HỌ VÀ TÊN:.....

Địa chỉ:.....

Số điện thoại:.....

Thiếu Đoàn: .....

Đội: .....

Liên Đoàn:.....

Ngày gia nhập:.....

Ngày Tuyên Hứa:.....

Trưởng nhận lời hứa:.....

HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM

HOÀN TẤT
CHƯƠNG TRÌNH HẠNG NHÌ

Lưu hành nội bộ
Đạo Cần Thơ

LỜI NÓI ĐẦU

Đến năm 2024 thì phong trào Hướng Đạo đã thành lập được đúng 107 năm. Hơn 100 năm qua, thế giới đã qua biết bao thay đổi. Vào thời đó thì radio và truyền hình chưa có, điện ảnh thì rất mới, phương tiện vận chuyển là xe ngựa, xe lửa và tàu bè... Người lớn và trẻ em làm việc quần quật từ 10-12 giờ trong một ngày và sáu ngày trong tuần. Đó là một thế giới khác hẳn với thế giới của chúng ra ngày hôm nay.

Thế nhưng NGUYÊN LÝ, MỤC ĐÍCH và PHƯƠNG PHÁP của phong trào Hướng Đạo ngày một hoàn thiện hơn. Lý do mà các thanh thiếu niên ở thập niên 10 của thế ký 20 gia nhập vào phong trào Hướng Đạo cũng giống như các bạn vào Hướng Đạo hôm nay, đó là rèn luyện tính khí, sống với thiên nhiên, học tập kỹ năng và vui chơi.

Từ đó đến nay, học cũng lặp đi lặp lại "Luật và Lời Hứa Hướng Đạo" của thập niên 10, và cũng cố gắng sống và tuân giữ những điều ấy. Và từ 20 em trong ký trại thử nghiệm đầu tiên ở đảo Brownsea (Anh Quốc) cho đến này, con số đã vượt 57 triệu Hướng Đạo Sinh đang sinh hoạt (trong đó hơn 300 triệu người đã từng là Hướng Đạo Sinh). phát triển làm rộng trên 176 Hội Hướng đạo Quốc gia. Điều đó cho chúng ta thấy phong trào Hướng Đạo không lạc hậu và sẽ không bao giờ lạc hậu.

Nhiều quốc gia trên thế giới xem phương pháp Hướng Đạo là một "quốc sách giáo dục" đã đem áp dụng vào nhà trường và thành công rực rỡ.

Hôm nay, các bạn đang cầm trên tay cuốn "CHƯƠNG TRÌNH HƯỚNG ĐẠO HẠNG NHÌ" là các bạn đang tiếp cận với phương pháp giáo dục ưu việc đó, một phương pháp học mà như chơi. Và nếu các bạn giữ đúng luật chơi, các bạn sẽ thoát xác từ một cô cậu bé bình thường thành những thanh thiếu niên đầy tự tin, năng động và tháo vát, những công dân ưu tú cho quốc gia, xã hội...

Chúc các bạn tìm thấy tình huynh đệ và niềm vui đích thực khi đến với phong trào Hướng Đạo và xem đây là sự lựa chọn tốt nhất cho đời mình.

Quyển Hướng đạo Hạng nhì này được tham khảo từ các tài liệu của Trưởng Phạm Văn Nhân (Hổ Hăng Hái), Trưởng Tôn Thất Sam (Sư Tử Đảm Đương), Trưởng Nguyễn Đức Tùng (Camping for life), Trưởng Jonh Sweet (Scout Pioneering)

CÁC HẠNG MỤC
CHƯƠNG TRÌNH HẠNG NHÌ

TINH THẦN HƯỚNG ĐẠO

✓	CÁC HẠNG MỤC
	Đã dạy cho một đoàn sinh mới chương trình Hướng Đạo tân sinh
	Đã tham dự thường xuyên các buổi sinh hoạt Đoàn và Đội
	Tham gia nhiệt tình các công tác (xã hội) của đơn vị
	Thể hiện tinh thần Hướng Đạo trong đời sống hàng ngày với Lời Hứa và Luật Hướng Đạo

HIỂU BIẾT PHONG TRÀO

	Biết tiểu sử của BP
	Biết lịch sử Hướng Đạo thế giới và lịch sử Hướng Đạo Việt Nam
	Biết tổ chức của Liên Đoàn mình và các Huynh Trưởng trong liên đoàn
	Nhận biết các cấp hiệu huynh Trưởng Hướng Đạo Việt Nam
	Nhận biết (ít nhất) 15 chuyên hiệu trong hệ thống chuyên hiệu
	Có sổ tay Hướng Đạo và Nhật kí trại

THIÊN NHIÊN

	Nhận diện hoặc chưng bày chứng liệu của ít nhất 10 loài thú hoang
	Nhận diện được 10 cây dược liệu và cho biết dược tính của 10 cây đó
	Nhận diện được ít nhất 6 cây có độc trong vườn
	Nhận biết các chòm sao quan trọng như Đại Hùng tinh, Tiểu Hùng tinh , Nam Thập . . .

HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI

	Đã tham dự (ít nhất) 3 kỳ cắm trại có ngủ qua đêm
	Biết chọn chỗ(thế đất, hướng gió..) để dựng lều nhanh chóng với đội của mình
	Biết cách sử dụng, bảo quản , mài bén... dao ,cưa , rìu
	Biết chọn củi và nhóm lửa với hai que diêm
	Biết dựng một kiểu bếp ngoài thiên nhiên và nấu một buổi ăn cho đội

	Thảo thực đơn, đi chợ mua thực phẩm cho 3 bữa ăn trong 1 ngày trại cho đội của mình
	Biết cách đề phòng hỏa hoạn và xử lý khi gặp hoả hoạn
	Biết sự hoạt động của la bàn và cách sử dụng nó để định hướng
	Biết cách định hướng bản đồ và giải thích ý nghĩa các kí hiệu
	Biết cách xử trí khi bị thất lạc trong rừng hay nơi hoang dã
	Biết cách tìm phương hướng bằng mặt trời , sao, trăng , bóng gậy, đồng hồ
	Biết cách bơi sãi ít nhất 20m
	Trình bày các cách phòng ngừa và bảo đảm an toàn khi bơi lội

TRUYỀN TIN

	Biết sử dụng quốc ngữ điện tín
	Truyền và nhận 1 văn bản bằng tín hiệu morse khoảng 50 từ
	Truyền và nhận 1 văn bản bằng tín hiệu sémaphore khoảng 50 từ
	Thuộc và ứng dụng các ước hiệu tin thường dùng

VỆ SINH & BẢO VỆ SỨC KHOẺ

	Biết thực hiện vệ sinh trong sinh hoạt hàng ngày
	Biết thực hành các bài tập thể dục của BP
	Biết cách giữ gìn và bảo vệ sức khoẻ
	Biết sử dụng và bảo quản xe đạp, xe gắn máy dưới 50 phân khối
	Đi theo " bước HƯỚNG ĐẠO " với 2 km trong vòng 15 phút
	Đi bộ 10km có mang theo hành trang đi trại cá nhân

SƠ CỨU - CẤP CỨU

	Chuẩn bị một hộp cứu thương cá nhân để mang theo khi xuất du
	Biết cách gọi cấp cứu (115) và các số điện thoại cần thiết khác
	Biết cách khuân vác nạn nhân bằng một người , hai người
	Biết làm một cáng bằng gậy, dây, quần áo, chăn màn
	Biết dùng cán để di chuyển nạn nhân
	Biết cách rửa và sát trùng vết thương
	Biết băng bó vết thương bằng băng cuộn, băng tam giác (thực hành)
	Chữa phỏng nặng (cấp 2)
	Vết thương do vật nhọn, đinh hay lưỡi câu gây ra
	Vật lạ vào mắt
	Bị vướng dây mắt mèo
	Bong gân, bầm tím
	Bị nọc độc của sâu bọ, rết ,bò cạp, ong , ve, đỉa... cắn hay đốt

	Biết xử trí khi bị rắn cắn
	Biết xử trí khi bị chó mèo cắn
	Biết xử trí khi bị trúng độc nhẹ

QUAN SÁT

	Nhớ được 16/24 vật đã nhìn trong trò chơi kim
	Hiểu biết và thực hiện được 18 dấu đường bằng hình vẽ
	Nhận biết và thực hiện 10 dấu đường bằng vật liệu thiên nhiên

NÚT DÂY

	Thuộc và thực hành tốt các nút dây hạng nhì như: kéo gỗ, thợ dệt, ghế kép , ghế anh, chân chó, nút vấn, lạc lồng, lạt vặn, đầu ruồi, nghạnh trê, căng dây

CA HÁT

	Có một cuốn sổ riêng để ghi bài hát, băng reo,và các trò chơi của HƯỚNG ĐẠO
	Thuộc ít nhất 10 bài hát của hội HƯỚNG ĐẠO Việt Nam
	Thuộc ít nhất 10 bài hát sinh hoạt (ngoài 10 bài nói trên)

TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN

	Biết đại cương lịch sử Việt Nam
	Tìm hiểu và đi thăm và viết về một di tích lịch sử trong vùng
	Biết thực hành luật đi đường khi đi bộ, đi xe đạp, gắn máy 50 phân khối
	Biết cách di chuyển tập thể khi đi bộ, đi xe đạp… ban ngày và ban đêm
	Giải thích được ít nhất 15 bảng hiệu giao thông

NGÀY HOÀN THÀNH……

NHẬN XÉT CỦA TRƯỞNG KIỂM TRA

……

……

……

……

……

……

TUẦN THỨ 1 và 2

A. TINH THẦN HƯỚNG ĐẠO?

Vâng! Đây mới là cốt lõi của phong trào. Một người Hướng Đạo Sinh rất giỏi về kỹ năng chuyên môn , giỏi về các thủ công, tháo vát và thích nghi trong mọi trường hợp, cũng chưa phải là một Hướng Đạo Sinh chân chính, mà phải biết thực hiện tinh thần Hướng Đạo bằng việc áp dụng lời hứa và luật trong đời sống hàng ngày. Bằng bổn phận đối với tôn giáo của mình. Bằng bổn phận đối với tổ quốc và những người chung quanh. Bằng bổn phận đối với chính bản thân mình

Dĩ nhiên là các bạn còn phải nhiệt tình tham gia các công tác xã hội mà đơn vị khởi xướng. Xây dựng và phát triển phong trào bằng cách quảng bá cho bạn bè biết về đường lối và mục đích của phong trào. Hướng dẫn các Hướng Đạo sinh mới các chương trình đẳng thứ (đây cũng là một cách ôn luyện hữu hiệu nhất). Và biết xa lánh các hiểm hoạ. Và nhất là lúc nào cũng lạc quan , yêu đời, luôn giữ trên môi nụ cười, cho dù gặp gian nan, nguy hiểm.

B. HIỂU BIẾT PHONG TRÀO

Các em tìm đọc tiểu sử BP

Lord Baden-Powell of Gilwell

Lord Baden Powell, sinh ra là Robert Stephenson Smyth Powell, được biết đến trên toàn thế giới với tư cách là người sáng lập các phong trào Hướng đạo nam và Nữ. Tuy nhiên, không nhiều người biết rằng ông cũng là một nhà lãnh đạo quân sự thành công, một tác giả và một nghệ sĩ. Trong ba mươi bốn năm phục vụ quân đội, ông đã chiến thắng nhiều cuộc chiến và được ủng hộ nhiều lần vì các kỹ thuật quân sự dũng cảm và sáng tạo của mình. Trong cuộc bao vây Mafeking, anh ta đã đánh lạc hướng những người Boer bằng cách trồng những bãi mìn giả. Theo chỉ dẫn của anh ta, binh lính của anh ta, trong khi di chuyển từ chiến hào này sang chiến hào khác, giả vờ tránh dây thép gai thực sự tồn tại. Những loại kỹ thuật này đã giúp anh ta cầm cự cho đến khi cốt thép đến. Khi anh trở về Anh, Vua Edward VII đã đích thân đầu tư cho anh với Người đồng hành của Hội tắm. Sau đó, ông được vua George V trao tặng Peerage và bắt đầu được biết đến với tên gọi Nam tước thứ nhất là Pow Powel. Khi còn phục vụ, Baden Powel cũng đã viết nhiều tài liệu hướng dẫn đào tạo, sau này đã giúp anh bắt đầu các phong trào Hướng đạo sinh và Hướng dẫn nữ. Ngày nay, phong trào đã lan rộng tới 216 quốc gia với hơn 38 triệu thành viên.

Tuổi thơ & cuộc sống sớm

Robert Stephenson Smyth Powel sinh ngày 22 tháng 2 năm 1857, tại địa phương Paddington ở trung tâm Luân Đôn. Ông được đặt theo tên của cha đỡ đầu Robert Stephenson, một kỹ sư đường sắt nổi tiếng và được gọi phổ biến là Stephen.

Cha của ông, Baden Powel, là một nhà toán học nổi tiếng, một linh mục và một nhà thần học nổi tiếng. Mẹ của anh ta, Henrietta Grace Baden Powel nee Smyth, là người vợ thứ ba của Baden Powel. Hai người có mười người con, trong đó Robert là người thứ tám. Baden Powel cũng có bốn người con từ người vợ

thứ hai.

Baden Powel qua đời khi Stephe chỉ mới ba tuổi. Để phân biệt các con của anh ta với anh chị em ruột của họ và để chắc chắn rằng họ được thừa hưởng di sản của cha họ, Henrietta đã đổi họ của họ thành Baden Powel. Do đó, Stephe bắt đầu được biết đến với cái tên Robert Stephenson Smyth Baden Powel.

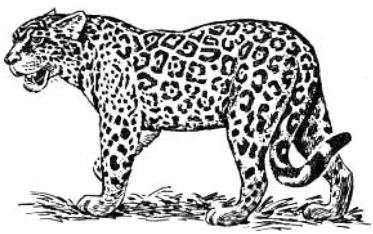
Trẻ Stephe là một đứa trẻ nhạy cảm và thường thích chơi với búp bê. Mẹ anh đưa anh ra ngoài đi dạo, giới thiệu anh với thế giới thực vật và động vật xung quanh anh. Do đó, bản chất luôn là một phần trong sự giáo dục của anh ta.

Stephe bắt đầu sự giáo dục của mình tại trường dạy tiếng Pháp ở Kensington. Năm 1868, ông gia nhập trường Rose Hill tại Tunbridge Well ở Kent. Hai năm sau, anh đến trường Charterhouse ở Surrey và bất tỉnh từ đó. Cũng ở đây, anh thường lẻn vào rừng gần đó, bỏ qua đôi mắt của thầy giáo.

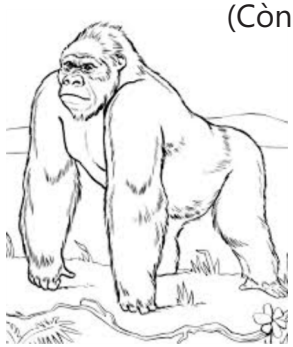
Sau khi ra trường, anh bị từ chối nhập học vào trường Cao đẳng Balliol. Vì vậy, anh quyết định tham dự kỳ thi của Ủy ban Quân đội, nơi mở cửa cho tất cả mọi người. Ông vật lộn vị trí thứ hai trong kỵ binh và vị trí thứ tư trong bộ binh. Anh chọn kỵ binh.

(Còn tiếp)

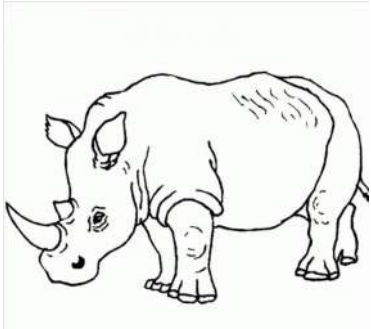
C. THIÊN NHIÊN



Báo (Beo)
Sống ở rừng có mặt ở Việt Nam, Lào, Campuchia là loại ăn thịt sống



Khỉ đột
Là động vật ăn cỏ, trái cây, sống ở châu phi



Tê giác

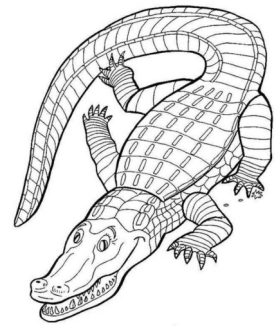
Là động vật ăn cỏ, lá cây, trái cây sống ở Châu Phi và Indonesia

Gấu

Có nhiều loại gấu nên ăn nhiều loại thức ăn khác nhau như cá, thỏ, sóc, chồn, chim, trái cây, nấm, mật ong, rễ cây..... sống nhiều ở rừng Việt Nam, Lào, Campuchia....

Chó sói

Là động vật hoang dã, ăn thịt, sống ở rừng rậm, là loại động vật có vú

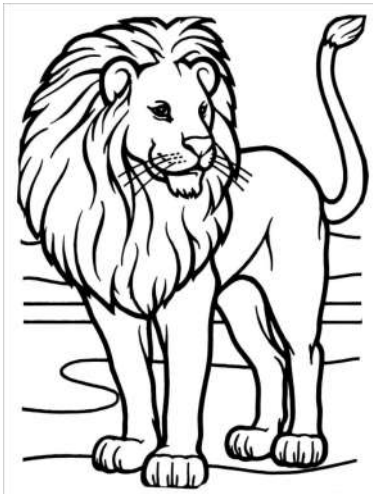


Cá sấu

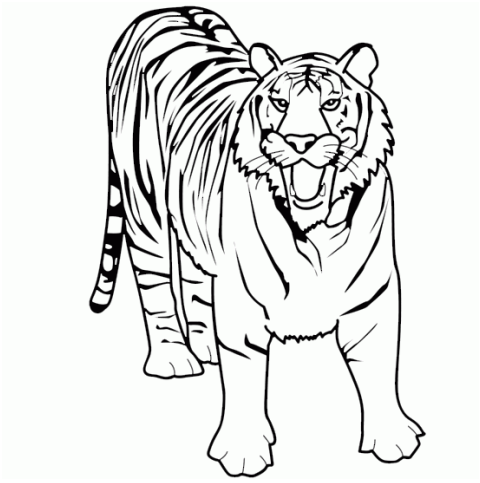
Là động vật hoang dã, sống dưới nước, rừng rậm, ăn thịt, cá,

Hươi cao cổ

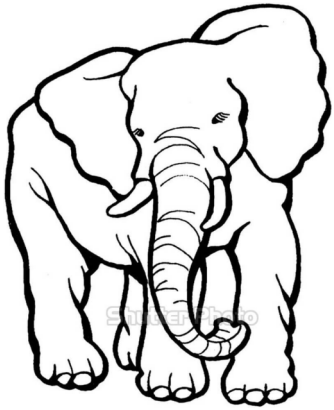
Là động vật hoang dã, sống ở ở Châu Phi, đồng cỏ và rừng thưa, ăn lá cây keo



Sư tử
Là động vật hoang dã, sống ở
Châu Phi, là động vật ăn thịt



Hổ
Là động vật hoang dã,
còn gọi là Cọp, hùm...
Sống ở Châu Á, là loại ăn thịt



Voi
Là động vật có vú,
ăn thực vật, sống nhiều ở
Châu Phi và Châu A

Trên đây là 10 động vật hoang dã, các em tìm thêm 10 con động vật hoang dã khác để nâng cao kiến thức nhé

D. HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI

CẮM TRẠI

Nói đến "CẮM TRẠI" là các bạn có thể nghĩ ngay rằng: đó là một cuộc vui chơi giải trí, nghỉ mát, du lịch, dã ngoại . . . hoặc đại loại như vậy. Quan niệm sai lầm đó khá phổ biến, ngay cả trong các phong trào và đoàn thể thanh thiếu niên.

Thật ra "trại" là một nhu cầu cần thiết trong sinh hoạt và giáo dục của các phong trào thanh thiếu niên, là một thế giới thần tiên của những người yêu thiên nhiên và ham hoạt động. Ở đó các bạn sẽ được gần gũi và hòa quyện với thiên nhiên, thấy tâm hồn mình phóng khoáng và cao thượng hơn. Đối với thanh thiếu niên, không có nơi nào lãng mạn, thú vị hơn nơi cắm trại. Cho dù đó là một kỳ trại qua đêm hay một tuần trại hè.

Trại cũng là đỉnh cao của các cuộc huấn luyện kỹ năng, giúp các bạn thỏa mãn óc phiêu lưu, khám phá, rèn luyện tinh thần kỷ luật, tăng cường sức khỏe, xây dựng tinh thần đồng đội.

Trại cũng là dịp để các bạn thoát ra khỏi sự ồn ào , náo nhiệt của thành phố, thóat khỏi sự đơn điệu và buồn tẻ của các cao ốc và những bức tường.

Trong chương trình sinh hoạt trại, các bạn sẽ có dịp học hỏi và thực hành các kỹ năng đã học trong đời sống hàng ngày ở trại. Trổ tài tháo vát, phát huy sáng kiến để tạo tiện nghi tối đa cho nhóm.

Ai chưa một lần ngủ dưới lều nghe bản hòa tấu của côn trùng, chưa một lần tắm nắng cháy da trên bờ biển, chưa một lần ngắm trăng rọi qua cửa lều. Chưa một lần bó gối ngắm nhìn cơn mưa ở giữa rừng hay cuống cuồng đắp bờ chắn nước đang lăm le tràn vào lều. . ., thì coi như đã mất đi không ít phần mùi vị cuộc sống

THIẾT KẾ LỀU

Trên thị trường hiện nay, người ta có bày bán đủ các loại lều. Từ lều dùng cho một vài người đến loại vài chục người. Đủ các hình thức, kiểu dáng, màu sắc rất phong phú và đa dạng. Tuy nhiên loại lều này giá hơi đắt.

Là một người tháo vát chúng ta phải biết cách tự may lấy lều, vì như vậy vừa rẻ tiền, vừa đúng ý của mình.

Muốn may lều, trước hết các bạn chọn mẫu rồi làm bằng bìa cứng với tỷ lệ 1/10.

Phóng đại lên 10 lần trên vải rồi mới cắt.

Gọn và nhẹ nhất là dùng vải nylon dầu, không thấm nước và rất mau khô. Hoặc dùng vải kaki, ka-tê, bạt nylon có sọc . . .

Muốn không thấm nước, ta dùng dung dịch Acetate D'alumine (mua ở các cửa hàng hóa chất) pha thêm 3/4 lần nước. Nhúng vải vào rồi đem phơi nắng thật khô. Hóa chất này không làm vải đổi màu, không làm vải nặng hơn, vẫn thông khí mà lại không thấm nước.

Về kiểu dáng lều thì tùy chúng ta lựa chọn. Dưới đây, chúng tôi xin hướng dẫn cách may một số loại lều:

Lều hai mái (lều chữ A) cơ bản

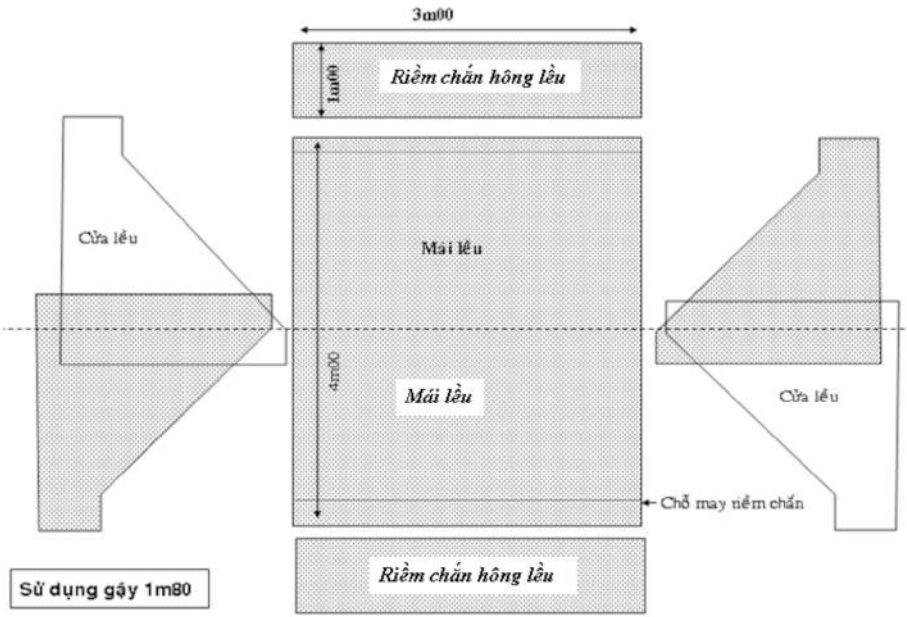
Đây là loại lều thông dụng mà chúng ta thường sử dụng cho một đội hay một toán.

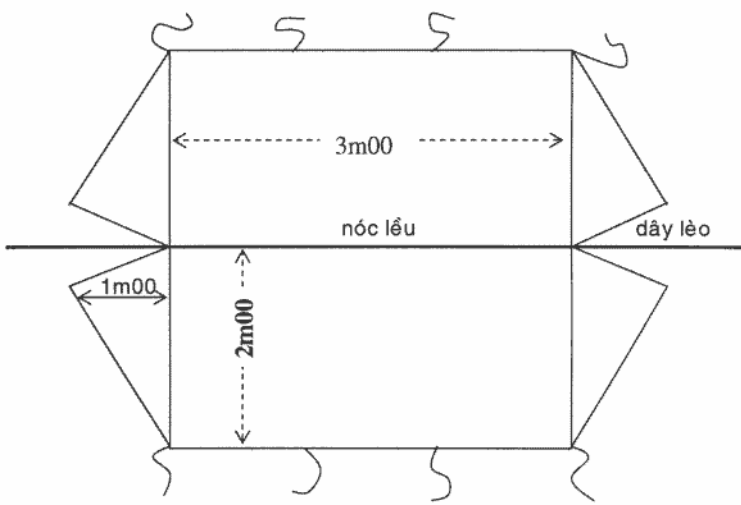
Loại này về mùa lạnh hay mùa mưa thì để hai mái xuôi xuống. Nếu là mùa nắng nóng bức, căng một mái lên thì lều sẽ thoáng mát.

Khi may loại lều này, chúng ta vừa tiết kiệm được tiền bạc, lại vừa tiện dụng. Đầu tiên bạn chọn loại vải không thấm nước, nên chọn màu nhạt và sáng để không hấp thu sức nóng của mặt trời. Ở giữa nóc và chung quanh mép lều, chúng ta nên may dằn một lần dây dù dẹp. Các góc, chỗ chịu đầu cột lều và các đầu dây hai bên hông nên đắp thêm vải hay da để tăng

thêm sức chịu đựng của lều.

Về kích thước thì tùy theo nhu cầu của bạn. Dưới đây là kích thước lều dành cho 6 – 8 thiếu sinh. Loại lều với kích thước này tương ứng với cột lều 1,60mét (gậy Hướng Đạo)





Ghi chú: hai bên hông lều nên may thêm hai tấm riềm chắn có thể gấp vào trong, để chống mưa hắt và côn trùng.

Nếu có điều kiện, nên may những tấm chắn tam giác ở hai đầu lều dùng vào ban đêm và mùa mưa.

CHỌN VỊ TRÍ DỰNG LỀU

Nên:

- Cắm lều ở nơi có bóng cây che nắng, nhất là buổi trưa và buổi chiều.
- Chọn chỗ đất bằng phẳng không có đá lởm chởm, không có rễ cây lớn, không có bụi cây hay gai cỏ,
- Hơi dốc, khô ráo, dễ thoát nước
- Gần nơi lấy nước, lấy củi

Không nên:

- Không dựng lều sát cành cây cao, rất nguy hiểm khi mưa gió, vì dễ bị sét đánh hay cành cây gãy rớt xuống lều.
- Không nên cắm gần tổ ong, tổ kiến
- Không dựng lều dưới lòng suối cạn, nước lũ về trở tay không kịp.
- Không dựng ở vùng trống trãi, đỉnh đồi. . . vì dễ bị gió thổi tốc lều.

Trách hướng gió thổi thốc vào cửa lều.

Khoảng cách các lều đủ gần để dễ điều hành nhưng phải đủ xa để các đội độc lập.

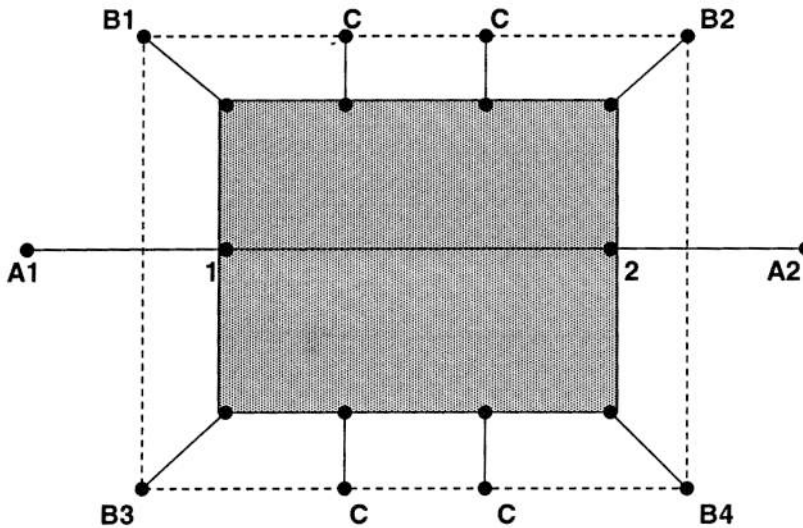
ĐỘNG TÁC DỰNG LỀU

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.

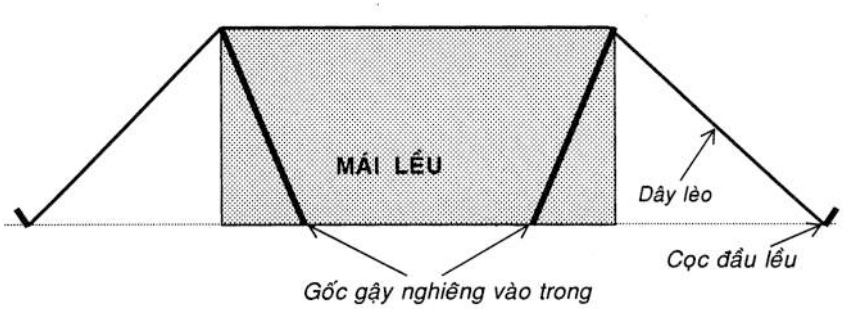
Dựng lều với 4 người:

Các vị trí dưới đây giúp các bạn dễ dàng nhận biết và thao tác theo hướng dẫn.

-Vạch một đường thẳng theo hướng lều các bạn muốn dựng (từ vị trí A1 đến vị trí A2)



-Bung lều ra cho nóc lều nằm trên đường thẳng đó (**A1 - A2**)
-2 người cầm gậy (1m60) sao cho dấu gậy đội vào 2 vị trí của 2 đầu nóc lều (vị trí **1** và **2**). 2 gốc gậy nghiêng vào trong lều khoảng 30° – 40° (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 lèo) và buộc vào cọc.

-Khi đã cột xong hai dây lèo ở hai đầu lều, 2 ngừoi chuyển qua đóng cọc 2 góc lều (vị trí **B1** và **B3**). Các bạn đóng cọc có khoảng cách xa gần tuỳ theo mép lều cao hay thấp, hay rèm lều vừa với mặt đất (thông thường bằng 1/3 chiều rông 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**) .

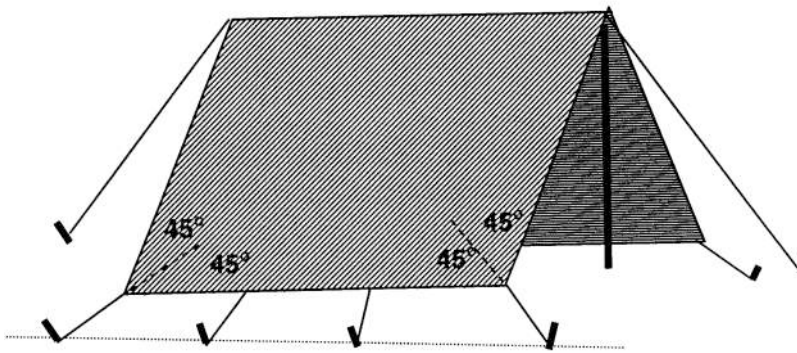
-Sau đó các bạn đóng cọc và cột dây các vị trí **C** còn lại

-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 lèo 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 45o.
-Các cọc B và C phải thẳng hàng với nhau, tạo thành một hìng 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 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.

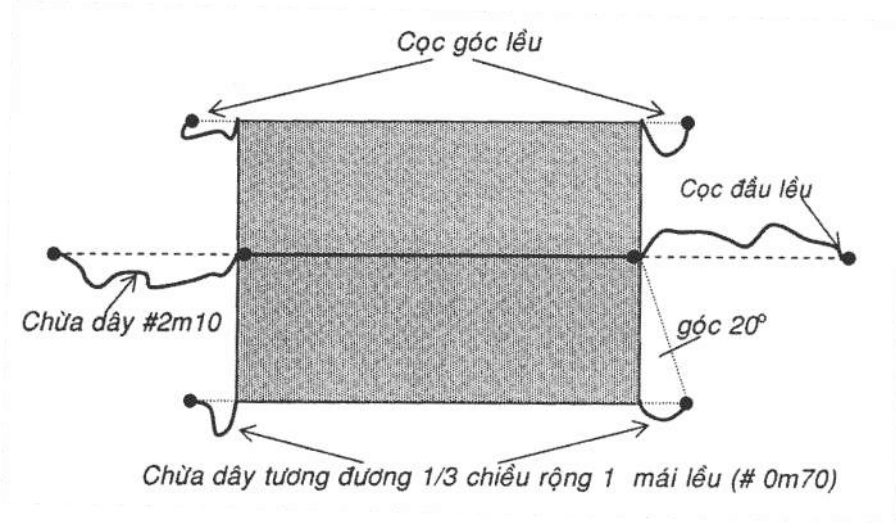
-Tính từ đầu nóc lều ra khoảng cách bằng chiều dài của gậy (1m60), lựa 2 cọc dài và cứng, đóng 2 đầu lều.

-Chừa chiều dài sợi dây lèo bằng 4/3 chiều dài gậy rồi buộc vào cọc 2 đầu. (chiều dài gậy + 1/3)

Thí dụ: gậy 1m60 + (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 lềutạo 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 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).

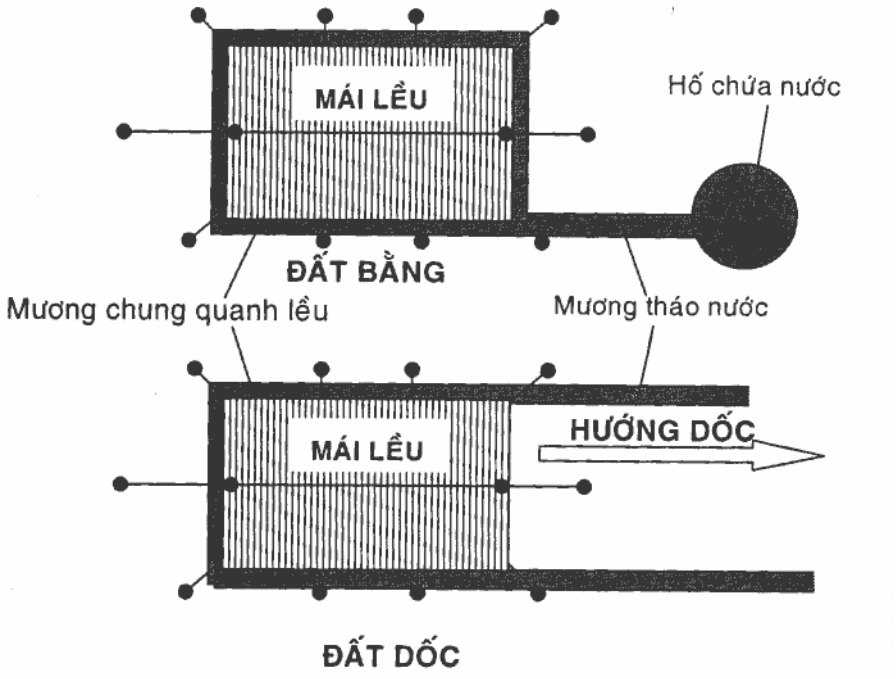
-Nếu thấy mái lều khôpng căng thì chỉnh sửa sao cho lều có hai mái không dợn sóng và nóc không chùng.

-Buộc nút dây cho đúng (thừơng là nút quai chèo, nút hai vòng hai khóa...).

-Đào mương thoát nước.

MƯƠNG RÃNH THOÁT NƯỚC

Khi đã dựng lều xong, để hoàn chỉnh, các bạn phải đào ngay rãnh thoát nươc, và xin đừng làm cho có hình thức, mà phải đào thành một con rãnh đàng hoàng, sâu khoãng 10cm, rộng khoãng 20-30cm. Tâm của con rãnh ngay dưới mép lều (chỗ giọt nước sẽ nhỏ xuống). Bao nhiêu đất đào lên, nên đắp thành một con đê chắn phía bên trong lều.



Rãnh và đê nên đào và đắp thật thẳng để tăng thêm phần thẩm mỹ của lều. Nếu đất bằng phẳng, thì chúng ta phải đào rãnh đủ bốn phía của lều và chọn phía nào mặt đất thấp nhất thì đào một mương tháo nước, dẫn nước ra xa lều. Cuối mương tháo là một hố chứa nước.

Nếu đất dốc, thì chỉ cần đào ba phía trên dốc của lều. Phía trên thì đào hơi sâu hơn, phía hai bên hông thì đào dài ra khỏi lều.

Đừng bao giờ thấy trời đang mùa nắng mà chủ quan, không chịu đào rãnh thoát nước, vì nếu trời đổ mưa bất ngờ (nhất là về đêm) thì các bạn không thể nào trở tay kịp.

E. TRUYỀN TIN

Trong thời đại bùng nổ thông tin, khoa học phát triển, các phương tiện truyền thông ngày càng tinh vi, các xa lộ thông tin, điện thoại di động, bộ đàm, telex, fax, internet . . . làm cho nhiều người nghĩ rằng: Morse và Sémaphore đã lỗi thời.

Không phải vậy, việc luyện tập truyền tin bằng Morse và Semaphore vẫn cần thiết, vẫn tồn tại, vì không phải lúc nào cũng có phương tiện liên lạc hiện đại trong tay, lúc đó việc truyền tin bằng tín hiệu sẽ rất có gía trị. Hơn nữa, chúng ta rèn luyện Morse và Sémaphore không phải để hướng nghiệp mà để rèn luyện về khả năng quan sát, tập trung ý chí, tinh mắt, thính tai, phản xạ nhanh. Morse và Sémaphore còn là một công cụ không thể thiếu trong các trò chơi lớn.

VẦN MORSE

Là những chữ và số được thay thế bằng những tín hiệu chấm - (tích) và gạch (te). Nó được sử dụng bằng nhiều phương pháp và hình thức khác nhau như: âm thanh, ánh sáng, khói. . .nhưng vẫn theo một quy ước nhất định và quốc tế

Để dễ học, người ta chia vần Morse ra làm 4 phần:

1/. Học 8 chữ đối xứng

E	•	T	—
I	• •	M	— —
S	• • •	O	— — —
H	• • • •	CH	— — — —

2/. Học 8 chữ đảo ngược

A	• —	N	— •
U	• • —	D	— • •
V	• • • —	B	— • • •
W	• — —	G	— — •

3/. Học 8 chữ tương phản

F	• • — •	L	• — • •
Y	— • — —	Q	— — • —
K	— • —	R	• — •
P	• — — •	X	— • • —

4/. Học 3 chữ còn lại và các chữ số

C — • — • J • — — — Z — — • •

1	○ □ □ □ □	6	□ ○ ○ ○ ○
2	○ ○ □ □ □	7	□ □ ○ ○ ○
3	○ ○ ○ □ □	8	□ □ □ ○ ○
4	○ ○ ○ ○ □	9	□ □ □ □ ○
5	○ ○ ○ ○ ○	0	□ □ □ □ □

GHI CHÚ VỀ CÁCH HỌC MORSE

Trước hết phải học thuộc lòng mẫu tự MORSE và thường xuyên rèn luyện. Học đến đâu luyện đến đó.

Thí dụ:

Bài tập để luyện 8 chữ đầu:

MIT THOM - THIT THO - EM OM HOM HEM - EM THICH CHOT CHET - TOI TIM EM O CHO - TOI THICH THOI TO TE TI TOET - MOI EM SOI THIT CHO - THIT CHO THOM THO - EM THICH CHI CHOI OM EO ECH - EM THEM THIT THO - TOI MOI CO TOI CHOI

Bài tập cho 8 chữ đảo ngược:

MOI ANH DEN NHA EM CHOI - NHA EM CHUNG HOA HONG HOA HUE VA NHIEU THU HOA NUA - CHUC MUNG ANH MOI THI DAU DAI HOC - CHAC GIA DINH ANH MUNG NHIEU - CHAO CHI MOI TOI - BI GI MA ANH NHAN NHO - BO ANH DAU BUNG HA - BEN NHA ANH CO CHO DU HA - TOI MUON DI CHOI VOI ANH - CHUNG TA NEN DI SINH HOAT CHO THAT DEU DAN - SINH HOAT DOAN THE THAT VUI VA BO ICH

Khi học Morse, điều quan trọng không phải truyền được một văn bản mà là nhận được một văn bản. Vì nhận khó hơn truyền gấp nhiều lần.

Phải làm quen ngay với cách nhận được chữ nào ghi ngay mẫu tự đó bằng chữ hoa in "A,S,T,U,X . . ." tuyệt đối tránh kiểu nhận theo lối chấm chấm, gạch gạch, rồi sau đó mới ráp lại thành mẫu tự. Lối nhận này vừa mất gấp đôi thời gian vừa không bao giờ tiến bộ.

Nếu các bạn nhận một bản tin dễ dàng như viết một bài chính tả thì mới đạt yêu cầu của kỹ thuật truyền tin.

THỦ TỤC TRUYỀN TIN

Khi truyền tin, chúng ta cần phải biết một số qui định chung của quốc tế để cho việc truyền và nhận được nhanh chóng và chính xác

Dành cho người gởi

- Gọi - Chuẩn bị phát tin (AAAA) = •▬ •▬ •▬ •▬
- Hết bản tin (AR) = •▬ •▬•
- Truyền nhầm, xin bỏ (HH) = • • • • • • • •
- Xin đợi, còn nữa (AS) = •▬ • • •
- ***Cấp cứu (SOS)*** = ••• ▬ ▬ ▬ •••

Dành cho người nhận

- Sẵn sàng nhận (K) = ▬ • ▬
- Xin đợi, chưa sẵn sàng (AS) = •▬ • • •
- Chưa hiểu, xin nhắc lại (IMI) = •• ▬ ▬ ••
- Đã nhận và hiểu (R) = • ▬ •

Hiệu lệnh khi dùng ánh sáng

- Xin thêm ánh sáng (LL) = •▬•• •▬••
- Xin bớt ánh sáng (PP) = •▬▬• •▬▬•
- Xin điều chỉnh ngọn lửa (RF) = •▬• ••▬•
- Xin dùng ánh sáng trắng (BB) = ▬ ••• ▬•••
- Xin dùng ánh sáng đỏ (RR) = •▬• •▬•

CÁC PHƯƠNG PHÁP KHÁC

Ngoài cách truyền tin bằng âm thanh chúng ta cũng phải sử dụng những phương pháp khác vì có nhiều khi với những khoảng cách xa không thể phân biệt được âm thanh.

Sau đây là những phương pháp khác :

*Dùng khói

Đốt một đống lửa, che một cái mền ướt.

Tích (.) nhắc mền lên đếm 1-2 hạ mền xuống

Te (-) nhắc mền đếm 1-8 hạ mền xuống.

*Dùng thủ hiệu

Tích (•) = một cánh tay đưa ngang

Tè (▬) = hai cánh tay đưa ngang

Sau mỗi tín hiệu (tích hoặc tè) = thỏng hai tay

Sau mỗi ký tự = chéo hai tay trước bụng

Sau mỗi từ (tiếng) = chéo hai tay trên đầu

Dùng lửa

Cũng giống như dùng khói vậy. Nếu dùng lửa em nên dùng đèn pin vì ánh sáng đèn pi gom và đi xa dễ nhận lửa hơn.

Nhưng phải giữ nhịp đếm.

Đếm từ 1 đến 2 = (.) tích

Đếm từ 1 đến 8 = (-) te

Khoãng cách mỗi chữ có thể từ 10

***Dùng gương :** hắt ánh nắng phản chiếu về phía người nhận (cố định tấm gương). Dùng một vật để che mặt gương (bàn tay, cuốn sách...) khi đánh thì nhấc ra. Nhịp điệu như trên.

F. BẢO VỆ SỨC KHỎE

THỂ DỤC – THỂ THAO

"Một tinh thần minh mẫn trong, một thân thể khoẻ mạnh"

Có sức khoẻ tốt là một hạnh phúc to lớn. Con người có thể làm tất cả để được khoẻ mạnh. Có sức khoẻ tốt thì cơ thể tráng kiện và đầu óc minh mẫn, không bệnh tật, không đau đớn.

Một Hướng Đạo sinh càng cần phải có sức khoẻ để có thể theo đuổi mục đích là rèn luyện bản thân và giúp cho tha nhân. Chúng ta khó có thể thành công trong cuộc sống nếu cứ mang một cơ thể bệnh hoạn, èo uột.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐƯỢC KHOẺ MẠNH

Để được khoẻ mạnh chúng ta cần phải có:

Thức ăn tốt

Cung cấp các chất cần thiết cho sự tăng trưởng và hồi phục những bộ phận suy yếu. Cho chúng ta năng lượng để hoạt động, cung cấp nhiệt lượng cho cơ thể chúng ta . . . nhưng không có một thức ăn nào cho chúng ta đủ tất cả mọi thứ mà chúng ta cần, cho nên chúng ta phải:

-An đủ các loại thức ăn khác nhau (có đủ thức ăn khác với có thức ăn phù hợp)

-Nên ăn những thực phẩm tươi vá được nấu chín.

-An uống vừa đủ và điều độ.

-Không dùng nhiều thức ăn và thức uống có tính kích thích như: bia, rượu, gia vị cay, nóng. . .

Nghỉ ngơi

-Ngủ là cách nghỉ tốt nhất

-Không luyện tập hay hoạt động quá sức dẫn đến kiệt sức

-Thư giản tinh thần như: nghe nhạc, đọc sách, xem phim . .

. **Không khí và ánh nắng**

Những người ở trong thành phố ô nhiễm bụi khói thì khó tránh được những căn bệnh về đường hô hấp. Thiếu ánh sáng mặt trời làm cho con người xanh xao, bệnh hoạn . . . cho nên người ta thường tổ chức những ngày nghỉ cuối tuần, những buổi dã ngoại, cắm trại . . .về thôn quê hay vùng biển, nơi tràn đầy những tia nắng ấm áp và không khí trong lành.

Ơ nơi cư trú nếu có thể được, chúng ta nên làm nhà có nhiều cửa và luôn mở rộng cho không khí thoáng đãng.

Nước sạch

Chúng ta cần uống 2-3lít nước mỗi ngày, nước uống giúp tẩy rửa những cặn bã tích tụ trong cơ thể chúng ta và bù lại lượng nước đã mất khi chúng ta hô hấp và bài tiết.

Giữ gìn vệ sinh thân thể bằng cách tắm rửa, đánh răng hằng ngày. Khi tắm rửa, nước giúp chúng ta làm sạch bụi bặm dơ bẩn bám ngoài da và lấp các lỗ chân lông.

Kiểm tra sức khoẻ

Chúng ta đừng đợi đến khi đau ốm mới đi đến bác sĩ. Những cuộc kiểm tra tổng quát và định kỳ, là một cách đề phòng và chạy chữa kịp thời. Nếu có bộ phận nào trục trặc, các bác sĩ sẽ giúp chúng ta ổn định trở lại.

Luyện tập thể dục

Tất cả chúng ta đều có thể làm cho mình trở nên cường tráng bằng cách luyện tập thể dục hằng ngày.

Thể dục làm cho cơ bắp khoẻ mạnh dẻo dai, giúp máu tuần hoàn nhanh mang ôxy đến cho cơ thể.

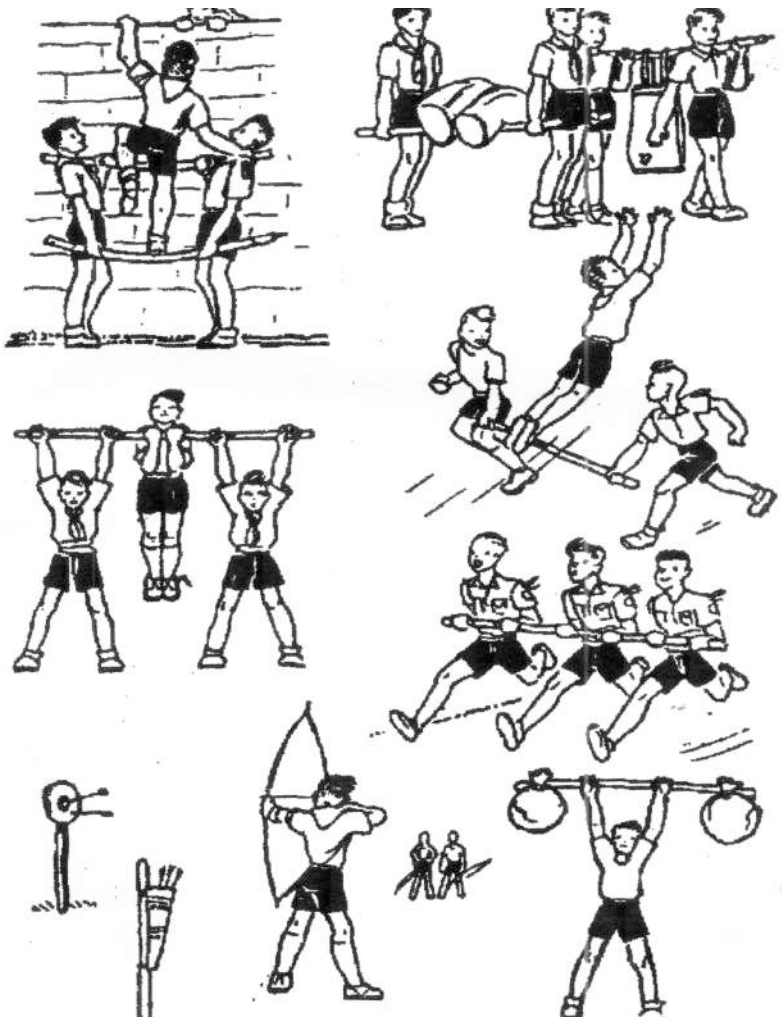
Chúng ta có thể tập thể dục bất cứ ở đâu, trong nhà hay ngoài trời, có dụng cụ hay không có dụng cụ . . . nhưng điều cần thiết là luyện tập cho đều đặn và vừa sức. Nếu có thể được, các

bạn nên chơi một vài môn thể thao nào đó để hỗ trợ cho cơ thể và thư giãn tinh thần.

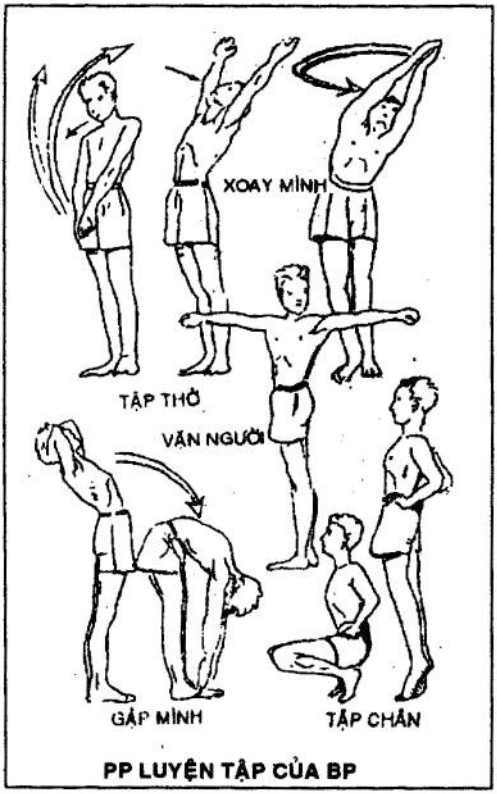
. . . . . .

tất cà những điều này giúp cho bộ máy trong cơ thể chúng ta hoạt động tốt, làm cho sức khoẻ chúng ta được phát triển.

NHỮNG TRÒ CHƠI RÈN LUYỆN THÂN THỂ

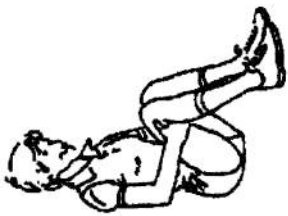


NHỮNG CÁCH LUYỆN TẬP CỦA HƯỚNG ĐẠO SINH

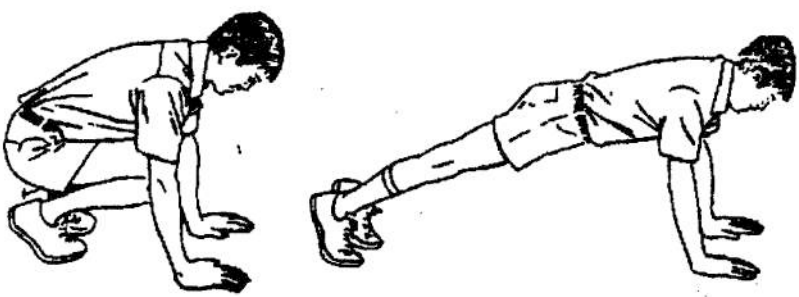


PP LUYỆN TẬP CỦA BP

LUYỆN TẬP CƠ LƯNG



LUYỆN TẬP CƠ LƯNG VÀ BỤNG



LUYỆN TẬP CƠ TAY (HÍT ĐẤT)

G. SƠ CỨU - CẤP CỨU

Hộp sơ cứu y tế gồm những gì?

Những vật dụng y tế trong hộp sơ cứu thường rất đa dạng bởi nó còn tùy thuộc vào nhà sản xuất nếu bạn mua sẵn hoặc tùy thuộc vào người mua nếu họ muốn tự tạo cho bản thân một cái. Tuy nhiên, theo Thông tư của Bộ Y tế, danh mục các trang bị tối thiểu cần có trong hộp sơ cứu y tế là như sau:

STT	Trang bị tối thiểu	Công dụng
1	Băng dính	Băng gạc sau sơ cứu vết thương sẽ được cố định bằng băng dính.
2	Băng kích thước 5 x 200cm, Băng kích thước 10 x 200cm, Băng kích thước 15 x 200cm	Dùng để băng ép cầm máu và cố định trong chấn thương cơ, xương, khớp.
3	Băng vải tam giác	Tác dụng cố định chấn thương vùng cánh tay hoặc vai thông qua việc đeo qua cổ, tránh tình trạng lắc lư ảnh hưởng đến tốc độ hồi phục.
4	Băng thun	Chống chấn thương đầu gối, khuỷu tay, cổ chân…
5	Gạc tiệt trùng	Làm sạch các vết thương nhỏ, thấm dịch tiết và máu. Băng bó vết thương sau khi sát trùng
6	Bông hút nước	Thấm các dịch khác nhau.
7	Garo cao su cỡ 6 x 100cm, garo cao su cỡ 4 x 100cm	Cầm máu vết thương.
8	Kéo cắt băng	
9	Panh không mấu thẳng kích thước 16 – 18cm	Kẹp bông băng.
10	Panh không mấu cong kích thước 16 - 18cm	
11	Găng tay khám bệnh	Phòng tránh sự lây nhiễm.

STT	Trang bị tối thiểu	Công dụng
12	Nước muối sinh lý NaCl 9‰ (lọ 500ml)	Tẩy rửa và làm sạch vết thương.
13	Cồn ethanol 70°	Sát khuẩn vết thương, tiệt trùng các dụng cụ y tế khác
14	Dung dịch Povidone 100ml	Sát trùng ngoài da
15	Kim băng an toàn (các cỡ)	Cố định băng sau khi sơ cứu.
16	Tấm lót nilon không thấm nước	Hạn chế dịch sinh học, dung dịch sát trùng tràn lan ra quanh khu vực thực hiện sơ cứu. Giúp dễ dàng vệ sinh sau khi sơ cứu.
17	Phác đồ sơ cứu	Hướng dẫn tổng quan cách sơ cứu.
18	Kính bảo vệ mắt	Bảo vệ mắt khỏi bụi, dịch bắn…
19	Phiếu ghi danh mục trang thiết bị có trong túi	Cho biết thông tin số lượng.
20	Nẹp cổ	Nẹp cố định vị trí chấn thương tại vùng cổ.
21	Nẹp gỗ các loại: Cánh tay, cẳng tay, đùi, cẳng chân.	Nẹp cố định các vị trí bị gãy tại cánh tay, cẳng tay, đùi, cẳng chân.

Một số lưu ý khi chuẩn bị hộp sơ cứu y tế

Hộp sơ cứu y tế phải được cất ở nơi an toàn, khô ráo, dễ dàng lấy bởi người lớn nhưng vẫn phải tránh xa khỏi tầm tay trẻ em. Bất cứ người nào đủ năng lực và hiểu biết về cách sử dụng hộp sơ cứu y tế cần được biết chúng cất giữ ở đâu.

Tốt nhất nên kiểm tra các vật dụng trong hộp sơ y tế thường xuyên bởi chúng có thể đã hết hạn sử dụng hoặc đã được dùng hết và cần được cung cấp đầy đủ. Hãy kiểm tra hộp sơ cứu y tế mỗi 6 hoặc 12 tháng nhằm đảm bảo số lượng, chất lượng của các dụng cụ trong đó.

H. QUAN SÁT

"Một cặp mắt được luyện tập tinh tường có giá trị bằng cả tá cặp mắt chưa từng trãi"

Baden Powell

Một trong những điều quan trọng mà một đoàn sinh cần phải học hỏi và rèn luyện là: đừng để việc gì lọt qua con mắt quan sát của mình. **Không phải chỉ nhìn cho thấy là quan sát,** mà phải suy luận, lý giải những dấu vết, sự kiện mình vừa thấy.

Quan sát; hai từ nghe thật giản dị nhưng hàm chứa biết bao nhiêu điều thú vị và hữu ích trong cuộc sống, nhất là cuộc sống ngoài thiên nhiên. Quan sát và lý giải là nền tảng của mọi sự hiểu biết. Những nhà thám tử, nhờ biết quan sát và lý giải mà họ đã phá được nhiều vụ án quan trọng. Đối với HĐ sinh thì quan sát là: "***nhận biết, ghi nhớ và lý giải được những dấu vết, sự kiện, sự việc. . . mà mình đã quan sát"*** dù đó là của người hay vật, hoặc đó là những biến chuyển ở ngoài thiên nhiên (thiên văn, thời tiết) những biến chuyển của cây cối, những dấu vết của thú vật. . . và có thể truyền đạt lại những điều đó với các đoàn sinh khác. Các bạn còn phải biết cách quan sát những người mà mình gặp: gương mặt, y phục, dáng dấp, những đặc điểm riêng . . . *(các em sẽ được rèn luyện thêm về môn "QUAN SÁT" trong chương trình Hướng Đạo Hạng Nhất)*

QUAN SÁT DẤU VẾT

Cụ BP đã phát biểu với các HĐS "*thật nhục nhã cho một*

Hướng Đạo Sinh khi đi cùng với người khác mà để cho họ nhìn ra một cái gì trước mình, dù vật đó lớn hay nhỏ, cao hay thấp, ở xa hay trước mắt ta. . ."

Muốn quan sát dấu vết, trước tiên các bạn phải nhận ra được dấu vết, đây là một tập quán cần phải rèn luyện liên tục, vì khi còn trẻ, chúng ta quan sát rất mau lẹ, nhưng khi lớn lên, khả năng đó tàn lụi dần, phần lớn là do chúng ta chỉ chú ý đến những cái gì mới bắt gặp lần đầu, nhưng khi đã bắt gặp nhiều lần, chúng ta quen mắt nên không còn chú ý nữa.

Nếu luyện tập thường xuyên, các bạn có thể dễ dàng tìm thấy và giải thích rành rẽ từ những dấu vết do người hay thú vật vô tình để lại. Nhưng nếu do cố tình để lại là một chuyện khác. Trong các trò chơi lớn, người đánh dấu có thể muốn bạn đi theo đúng đường hoặc muốn đánh lừa bạn. Các bạn phải tinh nhạy trong những tình huống này.

Chúng tôi xin tóm tắt một câu chuyện về "quan sát" của Rudyard Kiping mà BP đã kể trong cuốn Hướng Đạo Cho Trẻ Em.

KIM

"Kim", tên thật đầy đủ là Kimball O'Hara, là con một trung sĩ thuộc trung đoàn Ái-nhĩ-Lan đóng tại Ấn Độ. Cha mẹ cậu qua đời từ khi cậu còn nhỏ, và cậu được trao lại cho một bà cô nghèo nuôi nấng tại Ấn Độ.

Các bạn chơi đùa với cậu đều là trẻ em bản xứ, vì thế cậu thông thạo ngôn ngữ và cách sống của dân Ấn hơn bất cứ người Âu nào. Cậu quen thân với một tu sĩ già, thường đi bộ lang thang trong nước và đã cùng ông du lịch khắp nơi tại miền Bắc Ấn Độ. Về sau, một hôm cậu may mắn gặp đoàn quân cũ của cha mình ở dọc đường, và khi tới thăm trại, cậu bị bắt vì tình nghi là gian phi. Khi khám được giấy khai sinh và những giấy tờ khác trong người cậu, họ liền nhận ra cậu là người thân thuộc của trung đoàn, rồi

bảo lãnh việc nuôi dưỡng và khởi công dạy dỗ cậu.

Ít lâu sau, cậu được quen biết ông Lurgan, một nhà buôn châu ngọc và đồ cổ, vì am tường xứ này do sự giao dịch nhiều với người bản xứ, nên ông còn là nhân viên sở Tình báo của Chính phủ.

Thấy Kim đặc biệt hiểu biết các lề lối và phong tục bản xứ, ông này muốn làm cho cậu trở nên một tình báo viên, ông tìm cách thôi miên cậu, tức là làm cho ý nghĩ của Kim phải tuân theo ý nghĩa của trí não ông. Nhưng ông đã thất bại

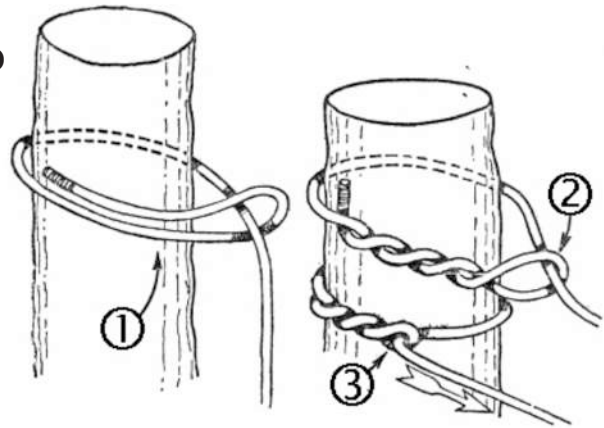
Ông Lurgan thấy cậu có nghị lực và tâm trí tỉnh táo, nên từ đó đã dậy cậu những bài học về quan sát những chi tiết nhỏ rồi nhớ lại những chi tiết ấy, đó là điểm quan trọng nhất trong việc huấn luyện một thám sát viên. Điều này, người thám sát phải học và thực tập bất cứ lúc nào trong ngày và bất cứ chỗ nào. Ông Lurgan bắt đầu bằng cách chỉ cho Kim một một mâm đầy các thứ ngọc thạch, để cậu nhìn nhận trong một phút, rồi ông lấy khăn đậy kín lại và hỏi cậu trong đó có bao nhiêu ngọc thạch và gồm có những thứ nào. Lúc đầu cậu chỉ nhớ được một số ít và không thể tả đúng được, nhưng với chút ít thực hành, chẳng bao lâu cậu đã nhớ lại được tất cả với đầy đủ chi tiết. Và cũng do phương pháp ấy, cậu còn nhận và nhớ được các loại đồ vật khác ở trước mặt mình.

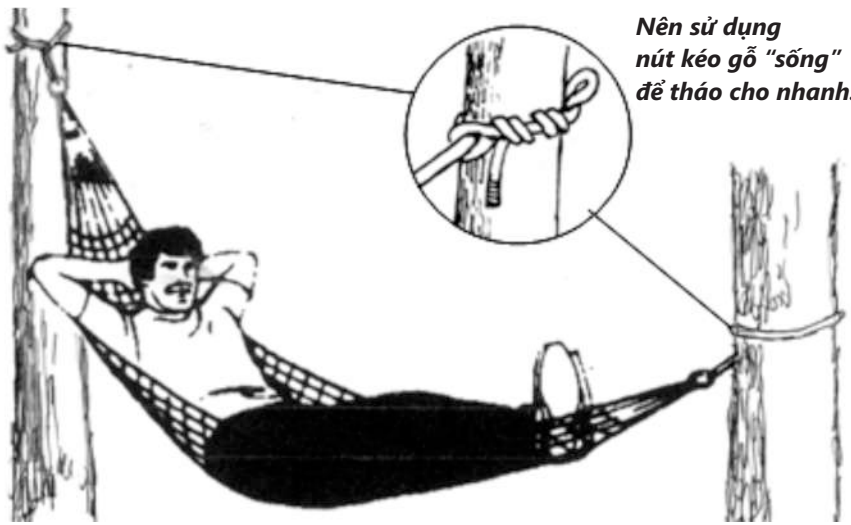
Về sau Kim trở thành nhân viên tình báo xuất sắc của Sở Mật vụ nhờ tài quan sát của mình, và đi phiêu lưu khắp đất nước Ấn Độ, giúp cho chính phủ nhiều chiến công to lớn.

. . . . . .

Khi rèn luyện về môn quan sát, các Hướng Đạo sinh thường dùng trò chơi "KIM": Đặt 24 đồ vật trong một cái khay, cho quan sát trong 1 phút, xong thì đậy lại. Sau đó các Hướng Đạo sinh gghi ra giấy những vật mà mình nhớ ra. Tiêu chuẩn tối thiểu là 16/24 vật đã nhìn.

I. NÚT DÂY
NÚT KÉO GỖ



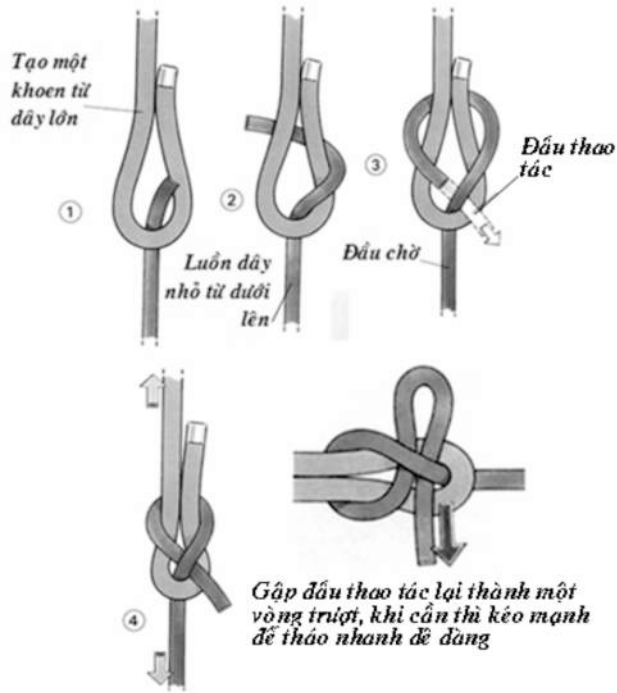


Nên sử dụng nút kéo gỗ "sống" để tháo cho nhanh.

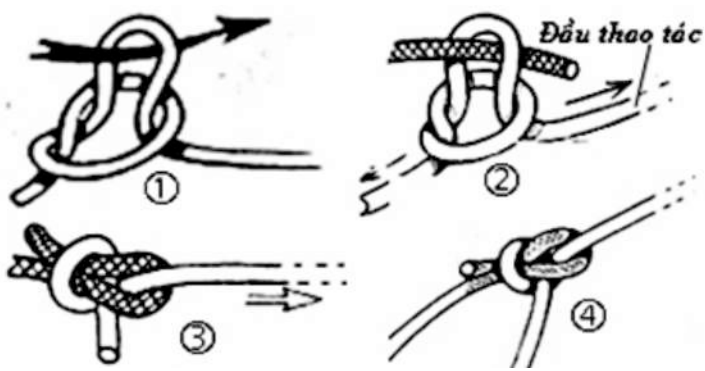
Dùng để cột đầu dây vào một khoen sắt, một cọc hay một thân cây, để căng một sợi dây, để neo thuyền, buộc vào cọc để căng lều. Dùng để mắc võng, căng một sợi dây để phơi đồ. Nguyên tắc của các loại nút kéo gỗ là đầu dây ghìm (đầu chờ) càng căng thì nút siết vào càng chắc. Khi buộc nên bẻ góc đầu ghì để nút siết cứng hơn.

NÚT THỢ DỆT

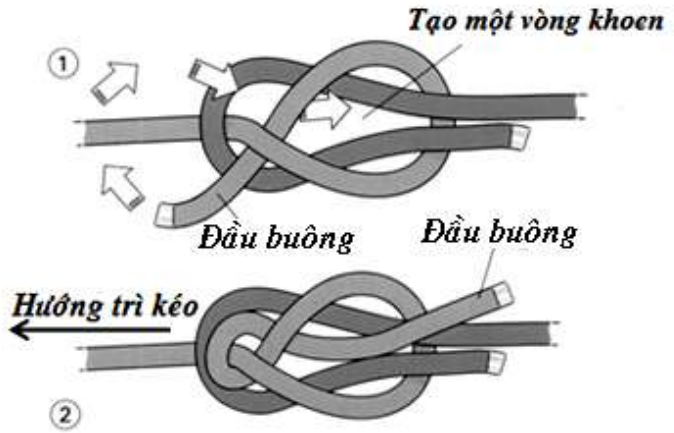
Nút Thợ dệt là một nút dùng để nối hai đầu dây có tiết diện không bằng nhau rất phổ thông. Thường được dùng trong cắm trại, leo núi, hàng hải, dệt lưới .. .



Một cách làm khác



NÚT THỢ DỆT MỘT CHIỀU



Từ một nút Thợ Dệt bình thường, các bạn luồn đầu buông theo hình mũi tên để làm thành nút Thợ Dệt Một Chiều

NÚT THỢ DỆT VIỆT NAM

Các loại nút thợ dệt thường được nối 2 đầu dây có tiết diện bằng nhau hoặc không bằng nhau. Nối các loại chỉ nhỏ, các loại dây trơn láng, mềm.

CA HÁT

Hướng Đạo Sinh gặp khó khăn vẫn vui tươi.

Trong đời sống của Hướng Đạo, chúng ta có rất nhiều dịp để ca hát, một tập thể luôn luôn ca hát là một tập thể tiến bộ, vui tươi, sinh động. . . Hướng Đạo Sinh luôn vui tươi ca hát, và xem ca hát như là một sự biểu dương ý chí và sức mạnh của đơn vị mình.

Ở chương trình Tân Sinh, chúng ta đã học một số bài hát về nghi thức. Giờ đây, các bạn sẽ học thêm một số bài hát về phong trào và sinh hoạt vui như đã qui định.

Nào! Bây giờ các bạn hãy bắt đầu nhé:

MUỐN NÊN NGƯỜI CƯỜNG TRÁNG

NGUỒN THẬT

VUI ĐỜI HƯỚNG ĐẠO

MỐI DÂY LIÊN ĐOÀN

THIẾU SINH HỌP ĐOÀN

HỌP ĐOÀN

VUI HỌP ĐOÀN

VÒNG TRÒN

NÀO VỀ ĐÂY

GỌI LỬA

NHẢY LỬA

ĐÊM XUỐNG (TÀN LỬA)

K. TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN

Ý THỨC
BỔN PHẬN CÔNG DÂN

- Công dân là người dân của một nước, có quyền và nghĩa vụ gắn với Nhà nước, được Nhà nước bảo đảm các quyền công dân theo quy định của pháp luật, Công dân nước Cộng hoà xã hội chủ nghĩa Việt Nam là người có quốc tịch Việt nam; mọi công dân thuộc các dân tộc cùng sinh sống trên lãnh thổ Việt Nam đều có quyền có quốc tịch Việt Nam.

Mục đích của phong trào Hướng Đạo là đào tạo cho đất nước những *công dân ưu tú và hữu ích*, có ý thức, trọng danh dự, có tinh thần trách nhiệm, biết quan tâm đến cộng đồng xã hội. . .

- *Công dân ưu tú và hữu ích* có nghĩa là luôn luôn nghĩ đến quyền lợi của Quốc gia dân tộc trước quyền lợi của bản thân, nghĩ đến người khác trước khi nghĩ đến mình, tạo được tình thân hữu và sự tín nhiệm của những người chung quanh.
- *Công dân ưu tú và hữu ích* có nghĩa là biết tự lực mưu sinh, góp phần làm giàu cho mình và cho đất nước, xây dựng một cuộc sống hạnh phúc, không làm ký sinh ăn bám, không là gánh nặng cho xã hội, cũng không là mối nguy hiểm cho đồng loại. Biết tôn trọng pháp luật
- *Công dân ưu tú và hữu ích* có nghĩa là hiểu biết, yêu mến tôn trọng lịch sử quá khứ của tổ quốc. Lạc quan tin tưởng vào tương lai và tiền đồ của đất nước, sẵn sàng đóng góp công sức và xương máu của mình để xây dựng và bảo vệ tổ quốc.
- *Công dân ưu tú và hữu ích* có nghĩa là luôn luôn cập nhật kiến thức của mình bằng học tập, bằng nghiên cứu, tìm tòi, khám phá. . . trên mọi lãnh vực văn hoá, khoa học, đời sống. Để không bị lạc hậu trước nền văn minh của nhân loại
- *Công dân ưu tú và hữu ích* có nghĩa là các bạn phải rèn luyện

thân thể cường tráng, để có được một sức khỏe tốt, một trí óc minh mẫn, ngõ hầu có thể tự bảo vệ mình và giúp đỡ những người chung quanh.

TRONG SINH HOẠT HÀNG NGÀY

Các bạn hãy tập thành thói quen của mình qua những hành động cụ thể trong đời sống và sinh hoạt hàng ngày như:

- Không xả rác, phóng uế bừa bãi. Giữ gìn vệ sinh nơi cư trú, đường sá và nơi công cộng
- Không đốt lửa bất cứ ở đâu nếu không có người giám sát ngọn lửa
- Không đốt lửa (dù là một điếu thuốc) ở những nơi cấm, những nơi có vật liệu dễ cháy (kho nhiên liệu, hoá chất, xe chở xăng, nơi chứa cồn, rượu mạnh, . . .)
- Không dựng, treo, để một vật gì mà có thể rơi, đổ xuống gây nguy hiểm cho người khác.
- Không quăng ném một vật gì mà mình chưa quan sát chắc chắn vật mình quăng ném không rơi trúng một người, một con thú, một đồ vật gì đó. . .
- Không vất gạch đá, hộp lon, súc vật chết, vật chướng ngại . . . ra đường gây tai nạn, dịch bệnh cho người khác
- Không vất đồ dơ hay rác rến xuống kênh mương, cống tháo nước gây ô nhiễm khi trời nắng, ngập lụt khi trời mưa.
- Không gây ồn ào nơi công cộng (hay cả nơi nhà riêng của mình, nếu mình chung vách với hàng xóm), nhất là giờ mà những người chung quanh cần yên tĩnh để nghỉ ngơi.
- Không đá banh, nô đùa rượt đuổi nhau trên đường lộ
- Không thả diều trên đường lộ hay những nơi gần đường dây điện
- *Không bao giờ làm những gì mà mình không muốn người khác làm cho mình.*

KHI SINH HOẠT NGOÀI TRỜI

Hướng Đạo Sinh thường xuyên sinh hoạt ngoài trời, cho nên các bạn càng phải có bổn phận tuân thủ những qui định chung của phong trào Hướng Đạo 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. Hạn chế tối đa những tác động xấu của lửa trại

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 quí giá cho hôm nay và thế hệ mai sau.

ĐẤT NƯỚC CỦA CHÚNG TA

Chúng ta rất hãnh diện và hạnh phúc vì chúng ta được sống trên một đất nước vô cùng tươi đẹp. Đất nước của chúng ta có diện tích hơn 330.000 km^2. Tuy là một nước nhỏ, nhưng đã có những trang sử hào hùng làm cả thế giới khâm phục.

Chúng ta có một dãi bờ biển kéo dài hơn 3260 km từ Bắc chí Nam mà không phải đất nước nào cũng có

Chúng ta có hơn 4000 hòn đảo lớn nhỏ nằm rải rác dọc theo biển Đông

Chúng ta lại có một dãy Trường Sơn hùng vĩ gồm núi cao, rừng rậm, sông suối chằng chịt. . . trải dài theo phía Tây của đất nước

Chúng ta có hai đồng bằng lớn là đồng bằng Bắc Bộ và đồng bằng Nam Bộ, là hai vựa lúa lớn nuôi dân cả nước và còn dư thừa để bán cho nước ngoài

Chúng ta có nhiều tài nguyên phong phú, động thực vật đa dạng, những cánh rừng quốc gia còn nguyên sinh.

Chúng ta có nhiều danh lam thắng cảnh, nhiều di tích lịch sử nổi tiếng trong nước và khắp thế giới

Chúng ta lại có đến 54 dân tộc anh em cùng cư trú trên mãnh đấn này, tạo nên một nền văn hoá đa dạng

Chúng ta có tất cả là 63 tỉnh thành, trong đó có 5 thành phố trực thuộc trung ương, Hà Nội, Hải Phòng, Đà Nẵng, TP. Hồ Chí Minh và Cần Thơ, đặc biệt TP. Hồ Chí Minh có 1 thành phố Thủ Đức trực thuộc.

Đất nước của chúng ta tươi đẹp như thế, cho nên các bạn có bổn phận phải tôn trọng, yêu mến, xây dụng và bảo vệ đất nước.

LUẬT GIAO THÔNG

Hàng năm, tai nạn giao thông làm chết nhiều người còn hơn cả các cuộc chiến, các thiên tai dịch hoạ cộng lại.

Để giảm thiểu tai nạn giao thông, không trở thành mối nguy cho xã hội, các Hướng Đạo Sinh phải biết luật đi đường căn bản, nhất là luật giao thông đường bộ.

Luật giao thông đường bộ Việt Nam áp dụng cho người, súc vật và các loại xe cộ đi trên đường giao thông công cộng, nhằm mục đích bảo đảm an toàn cho những phương tiện đi lại, vận chuyển trên các đường giao thông. Qui định những điều cơ bản sau:

- Ngoại trừ xe lửa, xe điện có đường riêng. Tất cả các loại xe cơ động hay không động cơ, xe do súc vật kéo đẩy, cỡi ngựa, đi bộ đều phải đi bên phải của mình.
- Khi hai xe tránh nhau cũng phải tránh bên phải của mình. Nhưng khi vượt nhau thì vượt bên trái của mình.
- Khi đến ngã tư, ta phải giảm tốc độ và báo hiệu bằng còi (ban ngày), và nháy đèn (ban đêm) cho các ngã đường biết xe mình tới. Muốn rẽ phải cũng phải báo hiệu bằnng cách giơ tay hay báo đèn signal.
- Không đậu xe ở bảng cấm, ở ngã ba, ngã tư, ở cua quẹo, trong các hàng đường dành cho người đi bộ, địa điểm đậu của xe buýt.
- Xe đi đêm phải có đèn qui định cho từng loại xe.

KHI ĐI XE ĐẠP

Các Hướng Đạo Sinh thường xuyên di chuyển bằng xe đạp (đi học, đi trại, dã ngoại, giao thiệp. . .), cho nên các bạn cần phải biết những qui định dành riêng cho xe đạp như:

- Xe đạp phải có đủ lệ bộ an toàn như : thắng , chuông, đèn (nếu đi đêm)

- Đi sát vỉa hè hay trong lối đi dành riiêng cho người đi xe đạp (nếu có)
- Không đi bên trái
- Không đi hàng đôi hàng ba
- Không len lỏi giữa một đoàn xe đang chạy
- Không đi cặp theo hông một xe dài (xe buýt) hay xe đang chất đồ cồng kềnh.
- Không bám vào một xe có động cơ đang chạy để nhờ nó kéo mình
- Khi dùng xe đi trại em hãy nhớ : cột dụng cụ đi trại cho chắc chắn, gậy cá nhân, gậy lều . . . cột dọc theo sườn xe.
- Khi đi cả đoàn, không được kéo thành một hàng dài mà mỗi Đội phải cách nhau ít nhất là 20m.

KHI ĐI MÔ TÔ (XE GẮN MÁY)

Ngày nay, xe gắn máy là phương tiên giao thông phổ biến trong giới thanh thiếu niên. Và tai nạn giao thông do xe gắn máy cũng chiếm một tỷ lệ rất lớn. Cho nên khi cần sử dụng xe gắn máy, các Hướng Đạo Sinh cần tuân thủ một số quy định.

- Ap dụng theo các quy định như khi đi xe đạp
- Phải đủ tuổi theo quy định của pháp luật
- Phải có bằng lái nếu là xe trên 50 phân khối
- Những người ở trên xe phải có nón bảo hiểm
- Mang theo đầy đủ giấy tờ hợp lệ.
- Tuyệt đối tuân thủ luật giao thông

KHI ĐI BỘ

- Đi trên lề đường dành cho khách bộ hành. *(Nếu di chuyển tập thể, chúng ta nên đi hàng một, và đi bên **trái** lề đường, để có thể dễ dàng trông thấy xe cộ chạy về phía đội hình của mình).*
- Nên mặc áo màu trắng hay màu sáng khi đi ra đường ban đêm để những người lái xe dễ trông thấy.

- Không mang vác vật nặng cồng kềnh làm che chắn tầm nhìn khiến bạn không nhìn thấy rõ phía trước .
- Khi muốn băng qua đường, bạn nên đi trong lối dành cho người đi bộ, khi tín hiệu màu xanh, (dành cho người đi bộ) đã bật sang màu xanh.
- Nếu không có lối đi dành riêng thì các bạn hãy nhìn về bên trái. Nếu không có xe chạy hoặc xe hãy còn xa, nên nhanh chân (chứ không chạy) bước ra giữa đường, đoạn nhìn về phía tay phải, nếu không có xe thì mới đi tiếp. Tuyệt đối không chạy tới, chạy lui, thò thò thụt thụt . . . hay cắm đầu chạy vụt qua , rất nguy hiểm.

Tóm lại : hiểu biết và tuân thủ luật lệ giao thông là không chuốc hoạ cho mình hay gây tai nạn cho người khác.

NHỮNG QUY ĐỊNH CHUNG

Khi xảy ra tai nạn giao thông: Chúng ta có nhiệm vụ giúp đỡ cảnh sát giao thông cũng như nạn nhân của các vụ tai nạn, nhưng các bạn cũng cần biết quyền hạn của chúng ta đến mức độ nào.

- Các bạn cố gắng giữ nguyên hiện trường, các dấu vết phải được bảo vệ. Người bị thương phải đưa đi cấp cứu kịp thời.
- Khi có mặt tại nơi xảy ra tai nạn, các bạn phải có trách nhiệm giúp đỡ cấp cứu người bị thương và tìm cách báo cho người chức trách địa phương gần nhất. Các bạn cũng có trách nhiệm cung cấp thông tin xác thực về vụ tai nạn cho cảnh sát giao thông để xử lý đúng luật.
- Các bạn đón những người lái các xe khác khi đi qua nơi xảy ra tai nạn, nhờ họ chở những người bị thương đến nơi cấp cứu gần nhất. (đây cũng là trách nhiệm của họ, nếu họ không làm, có thể bị truy tố)
- Xe cộ, vật dụng, hành lý, hàng hoá . . . của người bị tai nạn

phải được bảo vệ chu đáo. Các bạn phải ngăn cản mọi hành vi gây nguy hại cho người, xe, tài sản của người bị nạn và người gây tai nạn.

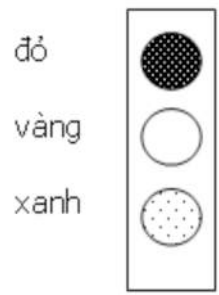
- Người có liên quan trực tiếp đến tai nạn, phải có mặt tại hiện trường khi nhà chức trách tiến hành lập biên bản.

HỆ THỐNG BÁO HIỆU GIAO THÔNG

Tín hiệu đèn.

Đèn tín hiệu giao thông có ba màu : xanh, vàng, đỏ, có hình dạng tròn. Lắp theo chiều thẳng đứng hoặc nằm ngang.

Thứ tự đèn lắp theo chiều thẳng đứng :



Thứ tự lắp theo chiều nằm ngang: đỏ - vàng - xanh

Đèn tín hiệu lắp theo chiều thẳng đứng có thể có 1 hay 2 đèn phụ có hình mũi tên.

Ý nghĩa của đèn tìn hiệu :

Tín hiệu xanh : cho phép lưu thông

Tín hiệu vàng : chuẩn bị thay đổi tín hiệu đèn

Tín hiệu đỏ : cấm lưu thông

Tín hiệu vàng nhấp nháy : cho lưu thông nhưng phải thận trọng.

BIỂN BÁO HIỆU

Hệ thống báo hiệu đường bộ được chia là 6 loại :

1/.BIỂN BÁO NGUY HIỂM

Có dạng tam giác đều, viền vàng, nền đỏ. Trên nền có hình vẽ màu đen, mô tả sự việc muốn báo hiệu, để báo trước tính chất các sự nguy hiểm trên đường như : đường trơn, đường ngoằn ngoèo, ngã tư, sắp đến đường hẹp.

Khi gặp biến báo nguy hiểm, người lái xe phải giảm tốc độ đến mức cần thiết. Chú ý quan sát và sẵn sàng xử trí những tình huống có thể xảy ra.

Kiểm tra kiến thức

- Các câu hỏi gợi ý

1. Thế nào là một người công dân tốt?
2. Em giải thích ý nghĩa đèn xanh, đèn đỏ, đèn vàng như thế nào?
3. Có bao nhiêu loại biển báo hiệu?

TUẦN THỨ 3 và 4

A. TINH THẦN HƯỚNG ĐẠO XA LÁNH CÁC MỐI HIỂM HOẠ MA TUÝ

Ngày nay, ma tuý không còn là một mối hiểm hoạ xa vời hay tiềm ẩn đâu đó nữa. Mà nó xông thẳng vào trường học, vào bạn bè xung quanh, và một đôi khi còn vào cả gia đình chúng ta . . .

Một số lý do để các bạn nghiện ma tuý là: ham chơi, đua đòi, tò mò muốn tìm cảm giác, bạn bè rủ rê, muốn chứng tỏ mình, buồn gia đình, bạn thân bỏ rơi. . . các bạn phải cương quyết từ chối mọi lời mời chào hấp dẫn. Bỏ ngoài tai mọi lời khích tướng, chê bai của những bạn xấu.

Ma tuý đang là một vấn nạn và nó không chừa một ai, không chừa một thành phần xã hội nào. Nhà trường và học sinh là đối tượng mà bọn buôn ma tuý đang nhắm tới, nó đã xâm nhập tới một mức độ báo động. Chính vì vậy mà tại toà án luôn có những tội phạm còn khoác áo học trò.

Nói KHÔNG với ma tuý có nghĩa là bạn không tò mò tìm hiểu. Không thử cho biết dù là một cái hít nhẹ, Không tiếp xúc với các băng nhóm hút chích. . . vì con đường vào với ma tuý thì rất nhẹ nhàng, nhưng để ra khỏi nó thì gần như vô vọng. Chỉ cần một lần thử, ma tuý sẽ đốt cháy cuộc đời bạn.

Các bạn hãy hình dung mình trong một cơ thể teo tóp,

quằn quại trên giường vì một căn bệnh vô phương cứu chữa, bệnh AIDS. Hay nhìn thấy những con người dơ bẩn, gầy guộc, thất thần, thơ thẩn như những bóng ma sẵn sàng và liều lĩnh dám làm tất cả các hành vi tội lỗi, đồi bại, đê tiện, hèn hạ . . . chỉ để thoả mãn cơn đói thuốc. Và các bạn sẽ thật kinh hãi khi thấy (dù chỉ một phần rất nhỏ) những gì mà người nhiễm HIV/AIDS đang phải chịu đựng.

Những kẻ nghiện ma tuý còn là ung nhọt của gia đình và xã hội, nó mang theo mình nhiều hệ luỵ không thể nói hết, trong đó có việc phải làm thế nào và làm bất cứ điều gì để có một số tiền lớn mua thuốc hàng ngày.

Để không bị lôi kéo vào vòng vây của ma tuý , các bạn nên:

- Sinh hoạt tập thể, tham gia các đoàn, hội thanh thiếu niên . . .
- Ý thức danh dự gia đình, bản thân, xã hội.
- Tham gia công tác xã hội
- Hoàn thành các bài học ở trường và bài tập ở nhà
- Luyện tập chuyên sâu một môn thể thao, võ thuật ..
- Du lịch , cắm trại, thám hiểm, khai phá. . .
- Sống vì mọi người . . .

Nếu sống như thế chắc chắn sẽ giúp bạn không bị vướng vào ma tuý và các tệ nạn khác. Vì xung quanh bạn có biết bao nhiêu người đang quan tâm tới bạn và cũng biết bao người đáng cho bạn quan tâm. Phong trào HƯỚNG ĐẠO đã từng và mãi tự hào là nơi không có chỗ đứng cho ma tuý

Chống ma túy

Đây là một cuộc chiến căng thẳng và liên tục của mọi tầng lớp xã hội và chắc chắn sẽ không bao giờ chấm dứt, vì nếu chúng ta lơ là, thì ma tuý sẽ lấn sân ngay, các bạn hãy hợp tác với chính quyền và xã hôi trong cuộc chiến cam go này.

Báo ngay cho cơ quan công an biết những địa điểm mua bán hút chích ma tuý.

Đừng bỏ rơi hay xa lánh bạn bè, người thân . . . khi họ rơi vào vòng tay của ma tuý, mà phải là chỗ dựa tinh thần cho họ, động viên hay ép buộc họ đi cai nghiện, gíup họ hoà nhập lại với xã hội.

B. HIỂU BIẾT PHONG TRÀO

LỊCH SỬ PHONG TRÀO HƯỚNG ĐẠO THẾ GIỚI

Phong trào HƯỚNG ĐẠO do cụ Baden-Powell gọi tắt là BP sáng lập. Dưới đây là những điểm mốc chính trong qúa trình hình thành phong trào Hướng Đạo Thế giới.

Ngày 31/7/1907 đến ngày 09/8/1907: Baden- Powell tổ chức trại thử nghiệm ở đảo Brownsea – Anh Quốc với 20 em.

Năm 1908: Cuốn Scouting for Boys (Hướng Đạo Cho Trẻ Em) do chính Baden- Powell viết, được xuất bản dần thành từng tập. Nội trong năm đó, cuốn sách đã được tái bản 5 lần mà vẫn không đáp ứng đủ nhu cầu.

Năm 1909: Dưới sự bảo trợ của vua Edward VII. Hơn 100.000 thiếu nhi mở cuộc họp bạn thi đua lần đầu tiên tại lâu đài Crytal Palace - Luân Đôn - Anh Quốc. 11.000 Hướng Đạo Sinh mặc đồng phục diễu hành trước mặt nhà vua và ra mắt công chúng. Trong số đó có 7 em gái cũng mặc đồng phục Hướng Đạo. sự kiện này làm cho cụ phải suy nghĩ và uỷ quyền cho em gái của mình là AGNES BADEN POWELL chuẩn bị để thành lập hội Nữ Hướng Đạo.

Năm 1911: Họp bạn lần thứ hai tại lâu đài Windsor. Hơn 30.000 Hướng Đạo Sinh đi diễu hành trước sự hiện diện của Baden-Powell và Anh hoàng Goerge V.

- **Hội Nữ Hướng Đạo** (Girl Guides) chính thức thành lập
- **Hướng Đạo Hàng hải** (Sea Scout) ra đời

Năm 1916: Ngành Ấu (còn gọi là Sói Con = Wolf cub) được thành lập để tách các em dưới 10 tuổi ra khỏi đoàn thiếu và chuẩn bị cho các em trở thành Hướng Đạo Sinh sau này.

- Cuốn **Sách Sói Con** được xuất bản.

Năm 1918: thành lập ngành Tráng

Năm 1919: Ông W.F De Bois M[ac] Laren người Scotland, tặng cho phong trào mảnh đất GILWELL PARK (Luân Đôn) làm nơi cắm trại cho các Hướng Đạo Sinh. Đây cũng là nơi huấn luyện Huynh Trưởng Hướng Đạo – như vậy là trại trường GILWELL ra đời. (miếng vải sọc Tô Cách Lan sau khăn quàng băng rừng là để tưởng nhớ đến người này)

Năm 1920: Họp bạn Hướng Đạo Thế Giới (World Jamboree) lần thứ nhất tại Olympia (Luân Đôn). Có 21 quốc gia thuộc khối Liên Hiệp Anh tham dự với tổng số hơn 8.000 trại sinh.

Cũng trong kỳ họp này**, Baden-Powell được bầu là Thủ lĩnh Hướng Đạo Thế Giới** (chức vụ duy nhất , không có kế thừa)

Năm 1926: Hướng Đạo khuyết tật dành cho các em bị tật nguyền được thành lập.

(Phong trào Hướng Đạo bắt đầu manh nha hình thành tại Việt Nam)

Năm 1929: Họp bạn Hướng Đạo Thế Giới lần 3 tại Arrow Park có 50.000 trại sinh tham dự.

Trong dịp này Baden-Powell được Anh hoàng phong tước. Cụ chọn tên là Lord PADEN POWELL OF GILWELL.

Năm 1930: phong trào HƯỚNG ĐẠO chính thức quảng bá và thành lập tại Việt Nam .

Năm 1937: Họp bạn Hướng Đạo Thế Giới lần thứ 5 tại Vogelenzang Bloemendaal, Hà Lan. Có 28.750 trại sinh tham dự.

Hướng Đạo Sinh cả Thế Giới mừng sinh nhật lần thứ 80 của Baden- Powell. Nhân dịp này, Anh hoàng gắn cho cụ Bảo Quốc Huân Chương, một danh dự tối cao dành cho một công dân Anh

quốc (vào thời đó, chỉ có 24 người còn sống được nhận danh dự này).

Năm 1940: Phác thảo dự kiến phát triển nghành KHA

Năm 1941: Ngày 08 tháng 01 BADEN BOWELL trút hơi thở cuối cùng tại Kenya – PHI CHÂU. Thi hài của cụ cũng đuôc chôn cất tại đây, dưới chân những ngọn núi Kenya hùng vĩ theo ý nguyện của cụ – Hướng Đạo Sinh cả thế giới để tang cụ.

Năm 1946: Ngành KHA chính thức ra đời, tách hẳn khỏi ngành Thiếu. (Ở Việt Nam, mãi đến năm 1965.Hội nghị Huynh trưởng toàn quốc mới chấp nhận kế hoạch phát triển nghành Kha).

Năm 1949: Họp bạn Thế Giới dành cho Hướng đạo khuyết tật (Agoon) lần thứ nhất. Tổ chức tại Luteren – Hà Lan.

Năm 1957: Họp bạn Hướng Đạo Thế Giới lần 9 **(kỷ niệm 50 năm thành lập Hướng đạo và 100 năm ngày sinh cùa Baden- Powell)** tổ chức tại Burmingham – Anh quốc. Có 30.000 hướng Đạo sinh tham dự.

Cũng trong năm này ngày 7/5/1957. Hội Hướng Đạo Việt Nam được công nhận là thành viên chính thức

Năm 1958: Hội nghị Hướng Đạo vùng Biển Đông lần thứ nhất tại Baguio – Philippine. Có 12.203 trại sinh tham dự . Việt Nam có 24 hướng Đạo sinh và 6 Trưởng lần đầu tiên tham dự với tư cách là thành viên chính thức

Năm 1967: Họp bạn Hướng Đạo Thế giới lần thứ 12 tại Farragut, Odaho, hoa kỳ . kỷ niệm phong trào Hướng Đạo được 60 tuổi. Có sự tham dự của cụ bà BP và 12.011 trại sinh (Việt Nam cử đi 2 Trưởng và 3 thiếu sinh).

Năm 1981: UNESCO trao giải thưởng " GIÁO DỤC HOÀ BÌNH" cho hội Hướng Đạo Thế Giới .

Năm 1984: Hội Rotary Thế Giới trao giải thưởng "Vì Sự Cảm Thông Thế Giới" cho phong trào Hướng Đạo.

Năm 2007: Trại Họp bạn Hướng đạo Thế giới lần thứ 21 đã được tổ chức vào tháng 7 và tháng 8 năm 2007. **Kỷ niệm 100 năm thành lập phong trào Hướng Đạo Thế giới.**

Sự kiện này được tổ chức trong 12 ngày (từ 27 tháng 7 đến 8 tháng 8) tại Công viên Hylands, Chelmsford, Essex (Anh Quốc), gần Công viên Gilwell. Có khoảng gần 40.000 Hướng đạo sinh từ 151 quốc gia thành viên đã cắm trại trong dịp này, cùng với trên 8.600 thành viên của Đội Phục vụ Quốc tế (*Internatational Service Team*) đến từ khắp nơi trên thế giới.

Theo thống kê mới nhất, hiện nay Phong trảo HƯỚNG ĐẠO đã có mặt tại 176 Hội Hướng đạo quốc gia, và vùng lãnh thổ trên thế giới với khoảng 57 triệu thành viên.

Vì vậy, để nhẹ bớt công việc của văn phòng Hướng Đạo Thế Giới , tổ chức Hướng Đạo Thế Giới thành lập thêm 6 văn Hướng Đạo vùng:

- Vùng châu Phi tại Nairobi, Kenya
- Vùng Ả Rập tại Cairo, Ai Cập
- Vùng châu Á-Thái Bình Dương tại Manila, Philippines
- Vùng châu Âu tại Genève, Thụy Sĩ
- Vùng Liên Mỹ tại Santiago de Chile, Chile
- Vùng Âu-Á tại Yalta-Gurzuf, Ucraina.

Hướng Đạo Việt Nam trực thuộc văn phòng Hướng Đạo vùng Châu Á Thái Bình Dương. Trụ sở đặt tại Manila- Philipines

C. THIÊN NHIÊN

THỰC VẬT

Thực vật có khắp nơi trên hành tinh của chúng ta, rất đa dạng và phong phú. Từ loài nhỏ như rêu, địa y, cho đến những cây to lớn như Bao báp, Cù tùng . . .

Có lẽ cách đây khoảng 425 triệu năm, thực vật đã bắt đầu xuất hiện trên trái đất dưới dạng rêu. 25 triệu năm sau đó thì lòai dương xỉ và cây có dạng như đuôi chồn xuất hiện.

Các lọai họ nhà thông, tùng, xuất hiện cách đây khoảng 300 triệu năm. Và sau đó 150 triệu năm, các lọai cây có hoa xuất hiện.

Ngày nay, các nhà thực vật học ước lượng có khoảng 250.000 loài cây còn tồn tại trên trái đất, có khoảng 60.000 loài cây đã bị tuyệt chủng.

Ở Việt Nam, theo giáo sư Phạm Hoàng Hộ, chúng ta có khoảng 12.000 lòai cây cỏ (chưa kể đến rong, rêu, nấm). Trong khi nước Pháp chỉ có 4.800 loài. Canada rộng gấp 10 lần nước ta mà chỉ có 4.500 loài. Bắc Mỹ rộng hơn 65 lần nước ta cũng chỉ có hơn 14.000 loài . . .

Sự phong phú ấy là một diễm phúc cho dân tộc Việt Nam, vì thực vật là ân nhân vô giá của con người. Nhưng những ân nhân ấy đang bị hiểm hoạ biến mất, tuyệt chủng . . . vì rừng nước ta đang bị đẩy lùi ngày càng xa hơn, đất đai màu mỡ bị xói món, hoang mạc đang bành trướng do nạn cháy rừng và khai thác rừng bừa bãi.

Mỗi người trong chúng ta dù lớn dù nhỏ, đều có nhiệm vụ bảo tồn và phục hồi kho tàng thiên nhiên một cách tích cực và cấp bách, bằng những cử chỉ nhỏ hàng ngày, sự đóng góp của chúng ta cũng rất quan trọng như : không quăng bậy một tia

lửa, dập lửa trước khi rời đất trại. . . là góp phần tránh nạn cháy rừng. Không đốn bừa chặt bậy một cây là ta đã bảo vệ thiên nhiên. Trồng cây quanh nhà, nhất là những cây lạ, hiếm có, là góp phần gìn giữ nguồn gien quý hiếm, phủ xanh khu vực, tạo cảnh quang xinh đẹp . . .

ÍCH LỢI CỦA THỰC VẬT

Thực phẩm

Từ sơ khai, thực vật là thức ăn quan trọng của con người cũng như muông thú. Ngoài các loại ngũ cốc ra, chúng ta còn ăn các loại trái (xoài, mít, ổi, mận, cam, quýt...)các loại củ (khoai lang, khoai mì, củ đậu...) các loại hạt (bắp, mè , đậu...)các loại thân (mía, măng ...), các loại hoa, lá rau cải ... Ngoài ra, thực vật còn được sử dụng trong việc chế tạo đường, dầu ăn, gia vị, nước giải khát . . .

Dược liệu

Tổ tiên chúng ta từ ngàn xưa, đã biết dùng cây cỏ để chữa một số bệnh. Hiện nay phần lớn các loại thuốc chữa bệnh được điều chế từ thực vật, từ dạng thô cho đến dạng tinh chế, chiết xuất. Tuy vậy, nền y học hiện đại vẩn chưa khám phá hết các dược chất từ thực vật

Công nghiệp

Thực vật còn cung cấp một số nguyên liệu hữu ích trong các công trình xây dựng, thủ công mỹ nghệ, công nghiệp, chất đốt . . .

Cân bằng môi trường sinh thái

Cây cối hấp thụ khí cárbon và nhả ôxy để điều hoà không khí, giúp cho con người và các động vật có đủ dưỡng khí. Chống ô nhiễm, làm giảm bịu và tiếng ồn.

Ngăn chận sự xói mòn đất

Sau những trận mưa, những cây mọc trên sườn đồi sẽ ngăn chận sự xói mòn đất nhờ bộ rể cây giữ lại đất và làm giảm bớt sức mạnh của dòng chảy, lá cây thì làm giảm bớt sức nặng của giọt mưa, giữ lại nước và lớp đất đai màu mỡ. ngăn chận lũ lụt.

Cảnh đẹp – bóng mát

Người ta trồng cây ở trong sân, chung quanh nhà, công viên, hè phố . . . những cây cối, bông hoa, cành lá có màu sắc tươi vui, đẹp đẽ, những thân cây có kiểu dáng lạ mắt để tạo ra bóng mát, tăng thêm vẻ đẹp, làm vui mắt, thư giản tinh thần, điều hoà nhiệt độ, giảm bớt tiếng ồn, che bớt sự phản chiếu từ toà nhà . . .

10 Cây thuốc xung quanh

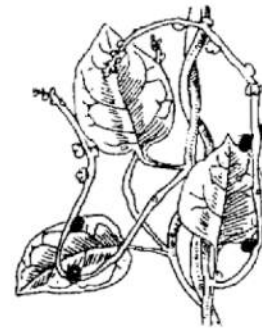
Cây đinh Lăng
Cây thuốc bổ lợi tiểu,
dùng để chữa ho, kiết lỵ

Rau Sam
Trị nổi mề đai,
sốt phát ban, trị giun sán,
mụn nhọt, vết thương
do rắn rết cắn

Dây khoai lang
Phòng ngừa bệnh táo bón,
chữa cảm sốt, có nhiều
chất dinh dương

Nha đam
Hỗ trợ điều trị táo bón,
cải thiện tình trạng mất nước
cơ thể, hỗ trợ tốt tiêu hóa

Lá tía tô
Vị thuốc giải độc, giảm ho, cảm



Rau Mồng tơi
Giúp nhuận trường,
trị mụn nhọt,

Cây sả
Ngăn ngừa đầy hơi, buồn nôn,
thanh lọc cơ thể, hạ huyết áp,
giúp hạ sốt, xông giải cảm

Rau má
Tác dụng tiêu nhiệt, giải độc,
điều trị viêm họng, viêm amidan,
ngộ độc thực phẩm

Rau ngò om
Chữa ăm uống không tiêu,
đầy bụng, cảm ho sổ mũi

Diếp cá
Dùng trị táo bón, bệnh trĩ,
mụn nhọt, kiết lỵ

Đề nghị các em sưu tầm thêm 10 loại cây lá ăn được, có vị thuốc:

1.....

2.....

3.....

3.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

D. HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI

BẾP NÚC - NẤU NƯỚNG

Những Hướng Đạo Sinh nào nhận trách nhiệm làm bếp, phải hiểu giá trị dinh dưỡng và nhu cầu cá nhân của những nhóm thức ăn cơ bản. Cho dù các em không đủ thời gian để xào nấu như một bữa tiệc, thì cũng phải nấu nướng sao cho ngon miệng, đầy đủ chất dinh dưỡng.

Theo các chuyên gia dinh dưỡng thì người ta chia thực phẩm thành 4 nhóm cơ bản cho nhu cầu hằng ngày như sau:

**** Nhóm sữa***: (sữa, sôcôla, bơ, phômai, yauort. . .) mỗi ngày một lần hoặc hơn

*** Nhóm rau củ & trái cây**: rau củ*: cà rốt, cà chua, bắp cải, bông cải, cải xanh, khoai tây . . .* trái cây*: cam, quít, táo, lê, nho, mận, chuối . . . một hoặc hai lần ngày*

*** Nhóm protein***: (thịt heo, thịt bò, thịt gà, thịt vịt, tôm, cua, cá trứng, đậu nành, các loại quả hạch . . .) hai lần hoặc hơn trong một ngày*

**** Nhóm ngũ cốc***: (gạo, nếp ,kê, đậu, bắp, bánh mì, biscuit . .) mọi bữa ăn

TẦM QUAN TRỌNG CẢU SỰ DINH DƯỠNG TỐT

Những thực phẩm các bạn ăn uống cần hội đủ 3 yếu tố:

- Giúp phát triển cơ thể và hồi phục sức lực: chất đạm và các chất muối khoáng giúp các bạn phát triển cơ bắp. Các bạn có thể tìm thấy các chất này từ thịt, cá, trứng, sữa . . . và các chế biến từ tinh bột, thóc lúa . . .
- Cung cấp vitamin, khoáng chất, chất sợi . . . giúp cơ thể chúng ta khoẻ mạnh. Các bạn có thể các dưỡng chất đó rất phong phú trong rau quả, trái cây . . . và trong một số thực phẩm khác.

- Đáp ứng được mọi nguồn năng lượng mà bạn cần: có đầy đủ trong các thực phẩm mà bạn ăn, nhất là trong bánh mì, cơm, dầu, mỡ . . .

Tháp thực phẩm chỉ cho chúng ta thấy nhu cầu và số lượng các loại thực phẩm cần phải có trong ngày. Ơ đáy tháp thì nhu cầu và số lượng lớn, càng lên cao thì càng ít đi.

Người đầu bếp giỏi là người biết tính toán sao cho mỗi bữa ăn phải đầy đủ dinh dưỡng, ngon miệng và hợp với khả năng tài chánh của Đội mình

THẢO THỰC ĐƠN

Trước tiên các em phải nắm rõ :

· Chúng ta có bao nhiêu tiền?
· Bao nhiêu người ăn?
· Ăn trong bao nhiêu ngày?

Sau đó các em mới dự kiến thực phẩm và số lượng cần phải mua.

Nếu cắm trại nhiều ngày mà ở xa chợ, hai ba ngày mới có thể đi một lần, nhười làm bếp phải biết:

- *Những thức ăn để lâu mà không cần chế biến*: mì ăn liền, lạp xưởng, tôm khô, trứng, đồ hộp, cá khô, mắm ruốc, các loại mắm, tương, chao, hột vịt muối, bún tàu (miến) ...

- *Những thức ăn có thể để lâu nhưng phải chế biến:* (tôm rim, mắm chưng, mắm ruốc xào thịt, chà bông...

Dựa vào đó các bạn thảo một thực đơn cho đội thật dễ dàng. Nếu tài chính rộng rãi, ta có thể mua gà vịt mang theo,vừa để được lâu, vừa có thức ăn tươi ngon, bổ dưỡng.

Thí dụ: **Thực đơn mẫu cho 8 người ăn trong 3 ngày**
(đi chợ một lần cho 3 ngày ăn)

- 8 ổ bánh mì, 8 gói mì, 8 kg gạo, 2kg nếp

- 1 kg giá, 2 bó rau muống, 1kg cải xanh, 1kg cải trắng, 2kg bí đao ,2kg bí ngô, 1kg su su, 1kg su hào.

- 1kg thịt, 1kg cá, 1kg tôm, 1/2kg mắm muối vùi, 1/2kg cá khô, 100gr tôm khô, 12 trứng vịt.

- 1 trái dừa khô, me, hàng, ngò, tỏi, ớt, tiêu, đường, muối, bột ngọt, dầu ăn, nước mắm, nước tương…

ĐI CHỢ:

Ít có Hướng Đạo Sinh nào "hân hạnh" được mẹ sai đi chợ hằng ngày để nắm được giá cả và không lúng túng trong khi đi chợ. Hầu hết chúng ta thỉnh thoảng mới đặt chân đến chợ một lần cho nên không khỏi lúng túng. Vì vậy, trước khi đi chợ các em nên nhờ những người đi chợ thường xuyên hướng dẫn cho chúng ta biết rõ giá cả của từng loại thực phẩm, khu vực phân bố trong chợ. Vì nếu không biết rõ loại nào bán ở khu vực nào, thì chúng ta phải đi vòng vo, vừa mất thời giờ, vừa mệt…

Khi ghi vào giấy chúng ta chia thành từng nhóm: Nhóm thực phẩm tươi sống, nhóm đồ khô hay thực phẩm chế biến sẵn, nhóm rau cải, nhóm gia vị và tạp hoá… như vậy chúng ta chỉ đi một vòng chợ là có thể mua đầy đủ.

Người làm bếp cũng phải biết ước lượng thực phẩmvừa đủ cho Đội. Không mua quá thừa hoặc quá thiếu và cũng đừng mua những thực phẩm sang trọng giá cao…..

CHỌN LỰA THỰC PHẨM

Rất quan trọng, vì nếu các em mua nhầm thực phẩm ươn, hư thối, thì ăn vừa dở, vừa có thể bị trúng độc. Biết cách chọn thực phẩm tươi, sống thì ăn mới ngon và bổ dưỡng, và có thể bảo quản lâu được.

*** Thịt heo :**Phải có màu đỏ hồng, sớ thịt săn, da mỏng, sớ thịt còn ươn ướt. Nếu ngã sang màu nâu, tím đen hay tái xanh và

có mùi thì đừng mua.
Nếu thịt màu đỏ thẩm, nhão, da bụng dày là heo già hay heo nái.
Thịt heo bệnh có mỡ vàng, thớ thịt nhão, trong thớ thịt có thể có những đốm trắng như hạt gạo (heo gạo), da, gan, thận (bồ dục) có lấm tấm những đốm nhỏ . . . tuyệt đối không nên mua.
Thịt có màu tái xanh, màu nâu, bốc mùi . . . không mua
*** Thịt bò:**Thớ thịt màu đỏ tươi, khô mịn, gân trắng, dẹp nhỏ, mở vàng
*** Gà**: Chọn gà mái tơ gần đẻ, hậu môn nhỏ, sạch màu vàng, chân vàng, lườn to. Không nên mua những con hậu môn ướt, bầu diều phồng to, miệng chảy dải, mồng tím, ít phản ứng khi bị bắt, đó là gà bệnh.
*** Vịt:**
Chọn những con vịt đực (đầu to, giọng khàn khàn), mỏ to, cổ mềm, ức tròn, da cổ da bụng dày, lông cánh đầy đủ.
*** Cá:** *Muốn mua cá tươi, các em nên để ý đến những điểm sau:*
Tròng mắt: sáng, sạch và đầy, mắt không bị đỏ.
Mang: Vạch mang ra xem, nếu đỏ hồng là cá tươi, nếu mang trắng bệt là cá ươn.
Vảy: sáng lóng lánh, dính chặt khó gở
Thân cá: săn cứng, không dập đầu, bể bụng, nếu ấn ngón tay thấy lõm thì đừng mua.
Nếu là cá đồng: chọn những con còn sống, vùng vẩy mạnh, vảy bóng, không trầy trụa.
*** Tôm tép:** Tôm tép còn tươi thì vỏ sáng bóng, cứng, dai, trơn láng, màu xanh. Nếu ươn thì vỏ hết bóng hay ngã sang màu hồng, đầu bể rời, que càng dễ rụng, có mùi hôi
***Cua ghẹ:**Lật ngữa cua ra, nhấn vào mép mai ở hai bên hông, cứng là cua chắc, mềm là cua ốp.

*** Sò:** *Lựa con còn sống còn mở miệng, nhưng khi dụng tới thì khép vào ngay. Sò chết có mùi rất hôi*

*** Ốc:** *Cũng giống như sò, ốc sống thì thò đầu ra nhưng khi đụng tới thì rụt vào ngay. Ốc mập thì mép dày, mày ốc ở sát ngoài, ốc ốm hay chết thì mày thụt sâu vào trong. Ốc chết cũng có mùi rất hôi*

*** Trứng:** Giơ trứng ra ánh sáng (hay ngọn đèn). Nếu khoảng trắng trên đầu có hay rất nhỏ là trứng tươi, nếu lớn là trứng đã để lâu. Có thể bỏ vào nước, chìm ngay là tươi, nổi là trứng cũ.

*** Đồ hộp:** Không nên chọn những hộp móp méo nhất là phồng dộp hai đầu, ăn sẽ bị ngộ độc. Các bạn cũng cần phải lưu ý đến ngày tháng bảo hành ghi ở vỏ hộp.

*** Đậu – Hạt:**

- Hạt đậu đều đặn, bóng láng, chắc, nặng
- Không có sâu, mọt.
- Không bị lẫn lộn đất, cát

***Rau cải:** *Chọn rau tươi, dòn chắc, cầm nặng tay. Không sâu bọ, bầm dập, héo úa. Không nên mua loại rau cải xắt gọt sẵn.*

***Trái cây:** Nên chọn trái tươi, chắc, vừa chín tới, đầy nước, không bầm dập, không bị úng thối, sâu bọ.

CÁC KIỂU BẾP

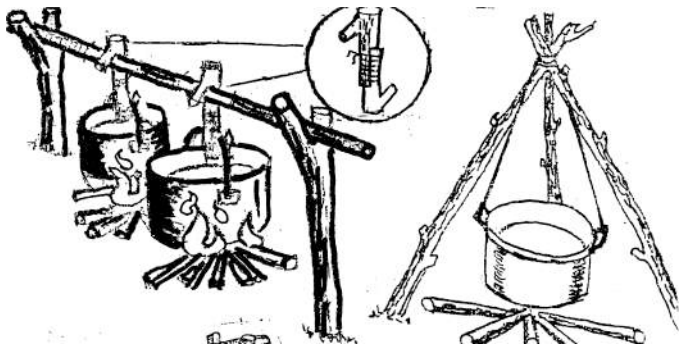
Bếp gọng sắt

Theo kinh nghiệm cá nhân thì đây là một loại bếp gọn nhẹ và tiện lợi nhất. Vì các bạn có thể sử dụng trên mọi loại đất như: đất cát, đất thịt, đất sỏi, đất khô, đất ẩm . . . và có thể nấu bất cứ loại nồi, nêu, soong, chảo. . . lớn nhỏ khác nhau mà không sợ sụp, hay nghiêng đổ.

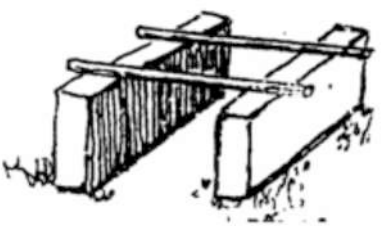
Cá bạn chỉ cần uốn 3 gọng sắt (loại 6 hay 8 ly) theo hình đây. Khi sử dụng các bạn chỉ cần ghim 3 gọng sắt xuống đất, đầu chụm vào nhau.

Bếp gọng sắt

Bếp treo: Là một loại bếp mà các thợ săn, thợ rừng, các nhà phiêu lưu, khai phá, cắm trại, dã ngoại . . . thường dùng. Một điều các bạn cần phải lưu ý là cần có một sợi dây hay móc không bị lửa đốt cháy.



Bếp kê: Nếu các bạn cắm trại ở những vùng có đá hay gạch, thì đây là loại bếp thiết kế dễ dàng và thuận tiện nhất. Chỉ cần kê ba cục đá hay vài viên gạch là chúng ta đã có một cái bếp. Tuy nhiên, các bạn phải cẩn thận vì đây là một loại bếp rất dễ bị lật, làm đổ đồ ăn.

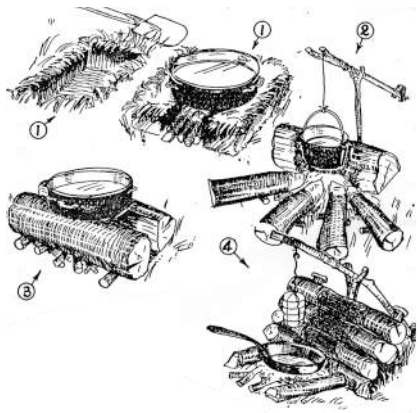


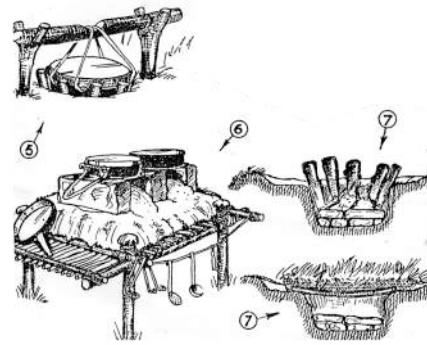
Bếp đào, bếp mương

Bếp này các bạn chỉ thực hiện được khi đi cắm trại ở những vùng đất thịt hay đất sét, (không thể thiết kế trên cát). Các bạn có thể đào bếp 1 cửa, 2 cửa, 3 cửa, 4 cửa, thậm chí không có cửa (để làm lò nướng). Chỗ để chụm củi thì làm loe ra để dễ đưa củi vào, và để dễ thông gió. Nếu thiết kế đúng, thì đây là loại bếp an toàn và hiệu quả.

CÁC LOẠI BẾP THAM KHẢO KHÁC

Dưới đây là hình ảnh một số bếp từ tài liệu nước ngoài để các bạn tham khảo, có thể từ đây các bạn sẽ sáng tạo ra những kiểu bếp phù hợp với hoàn cảnh, khả năng của mình.





NHÓM LỬA

Hiện nay, hầu hết mọi gia đình đều sử dụng bếp gas hay bếp điện, vì thế các bạn có thể lúng túng khi cần nhóm một bếp lửa. Sau đây chúng tôi xin hướng dẫn các bạn phương pháp nhóm bếp hiệu quả nhất.

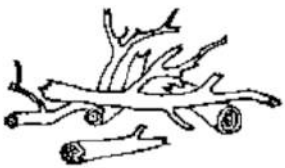
Mồi nhóm lửa

Trước tiên các bạn cần phải có mồi nhóm lửa, đó là những chất dễ bắt lửa, dễ cháy . . . các bạn có thể tìm một trong những chất liệu sau đây:

- Giấy báo cuộn nhúng sáp
- Tre khô chẻ nhỏ

Cỏ khô, lá khô

Cành khô nhỏ

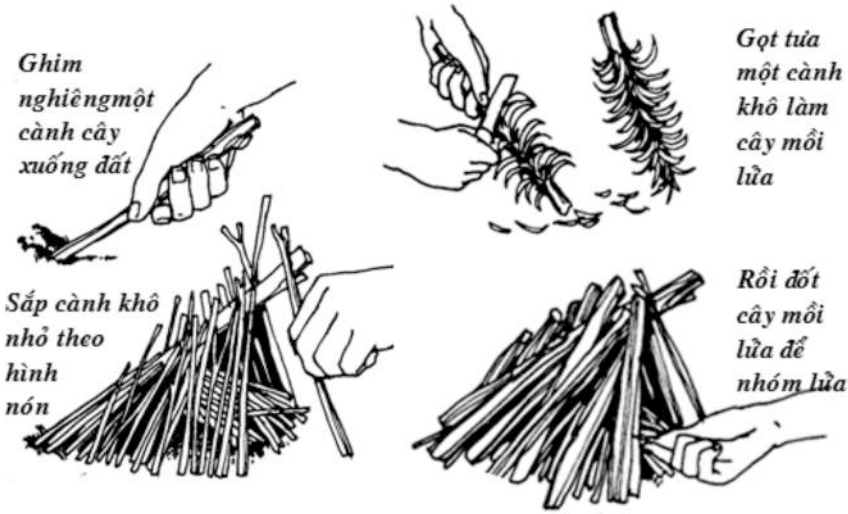


Cành khô lớn

- Dăm gọt từ các cành cây khô (nhất là các loại cây có tinh dầu như: thông, trai, rái, dầu . . .)
- Vỏ cây khô
- Rơm, cỏ, bông vỏ, lá cây, cành cây nhỏ . . . khô

Sau khi có chất dẫn lửa rồi, các em chọn những cành hay dăm khô thật nhỏ cỡ que diêm (nếu không có thì phải chẻ), sắp chụm lại thành hình nón, rồi đốt lửa lên cho cháy.

Khi lửa đã cháy các bạn mới chất thêm những cành cây lớn hơn một tí (cỡ chiếc đũa hay ngón tay), khi lớp củi này đã bắt lửa và cháy lên thì mới chất củi lớn vào. Các các bạn có một bếp lửa như ý.



Kỹ thuật nhỏ: Nếu gặp trời mưa củi bị ẩm, các bạn chẻ một cành khô ra, dùng dao gọt những dăm cây ở trong ruột, các bạn sẽ có một chất dẫn lửa rất tốt.

BẢO QUẢN CỦI

Trong những kỳ trại dài ngày, chúng ta phải biết dự trữ và bảo quản củi cho đủ dùng, nhất là khi chúng ta gặp những ngày mưa dầm.

- Chọn củi khô và nỏ
- Sắp xếp, phân loại củi lớn, nhỏ khác nhau, để riêng từng nhóm cho dễ lấy.
- Có bạt che mưa và sương ẩm
- Nếu củi ướt phải phơi khô hay làm giàn hong trên bếp

E. TRUYỀN TIN

Ôn luyện lại thổi Morse....

Đánh gia đoàn sinh đạt được bao nhiêu phần trăm ký tự.....

F. VỆ SINH VÀ BẢO VỆ SỨC KHỎE

Thực hành trò chơi rèn luyện và bảo về sức khỏe

G. SƠ CỨU - CẤP CỨU

DI CHUYỂN NẠN NHÂN

Trong khi cấp cứu hay cứu hộ, việc di chuyển nạn nhân là điều thường làm. Tuy nhiên không thể cẩu thả trong việc di chuyển nạn nhân, nhất là người đó đang bị thương nặng. Chuyên chở không đúng cách có thể gây hậu quả nghiêm trọng, có thể dẫn đến tử vong.

Nguyên tắc khi di chuyển nạn nhân

Không nên di chuyển nạn nhân trừ khi thật sự cần thiết. Khi di chuyển phải cẩn thận, cẩn thận không làn nguy hại đến sự an toàn của nạn nhân, và của bản thân bạn

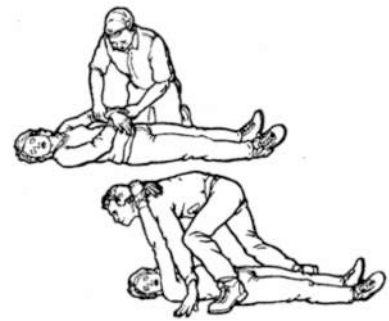
Luôn nhớ giải thích cho nạn nhân biết bạn đang làm gì để nạn nhân có thể hợp tác hành động với bạn nếu có thể.

- Đừng bao giờ di chuyển nạn nhân một mình nếu có người giúp sức. Nhưng cũng phải chắc rằng những người phụ giúp hiểu được những gì họ phải làm để phối hợp nhịp nhàng, đầy đủ.
- Khi có người cùng tham gia di chuyển nạn nhân, chỉ một người được hướng dẫn các thao tác bằng lời nói mà thôi.
- Để tránh cho bản thân bạn bị tổn thương cột sống khi khiêng, vác nạn nhân. Hãy luôn theo đúng kỹ thuật khiêng vác nạn nhân.
- Có những trường hợp ta phải đợi y bác sĩ và xe cứu thương như chấn thương cột sống, vỡ sọ...

- Trước khi di chuyển nạn nhân chúng ta phải sơ cấp cứu như: băng bó, sát trùng, cầm máu, cố định xương gẫy. . .
- Dùng các kiểu chuyên chở thích hợp với từng loại vết thương, phân tích để chọn phương tiện tốt nhất.
- Trừ một vài trường hợp để ngồi, còn lại phải để nạn nhân nằm trên cáng khi di chuyển
- Trong tất cả các trường hợp gẫy xương phải thận trọng khi xê dịch nạn nhân
- Trong trường hợp bị nặng ở đầu, hãy để nạn nhân nằm nghiêng

DI CHUYỂN VỚI MỘT NGƯỜI

Bò kéo nạn nhân

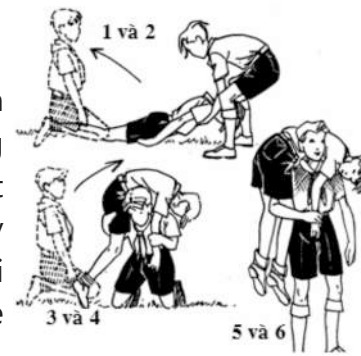


Thường được áp dụng để mang nạn nhân ra khỏi đám cháy. Người cứu hộ phải bò để tránh khói, lửa và các vật cản khác

Buộc các cổ tay nạn nhân với nhau bằng dây buộc , dây lưng, khăn, quần áo . . . quỳ lên nạn nhân, chui đầu qua vòng tay nạn nhân và bò tiến về phía trước kéo lê nạn nhân. Không để đầu nạn nhân trượt trên mặt đất.

Phương pháp lính cứu hoả

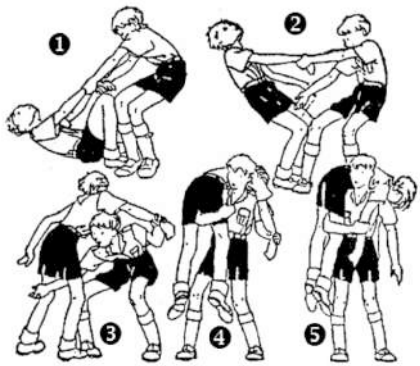
Trường hợp nạn nhân nằm sấp



Đứng hoặc ngồi đối diện với nạn nhân , cong đầu gối xuống, dựng nạn nhân dậy theo tư thế ngồi, một tay giữ chặt cổ tay nạn nhân một tay lòn qua háng nạn nhân rồi cúi người đặt nạn nhân trên vai mình. Nhẹ nhàng đứng lên

Trường hợp nạn nhân nằm ngửa

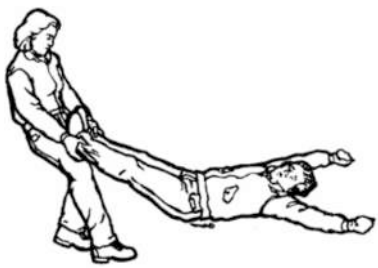
Gập hai chân nạn nhân lại, bàn chân sát vào mông, dùng bàn chân và đầu gối của chúng ta để chèn bàn chân và đầu gối của nạn nhân rồi kéo đứng dậy, khom người xuống tay trái của chúng ta giữ tay phải của nạn nhân , đặt nạn nhân lên vai rồi đứng thẳng lên



Lưu ý: chỉ dùng phương pháp này trong trường hợp nạn nhân không bị tổn thương cột sống, cổ, lưng.

Kéo nạn nhân

1. Cầm hai cổ chân hay quần dài của nạn nhân (nếu thương tích cho phép) rồi kéo nạn nhân ra khỏi nơi nguy hiểm (chỉ dùng phương pháp này trong trường hợp thật cấp bách, khi chỉ cần cứu tánh mạng của nạn nhân .)



2. Nếu có chăn, túi ngủ, vải bạt, poncho . . . thì đặt nạn nhân lên rồi nắm lấy tấm chăn kéo nạn nhân ra khỏi nơi nguy hiểm. Khi kéo cố gắng chọn lối đi bằng phẳng nhất.

3. Luồn hai tay xuống nách nạn nhân, tay phải nắm cổ tay trái nạn nhân, tay trái nắm cổ tay phải. Ta kéo lê nạn nhân đến nơi an toàn.

Dìu nạn nhân với một người

Nếu nạn nhân chỉ bị thương nhẹ, còn có thể nhận biết được. Các bạn dìu nạn nhân đứng dậy, đứng một bên hông của nạn nhân, nắm chặt tay nạn nhân quàng vào cổ của mình và giữ lại.

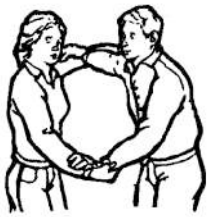
Quàng tay còn lại của bạn sang eo bên kia của nạn nhân ôm chặt nạn nhân hay nắm chặt áo quần của nạn nhân để giữ nạn nhân thẳng người trong lúc di chuyển.

Di chuyển nạn nhân với hai người

1. Dìu nạn nhân :

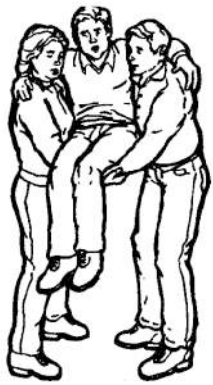
Thường thì áp dụng cho những nạn nhân đuối sức hay bị thương tương đối nhẹ.

Choàng tay nạn nhân qua vai của các bạn và một tay các bạn giữ chặt tay nạn nhân, một tay vòng qua ôm lấy thắt lưng.



2. Kiệu nạn nhân

Hai cứu thương viên ngồi xuống dùng tay nắm tay của nhau làm thành một cái ghế. Để nạn nhân ngồi lên rồi từ từ đứng lên cùng đi tới. Phương pháp này dùng trong trường hợp nạn nhân không chấn thương cổ và lưng, còn tỉnh táo nhưng không đi lại được



3. Khiêng nạn nhân

(Không được áp dụng phương pháp này khi lưng, cổ, tay, hoặc vai của nạn nhân bị thương)

Đỡ nạn nhân ngồi dậy và khoanh hai tay của nạn nhân phía trước ngực nạn nhân, luồn tay vào nách nạn nhân nắm chặt lấy hai cổ tay của nạn nhân. Một người khác quỳ xuống giữa hai chân nạn nhân, mặt nhìn xuống hương mặt nạn nhân , nắm hai chân nạn nhân ở phía đầu gối. Hai người cùng nâng và khiêng nạn nhân như hình vẽ.

TẢI THƯƠNG BẰNG CÁNG

Muốn di chuyển nạn nhân được an toàn, trong hầu hết mọi trượng hợp , chúng ta phải dùng cáng.

Cáng có nhiều kiểu như: cáng xếp, cáng cố định, cáng tự tạo . . . thường thì trong các cuộc sinh hoạt dã ngoại hay trong đời sống thường nhật, ít có ai sắm sẵn cáng chuyên dụng (trừ

các cơ sở y tế, chuyên viên cứu hộ) cho nên chúng ta thường dùng cáng tự tạo.

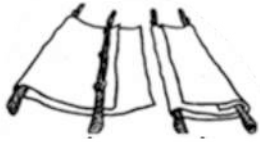
Chúng ta có thể tận dụng một tấm ván, một cánh cửa, một cái ghế dựa, một xe cút kít, một cái võng... và với hai cây gậy, chúng ta có thể tự tạo những kiểu cáng sau đây (tuỳ theo nguyên vật liệu mà chúng ta có thể tìm thấy tại chỗ)

- Lấy hai bao gạo hoặc bao bột mỳ, chọc thủng hai lỗ ở đáy, luồn hai gậy tre vào.
- Dùng nhiều khăn quàng dây nịt, dây.. cột vòng hai cây sào chắc chắn
- Dùng hai cây sào 2,2m cột hai đầu 2 thanh ngang (chừa tay cáng) dùng dây đan bện chéo bên trong.
- Luồn hai gậy tre vào hai áo sơ mi đã gài nút và lộn ngược hai tay áo vào trong.
- Cuộn hai gậy bằng một cái mền, một tấm drap, một tấm bạt, hoặc một tấm vải lều ...

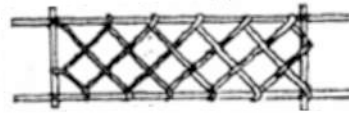
CÁNG BẰNG ÁO

CÁNG DÂY NỊT

CÁNG BẰNG KHĂN



CÁNG BẰNG CHĂN MỀN



CÁNG BẰNG DÂY

CÁNG BẰNG BAO

Lưu ý : Trước khi đặt nạn nhân lên cáng, hãy kiểm tra độ an toàn bằng cách cho một người mạnh lên nằm thử

ĐỠ NẠN NHÂN LÊN CÁNG

Nhiệm vụ của chúng ta là không làm cho vết thương nạn nhân nặng thêm và gây đau đớn cho nạn nhân cho nên chúng ta phải nhẹ nhàng khi đưa nạn nhân lên cáng

Cách đỡ với hai người:

1. Đặt sát cáng bên cạnh nạn nhân, vắt chéo hai tay nạn nhân lên bụng (trấn an và giải thích cho nạn nhân biết việc bạn đang làm)
2. Mỗi người một đàu cùng cẩn thận đặt nạn nhân lên cáng.

Phương pháp vần gỗ

Trong trường hợp nạn nhân bị chấn thương cột sống hay gãy cổ, các bạn phải thật cẩn thận khi di chuyển nạn nhân, làm sao để cho đầu, cổ và lưng nạn nhân như nằm trên một đường thẳng, cơ thể nạn nhân như một khúc gỗ

1. Một người đỡ đầu nạn nhân, một người đẩy nạn nhân nghiêng về một bên (phía không bị thương nằm ở dưới)
2. Đặt cáng sát vào lưng nạn nhân
3.Từ từ để nạn nhân nằm xuống. Chèn đệm để bảo đảm an toàn

KHIÊNG CÁNG

Khi khiêng cáng người ta thường khiêng chân của nạn nhân đi trươc. Khi nâng và khiêng cáng, luôn luôn nhớ rằng người khiêng là bộ phận giảm xóc. Nếu người đi trước bước chân trái thì người đi sau bước chân phải. Đi từng bước ngắn, tay và đầu gối hơi cong. Người đi sau có nhiệm vụ hướng dẫn và điều

khiển người đi trước với những khẩu lệnh từ từ và rõ ràng, đầy đủ phần lệnh chuẩn bị và lệnh hành đông.

Thí dụ:

- Chuẩn bị khiêng ... khiêng!
- Chuẩn bị tiến ... tiến!
- Chuẩn bị ngừng... ngừng!

Người đi sau còn có nhiệm vụ quan sát nạn nhân, đề phòng những biến chứng hoặc khi nạn nhân cảm thấy khó chịu chúng ta kịp thời có biện pháp thích hợp. Trời lạnh thì phải đắp mền cho nạn nhân, trời nắng thì dùng khăn tay sạch hoặc tờ giấy báo to mà che cho họ.

Nếu nạn nhân quá nặng thì phải khiêng bốn người, trong trường hợp này, mỗi người sẽ khiêng một đầu cáng và đều đứng ở phía ngoài cáng.

Khi vượt chướng ngại vật, lên xuống dốc, cầu thang . . . các bạn hãy linh động để giữ cho người của nạn nhân và cáng lúc nào cũng nằm ngang.

H. QUAN SÁT

DẤU ĐƯỜNG

Dấu đường là một thông điệp bằng ký hiệu của người đi trước gởi lại cho những người đi sau. Những ký hiệu này được làm ra bởi phấn, than, đá, sỏi, cành cây, ngọn cỏ . . .

Đây là một bài học lý thú về quan sát, thường được áp dụng trong những cuộc thám du hay những trò chơi lớn

Người đánh dấu:

- Chỉ đánh ở những khu vực ít người và gia súc lui tới, vì có thể bị phá, bị dẫm đạp làm hư hỏng hay thay đổi vị trí hoặc bị đá vằng mất ...
- Phải đánh dấu sao cho dễ thấy nhưng không quá lộ liễu, nhất

là dấu "xuất phát"

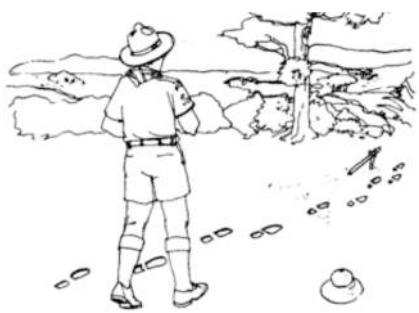
- Không nên sử dụng cành khô trong vùng đầy củi khô cũng như không dùng đá trên một bãi đá . . .

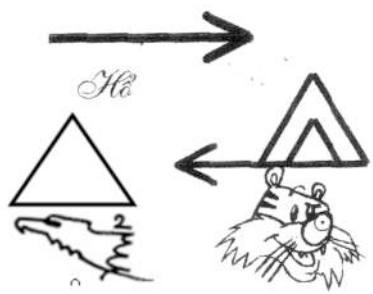
Người theo dấu:

Khi đi theo lộ trình có để lại dấu đường, nên đi từ dấu nọ sang dấu kia, đừng quên mất dấu vừa tìm ra, để nhỡ chưa tìm được dấu kế tiếp, em sẽ quay về dấu cũ và bắt đầu từ đó tìm rộng ra dần dần, thế nào em cũng sẽ gặp. Không nên phỏng đoán là họ đi đường này, họ đi đường kia . . . để rồi cứ băng ào ào , như thế sẽ dễ bỏ sót một số dấu, dẫn đến đi sai đường.

- Quan sát chầm chậm và kỷ lưỡng bên phải, bên trái, phía trước, phía sau ... không bỏ sót 1 dấu vết khả nghi nào
- Đừng xoá đi những dấu đã quan sát, vì nếu bị mất dấu bạn sẽ quay lại dấu cuối cùng và từ đó tìm rộng ra

Khi có nhiều đơn vị cùng đi chung 1 đường thì người đánh dấu phải ký tên đơn vị mình dưới dấu, để khỏi nhầm lẫn qua dấu đơn vị khác. Chữ ký này có thể bằng hình hay bằng chữ, bằng số...





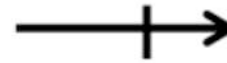
CÁC DẤU ĐƯỜNG

- Khởi hành, Xuất phát

- Đi lối này

- Đi nhanh lên

- Đi chậm lại



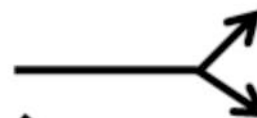
- Trở ngại phải vượt

- Rẽ trái

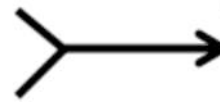
- Rẽ phải

- Chú ý – nguy hiểm

- Tách ra làm hai



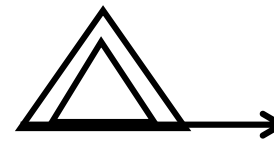
- Hai toán nhập lại



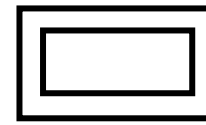
- Mật thư cách 3m

- Đường cấm

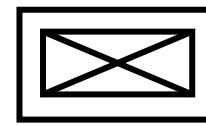
- **Trại hướng này**



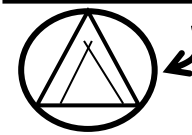
- **Đợi tôi ở đây**



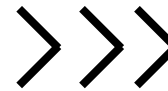
- **Tôi đã về – đừng đợi**



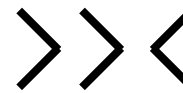
- **Quay về trại**



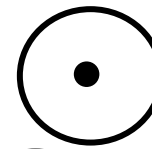
- **An toàn - cứ đi**



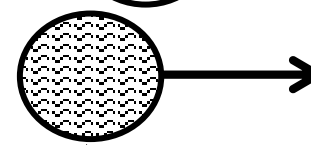
- **Cẩn thận – Có địch**



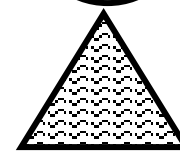
- **Hết dấu đường,(đã đến nơi)**



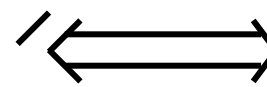
- **Nước uống được**
  (ở hướng này)



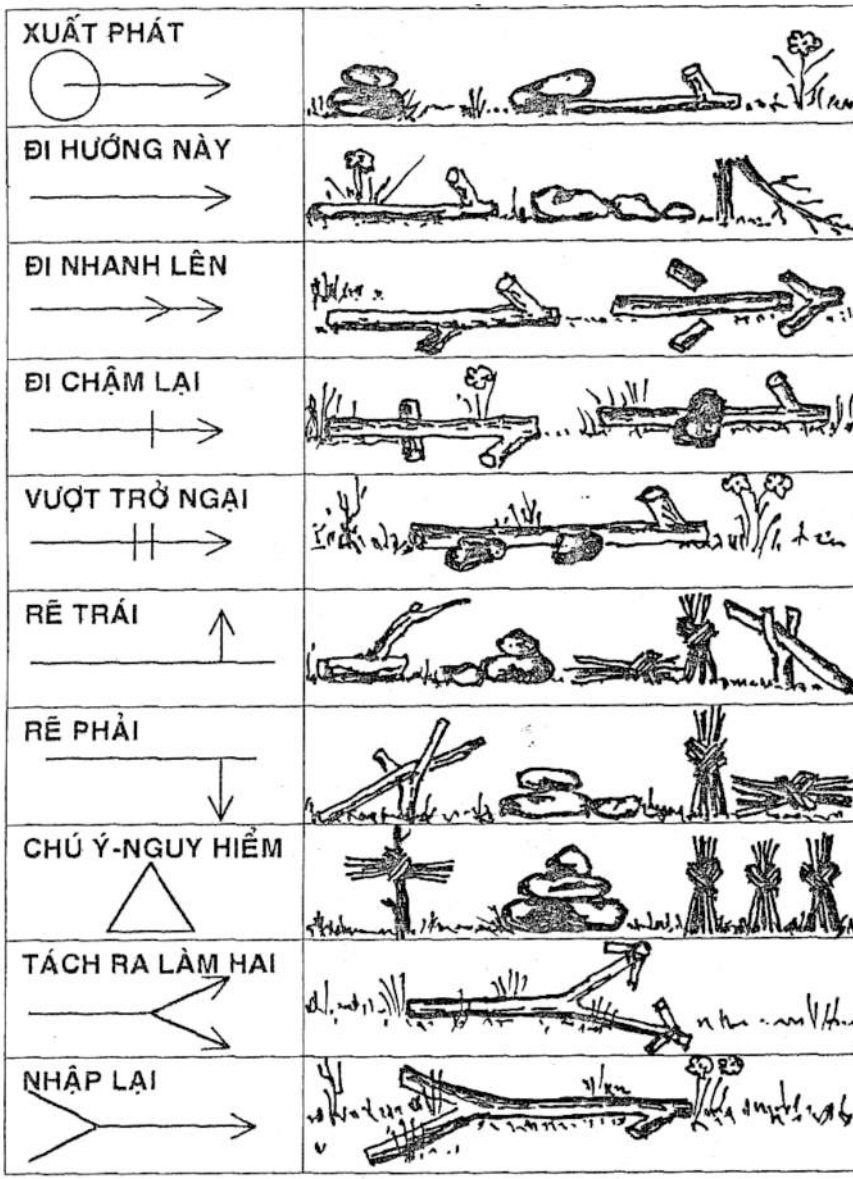
- **Nước độc**

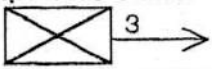
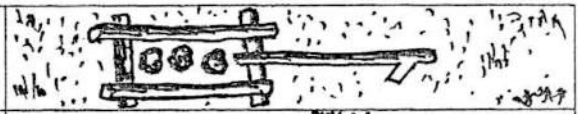
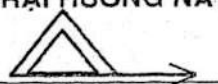
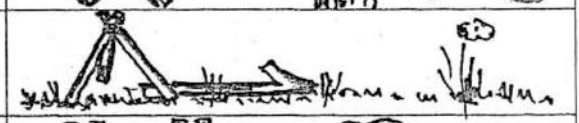
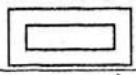
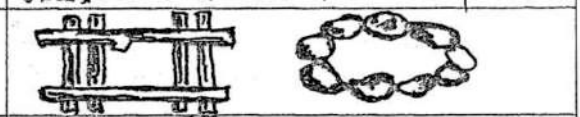
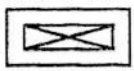
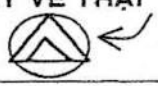
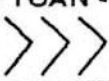
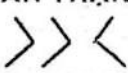
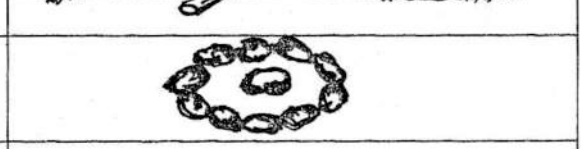
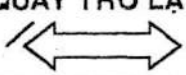


- **Quay trở lại**



DẤU ĐƯỜNG BẰNG VẬT LIỆU THIÊN NHIÊN



MẬT THƯ 3 MÉT 	
ĐƯỜNG CẤM	
TRẠI HƯỚNG NÀY 	
ĐỢI TÔI Ở ĐÂY 	
TÔI ĐÃ VỀ 	
QUAY VỀ TRẠI 	
AN TOÀN - CỨ ĐI 	
CẨN THẬN 	
ĐÃ ĐẾN NƠI	
NƯỚC UỐNG ĐƯỢC	
NƯỚC ĐỘC	
QUAY TRỞ LẠI 	

HIỆU LỆNH

Trong các buổi sinh hoạt. Trong các cuộc chơi. Các người điều hành có thể thực hiện các hiệu lệnh dưới đây bằng:

- Âm thanh (Còi, tù và, khẩu lệnh, tiếng động . . .)
- Thủ hiệu. (hiệu lệnh bằng tay)

HIỆU LỆNH TẬP HỢP

Khi cần tập họp, các Trưởng thường dùng còi. Vì vậy, khi nghe một tiếng còi dài (▬) có nghĩa là chú ý, chuẩn bị. . . Các bạn phải im lặng, đứng nguyên tại chỗ để nghe hiệu lệnh kế. Nếu hồi còi tiếp theo mà không gọi mình, thì mới tiếp tục sinh hoạt. Nếu gọi mình, thì nhanh chóng thực hiện.

Các hiệu lệnh bằng còi

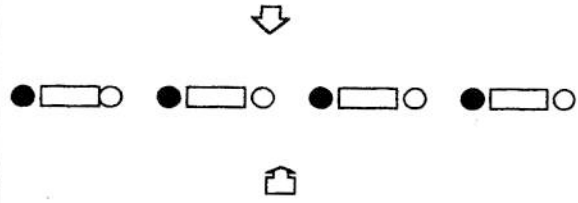
- Chú ý - Chuẩn bị : ▬
- Họp Đội trưởng : •••▬
- Họp Trưởng : ••• ••• •••
- Tập họp chung : •• •• •• ••
- Cấp cứu : ••• ▬▬▬ •••

Thủ lệnh các đội hình tập họp

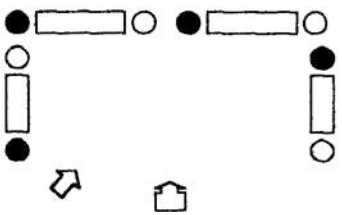
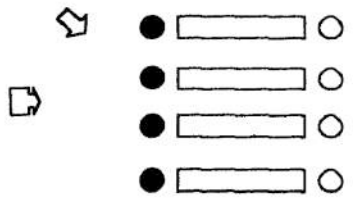
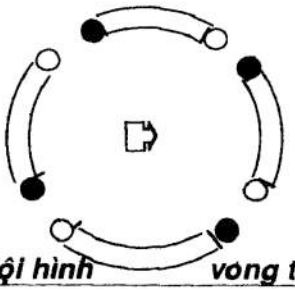
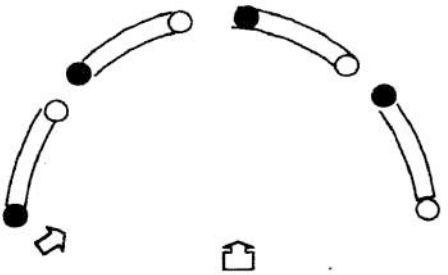
Ghi chú:

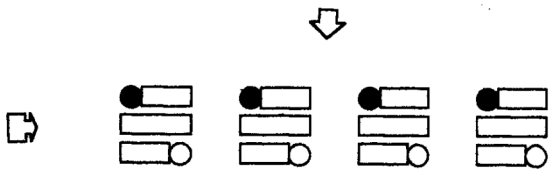
- Đoàn Trưởng : ⏢
- Đoàn Phó : ⏢
- Đội trưởng : ●
- Đội phó : ○
- Đội sinh : ▭

Hàng ngang



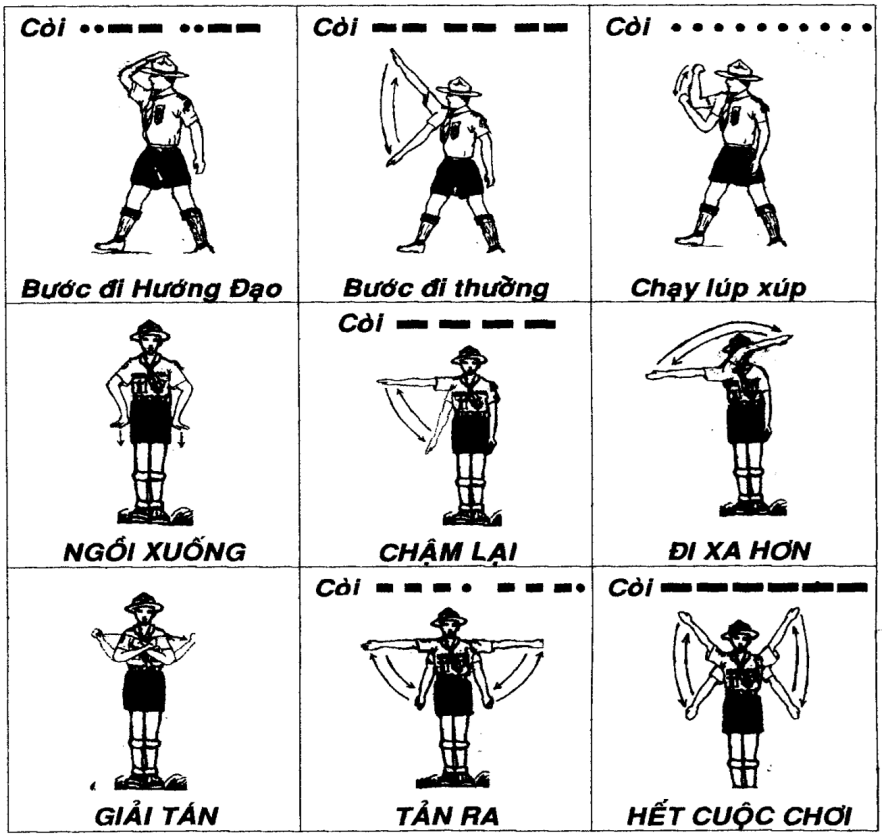
Đội hình hàng ngang

	
Hình chữ U	*Đội hình chữ U*
	
Hàng dọc	*Đội hình hàng dọc*
	
Vòng tròn	*Đội hình vòng tròn*
	
Vòng cung	*Đội hình vòng cung*

 Sắp thành (3) hàng dọc	 *Mỗi đội sắp thành (3) hàng dọc (số hàng được biểu thị bằng số ngón tay đưa ra)*

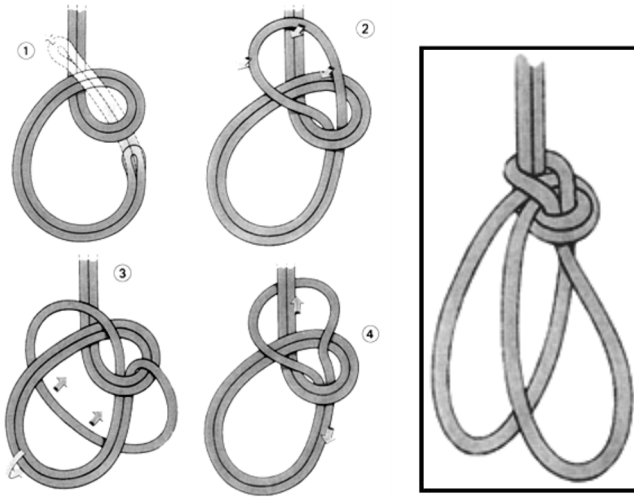
CÁC THỦ HIỆU VÀ CÒI HIỆU

Hiệu Còi ▬ *CHÚ Ý*	*Còi* •• •• •• •• *TẬP HỌP*	*Còi* ▬••• ▬••• ▬••• *SÁT NHAU LẠI*
Hiệu còi ▬ • *SẮP SẴN*	*Còi* •••••••••••• *NHANH LÊN*	*Còi* •▬ •▬ •▬ •▬ *BÁO ĐỘNG*

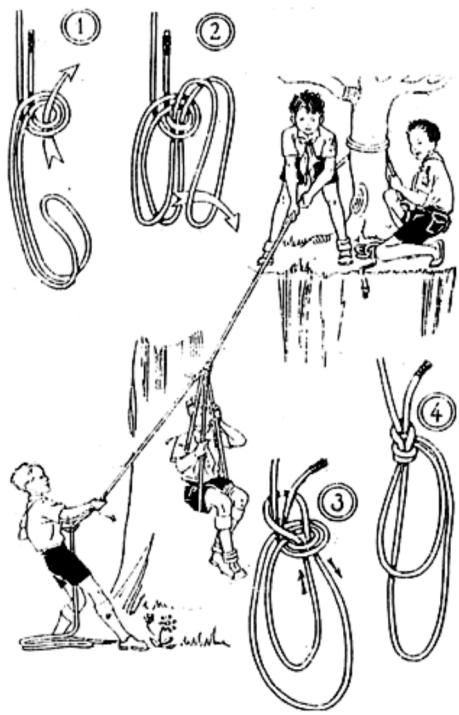


I. NÚT DÂY
NÚT GHẾ KÉP

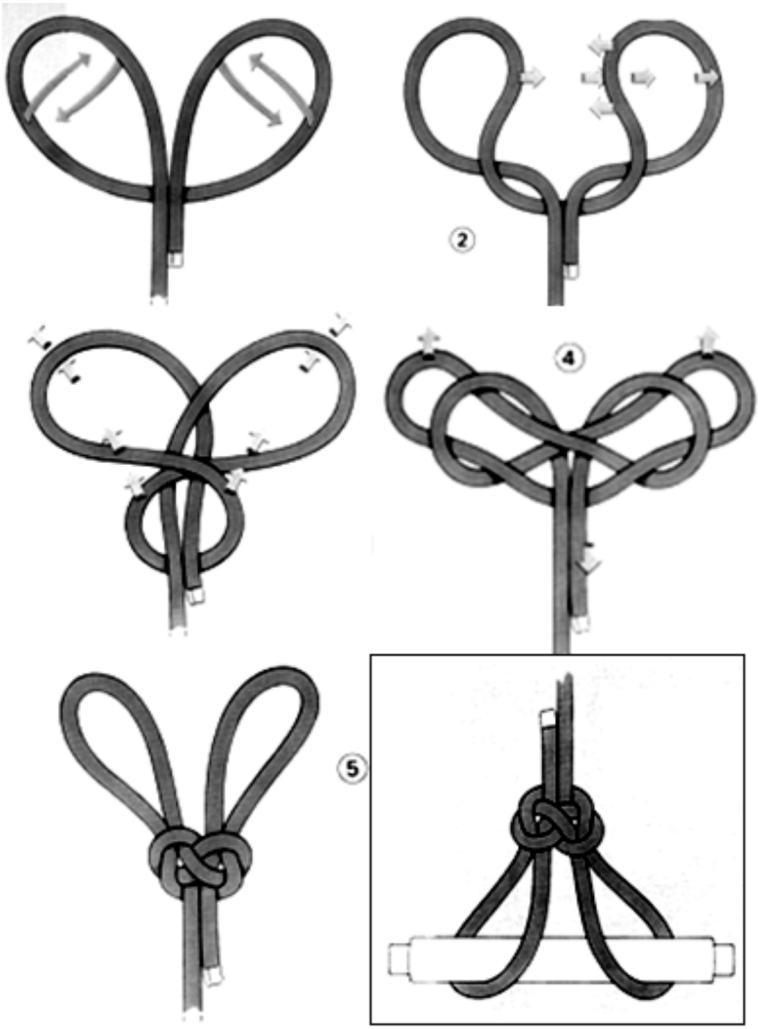
Người ta gọi các loại nút này là nút GHẾ (Thí dụ: Ghế Đơn, Ghế Kép, Ghế Anh . . .) là do người ta có thể "ngồi" vào trong đó được. Ngày xưa, các thủy thủ thường dùng nút này để chuyển người từ trên cao xuống hay ngược lại. Ngày nay thì người ta cũng dụng để chuyển người nhưng là trong các trường hợp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



Cách làm và ứng dụng Nút Ghế Kép



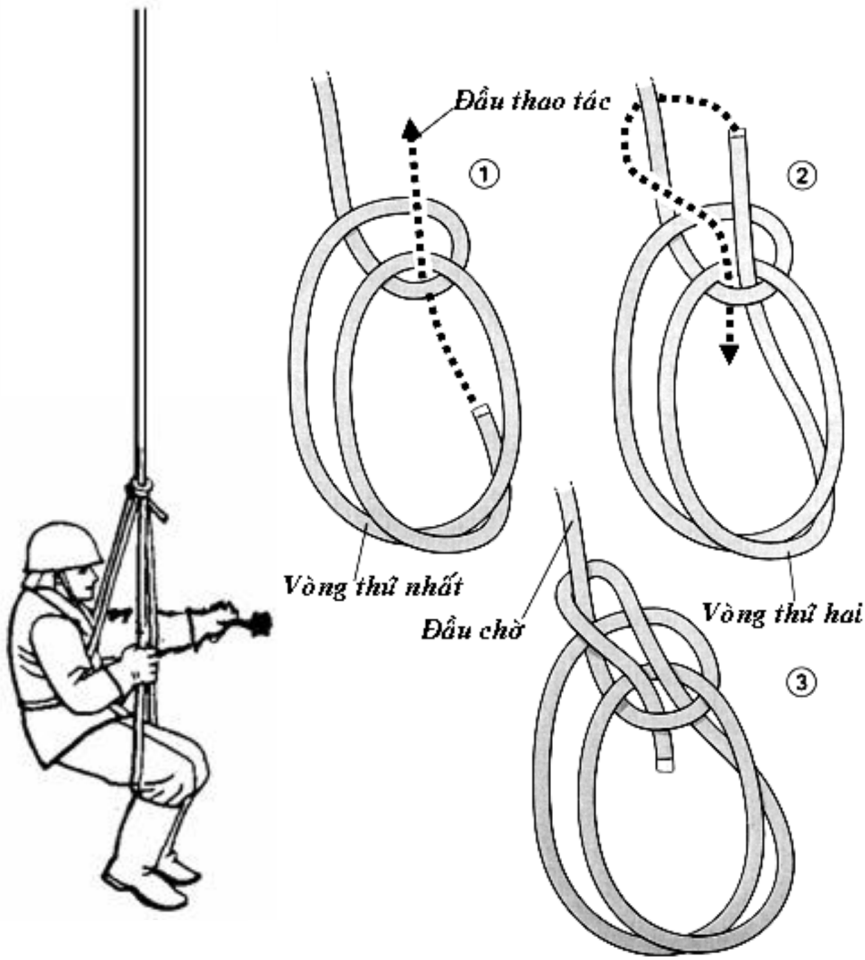
NÚT GHẾ TÂY BAN NHA



Hình thành từ hai vòng xoắn lồng vào nhau. Có thể làm từ một đầu dây hoặc ở giữa sợi dây. Dùng để đưa người hay vật nặng từ dưới lên hay từ trên xuống

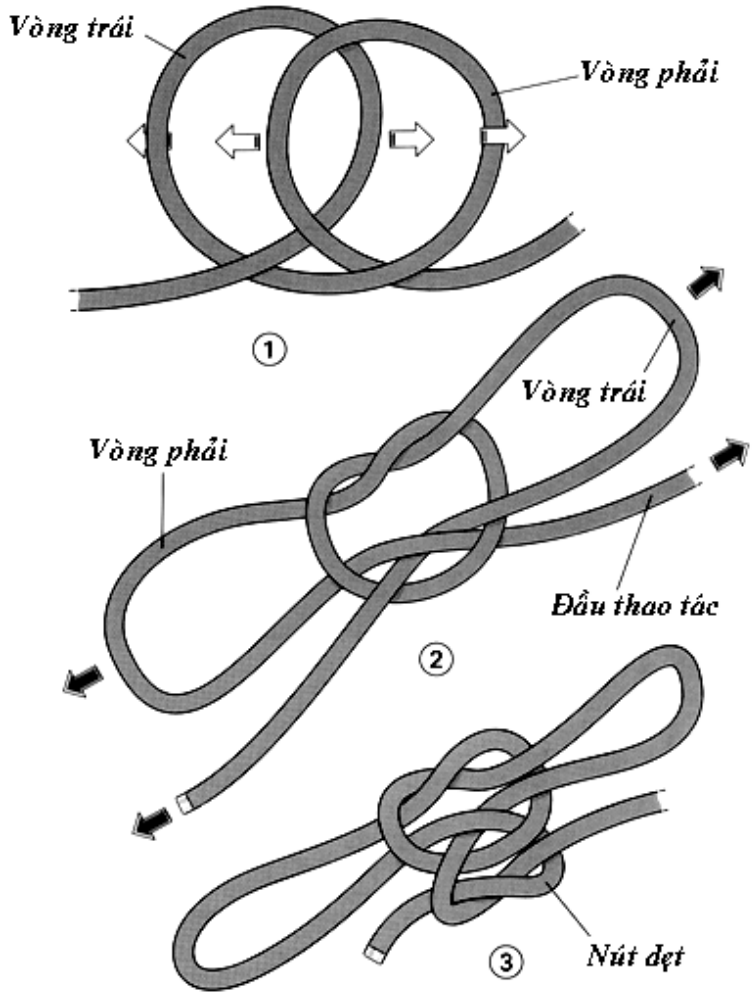
NÚT GHẾ THỢ SƠN

Còn gọi là Nút Ghế Bồ Đào Nha



Dùng giống như các loại nút ghế khác, đặc biệt là những người thợ sơn thường dùng nút này treo mình trước các bức tường để sơn hay lau kính . . .

NÚT KHÓA TAY



Ngoài công dụng hiển nhiên của nó (trói tay), nó còn dùng để hỗ trợ cho người leo núi, hoặc để hạn chế sự đi lại chạy nhảy của một con vật hiếu động, bằng cách điều chỉnh kích thước của hai vòng cho phù hợp rồi khóa lại bằng một Nút Dẹt.

J. CA HÁT

GIỮ CHẶT MỐI DÂY

LÚC THÚ VUI NÀY

K. TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN

2/BIỂN BÁO CẤM

Có dạng hình tròn (trừ biển STOP =DỪNG LẠI có hình 8 cạnh đều). Hầu hết có nền trắng, viền đỏ. Trên nền có hình vẽ màu đen, tượng trưng cho điều cấm hoặc hạn chế sự đi lại của các phương tiện cũng như người đi bộ. Các biển báo cấm tiêu biểu như :

3/BIỂN HIỆU LỆNH

Có dạng hình tròn, nền màu xanh lam, hình vẽ màu trắng tượng trưng cho hiệu lệnh, để những người sử dụng biết đường mà thi hành. Những biển hiệu lệnh tiêu biểu là :

TUẦN THỨ 5 và 6

A. TINH THẦN HƯỚNG ĐẠO

Tự tìm hiểu cuộc đời của BP

B. HIỂU BIẾT PHONG TRÀO

LỊCH SỬ PHONG TRÀO HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM

a- GIAI ĐOẠN THÍ NGHIỆM(1926-1930)

Từ năm 1926 , nhiều đơn vị Hướng Đạo (lúc này gọi là Đồng Tử Quân) đã được thành lập tại Bắc Việt. Nhưng do thiếu Huynh Trưởng lành nghề, nên không tồn tại được lâu. Mãi đến tháng 9 năm 1930, phong trào Hướng Đạo mới thực sự trụ được tại Việt Nam

Năm 1930, Trưởng Trần Văn Khắc lập một thiếu đoàn Hướng Đạo đầu tiên tại Hà Nội, tiếp theo sau, Trưởng Hoàng Đạo Thúy lập ra Ấu đoàn đầu tiên; rồi thêm những đoàn mới xuất hiện ở Hà Nội, Hải Phòng... khởi đầu cho phong trào HĐVN.

b- GIAI ĐOẠN HẾ THỐNG HOÁ (1934-1945)

1932: - Thành lập 3 hội Hướng Đạo ở Bắc, Trung, Nam.

1933: Danh xưng Đồng Tử Quân được đổi thành Hướng Đạo Sinh

1936: Thiết lập Trung tâm huấn luyện tại Đà Lạt, để đào tạo Huynh Trưởng cho Hướng Đạo ở Đông Dương (Việt Nam, Lào, Cao-Mên)

1937: Hoàng đế Bảo Đại hiến đất và Hoàng đế Monivong (Lào) yểm trợ kinh phí để thành lập trại trường Bạch Mã (Huế)

- Ba hội Hướng Đạo ở Việt Nam (Bắc, Trung, Nam) cùng với hội Hướng Đạo Cao-Mên và Lào hợp nhất thành Liên hội Hướng Đạo Đông Dương.

1940: họp bạn Hướng Đạo toàn quốc (3 ngành Ấu, Thiếu, Tráng) tại Rừng Sặc, tỉnh Bắc Ninh (Bắc Việt). Kỷ niệm 10 năm thành lập hội Hướng Đạo Việt Nam .

1942: họp bạn Tráng Sinh tại Qua Châu , tỉnh Ninh Bình. Đồng thời họp bạn Tráng Sinh tại Bảy Miễu, tỉnh Nha Trang

- Xuất bản một số tạp chí (Chef, Giữ Vững, Thẳng Tiến, Bạn Đường . . .) và một số sách về kỹ năng, trò chơi, bài hát. . . tiếng Việt và tiếng Pháp.

c- GIAI ĐOẠN TẠM NGỪNG HOẠT ĐỘNG

1945: Liên hội Hướng Đạo Đông Dương giải tán. Tháng 10 năm 1945 , hội Hướng Đạo Việt Nam được chính thức thành lập và một cuộc họp bạn Hướng Đạo toàn quốc được tổ chức tại khu đại học xá Bạch Mai, Hà Nội để đánh dấu sự kiện này.

1946: Hội nghị Trưởng Hướng Đạo Việt Nam toàn quốc được tổ chức tại Bắc Việt để thảo luận về việc tổ chức và thống nhất phong trào Bắc, Trung, Nam. Bộ Tổng Uỷ viên được thành lập vào năm này

1946: Ngày 19 tháng 12 chiến tranh Việt- Pháp bùng nổ , phong trào Hướng Đạo phải tạm ngưng hoạt động.

d- GIAI ĐOẠN TÁI LẬP PHONG TRÀO

1953: Ngày 9 tháng 2 phong trào Hướng Đạo được chính phủ Việt Nam Dân Chủ Công Hoà thừa nhận

- Họp bạn Huynh Trưởng và Tráng sinh ở Đà Lạt

1945: Biến cố phân chia lãnh thổ, một số lớn Huynh Trưởng và Hướng Đạo Sinh di cư vào Nam và tiếp tục hoạt động

1956: Thiết lập trại trường tại Bảo Lộc – Lâm Đồng, sau đó dời lên Tùng Nguyên – Đà Lạt

e- GIAI ĐOẠN CHỈNH ĐỐN VÀ HỘI NHẬP VỚI THẾ GIỚI (1957...1975)

1957: ngày 7 tháng 5, hội Hướng Đạo Việt Nam được Phong trào Hướng Đạo Thế giới công nhận. Để đánh dấu sự kiện này , một "Ngày Hướng Đạo" được phát động toàn quốc vào ngày 23/06/1975

1958: thành lập trại trường Tùng Nguyên- Đà Lạt

- hội nữ Hướng Đạo Việt Nam được thành lập

1959: Họp bạn Hướng Đạo toàn quốc lấy tên là **Phục Hưng** được tổ chức tại rừng Trảng Bom- Biên Hoà. Với sự tham gia hơn 3.000 Hướng Đạo Sinh của các nước Việt, Miên, Lào, Trung Hoa, Phi Luật Tân, Pháp, Mỹ.

1956: Hội nghị Huynh trưởng toàn quốc chấp nhận kế hoạch

phát triển Ngành Kha.

1970: Trại họp bạn **Giữ Vững** tổ chức tại Suối Tiên- Thủ Đức. Với sự tham gia gần 8.000 Hướng Đạo sinh của các nước: Việt, Miên , Úc, Thái Lan, Tân Tây Lan, Trung Hoa, Mỹ.

BOY SCOUTS INTERNATIONAL BUREAU

132 EBURY STREET,
WESTMINSTER,
LONDON, S.W.1

Circular No.20 of 1957. 7th May 1957.

My dear Colleague,

VIET-NAM.

Further to our Circular No.14 of 1957, I now have much pleasure in informing you that in accordance with the provisions of the Constitution the International Scout Conference has accorded international recognition to:

HOI HUONG-DAO VIET-NAM.

Details of this Association's national officers are included in our address list, dated February 1957. Correspondence should be sent to the International Commissioner, M.Nguyen Thuc Toan. Please add this Association to your register and enter Viet-Nam in your International Commissioners' Handbook, Section 21, para.2.

Yours sincerely,

DIRECTOR.

Circular_n_20_1957_EN Vietnam
Source: World Scout Bureau, Global Support Centre, Geneva
Rue Henri-Christiné 5, P.O. Box 91, 1211 Genève 4 Plainpalais, SWITZERLAND.

1974: Họp bạn toàn quốc (trại **Tự Lực**) tại Tam Bình- Thủ Đức với hơn 8.000 Hướng Đạo Sinh

- Tổng kiểm kê danh sách các thành viên được thừa nhận và có bảo hiểm cho thấy tổng số Hướng Đạo Sinh Việt Nam là 12.432 người, trong đó gồm:

2195 Trưởng (trong đó có 195 Bằng Rừng và 175 Bạch Mã)

882 Tráng sinh trong 94 Tráng đoàn (134 Trưởng)

1332 Kha sinh trong 70 Kha đoàn (277 Trưởng)

5265 Thiếu sinh trong 246 Thiếu đoàn (847 Trưởng)

2756 Ấu sinh trong 145 Bầy (595 Trưởng)

1975: Giải phóng miền Nam. Tạm ngừng hoạt động

f - GIAI ĐOẠN PHỤC HOẠT

1991: một số đơn vị Hướng Đạo ra đời nhưng phải sinh hoạt bán công khai, vì nhà nước chưa cho phép.

Họp mặt truyền thống cựu Hướng Đạo Sinh Việt Nam thế hệ 1945-1946 tại Hà Nội

1993: họp mặt các cựu Hướng Đạo Sinh toàn quốc tại Hà Nội

1996: ngày 14 tháng 04 : thành lập ban liên lạc Hướng Đạo Tp Hồ Chí Minh.

Tiếp theo trong thời kỳ phục hoạt nội bộ phong trào tùy theo hoàn cảnh đi nhiều hướng khác nhau để mưu cầu vận động chính phủ chấp thuận cho phép sinh hoạt trở lại.

Ban điều hành HĐVN dưới sự dẫn dắt của Trưởng Trần Văn Lược (Tổng Ủy viên nhiệm kỳ cuối 1975) đã có những dấu mốc quan trọng:

- Hội Nghị Huynh Trưởng Lần 1 tháng 10/2006 tại Đồng Nai.
- Hội Nghị Huynh Trưởng Lần 2 tháng 12/2012 tại Đồng Nai
- Hội Nghị Huynh Trưởng lần 3 tháng 2/2014 Tại Đồng Nai
- Hội Nghị Huynh Trưởng Lần 4 năm 2017 tại Tp. Hồ Chí Minh

Trong hơn 10 năm kiên trì vừa đào tạo Trưởng vừa phục hoạt phong trào, vừa quan hệ với phong trào HĐTG và mềm mỏng đối thoại với chính quyền đến ngày 10 tháng 1 năm 2019 Phong trào HĐVN đã được WOSM tái công nhận là thành viên thứ 170 của phong trào.

World Organization of the Scout Movement
Organisation Mondiale du Mouvement Scout
Всемирная Организация Скаутского Движения
Organización Mundial del Movimiento Scout
المنظمة العالمية للحركة الكشفية

THIS IS TO CERTIFY THAT THE NATIONAL SCOUT ORGANIZATION IN
NOUS CERTIFIONS QUE L'ORGANISATION SCOUTE NATIONALE DU

VIETNAM

Known as
Connue sous le nom de

PATHFINDER SCOUTS VIETNAM

having complied with the requirements laid down by the Constitution of the World Organization of the Scout Movement, has been duly granted recognition as a Member Organization and is hereby registered with the World Scout Bureau, with effect from

ayant rempli les conditions requises par la Constitution de l'Organisation Mondiale du Mouvement Scout, a été officiellement reconnue comme Organisation Membre. Elle est désormais inscrite auprès du Bureau Mondial du Scoutisme, à compter du

10 JANUARY 2019

SCOUTS
Creating a Better World

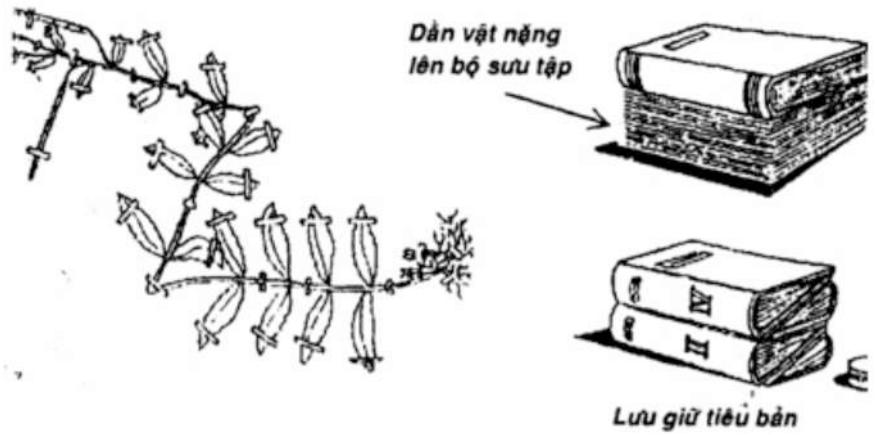
CRAIG TURPIE
CHAIRPERSON,
WORLD SCOUT COMMITTEE
PRÉSIDENT,
COMITÉ MONDIAL DU SCOUTISME

AHMAD ALHENDAWI
SECRETARY GENERAL
WORLD ORGANIZATION OF THE SCOUT MOVEMENT
SECRÉTAIRE GÉNÉRAL,
ORGANISATION MONDIALE DU MOUVEMENT SCOUT

C. THIÊN NHIÊN

Ép khô

Nếu làm cây nhỏ thì cần hái cho đủ các bộ phận (rễ , thân, hoa, lá qủa ..) nếu là cây to thì chỉ cần một cành có đủ hoa lá (quả nếu được). Đem ép vào giữa hai tờ giấy dễ thấm nước, kẹp giữa hai tấm ván ép (tốt nhất là phên mắt cáo đan bằng tre) . Đem phơi nắng và dằn đá lên, thỉnh thoảng phải thay giấy để tiêu bản mau khô và không bị mốc đen. Khi thay giấy, phải sửa nắn lại tiêu bản cho đẹp, cố gắng giữ dáng tự nhiên của cây. Nếu cây dài quá thì gấp 2-3 khúc trên mặt tờ giấy.



Phơi càng được nắng, mau khô thì tiêu bản càng giữ được màu tự nhiên (nên ép một loại 3-4 mẫu, sau đó chọn mẫu nào đẹp nhất thì ta giữ lại). Thời gian ép phơi chừng 5-7 ngày là xong

Các bộ phận to, dày như củ, rễ, thân rễ. . . có thể phơi khô riêng rồi đính vào sau. Khi phơi, cần ghi chép cho kỹ để tránh nhầm lẫn. Khi tiêu bản đã khô hẳn, chúng ta đính bằng băng keo trong lên một tờ giấy và xếp vào bộ sưu tập

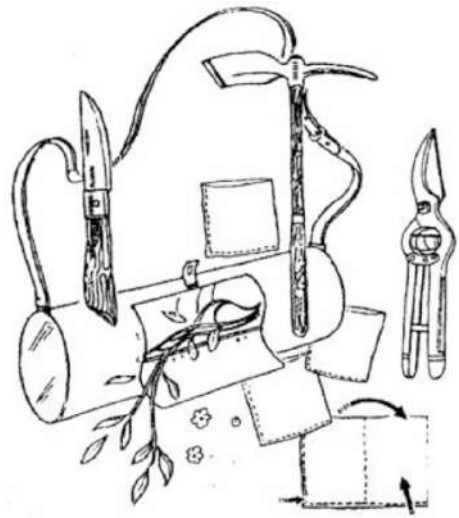
Hiện nay, một số người có kinh nghiệm, người ta dùng bàn ủi để là, vừa nhanh vừa đẹp, chú ý đừng để bàn ủi quá nóng, làm cho tiêu bản bị cháy vàng, mất thẩm mỹ.

CÁC DỤNG CỤ DÙNG ĐỂ THU THẬP TIÊU BẢN

Khi đi thu thập tiêu bản, để bảo quản khỏi bị gãy dập, chúng ta cần có một số dụng cụ dưới đây:

- Kềm cắt cành
- Dao: dùng để cắt tỉa cành, lá. . .
- Cuốc chim: dùng để đào bới những phần nằm dưới đất như: củ, rễ, chồi mầm . . .
- Hộp hình ống hay hình hộp để đựng và bảo quản các cành, lá . . .

Túi vải đựng hoa, củ, hạt . . . khỏi bị dập, trầy xước .



NHỮNG YÊU CẦU VỀ THỰC VẬT HỌC

Trong phần khảo sát về thực vật, một Hướng Đạo Sinh Hạng Nhất cần phải thực hiện những điều sau:

1. Xuất trình một tập bách thảo do chính mình sưu tầm và sắp xếp gồm ít nhất là 60 giống cây cỏ khác nhau. Và phải sắp xếp theo họ, giống, loài bằng tên khoa học (tiếng latinh) và tên địa phương (Muốn định tên la tinh của cây, các bạn nên tra cứu

trong cuốn "Cây cỏ Việt Nam" của giáo sư Phạm Hoàng Hộ)
Ngoài ra, các bạn nên thêm những chi tiết sau:

- Ngày và nơi nhặt hái, loại đất nơi cây đó mọc
- Mô tả dáng cây, hoa, lá, trái
- Công dụng của cây (cây ăn trái, cây công nghiệp, cây làm thuốc, cây làm gia vị, . . .)

2. Có một cuốn sổ, trong đó ghi chép những nghiên cứu, theo giõi, mô tả một thứ cây do mình tự chọn và trồng lấy, từ khi gieo hạt đến khi thu hoạch. Có hình ảnh (hình vẽ, chụp hay ép khô) của cây đó. Theo từng giai đoạn phát triển của cây.
Vẽ phóng đại bằng kính lúp, những bộ phận chính yếu của cây (thân, rễ , lá, hoa , quả) và cho biết những thời kỳ phát triển của những bộ phận ấy
3. Hiểu biết về sự hô hấp của cây, lục diệp tố, địa hướng, quang hướng. Chứng minh những điều nói trên bằng những thí nghiệm đơn giản.
4. Nhận biết được các loại cây thuốc (chữa bệnh gì) mà mình đã sưu tầm trong tập bách thảo
5.Nhận biết các loại cay có chất độc và giải thích cho các đoàn sinh khác về tính năng của chất độc đó

Thí dụ:

TÊN KHOA HỌC			**TÊN**
GIỐNG	LOÀI	HỌ	**tên địa phương**
Citrus	Lemona	Rutaceae	Chanh
Citrus	Nobilis Andr.	Rutaceae	Quít
Citrus	Aurantium L.	Rutaceae	Cam
Citrus	Grandis Osb.	Rutaceae	Bưởi
Luffa	Ancutangula	Cucubitaceae	Mướp khía
Luffa	Cylindrica	Cucubitaceae	Mướp hương
Benincasia	Hispida	Cucubitaceae	Bí đao
Citrullus	Lanatus	Cucubitaceae	Dưa hấu

D. HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI

NẤU NƯỚNG

Nấu nướng ở trại không dễ như nấu ở nhà, nắng gió, mưa dầm, củi ẩm, bếp ướt, vật liệu dụng cụ thiếu thốn, nước xài tằn tiện . . . làm cho những cô cậu hằng ngày được bố mẹ phục dịch tới bến, hôm nay nhiệt tâm muốn trở thành một đầu bếp giỏi giang, gọn gàng, sạch sẽ . . . thế mà đôi khi cũng phải nước mắt nước mũi tèm lem khuôn mặt.

Nấu nướng ở trại cũng chẳng cần bày biện nhiều món, tỉa bông, tỉa hoa, xào nấu như tiệc tùng đình đám. Nhưng cũng không nên cho trại sinh ăn uống quá kham khổ. Thức ăn phải ngon, bổ, rẻ, dễ làm, giản dị phù hợp với nguyên liệu và gia vị mà chúng ta mang theo, nhất là phải biết đổi món cho ngon miệng và dễ tiêu hoá.

Nấu cơm: có nhiều cách nấu cơm, sau đây là cách nấu cơm không cần chăt bỏ nước:

- Nấu một nồi nước sôi, số lượng nước bằng số lượng gạo mà các bạn định nấu (5 lon gạo thì 5 lon nước). Nếu gạo cũ thì đổ nước nhiều hơn một ít.

- Dùng rá để vo gạo (rá giúp cho đất cát và tạp chất lọt xuống) nhưng đừng vo quá kỹ, sẽmất đi sinh tố B trong cám

- Khi nước sôi thì đổ gạo vào, dùng đũa bếp đảo đều một lần, khoảng 5-10phút sau (tuỳ nồi lớn nhỏ) thì gạo nỡ.

- Đậy nắp lại bớt lửa, chỉ để lại một ít than hồng (nếu nấu nồi lớn thì nên gắp một ít than để lên nắp) khoảng 15-20 phút sau là cơm chín

Các trở ngại thường gặp khi nấu cơm

Trong mười lần ăn cơm ở trại thì hết chín lần cơm không đạt tiêu chuẩn vì những lý do sau:

* Ơ trại củi ẩm ướt, gió nhiều nên lửa không đều, lúc nóng, lúc không nên cơm dễ bị sống

* Gạo do trại sinh góp, nên không đồng nhất, do đó khó nấu

hơn một loại như ở nhà.

* Trại sinh hay nổi lửa lớn để kịp thời gian ấn định, nên cơm thường bị khê

* Trại sinh hay sốt ruột, mở nồi ra xem và dùng đũa bếp ngoáy nhiều, nên cơm bị đổ lông , nát và nhão.

* Không định lượng được gạo để nấu cho nhiều người ăn, nên thường bung nắp nồi.

Khắc phục những sự cố khi nấu cơm

* Cơm khét: ra lửa ngay, mở vung bỏ vào nồi cơm vài cuc than còn cháy đỏ, đậy vung lại, cơm sẽ bớt mùi khét.

* Cơm nhão: mở nắp vung ra để rảy mồ hôi đọng trên vung nhiều lần. Khi cơm chín, xúc ra rổ rá để cho bốc hơi, cơm sẽ bớt nhão.

* Cơm sống: cho vào một ít nước sôi, xới lên, đậy nắp vung thật kín. Gắp than cháy hồng bỏ lên trên nắp vung, cơm sẽ chín đều.

CÁC DỤNG CỤ LÀM BẾP

Dụng cụ làm bếp rất phong phú và đa dạng, nhưng đi trại thì chúng ta chỉ cần mang theo những dụng cụ cần thiết, thông dụng, gọn nhẹ và rẻ tiền (để nhỡ mất thì không xót ruột). Dụng cụ chung của một Đội tiêu biểu như sau:

Dụng cụ cắt, chặt: dao lớn, dao nhỏ, thớt, đồ khui hộp…

Dụng cụ để đựng, rửa: thau, rổ, rá, tô lớn, gà mên …

Dụng cụ nấu nướng: soong, nồi, chảo, ấm, xạn, vá, đủa bếp, đồ nhắc nồi…

Dụng cụ chia thức ăn: tô, thố, dĩa, gà mên…

Dụng cụ ăn uống: (cá nhân) chén, ly, đủa, muỗng …

Dụng cụ vệ sinh: xà phòng, bùi nhùi rửa chén, bàn chải, tăm, khăn lau chén …

Dụng cụ cấp cứu: hộp cứu thương đội (trong đó có thuốc trị phỏng, đứt tay, cầm máu …)

Dụng cụ đựng gia vị: chai lọ nhỏ …

NGUYÊN TẮC NẤU NƯỚNG

Nguyên tắc nấu nướng trong nước:

1/ Nấu không đổ bỏ nước: để thức ăn trong nước lạnh có nêm muối, nấu lửa vừa và để sôi trong vài ba giờ "nấu cháo, nấu canh, suông, phơ. . ."

2/ Nấu đổ bỏ nước: để nước vừa, chụm lửa khá nhiều, nước cạn là thức ăn chín. (luộc koai . . .)

Để nước sôi, cho thức ăn vào, chờ sôi trở lại và vớt ra để ráo (luộc rau. . .)

Nguyên tắc chiên xào:

Có 3 cách:

1/ Chiên: thực phẩm đem chiên phải là loại chất đạm như trứng, thịt, cá . . . hoặc chất bột như khoai tây, ngủ cốc . . . các món chiên thường ngập mỡ

2/ Xào: cho ít mỡ hơn chiên và thời gian xào cũng nhanh hơn. Khi xào phải để cho dầu mỡ nóng mới cho thức ăn vào. Xào vừa chín tới là múc ra khỏi chảo.

3/ Ram: hai mặt của món ăn chỉ cần thấm đẩm dầu mỡ

Nguyên tắc quay nướng:

Có 3 cách:

1/ Nướng: lửa phía dưới thức ăn

2/ Quay xiên: lửa 2 bên thức ăn

3/ Đút lò, quay: hơi nóng toả đều chung quanh thức ăn

Nguyên tắc chưng, hấp:

Hấp: bỏ thức ăn vào trong nồi chỏ, hay xửng, kê cao khỏi mặt nước để lấy hơi nóng, đậy nắp.

Chưng: *cho thức ăn vào tô, thố, nồi nhỏ . . . rồi cho vào nồi lớn (hay chảo) nước sôi. Đậy nắp lại*

TIỂU XẢO - MẸO VẶT

Ngoài những công thức để chế biến thức ăn, chúng ta cũng cần biết một số tiểu xảo, mẹo vặt về nấu nướng, để khắc phục những sự cố nhỏ khi làm bếp.

Ghi nhớ:

+ Các món hầm, canh, súp . . . có thể nấu trước hay cùng lúc với nồi cơm.

+ Các món chiên, xào, làm sau khi rế cơm.

+ Thịt heo thì phải xào nấu thật chín, thịt bò thì xào tái

+ Nấu lạt dễ điều chỉnh hơn nấu mặn

*** Muốn thịt mau mềm:**

Lạng bỏ những gân, dùng sống dao hoặc chầy đập vào miếng thịt, sau đó ướp thịt với dầu mỡ hay với rượu tuỳ theo cách nấu của món ăn

- Cho vào nồi thịt hầm một chung rượu trắng hay một cục nước đá

- Bỏ một ít đu đủ xanh vào nồi thịt

- Một vài miếng thơm (dứa) cũng làm thịt mau mềm

- Gói thịt vào lá đu đủ (đã đập dập sống) hơ trên ngọn lửa cho nóng ấm, sau đó đem ra thái mỏng rồi xào hoặc nấu

- Ngâm thịt vào nước ấm có mủ đu đủ độ vài giờ trước khi xào nấu

*** Muốn cá không bị nát:**

- Nhúng cá (đã được làm sạch) vào nước ấm trước khi chiên hoặc kho, thịt cá sẽ dẽ, không nát

*** Để cho nước lèo trong khi hầm xương heo**

Xương chặt ra, trụng nước sôi trước. Khi nấu, không đậy nắp và hớt bọt thường xuyên. Nướng vài củ hành tím, cạo sạch cháy, rồi cho vào nồi.

Đánh vẩy cá dễ dàng

Muốn vẩy cá không văng khi đánh thì trụng cá vào nước sôi.

Muốn dễ đánh vẩy thì thoa dấm lên mình cá trước khi đánh.

*** Cá chiên không dính chảo:**

Cá làm sạch, để vào rá cho ráo nước, tẩm sơ một ít bột mì hoặc rắc ít muối bột, xóc đều. Cho cá vào chảo mỡ nóng, dùng xạn (hay đũa) xê dịch con cá vài cái rồi để nằm yên, cho tới khi vàng bên

này mới trở qua bên kia

Chiên cá không văng dầu mỡ:

Bỏ một chút muối vào dầu (hay mỡ) trước khi chiên.

*** Khử mùi tanh của cá:**

- *Khử mùi ở tay:* rửa tay bằng xà phòng xong, nặn một ít kem đánh răng vào tay và xoa xoa một lúc, sau đó rửa lại bằng nước lạnh. Hoặc lấy bã trà hay bả cà phê xát lên tay trước khi rửa lại bằng xà phòng. Cũng có thể rửa tay bằng gừng hay rượu trắng
- *Khử mùi tanh cho soong chảo:* ngâm nước trà một lúc rồi rửa. Hoặc xát vỏ chanh trước khi rửa.
- *Khử mùi tanh cho dao làm cá:* lấy gừng tươi chà xát kỹ rồi rửa sạch lại bằng nước lạnh.
- *Khử mùi tanh cho thớt:* nhỏ lên thớt một ít dấm chua, đem phơi nắng, rồi dùng bàn chải cọ cho sạch
- *Khử mùi bùn của cá đồng:* trước khi làm cá, nên ngâm trong nước muối một lúc

Tay bị ngứa

Khi cắt khoai môn, nạo khoai tím, cắt bạc hà. . . nếu không cẩn thận sẽ bị ngứa tay rất khó chịu. Bạn chỉ cần hơ tay trên lửa hay rửa tay bằng nước thật ấm, sẽ hết ngứa.

Luộc rau chín mà màu vẫn xanh

Để cho nước thật sôi, cho vài tí giấm hoặc chanh rồi thả rau vào, không đậy nắp, rau sẽ chín mà vẫn xanh

Công dụng của nước vo gạo

- Rửa chén đũa không cần xà bông
- Cá khô sẽ bớt tanh và mặn nếu được rửa bằng nước vo gạo
- Rửa cá tươi với nước vo gạo cũng sẽ bớt tanh
- Khoai mì khi luộc sẽ trắng hơn nếu được ngâm trước trong nước vo gạo

Cách chùi soong chảo dễ dàng

Trước khi nấu, bôi nhiều lớp xà phòng mặt ngoài nồi, soong,

chảo: khi rửa bạn chỉ cần dùng giẻ ướt lau chùi sơ qua, soong nồi sẽ sạch như mới

ĐỒ HỘP

Là một loại thức ăn tiện lợi, có thể mang theo bất cứ đâu, ăn bất cứ lúc nào mà không cần phải nấu nướng lỉnh kỉnh. Tuy nhiên, nếu muốn ăn nóng, các bạn không thể mở hộp ra, trút vào nồi hay chảo rồi hâm lên, như thế sẽ làm mất đi mùi vị và các chất bổ dưỡng, mà các bạn hãy làm như sau:

Đối với đồ hộp có thể ăn liền như: Gà càri, gà nấu đậu, thịt bò, thịt heo, thịt bằm, mì ống...

Muốn ăn nóng, các bạn để nguyên hộp bỏ vào nồi nước đang sôi, sau10-15 phút là có thể ăn ngay, vừa nóng vừa ngon mà vẫn bổ dưỡng

KHỬ TRÙNG NƯỚC:

Nước sông, lạch, ao, hồ... nơi ta cắm trại, chắc chắn là không tinh khiết, nên ta phải biết khử trùng trước khi sử dụng. Sau đây là một vài cách khử trùng nước uống:

- Đun sôi: là phương pháp dễ dàng, rẻ tiền và hiệu quả nhất. Chỉ cần đun sôi nước lã trong 15 phút là dùng được.

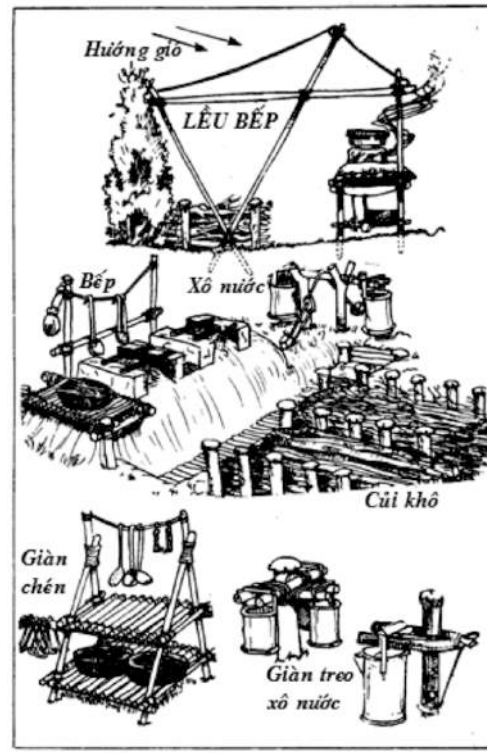
- Thuốc tím: cho một ít tinh thể nhỏ của thuốc tím (vài ba hạt) vào nước, khuấy đều cho đến khi nước có màu hồng lợt là uống được.

- Dùng chloramine B: thường dùng khi chống dịch, tỷ lệ thuốc tùy theo tính chất của nước, thường thì người ta dùng 3gr Chloramine B 25% pha trong một lít nước.

- Nước Javel: nhỏ một giọt nước javel 30° vào 2 lít nước, sau 2 giờ là uống được. Nhưng vì có mùi rất khó chịu, ta nhỏ thêm một giọt Hyposulfite de soude 10% để khử mùi.

- Dùng iod: Iod được dùng dưới dạng Teinture D'iode 5% có bán ở các tiệm thuốc tây. Dùng 5 giọt này cho một lít nước, lắc đều. Để yên trong 30 phút là dùng được. Dùng iod vừa sát trùng vừa tránh được bệnh bướu cổ.

VỆ SINH KHU BẾP



Các bạn phải giữ nơi làm bếp và chung quanh khu vực bếp thật sạch sẽ. Thức ăn thừa hay thực phẩm chưa dùng tới phải để trên dàn cao hay treo lên và đậy nắp cẩn thận. Xô hay thùng đựng nước uống phải có nắp đậy và được treo lên hoặc để nơi cao ráo sạch sẽ.

Các bạn cũng cần phải đào 2 hố rác: một hố gần nhà bếp để đổ nước dơ, một hố hơi xa bếp để chứa rác thải. Sau mỗi lần đổ rác, các bạn đổ một lớp cát hay tro mỏng.

Trước khi rời khu vực trại, hãy thu lượm thật sạch rác rến và đem đốt bỏ những gì có thể đốt được, còn những thứ khó phân hủy hay không đốt được thì bỏ trong bao mang về. San lấp tất cả các hố rác và mương rảnh đã đào.

Nếu trước đó, các bạn có lột một lớp cỏ để làm bếp, thì phải đặt vào chỗ cũ và tưới nước lên, trả lại tình trạng nguyên thuỷ như khi chúng ta vừa đến.

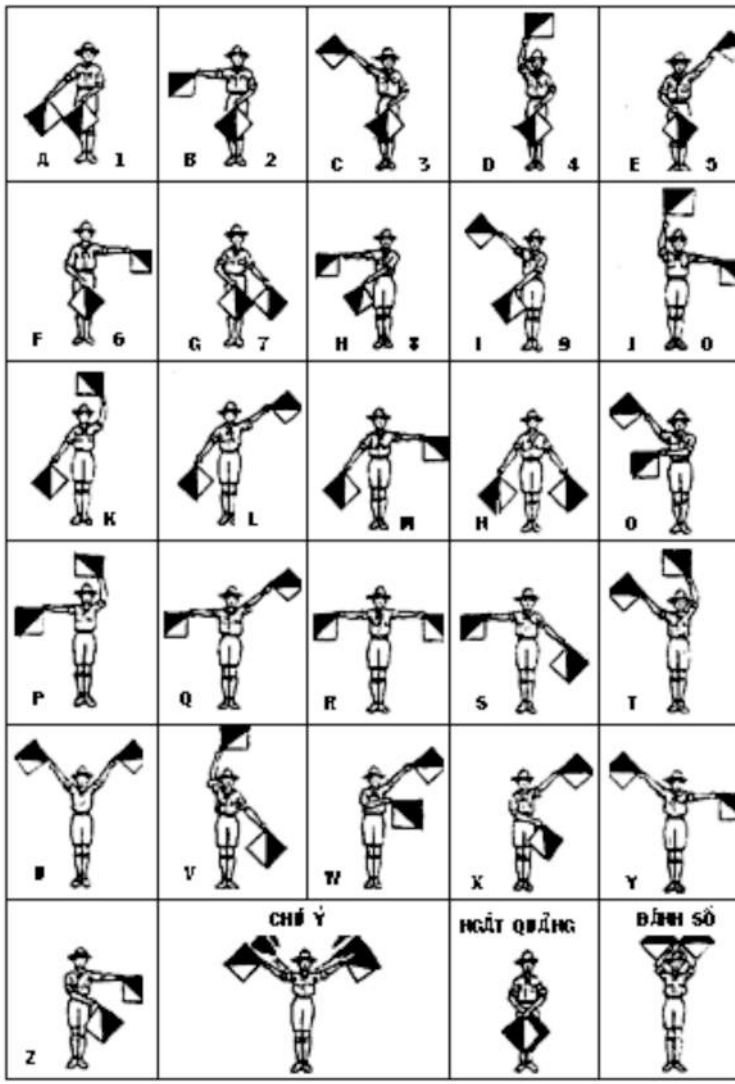
Luôn tuân thủ nguyên tắc "Sinh hoạt không để lại dấu vết"

E. TRUYỀN TIN

Các em xem trước các ký hiệu SÉMAPHORE

TÍN HIỆU SÉMAPHORE

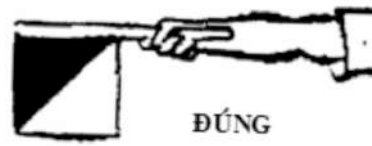
Tín hiệu Sémaphore là dùng hai cờ tạo thành những góc theo qui định quốc tế, mỗi góc là một mẫu tự



Khi truyền tin bằng Semaphore, các bạn phải lưu ý đến các tư thế và các góc của cánh tay để người nhận không bị hiểu nhầm.

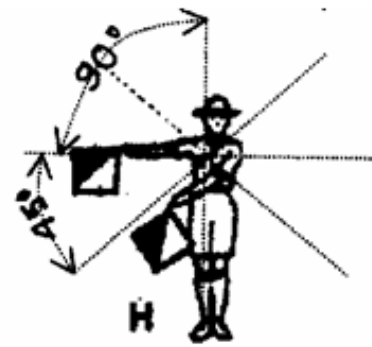
Các bạn phải đứng thẳng người theo tư thế nghiêm (có thể hơi dang chân ra một tí cho vững)

Khi cầm cờ Sémaphore : cờ và cánh tay người cầm phải thẳng hàng. Điều đó có nghĩa là cán cờ là đường thẳng nối dài của cánh tay.



Khi tập đánh Sémaphore, các bạn phải lưu ý đến các tư thế và các góc của cánh tay. Các bạn nên nhờ một người khác hay tự mình đứng trước một tấm gương để kiểm soát xem các góc hợp bởi hai tay có chính xác không.

Các bạn phải đứng thẳng người theo tư thế nghiêm. (có thể hơi dạng chân ra một tí cho vững)



CÁCH TRUYỀN MỘT BẢN SÉMAPHORE

Muốn truyền một bản Sémaphore, trước hết dùng cờ thông báo cho người nhận dấu hiệu "chú ý"

Khi người nhận đã chuẩn bị xong, họ sẽ đánh chữ "L". Lúc

đó ta mới bắt đầu phát bản tin.

Một trạm nhận nên có hai người : một người đứng và một người ngồi hay quỳ gối phía trước, người đứng lo nhận các mẫu tự và đọc to lên để người ngồi ghi, vì nếu một người vừa nhận vừa ghi, thì có thể ghi không kịp hay bị thiêu sót.

Để truyền một chữ "thí dụ : ANH; ta đánh liên tiếp các mẫu tự của chữ đó không ngừng lại. Điều đó có nghĩa là với thí dụ trên: từ vị trí A chuyển sang vị trí N rồi H".

Sau khi đã truyền xong các mẫu tự của chữ đó, ta bắt chéo hai cờ xuôi phía trước (ngắt quảng).

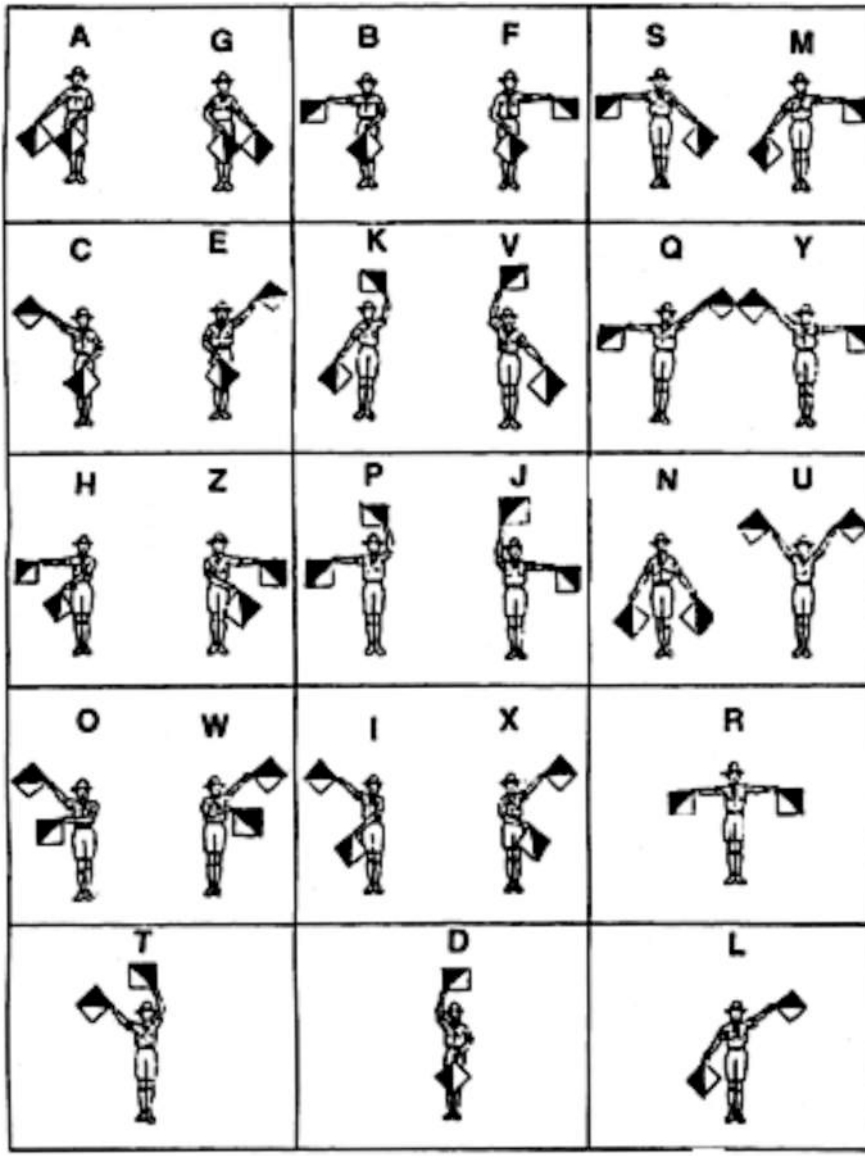
Người nhận nếu hiểu sai một chữ, Họ sẽ đánh chữ C (có nghĩa là xin lặp lại).

Nếu đột nhiên người nhận đánh IMI (không hiểu, xin lặp lại) điều đó có nghĩa là họ không bắt được chữ cuối cùng. Trong trường hợp này ta nhắc lại và tiếp tục từ chữ đó. Nếu chính ta gây ra lỗi lầm "người truyền" hãy đánh ngay 8 chữ E (nhớ sau mỗi chữ E để cờ xuôi chéo phía trước mặt).

Sau cùng để cho người nhận biết mình đã truyền xong bản tin, bạn đánh chữ AR rồi chờ người nhận đánh trả chữ R, như vậy ta có thể yên chí là họ đã nhận đủ bản tin của ta và hiểu rõ ý của ta.

Nếu muốn đánh số, các bạn bắt chéo hai cờ phía trên đầu, người nhận sẽ hiểu là bạn chuẩn bị truyền bằng số.

Để cho dễ học. người ta sắp xe61ng bảng chữ Semaphore theo từng cặp đối nhau như bảng bên đây.


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

F. VỆ SINH BẢO VỆ SỨC KHỎE

Cách bảo dưỡng xe đạp đơn giản tại nhà

1. Giữ cho xe luôn sạch

Một chiếc xe đạp thường xuyên được làm sạch sẽ, giúp xe luôn đi nhanh và lướt dễ dàng hơn, ngoài ra, còn dễ bảo dưỡng hơn nhiều. Thông thường sẽ là 1 lần/tuần, thời gian có thể thay đổi tùy thuộc vào quãng đường và loại địa hình mà bạn đã đi.

Chú ý làm sạch những góc xe như phía mặt trong của bộ chuyển động, dây sên nếu để đất, bẩn dính lâu sẽ gây ra mắc kẹt, thậm chí rỉ sét và có thể dẫn đến tiếng rít trong suốt quá trình đạp xe.

Sau khi rửa sạch, làm khô xe đạp sau đó thêm dầu bôi trơn nhẹ vào bánh răng và xích trước khi lau bằng vải. Rửa kỹ như thế này là điều cần thiết sau khi đi xe trong thời tiết ẩm ướt, nó sẽ kéo dài tuổi thọ của các bộ phận.

2. Giữ khô

Phải luôn đảm bảo rằng xe của bạn hoàn toàn khô ráo sau khi đi mưa. Bởi vì nước kẹt trong chuỗi và bộ truyền động sẽ khiến quá trình rỉ sét trở nên dễ dàng hơn.

Một bộ truyền động mới có thể thay thế, nhưng một chuỗi hỏng thì sẽ là một bất tiện lớn, chính vì vậy việc lau khô sau khi đi mưa là điều không thể bỏ qua.

3. Kiểm tra dàn phanh

Để đảm bảo an toàn khi di chuyển trên xe đạp, cần kiểm tra thường xuyên phanh xe có bị mòn không và có thể dừng lại một cách an toàn và hiệu quả không? Kiểm tra kỹ lưỡng bố thắng, nếu để bố thắng bị quá mòn sẽ có nguy cơ bị hãm phanh trực tiếp lên phần kim loại hoặc carbon của vành bánh xe. Nhẹ là nó sẽ phát là tiếng kêu rin rít đầy khó chịu và nặng là bánh xe của bạn bị hỏng.

Đặc biệt với xe sử dụng phanh đĩa thì các bạn cần kiểm tra thật kĩ. Kiểm tra xem phanh có bị sát không. Điều chỉnh sao cho má phanh cách đĩa 2mm. Để mang lại an toàn cho chính bạn trên mọi chuyến

đi.

4. Kiểm tra dây cáp

Việc kiểm tra các dây thắng, đề cũng rất quan trọng. Dây cáp không bao giờ đột nhiên bị đứt, chúng thường bị mòn sau một khoảng thời gian sử dụng, bạn sẽ khó nhìn thấy vì chúng ẩn bên dưới lớp vỏ cáp.

Kiểm tra dây cáp của bạn là điều cần phải được thực hiện định kỳ vì một bộ cáp được bảo trì tốt sẽ tăng tuổi thọ và hạn chế tình trạng đứt dây. Cứ sau vài tháng đặc biệt là trong mùa mưa, ăn mòn luôn là mối đe dọa.

Chỉ cần tháo cáp ra khỏi vỏ và kiểm tra cáp bị sờn hoặc ăn mòn. Sau khi kiểm tra bạn nên bôi một chút chất bôi trơn hoặc dầu mỡ vào dây cáp bằng trước khi đặt lại vào vỏ cáp. Ngoài ra, hãy kiểm tra phần vỏ cáp xem có bị tách và xoắn không vì đây cũng là nguyên nhân dẫn đến hao mòn cáp bên trong.

5. Đừng bao giờ bỏ qua tiếng kêu khó chịu phát ra từ xe của bạn

Nhiều người có thói quen không quan tâm tiếng phát từ xe và cố gắng chạy tiếp. Điều đó hoàn toàn không nên vì khi xe bạn phát ra những tiếng bất thường thì đó là lúc xe bạn đang có vấn đề bên trong.

Thường thì khi bạn nhận ra xe đạp của bạn phát ra tiếng kêu "crack" hay "cronk" vô cùng khó chịu, đó là dấu hiệu bạn cần kiểm tra ngay phần giò đĩa (Crankset) hoặc phần đầu bộ cổ xe đạp. Nhiều bộ phận của xe đạp có rất nhiều mô-men xoắn và áp suất và có thể hoạt động lỏng lẻo sau một khoảng thời gian sử dụng.

Hơn nữa, nếu chúng ta không kiểm tra và giải quyết triệt để, các bộ phận có thể bị mài mòn và bị hư hỏng từ nhẹ cho đến nặng.

Thông thường các tiếng kêu khó chịu đến từ vòng kẹp giữa gióng đứng tại giàn đầu, pô tăng và ghi đông, có thể là từ giò đĩa hoặc pedals. Điều đầu tiên bạn nên tháo rời chúng ra sau đó vệ sinh sạch và tra dầu kỹ lưỡng từ trong ra ngoài,

Nếu bạn vẫn nghe tiếng kêu phát ra, nên đem đến cửa hàng gần nhất để kiểm tra và sửa chữa.

6. Chú ý đến lốp xe của bạn

Trước mỗi lần kiểm tra, nếu lốp xe của bạn không bị mòn quá mức, bạn có thể nạy lốp ra sau đó kiểm tra kỹ lưỡng các vết cắt hoặc những vật lạ trong rãnh xe , rất có thể trong quá trình đạp những mảnh đá hay thuỷ tinh nhuyễn đã lọt hay găm vào lốp xe. Sau khi đã kiểm tra xong, bạn hãy loại bỏ bất kỳ thứ gì có thể gây thủng.

Đây là một trong những cách dễ dàng và nhanh chóng. Ngoài ra, hãy đảm bảo rằng bạn đã bơm đến một áp suất tốt (90-100psi là lý tưởng), nếu bơm quá căng thì bánh sẽ dễ bị thủng, giảm lực kéo và đạp không thoải mái. Nếu quá mềm, chẳng khác nào bạn đang đạp xe trên cát.

7. Kiểm tra vành bánh xe

Ngoài việc chú ý đến lốp xe, bạn cũng không thể bỏ qua việc kiểm tra vành bánh xe. Đầu tiên là kiểm tra căm xe đạp bằng cách bóp nhẹ cả hai căm vào nhau xem chúng có bị lỏng hay không, nếu có hãy siết nó lại.

Ngoài ra, nếu vành lốp quá mỏng cũng có thể dẫn đến mẻ hoặc cong vành bánh xe, bạn nên cân nhắc cùng với thợ sửa xe về việc thay vành. Hơn nữa, nếu bạn chạy một thời gian và vào một ngày đẹp trời, bạn cảm thấy bánh xe bị rung, lắc, đó là lúc bạn cần kiểm tra vào siết chặt phần ốc tại trục bánh xe (hubs).

8. Kiểm tra yên và cốt yên

Điều đầu tiên cần kiểm tra đó là chiều cao của yên xe hiện tại có phù hợp với chiều cao của bạn không. Nếu đã phù hợp với chiều cao của bạn thì ta kiểm tra độ chắc chắn của yên xe sau đó xiết chặc ốc.

Kiểm tra xong, nơi bạn cần kiểm tra tiếp theo là cốt yên xe. Cốt yên sau khi chạy lâu ngày sẽ phát tiếng kêu do thói quen chúng ta chỉ vệ sinh nhanh những nơi không cần phải tháo rời.

Để kiểm tra, trước tiên bạn cần một cần chỉnh lực để tháo vòng kẹp

và cốt yên ra khỏi gióng đứng sau đó vệ sinh và tra dầu chuyên dụng kỹ lưỡng, nếu nặng hơn bạn có thể mua phụ tùng bên ngoài về để thay thế những phần bị hư hỏng.

9. Dựng xe thẳng đứng

Bạn nên cố gắng tìm cách để giữ tay lái xe đạp của mình song song với sàn khi không sử dụng. Hầu hết mọi người đều cho rằng nên dựa xe đạp vào tường thì xe đạp của bạn sẽ không đột ngột đổ. Nhưng điều này sẽ gây ra sự lệch tâm cho xe đạp của bạn.

10. Chú ý đến các vết trầy của xe

Tâm lý chung, ta sẽ bỏ qua những vết xước trên xe mà không biết rằng những vết xước này là nguyên nhân cho những vết gỉ lớn sau này, đồng thời làm giảm độ chắc chắn của khung.

Nếu bạn tìm được màu tương xứng với màu xe đạp cũ của bạn thì bạn có thể sơn lại tại các vết xước. Nếu bạn không muốn có một vệt màu khác với phần còn lại của chiếc xe đạp của mình, bạn có thể sử dụng sơn móng tay sơn tại vết trầy để tránh hiện tượng rỉ sét.

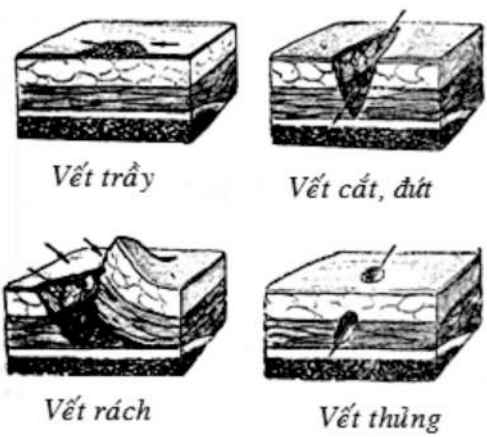
G. SƠ CẤP CỨU

CHĂM SÓC VẾT THƯƠNG

Các vết thương hở

Vết thương hở là những vết thương do trầy, cắt, đứt, rách, thủng . . . gây ra. Nguy hiểm của các loại vết thương nầy là:

- Nhiễm trùng vết thương
- Chảy máu nhiều



Sơ cứu

1. Cầm máu (xin xem phần cầm máu)
2. Lấy ra khỏi vết thương những chất bẩn và dị vật
3. Rửa sạch vết thương bằng xà phòng và nước sạch
4. Bơm rửa vết thương bằng tia áp suất nước (hay dung dịch rửa vết thương) bằng cách dùng bơm tiêm, bóng bóp hay túi chất dẽo

5. Dùng vải, gạc, băng phủ vết thương lại
6. Chăm sóc cẩn thận, đề phòng nạn nhân bị choáng
7. Theo dõi các triệu chứng nhiễm trùng như: sưng tấy, làm mủ, đau, sốt, ớn lạnh (những triệu chứng này chỉ xảy ra sau khi vết thương đã qua 24 – 48 giờ)
8. Chuyển giao nạn nhân cho nhân viên y tế hay bệnh viện

CÁC VẾT THƯƠNG VÀ SỰ CHẢY MÁU

Bất kỳ vết đứt thủng, nào trên da hoặc cơ thể đều gọi là vết thương. Hầu hết các vết thương có hở vết nứt ở da làm cơ thể mất máu và các chất dịch khác, đồng thời mầm bệnh có thể xâm nhập gây nhiêm trùng (xuất huyết ngoại).

Vết thương kín miệng cho phép máu chảy ra khỏi vòng tuần hoàn nhưng không chảy ra ngoài cơ thể (xuất huyết nội). Thí dụ: máu tụ lại trong ổ bụng, trong khoang ngực.

Tùy theo bản chất của vết thương để xác định loại vết thương và cách chữa trị thích hợp.

Khi gặp một vết thương, người sơ cấp cứu nên:

- Hạn chế việc mất máu bằng cách nén éplên vết thương và nâng phần bị thương lên cao.
- Tiến hành các bước làm giảm thiểu cơn sốc gây nên do mất máu quá nhiều.
- Bảo vệ vết thương tránh viêm nhiễm và bị kích thích, chữa lành tự nhiên bằng cách băng bó vết thương.

Vì mầm bệnh hiện diện trong máu chảy ra nên lúc nào cũng phải chú ý giữ vệ sinh cho nạn nhân và bản thân bạn cẩn thận.

CẦM MÁU

Khi máu chảy thì chúng ta phải 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.

Khi bị vết thương chảy máu, cần:

- Nâng cao phần bị thương lên
- Dùng khăn sạch (hoặc dùng tay nếu không có khăn) ấn chặt ngay vào vết thương. Giữ chặt cho đến khi máu ngừng chảy,
- Nếu máu chảy không cầm được khi ấn chặt vào vết thương, hoặc nếu nạn nhân đang mất nhiều máu:

- Cứ ấn chặt vào vết thương
- Giữ cho phần bị thương giơ cao lên, càng cao càng tốt

H. QUAN SÁT

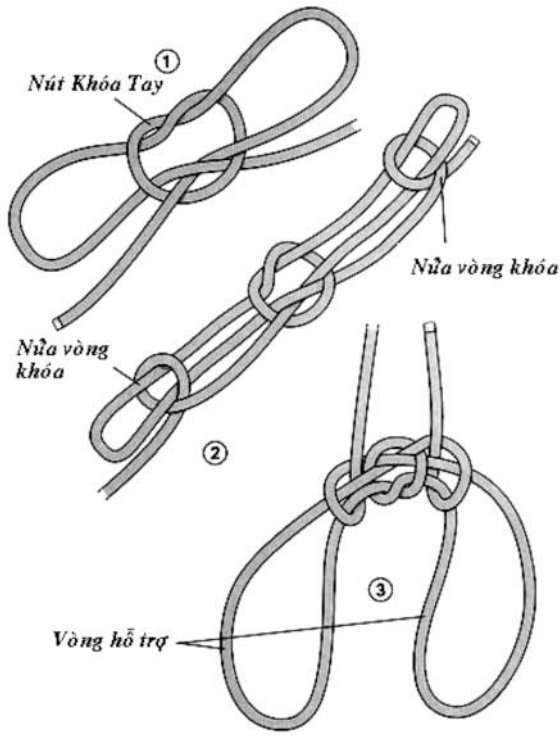
Ôn luyện

- Nhớ được 16/24 vật đã nhìn trong trò chơi kim
- Hiểu biết và thực hiện được 18 dấu đường bằng hình vẽ
- Nhận biết và thực hiện 10 dấu đường bằng vật liệu thiên nhiên

I. NÚT DÂY

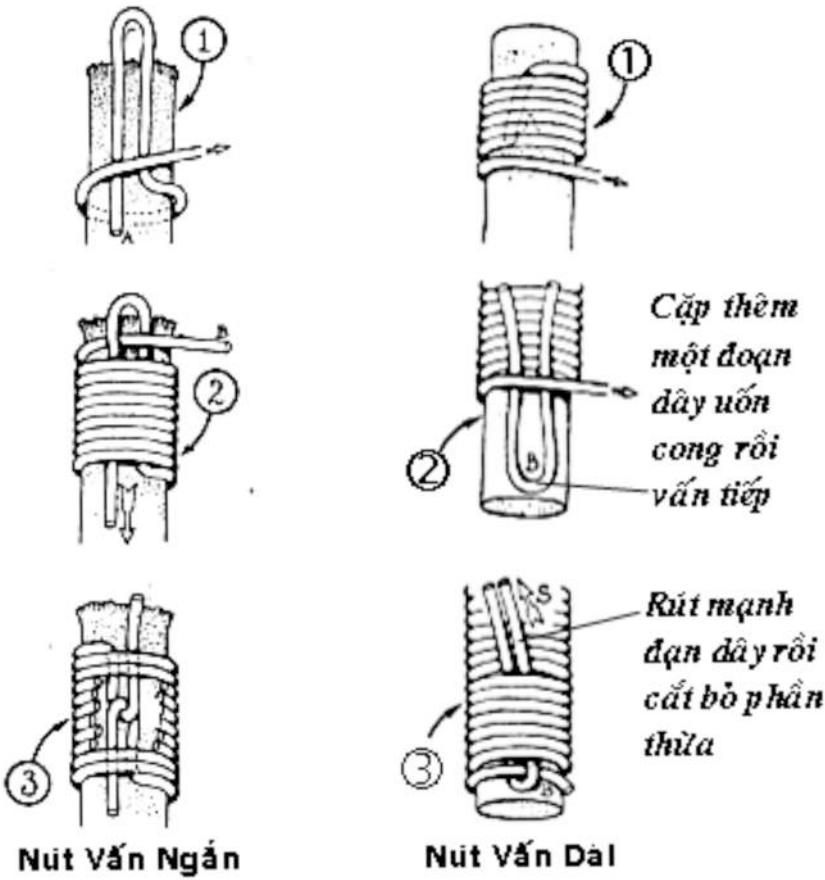
NÚT GHẾ ANH

Còn gọi là Nút Ghế Cứu Hỏa



Được khởi đầu bằng một nút Khóa Tay, nút Ghế Cứu Hỏa 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

NÚT VẤN (QUẤN)



Thường dùng để vấn một đầu dây để các tao dây không bị bung ra làm hư dây. Nó còn dùng để bọc lót cán dao, tay cầm của gậy, quai bình . . . Nên vấ bằng các loại dây nylon hay dây polypropylene, vì nó trơn nên dễ kéo.

J. CA HÁT

LUẬT HƯỚNG ĐẠO

Tiến Lộc
https://www.youtube.com/watch?v=ysUHfiXX3oc

Danh dự trung thành giúp ích tha nhân.
Thân hữu lịch sự kết thân mọi người.
Nhân ái vâng lời vui tươi gắng sức.
Cần kiệm trong sạch lề luật Hướng Đạo Sinh.
Sắp Sẵn luôn luôn hiên ngang can trường rèn luyện
bản thân để rồi ngày mai lên đường khai phá
Giúp ích tha nhân hy sinh không sờn vì tha nhân,
vì tín ngưỡng và vì quê hương.

MẾN YÊU PHONG TRÀO

https://soundcloud.com/honamanh/m-n-y-u-phong-tr-o-h-ng-o?in=honamanh%2Fsets%2Fscout-music

Nếu ai hỏi rằng, anh đi hướng đạo làm chi?,
Anh đi hướng đạo ích gì?.
Thưa rằng thích chi, vì tôi thích đi hướng đạo,
vì tôi mến yêu phong trào, xây dựng nên thế hệ mai sau.
Ta yêu nước, ta yêu nhà, ta yêu dân tộc ta,
Yêu là yêu giống nòi của ta, ra sức phụng sự cho người.
Ta yêu núi, ta yêu rừng, ta yêu đời thiên nhiên,
Yêu là yêu băng ngàn vượt suối chí nam nhi đời ta.

VUI ĐỜI HƯỚNG ĐẠO

Đoàn sinh thi đua ra sức trên đường cùng nhau đều bước.
Nào ta thi đua hăng hái chúng ta thách nhau tưng bừng.
Anh gút dây lẹ tay tôi căng lều có chậm nào.
Anh bó băng thật tài thì tôi xem nhạc biết đàn.
Anh sắp thi chuyên môn thì tôi tập tành đánh Morse.
Anh sắp qua hạng Nhì thì tôi đã rời Tân sinh

BÓNG CỜ LAU

https://www.youtube.com/watch?v=FrJB2AvAKKs

Ta cùng nhau đi
Thăm nơi hùng xưa
Oai linh đứng muôn đời
Giữa nơi sông cùng núi
Và sân đá tường rêu
Trải gan sương cùng mưa

Ngàn bông lau reo đưa
Theo chiều gió phất phới
Hay bóng cờ lau năm xưa còn đâu đây
Kìa bao tiếng trâu xa
Còn vọng trong khói mơ
Dè chừng như tiếng loa trong rừng cây

Hoa Lư ơi !
Non lau còn trong sương gió
Đến muôn đời mà không dứt lời ca
Với tiếng gió Hoa Lư ơi (2)
Muôn năm còn trong sương gió
Đứng oai hùng cùng với nước nhà

K. TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN

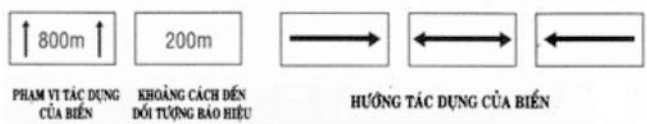
4/.BIỂN CHỈ DẪN

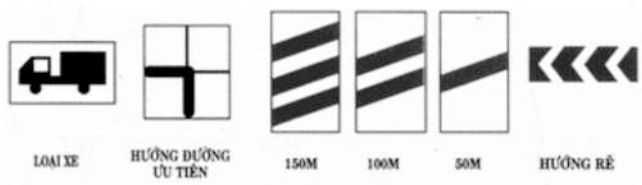
Thường có dạng chữ nhật hoặc hình vuông, nền màu xanh lam, nhằm thông báo cho những người sử dụng đường biết những định hướng cần thiết hoặc những điều có ích khác. Giúp cho ciệc điều khiển và hướng dẫn giao thông trên đường được thuận lợi.

5/.BIỂN PHỤ

Biển phụ có dạng hình vuông hoặc hình chữ nhật. Thường được đặt kết hợp với các biển báo nguy hiểm, biển báo cấm, biển hiệu lệnh và biển chỉ dẫn, để thuyết minh bổ sung ý nghĩa của các biển trên.

Các biển phụ đều được đặt ngay dưới biển chính với các ý nghĩa sau :





TUẦN THỨ 7 và 8

A. TINH THẦN HƯỚNG ĐẠO

Các em xem lại những bài cũ

B. HIỂU BIẾT PHONG TRÀO

TỔ CHỨC CÁC ĐƠN VỊ Ở ĐỊA PHƯƠNG

ẤU ĐOÀN

Còn gọi là Bầy, dành cho các Ấu sinh (Sói con) từ 7-11 tuổi. Chia ra từng nhóm nhỏ gọi là Đàn. Mỗi Bầy có từ 2-6 Đàn. Mỗi Đàn có tối đa là 6 Sói con, do 1 Sói Đầu đàn và 1 Sói Thứ đàn trông coi.

Ấu đoàn do một Bầy Trưởng, (còn gọi là AKÊLA) và nhiều phụ tá bầy trưởng như: Baloo, Bagheera, Hathi, Chill, Kaa . . . điều khiển.

Ngành Ấu mang khăn quàng màu vàng. Châm ngôn là Gắng Sức

THIẾU ĐOÀN

Dành cho các Thiếu sinh từ 11-15 tuổi. Tổ chức thành từng nhóm nhỏ gọi là Đội, mỗi Đội có tối đa là 8 Thiếu sinh, do Đội Trưởng và Đội phó hướng dẫn.

Từ 2 đến 4 đội họp lại thành một Thiếu đoàn do một Thiếu trưởng và nhiều Thiếu phó hướng dẫn.

Ngành Thiếu mang khăn quàng màu xanh lục. Châm ngôn là Sắp Sẵn.

KHA ĐOAN

Qui tụ các em từ 16-18 tuổi. Tổ chức thành đơn vị nhỏ gọi là Tuần. Mỗi Kha đoàn có từ 2-4 Tuần. Mỗi Tuần có tối đa là 6 Kha sinh do tuần Trưởng và Tuần phó điều hành

Kha đoàn được hướng dẫn bởi Kha Trưởng, các Kha phó và Chánh Tuần Trưởng

Ngành Kha mang khăn quàng màu huyết dụ. Châm ngôn là Khai Phá

TRÁNG ĐOÀN

Tập hợp các thanh niên từ 18-25 tuổi gọi là Tráng sinh. Tổ chức thành từng nhóm nhỏ gọi là Toán. Một tráng đoàn có từ 2 đến 4 toán . mỗi toán có tối đa là 10 tráng sinh do toán Trưởng điều hành.

Tráng đoàn được điều hành bởi Tráng Trưởng , các Tráng phó và Toán Lãnh Đạo

Ngành Tráng mang khăn quàng màu đỏ. Châm ngôn là Giúp Ích

LIÊN ĐOÀN

Là một tổ chức để phối hợp thống nhất các chương trình sinh hoạt của các đơn vị tại địa phương, do một liên đoàn Trưởng và các liên đoàn phó phụ trách. Một liên đoàn có thể có ít nhất từ 2 đơn vị trở lên.trong đó có thể gồm:

- hoặc là một Ấu đoàn và một Thiếu đoàn
- hoặc là một Thiếu đoàn và một Kha đoàn
- hoặc là một Ấu đoàn, một Thiếu đoàn và một Kha đoàn
- hoặc là một Ấu đoàn , một Thiếu đoàn, một Kha đoàn và một Tráng đoàn.....

ĐẠO

Là một đơn vị hành chính của hội Hướng đạo Việt nam tại địa phương. Mỗi đạo gồm ít nhất là hai Liên đoàn và nhiều nhất là tám Liên đoàn do Uỷ viên Đạo Trưởng và một hoặc hai Phó Đạo Trưởng cùng những Ủy viên các Ngành điều hành.

CHÂU

Nhiều Đạo và Liên Đoàn biệt lập họp thành một Châu, do Uỷ Viên Châu Trưởng trông coi. Châu Trưởng thay mặt Bộ Tổng Uỷ Viên để huấn luyện, theo dõi , đôn đốc,và kiểm soát sự hoạt động của các Đạo và Liên đoàn biệt lập.

PHÂN BIỆT CHỨC VỤ TRONG CÁC ĐƠN VỊ

ẤU ĐOÀN

- Đầu Đàn: 2 băng vàng quanh ống tay áo trái
- Đầu Đàn Nhất: 3 băng vàng quanh ống tay áo trái
- Thứ Đàn:1 băng vàng quanh ống tay áo trái

THIẾU ĐOÀN:

- Đội Trưởng Nhất: 3 sọc trắng gắn trên túi áo trái
- Đội Trưởng : 2 sọc trắng gắn trên túi áo trái
- Đội Phó :1 sọc trắng gắn trên túi áo trái

KHA ĐOÀN

- Chánh Tuần Trưởng : 3 sọc trắng trên cầu vai áo
- Tuần Trưởng : 2 sọc trắng trên cầu vai áo
- Tuần Phó :1 sọc trắng trên cầu vai áo

TRÁNG ĐOÀN

- Toán Trưởng : 2 vạch đỏ trên tay áo trái
- Toán phó : 1 vạch đỏ trên tay áo trái
- Tráng Sinh Lên đường, Tráng huynh: tua vai 3 màu, gậy nạng, chữ RS trên nón.

HUY HIỆU THÂM NIÊN

Kể từ ngày tuyên hứa, mỗi HƯỚNG ĐẠO SINH mỗi năm được đeo (trên túi áo trái)một sao 6 cánh trên nền của ngành. Nếu nhiều sao cùng màu thì có thể gộp chung lại thành một sao 6 cánh, ở giữa có mang con số tương thích với năm đã hoạt động.

HUY HIỆU ĐIỀU KHIỂN HĐVN

CHỨC VỤ	TÚM LÔNG TRÊN MŨ	KHĂN QUÀNG	TUA VAI
Bầy Trưởng	Vàng	Vàng	4 tua Vàng
Thiếu Trưởng	Xanh lục	Xanh lục	4 tua Lục
Kha Trưởng	Huyết dụ	Huyết dụ	4 tua H. dụ
Tráng Trưởng	Đỏ	Đỏ	6 tua Đỏ
Liên Đoàn Trưởng	Cam	Cam	4 tua Cam
Đạo Trưởng	Tím	Xám viền Tím	4 tua Tím
Châu trưởng	Xanh biển	Xám viền Xanh	4 tua Xanh
Tổng Ủy Viên	3 màu HĐ	Xám viền 3 màu	
N.Viên Bộ TUV	Trắng	Xám viền 3 màu	
Ban Quản trị	Trắng	Xám viền 3 màu	

Các Trưởng phụ tá (phó) mang khăn quàng giống như đơn vị trưởng, riêng tua vai thì có miếng vải nâu ở trên. Còn túm lông thì thêm vạch nâu ở giữa.

C. THIÊN NHIÊN

Các em ôn lại bài cũ hoặc bổ túc các tiêu bản chưa làm đầy đủ

D. HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI

ĐỀ PHÒNG CHÁY (HỎA HOẠN)

Ơ các nước tiên tiến, để lửa cháy mà không dập tắt trước khi rời khu vực thì sẽ bị truy tố trước pháp luật .

Ơ nước ta, chính phủ đã ban hành những luận lệ bảo tồn thiên nhiên, tuy nhiên vẫn còn nhiều khu rừng chưa có người trông nom canh giữ. Cho nên mỗi đoàn 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 hoạ cho tài nguyên quốc gia và môi tường 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 lọai chất dẫn lửa nhanh như cỏ khô, lá khô, cành cây khô, trái cây khô . . .

Hãy ghi nhớ:

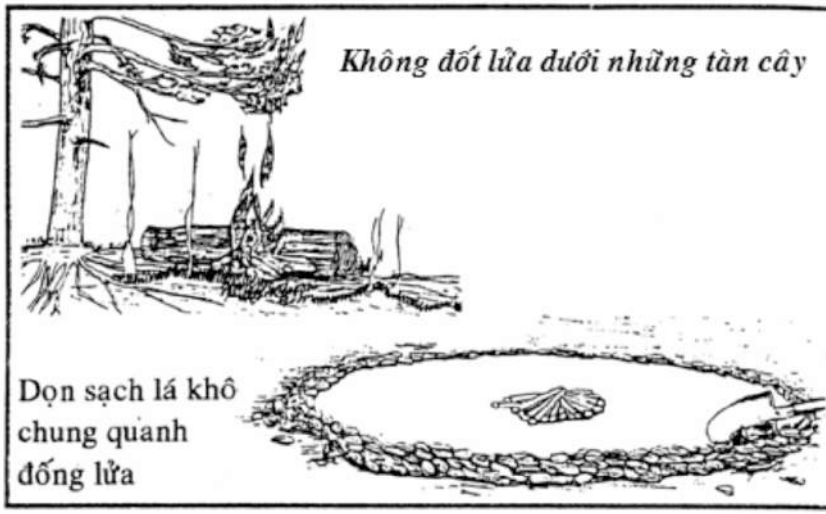
Một cây thông có thể làm ra triệu que diêm

Một que diêm có thể đốt sạch triệu cây thông

Chúng ta thường đi cắm trại ở những vùng thiên nhiên hoang dã, nơi có rất nhiều chất liệu dễ cháy, vì vậy chúng ta cần phải tuân thủ những điều sau:

- Nhóm lửa ở chỗ kín gió, xa các cây khô, cây có dầu .
- Không đốt lửa dưới những tàn cây . . .
- Dọn sạch cây, cành, cỏ, lá khô trong khu vực làm bếp, khu lửa trại để đề phòng cháy lan.
- Không để những vật dễ cháy, những chất dẫn lửa gần đống lửa.
- Cắt người trông chừng lửa.
- Tưới nước vào than, củi trước khi xúc đổ xuống hố.
- Chuẩn bị những vật liệu phòng cháy: nước, cát, cành tươi bó thành chổi. . .
- Các Quản lửa, các trưởng, các đầu nếp. . . phải biết tiên

liệu: Nếu xảy ra hoả hoạn – Ta phải làm gì?

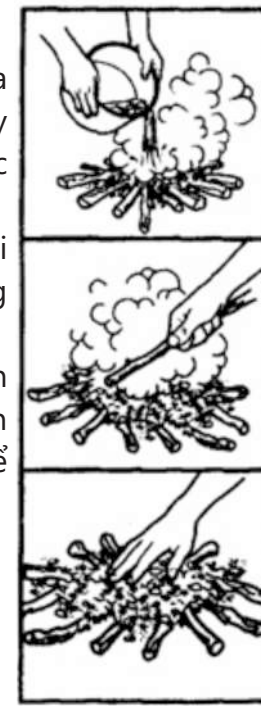


DẬP LỬA:

-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 đống lửa

-Dùng một cái cây khều đống tro rồi dội nước lại một lần nữa, vì có thể than hồng còn cháy âm ỉ ở dưới đống tro.

-Để chắc chắn lửa đã tắt hẳn các bạn dùng tay để kiểm tra. Nếu đống lửa đã hoàn toàn nguội lạnh thì mới được dùng xẻng để xúc bỏ xuống hố rồi lấp lại



CHỮA CHÁY

Người ta nói, muốn dập tắt lửa thì:

* Phút thứ nhất = 1 ly nước
* Phút thứ hai = 1 thùng nước

* Phút thứ ba = 1 khối nước

Có nghĩa là chúng ta phải hành động càng sớm càng tốt, khi mà lửa chưa kịp lan ra.

- Lấy cành tươi, bó thành chổi để dập tắt lửa.
- Sắp hàng một bao quanh đám lửa, đập lần vào.
- Một số đi sau dập những ngọn lửa bị gió bùng lên lại.
- Nếu có cát hay nước ở gần đó phải tận dụng ngay.
- Sắp hàng một để chuyển nước đến chổ cháy – vừa nhanh vừa đở mệt.
- Thông báo cho cư dân ở gần đó biết

E. TRUYỀN TIN

Thực hành Semaphore

F. VỆ SINH BẢO VỆ SỨC KHỎE

HĐS tập thể dục bằng cách bước đi Hướng đạo 2km trong vòng 15 phút như sau:

- Đi bộ 15 bước chạy 15 bước cho đến khi nào đủ 2km (2.000m)
- Công thức tính như sau:

+ 2000m là 2.500 bước chân thì giảm 125 calo

Đây là phương pháp của BP đặt ra

G. SƠ CẤP CỨU

BĂNG BÓ VẾT THƯƠNG

Băng bó là một công việc thường làm và cần thiết của người cứu thương

MỤC ĐÍCH

Băng bó thường dùng trong cấp cứu và ngoại khoa nhằm mục đích:

- ***Cầm máu:*** Băng ép vết thương phần mềm để hạn chế sự chảy máu

- ***Bảo vệ, che chở vết thương***: tránh cọ xát va chạm.
- ***Chống nhiễm khuẩn*** thứ phát, thấm hút dịch, máu mủ
- ***Hạn chế cử động:*** phối hợp với nẹp để cố định tạm thời xương gãy, trật . . .

CÁC LOẠI BĂNG

Trong sơ cứu chúng ta thường sử dụng 3 loại băng chính:

1. **Băng cuộn (roller-bandages):**
2. **Băng dính (tape-bandages):**
3. **Băng tam giác (triangle-bandages) hay băng cà vạt (cravat-bandages)**

NGUYÊN TẮC BĂNG BÓ THÔNG THƯỜNG

Trước khi băng bó

- Giải thích cho nạn nhân những gì bạn sắp làm
- Giữ cho nạn nhân ở tư thế thoải mái nhất
- Sát khuẩn vết thương sạch sẽ
- Vô khuẩn triệt để vật liệu, tay cấp cứu viên, dụng cụ
- Đặt một miếng gạc tiệt trùng lên vết thương trước khi băng.

Trong khi băng bó

- Luôn luôn thao tác ở phía trước mặt bệnh nhân hay ở bên phía bị thương nếu có thể
- Băng nhẹ nhàng, nhanh chóng, không làm đau đớn tổn thương thêm các tổ chức

Sau khi băng bó

Kiểm tra sự lưu thông máu ở bàn tay hay bàn chân liền ngay sau khi băng bó và sau mỗi 10 phút bằng cách ấn xuống da hoặc móng tay (móng chân) cho đến khi nó tái xanh. Buông ra để cho nó hồng trở lại. Nếu vẫn còn

Bàn tay tái xanh hoặc tê cứng là do băng quá chặt

tái chứng tỏ băng quá chặt, phải nới lỏng ra.

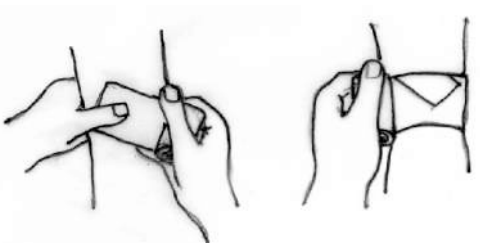
CÁCH SỬ DỤNG BĂNG CUỘN
(Roller bandages)

Băng cuộn có một phần dư ra gọi là đuôi băng, còn phần cuộn lại gọi là đầu băng. Khi băng luôn phải giữ đầu băng nằm phía trên.

Neo băng

Để cố định đuôi băng.

Tay phải cầm đuôi băng, tay trái cầm đầu băng (cuộn băng nằm trên). Đặt chéo đuôi băng. Cầm đầu băng băng từ trái sang phải.



Sau vòng quấn đầu tiên, gấp đuôi băng xuống đường băng rồi quấn thêm một vòng chồng lên trước khi băng tiếp.

Thường thì người ta neo băng ở nơi nhỏ nhất gần vết thương. Thí dụ nếu vết thương ở cẳng tay thì neo ở cổ tay.

Nguyên tắc băng

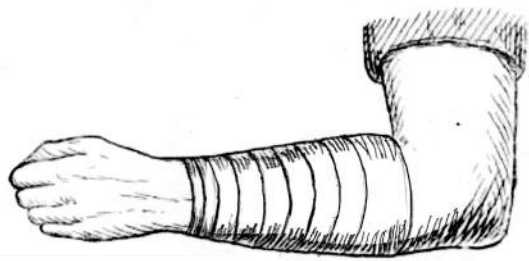
- Cuộn băng để nằm trên, lăn sát cơ thể từ trái sang phải, không để rơi băng.
- Băng từ dưới lên trên, từ chỗ nhỏ đến chỗ lớn, và để hở các đầu chi cho tiện theo dõi
- Băng vừa chặt, vòng sau đè lên 1/2 - 2/3 vòng trước.

- Nút buộc băng tránh đè lên vết thương, đầu xương, mặt trong chân tay, chỗ bị tì đè, chỗ dễ cọ xát.

HÌNH THỨC ĐƯỜNG BĂNG

Có nhiều cách băng khác nhau, tùy theo hình dáng chỗ bị thương. Tuy nhiên chỉ có vài hình thức chính của đường băng như sau:

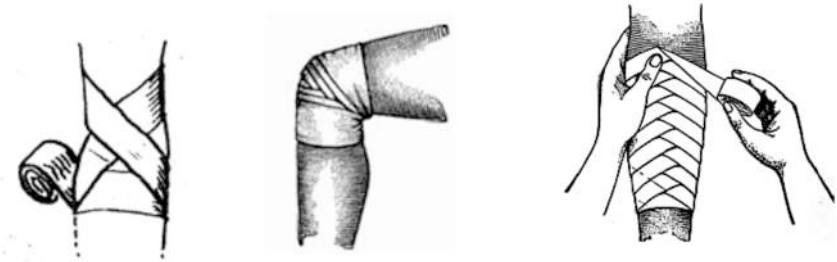
Băng xoắn ốc: dùng để băng những bộ phận tương đối đều nhau



Băng chéo (còn gọi là băng số 8 hay băng chữ X)

Thường dùng để băng các khớp xương.

Neo băng ở phía dưới vết thương, kéo chéo đè lên vết thương, xong rồi vòng qua đưa chéo đường băng xuống dưới



Băng lật: dùng để băng ở những phần không đều nhau, nhất là khi chúng ta sử dụng băng vải thưa.

Sau khi neo băng, đưa đường băng chéo lên, dùng ngón tay cái chận rồi lật lại. Đưa đường băng đi luôn một vòng về vị

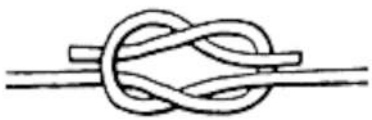
trí cũ.

KHÓA BĂNG

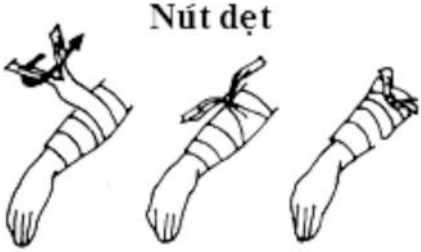
Khi đã băng kín vết thương, chúng ta khóa băng bằng một trong những cách sau:

- Dùng kim tây, băng keo, móc. . .
- Quấn hai vòng bằng nút quai chèo
- Xé đôi đầu băng và cột lại bằng nút dẹt

Nút quai chèo

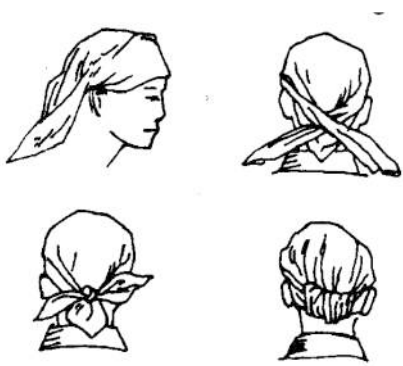


Nút dẹt



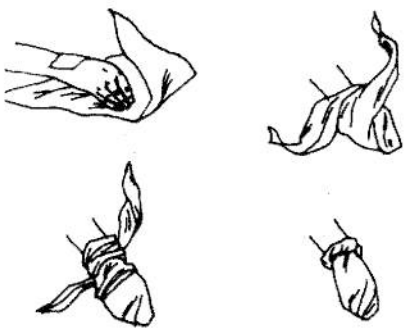
BĂNG TAM GIÁC (Triangle bandages)

Băng tam giác là loại băng vải hình vuông cân, thường mỗi cạnh góc vuông khoảng 80 đến 90 phân. Băng tam giác khá dễ tìm như: khăn quàng, khăn vuông xếp lại.Băng tam giác thường dùng để cố định

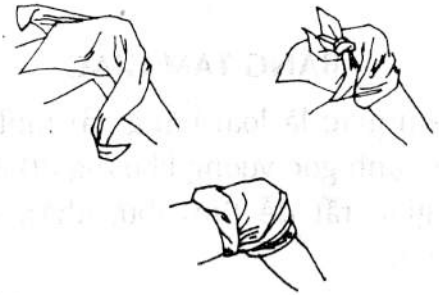


Băng đầu bằng băng tam giác

và bảo vệ các miếng gạc đậy vết thương ở những phần nhô ra của cơ thể như: đầu, đầu gối, khuỷu tay, bàn tay, bàn chân . . .
Băng tam giác còn dùng để treo tay, cố định xương gãy, hay xếp thành băng cà vạt



Băng bàn tay bằng băng tam giác



Băng đầu gối bằng băng tam giác

Băng bàn chân bằng băng tam giác

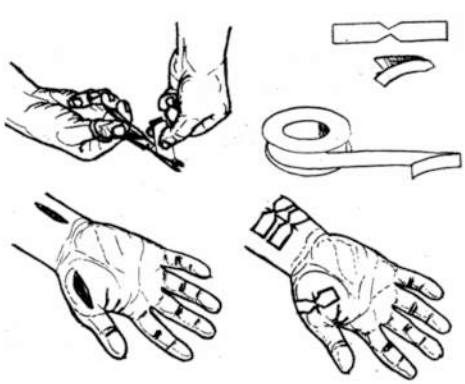
BĂNG DÁN

Băng dán dùng để băng những vết thương nhỏ như đứt tay, trầy xước . . . Băng dán gồm một miếng gạc hoặc khối celuloza dán vào một mãnh áp keo (nên còn gọi là băng keo). Loại băng nầy có nhiều kích cỡ khác nhau và thường sử dụng như một băng dán cá nhân.

Cách sử dụng băng dán

1. Xé bao băng và cầm hai đấu băng bảo vệ (trách không được chạm vào gạc). Xoay mặt gạc úp vào vết thương.
2. Đặt miếng băng trự tiếp lên vết thương nhưng không được chạm tay vào gạc
3. Từ từ kéo lớp băng bảo vệ ra. Ấn hai đầu mép băng xuống.

Đóng lại một vết rách nhỏ bằng băng dán



Một vết thương mới và sạch, sẽ lành nhanh hơn nếu biết cách đóng lại và giữ kín.

Chỉ đóng một vết rách khi hội đủ các điều kiện:

-
- Vết rách chưa quá 12 giờ
- Vết rách phải thật sạch.

Trước khi đóng vết rách, phải rửa vết thương thật kỹ với xà phòng và nước. Chắc chắn không không còn chất bẩn sót lại trong vết thương.

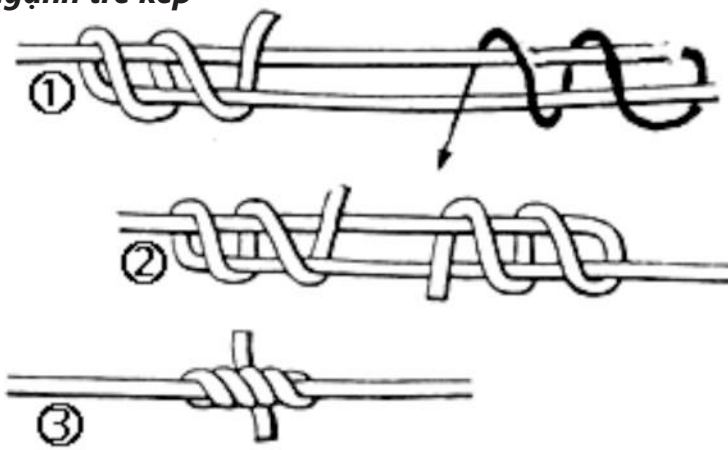
Cắt băng dính theo hình con bướm và thao tác theo hình minh họa dưới đây.

I. NÚT DÂY

NÚT NGẠNH TRÊ

Nút ngạnh trê đơn

Nút ngạnh trê kép

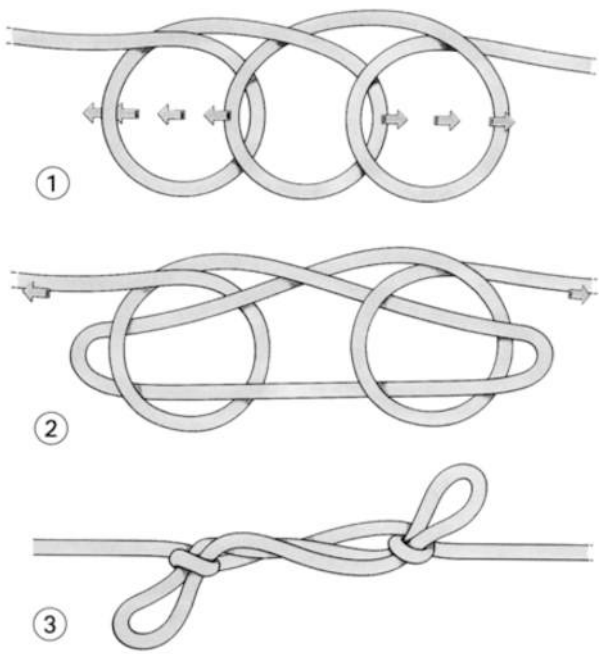


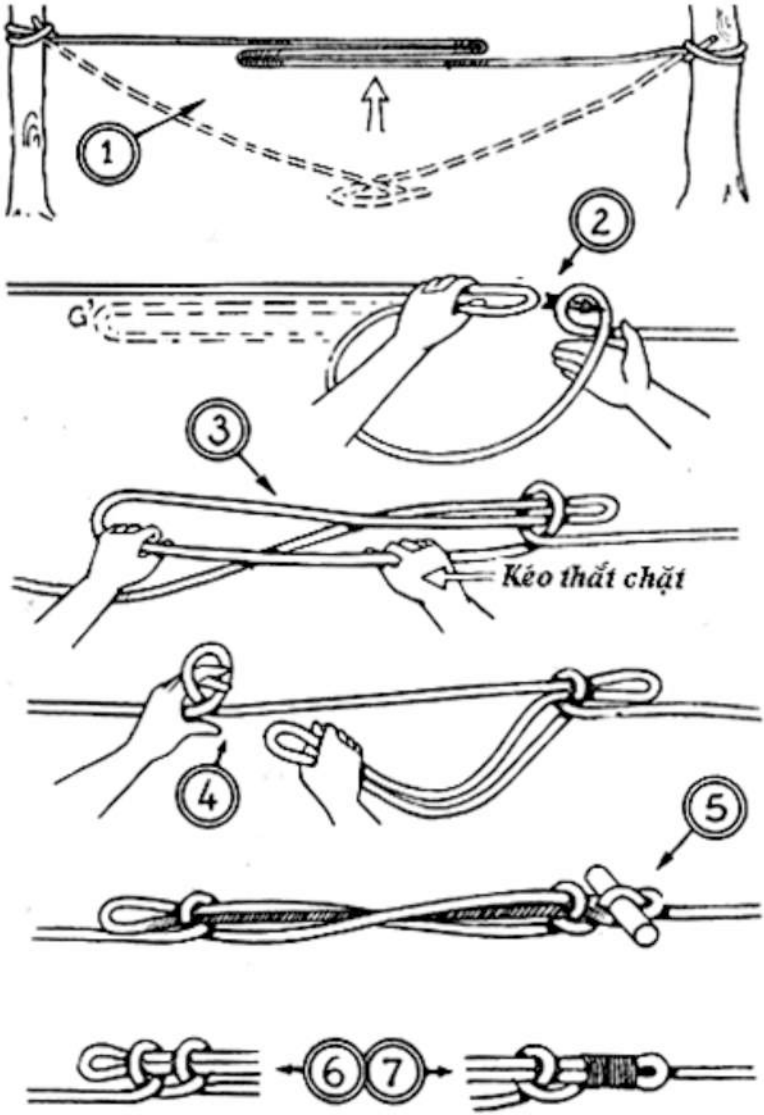
Dùng để nối hai đầu dây lạt tre, lạt mây, sống lá . . .

NÚT CHÂN CHÓ

Còn gọi là nút Chân cừu

Được tạo ở giữa sợi dây dùng để thâu ngắn hay căng một sợi dây mà không cần phải tháo một trong hai đầu dây, hoặc dùng để gia cố một đoạn dây bị sờn sắp đứt mà không cần cắt ra để nối lại





Ghi chú:

1,2,3,4: Các bước thực hiện Nút Chân Chó

5: Gia cố thêm một chốt cây

6: Gia cố bằng 2 vòng khóa

7: Gia cố bằng một nút vấn

J. CA HÁT

THIẾU SINH HỌP ĐOÀN

https://www.youtube.com/watch?v=e1R92fgfD00

Lòng người vui, giờ đây Thiếu Sinh họp đoàn.
Cùng đồng thanh hòa lên khúc ca nhịp nhàng.
Dư âm xa cùng mây gió ngàn.
Những tiếng hát nhịp ca thần tiên.

MANG LỬA VỀ TIM

https://www.youtube.com/watch?v=Wff1RrB6zIU

Màn đêm buông lơi 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 tan nhưng lửa thiêng còn cháy âm thầm ngàn đời.
Biệt ly muôn phương ta nguyện đem lửa thiêng rải rác khắp chốn.
Mong mai sau ngọn lửa thiêng cháy lên đốt lòng mọi người.

GIỜ ĂN ĐẾN RỒI

https://www.youtube.com/watch?v=fRWaclwRWQ0

Giờ ăn đến rồi, giờ ăn đến rồi
Mời anh xơi, mời chị (em) xơi
Nâng chén lên cao này
Nâng chén lên cao này
Ta cùng ăn, ta cùng xơi

K. TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN

6/.VẠCH KẺ ĐƯỜNG

a/.Tác dụng của vạch kẻ đường:

Vạch kẻ đường là một phương tiện kỹ thuật để hướng dẫn, tổ chức điều khiển giao thông, nhằm nâng cao an toàn và khả năng thông xe.

Vạch kẻ đường bao gồm các loại vạch và chữ ở trên mặt đường, trên thành vỉa hè, trên các công trình giao thông và một số bộ phận đường, để qui định trật tự giao thông.

b/.Phân loại vạch đường :

Vạch kẻ đường có hai loại : vạch nằm ngang và vạch đứng.

Vạch ngang : gồm có các vạch dọc đường, ngang đường và những loại khác. Dùng để qui định phần đường xe chạy.

Vạch đứng : kẻ trên thành vỉa hè các công trình giao thông và một số bộ phận khác của đường.

PHÂN CHIA DÒNG, LÀN VÀ NƠI CẤM ĐÈ VẠCH

KHU VỰC CẤM ĐỖ CẤM DỪNG XE

PHÂN CHIA DÒNG, LÀN VÀ NƠI ĐƯỢC PHÉP ĐÈ VẠCH

KHU VỰC CẤM ĐỖ XE

NƠI ĐƯỢC CẮT NGANG QUA VẠCH TỪ PHÍA VẠCH ĐỨT

VẠCH DỪNG XE

XÁC ĐỊNH VỊ TRÍ DỪNG XE

QUY ĐỊNH NƠI NGƯỜI ĐI BỘ

QUY ĐỊNH NƠI XE ĐẠP QUA ĐƯỜNG

PHÂN CHIA DÒNG, LÀN

VẠCH KẺ NHẬP DÒNG

QUY ĐỊNH NƠI DỪNG XE CỦA PTGT CÔNG CỘNG

HƯỚNG ĐI BẮT BUỘT NƠI GIAO NHAU

XÁC ĐỊNH ĐẾN VỊ TRÍ DỪNG XE

SỐ HIỆU ĐƯỜNG

TUẦN THỨ 9 và 10

B. HIỂU BIẾT PHONG TRÀO

PHÂN LOẠI CHUYÊN HIỆU

Mỗi ngành trongphong trào Hướng Đạo đều có một số chuyên hiệu khác nhau và dĩ nhiên trình độ yêu cầu cũng khác nhau(cho dù cùng chung một loại chuyên hiệu). Chuyên hiệu được phân thành từng nhóm gọi là chuyên hiệu tổng thể . mỗi nhóm chuyên hiệu tổng thể có màu sắc khác nhau và phân thành nhiều chuyên hiệu chi tiết.

1. Chuyên hiệu quy định

Nấu ăn

Xe đạp

Bơi lội

2. Chuyên hiệu tự chọn

Cứu thương

Khéo tay: Chọn 1 trong 16 chuyên hiệu

C. THIÊN NHIÊN

SAO & NHỮNG CHÒM SAO

Trong những lần xuất du, đi trại hoặc có dịp về vùng nông thôn. . .Ban đêm nhìn lên bầu trời, chúng ta sẽ thấy muôn ngàn vì sao lấp lánh, đẹp đẽ và hấp dẫn vô cùng.

Có một triết gia đã nói : con người sở dĩ có văn minh là vì họ biết nhìn lên các vì sao.

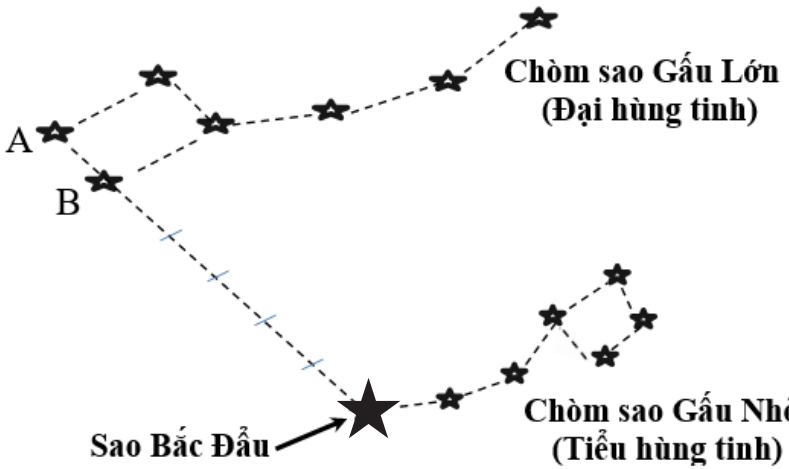
Từ ngàn xưa, ông cha chúng ta đã biết cách nhìn sao để phỏng đoán giờ giấc, xác định phương hướng, tính toán thời vụ, thu hoạch mùa màng, tiên đoán thời tiết. . .

Hướng dẫn tìm kiếm các chòm sao trên bầu trời đêm

Các chòm sao chính là những đường vẽ tưởng tượng trong trí con người nối các ngôi sao lại với nhau tạo thành một hình thù nhất định như hình một con người, loài thú hay một đồ vật... Thường thì những chòm sao đó được đặt tên theo một nhân vật trong thần thoại Hy Lạp cổ, nhưng cũng có một số không ít những chòm sao được đặt tên gần đây.

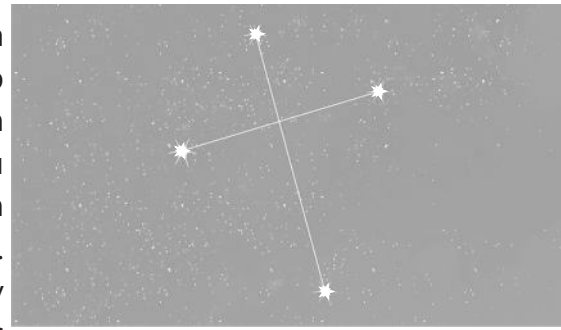
Nếu bạn là một người hoàn toàn không quen với việc quan sát bầu trời đêm, thì tốt nhất bạn nên cố kiếm cho mình một chòm sao sáng nhất và dễ dàng thấy nhất để định vị và tìm đến những chòm sao lân cận khác. Nếu bạn đang đứng trên Bán Cầu Bắc (từ đường xích đạo đến cực Bắc của Trái đất) thì chòm sao Bắc Đẩu chính là sự lựa chọn tốt nhất của bạn. Chòm sao Bắc Đẩu chính là một phần của chòm Đại Hùng (Gấu Lớn – Ursa Major)

Bầu trời Xuân
– Chòm Đại Hùng (Ursa Major)
- Chòm Tiểu Hùng



Để tìm được chòm sao Bắc Đẩu thì việc bạn cần làm trước tiên là hãy xác định được hướng Bắc bằng cách quan sát Mặt trời mọc (Đông) và lặn (Tây) hướng nào rồi từ đó xác định được hướng Bắc. Bạn hãy hướng mắt về vùng trời phía Bắc, quan sát trong "đám" ấy bạn sẽ dễ dàng thấy được một nhóm sao có hình dạng đặc biệt giống như một chiếc muỗng, là một mảng sao gồm bảy ngôi sao. Mảng các ngôi sao này tạo nên hình ảnh giống cái muỗng và nằm ở hướng bắc vì vậy một số nước gọi nó là sao Bắc Đẩu. Sao Bắc Đẩu và Sao Bắc cực là hai vấn đề khác nhau: Sao Bắc Đẩu là cách gọi dân gian, nói về một mảng sao bao gồm nhiều ngôi sao, trong khi sao Bắc Cực nói đến một ngôi sao.

Tìm các ngôi sao ở nam bán cầu

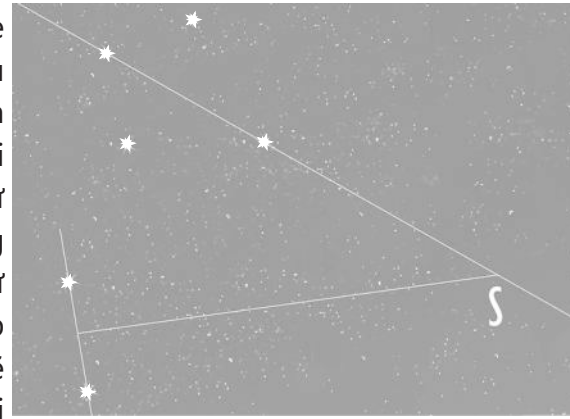


1. Xác định vị trí của chòm sao Nam Thập Tự. Nếu bạn ở nam bán cầu, sao Bắc Đẩu sẽ không giúp bạn tìm phương hướng. Thay vào đó, bạn hãy tìm hướng bắc thực bằng chòm sao Nam Thập Tự. Chòm sao này luôn luôn được nhìn thấy ở nam bán cầu.

Chòm sao này gồm 4 ngôi sao sáng tạo thành hình dạng một con diều nếu bạn đồ theo đường viền xung quanh chúng.

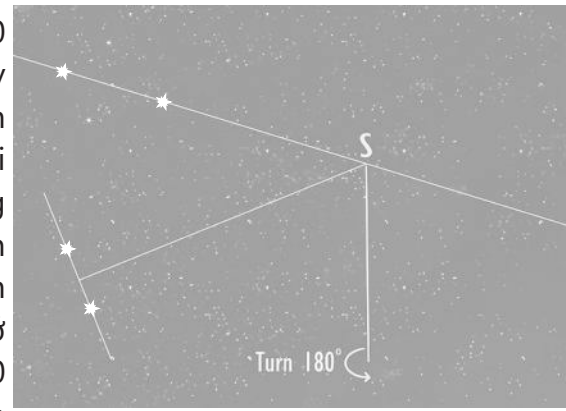
2. Tìm các "sao chỉ". Bên ngoài chòm sao Nam Thập Tự có 2 ngôi sao sáng hơn, gọi là "sao chỉ." Hai ngôi sao này gần như song song với 2 ngôi sao gần nhau nhất trong chòm sao Nam Thập Tự.

Hai ngôi sao chỉ này nằm trong số các ngôi sao sáng nhất trên bầu trời nam bán cầu. Nếu bạn khó tìm dược chòm sao Nam Thập Tự thì việc tìm các "sao chỉ" là bước khởi đầu tốt.



3. Vẽ một đường kẻ tưởng tượng bắt đầu từ điểm giữa của đường nối hai ngôi "sao chỉ". Tương tự như cách vẽ đường kẻ tưởng tượng từ chòm sao Nam Thập Tự, bây giờ bạn sẽ tìm điểm giữa nối hai ngôi "sao chỉ" và kéo dài đường kẻ hướng ra ngoài. Đường kẻ này sẽ cắt ngang đường kẻ mà bạn đã vẽ từ chòm sao Nam Thập Tự. Giao điểm của hai đường kẻ này sẽ là hướng nam thực.

Sử dụng các điểm mốc tự nhiên để làm điểm đối chiếu. Ví dụ, một cái cây cao ở đằng xa có thể giúp bạn đánh dấu giao điểm của 2 đường kẻ và cho bạn biết hướng nam thực.



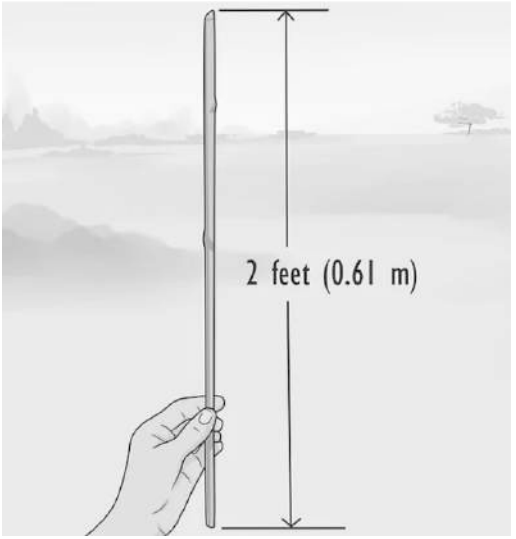
4. Quay đàng sau 180 độ sao cho lưng xoay về hướng nam để tìm hướng bắc thực. Khi đã tìm được hướng nam thực, bạn chỉ cần quay đằng sau để tìm hướng bắc thực. Nhớ quay chính xác 180 độ, bằng không bạn sẽ bị lệch hướng và không quay về đúng hướng bắc.

TÌM PHƯƠNG HƯỚNG

Cách để Tìm đúng hướng Bắc khi không có la bàn

Nếu bạn đang tìm đường đi ở nơi hoang dã mà không có la bàn thì cũng đừng lo! Có nhiều cách để bạn đoán biết đâu là hướng bắc vào ban ngày và ban đêm. Bằng cách quan sát mặt trời, bóng nắng và các vì sao, bạn sẽ tìm ra hướng bắc và đi đúng hướng.

Phương pháp 1:
Sử dụng phương pháp bóng cọc vào ban ngày

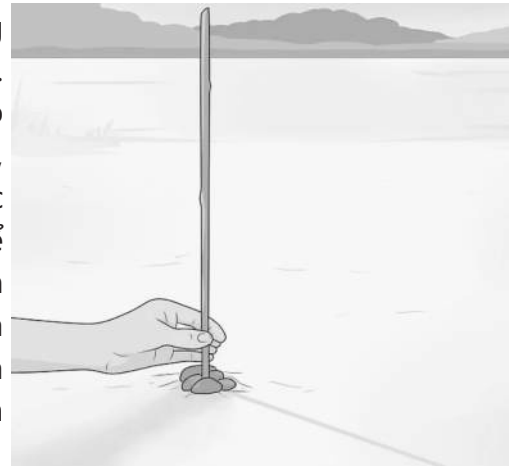


1. Tìm một chiếc que dài khoảng 60 cm. Nếu bạn đang ở ngoài thiên nhiên, có lẽ xung quanh bạn đầy cành cây. Một chiếc que thẳng có chiều dài ít nhất 60 cm sẽ đổ bóng gọn gàng và rõ nét để giúp bạn tìm ra đúng hướng. Nói chung, que càng dài thì bóng của nó càng dài và sẽ càng dễ thấy.

Đường kính của chiếc que có thể khác nhau, nhưng khoảng 1,3 cm thường là thích hợp trong hầu như mọi tình huống. Nếu bầu trời có nhiều mây, chiếc que có đường kính lớn hơn có thể đổ bóng dễ nhìn thấy hơn.

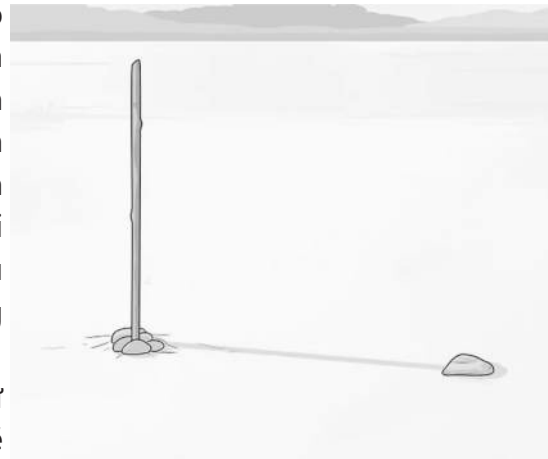
Lưu ý: Phương pháp này đòi hỏi que phải thẳng. Chiếc que cong queo sẽ khiến bạn bị lạc hướng vì bóng của nó không thẳng.

2. Cắm chiếc que xuống mặt đất phẳng và trống. Cắm chiếc que sao cho thật thẳng. Nếu đất cứng, bạn có thể dùng dao hoặc công cụ nào bạn có để chọc một lỗ trên đất. Quan sát bóng cả chiếc cọc vừa cắm – đó là cái bóng mà bạn sẽ dùng để tìm hướng.



- Đắp đất hoặc đá để giữ cho cọc đứng thẳng.
- Điều quan trọng là cái bóng phải đổ trên mặt đất bằng phẳng không có cây cỏ. Nếu mặt đất đầy cỏ hoặc không bằng phẳng, bóng cọc sẽ bị méo. Hãy dọn sạch mặt đất nếu cần.

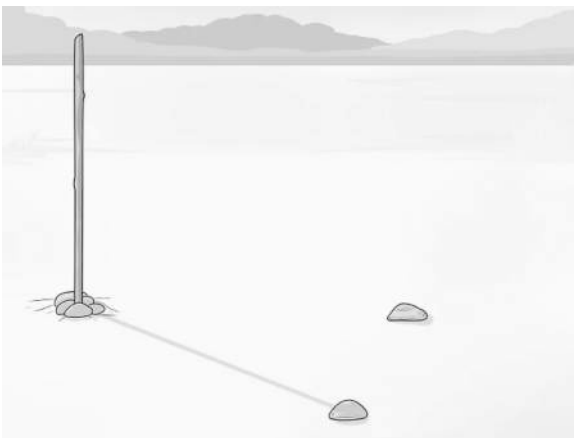
3. Đặt một hòn đá vào đầu bóng cọc. Hòn đá này đánh dấu vị trí ban đầu của cái bóng. Bạn cần đánh dấu vị trí ban đầu vì mặt trời sẽ di chuyển ngang qua bầu trời, và cái bóng cũng sẽ di chuyển theo.



Vì mặt trời di chuyển từ đông sang tây, nó sẽ khiến cái bóng di chuyển theo chiều ngược lại. Như vậy nghĩa là vị trí ban đầu của bóng cọc sẽ là điểm cực tây.

4. Chờ 20 phút. Bước này là để cho mặt trời có đủ thời gian di chuyển ngang qua bầu trời. Nếu cái bóng không xê dịch rõ rệt sau 20 phút, bạn hãy chờ thêm 10 phút nữa.

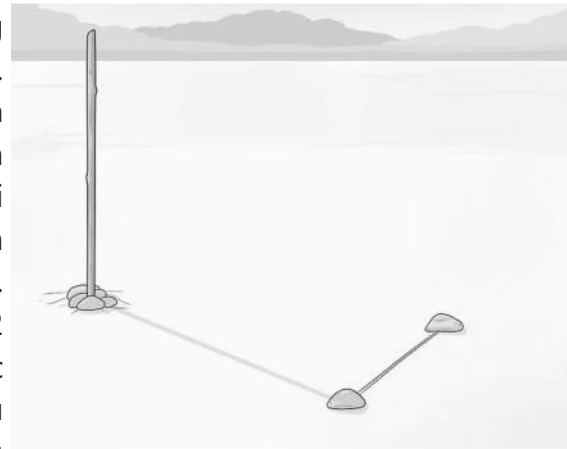
Nếu không có cách nào để canh giờ, bạn chỉ cần để mắt trông chừng cái bóng. Khi nhìn thấy nó di chuyển, bạn có thể đánh dấu vị trí mới và tiếp tục tiến trình.



5. Đánh dấu vị trí mới của bóng cọc. Khi mặt trời di chuyển, cái bóng của nó sẽ di chuyển sang hướng đông. Bạn hãy đặt một hòn đá hoặc chiếc que vào đầu cái bóng để đánh dấu vị trí mới của nó.[4]

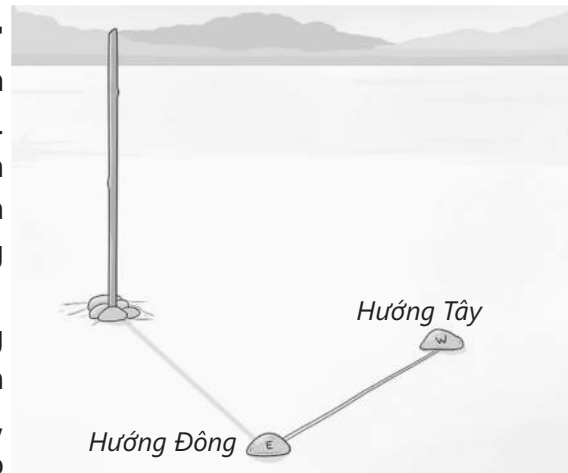
Nhớ dùng vật không bi gió thổi bay để đánh dấu. Nếu cả hai vị trí của cái bóng đều mất thì bạn sẽ phải làm lại từ đầu.

6. Vạch một đường thẳng nối các hòn đá. Vì mặt trời di chuyển sang hướng tây qua bầu trời, vị trí mới của bóng cọc sẽ đi xa hơn về hướng đông. Đường nối giữa 2 hòn đá sẽ tạo ra trục đông – tây, bước đầu tiên để tìm ra hướng bắc.

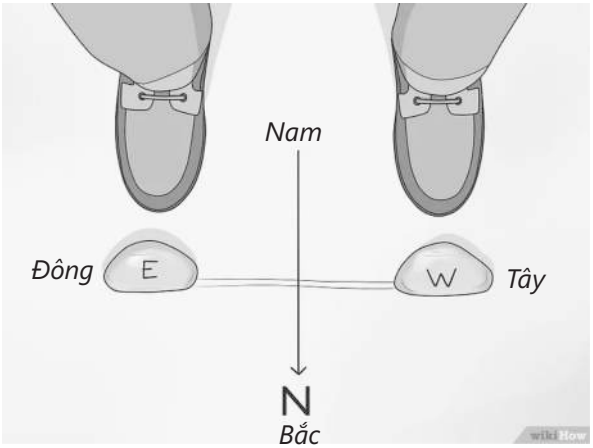


Để nối 2 hòn đá, bạn có thể vạch một đường thẳng trên mặt đất hoặc đặt một chiếc que nối 2 điểm.

7. Đánh dấu chữ "T" ở vị trí ban đầu và chữ "Đ" ở vị trí mới. Bước này tạo thành chiếc la bàn để bạn khỏi quên hướng nào ở đâu.[5]



Nhớ rằng các hướng ghi trên la bàn lần lượt là bắc, đông, nam và tây theo chiều kim đồng hồ. Nếu bạn quên mất thứ tự của các hướng trên la bàn, hãy nhớ cụm từ "Bắt Được Nai Tơ" gợi nhớ về các chữ cái đầu tiên của các hướng bắc, đông, nam tây.



Đặt chân trái lên chữ "T" và chân phía lên chữ "Đ" để tìm hướng bắc. Khi ở vị trí này, trước mặt bạn sẽ là hướng bắc và sau lưng bạn là hướng nam. Tư thế này tạo thành chiếc la bàn. Hướng bắc mà bạn đang đối mặt là hướng bắc thực, vì bạn đang sử dụng mặt trời để xác định thay vì dùng từ trường của trái đất.

Nếu muốn theo dõi các hướng này, bạn có thể đánh dấu "B" điểm trước mặt và chữ "N" ở sau lưng.

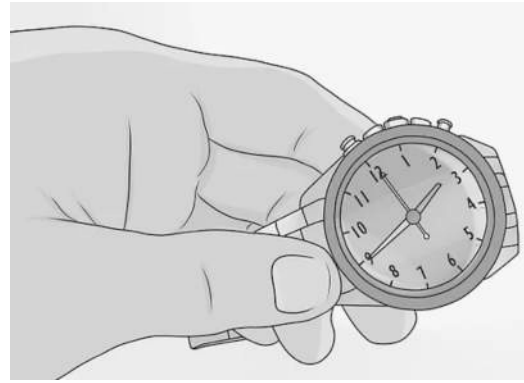
Phương pháp này có tác dụng như nhau ở cả nam và bắc bán cầu. Khác biệt duy nhất là, ở bắc bán cầu, mặt trời sẽ ở sau lưng; còn ở nam bán cầu, mặt trời sẽ ở trước mặt bạn.

Phương pháp 2:
Sử dụng đồng hồ kim và mặt trời

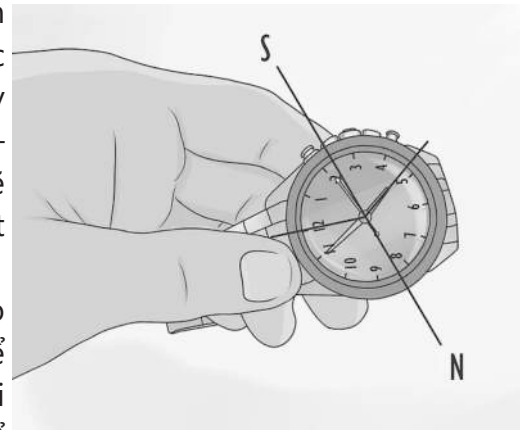
1. Tháo chiếc đồng hồ ra và cầm trước mặt. Quan sát mặt đồng hồ và vị trí của kim giờ và kim phút đang chỉ.

Với phương pháp này, bạn cần dùng đồng hồ chỉ giờ bằng kim giờ và kim phút. Đồng hồ điện tử không có tác dụng.

2. Hướng kim giờ về phía mặt trời nếu bạn đang ở bắc bán cầu. Ở bắc bán cầu, mặt trời sẽ chỉ về hướng nam. Xoay đồng hồ sao cho kim giờ hướng về mặt trời là bước đầu tiên để tìm ra trục bắc – nam.

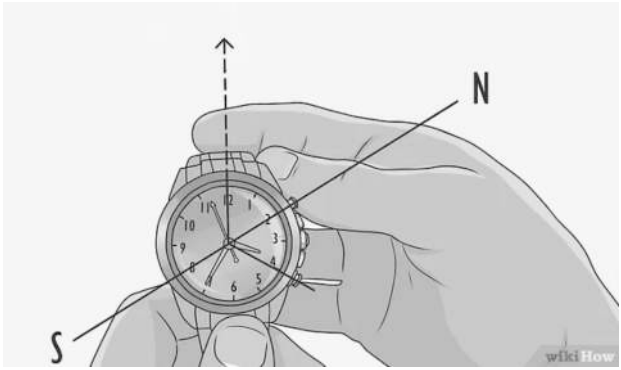


3.Tìm điểm giữa của kim giờ và vạch 12 giờ. Ở bắc bán cầu, điểm giữa này đánh đấu trục bắc – nam. Hướng bắc thực sẽ là hướng chỉ ra xa mặt trời.

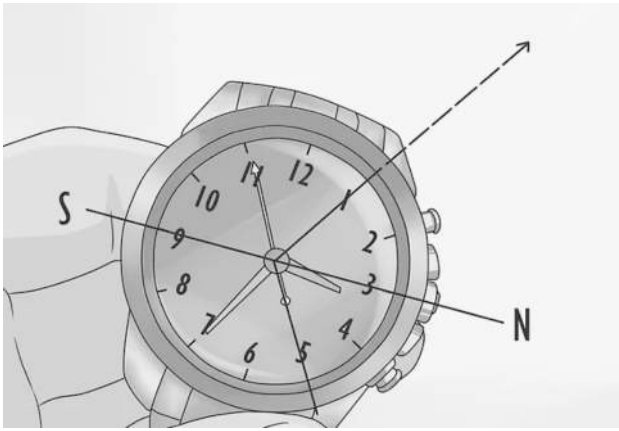


Một số đồng hồ kim có viền điều chỉnh được để tìm hướng. Nếu có loại đồng hồ này, bạn có thể điều chỉnh sao cho mũi tên nằm ở điểm giữa này.

Lưu ý rằng phương pháp này không lý tưởng lắm, vì các múi giờ trên thế giới không luôn luôn nhất quán. Có thể bạn không xác định được hướng chính bắc, nhưng nó cũng giúp bạn biết vị trí đại khái.



4. Hướng vạch 12 gờ trên đồng hồ về phía mặt trời nếu bạn ở nam bán cầu. Bước tiếp theo là tìm điểm giữa của kim giờ và vạch 12 giờ để xác định trục bắc – nam.
Ở nam bán cầu, hướng bắc thực là hướng chỉ về phía mặt trời.



5. Sử dụng vạch 1 giờ thay vì vạch 12 giờ trong trong thời gian quy ước giờ mùa hè. Tùy vào thời điểm trong năm và khu vực trên thế giới, thời gian quy ước giờ mùa hè có thể được áp dụng trên thực tế. Phương pháp này cũng tương tự như trên, nhưng thời gian sẽ khác nhau 1 tiếng, do đó bạn cần sử dụng vạch 1 giờ trên đồng hồ thay vì vạch 12 giờ.[9]
Nhớ rằng thời gian quy ước giờ mùa hè ở một số vùng là từ tháng 3 đến tháng 10.

Lời khuyên

Đừng quên rằng khi bị lạc ở nơi hoang dã, lời khuyên hay nhất để sinh tồn là ở yên một chỗ. Điều này sẽ giúp các nhân viên cứu hộ xác định vị trí của bạn và giúp bạn được an toàn. Nếu bạn di chuyển, họ sẽ phải theo dấu của bạn và việc cứu hộ sẽ bị chậm trễ.

Tìm phương hướng Bằng mặt trăng

*Trăng thượng tuần : (*từ mùng 1 đến mùng 10 âm lịch). Nhưng chỉ thấy rõ trăng từ mùng 4 âm lịch. Trăng khuyết, hai đầu nhọn quay về hướng Đông.

Trăng trung tuần : (từ mùng 10 đến 20 âm lịch). Như mặt trời, trăng mọc ở hướng Đông và lặn ở hướng Tây.

Trăng hạ tuần: (từ 20 đến 29-30 âm lịch). Nhưng hết thấy rõ trăng từ 25 âm lịch. Trăng khuyết, hai đầu nhọn quay về hướng Tây.

Trong dân gian có câu: *Đầu trăng, khuyết đằng Đông. Cuối trăng, khuyết đằng Tây*. Hoặc một câu đơn giản dễ nhớ: *Đầu tháng Tây trắng. Cuối tháng Tây đen*. Nếu là thượng tuần thì phần "trắng" sáng (lưng cong) của trăng chỉ hướng Tây. Nếu là hạ tuần thì phần đen (tức hai đầu nhọn) của trăng chỉ hướng Tây.

Tìm phương hướng bằng Gió

Việt Nam chúng ta nằm trong vùng "Châu Á gió mùa" với hai loại gió chính; gió mùa Đông Bắc và gió mùa Tây Nam.

Gió mùa Đông Bắc hoạt động kéo dài từ tháng 10 năm này cho đến tháng 4 năm sau, thổi từ Đông Bắc đến Tây Nam.

Gió mùa Tây Nam kéo dài từ tháng 5 đến tháng 10 hàng năm, thổi từ Tây Nam đến Đông Bắc.

Muốn biết gió thổi hướng nào, các bạn nhìn các ngọn cây, ngọn cỏ, lá cờ...

Cầm ít cát bụi, giấy vụn...thả xuống xem gió cuốn đi hướng nào.

Lau sạch một ngón tay, ngậm vào miệng chừng 10 giây, lấy ra đưa lên cao, nếu ngón tay lạnh phía nào thì gió thổi từ phía đó.

Tìm phương hướng bằng rêu mốc

Gặp thời tiết xấu không nhìn rõ mặt trời, trăng, sao...và không có địa bàn, các bạn có thể phỏng định phương hướng bằng cách nhìn vào thân cây. Phía nào ẩm ướt nhiều là hướng bắc (vì mặt trời không đi qua hướng này). Từ đó các bạn suy ra các hướng khác.

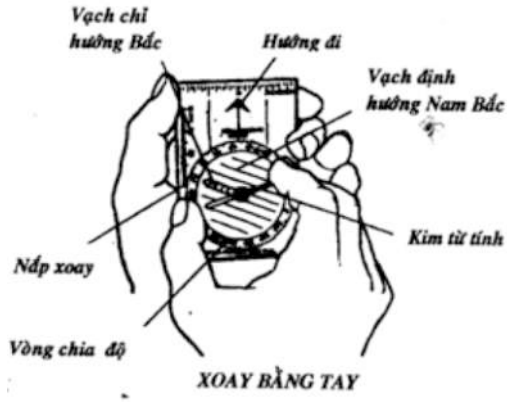
Tìm phương hướng bằng La Bàn

Cách tìm phương hướng dễ dàng chính xác và nhanh chóng nhất là dùng địa bàn. Có nhiều loại địa bàn lớn nhỏ, đơn giản, tinh vi, khác nhau, nhưng tựu trung có thể phân ra làm hai loại : loại kim di động và loại số di động.

Loại kim di động.

Loại này có một kim từ tính di động, kim này xoay trên một trục và luôn chỉ hướng Bắc Nam. Loại này cũng có hai loại.

1/. Loại nắp chết, có ghi độ hoặc không ghi độ.
2/. Loại có nắp xoay bằng tay được, trên vòng xoay đó có chia 360^0 có thể có khe nhắm, có mũi tên chỉ hướng cần tìm hay "hướng di chuyển".



Sử dụng địa bàn có kim di động

Tìm một hướng đã biết số độ

- Cầm địa bàn thăng bằng trên bàn tay, đưa trước mặt.
- Vặn số độ đã biết nằm ngay trên mũi tên làm "trục di chuyển".
- Xoay người sao cho đầu kim màu đỏ nằm ngay chữ N(Bắc) tức là song song với những vạch định hướng.
- Nhìn theo hướng "trục di chuyển" để tìm mục tiêu.

Xác định số độ của hướng

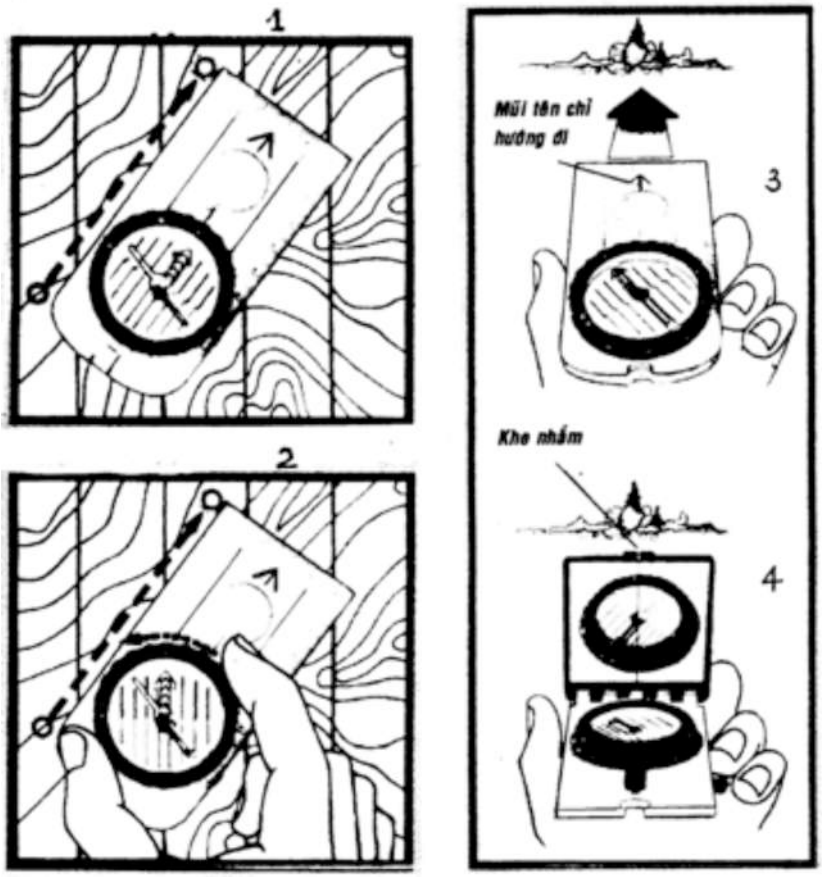
- Cầm địa bàn thăng bằng trên tay đưa ra trước mặt
- Xoay trục di chuyển về hướng cần xác định
- Vặn nắp địa bàn sao cho chữ N nằm ngay trên đầu đỏ của kim di động từ tính.
- Ghi nhận số độ hiện ra ngay trên "trục di chuyển"

Phương pháp sử dụng địa bàn kết hợp với bản đồ

- Định vị bản đồ
- Đặt địa bàn theo lộ trình di chuyển trên bản đồ (H1)
- Xoay mặt tròn địa bàn sao cho chữ N nằm ngay đầu đỏ của kim từ tính. (H2)
- Cầm địa bàn trên tay, xoay người và cả địa bàn làm sao cho

đầu đỏ của kim từ tính nằm ngay chữ N (North = Bắc).

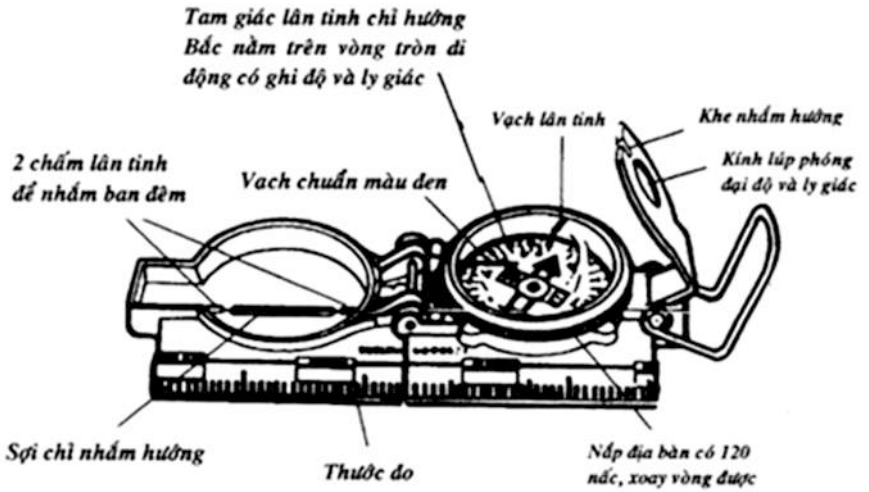
- Giữ nguyên vị trí, nhắm theo mũi tên chỉ hướng di chuyển để xác định mục tiêu sẽ đến. (H3)



- Khi sử dụng địa bàn có kính chiếu và khe nhắm. Cầm địa bàn như hình 4, các bạn có thể nhìn thấy mặt địa bàn phản chiếu trong kính, cùng lúc các bạn nhắm qua khe để xác định mục tiêu sẽ đến.

Loại địa bàn mặt tròn di động.

Tiêu biểu cho loại này là "địa bàn quân sự". Là một dụng cụ khá tinh vi, chính xác và dễ sử dụng. Ngày nay, loại địa bàn này được bán rất nhiều trên thị trường. Địa bàn quân sự gồm có những thành phần sau đây:



Mô tả

1/. Khoen đồng: Dùng để khoá nắp địa bàn và luồn ngón tay cái, giữ cho địa bàn thăng bằng khi nhắm hướng

2/. Nắp địa bàn: Có một khe hình chữ nhật, giữa có một sợi dây nhỏ gọi là "chỉ nhắm hướng", để nhắm ban ngày. Hai đầu "chỉ nhắm hướng" có hai chấm lân tinh dùng để nhắm ban đêm. Nắp được gắn với thân địa bàn bằng một bản lề.

3/. Mặt địa bàn: Gồm có hai mặt kính :

*Mặt thứ nhất : xoay tròn được, và có 120 nấc (mỗi nấc bằng 3 độ). Trên mặt kính có một vạch và một chấm lân tinh hợp với nhau thành một góc 45^0, góc là trục của địa bàn. Chấm và vạch lân tinh này dùng để đi ban đêm.

*Mặt thứ hai : cố định, có một vạch chuẩn màu đen, hướng về

nắp địa bàn, đó là vạch chỉ hướng đi.

4/. Mặt kính khắc số di động: được gắn vào một thanh nam châm và xoay quanh một trục. Trên đó có hai mặt số.

- Vòng ngoài chữ số màu đen, chỉ ly giác. Có 6400 ly giác.
- Vòng trong chữ số màu đỏ, chỉ độ. Có 360 độ

Trên mặt kính di động này còn có những chữ E = East (Đông) ; W = West (Tây) . Và một tam giác lân tinh chỉ về hướng Bắc hay 6400 ly giác hoặc 360^0 .

5/. Bộ phận nhắm: gồm có khe nhắm và kính phóng đại.

6/. Thước đo: nằm ngoài cạnh trái của địa bàn khi mở ra, sử dụng cho những bản đồ có tỷ lệ là 1/25000

Cách sử dụng địa bàn quân sự

- Mở và ấn khoen đồng xuống phía dưới.
- Mở nắp và bẻ thẳng góc với mặt bàn
- Mở bộ phận ngắm xiên 45^0 so với mặt địa bàn.
- Luồn ngón cái tay phải qua khoen đồng.
- Ngón tay trỏ phải ôm quanh thân địa bàn, ba ngón còn lại đỡ thân địa bàn.
- Tay trái nâng và ôm bàn tay phải, hai cùi chỏ ngang vai.
- Đưa địa bàn sát vào mắt, lấy đường ngắm.

Muốn tìm phương giác của một hướng

Đưa địa bàn lên nhắm một đường thẳng tưởng tượng xuất phát từ khe nhắm qua chỉ nhắm và hướng thẳng đến mục tiêu. Liếc mắt nhìn qua kính phóng đại và đọc số

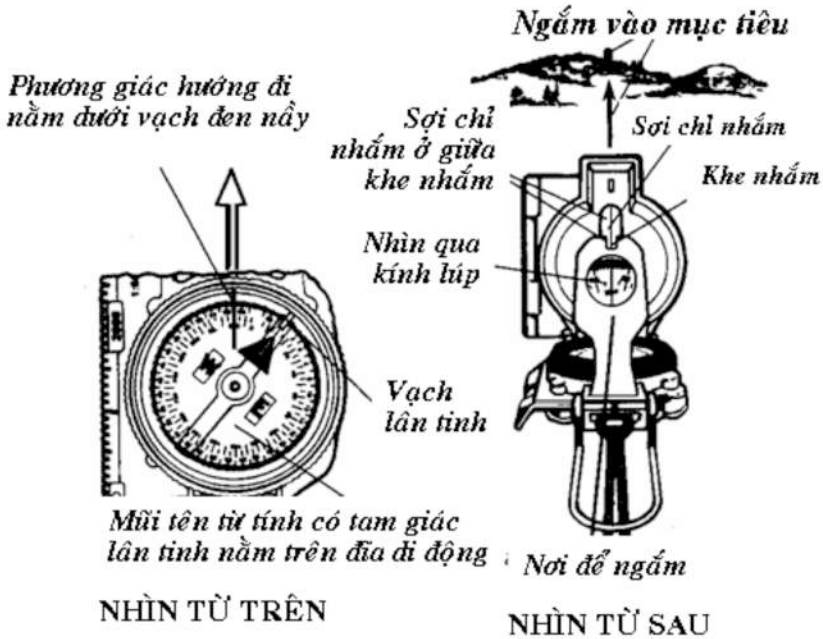
độ hay ly giác nằm dưới vạch chuẩn đen

Đưa địa bàn lên nhắm một đường thẳng tưởng tượng xuất phát từ khe nhắm qua chỉ nhắm và hướng thẳng đến mục tiêu. Liếc mắt nhìn qua kính phóng đại và đọc số độ hay ly giác nằm dưới vạch chuẩn đen.

Muốn tìm hướng tương ứng với phương giác đã biết

Các bạn chỉnh địa bàn theo số độ hoặc ly giác đã được cho, làm sao cho số độ hoặc ly giác đó nằm dưới vạch chuẩn đen. Giữ như thế rồi đưa lên mắt, vừa lấy đường ngắm, vừa kiểm tra số độ hay ly giác.

Kéo một đường thẳng tưởng tượng từ khe nhắm qua chỉ nhắm xem có vật gì để làm mục tiêu hay không. Nếu có các bạn ghi nhận điểm mốc đó. Nếu không có hoặc quá xa, khó xác định, thì các bạn tìm những mục tiêu phụ gần đó.



ƯỚC ĐẠC

Phương pháp ước đạc chiều cao

Nguyên tắc chính được dùng trong hầu hết phương pháp ước đạt chiều cao là dựa vào nguyên tắc tam giác đồng dạng. Các phương pháp sau đây là những phương pháp dễ thực hiện và có độ chính xác cao nhất.

a) Phương pháp dùng gậy – nằm trên mặt đất:

Phương pháp này đòi hỏi phải có một khoảng đất trống vừa đủ rộng. Các bước thực hiện như sau:

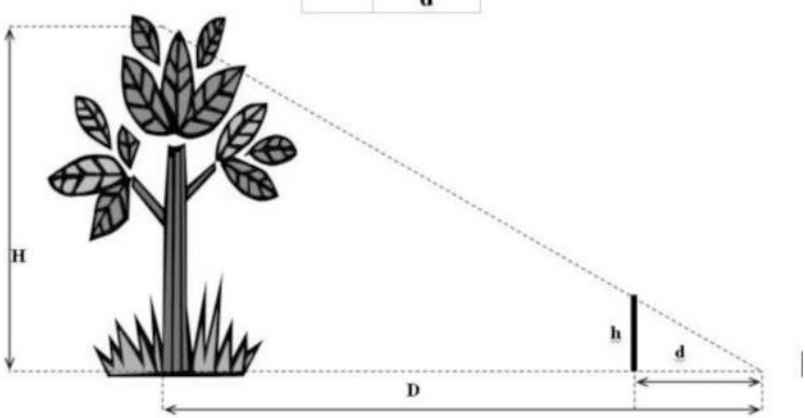
– Cắm 1 cây gậy có chiều cao là "h" cách gốc cây 1 khoảng sao cho có thể lấy số đo.

– Nằm xuống và ngắm sao cho ngọn cây trùng với đỉnh của gậy. Bây giờ, mắt, đỉnh gậy và ngọn cây nằm trên cùng một đường thẳng.

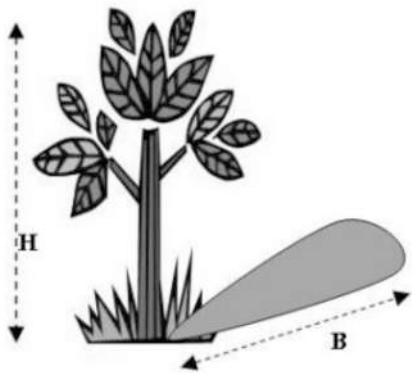
– Gọi đoạn từ vị trí đặt mắt đến gốc cây là "D, từ mắt đến nơi cắm gậy là "d".

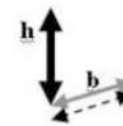
– Bây giờ ta có thể tính chiều cao H của cây, bằng công thức sau:

$$H = \frac{h * D}{d}$$



b) Phương pháp dùng gậy và bóng nắng:
Nếu có ánh mặt trời, ta đo chiều cao bằng cách cắm một cây gậy xuống đất, đo chiều dài của chiều dài của bóng cây và bóng gậy in trên mặt đất. Gọi:
– H là chiều cao của cây muốn đo.
– B là chiều dài của bóng cây.
– h là chiều cao của gậy.
– b là chiều dài của bóng gậây.
Ta có công thức sau:
H = h*B/b

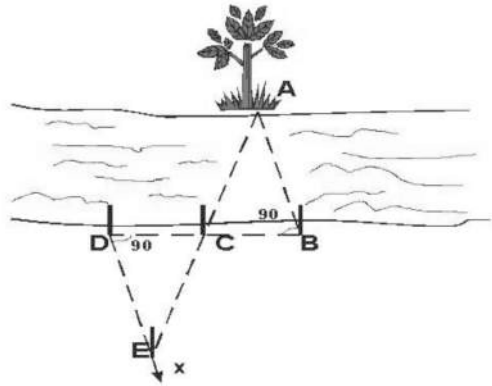




Phương pháp ước đạc chiều rộng

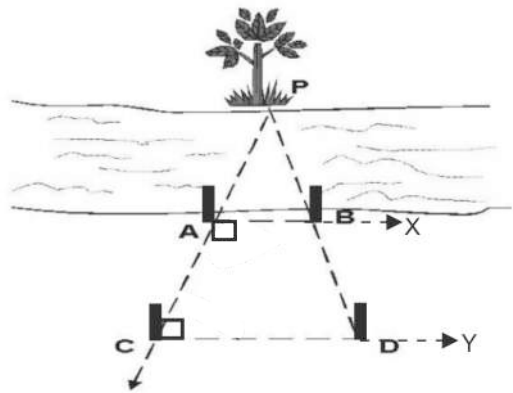
a) Phương pháp hai tam giác vuong bằng nhau:
– Ta chọn một điểm móc A bên kia sát mép bên bờ sông, đối diện bờ sông bên này ta đóng một cọc B sát bờ.
– Từ B ta xoay 1 góc 900 rồi đo đến 1 điểm bất kỳ để đóng cọc C, kéo dài BC chọn điểm D sao cho CB = CD.
– Tại D kẻ một tia Dx vuông góc với BD (góc vuông tại D)
– Trên tia Dx xác định điểm E sao cho A, C, E thẳng hàng.

– Ta có: Hai tam giác vuông NABC = NEDC. Nên AB = ED.
– Đo ED chính là khoản cách AB (chiều rộng bờ sông) cần tìm.



b) Phương pháp tam giác đồng dạng:

- Chọn một điểm mốc P sát bên kia bờ sông, đối diện sát bờ sông bên này đóng một cọc A. Từ PA ta nối dài đóng một cọc tiêu C.
- Kẻ tia Ax vuông góc với PC tại A, trên tia Ax đóng tiêu cọc B.



- Kẻ tia Cy vuông góc với PC tại C, trên tia Cy xác định cọc tiêu D sao cho P, B, D thẳng hàng.
- Ta có tam giác NPAB đồng dạng với NPCD

$$\frac{PA}{AB} = \frac{PC}{CD}$$

$$<=> \frac{PA}{AB} = \frac{PA + AC}{CD}$$

$$<=> PA = \frac{AC \cdot AB}{CD - AB}$$

D. HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI

Bơi lội

Bơi lội là một môn thể thao vận động toàn thân, không những làm cho cơ thể phát triển và cường tráng, mà còn có lợi ích thiết thực trong cuộc sống. Vì khi cần chúng ta có thể tự cứu mình và cứu những người không biết bơi chung quanh ta.

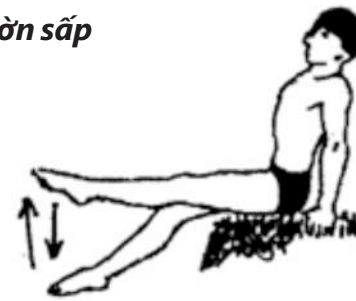
Để biết bơi thì không khó, nhưng để bơi thế nào cho đúng và phát huy được hết những lợi ích của môn bơi lội thì không đơn giản, nếu chúng ta không có sự kiên trì, lòng đam mê và một phương pháp tập luyện khoa học mang tính bài bản. Đó là chúng tôi chưa nói đến bơi lội thi đấu thành tích cao, để trở thành một vận động viên là cả một quá trình rèn luyện gian khổ và phức tạp

Tập luyện trên cạn

Để tập bơi lội, trước tiên các bạn phải tập những động tác trên cạn. Những động tác này nhằm làm quen với những kỹ thuật bơi, nhất là những động tác khó tập khi ở dưới nước. Thời gian tập khoảng 10 - 15 phút. Những động tác nầy nên làm chậm và chính xác.

Động tác đập chân kiểu trườn sấp

Ngồi trên mô đất, hai tay chống ra phía sau, thân trên hơi ngã ra phía sau, hai chân dưỡi thẳng và nâng lên khỏi mặt đất. Tiến hành đập chân kiểu bơi trườn sấp. Lúc đầu chậm, sau nhanh dần.



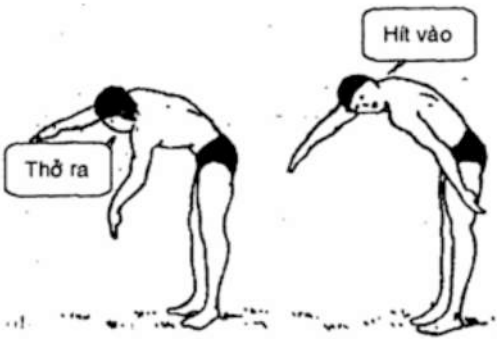
Tập thở trong nước

Lấy một chậu thau đổ đầy nước và tập hai động tác sau

- Hít hơi vào lồng ngực, úp mặt vào chậu, thở ra
- Ngẩng đầu lên, hít vào.

Tập động tác này nhiều lần cho đến khi không bị uống nước và mắt có thể mở được trong nước

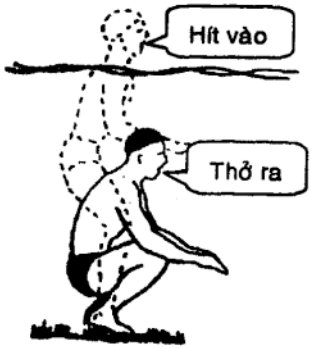
Tập quạt tay trườn sấp



Đứng một chân trước, một chân sau, người khom về phía trước, mắt nhìn thẳng, một tay duỗi thẳng về phía trước, một tay duỗi thẳng về phía sau. Tiến hành quạt tay kiểu trườn sấp liên tục, đuổi nhau, kết hợp với hít vào, thở ra. Lúc đầu quạt tay chậm và đều, sau nhanh dần. Chú ý quạt tay thẳng và liên tục.

TẬP LUYỆN DƯỚI NƯỚC

Làm quen với nước

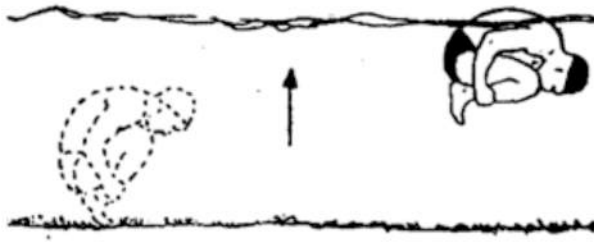


- Đi lại trong nước với mức độ khác nhau
- Đứng trong nước, hít vào sâu, rồi ngồi xuống chìm trong nước nín thở, khi nào thấy hết hơi thì đứng dậy và thở ra

Tập nổi người

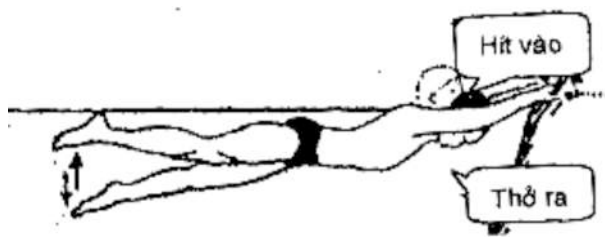
Đứng tại chỗ hít vào thật sâu rồi ngồi xuống hai tay ôm gối, nín thở. Để cho

người từ từ nổi lên trên mặt nước. Cố gắng nín thở càng lâu càng tốt.



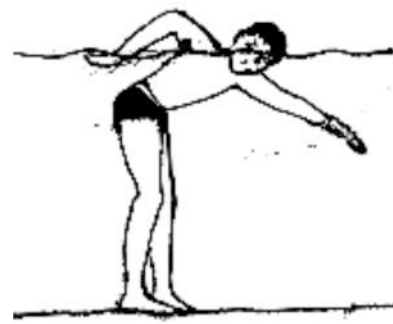
Nằm trong nước đập chân kết hợp với thở

Nằm trong nước, hai tay bám vào thành bể (hay mô đất). Đập chân kiểu trườn sấp, kết hợp với ngẩng đầu lên hít bằng miệng sâu và nhanh. Sau đó úp mặt xuống nước, thở ra từ từ bằng mũi. Theo nhịp độ cứ 6 lần đập chân thở một lần.



Đứng quạt tay trong nước

Đứng một chân trước một chân sau, người khom về phía trước, mức nước ngang cằm, một tay duỗi, một tay quạt. Khi tay quạt nước đến đùi, quay miệng lên khỏi mặt nước hít vào nhanh và sâu, khi tay vung lên không đầu quay trở về. Khi tay vừa chạm nước thì thở ra từ từ.



Lướt người, đập chân kết hợp với thở

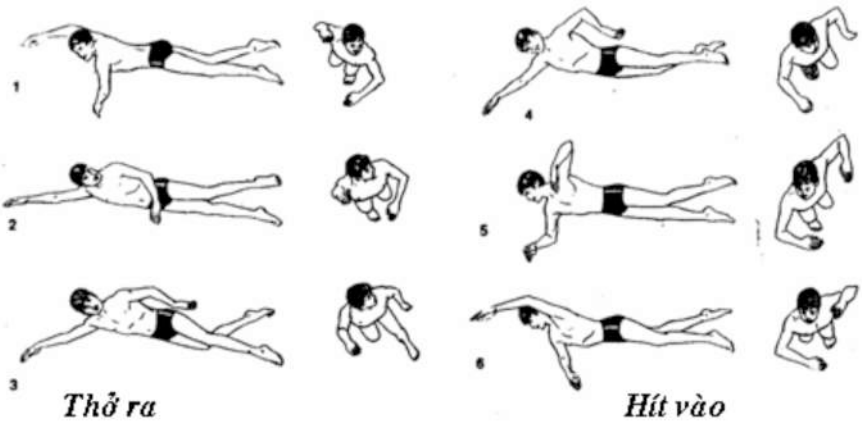
Đạp lướt người đập chân, hai tay duỗi thẳng ép sát đầu (hai tay cầm ván). Sau 6 lần đập chân, ngẩng đầu lên khỏi mặt nước, hít vào nhanh và sâu, sau đó úp mặt xuống nước thở ra từ từ, chân vẫn đập liên tục.

Nằm quạt tay trườn sấp kết hợp với thở

Nằm trên mặt nước, có người giữ chân (hay móc chân vào thành bể bơi). Quạt tay như kiểu đứng quạt tay trong nước kết hợp với thở. Tập phối hợp tay và thở đúng nhịp.

Phối hợp hoàn chỉnh kiểu bơi trườn sấp

Sau khi đã tập thuần thục các động tác trên, các bạn bắt đầu tập phối hợp tay chân trong kiểu bơi trườn sấp gồm: đạp lướt, đập chân phối hợp quạt tay và thở, lần lượt 6 động tác dưới đây. Bơi trườn sấp là một lối bơi nhanh, các vận động viên thường sử dụng khi thi đấu.



E. VỆ SINH BẢO VỆ SỨC KHỎE

Lưu ý khi đi bộ đúng cách hiệu quả tốt nhất

Có thể khẳng định rằng, đi bộ là bài tập thể dục đơn giản và dễ dàng nhất dành cho mọi người. Tuy nhiên, để phát huy hiệu quả đi bộ, tránh ảnh hưởng xấu tới sức khỏe thì bạn cần lưu ý một số điều sau đây:

- Chọn trang phục đi bộ thích hợp: Hãy lựa chọn trang phục thoải mái, có khả năng thấm hút mồ hôi tốt. Quần áo không được bó sát quá và cũng không được rộng thùng thình quá. Cần chuẩn bị cho mình đôi giày đi bộ cho vừa chân, tạo cảm giác êm ái và thoải mái nhất.
- Khởi động cơ thể trước khi đi bộ: Trước khi đi bộ, bạn hãy khởi động để làm nóng cơ thể thông qua các động tác giãn cơ bắp trong vòng 5 - 10 phút.
- Tư thế đi bộ đúng: Khi đi bộ, bạn cần giữ lưng thẳng tự nhiên, không được nghiêng người về phía trước hoặc đằng sau. Mỗi bước chân đi bộ cần để gót chân tiếp đất đầu tiên sau đó hạ lòng bàn chân, rồi mũi chân xuống đất. Trong quá trình đi bộ, cánh tay của bạn phải chuyển động nhịp nhàng với đôi

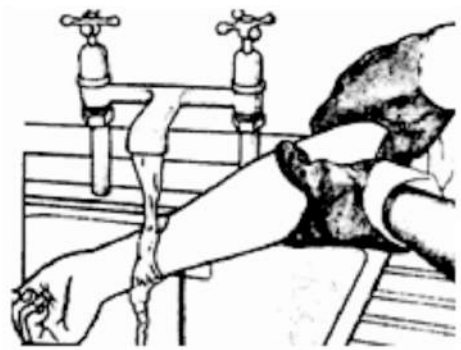
chân. Khuỷu tay gập một góc 90 độ và vung nhẹ khi bước về phía trước.

- Áp dụng chế độ dinh dưỡng hợp lý: Cùng với tập luyện chăm chỉ, bạn cần chú trọng thiết lập chế độ ăn uống hàng ngày hợp lý, đầy đủ chất. Bên cạnh đó, cần uống đủ nước để đảm bảo sức khỏe trong suốt quá trình đi bộ.
- Đi bộ phù hợp độ tuổi, tình trạng sức khỏe: Khi tham gia bộ môn thể dục đơn giản này bạn cần xem xét tình trạng sức khỏe của mình có tốt hay không, độ tuổi của mình nên đi bộ bao lâu. Theo chuyên gia người trẻ tuổi đi bộ lâu hơn tùy theo khả năng của mỗi người. Sau khi đi bộ, bạn cũng chú ý nên nghỉ ngơi và thư giãn hợp lý. Lộ trình đi 3km liên tục không ngừng

F. SƠ CẤP CỨU

Một số trường hợp sơ cứu thường gặp

Bị phỏng nhẹ



Có nhiều nguyên nhân gây ra phỏng, nhưng trường hợp chúng ta thường gặp nhất là phỏng do nhiệt.

Khi bị phỏng do nhiệt phải nhanh chóng cách ly nguồn nhiệt. Ngâm nước lạnh hay dội liên tục lên chỗ bị phỏng khoảng 10 phút. Nếu không có nước có thể dùng các chất lỏng vô hại khác như sữa tiệt trùng, nước khoáng, nước giải khát trong lon, chai. . .

Nhẹ nhàng tháo hết quần áo bó sát và trang sức ra trước khi da bị phồng lên. Nhưng không được lấy bất cứ vật gì đã dính vào vết phỏng.

Dùng một miếng vải sạch, nhẹ, không đổ lông, phủ lên vết phỏng. Nếu da bị phồng rộp, chúng ta không nên làm vỡ bọng nước, vì có thể gây nhiễm trùng. Nếu chỗ phồng đã bị rách, chúng ta nên băng vết thương lại.

Xử trí xong, nếu bị nặng, để nạn nhân nằm xuống, chân kê cao. Kiểm tra và theo dõi nhịp tim. Chuyển ngay đến cơ sở y tế để điều trị.

Những sai lầm khi sơ cứu bỏng

Khi bị bỏng, việc tự sơ cứu là rất cần thiết. Nhiều trường hợp do xử lý sai nên đã để lại những hậu quả đáng tiếc. Chúng tôi xin giới thiệu một vài sai lầm mà người bị bỏng thường làm.

Dùng kem đánh răng

Nhiều người khi bị bỏng bôi kem đánh răng lên vết thương. Họ quan niệm kem đánh răng sẽ làm dịu vết thương. Song, thực chất kem đánh răng có chất kiềm nhẹ, khi bôi lên vết bỏng sẽ làm tăng đau đớn.

Dùng mỡ trăn hoặc dầu cá

Thực ra mỡ trăn và dầu cá đều có thể chữa bỏng nhưng do nhiều lọ mỡ trăn không được tiệt trùng nên hầu hết bị ôi thiu do

nhiễm vi sinh vật. Do đó, vết bỏng bị nhiễm khuẩn rất nhanh. Còn dầu cá có mùi tanh, khi bôi lên sẽ bị hôi tanh và gọi ruồi đến.

Bôi lòng đỏ trứng gà

Lòng đỏ trứng gà là môi trường rất tốt cho vi khuẩn phát triển. Khi bôi lòng đỏ trứng, vết bỏng rất nhanh bị nhiễm khuẩn, có thể chuyển thành nhiễm nặng và nguy hiểm.

Một số nơi còn dùng các biện pháp sơ cứu lạc hậu, nguy hiểm như bôi nước mắm, bôi tương, nước tiểu, vắt nước củ chuối, củ ráy lên vết thương.

Tốt nhất khi bị bỏng, bạn nên ngâm ngay vết thương vào nước lạnh, càng sớm càng tốt.

Vọp bẻ (chuột rút)

Khi có sự gắng sức của bắp thịt mà không được chuẩn bị tốt từ trước, hoặc cơ bắp bị vận dụng qúa nhiều, có thể gây ra vọp bẻ, cũng có thể do phơi mình dưới nắng gắt, đổ mồ hôi nhiều, cơ thể mất chất sodium, hoặc do sự tuần hoàn không tốt của tĩnh mạch cũng xảy ra vọp bẻ.

Xử trí:

- Vọp bẻ bàn chân: Vừa xoa bóp vừa uốn nhẹ ngón chân cái ngược vào mình.

- Vọp bẻ cẳng chân: Duỗi thẳng đầu gối, kéo thẳng bàn chân lên cho thật chắc về phía cẳng chân. Xoa bóp cơ

- Bị vọp bẻ ở sau đùi: Duỗi thẳng đầu gối. Nâng bàn chân lên cao. xoa bóp mạnh các cơ cho nạn nhân

.

VẬT LẠ VÀO MẮT

Đừng dụi mắt để khỏi tổn thương giác mạc. Bảo nạn nhân nhìn xuống mũi rồi nhắm mắt lại. Nếu bị ở mi dưới thì lật mi dưới ra rồi dùng chéo khăn tay hay mảnh vải sạch tẩm nước lọc mà khều hạt bụi về phía góc mũi để lấy ra. Nếu bị ở mi trên thì dùng một que nhỏ để lộn mi mắt lên, rồi cũng dùng khăn tay hay vải sạch làm như trên.

Dùng một que nhỏ để lộn mi mắt lên, rồi dùng khăn tay hay mảnh vải sạch khều hạt bụi về phía góc mũi để lấy ra.

Các bạn cũng có thể bảo nạn nhân nghiêng đầu qua một bên rồi dùng một ly nước sạch để dội cho nó trôi đi. Sau đó dùng

thuốc nhỏ mắt nhỏ cho đỡ xốn.

Nếu chính bạn bị bụi vào mắt, hãy tự chữa bằng cách úp mặt vào bát nước sạch, nháy mắt nhiều lần cho bụi trong mắt trôi ra

Nếu không dễ dàng lấy được vật lạ, dùng pommade hoặc một giọt dầu ăn nhỏ vào mắt, băng mắt lại rồi đưa đi bệnh viện.

Vật thể lạ vào lỗ tai

Trẻ em thường hay đút các vật lạ vào lỗ tai. Nếu chúng vào sâu trong lỗ tai, có thể gây điếc tạm thời.

Nếu là côn trùng chui vào lỗ tai

- Cho nạn nhân ngồi xuống, nghiêng đầu qua một bên
- Nhẹ nhàng đổ nước ấm vào lỗ tai để côn trùng nổi lên và trôi ra ngoài.
- Sau đó nghiêng lỗ tai trở lại cho nước chảy ra, rồi dùng tăm quấn bông lau sạch
- Nếu không được thì đưa nạn nhân đến bệnh viện.

Nếu là vật lạ

Không được cố gắng lấy vật đó ra, tránh gây thêm thương tổn và làm cho vật đó vào sâu hơn.

Đưa nạn nhân đến bệnh viện

CHÓ MÈO. . .DẠI CẮN

Khi bị chó mèo hoặc một số động vật hoang dã như : Chồn, cáo, chó sói, chó rừng, dơi . . . cắn, đều có thể truyền cho ta bệnh dại, nếu những con thú đó bị "dại".

Dấu hiệu của bệnh dại

Ở thú vật:

- Có những cử chỉ bất thường, buồn bã, không nằm yên một chỗ, hoặc trở nên hung dữ.
- Sùi bọt mép, không ăn không uống được.
- Cắn bậy bất kỳ ai hoặc bất kỳ vật gì ở gần nó.
- Con vật chết khoảng từ 5 đến 7 ngày.

Ở người:

- Từ khi bị cắn đến khi bộc phát cơn dại. . . thời gian thay đổi tùy theo nhiều yếu tố như vị trí vết cắn, tình trạng vết cắn . . .
- Thấy đau hoặc ngứa nơi bị cắn.
- Nuốt đau hoặc khó nuốt, nước bọt nhiều, đặc và dính.
- Ngộp nước, ngộp gió, ngộp nắng. . .
- Có những cơn giận dữ xen kẽ những lúc yên tĩnh.
- Lúc sắp chết, có những cơn co giật và liệt.

Xử lý khi bị chó mèo cắn.

Nếu tình nghi con vật đó mang bệnh dại.

- Cầm máu vết thương. Kiểm tra các vết cào cắn khác.

- Dội nước hay đứng dưới vòi nước, rửa vết thương độ 10 phút cho nước miếng của con thú trôi đi.

- Rửa lại vết cắn bằng xà phòng đậm hay oxy già, hoặc dung dịch nước sạch pha với povidone iod (Betadine) chừng 3 phút. Đừng băng kín mà cứ để hở. Nếu sợ nhiễm trùng thì nên băng lỏng vết thương

- Bắt nhốt con vật vào chuồng trong khoảng thời gian từ 7 đến 15 ngày.
- Đưa nạn nhân đến cơ sở y tế

Nếu con vật chết trước 10 ngày (hoặc con vật bị giết, hoặc chạy mất không bắt được), phải đưa nạn nhân đến các cơ sở phòng dịch hay trung tâm y tế để tiêm ngừa, phòng dại.

Những dấu hiệu đầu tiên của bệnh dại xuất hiện từ 10 ngày đến 2 năm sau khi bị cắn (thông thường thì từ 3 đến 7 tuần). Phải chữa trước khi có triệu chứng đầu tiên. Nếu đã lên cơn thì y học cũng đành bó tay.

***Đề phòng*:**

- Giết hoặc nhốt những con vật có triệu chứng bất thường trước khi để nó cắn người.
- Tham gia thực hiện kề hoạch tiêm phòng dại cho chó.
- Nước bọt của con vật cũng nguy hiểm như một vết cắn nếu bị dính vài vết thương, trầy xướt.

RẮN CẮN

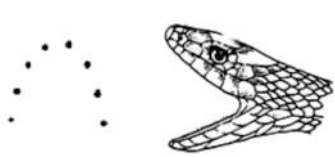
Khi có một người bị rắn cắn, hãy cố tìm xem đó là loại rắn độc hay không độc, nếu không thấy được hình dạng con rắn thì chúng ta có thể phân biệt qua vết răng để lại trên người của nạn nhân

Rắn độc:

Rắn độc thường để lại 2 vết răng nanh sâu, ít chảy máu nhưng rất đau và sưng lên, nọc càng ngấm càng sưng và đau nhiều, chổ 2 vết nanh bầm tím.

Rắn không độc

Vết cắn của rắn không độc thì để lại dấu của hai hàm răng, không thấy có vệt răng nanh, vết cắn chảy máu.



Dấu răng rắn không độc

Dấu răng rắn độc

Các loại rắn độc thường thấy ở nước ta là: Rắn lục (Viper), rắn Hổ mang (Cobra), Hổ mang chúa (King Cobra), Cạp nong, Chàm quạp, Hổ đất . . . là những loại rất độc.

Mỗi loại rắn độc đều có một cấu trúc răng và móc độc khác nhau, cho nên vết cắn để lại trên mình nạn nhân cũng khác nhau, nếu có kinh nghiệm, dựa vào dấu răng, người ta có thể chẩn đoán loại rắn đã cắn.

PHƯƠNG PHÁP CHỮA TRỊ RẮN CẮN

Khi bị rắn độc cắn, hãy bình tỉnh, càng ít cử động chỗ rắn cắn càng tốt, nếu bị cắn ở chân thì không nên đi lại, ngay cả một bước (nếu điều đó có thể được).

Ap dụng năm giai đoạn "phương pháp cấp cứu người bị rắn cắn" của trại rắn *"Đồng Tâm"* như sau:

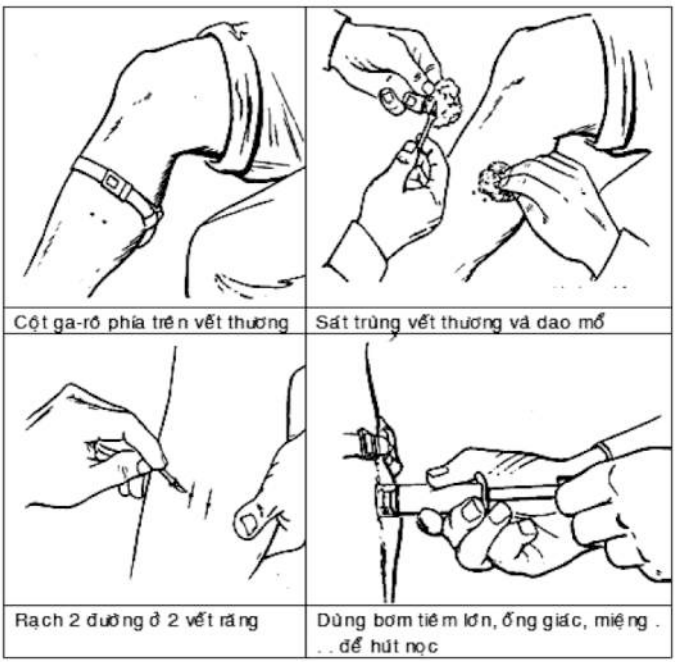
1. Đặt garrot cách phía trên vết cắn từ 3-5 cm. Để khoảng một giờ thì tháo ra khoảng một phút.

2. Tẩy nọc tại chổ bằng nước (nước xà phòng, nước có chất chua, chất chát,). Kinh nghiệm dân gian khi bị rắn lấy dao khứa lên trái đu đủ xanh cho chảy mủ, lấy miếng bông gòn hay vải mềm thấm chỗ ướt mủ, sau đó đắp vào vết rắn cắn lấy dây buộc lại, mủ đu đủ có chưa papain chất này sẽ giúp trung hòa axit amin trong nọc rắn độc.

Băng bó xong cắt trái đu đủ xanh lấy luôn vỏ và hạt giã nhuyễn ra thêm ít nước vắt lấy 1 chén nước chia ra uống trong 4 lần cách nhau 15 phút, uống tới lần thứ 2 thì nạn nhân sẽ mắc tiểu tiện và

đại tiện đó là dấu hiệu tốt. Sau đó chở đi bệnh viện.
3. Rạch rộng hai đường tại vết cắn.
4. Hút máu độc ra ngoài bằng cách nặn tay, dùng ống giác hơi, ống giác cao su, ống tiêm 10cc hoặc dùng miệng.

Hút nọc bằng bơm tiêm lớn



5. Đưa ngay nạn nhân đến bệnh viện càng sớm càng tốt

Chú ý: Nếu vết cắn đã trên nửa giờ thì không cần phải hút, vì không lợi ích gì, đôi khi còn hại thêm.

ĐỀ PHÒNG RẮN CẮN

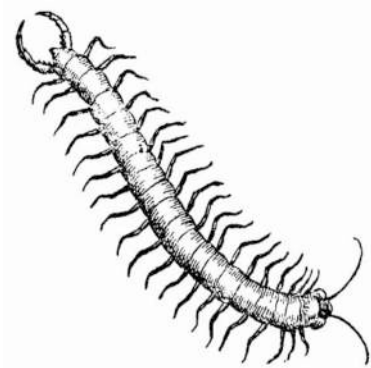
Thông thường thì rắn không chủ động tấn công người, trừ trường hợp phải tự vệ. Rắn hay ẩn núp trong các lùm cây, bụi cỏ, đống lá ủ, trên các cành cây, ven bờ nước... Khi di chuyển trong các khu vực nghi ngờ có rắn, các bạn nên:

- Cẩn thận xem chỗ mà mình sắp đặt chân xuống
- Dùng cành cây khua khắng vào bụi rặm trước khi thọc tay chân vào để lấy vật gì hay hái trái cây.
- Mang giày ống hoặc mặc quần áo rộng, dài, dày...
- Cẩn thận trước khi mang giày hay mặc quần áo, vì rắn có thể ẩn núp trong đó.

*** Lưu ý**: Đa số những người bị rắn không độc cắn đã được "điều trị thành công" bằng các dược thảo gia truyền, do đó có sự ngộ nhận về hiệu lực của thuốc, các bạn nên cẩn thận.

RẾT CẮN,

Cơ thể của rết thường là nhỏ, nhưng cũng có con dài tới 25 cm. Thân dẹt, bao gồm khoảng 20 đốt, mỗi đốt mang một đôi chân. Đầu ngắn, miệng nằm giữa hai hàm trên. Đôi chân thứ nhất biến thành răng hàm có móc chứa nọc độc



Rết thường ẩn núp dưới các tảng đá, thân cây, lá cây, vỏ cây mục, cỏ khô, rác ẩm... Chúng

hoạt động chủ yếu về đêm.

BỌ CẠP CHÍCH

Ở Việt Nam, chúng ta thường gặp 2 loại bọ cạp là: bọ cạp núi và bọ cạp củi.

Bọ cạp núi

Là loại lớn, dài khoảng 12cm, mình màu xanh đen, bóng, cặp càng lớn. Thường gặp ở rừng núi, hải đảo, đất hoang... Tuy to lớn nhưng chích không đau nhức bằng bọ cạp củi.

Bọ cạp củi, bò cạp xám, bò cạp lửa . . .

Là loại nhỏ chỉ dài từ 5-6 cm có màu nâu xám (giống màu vỏ cây), màu kem, hung đỏ hay màu vàng nâu. loại này được nhận dạng với đôi càng nhỏ, đuôi màu đỏ hoặc nâu hay sọc nâu và trắng. Thường ẩn mình dưới các tảng đá, đống cây, hốc cây, khe núi... và cũng hay chui vào các đống áo quần, giày dép... Loài bò cạp này chích rất đau nhức, nhất là khi nó đang có chửa.

Khi bị rết cắn hay bò cạp chích

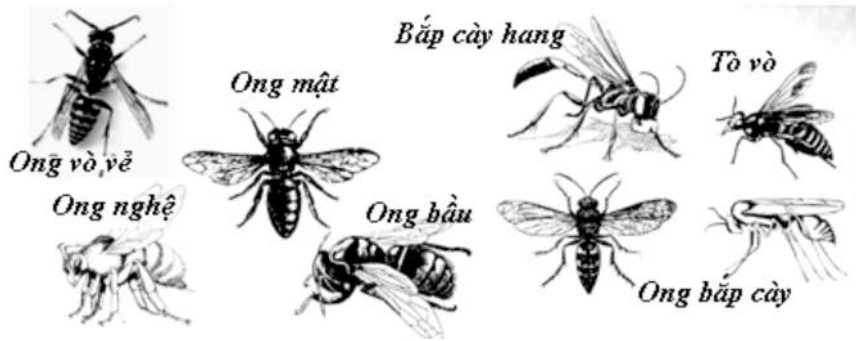
Nếu nhẹ: sưng nhức, khó chịu. Nếu nặng: tổ chức cục bộ bị hoại tử làm viêm tuyến bạch huyết, nóng sốt cao độ, đau nhức đầu, lợm giọng, nôn mửa. Chúng ta có thể dùng một trong những biện pháp sau cho cả rết và bọ cạp:

- Lấy hạt quất (tắc) giã nhỏ đắp vào vết thương.
- Lấy lá bạc hà, húng chanh, lá rau sam, giã đắp vào vết cắn.
- Nhai nhỏ một tép tỏi, đắp vào chỗ cắn.
- Ngâm nước thật nóng mà nạn nhân có thể chịu được, để yên chừng 30 phút, thay nước nếu thấy nguội
- Đưa chỗ bị cắn vào gần ngọn đèn hay lửa đủ nóng mà nạn nhân có thể chịu được.

- Lấy con ốc sên, hoặc con nhện giã nát, đắp vào vết cắn.
- Rửa bằng xà bông nước hoặc dung dịch Amoniac.
- Chườm lạnh nhằm làm giảm dau nhức.
- Nếu không thuyên giảm thì chuyển vào bệnh viện

ONG ĐỐT

Có nhiều loại ong khách nhau và cách chích nọc cũng khác nhau. Ong mật thông thường chỉ chích được một lần; sau đó mũi kim dính luôn vào da nạn nhân, con ong sẽ chết. Phần cây kim dính trên da cần thêm 2-3 phút nữa để hoàn thành nhiệm vụ bơm tất cả chất độc vào người nạn nhân. Đó là lý do vết ong chích thường nhức nhối rất lâu.



Các loại ong khác như ong vò vẽ, ong bầu, ong lá, ong đất... không có móc ở đầu mũi kim, mũi kim không bị dính vào da sau khi chích. Khoan mừng vội, điều này có nghĩa là con ong đó có khả năng... chích bạn nhiều lần! Hãy bỏ chạy khi bị bất cứ loài ong nào tấn công

Triệu chứng:

- Đau dữ dội và sưng đỏ, phù tại chỗ bị ong đốt.

- Triệu chứng nặng hơn nếu bị nhiều ong đốt một lúc. Có thể khó thở, tức ngực, chóng mặt, mạch nhanh, huyết áp hạ, có khi co giật (nhất là trẻ em). Có khi có phản ứng dị ứng: nổi mẩn. . .

- Nếu bị đốt vào miệng, vào họng có thể bị ngạt thở do phù nề.

Ong đốt đau nhức và sẽ trở nên rất nguy hiểm nếu bị đốt một lúc 50 con trở lên hay nạn nhân dị ứng với nọc ong.

Lấy kim ra

Khi bị ong mật hay những loài ong có khuynh hướng để lại mũi kim dính vào da. Các bạn cần lấy kim ra càng nhanh càng tốt. Có thể dùng móng tay hoặc nhíp để gắp ra. Đa số trường hợp thông thường, mũi kim cắm vào da không sâu lắm, chỉ cần dùng móng tay cào nhẹ theo chiều kim là có thể kéo ra.

Đặt nhíp sát vào da để gắp ngòi độc ra

- Bôi thuốc "After Bite" (nếu có)

- Dùng bột than: Bột này có bán tại các tiệm thuốc tây (gọi là activated charcoal capsule), có công dụng khử độc rất thần tốc. Lấy một viên bột than, mở đôi viên thuốc và lấy bột ra. Có thể đổ thẳng lên vết chích nếu còn ướt, hoặc trộn với vài giọt nước cho sệt rồi đắp lên vết thương.

- Tán nhỏ aspirin rắc lên nơi bị đốt, sẽ giảm đau.

- Dùng hành tươi hoặc dấm, bôi chà lên chỗ bị ong đốt.

- Dùng ammoniac hoặc vôi hòa với nước bôi lên chỗ đốt.

Lưu ý: Có một số người bị dị ứng với nọc ong rất mạnh, chúng ta phải đưa đi bệnh viện ngay.

RUỒI MUỖI

Hai sinh vật này có thể mang bệnh truyền nhiễm đến cho bạn, và cũng có thể truyền nọc độc tạo sự ngứa ngáy qua vết chích của chúng. Đa số chúng ta nghĩ ruồi không chích, và

không gây ngứa do chưa từng bị chúng chích. Thực ra, trong thiên nhiên hoang dã, một số loại ruồi (con mòng) có khả năng chích và hút máu như muỗi. Một số loại ruồi trâu to bằng đầu ngón tay, có nọc độc đủ làm trâu bò phải rống lên khi bị chích phải.

Khi bị ruồi muỗi chích, hãy dùng những phương pháp sau đây:

- Rửa thật kỹ vết thương bằng xà phòng, sau đó mới bôi alcol hoặc các thuốc sát trùng khác có bán tại nhà thuốc tây.

- Dùng một viên aspirin nghiền nát, trộn với một vài giọt nước và đắp lên vết chích côn trùng ngay sau khi bị chích. Nó sẽ không bị nổi mẩn và không bị ngứa. Nếu không có phương tiện nghiền nát viên thuốc, bạn có thể thấm ướt chỗ bị chích, rồi xát viên aspirin lên đó.

Làm vết chích không bị ngứa: Vết chích ruồi muỗi nhiều lúc làm bạn bị ngứa trong một hai ngày. Nếu bạn bị nhạy cảm hoặc dị ứng, vết này có thể kéo dài nhiều ngày và sinh ra những biến chứng khác. Một số phương pháp ngăn ngừa như sau:

- Dùng một cục nước đá đặt lên vết chích chừng 5 phút.
- Dùng muối ăn trộn với chút nước cho sệt sệt rồi bôi lên vết chích.
- Trộn một thìa cà phê bột nổi (baking soda) vào một ly nước, khuấy đều, sau đó thấm vào một miếng bông gòn hoặc khăn giấy rồi đắp lên vết chích từ mười đến hai mươi phút.
- Xoa dịu vết ngứa bằng thuốc kháng histamine. Loại này

thường dùng trị sổ mũi, nghẹt mũi, bán không cần đơn tại bất cứ nhà thuốc tây nào.

Phòng ngừa bằng các thuốc bôi chống muỗi: Bôi các thuốc này lên khắp người để chống muỗi và các côn trùng khác. Cẩn thận khi bôi thuốc quanh mắt, sẽ rất khó chịu khi thuốc dính vào mắt.

ĐỈA VÀ VẮT CẮN

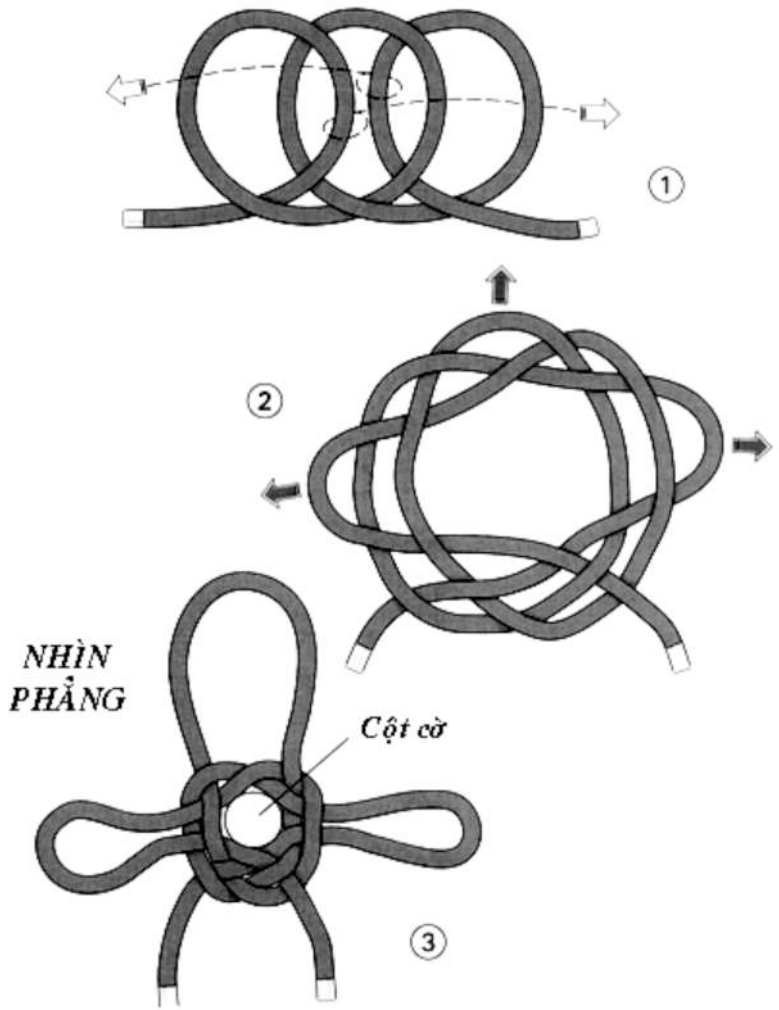
Đỉa thường sống ở ruộng, ao hồ, đầm lầy. . . vắt thì nhỏ hơn đỉa và sống trên cạn, trong rừng, dưới những đám lá ẩm mục.

Khi bám được vào người, đỉa thường chọn chỗ có mạch máu, nhưng vắt thì len lỏi vào những nơi kín đáo như háng, nách . . .

Đỉa và vắt rất kỵ với nước miếng, vôi ăn trầu, xà phòng, thuốc muỗi . . . bôi vào nó sẽ rớt ra ngay.

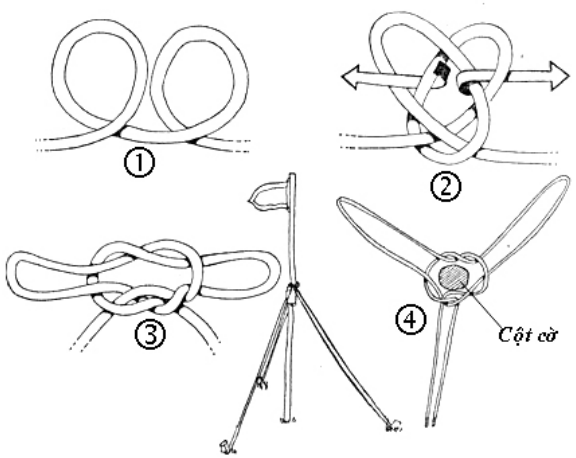
Vết thương của đỉa và vắt cắn sẽ tiếp tục chảy máu cho nên phải tìm mọi cách để cầm máu, sát trùng. . .

G. NÚT DÂY
NÚT DỰNG CỘT CỜ 1



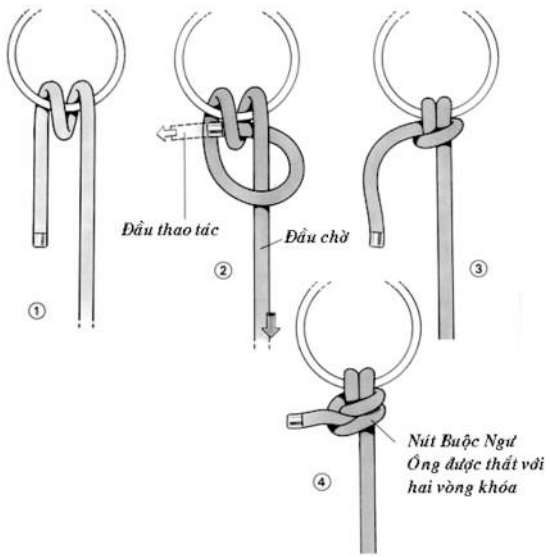
Nút sau khi hoàn thành, nút được chia ra từ 3 đến 4 hướng dây (nếu muốn 3 hướng thì khóa hai đầu dây lại thành Nút Dẹt). Dùng để kiềng đứng một cột trụ (cờ, buồm . . .). Hoặc đặt lên một vật nặng để 3,4 người cùng khiêng.

NÚT DỰNG CỘT CỜ 2

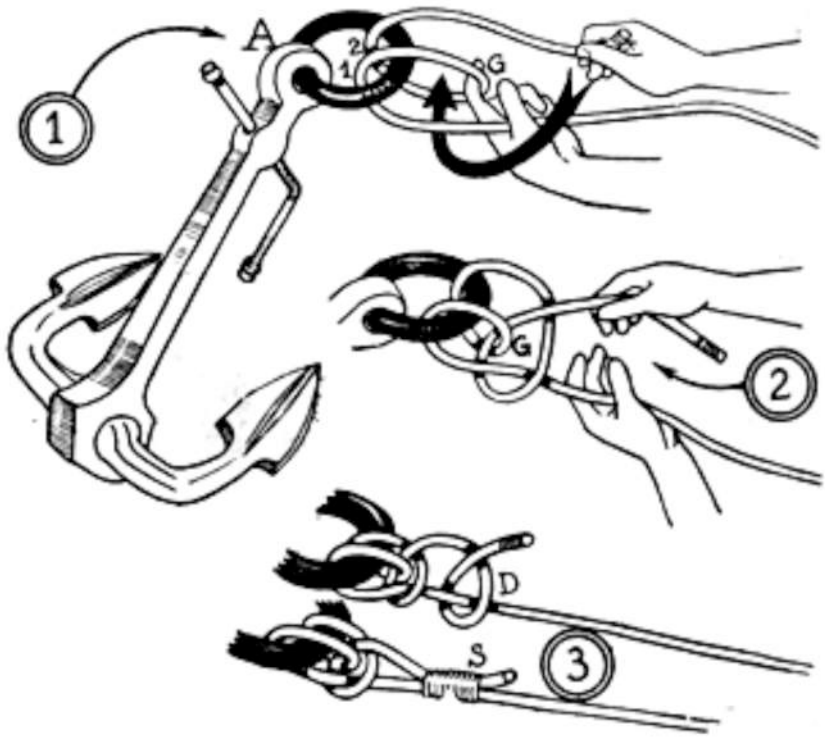


Khởi đầu như một nút Quai Chèo rồi kéo ra như một nút hoa. Dùng để kiềng đứng một cột trụ (cờ, buồm . . .). Hoặc đặt lên một vật nặng để 3 người cùng khiêng.

NÚT BUỘC MỎ NEO
Còn gọi là Nút Ngư Ông



Nút Buộc Mỏ Neo ứng dụng



Được làm gần giống như Nút Hai Vòng Hai Khóa, nhưng thay vì siết chặt ngay hai vòng quấn thì người ta nới lỏng để luồn "đầu thao tác" vào rồi mới khóa lại bằng hai vòng khóa. Dùng để cột một đầu dây vào một vòng khoen.

I. CA HÁT

LUẬT HƯỚNG ĐẠO

Tiến Lộc

https://www.youtube.com/watch?v=ysUHfiXX3oc

Danh dự trung thành giúp ích tha nhân.
Thân hữu lịch sự kết thân mọi người.
Nhân ái vâng lời vui tươi gắng sức.
Cần kiệm trong sạch lề luật Hướng Đạo Sinh.
Sắp Sẵn luôn luôn hiên ngang can trường rèn luyện
bản thân để rồi ngày mai lên đường khai phá
Giúp ích tha nhân hy sinh không sờn vì tha nhân,
vì tín ngưỡng và vì quê hương.

MẾN YÊU PHONG TRÀO

https://soundcloud.com/honamanh/m-n-y-u-phong-tr-o-h-ng-o?in=honamanh%2Fsets%2Fscout-music

Nếu ai hỏi rằng, anh đi hướng đạo làm chi?,
Anh đi hướng đạo ích gì?.
Thưa rằng thích chi, vì tôi thích đi hướng đạo,
vì tôi mến yêu phong trào, xây dựng nên thế hệ mai sau.
Ta yêu nước, ta yêu nhà, ta yêu dân tộc ta,
Yêu là yêu giống nòi của ta, ra sức phụng sự cho người.
Ta yêu núi, ta yêu rừng, ta yêu đời thiên nhiên,
Yêu là yêu băng ngàn vượt suối chí nam nhi đời ta.

MỪNG NGÀY GẶP NHAU

https://nhacgdpt.com/bai-hat/Mung-Ngay-Gap-Nhau/EZEFZ7I.html

Mừng ngày gặp nhau,
Chúng ta cùng nắm tay nhau,
Nắm, nắm tay nhau,
Kết tình thân ái từ đây.
Kết tình thân ái từ đây.

Từ đây chúng mình đắp xây,
Đắp xây con đường yêu nước,
Anh em chúng mình đi trước,
Mừng ngày gặp nhau

PHỎNG VẤN

Có một ngươi bạn mới, mới vừa vào với chúng ta.
Xin mời bạn ra đây, ta cùng kết tình thân,
cho mọi ngươi phỏng vấn và ngắm nghía dung nhan.
Run run mà làm chi, mắc cỡ mà làm chi
Cho tôi hỏi bạn nhé
- Tên cúng cơm bạn gọi sao?
Cho tôi hỏi bạn nhé
- Nhà bạn ở mãi nơi nào?
Cho tôi hỏi bạn nhé
- Bạn sống bằng nghề chi?
Cho tôi hỏi bạn nhé
- Bạn bao nhiêu cái xuân thì?

TUẦN THỨ 11 và 12

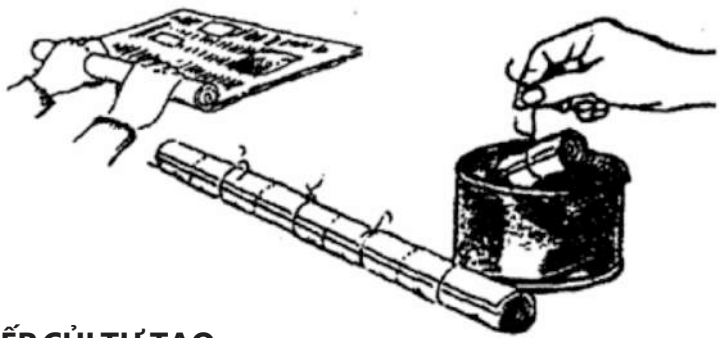
Ôn luyện lại kiến thức:
- Các nút dây hạng nhì
- Sơ cứu - Cấp cứu
- Bơi lội

TUẦN THỨ 13 và 14

A. HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI

Chế tạo nhiên liệu nhóm lửa hay nấu nướng

Lấy 4-5 tờ nhật báo, cột lại từng khúc như bánh tét. Dùng dao hay cưa cắt từng đoạn ngắn. Bỏ những cuộn giấy nhỏ đó vào một nồi sáp đang nấu chảy rồi lấy ra để khô. Bây giờ các bạn đã có được những cục nhiên liệu gọn nhẹ, không sợ thấm nước, dùng để bỏ vào lon để nấu nướng hay để nhóm lửa.



BẾP CỦI TỰ TẠO

Là loại bếp nguyên thuỷ mà bất cứ một Hướng Đạo Sinh nào cũng phải biết cách làm. Đây cũng là một cách rèn luyện tính năng động, tháo vát một cách lý thú. Tuy nhiên, để tránh gây hoả hoạn cũng như tác động xấu đến môi trường thiên nhiên, các bạn cần tuân thủ một số quy định.

Chọn nơi làm bếp

Để chọn nơi làm bếp, chúng ta phải lưu ý một số điểm sau:

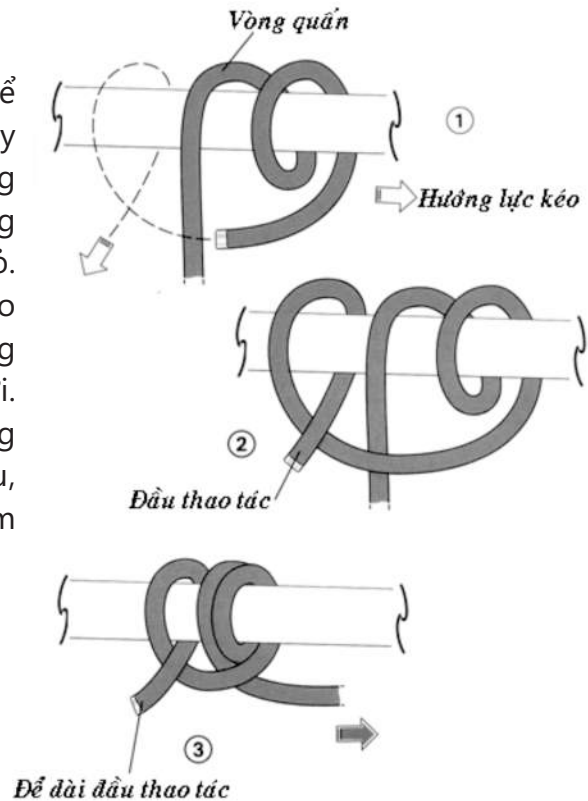
- Tránh xa gốc cây và tàn cây, nhất là các loại cây có tinh dầu dễ bắt lửa.
- Mát mẽ thoáng đãng nhưng không lộng gió
- Thoát nước, không được ngập nước khi mưa lớn
- Gần nơi có thể lấy củi xách nước
- Thích hợp để đào hố rác, làm vệ sinh
- Không quá xa lều

B. NÚT DÂY

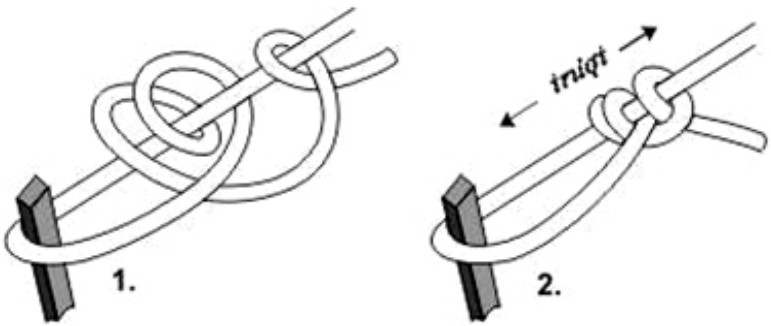
NÚT CĂNG DÂY

Còn gọi là Nút Kéo Dây, Nút Lăn

Thường dùng để buộc vào các loại dây lớn hay cáp, nhưng vẫn có thể sữ dụng cho các loại dây nhỏ. Nút này có thể kéo trượt lui được nhưng không thể kéo tới. Cho nên có thể dùng để căng mái lều, căng cánh buồm hoặc kéo gỗ ..



NÚT TRƯỢT
Còn gọi là Nút Căng Lều, Nút Căng Dây



Là một nút dùng như cái tendeur để điều chỉnh độ căng của sợi dây. Thường dùng để căng lại dây lều khi mái bị chùng một cách nhanh chóng mà không cần tháo dây ra khỏi cọc.

THỦ CÔNG TRẠI

KHÁI NIỆM

Trong những hoạt động ở trại, thủ công trại chiếm một vị trí quan trọng và tiêu tốn khá nhiều thì giờ. Mục đích của thủ công trại là để thực hành những kỹ năng chuyên môn đã được học trong các buổi sinh hoạt, nhằm phát huy tinh thần đồng đội, sự khéo tay, tài tháo vát, óc tưởng tượng của mình. . . để biến vùng đất trại hoang sơ thành một nơi ăn chốn ở đầy đủ tiện nghi, thoải mái. Thủ công trại còn làm phát triển nơi mỗi trẻ lòng ham muốn làm việc theo sở thích hay theo kỷ xảo, khả dĩ giúp cho các em rèn luyện tính khí hay phát triển tài năng. Đây cũng là cách để các em thể hiện được bản lãnh và trình độ của "dân đi trại".

Huân tước Baden Powell từng nói: "Nhiều người

thường hay than phiền ca cẩm rằng, đi trại phải sống một cuộc sống thiếu thốn khổ cực. Theo tôi, những kẻ nói như vậy chỉ là những tay mơ, chứ dân lão luyện thì có cả ngàn tiểu xảo để làm cho đời sống trại tiện nghi thoải mái . . ."

ÍCH LỢI

Thủ công trại là cách các bạn sử dụng những vật dụng tối thiểu sẵn có để tạo những tiện nghi tối đa cho mình và mọi người. Thủ công trại còn có những lợi ích như:

- ***Giúp các em thỏa mãn những nhu cầu hoạt động:*** thí nghiệm, phát minh, sáng tạo . . . theo trí tưởng tượng, mơ ước của trẻ.

- ***Phương pháp hữu hiệu để chống lại sự lười biếng:*** Giúp các em tìm được thú vui trong khi làm việc. Cho những em lờ đờ, chậm chạp trở nên năng động. Cho những "ông cụ non" tìm thấy cái vui trong công việc

- ***Biết linh động và tháo vát:*** Biến những sáng kiến thành hành động, biết sáng chế những phương tiện hay vật dụng thích hợp để đáp ứng với mọi hoàn cảnh trong cuộc sống.

- ***Phát huy khả năng sáng tạo:*** Sự tò mò và thắc mắc của các em sẽ dẫn chúng đi từ phát minh nầy đến sáng tạo khác; và chỉ khi thực nghiệm cụ thể, các em mới lãnh hội và thấu hiểu thật sự.

- ***Giúp các em tự khám phá ra năng khiếu của mình:*** Đánh thức và phát triển những khả năng còn tiềm ẩn trong các em, nhờ đó có thể giúp cho các em tìm được một nghề thích hợp cho mình.

- ***Tự rèn luyện bản thân:*** Biết kiên nhẫn để thực hiện hoàn tất điều đã quyết và việc phải làm. Đức tính này sẽ giúp các em thành công trong cuộc sống sau này.

- ***Phát triển tinh thần xã hội:*** Khi cùng nhau thực hiện những công trình tập thể, tính ích kỷ của các em sẽ mất dần, thay vào đó là sự đoàn kết, tình đồng đội, biết tôn trọng và quan tâm đến người khác. . .

- ***Biết tự tin và tự trọng***: Bằng cách tạo tiện nghi cho mình mà không ỷ lại hay nhờ vã người khác. Biết quý trọng công việc lao động và tôn trọng người lao động.

Để thực hiện thủ công trại, các bạn cũng cần phải có một số kỹ năng chuyên môn và sự khéo léo cũng như óc thẩm mỹ . . .

KỸ NĂNG CHUYÊN MÔN

Chuyên môn là những phương tiện rèn luyện kỹ năng của các phong trào giáo dục thanh thiếu niên, một phương pháp chơi mà học.

Kỹ năng chuyên môn là phương tiện giúp cho các em phát triển toàn diện những khả năng còn tiềm ẩn trong mỗi đứa trẻ. Giúp các em rèn luyện các đức tính kiên nhẫn, tự tin, tháo vát, khả năng sáng tạo. . .

Như vậy, kỹ năng chuyên môn có thể được coi như những cuộc chơi giải trí, những việc làm khi nhàn rỗi hợp với sở thích, là bước đầu giúp các em phát triển lòng ham thích làm việc . . .

Luyện tập kỹ năng chuyên môn

Chúng ta có vẻ lạc hậu và nghịch lý khi trong chương trình huấn luyện, lại khuyến khích các em rèn luyện những kỹ năng đơn giản của người tiền sử hoặc của những thế kỷ trước như: cách lấy lửa, nhóm lửa, nấu nướng ngoài hoang dã, truyền tin bằng Morse, Sémaphore . . .Có nhiều người cho rằng những thứ đó là xưa rồi, là lạc hậu. Vì con người ngày nay ai mà cần đến nó nữa, trong khi ai cũng có nồi cơm

điện, điện thoại cầm tay, vi tính . . .

Không! Các em lúc nào cũng cần những chuyên môn, những kỹ năng nguyên thuỷ. Những môn này giúp rèn luyện trí tuệ, sự khéo léo và phẩm chất con người. Những kỹ năng chuyên môn này còn làm cho các trò chơi lớn thêm phong phú và đa dạng, hấp dẫn các em.

Trong thủ công trại không thể nào thiếu phần kỹ năng chuyên môn, nhất là phần nút dây. Các huynh trưởng và anh chị phụ trách khi đi chấm điểm các hạng mục thủ công trại luôn luôn đặt nặng vấn đề nút dây. Và thủ công trại cũng là một phần của kỹ năng chuyên môn.

NGUYÊN TẮC

- Cho dù chúng ta chỉ sử dụng trong một thời gian ngắn, nhưng cũng phải làm để "sử dụng" chứ không phải chỉ để trưng bày cho đẹp mắt.

- Dễ thực hiện, vì thời gian chúng ta ở đất trại không lâu, không thể thiết kế tỉ mĩ, cầu kỳ và tinh tế như những nhà hàng hay các khu vui chơi giải trí. Tuy nhiên phải thẩm mỹ và hài hòa

- Dễ dàng tháo gở để bảo tồn nguyên vật liệu.

- Tận dụng những nguyên vật liệu có sẵn ở đất trại và vật dụng có thể mang theo. Không nên chặt phá cây cối, xâm hại cảnh quang chung quanh.

- Sử dụng nút dây theo đúng công dụng và chức năng của nó.

- Thiết kế chắc chắn, không xiêu vẹo, sụp đổ

- Các em ở tuổi cấp 2 (11 đến 16 tuổi) nên sử dụng dây, lạt. . . hạn chế sử dụng đinh, bù lon, dây kẽm . . . để các em phát huy những bài học về nút dây và sự khéo tay.

- Các em cấp 3 và đại học có thể sử dụng thêm đinh,

dây kẽm bù lon . . . nhất là khi thiết kế những công trình sử dụng thường xuyên, những công trình giúp ích, để lại cho cư dân trong vùng sử dụng. . .

- Khi dùng dây để neo dằn, cần phải sử dụng loại dây to màu sáng, dễ nhìn thấy trong đêm tối, để mọi người không bị vướng ngã gây thương tích. Không nên dùng dây kẽm để dằn, nếu buộc phải dùng thì phải sơn trắng hay cột vào một số mãnh giấy hay vải màu sáng.

Các loại thủ công trại

Người ta thường phân thủ công trại thành 4 loại như sau:

1. *Loại trang trí*: cổng trại, kỳ đài, hàng rào . . .
2. *Loại tiện nghi*: lều sàn, lều bếp, bàn ăn, giàn chén, nhà tắm, nhà vệ sinh . . .
3. *Loại giải trí, thư giản:* xích đu, bập bênh, xe tam mã, dàn bắn đá . . .
4. *Loại khéo tay*: chạm khắc gỗ, đan lát, làm diều, vẽ tranh, chế tạo nhạc cụ . . .
5. *Loại tạo tác tiền phong (khai phá, mở đường):* các loại nhà ở, cầu, đài quan sát, bè vượt sông, chỗ trú ẩn . . .

Từ những vật liệu thô sơ, dụng cụ hạn chế mà chúng ta có thể tạo ra những tiện nghi để phục vụ chúng ta ở trại hay ở nơi hoang dã, như thế mới xứng đáng là người biết tháo vát và năng động.

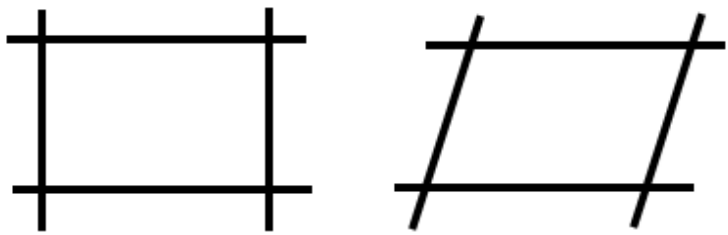
TIỆN NGHI Ở TRẠI

Ở đất trại, chúng ta chẳng có gì ngoài thiên nhiên, vì vậy muốn có một cuộc sống tiện nghi và thoải mái, chúng ta phải tạo dựng. Tuy nhiên nếu không có óc sáng tạo hay không biết cách làm, các bạn sẽ loay hoay mất nhiều thì giờ,

để rồi sau khi làm xong chưa kịp sử dụng thì nó đã đổ sụp. Tệ hại hơn là nó đổ lúc đang sử dụng, nếu là bàn ăn hay giàn bếp đựng thức ăn, lều sàn . . . thì rắc rối to.

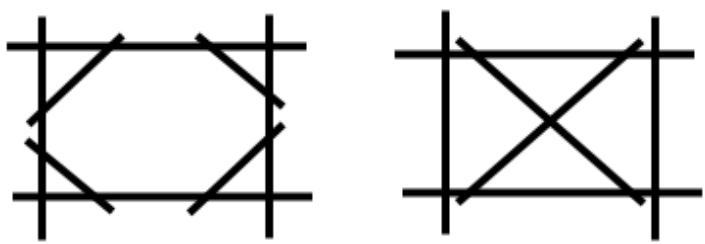
Xin nhắc lại với các bạn là hình tam giác, hình thang hay giá chéo chữ X là khung kiềng chắc chắn nhất. Hình vuông hay hình chữ nhật rất dễ xiêu vẹo nhất.

Thí dụ:



Khung hình chữ nhật nầy rất dễ bị xiêu vẹo như thế nầy, cho dù các bạn có buộc chặt thế nào cũng vậy.

Nhưng nếu các bạn kiềng như thế nầy thì khung rất cứng



Nhìn những khung kiềng trên, các bạn thấy rõ những khung kiềng đều tạo ra những hình tam giác. Tóm lại, các khung có hình tam giác là những khung vững chải nhất.

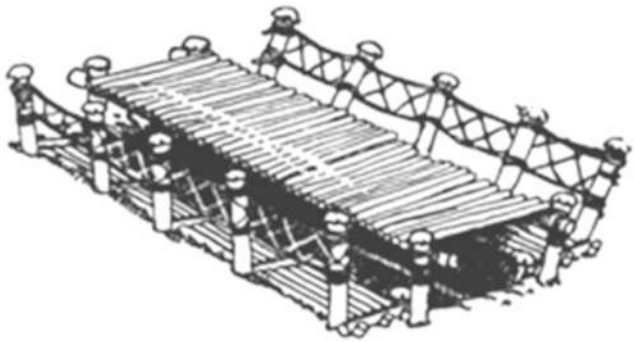
Có rất nhiều hình thức, mẫu mã, kiểu dáng thủ công trại. Chúng tôi chỉ tuyển chọn một số biểu mẫu giản dị, dễ thực hiện, thực dụng, dễ tìm vật liệu . . .để gợi ý. Các bạn chỉ nên dựa theo các mẫu này để sáng tạo các mẫu mới, không

cần phải làm giống y như hình mẫu.

BÀN GHẾ

Kiểu bàn thấp

Để tiết kiệm kiềng chân, các bạn đóng cọc thẳng xuống đất để làm chân bàn và lưng tựa của ghế



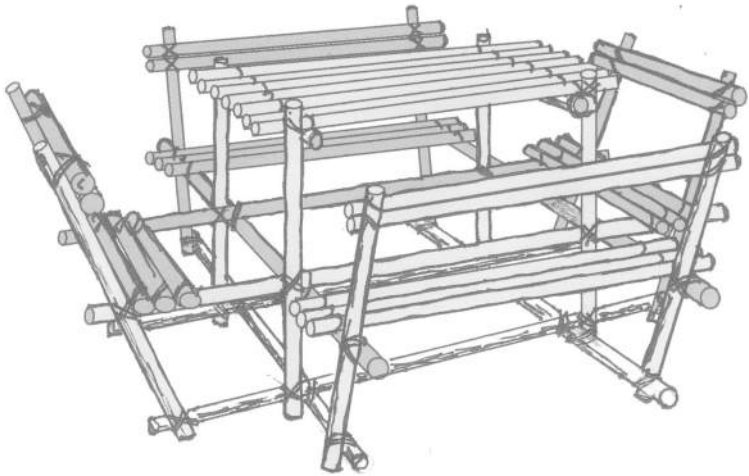
Sau khi đóng 4 hay 6 cọc thành hai hàng còn chừa nhô lên khỏi mặt đất 40-45 cm để làm chân bàn. Các bạn cặp 2 cây dài để là giá đỡ mặt bàn. Tiếp theo trải nẹp hay tre để làm mặt bàn.

Từ chân bàn ra khoảng 45-50 cm, mỗi bên các bạn đóng một hàng cọc còn chừa nhô lên cao khoảng 50 cm để làm ghế ngồi. Phần trên bện dây hay cặp 2 cây tre để làm lưng tựa. Khoảng cách giữa bàn và ghế, các bạn có thể lót một số nẹp tre, ván hay bạt để làm chỗ ngồi.

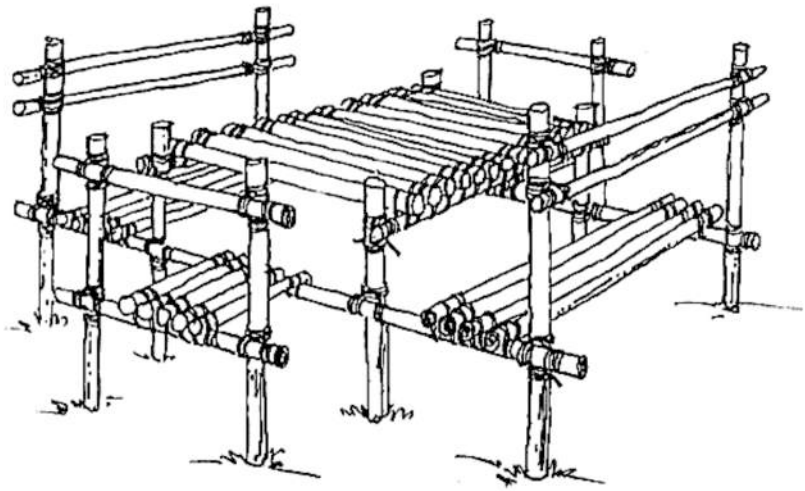
Đây là một loại bàn thấp, ngồi sát mặt đất, rất vững chải dùng ăn uống, hội họp, làm việc . . .

Mẫu này trích từ cuốn "L'ami Du Campeur" xb 1947

Bàn và ghế chung quanh

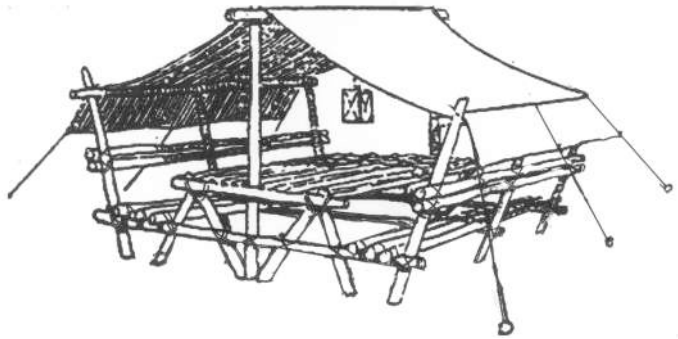


Thoạt nhìn, các bạn thấy 2 kiểu bàn ghế này giống nhau, tuy nhiên có nhiều điểm khác biệt. Bàn ở trên có kiềng chân, cho nên có thể di chuyển được. Bàn ở dưới các chân bàn và ghế được đóng cố định xuống đất, tiết kiệm được vật liệu, nhưng không di chuyển được.

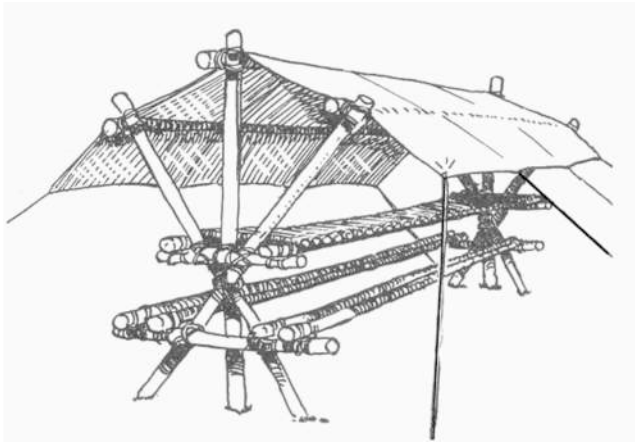


Bàn ghế dưới lều

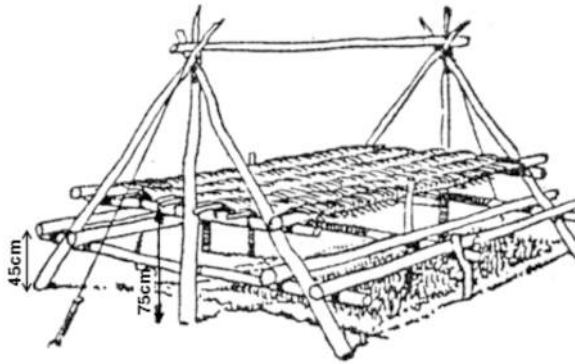
Để tránh mưa nắng, chúng ta có thể kiến tạo một bộ bàn ghế liên kết rồi phủ một tấm bạt lên như hình dưới đây



Mặc dù mô hình dưới đây được trích từ cuốn "L'ami du campeur", một cuốn sách gối đầu của Hướng Đạo Sinh Pháp. Nhưng các bạn hãy cẩn thận khi làm bằng tre. Với độ dài như mô hình thì không có loại tre nào mà không bị oằn xuống khi 4-6 người cùng ngồi lên. Vì vậy các bạn phải làm thêm một cái giá chịu ở khoảng giữa (giống như cái giá ở hai đầu) để tăng cường lực nâng đỡ.

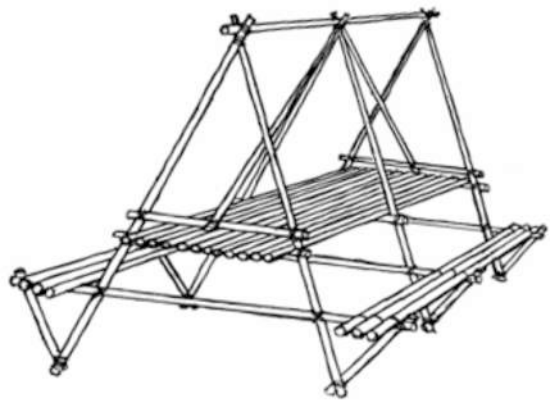


Bàn khung tam giác



Bàn này làm bằng cây rừng, tuy cứng, chắc, nhưng không suôn thẳng, cho nên khi làm mặt bàn, các bạn nên trải thêm một tấm mành hay cót tre (được đan sẵn) hoặc ghép bằng nẹp tre. Hai cọc để néo dây hai đầu phải đóng thật sâu và kiềng thật cứng. Bàn nầy cố định.

Bàn ở dưới đây làm bằng tre, có 2 cây chỏi từ hai đầu vào tam giác giữa, cho nên tự kiềng cứng, vì vậy có thể di chuyển tùy ý.

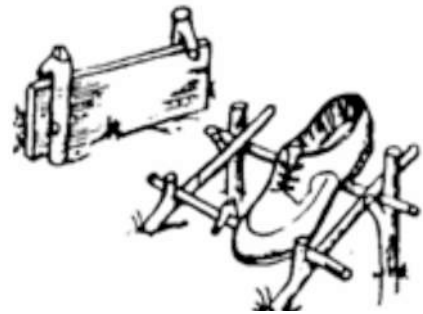


Hai bàn nấy khi cần có thể phủ bạt lên để che mưa nắng.

Một số mẫu bàn ghế khác

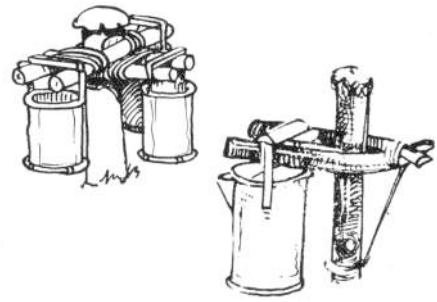
Giá gác giày

Các bạn cũng cần một giá để gác giày dép. Kế bên chỗ gác giày các bạn đóng một tấm ván dùng để gạt (nạo) bùn sình dính dưới đế giày.



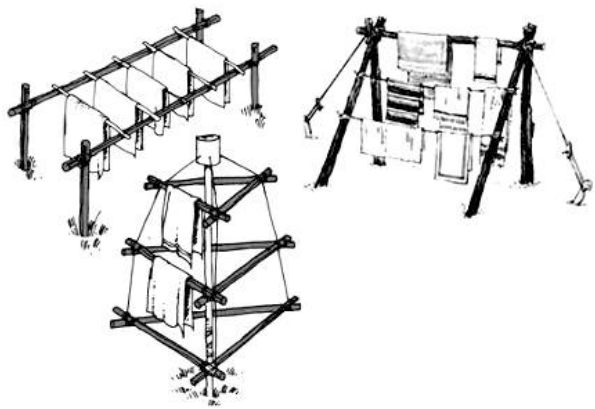
Giá treo thùng nước

Để giử cho nước sạch sẽ, các bạn cần một giá treo các thùng nước lên cao, nhất là khi các bạn sử dụng thùng bằng vải bạt, tuy gọn gàng nhưng không để dưới đất được, vì nó không thể tự đứng.



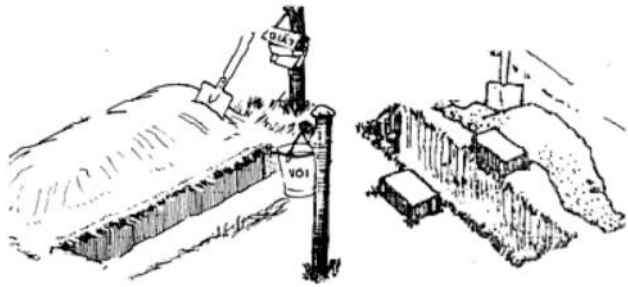
Giá phơi

Để không làm mất vẻ mỹ quan của khu đất trại khi chúng ta giăng dây phơi đồ lung tung, các bạn cần phải thiết kế những giá phơi gọn gàng và thẩm mỹ.



NHÀ VỆ SINH

Khi cắm trại ở những nơi hoang dã, không có nhà vệ sinh, chúng ta không nên phóng uế bừa bãi, vừa mất vệ sinh vừa tạo môi trường cho ruồi nhặng mang mầm bệnh vào thực phẩm. Hãy cố gắng đào một hay vài hố xí tùy theo số người và thời gian ở đất trại.



Trước tiên, dùng xẻng đào một hố ở dưới gió, xa nguồn nước sinh hoạt. Rộng khoảng 20 – 30 cm, dài 70 – 150 cm, sâu khoảng 100 cm. Cắm ở mô đất đào lên một cái xẽng để lấp phân.

CỔNG TRẠI

Là bộ mặt tiêu biểu của khu trại, nó cho người ta biết về trình độ kỹ năng, óc thẩm mỹ và sự khéo léo của đơn vị đang cắm trại.

Trong các "Trại Họp Bạn", cổng trại và kỳ đài là một trong những hạng mục thi đua, phô diễn, nhưng không phải vì thế mà chúng ta chế tạo sẵn ở nhà bằng những vật liệu công nghiệp, màu sắc sặc sở rồi đem tới ráp vào, mà nên

tận dụng những vật liệu thiên nhiên có sẵn hay có thể mang theo (trừ những phù hiệu, cờ, cột tô-tem, biểu tượng phong trào hay đơn vi. . . thì có thể làm sẵn). Có như thế thì các bạn mới phát huy hết sự tháo vát, năng động, sáng tạo của mình và của đơn vị.

Cổng trại có nhiều loại: Cổng trại lớn chung cho toàn trại, cổng trại vừa cho từng tiểu trại hay đơn vị, cổng trại nhỏ cho từng đội, nhóm . . . Nếu qui mô lớn thì làm cổng trại hộp hay cổng trại nổi. Thông thường thì làm cổng trại phẳng. Những mẫu cổng trại trong sách này chỉ có tính cách gợi ý. Từ những mẫu này, các bạn hãy sáng tạo ra những mẫu khác đẹp và hợp với nhu cầu thực tế hơn.

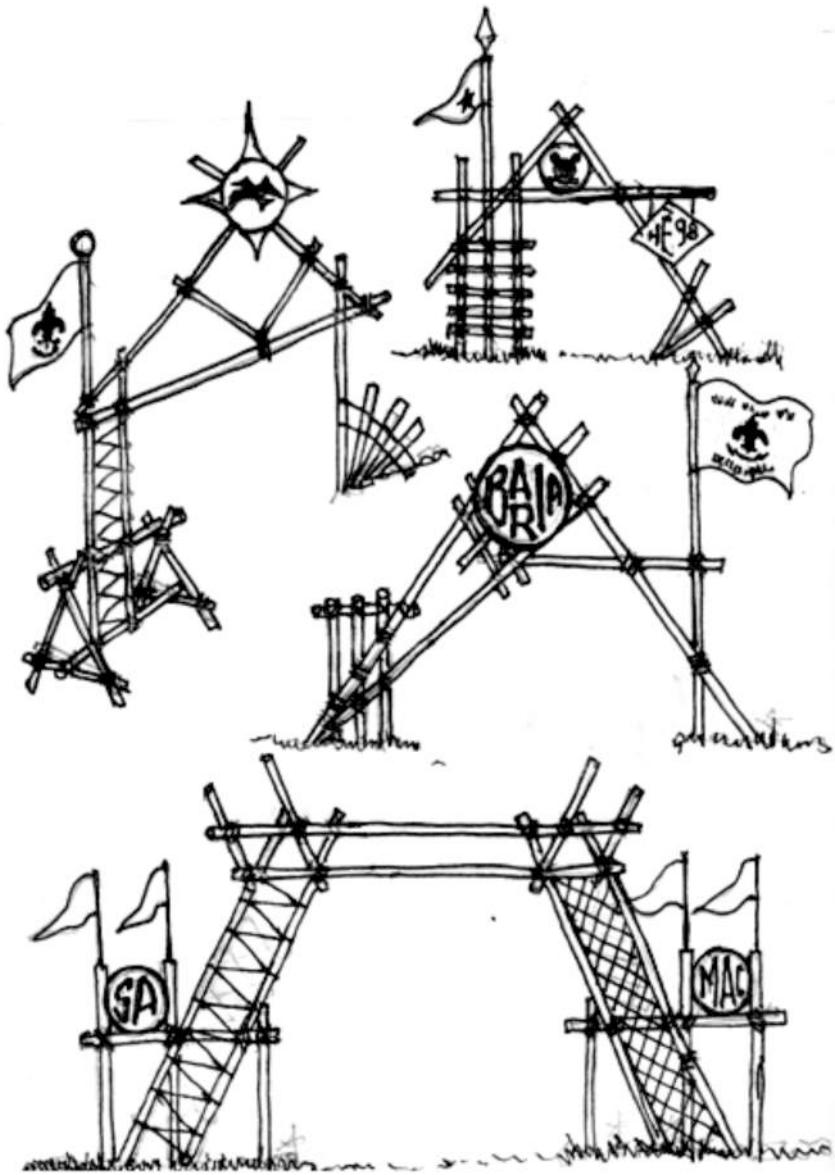
Không nên sử dụng cây quá dài, vì khó vận chuyển, mà nên dùng nhiều cây nhỏ nối lại, vừa dễ vận chuyển, vừa để các trại sinh có dịp thực hành các loại nút tháp.

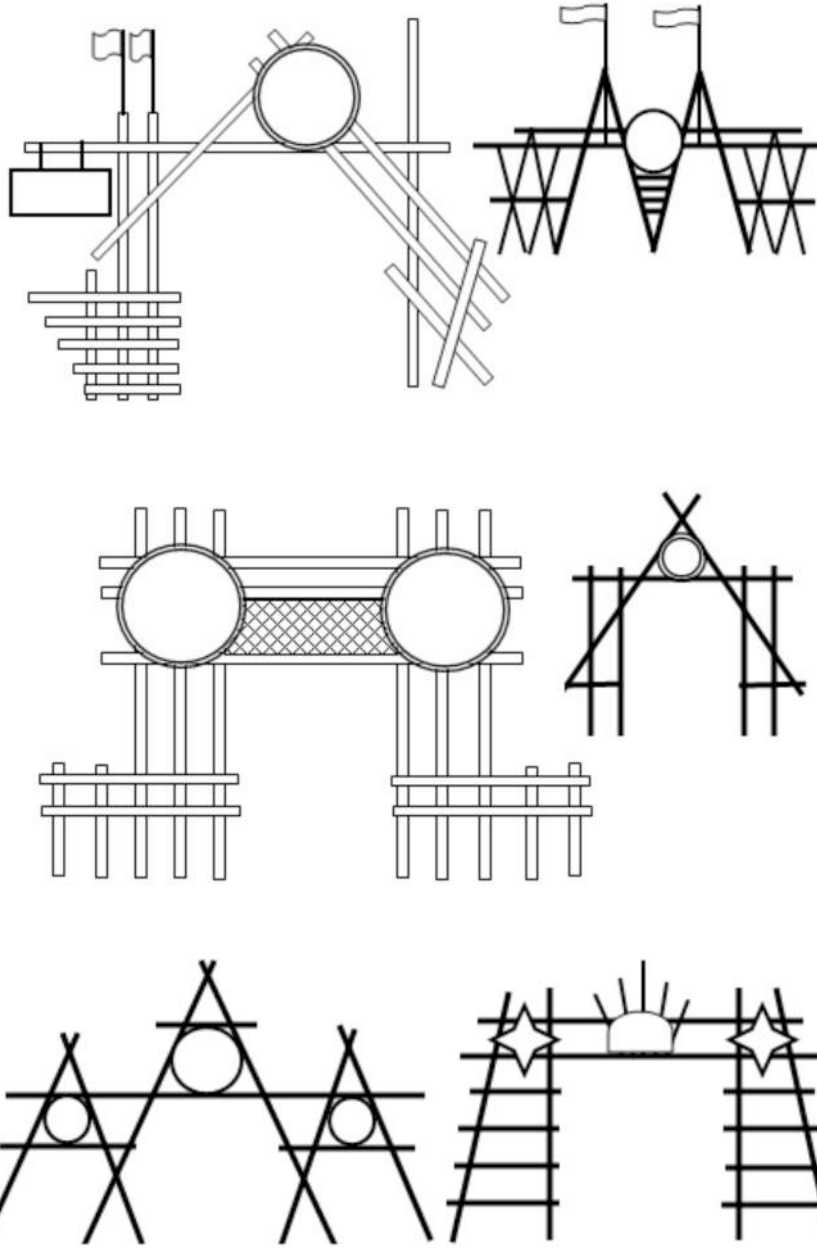
Để không bị sụp đổ, các bạn cần chú ý đến trọng tâm, lực chống đỡ, lực trì kéo, lực kiềng . . . và luôn nhớ rằng, một khung hình tam giác hay hình thang thì vững chắc hơn hình vuông, hình chữ nhật hay hình thoi. Các góc vuông phải có kiềng nách (eke) để tăng lực chịu và không bị xiêu vẹo.

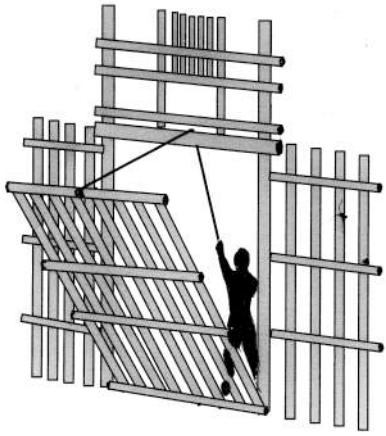
Những dây dằn néo nên sử dụng dây lớn và màu sáng, để trại sinh không bị vấp ngã.

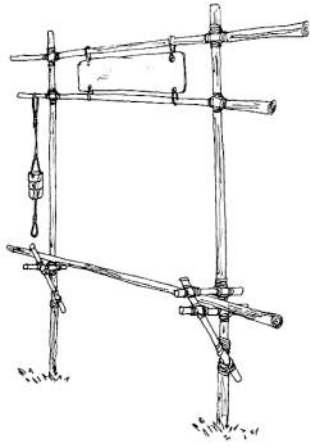
Sau đây là những mẫu cổng trại gợi ý.

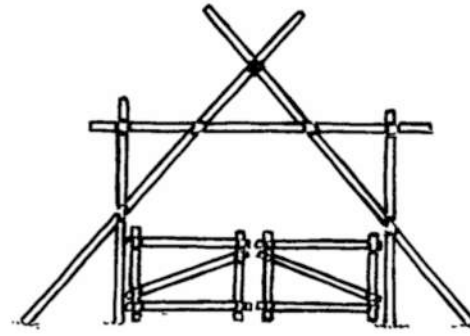
Các mẫu cổng trại phẳng - 2D







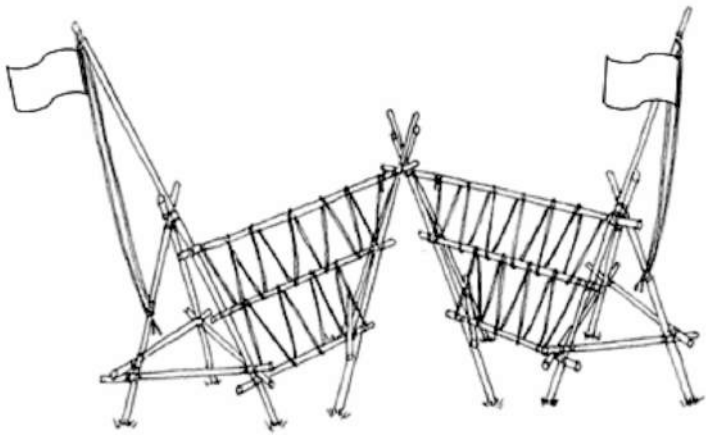


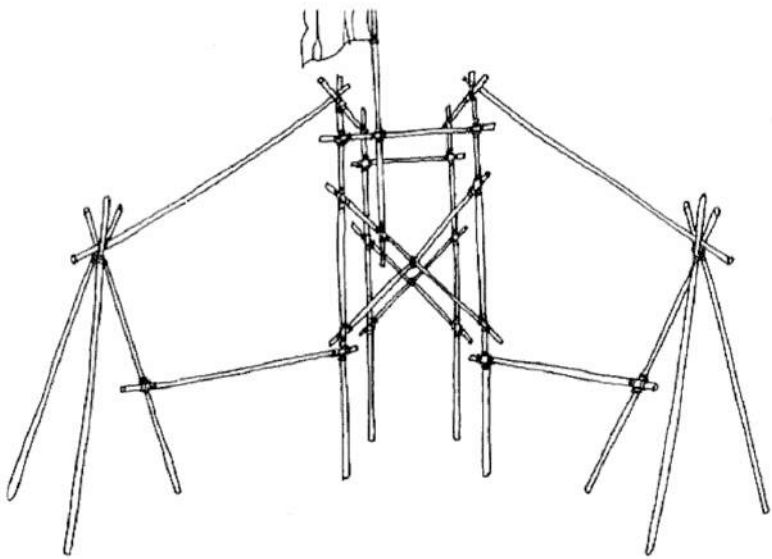


CỔNG HỘP - 3D

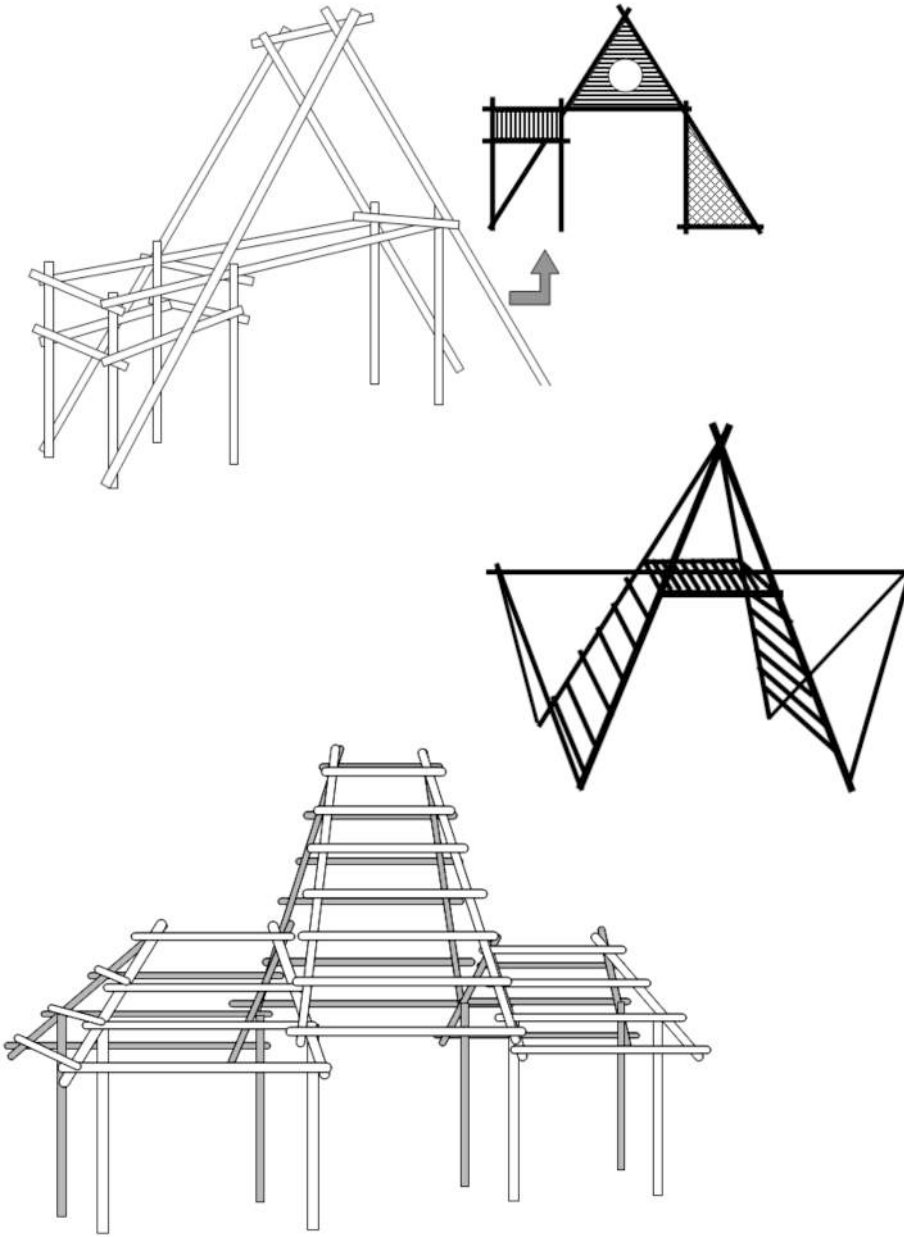
Là những cổng có hình khối, thường được thiết kế trong các kỳ trại lớn. Cổng hộp đòi hỏi tay nghề và kỹ thuật cao. Thông thường thì cổng hộp tự đứng vững mà không cần dằn néo. Tuy nhiên nếu làm quá cao thì cần thiết kế chân đế lớn hoặc kiềng bằng những cây chống hay dây chằng.

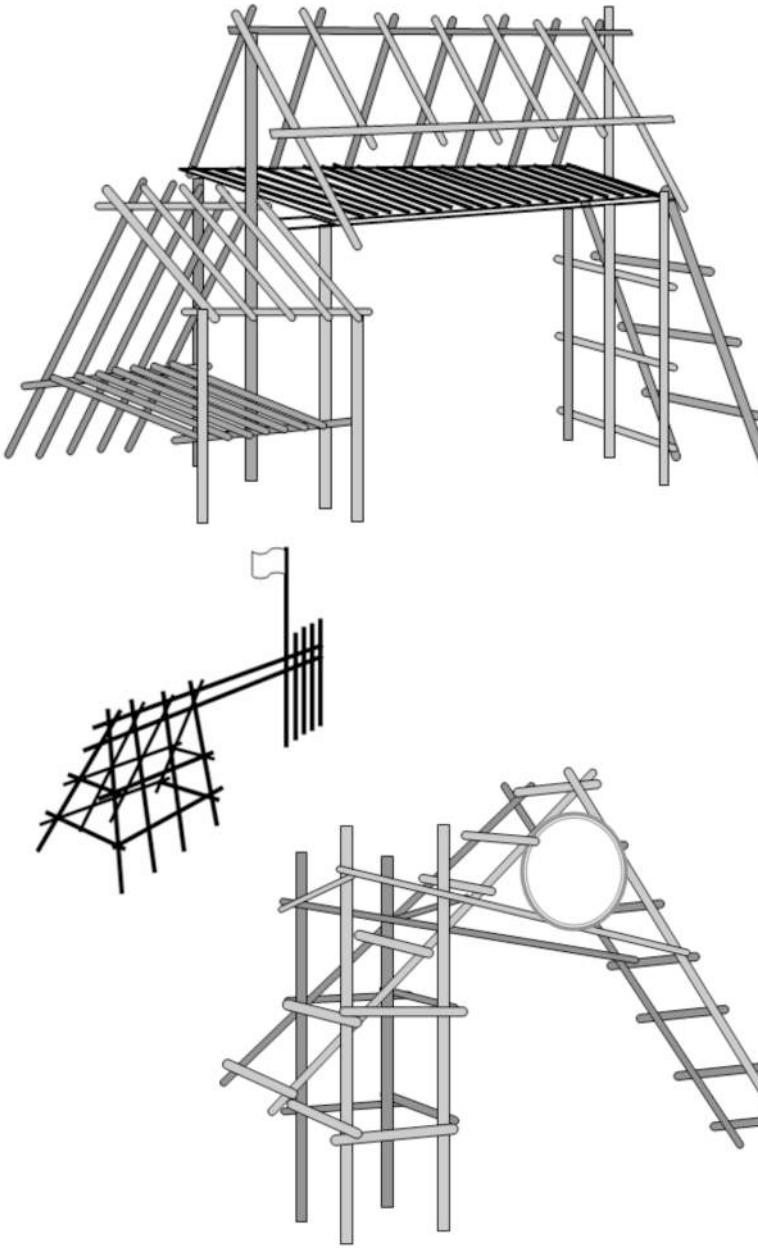
Một số cổng phẳng có thể làm thành cổng hộp nếu chúng ta làm hai cái giống nhau rồi đem ráp lại. Tháp thêm một số thanh kiềng để cổng có thể tự đứng vững.



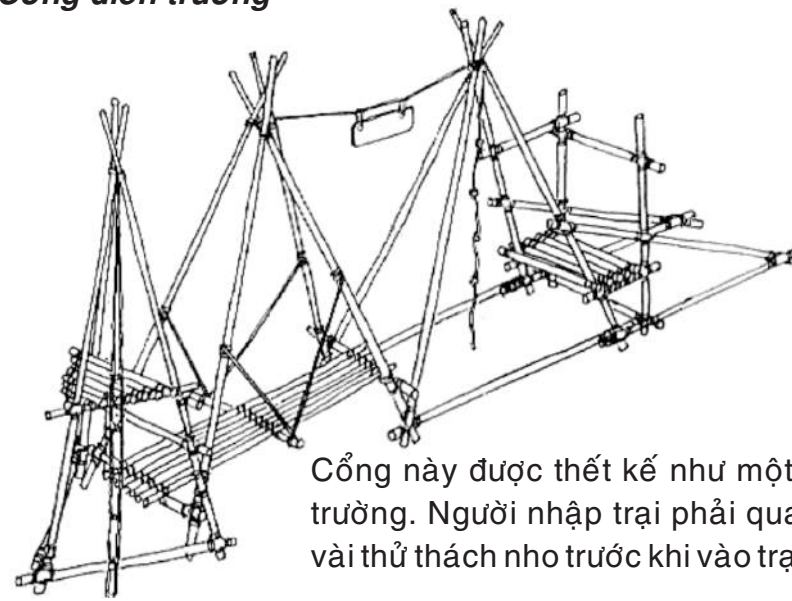


Các mẫu cổng hộp

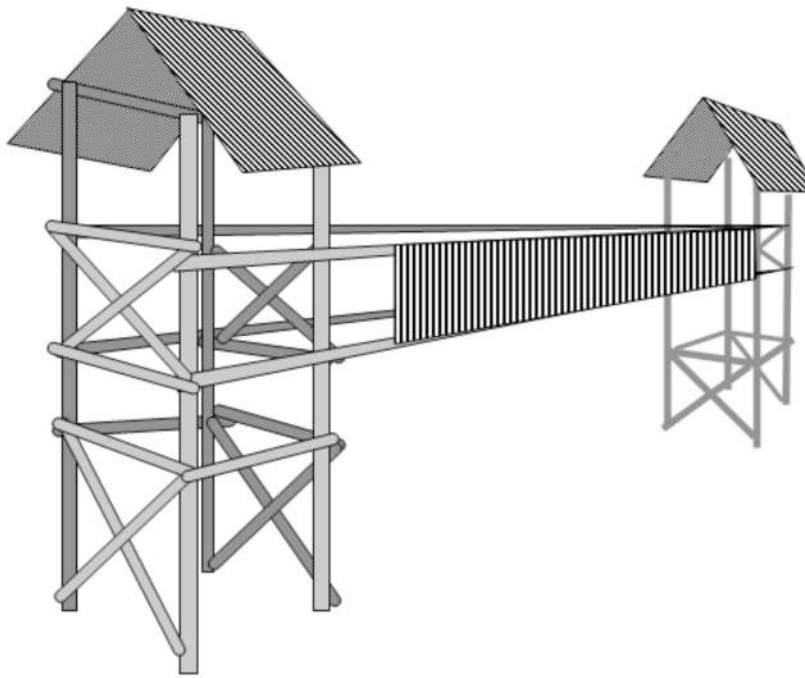




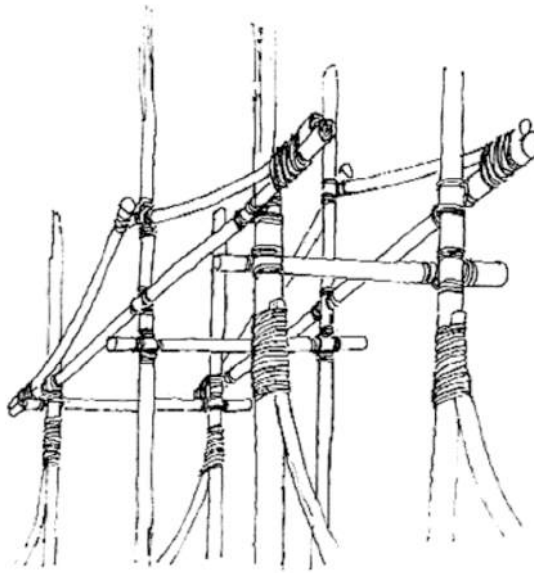
Cổng diễn trường

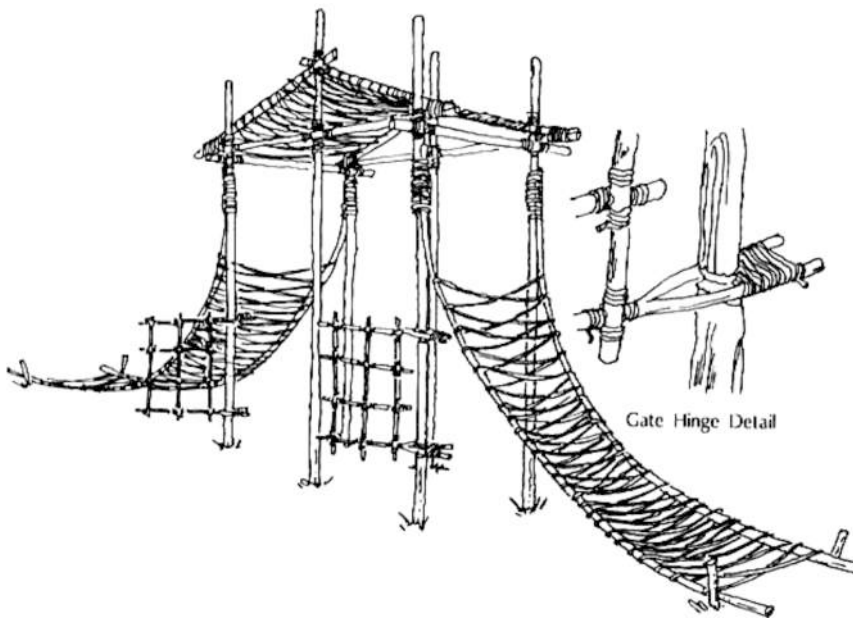


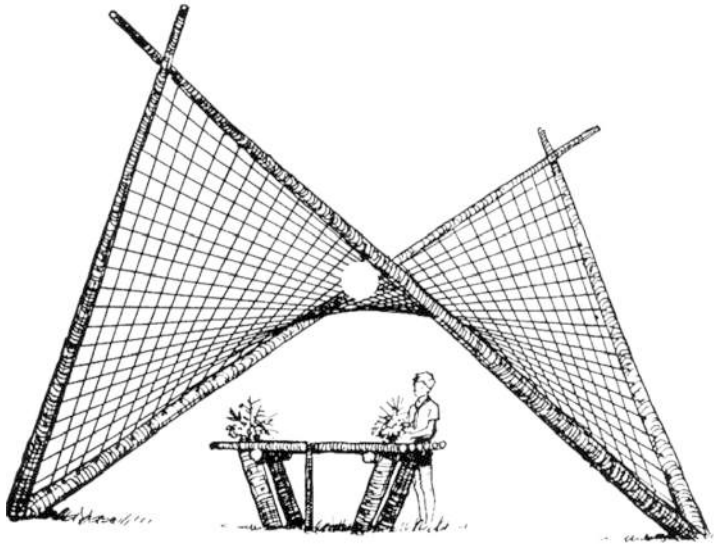
Cổng này được thết kế như một diễn trường. Người nhập trại phải qua một vài thử thách nho trước khi vào trại.



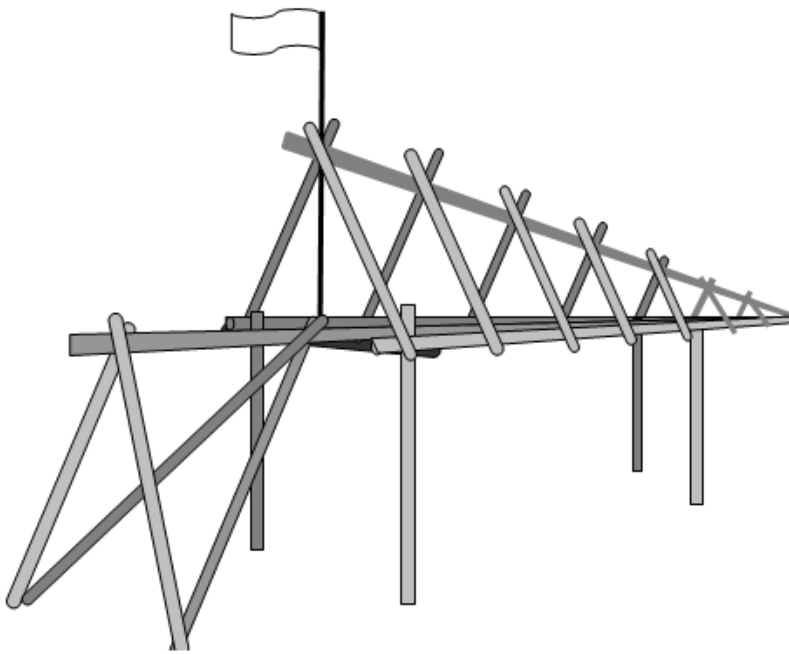
Cổng dây



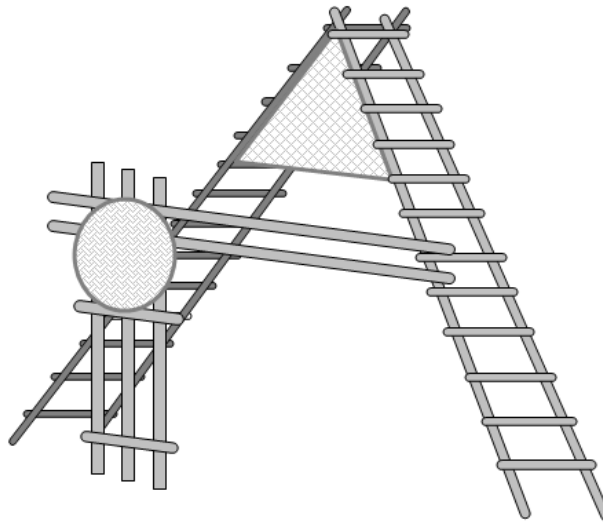




Cổng mái tam giác



Với 2 cái thang và một vài cây tre, các bạn có thể nhanh chóng thiết kế một cổng trại hộp thẩm mỹ

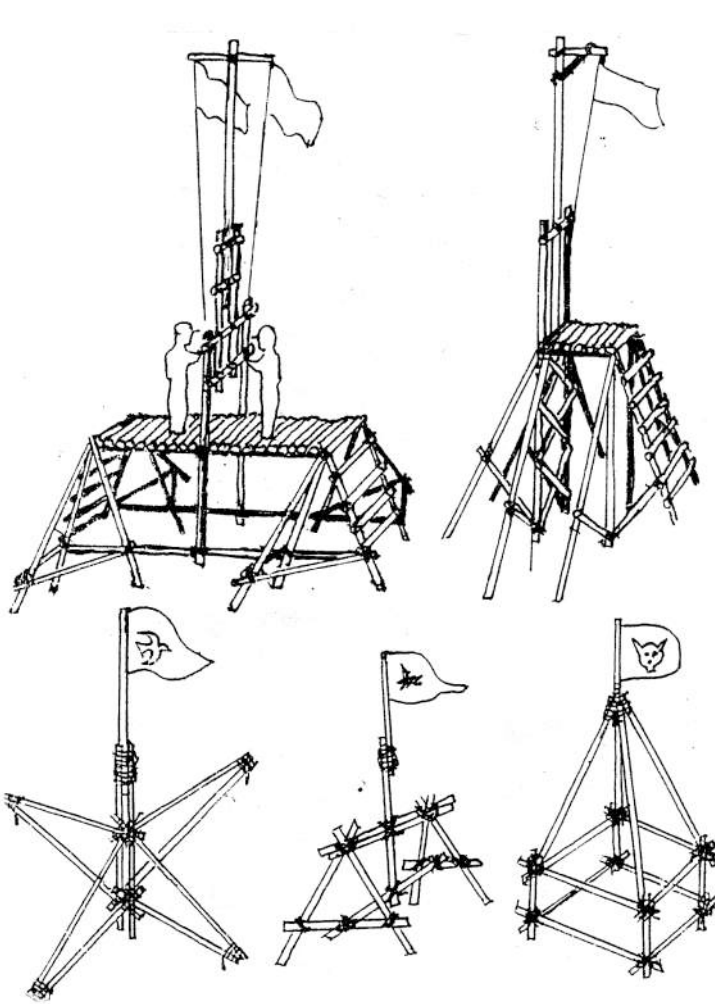


KỲ ĐÀI

Kỳ đài (cột cờ) được dựng nơi trang trọng nhất của khu đất trại. Là chỗ tập họp để chào cờ hay sinh hoạt chung, vì thế các bạn phải thiết kế ở một nơi rộng rãi và sạch sẽ. Không nên dựng gần bãi rác hay những nơi có công trình phản cảm, ô nhiễm. . . . . Đây cũng là một công trình tiêu biểu cho khu trại, vì vậy cần thiết kế thẩm mỹ và chắc chắn, không được để bị sụp, đổ . . . Ngoài kỳ đài chung cho toàn trại, mỗi đơn vị (hay tiểu trại) nên thiết kế cho mình một kỳ đài riêng (nếu có thể).

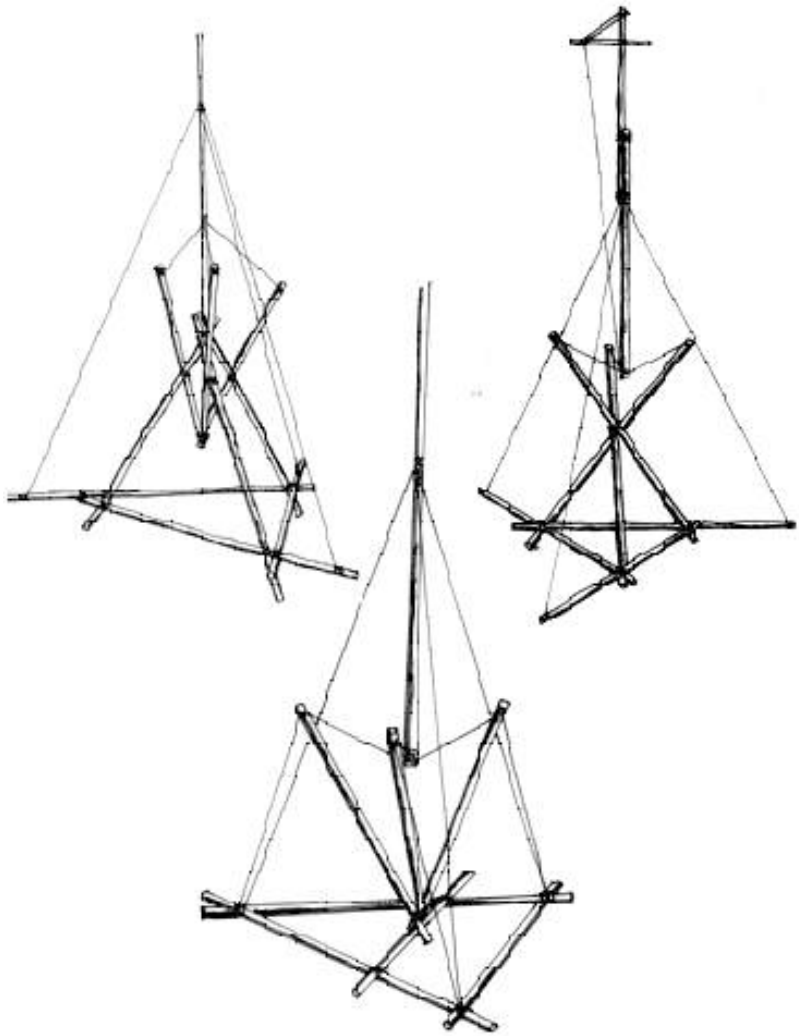
Cũng giống như cổng trại, kỳ đài cũng có thể thiết kế theo hình phẳng hay hình khối. Nhưng thường thì người ta thiết kế theo hình khối.

Có rất nhiều kiểu mẫu kỳ đài và cổng trại. Chúng tôi chỉ có thể một vài kiểu mẫu tiêu biểu.



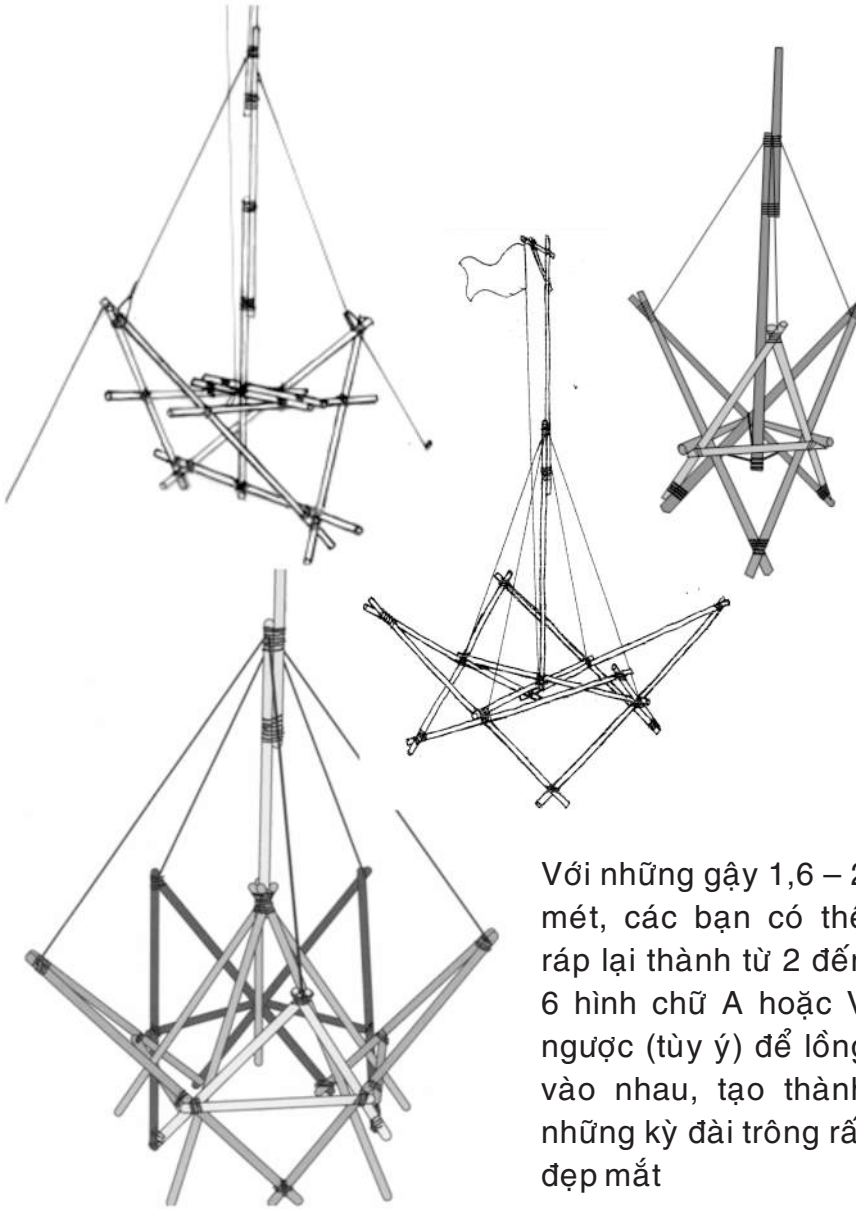
Những mẫu kỳ đài nầy có thể thiết kế thành hình khối nếu chúng ta làm hai cái giống nhau rồi đem ráp lại. Ở giữa tháp những thanh kiềng giữ cho kỳ đài tự đứng vững

Cột cờ tiểu trại hay lều đội



Khi cắm trại trên sân gạch hay xi-măng, các bạn chỉ cần vài cây gậy cá nhân thì đã có thể thiết kế nhanh chóng một "tiểu kỳ đài" để làm nơi chào cờ.

Kỳ đài được thiết kế bằng những chữ A hay V ngược

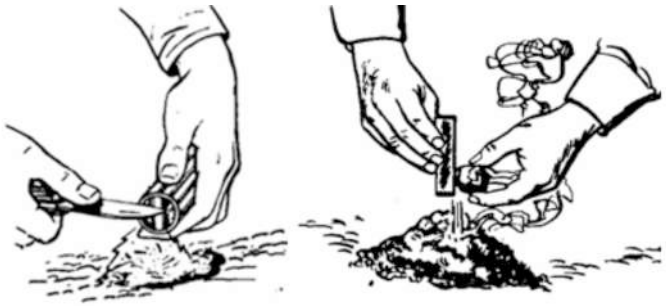


Với những gậy 1,6 – 2 mét, các bạn có thể ráp lại thành từ 2 đến 6 hình chữ A hoặc V ngược (tùy ý) để lồng vào nhau, tạo thành những kỳ đài trông rất đẹp mắt

CÁC CÁCH TẠO RA LỬA

Các cách thông thường

Dĩ nhiên tốt nhất là chúng ta có một hộp diêm không thấm nước, một quẹt gas gọn gàng tiện lợi, hoặc những vật dụng đánh lửa có bán trên thị trường như: đá đánh lửa (Flint Starter), đá ma-nhê (Magnesium Fire Starer)



Đá đánh lửa (Flint Starter) *Đá ma-nhê (Magnesium Fire Starer)*

Dùng thấu kính:

Đây cũng là một phương pháp khá dễ dàng. Các bạn dùng tấu kinh hội tụ từ các vật dụng như: kính lúp, ống dòm, máy ảnh, kinh cận hay kính lão cao độ, đít chai tròn . . .

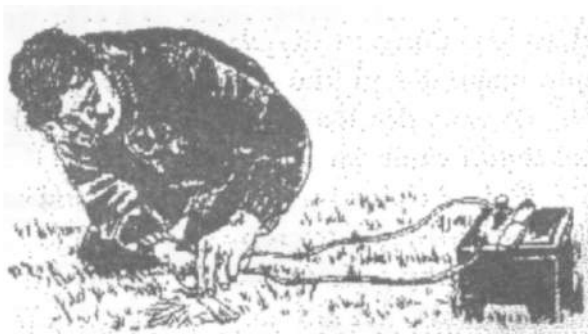
Các bạn đưa thấu kinh lên, đặt thẳng góc với mặt trời, đoạn xê dịch sao cho điểm sáng hội tụ gom lại thành một đốm

trắng nhỏ nhất, chiếu thẳng vào mớ bùi nhùi dễ cháy. Vài giây sau khói sẽ bốc lên, chờ khi thấy có điểm lửa, các bạn cầm bùi nhùi lên thổi nhè nhẹ, lửa sẽ bùng lên.(nếu các bc ó vài hạt thuốc súng hay phân dơi thì chỉ vài giây sau lửa sẽ bùng lên ngay)

Lưu ý: *thổi lửa từ bùi nhùi đang cháy ngún để cho ngọn lửa cháy bùng lên là cả một kin nghiệm. Không thể thổi quá mạnh hay quá yếu mà thổi nhè nhẹ, khi thấy khói càng lên nhiều thì càng tăng cường cường độ và cho thêm bùi nhùi vào, cho đến khi lửa cháy bùng lên.*

Dùng pin hay dùng điện (accu)

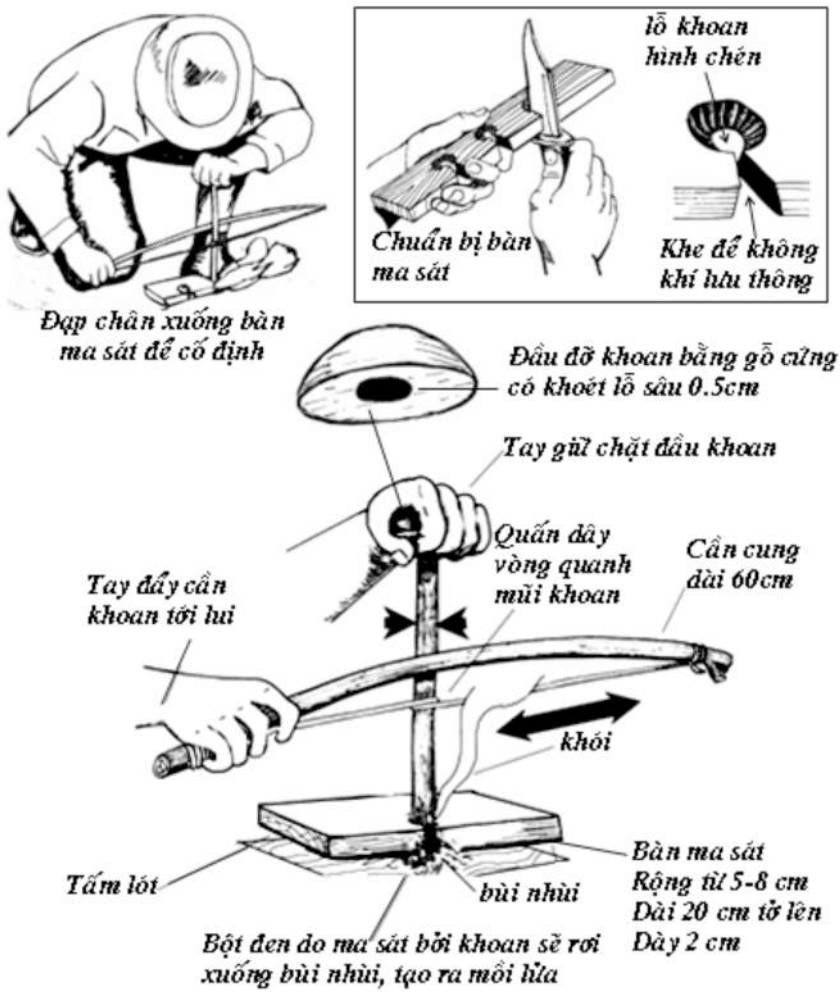
Nối hai đầu dây điện vào hai cực âm dương rồi đánh vào nhau. Nếu cường độ đủ mạnh và bùi nhùi dễ bắt lửa (có tẩm xăng dầu càng tốt), thì sau vài lần đánh, lửa sẽ bùng cháy (các bạn cần đánh nhanh và liên tiếp).



Tạo lửa bằng khoan cần cung:

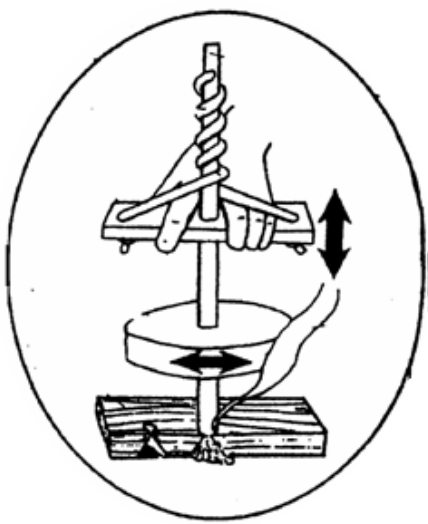
Đây là một trong những phương pháp lấy lửa cổ đại nhất, rất hiệu quả nhưng mất khá nhiều thời gian, các bạn phải kiên trì cũng như phải nắm vững kỹ thuật thao tác.

- Trước tiên, các bạn dùng một một cành cây hơi dẻo để làm một cần cung dài khkoảng 60-80cm. dây cung được làm bằng các loại d6y bền chắc như dây da, dây dù, dây gai se lại . . . Theo hình dưới đây



KHOAN BƠM ĐÁNH LỬA

Đây là công cụ đánh lửa của người da đỏ Iroquois . thay vì sử dụng cần cung, thì họ sử dụng một bánh trớn bằng gỗ cứng và nặng, gắn cố định vào mũi khoan. Dùng một miếng ván có đục lỗ ở giữa, cột dây hai đầu và cột vào trên mũi khoan. Khi chuyển động lên xuống, sẽ làm quay bánh trớn, và như thế mũi khoan sẽ vận hành



MŨI KHOAN

Là một cây tròn, đường kính cỡ 2cm, dài khoảng 30-40cm, làm bằng xương hoặc các cây cọ thông. Đầu trên tròn có thoa dầu mỡ để giảm ma sát và sức nóng. Đầu dưới hơi nhọn. Khi khoan giữ mũi khoan thẳng đứng. Lúc đầu khoan chậm và đều, khi thấy khói bốc lên thì khoan nhanh dần cho đến khi bốc lửa thì thêm bùi nhùi vào và thổi nhè nhẹ cho lửa bùng lên.

TÌM NƯỚC

Nếu bạn bị kẹt tại một nơi hoang dã, hãy nhớ điều mà các chuyên gia gọi là "Nguyên tắc bộ ba". Theo đó:

- Bạn có thể sống 3 phút mà không có không khí.
- Trong môi trường khắc nghiệt, chẳng hạn như tuyết phủ, bạn có thể sống sót 3 tiếng mà không có mái che.
- Sau 3 ngày, bạn sẽ cần nước nếu không bạn sẽ bị chết.
- Bạn có thể trải qua 3 tuần không có thức ăn, mặc dù điều đó sẽ chẳng thú vị gì.

Nhưng bất kể nguyên tắc hữu ích này, một số người vẫn có thể sống tới 8-10 ngày mà không cần nước.

Nước là nhu cầu số một và cũng là chìa khoá của sự sống và sự mưu sinh nơi hoang dã. Cơ thể của chúng ta chứa 75% nước, nhưng cũng dễ mất nước qua hệ bài tiết, cho nên chúng ta phải kịp thời bổ sung số lượng nước đã mất, nếu không cơ thể sẽ suy kiệt nước và nguy hiểm đến tính mạng. Người ta có thể nhịn đói hàng tuần nhưng không thể nhịn khát trong vài ngày….

Khi cần di chuyển để tìm đường thoát thân, chúng ta càng phải biết dè sẻn nước uống, dù khát đến đâu thì cũng chỉ nên nhấp từng ngụm nhỏ cho đỡ khát mà không nên tu ừng ực. Vì trước mắt chưa chắc chúng ta sẽ tìm thấy nước. Hơn nữa, khi đang mệt , uống nước nhiều sẽ lã người , có thể dẫn đến ngất xỉu.

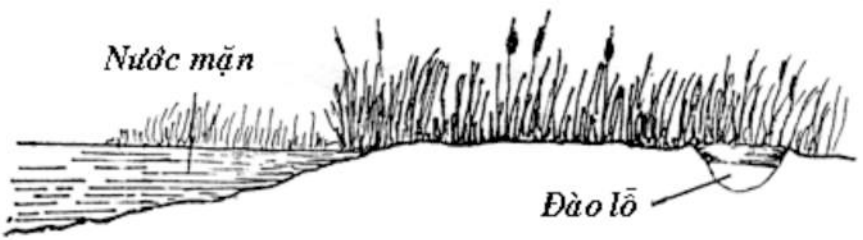
Trong cuộc sống hoang dã, việc tìm ra nước là một vấn đề cấp bách, khẩn thiết và sinh tử, cho nên các bạn bằng mọi cách phải tìm cho ra nguồn nước.

TÌM NGUỒN NƯỚC VÀ MẠCH NƯỚC.

Ngoài những nơi mà chúng ta có thể tìm thấy nước dễ dàng : sông , suối , ao hồ, mương , lạch , giếng, mạch nước…

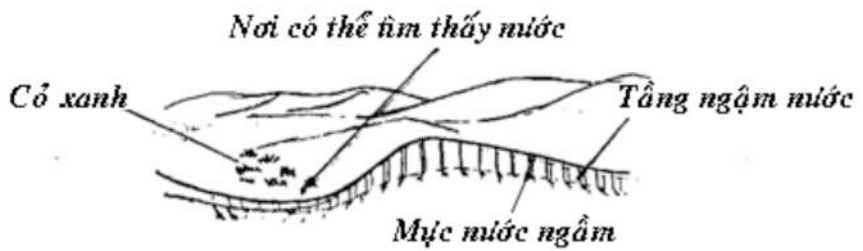
chúng ta còn có thể tìm thấy nước ở những nơi như:

- Dọc theo bờ biển hoặc bờ hồ nước mặn, các bạn đào một lỗ ở nơi vùng đất trũng , cách bờ biển 30m. hoặc sau một đụn cát đầu tiên, nếu thấy nơi đó có cỏ mọc hay đất ẩm ướt, hy vọng có nước ngọt hay nước có thể uống được.



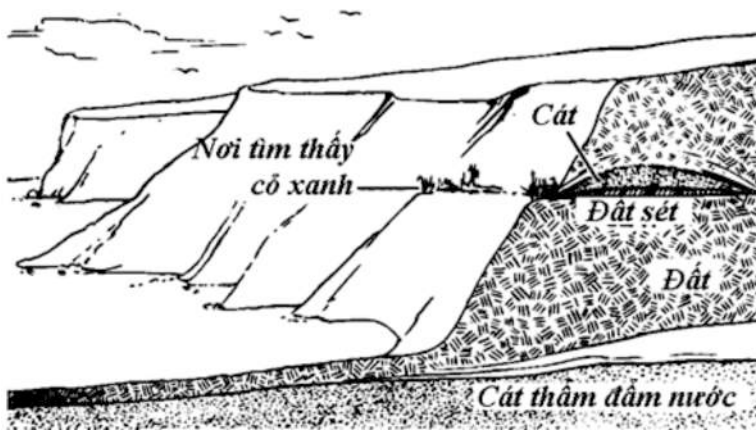
Đào lỗ ở những vùng này các bạn nên chú ý: khi đến lớp cát ẩm, các bạn phải ngưng đào để cho nước rỉ ra từ từ , không nên đào sâu nữa, vì sẽ gặp nước mặn.

- Đi lần theo những con sông, suối cạn khô, tìm dưới những lớp đá chồng chất ở nững khúc quanh của lòng sông hoặc bờ sông. Hay đào những hố nhỏ nơi có cát ẩm ướt. Vì ở đây có thể ẩn chứa những mạch nước .
- Đi ngược về nguồn sông, suối cạn, ở đó có thể có những mạch nước rỉ hay đất ẩm chứa nước.
- Các bạn cũng có thể tìm thấy nước dưới trũng những cồn cát, nơi có những đám cỏ mọc xanh tươi.



- Các bạn có thể tìm thấy những vũng nhỏ chứa nước ở các khe mương, sau các tảng đá lớn, dưới chân các vách núi… những vũng này không thấm xuống đất vì nó nằm trên một lớp đá hay đất sét hay đất sét nhão. Cũng ít bị bốc hơi vì được che khuất ánh nắng mặt trời.

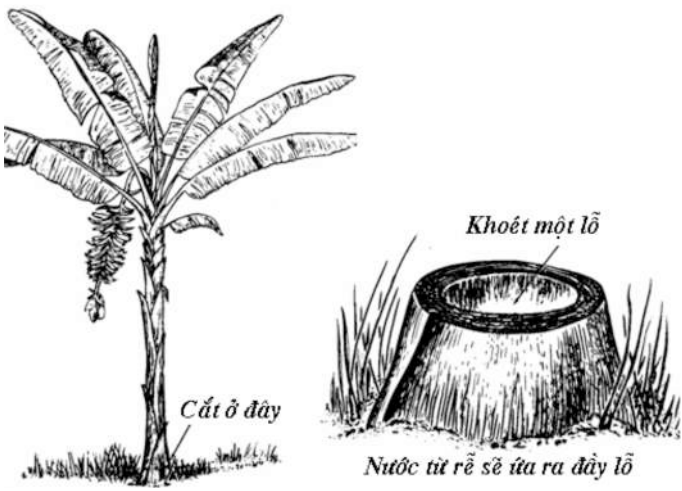
- Trên những vách núi trơ trọi mà có một nơi đất ẩm ướt, cỏ mọc xanh tươi, các bạn có thể thu hoạch nước bằng cách nhe1y một cái khăn hay mảnh vải vào nơi ẩm nhất. Để đầu khăn lòng thòng, nước sẽ thấm theo khăn và nhỏ vào vật hứng ở dưới.



Cây chuối

Là một cây mọc hoang và được trồng rất nhiều ở những vùng nhiệt đới để lấy trái ăn. Người ta còn dùng lá để gói đồ, thân (bẹ) xẻ nhỏ phơi khô để làm dây cột.

Muốn có nước các bạn chặt ngang thân chuối, cách mặt đất chừng một gang tay(20cm). khoét một lỗ hình chén ở giữa sâu xuống cho đến phần gốc(củ). Chừa bẹ chung quanh vừa đủ dày để giữ nước. Khoảng một giờ thì nước trào lên, các bạn múc đổ vào bình chứa nước, và tiếp tục như thế cho đến khi kiệt nước.mỗi gốc chuối như thế có thể cho ta nước từ 4-5 ngày



Cây dừa

Được trồng và mọc hoang nhiều nơi trong những vùng nhiệt đới, gần bở biển hay các hải đảo…

Nếu các bạn đi lạc vào một vùng có cây dừa thì sự sống của các bạn khá an toàn. Vì từ cây dừa nó sẽ cho chúng ta những sản phẩm như:

Nước dừa: chứa rất nhiều axit amin, axit hửu cơ... nhất là một loại nước giải khát hảo hạng

Cùi dừa: có chứa 65% chất béo, 20% gluxit,8% protit, 4% nước. Là một loại thực phẩm rất tốt.

Gáo dừa: dùng làm đồ đựng thay tô, chén, gáo múc nước... và làm chất đốt...

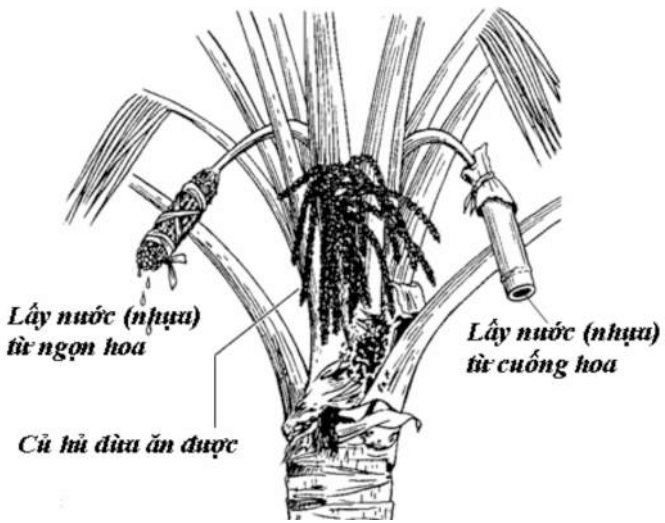
Gân lá dừa: bện hay bó lại để làm chổi, làm tăm xỉa răng, đan rổ rá...

Xơ dừa: bện dây thừng, làm thảm chùi chân, chất đốt...

Đọt non dừa (củ hủ): là một thực phẩm cao cấp, có thể ăn sống, luộc, xào, nấu..

Thân cây dừa: dùng làm cột nhà, làm cầu thủ công và các tiện nghi khác.

Trường hợp gặp cây dừa mới ra hoa, mà chúng ta thì rất cần nước. Hãy níu cuống hoa cho cong xuống (có thể dùng dây để trì giữ lại) và cắt chỗ giáp cuống với buồng hoa. Dùng bao nylon hay ống tre chụp lại để hứng nước (đừng để khộng khí tiếp xúc nhiều với vết cắt, nếu không thì cứ 12 giờ lại cắt thêm một lát mỏng, vì váng đã đóng bít các lỗ khổng dẫn nước)



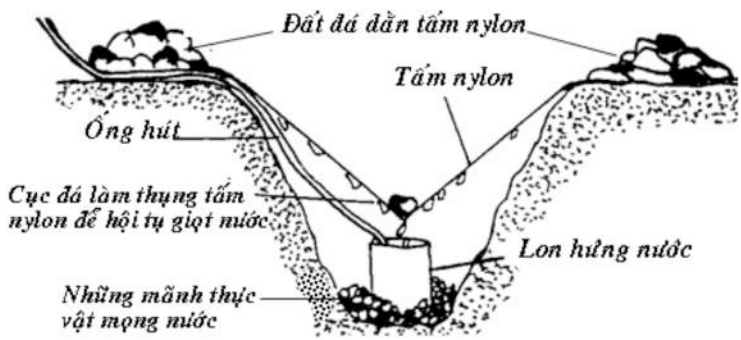
Hoặc bó túm buồng hoa lại rồi cắt đầu ngọn cuống hoa. Với cách làm này một cây dừa sẽ cho bạn một lít nước trong một ngày đêm.

Lấy nước từ sương

Vào các buổi sáng, khi gặp những đám cỏ cao ướt đẫm sương. Các bạn có thể lấy nước bằng cách cầm mảnh vải rồi quơ nhẹ lên ngọn cỏ rồi vắt lấy nước. Hay cột một cái khăn, áo thun (loại vải dễ thấm nước) vào một sợi dây rồi kéo lướt qua trên ngọn cỏ. Hoặc cột vào hai ống chân. Sau khi đi một đoạn, các bạn có thể cởi ra vắt để lấy nước.

NGƯNG TỤ HƠI NƯỚC

Đào một cái hố hìn phiểu, đường kính khoảng chừng một mét, sâu cũng cbừng một mét, ở những khu vực ẩm ướt. Đặt ở dưới đáy hố một vật dụng đựng nước.(lon, tô, chén..) rồi phủ lên trên miệng hố một tấm ny long sạch và trong suốt , dằn đất đá cho kín chung quanh mép. Ở giữa bỏ một cục đá làm cho miếng ny lon thụng xuống ngay ở miệng vật chứa nước. Sức nóng của mặt trời làm cho đất ẩm bốc hơi, đọng lại dưới tấm nylon, chảy dài xuống và nhỏ vào vật chứa nước để phía dưới đáy hố.



Các bạn có thể áp dụng phương pháp này ở những vùng hoang mạc khô cằn, nhưng trước đó các bạn phải lót một số thân cây mọng nước đã được chặt nhỏ (xương bồng , sống đời…), hoặc những cành lá còn tươi xanh xuống đáy hố để tạo ẩm. Nếu có thể thì nên dùng một tấm nylon hay ống trúc thông mắt, để cắm một đầu vào vật đựng nước, một đầu ra khỏi miệng hố, khi cần thì có thể hút nước qua ống, mà không phải mở nắp đậy lên.
Nước được "sản xuất" theo kiểu này rất tinh khiết.

Chưng cất nước mặn

Trong trường hợp khẩn cấp, các bạn có thể lấy một cái nồi, đổ nước biển vào, trên miệng nồi đậy nhiều lớp vải dễ thấm nước, bắt lên bếp đun sôi rồi lấy những mãnh vải ra để hơi nguội đoạn vắt nước từ những miếng vải ra để uống hoặc sử dụng

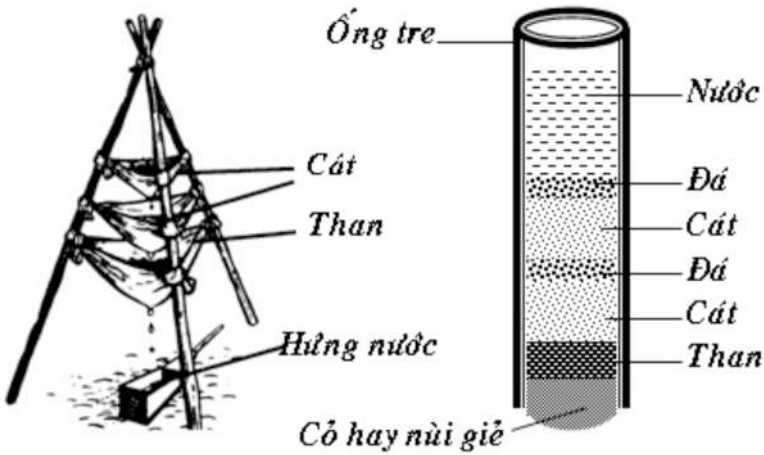
Tự chế hệ thống lọc nước

ở những nơi hoang dã, các bạn không có không có đủ vật liệu để chế những hệ thống lọc nước hoàn hảo, nhưng các bạn cũng có thể lọc nước với những hệ thống lọc nước đơn giản sau đây:

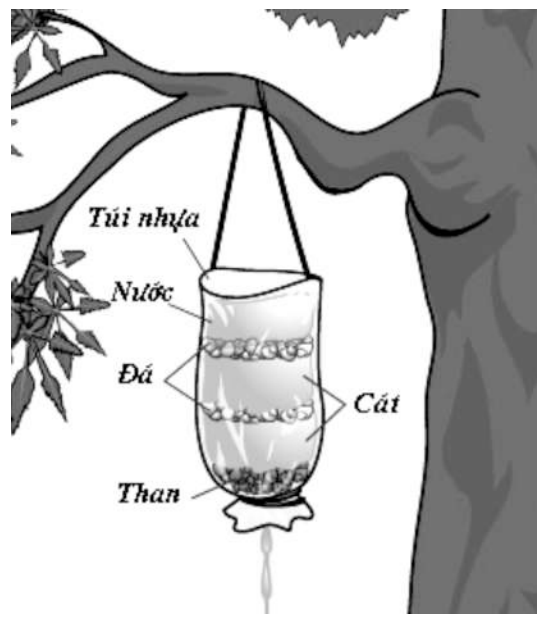
- Dùng một ống lon đục nhiều lỗ ở đáy (như một filter cà phê), đổ cát và than vào bình lọc.
- Dùng một lóng tre hay một đoạn thân cây rỗng, một đầu nhét cỏ hay một nùi vải(hoặc cả vải lẫn cỏ), đổ cát vào để

làm bình lọc nước

- Các bạn cũng có thể dùng 3 mảnh vải để làm thành giàn lọc nước như hình bên . hai mảnh trên các bạn đựng cát, mảnh dưới cùng , nếu có thể thì đựng than.



- Hoặc các bạn dùng một túi nhựa, chai nhựa hay túi vải bạt không thấm nước . . . rồi đổ từng lớp cát, đá sỏi và than theo từng lớp để làm thành bình lọc nước.



Mục Lục

LỜI NÓI ĐẦU 04
CÁC HẠNG MỤC 05
TUẦN THỨ 1 và 2 08
TINH THẦN HƯỚNG ĐẠO? 08
HIỂU BIẾT PHONG TRÀO 08
THIÊN NHIÊN (Thú hoang dã) 10
HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI 13
Cấm Trại, Thiết Kế Lều,
Mương Rãnh Thoát Nước
TRUYỀN TIN 22
Vần Morse
BẢO VỆ SỨC KHỎE 27
Thể dục thể thao
SƠ CỨU - CẤP CỨU 31
Hộp thuốc
QUAN SÁT 33
Trò chơi Kim
NÚT DÂY 36
Nút kéo gỗ, Nút thợ dệt
CA HÁT 39
Muốn Nên Người Cường Tráng, Nguồn Thật,
Vui Đời Hướng Đạo, Mối Dây Liên Đoàn
Thiếu Sinh Họp Đoàn, Họp Đoàn, Vui Họp Đoàn,
Vòng Tròn, Nào Về Đây, Gọi Lửa,
Nhảy Lửa, Đếm xuống (Tàn Lửa)
TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN 45
Ý Thức bổn Phận Công Dân, Luật Giao Thông,
Hệ Thống Báo Hiệu Giao Thông

TUẦN THỨ 3 và 4 **54**
TINH THẦN HƯỚNG ĐẠO?
Xa Lánh Các Mối Hiểm Hoạ Ma Tuý
HIỂU BIẾT PHONG TRÀO **56**
Lịch Sử Phong Trào Hướng Đạo Thế Giới
THIÊN NHIÊN **60**
Thực Vật, 10 Cây Thuốc Xung Quang
HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI **65**
Bếp Núc - Nấu Nướng, Các Kiểu Bếp,
Nhóm Lửa, Bảo Quản Củi
TRUYỀN TIN **74**
Ôn luyện lại thổi Morse
VỆ SINH VÀ BẢO VỆ SỨC KHỎE **74**
Thực hành trò chơi rèn luyện và bảo về sức khỏe
SƠ CỨU - CẤP CỨU **74**
Di chuyển nạn nhân
QUAN SÁT **81**
Dấu Đường, Hiệu Lệnh
NÚT DÂY **90**
Nút Ghế Kép, Nút Ghế Tây Ban Nha,
Nút Ghế Thợ Sơn, Nút Khóa Tay
CA HÁT **95**
Giữ Chặt Mối Dây, Lúc Thú Vui Này
TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN
Hệ Thống Báo Hiệu Giao Thông (tt)
TUẦN THỨ 5 và 6 **97**
TINH THẦN HƯỚNG ĐẠO?
Tự tìm hiểu cuộc đời của BP
HIỂU BIẾT PHONG TRÀO
Lịch Sử Phong Trào Hướng Đạo Việt Nam

THIÊN NHIÊN 102
Ép khô
HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI 105
Nấu Nướng, Vệ Sinh Khu Bếp
TRUYỀN TIN 112
Tín Hiệu Sémaphore
VỆ SINH BẢO VỆ SỨC KHỎE 116
Cách bảo dưỡng xe đạp đơn giản tại nhà
SƠ CẤP CỨU 120
Chăm Sóc Vết Thương
QUAN SÁT 122
Ôn luyện
NÚT DÂY 123
Nút Ghế Anh, Nút Vấn
CA HÁT 125
Luật Hướng Đạo, Mến Yêu Phong Trào,
Vui Đời Hướng Đạo, Bóng Cờ Lau
TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN 127
Hệ Thống Báo Hiệu Giao Thông (tt)
TUẦN THỨ 7 và 8 128
TINH THẦN HƯỚNG ĐẠO 128
Xem lại những bài cũ
HIỂU BIẾT PHONG TRÀO 128
Tổ Chức Các Đơn Vị Ở Đại Phương
THIÊN NHIÊN 131
Ôn lại bài cũ
HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI 131
Đề Phòng Cháy
TRUYỀN TIN 134
Thực hành Semaphore

VỆ SINH BẢO VỆ SỨC KHỎE **134**
HĐS tập thể dục bằng cách bước đi Hướng đạo 2km
SƠ CẤP CỨU **134**
Băng Bó Vết Thương
NÚT DÂY **140**
Nút Ngạnh Trê, Nút Chân Chó
CA HÁT **143**
Thiếu Sinh Họp Đoàn,
Mang Lửa Về Tim, Giờ Ăn Đến Rồi
TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN **144**
Hệ Thống Báo Hiệu Giao Thông (tt)
TUẦN THỨ 9 và 10 **145**
HIỂU BIẾT PHONG TRÀO **145**
Phân Loại Chuyên Hiệu
THIÊN NHIÊN **146**
Sao & Những Chòm Sao, Phương Hướng, Ước Đạc
HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI **167**
Bơi Lội,
VỆ SINH BẢO VỆ SỨC KHỎE **171**
Lưu ý khi đi bộ đúng cách hiệu quả tốt nhất
SƠ CẤP CỨU **172**
Một Số Trường Hợp Sơ Cứu Thường Gặp
NÚT DÂY **187**
Nút Dựng Cột Cờ, Nút Buộc Mỏ Neo
CA HÁT **190**
Luật Hướng Đạo, Mến Yêu Phong Trào,
Mừng Ngày Gặp Nhau, Phỏng Vấn
TUẦN THỨ 11 và 12 **192**
Ôn luyện lại kiến thức:
Các nút dây hạng nhì,
Sơ cứu - Cấp cứu, Bơi lội

TUẦN THỨ 13 và 14 192
HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI 192
Chế tạo nhiên liệu nhóm lửa hay nấu nướng
NÚT DÂY
Nút Căng Dây, Nút Trượt
THỦ CÔNG TRẠI 194
Bàn Ghế, Nhà Vệ Sinh, Cổng Trại, Kỳ Đài
CÁC CÁCH TẠO LỬA 220
Dùng thấu kính,
Dùng pin hay dùng điện (accu),
Tạo lửa bằng khoan cần cung,
Khoan Bơm Đánh Lửa, Mũi Khoan
TÌM NƯỚC 224
Tìm Nguồn Nước Và Mạch Nước,
Cây chuối,Cây dừa, Lấy nước từ sương,
Ngưng Tụ Hơi Nước,Chưng cất nước mặn,
Tự chế hệ thống lọc nước

Ghi chú: Phần Mật Thư và các chyên hiệu của thiếu sinh, thiếu trưởng nên xem hướng dẫn trong các tài liệu. Phần nút dây của Hướng đạo hạng nhì đã quá cũ. Vì vậy thiếu trưởng cũng cần bổ sung thêm một số nút dây để các em có thể ứng dụng vào thủ công trại,