

HỌ VÀ TÊN:.....

Địa chỉ:.....

Số điện thoại:.....

Thiếu Đoàn:

Đội:

Liên Đoàn:.....

Ngày gia nhập:.....

Ngày Tuyên Hứa:.....

Trưởng nhận lời hứa:.....



Lưu hành nội bộ
Đạo Cần Thơ



LỜI NÓI ĐẦU

Thưa Quý Trưởng, tài liệu Hướng Đạo Hạng Nhất trước năm 1975 có Trưởng Trưởng Trọng Trác và Trưởng Tôn Thất Sam phát hành được sự đồng ý của Hội HĐVN.

Từ khi internet bắt đầu phát triển rộng rãi thì Trưởng Phạm Văn Nhân đã sưu tầm các tài liệu như sau:

- Cây cỏ Việt Nam
- Những cây thuốc và vị thuốc VN
- Chuyên hiệu & Đăng thứ TS
- Cầm Đoàn

Phạm Hoàng Hộ
Đỗ Tất Lợi
HĐVN
Đỗ Văn Ninh

· Sổ tay hướng dẫn viên bơi lội	UBTDTT
· Đời sống trại	Tôn Thất Sam (Sư Tử Đám Đương)
· Hướng Đạo cho trẻ em	Mai Liệu (dịch)
· The Boy Scout Handbook	BSA
· L'ami du Campeur	EUF
· Australian Scout Handbook	SAA
· Fieldbook	BSA
· Knots	Gordon Perry
· The Book of Camp-lore and . .	Daniel C Beard
· The Field and Forest Handy Book	Daniel C Beard
· Camping & Wilderness Survival	Paul Tawrell
· Leave No Trace	Annette McGivney
· Camping	Cliff Jacobson
· Hiking & Backpacking	Karen Berger
· Scout Pioneering	Jonh Sweet
· Camping For Life	Nguyễn Đình Tùng (Sư Tử Từ Bi)

Đến năm 1990 Trưởng Phạm Văn Nhân đã tổng hợp lại và viết thành trên 60 đầu sách về kỹ năng của Hướng đạo sinh, một số đầu sách nổi tiếng đến nay vẫn còn được sử dụng rộng rãi:

- Kỹ năng chuyên môn tổng hợp
- Sơ cấp cứu dã ngoại
- Đọc và sử dụng bản đồ
- Sinh tồn nơi hoang dã
- Chương trình Tân Sinh
- Chương trình Hạng Nhì

Sách kỹ năng của Trưởng Tôn Thất Sam (Sư Tử Đám Đương) và Trưởng Phạm Văn Nhân (Hổ Hăng Hái) đã được Nhà Xuất bản Trẻ in ấn và phát hành rộng rãi toàn cõi Việt Nam, góp phần phục hưng cho phong trào Hướng đạo trong nước.

Năm 2019 Hội Hướng đạo Việt Nam đã được công nhận là

thành viên chính thức thứ 170 của phong trào Hướng đạo Thế giới.

Đến tháng 11 năm 2020 Văn phòng Hướng đạo Thế giới đã phát hành tài liệu hướng dẫn THE GUIDE TO YOUTH PROGRAMME IN SCOUTING.

Trong lúc chờ đợi Hội Hướng Đạo Việt Nam biên soạn tài liệu hướng dẫn chính thức thì chúng tôi dựa vào quyển Đẳng Thứ - Chuyên Hiệu Thiếu Sinh (2017) cộng với các tài liệu của các Hội Hướng đạo Thế giới để làm ra quyển sổ tay HƯỚNG ĐẠO HẠNG NHẤT này.

Sổ tay này chưa phải là quy chuẩn đã được chấp thuận bởi Hội Hướng đạo Việt Nam.

Chúng tôi đã đưa rất nhiều kỹ năng vào đây để cho các em học hỏi, hy vọng các em thực hành được 70% thì đủ để trở thành Hướng đạo hạng Nhất.

Việc đọc sổ tay Hướng Đạo Hạng Nhất và các Trưởng cầm đoàn căn cứ vào quyển sổ tay Đẳng Thứ - Chuyên Hiệu Thiếu Sinh (2017) để thử sức các em thực hành không phải là một cuộc thi do đó khi các em đạt được kỹ năng nào chúng ta đánh dấu và cấp chuyên hiệu xác nhận đến đó.

Chúng ta không nên khắc khe hoặc dễ dãi làm mất đi ý nghĩa mục tiêu của chương trình Đẳng Thứ và Chuyên Hiệu. Như vậy sự thành công của các em phần lớn tùy thuộc ở Đoàn Trưởng và thái độ của anh ấy về vấn đề này.

Đạo Cần Thơ
Tháng 03 năm 2023
(Lưu hành nội bộ)

CHƯƠNG TRÌNH HẠNG NHẤT



HIỂU BIẾT VÀ PHỤC VỤ PHONG TRÀO

HẠNG MỤC	NGÀY	TRƯỞNG KIỂM TRA
Đã giới thiệu một người vào Đoàn và hướng dẫn cho người đó hết chương trình Tân Sinh.		
Đã dạy cho một Tân Sinh hết các hạng mục trong chương trình Hướng Đạo Hạng Nhì		
Tinh thần Hướng Đạo		
Thể hiện tinh thần Hướng Đạo trong đời sống hằng ngày với Luật và Lời Hứa Hướng Đạo		
Thể hiện nếp sống văn minh lịch sự nơi công cộng		
Biết lịch sử, quá trình hình thành và hệ thống tổ chức của Hội Hướng Đạo Việt Nam		
Biết lịch sử và tổ chức của Hướng Đạo Thế giới		

CẨM TRẠI – SINH HOẠT NGOÀI TRỜI

HẠNG MỤC	NGÀY	TRƯỞNG KIỂM TRA
Tham dự ít nhất 1 kỳ trại kéo dài 3 ngày 2 đêm liên tiếp		
Biết những qui tắc khi sinh hoạt ngoài trời		
Biết những qui tắc sinh hoạt không lưu lại dấu vết		
Biết cách dựng lều đội với 2 người, 4 người		
Ngủ dưới lều tổng cộng ít nhất là 10 đêm		
Biết cách gìn giữ vệ sinh an toàn khu vực bếp và lều trại. Giải quyết hợp lý rác thải		

CỨU THƯƠNG – SƠ CẤP CỨU

HẠNG MỤC	NGÀY	TRƯỞNG KIỂM TRA
Hiểu biết công việc và trách nhiệm của người cứu thương		
Cấp cứu ngạt thở bằng phương pháp Heimlich		
Phương pháp hồi sinh CPR (hà hơi thổi ngạt và xoa bóp tim)		
Hô hấp nhân tạo (phương pháp miệng qua miệng)		
Xử trí khi gặp nạn nhân bị điện giật – Sét đánh		

HẠNG MỤC	NGÀY	TRƯỞNG KIỂM TRA
Biết các triệu chứng choáng (shock) và cách xử trí		
Các trường hợp gãy xương và cách bất động chỗ gãy xương		
Các phương pháp cầm máu: ấn chặn động mạch, đặt garô. .		
Biết đại cương về các bộ phận trong cơ thể con người và tác động của nó		

PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH

HẠNG MỤC	NGÀY	TRƯỞNG KIỂM TRA
Phòng tránh bệnh tật		
Sốt		
Nhức đầu		
Đau bụng		
Tiêu chảy và nôn mửa		
Cảm cúm		
Ngạt mũi sổ mũi		
Ho		
Sốt rét		
Biết đánh gió (cạo gió)		

HOẢ HOẠN – ĐỐI PHÓ VỚI LỬA

Biết cách xử trí khi gặp hoả hoạn – gọi cứu hỏa		
Biết cách tự thoát hiểm khi ở một mình trong phòng với lửa		
Các cách đưa người ra khỏi đám cháy hay một phòng đầy khói một mình		

NGHỀ RỪNG

Biết chọn rìu và tra cán rìu, mài và bảo quản rìu		
Biết các qui định về an toàn khi sử dụng rìu, rựa		
Biết dùng rìu hay rựa để đốn hạ một cây, trỷ cành		
Biết dựng một cây cầu đơn giản bằng vật liệu thiên nhiên		
8 cách làm lều đơn giản và nhẹ nhàng nhất		

NÚT DÂY

Nút: ghế cứu hoả, thợ sơn và các nút ghế khác		
Tết đầu dây, chầu đầu, chầu nối, chầu vòng		
Nút Tháp thẳng, tháp chéo, tháp chữ thập, ghép chụm ba		
Nút Nín nổi, nín tháp ngang Các loại nút leo núi		
Các loại nút bện – Thắt khâu khăn quàng – Thắt cà vạt		

MẬT THƯ

HẠNG MỤC	NGÀY	TRƯỞNG KIỂM TRA
Trò chơi mật thư		

THĂM DU

HẠNG MỤC	NGÀY	TRƯỞNG KIỂM TRA
SƠ ĐỒ GILWELL		

TÌM HIỂU THIÊN NHIÊN

HẠNG MỤC	NGÀY	TRƯỞNG KIỂM TRA
Hiểu biết về những tác động của môi trường sinh thái		
Hiểu biết về dây chuyền thực phẩm		
Hiểu biết về sự chu kỳ oxy và carbon		
Hiểu biết về sự tuần hoàn của nước		
Nhận dạng và biết tên và tập tính ít nhất 10 giống chim		
Nhận dạng và biết tên và tập tính ít nhất 10 giống cá		

NGÀY HOÀN THÀNH

NHẬN XÉT CỦA TRƯỞNG ĐƠN VỊ:

.....
.....
.....
.....

Ký tên

Việt Nam, Việt Nam

ALLEGRO MARZIALE ♩ = 92

PHẠM DUY

Việt Nam Việt Nam nghe tự vào đời Việt Nam hai câu
 Nam Nam Việt Nam tên gọi là người Việt Nam hai câu
 nói bên vịnh nói khi Việt Nam nước tôi! Việt.. đời. Việt
 nói sau cùng khi lia đời.

Nam đây miền xinh tươi Việt Nam đem vào sông núi Tự
 Nam trên đường tương lai Lửa thiêng soi toàn thế giới Việt
 Do Công Bình Bắc Ái muôn đời Việt Nam không đời xương máu Việt
 Nam ta nguyện tranh đấu cho đời Tình yêu đây là khí giới Tình
 Nam kêu gọi thương nhau Việt Nam đi xây đắp yên vui dài
 thường đem về muôn nơi Việt Nam đi xây đắp tiếng nói đi xây
 dựng tình
 1. lâu Việt.. 2. Việt Nam Việt Nam Việt
 người.

Nam quê hương đất nước sáng ngời Việt
 Nam Việt Nam Việt Nam muôn đời

TUẦN THỨ NHẤT, TUẦN 2

I. HIỂU BIẾT VÀ PHỤC VỤ PHONG TRÀO

GIỚI THIỆU NGƯỜI VÀO ĐOÀN

Trên nguyên lý thì Phong trào Hướng Đạo mở ra cho mọi người, không phân biệt nguồn gốc, chủng tộc, tín ngưỡng . . . Tuy nhiên, vì chúng ta không có chương trình quảng bá, phổ biến rộng rãi, cho nên các thanh thiếu niên ở ngoài ít biết đến phong trào cũng như các phương pháp sinh hoạt, huấn luyện của chúng ta. Mà chính chúng ta cũng không có khả năng để thu nhận ồ ạt, đại trà, vì thiếu Huynh trưởng có đủ khả năng và toàn tâm toàn ý cho phong trào. Hơn nữa, chúng ta thường quan niệm là “quý hồ tinh bất quý hồ đa” (cần chất lượng chứ không cần số lượng), cho nên các đơn vị của chúng ta thường chỉ gói gọn trong một số Đoàn sinh hạn chế, làm cho đơn vị khó phát triển.

Và tuy phong trào Hướng Đạo mở ra cho mọi người, nhưng không phải ai gia nhập Hướng Đạo cũng đều xem Hướng Đạo là mục tiêu, là lý tưởng của đời mình, mà chỉ những người có thiện chí giúp đỡ tha nhân, có hoài bão rèn luyện bản thân . . . thì mới trụ lại được với phong trào. Còn những người chỉ nhìn thấy Hướng Đạo là một nơi đến để vui chơi, ca hát, đi trại . . . thì chỉ một thời gian sau, họ sẽ chán nản rồi rút lui.

Vì vậy, khi giới thiệu một người vào Đoàn, các bạn hãy lưu ý những điểm sau:

- Bạn đã biết gì về người đó?
- Người đó tuổi tác có thích hợp hay không? có thích “chơi” Hướng Đạo hay không? Có tự nguyện tham gia không?
- Tính cách của người đó có phù hợp với mục đích và đường lối của phong trào hay không?
- Gia đình của người đó có hiểu biết gì về phong trào không? Có sẵn sàng cho con em của họ tham gia mọi sinh hoạt của đơn vị hay không? . . . **Tận tình hướng dẫn cho những người đi sau**

Khi đã giới thiệu vào đoàn rồi, là một người đi trước, bạn có trách nhiệm hướng dẫn cho người đó hoàn tất Chương Trình Tân Sinh. Không những thế, bạn còn phải là một tấm gương cho người đó noi theo,

từ cách cư xử, lời nói, việc làm. . . trong đời sống hàng ngày cũng như trong sinh hoạt Hướng Đạo. Bạn cũng sẽ phải liên đới chịu trách nhiệm về tư cách của người đó trước mặt các Trưởng và các Đoàn sinh trong đơn vị.

Nói như thế không có nghĩa là khó tìm đối tượng quá rồi chúng ta đành bó tay. Trên đây chỉ là những tiêu chuẩn "lý tưởng" để cho chúng ta tìm kiếm mà thôi. Thông thường chỉ cần người đó thích và gia đình đồng ý là đủ rồi. Những điều khác thì chính bạn và đơn vị của bạn phải tiếp tục hoàn thiện. Vì B.P. đã nói: *"Trong một con người xấu nhất thì vẫn còn 5% cái tốt. Phong trào Hướng Đạo có nhiệm vụ phát triển 5% cái tốt đó và giảm dần 95% cái xấu kia . . ."*. Như vậy, công việc của chúng ta là gì thì các bạn đã biết rồi. Và không phải các bạn chỉ giới thiệu một người mà là càng nhiều càng tốt, như thế chúng ta càng có nhiều anh em cùng chung mục đích, lý tưởng, càng thấy vui vì chúng ta đã bắt đầu thực hành việc phục vụ cho tha nhân, cho phong trào.

II. CẨM TRẠI SINH HOẠT NGOÀI TRỜI

CẨM TRẠI

Trong phong trào Hướng Đạo, cắm trại là đỉnh cao của công cuộc huấn luyện Hướng Đạo Sinh. Đây là dịp để các bạn trở tài tháo vát, óc sáng tạo và thực hành những điều đã học. Nhưng muốn để cho một kỳ trại thú vị và bổ ích, các bạn cần phải biết cách thực hiện những công việc sau.

LÊN KẾ HOẠCH

Nếu bạn là một Hướng Đạo Sinh như những Hướng Đạo Sinh khác, thì chẳng khó khăn gì khi lên một kế hoạch cắm trại

cho mình. Tuy nhiên trước khi ra khỏi nhà, bạn cần phải trả lời những câu hỏi dưới đây. Những câu trả lời này sẽ giúp cho bạn tổ chức một kỳ trại an toàn và lý thú.

- Bạn muốn cắm trại ở đâu ? Bạn và Trưởng của bạn có biết gì về nơi ấy không ? Nơi đó có người quản lý không ?
- Ở đó có nước sạch để ăn uống và sinh hoạt không ? Những khu vực dành riêng để khai thác các dịch vụ cắm trại thường có vòi nước công cộng. Nhưng hầu hết thì chúng ta sử dụng nguồn nước từ sông, suối mạch nước. . . Loại này cần phải sử lý trước khi dùng.
- Ở đó có được phép đốt lửa trại không ? Có nhiều vùng người ta không cho đốt lửa trại vì sợ cháy rừng. Sức nóng và tro tàn có thể làm hư hại mặt đất, làm cháy xém cây xanh trong khu vực. Ở đó có củi hay không ? nếu không bạn phải mang theo củi hay bếp nhẹ nấu bằng nhiên liệu. Nếu được phép đốt lửa, các bạn cũng phải cẩn thận, đề phòng cháy rừng.
- Đất trại có đủ rộng cho đơn vị của bạn không ? Nhiều công viên quốc gia hay tư nhân mở để khai thác du lịch cắm trại rất rộng lớn, đủ để nhiều nhóm đông người cắm trại cùng lúc. Khi đó các bạn phải ý thức, không nên gây ồn ào náo nhiệt quá mức để làm phiền nhóm khác.
- Bạn muốn làm gì ở đó? Đi bộ, bơi lội, nấu nướng, khảo sát đường mòn, quan sát chim muông, quay phim chụp hình, tìm hiểu cây cỏ, câu cá, học thiên văn. . . và nhiều kỹ năng khác? Trưởng của bạn hay nhân viên bảo vệ kiểm lâm sẽ hướng dẫn, gợi ý cho bạn nhiều hoạt động khác khi bạn đến đất trại. Họ cũng sẽ giải thích giúp cho các bạn hiểu tại sao một số hoạt động không được cho phép ở trong vùng.

- Thời tiết ở đó như thế nào ? Nếu mùa mưa thì nên mang theo những gì ? trời nắng thì bỏ bớt những gì ? Ở Sài Gòn thì nóng nhưng Đà Lạt thì lạnh, phải mang theo áo ấm. Miền Nam thì nắng và nóng nhưng có thể Miền Trung đang mưa và lạnh, bạn phải tiên liệu như thế nào ?
- Làm thế nào để đến đất trại ? Đi bộ hay đi xe đạp nếu đất trại gần. Nếu ở xa, các Trưởng của bạn sẽ chuẩn bị phương tiện vận chuyển.
- Chi phí hết bao nhiêu ? Cắm trại là một sinh hoạt đơn giản, tiết kiệm và lý thú. Bạn chỉ cần mang theo ít vật dụng cắm trại. Những vật dụng đó bạn có thể tìm thấy trong nhà của bạn hay các cửa hàng bán đồ cũ. Đơn vị của bạn cũng đã có sẵn lều bạt, dây nhợ và một số dụng cụ khác. Nếu bạn không có tiền, hãy dành dụm hay tìm cách kiếm một ít (hỏi ý kiến của cha mẹ hay Trưởng của bạn). Không có một Hướng Đạo Sinh nào không đi trại chỉ vì không có tiền.
- Bạn đã xin phép chưa? Xin phép cha mẹ và báo cho họ biết bạn sẽ đi đâu? Làm gì? và khi nào thì bạn về? Các Trưởng của bạn có thể tiếp xúc với họ để họ an tâm về những công việc của bạn?
- Làm thế nào để bảo vệ thiên nhiên? Các bạn hãy tự giác trong sinh hoạt ở đất trại. Đây là một truyền thống tốt đẹp của phong trào Hướng Đạo. Các Hướng Đạo Sinh không bao giờ được xâm hại cảnh quang thiên nhiên. Thu nhặt tất cả rác rến trong khu vực, kể cả rác của những người đi trại trước chúng ta để lại. Khi rời đất trại càng không nên để lại một dấu vết gì.

CHỌN ĐẤT TRẠI

Một yếu tố quan trọng để thành công trong một cuộc trại đó là

“ĐẤT TRẠI”. Chúng ta không thể tùy tiện đưa cả đơn vị đến một vùng đất mà chúng ta chỉ biết qua lời kể lại của một ai đó, hay chỉ đọc qua các tài liệu, tờ bướm...

KHẢO SÁT ĐẤT TRẠI

Thường thì các bạn phải đi tiền trạm trước để khảo sát và chọn lựa. Khi đi tiền trạm, các bạn cần biết những tiêu chuẩn cơ bản để chọn đất trại. Bất cứ kỳ trại nào, khi đi chọn đất trại, các bạn cần chọn một địa điểm có thể ở lại ban đêm và cần hội tụ những yếu tố sau:

· Phong cảnh

Đây là dịp để các bạn thoát khỏi nơi ồn ào ngột ngạt của thành phố để hòa mình với thiên nhiên, nên phong cảnh đẹp cũng là một yếu tố quan trọng để giúp trại thành công. Vì thế, chúng ta cần chọn đất trại có phong cảnh đẹp, gần biển, sông, suối, núi, rừng. . . Tuy nhiên, các bạn cần phải biết cảnh quang nơi đó có phù hợp với mục đích của các bạn không? Và các bạn cũng cần cách gìn giữ, không được xâm hại cảnh quang và môi trường chung quanh.

· An toàn

Đất trại phải tránh xa các mối nguy hiểm như:

-Tránh xa các giòong suối cạn, khe núi, có thể bị lũ quét khi gặp mưa lớn, không trở tay kịp.

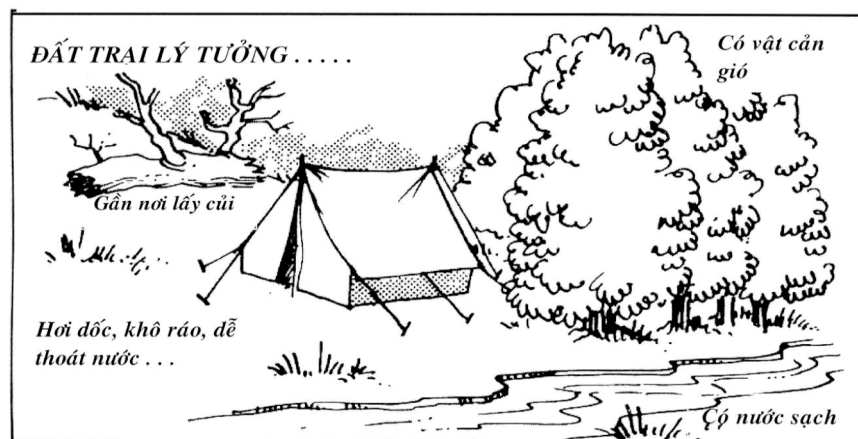
-Tránh xa các tàn cây lớn, cây khô, vì dễ bị gãy đổ xuống lều khi có mưa bão.

-Không cắm trại ở các vùng trũng, dễ bị ngập nước.

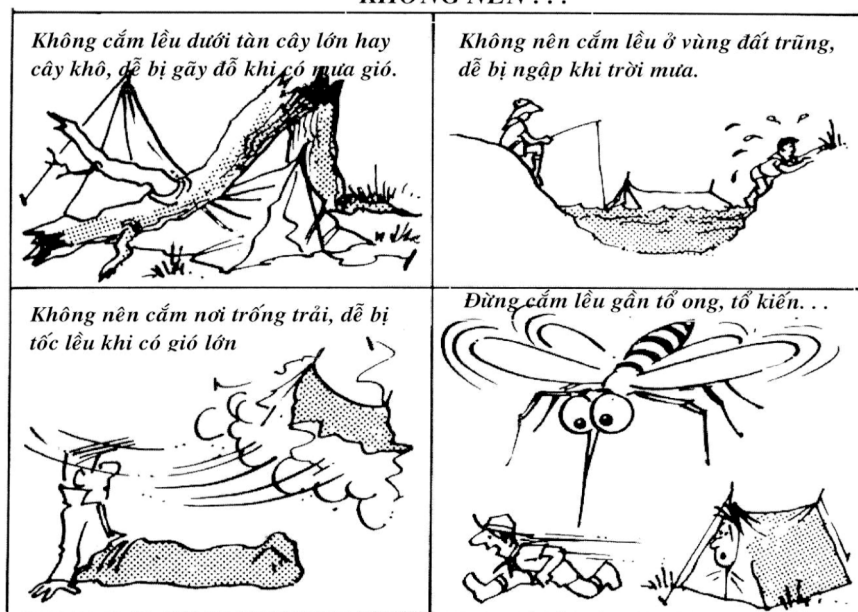
-Không cắm trại ở dưới chân các vách núi đất, đá . . .có thể bị trượt đất, đá lăn . . . rất nguy hiểm.

- Tránh xa các nơi dễ bị sét đánh như các tàn cây đơn độc, đỉnh núi, đỉnh đồi, và các nơi thường là mục tiêu của sét.

-Phải hơi dốc, khô ráo, sạch sẽ, không ẩm ướt, dễ thoát nước...



KHÔNG NÊN ...



-Không cắm trại ở những nơi bụi rậm, cỏ cao, dễ bị rắn rết hay côn trùng độc cắn.



· Thời tiết

Thời tiết ở đó như thế nào? Đang mưa hay nắng? Đang nóng hay lạnh. . .? Nếu mưa thì nên mang theo những gì? trời nắng thì bỏ bớt những gì? Ở Sài Gòn thì nóng nhưng Đà Lạt có thể đang lạnh, chú ý mang theo áo ấm. Miền Nam thì nắng và nóng nhưng có thể Miền Trung đang mưa và lạnh, bạn phải tiên liệu như thế nào?

· Có chỗ trú ẩn

Đặt trại nên gần nơi có thể trú ẩn khi gặp mưa bão lớn (nếu các bạn đi trại vào mùa mưa bão). Có bóng mát, có vật cản che chắn được những cơn gió lớn. Nếu cắm trại dưới thấp thì có nhiều côn trùng, ruồi, muỗi. Cắm trại ở trên đồi cao thì tốt nhưng sẽ lãnh nhận hết sức mạnh của cơn gió hay thời tiết xấu.

· Rộng rãi - Cách biệt

Đặt trại phải đủ rộng để có thể chứa hết các lều của đơn vị, ngoài ra còn phải có đủ chỗ để tập hợp, nấu nướng, lửa trại . . . (Nếu đất trại đẹp nhưng nhỏ, hãy để dành cho "Trại Đội" hay "Trại Toán" của bạn).

Cắm trại là một hình thức sinh hoạt được nhiều người ưa chuộng. Có thể các bạn không phải là một đơn vị duy nhất sử dụng vùng đất trại đó (Nhiều công viên quốc gia hay tư nhân mở

để khai thác du lịch cắm trại rất rộng lớn, đủ để nhiều nhóm đông người cắm trại cùng lúc). Nếu các bạn muốn có sự riêng tư, tách biệt khỏi các nhóm người khác, hãy tận dụng cây cối, lùm bụi hay địa hình có sẵn để che chắn. Khi buộc phải cắm trại gần nhau, các bạn phải ý thức, không nên gây ồn ào náo nhiệt quá mức để làm phiền nhóm khác

· **Nước sạch**

Ở đó có nước sạch để ăn uống và sinh hoạt không? Chúng ta cần phải có nhiều nước để ăn uống, để nấu nướng, để tắm giặt... Vì vậy, đất trại cần phải gần nơi lấy nước. *(Những khu vực dành riêng để khai thác các dịch vụ cắm trại thường có vòi nước công cộng. Nhưng hầu hết thì chúng ta sử dụng nguồn nước từ sông, suối, mạch nước. . .).* Nước lấy nước ở sông, suối, ao, hồ. . . cần phải được xử lý trước khi sử dụng. Nếu cắm trại ở những vùng khô ráo, các bạn phải mang theo nước hay phải chuẩn bị nguồn tiếp tế nước.

· **Củi - Lửa**

Củi là một nhu cầu cần thiết cho một cuộc trại. Chúng ta thường dùng củi để đun nấu, đốt lửa trại, sưởi ấm. . . Cho nên đất trại cần phải có nguồn củi (là những cành cây, thân cây, rễ cây khô. . .) Nếu không có thì phải mang theo từ nhà, hoặc sử dụng bếp gas du lịch.

Ở đó có được phép đốt lửa trại không? *(Có nhiều vùng người ta không cho đốt lửa trại vì sợ cháy rừng. Sức nóng và tro tàn có thể làm hư hại mặt đất, làm cháy xém cây xanh trong khu vực. Nếu được phép đốt lửa, các bạn cũng phải cẩn thận, đề phòng cháy rừng).*

· **Vận chuyển**

Làm thế nào để đến đất trại? Tài chánh và phương tiện của đơn vị có đủ để đến đất trại hay không? *(Đi bộ hay đi xe đạp nếu*

đất trại gần. Nếu ở xa, các Huynh Trưởng của bạn sẽ chuẩn bị phương tiện vận chuyển).

- **Phù hợp**

Đất trại có phù hợp với mục đích của bạn hay không? Có phù hợp với từng ngành trong tổ chức của bạn hay không? (thí dụ: Ngành Thiếu không nên tổ chức leo núi nhưng Ngành Tráng thì ngược lại). Nếu có thể thì nên cắm trại gần đường, đề phòng phải di tản khẩn cấp (bị tai nạn, mưa bão. . .). Nhưng không nên cắm sát đường.

- **Gần chợ**

Chợ là nơi tiếp tế thực phẩm và nhu yếu phẩm cho trại, nhất là những trại dài ngày. Tuy nhiên chúng ta không vì thế mà cắm trại gần chợ hay nơi buôn bán sầm uất. Càng xa càng tốt, nhưng phải thuận tiện cho việc đi lại mua sắm.

- **Nhà Thờ – Chùa – Bệnh Viện – Trạm cấp cứu**

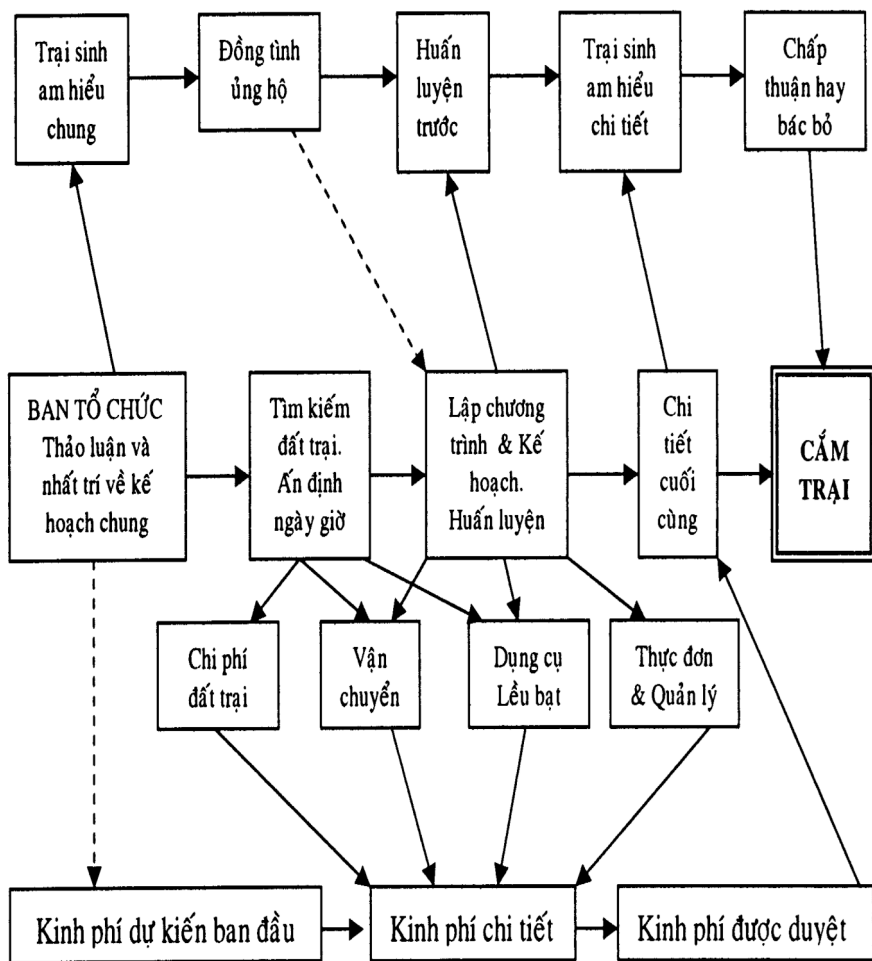
Là các địa chỉ mà các bạn cần phải biết để khi cần, các bạn có thể đưa trại sinh đi thẳng đến các địa điểm trên.

LÊN BIỂU ĐỒ KẾ HOẠCH

Thoạt nhìn thì biểu đồ sau đây của chúng ta trông có vẻ rắc rối và phức tạp. Tuy nhiên nó sẽ cho chúng ta thấy hàng loạt bộ khung những điều cần thiết và hợp lý. Đây là những bước xúc tiến để cho chúng ta tổ chức một kỳ trại. Những mũi tên chỉ cho chúng ta thấy mỗi phần việc sẽ chi phối và tác động lẫn nhau như thế nào khi chúng ta tiến hành việc chuẩn bị.

Ba dải khung trong biểu đồ chỉ cho chúng ta thấy mỗi khung là mỗi phần việc khác nhau và hỗ trợ cho nhau, ba phần đó là: **Trại sinh, chương trình và tài chánh**

Nếu bạn may mắn có khả năng đóng góp phần trách nhiệm của mình thì bạn sẽ được phân công phần việc phù hợp.



Đây là biểu đồ kế hoạch cho “trại lớn”. Tuy nhiên chúng ta có thể sử dụng nó cho bất cứ kỳ trại nào hoặc bất cứ công cuộc, hoạt động nào của Hướng Đạo.

III. CỨU THƯƠNG - SƠ CẤP CỨU

Khái niệm:

Sơ cấp cứu là làm những công việc thích đáng lúc ban đầu để trợ giúp hoặc chữa trị bất cứ một chấn thương, tai nạn hay bệnh tật đột ngột nào đó, để (có thể) làm giảm bớt cơn đau cho nạn nhân, ngăn chặn, không cho tình hình xấu thêm. Động viên trấn an nạn nhân trong khi chờ đợi bác sĩ hay phương tiện cứu hộ, giúp họ dễ dàng hơn trong việc điều trị.

*(**Cứu thương** là một chuyên hiệu quan trọng nhất trong hệ thống chuyên hiệu của phong trào Hướng Đạo)*

Mục đích

- Bảo toàn tính mạng cho nạn nhân (và có khi chính bản thân mình)
- Hạn chế ảnh hưởng của vết thương hay căn bệnh
- Giúp nạn nhân nhanh chóng hồi phục.

Việc sơ cấp cứu rất cần thiết. Tính mạng nạn nhân lúc đó được đo từng phút, từng giây, vì trong thời gian chờ đợi những người chuyên môn đến, có thể làm cho nạn nhân lâm vào tình trạng nguy hiểm hay không thể cứu được nữa, cho dù được đưa đến bệnh viện. Sự trợ giúp kịp thời của chúng ta có thể cứu sống được một con người. Thực tế đã có những sự việc hết sức đau lòng và đáng tiếc không đáng xảy ra nếu những người chung quanh nạn nhân có kiến thức về sơ cấp cứu.

Ai là người sơ cấp cứu?

Trước đây, khái niệm "người sơ cấp cứu" thường dùng để chỉ những người đã trải qua các khóa huấn luyện về lý thuyết và thực hành cũng như đã qua kiểm tra tay nghề "sơ cấp cứu" (có nghĩa là những người chuyên nghiệp đang công tác tại các trạm xá, trung tâm cấp cứu hay bệnh viện).

Nhưng hiện nay, do những nhu cầu phong phú của cuộc sống, đầy rẫy những tai nạn hay biến cố bất ngờ... cho nên hầu hết mọi người đều có thể thực hiện việc sơ cấp cứu, miễn là người đó được trang bị tốt các kiến thức về sơ cấp cứu và những hiểu biết cơ bản về vệ sinh y tế, có thể linh hoạt ứng biến trong mọi tình huống để cứu giúp cho mình, cho người thân và những người chung quanh mình trong thời điểm mà những người chuyên môn không thể có mặt ngay được.

Như vậy, để làm một người sơ cấp cứu tốt, bạn cần phải:

- Được huấn luyện về lý thuyết và thực hành
- Thực tập thường xuyên
- Có kiến thức chuyên môn và luôn cập nhật.

Tính Cách Của Người Sơ Cấp Cứu

Các bạn nên nhớ rằng: từ những bài học lý thuyết và thực hành của chúng ta, không hoàn toàn giống những gì xảy ra hằng ngày. Thường thì chúng ta cảm thấy bối rối khi đối mặt với thực tế (ngay cả bác sĩ cũng lúng túng khi gặp trường hợp khó khăn). Vượt qua được cảm giác này, các bạn sẽ giải quyết tốt hơn mọi biến cố.

Cố gắng hết sức mình:

Sơ cấp cứu không phải là một môn khoa học chính xác mà chỉ dựa trên kỹ năng, kiến thức, thực tập và kinh nghiệm, do đó vẫn còn một số sự việc vượt quá mọi dự đoán của chúng ta. Có những trường hợp các bạn phải chấp nhận rằng. Cho dù phương pháp cấp cứu của bạn rất hợp lý, cho dù bạn đã nhiệt tâm cố gắng hết sức mình, nạn nhân vẫn không phục hồi như ta mong đợi và có khi lại dẫn đến tử vong nữa. Nên nhớ rằng, một số căn bệnh chắc chắn dẫn đến tử vong ngay cả khi được chăm sóc y tế tốt nhất.

Các bạn cũng nên tiên liệu trước mọi rủi ro, nguy hiểm, dù nguyên tắc sơ cấp cứu là “ngăn chặn không cho tình hình xấu thêm” nhưng các bạn cũng phải chấp nhận nguyên tắc “rủi ro được dự kiến”. Tuy nhiên, các bạn không được dùng những phương pháp không chắc chắn hay hiểu biết một cách mơ hồ, chỉ cốt làm cho có.

Sợ bị hậu quả trách nhiệm:

Những người sơ cấp cứu thường hay lo sợ những điều sau:

- Sợ làm sai những điều gì
- Sợ bị dấy đưa trách nhiệm
- Sợ bị kiện cáo

Nguyên tắc “**bạn đang làm việc nhân đạo**” sẽ ủng hộ bạn khi bạn hành động trong lúc khẩn cấp để cứu người (nhưng nguyên tắc này không ủng hộ những người hành động vượt quá giới hạn cho phép).

Chỉ cần bạn bình tĩnh và thực hiện đúng những phương pháp đã được tập huấn. Bạn sẽ không sợ một hậu quả pháp lý nào.

Bình tĩnh và tự tin

Đây là một yếu tố cần thiết của một người sơ cấp cứu. Nạn nhân nào cũng cần được cảm thấy mình được chăm sóc an toàn và chu đáo bởi một người bình tĩnh và tự tin, cho nên các bạn phải:

- Làm chủ bản thân
- Thấu hiểu vấn đề
- Hành động đúng phương pháp và trình tự
- Sử dụng đôi bàn tay nhẹ nhàng và chính xác

- Nói chuyện với nạn nhân mềm mỏng nhưng kiên quyết

Tạo niềm tin nơi nạn nhân

- Giải thích những gì mà các bạn sẽ làm: bất kỳ nạn nhân nào (đặc biệt là trẻ em) sẽ cảm thấy đỡ sợ hãi và lo lắng hơn nếu bạn giải thích những gì bạn sắp thực hiện.

- Cố gắng trả lời các câu hỏi một cách chân thành, tránh những điều gây cho nạn nhân sợ sệt. Nếu bạn không biết cách trả lời thì bạn cũng nói cho họ biết.

- Tiếp tục làm cho nạn nhân yên tâm ngay cả khi bạn đã chữa trị xong. Hãy hỏi họ xem cần báo tin cho ai? Ở đâu? Hãy giúp họ làm những việc mà họ phải làm (như đón trẻ ở trường về)

- Đừng bỏ rơi người nào mà bạn cho rằng họ sẽ chết. Hãy tiếp tục trò chuyện và cầm tay họ, đừng để họ cô độc.

Thông báo với thân nhân của nạn nhân

- Nói với những người cần nói
- Đơn giản và thành thật, không tự đề cao cái tôi
- Không vòng vo hay cường điệu để có thể gây kích động quá mức.

- Thà im lặng hơn là đưa những thông tin lộn xộn

CHĂM SÓC BẢN THÂN

Việc sơ cấp cứu có thể nguy hiểm. Đừng tự gây nguy hại cho bản thân bạn khi cố cứu người trong tình huống nguy hiểm để tỏ vẻ anh hùng.

Tạo miễn dịch

Người sơ cấp cứu thường lo lắng về khả năng bị lây bệnh từ nạn nhân khi chăm sóc cho họ, nhất là những căn bệnh của thời đại. Vì thế, bạn nên biết: chưa có trường hợp nào bị nhiễm

virus viêm gan siêu vi B, HIV. . . qua việc hô hấp nhân tạo bằng miệng, bệnh này có thể lây truyền qua đường tiếp xúc với máu, cho nên bạn cần phải cẩn thận khi có một vết cắt ở bạn và nạn nhân (nếu có thể, hãy đeo loại găng tay dùng một lần rồi bỏ). Nếu bạn lo rằng bạn sẽ bị bệnh gì đó sau khi chăm sóc cho người khác, hãy liên lạc với bác sĩ.

Vượt qua việc khó chịu

Việc sơ cấp cứu đôi khi rất bẩn thỉu, hôi hám và ghê rợn, do đó nhiều người lo sợ rằng, mình sẽ không chịu đựng nổi. Tuy nhiên, đó chỉ là do bạn thiếu tự tin và chưa được huấn luyện đầy đủ. Nếu bạn tham dự khóa huấn luyện về sơ cấp cứu cộng với lòng nhân ái, xem nạn nhân như là thân nhân ruột thịt của mình, các bạn sẽ vượt qua.

Tự lượng giá

Sau khi sơ cấp cứu xong một tình huống khẩn cấp và giao nạn nhân lại cho người có trách nhiệm, hãy tự đánh giá lại cảm giác và việc làm của bạn, rút kinh nghiệm cho những lần sau (cũng đừng buồn phiền khi bạn giúp đỡ cho một người lạ mà chẳng bao giờ biết kết quả về những nỗ lực của bạn)

10 NGUYÊN TẮC VÀNG:

Cho dù bạn đang đi du lịch, cắm trại, đang làm việc hay ở nhà. . . thì nguyên tắc đầu tiên khi gặp nạn nhân là: bình tĩnh, xem xét và đánh giá hiện trường một cách nhanh chóng và chính xác, đừng để mình trở thành nạn nhân. Tự bảo vệ mình, không tiếp cận và xử lý nạn nhân nếu như không kiểm soát được các mối nguy hiểm cho bản thân.

Xem xét các mối nguy hiểm có thể gây ra cho chính bản thân như: điện – hoá chất – nước – lửa – tường hay vật sắp sụp đổ – rắn rết – thú dữ – vực sâu . . .

Sau khi đánh giá xong hiện trường và khắc phục mọi lo lắng sợ hãi các bạn nên tuân thủ những nguyên tắc sau:

1. **Để cho nạn nhân nằm thoải mái, đầu và mình bằng nhau, cho đến khi biết rõ tình trạng vết thương và nguyên nhân gây ra** (tai nạn, bị bệnh, ngộ độc...)
2. **Giữ bình tĩnh và đừng vội dời nạn nhân, nếu điều đó không thật cần thiết.** Tuy nhiên, nếu nạn nhân đang ở nơi khu vực chật hẹp như: vỉa hè, phòng nhỏ, hẻm hẹp... hay khu vực nguy hiểm như vùng đang cháy nổ, mép vực thẳm... thì cần phải đưa nạn nhân đến nơi an toàn, thoáng đãng ngay.
3. **Tìm cho đủ các vết thương và phân loại** (xuất huyết, ngừng thở, trúng độc, phỏng, gãy xương, sai khớp xương...)
4. **Cấp cứu ngay nếu trong tình trạng nguy kịch** như: ngừng thở, trúng độc, xuất huyết, gãy xương... (băng bó, cầm máu, nẹp xương, hô hấp nhân tạo... và nhất là coi chừng nhiễm trùng vết thương...). Hồi sức nạn nhân theo phương pháp ABC
5. **Chống choáng (shock)** bằng cách giữ cho nạn nhân ấm (nhưng không để nạn nhân nóng quá, làm mạch máu giãn nở, gia tăng trạng thái choáng), kê cao chân của nạn nhân. Sau mỗi tai nạn thường kéo theo sự choáng còn trầm trọng hơn tai nạn(dấu hiệu của sự choáng là da xanh xao, mạch đập nhanh trên 100 lần/ phút, bồn chồn, chân tay run rẩy...)
6. **Gọi thêm người hỗ trợ** để họ có thể giúp chúng ta, tìm thêm dụng cụ cấp cứu hay gọi bác sĩ hay xe cấp cứu.

- 7. *Cẩn thận khi cho nạn nhân uống nước hay một chất lỏng nào đó,*** nhất là những vết thương xuất huyết.
- 8. *Đừng cho người xem đứng xúm xít xung quanh nạn nhân.***
- 9. *Lúc nào cũng ở bên cạnh nạn nhân.*** Tiếp tục giúp đỡ và thường xuyên quan sát , kiểm tra vết thương , hơi thở, mạch đập. . . làm cho nạn nhân được tiện nghi vui vẻ, an ủi, động viên tinh thần nạn nhân, để cho họ cảm thấy an tâm trong khi chờ đợi bác sĩ đến hay phương tiện cứu hộ.
- 10. *Không nên cho nạn nhân thấy hay mô tả vết thương cho họ nghe.*** điều này làm cho họ thêm hoang mang lo sợ, ảnh hưởng xấu đến tình trạng sức khỏe.

Ghi nhớ:

Nếu nạn nhân bất tỉnh sau một tai nạn dữ dội, thường bị chấn thương ở đầu , phải rất cẩn thận , nhất là khi phải di chuyển nạn nhân

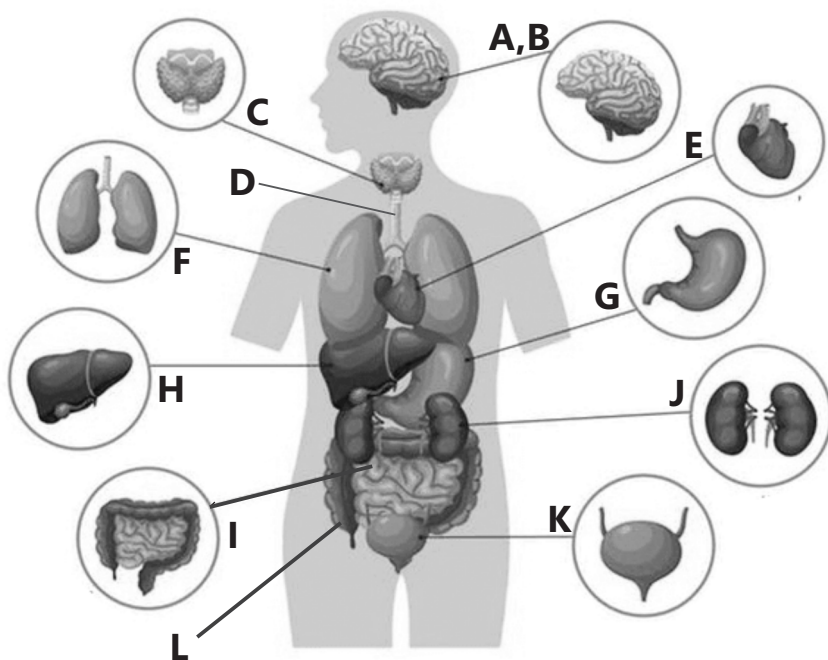
Hãy làm với tất cả thành tâm và thiện chí, làm hết sức và hết lòng, vì cấp cứu là tranh đấu với sự chết để dành lại mạng sống của con người

CƠ THỂ CON NGƯỜI

Một Hướng Đạo Sinh cần phải biết đại cương về các bộ phận trong cơ thể của con người và tác động của các bộ phận ấy.

A. Thần kinh hệ: Thành lập sự giao thông tin tức giữa não và các phần trong cơ thể.

B. Bộ não: Tiếp nhận ý tưởng và điều khiển hoạt động của thân thể.



C. Thực quản: Đưa đồ ăn từ miệng xuống dạ dày

D. Khí quản: Đưa không khí từ mũi vào phổi.

E. Tim: Bơm máu tốt vào các phần trong thân thể, rồi đem máu trở về phổi.

F. Phổi: Nhờ dưỡng khí, phổi làm cho máu tốt trở lại.

G. Dạ dày: Chứa thức ăn từ thực quản chuyển xuống, trộn với dịch vị rồi chuyển xuống ruột.

H. Gan: Góp phần vào việc phân tích chất bổ và chất độc trong đồ ăn

I. Ruột: Là một ống dài độ 6 mét; đồ ăn tiêu

hoá ở đó trong 3 – 4 giờ. Chất bổ trộn vào máu, phần cặn bã xuống đại trường.

J. Thận: Lọc máu, đưa nước và các chất độc xuống bàng quang (bọng đái)

K. Bàng quang: Bong bóng chứa nước tiểu để bài tiết ra ngoài

L. Ruột già: Đưa phân ra ngoài cơ thể.

CHẢY MÁU – CẦM MÁU TẠM THỜI

Khi máu chảy thì tìm cách cầm lại trong một thời gian ngắn. Máu chảy càng nhiều và nhanh thì càng nguy hiểm, có thể gây tử vong.

- **Trường hợp đứt tĩnh mạch, động mạch nhỏ:** Nếu đứt tĩnh mạch, máu chảy tràn ra. Đứt động mạch nhỏ, máu chảy từng tia nhỏ. Trong trường hợp này, ta chỉ cần băng ép là đủ.

- **Trường hợp đứt động mạch quan trọng ở cách tay, đùi, cổ:** thì từ vết thương, máu đỏ tươi chảy ra từng tia lớn, theo nhịp tim. Phải khẩn cấp ấn chặt động mạch này bằng tay và nếu có thể thì đặt ga rô

ẤN CHẶN BẰNG TAY:

Phải lập tức đè ép động mạch phía trên vết thương, giữ vết thương và tim.

a. Cách ấn tay vào động mạch cổ:

Động mạch cổ chạy dọc ở hai bên khí quản. có thể chặn động mạch cổ mà vẫn không đè khí quản, không cản trở sự hô hấp, bằng cách dùng ngón tay phải (vết thương ở bên trái) hay tay trái (nếu vết thương ở bên phải) ấn từ trước ra sau phía ngoài khí quản. Các ngón tay khác tựa sau cổ.



b. Cách ấn động mạch dưới xương đòn

Động mạch này đi từ lồng ngực ra, giữa xương sườn thứ nhất và xương đòn gánh. Dùng ngón cái tay trái, nếu vết thương bên phải (và ngược lại), ấn từ trên xuống chỗ trũng phía sau xương đòn và cổ. Các ngón tay kia tựa phía sau. Như thế có thể làm ngưng chảy máu vết thương ở nách hay cánh tay bị đứt lìa.



c. Cách ấn từng đoạn của đoạn mạch tay:

- Ở nách dùng hai ngón tay cái ấn vào, những ngón kia tựa ở vai



- Ở cánh tay dùng ngón tay cái ấn phía trong tay, sau cơ hai đầu.

- Ở khuỷu tay ấn phía trong gân cơ hai đầu.

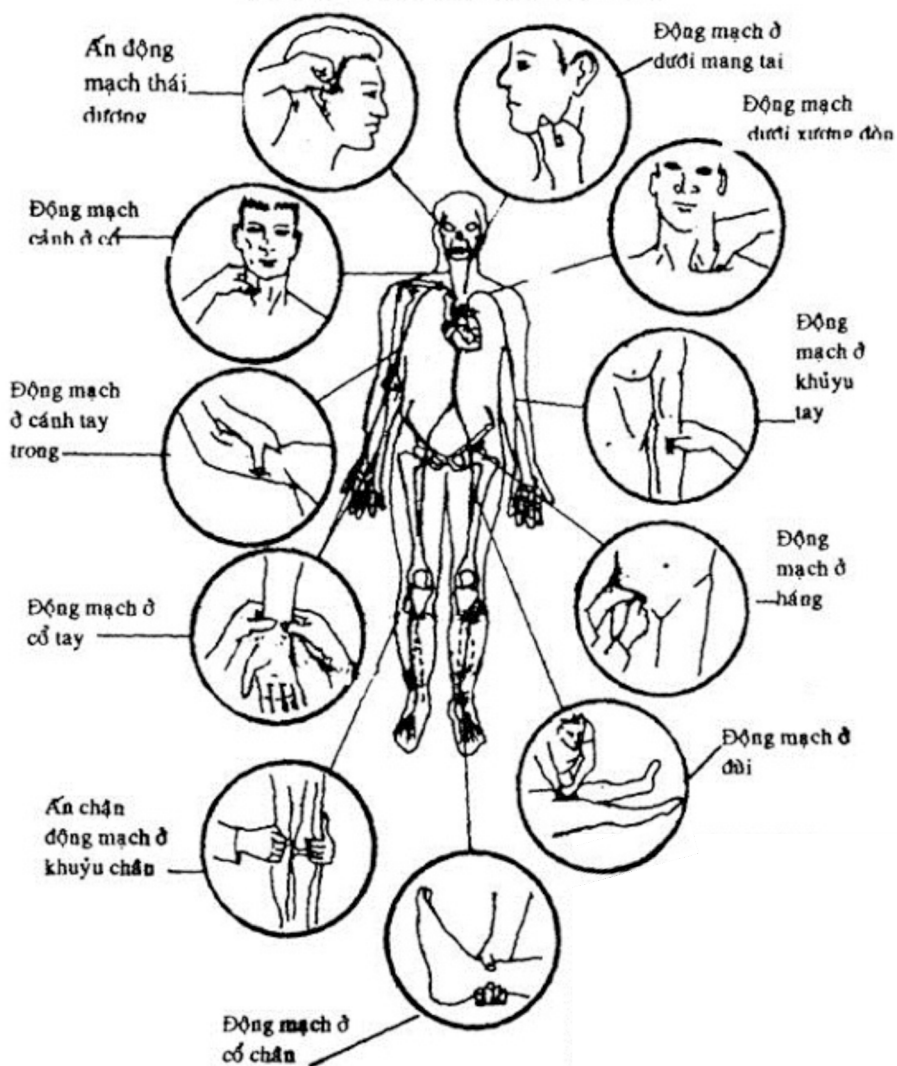
Trong hai trường hợp sau, ta dùng ngón cái tay phải, nếu vết thương ở cánh tay phải và ngược lại. Các ngón tay khác tựa bên ngoài cánh tay hay khuỷu tay.

Nếu không dùng ngón cái được, ta có thể dùng các ngón khác còn ngón cái tựa bên ngoài.

d. Cách ấn động mạch chân:

Động mạch chân đi từ xương chậu tới háng, nằm sát dưới da, nhịp đập của nó có thể nhìn thấy ở người gầy.

CÁC ĐIỂM ẮN CHẶN ĐỘNG MẠCH

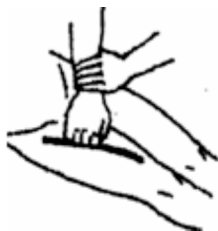


Từ những háng động mạch chạy dài xuống theo mặt trong của đùi và ra phía sau đầu gối. Có thể ấn động mạch chân bằng cách:

- Ở háng, ở đùi, dùng nắm tay đè xuống, cánh tay thẳng đứng

- Ở phía sau đầu gối dùng ngón cái, những ngón tay khác tựa phía trước đầu gối. Nạn nhân nằm sấp.

Khi làm những động tác này đặt nạn nhân nằm dài, đầu thấp.



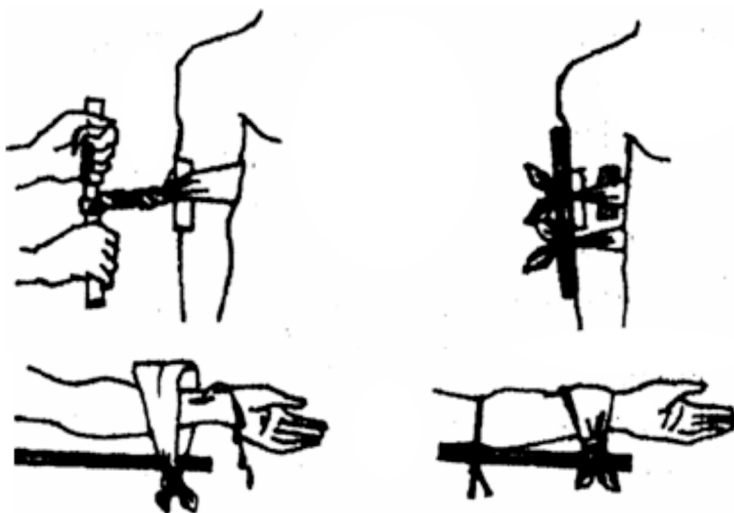
ĐẶT GA-RÔ:

Để làm ngưng sự lưu thông của máu xuống vết thương, các bạn có thể dùng phương pháp đặt ga-rô. Ga-rô rất hiệu quả nhưng cũng rất nguy hiểm, cho nên các bạn phải hiểu rõ những qui định của phương pháp đặt ga-rô.

Phương pháp đặt ga-rô:

Các bạn dùng một đoạn dây to bản (cà vạt, vải, khăn quàng, ống cao su . . .) quấn quanh chi bị thương, phía trên vết thương chừng 10cm (giữa vết thương và tim), dùng một cái que, cây thước hay một đoạn cây ngắn, nhỏ, xỏ ngang và xoắn lại. Trước khi xoắn, các bạn nên đệm vào điểm muốn nén một vật hơi cứng (viên sỏi bọc vải, khăn tay cuộn lại . . .), mục đích là để vật đó đè xuống mạch máu, khiến cho máu không lưu thông được. Các bạn xoắn cho đến khi thấy máu ngưng chảy thì dùng một sợi dây khác cố định que lại.

Nếu là dây cao su thì không cần xoắn, chỉ cần quấn nhiều vòng tương đối chặt, rồi buộc lại.

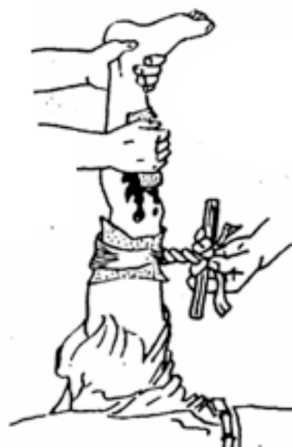


Những vết thương cần đặt ga-rô:

- Bắt buộc đặt với các chi cắt đứt tự nhiên, cho dù không thấy chảy máu cũng phải đặt
- Vết thương ở các chi, gãy xương hở, đứt động mạch lớn, máu phụt thành tia hoặc trào mạnh qua vết thương
- Khi các biện pháp cầm máu khác không có hiệu quả

Nguyên tắc đặt ga-rô:

- Đặt trên vết thương độ 10cm, lộ ra ngoài, dễ thấy.
- Khoảng 15 – 20 phút nói ga-rô một lần, nếu thấy máu còn chảy thì siết ngay lại
- Nhanh chóng đưa nạn nhân đến bệnh viện
- Làm PHIẾU GA-RÔ, trên đó ghi rõ ngày giờ đặt ga-rô, họ tên nạn nhân và người đặt, các thời điểm đã nói ga-rô.



GÃY XƯƠNG

Có 4 trường hợp có thể xảy ra:

- Nghi ngờ gãy xương,
- Gãy xương rõ rệt (gãy xương kín),
- Gãy xương hở
- Bể xương.

Trường hợp nghi ngờ gãy xương:

Nạn nhân cảm thấy đau đớn ở một điểm rõ rệt khi ấn tay vào. Trong trường hợp này không nên xê dịch. Hoặc co nhắc tay chân nạn nhân. Đối với tay: cởi áo ra. Đối với chân: tháo đường chỉ hay cắt ống quần. Nếu việc làm này gặp khó khăn hay làm đau đớn nạn nhân thì không cởi quần áo.

Trong trường hợp nghi ngờ, luôn luôn phải coi vết thương trầm trọng hơn là ta tưởng, tốt hơn nên cố định phần bị thương nghi ngờ có gãy xương và chuyển đến một cơ sở y tế có phương tiện chuẩn đoán.



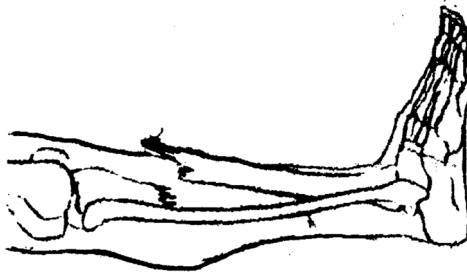
Trường hợp gãy xương rõ rệt:

Nạn nhân đau dữ dội, nhiều khi nghe tiếng gãy. Tay chân bị gãy không cử động được. Có sự biến dạng rõ ràng, xương gãy làm thành một góc hay rút ngắn lại.



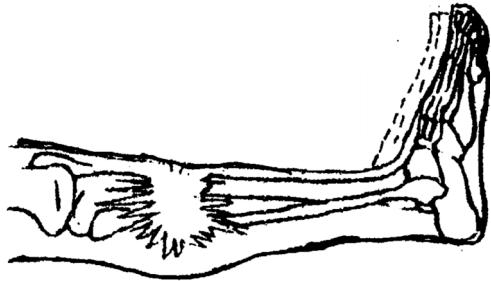
Trường hợp gãy xương hở:

Trường hợp gãy xương mà ta nhận ra liền. Đó là khi đầu xương gãy đâm qua làn da ra ngoài. Như vậy, ngoài vấn đề gãy xương lại có thêm một vết thương chảy máu nữa.



Trường hợp bể xương:

Nếu bị một vật nặng rơi trúng hoặc cán ngang qua, bị đạn bắn. . . có thể bị bể xương. Trong Trường hợp này chỗ gãy có thể bị rách nát, chi có thể dài hơn bình thường.



Đây là trường hợp gãy xương nghiêm trọng nhất, phải rất cẩn thận.

Trong trường hợp gãy xương, điều quan trọng nhất là các bạn phải "Làm bất động tức khắc phần cơ thể có xương bị gãy" để nạn nhân khỏi chịu sự va chạm mạnh khiến vết thương đau đớn và nguy kịch thêm. Trong khi chờ đợi bác sĩ

hoặc xe cứu thương, bạn cố tạo cho nạn nhân được thư giãn và xê dịch nạn nhân ít chừng nào tốt chừng ấy. Lúc nâng đỡ vết gãy phải nương nhẹ nơi vùng kề cận.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẤT ĐỘNG CHỖ GỠ XƯƠNG?

Dùng những dụng cụ có thể nẹp như: mảnh ván, khúc cây, thanh gỗ, cọc lều, mái chèo, miếng bìa cứng . . . trong trường hợp không có ta có thể dùng ngay sách vở, chăn mền, gối, áo quần. . . chèn vào rồi bó chặt lại. Nếu bị gãy tay thì dùng vải hay băng để băng sát vào người.

Trước khi nẹp để làm bất động nơi có vết thương hãy chèn đệm chung quanh phần cơ thể bị thương bằng những vật như bông gòn, khăn, vải, rơm, miếng xộp mềm . . . Làm như vậy để nẹp cứng của ta khỏi làm nạn nhân đau đớn.



Gãy xương bàn tay hoặc khớp cổ tay:

-Đặt một cuộn băng hoặc một cuộn vải vào lòng bàn tay ở tư thế sấp



-Đặt một nẹp cây từ bàn tay cho đến quá cổ tay

-Dùng băng cố định bàn tay, cẳng tay vào nẹp

-Dùng băng tam giác hoặc băng thường để treo cẳng tay.



Gãy xương cẳng tay

Ta kéo tạm cho thẳng rồi dùng hai nẹp cứng hai bên chỗ gãy theo chiều dài sau đó dùng dây, khăn quàng hay băng cột lại để cố định chỗ gãy. Treo tay gãy bằng băng tam giác hay khăn quàng.

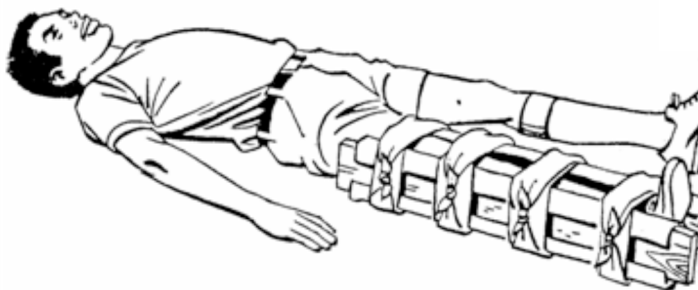


Gãy xương cánh tay

- Đặt hai nẹp ở mặt trong và mặt ngoài của cánh tay
- Cố định nẹp bằng dây hoặc băng tam giác
- Dùng băng tam giác treo cẳng tay vuông góc 90 độ với cánh tay.

Gãy xương cẳng chân

Khi gãy xương cẳng chân, chúng ta cũng xử lý như gãy xương cẳng tay. Đặt nẹp đã được bọc êm ở hai bên chân. Chèn độn vải, bông gòn. . . Dùng băng hoặc dây buộc lại.



Gãy xương đùi

Ta lấy hai khúc cây hay hai mảnh ván dài, ép sát hai bên chân suốt từ gót cho tới háng, rồi dùng dây, khăn quàng, khăn tay, hay băng. . . cột lại.

Nếu gãy phần trên của đùi, đòi hỏi ta một sự quan tâm đặc biệt. Tốt nhất là bó nẹp toàn thân như thế này.



Với xương đùi nếu có thể, ta nên tiêm thuốc giảm đau trước khi đặt vào vết thương, nếu không, có thể bị choáng nặng do quá đau làm dẫn đến tử vong.

NGHẼ KHÍ ĐẠO - NGẠT THỞ

Khí đạo có thể bị nghẽn do thức ăn, do nôn mửa, do nuốt vật lạ. . . Ngạt thở xảy đến khi không khí không được đưa đến phổi do nghẽn khí đạo hay hít phải khói độc

Trước tiên ta hỏi nạn nhân: “anh bị ngạt thở hả?” để xem có đúng anh ta bị ngạt thở hay không. Nếu người đó còn nói, ho hay vẫn thở thì chúng ta KHÔNG ĐƯỢC LÀM GÌ CẢ. Không vỗ vào lưng nạn nhân. Không dùng ngón tay móc họng thăm dò.

Nếu nạn nhân chỉ gập đầu mà không nói năng gì được thì chúng ta phải dùng phương pháp Heimlich để tạt dụng lượng không khí còn trong buồng phổi nạn nhân để đẩy ngoại vật ra ngoài.

1. NẾU NẠN NHÂN CÒN TỈNH

Phương Pháp Heimlich (Heimlich Maneuver)

Chúng ta đứng sau lưng nạn nhân, hai chân đứng theo tư thế trước sau, chân trước đặt giữa hai chân của nạn nhân,

choàng tay qua người nạn nhân. Nắm hai tay (theo hình vẽ) sao cho lòng bàn tay úp xuống, đặt vị trí của ngón tay cái dựa vào phần dưới của móm xương ức của nạn nhân.



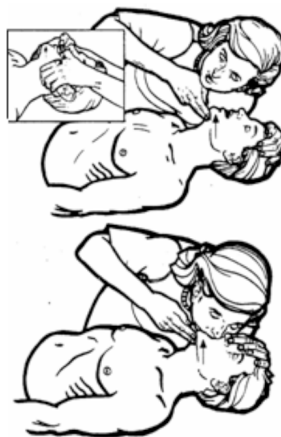
Kéo thật mạnh tay theo hướng từ trước ra sau và từ dưới lên trên. Kiểm tra nạn nhân xem ngoại vật đã văng ra chưa, nếu chưa thì kéo mạnh 5 cái. Kiểm tra nạn nhân. Lại ấn 5 cái nữa. Tiếp tục kiểm tra cho đến khi thấy sạch những chất đã gây ngạt thở cho nạn nhân.



2. NẾU NẠN NHÂN BẤT TÌNH

Phương pháp a:

Đặt nạn nhân nằm ngửa và kiểm tra đường thông khí (mở miệng nạn nhân bằng cách giữ chặt lưỡi và hàm dưới bằng ngón tay cái và các ngón tay khác, nhắc cằm lên. Dùng ngón tay trở thọc sâu vào cuốn họng để lấy các dị vật ra). Hà hơi thổi ngạt cho nạn nhân (xem phần HÔ HẤP NHÂN TẠO). Nếu thấy ngực nạn nhân không phập phồng sau mỗi lần thổi thì chuyển qua

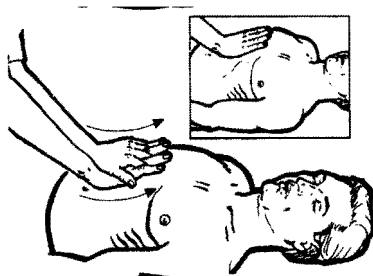


Phương pháp b:

Đặt nạn nhân nằm ngửa. Quì ngang người nạn nhân, hai gối sát mé ngoài hai gối nạn nhân, đặt ức bàn tay thứ nhất lên bụng nạn nhân, phần ở trên rốn, bàn tay thứ hai đặt trên bàn tay

thứ nhất. Dùng sức nặng của thân người chồm tới để ấn vào bụng của nạn nhân theo hướng từ trên xuống dưới và từ bụng đẩy về phía miệng nạn nhân. Ấn liên tục 5 cái rồi vạch miệng nạn nhân xem ngoại vật có được đẩy lên hay không, nếu không có, các bạn thổi hai hơi rồi tiếp tục ấn 5 cái và xem lại miệng nạn nhân.

Khi thấy có ngoại vật trong miệng nạn nhân, dùng ngón tay cẩn thận móc ra. Sau đó nếu hơi đã vào được lồng ngực, đường thở đã thông, chuyển sang làm “hô hấp nhân tạo” (nếu nạn nhân ngừng thở) hoặc không cần làm gì nữa (nếu nạn nhân đã thở được).



SỐC (SHOCK – CHOÁNG – KÍCH XÚC)

Sốc (Choáng - Kích xúc) là một biến chứng rất nặng xảy ra sau một tai nạn trầm trọng làm mất máu, đau đớn hay sợ hãi quá sức. Khi bị choáng, nạn nhân có thể bị đe dọa đến tính mạng, vì choáng là tình trạng suy sụp hoàn toàn và đột ngột của các hệ thống cơ thể

Triệu chứng

Tùy theo mức độ và thời gian xảy ra

Sơ choáng

Thường bị kích thích thần kinh, nằm ngồi không yên, vật vã kêu la, đói, khát, vẻ mặt lo âu sợ hãi, nhợt nhạt, da lạnh và tím xanh, mạch nhanh hơn 100 lần/phút, huyết áp tăng nhẹ, hơi thở nhanh. Sau đó chuyển sang ức chế thần kinh.

Choáng sâu

Nằm im lìm, lơ đãng, không kêu la dẫy dụa, thần kinh bơ phờ,

tiếng nói yếu đuối phều phào, mặt nhợt nhạt hốc hác, mũi tẹt lại, cánh mũi phập phồng, trán rịn mồ hôi, da và chân tay lạnh, tiếp xúc chậm chạp, đồng tử giãn. . . Nếu để tình trạng kéo dài, không xử trí, nạn nhân sẽ chết.

Phòng choáng:

Nếu thấy nạn nhân còn tỉnh và có dấu hiệu bị choáng hay có nguy cơ bị choáng chúng ta phải:



- Đưa ra khỏi chỗ gây đau đớn
- Đặt nạn nhân chân cao hơn đầu
- Cho uống thuốc giảm đau (nếu cần)
- Nếu nạn nhân thấy lạnh, phải đắp chăn ủ ấm
- Cho uống trà nóng, nước đường, cà phê đậm. . .
- Giữ yên tĩnh và thoải mái, động viên tinh thần nạn nhân
- Truyền máu, truyền dịch (nếu có thể)

Cấp cứu:

- Nếu thấy nạn nhân bất tỉnh hay có vẻ ngạt thở, hãy lật nghiêng qua một bên, đầu thấp hơn mình, kéo hàm và lưỡi về phía trước

- Nếu có vật lạ trong họng hay bị nôn, hãy móc ra và lau sạch, đừng để họ hít vào trong phổi
- Nếu ngừng thở phải hô hấp nhân tạo
- Nếu bị xuất huyết, hãy cầm máu ngay lập tức
- Nếu bị thương hay gãy xương, phải băng bó và cố định xương gãy

Chú ý: Sau khi cấp cứu nên đợi nạn nhân hết choáng, ổn định, mới xử trí các thương tổn và di chuyển nạn nhân, chống choáng tái phát

HỒI SỨC

Để duy trì sự sống, nhất thiết máu và não cần cung cấp oxy và các chất khác liên tục. Chỉ cần từ 3 đến 4 phút thiếu oxy, não sẽ ngừng hoạt động, nạn nhân sẽ bất tỉnh, ngừng thở, tim ngừng đập và có thể tử vong

PHƯƠNG PHÁP HỒI SỨC ABC

Có 3 yếu tố trong phương pháp hồi sức, người ta gọi là phương pháp ABC, đó là:

- **A = AIRWAY:** Khí đạo (đường dẫn khí)
- **B = BREATHING:** (Duy trì) hơi thở
- **C = CIRCULATION:** Tuần hoàn (máu)

THẨM ĐỊNH NẠN NHÂN

Để khắc phục những lo sợ, mất tự tin, hoặc mơ hồ không biết khởi đầu từ đâu và như thế nào. Khi đứng trước một tai nạn, các **cứu thương viên** cần biết cách thẩm định tình trạng của nạn nhân theo biểu đồ dưới đây:

Nguy hiểm	<i>Đánh giá nguy hiểm ở hiện trường</i>
Phản ứng	<i>Kiểm tra phản ứng của nạn nhân</i>
Khí đạo	<i>Kiểm tra đường hô hấp</i>
Hơi thở	<i>Kiểm tra hô hấp</i>
T tuần hoàn	<i>Kiểm tra tim mạch</i>
Tổn thương	<i>Kiểm tra các tổn thương khác của nạn nhân</i>

Đánh Giá Nguy Hiểm Ở Hiện Trường

Trước tiên phải biết tự bảo vệ mình, không tiếp cận và xử lý nạn nhân nếu không kiểm soát được các mối nguy hiểm cho bản thân.

- Xem xét hiện trường (trên, dưới, chung quanh...)
- Xem xét các vật nguy hiểm cho chính mình (điện, hoá chất, nước, lửa, các vật rơi, đổ, rả rít, động vật...)
- Xem xét những nguy hiểm của nạn nhân (máu, nước bọt, sắc mặt...)



Kiểm Tra Phản Ứng Của Nạn Nhân

Hãy đặt câu hỏi như "điều gì đã xảy ra?", "Anh đau ở đâu?"... Hay ra lệnh "Mở mắt ra xem", "giơ tay lên"... Bạn phải nói to và rõ, sờ sát lỗ tai nạn nhân. Cẩn thận lắc vai nạn nhân (đừng bắt chước trong phim) hoặc tát nhẹ lên má nạn nhân.



Quan sát xem mắt nạn nhân có chớp nháy hay mở. Gọi cấp cứu ngay nếu nạn nhân có những biểu hiện sau

- Nạn nhân hoàn toàn bất tỉnh, không có phản ứng gì cả
- Nạn nhân đang trong tình trạng “tĩnh tảo khác thường”
- Nạn nhân nói lí nhí, rên siết hay cử động nhẹ

Kiểm Tra Đường Hô Hấp (Khí Đạo)

- Thông đường dẫn khí bằng cách móc các vật lạ trong miệng nạn nhân ra

- Đặt ngửa đầu nạn nhân (đầu và cổ theo một đường thẳng). Đặt 2 ngón tay dưới hàm của nạn nhân từ từ nâng cằm nạn nhân lên, đồng thời đặt bàn tay kia lên trán nạn nhân lật ngửa đầu nạn nhân ra phía sau (ở vị trí này, lưỡi không làm nghẽn đường dẫn khí). Lắng nghe hơi thở nạn nhân



Kiểm Tra Hơi Thở

Chúng ta phải cố gắng duy trì hơi thở của nạn nhân, không để nạn nhân gián đoạn việc hô hấp, nếu nạn nhân ngừng thở thì phải hô hấp nhân tạo ngay



- Áp mặt bạn sát vào miệng nạn nhân , quan sát, nghe và cảm nhận hơi thở
- Quan sát các cử động của vùng ngực.

Kiểm Tra Tim Mạch

Kiểm tra mạch đập (bằng cách ấn 2-3 ngón tay vào cổ nạn nhân, phía bên của yết hầu, vào khoảng hõng giữa trái khế và sợi cơ) nếu mạch ngừng đập, chúng ta phải áp dụng phương pháp “nén ngực” để bắt buộc máu phải chảy qua tim để đến khắp cơ thể. Việc nén ngực phải được kết hợp với hô hấp nhân

tạo thì mới có kết quả cao

Kiểm Tra Các Tổn Thương Khác

Chảy máu: kiểm tra chảy máu bằng cách xem sát vết thương đứt, rách trông thấy (hoặc không thấy do y phục che phủ). Nếu chảy máu thì phải cầm máu ngay.



Tổn thương đầu, cổ, lưng: các bạn nên lưu ý đến các tổn thương ở đầu, cổ, lưng. Nếu có thì phải rất cẩn thận, không được dịch chuyển nạn nhân nếu không thật cần thiết

Tổn thương nội tạng: xem xét nạn nhân. Hỏi nạn nhân đau ở đâu. Xem bất cứ dấu hiệu rõ ràng nào tổn thương hoặc biến dạng. Kiểm tra ngực của nạn nhân xem khi thở có phập phồng không. An nhẹ vào bất cứ chỗ nào nghi ngờ xem có đau không

TƯ THẾ HỒI SỨC

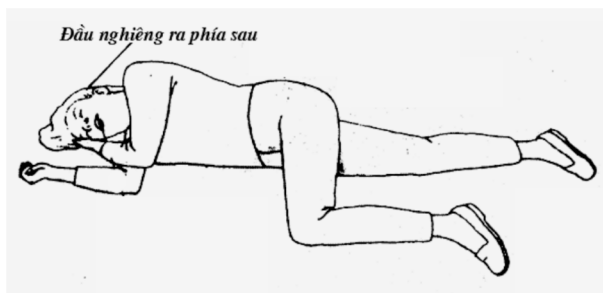
Là một tư thế làm cho nạn nhân cảm thấy dễ chịu và dễ hồi phục.

Lưu ý: chúng ta chỉ áp dụng tư thế này sau khi đã thăm khám nạn nhân mà không thấy có các chống chỉ định khi nằm ở tư thế này, các thẩm định về ABC an toàn.

Quỳ xuống một bên của nạn nhân. Kéo tay bên kia của nạn nhân đặt lên má, lòng bàn tay hướng ra ngoài. Kéo chân co lên, để lòng bàn chân tiếp xúc với mặt đất.

Giữ tư thế đó và kéo nạn nhân quay vào phía của bạn.





Để nạn nhân nằm nghiêng, đầu ngửa ra phía sau, bàn tay kê dưới đầu. Chân trên co lại thành một góc vuông.

IV. BÀI HÁT SINH HOẠT

Mang lửa về tim

Hương Đình

Màn đêm buông lời theo ánh
 lửa dần tàn! Tình anh em
 ta theo ánh lửa tràn lan, tim ta
 đây, còn khắc ghi bao nhiêu mối
 tình mặn nồng! Lửa đêm nay

tàn, nhưng lửa tim còn cháy âm
 thầm ngàn đời. Biệt ly muôn
 nơi, ta nguyện đem lửa thiêng rải
 rắc khắp chốn mong mai sau ngọn lửa
 thiêng cháy lên đốt lòng mọi người.



Chèo lấy thuyền anh

Tiên Lộc

Tự chèo lấy thuyền anh dô ta.

Đừng ngồi không khoanh tay dô ta.

Chớ khóc than chớ chau đôi mày dô

ta. Mà hãy tự chèo lấy thuyền anh í

a í a í a a dô ta.

V. TRÒ CHƠI SINH HOẠT

KÝ HIỆU CHUNG

S = dành cho Sói con (từ 8–12 tuổi)

T = dành cho Thiếu sinh (từ 12 đến 15,16 tuổi)

K = dành cho Kha sinh ((từ 15,15 đến 18 tuổi)

H = hỗn hợp (nam, nữ, sói, thiếu, kha, đoàn sinh và phụ huynh)

I = im lặng

M = mạnh

N = nhẹ

NT = ngoài trời

TP = trong phòng

(Những ký hiệu chung trên đây được ghi ở dưới tên mỗi trò chơi để sự chọn lựa được nhanh chóng).

KHUÂN THÓC

S-T-K-H-M-TP-NT

1. Mục đích:

- Luyện tinh thần nhân ái, óc xả kỷ.
- Khởi động cho ấm người, gây không khí sôi động, vui vẻ
- Luyện nhanh nhẹn, dẻo dai.

2. Số người chơi: Từ 20 đến 40, chia làm hai phe bằng nhau.

3. Vật dụng cần thiết: Dùng mũ, dày, dép, sổ tay, cuộn dây v.v. tượng trưng mỗi cái là một thúng thóc. Số lượng thúng thóc thặng dư của mỗi bên (hai phe) là từ 3 đến 5 thúng. Ví dụ mỗi phe là 10 người thì phải có từ 13 đến 15 thúng thóc. Ít quá, dưới số này sẽ làm hỏng cuộc chơi, vì không đủ để khuân.

4. Chỗ chơi: Phòng rộng, trống trải hoặc ngoài trời, bằng phẳng.

5. Luật chơi:

- Mỗi lần mỗi người chỉ được khuân một thúng.
- Phải đặt thúng thóc bên trong đường biên của phe bên kia
- Không đứng từ xa liệng thúng thóc vào bên trong đường

biên (cốt cho nhanh)

- Im lặng tuyệt đối.
- Khi có tiếng còi dứt cuộc, không được chạy rón thêm một chuyển nữa mà phải trở về sau đường biên của phe mình để điều hòa hơi thở.

6. Cách chơi: Hai phe số lượng bằng nhau, mỗi bên đứng sau đường biên của mình đối diện với phe bên kia cách từ 8 đến 10 mét. Khoảng cách giữa hai phe không nên quá xa vì sẽ rất mệt. Sau khi cho hai phe đứng vào đúng vị trí đối diện sau đường biên, trước mặt mọi người là các thúng thóc, người dẫn chơi bắt đầu câu chuyện: “Ngày xưa có hai anh em rất thương yêu nhau; họ thường theo dõi cuộc sống của mỗi người và đêm đêm, huy động gia nhân khuân thóc đi giúp lẫn nhau. Vì không muốn cho ai biết nghĩa cử của mình, nên họ làm việc trong im lặng hoàn toàn. Mỗi bên đều rất tích cực và khuân thóc rất cẩn thận. Bây giờ chúng ta khởi sự trò chơi khuân thóc này để xem bên nào tình thương anh em mạnh mẽ hơn”!

Người dẫn chơi nhắc lại 5 điều luật trên đây rồi huýt còi khởi cuộc. Thời lượng cho cuộc thi khuân thóc chỉ từ 1 đến 2 phút là tối đa vì ai cũng có gắng chạy nhanh, khuân thóc thật nhiều nên rất mau mệt. Sau tiếng còi chấm dứt, mỗi phe tự kiểm điểm số thúng thóc còn lại của phe mình và báo cho người dẫn chơi biết để tuyên bố kết quả. Bên nào còn ít thóc là thắng cuộc. Những thúng thóc ở bên ngoài đường biên không được tính vì không hợp lệ.

Phe thua kéo sang đứng xây lưng lại phe thắng và khi nghe tiếng còi thì cũng phe thắng về phía đường biên là xong cuộc.

7. Cần lưu ý:

- a. Người dẫn chơi có thể cho chơi thử trước để điều chỉnh và nhắc lại luật chơi trước khi chơi thật.
- b. Không được vượt quá thời lượng 2 phút vì các em sẽ quá mệt, ảnh hưởng đến phần sinh hoạt kế tiếp.

BIỆN BÁC GIỎI

S-T-K-H-N-TP-NT

1. Mục đích:

- Luyện ứng đối nhanh, dí dỏm
- Gây thích thú tinh thần

2. Số người chơi: Cả đoàn.

3. Vật liệu: Không

4. Chỗ chơi: Trong phòng hay ngoài trời yên tĩnh

5. Luật chơi: Nói ngay không ngập ngừng

6. Cách chơi: Người chơi đứng hay ngồi vòng tròn. Người dẫn chơi xen lẫn vào trong vòng, giải thích và điều khiển trò chơi, chỉ định em A bắt đầu. Em A quay sang em B nói: "Tôi đoán anh đang nghĩ đến hoa hồng". B đáp lại: "Không, tôi không nghĩ đến hoa hồng mà nghĩ đến cây gậy". A phải tìm ra một sự liên hệ...có thể chấp nhận được—giữa hoa hồng và cây gậy, ví như: "Đúng rồi, là người yêu hoa, anh chẳng bao giờ dùng gậy vùi dập hoa hồng" hay "nếu anh cắm hoa hồng vào đầu gậy thì nhiều người sẽ cho là anh thích hoa hồng lắm." Sự biện bác của A xem ra có thể chấp nhận được. Nếu gượng ép hay dờ quá, không "ổn" người dẫn chơi lắc đầu và mọi người im lặng tỏ ý không tán đồng thì A phải tìm một lời biện bác khác.

Nếu A biện bác giỏi, "qua" được thì đến lượt B xoay qua hỏi C; B nói: "Tôi nghĩ anh đang nghĩ đến cái bàn". C đáp ngay: "Không, tôi không nghĩ đến cái bàn mà nghĩ đến mẹ tôi". B biện bác: "Hôm nay Home Depot có bán sale bàn đẹp, anh nên mua một cái bàn về tặng mẹ, chắc là bà cụ vui lắm."

Trò chơi cứ thế tiếp tục cho đến người cuối cùng, ai cũng có hỏi và ai cũng phải biện bác. Đoán và phản đoán càng rắc rối bao nhiêu thì biện bác càng ngộ nghĩnh và tạo ra vui thích bấy nhiêu.

Chú ý: Trò chơi này thường chơi sau một trò chơi mạnh vì chỉ dùng trí không dùng lực.

RƯỢT BẮT

S-T-M-NT-TP

1. Mục đích:

- Luyện nhanh nhẹn, bền sức
- Khởi động, làm cho ấm người trước một buổi sinh hoạt vào mùa Đông hay sáng sớm còn lạnh.
- Gây vui thích chung

2. Số người chơi: 2-4 đàn hay đội (8-16 người)

3. Vật dụng: Không

4. Chỗ chơi: Trong phòng rộng hay ngoài trời, đất bằng phẳng.

5. Luật chơi: Đếm đến 3 phải di chuyển–Không di chuyển thì bị xem là bị bắt, phải đổi phiên.

6. Cách chơi: Đoàn sinh tản mác, mỗi em cách nhau 3, 5, 7 mét. Một em làm người rượt có thể bắt dính bất cứ em nào không nhanh chóng ở tư thế hai gối quỳ xuống đất. Em nào bị bắt thì vào thế chân làm người đi rượt. Các em thường vui thích trò chơi này vì muốn được bị rượt hoặc không muốn quỳ lâu. Nếu em nào quỳ lâu khi người nước đếm từ 1 đến 3 mà không di chuyển thì em ấy bị xem là bị bắt phải vào thế chân tiếp tục cuộc chơi.

7. Biến thể: Hai cách để được an toàn khỏi bị bắt:

- Hai chân quỳ, trán chạm mặt đất.
- Tay dính vào một thân cây hay một cây cọc (nếu ở ngoài, có cây nhỏ hay hàng rào trong khu vực sân chơi)

Tuy nhiên, dù với hoàn cảnh nào, người rượt đều có thể dùng cách đếm từ 1 đến 3 để buộc các con mỗi phải di chuyển hay chịu bị bắt.

TUẦN THỨ BA

I. HIỂU BIẾT VÀ PHỤC VỤ PHONG TRÀO

HƯỚNG DẪN CHO TÂN SINH CHƯƠNG TRÌNH HẠNG II

Có một số Hướng Đạo Sinh học kỹ năng chuyên môn như là để đối phó với các Trưởng. Khi kiểm tra thì làm rất nhanh, đọc rất thuộc, nhưng sau một vài tháng không ôn luyện thì các bạn rất mù mờ, thậm chí còn quên mất. Các bạn phải nhớ rằng: kỹ năng của Hướng Đạo là phải thành thạo, phải thuộc lòng. Các bạn không thể lúng túng khi cần cầm máu cho một nạn nhân, không biết thao tác làm sao khi cần hô hấp nhân tạo. . . mặc dù các bạn đã được học qua lý thuyết (và thực hành) rồi. Cho nên thực hành nhiều lần là phương pháp học tập rất hiệu quả.

Dạy lại cho các bạn vào sau là một cách ôn luyện tuyệt vời nhất. Vì muốn hướng dẫn cho người khác, bạn phải nắm chắc được mọi yếu tố của sự việc, và muốn nắm chắc mọi yếu tố, bạn phải ôn luyện và thực hành nhiều lần, như thế bạn sẽ nắm lòng khi dạy lại cho 1 người, sẽ nhập tâm khi dạy lại cho người thứ hai. . . . Đây cũng là phương pháp để các bạn thực tập cách làm Trưởng sau này. Và các bạn cũng đừng quên rằng, làm gương là cách huấn luyện tốt nhất. Các người đi sau sẽ nhìn vào cách sống của các bạn để họ noi theo.

II. CẨM TRẠI SINH HOẠT NGOÀI TRỜI

DỰNG LỀU

(ÔN LẠI CHƯƠNG TRÌNH HẠNG NHÌ)

III. CỨU THƯƠNG - SƠ CẤP CỨU

ĐIỆN GIẬT

Khi bị điện giật, dòng điện sẽ đi qua người xuống đất, hoặc từ pha này qua người, sang pha kia.

Dòng điện đi qua cơ thể có thể làm cho nạn nhân choáng váng, ngẹt thở, thậm chí làm tim ngừng đập.

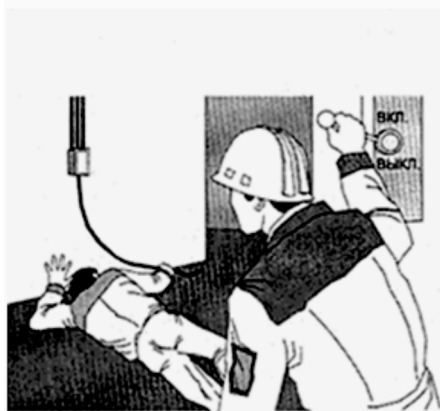
Dòng điện có thể gây bỏng ở những nơi nó đi qua trên cơ thể và những nơi cơ thể tiếp xúc với mặt đất.

Dòng điện xoay chiều còn gây ra các co thắt về cơ bắp làm nạn nhân không thể thoát ra được

Việc đầu tiên để cứu người bị điện giật là nhanh chóng cách ly nạn nhân ra khỏi mạch điện. Để được an toàn, chúng ta phải làm theo những điều hướng dẫn dưới đây:

ĐIỆN HẠ THẾ:

Là điện dùng trong nhà, văn phòng, công xưởng, cửa hàng. . . có thể gây thương tích trầm trọng, thậm chí còn gây tử vong. Xử trí nhanh bằng cách: ***cúp cầu dao điện, công tắc hoặc gỡ cầu chì hay rút phích cắm điện. . . nếu cần, dùng rìu cán gỗ chặt đứt dây điện.***



Cúp cầu dao điện



Chặt đứt dây điện

sáng để thay thế (đèn pin, bật lửa, đèn cầy...). Sau đó đưa nạn nhân ra khỏi vùng nguy hiểm

Nếu bạn không với tới được dây điện, cầu dao, các đầu cắm hay công tắc điện thì:

- Đứng trên một vật khô cách điện như bàn gỗ, ghế nhựa, quyển sách hay chồng báo dày . . . (hay đi dép cao su, ủng khô ráo, đeo găng tay. . .) rồi dùng cây khô bằng tre, gỗ, nhựa . . . để đẩy tay chân nạn nhân ra khỏi nguồn điện

*Đứng trên vật cách điện
rồi dùng sào khô đẩy nạn
nhân ra khỏi nguồn điện*



KHÔNG ĐƯỢC dùng vào nạn nhân bằng tay trần

- Dùng dây cột vào người nạn nhân (nhưng không cột vào người) rồi kéo nạn nhân ra khỏi nguồn điện.

- Có thể nắm phần quần áo rộng và khô của nạn nhân để kéo nạn nhân ra.

- Nếu nạn nhân ở trên cao, phải chuẩn bị vật dụng và phương tiện để hứng đỡ.

DIỆN ĐƯỜNG, ĐIỆN CAO THẾ: Trường hợp này rất nguy hiểm, nhất là điện cao thế. Thông thường, khi chạm vào dây

điện cao thế, nạn nhân chết ngay tức khắc. Bỏng nặng và sự co thắt cơ do bị điện giật có thể đẩy nạn nhân ra xa khỏi điểm tiếp xúc, có thể gây thêm thương tích như gãy xương chẳng hạn. Điện cao thế có thể phóng hồ quang xa đến 18 mét.

KHÔNG ĐƯỢC đến gần nạn nhân cho đến khi các bạn biết chắc là điện đã được ngắt.

Đối với dòng điện cao thế, các vật như nhựa, gỗ khô, sách báo... không giúp gì được cho bạn cả. Chúng ta không thể hành động bừa bãi mà tốt nhất là nên đứng cách ly và ***gọi ngay ngành điện và chính quyền địa phương gần nhất*** để kịp cứu chữa.

CẤP CỨU – HỒI SỨC

Trong những trường hợp này, nạn nhân thường bị phỏng nặng và gần như chắc chắn đã bất tỉnh. Sau khi đã ngắt điện và biết chắc là điện không còn sang nạn nhân, chúng ta đưa nạn nhân ra nơi an toàn.

NẾU nạn nhân bất tỉnh, kiểm tra nhịp thở và mạch đập của nạn nhân và chuẩn bị hô hấp nhân tạo nếu cần thiết. Làm mát các vết bỏng bằng nước lạnh (như cấp cứu các vết bỏng khác). Đặt nạn nhân ở tư thế hồi sức và gọi cấp cứu (115)

NẾU nạn nhân dường như không bị thương tích gì, nạn nhân vẫn có thể còn bị sốc. Cần để nạn nhân nghỉ ngơi, theo dõi và nếu thấy cần thì gọi bác sĩ ngay.

AN TOÀN KHI SỬ DỤNG ĐIỆN

An toàn khi sử dụng điện trong nhà

1. không dùng dây trần để dẫn điện
2. cỡ dây phải phù hợp với công suất của thiết bị điện
3. nên đặt dây trên sứ kẹp, puli sứ, ống nhựa bảo vệ

4. khi nối dây phải nối so le và băng lại bằng băng keo
5. cầu dao, công tắc, ổ cắm. . . đặt cách nền nhà không dưới 1,5m, có nắp đậy và thao tác dễ dàng
6. mỗi đường dây chính hay phụ cũng như mỗi thứ đồ dùng điện trong nhà đều phải đặt cầu chì.
7. dây chì phải phù hợp với công suất sử dụng và không được dùng dây đồng để thay thế.
8. cầu chì phải lắp đúng kỹ thuật
9. khi sửa điện phải cắt cầu dao chính
10. không đóng, bật công tắc, cầu dao khi tay còn ướt hoặc chân không mang dép, đứng nơi ẩm ướt

AN TOÀN ĐIỆN CAO THẾ	AN TOÀN ĐIỆN HẠ THẾ NGOÀI TRỜI
1. không leo trèo cột điện	1. không tự ý leo lên cột điện để sửa chữa, mắc điện
2. không dựa hay chơi dưới cột điện	2. không trồng cây cao dưới dây điện
3. không đến gần các trạm biến điện	3. không dùng cây để mục làm cột điện
4. không đứng gần cột điện khi trời mưa hay khi có giông sét	4. không quấn dây điện lên cột điện mà không có sứ cách điện
5. không thả diều gần dây điện	5. không gác điện lên nhánh cây
6. không cất nhà dưới và trong hành lang an toàn lưới điện	6. không dùng dây điện thoại, dây tróc vỏ để dẫn điện
7. không cột trâu bò, gia súc và ghe thuyền vào cột điện	7. không vác vật cao chạm vào dây điện
8. không tụ tập dưới đường dây điện	8. không dùng điện để chích cá
9. không dùng súng bắn lên dây điện	9. không đốn cây gần đường dây điện
10. không ném bất cứ vật gì lên đường dây điện	10. không tự ý câu móc, thay đổi nguồn điện, lấy điện trực tiếp từ lưới điện

SÉT ĐÁNH

Sét là một hiện tượng thiên nhiên đặc biệt nguy hiểm, thường xuất hiện trong những cơn giông, do chuyển động đối lưu trong các trong các đám mây tích vũ (cumulonimbus), làm cho điện tích giữa hai đám mây với mặt đất không đồng nhất, tạo ra điện trường cực

mạnh. Khi đó sẽ xảy ra các hiện tượng phóng điện. Nạn nhân bị sét đánh có thể chết hay bị tổn thương nặng, cần phải cấp cứu ngay

Cấp cứu người bị sét đánh

Như khi cấp cứu người bị điện giật

IV. BÀI HÁT SINH HOẠT

Hy vọng đã vươn lên

Hy vọng đã vươn lên trong màn

đêm bao ưu phiền. Hy

vọng đã vươn lên trong lo

sợ mùa chinh chiến. Hy

vọng đã vươn lên trong nhọc

nhằn tràn nước mắt. Hy vọng



- Hy vọng đã vươn lên trong nhà hoang, bên ruộng cần,
Hy vọng đã vươn lên trên nương buồn dọc sông vắng,
Hy vọng đã vươn lên trong con thuyền còn xa bến,
Hy vọng đã vươn dậy như triều dâng,
Cho buồm căng, xuôi trường giang
- Hy vọng đã vươn lên trên bàn tay, trên mặt mày
Hy vọng đã vươn lên trong tim người không bối rối,
Hy vọng đã vươn lên chân nhịp nhàng còn đi tới,
Hy vọng đã vươn dậy trong lòng anh,
Trong lòng tôi, trong lòng ai.
- Hy vọng đã vươn lên trong mồ sâu quên ưu sầu,
Hy vọng đã vươn lên dưới mặt trời lên phơi phới.
Hy vọng đã vươn lên trong cuộc tình, tràn thế giới,
Hy vọng đã vươn dậy trong ngày qua,
Sang ngày nay, cho ngày mai.

V. TRÒ CHƠI SINH HOẠT

ĐOÁN ĐÚNG Ý NGHĨ NGƯỜI KHÁC

T-K-H-N-TP-NT

1. Mục đích:

- Luyện óc thông minh, dùng trí và phương pháp gạn lọc dần để cuối cùng biết chắc chắn người khác đã nghĩ gì.
- Trắc nghiệm trình độ trí thức của người dự cuộc về nhiều lãnh vực như lịch sử, địa lý, văn học v.v.
- Phát hiện trẻ thông minh khi em ấy đặt câu hỏi.

2. Số người chơi: cả đoàn, chia thành hai phe bằng nhau.

3. Vật dụng: Vài tờ giấy trắng và một cây bút.

4. Chỗ chơi: Trong phòng hay ngoài trời, yên tĩnh

5. Luật chơi: Đặt câu hỏi ngắn và chỉ hỏi ĐÚNG KHÔNG

6. Cách chơi: Sau khi dẫn giải cách chơi và luật chơi, người dẫn chơi tuyên bố: "Tôi nghĩ về một cái hồ nổi tiếng thế giới, các em thử đoán xem tôi nghĩ tới cái hồ nào?" Nói xong, người dẫn chơi viết tên cái hồ, ví dụ hồ Hoàn Kiếm vào miếng giấy, rồi gấp làm tư, đặt ở giữa phòng. Đoàn sinh hay tất cả người dự chơi được chia thành hai phe, thi đua đoán tên hồ đã được viết ra, để trước mắt mọi người. Phe nào hỏi trúng thì tiếp tục hỏi, nếu sai thì đổi phe. Phe A hỏi: "Cái hồ ấy là hồ Baikal phải không?" Người dẫn chơi đáp: "Không". Mặc dầu phe A đặt câu hỏi đúng luật, nhưng nếu cứ để cho các em của cả hai phe tiếp tục đặt câu hỏi theo lối đoán mò thì sẽ khó tìm đến kết quả và kéo dài rất lâu sinh nhàm chán vì có hàng ngàn cái hồ trên thế giới. Nếu có trúng là nhờ may rủi, không đúng theo phương pháp dùng trong trò chơi này là pháp gạn bỏ lần.

Trò chơi tiếp tục. Phe B hỏi: "Hồ ấy ở châu Á phải không?" Người

dẫn chơi đáp: "Phải." Phe B hỏi tiếp: "Ở miền Bắc Á phải không?" Người dẫn chơi: "Không". Phe A rút kinh nghiệm hỏi: "Ở Nam Á phải không?" Người dẫn chơi: "Phải". Phe A tiếp tục: "Hồ ấy ở Việt Nam phải không?" Người dẫn chơi: "Phải" Phe A được hỏi tiếp: "Hô ấy ở miền Bắc Việt Nam phải không?" Người dẫn chơi: "Phải". Phe A hỏi đoán: "Hồ Tây phải không?" Người dẫn chơi: "Không". Phe A đoán trật, phe B đoán tiếp: "Hồ Hoàn Kiếm phải không?" Người dẫn chơi gật đầu: "Phải". Một em trong phe A chạy ra nhặt mảnh giấy đặt ở giữa phòng, đọc to lên: "Hồ Hoàn Kiếm". Phe B thắng cuộc. Phe A hát một bài hát chung mừng phe B.

Chú ý: Ở các đơn vị Hướng Đạo Mỹ gốc Việt hoặc HĐVN ở tất cả các nước khác, có thể dùng trò chơi với phương pháp gạn lọc này để kích thích đoàn sinh tìm hiểu, học hỏi lịch sử, địa lý, văn hóa, danh nhân Việt Nam v.v.. nhớ về cội nguồn dân tộc.



XE BÒ

S-T-M-NT-TP

1. Mục đích:

- Luyện tinh thần đồng đội
- Luyện nhanh nhẹn, bền sức

2. Số người chơi: từ 2-4 đàn/đội (16 em đến 32 em)

3. Vật dụng: Một khăn quàng cho mỗi đội/đàn.

4. Chỗ chơi: Trong phòng hay ngoài trời

5. Luật chơi: giữ đội toàn vẹn không bị đứt khúc trong khi thi đua.

6. Cách chơi: Vạch hai đường biên biên ở cuối phòng. Ở một đường đặt bốn khăn quàng cho bốn đội mỗi cái cách nhau 3 mét. Các đội dàn hàng ngang ở đường biên đối diện, nắm chặt tay nhau. Nghe còi lệnh khởi cuộc, các đội kéo nhau đi về hướng khăn quàng của đội mình. Khi đến nơi, em đứng giữa đội cúi xuống dùng răng cắn lấy khăn quàng đội mà đội hình vẫn nguyên vẹn, xong cả đội kéo nhau về vị trí xuất phát. Đàn nào, đội nào về đến trước, thắng cuộc. Nhưng khi lên cũng như khi trở về, nếu để cho đội hay đàn bị đứt khúc hay có người bị té thì xem như bị loại. Đội nào về cuối, bắt một bài hát mừng đội thắng.

Biến cải cho trò chơi thêm khó:

- Cả đội bịt mắt chỉ trừ em đứng giữa lo hướng dẫn toàn đội tiến về mục tiêu. Đàn/ đội nào có em dẫm vào vạch mốc, xem như phạm luật, bị loại.
- Cả đội bịt mắt trừ em đứng giữa, đi thụt lùi về đường biên cuối phòng có đặt khăn quàng. Khi gần đến nơi, em đứng giữa điều khiển cả đội xoay lại để em ấy cắn lấy khăn quàng; xong cả đội lại đi thụt lùi trở về đằng sau đường biên xuất phát mà không bị đứt khúc hay dẫm chân lên đường vạch.

THI VẼ MÒ

S-T-K-H-N-TP-NT

1. Mục đích:

- Tập vẽ mò nhanh
- Luyện sáng kiến đáp ứng nhanh
- Tạo vui thích cá nhân và tập thể

2. Số người chơi: Cả bày hay cả đoàn, lớn nhỏ đều chơi được.

3. Vật dụng: Mỗi người bút bi, một tờ giấy trắng vở học trò, một bút chì hay bút bi.

4. Chỗ chơi: Trong phòng hay ngoài trời mát, êm ả.

5. Cách chơi: Các em ngồi vòng tròn. Mỗi em ghi tên của mình và của đội lên góc tờ giấy, đặt tờ giấy lên vở hay tấm bìa cứng (writing pad) rồi đặt lên đỉnh đầu. Theo lệnh của Trưởng, mỗi em bắt đầu vẽ theo chủ đề của Trưởng đưa ra như vòng tròn, hình vuông, mặt trời, mặt trăng, cây tùng, con thỏ, con heo v.v.. Vẽ xong xuôi mới lấy xuống khỏi đầu và một khi đã lấy xuống rồi thì không thêm bớt gì nữa—nghĩa là việc vẽ đã chấm dứt.

Các em trưng ra trước mặt tác phẩm của mình cho mọi người thưởng thức tài nghệ lắm khi rất đặc biệt và bất ngờ thú vị.

Chú ý:

- Đối với Sói con, lúc đầu nên ra chủ đề dễ rồi dần dần khó lên.
- Ví dụ: vẽ mặt trời, kính lúp, hình vuông, chữ nhật; khó dần thì vẽ con thỏ, con heo, bàn tay v.v.
- Trưởng có thể thu thập những hình vẽ đẹp cất lại để triển lãm, giới thiệu tài năng của các em vào các dịp lễ sinh nhật Đoàn, lễ Sói lên Đoàn hay triển lãm Đạo v.v..
- Phát hiện các em có tài năng đặc biệt để lưu ý phụ huynh khuyến khích, nâng đỡ, phát triển.

TUẦN THỨ TƯ

I. HIỂU BIẾT VÀ PHỤC VỤ PHONG TRÀO

TINH THẦN HƯỚNG ĐẠO = TINH THẦN HIỆP SĨ

Khi B.P. sáng lập phong trào Hướng Đạo, cụ đã dựa trên tinh thần của người hiệp sĩ thời trung cổ: luôn luôn tôn kính Thượng đế và trung thành với nhà vua, sẵn sàng giúp đỡ mọi người, trọng danh dự, tuân theo luật hiệp sĩ.

Khi viết cuốn Hướng Đạo Cho Trẻ Em, B.P. đã đề cao những phẩm chất sau:

Nghĩa hiệp với tha nhân

Các Hiệp sĩ ngày xưa thường cùng những võ sĩ tùy tùng của mình đi cứu khổn phò nguy. Đội trưởng và HDS bây giờ cũng vậy. Khi giúp đỡ tha nhân hay làm một nghĩa cử nào, các bạn luôn đặt danh dự lên hàng đầu và cố gắng hết sức mình để hoàn thành công việc mà không trông đợi vào một khoản thù lao hay lợi lộc nào. Châm ngôn của chúng ta là "SẮP SẴN" (Be prepared) cũng như các Hiệp sĩ là "Luôn Sẵn Sàng" (Be Always Ready).



Không vị kỷ

Ngay trong Ngành Ấu, khi các Sói con còn là một "chuẩn" Hướng Đạo Sinh, thì các em đã được dạy điều này ở trong Cách

Ngôn Rừng: “Sói con nghĩ người khác trước”.

Hướng Đạo Sinh luôn coi sự an toàn, sự lợi ích của người khác trước khi nghĩ đến mình. Đây cũng là một trong những mục đích của phong trào

Hy sinh chính mình

Thật xúc động khi chúng ta đọc trên báo hay nghe trên các đài truyền thanh, truyền hình, những học sinh đã vì mãi lo cứu bạn của mình trong những cơn lũ ở miền Trung mà phải thiệt mạng vì kiệt sức. Hoặc trong các trận lụt ở miền Tây, có những em đã hy sinh vì phải diu đến nạn nhân thứ ba mà sức mình thì có hạn. Rồi có rất nhiều em, từ năm này sang năm khác, ngày nào cũng cõng bạn (là người tàn tật) đi học. . . cho dù các em đó không phải là Hướng Đạo Sinh, nhưng tinh thần vì nghĩa quên mình đáng cho các Hướng Đạo Sinh chúng ta ngẩng đầu khâm phục.

Trong biên niên sử của Hướng Đạo, người ta đã ghi lại không biết bao nhiêu người Hướng Đạo Sinh vì hy sinh vì việc nghĩa, và chắc chắn rằng có rất, rất. . . nhiều Hướng Đạo Sinh đã âm thầm hy sinh mà không cần ai biết đến.

Hào tâm

Một trong những Lời Hứa của Hướng Đạo là “Giúp đỡ mọi người bất cứ lúc nào”. Chẳng cần biết việc đó là việc lớn hay việc nhỏ. Dù là mang giùm bà lão một bọc hành lý nặng hay dẫn một đứa trẻ băng qua đường, cúi lượm một mảnh chai hay một cái gai giữa đường. Hoặc nhịn tiền tiêu để giúp người nghèo. . . Các Hướng Đạo Sinh thường thắt một cái nút ở chéo khăn quàng là để nhắc nhở chúng ta mỗi ngày làm ít nhất là một việc thiện.

Lòng quảng đại

Người keo kiệt thì để dành tiền mà không dám tiêu xài, nhưng người tiết kiệm thì dành tiền để dùng vào những việc đáng làm, và giúp đỡ những người khốn khó là một trong những việc ấy. Nhưng lòng quảng đại phải đặt đúng chỗ. Không nên giúp những kẻ (hành nghề) ăn mày vì 99% trong số họ là người lười biếng. Nên tìm giúp những người thật sự nghèo khổ.

..

Tiền thưởng, công

Khi giúp ích người khác, HDS không bao giờ nhận tiền thưởng. Vì giúp ích mà nhận tiền thưởng thì không còn là giúp ích nữa, mà đó chỉ là một người làm công.

Các bạn đã đọc trong CHƯƠNG TRÌNH HƯỚNG ĐẠO HẠNG NHÌ câu chuyện về một HDS đã từ chối nhận tiền thưởng sau khi giúp một người Mỹ đang gặp trở ngại ở Luân Đôn, mà phong trào Hướng Đạo đã lan sang Hoa Kỳ, và họ đã gửi tặng Trại trường Gilwell một pho tượng (con bò rừng) để ghi nhớ việc thiện đó.

Tình Thân Hữu

Điều luật thứ 4 của Hướng Đạo là: "HDS là bạn của mọi người và xem các HDS khác như anh em ruột thịt".

Đây là một điều có thật trong phong trào Hướng Đạo, nhiều Hướng Đạo Sinh tuy đã vào đời, nhưng vẫn xem đơn vị cũ của mình như một ngôi nhà thân thiết, mặc dù không nắm giữ một chức vụ gì vẫn lui tới giúp đỡ. Khi gặp một Hướng Đạo Sinh khác, cho dù chưa bao giờ quen biết, cũng quý trọng như anh em ruột thịt ở xa mới về.

Tình bạn càng nảy nở rộng khắp trong các cuộc Jamborees (Họp Bạn Thế Giới). Chúng tôi mong rằng các bạn sẽ phát triển tình thân hữu ấy bằng cách liên lạc thư tín với các HDS

hải ngoại.

Lễ phép

Người biết lễ phép là một con người có giáo dục. Các Hướng Đạo Sinh đã được giáo dục từ trong nhà trường, trong gia đình và trong các buổi sinh hoạt Hướng Đạo. Các bạn phải tích cực thực hành những điều đã học khi ở trong nhà, khi ra ngoài đường, trong các cuộc hội họp, tiếp xúc, chiêu đãi...

Một Hướng Đạo Sinh thiếu lễ độ thì không xứng đáng là một Hướng Đạo Sinh

Lịch Sự

Theo gương Hiệp sĩ thuở xưa, HDS phải là người lịch sự nhất đối với phụ nữ, giúp đỡ trẻ em và người già cả, tàn tật... bệnh vực, nhường lối đi, nhường chỗ ngồi cho họ và bao giờ cũng giữ nụ cười tươi với họ. **Một HDS không bao giờ cư xử như kẻ ngốc này** Không bao giờ cười cợt hay nhạo báng một người nào đó do dị dạng, tàn tật hay thua kém mình, mà phải cảm ơn thương để đã cho ta một cơ thể cường tráng và phải cố gắng giúp cho những người bất hạnh đó vui hơn trong cuộc sống.



Danh dự

Như những hiệp sĩ ngày xưa, các Hướng Đạo Sinh coi danh dự là thiêng liêng, cao cả, luôn đặt danh dự của mình trên hết

mọi sự. Một người trọng danh dự bao giờ cũng đáng kính trọng và đáng tin cậy, vì vậy các hiệp sĩ thà chết chứ không bao giờ để mất danh dự (*Ninh thọ tử bất ninh thọ nhục*).

Một Hướng Đạo Sinh không bao giờ đánh mất danh dự của mình bằng cách thất tín, nói sai sự thật, làm thất vọng cha mẹ, thầy cô, huynh trưởng ...

Chơi đẹp

Ngày nay, danh từ chơi đẹp (fair play) đã được mọi người đưa vào các môn thể thao và coi đó là một lối chơi của những người cao thượng. Nhưng từ ngàn xưa, các hiệp sĩ đã xem tinh thần thượng võ là một lối chơi đẹp. Các Hướng Đạo Sinh hãy xem đó là truyền thống của mình và luôn luôn:

- tự giác tuân giữ luật chơi
- không gian lận
- không đánh lộn
- không bắt nạt kẻ yếu hơn mình
- không đánh kẻ ngã ngựa
- bênh vực kẻ yếu

Thành thật

Thành thật là một hình thức của danh dự. Khi chúng ta thành thật với mọi người thì người ta sẽ tin tưởng và sẵn sàng trao cho chúng ta tiền bạc hay bất cứ đồ vật quý giá nào, vì họ tin rằng chúng ta sẽ không bao giờ chiếm đoạt nó.

Những người thành thật luôn tự giác tuân thủ pháp luật, như những Hướng Đạo Sinh tự giác tuân thủ luật chơi. Chúng ta không nên ăn gian để chiến thắng trong một trò chơi mà sẵn sàng làm một kẻ thua cuộc xứng đáng.

Trung thành

Các hiệp sĩ thề trung thành với Thượng đế và nhà vua. Ngày nay, các Hưởng Đạo Sinh hứa trung thành với tín ngưỡng, tổ quốc, cha mẹ và những người cộng sự. . . Những kẻ phản bội hay bán nước đều bị mọi khinh bỉ, xa lánh.

Trung thành là bổn phận và cũng là một đức tính cao đẹp của các hiệp sĩ ngày xưa và của các Hưởng Đạo Sinh ngày nay. Chúng ta trung thành với Lời Hứa và Luật của Hưởng Đạo vì chúng ta tin tưởng vào đường lối và mục đích của phong trào.

Bổn phận và trách nhiệm trên hết

Người Hưởng Đạo Sinh khi được giao một trách nhiệm hay một chức vụ gì thì phải cố gắng hết sức để hoàn thành, cho dù có phương hại đến tình cảm hay quyền lợi cá nhân của mình. Chúng ta làm vì tự giác, vì ý thức trách nhiệm, cho dù không có sự giám sát của các Huynh trưởng hay người lớn

Chánh án Perrin H. Lowrey tại vùng Mississippi chủ trì một phiên toà tại Ripley, gần nơi ông sinh sống thuở ấu thơ. Ông đã kết tội và tuyên án phạt tiền người con trai của một goá phụ – một người bạn rất thân thời tiểu học của ông.

Khi phiên toà bắt đầu, vị chánh án nhận được một lá thư từ người mẹ (cũng là bạn của ông), bà van xin ông hãy vì tình thân thời thơ ấu giữa họ mà tha cho đứa bé. Bà giải thích rằng hiện tại bà là một goá phụ với một đàn con. Cuộc sống hằng ngày của bà hết sức chật vật, nếu cộng thêm số tiền phạt của đứa con trai biếng nhác và quậy phá đó thì quả là một gánh nặng quá lớn đối với bà.

Perrin Lowrey vẫn ký vào tờ giấy buộc thi hành án của toà. Nhưng trong lá thư viết cho người bạn cũ của mình, ông thừa nhận bức thư của bà đã có tác động rất lớn đối với ông. Và có lúc ông đã lưỡng lự giữa sự trung thực của bổn phận và tình cảm bạn

bè.

Nếu tha bổng và không phạt tiền, vị chánh án thấy rằng mình đã vi phạm lời hứa sẽ nêu cao luật pháp, và như vậy công lý sẽ bị tổn thương. Nhưng kèm theo bức thư, ông đã gửi cho bà một tấm "séc" bằng chính tiền túi của mình đủ để cho bà nộp phạt và thanh toán án phí. Kết thúc bức thư, ông viết: "Tôi rất vui mừng khi gửi cho bạn tấm séc này, vì nó cho tôi cơ hội để thực hiện sự công bằng cũng như cảm thông của mình".

Khiêm tốn

Khiêm tốn là một đức tính của hiệp sỹ thời xưa. Dù họ lập được nhiều chiến công hiển hách, nhưng chẳng bao giờ họ tự huênh hoang để khoe mình. Các bạn cũng đừng bao giờ huênh hoang, cho dù các bạn có làm được một việc nghĩa lớn lao, có cứu giúp được rất nhiều người. . . mà hãy coi đó là bổn phận mình.

Dũng Cảm

Không phải ai cũng có tính dũng cảm bẩm sinh nhưng nếu chúng ta hướng những mục đích của cuộc sống chúng ta theo đường lối đó và cố gắng rèn luyện ngay khi còn nhỏ tuổi.

Người dũng cảm không bao giờ ngần ngại lao mình vào nguy hiểm để cứu giúp đồng loại, trong khi người ít dũng cảm thì lùi bước. Khi đứng trước nguy hiểm, đừng tần ngần đứng nhìn (càng nhìn ta càng e ngại) nhưng hãy nhảy xổ vào, và một khi ta đã đứng giữa nguy hiểm thì ta thấy chẳng còn đáng sợ như ta tưởng.



Kiên quyết

Hướng Đạo Sinh không bao giờ kêu “chết rồi” khi chưa có gì xảy ra, và cho dù có chuyện gì thì hãy sẵn sàng “Giữ vững” cho tới khi giây phút cuối

Chúng ta vẫn thường nôn nóng khi chưa đạt được kết quả một sự việc mà ta mong muốn, và thường bỏ dở nửa chừng những công việc mà chúng ta cho là không đạt được thành công ngay (mà nếu găng “giữ vững” thì chẳng bao lâu nữa chúng ta sẽ có được kết quả).

Khi gặp nghịch cảnh, các bạn nên nở nụ cười trên môi và nhắc lại tiếng hót của chim sơn ca “Quyết tâm giữ vững! Quyết tâm giữ vững!” rồi các bạn sẽ thấy mình vượt qua được nghịch cảnh một cách dễ dàng.

Điềm tĩnh và vui tươi

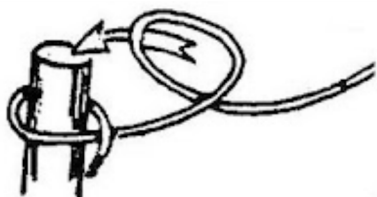
Các hiệp sỹ thời xưa rất chăm chú giữ cho mình không bao giờ nóng giận. Họ cho rằng mất điềm tĩnh và cáu giận là một biểu lộ của một người thiếu tự chủ, nhát gan.

Nếu tập được thói quen nở nụ cười và chấp nhận các khó khăn, trở ngại một cách vui vẻ, các bạn sẽ thấy mình dễ dàng vượt qua. Vì nếu bạn là người khôn ngoan, điềm tĩnh, thì dù gặp khó khăn hay trở ngại, các bạn cũng coi như thường mà thôi. Dĩ nhiên là rất khó làm được như vậy trong lúc đầu. Nhưng khi mà các bạn đã phá lên tiếng cười thì phần lớn những khó khăn sẽ biến đi và ta có thể hoá giải một cách rất dễ dàng.

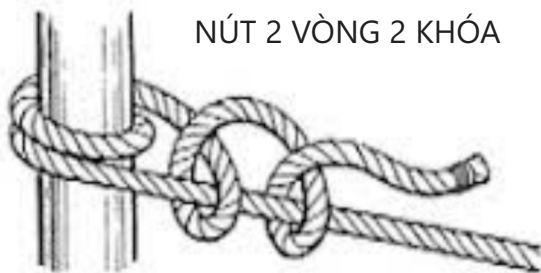
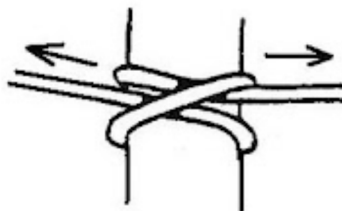
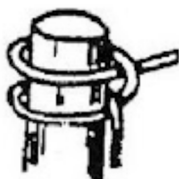
Nhiều kẻ tưởng rằng chửi thề và nói tục làm cho mình trở thành dân sành điệu, mà không biết rằng chính họ đã tự hạ thấp phẩm giá của mình. HDS không nói tục và không chửi thề. Đó là biểu hiện của một kẻ vô giáo dục, có tư cách hèn kém, thiếu tự tin và mất bình tĩnh.

II. CẨM TRẠI SINH HOẠT NGOÀI TRỜI

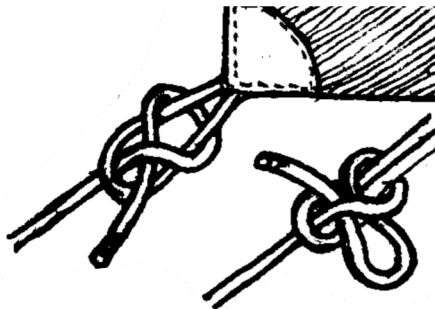
CÁC LOẠI NÚT THƯỜNG DÙNG KHI DỰNG LỀU



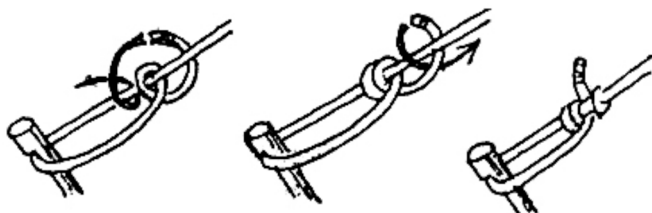
NÚT QUAI CHÈO



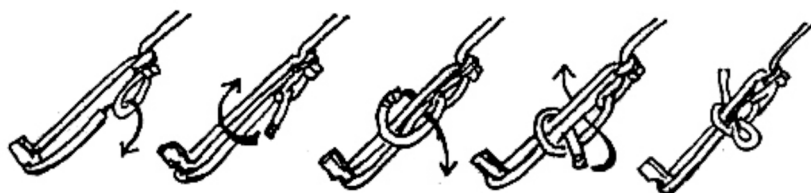
NÚT 2 VÒNG 2 KHÓA



NÚT THỢ DỆT



NÚT CĂNG DÂY (TENDEUR) 1



NÚT CĂNG DÂY (TENDEUR) 2

CÁC VẬT DỤNG CẦN THIẾT

Để hoàn thành một cái lều nhanh chóng và dễ dàng, chúng ta phải có một số dụng cụ và vật liệu cần thiết, tương xứng với kích cỡ lều đang sử dụng.

Dây

Thường thì lều may sẵn lúc nào cũng có đủ bộ dây, lều...nếu không chúng ta phải mang theo. Nên chọn những loại dây mềm, dễ thao tác, tương xứng với kích cỡ và màu sắc của lều như: dây dù dẹp, dây dù tròn, dây thùng nylon. . . tuyệt đối không dùng dây kẽm hay dây loại nhỏ khó nhìn thấy (nhất là ban đêm) trại sinh rất dễ vấp ngã, gây tai nạn, thương tích.

Cọc

Tùy theo thể đất cứng hay mềm mà chúng ta sử dụng cọc ngắn hay dài, bằng hợp kim có bán trên thị trường hay bằng tre,



gỗ, sắt, thép tự chế. . . dễ dàng nhất là dùng một khúc tre tầm vòng chẻ đôi, chuốt bớt hai cạnh bên, vạt nhọn hai đầu, là có một bộ cọc. Hoặc dùng rìu để nhọn đầu một cành cây, đầu kia khắc lõm một vết để dây không tuột

Gậy (Cột Lều)

Phải tương xứng với kích cỡ lều , để không hờ chân lều vì gậy cao quá hoặc phải kéo bệ ra (rất dễ đọng nước và dột) vì gậy quá thấp. Thường thì các Hướng Đạo Sinh sử dụng gậy lũy hành loại 1m60 cho lều đội

Gậy nên làm bằng tre tầm vòng, vừa rẻ, vừa nhẹ, vừa chắc . . . ở thị trường có loại gậy xếp, gậy nối nhiều đoạn rất gọn nhẹ.

Rìu

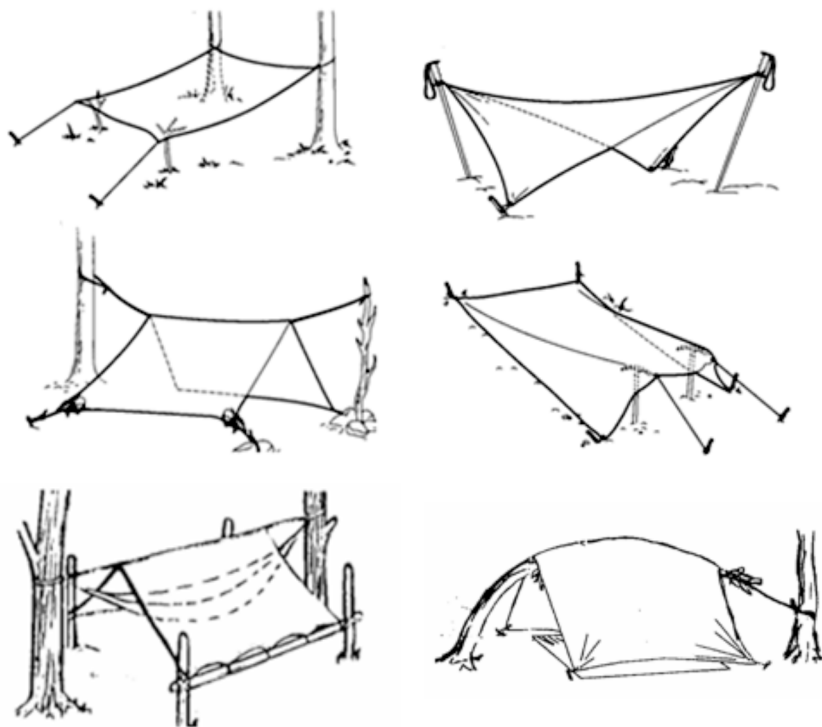
Dùng để phát quang, bửa củi hoặc đóng cọc lều. Đi trại rìu là một dụng cụ cần thiết.



Ngoài ra chúng ta còn sử dụng bay, cuốc, xẻng, hay cuốc chim (tùy theo đất cứng hay mềm) để đào mương thoát nước.

THIẾT KẾ LỀU BẰNG MỘT TẤM BẠT THÔNG THƯỜNG

Một tấm bạt thì gọn nhẹ và rẻ tiền, nó có thể làm chăn, miếng lót, trùm vật dụng . . . và khi cần, chúng ta có thể làm lều trú ẩn (nhưng chỉ ở những lúc thời tiết ổn định, không có mưa gió lớn). Có nhiều cách dựng lều bằng bạt tùy theo nhu cầu của các bạn.

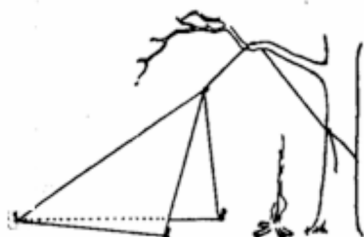
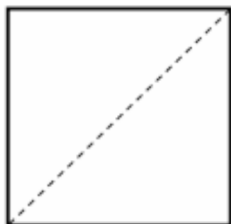


Lều cá nhân

Đây là một loại lều dành cho một người (thích hợp cho trại

bay, cho các tráng sinh lên đường, cho các cuộc thám du . . .). Là một loại lều đơn giản, dễ làm, không đòi hỏi nhiều công sức.

Các bạn lấy một tấm bạt hình vuông mỗi cạnh là 2m50 (nếu là lều 1 người) hoặc 3m00 (nếu là lều 2 người). Xong các bạn may một đường dây dù đẹp nối với 2 góc chéo để tạo thành nóc lều

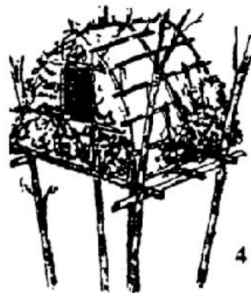
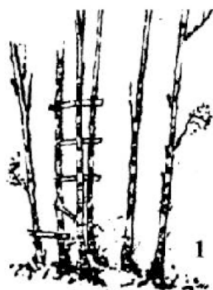


Lều sàn

-Lựa chọn những thân cây chắc chắn mọc gần nhau, hoặc một thân cây cổ thụ lớn với nhiều nhánh chĩa ngang cứng chắc (1).

-Dựng một chiếc thang gỗ để lên xuống và thao tác dễ dàng hơn (2).

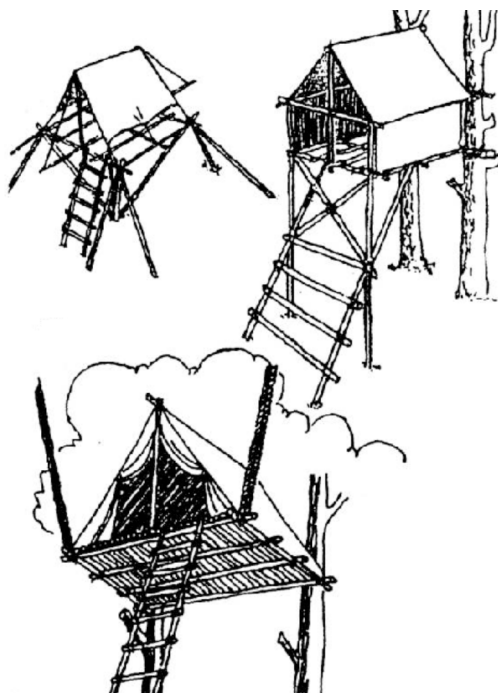
-Lựa chọn những nhánh chắc chắn để ghép sàn, cố định lại bằng dây buộc cẩn thận (3).



-Sau khi có sàn rồi thì làm khung bằng các cành cây, thân cây nhỏ. Có thể tận dụng luôn những cành cây của những chiếc cây chống đỡ phía dưới thì càng chắc chắn (4).



-Lợp lều bằng các lá cây to bản hoặc bằng vải bạt là tốt nhất. Và bạn đã có một ngôi nhà trên cây nhỏ nhắn. Một ngôi nhà trên cây quy mô nhỏ như trên sẽ không quá nguy hiểm khi sống trên đó và nó vẫn cho bạn một nơi trú ẩn an toàn khi bên dưới là khu đầm lầy ẩm thấp hay là địa bàn của nhiều loài thú dữ. Ngoài ra thì những ngôi nhà trên cây cũng cho bạn tầm quan sát rộng, dễ báo hiệu, báo động. Và thực sự là sống trên cây đôi lúc cũng khá thú vị.



III. CỨU THƯƠNG - SƠ CẤP CỨU

HÔ HẤP NHÂN TẠO

Khi nạn nhân ngừng thở do các tai nạn như: khí độc, điện giật, chết đuối, bị choáng, ngạt thở, thắt cổ . . . chúng ta đều có thể cứu sống họ bằng phương pháp hô hấp nhân tạo.

Muốn sử dụng hiệu quả phương pháp hô hấp nhân tạo, các bạn phải luyện tập thật nhiều lần cho đúng cách. Đã có nhiều trường hợp làm không đúng phương pháp dẫn đến tử vong cho nạn nhân

Khi hô hấp nhân tạo các bạn phải nhớ: bình tĩnh và kiên nhẫn. Các bạn làm các động tác đúng theo nhịp điệu không nhanh quá và cũng không chậm quá. Các động tác có khi kéo dài hàng 1-2 giờ, nên không được chán nản. Các bạn cũng cần có người hỗ trợ khi chúng ta quá mệt mỏi.

Có nhiều phương pháp hô hấp nhân tạo. Nhưng hai phương pháp sau đây dễ làm và hữu hiệu hơn cả.

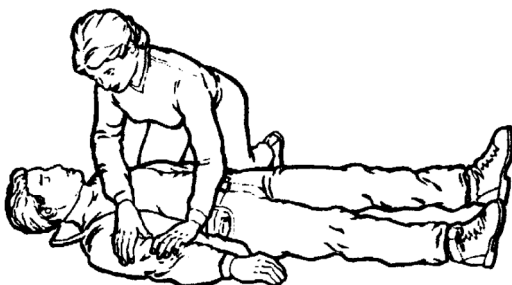
PHƯƠNG PHÁP MIỆNG QUA MIỆNG

(Mouth to mouth)

Đây là phương pháp dễ làm và có hiệu quả nhất.

Xử trí:

- đặt nạn nhân nơi thoáng mát, nơi lỏng quần áo, dây nịt, cà vạt .
- Nếu có thể để nạn nhân nằm ngửa trên một mô đất cao, hay bàn ghế, giường . . . để chúng ta đỡ cúi mặt gập người khi thao tác.
- Nếu trong miệng và



cổ họng nạn nhân có vướng cái gì. Hãy vắn vải vào đầu ngón tay móc sạch ra, lau miệng cho sạch.

Phương pháp thao tác:

1. Kéo đầu nạn nhân càng ngửa về phía sau càng tốt, kéo hoặc đẩy hàm dưới cho miệng nạn nhân mở ra

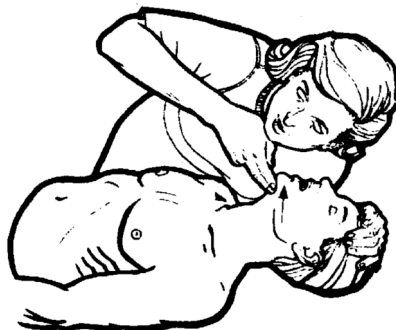


2. Dùng bàn tay vừa đẩy trán nạn nhân vừa bịt mũi của họ lại bằng ngón trỏ và ngón giữa. Bàn tay kia dùng banh hàm nạn nhân và kéo miệng mở ra.



3.

3. Hít đầy lồng ngực, đoạn há miệng rộng rồi áp sát vào miệng nạn nhân. Thổi hơi mạnh cho đến khi thấy lồng ngực của nạn nhân phồng lên (đối với người chết đuối, khí quản thường tắc ngẽn, nên mấy hơi đầu cần thổi thật mạnh)



4. Nghiêng đầu lắng tai nghe hơi thở trở ra

5. Lập lại động tác 3 và 4 với nhịp điệu:

a. Người lớn: 12 lần trong 1 phút

b. Trẻ em; 20 lần (thổi nhẹ)

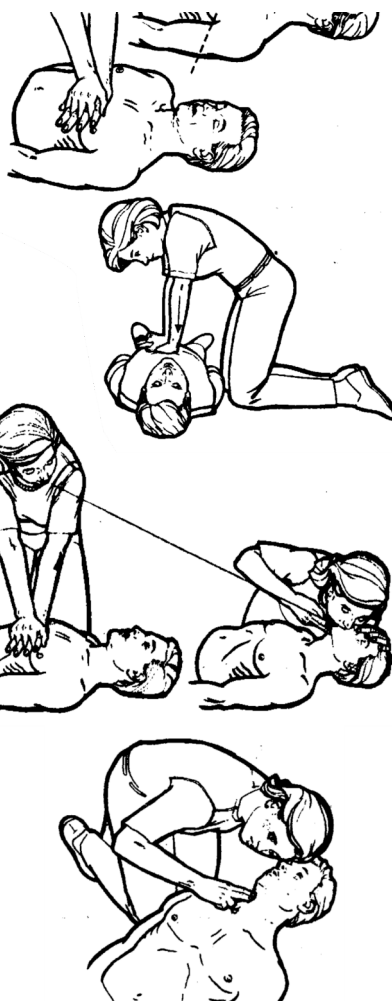
Tiếp tục như vậy cho đến khi nạn nhân trở lại bình thường.

Chú ý: nếu thấy thổi hơi vào và không thở hơi ra. Hãy kiểm soát lại vị trí đầu và cằm(động tác 1). Nếu hơi thở vẫn không thông, hãy lật nghiêng nạn nhân rồi vỗ mạnh vào giữa hai vai họ vài cái. Nếu có vật lạ trong miệng, họng sẽ văng ra. Sau đó móc và lau miệng họ như lúc ban đầu. Tiếp tục thực hiện các động tác như lúc ban đầu.

PHƯƠNG PHÁP THỔI NGẠT VÀ XOA BÓP TIM

Là một phương pháp kết hợp giữa xoa bóp tim và thổi ngạt hiệu quả. Nếu có hai người thì công việc dễ dàng hơn, bằng không, chúng ta cũng có thể thao tác một mình.

Các bạn quỳ cạnh nạn nhân, hai tay thẳng, hai bàn tay chồng lên nhau, đặt lên lồng ngực nơi xương ức của nạn nhân. Đè tay ép lồng ngực của nạn nhân xuống, rồi từ từ buông ra. làm theo chu kỳ: khoảng 14-15 giây, các bạn ép ngực 15 lần và thổi ngạt 2 lần. Sau mỗi 4 chu kỳ, các bạn kiểm tra mạch và hơi thở của nạn nhân một lần, bằng cách lắng nghe và đặt hai ngón tay lên động mạch cổ.



IV. BÀI HÁT SINH HOẠT

Bên tôi đây

Bên mặt tôi đây là người tôi yêu
Bên mặt tôi đây là người yêu tôi

tôi thương. Bên trái tôi đây là người tôi thương
thương tôi. Bên trái tôi đây là người thương tôi

tôi yêu. Trước mặt tôi đây là người tôi yêu,
yêu tôi. Trước mặt tôi đây là người yêu tôi

tôi thương. Chung quanh tôi đây là người tôi thương
thương tôi. Chung quanh tôi đây là người thương tôi

tôi yêu.
yêu tôi.

Ngôi chung



Đừng kể Bắc, đừng kể
Đừng kể núi, đừng kể
Đừng đổ vỡ, nhiều lắm

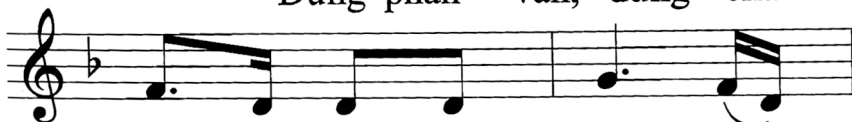
Trung, cũng đừng kể Nam làm
sông cũng đừng kể chi thị
than cũng đừng kể ra mà

gì. Chỉ nên kể rằng chúng ta
thành. Chỉ nên kể rằng nước non
buồn. Chỉ nên kể rằng ta cần

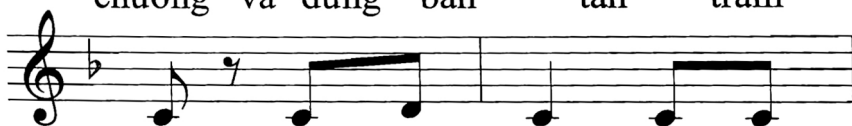
là Việt Nam thuần túy.
mình đẹp xinh một cõi.
dựng xây từ nguồn cõi.



Cùng sinh ra, cùng máu
Đừng phân tranh, đừng oán
Đừng phân vân, đừng chán



thịt và cùng một giống da
hòn và đừng đổi ý thay
chường và đừng bàn tán trăm



vàng. Đừng nghi ngờ, nào ngồi
lòng. Nhìn nhau rồi cùng ngồi
đường. Hợp nhau lại cùng ngồi



xuống ta cùng ngồi chung.
xuống trong một niềm thương.
xuống vững một niềm thương.



Ngồi quanh đây ta ngồi quanh đây Kề đôi

V. TRÒ CHƠI SINH HOẠT

GẬY ĐẾN CHÂN THÌ NHẢY

S-T-K-M-TP-NT

1. Mục đích: luyện phối hợp nhịp nhàng, nhanh nhẹn, bền sức.
2. Số người chơi: 4 đội (16-32 người)
3. Vật dụng: Một cây gậy cho mỗi đội
4. Chỗ chơi: Phòng rộng hay sân bằng phẳng ở ngoài trời.
5. Cách chơi: Các đội đứng hàng dọc cách nhau 3 mét sau đường vạch khởi hành. Trước mỗi đội cách 5 mét là một cột mốc (có thể dùng một cục gạch, gậy v.v. làm mốc)

Sau lệnh khởi cuộc, em đứng đầu mỗi đội chạy lên phía trước, chạy quanh cột mốc, rồi chạy trở về, đưa gậy cho người thứ 2 cùng nắm. Xong cả hai đưa gậy thấp xuống ngang tầm đầu gối, quay mặt vào đội của mình và cùng chạy từ đầu hàng tới cuối hàng. Các đội sinh từ em thứ 3 cho đến em chót phải nhảy qua một khi gậy tới trước mặt mình. Khi đến cuối hàng thì em số 1 đứng lại trao gậy cho người số 2 tiếp tục chạy lên mốc phía trước, vòng quanh trở lại đội hợp với đội sinh số 3 cầm gậy cho cả đội nhảy qua như trước; người thứ 2 lại trao gậy cho người thứ 3 ... và cứ thế cho đến người cuối cùng thì người này cầm gậy lên để trên cột mốc. Đội nào xong trước là đội thắng.

Chú ý: Tất cả mọi người trong đội đều cầm gậy và đều nhảy—Không một ai bỏ sót. Đội nào bỏ sót và chậm nhất là đội thua.

HỌC VĂN HÓA VIỆT NAM

T-K-H-N-TP-NT

1. Mục đích:

- Giúp các em tìm, đọc nhanh và hiểu tiếng Việt.
- Học và hiểu văn hóa Việt Nam qua ca-dao, tục ngữ.
- Rèn luyện, un đúc tinh thần, đạo đức cá nhân qua học hỏi truyền thống và di sản văn hóa dân tộc.

2. Số người chơi: từ 16 đến 32 em (2–4 đội)

3. Chỗ chơi: Trong phòng hay ngoài trời yên tĩnh.

4. Vật liệu cần thiết: Bảng ca-dao tục ngữ Việt Nam được soạn sẵn trước hợp với trình độ, tuổi tác của đoàn sinh. Số lượng in ra đủ cho mỗi người một bảng.

5. Cách chơi: Các em ngồi vòng tròn theo từng đội. Người dẫn chơi đứng ở giữa. Mỗi em được phát cho một bảng ca-dao tục ngữ gồm khoảng từ 15 đến 20 câu thuộc nhiều loại khác nhau như dạy sự khôn ngoan, cách ứng xử hợp đạo lý dân tộc, khuyến khích tinh thần đoàn kết, tinh thần nhân ái v.v. Sau khi giải thích luật chơi, Trưởng chọn một từ hay một cụm từ trong số những câu ca-dao ấy rồi nói to lên Các em hãy tìm từ “chú”. Các em thi đua tìm nhanh từ “chú” trong bảng văn đang cầm trên tay. Em A thuộc đội Hồ tìm thấy trước từ “chú” trong câu số 5 nên đưa tay lên. Trưởng chỉ em A và em ấy đọc to lên: “Mất cha còn chú, sẩy mẹ bú dì”. Vậy là đội Hồ thắng một điểm. Trò chơi chuyển sang mục tiêu thứ hai là tìm hiểu và giải thích ý nghĩa câu tục ngữ. Trưởng hỏi: “Em nào hiểu câu tục

ngữ này? “Em B đội Nai nhanh nhẩu đưa tay lên trước và được mời giải thích. Em nói:” Nếu cha chết thì còn có chú, nếu mẹ “sẩy”, what? thì bú what? Như thế ta biết em B chưa hiểu từ “sẩy” và từ “dì” nên dùng tiếng Mỹ what. Người dẫn chơi không vội giảng nghĩa ngay mà kêu gọi, khuyến khích các em khác nói lên sự hiểu biết của mình. Cuối cùng nếu tất cả các em đều “bí” thì Trưởng mới giảng giải “sẩy” ở đây có toàn câu tục ngữ mang tính đặc thù về tình gia tộc của người Việt. Trò chơi cứ thế tiếp tục sang những câu khác. Đội nào có nhiều em tìm từ nhanh, giải thích đúng và hay ho nhiều câu hơn hết là thắng cuộc. Đội trưởng nhất bắt một bài hát chung mừng đội thắng hay Trưởng cho một tiếng reo chung của Đoàn hướng về đội dẫn đầu. Cũng có thể, sau một câu được giải thích tuyệt hay, có ý nghĩa thì toàn thể vỗ tay tán thưởng làm cho trò chơi thêm sôi động hào hứng.

Chú ý:

- Đừng để những khoảng thời gian chết kéo quá dài sẽ làm cho trò chơi trở nên buồn tẻ.
- Người dẫn chơi tránh giải thích dài dòng, lên lớp thao thao bất tuyệt.
- Tùy theo tốc độ và trình độ các em mà Trưởng đi hết cả 16 câu hay rút bớt lại, tránh kéo dài lê thê mất hào hứng, mất tác dụng thẩm thấu, học hỏi.
- Tùy theo đối tượng đoàn sinh mà chọn nội dung vừa sức rồi dần dần nâng cao lên, có ý nghĩa thâm thúy hơn để nâng cao tác dụng giáo dục.

Cho trò chơi này xen kẽ sau những hoạt động mạnh.

Bảng kê mẫu ca-dao tục-ngữ

*(đi kèm với trò chơi "Học Văn Hóa Việt Nam" trên dây
dành cho giới thiếu niên Việt Nam ở hải ngoại)*

1. Một cây làm chẳng nên non Ba cây chụm lại thành hòn núi cao.
2. Có con mắt mà không con người.
3. Chim khôn kêu tiếng rảnh rang Người khôn nói tiếng dịu dàng dễ
4. Đến chậm gậm xương.
5. Mất cha còn chủ, sẩy mẹ bú dì.
6. Đói cho sạch rách cho thơm.
7. Giàu làm kếp hẹp làm đơn.
8. Con gái mười bảy chớ ngủ với cha, Con trai mười ba đừng nằm với mẹ.
9. Làm khách sạch ruột.
10. Lời nói chẳng mất tiền mua Lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau.
11. Mạnh dùng sức yếu dùng chước.
12. Miếng khi đói bằng gói khi no.
13. Làm ơn không nên nhớ Chịu ơn chớ nên quên.
14. Tiếng chào cao hơn mâm cỗ.
15. Có tiền mua tiên cũng được. Không tiền mua lượ cũng không.
16. Hôm qua qua nói qua qua mà qua không qua, Hôm nay qua nói qua mà qua không qua.

* Câu thứ 16 này không phải là ca-dao hay tục ngữ, nhưng được đưa trò chơi này để dạy cho các em thấy sự phong phú của tiếng Việt cách phân tích các loại tự và ý nghĩa của từ "qua".

Chú thích: Tác phẩm "TỤC NGỮ PHONG DAO" của Ôn Như Nguyễn Văn Ngọc có thể giúp ích rất nhiều cho các huynh trưởng/ người dẫn ch việc lựa chọn nội dung thích hợp cho từng đối tượng đoàn sinh và dần trình độ học hỏi di sản văn hóa dân tộc Việt Nam.

TUẦN THỨ NĂM

I. HIỂU BIẾT VÀ PHỤC VỤ PHONG TRÀO

THỂ HIỆN NẾP SỐNG VĂN MINH LỊCH SỰ NƠI CÔNG CỘNG

Không nói lớn tiếng

Nơi công cộng, chỗ đông người, nên cẩn trọng lời nói khi trò chuyện, trao đổi với bạn bè, các bạn không nên cười nói ồn ào gây nên sự chú ý khó chịu cho người chung quanh (nhưng cũng không nên thì thầm rồi cười rúc rích khi đi sau một phụ nữ, một người tàn tật...).

Không để điện thoại di động ở chế độ reo khi đang ở trong thính phòng, khán phòng, phòng họp, nhất là khi đang tham dự nghi lễ nơi tôn nghiêm.

Xếp hàng

Chen lấn, áp sát là một thói xấu của chúng ta, là biểu hiện của sự kém văn minh. Các bạn phải tập thói quen xếp hàng, ai đến trước thì đứng trước, ai đến sau đứng sau. Chúng ta phải tôn trọng những người đã đến trước.

Không khạc nhổ

Thật khó chịu khi đứng kế bên người mà họ cứ khạc nhổ, xì mũi... một cách thoải mái nơi công cộng, vậy thì các bạn đừng bao giờ hành động như thế. Nếu có hắt hơi, ho, ngáp thì nên che miệng một cách kín đáo.

Không xả rác

Tốt nhất là hãy bỏ những mảnh giấy, bao bì, vỏ bánh kẹo... vào trong túi xách, túi quần của mình để mang về bỏ vào thùng rác ở nhà nếu quanh các bạn không có thùng rác công cộng.

Quan tâm giúp đỡ những người chung quanh

Nhường những chỗ thuận tiện hoặc chỗ ngồi cuối cùng

trên xe, trên ghế công viên, rạp hát. . . cho người già yếu, tàn tật, phụ nữ có con nhỏ, trẻ em. Quan tâm giúp đỡ người già, trẻ em, người tàn tật. . . giúp họ qua đường, lên xuống xe, mang xách hành lý, tìm địa chỉ. . .

Tuân thủ luật giao thông

Hướng Đạo Sinh phải luôn tự giác tuân thủ luật giao thông, không bao giờ vượt đèn đỏ cho dù đường vắng và không có công an giám sát. Nhường đường cho các xe ưu tiên. Khi ngừng xe chờ ai đó, nên ngó trước xem sau coi mình có gây phiền hà cản trở cho sự đi lại, buôn bán của người khác không. . .

Không ăn mặc hở hang, lố lăng

“Nhìn y phục biết tư cách”. Chúng ta có thể đánh giá được một người khi nhìn qua cách ăn mặc của họ. Một Hướng Đạo Sinh không bao giờ mặc những y phục dơ bẩn, nhàu nát, hở hang, lố lăng. . . Khi vào nơi tôn nghiêm, chúng ta càng phải thận trọng và ý tứ hơn trong y phục, cử chỉ, lời nói.

Cảm ơn

Hãy lưu ý! Đây là điểm rất quan trọng trong phép xã giao mà ta thường hay lãng quên, nhưng một HDS chân chính không bao giờ mắc phải, đó là việc cảm ơn khi nhận được sự giúp đỡ. Một tặng phẩm chưa phải là của bạn nếu chưa cảm ơn người cho.

Khi tham dự văn nghệ, hội họp, sinh hoạt . . . một cử chỉ vỗ tay sau khi lắng nghe (hay thưởng thức) chính là lời cảm ơn tốt đẹp nhất.

Một lời nói CẢM ƠN với lòng chân thành làm cho chúng ta (người cho lẫn người nhận) hoan hỉ, sung sướng.

Xin lỗi

Chúng ta thường có thói quen sùng sộ với nhau sau khi có

va chạm hay cọ quẹt nhẹ mà không cần biết ai phải ai trái. Sự việc có lẽ sẽ êm đẹp hơn nếu một trong hai người biết nói tiếng “xin lỗi”

- xin lỗi vì đã vô ý làm phiền người khác
- xin lỗi vì đã quên ngày sinh nhật của bạn
- xin lỗi khi mình có lỗi (và cả khi mình không có lỗi)
-

Cuộc sống sẽ tốt đẹp hơn, sẽ êm đềm hơn nếu chúng ta biết nói XIN LỖI.

Không tò mò

Nơi công cộng, khi xảy ra một sự kiện gì, nếu vượt quá khả năng giúp đỡ của chúng ta hoặc nếu chúng ta không có trách nhiệm gì, hãy mau chóng rời khỏi đám đông, để không gây trở ngại cho những người có thẩm quyền giải quyết công việc.

Bảo vệ cảnh quan, môi trường

Trên hè phố, trong công viên; cây xanh, hoa kiểng... giúp cho thành phố được tươi mát, đẹp đẽ, là lá phổi lọc không khí trong lành. Nếu chúng ta không góp công vun trồng, chăm sóc trực tiếp được thì cũng đừng bao giờ phá phách, bẻ cành, ngắt hoa...

Môi trường gần gũi nhất của chúng ta chính là nhà của ta và khu xóm, khu phố nơi ta sinh sống. Nên chú ý gìn giữ vệ sinh sạch sẽ chung quanh nhà và ngay phía ngoài cánh cổng của mình. Tham gia nhiệt tình các công tác khai thông mương cống và làm làm vệ sinh khu phố.

Những đức tính khác

Không có bản thống kê nào có thể liệt kê đầy đủ các đức tính của Hướng Đạo Sinh

TÌM HIỂU TỔ CHỨC HƯỚNG ĐẠO THẾ GIỚI

Phong trào HĐ được khai sinh năm 1907 tại Anh Quốc dựa theo những gợi ý của Huân tước Baden Powell (Robert Smyth Stephenson Baden Powell) gọi tắt là B.P. Và sau đó viết thành cuốn sách căn bản "HƯỚNG ĐẠO CHO TRẺ EM" (Scouting For Boys).

Cuốn sách trên và chương trình do B.P. đưa ra đã hấp dẫn trẻ em và cả những người lớn có tâm huyết trong việc giáo dục thanh thiếu niên. Do đó, nó được phổ biến mau chóng trên khắp thế giới. Mặc dù vài điểm trong chương trình có thể thay đổi tại vài nơi, nhưng Nguyên Lý Phong Trào Hướng Đạo thì vẫn là một. Tình huynh đệ thế giới của phong trào Hướng Đạo được kết hợp quanh những nguyên tắc của Luật và Lời Hứa Hướng Đạo.

NHỮNG NGUYÊN LÝ CĂN BẢN.

Các quốc gia hội viên trên thế giới đã xác định 8 nguyên tắc của phong trào Hướng Đạo là:

1. Học bằng cách làm.
2. Tiến bộ cá nhân.
3. Phương pháp hàng đội
4. Người lớn hỗ trợ.
5. Khung biểu tượng.
6. Thiên nhiên.
7. Tham gia cộng đồng.
8. Luật và Lời hứa là nền tảng.

Chương trình đào tạo thanh thiếu niên thành những công dân có trách nhiệm và hữu ích cho xã hội được đặt trên căn bản:

- Hệ thống hàng đội và Liên Đoàn,

- *Hệ thống đẳng thứ và chuyên hiệu,*
- *Các sinh hoạt ngoài trời.*

Phong trào Hướng Đạo được đặt căn bản trên 3 nguyên lý

- Bồn phạt đối với TÍN NGƯỠNG TÂM LINH
- Bồn phạt đối với THA NHÂN
- Bồn phạt đối với BẢN THÂN

Được gọi tắt cho dễ nhớ là THƯỢNG, THA, THÂN (Thượng Đế, Tha nhân, Bản Thân)

Bồn phạt đối với tín ngưỡng tâm linh:

Tuân theo những nguyên tắc tinh thần, trung thành với tôn giáo thể hiện nguyên tắc đó, chấp nhận những bồn phạt phát sinh từ đó.

- Có trách nhiệm tìm hiểu giáo lý và thực hiện tốt giáo luật của tôn giáo mình
- Tìm hiểu ý nghĩa của cuộc sống
- Tìm kiếm và khám phá các giá trị tinh thần

Bồn phạt đối với tha nhân:

Trung tín với đất nước trong chiều hướng phát huy hoà bình, tạo sự cảm thông và hợp tác trên các lãnh vực địa phương, quốc gia và quốc tế, tham gia vào việc phát triển xã hội trong sự tôn trọng phẩm giá con người và sự toàn vẹn của thiên nhiên.

Mỗi Hướng Đạo Sinh đều phải nhận thức được rằng

- Mỗi người đều có quyền cá nhân, tư duy, nhu cầu . .
- Tôn trọng phẩm giá và nhân cách của người khác
- Mọi người đều phụ thuộc lẫn nhau
- Giúp đỡ người bất hạnh, người yếu kém . . .
- Đóng góp sức lực, tài trí cho gia đình, xã hội, tổ quốc,

thế giới

- Bảo vệ thiên nhiên và môi trường cuộc sống

Bổn phận đối với bản thân:

- Nhận trách nhiệm về sự phát triển của chính bản thân (trí, đức, thể)

- Coi trọng danh dự của chính mình

- Phát huy tiềm năng cá nhân

TỔ CHỨC HƯỚNG ĐẠO THẾ GIỚI

(World Organization of the Scout Movement = WOSM) là tên tổ chức mà trong đó có hoạt động Hội nghị Hướng Đạo Thế giới, Ủy ban, Văn Phòng và những cơ quan khác của Hướng Đạo Thế giới...

HỘI NGHỊ HƯỚNG ĐẠO THẾ GIỚI.

(World Scout Conferences - The “General Assembly” of World Scouting).

Đây là một hình thức “Đại Hội Đồng” của Hướng Đạo thế giới gồm 149 quốc gia hội viên **chính thức**. Quy tụ trên 25 triệu đoàn viên và Trưởng trong hơn 214 nước, (nhiều nước có Hướng Đạo nhưng chưa được công nhận là hội viên chính thức). Ví dụ: Trưởng hợp của Hướng Đạo Việt Nam chẳng hạn, mặc dù đã có Hướng Đạo từ 1930 nhưng mãi đến 07-5-1957 Hướng Đạo Việt Nam mới được gia nhập tổ chức Hướng Đạo Thế Giới.

Ở Hội Nghị Hướng Đạo Thế giới, mỗi quốc gia hội viên không phân biệt số đoàn sinh nhiều, ít... đều chỉ được bỏ ngang nhau 6 phiếu mỗi khi cần biểu quyết một vấn đề gì.

Hội Nghị HĐTG cứ 2 năm họp một lần. Và mỗi quốc gia hội viên được cử 6 đại biểu tham dự.

Đại Hội Đồng HĐTG nghe báo cáo, phê duyệt chính sách

và ấn định chính sách.

BAN QUẢN TRỊ HƯỚNG ĐẠO THẾ GIỚI (World Committee).

Gồm 12 uỷ viên thuộc 12 quốc gia hội viên, do Đại Hội Đồng HDTG bầu ra để đại diện cho hội nghị giữa các khoá họp. Đây là hình thức của một Uỷ Ban Chấp Hành của Hội nghị HDTG. Nhiệm kỳ của mỗi uỷ viên là 6 năm, và cứ mỗi lần họp Hội Nghị Thế giới (2 năm một lần), 1/3 số uỷ viên của Ban Quản Trị sẽ được bầu lại. Chủ tịch Ban Quản Trị không do Đại Hội Đồng bầu trực tiếp mà do các Uỷ viên của Ban Quản Trị bầu lên, cứ 2 năm bầu lại một lần.

Ban Quản Trị họp định kỳ hoặc bất thường để ấn định chính sách thay cho Đại Hội Đồng.

Các thành viên của Ban Quản Trị, kể cả Tổng thư ký HDTG hoặc các Uỷ viên chấp hành Vùng đều không có quyền bầu cử hoặc biểu quyết tại Đại Hội Đồng.

VĂN PHÒNG HƯỚNG ĐẠO THẾ GIỚI (World Bureau – Boys Scout International Bureau).

Văn phòng Hướng Đạo Thế giới là cơ quan có nhiệm vụ thi hành các chỉ thị và quyết định của Hội nghị Hướng Đạo Thế Giới và Ban Quản Trị Hướng Đạo Thế giới. Nói cách khác, Hội Nghị và Ban Chấp Hành Hướng Đạo Thế giới là bộ óc và Văn phòng là chân tay.

Được thành lập ở Luân Đôn năm 1920 (năm có cuộc Họp Bạn HDTG lần thứ nhất). Đến năm 1958 thì dời sang Ottawa (Canada). Sau hội nghị Thế giới lần thứ 21 ở Seattle (Hoa Kỳ) năm 1967, văn phòng lại được chuyển sang Genève (Thụy Sĩ) từ tháng 5-1968 cho đến nay.

Văn phòng HDTG được điều hành bởi Tổng thư ký là một

Trưởng HĐ chuyên nghiệp do Ban Quản Trị HĐTG đề cử và thuê có kế ước. Có khoảng 40 trưởng chuyên nghiệp làm nhân viên văn phòng tại trụ sở chính ở Genève tại địa chỉ:

Bureau Mondial du Scoutisme

Case postale 241-1211 Genève 4 – Suisse.

Tél : (022) 26.32.70

Secretary General's Office (Văn phòng Tổng Thư ký): Kuala Lumpur, Malaysia

Tổng thư ký đề nghị tuyển mướn các Trưởng chuyên nghiệp các cấp để làm việc trong 8 khối :

1. Khối gây quỹ
2. Khối liên lạc
3. Khối khen thưởng
4. Khối giao tế
5. Khối hành chánh
6. Khối điều hành
7. Khối huấn luyện
8. Khối nghiên cứu.

VĂN PHÒNG HƯỚNG ĐẠO VÙNG

Để nhẹ bớt công việc của Văn phòng HĐTG , người ta thành lập các Văn phòng HĐ vùng :

- VP vùng Châu Âu,
- VP vùng Trung và Ả Rập Cận Đông tại Egypte,
- VP vùng Phi Châu ở Kenya,
- VP vùng Á Châu-Thái Bình Dương ở Philippines,
- VP vùng Liên Mỹ Châu ở Costa Rica.

Hướng Đạo Việt Nam trước đây, trực thuộc VPHĐ vùng Á Châu-Thái Bình Dương ở Manila (Philippinea).

Đại Hội Đồng Hướng Đạo Vùng cứ 2 năm họp một lần do một quốc gia trong vùng đăng cai tổ chức.

Đại Hội Đồng Vùng bầu Ban Quản Trị vùng gồm 8 Trưởng tự nguyện. Mỗi thành viên có nhiệm kỳ 4 năm. Cứ 2 năm thay 4 người mới do Đại Hội Đồng Vùng bầu ra.

Chủ tịch bầu Ban Quản Trị vùng do BQT bầu ra trong vòng thành viên của mình, nhiệm kỳ là 2 năm.

Ban Quản Trị vùng thuê cử và thuê một Trưởng chuyên nghiệp có đầy đủ khả năng làm Ủy Viên Chấp Hành Vùng. Ủy Viên Chấp Hành Vùng điều hành văn phòng Hướng Đạo Vùng gồm có 4 khối :

1. Huấn luyện
2. Giao tế
3. Tài chánh
4. Liên lạc.

Ủy Viên Chấp Hành Vùng chấp hành các quyết định của BQT vùng.

Ủy Viên Chấp Hành Vùng đề nghị tuyển mướn Trưởng chuyên nghiệp vùng lên BQT để trình Tổng thư ký VPHĐTG chấp thuận, 75% ngân khoản vùng do VPHĐTG cung ứng.

Ủy Viên Chấp Hành Vùng và Thủ Quỹ Vùng được quyền tham dự các buổi họp của BQT Vùng nhưng không có quyền biểu quyết.

VẤN ĐỀ TÀI CHÁNH.

Các hoạt động của Văn phòng và Ủy ban HĐTG được tài trợ do sự đóng góp hằng năm của các quốc gia hội viên và từ

việc quyên tặng của các cơ quan, xí nghiệp và tư nhân.

CÁC CUỘC HỌP BẠN HDTG

(World Scout Jamborees).

Thường thì cứ 4 năm có một cuộc họp bạn Hướng Đạo Thế giới. Cuộc họp bạn HDTG lần thứ nhất tổ chức năm 1920 tại Anh Quốc. Các Quốc gia hội viên đều có quyền đăng cai tổ chức và do Đại Hội Đồng HDTG quyết định. Tuy nói là 4 năm một lần, nhưng đôi lúc có những biến cố trên thế giới làm cho chậm lại hoặc không tổ chức được, ví dụ Họp Bạn HDTG lần thứ V và họp bạn HDTG lần thứ VI cách nhau 10 năm vì chiến tranh Thế giới lần thứ II làm trở ngại.

HỌP BẠN TRÁNG SINH THẾ GIỚI

(Wort Rover Moots).

Là những trại Họp bạn dành cho các Tráng sinh trong lứa tuổi từ 18-25, để tạo cơ hội cho các thanh niên gặp gỡ nhau hầu thắt chặt tình huynh đệ thế giới.

HỆ THỐNG HUẤN LUYỆN HUYNH TRƯỞNG.

Từ một đoàn thử nghiệm tại đảo Brownsea năm 1907, phong trào HD lan rộng nhanh chóng khắp nước Anh và nhiều nước trên thế giới. Để cung ứng đủ Huynh Trưởng có năng lực điều dắt đơn vị, năm 1919 thành lập trại trường Gilwell và từ đó bắt đầu các Khóa Huấn Luyện Huynh Trưởng. Khóa HL Huynh Trưởng cao cấp nhất là khoá Huấn luyện Bằng Rừng (Wood Badge: Badge de Bois). Trưởng có Bằng Rừng được mang khăn quàng màu xám ứng hồng mà đằng sau có dính một mẫu vải "ca-rô" đặc biệt của xứ Écosse (để nhớ đến ông M^{ac} Laren là người đã hiến đất để làm trại trường Gilwell Park)

đó là khăn quàng của Đệ nhất Liên đoàn Gilwell với một khâu khăn quàng bằng da (2 tao) và một dây đeo cổ bằng da với

hai mẫu gỗ cháy ở hai đầu làm phỏng theo râu chuỗi của vị từ trưởng Dini – Zoulou.

Theo hệ thống huấn luyện quốc tế, muốn làm Huynh Trưởng HĐ, phải chịu sự huấn luyện tiệm tiến qua các khóa huấn luyện sau đây:

- Khóa Huấn luyện cơ bản (Basic Training course): thời gian từ 30 - 48 giờ.
- Khóa Dự bị Bằng Rừng (Preliminary Wood Badge Course, hiện giờ gọi là Part II Wood Badge Course, xin đừng lầm phần I – phần lý thuyết – của Bằng Rừng): thời gian từ 48-60 giờ.
- Khóa Bằng Rừng (Wood Badge Course: bây giờ gọi là Part I Wood Badge Course. Xin đừng lầm là phần II - tức là phần thụ huấn ở trại - của Bằng rừng mà chúng ta thường gọi): thời gian từ 7-10 ngày.

Sau này, để đào tạo các Trưởng Huấn Luyện, Ủy ban Huấn luyện Thế giới đã đề ra 2 cấp Huấn luyện nữa (trong thập niên 60 & 70):

- Khóa Huấn luyện Quốc gia (National Training Course gọi tắt là NTC). Do Hội Hướng Đạo của mỗi quốc gia tổ chức, có Ủy viên Huấn luyện của VPHĐTG hoặc VPHĐ vùng làm cố vấn, nhưng sổ đăng ký và chứng chỉ thì do VPHĐTG cấp phát.
- Khóa Huấn luyện Quốc tế (International Training the Team Course gọi tắt là ITTC) Do VPHĐTG đứng ra tổ chức tại một quốc gia hội viên nào đó.

Ngoài các khóa huấn luyện như: Cơ Bản, Dự Bị Bằng Rừng, Bằng Rừng.

(Trích từ tài liệu của Trưởng Tôn Thất Sam)

II. CẨM TRẠI SINH HOẠT NGOÀI TRỜI

SINH HOẠT KHÔNG ĐỂ LẠI DẤU VẾT

1. CHUẨN BỊ CHƯƠNG TRÌNH & KẾ HOẠCH

Chuẩn bị một chương trình và kế hoạch thích hợp sẽ giúp cho các bạn hoàn thành những mục tiêu một cách an toàn và thích thú, trong khi vẫn hạn chế những thiệt hại đến tài nguyên và cảnh quang thiên nhiên cũng như môi trường sinh thái. Khi chúng ta đã chuẩn bị kế hoạch trước sẽ có thể tránh được tình huống bất ngờ. Tuân thủ những qui định là hạn chế đến mức thấp nhất những tác động của chúng ta đối với (trong và cả ngoài) khu vực mà ta cắm trại, sinh hoạt.

2. HẠN CHẾ THIẾT HẠI DO DI CHUYỂN VÀ SINH HOẠT TRẠI

Những thiệt hại đối với thiên nhiên (và mặt đất) sẽ xảy ra khi nhiều người cùng dẫm đạp lên cây cỏ thực vật hay quần thể động thực vật vừa hồi sinh. Kết quả là sự cần cỗi sẽ lộ ra trên các con đường mòn, vùng đất sinh hoạt trại. . . Sự cần cỗi này sẽ gây ra xói mòn mặt đất. Vì vậy nên chọn những khoảng đất ít gây tác hại đến thiên nhiên nhất.

3. MANG ĐI NHỮNG GÌ BẠN ĐÃ MANG ĐẾN

Thật đơn giản và hiệu quả khi yêu cầu những người đi cắm trại, thám du, dã ngoại . . . mang theo những rác thải của họ ra về. Hãy ý thức và tập thành thói quen mang ra khỏi vùng những rác thải mà và đơn vị của bạn đã bỏ ra, nhất những loại rác khó phân huỷ như lon đồ hộp, vỏ chai lọ . . . Kiểm tra kỹ rác rến và thực phẩm thừa rơi rải quanh khu vực trại của bạn (chôn hoặc đốt những loại rác dễ phân huỷ) trước khi bạn rời khỏi khu vực.

4. LƯU LẠI TẠI CHỖ NHỮNG GÌ BẠN TÌM THẤY

Một yêu cầu khác mà bạn cần phải tự giác ý thức khi đi thám du những khu vực có sự bảo vệ, vùng bảo tồn sinh thái . . . là để lại tại chỗ những khoáng vật, đất đá, cây cỏ, động vật, côn trùng, tàn tích cổ . . . và những thứ khác mà bạn đã tìm thấy. Các bạn chỉ nên quan sát, khảo cứu nhưng không sờ mó các tác phẩm văn hóa, kiến trúc lịch sử, phũ

điều cổ . . . Các bạn có thể bị xem như phạm pháp nếu di chuyển một cổ vật đi nơi khác.

A. HẠN CHẾ NHỮNG TÁC ĐỘNG CỦA LỬA TRẠI

Chúng ta khó mà hình dung được một cuộc cắm trại mà không có lửa trại. Thế nhưng trong thiên nhiên đã có rất nhiều vùng bị thoái hóa do lạm dụng lửa trại, vì nhu cầu đòi hỏi của củi đốt ngày càng tăng. Lửa trại còn có thể gây nên những đám cháy rừng nếu chúng ta không cẩn thận. Chúng ta không thể bỏ đi chương trình sinh hoạt lửa trại, nhưng đừng để lửa trại và nấu nướng ở trại gây nên những tác hại cho thiên nhiên.

B. BẢO VỆ ĐỜI SỐNG HOANG DÃ

Khi đi vào những vườn quốc gia, những khu bảo tồn. . . các bạn nên di chuyển chậm chậm, nhẹ nhàng, lặng lẽ . . . sẽ không gây nên căng thẳng, lo sợ đối với động vật hoang dã. Các trại sinh nên thận trọng quan sát các thú hoang từ xa, dành cho chúng một vùng sinh hoạt rộng lớn, an toàn. Chúng ta cũng cần phải bảo quản, treo cao và cất giữ thực phẩm an toàn chắc chắn. Giữ cho rác nhà bếp (ruột thú, lòng cá . . .) và thức ăn thừa ngoài tầm của thú hoang. Không nên cho thú hoang ăn, vì như thế sẽ tập thành thói quen lũng sục vào những vùng đất trại, gây nên những cuộc tiếp xúc nguy hiểm. Hãy bảo vệ đời sống hoang dã nhưng cũng phải biết bảo vệ tính mạng của mình.

C. BIẾT TÔN TRỌNG NGƯỜI KHÁC

Trại sinh phải cẩn trọng khi đi cắm trại theo từng nhóm nhỏ. Các bạn không nên gây ồn ào. Chọn đất trại xa các nhóm khác. Lúc nào cũng cố gắng sinh hoạt trong im lặng. Sử dụng quần áo và vật dụng phù hợp với màu sắc với môi trường chung quanh. Chúng ta phải biết quan tâm và tôn trọng sự riêng tư của các trại khác cũng như cư dân trong khu vực.

BỐN NGUYÊN TẮC SINH HOẠT NGOÀI TRỜI

Là công dân tốt, một Hướng Đạo Sinh có bốn phận phải tuân thủ những qui tắc khi sinh hoạt ở ngoài trời, để bảo vệ thiên nhiên và gìn giữ môi trường sinh thái.

1. CÓ THÓI QUEN GÌN GIỮ THIÊN NHIÊN SẠCH ĐẸP

Tôi luôn xem thiên nhiên là một di sản. Tôi sẽ giữ gìn nó cho tôi và cho mọi người. Tôi không xả rác, chất thải và thức ăn thừa xuống ao hồ, sông suối, ruộng đồng, rừng núi, xa lộ ...

2. CẨN THẬN VỚI LỬA

Tôi luôn đề phòng hoả hoạn. Tôi chỉ đốt lửa ở những nơi được dành riêng. Sau khi đã sử dụng xong, tôi phải chắc chắn rằng ngọn lửa đã được dập tắt cẩn thận. Tôi luôn luôn giữ sạch sẽ khu vực đốt lửa, xóa đi tất cả các dấu vết của nó.

3. THẬN TRỌNG KHI SINH HOẠT NGOÀI TRỜI

Tôi luôn tôn trọng tài sản chung cũng như tài sản riêng. Khi đi cắm trại hay dã ngoại, tôi sẽ sử dụng các phương pháp ít gây tác động đến thiên nhiên nhất

4. GÌN GIỮ VÀ BẢO VỆ THIÊN NHIÊN

Tôi sẽ, tìm cách tốt nhất để gìn giữ và bảo vệ nguồn nước, núi rừng, đồng cỏ, khoáng chất, năng lượng, đời sống hoang dã. . . Tôi cũng sẽ thuyết phục mọi người cùng hành động như thế.

Bốn qui tắc trên sẽ giúp các bạn khi sinh hoạt hay cắm trại ngoài thiên nhiên mà không gây ra những tác động xấu đến thiên nhiên và môi trường sinh thái. Góp phần gìn giữ và bảo vệ những di sản quý giá cho hôm nay và thế hệ mai sau.

III. PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH

PHÒNG VÀ CHỮA CÁC BỆNH THÔNG THƯỜNG

ĐỀ PHÒNG

Trong các cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên tập thành thói quen giữ gìn vệ sinh thân thể, vệ sinh nơi ăn ở, sinh hoạt . . . Vệ sinh có tầm quan trọng trong việc phòng bệnh và phòng nhiễm trùng, nhất là những lúc chúng ta đi cắm trại, du lịch , thám hiểm. . . chúng ta càng cần phải cẩn thận hơn.

Vệ sinh cá nhân hay **vệ sinh công cộng** đều quan trọng như nhau.

Thân thể:

- Rửa tay trước khi ăn, sau khi đi cầu bằng xà phòng
- Tắm rửa hàng ngày bằng xà phòng
- Không đi chân đất khi ra khỏi nhà
- Giặt giữ quần áo, phơi nắng, ủi
- Đánh răng, súc miệng trước và sau bữa ăn khi ngủ
- Vận động cơ thể, chơi thể thao, thể dục
- Cẩn thận khi phải tiếp xúc với bệnh nhân mắc bệnh truyền nhiễm.
- Tiêm chủng
- Ăn uống điều độ và đủ chất

Nhà cửa:

- Quét dọn và cọ rửa nhà cửa trong ngoài sạch sẽ,
- Vật dụng sắp xếp gọn gàng thứ tự ngăn nắp.
- Mở nhiều cửa cho ánh nắng vào.
- Thường xuyên đem mền, chiếu . . . ra phơi nắng
- Bếp núc gọn gàng , sạch sẽ.

- Tiêu diệt muỗi, ruồi, chuột bọ, và những loài có hại.
- Nguồn nước sinh hoạt hợp vệ sinh
- Nhà cầu vệ sinh đúng quy cách.
- Rác rưởi phải được xử lý hàng ngày
- Không khạc nhổ lên nền nhà

Đề phòng các bệnh đường ruột:

- Rửa tay trước khi ăn, dừng bốc thức ăn bằng tay bẩn.
- Uống nước đã được đun sôi hoặc khử trùng.
- Đừng ăn củ hay củ còn sống.
- Đừng ăn thức ăn ôi, thiu, để lâu...
- Đừng để ruồi nhặng và côn trùng đậu vào thức ăn.
- Vệ sinh khu vực sinh hoạt

Phòng nhiệt:

- Đừng làm việc quá sức dưới trời nóng
- Đừng ở trong phòng ngột ngạt, nóng nực quá lâu.
- Đừng ở lâu dưới trời nắng
- Uống oresol hay nước sôi để nguội pha muối(1/2 muỗng cà phê cho một lít nước) khi ra nhiều mồ hôi

Phòng lạnh

- sưởi ấm cơ thể mình bằng mọi cách .
- giữ áo quần được khô ráo, nhất là quần áo lót, vớ...
- mặc nhiều quần áo để giữ ấm(có thể dùng giấy báo đệm giữa các lớp áo quần để chống lạnh.
- Giữ cho tay chân không bị tê cóng.
- Không tắm mưa hoặc dầm nước lạnh quá lâu.

GIỮ VỆ SINH NƠI CÔNG CỘNG

1. Giữ gìn sạch sẽ giếng nước, nơi chứa nước, nguồn nước công cộng
2. Không giặt giũ, phơi phóng gần giếng nước
3. Không để súc vật đến nơi chứa nước uống
4. Không đi cầu, xả nước thải hay vứt rác gần giếng nước, giòng suối, khúc sông ... nơi ta lấy nước uống
5. Đốt bỏ mọi thứ rác, loại nào không đốt được thì phải chôn (nếu ở nông thôn) hay bỏ các loại rác vào thùng rác công cộng (nếu ở thành thị).

CHỮA BỆNH

Ranh giới giữ sơ cứu và chữa bệnh thường không được rõ ràng. Nhiều bệnh thông thường hàng ngày (như lên cơn đau, sốt. . .) diễn ra nhanh chóng và cần được chữa trị kịp thời. Trong khi đó, nhiều bệnh nằm ở trong chương này không nằm trong phần huấn luyện sơ cứu, nhưng đôi khi lại được chữa khỏi nhờ phương pháp sơ cứu.

Kinh nghiệm và sự "sắp sẵn" của một Hướng Đạo Sinh có thể giúp các bạn đề phòng và chữa trị một số bệnh cho mình và cho những người quanh mình, nhất là khi đang đi trại, đi du lịch...

Cách sử dụng thuốc

Một cơn đau nhẹ bình thường đôi khi là bước khởi đầu của một căn bệnh nặng. Nếu các bạn nghi ngờ khả năng của mình thì nên tham vấn ý kiến của các bác sĩ (ngay cả bằng điện thoại). Không nên cho bệnh nhân uống thuốc bừa bãi. Trong phạm vi sơ cứu, các bạn chỉ nên cho bệnh nhân uống thuốc hạ sốt (paracetamol, panadol. . .) và thuốc giảm đau mà thôi.

Người sơ cứu nên:

- Giúp bệnh nhân cảm thấy càng dễ chịu càng tốt.
- Nếu có thể thì tiến hành các bước làm giảm đau và bớt nguy kịch
- Trong vòng một giờ mà các biện pháp đơn giản không giúp bệnh nhân thuyên giảm thì phải gọi bác sĩ

SỐT

Khi thân nhiệt cao hơn mức bình thường (37°C) thì gọi là sốt. Sốt thường là do bị nhiễm trùng (nhưng không phải lúc nào cũng vậy). Một số bệnh có kèm theo sốt cao như: cảm cúm, đau mùa, sởi, viêm màng não, nhiễm khuẩn. . .

Sốt là do phản ứng của cơ thể, thường không gây hại gì, nhưng khi thân nhiệt lên quá 40°C thì có thể gây nguy hiểm.

Cách chữa trị

1. Giúp bệnh nhân cảm thấy dễ chịu trong môi trường tương đối ẩm áp. Tốt hơn hết là cho bệnh nhân nằm nghỉ trên giường

2. Cho bệnh nhân uống nhiều nước. Giúp bệnh nhân ngủ yên bằng cách cho uống một lượng nhỏ rượu hoà chung với đường và nước nóng

3. Có thể cho uống 2 viên paracetamol (nếu là người lớn) hay xirô paracetamol (nếu là trẻ em). Nên dùng khăn thấm nước nóng đắp lên trán để hạ nhiệt cho bệnh nhân

Nếu sốt quá cao thì nên chườm khăn ấm cho bệnh nhân



NHÚC ĐẦU

Nhức đầu có thể do từ một bệnh khác như: cảm cúm, viêm màng não, đột quỵ. . . Người khoẻ mạnh cũng có thể bị nhức đầu

do không khí ngột ngạt, do uống rượu, do phản ứng mốt số thuốc, do mất ngủ, do căng thẳng thần kinh...

Cách chữa trị:

1. Giúp bệnh nhân nằm hay ngồi một cách thoải mái ở nơi yên tĩnh.
2. Nếu có thể, hãy loại bỏ những nguyên nhân gây ra nhức đầu như tiếng ồn, ánh sáng chói, thiếu không khí trong lành...
3. Người lớn có thể cho uống 2 viên paracetamol, aspirin hay thuốc giảm đau

*Miếng gạc lạnh
có thể giúp
bệnh nhân đỡ
đau đầu hơn*



Các bạn cần gọi bác sĩ nếu:

- Xảy đến quá đột ngột
- Trong 2 giờ mà cơn đau không giảm
- Trầm trọng và bệnh nhân mất khả năng làm việc
- Tái đi tái lại hay đau hoài không hết
- Kèm theo tinh thần suy giảm, mất khả năng cảm giác
- Xuất hiện sau khi bị chấn thương ở đầu

ĐAU BỤNG

Đau bụng là bệnh thông thường (như khó tiêu), nhưng có thể là triệu chứng của một bệnh nặng như thủng ruột, nghẽn ruột hay viêm ruột thừa...

Những bệnh nặng thường gây đau dữ dội làm bệnh nhân phải vật vã, lăn tròn và thường kèm theo nôn mửa.

Cách chữa trị:

Đau bụng nhẹ có thể chữa trị bằng các phương pháp đơn

giảm, nhưng khi bị đau nặng và dai dẳng thì phải đưa đi bác sĩ.

1. Giúp bệnh nhân cảm thấy dễ chịu nếu họ khó thở. Chuẩn bị chậu chậu phòng khi bệnh nhân nôn mửa.

2. Lấy một chai nước nóng quấn khăn chung qua cho bệnh nhân chườm vào bụng.

Không nên cho bệnh nhân ăn uống bất cứ thứ gì hay bất cứ loại thuốc nào.

TIÊU CHẢY VÀ NÔN MỬA

Nguyên nhân có thể là do ngộ độc thức ăn, do uống nước không hợp vệ sinh, do thức ăn lạ . . . Khi bị tiêu chảy thì có thể không nôn mửa hay ngược lại. Khi bị tiêu chảy lẫn nôn mửa thì nguy cơ mất nước nặng và nhanh chóng, có thể đe dọa đến tính mạng.

Tần số và lượng nôn mửa và tiêu chảy phản ánh mức độ trầm trọng của vấn đề. Nếu trầm trọng, phải đưa đi cấp cứu.

Cách chữa trị:

Phục hồi lượng nước và muối đã bị mất

1. Cho bệnh nhân uống nhiều nước (tốt nhất là dùng gói Oresol của UNICEF), uống từ từ nhưng thường xuyên

2. Không được dùng bất cứ sản phẩm nào của sữa và thức ăn rắn.

3. Dùng thuốc chống nôn hoặc chống tiêu chảy nếu cần và theo hướng dẫn ghi trên nhãn thuốc

4. Khi bệnh nhân thèm ăn trở lại, hãy cho bệnh nhân ăn các thức ăn nhẹ (cháo, bột. . .) trong 24 giờ.

Ghi chú: Nếu không có gói Oresol, các bạn có thể pha một dung dịch hỗn hợp như sau

- 1 lít nước đun sôi để nguội
- 1 muỗng cà phê muối
- 4-5 muỗng cà phê đường

Đề phòng:

- Không uống nước ao hồ, sông, suối... chưa qua xử lý
- Bảo quản thực phẩm trong tủ lạnh, tủ đá, chỉ lấy ra trước khi nấu nướng
- Không rửa dụng cụ nấu ăn, đĩa bát bằng nước ao hồ, sông, suối... chưa qua xử lý. Nên nấu nước sôi để rửa
- Rửa tay bằng xà phòng trước khi ăn và sau khi đi cầu. đừng bốc thức ăn bằng tay bẩn.
- Rửa rau và hoa quả bằng nước sạch
- Uống nước đã được đun sôi hoặc khử trùng.
- Đừng ăn củ hay củ còn sống.
- Đừng ăn thức ăn ôi, thiu, để lâu...
- Đừng ăn thức ăn, đồ biển sống hoặc chưa nấu chín
- Đừng để ruồi nhặng và côn trùng đậu vào thức ăn.

CẢM CÚM

Cảm cúm là bệnh thông thường do nhiễm vi rút, có thể gây ra ho, đau họng, sổ mũi, nhức đầu, sốt, đau nhức khớp xương, tiêu chảy nhẹ...

Cảm cúm thường tự khỏi, không cần dùng thuốc men gì. Nhưng để giảm đau, hạ sốt, đỡ nhức đầu, ta có thể uống aspirin, actaminolphen, paracetamol...

- Không nên dùng bất cứ loại kháng sinh nào.
- Uống nhiều nước và nghỉ ngơi
- Không cần thiết phải ăn chế độ đặc biệt. Tuy nhiên, nên

uống nước cam và chanh , nước các loại trái cây khác. . .

- Dùng dầu khuynh diệp để đánh gió dọc sống lưng, cổ, vai, ngực. . . hoặc nấu một nồi nước xông để xông.
- Nếu cảm cúm kéo dài quá một tuần hoặc nếu bệnh nhân sốt, ho ra đờm đặc, khó thở, đau ngực, thì có thể bị viêm phổi hay viêm phế quản nhất là ở người già và những người có vấn đề về phổi. cần phải uống kháng sinh.

Cảm cúm thường kèm theo viêm họng, không cần phải dùng thuốc gì đặc biệt chỉ cần súc họng bằng nước nóng.

Đề Phòng

- Cảm cúm không phải do bị lạnh hay ẩm ướt , mà do lây từ người này cho người khác, nên phải cẩn thận khi cần tiếp xúc với người bệnh. Phải cách ly với người bệnh.
- Ngủ đầy đủ, ăn trái cây có chứa vitamin C, cam, cà chua. . .

NGẠT MŨI – SỔ MŨI

Ngạt mũi hay sổ mũi có thể do cảm lạnh hoặc do dị ứng. Chất nhầy trong mũi nhiều có thể gây viêm tai ở trẻ em hoặc viêm xoang ở người lớn.

Những điều cần làm để chữa ngạt mũi:

1. Trẻ em: dùng quả bươm nhỏ hoặc ống tiêm không kim hút chất nhầy trong mũi.
2. Người lớn: cho một ít nước muối vào lòng bàn tay và hít vào mũi cho chất nhầy loãng ra.
3. Xông hít hơi nước nóng hay nước tinh dầu sả, bạc hà... cũng sẽ giúp làm thông mũi.

Đề phòng viêm tai và viêm xoang: lau mũi, đừng xì mũi.

HO

Ho không phải là một bệnh nhưng ho là dấu hiệu của nhiều

bệnh khác nhau liên quan đến họng, phổi hoặc phế quản.

Ho là phản ứng của cơ thể để đẩy đờm và các mầm bệnh từ họng hay phổi ra ngoài, làm cho hệ thống thở được sạch. Vì vậy, khi ho có đờm, đừng dùng thuốc giảm ho mà phải làm mọi cách cho loãng đờm.

Để làm loãng đờm:

- Xông nước sôi với lá bạc hà hay khuynh diệp, hít mạnh
- Uống potassium iodide (cali iodua)
- Uống nhiều nước.

Ho Khan Và Các Loại Ho Khác

Pha hỗn hợp xirô theo cách: 1 phần mật ong + 1 phần nước chanh + 1 phần rượu. Cứ 2-3 giờ uống một muỗng cà phê. Đối với trẻ em hoặc người khó thở thì không cho rượu.

Ho khan nặng làm cho không ngủ được:

Uống xi rô với codeine hoặc aspirin với codeine (nếu có nhiều đờm hoặc thở rít, không dùng codeine)

Tìm xem bệnh gì gây ra ho như: Cảm lạnh, viêm phế quản, suyễn, sởi, viêm phổi, bạch hầu, ho gà, lao... thì chữa bệnh đó. Nếu ho kéo dài, ho ra máu, có đờm thối, sút cân, khó thở... cần khám bác sĩ.

SỐT RÉT

Đây là căn bệnh phổ biến nhất trên thế giới; hàng năm có khoảng 200 triệu người mắc bệnh.

Sốt rét là do muỗi hút ký sinh vật sốt rét từ trong máu của người mắc bệnh rồi truyền sang cho người khác trong khi đốt.

Triệu chứng:

- Cơn sốt cứ 2 hay 3 ngày lại xuất hiện (tùy theo loại sốt rét) và kéo dài hàng mấy giờ đồng hồ.

- Cơn sốt có 3 giai đoạn:

1. Bắt đầu là rét run (thường có nhức đầu). Bệnh nhân ớn lạnh hoặc rét run từ 15 phút đến một giờ.
2. Sau rét là sốt cao, thường từ 40° hoặc hơn. Bệnh nhân mệt, da đỏ và có lúc mê sảng kéo dài nhiều giờ
3. Cuối cùng, bệnh nhân ra mồ hôi, hạ sốt, cơ thể mệt lã, yếu ớt, nhưng cảm thấy dễ chịu

Xét nghiệm và chữa bệnh:

Vì có nhiều loại ký sinh gây ra những loại sốt khác nhau, cho nên nếu nghi là bị sốt rét hoặc bị sốt đi sốt lại nhiều lần, cần đến bệnh viện để thử máu. Không nên tự đi mua thuốc điều trị.

Phòng chống sốt rét:

- Mặc quần áo kín – Ngủ màn để tránh muỗi
- Diệt muỗi và ấu trùng (con cung quăng) bằng cách dọn sạch ao hồ (thả cá), các vật dụng chứa nước ở quanh nhà,
- Uống thuốc ngừa sốt rét trước và sau khi đi trại, đi du lịch (chloroquine, fansidar...)

PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH GIÓ

Mục đích:

Chữa trị các chứng bệnh như: trúng gió, cảm nắng, cảm lạnh, ói mửa, tiêu chảy, đau nhức, mệt mỏi...

Kỹ thuật:

- Đánh nóng từ một chỗ rồi loang dần theo hệ thần kinh như là gáy, đầu, ngang hai vai: trị sổ mũi, làm cổ họng giảm bớt buồn nôn.
- Đánh gió giữa khoảng sống lưng, có tác dụng làm giảm đau bao tử, từ lưng quần xuống xương khu thì bớt đau bụng, ỉa chảy, từ lưng quần xuống hậu môn giảm đau bụng

quần.

- Đánh gió trẻ em có tác dụng hơn người lớn,
- Áp dụng cho trẻ có triệu chứng: uốn éo khó chịu, chân tay lạnh, khó chịu, mất ngủ, khó tiêu, đau bụng, khóc dai dẳng hàng giờ, toát mồ hôi lạnh.
- Đánh gió ở lưng quần thì ổn định thần kinh cho trẻ (đánh từ 5 – 7 phút)

PHƯƠNG PHÁP

Chỗ đánh gió: thoáng mát nhưng không lộng gió.

Tư thế: nằm sấp, vén áo không cần cởi.

Dụng cụ: dầu cù là, dầu nóng, nhát gừng.

Cách đánh: Lúc đầu là nhẹ trên mặt da rồi mạnh dần, (không nên làm đau) xoa nhẹ mặt lưng và hai bên sống lưng, và theo từng kẽ sườn. Xong cuốn hai vai và bập thít hai bên xương sống, bấm bấm dài theo sớ sống, cuối cùng xoa nhẹ khắp lưng từ 5-10 phút (trung bình là 10 phút, nếu ít hơn thì ít có kết quả) nếu đánh lâu hơn thì cũng tốt

LƯU Ý:

- Người đánh gió nên nhớ rằng: phương pháp đánh gió để chữa các chứng bệnh phải đổ mồ hôi người bệnh mới khỏi được.
- Nên dùng gừng đánh gió hơn là dùng dầu cù là hay dầu nóng, gừng cắt mặt đập thối (cắt ngang) để nước gừng thấm vào da, gừng gây nóng dụi, sâu, kéo dài.
- Dầu nóng thì nên dùng tinh dầu bạc hà
- Sau khi đánh gió xong nên uống thêm thuốc thích hợp với chứng bệnh, uống đúng liều lượng với một ly nước giải cảm.

IV. BÀI HÁT SINH HOẠT

Lời tâm tư

Tiến Lộc



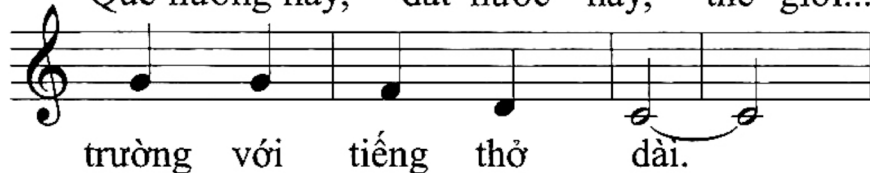
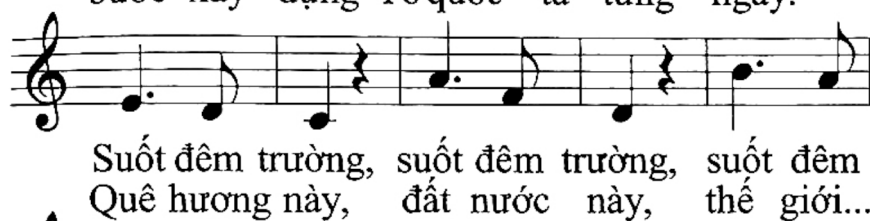
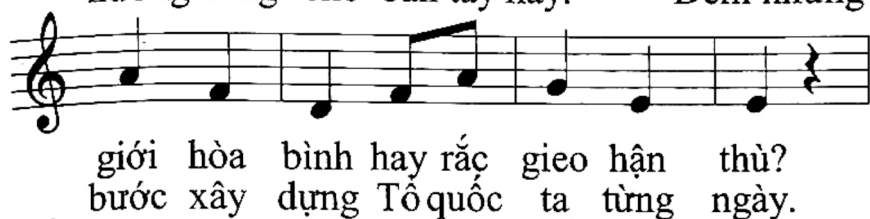
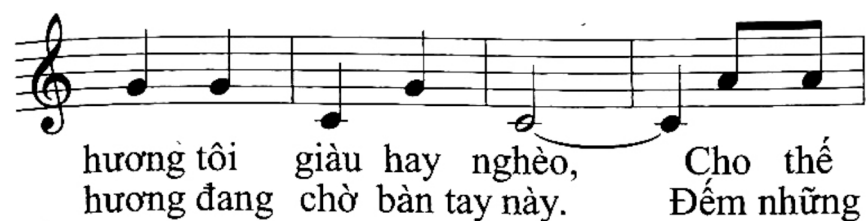
Trong đêm u tối có bao lời trần trở.
Qua đêm tăm tối ánh dương hồng le lói.

Trong đêm u tối có bao lời trở trần.
Qua đêm tăm tối lối đi rực sáng rồi.

Ba trăm sáu mươi lăm ngày qua tôi đã,
Tương lai đã ở trong tâm tay ta với.

ba trăm sáu mươi lăm ngày qua tôi đã a
Đây đất nước quê hương và đây thế giới hôm

a a a a làm được gì. Cho quê
nay vang lên câu ca an bình. Đây quê



Về với mẹ cha



Từ Nam Quan Cà Mau, từ
Nhìn Non Sông tả tôi! nhìn
Nào anh em cùng nhau, người

non cao rừng sâu. Gặp
Quê Hương đây voi! Người
trước cho người sau, cùng

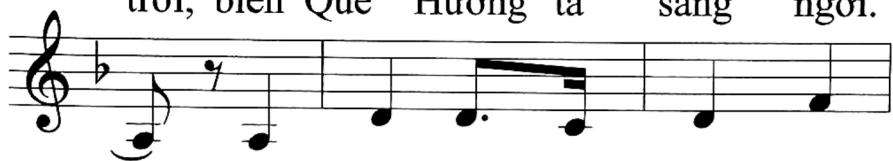
nhau do non nước xây cầu.
thanh niên Việt Nam ngâm ngủi!
đi cho tan hết tiếng nghèo!

Người thanh niên Việt
Đội chi không vùng
Đường gân căng bản

Nam quay về với xóm
lên, thiệt Mất tha với dân
tay, Mắt trong như sao



làng, tiếng reo vui rộn trong lòng.
làng, cứ co ro ngồi sao đành?
trời, biển Quê Hương ta sáng ngời.



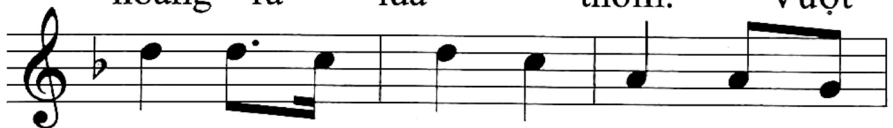
Cùng đi xoay Hoành Sơn, cùng



đi lay Trường Sơn, cùng đi biển đông



hoang ra lúa thơm. Vượt



khơi ra đảo xa, lướt ngàn nước sông



nhà. Ta đắp bồi cho mẹ cha.

V. TRÒ CHƠI SINH HOẠT

PHƠI NHẶT CHO NHANH

S-T-K-H-N-TP-NT

1. Mục đích:

- Luyện nhanh nhẹn, phối hợp nhịp nhàng, hành động chính xác.
- Luyện bền sức, bình tĩnh, tinh thần kỷ luật.

2. Số người chơi: 2- 4 đội. Trong mỗi đội số người bằng nhau.

3. Chỗ chơi: Phòng rộng, tốt nhất là ở ngoài trời, đất phẳng phiu.

4. Vật dụng: Ba món đồ khác nhau cho mỗi đội như khăn, cuộn dây, túi nhỏ v.v..

5. Cách chơi: Các đội đứng hàng dọc cách nhau 3 mét. Trước mỗi đội vẽ ba vòng tròn đường kính 0m50, mỗi vòng cách nhau 4 bước. Em đội sinh số 1 của mỗi đội đặt ba món đồ ở ngay dưới chân của mình sau lần ranh khởi hành. Sau tiếng còi khởi cuộc, em số 1 của mỗi đội cầm một trong ba món đồ đem đặt vào vòng thứ nhất, sau đó chạy về chỗ cũ lấy món thứ hai chạy lên đặt vào vòng thứ 2, tiếp đến lại chạy về lấy món thứ 3 đem lên đặt ở vòng thứ 3. Xong cả ba vòng thì chạy về đập vào tay em thứ 2. Em này chạy lên vòng thứ nhất nhặt vật trong vòng ấy đem về bỏ lại ở điểm khởi hành, trở lên nhặt vật thứ 2 trong vòng 2 đem về, rồi trở lại lần cuối nhặt vòng thứ 3 ở vòng 3. Lấy hết đồ ở cả ba vòng đem về lại ở điểm khởi hành, em này đánh vào tay em thứ 3. Em thứ ba lại làm công việc của em thứ nhất. Và cứ thế tiếp tục cho đến em chót. Đội nào xong trước, thắng cuộc.

6. Chú ý luật chơi:

- Không đứng từ xa ném vào cho nhanh. Phải đặt đồ vật bên trong vòng.
- Để đồ vật ở ngoài vòng xem như phạm luật chơi, phải đem đặt lại.
- Không chạy lên, trước khi được bạn vỗ vào tay.

HỌC HỎI ĐỊA LÝ VIỆT NAM

(Giành cho giới thiếu niên Việt Nam ở hải ngoại)

S-T-K-H-N-TP

1. Mục đích:

- Học địa-lý Việt Nam qua trò chơi.
- Kích thích tinh thần thi đua giữa các đoàn sinh, đội và đoàn.
- Kích thích tìm hiểu cội nguồn dân tộc.

2. Số người chơi: trong đội hay cả đoàn (8-32)

3. Chỗ chơi: Trong phòng hay ngoài trời yên tĩnh.

4. Cách chơi:

- Nếu chơi ở đội: Mỗi em được đội trưởng phát cho một tờ giấy trên đó ghi những chữ đầu của tên một Thành phố hay Tỉnh. Sau lệnh khởi cuộc của đội trưởng, mỗi em tự điền thêm vào cho đủ tên một Thành phố/Tỉnh của Việt Nam mà em ấy biết. Ví dụ:

H: Huế

C: Cần Thơ

H: Hà Nội

Ô: Ô môn

T: Tây Ninh

G: Gò Công

H: Hải Phòng

M: Mỹ Tho

B: Buôn Ma Thuột

L: Lái Thiêu

- Trong 2 hay 3 phút, em nào xong trước cả danh sách và được nhiều tên Thành phố nhất là thắng cuộc.
- Nếu chơi ở đoàn: Đội là một đơn vị thi đua. Các em chụm lại tìm cho nhanh. Đội nào ghi nhiều tên thành phố nhất theo thời lượng do người dẫn chơi quy định là đội thắng.

7. Biến thể:

- Không cần ghi các chữ đầu của tên các thành phố mà để các tự diễn lấy theo khả năng hiểu biết của mình.
- Không trao cho các đội tờ giấy để ghi tên các thành phố mà các tờ giấy ở cách xa mỗi đội từ 3 đến 5 mét. Từng em lần chạy lên điền vào tờ giấy, xong chạy về chỗ cũ đánh vào tay người bạn kế tiếp để chạy lên điền tiếp và cứ như thế cho đến người cuối cùng hay khi toàn đội không còn nhớ thêm tên một thành phố nào nữa hoặc do thời lượng của trò chơi đã hết.
- Cũng theo cách chơi này, chuyển nội dung sang tìm hiểu tên sông, tên núi, tên hồ, động hoặc tên thú rừng, tên hải sản, thổ sản, cây trái của mỗi vùng hay cả nước V.V..
- Có thể mở rộng thêm phạm vi của trò chơi để trắc nghiệm sự hiểu biết của các em về địa lý thế giới, tên các quốc gia, các thủ đô, các quốc gia thành viên Liên Hiệp Quốc, khối Thịnh Vượng Chung, ASEAN, APEC, NAFTA, v.v., các tổ chức của Liên Hiệp Quốc, tên các lãnh tụ quốc gia và thế giới v.v.
- Muốn đạt kết quả tốt Trưởng nên thông báo nội dung trò chơi một hai tuần lễ trước để các em tìm hiểu, học hỏi ở sách vở hay phụ huynh và như thế là chúng ta đã đạt được mục tiêu giáo dục.

THỂ CHÂN

S-T-M-TP-NT

1. Mục đích:

- Luyện nhanh nhẹn, bền sức.
- Tạo vui thích, làm nóng máy trước khi vào sinh hoạt chính.

2. Số người chơi: Cả bầy hay đoàn (12–32)

3. Chỗ chơi: Trong phòng hay ngoài trời.

4. Vật liệu: Không

5. Cách chơi: Ở trong phòng, các em hoặc đứng hoặc ngồi trên ghế được xếp thành vòng tròn đường kính từ 5 đến 8 mét. Ở ngoài trời thì các em hoặc đứng hoặc ngồi xếp bàn, vòng tròn đường kính rộng hơn chút đỉnh. Tất cả các em tham dự đều đếm số kể cả em ra đứng ở giữa vòng. Nếu mọi người đều biết và thuộc tên nhau thì chỉ gọi là được.

Em ở giữa vòng kêu to lên hai con số, ví dụ 7 và 15; tức thì hai em mang số 7 và 15 phải nhanh chóng đổi chỗ cho nhau trong khi em ở giữa cũng phải nhanh chân để chiếm một trong hai chỗ đang bị trống. Nếu em đứng giữa chiếm được chỗ trống của em số 7 thì em ấy mất chỗ phải vào trong thay thế, tiếp tục cuộc chơi. Nếu em đứng giữa vòng chạy chậm và không kịp thời chiếm được một ghế trống nào hết thì em ấy phải tiếp tục gọi hai số hay hai tên cho đến khi có người vào thay thế.

Chú ý:

- Phải kêu rõ tên hay rõ số để khỏi gây lúng củng kẻ chạy người không.
- Người kêu tên phải luôn luôn đứng ở tâm điểm của vòng tròn, không đi sát ra ngoài vòng để dễ chiếm chỗ.
- Phải kêu nhanh tên hay số để có sự hoán đổi liên liên thì trò chơi mới vui.

TUẦN THỨ SÁU

I. HÒA HOẠN – ĐỐI PHÓ VỚI LỬA

KHI GẶP MỘT ĐÁM CHÁY.

Khi thấy một đám cháy phát khởi, chúng ta hãy bình tĩnh làm những điều sau:

1. Hô to “ **cháy ! cháy !**” để báo động cho người trong nhà và cư dân gần đó biết (thổi còi, đánh keng . . .). Nếu là nhà cao tầng, thì kêu gọi những cư dân gần đó mang theo mền, bạt, thang, nệm . . . để cứu những người nhảy qua các cửa sổ.
2. Gọi điện thoại (hay chạy đi báo, nếu gần) cho Sở Cứu Hoả (114), Cảnh Sát (113), Cấp cứu (115). Khi báo nhớ nói rõ chi tiết: địa điểm, số nhà, đường phố, phường, khóm, con đường gần nhất để đến đó. Tính chất đám cháy: lớn, nhỏ, cháy xăng, hoá chất, . . .
3. Tập hợp các Hướng Đạo Sinh trong khu vực (với đồng phục Hướng Đạo), chạy đến nơi có đám cháy.
4. Trong khi chờ đợi đội cứu hoả, các Hướng Đạo Sinh phải tìm mọi cách để đàn áp và ngăn chặn ngọn lửa, dùng các phương tiện phù hợp và sẵn có như: cát, nước, chăn ướt, bình cứu hoả . . .
5. Cấp cứu và cứu thoát các nạn nhân. Di chuyển các nạn nhân ra khỏi vùng nguy hiểm
6. Giúp dân chúng di tản đồ đạc và cắt cử người trông chừng (dân chúng rất tin tưởng nếu các em bận đồng phục Hướng Đạo). Giữ trật tự, ngăn cản những kẻ hiếu kỳ và hôi của.
7. Bố trí người đón lính cứu hoả. Dọn dẹp đồ vật choáng lối đi của nhân viên cứu hoả hay vòi rồng
8. Giúp lính cứu hoả bằng cách phụ giúp di chuyển các vòi nước

CHỮA CHÁY

Một đám cháy cần có 3 yếu tố để nó bắt đầu và tiếp tục lan ra:

1. Vật phát lửa (que diêm, tàn thuốc, tia lửa điện...)
2. Nguồn nhiên liệu (xăng, dầu, cây gỗ, giấy, vải...)
3. Khí oxy

Loại trừ một trong 3 yếu tố trên là chúng ta sẽ gây được "TAM GIÁC LỬA" (triangle of fire). Thí dụ:



1. Loại bỏ vật phát lửa: tắt thuốc lá, không bật quẹt hay diêm, cúp cầu dao điện, không đốt nhang...
2. Loại bỏ nguồn nhiên liệu: dẹp bỏ gỗ, cỏ khô, giấy, vải, xăng dầu... ra khỏi đường tiến công của lửa
3. Loại bỏ oxy: đóng các cửa phòng đang cháy: dập lửa bằng các chất chống cháy

CÁC VẬT LIỆU VÀ DỤNG CỤ CHỮA CHÁY

Có nhiều loại vật liệu và dụng cụ chữa cháy khác nhau dùng để dập tắt nhiều loại hỏa hoạn khác nhau. Việc dùng sai vật liệu chữa cháy không những có thể gây nguy hiểm cho người cứu hỏa mà còn làm cho đám cháy lan rộng ra. Vì vậy chúng ta cần phải hiểu rõ đặc tính của từng vật liệu và dụng cụ chữa cháy

Cát: Dùng để dập tắt những đám cháy nhỏ hay những đám cháy do **điện**, các chất **nhựa hoá học** hay các chất lỏng dẫn hỏa như **xăng dầu, sơn...** gây ra.

Nước: Dùng để chữa các đám cháy do gỗ, giấy, vải, cỏ rác...
Tuyệt đối không dùng nước để chữa những đám cháy do điện hay các chất lỏng dẫn hỏa như xăng dầu, sơn... gây ra.

Bình chữa lửa: Có nhiều loại bình chữa lửa đựng nhiều loại hoá chất khác nhau như bột hoá học "soda acid", thán khí clorua, carbon dioxide, hoá chất khô . . . Mỗi loại đều có tính năng khác nhau, phù hợp cho từng loại cháy khác nhau. Chúng ta cần xem xét kỹ trước khi sử dụng.

Thông thường thì chúng ta sử dụng cát và nước để dập tắt các đám cháy vì sự công hiệu và dễ dàng tìm thấy.

Để dập tắt một đám cháy, chúng ta cần nhanh chóng và bình tĩnh. vì:

- Phút thứ nhất: MỘT LY NƯỚC
- Phút thứ hai: MỘT THÙNG NƯỚC
- Phút thứ ba: MỘT KHỐI NƯỚC

Hãy nhớ: ngọn lửa được khống chế sớm được phút nào là cơ may dập tắt càng lớn phút đó.

Lưu ý: Khỏi của các hoá chất, bao nylon, PVC, PE . . . rất độc, không nên đứng dưới gió. Nếu trong phòng kín thì cố gắng nín thở và chạy ra chỗ thoáng hoặc gần cửa.

XÔNG VÀO NHÀ

Để cứu người trong đám cháy hay giúp họ di tản đồ đạc, đôi khi chúng ta phải xông vào một ngôi nhà đang cháy. Vì vậy, trước khi xông vào nhà đang cháy chúng ta phải biết cách tự bảo vệ mình trước bằng cách:

- Bịt mũi và miệng bằng khăn ướt.
- Làm ướt đầm quần áo của mình (có thể choàng thêm một cái mền ướt)
- Đội nón bảo hộ hay ít ra là một cái nồi trên đầu.

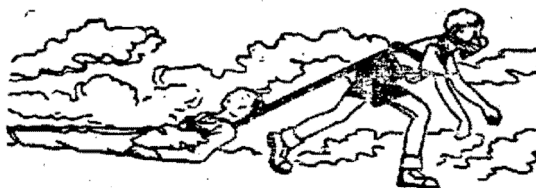
Di chuyển trong nhà cháy

- Đi khom lưng nép sát vào tường (hoặc bò càng sát sàn nhà càng hay) vì tránh được hơi nóng và khói.
- Quan sát phía trên, đề phòng các vật đang cháy rơi xuống
- Quan sát phía sau xem còn đường thoát ra hay không.

CỨU NGƯỜI

Trong trường hợp có người bị thương hay bất tỉnh, hãy chuyển họ ra khỏi đám cháy bằng phương pháp nào thuận tiện nhất. Nếu gặp người đang ngất vì khói, các bạn muốn di chuyển họ ra khỏi căn nhà cháy, ta có thể dùng một trong những phương pháp dưới đây:

Dùng nút ghế đơn : Làm hai nút ghế đơn ở hai đầu sợi dây. Một nút quàng qua mình, một qua nạn nhân (xem hình). Đi khom lưng hay là bò kéo nạn nhân ra. Làm nút ghế rộng vừa đủ để đỡ đầu nạn nhân theo sợi dây.



Bò và kéo nạn nhân: Đặt nạn nhân nằm ngửa. Cột hai tay nạn nhân bằng khăn quàng ở chỗ cườm tay, choàng vòng tay nạn



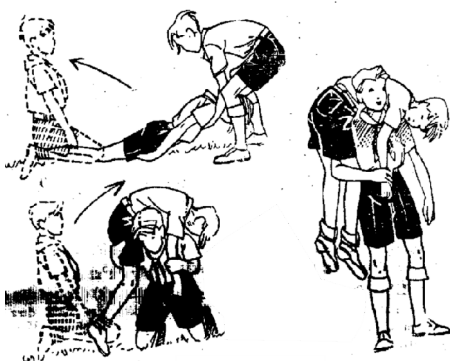
nhân qua cổ của ta rồi vừa bò vừa kéo nạn nhân đi.

Vác địu: Cũng cột tay nạn nhân lại như trên. Ta chúi đầu và một tay vòng tay nạn nhân. Dùng tay chịu sức nặng của nạn nhân và " vác địu" chạy ra ngoài.

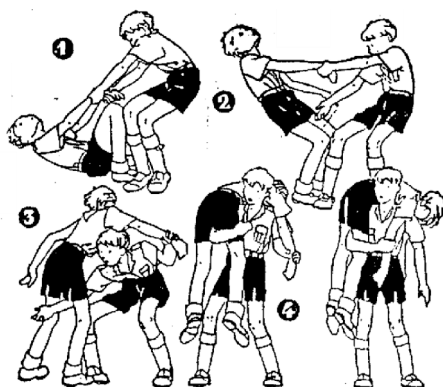


Phương pháp của người của người chữa lửa:

Nếu nạn nhân nặng, chúng ta có thể dùng phương pháp 1 như dưới đây.,



Nếu nạn nhân nhẹ, chúng ta có thể dùng phương pháp 2 như hình minh họa dưới đây:



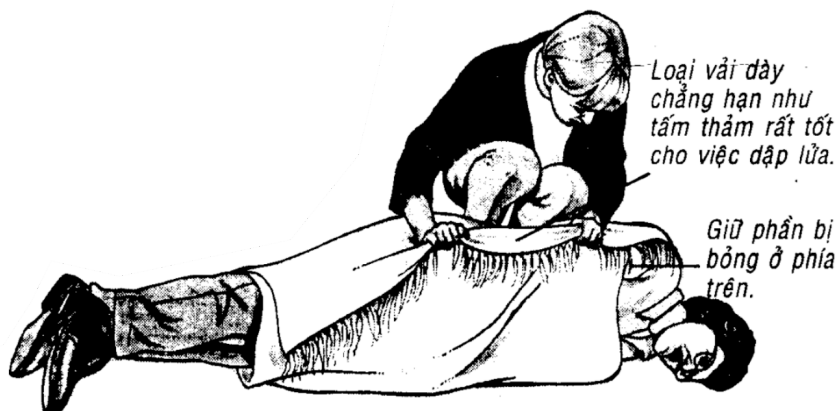
Áo quần nạn nhân bắt cháy

Ngăn không cho nạn nhân hốt hoảng chạy ra ngoài, vì bất kỳ một cử động hay một làn gió nhẹ nào cũng làm cho lửa cháy mạnh hơn.

- Nhanh chóng đặt nạn nhân nằm xuống đất, xoay chỗ bị cháy lên trên rồi dập tắt lửa bằng nước hay bằng các dụng cụ chữa cháy
- Hoặc quấn chặt nạn nhân bằng áo khoác hay mùng màn, chăn, nệm, thảm, hay một miếng vải dày (tất cả không phải loại làm bằng nilon hay cenlulo), sau đó đặt nạn nhân nằm xuống. Làm như thế lửa sẽ bị ngộp vì thiếu oxy và tắt đi.
 - Không được dùng các chất liệu dễ cháy để dập lửa
 - Không được lăn tròn nạn nhân trên đất. Điều này có thể làm cho lửa cháy lan và thương tích nạn nhân thêm trầm trọng hơn

Chú ý: nếu quần áo bạn đang mặc bị bắt lửa mà không có ai giúp đỡ, bạn hãy tự dập tắt lửa bằng cách quấn chặt mình vào một vật liệu thích hợp và nằm xuống đất

- **Bạn cũng nên học cách sử dụng một vài dụng cụ chữa cháy**



đơn giản.

- **Mỗi Hướng Đạo Sinh hãy tự rèn luyện để có thể cứu nạn người khác.**
- **Nếu việc cứu nạn vượt quá khả năng thì phải đủ khả năng tự thoát nạn, không để mình trở thành gánh nặng cho người khác**

TỰ THOÁT HIỂM

Rời khỏi toà nhà đang cháy

Khi căn nhà bạn đang ở bị cháy, bạn hãy bình tĩnh, cố gắng hết sức mình để giúp đỡ mọi người ra khỏi toà nhà đang cháy mà không liều lĩnh gây nguy hại cho bản thân.

Nỗi lo sợ khủng hoảng cũng lan truyền rất nhanh. Bạn phải kiềm chế hoặc trấn an những người nào có thể làm tăng sự náo động.

* Đóng các cửa phía sau bạn để lửa không đuổi theo các bạn (nhưng đừng khoá vì có thể có người còn kẹt lại)

* Tìm bảng thông báo về các lối thoát và các điểm tập trung.

* Hãy làm quen với các hướng dẫn phòng chống cháy tại sở làm. Nếu bạn đang viếng thăm một cơ sở kinh doanh thì bạn phải theo mọi chỉ dẫn của nhân viên ở đó.

KHÓI

Bất kỳ đám cháy nào trong một không gian chật hẹp đều tạo ra bầu không khí rất nguy hiểm vì lượng oxi giảm, khí cacbonic và các khí độc khác tăng lên. Xin nhấn mạnh với các bạn là: **bị vùi vết phồng bạn vẫn còn hoạt động thân thể được nhưng nếu để hít phải một hơi khói, nó có thể khiến bạn gục ngã.**

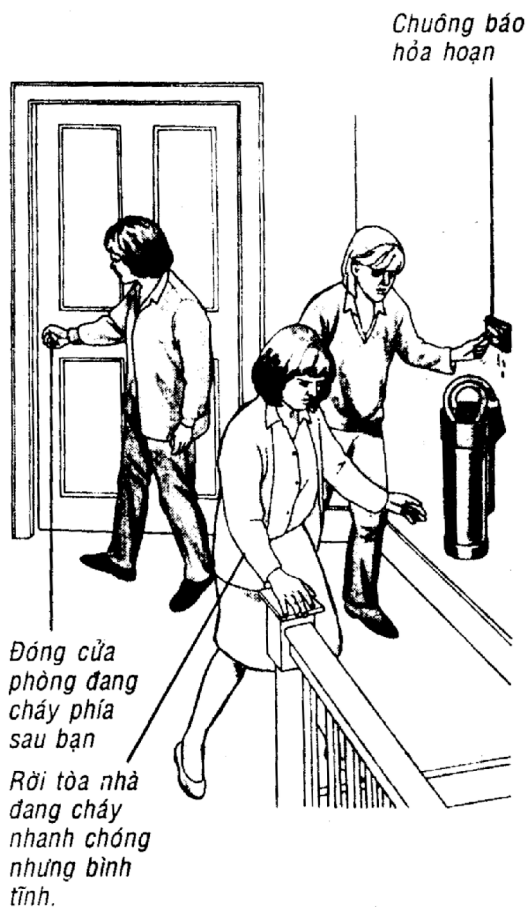
KHÓI VÀ SỰ HOẢNG LOẠN

Khi nhìn thấy khói, con người thường rơi vào tình trạng hoảng loạn. Đây là trạng thái hình như khó chế ngự được. Một khi xuất hiện, nó sẽ lan nhanh. Hoảng loạn sẽ khiến người ta có thể tự giết chết mình.

Thế nhưng chỉ cần nhận thức được vài vấn đề cơ bản: **Điều gì đang xảy ra? Cần phải làm gì? Chạy đi đâu? Bằng cách nào?** Thì hoảng loạn sẽ không còn.

Điều quan trọng cần nhớ là khi nhìn thấy khói không có nghĩa là cả toà nhà đang cháy rụi. Một điều cần biết thêm về khói là nó gây xốn mắt và buộc lòng phải nhắm mắt lại.

Lúc đó, lượng không khí còn thở được đang ở phía dưới sát sàn nhà. Bạn nhớ kỹ: hãy bò hoặc trườn từ từ ra phía ngoài. Ai không biết điều này sẽ khó mà thoát đi xa được.



Đóng cửa
phòng đang
cháy phía
sau bạn

Rời toà nhà
đang cháy
nhưng bình
tĩnh.

Chuông báo
hỏa hoạn



LỐI THOÁT HIỂM NẪM Ở ĐAU

Nó quanh quần đầu đấy thôi. Hành lang nào chạy ra phía ngoài, một vài điểm tựa khá dĩ, các khúc quanh, chương ngại vật.

- ***Cần phải tập cho mình một thói quen kiểm tra chung quanh khi đến một nơi mới.*** Việc này chỉ tốn 30 giây và có thể không bao giờ có cơ hội lần thứ hai
- ***Một cái gì đó đánh thức bạn trong đêm.*** Có thể là điện thoại, ai đó đang đập cửa, mùi khói hoặc một xáo trộn nào đó. Bất cứ cái gì, bạn hãy xem xét, kiểm tra trước khi ngủ lại.
- ***Giả sử bạn thức giấc vì người thấy mùi khói trong phòng:*** Hãy chụp lấy khâu chia khóa, lập tức lăn xuống giường và bò ra phía cửa. Thậm chí ngay cả khi bạn vẫn chịu đựng được khói và có thể **chạy** đi thì cũng đừng làm thế.
- ***Bạn cần giữ gìn cặp mắt và lá phổi lâu chừng nào tốt chừng đó.*** Bị vài vết phỏng bạn vẫn còn hoạt động thân thể được nhưng nếu để hít phải một hơi khói nó có thể khiến bạn gục ngã.
- ***Trước khi mở cửa, hãy dùng bàn tay sờ nó, nếu cánh cửa hoặc tay nắm quá nóng thì đừng mở*** vì lửa có thể đang cháy bên ngoài. Bạn hãy hé mở từ từ rồi liếc nhanh ra hành lang đánh giá tình hình trong lúc tay bạn vẫn giữ cánh cửa (để phòng trường hợp bạn cần đóng mạnh lại ngay).

- ***Khi bạn chạy ra ngoài để thoát, hãy đi men theo bờ tường*** vì rất dễ bị lạc hay mất phương hướng trong khoảng khói mù mịt, chưa kể nếu đi giữa hành lang, dòng người náo loạn sẽ xô ngã bạn ngay. Khi đã đến lối thoát và sắp bước xuống, (cần nhớ là bạn đi xuống chứ không phải bò) thì nhớ lấy tay vịn lan can. Đừng xem nhẹ điều này. Dòng thác người sẽ đẩy bạn ngã và rất có thể bạn sẽ không gượng dậy được.

MỘT MÌNH TRONG PHÒNG VỚI LỬA

Khói tràn vào phòng. Cửa chính thì nóng quá không thể mở được hoặc hành lang đầy nghịt khói..

Đừng mất bình tĩnh, nhiều người có thể tự vệ được ở trong phòng và bạn cũng thế. Điều đầu tiên bạn cần làm là mở cửa sổ để thông khói và kêu cứu. Ai không mở được có thể dùng chiếc ghế phá cửa sổ. (tuy nhiên, bạn cần quan sát thật nhanh, nếu nhìn thấy khói bên ngoài cửa sổ thì đừng mở cửa. Vì giả như bên ngoài đang có khói và cửa sổ lại bị vỡ không thể đóng lại được thì khói tràn vào và coi như bạn đã bị dính bẫy do chính mình tạo ra). Phá cửa ít khi nào là một giải pháp hay, vì thế bạn hãy học cách mở và đóng cửa sổ nhanh nhất.

- Nếu có nước, hãy cho nước vào một cái thau to hoặc bồn tắm.
- Đừng nhảy vào nước, vì đó là cách người ta luôn chín tôm, cua.
- Thấm ướt các tấm chăn trải giường hoặc khăn tắm và nhét vào các khe cửa để tránh khói vào.
- Dùng một vật gì đó liên tục tạt nước ra sàn phòng để làm dịu sức nóng.
- Sờ tường nếu thấy nóng thì tạt nước lên. Bạn có thể dùng tấm nệm giường chặn ngay các cửa và kê thêm tủ quần áo cho chắc chắn. Giữ cho mọi thứ luôn ướt.
- Nhúng khăn tắm rồi gấp nó lại theo hình tam giác rồi bịt mặt theo kiểu khẩu trang, cho góc khăn còn lại vào miệng ngậm.

- Quay vòng chiếc khăn thấm ướt sẽ giúp làm thông bớt khói.
- Nếu bên ngoài cửa sổ có lửa, hãy tháo bỏ màn cửa và di chuyển các vật dễ cháy ra xa. Cũng có thể tạt nước xung quanh cửa sổ.



II. NÚT DÂY

Trong chương trình Hướng Đạo Hạng Nhất, môn NÚT DÂY thiên về các nút ứng dụng trong các cuộc phiêu lưu mạo hiểm, khai phá, tạo tác tiền phong. . . Vì thế, đòi hỏi một trình độ cao hơn, tỉ mỉ hơn, cẩn thận hơn và chắc chắn hơn.

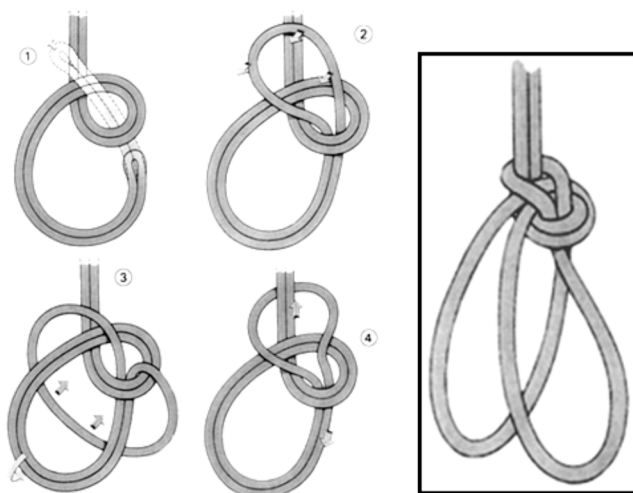
Khi thực tập, các Hướng Đạo Sinh cần thực tập với loại dây đúng kích cỡ mà công việc yêu cầu,

Khi thao tác, đòi hỏi các Hướng Đạo Sinh phải thành thạo để có thể làm nhanh và chuẩn xác.

Nút dây rất cần thiết trong sinh hoạt hàng ngày ở trong gia đình, nơi cắm trại, dã ngoại, vui chơi giải trí, nghiệp vụ. . .

Nút dây còn có thể hỗ trợ hay cấp cứu những người gặp tai nạn trong công việc, trong hỏa hoạn, khi khám phá hang động, điều khiển thuyền buồm, leo núi Vì vậy, những người làm những công việc này, thường được huấn luyện nút dây kỹ lưỡng trước khi thực hiện các hoạt động nguy hiểm để làm tăng được độ an toàn trong công việc.

NÚT GHẾ KÉP (Ôn lại)

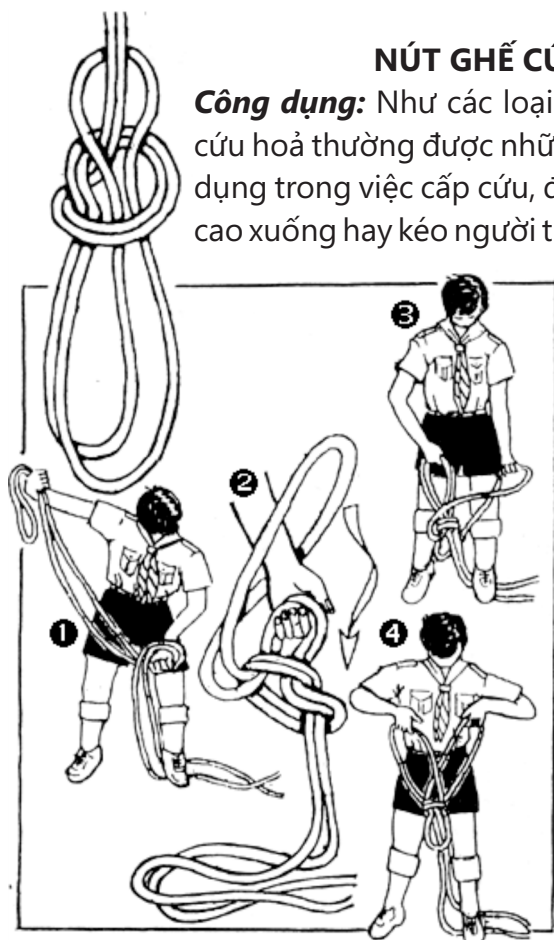


Nút Ghế kép đã được học trong chương trình Hướng Đạo Hạng Nhì. Ở đây chúng ta chỉ ôn lại.

Người ta gọi các loại nút này là nút GHẾ (Thí dụ: Ghế Đơn, Ghế Kép, Ghế Anh . . .) là do người ta có thể "ngồi" vào trong đó được. Ngày xưa, các thủy thủ thường dùng nút này để chuyển người từ trên cao xuống hay ngược lại. Ngày nay thì người ta cũng dùng để chuyển người nhưng là trong các trường hợp cấp cứu. Có nhiều cách làm Nút Ghế Kép khác nhau.

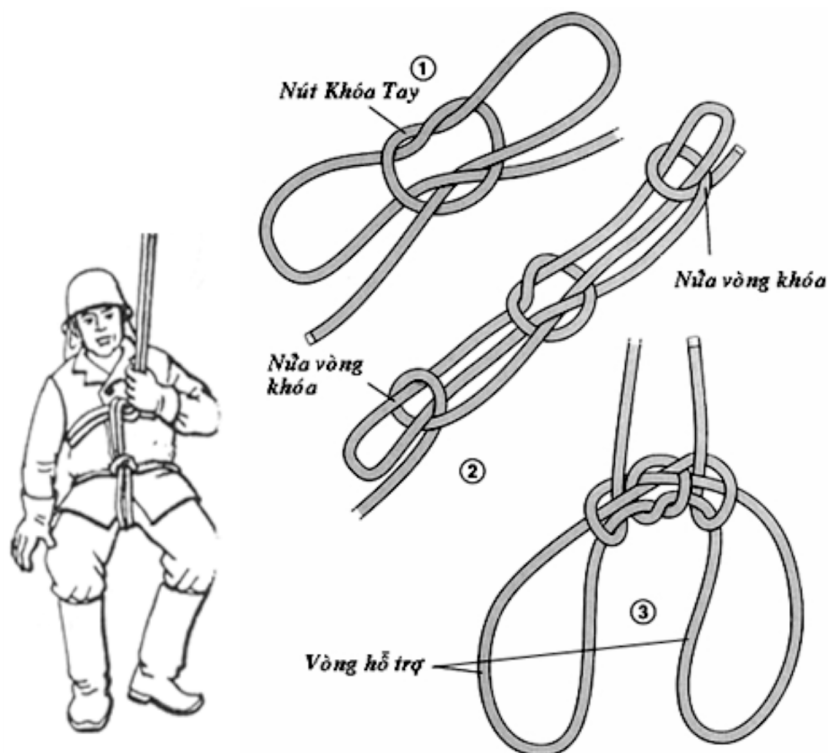
NÚT GHẾ CỨU HÒA 1

Công dụng: Như các loại nút ghế khác, nút ghế cứu hoả thường được những người lính cứu hoả sử dụng trong việc cấp cứu, để đưa người từ trên lầu cao xuống hay kéo người từ dưới vực sâu lên



NÚT GHẾ CỨU HÒA 2

Còn gọi là Nút Ghế Anh



Được khởi đầu bằng một nút Khóa Tay, nút Ghế Cứu Hòa thường được dùng để đưa người lên xuống trong các trường hợp khẩn cấp, khi không có bất kỳ một loại đai an toàn nào. Hai vòng sau khi được điều chỉnh cho thích hợp thì khóa lại bằng nút Nửa vòng khóa để cố định

III. NGHỀ RỪNG – TẠO TÁC TIỀN PHONG

KHÁI NIỆM

Trên trái đất này, con người là loài siêu đẳng, có một bộ óc siêu việt, có đôi bàn tay linh động, có khối óc thông minh và sáng tạo . . . Nhưng để phát triển khả năng đó, chúng ta phải được rèn luyện và thực tập ngay từ khi còn niên thiếu, và không có gì hay hơn khi cùng nhau thực hiện những tiện ích cho chính mình và cho tập thể qua thủ công trong các kỳ trại và tạo tác tiền phong qua các công cuộc giúp ích hay khai phá, mở đường . . .

RÌU

Trong các cuộc xuất du, cắm trại, thám hiểm, khai phá . . . chúng ta thường phải sử dụng cây, tre, gỗ . . . để làm nhà, dựng cầu, tạo tiện nghi, đốn củi . . . cho nên chúng ta phải biết cách sử dụng những công cụ thô sơ và đơn giản như rìu, rựa, cưa . . .

Nói là thô sơ và đơn giản, nhưng không phải ai cũng có thể sử dụng một cách nghiêm chỉnh (dù rằng ai cũng đều nghĩ là quá dễ dàng). Với một người thợ mộc, nhát rìu hay đường cưa của họ trông nhẹ nhàng và ngay thẳng, nhưng khi chúng ta cầm vào thì vụng về, lúng túng. Đôi khi gây ra tai nạn.

Ở đây chúng tôi muốn hướng dẫn để các bạn cùng luyện tập các cách bảo trì và sử dụng mà không gây ra nguy hiểm cho mình và cho người khác

Có nhiều bạn khi cầm đến rìu là nghĩ ngay đến việc chặt phá triệt hạ cây cối theo đường lối phá hoại. Không đơn thuần như vậy, chúng ta phải lưu ý đến tầm quan trọng của rừng núi trong nền kinh tế quốc gia và môi trường sinh thái mà không chặt phá triệt hạ một cách bừa bãi, chúng ta chỉ chặt những cây cần thiết mà đã được cho phép.

SỬ DỤNG RÌU

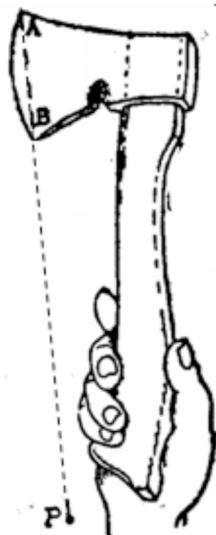
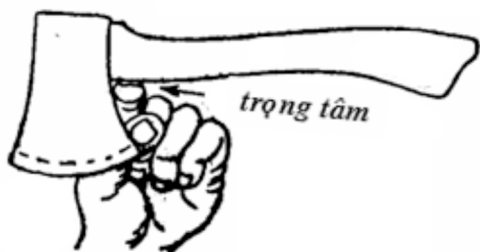
Trong các đoàn thể thanh thiếu niên, các dụng cụ rìu, rựa, cưa, đục . . . thường chỉ giới hạn trong nhu cầu sinh hoạt ở trại hay ở các xưởng. Người sử dụng phải là người được chỉ định, và đã được huấn luyện các phương pháp thao tác và an toàn khi sử dụng

Chọn rìu

Rìu của chúng ta thường sử dụng ở đất trại là loại rìu nhỏ cán cong Canada, một loại rìu rất thuận tiện khi hoạt động ngoài trời

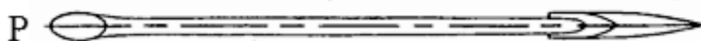
Ở thị trường, rất nhiều loại rìu và kích cỡ cũng khác nhau, để chọn được một cái rìu cho thật vừa ý, đôi khi phải mất nhiều thời giờ, chúng ta cần dựa theo những tiêu chuẩn tương đối như sau:

- Nên chọn đầu rìu có lỗ nhỏ đỉnh
- Rìu phải vừa tay và vừa sức
- Rìu phải đủ nặng, nếu nhẹ quá khi chặt cây lưỡi sẽ bị dội lại, nếu nặng quá thì tốn sức và mau mỏi tay



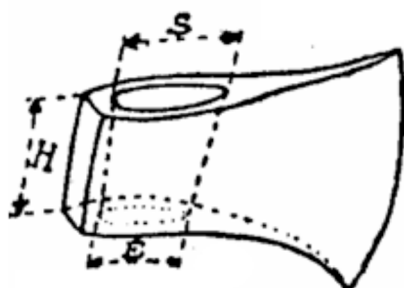
- Đường AB của phần lưỡi rìu nếu nối dài phải đi qua điểm P ở cán rìu, ngay gần nắm tay của người sử dụng

- Trọng tâm của rìu phải nằm đúng phần tiếp xúc của lưỡi và cán rìu
- Đường thẳng tiếp tuyến của lưỡi rìu phải đi qua trung tuyến của cán rìu



Tra cán:

Tra cán rìu là một nghệ thuật. Cán gỗ được tra vào đầu rìu nhờ một lỗ hổng gọi là "mắt", mắt có hai đầu, đầu **S** lớn hơn đầu **E**, vì vậy, chúng ta lắp cán qua phần hẹp **E** trước. Sau đó dùng một cái nêm gỗ để chêm phía đầu **S** của mắt để cho đầu rìu được giữ chặt



Sử dụng một cái rìu không được tra cán đúng quy cách, có thể gây tai nạn nguy hiểm.

Mang rìu:

- Khi cầm rìu, hãy nắm ở cán sát đầu rìu, lưỡi hướng ra ngoài
- Khi đưa rìu cho người khác, ta cầm phía lưỡi và



đưa cán về phía người nhận, hoặc cầm cán, đầu rìu thông xuống đất, đưa cho người nhận.

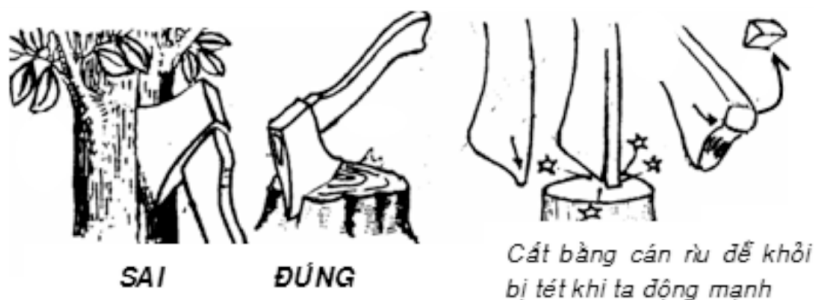
Gìn giữ và bảo quản rìu:

- Luôn luôn giữ cho lưỡi rìu thật bén
- Lau khô và bôi mỡ bò sau mỗi lần dùng hay đem cất
- Bôi dầu lanh (kiriseed oil) vào cán để cán luôn dịu
- Nếu đầu rìu hơi lỏng, phải thay nệm
- Không dùng rìu thay búa hay vồ, vì sống rìu sẽ bị hư và mắt rìu bị nứt nẻ.
- Không vất rìu bừa bãi xuống cỏ vì có thể có người vô ý dẫm phải gây thương tích
- Không cắm phập rìu xuống đất vì lưỡi rìu có thể bị mẻ.



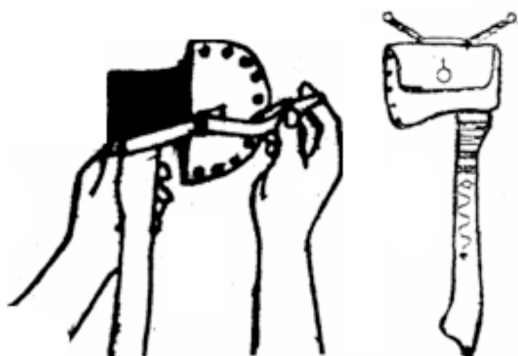
- Không cắm phập vào thân cây còn sống
- Tạm ngưng sử dụng, hãy cắm vào một khúc gỗ hay gốc cây đã bị chặt
- Khi đốt để lấy cán gậy ở đầu rìu ra, chúng ta vùi phần lưỡi rìu trong đất ẩm để khỏi làm





non thép.

- Trước khi sử dụng rìu (nhất là loại rìu lớn, đầu nặng), các bạn nên ngâm đầu rìu vào nước một vài giờ, để cho gỗ ở cán rìu nở ra, hít chặt vào đầu rìu
- Khi di chuyển đường xa, khi lên xe xuống xe, khi cất rìu vào kho ... các bạn nên dùng bao da bao lưới rìu lại. Nhưng trước đó phải lau sạch lưới và cán, bôi vào lưới một lớp mỡ bò để bảo quản.

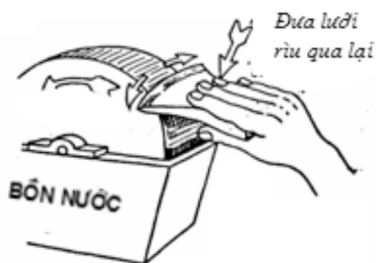


MÀI RÌU

Để sử dụng rìu cho có hiệu quả thì lưỡi rìu phải được mài cho thật bén. Có nhiều cách mài rìu, các bạn có thể mài theo một trong những cách sau đây:

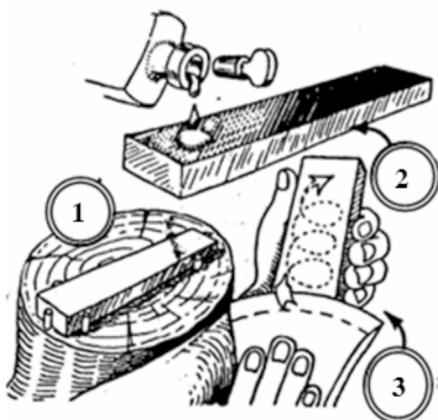
Dùng đá mài quay: Chúng ta nên đặt đá mài nằm trong một bồn nước, để lưỡi rìu không quá nóng làm non thép. Khi mài, thỉnh thoảng phải nhúng đầu rìu vào nước để làm nguội bớt.

Để lưỡi rìu theo chiều đá quay (đừng để ngược lại), vừa quay đá vừa đưa nhẹ lưỡi rìu qua lại cho đều, sau đó, trau lại bằng đá mài thường với nhót.



Dùng đá mài thường:

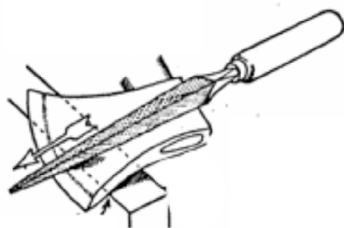
Nếu rìu chỉ hơi cùn, chúng ta nên mài bằng đá mài thường thì tốt hơn. Đá mài thường có hai mặt, mặt phá (nhám), mặt trau (trơn). Khi mài mặt phá, trước hết phải cố định viên đá với một khúc cây (và mài với nước như mài dao).



Khi trau lại các bạn cho vài giọt nhót lên đá mài, sau đó các bạn xoay tròn viên đá theo lưỡi rìu.

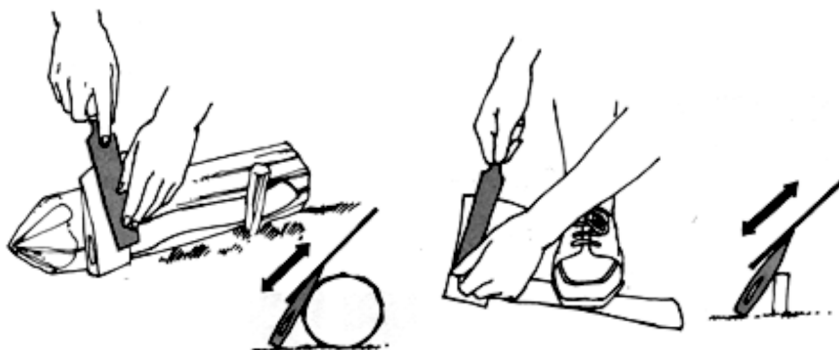
Dùng dũa ba cạnh (dũa tam giác): rất tiện lợi khi đi rừng, vì chúng ta chỉ cần mang theo một cái dũa ba cạnh bằng thép gọn và nhẹ, cũng đủ làm cho lưỡi rìu chúng ta luôn luôn sắc bén.

Nếu là rìu nhỏ, các bạn đặt trên một giá kê, sau đó dùng dũa lần lượt dũa nhẹ hai mặt của lưỡi rìu. Lưu ý những vết sức mẻ phải dũa triệt bỏ cho hết.



Nếu là rìu lớn, các bạn đóng vài cái cọc, khoá cứng chiếc

riều vào một khúc cây, lưỡi hướng lên trên, sau đó dùng dũa để mài bén (xem hình)



Không nên mài lưỡi rìu quá mỏng hay quá dày (như hình A và B) mà nên mài thuôn (theo hình C)



AN TOÀN KHI SỬ DỤNG RÌU

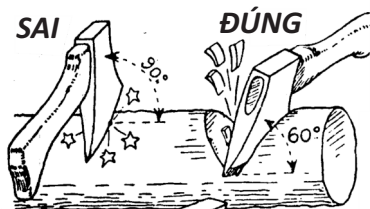
Rìu là một dụng cụ nguy hiểm, cho nên khi các bạn được chỉ định là người sử dụng rìu, các bạn cần lưu ý một số điểm về an toàn sau đây:

1. An toàn dụng cụ	- Rìu nặng vừa tay, vừa sức. - Cán được tra đúng cách và được nẹp chặt với đầu rìu - Lưỡi rìu được mài bén
2. An toàn trang phục	- Mặc áo quần dài và dày - Mang giày da - Mang kiếng bảo hộ
3. An toàn khu vực	- Căng dây hạn chế khu vực hay yêu cầu mọi người tránh xa - Chặt bỏ mọi cành cây, dây leo vướng
4. An toàn kỹ thuật	- Rèn luyện thao tác sử dụng - Biết các yêu cầu an toàn

5. An toàn di chuyển	- Lưỡi rìu được để trong bao da hay bọc lại bằng vải dày
6. An toàn cầm nắm	- Cầm trên đầu rìu, hướng lưỡi về trước - Dắt rìu sau lưng khi hai tay bận làm chuyện khác - Đưa rìu cho người khác bằng cán - Không dùng rìu để đùa giỡn
7. An toàn bảo quản	- Lau khô, bôi mỡ bò và bao lưỡi lại trước khi đem cất - Bôi dầu lạnh (kiriseed oil) vào cán để cán luôn dẻo, không bị khô - Thay cán hay nện lại nếu đầu rìu bị lỏng

KỸ THUẬT SỬ DỤNG RÌU

Đứt Khúc (Chặt Khúc)



Khi cần chặt ngang một thân cây lớn, các bạn không thể nào chặt rìu thẳng xuống thân cây với một góc 90° mà phải mở miệng nghiêng 60° ở cả hai phía thân cây.

Khi sử dụng rìu lớn để chặt ngang một lóng cây lớn. Các bạn cần phải thao tác theo cách sau đây:

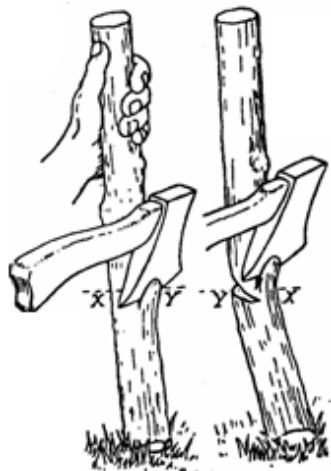
- Cầm rìu đưa ngang người
- Tay phải (nếu các bạn thuận tay phải) cầm gần lưỡi rìu
- Tay trái cầm cuối cán rìu
- Đưa lưỡi rìu lên cao qua khỏi vai của các bạn
- Bỏ xuống vết chặt nghiêng một góc 60° , đồng thời vuốt trượt tay phải xuống cuối cán rìu.



- Tiếp tục vết chặt thứ hai với góc nghiêng đối diện, sao cho vết chặt được mở ra như hình chữ V
- Khi vết chặt sâu hơn phân nửa lóng cây thì các bạn lật lóng cây lại để chặt phía bên kia.

Chặt ngang cành nhỏ

- Chống cành thẳng đứng trên mặt đất, một tay giữ cành cây, một tay cầm rìu
- Chặt nghiêng lưỡi rìu xuống điểm muốn chặt (XY)
- Xoay cành cây lại, chặt nhát thứ hai cao hơn điểm cũ một chút, cành cây sẽ gãy dễ dàng



Chẻ củi

Không nên để củi ở dưới đất mà chẻ, vì lưỡi rìu khi bập xuống đất, có thể bập trúng vào sỏi đá. . . lưỡi rìu sẽ bị mẻ, các bạn phải kê trên một đòn kê bằng gỗ.

Đẽo, vạt một đầu cây

Chống cây muốn đẽo lên trên một đòn kê, hơi nghiêng về một bên, nếu cây lớn thì một người giữ một người đẽo, nếu cây nhỏ thì một tay giữ một tay đẽo, các bạn dùng rìu đẽo dần dần cho đến lúc vừa ý.



ĐỐN HẠ MỘT CÂY

Trước khi đốn hạ một cây lớn, các bạn cần được phép chủ đất hay nhân viên kiểm lâm cho phép.

Các bạn phải cẩn thận, đừng bao giờ nghĩ rằng; cứ chặt bừa cho nó đổ xuống là xong. Mà phải có sự tính toán, sao cho cây đổ không gây nguy hiểm cho người, cũng như cũng không làm hư hại nhà cửa, cây cối, hoa màu chung quanh, và cũng không ngã vướng vào một cây khác không lấy ra được. Vì vậy các bạn phải:

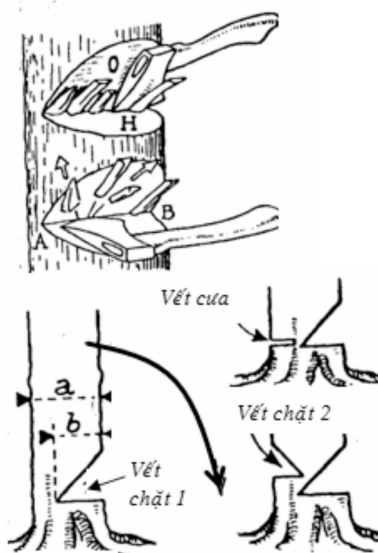
- Phát quang thật sạch chung quanh gốc cây để khi vung rìu khỏi bị vướng.

- Chọn nhiều cây ngã (theo góc nghiêng của cây, theo chiều gió hoặc phía có nhiều cành trĩu nặng). Cố tránh đừng để cây ngã dựa vào một thân cây khác.

- Mở miệng thứ nhất về phía các bạn muốn thân cây đổ, miệng này phải mở lớn và sâu hơn nửa thân cây. Khi mở miệng, các bạn dùng rìu chặt chéo từ trên xuống vài nhát, sau đó chặt ngang lưỡi rìu để cho dăm gỗ văng ra

- Mở miệng thứ hai về phía bên kia, cao hơn miệng thứ nhất khoảng 5cm (miệng này có thể dùng cưa).

Bây giờ là khúc cây sắp sửa đổ, do đó không một ai được đến gần khu vực ước định là cây sẽ đổ xuống, nhất là

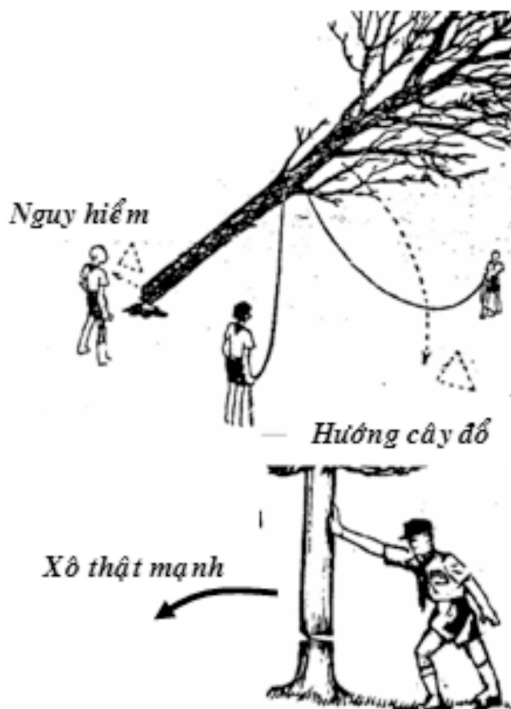


phía trước và phía sau
hướng cây đổ,

rất dễ bị ngọn
đè hoặc gốc thổi hậu,
nguy hiểm vô cùng

Khi mở miệng
thứ hai đủ sâu thì
chúng ta sẽ nghe
tiếng răng rắc, hãy la
lớn lên "CÂY NGÃ" rồi
chạy dạt sang một
bên, không được chạy
ra phía trước hoặc
phía sau.

Để hướng dẫn
cây đổ theo hướng đã
chọn. Nếu là cây nhỏ
thì khi cây gần đổ, một
vài người có thể dùng sức xô cây về hướng đó. Nếu là cây lớn
các bạn buộc một dây dài khá cao trên cây. Khi cây sắp đổ mọi
người đồng loạt kéo thật mạnh. Cây sẽ đổ ngay về hướng đã
chọn.



TĨA CÀNH

Khi tĩa cành, các bạn đứng phía bên này của thân cây để
chặt phía bên kia, lần lượt từ gốc đến ngọn. Nhát chặt phải từ
dưới gốc lên trên, không được làm ngược lại, vì lưỡi rìu có thể bị
kẹt trong nách cây. Vừa làm hư cây vừa khó gỡ rìu.



Đốn một cây nhỏ

Khi đốn một cây nhỏ để làm gậy, làm củi, để phát quang, dọn dẹp . . . các bạn cầm ngọn cây kéo trì về một bên, giữ cho chắc, rồi dùng rìu chặt những nhát chéo từ trên xuống gốc cây, chỉ cần một vài nhát là xong.



IV. BÀI HÁT SINH HOẠT

TRẢ LẠI TÔI TUỔI TRẺ'

PHẠM DUY



Trả lại tôi là tuổi trẻ mệnh mông Chúng mình
Trả lại tôi là tuổi tự do theo Chúng mình

như lúa reo trên ruộng đồng Dù mưa tuôn dù bão
hoa hương dương trên ngọn đèo Là hoa niên tìm ánh

cuồn Bông lúa vàng cuộn cuộn gió đưa lên Dù bom
sáng Hoa biết đường về mọi chốn vinh quang Là măng

rơi Dù súng tới bông lúa ngời vượt lửa khói lên
non thành thép mới khi đáp lời thi quả đất lung

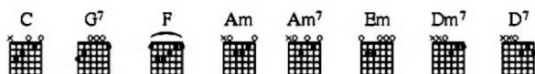
khơi Trả lại tôi là tuổi trẻ yên vui Dầu rằng
lay Là tuổi son ở Phù Đồng vườn vai Chúng mình

đang chiến tranh hay hoà rồi Trả lại ...
khi đứng lên cao bằng trời

- LỜI 3 Trả lại tôi là tuổi trẻ vô tư
 Chúng mình như lũ chim rừng già
 Rừng âm u đầy ác thú
 Chim biết lửa được rừng rú bao vây
 Đồi chông gai rồi sẽ tới
 Chim biết cười đùng vội gánh âu lo
 Trả lại tôi là tuổi trẻ nên thơ
 Chúng mình như giấc mơ chưa hề nhòa
- LỜI 4 Trả lại tôi là tuổi trẻ say mê
 Chúng mình yêu sẽ yêu thương tràn trề
 Càng thương yêu càng thấy thiếu
 Yêu rất nhiều chẳng cần lấy bao nhiêu
 Tính ta đi từ tấm bé
 Cho đến ngày nào tận thế chưa quên
 Trả lại tôi là tuổi trẻ như điên
 Sống và xin chết cho câu thơ nguyên
- LỜI 5 Trả lại tôi là tuổi trẻ bao dung
 Chúng mình như gió khơi đi mặt mừng
 Dù non sông càng chảy nóng
 Ai chán chường và người có khinh nhau
 Dù ai gieo điều tiếng xấu
 Tha thứ nhiều để lòng dễ tin yêu
 Trả lại tôi là tuổi lượng bao la
 Chúng mình xa biết xa câu hận thù
- LỜI 6 Trả lại tôi là tuổi trẻ hôm nay
 Chúng mình như đoá sen trong bùn lầy
 Việt Nam đầy đầy rác rưởi
 Nhưng vẫn còn nhiều hình dáng vui tươi
 Việt Nam ơi còn tiếng nói
 Yêu giống nòi đặt tổ quốc lên vai
 Trả lại tôi là thần tượng tôi đây
 Chúng mình xin khắc sâu trong dạ này

BÀI CA TUỔI TRẺ

Phan Văn Hùng



$\text{♩} = 133$

Từ khắp những phương trời Và muôn lối đi trong đời Gặp
 nhau trong tâm hồn Việt Nam sáng ngời Mồ hôi trên cánh
 đồng Mẹ ru trên núi sông Tình quê hương ta ôm
 ấp trong lòng Chúng ta là bước người xông pha
 Chúng ta là những lớp phủ sa Chúng ta là ngọn
 đuốc bùng to Chúng ta là tự do Bạn ơi ơ—
 ơi Hành trang ta đem trong ta Một khối óc một tấm
 lòng một giấc mơ

1996

V. TRÒ CHƠI SINH HOẠT

GẤU SỐNG CHUỒNG

S-T-M-TP-NT

1. Mục đích:

- Khởi động cho ấm trước khi họp Bầy hay họp đoàn.
- Luyện nhanh nhẹn, bền sức.

2. Số người chơi: 2 đàn/ đội– Cả bầy hay toàn đoàn.

3. Chỗ chơi: Trong phòng hay ngoài trời

4. Vật liệu: không

5. Cách chơi: Một em làm gấu ở trong chuồng do các em khác nắm tay nhau kết thành vòng tròn và cố gắng không cho gấu thoát ra. Gấu tìm cách thoát khỏi bị giam cầm bằng cách nhảy qua vòng, chui qua vòng tay hay bò sát đất hoặc dùng sức phá vỡ vòng vây. Các em làm vòng vây thì nắm chặt tay nhau khi thì hạ sát xuống đất, khi thì chuyển người lắc qua lắc lại, cố ngăn cản không cho gấu ra khỏi chuồng. Em nào để gấu thoát ra thì trở thành gấu và trò chơi lại bắt đầu như trên.

6. Biến thể: Có thể làm thành hai chuồng. Đàn hay đội này gửi một em qua làm gấu cho chuồng bên kia và ngược lại. Em nào phá được chuồng ra trước ghi cho đội mình một điểm và đội thắng thay thế một gấu mới. Sau 10 phút chơi, đàn/đội nào nhiều điểm là thắng cuộc.

ĐƯỜNG CÁI ĐƯỜNG HẸM

S-T-H-N-TP-NT

1. Mục đích:

- Luyện nhanh nhẹn, phối hợp nhịp nhàng.
- Khởi động cho ấm người trước sinh hoạt vào mùa lạnh.

2. Số người chơi: cả bầy hay đoàn, đông hơn càng tốt từ 20 đến 60 người.

3. Chỗ chơi: Phòng rộng hay ngoài trời.

4. Vật liệu: không

5. Cách chơi: Các em—trai và gái—lập thành hàng ngang song song, mỗi hàng 6 em. Các em trong mỗi hàng nắm tay nhau và giãn ra. Khi các em nhìn ra trước mặt thì các khoảng trống giữa hàng 1 và 2 và giữa hàng 2 và 3 gọi là đường cái. Khi một em làm người dẫn chơi hô: đường hẻm, thì lập tức các em bỏ tay ra, quay qua mặt, nắm lấy tay các bạn ở hàng 2 và hàng 3 chuyển hai đường cái thành ba đường hẻm.

Hai em khác làm người rượt và người bị rượt. Hai em này chỉ chạy trong các đường cái (giữa các hàng) mà thôi. Đột nhiên người dẫn chơi hô lên: “đường hẻm”; các em đang kết thành hàng ngang, bỏ tay xuống, quay qua mặt, nắm tay bạn ở bên mặt và như thế tạo ra ba đường hẻm mới. Người rượt và người bị rượt phải chuyển hướng lại cho phù hợp với tình thế mới. Người dẫn chơi lại hô lên: “đường cái”, tức thì các em lại bỏ tay ra, nắm lấy tay các bạn bên trái để lập lại các đường cái. Cả hai người rượt và bị rượt không được xé rào, vượt bằng ngang qua đường cái hay đường hẻm mà chỉ được chạy dọc theo các đường mà thôi. Nếu người rượt bắt được người bị rượt là xong một hiệp. Người rượt nay trở thành người bị rượt, người bị rượt trở thành người dẫn chơi, và một em khác trong các hàng được gọi ra làm người rượt mới.

Chú ý: Nên hô thay đổi hàng liên liên—hẻm ra đường cái và ngược lại—thì trò chơi mới linh động và hào hứng.

VỪA CHẠY VỪA BÔNG EM

S-T-M-TP-NT

1. Mục đích:

- Luyện khéo giữ thăng bằng, nhanh nhẹn, bền sức.
- Khởi động cho ấm người đầu buổi sinh hoạt.

2. Số người chơi: 2 - 4 đàn/ đội

3. Chỗ chơi: Trong phòng hay ngoài trời.

4. Vật liệu: 4 muống ăn canh và 4 viên bi.

5. Cách chơi: Gạch hai đường biên chuẩn ở đầu phòng và cuối phòng, khoảng cách xa gần tùy theo sức vóc các em, có thể từ 6 hay 8 mét, 10 mét. Các em chia thành 4 đội, nhân số bằng nhau, đứng hàng dọc. Em đứng đầu mỗi hàng cầm trong tay một muống ăn canh trên đặt một hòn bi. Nghe lệnh khởi đầu, các em đứng đầu hàng chạy nhanh về đường biên chuẩn trước mặt xong quay trở lại trao cho em số hai và cứ thế tiếp tục cho đến người cuối cùng của đội mình. Nếu trên đường đi trong khi chạy để cho hòn bi rớt xuống đất thì phải dừng lại lượm bi, chạy trở về chỗ cũ rồi mới khởi hành lại được.

Đàn/ đội nào không làm rớt bi lần nào, chạy về trước thắng cuộc. Đàn/đội thua cũng đàn/đội thắng từ đầu phòng đến cuối phòng.

TUẦN THỨ BẢY

I. HIỂU BIẾT VÀ PHỤC VỤ PHONG TRÀO

BIẾT LỊCH SỬ, QUÁ TRÌNH HÌNH THÀNH VÀ HỆ THỐNG TỔ CHỨC CỦA HỘI HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM TỔNG QUAN HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM

THÀNH LẬP

- THÀNH LẬP: 1930
- 1936: TRẠI TRƯỜNG TÙNG NGUYÊN
HUY HIỆU HĐVN ĐƯỢC CÔNG NHẬN
- 1939 TRẠI TRƯỜNG BẠCH MÃ
- 1946: QUY TRÌNH NỘI LỆ 1 CHỦ TỊCH HCM

Ngày 7 tháng 2 năm 1946 Bộ Nội vụ Chính phủ Việt Nam Dân Chủ Cộng Hòa đã có quyết định công nhận Hội Hướng đạo Việt Nam được hoạt động trên toàn lãnh thổ và không giới hạn thời gian. Đến ngày 31 tháng 5 năm 1946 Chủ tịch Hồ Chí Minh đã chính thức nhận lời làm Hội trưởng danh dự của Hội Hướng đạo Việt Nam.” Trích “Kiến nghị về việc chính thức công nhận phương pháp giáo dục thanh thiếu niên theo quy trình 1946 của Hội Hướng đạo Việt Nam”

- CHIẾN TRANH TẠM NGỪNG SINH HOẠT

PHÁT TRIỂN

- 1950 PHỤC HOẠT
- 1952: QUY TRÌNH NỘI LỆ 2
- 1954 VĂN PHÒNG HĐVN chuyển vào Huế và rồi vào Sài Gòn
- 1955 Trại trường Hồi Nguyên được thiết lập tại Bảo Lộc
- 1957: Ngày 7 tháng 5 năm 1957 THÀNH VIÊN 64 WOSM

Năm 1957, Hội Hướng đạo Việt Nam được công nhận là hội viên của Tổ chức Phong trào Hướng đạo Thế giới (World Organization of Scouting Movement). Hướng đạo Việt Nam tham gia vào việc thành lập Vùng châu Á-Thái Bình Dương và trở thành hội viên sáng lập một vùng lớn nhất của Tổ chức Hướng đạo Thế giới. Tháng 4 trong năm Hội Nữ Hướng đạo Việt Nam được thành lập.

- 1958 Trại trường Quốc gia Tùng Nguyên được thành lập tại Đà Lạt dưới quyền điều khiển của Trại trưởng Cung Giũ Nguyên
- 1959: THAM DỰ TRẠI HỌP BẠN THẾ GIỚI LẦN 10 tại Núi

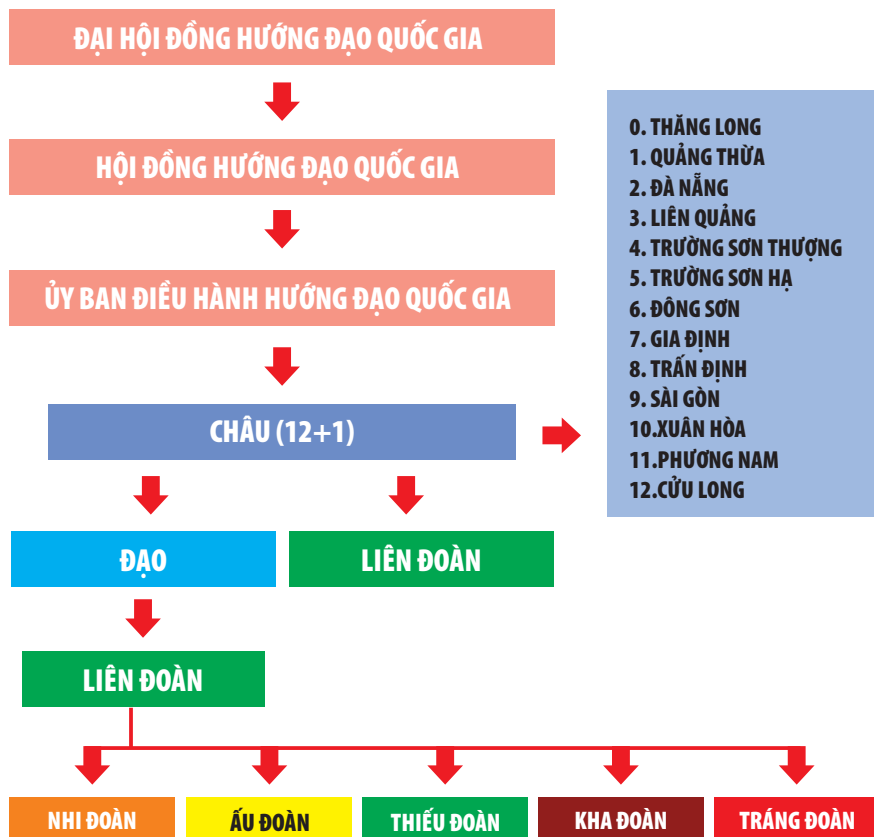
Makiling (Philippines).

- 1959: TRẠI HỢP BẠN PHỤC HƯNG với 2500 trại sinh được tổ chức tại Lâm viên Quốc gia Trảng Bom (Biên Hoà)
- 1965, Hội nghị Trưởng Hướng đạo Toàn quốc nhóm họp tại Gia Định, và ngành Kha được chính thức thành lập.
- 1966, Hội Nữ Hướng đạo Việt Nam được công nhận là hội viên chính thức của Hội Nữ Hướng đạo Thế giới (World Association of Girl Guides and Girl Scouts).
- 1969: TRẠI HỢP BẠN NGÀNH TRẮNG - ĐÀ LẠT
- 1970: TRẠI HỢP BẠN SUỐI TIÊN - THỦ ĐỨC - GIỮ VỮNG
- 1971: HỢP BẠN THẾ GIỚI LẦN 13 TẠI NHẬT
- 1974: TRẠI HỢP BẠN TỰ LỰC - TAM BÌNH THỦ ĐỨC
- 1975: TẠM NGỪNG SINH HOẠT LẦN 2

PHỤC HOẠT

- 1990: PHỤC HOẠT
- 2006: HỘI NGHỊ HUYNH TRƯỞNG LẦN 1 - HỐ NAI
- 2007: HỢP BẠN BÁCH HỢP - LONG HẢI VỮNG TÀU
- 2010: HỢP BẠN BÁCH VIỆT - BÌNH DƯƠNG
- 2012: ROOVER MOOT BIDOUPE ĐÀ LẠT
HỘI NGHỊ HUYNH TRƯỞNG LẦN 2 - ĐỒNG NAI
- 2015: ĐOÀN APES TÌM HIỂU HĐVN.
APR THÀNH LẬP NHÓM CÔNG TÁC
- 2017: TRẠI HỢP BẠN HỢP LỰC ĐỒNG NAI
- 2018: APR THÔNG QUA HIẾN CHƯƠNG TẠI ĐÀ NẴNG
- 2019: THÀNH VIÊN THỨ 170 WOSM (10 THÁNG 1 NĂM 2019)
- HỘI NGHỊ HUYNH TRƯỞNG THỐNG NHẤT - TP HCM

TỔ CHỨC HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM (PSV) HIỆN NAY



HỘI ĐỒNG HƯỚNG ĐẠO QUỐC GIA

1. CHỦ TỊCH
2. TỔNG ỦY VIÊN
3. UV CHƯƠNG TRÌNH TRẺ
4. PHÓ TỔNG ỦY VIÊN
5. UV QUỐC TẾ
6. UV PHÁT TRIỂN VÀ CẢI TIẾN
7. UV HUẤN LUYỆN VÀ NGUỒN LỰC TRƯỞNG
8. UV TRUYỀN THÔNG
9. UV TÀI CHÁNH
10. UV QUY CHẾ
11. BAN BẢO TRỢ HĐVN
12. TỔNG THƯ KÝ

YOUTH FORUM – DIỄN ĐÀN TRẺ

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| 1. CHỦ TỊCH DIỄN ĐÀN | 10. TRƯỞNG TIỂU BAN HÀNH CHÁNH |
| 2. PHÓ CHỦ TỊCH DIỄN ĐÀN | 11. TRƯỞNG TIỂU BAN HẬU CẦN |
| 3. ĐOÀN CHỦ TỊCH | 12. TRƯỞNG TIỂU BAN THƯ KÝ |
| 4. TRƯỞNG BAN SINH HOẠT | 13. BAN HÀNH CHÁNH |
| 5. TRƯỞNG BAN HC- QUẢN TRỊ | 14. BAN HẬU CẦN |
| 6. TRƯỞNG BÀN TRUYỀN THÔNG | 15. BAN THƯ KÝ |
| 7. TIỂU BAN PRODUCTION | 16. TRƯỞNG TIỂU BAN SOCIAL |
| 8. BAN SINH HOẠT | 17. BAN PRODUCTION |
| 9. TRƯỞNG TIỂU BAN TÀI CHÍNH | 18. BAN MEDIA |

BAN TỔ CHỨC DIỄN ĐÀN HƯỚNG ĐẠO SINH TRẺ HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM

THỂ HIỆN TINH THẦN HƯỚNG ĐẠO TRONG ĐỜI SỐNG HẰNG NGÀY VỚI LUẬT VÀ LỜI HỨA HƯỚNG ĐẠO

Phương pháp tiếp cận giáo dục Hướng đạo được thực hiện thông qua Phương pháp Hướng đạo, là thống giáo dục ban đầu thúc đẩy sự tự giáo dục, trao quyền và hợp tác học tập. Giống như bất kỳ phương pháp giáo dục nào, Phương pháp Hướng đạo là phương tiện đưa giới trẻ đến gần hơn với những điều đã học mà trẻ đang mong đợi để đạt được.



Việc áp dụng Phương pháp Hướng đạo mang lại trải nghiệm cho giới trẻ sự giáo dục, vui vẻ, thú vị, và nơi mà giới trẻ

được an toàn về thể chất và tinh thần. Mục đích của nó là sự linh hoạt và phù hợp với nhu cầu thay đổi của giới trẻ và xã hội.

SỰ TƯƠNG TÁC CỦA TÁM YẾU TỐ

Phương pháp Hướng đạo bao gồm tám yếu tố phụ thuộc lẫn nhau tạo thành thể thống nhất và tương tác chung với nhau. Các yếu tố này quan trọng như nhau và hoạt động cùng nhau như một hệ thống gắn kết và việc thực hiện chúng theo cách kết hợp và cân bằng, phù hợp với từng lứa tuổi, là những gì tạo nên sự độc đáo của phong trào Hướng đạo.

Mỗi trong tám yếu tố đều có chức năng giáo dục, góp phần vào quá trình giáo dục một cách cụ thể và bổ sung cho sự tác động của các yếu tố khác.

Các yếu tố then chốt của Phương pháp Hướng đạo không thể được xem xét theo cách tách biệt. Chúng tương tác với nhau để tạo ra môi trường giáo dục năng động được hình thành bởi: thái độ chào đón; sự đối thoại và hỗ trợ của các nhà lãnh đạo trưởng thành các giá trị của Luật Hướng đạo quyết định cách thức đánh giá và làm phong phú thêm trong cuộc sống chung thách thức các mục tiêu cá nhân sự cam kết cá nhân được tạo ra bởi Lời hứa Hướng đạo cấu trúc của các nhóm và hội đồng tạo điều kiện cho quá trình ra quyết định dân chủ và thúc đẩy trao quyền cho giới trẻ ý nghĩa của mục đích và sự gắn kết được cung cấp bởi khung biểu tượng sự hấp dẫn của các hoạt động trong môi trường thiên nhiên ưu đãi và thông qua niềm vui được phục vụ người khác, tạo cơ hội cho giới trẻ tìm thấy vai trò của họ trong cộng đồng

LUẬT VÀ LỜI HỨA HƯỚNG ĐẠO

CAM KẾT TỰ NGUYỆN ĐỂ TẬP HỢP / THIẾT LẬP CÁC GIÁ TRỊ CHUNG.

Lời hứa Hướng đạo là Sự cam kết tự nguyện của cá nhân đối với Luật Hướng đạo, tập hợp các giá trị chung, là nền tảng của mọi việc mà Hướng đạo sinh thực hiện và cách mà Hướng đạo muốn trở thành. Lời hứa và Luật Hướng đạo là trọng tâm của Phương pháp Hướng đạo.

Thông qua Lời hứa Hướng đạo, mỗi Hướng đạo sinh tự đưa ra quyết định có ý thức và tự nguyện để áp dụng Luật Hướng đạo, cam kết "làm hết sức mình"; sử dụng nó như là quy tắc ứng xử cá nhân và xã hội; và bằng cách đó để đảm nhận trách nhiệm phát triển cá nhân của mình. Thực hiện Lời hứa Hướng đạo là bước đầu tiên mang tính biểu tượng trong quá trình tự giáo dục. Luật Hướng đạo là quy tắc sống tích cực mà qua đó Hướng đạo đề xuất các giá trị chung cho giới trẻ một cách cụ thể và thiết thực. Các giá trị trong Luật Hướng đạo và được thông qua Lời hứa Hướng đạo để định hướng hành vi và cuộc sống nhóm của giới trẻ.

Trong suốt hành trình Hướng đạo, sự hiểu biết của giới trẻ về Lời hứa và Luật Hướng đạo sẽ phát triển và có ý nghĩa hơn đối với họ. Hành trình học tập này là phần trọng tâm của sự phát triển trí tuệ, cảm xúc, xã hội và tinh thần trải qua trong Hướng đạo, đồng thời nhấn mạnh các nguyên tắc chính của phong trào Hướng đạo.

II. NGHỀ RỪNG

8 CÁCH LÀM LỀU ĐƠN GIẢN VÀ NHANH CHÓNG NHẤT

Nếu một ngày, chẳng may bạn bị lạc vào rừng sâu hoặc bạn muốn trải nghiệm sinh tồn nơi hoang dã. Lúc đó, mái lều để trú ẩn qua đêm là rất quan trọng. Hãy cùng bài viết Top 10 cách làm lều đơn giản và nhanh chóng để sinh tồn nơi hoang dã này hiểu thêm những kiến thức bổ ích nhé!

Những lưu ý khi làm lều

Trước khi dựng một nơi trú ẩn qua đêm an toàn, thích nghi với nơi hoang dã, bạn phải lưu ý một số điều sau đây:

- Nên dựng lều ở nơi đất trống, dưới những bóng cây râm mát.
- Dọn sạch đá sỏi lổn nhổn trước khi dựng lều.
- Dựng lều ở gò đất cao, tránh ngập úng, dễ tháo nước.
- Tránh dựng lều sát cây cao, sẽ gây ra nguy hiểm sét đánh khi mưa bão.
- Tránh dựng lều ở lòng suối cạn, nước về sẽ không xoay sở kịp.
- Tránh hướng gió thốc vào lều
- Các mối dây chắc chắn.

Sau đó, bạn tiến hành dựng lều an toàn, phù hợp với mục đích và điều kiện xung quanh tại nơi hoang dã.

Cách làm lều đơn giản, nhanh chóng

Sau đây là top 10 cách làm lều nhanh chóng, đơn giản để sinh tồn nơi hoang dã, hãy cùng khám phá nhé.

Lều tán cây

Nếu trong trường hợp trời đã tối mà không còn thời gian dựng lều. Hãy tận dụng những cành cây nhiều lá, kéo hoặc bẻ một cành cây xuống làm nơi trú ẩn. Trường hợp không có cây bạn có thể tận dụng vách đá, gốc cây to hoặc tự làm khung chống đơn giản để làm lều.



CÁCH LÀM LỀU CÂY ĐƠN GIẢN NHẤT

Tận dụng tán cây, nhánh cây, tảng đá hoặc gốc cây to bị đổ để làm lều nhanh chóng

Lều chữ A

Cách làm lều này rất đơn giản, hoàn toàn tự vật liệu thiên nhiên. Bạn cần tìm hai cây gần nhau có nhánh chữ y đủ thấp để gác xà qua. Dùng một cành cây dài, thẳng chắc chắn làm xà (khung đỡ chính). Trường hợp không có 2 cây thì bạn có thể chỉ cần 1 đầu gác lên còn đầu kia chống xuống đất cũng được.

Lưu ý, chọn những cành cây phù hợp để không gian bên trong lều đủ lớn để có thể nằm thoải mái.

Bên trong lều bạn có thể phủ một lớp lá khô, cỏ khô lên mặt đất để nằm. Lá khô, cỏ khô có thể hỗ trợ giữ nhiệt, chống ẩm vào ban đêm.

Dùng các cành cây nguyên lá nhỏ đan xen dựng kín hai mặt bên của khung lều làm mái che. Sau đó phủ thêm lá khô hoặc cỏ để tăng độ kín, càng kín càng tốt để chống gió lạnh khi trú ẩn qua đêm.



MỘT SỐ DẠNG LỀU CHỮ A ĐƠN GIẢN

Lều dạng chòi

Cách làm lều này cũng tận dụng những vật liệu thiên nhiên. Dùng các thanh gỗ thẳng, chụm lại với nhau phía trên, bạn có thể buộc lại bằng dây leo cho chắc chắn. Tiếp tục bạn có thể làm phần khung lều bằng cách đan những thanh cây nhỏ hơn vào với nhau tạo nên một cái khung chắc chắn. Sau đó, phủ hoặc đan quanh khung lều bằng những cành cây nhỏ và lá cây. Nên đệm những lá cây to ở dưới. Hình vẽ sau đây sẽ chỉ rõ hơn về cách làm lều này.

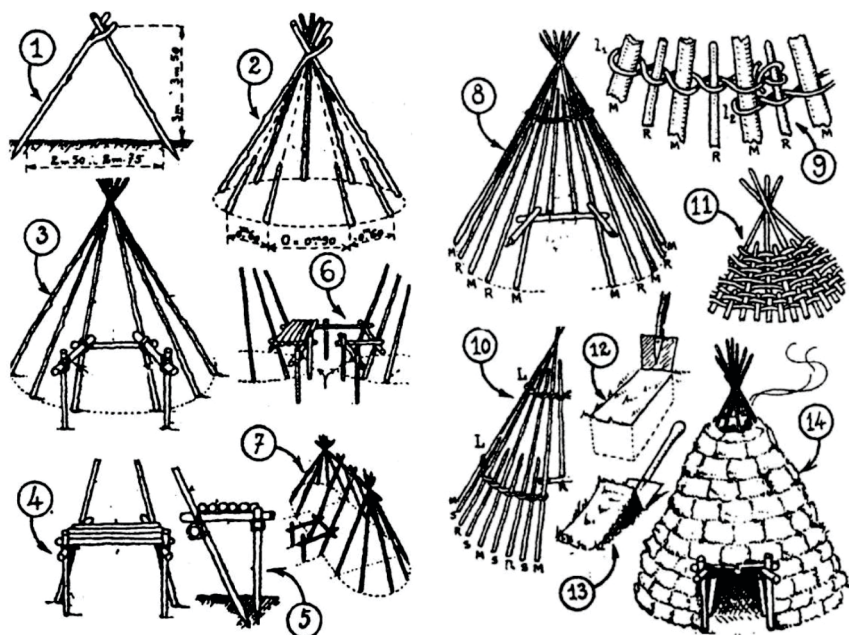


Lều đất mềm

Cách làm lều này tốn thời gian hơn nhưng cũng chắc chắn và bền hơn và phù hợp khi dựng lều tại thảo nguyên. Có thể sử dụng đất mềm bao phủ, dây leo buộc chắc chắn và cây làm khung lều. Làm thứ tự các bước như sau:

- Dùng 2 cành cây to, chắc làm giá hình tam giác.
- Sắp các cây hình nón xung quanh, để lại phần cửa.
- Bện các dây leo với nhau làm thành lớp khung chắc chắn.
- Xắn đất mềm và đắp xung quanh khung.

Vậy là bạn đã có một nơi trú ẩn khá chắc chắn tại nơi hoang dã.



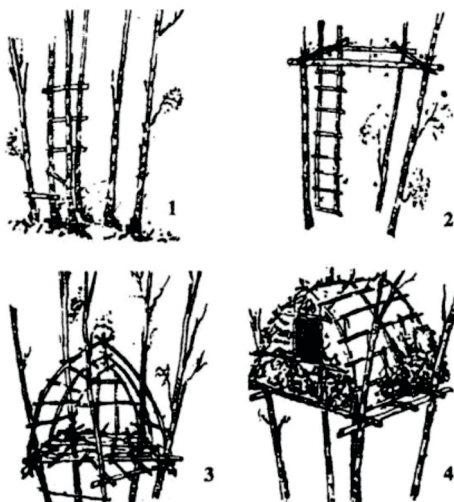
Lều du mục

Loại lều này có cách gọi như vậy bởi vì phù hợp với những người dân du mục vì nó dễ tháo dỡ. Cách làm này khá đơn giản. Dùng những cành cây sào dài khoảng 3.5 mét chụm lại với nhau thành hình nón. Sau đó sử dụng vải để quây lại và cột tùm lại phía trên. Bạn sẽ nhanh chóng có được nơi trú ẩn qua đêm cực nhanh nhờ cách làm này.



Lều sàn

Loại lều này được làm để tránh thú dữ nơi hoang dã hoàn toàn bằng vật liệu thiên nhiên. Chọn lựa những cành cây chắc chắn để làm giá đỡ. Sau đó tiến hành ghép sàn. Cần làm một chiếc thang từ các cành cây để lên lều. Sau đó tạo khung lều theo hình tam giác, phủ quanh lều bằng các cành cây và lá cây.



Lều lau sậy

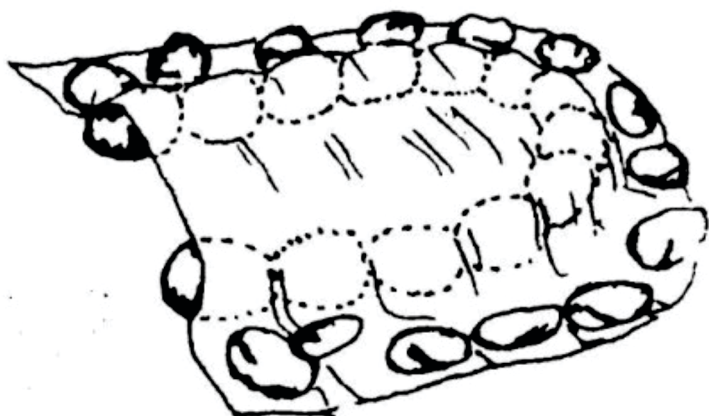
Ở những nơi có các cây lau sậy mọc gần nhau, bạn có thể tận dụng. Hãy đan các cây lau sậy này vào nhau. Túm các cây nhỏ chụm lại tạo khung lều. Sau đó, sử dụng một tấm bạt trùm lên và đè những vật nặng xung quanh. Như vậy đã hoàn thành chỗ ẩn nấp tại nơi hoang dã.



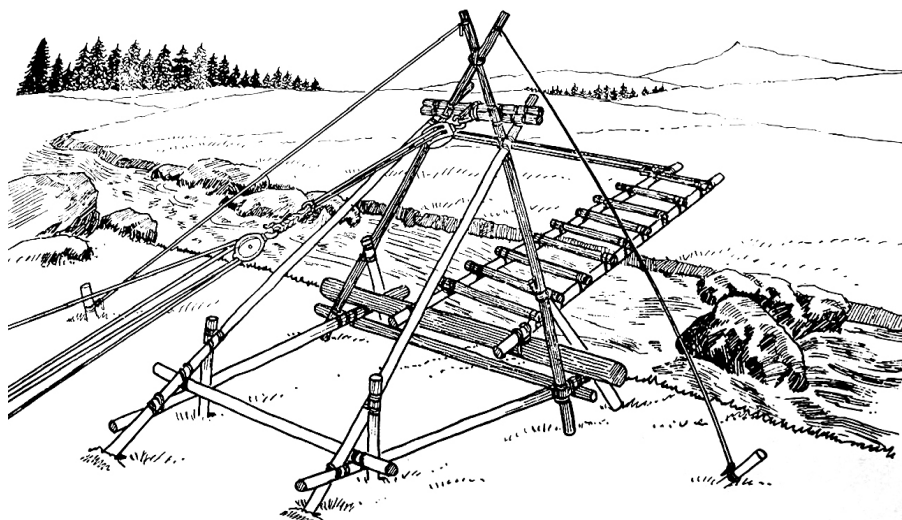
Lều bạt móng ngựa

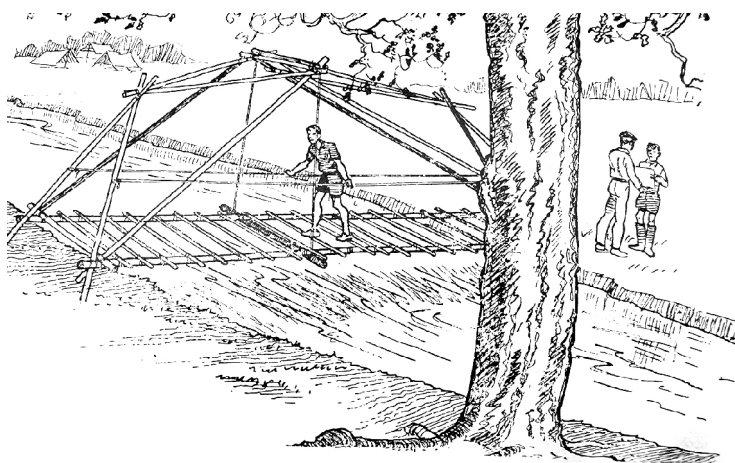
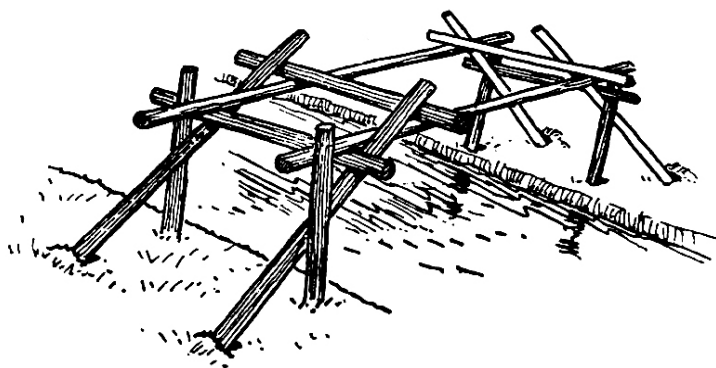
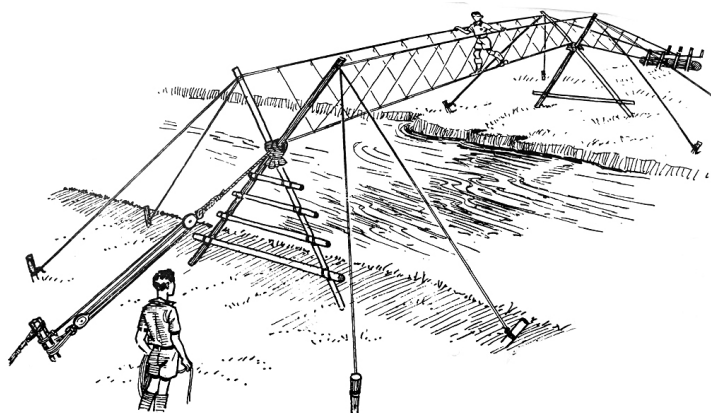
Cách làm lều này vô cùng đơn giản. Bạn chỉ cần xếp những hòn đá to thành hình móng ngựa. Sau đó trùm vải, bạt lên và

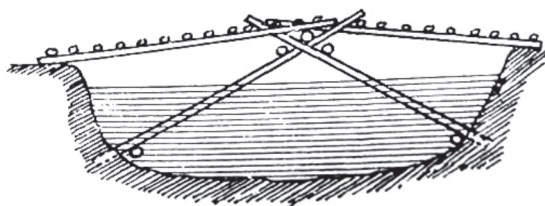
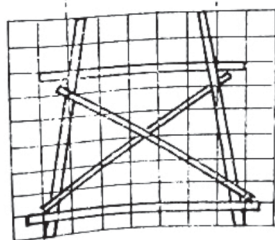
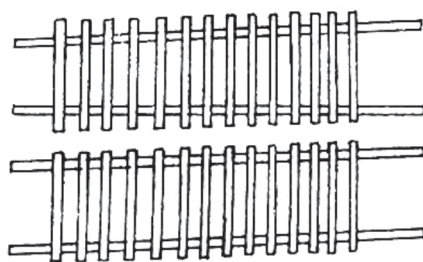
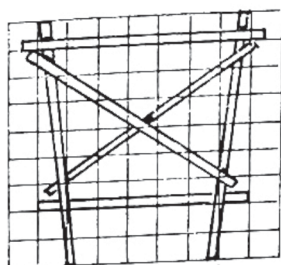
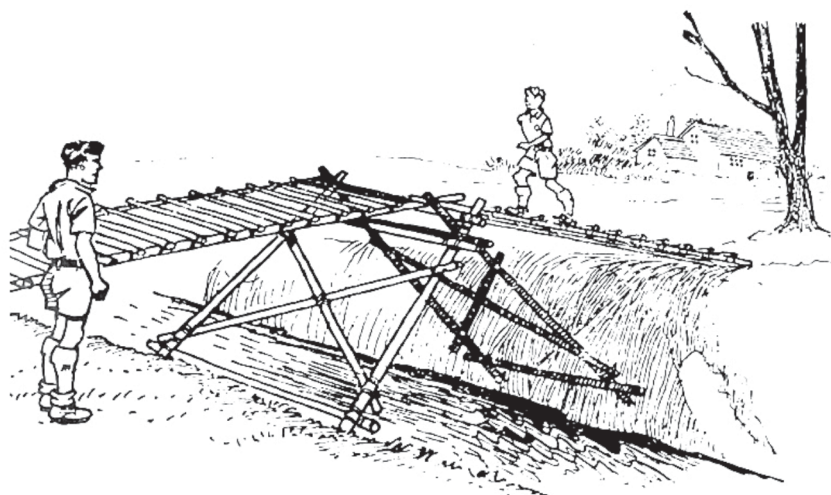
đề lên bằng những hòn đá nhỏ hơn nhưng vẫn đủ sức nặng. Lưu ý, đá làm khung cần đủ độ lớn để có không gian cho bạn nằm trong lều.



DỰNG MỘT CÂY CẦU ĐƠN GIẢN BẰNG VẬT LIỆU THIÊN NHIÊN







III. BÀI HÁT SINH HOẠT

ĐƯỜNG ĐI KHÓ

Đường đi khó, không khó vì ngăn sông cách
núi, nhưng khó vì lòng người ngại núi e
sông. Đường đi khó, không khó vì ngăn
sông cách núi, nhưng khó vì lòng người ngại
núi e sông. Anh em ta ơi! Đường dài còn
dài, còn nhiều trở ngại, còn nhiều gian khó, kiên gan, kiên
gan, anh em ta ơi! cố tâm vượt qua.

Gần nhau

LM Chu Văn Chi



Gần nhau trao cho nhau yêu thương tình loài



người. Gần nhau trao cho nhau tin yêu đừng gian



đối. Gần nhau trao cho nhau ánh mắt nhân loại



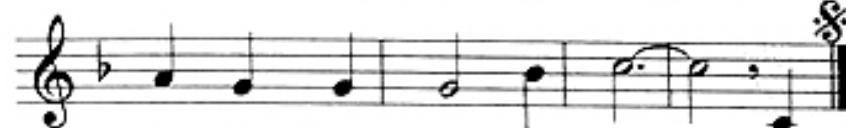
này. Tình yêu trao cho nhau, xây đắp nên tình



người. Cho dù rừng thay lá xanh
Cho dù đồi hay núi đi
Cho dù mùa xuân thiếu hoa



tươi. Cho dù biển cạn nước bao la. Ta
đi. Cho dù bầu trời thiếu mây bay. Ta
tươi. Cho dù rừng ngàn thiếu muôn chim. Ta



vẫn yêu thương nhau mãi mãi.



IV. TRÒ CHƠI SINH HOẠT

VỪA CHẠY VỪA BÔNG EM

S-T-M-TP-NT

1. Mục đích:

- Luyện khéo giữ thăng bằng, nhanh nhẹn, bền sức.
- Khởi động cho ấm người đầu buổi sinh hoạt.

2. Số người chơi: 2- 4 đàn/ đội

3. Chỗ chơi: Trong phòng hay ngoài trời.

4. Vật liệu: 4 muống ăn canh và 4 viên bi.

5. Cách chơi: Gạch hai đường biên chuẩn ở đầu phòng và cuối phòng, khoảng cách xa gần tùy theo sức vóc các em, có thể từ 6 hay 8 mét, 10 mét. Các em chia thành 4 đội, nhân số bằng nhau, đứng hàng dọc. Em đứng đầu mỗi hàng cầm trong tay một muống ăn canh trên đặt một hòn bi. Nghe lệnh khởi đầu, các em đứng đầu hàng chạy nhanh về đường biên chuẩn trước mặt xong quay trở lại trao cho em số hai và cứ thế tiếp tục cho đến người cuối cùng của đội mình. Nếu trên đường đi trong khi chạy để cho hòn bi rớt xuống đất thì phải dừng lại lượm bi, chạy trở về chỗ cũ rồi mới khởi hành lại được.

Đàn/ đội nào không làm rớt bi lần nào, chạy về trước thắng cuộc. Đàn/đội thua cũng đàn/đội thắng từ đầu phòng đến cuối phòng.

TRANH KHĂN

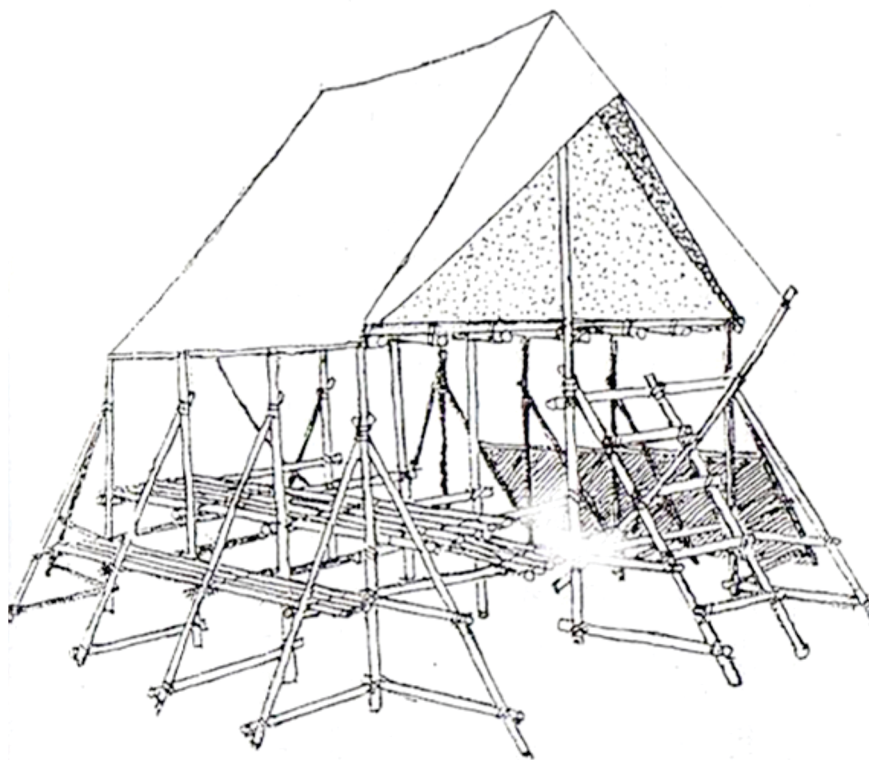
S-T-M-TP-NT

1. Mục đích: luyện nhanh nhẹn, xoay trở nhanh, bền sức.
2. Số người chơi: 10–16–Có thể cả bầy hay cả đoàn. (16– 32)
3. Chỗ chơi: Trong phòng hay ngoài trời.
4. Vật liệu: một chiếc khăn quàng.
5. Cách chơi: Số người chơi chia thành hai phe, số bằng nhau. Mỗi phe đứng sau đường biên phe mình giữa khoảng cách ít nhất từ 6 đến 8 mét. Mỗi em mang một số đứng đối diện chéo nhau Ở giữa hai phe là chiếc khăn quàng đặt dưới đất.

Trò chơi bắt đầu khi người dẫn chơi kêu lên một con số, ví dụ số 7. Tức thì hai em mang số 7 của hai phe nhanh chân chạy vồ lấy chiếc khăn quàng để mang về phía phe mình trước khi bị đối phương bắt dính. Nếu bị bắt, phe bắt dính được tính một điểm; nếu thoát về an toàn thì phe đoạt được khăn cũng được một điểm. Tình huống sẽ gay cấn khi hai đối thủ chạy ra cùng một lần, vờn nhau để tìm cách giật lấy khăn. Nếu vờn quá lâu mà không kết quả gì, người dẫn chơi đếm đến 5 mà vẫn không xong thì hai em ấy trở về phe mình để hai em khác được gọi ra tiếp tục. Người dẫn chơi cũng có thể gọi thêm một số nữa ra tranh khăn làm cho cuộc chơi thêm hào hứng sôi nổi. Phe nào đạt được 10 điểm trước thắng cuộc. Có thể tăng thêm số điểm thắng nếu có đông người chơi hơn. Phe thua công phe thắng từ đường biên này sang đường biên kia hai lần.

TUẦN THỨ TÁM

THỰC HÀNH DỰNG LỀU SÀN NGOÀI TRỜI



LỀU SÀN KẾT HỢP VỚI BÀN ĂN VÀ LỀU BẾP

TUẦN THỨ CHÍN

I. TRÒ CHƠI MẬT THƯ

NHỮNG VẤN ĐỀ CƠ BẢN VỀ MẬT THƯ

1/ Định nghĩa về mật thư :

Tiếng Hy Lạp mật thư có nghĩa là Kryptos (dấu kín, bí mật) và Gramma nghĩa là bảng văn lá thư. Mật thư có thể hiểu là 1 bản thông tin được viết bằng những ký hiệu bí mật hoặc bằng những ký tự thông thường nhưng theo một cách sắp xếp bí mật mà chỉ có người gửi và người nhận mới hiểu được nhằm giữ kín nội dung cần trao đổi. Các ký hiệu ấy gọi chung là mật mã. Muốn hiểu được nội dung của bức thư thì phải khám phá bí mật của ký hiệu và cách sắp xếp. Quá trình khám phá ấy gọi là giải mã.

Mật mã gồm 2 yếu tố: hệ thống và chìa khoá.

a/ Hệ thống :

Mật thư được mã hoá theo một hệ thống nào đó do người gửi và người nhận cùng thống nhất. Hệ thống này gồm những quy định bất biến, những bước tiến hành nhất định. Gồm 3 hệ thống cơ bản :

- Hệ thống thay thế
- Hệ thống dời chỗ (dời chỗ)
- Hệ thống ẩn dấu

a/ Hệ thống thay thế : trong hệ thống này, mỗi mẫu tự của bản tin được thay thế bằng một ký hiệu mật mã nào đó (có thể là chữ cái, chữ số, ký hiệu đặc biệt nào đó ...)

b/Hệ thống dời chỗ : Trong hệ thống này không dung ký hiệu mật mã nhưng mật thư được xác định bằng cách chuyển dịch,

xáo trộn trật tự các tiếng, các ký tự (chữ cái) của bản tin.

c/ Hệ thống ẩn dấu : Trong đó, trật tự các ký tự của bản tin vẫn giữ ở vị trí bình thường và không được thay thế bằng các ký hiệu mật mã nhưng lại được ngụy trang dưới một hình thức nào đó.

Trong thực tế, người ta thường kết hợp cả ba hệ thống trên với nhau để làm tăng thêm sự phong phú, phức tạp và tính bí mật của mật thư.

b/ Chìa khoá :

Để nâng cao tính bí mật của mật thư người ta còn tạo ra chìa khoá. Chìa khoá là mấu chốt của mật thư. Nếu người đọc biết hệ thống nhưng không biết chìa khoá thì cũng không giải được mật thư. Chìa khoá có nhiều dạng, có thể là một từ, một nhóm từ, một tiếng, ...v.v....

Trong các trò chơi lớn phần lớn đều không sử dụng chìa khoá. Thật ra những chìa khoá mà chúng ta thường gặp chỉ là 1 gợi ý nhỏ về hệ thống của mật thư để người chơi dễ giải hơn.

2/ Cách giải mật thư:

Người giải mật thư cần phải

- + Bình tĩnh
- + Tự tin nhưng không chủ quan
- + Nghiên cứu khoá giải thật kỹ
- + Đặt các giả thiết và lần lượt giải quyết
- + Đối với mật thư trong trò chơi lớn, ta nên sao y bản chính và chia thành nhiều nhóm nhỏ để dịch. Như thế ta sẽ tận dụng được hết phẩm chất trí tuệ của các cá nhân trong đội tránh tình trạng xúm lại chụm đầu vào tranh nhau 1 tờ giấy để rồi kết quả không đi tới đâu.

+ Cuối cùng nếu dịch xong, ta viết lại bản bạch văn (nội dung của mật thư sau khi đã giải xong) cho rõ ràng, sạch sẽ và đầy đủ ý nghĩa.

3/ Yêu cầu đối với mật thư trong trò chơi:

+ Mật thư đưa ra phải phù hợp với trình độ người chơi, tránh tình trạng quá khó sẽ làm người chơi nản lòng . Tuy nhiên, không nên đưa ra mật thư quá dễ sẽ làm cho cuộc chơi mất phần thú vị. Người lập mật thư nên tạo ra những mật thư đòi hỏi người chơi động não, phải nỗ lực tìm kiếm cách giải.

+ Mật thư phải phù hợp với lứa tuổi, tâm lý của trại sinh. Nội dung của mật thư cần đảm bảo tính giáo dục.

+ Mật thư phải phù hợp với hoàn cảnh, mục đích, thời gian của cuộc chơi.

+ Mật thư đưa ra phải chính xác, rõ ràng . Người viết mật thư phải kiểm tra kỹ nội dung, chìa khoá trước khi tiến hành trò chơi.

4/ Một số quy ước:

Mật thư được viết theo quy ước giữa người gửi và người nhận, cho nên không thể có quy ước chung cho mọi người. Tuy nhiên trong hoạt động thanh thiếu nhi, để thống nhất ta nên có một " quy ước chung " cơ bản:

1/ Về chữ cái:

+ Trong 1 số mật thư người ta không dùng dấu được quy ước trong điện tín mà sử dụng loại mẫu tự Việt gồm 29 chữ cái :

A Ă Â B C D Đ Ê Ë G H I K L M N O Ô Ơ P Q R S T U Ư V X Y

Nhưng thông thường vẫn là loại mẫu tự 26 chữ cái :

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

+ Mật thư tiếng việt: Dùng quy ước trong điện tín :

S : Dấu sắc, F : Dấu huyền , R : Dấu hỏi, J : Dấu nặng, X : Dấu ngã

DD:Đ

OO:Ô

EE:Ê

AA:Â

AW:Ă

OW:Ơ

UW:Ư

+ Về chữ số: sử dụng 26 số từ 1 đến 26

+ Ngoài ra có thể áp dụng thêm quy ước: chữ thường dùng để viết bạch văn, chữ in dùng để viết mật thư

MỘT SỐ MẬT MÃ THÔNG DỤNG

1/ HỆ THỐNG THAY THẾ

MẬT MÃ DÙNG CHỮ THAY CHỮ DẠNG CHUẨN:

(còn gọi là mật mã Caesar)

Giải mật thư: SGZHR AHMGE Chìa khóa: $H = i$

Giải:

+ Lập bảng tra:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z
B	c	d	e	f	g	h	i	j	k	l	m	n	o	p	q	r	s	t	u	v	w	x	y	z	a

+ Dùng bảng tra vừa thành lập đối chiếu từng ký hiệu mật mã trong mật thư ta được kết quả: Thais binh --> thái bình

MẬT MÃ CỘNG TRỪ:

Giải mật thư: ZLP QFK chìa khóa: + 3

EQP ECU PJQT chìa khóa: - 2

YRF IK chìa khóa: + 2

- 4

Giải: Ta quy ước chiều dương là chiều từ A tới Z và chiều âm là chiều ngược lại (từ Z tới A). Theo đó với mỗi ký hiệu mật mã trong khóa cộng (+), ta chuyển dịch theo chiều dương đủ số chữ quy định của chìa khóa. Trong khóa trừ ta chuyển dịch tương tự nhưng theo chiều âm.

Ví dụ: trong khóa +3 thì B--> e , K --> n ..., trong khóa - 2 thì F --> d

Trong khóa kép thì các ký hiệu mật mã trong mật thư được tuần tự giải theo các chìa khóa : +2,-4,+2,-4.... cho đến hết.

Với cách như vậy, nội dung của 3 mật thư trên được giải là: cos tin (có tin), con cas nhỏ (con cá nhỏ) , anh em.

BIẾN THỂ CỦA MẬT MÃ CHỮ THAY CHỮ

Giải mật thư: GRVVM SLXQ OVVC SZZFQ SLXQ EZDM

Chìa khoá: AB = zy

Cách giải:

+ Lập bảng tra cho chìa khoá : AB = zy

A	B	C	D	E	F	G	H	I
z	y	x	w	v	u	t	s	r

J	K	L	M	N	O	P	Q	R
q	p	o	n	m	l	k	j	i

S	T	U	V	W	X	Y	Z	
h	g	f	e	d	c	b	a	

+ Dùng bảng tra đã lập đối chiếu từng ký hiệu mật mã trong mật thư.

+ Kết quả : teen hocj leex haauj hocj vawn (tiên học lễ hậu học văn)

GIẢI MẬT THƯ:

AE,GI,QY,AE,RT - ZD,XD,KQ,IK - TX,RX,GK - FP,FJ,HV,DF,PT

Chìa khoá: AC = b ; BF = d

Cách giải:

+ Nhận xét chìa khoá:

AC = b ----> A B C ; BF = d ----> B C D E F

Ta thấy mẫu tự thật ở giữa và cách đều 2 mẫu trong ký hiệu mật mã.

+ Kết quả : chucs banj vui khoer (**chúc bạn vui khoẻ**)

MẬT MÃ DÙNG SỐ THAY CHỮ:

Giải mật thư: 17.10.10.19 - 9.9.26.2.20.2.19.12.11

Chìa khoá : 16 = k

Cách giải:

+ Lập bảng tra cho chìa khoá 16 = k

1	2	3	4	5	6	7	8	9
v	w	x	y	z	a	b	c	d

10	11	12	13	14	15	16	17	18
e	f	g	h	i	j	k	l	m

19	20	21	22	23	24	25	26	
n	o	p	q	r	s	t	u	

+ Dùng bảng tra trên đối chiếu từng ký hiệu mật mã trong mật thư.

+ Kết quả: leen dduwowngf (lên đường)

Nguồn: phuctuy.violet.vn

MẬT THƯ (Phần 2)

MẬT MÃ THUỘC HỆ THỐNG THAY THẾ

BIẾN THỂ CỦA MẬT MÃ SỐ THAY CHỮ:

Giải mật thư:

$$9(2).5(1).24(1) - 1(2).9(1).5(1).5(1).3(2).8(2) - 10(2).8(2).1(1) - 2(2).5(1).5(1).11(2).6(1) - 20(1).8(2).1(1).9(1).26(2)$$

Chìa khoá: $i = 9(1)$ và $s = 9(2)$

Cách giải:

+ Nhận xét: quan sát toàn bộ mật thư và chìa khoá ta thấy trong ngoặc đơn chỉ có chữ số 1 và chữ số 2. Từ đó dự đoán vai trò của chữ số 1 và 2 ở trong các ngoặc đơn: số 1 chỉ chìa khoá thứ nhất là $i = 9$, số 2 chỉ chìa khoá thứ hai là $s = 9$

+ Lập bảng tra cho chìa khoá mật thư:

1	2	3	4	5	6	7	8	9
a	b	c	d	e	f	g	h	i
k	l	m	n	o	p	q	r	s

10	11	12	13	14	15	16	17	18
j	k	l	m	n	o	p	q	r
t	u	v	w	x	y	z	a	b

19	20	21	22	23	24	25	26	
s	t	u	v	w	x	y	z	
c	d	e	f	g	h	i	j	

+ Đối chiếu từng ký hiệu mật mã.

+ Kết quả: sex kieemr tra leeuf traj (sẽ kiểm tra lều trại)

MẬT MÃ BÀI HÁT

Giải mật thư:

**In, quốc, vang, chung,
chân, cứu, đường, quân, đoàn, máu, cờ**

Chìa khoá: Hát 3 câu đầu bài chào cờ

Cách giải:

+ Về chìa khoá: bài chào cờ là bài Quốc ca (Tiến quân ca), 3 câu đầu bài hát này có 26 âm tiết (tiếng) tương ứng với 26 chữ cái.

+ Lập bảng tra:

Đoàn quân Việt Nam đi, chung lòng cứu quốc.

A B C D E F G H I

Bước chân dồn vang trên đường gập ghềnh xa.

J K L M N O P Q R

Cờ in máu chiến thắng mang hồn nước

S T U V W X Y Z

+ Đối chiếu ta được kết quả: timf kho baus (tìm kho báu)

MẬT MÃ DÙNG TÍN HIỆU MORSE

Nguyên tắc chung của loại mật mã này là tìm cặp ký hiệu mật mã thay thế cho 2 âm cơ bản tíc và te trong tín hiệu Morse. Sau đây là một số dạng thông dụng (mời các bạn nghiên cứu và giải các mật thư):

DẠNG 1: MẬT MÃ ĐỒI NÚI:

DẠNG 2 (DÙNG MẪU TỰ):

Mật thư số 1:

aaa – aa – Aa - aaaa aaaA – aa – a – a - Aa

Chìa khoá: AaAa = c

Mật thư số 2:

abcd – ABF – AdBh – eNMK K – nA – cK – eASc – aBBA

Chìa khoá: anAd = f

Mật thư số 3:

au ep – uab – ui ouat – e – anu

Chìa khoá: una = r

DẠNG 3 (DÙNG CHỮ SỐ):

Mật thư số 1:

4 15 5 9 63 135 - 1499 1 3 41

Chìa khoá: 32 = a

Mật thư số 2:

401502101335074700113044202460610681004113010197

Chìa khoá: 41 = n

DẠNG 4 (PHỐI HỢP CHỮ VÀ SỐ):

Giải mật thư: **n 13 a 5 ne 311 - uleo 3 a 43**

Chìa khoá : 14 = em = a

Nguyên tắc cấu tạo chung của các loại mật mã dùng Morse là sử dụng các cặp ký hiệu mật mã thay thế cho 2 tín hiệu cơ bản: TIC và TE. Trong từng cặp ký hiệu đó nếu ký hiệu này thay cho TIC thì ký hiệu kia thay cho TE. Ví dụ:

+ Ký hiệu đồi, núi

+ Chữ cái:

- Nguyên âm (a, e, o, u, l...) và phụ âm (m, n, t, h, d...)

- Chữ thấp (a, c, u, n, m, e...) và chữ cao (t, h, y, q, p, d...)

+ Chữ số: số chẵn và số lẻ

BÀI TẬP

Mời các bạn tiếp tục tìm lời giải cho các mật thư dưới đây. Chúc các bạn sẽ thành công.

Mật thư số 1:

VANIKLF - SIH - RCOF - LA - VIF - TSB -
DDIR - IN - SSHRE - FO - RMFAI - OO -
MINV - DDI - AEF - CIMZYAN - IUOFF -
ISXOA - ANH - NHOH - OF - CUAU - SUA -
OFRTTTUOUEEO - OF - ONSI - COR -
ARTHOH - CO - OF - OWGHT - KER -
ONEEEE - ORNHIH - CUA - GONG - IHANF -
OOT - TRIEN - NGH

Chìa khoá: Chúng ta quyết phen này một sống hai chết để giữ màu xanh cho hành tinh tươi đẹp và tràn đầy sức sống của tuổi thơ.

Mật thư số 2:

-10 -10 -5 0 -6 -13 0 -2 -9 -9 0

Chìa khoá: $n = 0$

Mật thư số 3:

$(-1,-2) (+1,+1) (+2,+2) (+2,+2) (+2,-1) (+2,+1) -$
 $(1,0) (-2,+2) (0,0)$

Chìa khoá: Em không nói, không làm những điều sai trái

Mật thư số 4:

$(10 \times 2) (30 \times 2/3) (10:2) (5) (9 \times 2 + 1) (13 \times 2) -$
 $(1 + 1) (17) (34:2) (2 \times 3) (52:2)$

Chìa khoá: Tính toán mọi khoản rồi. Xin mời đơn ca

Mật thư số 5:

N	G	Y	A	U	T
A	F	I	N	A	D
M	C	G	S	D	T
H	S	E	I	R	I
/	X	/	A	/	J

Chìa khoá: Gió mùa đông bắc

Mật thư số 6:

23. 1. 12. 8. 8. 24. 22 - 17. 1. 12 -

25. 24. 12 - 14. 11. 18. 8. 21

Chìa khoá: Nếu ta người thêm chín thì người sẽ nên người

Mật thư số 7:

7. 2. 15. 7. 17 - 8. 9. 22. 26 -

16. 2. 9. 22. 2. 4 - 7. 21. 21. 22. 3

Chìa khoá: Người thứ chín ít tuổi nhất và kém người cuối cùng chín tuổi

Mật thư số 8:

G10. S15. C1. A3. J19. U7. F5. N9. N18. C12. O4.

F11. B16. H2. M6. A17. W8. C14. A13

Chìa khoá: Tự nhiên!

Mật thư số 9:

3. 8. 1. 15. 6 - 20. 8. 5. 5. 19 -

11. 25. 18 - 13. 15. 23. 9. 19

Chìa khoá: Em thì chẳng đứng, chẳng nằm
Trời mưa đội mũ, trắng rằm đi chơi

Mật thư số 10:

7. 9. 15. 9. 18 - 13. 1. 14. 8. 10 - 2. 1. 14. 10 -
3. 1. 3. 19 - 3. 8. 21. 3.19

Chìa khoá: Còn ba năm nữa em đến tuổi trăng tròn

Mật thư số 11:

BVWH - FFUG - SHHN - ONFXJ - HIUAI

Chìa khoá: Đường tăng đi vào nam mà cứ bảo về Tây phương

Mật thư số 12:

3. 21. 14. 7. 6 - 3. 8. 1. 15. 6 -
4. 4. 15. 14.19 - 19. 5. 1. 7. 1. 13. 5

Chìa khoá: Seagame kỳ này được tổ chức tại Việt Nam

Mật thư số 13:

25. 6. 6. 26. 1 - 11. 25. 26 - 7. 25. 12. 1 -
11. 9. 18. 20. 25. 10 - 24. 26. 6. 26. 9 -
11. 26. 5. 25. 9 - 19. 26. 5. 25. 23 -
21. 14. 6. 5. 24

Chìa khoá: Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam

Mật thư số 14:

113 79 4136 - 6 1359 52 41 3331 1927 -
4143 222 424 83 643

Chìa khoá: Chúng tôi chỉ có hai người

Nguồn: phuctuy.violet.vn

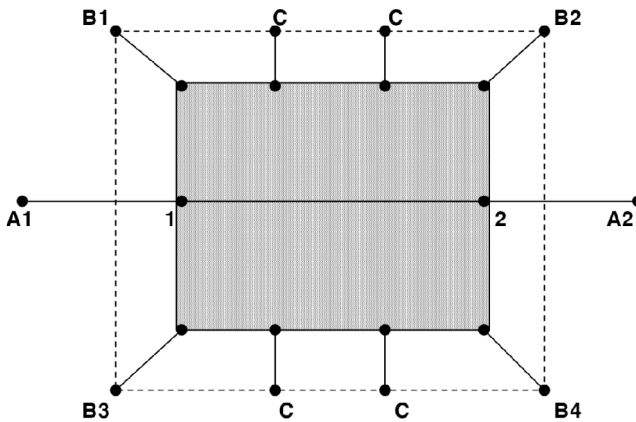
TUẦN THỨ MƯỜI

CẨM TRẠI – SINH HOẠT NGOÀI TRỜI

1. Dựng lều với 4 người:

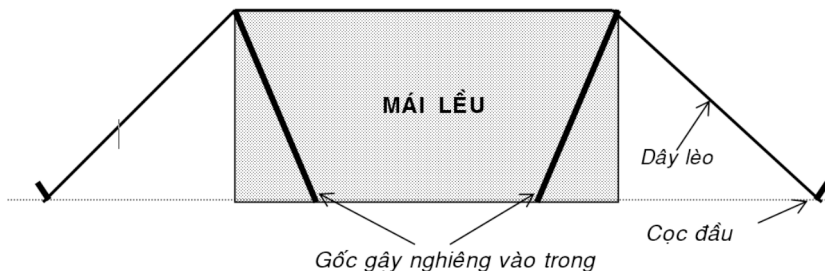
Để dựng lều cho nhanh và đúng qui cách, các Đội sinh phải được huấn luyện, mọi thao tác phải đồng bộ. Biết rõ nhiệm vụ của mình trong đội hình dựng lều. Các vị trí dưới đây giúp các bạn dễ dàng thao tác theo hướng dẫn.

-Vạch một đường thẳng theo hướng lều các bạn muốn dựng (từ vị trí A1 đến vị trí A2)



-Tung lều ra cho nóc lều nằm trên đường thẳng đó (**A1 - A2**)

-2 người cầm gậy (1m60) sao cho đầu gậy đội vào 2 vị trí của 2 đầu nóc lều (vị trí **1** và **2**). 2 gậy nghiêng vào trong lều khoảng $30^{\circ} - 40^{\circ}$ (và cứ giữ như vậy cho đến khi 4 góc lều (**B1 - B2 - B3 - B4**) đã được cột vào cọc).



-2 người khác đóng cọc 2 đầu lều (vị trí **A1** và **A2**). **Khoảng cách từ đầu lều ra tới cọc bằng chiều cao của cột (gậy) lều.** (tương đương 1m60) rồi kéo căng dây nóc lều (dây lều) và buộc vào cọc.

-Khi đã cột xong hai dây lều ở hai đầu lều, 2 người chuyển qua đóng cọc 2 góc lều (vị trí **B1** và **B3**). Các bạn đóng cọc có khoảng cách xa gần tùy theo mép lều cao hay thấp, hay rèm lều vừa với mặt đất (thông thường bằng 1/3 chiều rộng từ góc đến nóc lều). Đóng làm sao cho sợi dây chia đôi góc lều, mỗi bên đúng 45° và cọc cũng đóng nghiêng ra ngoài 45° rồi kéo dây góc buộc vào cọc, sau đó siết cho mái lều căng và phẳng.

-Tiếp tục hai người qua đóng cọc và kéo dây ở hai góc bên kia (vị trí **B2** và **B4**).

-Sau đó các bạn đóng cọc và cột dây các vị trí **C** còn lại

-Cuối cùng hai người cầm gậy đứng ở hai đầu lều chống thẳng gậy lên, vuông góc với mặt đất, làm sao cho 2 cọc hai đầu và 2 gậy lều nằm trên đường thẳng đã vạch, hai dây lều hai đầu và nóc lều cũng nằm trên một đường thẳng.

-Các bạn xem lại hai mái lều có bị dợn sóng hay không? Nóc lều có chùng hay không? Nếu có thì điều chỉnh sao cho đến khi nào hai mái lều phải căng và nóc lều thật thẳng mới được.

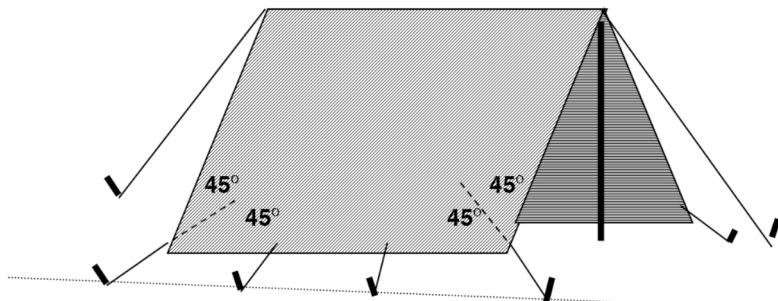
LƯU Ý:

-Phải buộc đúng nút dây (nút quai chèo, hai vòng hai khóa, nút căng dây...).

-Các cọc phải đóng nghiêng ra ngoài khoảng 45° .

-Các cọc B và C phải thẳng hàng với nhau, tạo thành một hình chữ nhật tưởng tượng chung quanh lều.

-Các cọc góc lều (B1 – B2 – B3 – B4) Khi kéo dây thì dây phải cắt góc lều làm hai phần bằng nhau, mỗi phần 45° .



Dựng lều xong phải đào mương thoát nước thì mới hoàn chỉnh.

2. Dựng lều với 1 người

-Vạch một đường thẳng và trải lều ra như cách dựng với 4 người, hai mái nằm hai bên đường vạch, đúng vào vị trí mà bạn muốn dựng lều.

-Tính từ đầu nóc lều ra khoảng cách bằng chiều dài của gậy (1m60), lựa 2 cọc dài và cứng, đóng 2 đầu lều.

-Chừa chiều dài sợi dây lều bằng $\frac{4}{3}$ chiều dài gậy rồi buộc vào cọc 2 đầu. (chiều dài gậy + $\frac{1}{3}$)

Thí dụ: gậy 1m60 + ($\frac{1}{3}$ = 0.m53) # 2m10.

-Đóng cọc 4 góc lều, mỗi cọc ngang với mép lều đi ra, khoảng cách từ góc lều với cọc so với nóc lều tạo thành một góc 20o (nếu 1 bên mái lều rộng 2m thì khoảng cách đó # 0m50).

-Chừa dây để buộc vào cọc, sợi dây từ góc ra cọc bằng tương đương với $\frac{1}{3}$ chiều rộng của 1 mái lều. (#0m70).

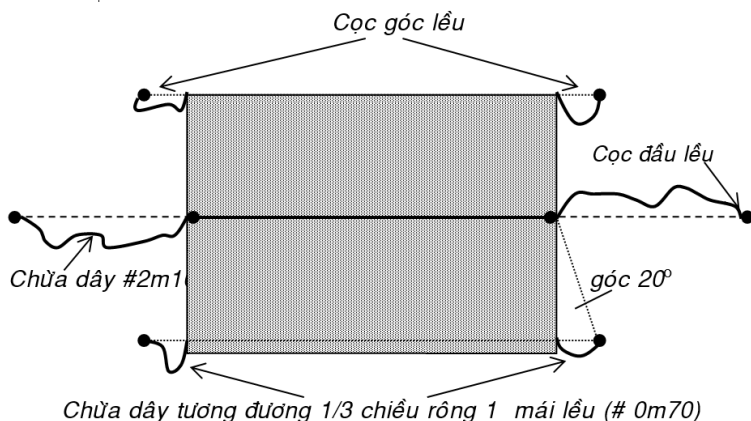
-Buộc dây 2 đầu và 4 góc vào cọc xong lấy gậy thứ nhất đội vào đầu nóc lều rồi dựng thẳng lên, tiếp tục như thế gậy thứ hai (nhớ là lòn gậy trong lều).

-Nếu thấy mái lều khòpng căng thì chỉnh sửa sao cho lều có hai mái không dợn sóng và nóc không chùng.

-Buộc nút dây cho đúng (thường là nút quai chèo, nút

hai vòng hai khóa...).

-Đào mương thoát nước.



TUẦN THỨ MƯỜI MỘT - MƯỜI HAI & MƯỜI BA

I. HOẢ HOẠN – ĐỐI PHÓ VỚI LỬA

ĐỀ PHÒNG HOẢ HOẠN

Hoả hoạn là một tai nạn có khi rất thảm khốc, vì vậy chúng ta phải biết cách đề phòng. Vì "PHÒNG CHÁY DỄ HƠN CHỮA CHÁY".

Phòng cháy không có nghĩa là chúng ta dập tắt được một ngọn lửa khi mới phát ra mà phải có những biện pháp cụ thể để phòng ngừa ngọn lửa có thể phát ra.

NHỮNG NGUY CƠ HOẢ HOẠN

Chúng ta cần phải biết rõ tính chất nguy hiểm của các vật dễ cháy để có những xử lý thích đáng.

- Không hút thuốc hay bật lửa những chỗ gần xăng dầu
- Khi dừng xe đổ xăng, tắt máy xe, không gọi điện thoại di

động

- Khi châm dầu vào đèn, lò đun nấu. . . các bạn phải chắc chắn rằng lửa đã tắt
- Khi châm còn vào lò nấu, hay lẩu, . các bạn cũng phải chắc chắn rằng lửa đã tắt. (vì lửa còn rất khó thấy vào ban ngày)
- Khi vào chỗ tối mà ngửi thấy mùi ga hay xăng dầu, đừng bật quẹt để soi
- Trước khi đánh lửa bếp gas để đun nấu, nên kiểm tra lại ống dẫn gas và van an toàn, nhất là sau khi qua đêm.
- Nếu dùng than củi để nấu ăn, khi nấu xong, phải dụi tắt hoàn toàn cho hết khói. Nhốt than cháy dở vào trong một hũ đất.
- Điện là một nguyên nhân gây cháy cao. Kiểm tra thường xuyên các dây điện, thay thế các dây cũ, bóc vỏ bọc, các thiết bị điện quá cũ kỹ. Băng lại các mối nối. . .
- Nếu có sử dụng máy phát điện thì nên để cách xa nhà và không để xăng dầu gần nơi đặt máy
- Dọn sạch cỏ rác và các vật dễ cháy chung quanh nhà

ĐỀ PHÒNG HOẢ HOẠN

Ở nhà

- Trước khi đi vắng, nhớ cúp cầu dao điện, tắt đèn dầu, bếp lò, khoá bếp gas, kiểm tra nhang đèn nơi thờ cúng.
- Không chong đèn dầu trong phòng
- Không hút thuốc trên giường
- Khi đun nấu bằng củi hay rơm rạ, không được rời xa bếp
- Không để xăng dầu, cồn, các chất dễ cháy . . . gần nơi nấu nướng

Ở rừng – Đốt trại (ôn lại C.T. Hướng Đạo Hạng Nhì)

Năm 1998 Phong Trào Hướng Đạo đã được Liên Hiệp Quốc quy định là phong trào bảo vệ môi sinh. Vì vậy, mỗi Hướng Đạo Sinh phải là một thành viên tích cực trong việc bảo vệ rừng, bảo vệ thiên nhiên. Thận trọng về vấn đề lửa củi, vì cháy rừng là một thảm họa cho tài nguyên quốc gia và môi trường sinh thái của trái đất

Các bạn đừng bao giờ chủ quan cho rằng trong rừng chỉ toàn là cây xanh thì làm sao mà cháy được. Vì cho dù có nhiều cây xanh khó cháy, nhưng vẫn có nhiều loại cây chỉ cần một tia lửa là bắt cháy ngay, nhất là các loại cây có dầu. Hơn nữa, trong rừng có rất nhiều loại chất dẫn lửa nhanh như cỏ khô, lá khô, cành cây khô, trái cây khô ...

Hãy ghi nhớ:

Một cây thông có thể làm ra triệu que diêm

Một que diêm có thể đốt sạch triệu cây thông

Vì vậy, khi nhóm lửa để nấu ăn hay đốt lửa trại, các bạn phải tuân thủ những điều sau:

1. Nhóm lửa nấu cơm ở chỗ ít gió, xa gốc cây khô, gốc cây có dầu.
2. Không đốt lửa dưới các tàn cây, vì lá có thể bắt cháy hoặc héo khô do sức nóng của ngọn lửa bốc lên
3. Dọn sạch cành cây, lá khô ... chung quanh khu vực làm bếp hay đốt lửa trại để đề phòng cháy lan
4. Không để những vật dễ cháy, những chất dẫn lửa gần đồng lửa
5. Cử người trực trông chừng lửa
6. Chuẩn bị những vật liệu phòng cháy: nước, cát, cành tươi bó thành chổi ...

Dập lửa:

-Dập tắt các bếp lửa (hay chỗ đốt lửa trại) nếu các bạn còn lâu mới cần lại hay trước khi rời đất trại, bằng cách dội nước vào đồng lửa

-Dùng một cái cây khều đồng tro rồi dội nước lại một lần nữa, vì có thể than hồng còn cháy âm ỉ ở dưới đồng tro.

-Để chắc chắn lửa đã tắt hẳn các bạn dùng tay để kiểm tra. Nếu đồng lửa đã hoàn toàn nguội lạnh thì mới được dùng xẻng để xúc bỏ xuống hố rồi lấp lại



CHỮA CHÁY RỪNG (CHỮA CHÁY NƠI CẮM TRẠI):

Khi bị cháy rừng, các bạn phải hành động thật nhanh, càng sớm càng tốt, khi mà lửa chưa kịp lan ra.

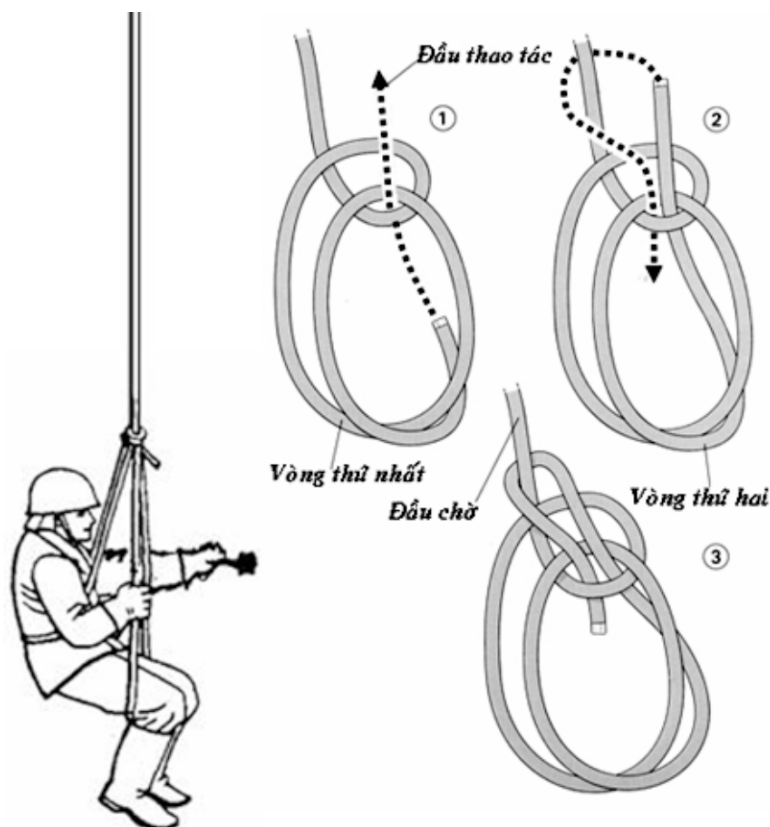
- Lấy cành cây tươi để bó thành chổi để dập lửa
- Sắp hàng một bao quanh đám lửa, đập lần vào
- Một số đi sau đập những ngọn lửa bị gió bùng lên trở lại
- Nếu có cát hay nước thì phải tận dụng ngay bằng cách sắp hàng một để chuyển đến chỗ cháy



Nếu đám cháy vượt ra ngoài tầm kiểm soát thì phải báo cho sở cứu hỏa và cư dân ở gần đó biết ngay.

II. CÁC LOẠI NÚT

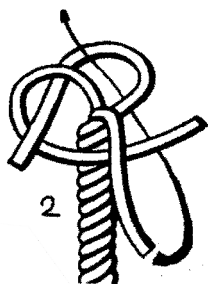
NÚT GHẾ THỢ SƠN *Còn gọi là Nút Ghế Bờ Đào Nha*



Công dụng: Nút này thường được cá thợ sơn dùng để treo mình trước các bức tường để lau chùi kính hay sơn tường. . . Nút ghế thợ sơn còn có thể dùng để cấp cứu như các loại nút ghế khác.



1

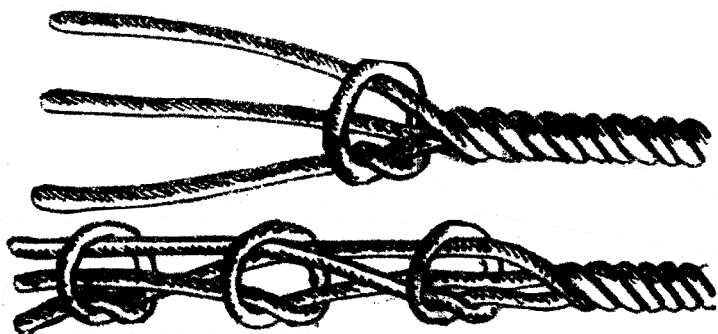


2

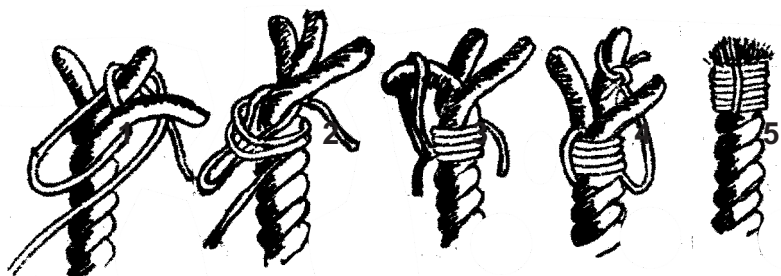


3

NÚT ĐUÔI HEO



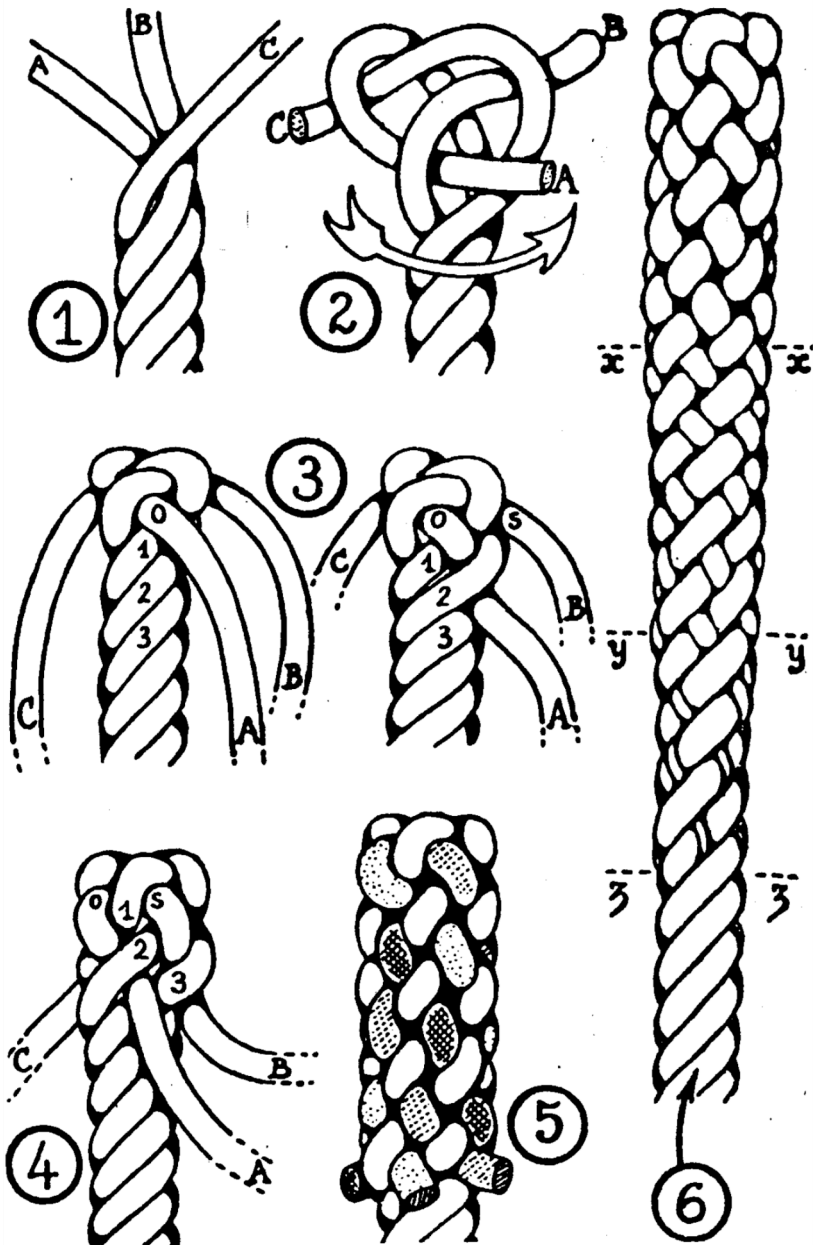
NÚT XẾP NẾP



NÚT KHÓA ĐẦU

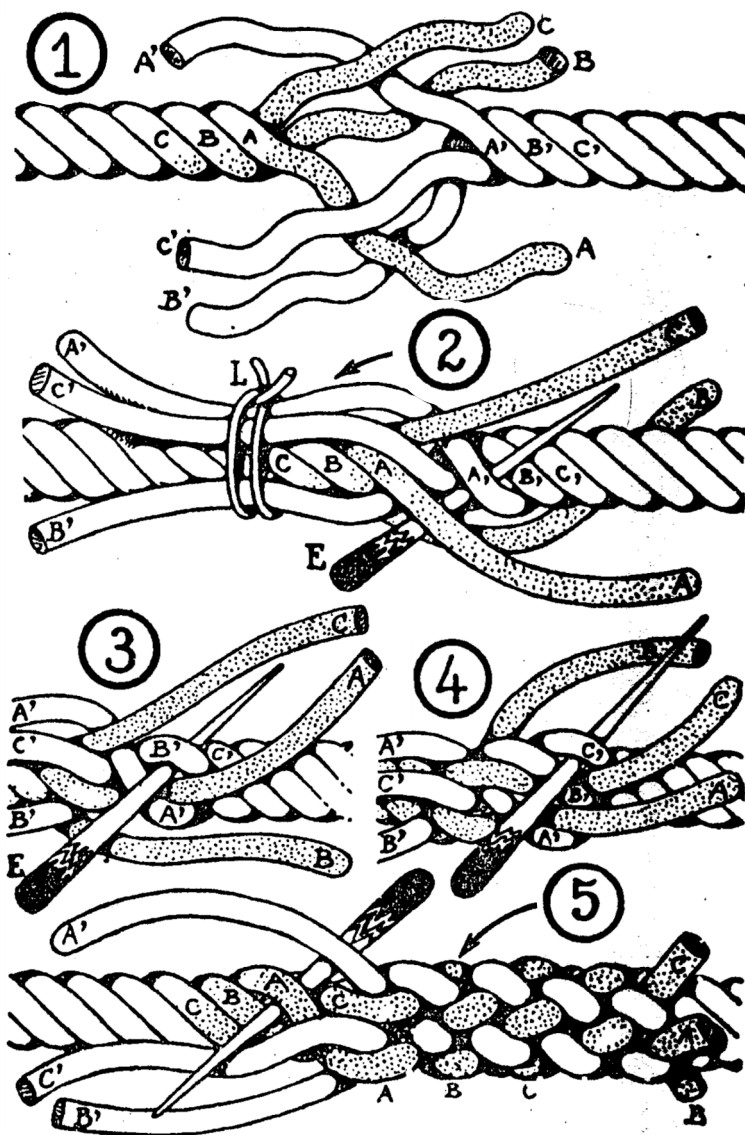
Đây là những loại nút dùng để tết và vắn đầu các loại dây thừng, không để cho đầu dây bung ra là hư đầu dây

CÁC LOẠI NÚT CHÀU



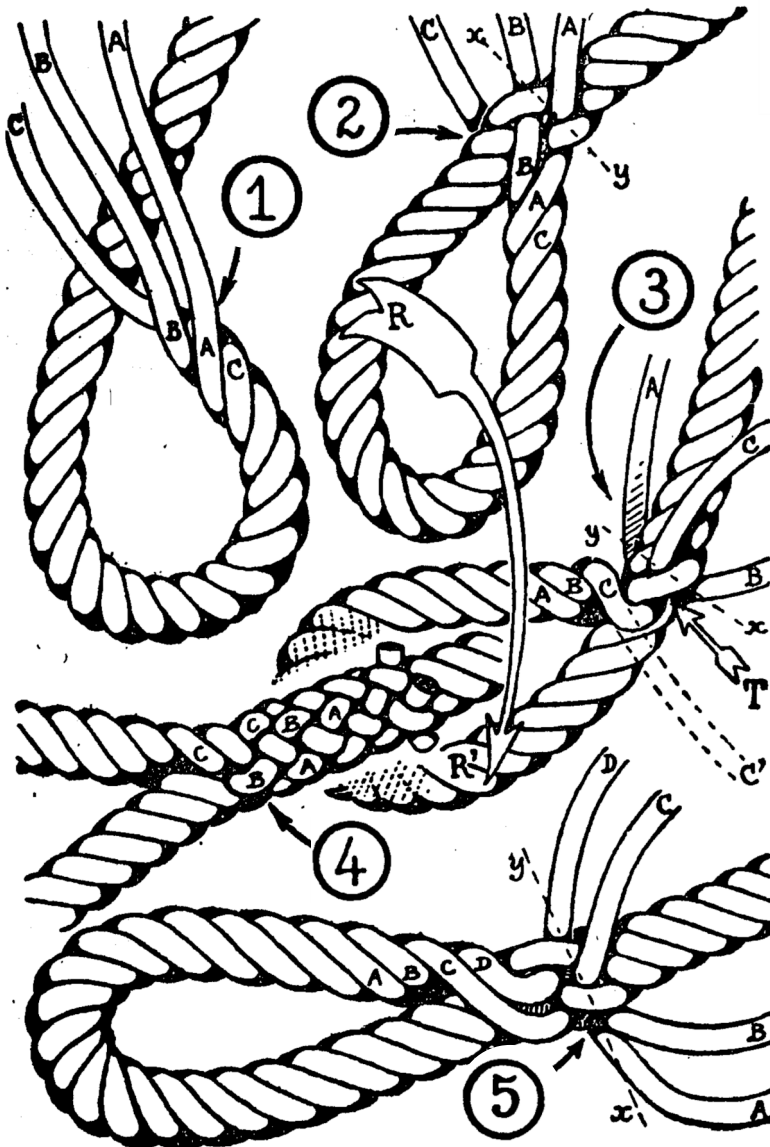
NÚT CHÀU ĐẦU

Công dụng: dùng để đan bện đầu dây cho khỏi bung ra. Muốn cho thẩm mỹ, sau khi làm xong nên lăn trên một mặt phẳng.



NÚT CHÀU NỔI

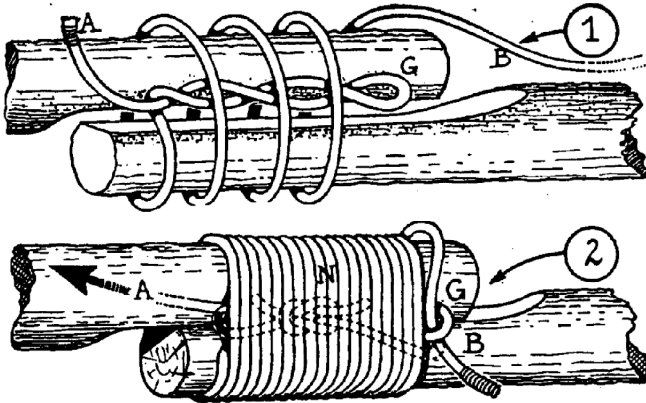
Công dụng: Dùng để nối hai đầu dây lại với nhau một cách chắc chắn và thẩm mỹ, vì không bị vướng một nút dây gồ lên



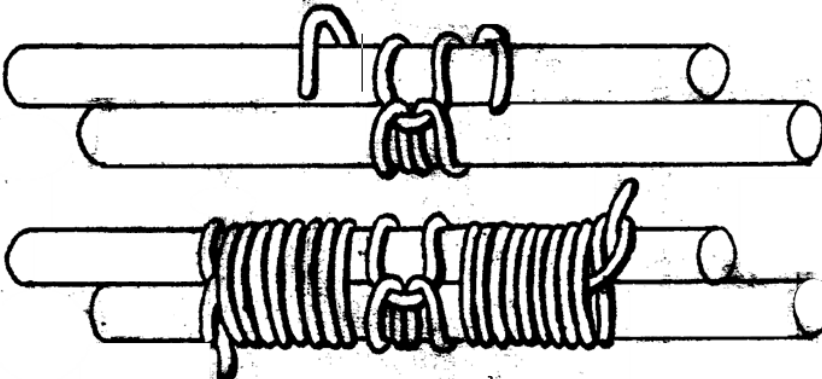
NÚT CHẦU VÒNG

Công dụng: Dùng để làm một vòng chắc chắn và thẩm mỹ cho một đầu dây (như dây lasso, dây neo tàu . . .)

CÁC LOẠI NÚT THÁP

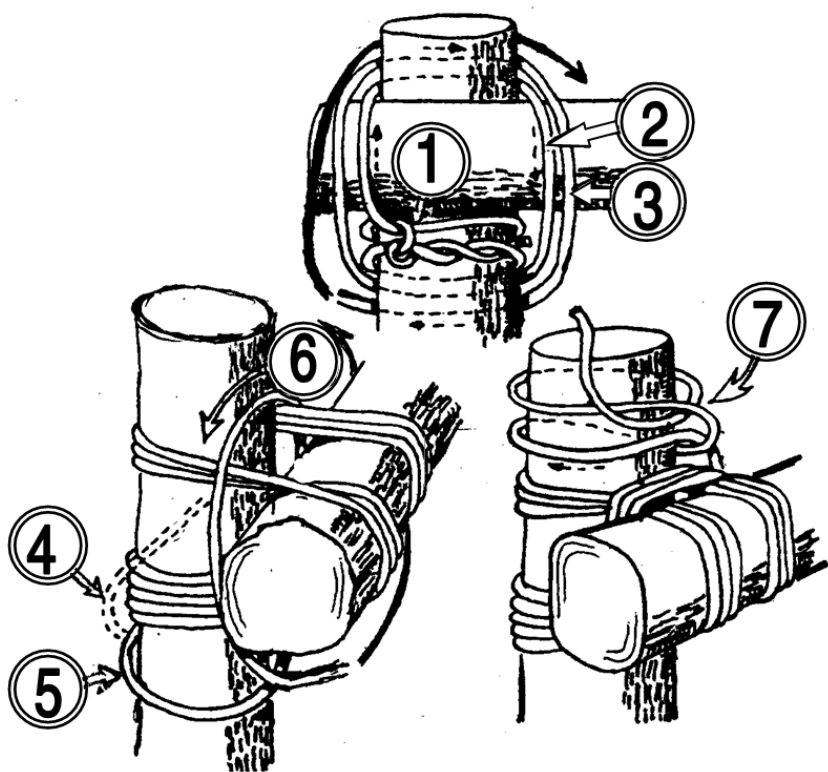


NÚT THÁP THẲNG 1



NÚT THÁP THẲNG 2

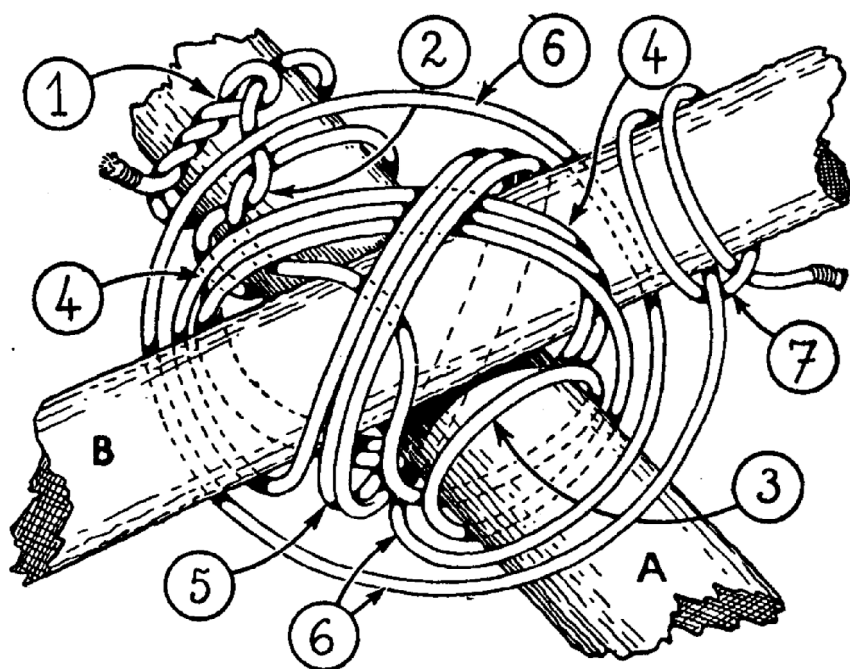
Công dụng: Các loại nút tháp thẳng dùng để nối dài hai cây gậy (hay cột, sào . . .) lại với nhau bằng các loại dây thông dụng



NÚT THẬP CHỮ THẬP

Cách làm: Bắt đầu bằng nút kéo gỗ và một vòng khoá hỗ trợ (1). Quấn vòng thứ nhất (2). Quấn tiếp khoảng 3-4 vòng (3). Bắt đầu "siết cổ", nhưng không nên đưa vòng siết từ đây lên (4), mà nên siết theo cách này (5). Vòng siết thứ nhất (6). Cứ theo vòng này chúng ta siết chừng 3-4 vòng. Kết thúc bằng một nút thuyền chài (7)

Công dụng: Dùng để thập ngang hai cây gỗ vào với nhau trong các công trình xây dựng như: thủ công trại, làm cầu, làm nhà, làm giàn giáo ...



NÚT THÁP CHÉO

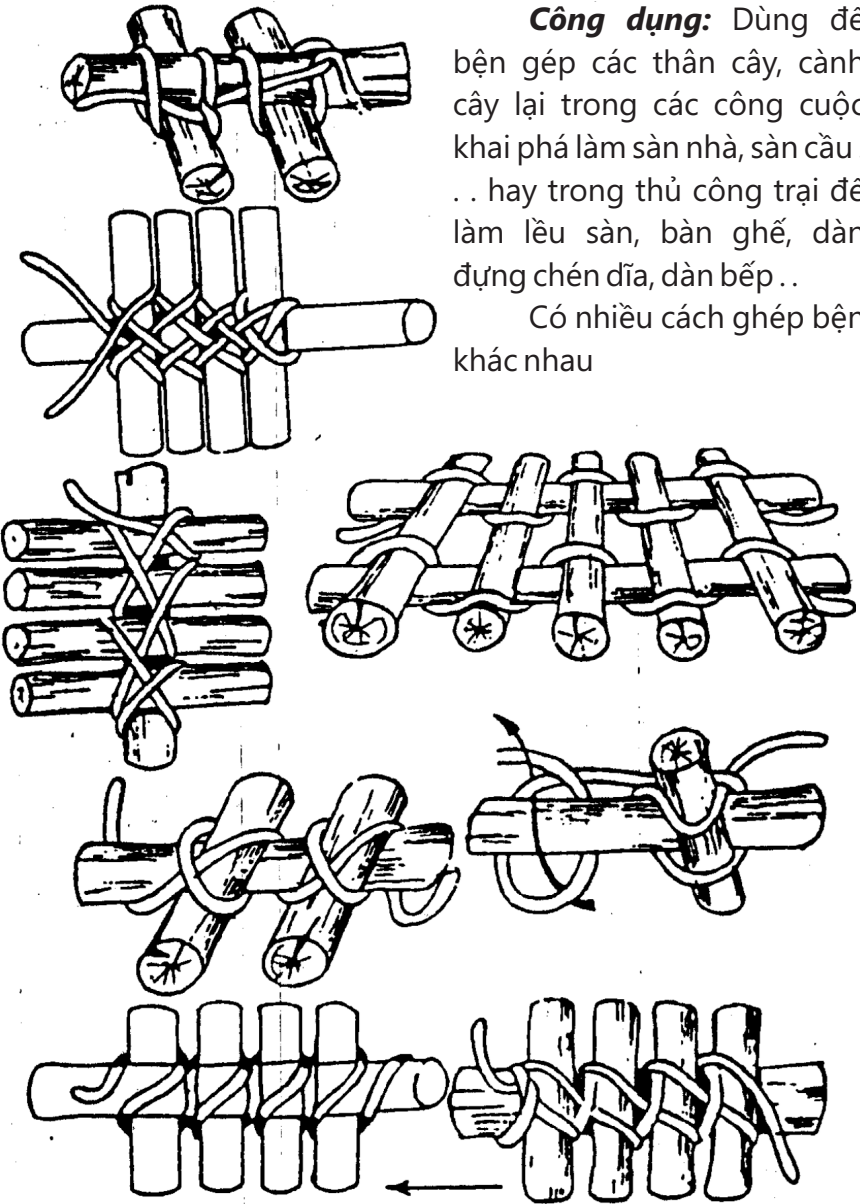
Cách làm: Khởi đầu bằng một nút kéo gỗ (1). Khoá thêm một vòng để hỗ trợ (2). Quấn siết một vòng để định vị giá gỗ (3). Quấn 3 vòng chéo đầu tiên song song với nhau (4). Quấn 3 vòng chéo thứ hai cắt ngang 3 vòng chéo thứ nhất (5). Bắt đầu siết các vòng “siết cổ” (6), các vòng siết này rất quan trọng, cần phải siết 2-3 vòng cho thật chắc. Kết thúc bằng một nút thuyền chài (7).

Công dụng: Dùng để tháp chéo hai cây gỗ vào với nhau trong các công trình xây dựng như: thủ công trại, làm cầu, làm nhà, làm giàn giáo ...

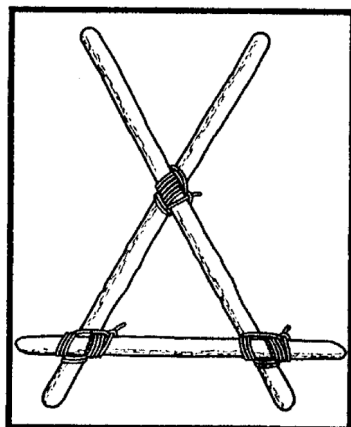
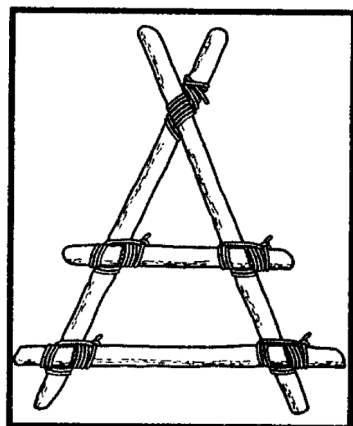
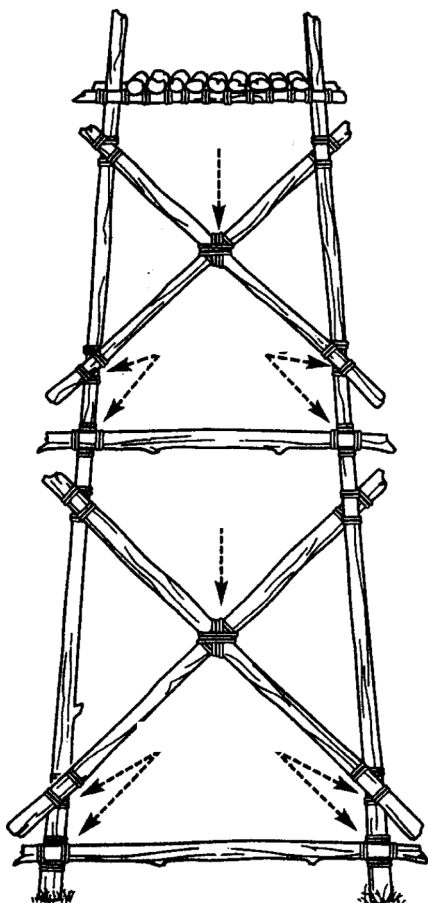
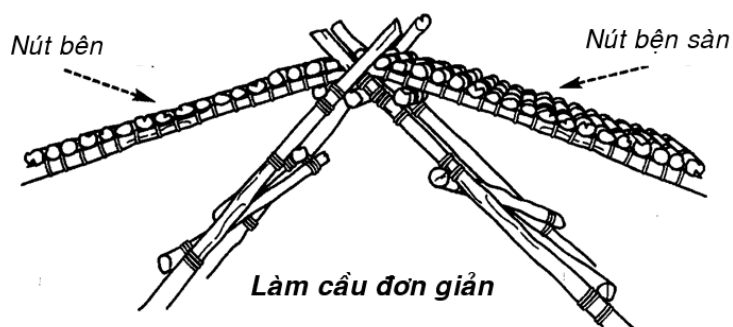
NÚT BỆN GHÉP

Công dụng: Dùng để bện gộp các thân cây, cành cây lại trong các công cuộc khai phá làm sàn nhà, sàn cầu . . . hay trong thủ công trại để làm lều sàn, bàn ghế, dàn đựng chén đĩa, dàn bếp . .

Có nhiều cách ghép bện khác nhau



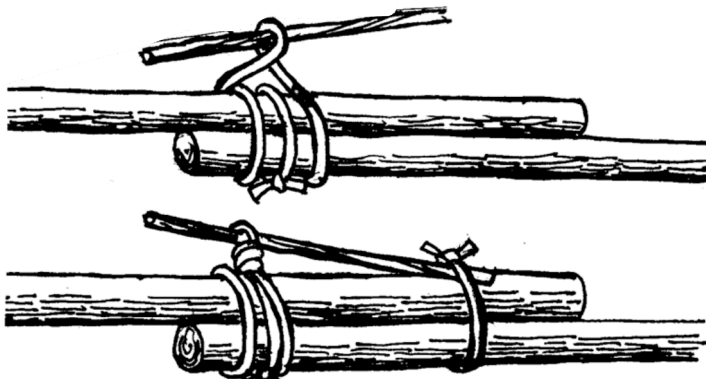
Nút bện ghép nhìn từ hai phía



ỨNG DỤNG CÁC NÚT THÁP VÀ NÚT BỆN

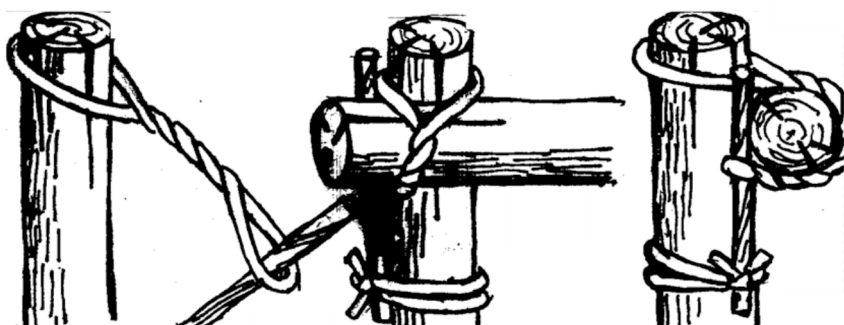
CÁC LOẠI NÚT NÍN

Các loại nút nín là loại nút dùng dây mây, dây rừng hơi cứng cộng với một cành cây xoắn dây để siết chặt.



NÚT NÍN NỐI

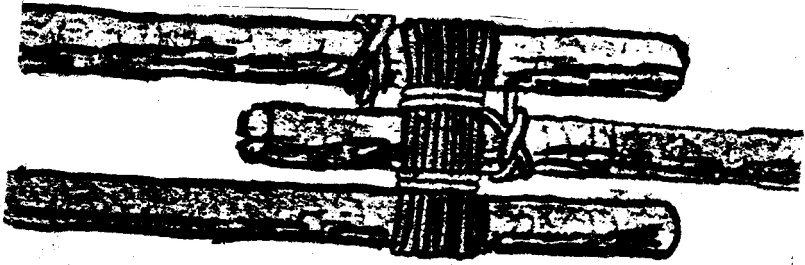
Công dụng: Dùng để nối dài hai cây cột, cây tre ... bằng dây mây, dây rừng, lạt ...



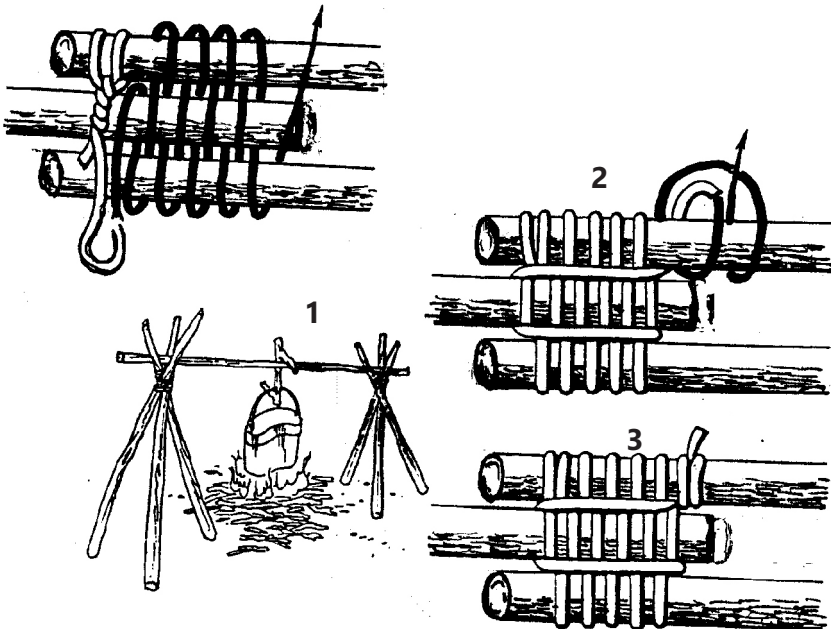
NÚT NÍN THÁP NGANG

Công dụng: Dùng để ghép tháp hình chữ thập hai cây cột, cây tre ... bằng dây mây, dây rừng, lạt ...

NÚT GHÉP CHỤM BA



Cách làm: khi bắt đầu thắp, các bạn để 3 đầu cây đối đầu nhau như hình minh họa. Sau khi cột lại với nhau, các bạn dựng lên theo hình tam giác, dây sẽ tự siết lại rất cứng



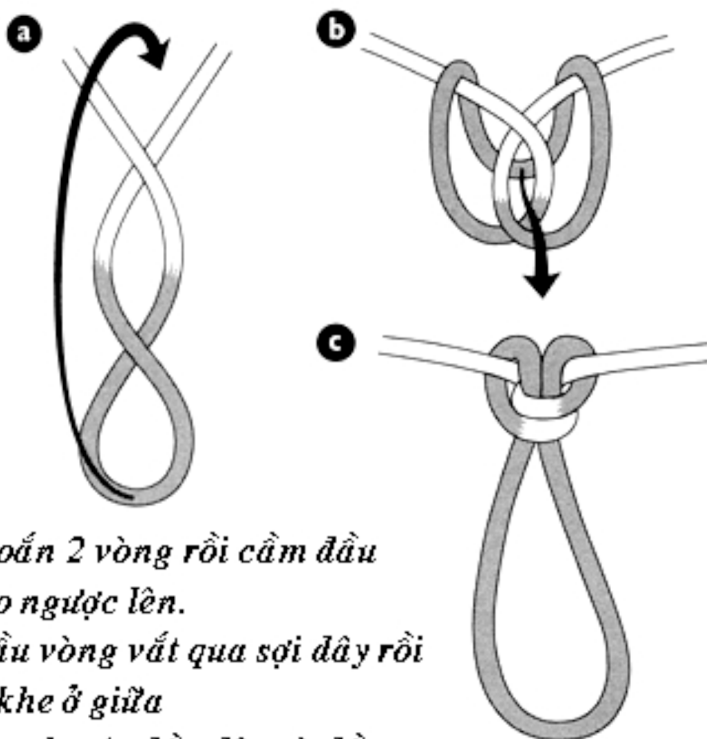
Công dụng: thường sử dụng trong thủ công trại, như giá bếp, cổng trại, kỳ đài... trong tạo tác tiên phong như chân cầu, chân sà, lều tạm trú...

CÁC NÚT LEO NÚI

Đặc điểm chung của các nút leo núi là có thể làm thành một vòng khoá sống hay cố định ở khoảng giữa bất kỳ của sợi dây.

NÚT BƯỚM 1

Còn gọi là “Nút vòng thợ điện”. Cung cấp một vòng an toàn ở giữa đoạn dây thừng. Lực tải của vòng phân bố đều vào cả hai đầu dây thừng. Có thể làm nhiều nút bướm trên một sợi dây để những người trong đoàn leo núi cùng móc vào để hỗ trợ cho nhau.

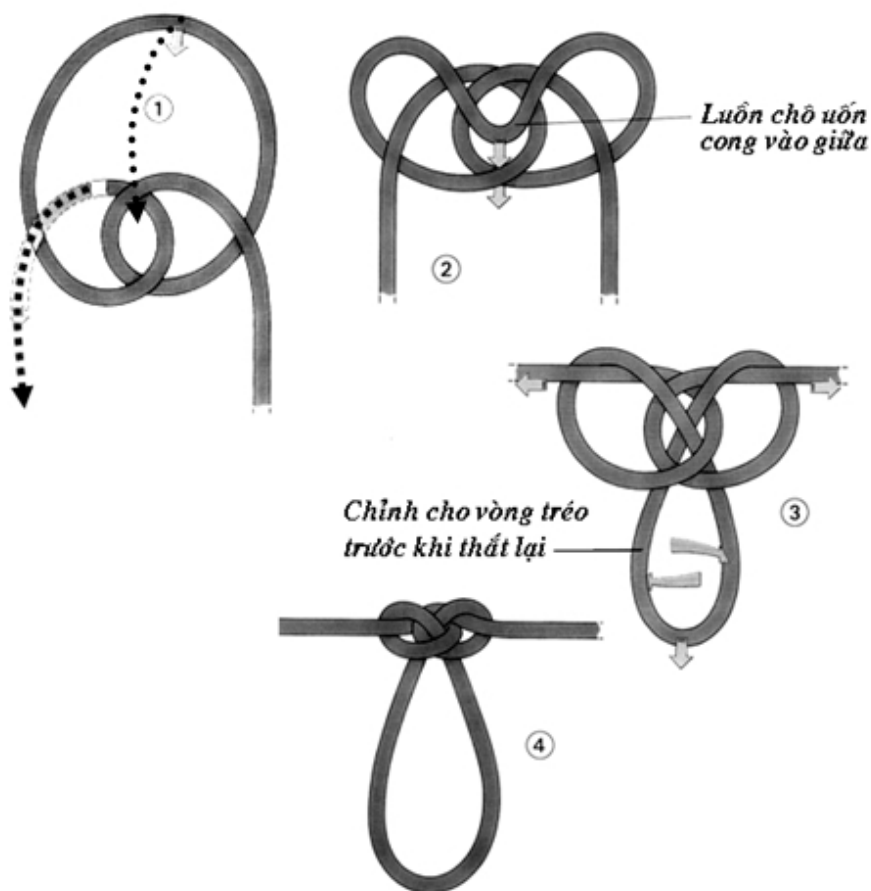


a, vặn xoắn 2 vòng rồi cầm đầu vòng kéo ngược lên.

b, kéo đầu vòng vắt qua sợi dây rồi lòn vào khe ở giữa

c, kéo mạnh các đầu dây và đầu vòng

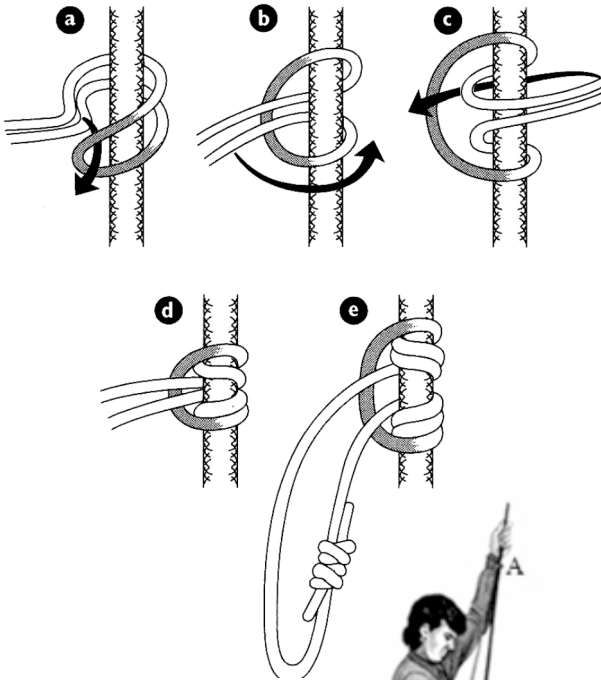
NÚT BƯỚM 2



Đây là một nút tao nhă, dành cho những người leo núi dùng để tạo một vòng ở đoạn giữa của sợi dây, khi không thể với tới các đầu dây. Công dụng của Nút Bướm khá đa dạng: Tạo thành một cái thang dây tạm thời; làm một cái vòng để móc khoen leo núi

NÚT PRUSIK

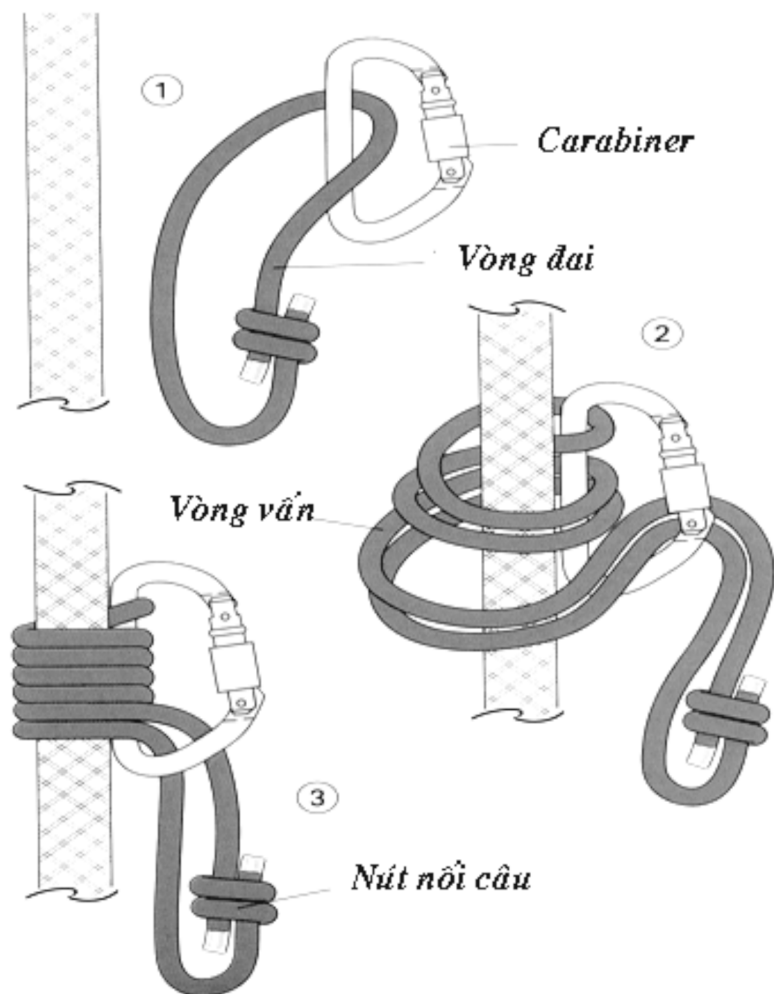
Prusik là một nút được quấn thêm vào dây leo núi bằng một sợi dây nhỏ (cỡ 5-7 mm). Nó vừa là một nút trượt và vừa là một nút hãm. khi nới lỏng thì nó là nút trượt, khi siết chặt (tải) thì nó là nút hãm.



Sử dụng hai hay ba vòng Prusik luân phiên nhau trượt trên một sợi dây tĩnh. Vòng Prusik cho phép người leo núi sử dụng sức của chân để tự nâng người lên.



NÚT BACHMANN



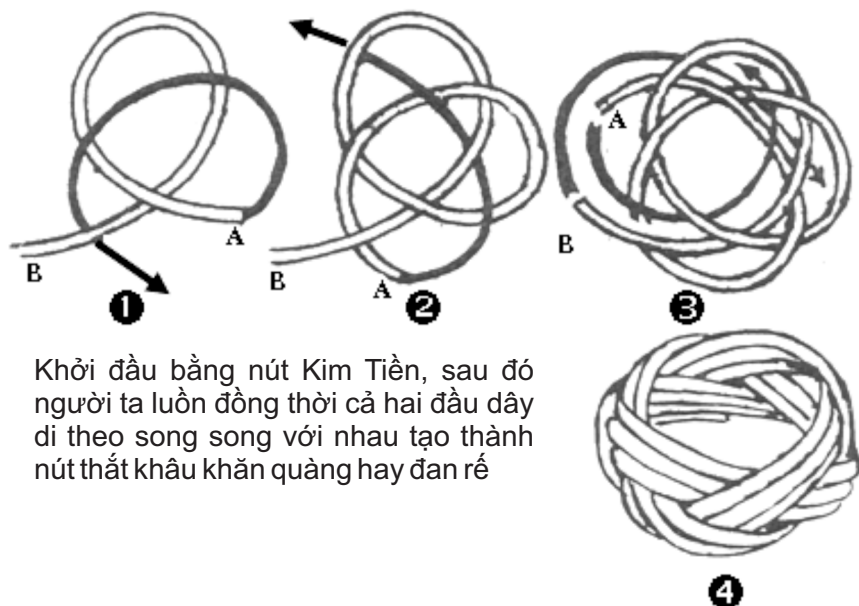
Nút Bachmann cũng có công dụng như nút Prusik. Nút này buộc vòng quanh một khoen bầu dục (carabiner) làm cho nút trượt dễ dàng hơn một nút Prusik. Nút Bachmann có nhiều ưu điểm khi chúng ta tự hành mà không đòi hỏi chúng ta phải thao tác tích cực.

NÚT KIM TIỀN



Là một dạng biến thể từ nút CARRICK, Từ nút Kim Tiên, người ta sáng tạo ra nhiều nút khác nhau dùng để trang trí

NÚT THẮT KHÂU



Khởi đầu bằng nút Kim Tiên, sau đó người ta luồn đồng thời cả hai đầu dây đi theo song song với nhau tạo thành nút thắt khâu khăn quàng hay đan rế

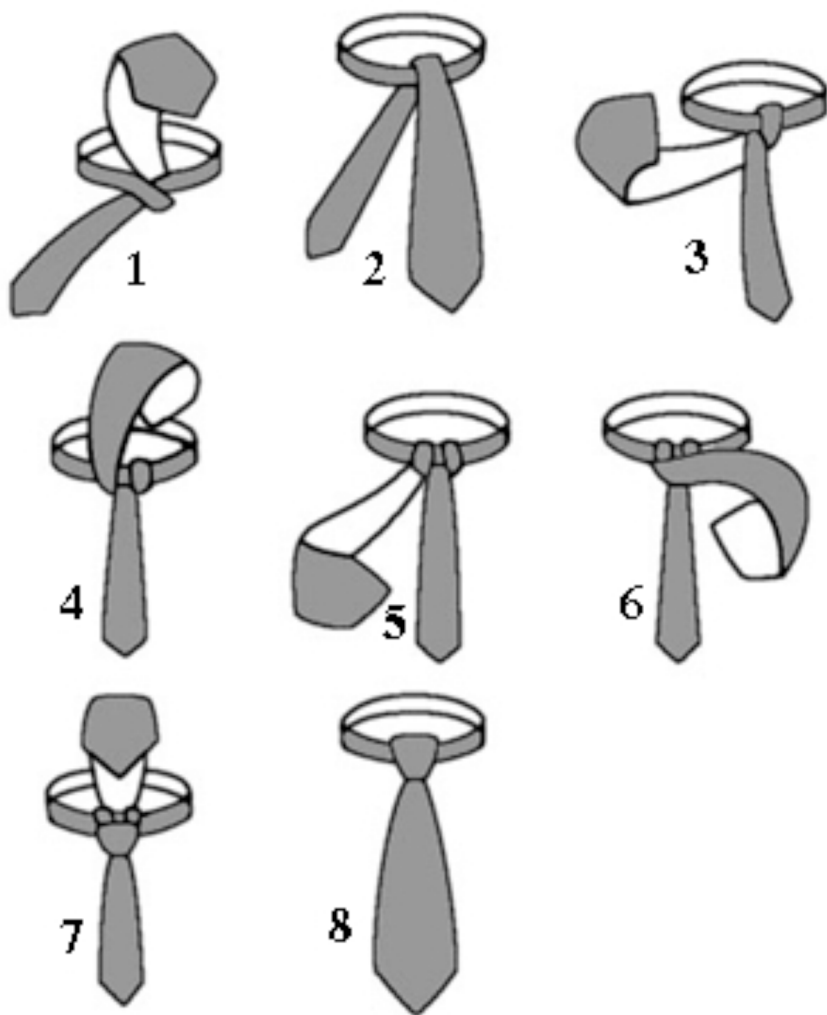
CÁC CÁCH THẮT CÀ VẶT

1. Thắt kiểu "Four in hand"



Cách thắt này tuy tạo nút thắt nhỏ và bất đối xứng, nhưng đây là cách thắt đơn giản và nhanh nhất với 6 bước cơ bản. Kiểu này phù hợp với cà vạt làm từ chất liệu dày.

2. Kiểu Double Windsor:



Đây là kiểu thắt thịnh hành hiện nay. Kiểu này có 8 bước, tạo nút thắt to, đối xứng, đẹp, dành cho các loại cà vạt mỏng và dài.

III. THĂM DU SƠ ĐỒ GILWELL

Có 2 cách vẽ lộ trình.

Cách thứ 1

Khá đơn giản, nhưng chúng ta phải có bản đồ mà trong đó có khu vực mà chúng ta sẽ thám du.

Ta phóng lớn đoạn đường đó theo tỷ lệ (phải đánh dấu hướng bắc). Với bản đồ này trong lúc thám du ta sẽ bỏ túi những chi tiết còn thiếu hay đã đổi khác. Thường thì bản đồ được in khá lâu trước đó, cho nên không còn những hình ảnh chính xác như lúc ta đang đi thám du.

Cách thứ 2

Đây là một phương pháp xuất phát từ trại trường Gilwell (Anh Quốc) gọi là sơ đồ Gilwell. Phương pháp này dùng đường thẳng để ghi lộ trình và đo chiều dài bằng bước đi.

Các dụng cụ cần thiết

- Sổ hay giấy có kẻ ô vuông (để dễ tính tỷ lệ)
- Địa bàn
- Bút chì + Tẩy
- **Sơ đồ Gilwell trực chiếu**

Trước hết ta chia giấy ra làm 6 cột, lần lượt ta ghi từ trái sang phải (xem hình minh họa)

Cột 1 = ghi thời gian để đi từng đoạn đường

Cột 2 = ghi chú những điểm nhận thấy bên trái con đường.

Cột 3 = ghi chú những chi tiết trên chính con đường

Cột 4 = vẽ lộ trình, bên phải, bên trái con đường.

Cột 5 = ghi chú những điều nhận thấy bên phải con đường.

Cột 6 = ghi chú khoảng cách của từng đoạn đường.

Tỷ lệ xích

Tỷ lệ xích của sơ đồ Gilwell, là tỷ lệ tương đối, tuy nhiên, ta cũng đừng chọn tỷ lệ quá lớn, để rồi sau đó ta phải trải dài trên nền nhà, mới nhìn hết lộ trình. Thường thì ta nên chọn tỷ lệ 1/10.000. có nghĩa là 1cm trên sơ đồ là 100m ngoài địa thế.

CÁCH VẼ

Lộ trình được vẽ bắt đầu từ dưới vẽ dần lên, hết tờ này đến tờ khác (lưu ý; chỉ vẽ một mặt giấy). Hình vẽ con đường gần như là một đường thẳng. Mỗi lần qua khúc quanh, đổi hướng, ta gạch một đường thẳng từ trái sang phải của tờ giấy. Hướng bắc được thay đổi ở mỗi lần gạch này. Ta hướng đường thẳng trong sơ đồ cho song song với lộ trình ở ngoài địa thế. Đoạn đặt địa bàn lên sơ đồ, ta thấy hướng bắc chỉ về hướng nào thì ta vẽ mũi tên về hướng đó.

Bắt đầu đoạn thứ nhất:

- Cột thứ nhất : ta ghi ngày tháng và giờ khởi hành, và toàn bộ thời gian mà ta đã đi hết đoạn đường đó.
- Thí dụ : 12/5/95-8g30ph-35phút
- Cột thứ hai : ta thấy trường phổ thông cơ sở, ta ghi nhận nó.
- Cột thứ ba : đường nhựa.
- Cột thứ tư : hình vẽ con đường, bên trái là trường PTCS, bên phải là bãi cát.
- Cột thứ năm : ta ghi bãi cát
- Cột thứ sáu : ta ghi khoảng cách 700m, và cứ tiếp tục đoạn 2,3...

Để cho sơ đồ khỏi rườm rà, ta dùng các ký hiệu bản đồ để diễn tả chi tiết về địa thế, kiến trúc... nếu đặt ký hiệu mới thì phải ghi chú ý nghĩa, giúp người đọc hiểu rõ ý của ta. Nếu có đoạn lên dốc hay xuống dốc. Ta không thể vẽ vòng cao độ như trong bản đồ, thì ta dùng ký hiệu lên dốc (xuống dốc) (< ; >).

Để giúp người đọc hiểu rõ sơ đồ, ta ghi chú vắn tắt ở cột thứ ba tình trạng con đường (tốt, xấu, đường nhựa, trải đá, đất, ổ gà, lầy lội). Ở phía bên đường (cột 2 và 5), ta ghi những điểm cố định của địa hình (như nhà cửa, khách sạn, đình chùa, ao, giếng...). Không ghi những điểm mơ hồ (như đàn bò, nông dân cày cấy).

Sau cùng để có con đường như trên thực tế, ta dùng giấy mờ để đồ lại, sao cho mũi tên chỉ hướng bắc đều nằm trên một đường thẳng theo một hướng.

SƠ ĐỒ GILWELL

Ngày tháng 12/5/1997

Đơn vị: Bộ Quốc An

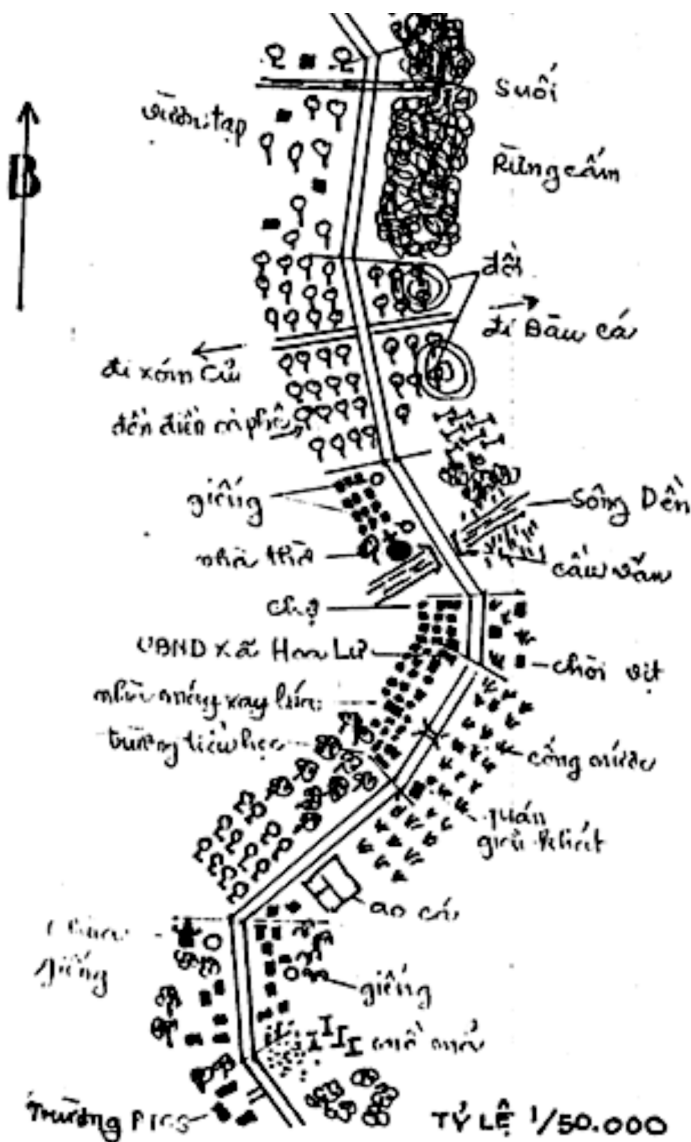
Khu vực: Làng Hòa Lộ, Huyện X. Tỉnh Z.

Tờ thứ 1

THỜI GIAN	BÊN TRÁI ĐƯỜNG	TRÊN ĐƯỜNG	SƠ ĐỒ LỘ TRÌNH	BÊN PHẢI ĐƯỜNG	KHOẢNG CÁCH
16g 00 (110 phút)	• Vườn cây • Suối nhỏ Nhà trại cắm nước ngủ đêm	Đường đất bên lờ không cầu Đường đôi		Đường đất mở • Đường cắm nước nhiều màu khu vực và cần trồng lại	1800
16g 10 (40 phút)	• Đồi đất • Cỏ phủ ngập lụt ngang, rộng 2m đi xóm cũ	Đường đất đôi Xóm rộng 3m lên đồi		• Đồi thấp 30m Đường cỏ phủ ngập lụt đi Bàu	1200m
16g 55 (30 phút)	• Khu dân cư • Giếng nước màu tím 80m đồng nhỏ 10m màu chảy yếu nhà máy sữa	Đường đất rộng 4m lên đồi cầu vòm 5T dầu 20		• Nghĩa địa lùm bụi bãi chăn thả lưu sông Sông Dền	1700m
10g 05 (45 phút)	• Chợ • Khu dân cư	Đường 4m Đầu Đường đôi		• Đường lúa chối vệt	500m
9g 50 (30 phút)	UBND Xã Hòa Lộ • Khu dân cư nhà máy xay lúa Đường đất hẹp	Đường ô gà sơn Cổng mở rộng 4m Đường đôi		• Đường lúa quán giải khát	1000m
9g 20 (60 phút)	• Rừng cây cao (có thể cắm trại)	Đường đôi Đường lờ hỏi sâu Đường 4m		• Đường lúa ao nuôi cá	1500m
8g 35 (25 phút)	• Chua lớn • Giếng nước • Vườn hoa • Khu dân cư	Đường Đường nhà con lờ rộng 4m		• Khu dân cư vườn cây Giếng nước mở mở	1000m
12/5/1997 CEH80	• Đường PTCS cách đường 100	Trạm nhà Rộng 4m		• Bãi cát, mỏ than lùm bụi thấp	500 mét

Từ sơ đồ Gilwell trực chiếu vẽ thành sơ đồ địa hình

Trong sơ đồ Gilwell, ta vẽ những đường mũi tên trong những lần đổi hướng (mũi tên chỉ hướng bắc). Bây giờ ta tập hợp những đoạn đường trên giống như thực hành ngoài địa hình.



Muốn như vậy, ta sẽ làm lần lượt như sau :

1. lấy một tờ giấy bóng mờ, trên đó vẽ một đường thẳng định hướng bắc (từ dưới lên trên tờ giấy)
2. đồ từng đoạn trên sơ đồ Gilwell lên giấy bóng mờ. Bắt đầu từ đoạn khởi hành. Nhưng phải nhớ : mũi tên chỉ hướng bắc trong phác đồ phải song song với mũi tên chỉ hướng bắc trên giấy mờ.
3. Trước khi đồ tiếp theo từng đoạn ta xoay tờ giấy mờ để hướng bắc của nó song song với hướng bắc của đoạn kế ta định đồ.

4. Cứ tiếp tục như vậy cho đến hết con đường đã đi qua.

Sau khi đồ hết sơ đồ Gilwell lên giấy mờ, ta có một sơ đồ địa hình có dạng giống như thực tế được thu nhỏ theo tỷ lệ.

Sau cùng ta tô màu và ghi chú theo ước hiệu của bản đồ.

TỜ TRÌNH THẨM DU

Hãy nhớ : sau khi thám du về, trong vòng một tuần, phải nộp tất cả phúc trình, báo cáo, tranh vẽ, hình chụp, tiêu bản...(kể cả giấy nháp) và nhật ký du thám.

Khi làm tờ trình thám du, em hãy lưu ý đến những nhu cầu sau:

Mục đích cuộc thám du : (theo chỉ thị của trưởng...)

Khu vực thám du : (ấp, xã, huyện, tỉnh...). Địa danh, tục danh.

Thời gian thám du : (kể từ giờ, ngày, đến giờ, ngày).

Thành phần tham dự : (họ tên, đẳng cấp, chức vụ, đội, đoàn.....). Số người tham dự.

Hình ảnh : sơ đồ trực chiến Gilwell, sơ đồ địa hình, hoạ đồ toàn cảnh (nếu có), hình chụp, hình vẽ, (có thuyết minh.....)

Tiêu bản : các tiêu bản động, thực vật, côn trùng...mà ta thu thập được trong khu vực thám du.

NHẬT KÝ THẨM DU

Trong đó, chúng ta mô tả việc sinh hoạt hằng ngày trong cuộc thám du.

Thời tiết: đã xảy ra và những tiên đoán (đúng/ sai)

Lều trại: cơi nước

Dân cư: (sinh hoạt, văn hoá, kinh tế, phong tục, tình thần...) tình cảm của họ đối với phong trào đối với du khách...

Động thực vật: mô tả, minh hoạ, chụp hình, làm tiêu bản, liệt kê...

Địa thế: sông , suối, núi, rừng, đất cát, độ phì nhiêu, độ dốc, vực sâu...

Công trình xây dựng: đình chùa, nhà thờ, cầu cống, đập nước, mương máng, trường học, tụ điểm...

Di tích, vết tích: tìm hiểu nguồn gốc, tài liệu...(chụp hình, minh hoạ).

Đường đi: khoảng cách, độ dài loại đường, tình trạng sử dụng...

Việc thiện: những điều tốt đã làm trong cuộc thám du.

Những điều trên không phải chúng ta mô tả một cách khô khan cứng nhắc...chúng ta nên thêm vào đó một chút bay bổng của thi sĩ, một chút màu sắc của họa sĩ, một chút tưởng tượng của văn sĩ...

Nói như thế là không có nghĩa chúng ta hư cấu, dựng chuyện . . . như những đêm ta ngủ dưới lều, nghe tiếng chó sủa vắng vắng, rời rạc hay dồn dập, ta thử đoán xem chuyện gì. Tiếng công trùng rì rả, tiếng cú rúc đêm, tiếng thú rừng gọi bạn . . .cũng đưa ta đến kỷ niệm hay hình ảnh nào đó

Khi mô tả những gian lao nguy hiểm, những khó khăn mà ta phải vượt qua, ta viết sao cho sinh động.

Cúoi cùng là những nhận xét, kinh nghiệm, bài học mà chúng ta rút ra được trong cuộc thám du.

Nếu đi thám du mà không có tờ trình thám du hoặc phúc trình không đầy đủ, thì đó chỉ là một buổi picnic mà thôi.

TUẦN THỨ MƯỜI BỐN

TÌM HIỂU THIÊN NHIÊN

1. Hiểu biết về những tác động của môi trường sinh thái

Trời vừa sáng, một nhóm Hướng Đạo Sinh ngồi trên bãi cỏ gần Đoàn quán của họ, chờ những người trong Đội đến đầy đủ để tổ chức một buổi dã ngoại bằng xe đạp. Hôm nay, Đội của họ lên chương trình đi về thôn quê để quan sát, tìm hiểu thiên nhiên và cuộc sống hoang dã.

Trong khi họ đang ngồi chờ đợi, bỗng người Đội trưởng chỉ cho họ thấy một vật đang chuyển động dưới bụi cây bên cạnh anh ta. A! một phiến lá xanh đang chuyển động. Anh ta quan sát phiến lá nhỏ đang di chuyển trên mặt đất một cách chăm chú. Và rồi anh ta thấy một con kiến nhỏ đang tha phiến lá đó. Đó là một trong hàng trăm con kiến nhỏ khác đang vội vã kéo thành hàng, mỗi con đều tha một phiến lá băng ngang qua bãi đất.

-“Này! Nhìn kìa!” anh ta nói với mọi người chung quanh “chúng ta hãy đi theo bọn chúng”.

Các Hướng Đạo Sinh cúi xuống bò bằng tay và đầu gối. Họ theo dõi những con kiến bò trên lá khô, vòng quanh hòn đá, lòn dưới những cành cây . . . Rất rất nhiều kiến đang tha những phiến lá xanh. Đến một khe hẹp, chúng xếp lá chung quanh một đồng trống nho nhỏ mà các Hướng Đạo Sinh cho rằng đó là trứng kiến.

-“Hình như chúng có con đường riêng của mình, chúng biết chúng phải đi đâu”. Người Đội trưởng nói.

Bên cạnh con đường dẫn đàn kiến về hang của chúng, các Hướng Đạo Sinh nhìn thấy một mạng nhện nhỏ giữa các cành cây mà không thấy chú nhện. Họ quan sát gần và cẩn thận hơn

thì thấy chú ta đang ẩn mình trong đám lá bên cạnh mạng lưới.

–“Các bạn có nghĩ là chú nhện đang bẫy các con kiến không?”. Một Hướng Đạo Sinh hỏi.

Không có câu trả lời, và họ tiếp tục quan sát. Vài phút sau, một chú kiến lang thang gần bên mạng nhện, nhưng không đụng vào. Những Hướng Đạo Sinh tiếp tục chờ. Rồi thì một con bướm nhỏ bay dính vào mạng nhện và đang cố gắng vùng vẫy để thoát thân, đôi khi tưởng chừng như nó sắp thoát được. Thế nhưng đôi cánh của con bướm đã bị dính vào lưới nhện, sự vùng vẫy của con bướm chỉ làm rối thêm mạng nhện và con bướm càng bị dính chắc hơn mà thôi.

Khi đó, từ chỗ ẩn nấp, chú nhện xông tới vồ lấy con bướm. Nó xoay vòng, xoay vòng con bướm và quấn bọc quanh con bướm bằng những sợi tơ ướt và dính. Sau đó, chú nhện kéo con mồi bất động rời khỏi nơi đó.

–“Thật kỳ diệu! Con bướm chẳng còn có cơ hội nào”. Một Hướng Đạo Sinh nói.

–“Nó giống như cuộn phim sự tử sẵn ngựa vằn” một Hướng Đạo Sinh khác nói. “Con nhện đã biết chắc nó phải làm gì”

Trong khi họ đang bàn tán thì một nắm cây cỏ nhỏ nằm trên một cành cây làm cho họ chú ý.

–“Nhìn kia! Một tổ chim nhỏ, trước đây mình chưa thấy nó ở đây”. Một Hướng Đạo Sinh reo lên nho nhỏ.

Người Đội trưởng không muốn cho các bạn của mình sờ vào.

–“Có thể những con chim vẫn đang sử dụng chiếc tổ đó, các bạn không nên làm chúng sợ bằng cách để lại mùi của các bạn trong tổ của chúng”.

Các Hướng Đạo Sinh xem xét cẩn thận những bụi cây

chung quanh mà không tìm thêm được tổ chim nào, nhưng họ lại khám phá được một cái kén đang treo tòng teng dưới một chiếc lá.

-“Mình không biết còn bao nhiêu thứ mà chúng ta có thể tìm thấy ở chung quanh đây. Thật thú vị. Hãy lập một bản danh sách những gì mà chúng ta đã tìm thấy”. Một Hương Đạo Sinh đề nghị.

Người Đội trưởng đi lấy giấy viết, đồng thời mang theo chiếc kính lúp và cái xẻng trong số vật dụng của Đội.

Buổi sáng này, trong lúc chờ đợi, những Hương Đạo Sinh đã bò chầm chậm chung quanh những bụi cây, ghi chép những gì mà họ đã nhìn thấy. Trong bản danh sách gồm có: kiến, nhện, bọ cánh cứng, bướm, sâu, một con chuột, chim và tổ chim... Họ còn khảo sát nhiều cây cỏ nữa. Một vài cây có những đoá hoa rực rỡ. Nơi ẩm ướt thì có những cây nấm mọc lên từ cành khô hoặc rễ cây mục. Một dây nho dài với thân mang đầy những cái gai rất nhỏ bò trên các bụi cây.

Các Hương Đạo Sinh còn dùng xẻng để đào một khu đất mềm, và họ tìm thấy rễ cây, giun đất, một con rết và vô số sinh vật nhỏ mà họ không thể nhận biết là loài gì. Dưới kính lúp, tất cả mọi thứ đều trở nên to lớn, trông đáng sợ và khác hẳn bình thường. Họ vẽ và mô tả cả những sinh vật mà họ không biết tên, vì thế bản danh sách trở nên khá dài.

Các bạn có thể ước đoán những gì mà các Hương Đạo Sinh đã gặt hái được trong buổi sáng hôm đó không? Họ đã khám phá được một phần đời sống hoang dã mà không cần phải đi đâu xa. Họ chỉ cần mở to đôi mắt và quan sát tất cả những thứ ngay trước mắt của họ.

MÔI TRƯỜNG VÀ SINH THÁI

Một bóng chim ưng chao cánh trên đỉnh núi hoang vu.

Những thân cây nghiêng ngã theo ngọn gió trong khu vườn nhà bạn. Đại dương bao la với những đợt thủy triều lên và xuống. Những đàn ngỗng trời, cá voi, bướm vua. . . hằng năm theo lộ trình bí ẩn, di chuyển hàng ngàn dặm để đi trú, trong khi chú giun đất suốt đời không rời xa nơi sinh sống vài chục thước, cần mẫn cày xới trong lòng đất lạnh lẽo và im lặng.

Thiên nhiên thật bao la, tráng lệ ,hàng vĩ, nhưng cũng rất bí ẩn, ngoạn mục, ngoài sức tưởng tượng của chúng ta. Khi thì hùng hản như những cơn sóng thần cao lớn, những trận tuyết lở âm vang từ đỉnh núi. Những dòng sông lớn đổ nước xuống từ trên những thác cao hằng trăm mét. Những ngọn núi lửa bùng nổ dữ dội. Những trận động đất rung chuyển. Những cơn bão tố thét gào trong đêm. . . Khi thì nhỏ bé như những con mắt của côn trùng, nhân của tế bào, bí mật của nguyên tử. . .

Còn biết bao nhiêu điều khác nữa, như những hiện tượng trong thiên nhiên, sự liên hệ giữa động vật, thực vật và môi trường xung quanh. . . mà chúng ta cần phải tìm hiểu, lý giải, nghiên cứu. . .

Để tìm hiểu và nghiên cứu về thiên nhiên, chúng ta không thể chỉ ngồi trong nhà, căn cứ trên những sách vở, giấy tờ, tài liệu. . . mà phải thâm nhập thực tế, hoà mình vào thiên nhiên, chịu khó mở mắt, vểnh tai, để tìm hiểu và khảo sát về thời tiết, khí hậu, địa chất, thực vật, động vật, công trùng. . . các tác động của con người từ xưa đến nay đối với môi trường sinh thái.

..

Sự hiểu biết về thiên nhiên giúp cho chúng ta có thể bảo vệ, giữ gìn, cân bằng sinh thái, đó là điều thiết yếu để cho hành tinh xanh của chúng ta mãi mãi tồn tại, với những tài nguyên và động thực vật phong phú, làm di sản cho thế hệ mai sau.

Trong một thời gian dài, con người đã thiếu ý thức khi tàn

phá hàng triệu mẫu rừng, săn bắn, giết chóc bừa bãi làm tuyệt chủng và gần tuyệt chủng vô số động vật hoang dã. Làm ô nhiễm không khí bằng đủ loại khói công nghiệp và các hoá chất. Làm ô nhiễm các nguồn nước bằng các chất thải công nghiệp. . . Do đó, làm mất cân bằng sinh thái và gây ra hậu quả nghiêm trọng như: lũ lụt, hạn hán, trái đất nóng dần lên. . .

Ngày nay, con người bắt đầu nhận thức được tình trạng của môi trường ngày càng xấu đi. Người ta bắt đầu quen thuộc với những thuật ngữ chuyên môn như: ô nhiễm không khí, hiệu ứng nhà kính, thủng tầng ozon, mưa acid. . . và gần đây nhất, hiện tượng El Nino

Để cải thiện sinh thái. Liên Hiệp quốc đã mở một Hội Nghị Thượng Đỉnh của trái đất vào tháng 6 / 92 tại Rio de Janeiro, có 187 quốc gia tham dự với quyết tâm bảo vệ môi trường sinh thái toàn cầu.

Là một Hướng Đạo Sinh, chúng ta không những chỉ tìm hiểu, học hỏi, khám phá thiên nhiên mà còn phải biết yêu mến thiên nhiên và bảo vệ môi trường sinh thái một cách tích cực.

BIỂN VÀ ĐẠI DƯƠNG

Diện tích toàn thể các biển và đại dương ước tính khoảng 361.000.000km² . chiếm $\frac{3}{4}$ tổng diện tích trái đất (510.000.000km²). Biển là nơi sản sinh ra cuộc sống, điều hoà nhiệt độ, cân bằng sinh thái, cung cấp thực phẩm, hoá chất, dầu mỏ. . .

Vào khoảng 3.5 tỉ năm trước đây, cuộc sống đã bắt đầu từ trong các đại dương. Hiện nay trong tổng số 30 triệu loài trên thế giới, đã có tới 99% sống và đã sống trong các biển và đại dương. Tuy vậy, chỉ mới trong 50 năm qua, cuộc sống ở các môi trường ấy đã bị con người đẩy tới tình thế hiểm nghèo. Người ta đã đánh bắt quá mức từ đại dương. Một số chủng loại cá trong

các đại dương đã bị giảm 99% chỉ nội trong hai thập kỷ. Người ta cũng đổ quá nhiều chất thải xuống biển (khoảng 80% chất thải vào biển là từ đất liền, bao gồm cả chất thải công nghiệp, nước cống rãnh, các chất hóa học từ các loại thuốc bảo vệ thực vật và phân bón sử dụng trong nông nghiệp. . .). Sự phát triển của các thành phố và khu dân cư ven biển đã góp phần tàn phá sinh cảnh của các loài cá và đe dọa sự cân bằng sinh thái biển.

Ngày 6/1/1998 trên 1600 nhà khoa học ở trên 65 nước đã công bố tài liệu về **"Ô nhiễm biển – Hành động khẩn cấp"** Khuyến nghị các chính phủ và các tổ chức trên thế giới, khẩn cấp bảo vệ biển và tăng cường giáo dục về việc bảo vệ các đại dương. Trong đó cần hạn chế đổ chất thải vào biển và cải tạo các công nghiệp đánh bắt thủy hải sản, cổ vũ sự quản lý có trách nhiệm về ngư nghiệp trên thế giới, bảo vệ các vùng sinh cảnh biển, phát triển mạng lưới các công viên và khu bảo tồn biển.

THUỖ TRIỀU

Thuỷ triều phát sinh do sự hấp dẫn của các lực vũ trụ mà trong đó, Mặt Trăng đóng vai trò thiết yếu. Cho nên người ta nhìn Trăng để tính giờ của thuỷ triều.

Thuỷ triều ở bờ biển nước ta có hai chế độ : Nhật Triều và Bán Nhật Triều, phân bố tùy theo vùng.

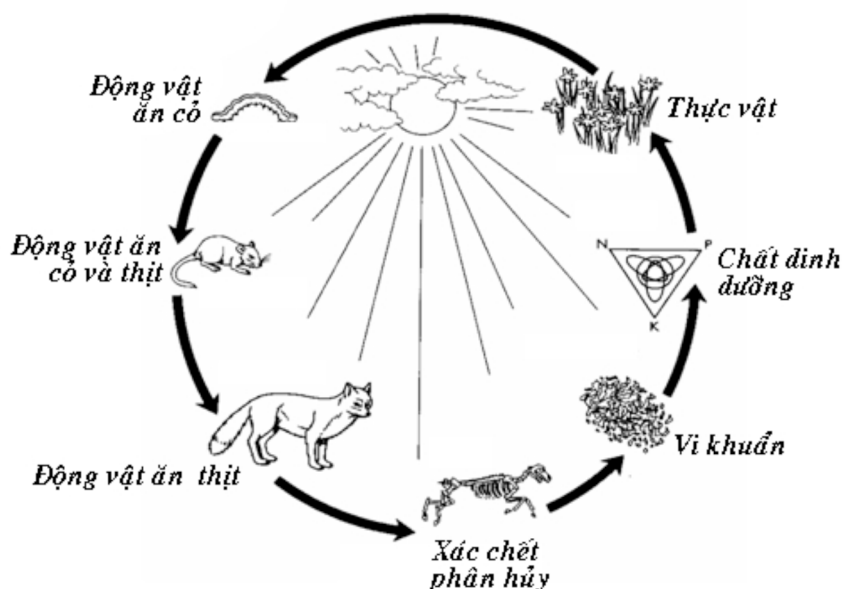
Chế độ thuỷ triều có ý nghĩa rất lớn đối với ngư dân ở vùng biển và các sinh vật sống ở đây. Thuỷ triều tạo những bãi triều rộng lớn, giúp cho một số ngư dân trong việc nuôi trồng và đánh bắt thủy hải sản.

Nằm trên vùng nhiệt đới và các vùng chảy đối lưu hàng tháng trong năm. Biển Đông của chúng ta có một hệ sinh thái khổng lồ và đa dạng mà chúng ta có nhiệm vụ là phải gìn giữ và bảo vệ.

DÂY CHUYỀN THỰC PHẨM

Tất cả mọi sinh vật đều phải được nuôi dưỡng bằng thực phẩm, thực phẩm được biến đổi thành năng lượng cần thiết cho sự sống và tăng trưởng. Ở con người chúng ta thực phẩm chính là động thực vật.

Trong thiên nhiên, thực phẩm là một dây chuyền khép kín. Cây cỏ thực vật lấy năng lượng từ mặt trời và chất dinh dưỡng từ đất để phát triển và làm thực phẩm cho động vật ăn cỏ. Các động vật ăn cỏ được nuôi dưỡng và phát triển nhờ thực vật và cũng làm thực phẩm cho động vật ăn thịt. Các động vật sau khi chết lại được phân huỷ biến thành chất dinh dưỡng để cho thực vật phát triển. Như thế là dây chuyền thực phẩm đã được hình thành và khép kín

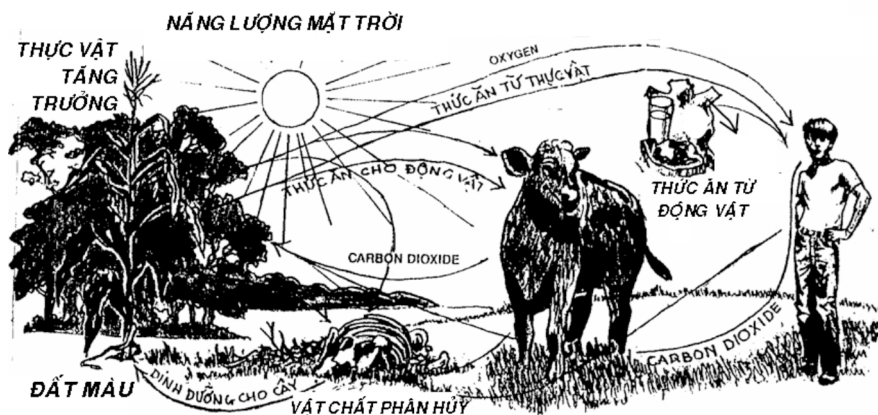


CHU KỲ CỦA OXYGE & CARBON

Con người và các động vật khác cần phải thở để mà sống. Phổi của chúng ta hấp thu dưỡng khí (oxygen) và dùng nó tạo ra năng lượng để cung ứng cho cơ thể của chúng ta. Còn cơ thể

của chúng ta thải ra carbon dioxide. Carbon dioxide cũng được tạo ra từ xác động thực vật chết và phân hủy, từ các nhiên liệu bốc cháy...

Thực vật hấp thụ carbon dioxide để sinh trưởng. Tuy không có phổi như động vật, nhưng thực vật có trong lá một chất gọi là *lục diệp tố*. Tiếp thu năng lượng từ ánh sáng mặt trời, lục diệp tố cho phép carbon từ không khí phối hợp với nước để sản sinh ra chất đường để nuôi dưỡng toàn thân. Quy trình ấy gọi là *sự quang hợp*.



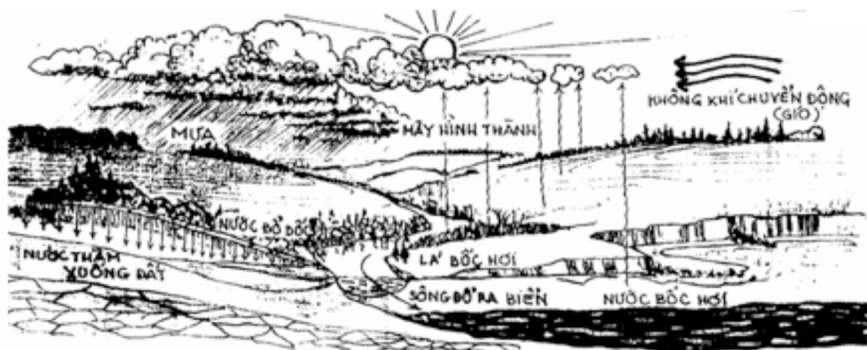
Ánh sáng mặt trời tạo ra năng lượng, năng lượng này cùng với lục diệp tố, carbon dioxide tạo ra chất đường từ nước và các chất dinh dưỡng làm cho thực vật tăng trưởng. Thực vật hấp thụ carbon dioxide từ không khí, từ động vật và từ các chất phân hủy... và thải ra oxygen, đồng thời cũng làm thực phẩm để cho con người và các động vật tồn tại. Con người, động vật và động vật ăn thịt tiêu thụ oxygen, thực vật, động vật... và thải ra carbon dioxide, các chất thải, chất phân hủy để nuôi dưỡng thực vật.

SỰ TUẦN HOÀN CỦA NƯỚC

Mọi sự sống trên trái đất này đều cần phải có nước. Nước cho phép chuyển hoá thực phẩm và các chất khác qua các tế bào của thực vật và các mô của động vật. Nước có chu kỳ tuần hoàn và cũng giống như chu kỳ của oxygen-carbon, nước dựa vào năng lượng của mặt trời.

Dưới ánh nắng mặt trời, hơi ẩm được bốc lên từ nước (nước biển, sông, suối, ao, hồ . . .) và các lá cây, đất ẩm . . . Gặp lạnh hơi nước ngưng đọng lại thành những đám mây (hoặc sương mù). Được gió thổi đi làm cho mây tích tụ trên những vùng thích hợp, rồi rơi xuống thành mưa (đôi khi quá lạnh, sẽ biến thành tuyết hay mưa đá)

Mưa rơi xuống đất, một phần thấm qua đất làm thành những mạch nước ngầm. Một phần chảy theo độ dốc của mặt đất xuống những vùng trũng, hình thành những mương khe, suối. . . những mương, khe, suối này gặp nhau tạo thành những sông con. Nhiều sông con sẽ hợp thành sông cái. Nước ở những con sông, suối . . . đều đổ ra biển, và dưới ánh mặt trời nước lại bốc hơi



Nước là cái nôi của sự sống. Trái đất của chúng ta không thể gọi là hành tinh xanh nếu không có nước

2. NHẬN DẠNG VÀ BIẾT TÊN VÀ TẬP TÍNH ÍT NHẤT 10 GIỐNG CHIM

LOÀI CHIM

Nếu ở thành phố các bạn không lạ gì những chú chim sẻ ríu rít suốt ngày ở khắp nơi, những bầy chim én lượn vòng trên vòng trên cao và làm tổ ở các góc của các cao ốc, những đàn chim bồ câu trong các công viên hoặc trên các mái nhà..

Nếu ở nông thôn, các bạn có thể được báo thức bởi tiếng hót của chích choè. Buổi trưa được ru bởi tiếng chim cu gáy. Buổi chiều thả hồn bởi tiếng chim sơn ca hay chim vịt. Buổi tối sờn tóc gáy với tiếng cú đi săn đêm...

Nếu ở núi rừng chúng ta khó mà phân biệt được loại nào giữa bản hoà tấu rộn ràng của muôn ngàn loài chim.

Chim muông làm cân bằng sinh thái, làm đẹp cho cuộc sống, làm thư giãn tinh thần của con người...

Theo các nhà khoa học, những con chim đầu tiên có thể tiến hoá từ các loài khủng long hay bò sát... những mẫu vật hoá thạch cho thấy những loài chim cổ đại có xương sống kéo dài ra thành đuôi, có răng trong miệng và có móng ở đầu cánh.



Loài chim cổ đại

CHIM SĂN MỒI VÀ ẨM THỊT

Chim săn mồi là nhóm chim ăn thịt phổ biến nhất. Điển hình cho loài chim này là: đại bàng, diều hâu, chim ưng, cú mèo, chim cắt . .

MỎ CHIM ĂN THỊT



Chim săn mồi có thị giác rất tinh tường để có thể nhận ra con mồi từ rất xa. Có móng vuốt rất sắc bén và khoẻ để giữ chắc con mồi. Có mỏ rộng, khoẻ và cong để xé xác con mồi.

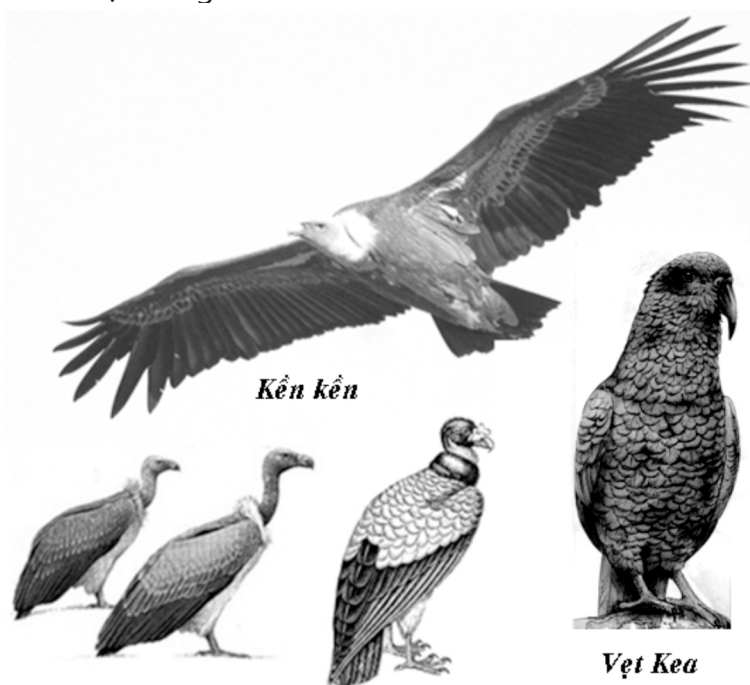


CHIM ĂN XÁC THỐI

Kền kền là đại diện cho loài chim ăn xác thối. Chúng thường tập trung lại nơi có xác động vật chết để tranh nhau. Đầu của kền kền trụ

lông để dễ rúc vào bụng những con vật chết. Đây cũng là một loài chim to lớn nhưng bay lượn rất nhẹ nhàng.

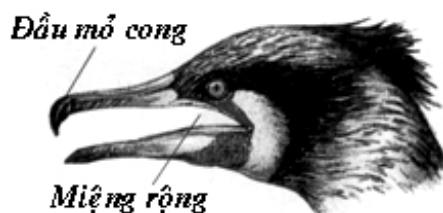
Vẹt Kea sống ở vùng núi New Zealand cũng là loài ăn xác thối và động vật chết. Kền kền là đại diện cho loài chim ăn xác thối. Chúng thường tập trung lại nơi có xác động vật chết để tranh nhau. Đầu của kền kền trụi lông để dễ rúc vào bụng những con vật chết. Đây cũng là một loài chim to lớn nhưng bay lượn rất nhẹ nhàng.



CHIM SĂN CÁ

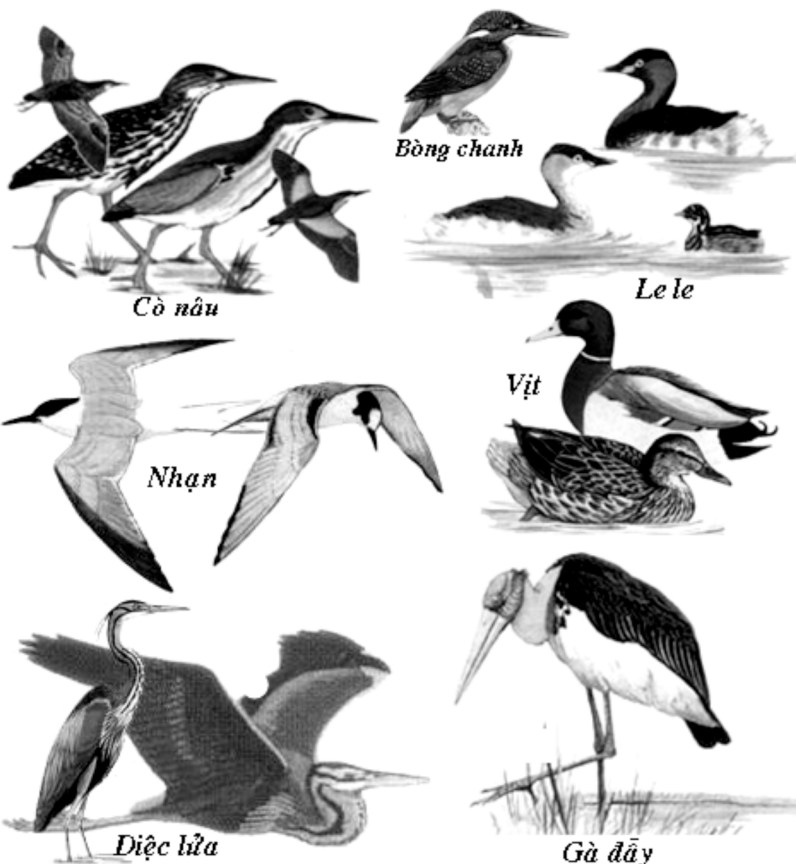
Hầu hết các loài chim săn cá đều sống ở các vùng biển, ao, hồ, sông, suối, đầm lầy. . . chuyên săn bắt các loại cá, chúng ta thường gọi là loài chim săn cá. Loài này thường có miệng rộng để nuốt chửng cá và mỏ nhọn để giữ cá. Chim săn cá có loài lặn dưới nước để rượt đuổi cá như hải âu, chim cánh cụt. . . Có loài

từ trên cao bổ nhào xuống tóm gọn con mồi bằng móng sắc hay mỏ nhọn của mình như: ó biển, chim điên, bói cá



MỎ CHIM ĂN CÁ

Có loài đứng trong nước để rình mò chờ cơ hội như: cò, diệc . . . Có loài bơi trên mặt nước để chộp bắt như: bồ nông, vịt trời, le le .



LOÀI CHIM ĂN CÔN TRÙNG

Nhiều giống chim ăn côn trùng và các sinh vật nhỏ như ốc, giun, ong, tôm nhỏ và các vi sinh vật. . .

Ở một số nơi trên thế giới, loài chim này giúp kiểm soát côn trùng gây hại như châu chấu, sâu bọ phá hoại mùa màng. . . Loài chim này có đặc điểm mỏ thon và nhọn. Điển hình cho loại này là chim gõ kiến, cường, sáo, traو trảo, kiwi, hồng hạc, yến. . .



CHIM HÚT MẬT VÀ ĂN PHẦN HOA

Một số loài chim hút mật và ăn phần hoa, giúp thụ phấn từ hoa này sang hoa khác.

Tất cả các loài chim ăn mật hoa thường được tìm thấy ở các vùng nhiệt đới, nơi có hoa nở quanh năm. Đặc điểm của các loài chim ăn mật hoa là mỏ dài hoặc cong để dễ thò và cuống hoa. Đại diện cho loại này là các loại chim ruồi, chim mật trời . . . Còn loại ăn phần hoa thì mỏ khoằm và ngắn, lưỡi nhám. Bao gồm chim vẹt lưng vàng, vẹt dơi đầu xanh dương. .



Mỏ cong



Mỏ thẳng

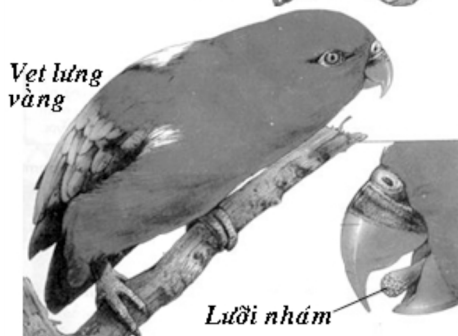
MỎ CHIM HÚT MẬT



Vẹt treo đầu



*Chim
Mật
Trời*



*Vẹt lưng
vàng*

Lưỡi nhám



Chim Ruồi

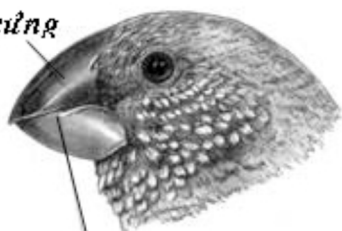
LOẠI CHIM ĂN HẠT

Một số loài chim dùng các loại hạt cây để làm thức ăn cho mình, dù đôi khi chúng cũng bắt côn trùng làm thức ăn.

Cơ thể loại này thường khá nhỏ và đôi khi sống thành bầy. Đặc điểm của loài này là mỏ chắc và vành cứng để nghiền hạt, tiêu biểu cho giống này gồm: chim sẻ, chim gi, đồng độc, mai hoa, cu gáy, chim ngói..

MỎ CHIM ĂN HẠT

Mỏ cứng



Vành mỏ cứng

Mai hoa lớn



Mai hoa nhỏ



Chim gáy



Đồng độc



Sẻ nhà



CÁC LOẠI CHIM ĂN QUẢ

Nhiều loại chim ăn quả, hoặc phụ thuộc vào loại thức ăn này nhiều hơn những loại khác, được gọi là loại chim ăn quả.

Mỏ cứng



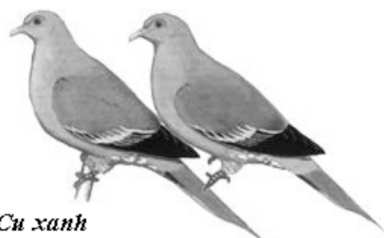
MỎ CHIM ĂN QUẢ

Hầu hết chúng đều sống trong vùng nhiệt đới, nơi có trái cây quanh năm. Loại này thường có mỏ cứng để bẻ trái cây dễ dàng. Tiêu biểu cho loại này là: hồng hoàng, cao các, chào mào, hoàng hoách, cu xanh...

Chào mào



Cu xanh



Gầm ghi



Hồng hoàng

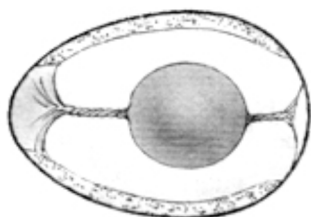


TẬP QUÁN CỦA LOÀI CHIM

Sinh sản

Ở những vùng xích đạo nơi không có sự phân chia mùa rõ ràng, chim có thể sinh sản quanh năm. Ở những nơi khác, chim sẽ làm tổ khi có điều kiện thuận lợi, nhất là vào mùa xuân hoặc mùa hè, thời tiết ấm hơn, thức ăn nhiều hơn, làm tăng cơ may sống sót của chim con.

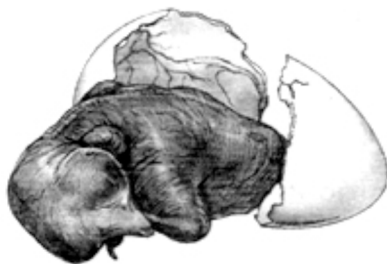
Tất cả mọi loài chim đều đẻ trứng, nhưng hình dạng và màu sắc khác nhau. Thường thì màu trứng tiếp màu với môi trường xung quanh, giúp chim dễ dàng che dấu trứng.



Trứng mới đẻ



Trứng sắp nở



Loài nhắm mắt



Loài mở mắt

Có những loài khi vừa nở ra đã mở mắt và đã có lông măng che phủ toàn thân, chúng có thể theo bố mẹ đi kiếm ăn ngay như: gà, vịt, ngỗng... Nhưng cũng có loài khi nở ra thì không có lông và mắt thì nhắm. Chim bố mẹ phải chăm sóc, ủ ấm, mớm mồi. Một thời gian sau chúng mới có khả năng rời tổ.

Di trú

Một số loại chim thường bay những đoạn đường rất dài để tránh những đợt lạnh hay để tới vùng sinh sản của mình hàng năm, gọi là sự di trú. Cũng có khi cạn kiệt nguồn thức ăn cũng là nguyên nhân khiến chúng rời khỏi nơi trú ngụ. Những sự di trú này thường chỉ là tạm thời và nếu có điều kiện tốt thì chim sẽ quay về nơi cũ.

Những tập quán khác

Có những giống chim như quạ và ác là... rất thích những vật có ánh bạc hoặc sáng ngời, từ mảnh thủy tinh, hòn bi cho đến mảnh chai, đồng xu... đều có thể bị chúng nhặt đem dấu trong tổ của chúng mà không ai hiểu lý do vì sao.

Có những con chim dệt hoặc may những cái tổ rất khéo léo và công phu như: chim đồng dộc, chim chích...



Tổ đồng dộc



Tổ chim chích

Nhưng cũng có một số loài chim làm tổ rất sơ sài như chim cu gáy. . Một số loài chim có khả năng thay đổi màu sắc vào mùa sinh sản như đồng dộc cam. . . Có những loài chim dùng các điệu múa và màu sắc sặc sỡ của lông để quyến rũ các chim mái như: chim thiên đường, công. . . Hoặc có khi phải chiến đấu quyết liệt với những con trống khác để dành con mái như: gà gô, cúm nùm (gà nước). . . Có loài chim không chịu ấp trứng của mình mà đẻ vào tổ của loài khác, để loài này nuôi hộ con cho mình như: tu hu, tìm vịt. . . Có loài chim dùng tiếng hót, tiếng kêu hay tiếng gáy của mình để cảnh báo những con chim khác không được xâm phạm lãnh địa riêng của nó, nếu không, một trận quyết đấu sẽ xảy ra.

Chim hồng hoàng khi ấp trứng thì chim mái vào ở hẳn trong tổ (bụng cây) để ấp trứng và nuôi con, chỉ còn chim trống một mình vất vả đi tìm mồi về nuôi cả chim mẹ lẫn chim con cho đến khi tất cả mẹ và con có thể rời khỏi tổ.

YÊU CẦU ĐỐI VỚI CÁC HDS

Khi tìm hiểu, khảo sát và mô tả về các loài chim, các bạn dựa theo những đặc điểm sau:

- **Hình dáng:** Mô tả hình dáng tổng thể
- **Kích thước:** So sánh những loài chim thường thấy như: sẻ, bồ câu, gà . . . để diễn tả to hay nhỏ hơn mấy lần
- **Lông:** Kích thước và màu lông của từng phần trên cơ thể như: đầu, cò cánh, đuôi . . .
- **Mỏ:** Ngắn và cong như mỏ vẹt. Khoằm như điều hâu, chim ưng, đại bàng. . . Có túi ở trước như bồ nông. Dài và nhọn như cò, diệc. Bè ra như vịt hay phình lớn ở đầu như cò mỏ muống, to lớn và nặng nề như hồng hoàng .

..



Vịt



Hải âu



Đại bàng



Diệc



Đớp muỗi



Mỏ cong



Gõ kiến



Vẹt



Hồng hạc



Hồng hoàng



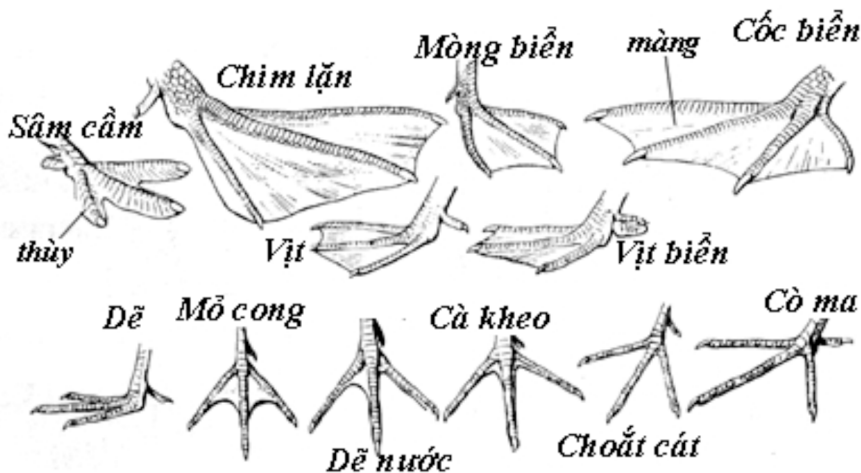
Cò mỏ thìa



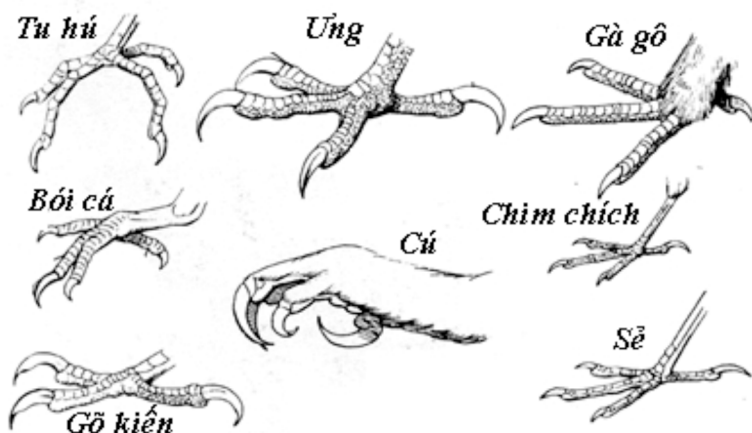
Bồ nông

- **Chân:** Dài như chân cò, sếu, hạc . . . Có màng như chân ngỗng, vịt, hải âu. . . Có móng vuốt như điều hâu, chim ưng, đại bàng . . . Ngắn và nhảy sổng như đôi sẻ, sáo . . .

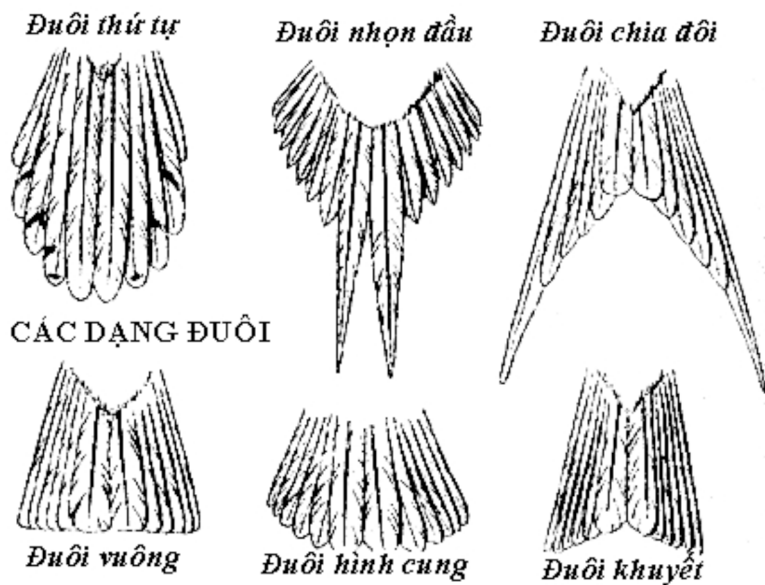
CHÂN CÁC LOÀI CHIM NƯỚC



CHÂN CÁC LOÀI CHIM CẠN



- **Đuôi**: Xoè tròn như công, gà tây. . . Dài như trĩ, khách. . . Cong lên như gà trống. Hình đuôi cá như én, chèo bẻo . . .



CÁC DẠNG ĐUÔI

- **Cách bay:** Sải cánh nương theo những vùng gió xoáy như diều, ưng, kền kền. . . Bay cao và xa như ngỗng trời, cò, hải âu. . . Bay từng đoạn ngắn kết hợp với chạy như cú, đà đà, trĩ, gà rừng .
- **Tổ:** Làm trên cành cây, trong bông cây, trên mặt đất đào hang dưới đất hay treo tòng teng dưới một cành cây nhỏ
- **Nơi sinh trưởng:** thành phố, rừng núi, đồng ruộng, sông biển, đầm lầy. . . thường xuyên hay di trú. Quanh năm hay theo mùa
- **Tập tính:** sống thành bầy đàn, từng cặp hay đơn lẻ. . . Ăn ngày hay ăn đêm. Đẻ theo mùa hay quanh năm . . .
- **Thức ăn:** Ngủ cốc, cây trái, côn trùng, thịt sống, xác chết, ăn tạp . . .
- **Những chi tiết khác:** hót hay, bắt trước tiếng người, được nuôi làm cảnh . . .
- Ngoài ra, các bạn có thể sưu tập lông chim, các hình vẽ hay ảnh chụp về chim, các tư liệu, sách báo . . .

3. NHẬN DẠNG VÀ BIẾT TÊN VÀ TẬP TÍNH ÍT NHẤT 10 GIỐNG CÁ

LOÀI CÁ

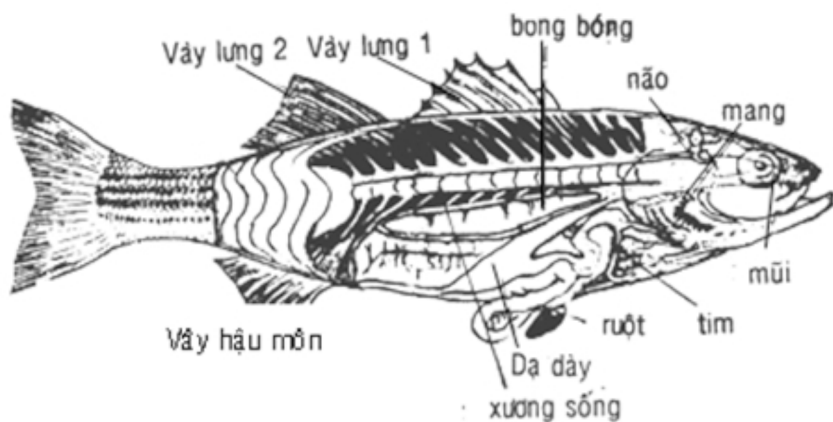
Cá là một loài động vật có mặt rất sớm trên hành tinh của chúng ta. Những di thể hoá thạch của cá cho chúng ta biết chúng đã có mặt hàng triệu năm trước khi các động vật có xương sống đi lại trên cạn

Tất cả các loài cá đều sống trong nước. Nhưng không phải những con vật nào sống trong nước cũng đều là cá. Sao biển, tôm, cua, trai, sò, sứa . . . đều không phải là cá

Ngày nay, hơn 30.000 loài cá vẫn còn tồn tại. Chúng được phân bố khắp nơi trên trái đất. Từ những vùng nước

mặn cho đến vùng nước ngọt (trừ những nơi quá ô nhiễm hoặc quá mặn)

Cá có một bộ xương bên trong nằm theo xương sống, do đó chúng được xếp vào những động vật có xương sống. Một số cá da của chúng được bảo vệ bằng những lớp vảy cứng. Cá thường có hai vây lưng, 2 vây ngực, 2 vây xương chậu và vây đuôi.



Cá không có phổi, cá sống được là nhờ lọc ôxy trong nước bằng mang. Mang là những sợi mảnh hoặc là những nhánh được kết lại bởi các mô. Oxy có thể đi qua mô mà vào trong máu

Phần lớn các loài cá không thể sống lâu trên cạn. Tuy nhiên có một vài loại cá phổi, chúng có thể sống lâu trên cạn. Hoặc khi ao hồ nơi chúng sống bị khô cạn, chúng có thể lách vào bùn và sống trong đó có khi đến 2 hoặc 3 năm.

Cá di chuyển, đổi hướng, giữ thăng bằng được là nhờ đuôi và vây. Cá còn có một túi hơi gọi là bong bóng, giúp cho cá nổi lên và lặn xuống.

Cá cũng có những giác quan như những động vật khác để săn mồi và tự vệ. Đặc biệt, cá có giác quan định vị trong chuỗi dây thần kinh ở những lỗ nhỏ hai đường bên thân cá, giúp nó phát hiện ra

những giao động nhỏ ở trong nước

Một số loài cá phổi



Cá phổi Úc châu
(*Neoceratodus forsteri*)

Cá phổi Nam Mỹ
(*Lepidosiren*)



Cá phổi Phi châu
(*Protopterus*)

**Cá phổi
hóa thạch**
(*Dipterus*)



Chưa có loại cá nào có chân, nhưng một số loài cá đôi khi sử dụng vây của nó để làm chân đi trên cạn một thời gian và có khi có thể trèo lên cây như cá thòi lòi ở những vùng ngập mặn Việt Nam

Cá là một động vật có máu lạnh, chúng có cùng nhiệt độ với nước chung quanh chúng. Một số loài cá có thể tồn tại trong những vùng nước rất lạnh.

Cá là một động vật có máu lạnh, chúng có cùng nhiệt độ với nước chung quanh chúng. Một số loài cá có thể tồn tại trong những vùng nước rất lạnh.

Một số cá ăn thực vật, một số khác ăn động vật, lại có số khác ăn cả hai thứ



Cá thòi lòi

Cá có mắt nhưng không có mí mắt. Đa số các loài cá có mắt ở mỗi hai bên đầu của chúng, nhưng loài cá thồn bơn và họ hàng, có cả hai mắt bên mặt ngửa của chúng



Cá có mũi để ngửi, khả năng về khứu giác của cá rất bén nhạy và cần thiết. Cá còn tăng cường khả năng tìm mồi bằng xúc giác. Một số có xúc giác bằng những sợi râu

TẬP TÍNH SINH SẢN

Đa số loài cá, con cái đẻ trứng, con đực thụ tinh rồi phó mặc cho thiên nhiên. Nhưng một số loài cá đẻ trứng trong những nơi được bảo vệ như dưới một tảng đá hoặc trong rong tảo, nơi chúng khó bị phát hiện.

Cá ngựa là loại cá có hình dáng kỳ lạ. Sau khi con cái đẻ trứng, con đực gom trứng vào trong cái túi trước bụng mình để ấp. Vài tuần sau cá "cha" sinh ra chúng bằng cách co bóp cái túi tống cá con ra.

Cá rô phi mẹ và một số cá cùng loại bảo vệ con bằng cách ngậm con trong miệng.

Cá hồi sinh sản ở đầu nguồn của những con suối sâu trong



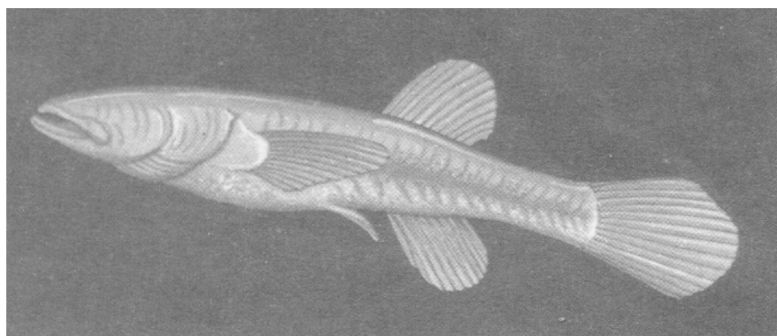
đất liền. Cá hồi con sống nhiều năm trong các dòng sông trước khi ra biển để trưởng thành. Rồi khi sinh đẻ, chúng lại thực hiện một cuộc hành trình lội ngược dòng, trở về ngay chỗ mà chúng đã nở ra.

VŨ KHÍ TỰ VỆ

Một số loài cá khi lớn lên có vũ khí rất lợi hại như cá kiếm, cá đuối gai, cá mêu lửa mặt quỷ). . . có gai độc trên người. Cá nóc có chất độc trong gan, khi gặp nguy hiểm thì ngậm hơi phồng to lên như quả cầu gai. Một số loài cá phóng ra những xung điện rất mạnh lên tới 500V là bất tỉnh kẻ thù như cá đuối điện, cá chình điện. . . cá hổ (piranha) có một cái miệng đầy răng nhọn như những lưỡi dao 3 cạnh. Mỗi khi gặp con mồi, cả đàn ào tới, chỉ trong giây lát, con mồi chỉ còn trơ xương.

CÁC LOÀI CÁ ĐẶC BIỆT

Cá mù: Sống trong những hang động tối đen, không sử dụng mắt nên mắt đã thoái hoá. Nhưng nó có một hệ thống thần kinh ở hai bên thân rất phát triển để dò dòng nước. Cá mù sống trong hang Ozark ở Bắc Mỹ và một số hang động trên thế giới



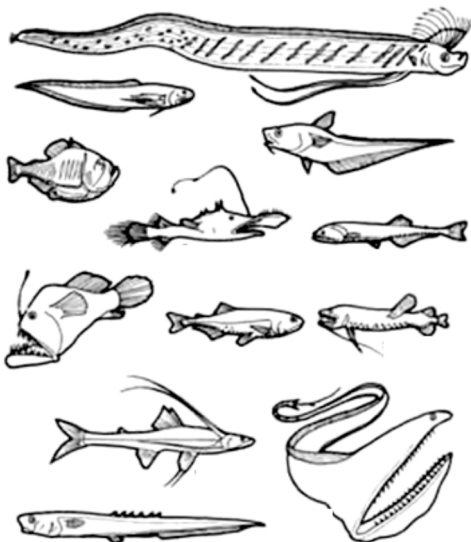
Cá phát quang: Người ta ước lượng có hơn 1.000 loại cá tự sản sinh ra ánh sáng. Đa số sống trong vùng mờ sáng ở độ sâu 100-500mét. Ở một số loại cá, ánh sáng được tạo ra do các phản ứng hoá học bên trong da, thường là phốt pho. Ở số khác, ánh sáng xuất phát từ các vi khuẩn sống trong thịt cá. Ánh sáng của cá dùng để thu hút bạn tình, soi sáng con mồi, dọa nạt kẻ thù...

Cá bốn mắt: Ánh sáng bị khúc xạ khi đi vào nước, cho nên một con cá không thể vừa nhìn rõ trong nước vừa nhìn rõ trong không khí. Để đạt được điều này, một loài cá ở Nam và Trung Mỹ có hai mắt, nhưng mỗi mắt có 2 phần. Nửa dưới để nhìn ở trong nước, nửa trên để nhìn trong không khí

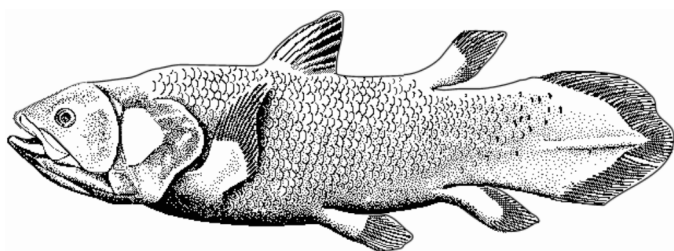


Cá địa ngục:

Ở những vùng nước sâu hơn 2000 mét, người ta đặt tên là vùng địa ngục. Nơi đây rất tăm tối nên cá không có màu sắc. Một số loài cá ở đây có những cái miệng khổng lồ được trang bị bằng những chiếc răng nhọn và những cái dạ dày co giãn vì thức ăn thất thường.



Cá vây tay (*Coelacanth*): là tên gọi phổ biến trong tiếng Việt của một bộ cá bao gồm các nòi giống của cá có quai hàm cổ nhất. Cá vây tay có quan hệ họ hàng gần gũi với cá có phổi. Người ta cho rằng nó đã bị tuyệt chủng vào cuối kỷ Phấn trắng (cách đây 60 triệu năm) mãi cho đến tận năm 1938, khi người ta tìm thấy các cá thể còn sống ngoài khơi ven biển phía Đông của Nam Phi, ngoài cửa sông Chalumna. Kể từ đó, chúng còn được tìm thấy ở Comoros, Sulawesi (Indonesia), Kenya, Tanzania, Mozambique, Madagascar và Vườn đất ẩm St. Lucia Lớn của Nam Phi.



CÁ NƯỚC NGỌT

Tuy nước ngọt chỉ chiếm 3% lượng nước toàn trái đất, nhưng chúng là tiêu biểu cho vô số cư dân. Cá nước ngọt được phân bố rộng rãi ở sông, suối, ao, hồ, bưng, đầm . . . thậm chí cả những nơi mà chúng ta không ngờ tới như bông cây, ao cách ly giữa sa mạc . . . Từ những vũng nhỏ đến hồ sâu. Từ những con suối chảy nhanh đến dòng sông chậm chạp. Từ những mạch nước ngầm đến dòng thác đổ trắng xoá . . .

Đối với chúng ta thì ao hồ nào cũng vậy. Nhưng đối với cá thì các điều kiện trong nước thì rất khác nhau. Tuy nhiên một số loài cá thích hợp nhanh với môi trường sống như thiếu ôxy thì cá có thể hấp oxy trực tiếp từ không khí, hoặc chuyển qua ăn những thực phẩm có nhiều trong ao mà trước đây chúng không ăn . . .

Cá nước ngọt có:

Cá nước ngọt chính thức:

Là loài cá sống trong nước ngọt suốt cuộc đời của chúng tiêu biểu như: cá rô, cá lóc, cá chép, cá trê...



Cá thối lất



Cá chép



Cá anh vũ



Cá trôi



Cá ngừ



Cá mè trắng



Cá trắm đen



Cá lạng



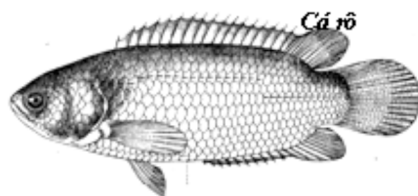
Cá chột



Cá lóc



Cá lóc đen



Cá rô



Cá bống

Cá nước ngọt không chính thức:

Là loại cá bình thường thì sống ở biển hay ở ven biển. Nhưng có lúc, chúng vào vùng nước ngọt để kiếm ăn hoặc sinh sản như: cá hồi, cá chình, cá mòi, cá cháy, cá măng...

Cá nước ngọt là một loại thực phẩm quan trọng đối với dân cư của một số nước trên thế giới. Cá nước ngọt phần lớn sống hoang dã, nhưng từ ngàn xưa, một số đã được nuôi trong các ao hồ. Ngày nay, các nhà chuyên môn đã lai tạo, biến đổi, ghép gen, để nuôi công nghiệp, làm cho cá dễ nuôi, tăng trọng nhanh, kháng lại bệnh tật... đem lại kinh tế cao.

CÁ NƯỚC MẶN

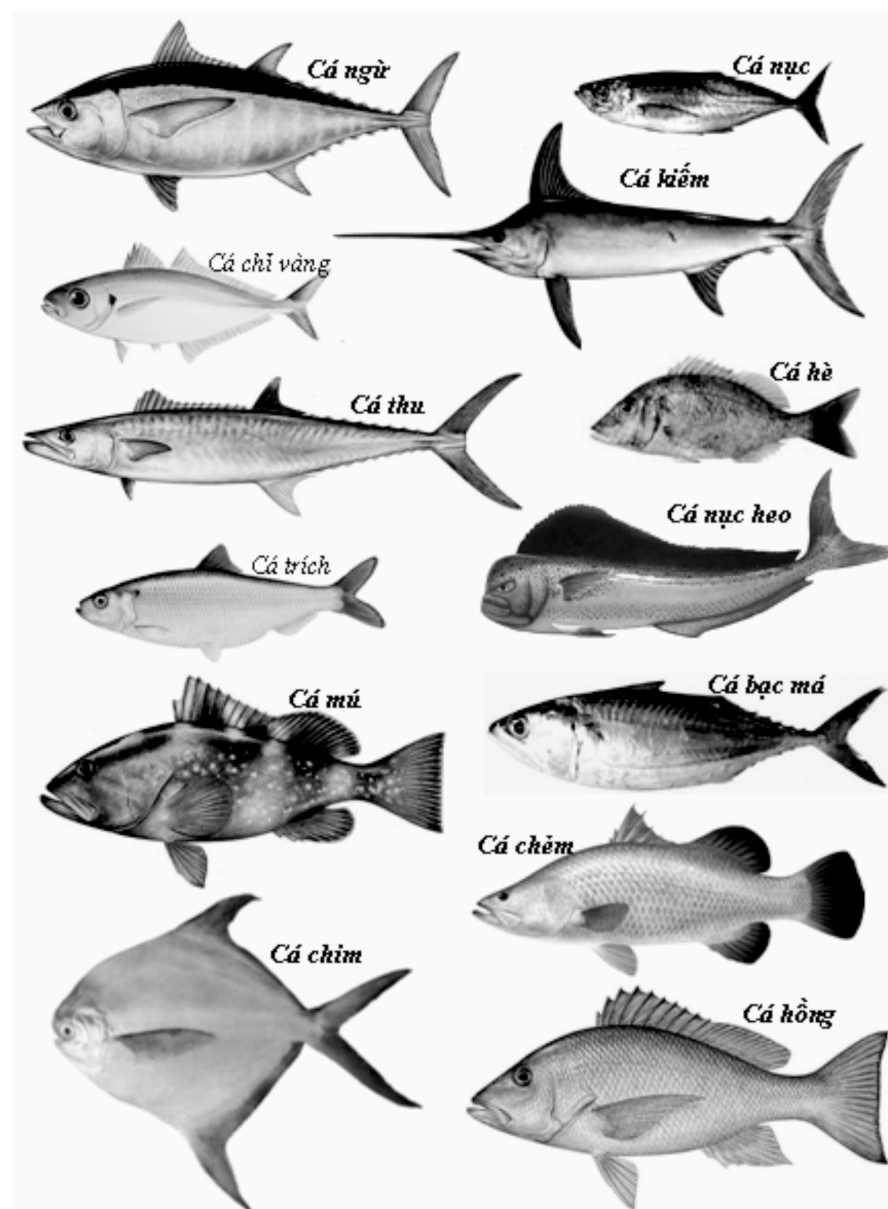
Diện tích toàn thể đại dương là 361.000.000km². Chiếm $\frac{3}{4}$ tổng diện tích trái đất (510.000.000km²). Cá là dạng sinh vật chủ yếu của vùng nước bao la này

Vùng nước nông dọc theo bờ biển là môi trường sống lý tưởng cho nhiều loài cá. Từ những bãi rác bùn có thủy triều lên xuống, cho đến các bãi cát, bờ đá...

Ở những vùng nhiệt đới, các rặng san hô là nơi sinh sống của các sinh vật biển. Chất dinh dưỡng phong phú và nguồn ánh sáng mặt trời đầy đủ làm cho các phiêu sinh vật và rong tảo phát triển dồi dào, tạo ra nguồn thức ăn chủ yếu cho các sinh vật biển đa dạng như cá, tôm, cua, nghêu, sò, sao biển... Vùng nước nông ấm áp này cũng là nơi hội đủ điều kiện cho một số lớn các sinh vật biển sinh sôi phát triển. Đây cũng là nơi diễn ra sự đấu tranh sinh tồn rất gay gắt, tương phản với vùng biển rộng ngoài khơi xa ít cá hơn

Việt Nam nằm trong vùng nhiệt đới gió mùa thuộc khu vực Đông Nam Á, có đường bờ biển dài trên 3260 km, vùng biển đặc quyền kinh tế rộng hơn 1 triệu km². Biển Việt Nam có hơn 2000 loài cá, trong đó có khoảng 130 loài có giá trị kinh tế

cao. Sản lượng khai thác cho phép hằng năm khoảng 1,4-1,5 triệu tấn.



MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU	02
TUẦN THỨ NHẤT, TUẦN 2	11
I. HIỂU BIẾT VÀ PHỤC VỤ PHONG TRÀO	11
II. CẨM TRẠI SINH HOẠT NGOÀI TRỜI	12
III. CỨU THƯƠNG - SƠ CẤP CỨU	21
IV. BÀI HÁT SINH HOẠT	45
V. TRÒ CHƠI SINH HOẠT	49
TUẦN THỨ BA	53
I. HIỂU BIẾT VÀ PHỤC VỤ PHONG TRÀO	53
II. CẨM TRẠI SINH HOẠT NGOÀI TRỜI	53
III. CỨU THƯƠNG - SƠ CẤP CỨU	53
IV. BÀI HÁT SINH HOẠT	58
V. TRÒ CHƠI SINH HOẠT	60
TUẦN THỨ TƯ	64
I. HIỂU BIẾT VÀ PHỤC VỤ PHONG TRÀO	64
II. CẨM TRẠI SINH HOẠT NGOÀI TRỜI	72
III. CỨU THƯƠNG - SƠ CẤP CỨU	78
IV. BÀI HÁT SINH HOẠT	81
V. TRÒ CHƠI SINH HOẠT	84
TUẦN THỨ NĂM	88
I. HIỂU BIẾT VÀ PHỤC VỤ PHONG TRÀO	88
II. CẨM TRẠI SINH HOẠT NGOÀI TRỜI	99
III. PHÒNG VÀ CHỮA BỆNH	102
IV. BÀI HÁT SINH HOẠT	113
V. TRÒ CHƠI SINH HOẠT	117

TUẦN THỨ SÁU	121
I. HỎA HOẠN – ĐỐI PHÓ VỚI LỬA	121
II. NÚT DÂY	132
III. NGHỀ RỪNG – TẠO TÁC TIỀN PHONG	135
IV. BÀI HÁT SINH HOẠT	147
V. TRÒ CHƠI SINH HOẠT	150
TUẦN THỨ BẢY	153
I. HIỂU BIẾT VÀ PHỤC VỤ PHONG TRÀO	153
II. NGHỀ RỪNG	159
III. BÀI HÁT SINH HOẠT	167
IV. TRÒ CHƠI SINH HOẠT	170
TUẦN THỨ TÁM	172
THỰC HÀNH DỰNG LỀU SÀN NGOÀI TRỜI	172
TUẦN THỨ CHÍN	173
TRÒ CHƠI MẬT THƯ	173
TUẦN THỨ MƯỜI	185
CẨM TRẠI – SINH HOẠT NGOÀI TRỜI	185
TUẦN MƯỜI MỘT - MƯỜI HAI & MƯỜI BA	188
I. HOẢ HOẠN – ĐỐI PHÓ VỚI LỬA	188
II. CÁC LOẠI NÚT	192
III. THĂM DU SƠ ĐỒ GILWELL	211
TUẦN THỨ MƯỜI BỐN	217
TÌM HIỂU THIÊN NHIÊN	217

Ghi chú:

Tùy theo sự hướng dẫn của các Thiếu đoàn (Đội kiểu mẫu) nên các tuần có thể gia giảm cho phù hợp. Quyển Hướng đạo Hạng nhất mục đích giúp cho các Thiếu đoàn có sách để tự học là chính, không có ý định phổ biến ra ngoài. Nếu cần thiết có thể tham khảo Ebook trên trang hdnv.info