالحبل.



الخطوة ٤

بمجرد أن يتم فتح كل العقد، تكتمل اللعبة.





الصور

الصفحة ٢٠٠: روبرت هايدوك/ World Sailing (الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية)

الصفحة ٨: سيمون سيكور/ World Sailing (الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية)

الصفحة ١٣: بيدرو مارتنيز/ طاقة الإبحار/ World Sailing (الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية)

World Sailing Sustainability Education Programme
(برنامج الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية التعليمي للاستدامة) مرخص بموجب رخصة المشاع الإبداعي



لمطالعة نسخة من الرخصة، الرجاء القيام بزيارة: creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ar

World Sailing

بدعم من صندوق الاتحاد الدولي للقوارب الشراعية
(Word Sailing Trust) الذي تم إنشاؤه بالتعاون مع ذا
أوشن ريس ١٩٧٣ (The Ocean Race 1973)

بدعم من



WORLD
SAILING
TRUST

World Sailing
20 Eastbourne Terrace
London W2 6LG

رقم الهاتف: ٨٨٨ ٤٠٤ ٢٠٣٩ (٠) ٤٤ +

www.sailing.org