

لعبة الزلازل

❖ الهدف من اللعبة

- تعريف المشاركين بكيفية الاستعداد والتصرف أثناء الزلازل.
- تعزيز مهارات سرعة الملاحظة واتخاذ القرار الصحيح.
- تشجيع روح المنافسة والعمل الجماعي.

❖ المواد المطلوبة

- ثلاث مجموعات من البطاقات (كل مجموعة مع فريق).
- قائمة من 10 أسئلة لدى المدرب.
- أوراق لتسجيل النقاط.

❖ عدد المشاركين

- ثلاث مجموعات.

❖ طريقة اللعب

- يقسم المدرب المشاركين إلى ثلاث مجموعات، ويعطي كل مجموعة مجموعة من البطاقات بحسب الرقم الموجود على البطاقات من الخلف (رقم 1 للمجموعة الأولى، رقم 2 للمجموعة الثانية، رقم 3 للمجموعة الثالثة).
- يطرح المدرب السؤال الأول من قائمته.
- لدى الفرق 30 ثانية للبحث بين بطاقاتهم عن البطاقة الأنسب التي تمثل الإجابة الصحيحة.
- ترفع الفرق البطاقة المختارة في الهواء.
- الفريق الذي يرفع الإجابة الصحيحة أولاً يحصل على نقطة واحدة.
- إذا رفع أكثر من فريق إجابة صحيحة في الوقت نفسه، يأخذ كل فريق نقطة.
- يطلب المدرب من الفرق شرح البطاقة المختارة، ثم يقوم بتصحيح الإجابة ويشيد بالإجابات الصحيحة.
- يستمر اللعب بنفس الطريقة حتى تنتهي الأسئلة العشرة.
- في نهاية اللعبة، يتم جمع النقاط والفريق الذي يمتلك أكبر عدد من النقاط يكون الفائز.
- يؤكد الميسر على الرسائل الأساسية في نهاية اللعبة.

❖ وقت اللعبة: 30 دقيقة

❖ الأسئلة والأجوبة

1. ما هي الأشياء الأساسية التي يجب أخذها بعين الاعتبار عند الاستعداد كعائلة؟



2. ما هي الاعتبارات التي يجب ان نأخذها بشأن أثاث المنزل للبقاء آمين أثناء الزلزال؟



3. ما اهمية اقتناء حقيبة الطوارئ وما الادوات التي يجب أن تتضمنها؟



4. كيف يمكنك ان تتحضر نفسياً قبل حدوث أي كارثة مثل الزلزال؟



5. ماذا يجب ان تفعل فور شعورك ببء الزلزال؟



6. ما هي الأشياء التي يجب الابتعاد عنها أثناء وقوع الزلزال؟



7. ماذا يجب ان تفعل اذا وجدت نفسك محاصراً تحت الانقاض بعد وقوع الزلزال؟



8. ما التصرف الصحيح الذي يجب اتباعه عند انتهاء الهزات؟



9. ما هو السلوك الذي ينبغي اتباعه بعد الزلزال في المدرسة؟



10. تكلم عن طرق أو تقنيات تساعد على التقليل من التوتر أو الخوف أثناء وبعد الزلزال؟



❖ الرسائل الأساسية

- وضع خطة طوارئ عائلية وتحديد مكان للتجمع وطرق للتواصل.
- تثبيت الأثاث والأدوات الثقيلة لتجنب سقوطها أثناء الزلزال.
- تجهيز حقيبة طوارئ تحتوي على ماء، طعام، مصباح، بطاريات، أدوية، أوراق، وصفارة، وإسعافات أولية.
- الحفاظ على الهدوء والتفكير السليم أثناء الزلزال.
- عند الشعور بالهزة: انحن، احتم، وتمسك.
- الابتعاد عن النوافذ، الزجاج، المصاعد، والجدران الخارجية.
- في حال الحصار تحت الأنقاض: لا تصرخ، غطّ فمك، واستخدم إشارات صوتية لجذب الانتباه.
- بعد انتهاء الزلزال، تأكد من السلامة، أغلق مصادر الغاز والكهرباء وأخل المكان إذا أتت التعليمات بذلك.
- في المدرسة، اتبع التعليمات ولا تركض أو تخرج قبل السماح.
- تحدث عن مشاعرك بعد الزلزال.