

HỌ VÀ TÊN:.....

Địa chỉ:.....

Số điện thoại:.....

Liên Đoàn:

Kha Đoàn:

Tuần:.....

Ngày gia nhập Hướng Đạo:.....

Ngày Tuyên Hứa:.....

Trưởng nhận lời hứa:.....



LỜI NÓI ĐẦU

Đến năm 2026 Phong trào Hướng Đạo đã thành lập được đúng 109 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 ta ngày hôm nay.

Nhưng NGUYỄN LÝ, MỤC ĐÍCH và PHƯƠNG PHÁP của phong trào Hướng Đạo ngày một hoàn thiện hơn. Lý do mà các thanh thiếu niên ở thế kỷ 20 gia nhập vào phong trào Hướng Đạo cũng giống như các bạn vào Hướng Đạo hôm nay, đó là mưu cầu sự phát triển cá nhân trên các lĩnh vực, **xã hội, thể chất, trí tuệ, nhân cách, cảm xúc, tinh thần và tâm linh.**

Từ đó đến nay, lặp đi lặp lại “Luật và Lời Hứa Hướng Đạo”, và cố gắng sống, tuân giữ những điều ấy. Từ 20 em trong kỳ trại thử nghiệm đầu tiên ở đảo Brownsea (Anh Quốc) cho đến nay, 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 lan 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 “HOÀN TẤT CHƯƠNG TRÌNH TÂN KHA VÀ DỰ KHA” là các bạn đang tiếp cận với phương pháp giáo dục ưu việt 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 HOÀN TẤT CHƯƠNG TRÌNH TÂN KHA VÀ DỰ KHA này được tham khảo từ các tài liệu của Trưởng Trần Tiến Huyền, Trưởng Trần Điền, Trưởng Tôn Thất Hàn, ...

CÁC HẠNG MỤC CHƯƠNG TRÌNH TÂN KHA VÀ DỰ KHA



TINH THẦN HƯỚNG ĐẠO

✓	CÁC HẠNG MỤC
	Đã dạy cho một đoàn sinh mới chương trình Tân Kha và Dự Kha
	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 trưng bày chứng liệu của ít nhất 10 loài thú hoang
	Nhận diện được 10 cây dược liệu và cho biết được 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 hỏa 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 sải 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 khỏe
	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 cái băng 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, đĩa... 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 vặn, lạt lồng, lạt vặn, đầu ruồi, nghạnh trê, căng dây..... (21 nút 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, gần 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 bốn phận đối với tôn giáo của mình. Bằng bốn phận đối với tổ quốc và những người chung quanh. Bằng bốn 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 họa. 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 tể. 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.

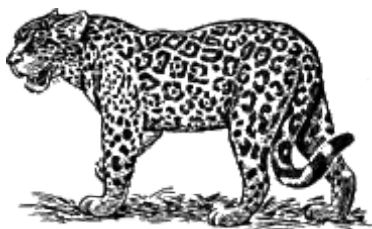
Trẻ Stephe là một đứa trẻ nhạy cảm và thường thích chơi với búp bê. Mẹ anh đưa anh ra ngoài đi dạo, giới thiệu anh với thế giới thực vật và động vật xung quanh anh. Do đó, bản chất luôn là một phần trong sự giáo dục của anh ta.

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 bắt đầu từ đó. Cũng ở đây, anh thường lên 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 vượt trội vị trí thứ hai trong kỵ binh và vị trí thứ tư trong bộ binh. Anh chọn kỵ binh.

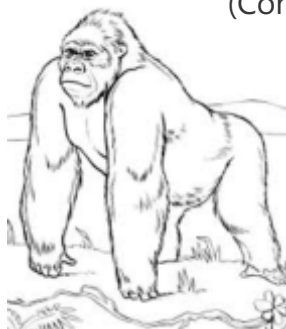
(Còn tiếp)

C. THIÊN NHIÊN



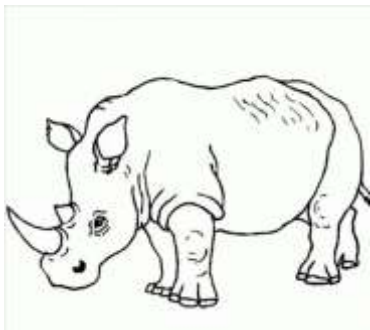
Báo (Beo)

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,



Hươu cao cổ

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



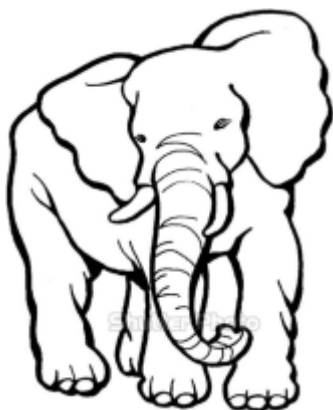
Sư tử

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 Á

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

CẨM TRẠI

Nói đến “CẨM 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, thoát 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 cố gắng 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

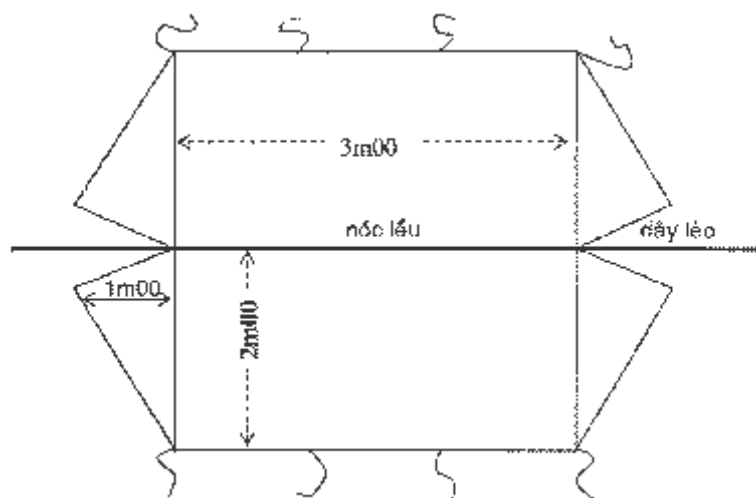
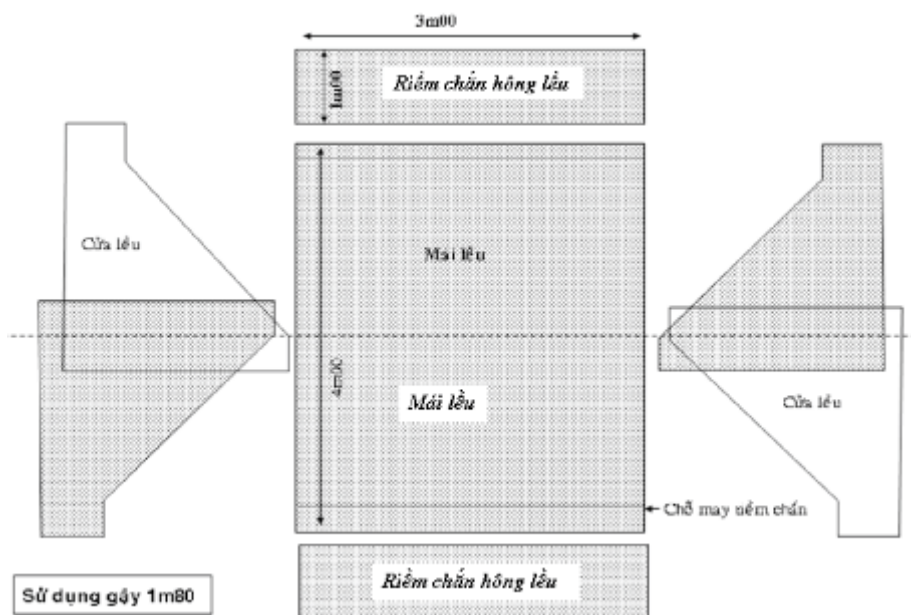
Đây là loại lều thông dụng mà chúng ta thường sử dụng cho một đội hay một toán.

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 dẫn một lần dây dù đẹp. 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 cò,
- Hơi dốc, khô ráo, dễ thoát nước
- Gần nơi lấy nước, lấy củi

Không nên:

- Không dựng lều sát cạnh 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 trải, 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.



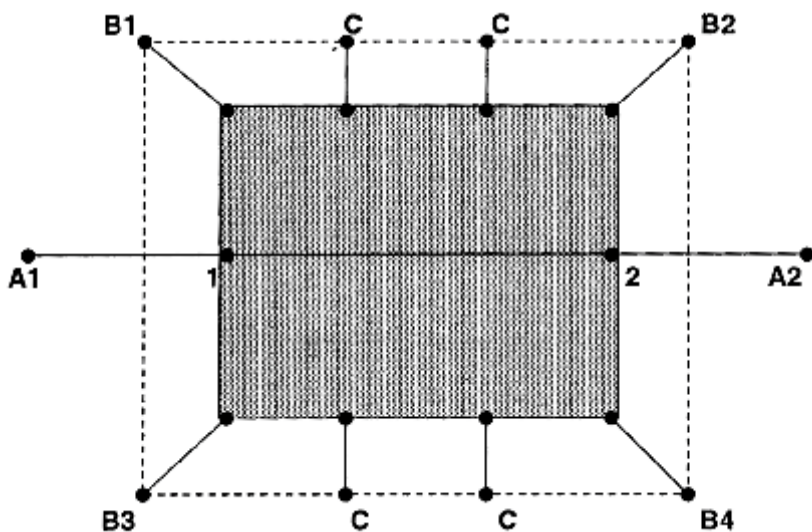
ĐỘNG TÁC DỰNG LỀU

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.

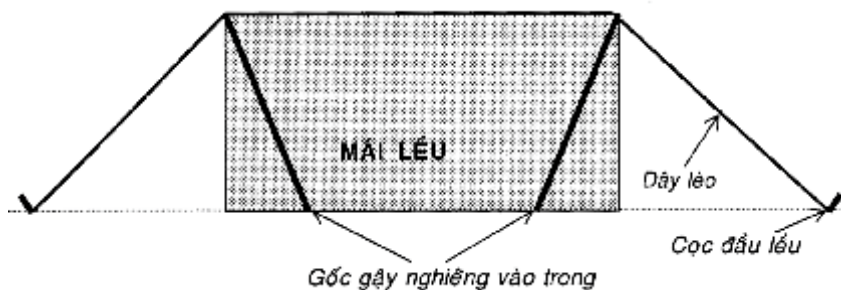
Dựng lều với 4 người:

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 đầu 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 lều) và buộc vào cọc.

-Khi đã cột xong hai dây lều ở hai đầu lều, 2 người chuyển qua đóng cọc 2 góc lều (vị trí **B1** và **B3**). Các bạn đóng cọc có khoảng cách xa gần tùy theo mép lều cao hay thấp, hay rèm lều vừa với mặt đất (thông thường bằng 1/3 chiều rộng từ góc đến nóc lều). Đóng làm sao cho sợi dây chia đôi góc lều, mỗi bên đúng 45° và cọc cũng đóng nghiêng ra ngoài 45° rồi kéo dây góc buộc vào cọc, sau đó siết cho mái lều căng và phẳng.

-Tiếp tục hai người qua đóng cọc và kéo dây ở hai góc bên kia (vị trí **B2** và **B4**).

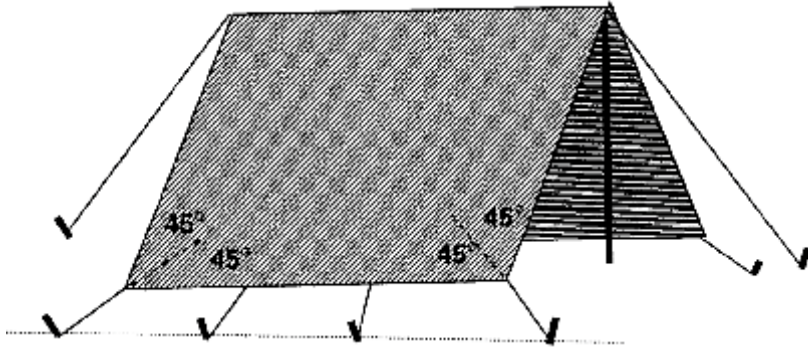
-Sau đó các bạn đóng cọc và cột dây các vị trí **C** còn lại

-Cuối cùng hai người cầm gậy đứng ở hai đầu lều chống thẳng gậy lên, vuông góc với mặt đất, làm sao cho 2 cọc hai đầu và 2 gậy lều nằm trên đường thẳng đã vạch, hai dây lều hai đầu và nóc lều cũng nằm trên một đường thẳng.

-Các bạn xem lại hai mái lều có bị dợn sóng hay không? Nóc lều có chùng hay không? Nếu có thì điều chỉnh sao cho đến khi nào hai mái lều phải căng và nóc lều thật thẳng mới được.

LƯU Ý: -Phải buộc đúng nút dây (nút quai chèo, hai vòng hai khóa, nút căng dây...).

- Các cọc phải đóng nghiêng ra ngoài khoảng 45o.
- Các cọc B và C phải thẳng hàng với nhau, tạo thành một hình chữ nhật tương tự 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.

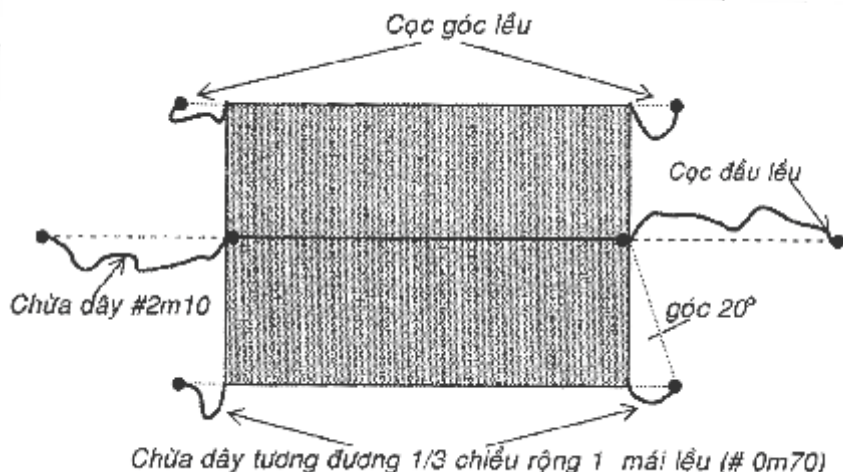
-Tính từ đầu nóc lều ra khoảng cách bằng chiều dài của gậy (1m60), lựa 2 cọc dài và cứng, đóng 2 đầu lều.

-Chừa chiều dài sợi dây lều 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 lều tạo thành một góc 20o (nếu 1 bên mái lều rộng 2m thì khoảng cách đó # 0m50).

-Chừa dây để buộc vào cọc, sợi dây từ góc ra cọc bằng tương đương với 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).

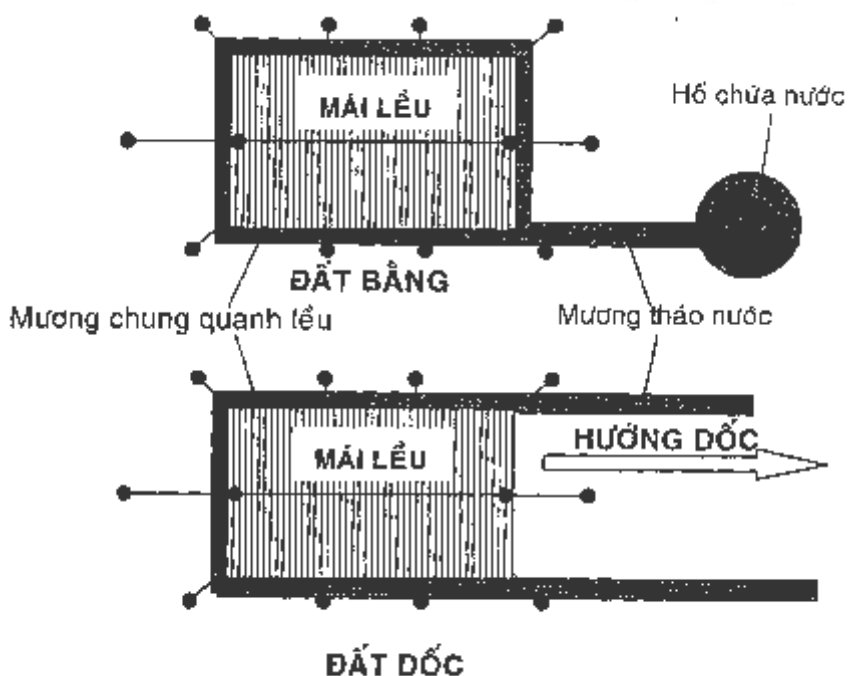
-Nếu thấy mái lều không căng thì chỉnh sửa sao cho lều có hai mái không dợn sóng và nóc không chùng.

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

-Đào mương thoát nước.

MƯƠNG RÃNH THOÁT NƯỚC

Khi đã dựng lều xong, để hoàn chỉnh, các bạn phải đào ngay rãnh thoát nước, và xin đừng làm cho có hình thức, mà phải đào thành một con rãnh dài hàng, sâu khoảng 10cm, rộng khoảng 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 thấm mỷ 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 giá 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 ○ □ □ □ □

2 ○ ○ □ □ □

3 ○ ○ ○ □ □

4 ○ ○ ○ ○ □

5 ○ ○ ○ ○ ○

6 □ ○ ○ ○ ○

7 □ □ ○ ○ ○

8 □ □ □ ○ ○

9 □ □ □ □ ○

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 đồng 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) = thông 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 pin gom và đi xa để nhận lửa hơn.

Nhưng phải giữ nhịp đếm.

Đếm từ 1 đến 2 = (•) tích

Đếm từ 1 đến 8 = (—) tè

Khoảng 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 nhắc 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, ẻo lả.

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:

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

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

-Ăn 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 giãn 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.

Ở 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 khỏe

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 khỏe mạnh dẻo dai, giúp máu tuần hoàn nhanh mang oxy đến cho cơ thể.

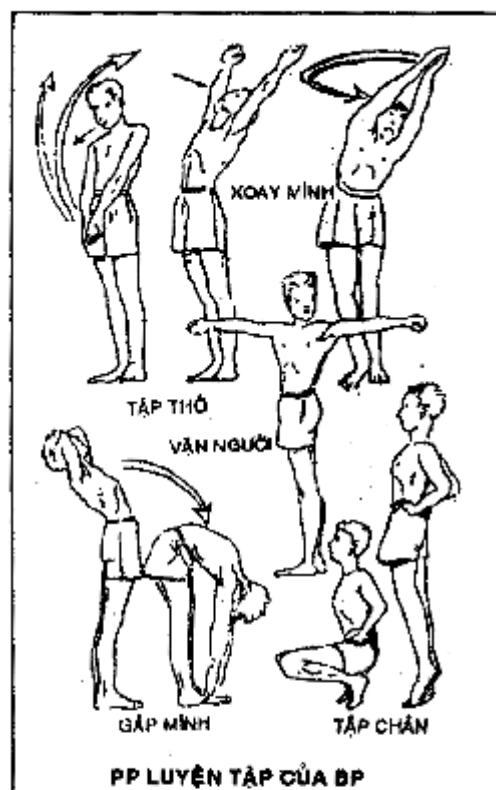
Chúng ta có thể tập thể dục bất cứ ở đâu, trong nhà hay ngoài trời, có dụng cụ hay không có dụng cụ . . . nhưng điều cần thiết là luyện tập cho đều đặn và vừa sức. Nếu có thể được, các

• • • • •

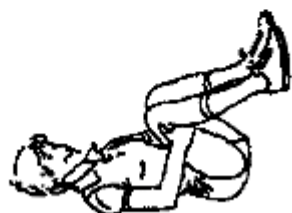
NHỮNG TRÒ CHƠI RÈN LUYỆN THÂN THỂ



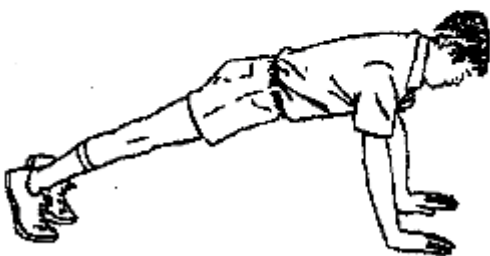
NHỮNG CÁCH LUYỆN TẬP CỦA HƯỚNG ĐẠO SINH



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	Garô cao su cỡ 6 x 100cm, garô cao su cỡ 4 x 100cm	Cầm máu vết thương.
8	Kéo cắt băng	
9	Panh không máu thẳng kích thước 16 – 18cm	Kẹp bông băng.
10	Panh không máu 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 nylon 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 trải"

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 HDS *"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 Kipling 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 lễ 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

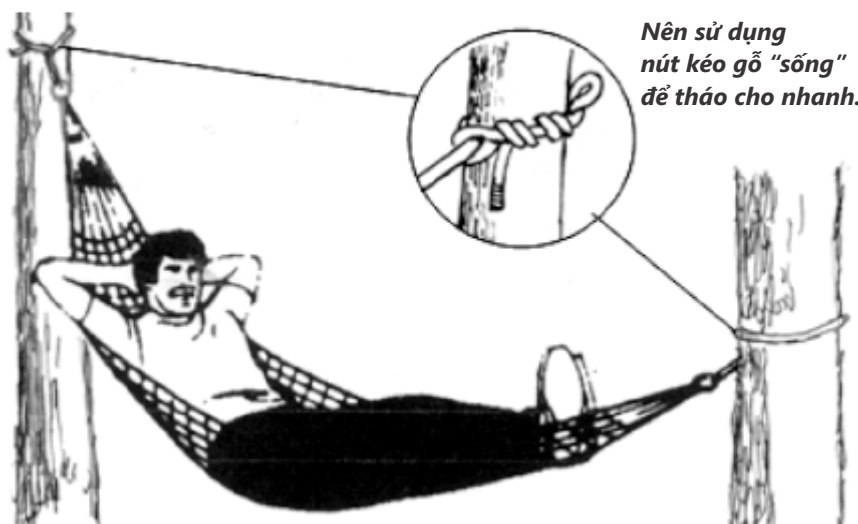
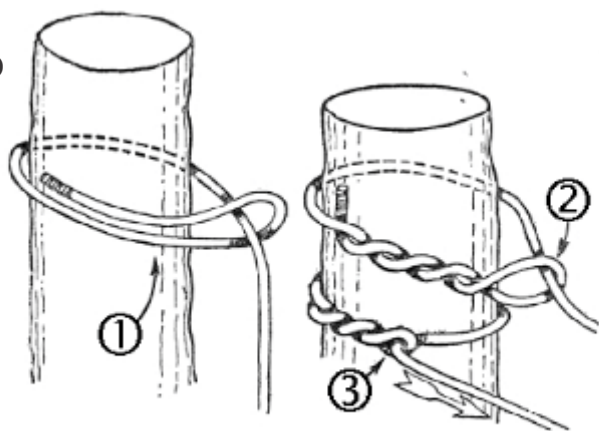
Ông Lurgan thấy cậu có nghị lực và tâm trí tinh táo, nên từ đó đã dạy cậu những bài học về quan sát những chi tiết nhỏ rồi nhớ lại những chi tiết ấy, đó là điểm quan trọng nhất trong việc huấn luyện một thám sát viên. Điều này, người thám sát phải học và thực tập bất cứ lúc nào trong ngày và bất cứ chỗ 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 ghi ra giấy những vật mà mình nhớ ra. Tiêu chuẩn tối thiểu là 16/24 vật đã nhìn.

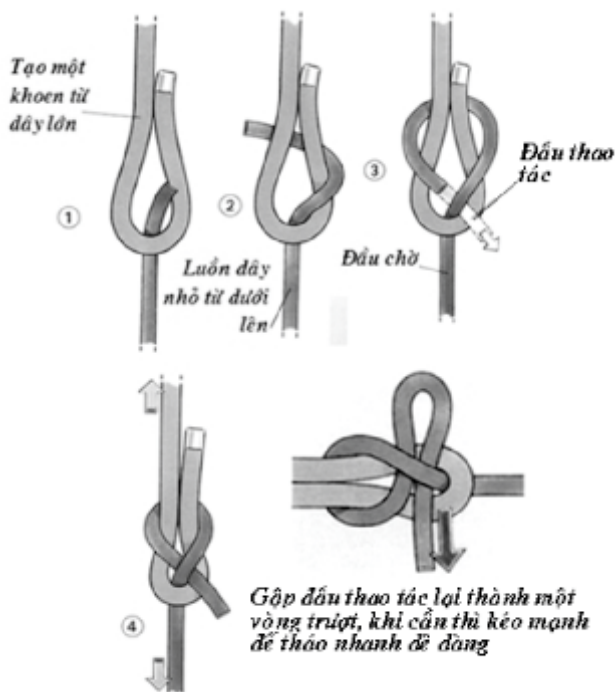
I. NÚT DÂY NÚT KÉO GỖ



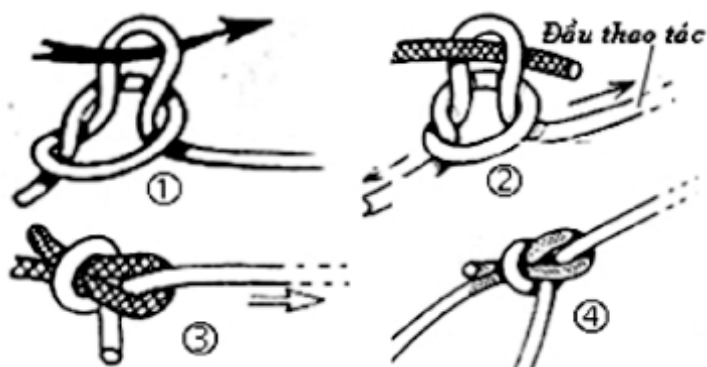
Dùng để cột đầu dây vào một khoen sắt, một cọc hay một thân cây, để căng một sợi dây, để neo thuyền, buộc vào cọc để căng lều. Dùng để mắc võng, căng một sợi dây để phơi đồ. Nguyên tắc của các loại nút kéo gỗ là đầu dây ghìm (đầu chò) càng căng thì nút siết vào càng chắc. Khi buộc nên bẻ góc đầu ghì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

NÚT THỢ DỆT

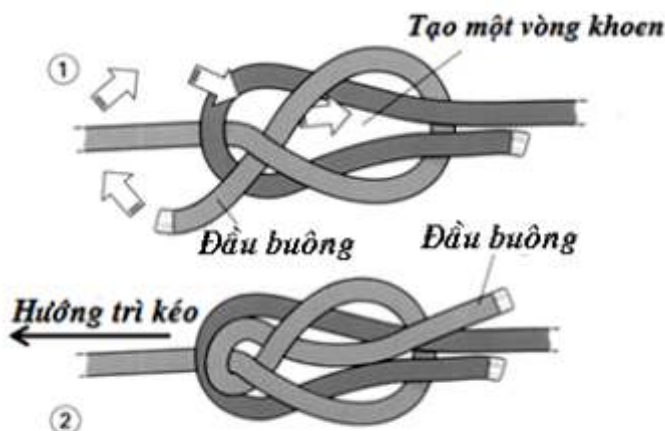
Nút Thợ dệt là một nút dùng để nối hai đầu dây có tiết diện không bằng nhau rất phổ thông. Thường được dùng trong cắm trại, leo núi, hàng hải, dệt lưới ...



Một cách làm khác



NÚT THỢ DỆT MỘT CHIỀU



Từ một nút Thợ Dệt bình thường, các bạn luôn 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 TRẮNG



Muốn nên người cường tráng đời nay, muốn trên
đường đời tiến lên hoài phải hiệp lực, phải vững
lòng bền chí đây công. Nhớ luôn luôn lời hứa, luật chung. Phải
biết ái nhân như ái thân. Phải biết vui tươi khi khó khăn.
Mong chúng ta hãy tự tu thân mình, rồi bao nhiêu việc khó đều xong.

NGUỒN THẬT



VUI ĐỜI HƯỚNG ĐẠO



MỐI DÂY LIÊN ĐOÀN



Anh em nối dây Liên Đoàn cùng trông theo đích tới
 Sinh ra chúng ta thấy đều cùng mang riêng chức trách
 cao. Sao cho chóng nên hoàn toàn người dân tâm trí lớn
 ta. Ta nên cố theo mười điều luật chung đưa đất chúng
 lao. Yêu quý đất nước nhà ta. Trung với đất nước nhà
 ta. Cho xứng với tiếng đoàn viên. Không biết có lúc chồn
 ta. Dù ta thấy khó khăn thế nào cũng không bao giờ sờn lòng.
 chân. Dù ta thấy khó khăn thế nào cũng không bao giờ sờn lòng.
 Dù ta thấy khó khăn thế nào cũng đi cho cùng. Sinh...
 Dù ta thấy khó khăn thế nào cũng đi cho cùng.



HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM
 SINH HOẠT NGÀNH KHA

TRẠI HỢP BẠN KHA SINH VIỆT NAM

TẶNG BÔNG 6

PHAN RI CỬA

24-26.07.2026



6

HỢP ĐOÀN



Đâu chúng mình cùng nhau kéo đến đây mà hát xướng
 Nghe tiếng còi cùng nhau kéo đến hợp đoàn chơi.
 Còn chần chờ gì này Mau về đây ca hát.
 Còn chần chờ gì này. Mau về đây hát ca.

VUI HỢP ĐOÀN



Vui hợp đoàn cùng nhau chung sức kết đoàn.
 Ta vui hát, vui hát câu ca hợp đoàn.
 Vui hợp đoàn cùng nhau chung sức kết đoàn. Cùng đồng
 tâm đắp xây ngày mai.

VÒNG TRÒN



Vòng tròn có một cái tâm. Cái
 tâm ở giữa vòng tròn. Đi sao cho đều cho
 khéo. Để vòng tròn đứng méo, đừng vuông.

NÀO VỀ ĐÂY



GỌI LỬA



NHẢY LỬA



Anh em ta mau cố chặt cây khô vào đây đố
 chung. Đêm khuya nghe tiếng ứ tách cây khô nổ vang giữa
 rừng. Giơ tay nhau đứng vòng quanh lửa hồng. Trông khói
 xanh gió đưa bốc cao. Cùng cầm tay hát vang lòng ta
 chúc lửa thiêng sáng tươi xua tan bóng đêm. Anh em
 ta đùa vui hăng hái. Hát cho đời vui vui thật vui.

ĐÊM XUỐNG (TÀN LỬA)

Chậm - Lớn nhẹ



Đêm đã dần dần buông xuống chúng ta ngồi quây
 Trong bóng đêm đen thao thức tiếng côn trùng nào
 quán lửa hồng soi sáng. Đêm đã dần dần buông
 nùng, tiếng lòng ai oán. Mau các anh em khời
 xuống chúng ta ngóng quây quán lửa hồng soi lòng
 sáng đốt lên ngời lửa hồng. Lửa lòng ta bùng

K. TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN

Ý THỨC

BỐN 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 điều 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 bốn phạm 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 quý 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 km². Tuy là một nước nhỏ, nhưng đã có những trang sử hào hùng làm cả thế giới khâm phục.

Chúng ta có một dải 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 mảnh đất 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 bốn phận phải tôn trọng, yêu mến, xây dựng 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 bằng 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 riêng 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 công kênh.
- 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 tiện 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.

- Áp 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 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 cầm đầu chạy vụt qua , rất nguy hiểm.

Tóm lại: hiểu biết và tuân thủ luật lệ giao thông là không chuốc họa 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, 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.

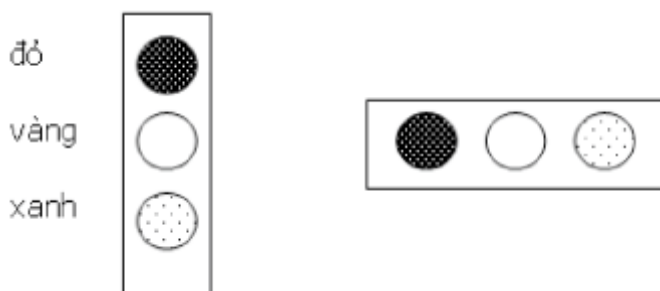
- Người có liên quan trực tiếp đến tai nạn, phải có mặt tại hiện trường khi nhà chức trách tiến hành lập biên bản.

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 tín hiệu :

Tín hiệu xanh : cho phép lưu thông

Tín hiệu vàng : chuẩn bị thay đổi tín hiệu đèn

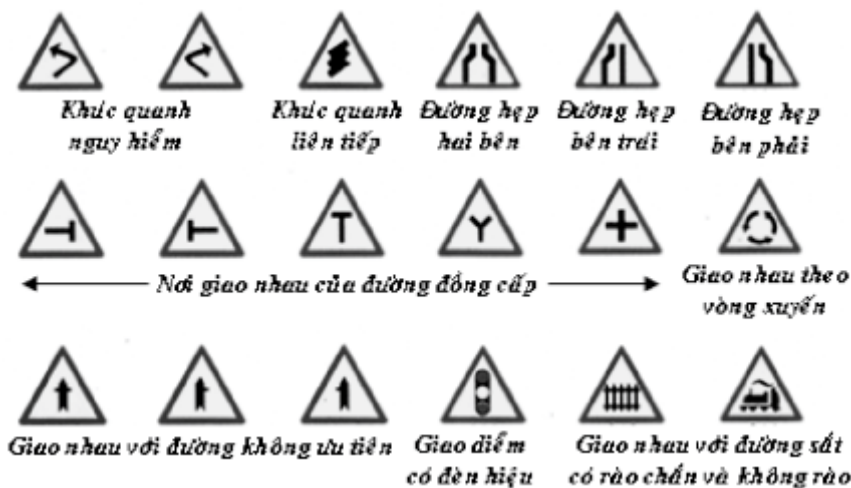
Tín hiệu đỏ : cấm lưu thông

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 gồ ghề, ngã tư, sắp đến đường hẹp.

Khi gặp biển 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 túy không còn là một mối hiểm họa 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 túy 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 túy đang là một vấn nạn và nó không chữa một ai, không chữa một thành phần xã hội nào. Nhà trường và học sinh là đối tượng mà bọn buôn ma túy 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 túy 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 túy thì rất nhẹ nhàng, nhưng để ra khỏi nó thì gần như vô vọng. Chỉ cần một lần thử, ma túy sẽ đốt cháy cuộc đời bạn.

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



quần quai 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 lều lỉnh dám làm tất cả các hành vi tội lỗi, đồi bại, dâm 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 túy còn là ung nhọt của gia đình và xã hội, nó mang theo mình nhiều hệ lụy 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 túy, 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 túy 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 túy

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 túy sẽ lấn sân ngay, các bạn hãy hợp tác với chính quyền và xã hội trong cuộc chiến cam go này.

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

Đừng bỏ rơi hay xa lánh bạn bè, người thân . . . khi họ rơi vào vòng tay của ma túy, mà phải là chỗ dựa tinh thần cho họ, động viên hay ép buộc họ đi cai nghiện, giúp 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 quá 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: Hội 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 hội 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 mạnh mẽ hình thành tại Việt Nam)

Năm 1929: Hội 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: Hội 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 gán 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 ngành KHA

Năm 1941: Ngày 08 tháng 01 BADEN BOWELL trút hơi thở cuối cùng tại Kenya – PHI CHÂU. Thi hài của cụ cũng được chôn cất tại đây, dưới chân những ngọn núi Kenya hùng vĩ theo ý nguyện của cụ – Hưởng 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 ngành Kha).

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

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

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

Năm 1958: Hội nghị Hưởng 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: Hợp bạn Hưởng Đạo Thế giới lần thứ 12 tại Farragut, Odaho, hoa kỳ. kỷ niệm phong trào Hưởng 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 Hưởng Đạo Thế Giới.

Năm 1984: Hội Rotary Thế Giới trao giải thưởng “Vì Sự Cảm Thông Thế Giới” cho phong trào Hưởng Đạo.

Năm 2007: Trại Họa 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 (*International Service Team*) đến từ khắp nơi trên thế giới.

Theo thống kê mới nhất, hiện nay Phong trào 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- Philippines



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 loài dương xỉ và cây có dạng như đuôi chồn xuất hiện.

Các loại họ nhà thông, tùng, xuất hiện cách đây khoảng 300 triệu năm. Và sau đó 150 triệu năm, các loại 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 loài 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 mòn, 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 gen 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 muôn 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 vẫn 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 carbon 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 bụi và tiếng ồn.

Ngăn chặn sự xói mòn đất

Sau những trận mưa, những cây mọc trên sườn đồi sẽ ngăn chặn sự xói mòn đất nhờ bộ rễ 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 chặn 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 dễ, những thân cây có kiểu dáng lạ mắt để tạo ra bóng mát, tăng thêm vẻ đẹp, làm vui mắt, thư giãn 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 dưỡng



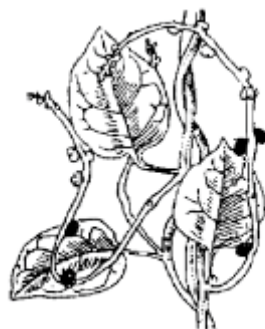
Nha đam

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, quýt, 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 CỦA 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. Ở 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, nười 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 Hường 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 phẩm vừa 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 thẫm, 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, đẹp nhỏ, mỡ 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 điều phồng to, miệng chảy dài, 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 bệch là cá ươn.

Vảy: sáng bóng lảnh, dính chặt khó gỡ

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, vẩy bóng, không trầy trụa.

*** Tôm tép:** Tôm tép còn tươi thì vỏ sáng bóng, cứng, dai, trơn lách, 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 ngửa cua ra, nhấn vào mép mai ở hai bên hông, cứng là cua chắc, mềm là cua ộp.

* **Sò:** *Lựa con còn sống còn mở miệng, nhưng khi đụng 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 rút vào ngay. Ốc mập thì mép dày, mào ốc ở sát ngoài, ốc ốm hay chết thì mào 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 phòng 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.*

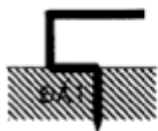
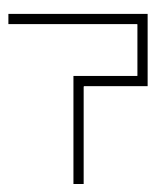
* **Trái cây:** Nên chọn trái tươi, chắc, vừa chín tới, đầy nước, không bầm dập, không bị úng thối, sâu bọ.

CÁC KIỂU BẾP

Bếp gọng sắt

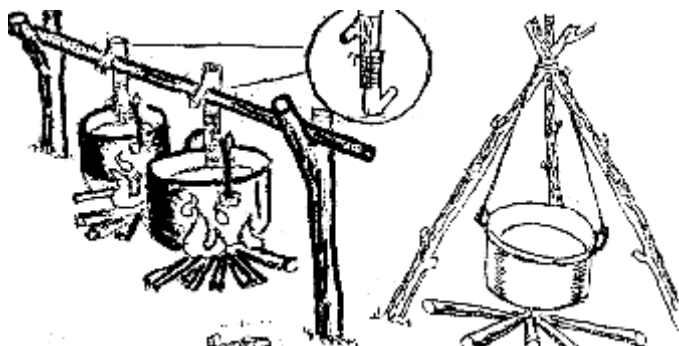
Theo kinh nghiệm cá nhân thì đây là một loại bếp gọn nhẹ và tiện lợi nhất. Vì các bạn có thể sử dụng trên mọi loại đất như: đất cát, đất thịt, đất sỏi, đất khô, đất ẩm . . . và có thể nấu bất cứ loại nôi, nêu, soong, chảo. . . lớn nhỏ khác nhau mà không sợ sụp, hay nghiêng đổ.

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.

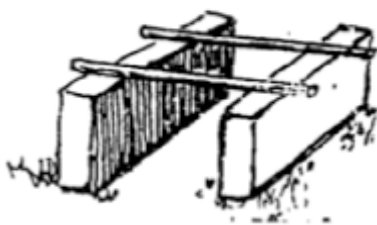


Bếp gọng sắt

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.



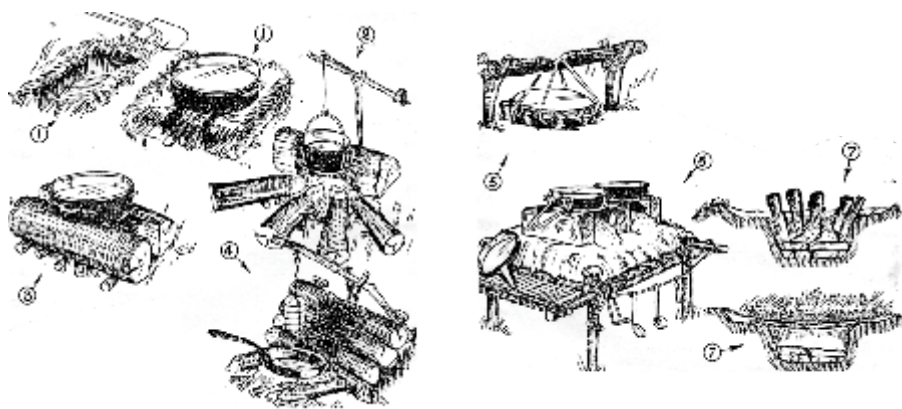
Bếp đào, bếp mương

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 củ thì làm loe ra để dễ đưa củ 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.

Mời nhóm lửa

Trước tiên các bạn cần phải có mời 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

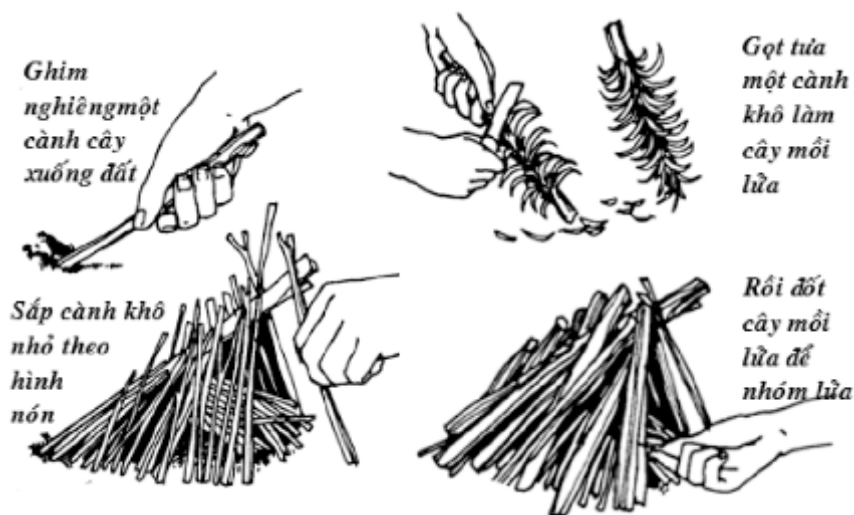


Cành khô lớn

- Dầm 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 dầm 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 chắt 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 chắt 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 CÚI

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 nõ
- 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 thối Morse....

Đánh giá 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 vệ 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 cầu 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.

Nguồn 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 làm 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 gãy. . .
- 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 gãy 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

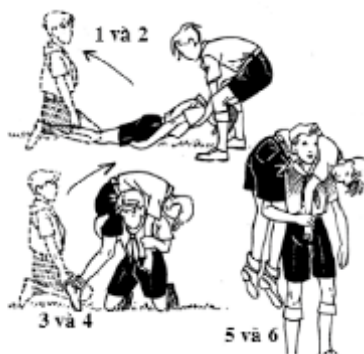
nhân, chui đầu qua vòng tay nạn nhân và bò tiến về phía trước kéo lê nạn nhân. Không để đầu nạn nhân trượt trên mặt đất.



Phương pháp lính cứu hoả

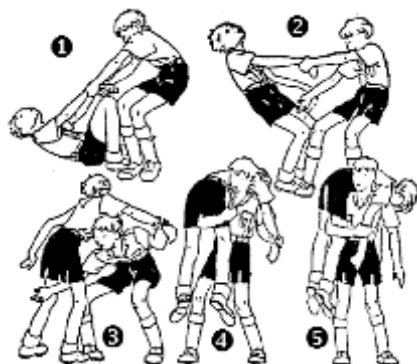
Trường hợp nạn nhân nằm sấp

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

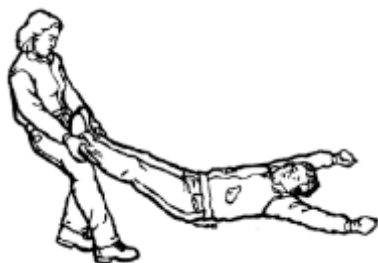
Gập hai chân nạn nhân lại, bàn chân sát vào mông, dùng bàn chân và đầu gối của chúng ta để chèn bàn chân và đầu gối của nạn nhân rồi kéo đứng dậy, khom người xuống tay trái của chúng ta giữ tay phải của nạn nhân, đặt nạn nhân lên vai rồi đứng thẳng lên



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 cổ 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 lên nạn nhân đến nơi an toàn.



Đi nạn nhân với một người

Nếu nạn nhân chỉ bị thương nhẹ, còn có thể nhận biết được. Các bạn đi 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. Đi 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 hướng 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 trường 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 sẵn sẵn cáng chuyên dụng (trừ

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

Chúng ta có thể tận dụng một tấm ván, một cánh cửa, một cái ghế dựa, một xe cút kít, một cái vồng... và với hai cây gậy, chúng ta có thể tự tạo những kiểu cáng sau đây (tùy 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 (chứa tay cáng) dùng dây đan bên 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 BẰNG CHĂN MỀN



CÁNG DÂY NỊT



CÁNG BẰNG KHĂN



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

ĐỖ 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 đầu cùng cẩn thận đặt nạn nhân lên cáng.

Phương pháp vắn 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 trước. 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

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

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 gửi 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 văng mất ...
- Phải đánh dấu sao cho dễ thấy nhưng không quá lộ liễu, nhất

là dấu “xuất phát”

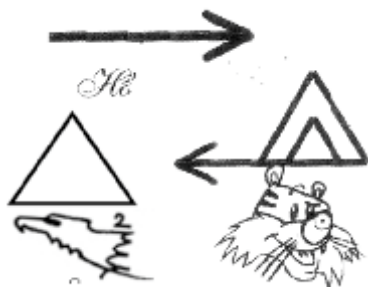
- Không nên sử dụng cành khô trong vùng đầy củi khô cũng như không dùng đá trên một bãi đá ...

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 nhớ 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 chậm chậm và kỹ 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



- Ré trái



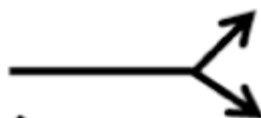
- Ré phải



- Chú ý – nguy hiểm



- Tách ra làm hai



- Hai toán nhập lại



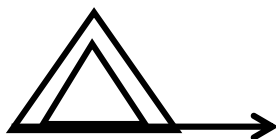
- Mật thước cách 3m



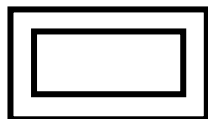
- Đường cấm



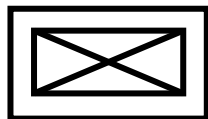
- Trại hướng này



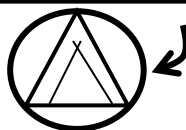
- Đợi tôi ở đây



- Tôi đã về – đừng đợi



- Quay về trại



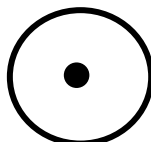
- An toàn - cứ đi



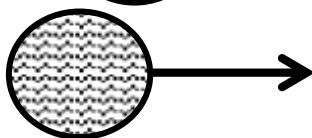
- Cẩn thận – Có địch



- Hết dấu đường, (đã đến nơi)



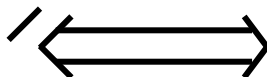
- Nước uống được
(ở hướng này)



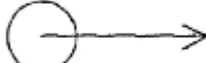
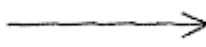
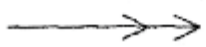
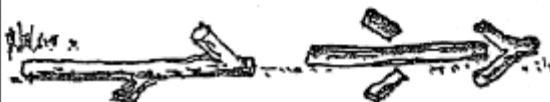
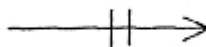
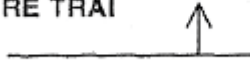
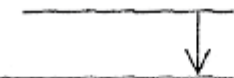
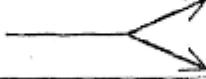
- Nước độc

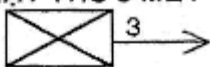
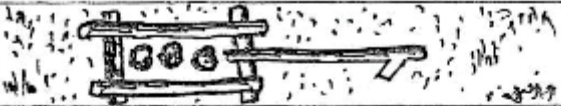
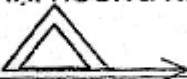
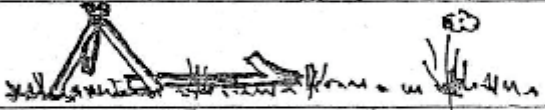
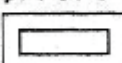
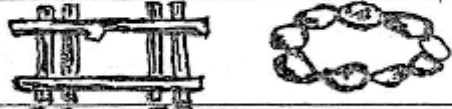
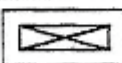
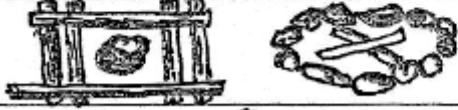
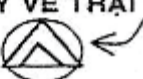
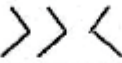
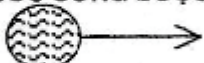
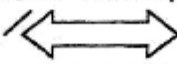


- Quay trở lại



DẤU ĐƯỜNG BẰNG VẬT LIỆU THIÊN NHIÊN

XUẤT PHÁT 	
ĐI HƯỚNG NÀY 	
ĐI NHANH LÊN 	
ĐI CHẬM LẠI 	
VƯỢT TRỞ NGẠI 	
RÊ TRÁI 	
RÊ PHẢI 	
CHÚ Ý-NGUY HIỂM 	
TÁCH RA LÀM HAI 	
NHẬP LẠI 	

MẬT THƯ 3 MÉT 	
ĐƯỜNG CẮM 	
TRẠI HƯỚNG NÀY 	
ĐỘI 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 hợp, 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.

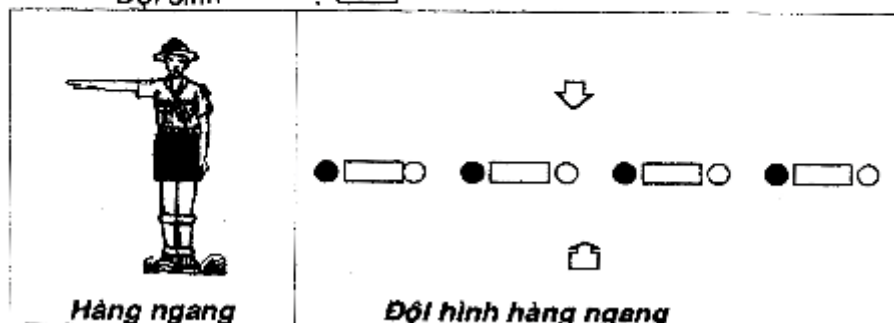
Các hiệu lệnh bằng còi

- Chú ý - Chuẩn bị : ———
- Hết Đội trưởng : . . . ———
- Hết Trưởng :
- Tập hợp chung :
- Cấp cứu : . . . ——— . . .

Thủ lệnh các đội hình tập hợp

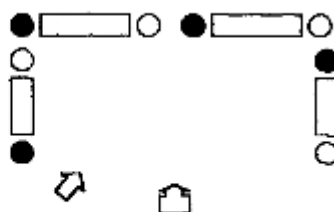
Ghi chú:

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





Hình chữ U



Đội hình chữ U



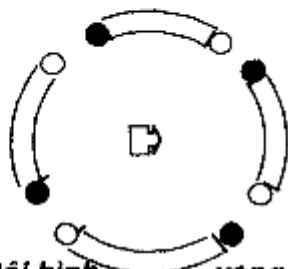
Hàng dọc



Đội hình hàng dọc



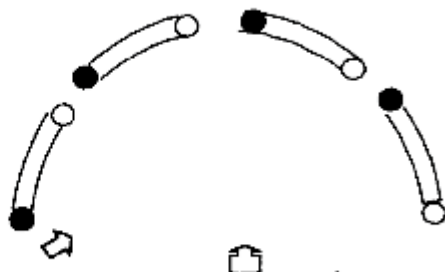
Vòng tròn



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)
--	--

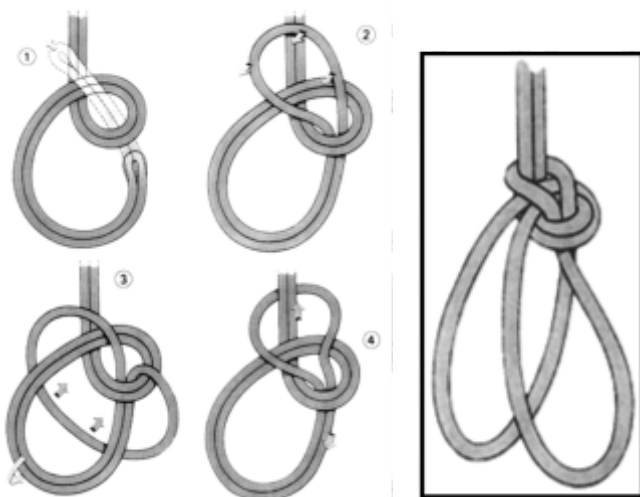
CÁC THỦ HIỆU VÀ CỜ HIỆU

Hiệu Cờ —  CHÚ Ý	Cờ  TẬP HỢP	Cờ —... —... —...  SÁT NHAU LẠI
Hiệu cờ — •  SẮP SẴN	Cờ  NHANH LÊN	Cờ —• —• —• —•  BẢO ĐỘNG

Còi ---  Bước đi Hướng Đạo	Còi --- --- ---  Bước đi thường	Còi  Chạy lúp xúp
 NGỒI XUỐNG	Còi --- --- ---  CHẠM LẠI	 ĐI XA HƠN
 GIẢI TÁN	Còi --- . --- . ---  TẢN RA	Còi --- --- --- --- ---  HẾT CUỘC CHƠI

I. NÚT DÂY NÚT GHẾ KÉP

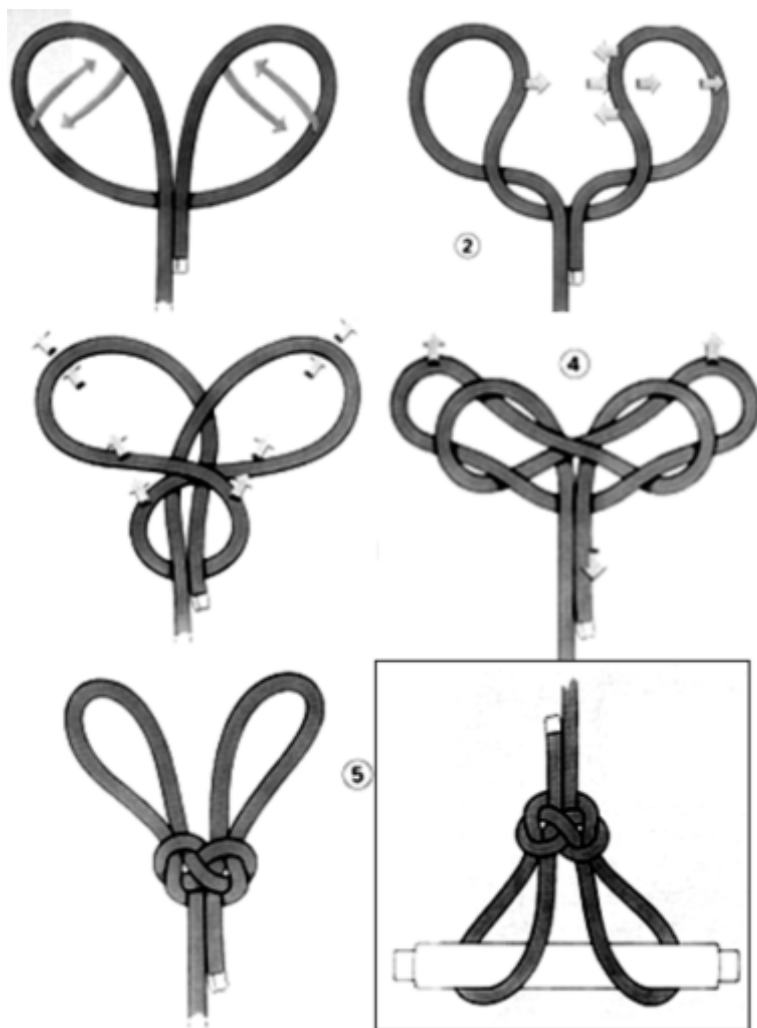
Người ta gọi các loại nút này là nút GHẾ (Thí dụ: Ghế Đơn, Ghế Kép, Ghế Anh . . .) là do người ta có thể “ngồi” vào trong đó được. Ngày xưa, các thủy thủ thường dùng nút này để chuyển người từ trên cao xuống hay ngược lại. Ngày nay thì người ta cũng dùng để chuyển người nhưng là trong các trường hợp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



Cách làm và ứng dụng Nút Ghế Kép



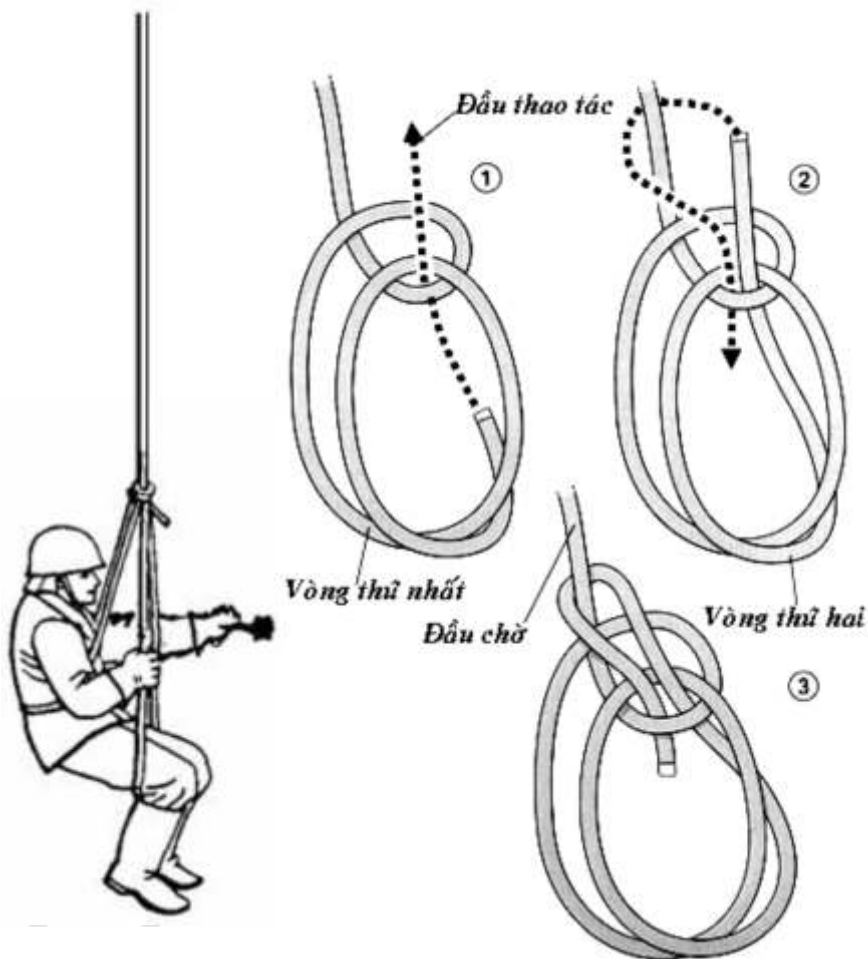
NÚT GHẾ TÂY BAN NHA



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

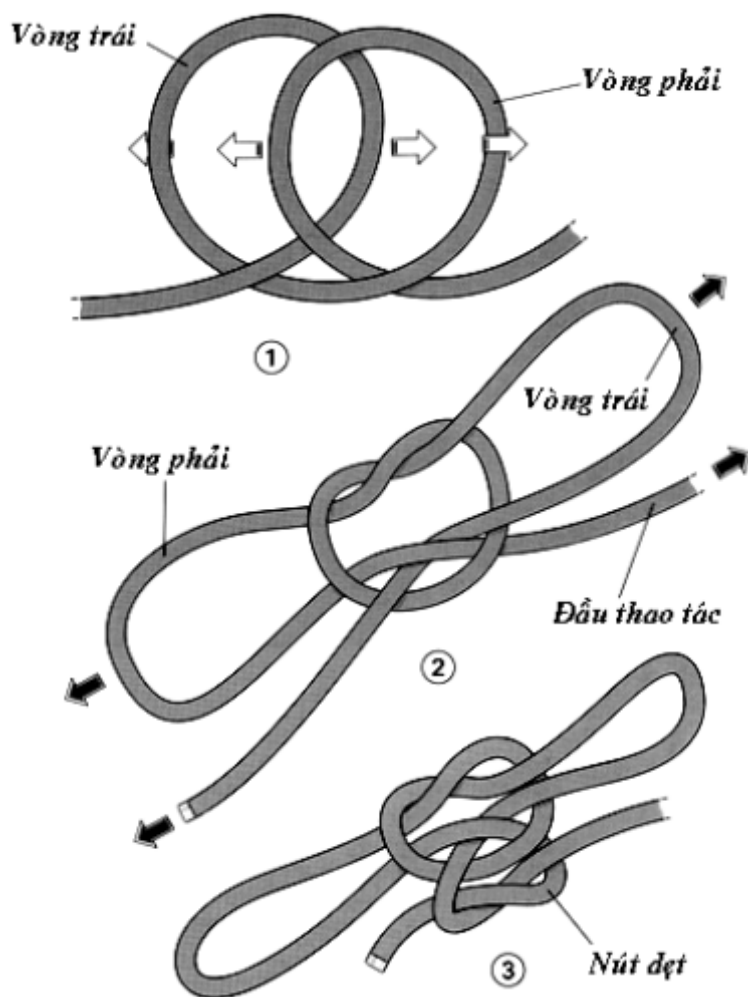
NÚT GHẾ THỢ SƠN

Còn gọi là Nút Ghế Bò 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 MỖI DÂY

Chung ta hôm nay hiệp vầy. Cùng nhau nắm tay.
Dẫu khi xa xôi đường dài. Lòng ta chẳng phai

Nét thương yêu nhau tỏ bày. Giữ chặt mỗi dây.
Sớm khuya không quên giờ này. Giữ chặt mỗi dây

Tâm trí ta chung cùng nhau. Thanh khí ta nên tương cầu
Sông núi không ngăn tình thương. Mưa gió không lay can trường

Chung ta hôm nay hiệp vầy. Giữ chặt mỗi dây
Dẫu khi xa xôi đường dài. Giữ chặt mỗi dây

LÚC THÚ VUI NÀY

1- Lúc thú vui này lòng càng quyến
2- Quyến luyến nhau là tình mình đối

luyến anh em chúng mình, lúc thú vui này lòng
với anh em ở đoàn, quyến luyến nhau là tình

càng những muốn anh em thấu tình. ĐK: Rời tay nhau chờ
mình đối với anh em khác đoàn.

lâu nhé! Tình anh em chờ quên nhé! Lòng anh em nhớ

nhau tuy xa mà hoá ra gần. Quyến luyến nhau

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 lãnh 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 Miếu, tỉnh Nha Trang

- Xuất bản một số tạp chí (Chef, Giữ Vững, Thăng 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 Ủy 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

- Hội bạn Huỳnh Trưởng và Tráng sinh ở Đà Lạt

1945: Biến cố phân chia lãnh thổ, một số lớn Huỳnh 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: Hội 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 Huỳnh 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: Hợp 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.

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

1993: hợp 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 Huỳnh Trưởng Lần 1 tháng 10/2006 tại Đồng Nai.

- Hội Nghị Huỳnh Trưởng Lần 2 tháng 12/2012 tại Đồng Nai

- Hội Nghị Huỳnh Trưởng lần 3 tháng 2/2014 Tại Đồng Nai

- Hội Nghị Huỳnh 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 Скаутов 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

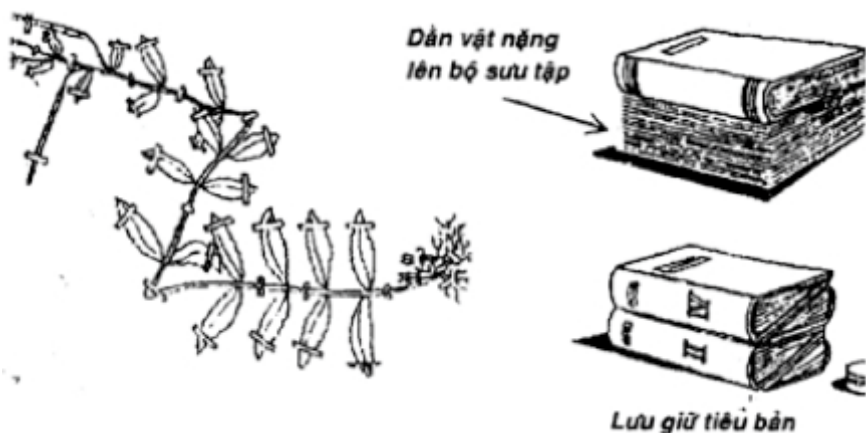
CRAIG TURPIE
CHAIRPERSON
WORLD SCOUT COMMITTEE
PRESIDENT
COMITÉ MONDIAL DU SCOUTISME

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 quả ..) 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 phen mắt cáo đan bằng tre). Đem phơi nắng và dần 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 gập 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

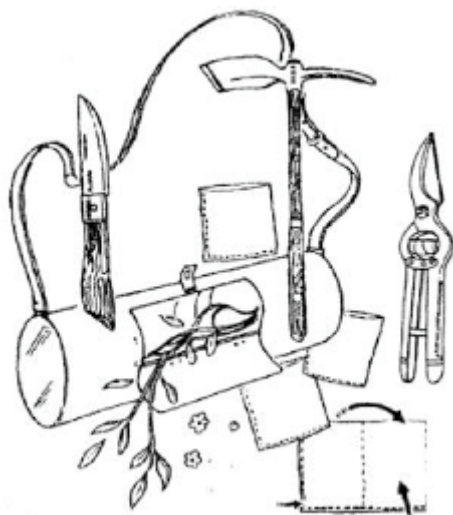
Các bộ phận to, dày như củ, rễ, thân rễ... có thể phơi khô riêng rồi dính vào sau. Khi phơi, cần ghi chép cho kỹ để tránh nhầm lẫn. Khi tiêu bản đã khô hẳn, chúng ta dính bằng băng keo trong lên một tờ giấy và xếp vào bộ sưu tập

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 latin) 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 dõi, 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 cây 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	Quýt
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 ứt, vật liệu dụng cụ thiếu thốn, nước xài tận 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, tĩa bông, tĩa 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 chắt 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, sẽ mất đi sinh tố B trong cám

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

- Đậy nắp lại bớt lửa, chỉ để lại một ít than hồng (nếu nấu nồi lớn thì nên gấp 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:

* Ở trại củi ẩm ứt, 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 cục than còn cháy đỏ, đập 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, đập nắp vung thật kín. Gấp 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 nhớ 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 khai hộp...

Dụng cụ để đựng, rửa: thau, rổ, rá, tô lớn, gáo múc...

Dụng cụ nấu nướng: song, nồi, chảo, ấm, xạn, vá, đũa bếp, đồ nhấc nồi...

Dụng cụ chia thức ăn: tô, thố, đĩa, gáo múc...

Dụng cụ ăn uống: (cá nhân) chén, ly, đũa, muỗng...

Dụng cụ vệ sinh: xà phòng, búi 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, súp, phở...”

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

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 đậm như trứng, thịt, cá... hoặc chất bột như khoai tây, ngũ 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 đẫm 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 chõ, hay xúng, 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 XÀO - MẸO VẬT

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 để điều chỉnh hơn nấu mặn

*** Muốn thịt mau mềm:**

Lạng bỏ những gân, dùng sống dao hoặc chày đập vào miếng thịt, sau đó ướp thịt với dầu mỡ hay với rượu tùy 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 ẩm, sau đó đem ra thái mỏng rồi xào hoặc nấu

- Ngâm thịt vào nước ấm có muối 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 dễ, 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, tắm sơ một ít bột mì hoặc rắc ít muối bột, xóc đều. Cho cá vào chảo mỡ nóng, dùng xan (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 vắng 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 bã 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 đĩa không cần xà bông
- Cá khô sẽ bớt tanh và mềm 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 linh tinh. 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 cà ri, gà nấu đậu, thịt bò, thịt heo, thịt băm, mì ống...

Muốn ăn nóng, các bạn để nguyên hộp bỏ vào nồi nước đang sôi, sau 10-15 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 là 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 lơ 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

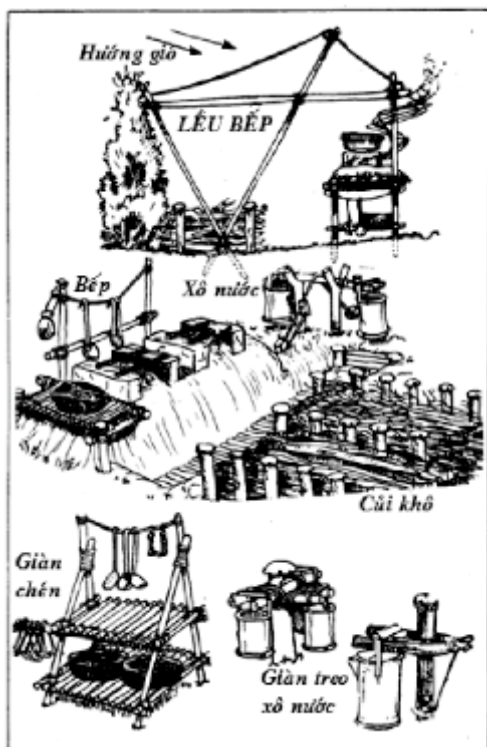
Các bạn phải giữ nơi làm bếp và chung quanh khu vực bếp thật sạch sẽ. Thức ăn thừa hay thực phẩm chưa dùng tới phải để trên dàn cao hay treo lên và đậy nắp cẩn thận. Xô hay thùng đựng nước uống phải có nắp đậy và được treo lên hoặc để nơi cao ráo sạch sẽ.

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 rãnh đã đào.

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

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

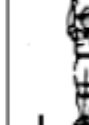
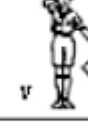
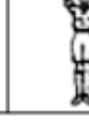


E. TRUYỀN TIN

Các em xem trước các ký hiệu SÉMAPHORE

TÍN HIỆU SÉMAPHORE

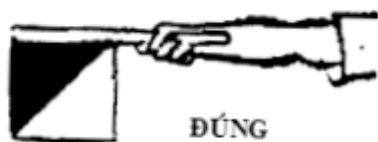
Tín hiệu Sémaphore là dùng hai cờ tạo thành những góc theo qui định quốc tế, mỗi góc là một mẫu tự

 A 1	 B 2	 C 3	 D 4	 E 5
 F 6	 G 7	 H 8	 I 9	 J 10
 K	 L	 M	 N	 O
 P	 Q	 R	 S	 T
 U	 V	 W	 X	 Y
 Z	 CHỖ Ý		 NGẮT QUẢNG	 BẮN SỎ

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.

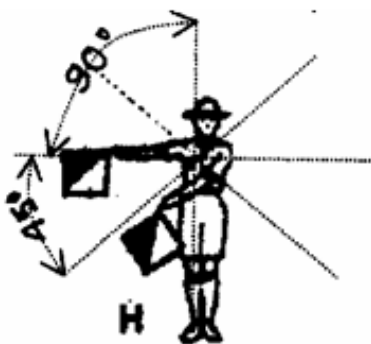
Các bạn phải đứng thẳng người theo tư thế nghiêm (có thể hơi dang chân ra một tí cho vững)

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 dang 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 quãng).

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 tắc 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 rín 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 kỹ. 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 sần 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 đập những mảnh đá hay thủy 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 đập không thoải mái. Nếu quá mềm, chẳng khác nào bạn đang đập 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 cãm xe đập bằng cách bóp nhẹ cả hai cãm 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 chặt 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 vết 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 này là:

- Nhiễm trùng vết thương
- Chảy máu nhiều



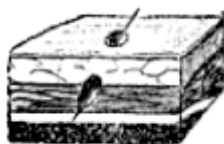
Vết trầy



Vết cắt, đứt



Vết rách



Vết thủng

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 dẻo



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 nhiễm 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:

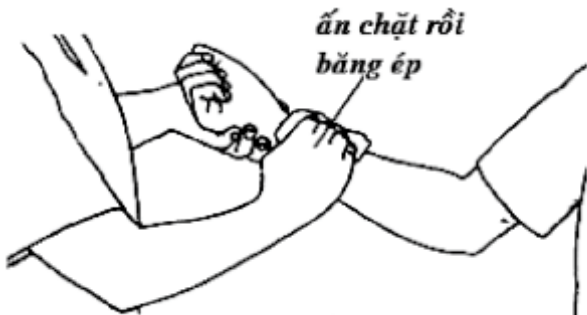
- Hạn chế việc mất máu bằng cách nén ép lên vết thương và nâng phần bị thương lên cao.
- Tiến hành các bước làm giảm thiểu cơn sốc gây nên do mất máu quá nhiều.
- Bảo vệ vết thương tránh viêm nhiễm và bị kích thích, chữa lành tự nhiên bằng cách băng bó vết thương.

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 gập cao lên, càng cao càng tốt



H. QUAN SÁT

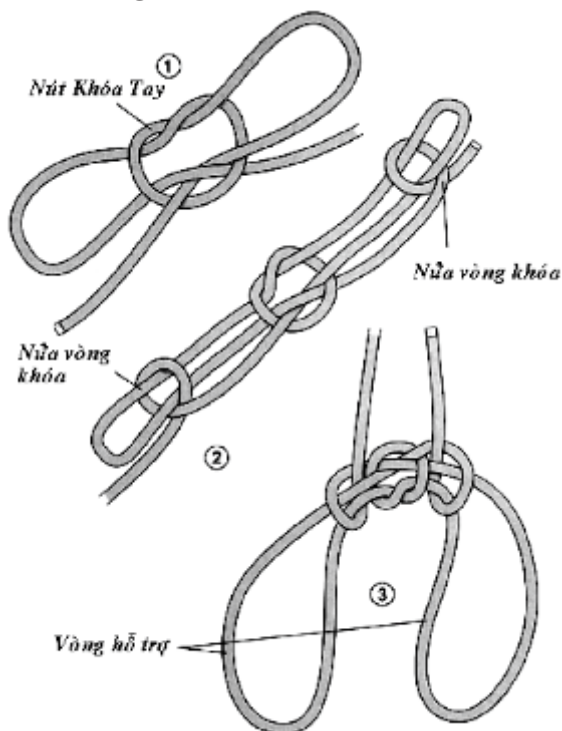
Ôn luyện

- 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

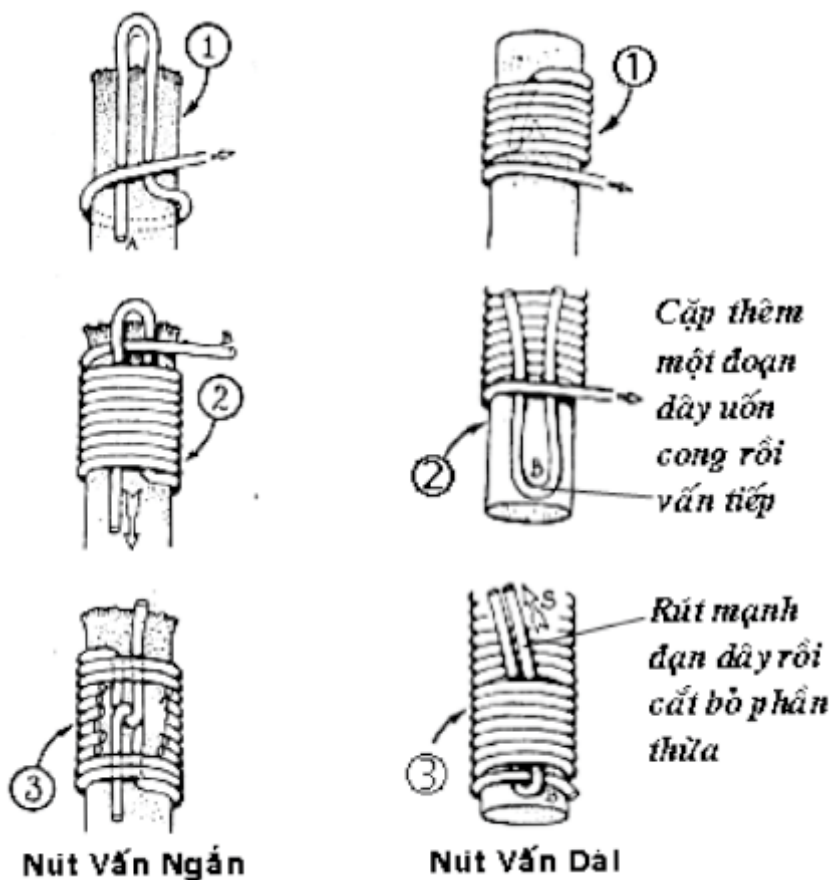
NÚT GHẾ ANH

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 VẮN (QUẪN)



Thường dùng để vắn 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 vắn bằng các loại dây nylon hay dây polypropylene, vì nó trơn nên dễ kéo.

Đường Việt Nam

Nguyễn Đức Quang
Sau chuyến đạp xe Đà Lạt - Sài Gòn
Sài Gòn 1965

Mạnh - Cường quyết



Đường Việt Nam ôi vô cùng vô tận. Đường ngang



tàn ngoài biển Nam giữa Trường Sơn. Đường ngày qua đầy vết



kính hoàng. Mỗi xóm làng một dờ dang. Đường ruộng ngo đến xóm



dừa chưa cùng. Đường ngồng cuồng đường trường chinh vẫn ruổi



rong. Đường mở hội tràn đến lưng đồi. Lúa yêu



người hẹn cùng bước rong chnh.

Ai từng đi trên đường Việt 125



Nam. Bước âm thầm và tìm nát tan. Bao lòng tham chất



chứa đầy. Những mưu đồ bạo tàn đang ngấm lối.



Nhưng càng mưa giông càng vượt tới. Bước chân hùng còn đi rất



hàng. Đi dựng lấy huy hoàng. Giống da vàng này là vua đấu



tranh. Đường của ta đưa ta về thanh bình. Đường an



lành đường thảnh thơi những ngày vui. Đường Việt Nam mời những bước



chân rồi. Sát nhau lại vì đường vẫn còn dài.

K. TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN

4/.BIỂN CHỈ DẪN

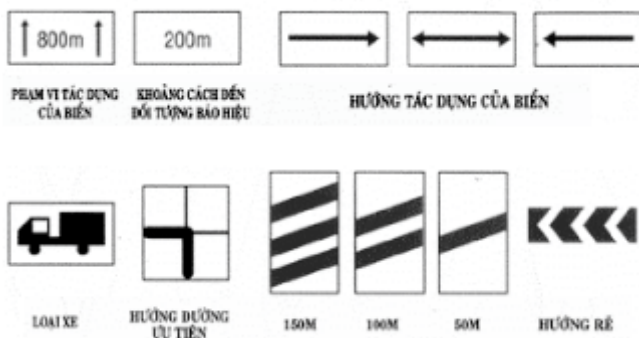
Thường có dạng chữ nhật hoặc hình vuông, nền màu xanh lam, nhằm thông báo cho những người sử dụng đường biết những định hướng cần thiết hoặc những điều có ích khác. Giúp cho việc điều khiển và hướng dẫn giao thông trên đường được thuận lợi.



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. 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 hợp 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 ĐOÀN

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 Ủy 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 hợp thành một Châu, do Ủy Viên Châu Trưởng trông coi. Châu Trưởng thay mặt Bộ Tổng Ủy 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 Đoàn: 2 băng vàng quanh ống tay áo trái
- Đầu Đoàn Nhất: 3 băng vàng quanh ống tay áo trái
- Thứ Đoàn: 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 nặng, 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 HỘVN

CHỨC VỤ	TÚM LÔNG TRÊN MŨ	KHĂN QUÀNG	TUA VAI
Báý 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.

B. THIÊN NHIÊN

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

C. 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 họa cho tài nguyên quốc gia và môi trường sinh thái của trái đất

Các bạn đừng bao giờ chủ quan cho rằng trong rừng chỉ toàn là cây xanh thì làm sao mà cháy được. Vì cho dù có nhiều cây xanh khó cháy, nhưng vẫn có nhiều loại cây chỉ cần một tia lửa là bắt cháy ngay, nhất là các loại cây có dầu.



Hơn nữa, trong rừng có rất nhiều loại chất dẫn lửa nhanh như cỏ khô, lá khô, cành cây khô, trái cây khô...

Hãy ghi nhớ:

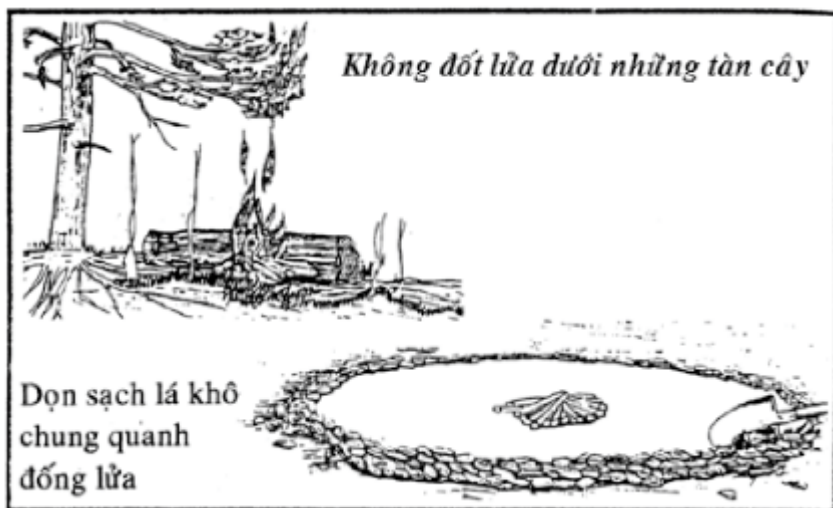
Một cây thông có thể làm ra triệu que diêm

Một que diêm có thể đốt sạch triệu cây thông

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 đồng 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 đồng lửa

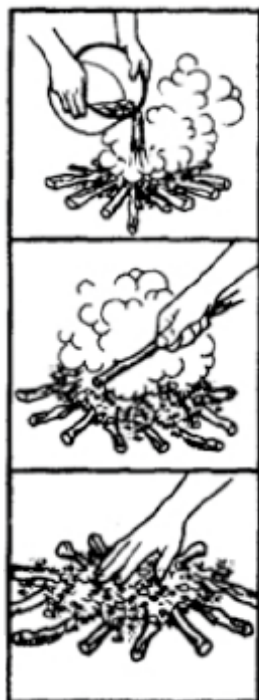
-Dùng một cái cây khều đồng tro rồi dội nước lại một lần nữa, vì có thể than hồng còn cháy âm ỉ ở dưới đồng tro.

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

CHỮA CHÁY

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 chỗ cháy – vừa nhanh vừa đỡ mệt.
- Thông báo cho cư dân ở gần đó biết

D. TRUYỀN TIN

Thực hành Semaphore

E. VỆ SINH BẢO VỆ SỨC KHỎE

HTS 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

F. 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

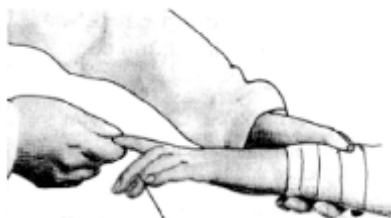
- Giải thích cho nạn nhân những gì bạn sắp làm
- Giữ cho nạn nhân ở tư thế thoải mái nhất
- Sát khuẩn vết thương sạch sẽ
- Vô khuẩn triệt để vật liệu, tay cấp cứu viên, dụng cụ
- Đặt một miếng gạc tiệt trùng lên vết thương trước khi băng.

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)

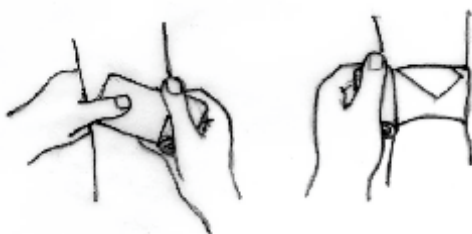
Băng cuộn có một phần dư ra gọi là đuôi băng, còn phần cuộn lại gọi là đầu băng. Khi băng luôn phải giữ đầu băng nằm phía trên.



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

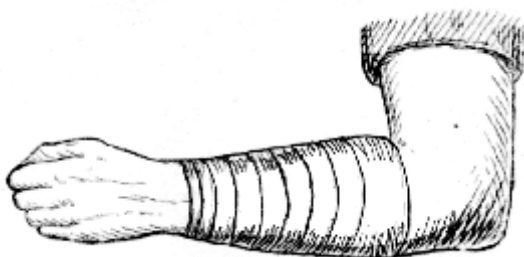
- Cuộn băng để nằm trên, lăn sát cơ thể từ trái sang phải, không để rơi băng.
- Băng từ dưới lên trên, từ chỗ nhỏ đến chỗ lớn, và để hở các đầu chi cho tiện theo dõi
- Băng vừa chặt, vòng sau đè lên 1/2 - 2/3 vòng trước.

- Nút buộc băng tránh đè lên vết thương, đầu xương, mặt trong chân tay, chỗ bị tê 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 chặn 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 băng nút quai chèo
- Xé đôi đầu băng và cột lại bằng nút dẹt



Nút quai chèo



Nút dẹt



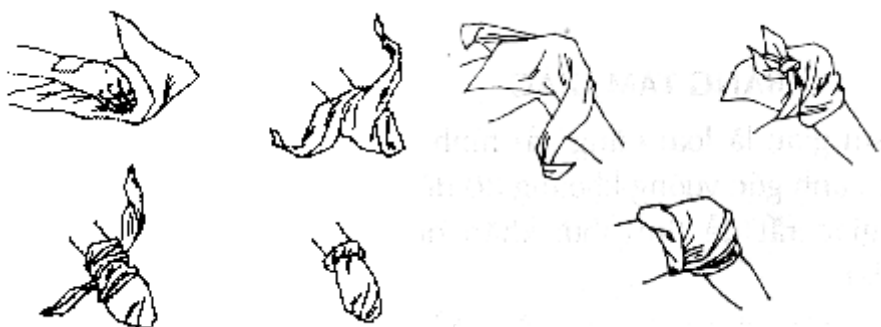
BĂNG TAM GIÁC (Triangle bandages)

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 mảnh áp keo (nên còn gọi là băng keo). Loại băng này 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 đầu băng bảo vệ (trách không được chạm vào gạc). Xoay mặt gạc úp vào vết thương.
2. Đặt miếng băng trực 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

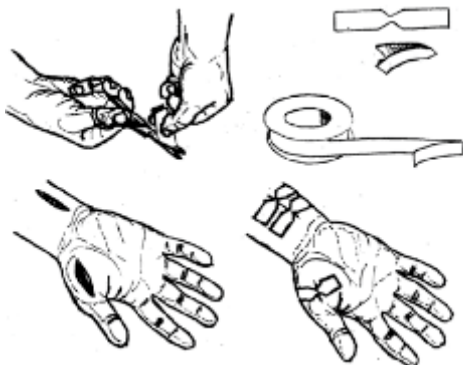
Một vết thương mới và sạch, sẽ lành nhanh hơn nếu biết cách đóng lại và giữ kín.

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 còn chất bẩn sót lại trong vết thương.

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



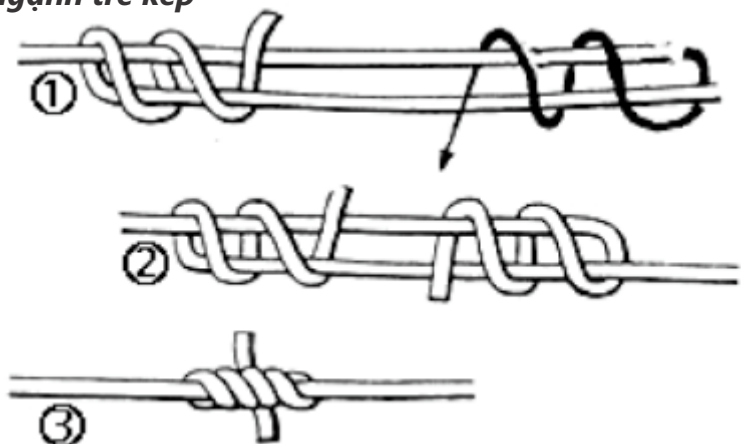
G. NÚT DÂY

NÚT NGẠNH TRÊ

Nút ngạnh trê đơn



Nút ngạnh trê kép

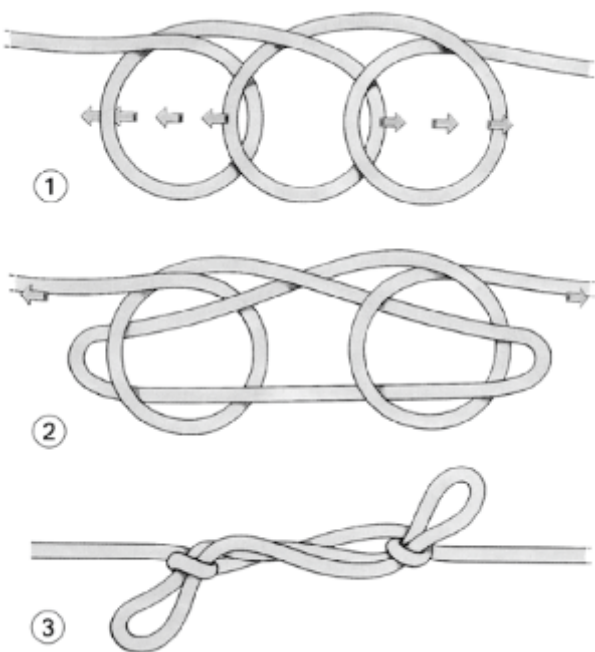


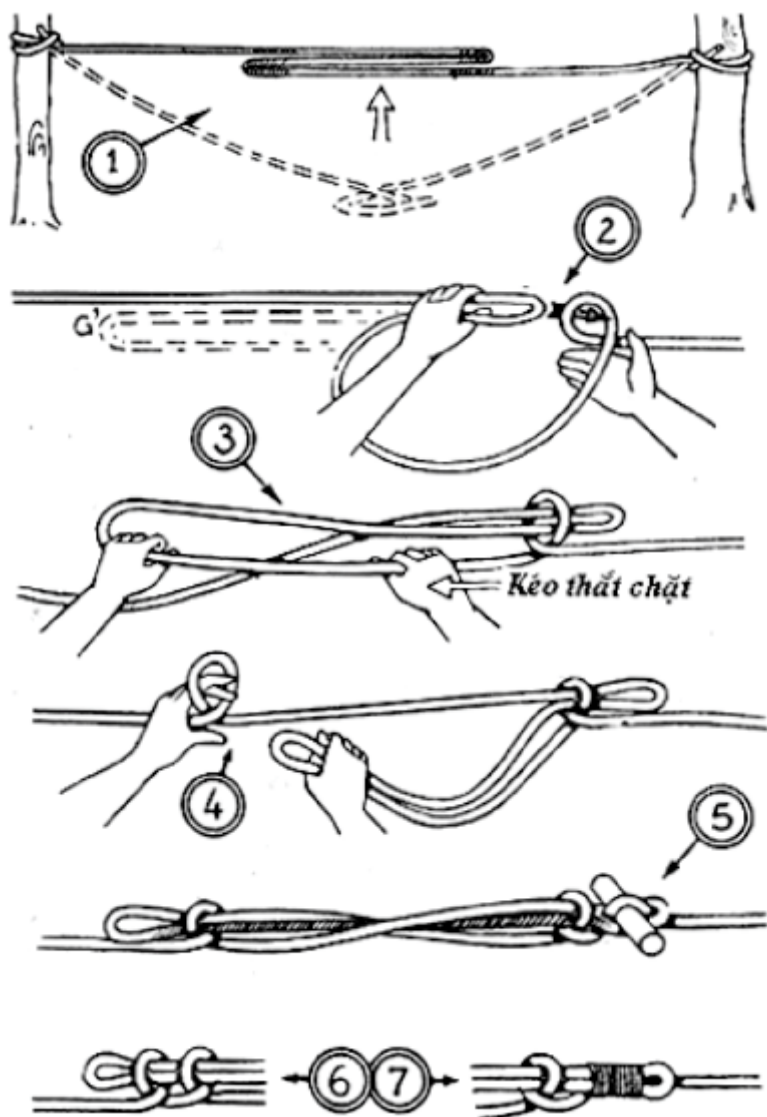
Dùng để nối hai đầu dây lạt tre, lạt mây, sống lá . . .

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 vặn

I. CA HÁT

THIỆU SINH HỢP ĐOÀN

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

Lòng người vui, giờ đây Thiệu Sinh hợp 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 lơ lửng 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

J. TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN

6/.VẠCH KẼ 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 ĐỀ VẠCH



KHU VỰC CẤM ĐỖ
CẤM DỪNG XE



PHÂN CHIA DÒNG,
LÀN VÀ NƠI
ĐƯỢC PHÉP ĐỀ 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



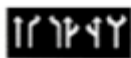
PHÂN CHIA
DÒNG, LÀN



VẠCH KẼ
NHẬP DÒNG



QUY ĐỊNH NƠI
DỪNG XE CỦA
PTGT CÔNG CỘNG



HƯỚNG ĐI
BẮT BUỘC
NƠI GIAO NHAU



XÁC ĐỊNH
ĐẾN VỊ TRÍ
DỪNG XE



SỐ HIỆU
ĐƯỜNG

TUẦN THỨ 9 và 10

HIỂU BIẾT PHONG TRÀO

Sứ mệnh và Tầm nhìn của phong trào Hướng đạo Việt Nam (The Mission & Vision of Vietnamese Scouting5)

Phong trào Hướng đạo tại Việt Nam với hơn 90 năm hình thành và phát triển cũng đồng nhất và luôn là 1 phần của phong trào Hướng đạo trên toàn thế giới. Đại hội Đồng Hướng đạo quốc gia 2025 đã thông qua “Chiến lược phát triển Hướng đạo Việt Nam 2025-2030” xác định rõ sứ mệnh, tầm nhìn cùng các trụ cột chiến lược:



Sứ mệnh của phong trào Hướng đạo Việt Nam:

Hướng đạo Việt Nam sẽ góp phần vào việc giáo dục thanh thiếu niên Việt Nam, thông qua một hệ thống giá trị dựa trên Lời hứa Hướng đạo và Luật Hướng đạo, nhằm giúp xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn, nơi con người được hoàn thiện bản thân với tư cách là một cá nhân và đóng vai trò kiến tạo trong xã hội

Phương pháp giáo dục Hướng đạo (The HOW)

Việc triển khai chương trình được thúc đẩy bởi việc đạt được các mục tiêu giáo dục này; và ở những nơi khả thi cũng như thực tế, các kế hoạch sinh hoạt và chương trình cần phải làm

rõ cách thức các hoạt động đó hướng tới việc đạt được các mục tiêu này thông qua **Phương pháp Hướng đạo (The Scout Method)**:

Luật và Lời hứa (Scout Promise & Law): Một sự cam kết tự nguyện của cá nhân đối với một tập hợp các giá trị chung, là nền tảng cho mọi điều một Hướng đạo sinh làm và một Hướng đạo sinh muốn trở thành. **Lời hứa và Luật là trung tâm** của Phương pháp Hướng đạo.

Học bằng thực hành (Learning by Doing): sử dụng các hành động thực tiễn (*những trải nghiệm trong đời sống thực tế*) và sự phản hồi/suy ngẫm (reflection) nhằm thúc đẩy quá trình học tập và phát triển không ngừng

Thăng tiến cá nhân (Personal progression): Một hành trình học tập tiệm tiến (tăng dần) tập trung vào việc tạo động lực và thử thách một cá nhân để liên tục phát triển, thông qua vô số các cơ hội học tập đa dạng.

Hệ Thống hàng đội (team system): Việc sử dụng các đội nhóm nhỏ như một phương thức để tham gia vào quá trình học tập hợp tác, với mục tiêu phát triển khả năng làm việc nhóm hiệu quả, các kỹ năng giao tiếp ứng xử, năng lực lãnh đạo, đồng thời xây dựng tinh thần trách nhiệm và cảm giác thuộc về tập thể.

Sự hỗ trợ của người lớn (Adult Support): Người trưởng

thành (Trưởng) điều phối và hỗ trợ người trẻ để tạo ra các cơ hội học tập, và thông qua văn hóa hợp tác đối tác để chuyển hóa những cơ hội này thành các trải nghiệm ý nghĩa.

Khung biểu tượng (Symbolic Framework): Một cấu trúc đồng nhất mang tính gắn kết gồm các chủ đề và biểu tượng nhằm thúc đẩy quá trình học tập cũng như việc định hình một bản sắc độc đáo với tư cách là một Hướng đạo sinh.

Thiên nhiên (Nature): Các cơ hội học tập ở ngoài trời nhằm khuyến khích sự hiểu biết sâu sắc hơn và xây dựng mối quan hệ mật thiết với môi trường rộng lớn xung quanh.

Tham gia cộng đồng (Community involvement): Sự chủ động khám phá và cam kết dẫn thân đối với các cộng đồng cũng như thế giới rộng lớn xung quanh, nhằm nuôi dưỡng sự trân trọng và thấu hiểu sâu sắc hơn giữa con người với con người.



PHƯƠNG PHÁP HƯỚNG ĐẠO THEO BỐI CẢNH NGÀNH KHA

LUẬT VÀ LỜI HỨA (Luật và Lời hứa Hướng đạo cùng Lời tâm nguyện kha sinh)

HỌC BẰNG THỰC HÀNH (Các dự án của Tuần và Kha đoàn: làm chủ các công nghệ mới, phục vụ cộng đồng, tiếp thu các kỹ năng hữu ích, khám phá thế giới nghề nghiệp và được công nhận.)

HỆ THỐNG HÀNG ĐỘI (Hệ Thống Tuần và cơ chế dân chủ bầu chọn Tuần chấp hành do Kha sinh trực tiếp điều hành nhiều hơn. Xuất hiện các nhóm dự án liên Tuần)

KHUNG BIỂU TƯỢNG (Hình tượng Tang Bồng Hồ Thi cùng chữ Khả - người anh (chị) của các em nhỏ)

THIÊN NHIÊN (Khai phá thiên nhiên)

NGƯỜI LỚN HỖ TRỢ (Các Trưởng mở ra cho người trẻ các lĩnh vực trải nghiệm trách nhiệm mới. Các hoạt động do người trẻ dẫn dắt)

THĂNG TIẾN CÁ NHÂN (Thăng tiến thông qua các cột mốc lớn và các giải thưởng danh giá đòi hỏi sự cam kết dài hạn. Kha sinh tự thiết kế lộ trình phát triển năng lực cá nhân, tập trung vào các kỹ năng chuyên sâu phục vụ cho định hướng tương lai)

THAM GIA CỘNG ĐỒNG (Tự lên kế hoạch và triển khai các dự án phục vụ cộng đồng có tác động dài hạn (với tư cách là một Đơn vị). Tiếp cận các vấn đề mang tính thời sự như bảo tồn môi trường, hỗ trợ các nhóm yếu thế hoặc giao lưu văn hóa tại địa phương)

CÁC NGUYÊN TẮC CỦA PHONG TRÀO HƯỚNG ĐẠO

Các nguyên tắc đối với phong trào hướng đạo là những điều cơ bản phải tôn trọng khi hành động để đạt tới mục tiêu. Phong trào hướng đạo đặt **ba nguyên tắc cơ bản** làm nền tảng của mọi hoạt động của mình:

- *Nguyên tắc tinh thần* : Bổn phận đối với tín ngưỡng tâm linh.
- *Nguyên tắc xã hội* : Bổn phận đối với kẻ khác.
- *Nguyên tắc cá nhân* : Bổn phận đối với chính mình.

Nguyên tắc thứ nhất nói về liên hệ giữa cá nhân với các giá trị tinh thần của đời sống, nguyên tắc thứ hai chi phối những quan hệ giữa cá nhân và xã hội theo nghĩa rộng nhất, và nguyên tắc thứ ba nói đến những bổn phận của một cá nhân đối với bản thân mình. Ba nguyên tắc này được nêu lên trong điều II của Hiến chương.

Bổn phận đối với tín ngưỡng tâm linh

Hiến chương Tổ Chức Hướng Đạo Thế Giới dùng tựa đề "Bổn phận đối với Thượng đế" để gọi nguyên tắc đầu tiên được nêu trong số ba nguyên tắc căn bản của phong trào hướng đạo và định nghĩa nguyên tắc này như sau: *"Tuân theo những nguyên tắc tinh thần, trung thành với tôn giáo thể hiện các nguyên tắc đó, và chấp nhận những bổn phận phát sinh từ đó"*.

Hành động giáo dục của hướng đạo nhằm khuyến khích thanh thiếu niên vươn lên khỏi những giá trị vật chất của đời sống để hướng đến những giá trị tâm linh. Hướng đạo không tìm cách ảnh hưởng đến sự lựa chọn tôn giáo của đoàn sinh nhưng khuyến khích và tạo cơ hội để đoàn sinh thi hành bổn phận đối với tôn giáo của gia đình hay của mình, hoặc để tìm hiểu và chọn một tín ngưỡng cho mình.

Tựa đề của điều II Hiến chương là "Bổn phận đối với Thượng đế". Từ "Thượng Đế" được dùng do nguồn gốc Thiên

Chúa giáo của phong trào hướng đạo lúc khởi đầu, nhưng trong phần định nghĩa, bản Hiến chương chỉ nói đến những "nguyên tắc tinh thần" (spiritual principles), không nhắc lại từ "Thượng đế" để cho hiểu là nguyên tắc này cũng phù hợp cho các tôn giáo không bao hàm sự hiện hữu của một Thượng đế, như Phật giáo, hay các tôn giáo đa thần, như Ấn Độ giáo. Đối với Hướng Đạo Việt Nam, sự giải thích còn rộng hơn nữa vì lời hứa Hướng Đạo Việt Nam nói đến bốn phạm đối với "tín ngưỡng tâm linh", để bao gồm trường hợp những tín ngưỡng không được tổ chức như một tôn giáo, như tín ngưỡng thờ cúng tổ tiên. Tất cả những hình thức tín ngưỡng trên đều được Tổ Chức Hướng Đạo Thế Giới công nhận và tôn trọng miễn là niềm tin thuộc về lãnh vực tâm linh.

Nên nhấn mạnh là giáo dục hướng đạo không có mục đích nắm giữ vai trò của các định chế tôn giáo. Nguyên tắc thứ nhất, bốn phạm đối với tín ngưỡng tâm linh, nói lên sự kiện là trong nhiệm vụ giáo dục của mình, phong trào hướng đạo nhằm đến một sự phát triển toàn diện con người, và lãnh vực tinh thần được chú trọng cùng lúc với sự phát triển các khả năng của trẻ trên các mặt thể chất, trí tuệ, cảm xúc, xã hội.

Bốn phạm đối với kẻ khác

Nguyên tắc bốn phạm đối với kẻ khác chi phối thái độ của cá nhân đối với xã hội trong nghĩa rộng, bao gồm những cộng đồng từ nhỏ đến lớn nhất. Hiến chương Hướng Đạo Thế Giới định nghĩa bốn phạm này như sau:

- *"Trung tín với đất nước trong chiều hướng phát huy hoà bình, sự cảm thông và hợp tác trên các lãnh vực địa phương, quốc gia và quốc tế.*

- *Tham gia vào việc phát triển xã hội trong sự tôn trọng phẩm giá con người và toàn vẹn của thiên nhiên".*

Trong đoạn thứ nhất, hai ý niệm cơ bản được gắn liền với nhau: lòng trung tín với đất nước, song song với tình hữu nghị và

sự cảm thông quốc tế. Hai ý niệm đi liền nhau cho thấy là lòng yêu nước đối với người hướng đạo không thể là một tình cảm hẹp hòi, mà cần phải đặt lòng yêu nước trong chiều hướng xoá bỏ mọi kỳ thị địa phương và chủng tộc, để phát huy hoà bình cũng như sự cảm thông giữa các cộng đồng, các dân tộc.

Việc xác định lập trường như trên chi phối thái độ của người hướng đạo khi đứng trước trường hợp sống trong một quốc gia có chủ trương gây hấn, xâm lăng và bành trướng lãnh thổ. B.P. luôn luôn cổ vũ cho một lòng yêu nước sáng suốt, rộng lượng, vượt qua những định kiến nhỏ nhen: *"Khi dạy lòng yêu nước cho đoàn sinh, chúng ta phải làm cho hiểu rằng đó là một lòng yêu nước vượt lên trên tình cảm hẹp hòi thường chỉ dừng lại ở ranh giới quốc gia, và vì vậy làm cho sự giao dịch với kẻ khác bị vấy bẩn bởi sự ghen ghét và tỵ hiềm. Lòng yêu nước của chúng ta phải thật là rộng rãi và cao cả, giúp cho ta biết nhận thức đâu là công lý, là sự chính đáng trong những yêu sách của kẻ khác, để đưa đất nước đến tình đoàn kết với các quốc gia khác trên thế giới. Bước đầu tiên trong chiều hướng đó là phát huy hoà bình và thiện chí ngay trong đất nước chúng ta, khuyến khích tuổi trẻ đem thực hành mỗi ngày các giá trị đó, để cho những ganh tỵ giữa các thành phố, giữa các giai cấp và giữa các phe phái không còn nữa. Sau đó, ta hãy gieo rắc những tình cảm tốt đẹp đó ra ngoài biên giới, đến những dân tộc chung quanh ta"*.

Phong trào hướng đạo, bằng các cuộc họp bạn thế giới, các trao đổi và hợp tác quốc tế, bằng cách phát huy một tình huynh đệ vượt lên trên các biên giới và chủng tộc, đóng góp thường xuyên vào việc tăng cường sự đoàn kết cảm thông giữa các người trẻ thuộc mọi quốc gia trên thế giới.

Đoạn thứ hai xác định thái độ của người hướng đạo trong cộng đồng khi hợp tác với kẻ khác và góp phần phát triển cộng đồng. Hướng đạo sinh có bốn phận đóng góp vào công cuộc

phát triển xã hội, nhưng công cuộc phát triển đó phải xảy ra trong điều kiện tôn trọng giá trị con người và sự toàn vẹn của thiên nhiên. Điều này đòi hỏi một nhận thức và xác định thái độ của mình trước một xã hội áp bức và chà đạp nhân phẩm. Sự tham gia vào việc phát triển xã hội phải đặt trên căn bản tôn trọng phẩm giá và quyền của con người như đã nêu trong Bản Tuyên ngôn quốc tế nhân quyền.

Ý niệm toàn vẹn của thiên nhiên biểu hiện mối lo âu gìn giữ, bảo vệ thiên nhiên và môi trường sinh sống. Trong khi phát triển xã hội và khai thác tài nguyên thiên nhiên, con người cần cẩn trọng để không phá vỡ sự quân bình và hài hoà của thiên nhiên. Nói tóm lại, trong nguyên tắc bốn phận đối với kẻ khác, người hướng đạo phải có lòng trung tín với đất nước, góp sức mình để phát triển cộng đồng, trong điều kiện bảo vệ hoà bình, phát huy sự cảm thông quốc tế, tôn trọng nhân quyền và môi sinh.

Bốn phận đối với chính mình

Nguyên tắc thứ ba được Hiến chương định nghĩa như sau: "*Nhận trách nhiệm về sự phát triển của chính bản thân*".

Phương thức hướng đạo là một hệ thống *tự giáo dục*, nghĩa là mỗi cá nhân phải đảm nhận lấy trách nhiệm tự rèn luyện và phát huy các khả năng của mình. Việc này được quan niệm như là một bốn phận của mỗi cá nhân đối với bản thân mình. Ở đây nên nhắc lại tính cách *tự nguyện* của phong trào hướng đạo: mỗi thành viên tự nguyện gia nhập phong trào, nhận thức nhu cầu phát triển của bản thân và tự nguyện đảm nhận một công tác tự giáo dục. Các trưởng hướng đạo chỉ có nhiệm vụ giúp đỡ, hướng dẫn, để đoàn sinh rèn luyện lấy bản thân, hầu trở nên một con người mà các khả năng cá nhân được phát triển một cách hài hòa, toàn diện và quân bình.

Trong quá trình tự rèn luyện này, lời Hứa và Luật hướng đạo giữ một vai trò chủ yếu.

CHUYÊN HIỆU NGÀNH KHA

CÁC LOẠI CHUYÊN HIỆU HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM

Nhằm nêu cao tầm quan trọng của một số năng lực chuyên môn đặc biệt cần có của một Hướng đạo sinh, mỗi loại chuyên hiệu được phân thành 2 nhóm:

Nhóm trọng tâm: là các chuyên hiệu đặc biệt quan trọng của loại chuyên hiệu đó, thường bao gồm 3 chuyên hiệu năng lực, được phân biệt bằng màu nền đặc biệt với màu nền của chuyên hiệu. Đây là nhóm chuyên hiệu bắt buộc phải có để các Hướng đạo sinh được xem xét công nhận trong đẳng thứ ở các ngành và đẳng thứ Kim Long và được khuyến khích đạt được ở tất cả các Hướng đạo sinh

Nhóm tự chọn: là các chuyên hiệu còn lại trong loại chuyên hiệu đó, được các Hướng đạo sinh lựa chọn theo sở thích và khả năng của mình. Số lượng và chủng loại chuyên hiệu tự chọn khác nhau ở mỗi ngành, phù hợp với trình độ phát triển và đặc điểm lứa tuổi của mỗi ngành và không giới hạn.

Khung chuyên hiệu Hướng đạo Việt Nam **bao gồm 9 loại**, tương ứng với các mặt phát triển các nhân (SPICES) và các nội dung giáo dục mới. Các màu sắc được quy định dựa trên loại màu đa số mà các ngành lựa chọn cho mảng chuyên hiệu đó theo truyền thống, bao gồm

THÀNH TỐ	LOẠI CHUYÊN HIỆU	MÀU VIỀN	KHA Hình thoi
Tín ngưỡng - tâm linh (<i>Spiritual</i>)	Tín ngưỡng - tâm linh	Tím	
			Chuyên hiệu trọng tâm: Hiểu biết tôn giáo - La bàn nội tâm
Thể lực (<i>Physical</i>)	Thể lực - sức khỏe	Cam	
			Chuyên hiệu trọng tâm: Bơi lội - Xe đạp - Đi bộ
Trí tuệ (<i>Intellectual</i>)	Trí tuệ – hướng nghiệp	Vàng	
			Chuyên hiệu trọng tâm: Quan sát - Sưu tầm - Định hướng nghề nghiệp
Nhân cách & danh tính (<i>Characters</i>)	Giúp ích – phục vụ	Đỏ	
			Chuyên hiệu trọng tâm: Cứu thương - Thư kí - Cứu trợ thiên tai

Hình ảnh chuyên hiệu mang tính minh họa.

Cảm xúc (Emotional)	Thiên nhiên – cắm trại	Xanh lá	
			Chuyên hiệu trọng tâm: Cắm trại - Truyền tin - Hoả đầu quân
Xã hội (Social)	Xã hội – nghệ thuật và sở thích	Hồng	
			Chuyên hiệu trọng tâm: Quần trò - Quần ca - May vá
Chuyển đổi số & công nghệ (Digital & technology)	Công nghệ - Kỹ thuật	xanh dương đậm	
			Chuyên hiệu trọng tâm: Quan sát - Sưu tầm - Định hướng nghề nghiệp
Phát triển bền vững (Sustainable development)	Công dân toàn cầu (ngoài các chuyên hiệu thuộc bộ Scouts for SDGs)	xanh biển	
			Chuyên hiệu trọng tâm: An toàn khỏi nguy hại - Bạn năm châu - Nhân đạo
Hợp tác & liên kết (partnership)	Chuyên hiệu đối tác (kết hợp với các đối tác, tổ chức giáo dục xã hội của phong trào)	Xám	



PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

Sustainable Development

“Sự phát triển **đáp ứng nhu cầu của hiện tại** mà **không ảnh hưởng** đến khả năng đáp ứng nhu cầu của **các thế hệ tương lai**.”

*‘Development that meets **the needs of the present without compromising** the ability of **future generations** to meet their own needs.’*

Source: Brundtland 1987

TỪ MỤC TIÊU PHÁT TRIỂN THIÊN NIÊN KÌ...

Năm 2000 - khởi đầu cho thế kỷ thứ 21. Với mong ước giảm các yếu tố gây đói nghèo và bất công toàn cầu, hướng đến phát triển lâu dài trên Trái đất, sau nhiều hội nghị lớn kéo dài 10 năm trước đó do Liên hiệp quốc (United Nations – UN) chủ trì, vào tháng 9 năm 2000 tại Trụ sở Liên Hợp Quốc ở New York, các nhà lãnh đạo thế giới đã cùng thông qua một chương trình trong 15 năm đầu của thế kỷ, gọi là **Các Mục tiêu Phát triển Thiên niên kỷ** (Millennium Development Goals – **MDG**). Nhiều quốc gia trong Liên hiệp quốc đã thống nhất cùng phối hợp các mục tiêu MDG bằng các tiêu chí cụ thể, có thể đo lường được để giải quyết nạn đói nghèo cùng cực ở các quốc gia kém phát triển, ngăn ngừa các dịch bệnh chết người hàng loạt trên thế giới và mở rộng giáo dục tiểu học cho tất cả trẻ em toàn cầu, cùng một số ưu tiên phát triển khác. Có tám (8) mục tiêu chính trong MDG của UN



Millennium Development Goals
Mục tiêu phát triển Thiên niên kỷ

Sustainable Development Goals
Mục tiêu phát triển bền vững

Sau 15 năm khởi xướng và thực hiện MDG (2000 – 2015), nhiều thành quả đã ghi nhận ở các quốc gia UN như giảm đáng kể số người nghèo qua cải thiện thu nhập hàng ngày của họ, thúc đẩy thực hiện các chương trình tiếp cận nguồn nước sạch và điều kiện vệ sinh tối thiểu, giảm tỷ lệ tử vong ở trẻ em dưới 5 tuổi và cải thiện đáng kể sức khỏe bà mẹ sinh con và nuôi con. Các chương trình MDG cũng đã phát động một phong trào toàn cầu về giáo dục tiểu học miễn phí ở nhiều quốc gia kém và đang phát triển, truyền cảm hứng cho các quốc gia đầu tư vào giáo dục và thế hệ tương lai của trẻ em. Điều đáng ghi nhận là MDG đã có những hỗ trợ các chương trình nghiên cứu có kết quả nhất định trong việc ngăn ngừa sự mở rộng của căn bệnh thế kỷ HIV/AIDS và chặn đứng các bệnh có thể điều trị khác như sốt rét, lao phổi,...

...ĐẾN CÁC MỤC TIÊU PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG



THE GLOBAL GOALS
For Sustainable Development

Các **mục tiêu phát triển bền vững (SDGs)** là một tập hợp các chỉ tiêu liên quan đến tương lai phát triển toàn cầu, là mục tiêu phổ quát được thiết kế nhằm chấm dứt đói nghèo, bảo vệ hành tinh và đảm bảo rằng tất cả mọi người được hưởng hòa bình và thịnh vượng vào năm 2030 ở mỗi quốc gia thành viên Liên hiệp quốc. Liên Hiệp Quốc đã đề ra các mục tiêu này và xúc tiến với tên gọi Các Mục tiêu Toàn cầu về Phát triển Bền vững, để thay cho Các Mục tiêu Phát triển Thiên niên kỷ (Millennium Development Goals – MDG) đã hết hạn vào cuối năm 2015. Họ sẽ thực hiện Các Mục tiêu Phát triển Bền vững này từ năm 2015 đến năm 2030 với 17 mục tiêu và 169 chỉ tiêu cụ thể

BA KHÍA CẠNH CỦA PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG

Để đạt được sự phát triển bền vững, điều quan trọng là phải hài hòa ba yếu tố cốt lõi: tăng trưởng **KINH TẾ**, hòa nhập **XÃ HỘI** và bảo vệ **MÔI TRƯỜNG**.



Phát triển
bền vững



Đáp ứng nhu cầu
của hiện tại +

không ảnh hưởng đến
khả năng của thế hệ
tương lai

Các Mục Tiêu Phát Triển Bền Vững (SDGs)



Do đặc điểm đa dạng về các kế hoạch hành động theo mục tiêu phát triển bền vững ứng với các tiêu chí đo lường, nên nhiều tổ chức và quốc gia đã cố gắng kết nhóm các mục tiêu tập trung theo điều kiện thực thi kế hoạch hành động. Chủ yếu là 3 hoặc nhóm tập trung, các kết nối này tạo hình để dễ hình dung như:

- Dạng hình một cái "bánh cưới" (Wedding cake)
- Dạng hình "kim tự tháp" (Pyramid)
- Dạng "ô vuông" (Square).



5 NGUYÊN TẮC CƠ BẢN CỦA SDGs



VIỆT NAM & KẾ HOẠCH QUỐC GIA HƯỚNG ĐẾN SDGs

Năm 2016, được sự hỗ trợ của Chương trình Phát triển LHQ (UNDP), Việt Nam đã xây dựng Kế hoạch Hành động Quốc gia (NAP) hướng đến SDGs theo điều kiện đặc thù quốc gia. Việt Nam cũng phát triển 17 mục tiêu của LHQ nhưng giảm các 169 tiêu chí còn 115 tiêu chí cụ thể. Có sự tương đồng và khác biệt giữa các mục tiêu toàn cầu SDGs và mục tiêu quốc gia. Việt Nam cũng đã phân ra 4 khu vực tập trung để thực hiện các mục tiêu SDGs



Vì sao Phong trào Hướng đạo hướng đến các mục tiêu phát triển bền vững?



Truyền cảm hứng cho nhiều người trẻ hơn bằng cách kể "câu chuyện" bền vững



Trở nên bền vững hơn với tư cách là một cá nhân, làm cho cộng đồng "kiên cường" hơn



Là một phần của chương trình nghị sự toàn cầu



Đảm bảo sự phù hợp liên tục của phong trào Hướng Đạo đối với xã hội



Tăng cường quan hệ đối tác và cải thiện việc huy động quỹ cho các chương trình

Phù hợp với sứ mệnh và phương pháp giáo dục Hướng đạo

SỨ MỆNH CỦA PHONG TRÀO HƯỚNG ĐẠO



Sứ mệnh của Phong trào Hướng đạo là đóng góp vào sự giáo dục thanh thiếu niên, thông qua một hệ thống giá trị dựa trên Luật và Lời hứa Hướng đạo, để giúp **xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn**, nơi mọi người tự hoàn thiện bản thân mình và **đóng góp vai trò** trong sự **phát triển của xã hội**.

(Được thông qua tại Hội nghị Hướng đạo Thế giới lần thứ 35 ở Durban, Nam Phi năm 1999)

BẢNG PHƯƠNG PHÁP HƯỚNG ĐẠO



HỆ THỐNG CÁC SÁNG KIẾN

MÔI TRƯỜNG VÀ BỀN VỮNG

Environment & Sustainability



EarthTribe

- Biến đổi khí hậu
- Tiêu dùng có trách nhiệm
- Thiên nhiên, đa dạng sinh học
- Năng lượng sạch
- Sự ô nhiễm





HÒA BÌNH VÀ GẮN KẾT CỘNG ĐỒNG

Peace & Community Engagement



Messengers of Peace

- Xây dựng hòa bình
- Đa dạng và Hòa nhập
- Văn hóa và di sản
- Các hoạt động nhân đạo
- Sự cam kết của công dân






GIÁO DỤC HƯỚNG ĐẠO THỂ GIỚI

KỸ NĂNG CHO CUỘC SỐNG

Skills for Life


LifeLeaders

- Kỹ năng giao tiếp
- Khả năng lãnh đạo
- Trình độ học vấn
- STEAM
- Tinh thần kinh doanh




SỨC KHỎE VÀ THỊNH VƯỢNG

Health and wellbeing


HealthAllies

- Lối sống lành mạnh
- An toàn cá nhân
- Sức khỏe tinh thần
- Sức khỏe sinh sản và tình dục
- Bình an nội tâm và tâm linh






1. KHÔNG NGHÈO



8. VIỆC LÀM ĐÁNG KINH và TĂNG TRƯỞNG KINH TẾ



9. CÔNG NGHIỆP, INNOVATION và CƠ SỞ HẠ TẦNG



11. THÀNH PHỐ và CỘNG ĐỒNG BỀN VỮNG



2. KHÔNG NGHÈO



3. SỨC KHỎE và THỊNH VƯỢNG



12. TIÊU THỤ và SẢN PHẨM CÓ TRÁCH NHIỆM



4. GIÁO DỤC CHẤT LƯỢNG



5. BÌNH ĐẲNG GIỚI



10. GIẢM BẤT BÌNH ĐẲNG



4. GIÁO DỤC CHẤT LƯỢNG



8. VIỆC LÀM ĐÁNG KINH và TĂNG TRƯỞNG KINH TẾ

SCOUTS  *for* **SDGs**

CHUYÊN HIỆU Dành cho đoàn sinh

SCOUTSforSDGs



THỰC HIỆN TẠI ĐƠN VỊ:

1. **Trường:** chọn chương trình phù hợp cho đơn vị và triển khai
2. **Đoàn sinh:** tham gia học hỏi, trò chơi trải nghiệm và thực hiện dự án
3. **ĐPV & UBQG CTT:** chứng nhận hoàn thành và cấp chuyên hiệu

CHƯƠNG TRÌNH HỌC TẬP Dành cho đoàn sinh

- Là **chương trình giáo dục đặc biệt** của Hướng đạo thế giới cho các thành viên có nhu cầu, không có chuyên hiệu được trao
- Có thể giúp đoàn sinh đạt được các chuyên hiệu thuộc sáng kiến giáo dục HDTG
- Do các **Trường được huấn luyện và chứng nhận** chuyên môn triển khai





Messengers of Peace



HOÀ BÌNH VÀ GẮN KẾT CỘNG ĐỒNG

Chương trình Sứ giả hoà bình

Các sáng kiến thuộc mảng giáo dục “**HOÀ BÌNH VÀ GẮN KẾT CỘNG ĐỒNG**” nhằm xây dựng một cộng đồng toàn cầu - những người kiến tạo hòa bình, nuôi dưỡng văn hóa của lòng tử tế, thấu hiểu và bao dung.

Các chuyên hiệu và chương trình hướng tới việc giải quyết các **vấn đề liên quan đến xung đột, thiên tai và cộng đồng**, bao gồm xây dựng hòa bình, hành động nhân đạo trong thời điểm khủng hoảng, bảo tồn di sản, thúc đẩy đa dạng và hòa nhập, cùng nhiều lĩnh vực khác.

Các thử thách trong sáng kiến này mang đến cho người trẻ cơ hội khám phá giáo dục hòa bình và sự tham gia cộng đồng, đồng thời giúp học được kỹ năng và năng lực cảm xúc của bản thân để thể hiện sự đồng cảm và tinh thần đoàn kết, cũng như sẵn sàng tìm hiểu và chấp nhận những khác biệt giữa bản thân và người khác nhằm tạo ra sự thay đổi tích cực.

Chính các HDS sẽ là người cùng nhau trở thành những **nhà “Kiến tạo hoà bình”**

NỘI DUNG GIÁO DỤC



HOÀ BÌNH VÀ GẮN KẾT CỘNG ĐỒNG Peace & Community Engagement Programs

SCOUTS for SDGs



Xây dựng hoà bình

Hành động để góp phần tạo nên một xã hội hòa bình hơn.



Đa dạng & hoà nhập

Đón nhận sự đa dạng và ủng hộ sự hoà nhập cho tất cả mọi người.



LẮNG NGHE – GHI NHẬN – PHẢN HỒI – HỢP TÁC

Hoạt động nhân đạo

Giúp ích tha nhân trong các thời khắc cần thiết và khủng hoảng.



Văn hoá & di sản

Tạo ra cảm giác thuộc về và tôn trọng các nền văn hóa khác.



Gắn kết cộng dân

Ủng hộ các giải pháp cho các vấn đề XH mà người trẻ quan tâm.



LỘ TRÌNH CHUYÊN HIỆU

Quy trình học tập và đạt được chuyên hiệu giúp người trẻ khám phá và xác định hành trình giáo dục của mình thông qua bốn giai đoạn:

1. Listen – Lắng nghe

Người trẻ tìm hiểu về bản sắc, quyền của mình, và cách mà những việc tốt của họ có thể truyền cảm hứng cho người khác.

2. Acknowledge – Ghi nhận

Người trẻ học cách tôn trọng và trân trọng sự khác biệt của mọi người, đồng thời hỗ trợ và bảo vệ những người đang gặp khó khăn bằng cách đứng lên vì quyền lợi của họ.

3. Respond – Phản hồi

Người trẻ tìm ra cách kiến tạo cộng đồng hòa bình hơn, bằng việc nhận thức tác động của hành động cá nhân đối với người khác, xác định các vấn đề trong cộng đồng, và đưa ra ý tưởng tạo không gian an toàn để hiểu biết lẫn nhau.

4. Collaborate – Hợp tác

Cuối cùng, người trẻ hợp tác với người khác để triển khai các dự án, như dự án cộng đồng, chiến dịch giáo dục, hay hoạt động vận động xã hội, nhằm thúc đẩy đối thoại, hòa bình và sự thấu hiểu lẫn nhau.



Dialogue for Peace

Đối thoại vì hòa bình

"Dialogue for Peace" là cơ hội để khuyến khích người trẻ thúc đẩy hòa bình, sự thấu hiểu lẫn nhau, và trao quyền cho họ sử dụng đối thoại như một công cụ để phòng ngừa hoặc giải quyết xung đột và bạo lực.

Kết hợp cùng nội dung từ Trung tâm KACIID, chuyên hiệu này bao gồm các hoạt động hấp dẫn ở nhiều cấp độ khác nhau, từ **tham gia các chương trình huấn luyện** từ các điều phối viên được chứng nhận và **các hoạt động trải nghiệm** nhằm giúp người trẻ:

- Mở rộng thể giới quan, ứng dụng đối thoại trong nhiều khía cạnh của cuộc sống
- Vận động cho sự thấu hiểu lẫn nhau, nhận diện trách nhiệm cá nhân đối với cộng đồng
- Khuyến khích người trẻ tạo dựng thói quen, có được kiến thức, kỹ năng và năng lực áp dụng đối thoại vì hòa bình
- Trang bị cho người trẻ khả năng phát triển một cuộc đối thoại liên quan đến dự án góp phần tạo ra một nền văn hóa hòa bình
- Xây dựng một môi trường hòa bình dựa trên **10 Nguyên tắc Đối thoại**.

Ở bước cuối cùng của chuyên hiệu, người trẻ cần **thực hiện một dự án phục vụ cộng đồng** để được công nhận huy hiệu. Việc xây dựng và triển khai dự án phục vụ chính là mục tiêu trọng tâm của chuyên hiệu, nơi người trẻ có thể vận dụng kiến thức và kỹ năng đã học vào thực tế, để lại dấu ấn tích cực trong cộng đồng

Đặc biệt, đây là chuyên hiệu còn có các nội dung dành người lớn để trở thành các **"điều phối viên"** (Facilitator - màu xanh dương) khi giúp cho các HDS của mình đạt được chuyên hiệu (màu xanh lá) và thành một **huấn luyện viên** (trainer - màu đỏ) được chứng nhận từ KACIID để tổ chức các chương trình huấn luyện về chủ đề này trong nước và quốc tế!



Interreligious Dialogue

Đối thoại liên tôn



Đối thoại Liên tôn giáo (Inter-religious Dialogue Challenge) là chuyên hiệu kết hợp cùng trung tâm KACIID, mang đến cho những người trẻ cơ hội để khám phá, thấu hiểu và kết nối bạn bè trong một thế giới đa tôn giáo.

Chuyên hiệu khuyến khích các HDS phát triển trách nhiệm tâm linh thông qua việc học tập tìm hiểu sự đa dạng của các tôn giáo, thực hành trải nghiệm ba bốn phận cốt lõi của Hướng đạo sinh:

- **Bốn phận với Thượng đế (Duty to God):** bằng cách chủ động tham gia và sống theo truyền thống tôn giáo của bản thân.
- **Bốn phận với tha nhân (Duty to others):** bằng cách xây dựng tình bạn và đối thoại liên tôn với các thành viên khác của gia đình nhân loại.
- **Bốn phận với chính mình (Duty to self):** bằng cách nuôi dưỡng và phát triển đức tin, đời sống tinh thần của bản thân.

Chuyên hiệu giúp người trẻ:

- Nhấn mạnh bốn phận đối với Tín ngưỡng tâm linh bằng cách tích cực tham gia vào truyền thống tôn giáo
- Đề cao bốn phận với bản thân bằng cách phát triển trách nhiệm của chính mình đối với sự phát triển của bản thân trong đức tin hoặc tôn giáo
- Khuyến khích bốn phận đối với người khác bằng cách tích cực tham gia vào tình bạn liên tôn.

Ở bước cuối cùng của chuyên hiệu, người trẻ phải **thực hiện một dự án phục vụ cộng đồng** để được công nhận trao chuyên hiệu. Việc thiết kế và triển khai dự án phục vụ cộng đồng là mục tiêu trọng tâm của thủ thách – nơi người trẻ vận dụng kiến thức và kỹ năng đã học, để lại dấu ấn tích cực trong cộng đồng.

Thông qua việc tham gia chuyên hiệu Đối thoại Liên tôn giáo, người trẻ sẽ được làm quen với nhiều tôn giáo và đức tin khác nhau, phát triển và nuôi dưỡng đời sống tinh thần sâu sắc hơn, đồng thời học cách **áp dụng 10 Nguyên tắc Đối thoại** để thúc đẩy sự hòa hợp giữa các tôn giáo.



Patrmonito

HĐS và di sản

Chuyên hiệu Patrmonito giúp HĐS đóng vai trò chủ động trong việc bảo tồn và quảng bá các di sản của đất nước mình, thông qua việc hiểu được tầm quan trọng của hành động tập thể trong việc gìn giữ lịch sử và kho báu văn hóa chung của nhân loại.

Để một được trao chuyên hiệu này, các HĐS cần thực hiện quy trình sau đây **với sự hướng dẫn và hỗ trợ của 1 Trưởng**:

Lựa chọn vai trò tham gia

HĐS cần chọn tham gia các Dự án Hướng đạo Di sản Thế giới (World Heritage Scout Projects) với vai trò Trưởng dự án hoặc tình nguyện viên (volunteer).

- Nếu là Trưởng dự án các em sẽ xây dựng toàn bộ dự án và tuyển chọn đội nhóm thực hiện.
- Nếu là tình nguyện viên, các em sẽ tham gia vào một dự án đã được chuẩn bị sẵn, do các HĐS khác hoặc sáng kiến Tình nguyện viên Di sản Thế giới (World Heritage Volunteers – WHV) tổ chức.

Khám phá và kết nối với giải thưởng Hướng đạo thế giới

Với sự hỗ trợ của HĐ quốc gia, các em sẽ bước vào giai đoạn khám phá (*Discovery stage*) trong khuôn khổ chương trình Giải thưởng HĐS thế giới. Ở giai đoạn này, các em sẽ tìm hiểu một hoặc nhiều thách thức toàn cầu của thế giới ngày nay, có liên quan đến một hoặc nhiều lĩnh vực trọng tâm của chương trình SW Award, bao gồm:

- Phát triển (Development)
- Hòa bình (Peace)
- Môi trường (Environment)

Việc khám phá nên tập trung vào một khu di sản thế giới (World Heritage property) hoặc một địa điểm nằm trong Danh sách Dự kiến (Tentative List) đang chịu ảnh hưởng bởi những thách thức đó. Sau khi hoàn thành các báo cáo dự án và được chứng nhận hoàn thành, các em sẽ trở thành những “người bảo vệ di sản thế giới” (champions of World Heritage) và nhận sự công nhận từ WOSM và UNESCO.



Humanitarian action

Hướng đạo & hành động nhân đạo

Hướng đạo và Hành động nhân đạo (Humanitarian Action) là một phần quan trọng trong chương trình Scouts for SDGs, giúp HDS học cách giúp đỡ người khác trong lúc khó khăn, đặc biệt là trong thiên tai, khủng hoảng hoặc thảm họa nhân đạo.

Các Hướng đạo sinh có thể cùng tham gia các hành động nhân đạo bằng cách:

- Góp phần vào các hoạt động giảm nhẹ, chuẩn bị, ứng phó, phục hồi do đơn vị, cộng đồng hoặc chính quyền địa phương tổ chức
- Tăng cường khả năng phục hồi của cộng đồng địa phương.
- Cung cấp các nỗ lực cứu trợ nhân đạo trong các cuộc khủng hoảng.
- Tham gia giúp ích với tuyến đầu khi thiên tai ập đến.

Thông qua các hoạt động nhân đạo, các HDS sẽ học được:

- Hiểu các khái niệm cơ bản về giảm thiểu rủi ro thiên tai (disaster risk reduction), chuẩn bị ứng phó (preparedness), cứu trợ (response) và phục hồi (recovery).
- Thực hành kỹ năng cứu hộ, sơ cứu, và bảo vệ an toàn bản thân và người khác.
- Lên kế hoạch và triển khai hoạt động hỗ trợ cộng đồng như quyên góp, khôi phục sau bão lũ, hoặc cung cấp nhu yếu phẩm cho người bị ảnh hưởng.
- Phát triển lòng trắc ẩn, kỹ năng lãnh đạo & tinh thần phục vụ.

Đây không chỉ là việc “giúp đỡ trong lúc khẩn cấp”, mà còn là hành trình hình thành nhân cách, sự cảm thông và năng lực lãnh đạo vì một thế giới nhân ái và bền vững hơn, là hành trình giáo dục lòng nhân ái và tinh thần phục vụ – giúp người trẻ hiểu sự đoàn kết, sẵn sàng và hành động đúng lúc có thể cứu giúp và làm thay đổi cuộc sống của người khác.



Messenger of Peace

Sứ giả hòa bình

Khởi đầu từ ý tưởng đề xuất của HĐ Ả Rập Saudi với đóng góp của Quốc vương Abdullah bin Abdulaziz Al Saud vào cuối năm 2010, chương trình **“Sứ giả hòa bình” - Messenger of Peace (MoP)**, khuyến khích các HDS toàn cầu mạnh mẽ dẫn thân trong **các dự án phục vụ cộng đồng** trong khu vực và quốc tế.

Chương trình Sứ giả hoà bình khuyến khích mọi HDS thực hiện các hoạt động phục vụ cộng đồng theo quy mô cá nhân hoặc tập thể, trong các lĩnh vực:

- Xây dựng hòa bình và đối thoại
- Đa dạng và hòa nhập
- Hành động nhân đạo
- Văn hóa và di sản
- Sự tham gia của cả cộng đồng.

Những Hướng đạo sinh đã hoàn tất dự án, được công nhận và có sức lan tỏa sẽ được trao **giải thưởng “Sứ giả hòa bình”** với biểu tượng “MoP Ring” được may trên đồng phục quốc gia, cùng các tặng phẩm đi kèm.



AI CÓ THỂ THAM GIA SỨ GIẢ HOÀ BÌNH?

Tất cả các lứa tuổi!

Thông qua chính những việc làm tốt mỗi ngày và từng dự án cộng đồng cụ thể, mỗi HDS đang góp phần của mình để tạo dựng nên một thế giới tốt đẹp hơn và lan rộng hơn nữa một nền văn hóa hòa bình.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ BẮT ĐẦU THAM GIA CHƯƠNG TRÌNH SỨ GIẢ HOÀ BÌNH?



4 BƯỚC TRIỂN KHAI DỰ ÁN SỨ GIẢ HOÀ BÌNH

1. Phát hiện và tiếp cận vấn đề

Khám phá và nghiên cứu về các vấn đề địa phương, những cá nhân/tập thể đang thực hiện dự án cùng các dự án thành công.

2. Khảo sát và nghiên cứu loại dự án

Xác định động lực và khả năng của bản thân. Từ đó chọn một lĩnh vực phù hợp để thực hiện dự án dựa theo những kiến thức, kỹ năng và ý tưởng mong muốn thực hiện.

3. Thực hiện dự án

Lên kế hoạch hành động, thực hiện, giám sát, đánh giá và báo cáo dự án

4. Chia sẻ kết quả dự án

chia sẻ hành trình thực hiện dự án, những kinh nghiệm đúc kết được, những đầu ra của dự án, những bài học đúc kết và gửi cho Điều phối viên MOP để được chính thức công nhận nhé!





LifeLeaders



KỸ NĂNG CHO CUỘC SỐNG

Chương trình Lãnh đạo cuộc sống

- LifeLeaders -

Sáng kiến **Kỹ năng cho cuộc sống (LifeLeaders)** là một trong những sáng kiến mới nhất trong bộ chương trình HDS vì phát triển bền vững, hướng đến mục tiêu phát triển các nhà lãnh đạo thông qua việc xây dựng kỹ năng và gắn kết cộng đồng.

Thông qua các chuyên hiệu chính, HDS sẽ nắm vững tư duy phản biện và chiến lược, nuôi dưỡng khả năng giải quyết vấn đề sáng tạo và xây dựng các mối quan hệ bền chặt. LifeLeaders sẽ truyền cảm hứng đổi mới và phát triển 2 chuyên hiệu chính:

- **Thông minh cảm xúc** (EQ in Action)
- **Tác động đổi mới** (Impact Innovators)

NỘI DUNG GIÁO DỤC

KỸ NĂNG CHO CUỘC SỐNG

Skills for Life



SCOUTS for SDGs

Hiểu biết về thế giới

Hiểu và đồng cảm với sự đa dạng của con người trong thế giới của chúng ta



Định hướng thế giới

Quan sát, có hiểu biết và áp dụng kiến thức, công cụ và phương pháp



THIẾT LẬP
TÂM NHÌN

ĐƯỢC
TRAO QUYỀN

TRAO QUYỀN CHO
NGƯỜI KHÁC

Đổi mới thế giới

Thúc đẩy sự phát triển với tinh thần dân thân vì một thế giới bền vững



Thay đổi thế giới

Định hình tương lai thông qua khoa học, công nghệ, kỹ thuật, nghệ thuật, toán học



Là một sáng kiến còn rất mới, các chuyên hiệu thuộc chương trình Lãnh đạo cuộc sống sẽ được HĐTG tiếp tục giới thiệu các bộ công cụ trò chơi, hướng dẫn hỗ trợ cũng như ra mắt thêm 1-2 chuyên hiệu trong tương lai.

Quý Trường đơn vị có thể tham khảo thêm tài liệu hướng dẫn cùng bộ trò chơi của các chuyên hiệu qua nền tảng **sdg.scouts.org**



EQ in Action

Thông minh cảm xúc



Thông minh cảm xúc (EQ in Action) mang đến cho người trẻ cơ hội phát triển các kỹ năng xã hội, xây dựng tính cách và tương lai của mình và giúp tạo ra một xã hội công bằng và bình đẳng hơn.

Chuyên hiệu này giúp các sẽ được trải nghiệm cảm giác phát triển và vận dụng trí tuệ cảm xúc (EQ) để tạo ra sự thay đổi cho thế giới xung quanh, bằng cách hiểu rõ cảm xúc và nhu cầu của bản thân, nhận biết và thấu hiểu người khác, và trao quyền cho cộng đồng thông qua khả năng lãnh đạo đầy thấu cảm.



Các em **từ bảy tuổi trở lên**, mong muốn tìm hiểu thêm về và phát triển các kỹ năng xã hội, nhận thức về bản thân, tự điều chỉnh, khả năng lãnh đạo đồng cảm, ra quyết định và đánh giá nhu cầu cho các dự án cộng đồng đồng đều có thể tham gia.

Để bắt đầu, các em được **hướng dẫn qua 1 buổi học tập và tham gia các trải nghiệm** tại đơn vị về:

- **Phát triển trí tuệ cảm xúc (EQ)** để hiểu cảm xúc bản thân, quản lý cảm xúc và rèn luyện động lực để phát triển cá nhân và nghề nghiệp.
- **Thấu hiểu cảm xúc người khác**, cải thiện kỹ năng xã hội và xây dựng mối quan hệ bền vững.

Ở bước cuối cùng, các em cần thực hiện một **dự án phục vụ cộng đồng** để được công nhận chuyên hiệu. Đây chính là mục tiêu trọng tâm của thử thách – nơi tất cả kiến thức và kỹ năng đã học được đưa vào hành động, tạo nên tác động thực tế và tích cực trong cộng đồng.

Impact Innovator

Tác động đổi mới



Đây là chuyên hiệu nhằm trang bị cho các bạn trẻ những kỹ năng đổi mới và giải quyết vấn đề một cách sáng tạo, để các em có thể hành động có ý nghĩa nhằm giải quyết các vấn đề trong cộng đồng của mình, dựa trên các Mục tiêu Phát triển Bền vững (SDGs).

Bằng cách phát triển khả năng giải quyết vấn đề sáng tạo, HDS sẽ phát triển các năng lực toàn diện có thể được áp dụng cho các mục tiêu cá nhân, mục tiêu nghề nghiệp và hành động vì sự bền vững sau này.

Các em **từ bảy tuổi trở lên**, mong muốn tìm hiểu về việc ra quyết định, lập kế hoạch dự án, giải quyết vấn đề sáng tạo và đánh giá nhu cầu cho các dự án cộng đồng đều có thể tham gia. Sự thay đổi có thể nhỏ và cục bộ, nhưng kiến thức thu được và tác động theo sau có thể ảnh hưởng tích cực đến nhiều cuộc sống và tương lai của chính các em.

Để bắt đầu, các em được **hướng dẫn qua 1 buổi học tập và tham gia các trải nghiệm** tại đơn vị về:

- **Rèn luyện tư duy sáng tạo**, nâng cao kỹ năng giải quyết vấn đề. Rèn luyện tư duy phản biện khi khám phá các hướng giải quyết.
- **Áp dụng tư duy thiết kế** để tìm ra giải pháp đổi mới, lập kế hoạch hành động và dẫn dắt với tác động mạnh mẽ.

Bước cuối cùng của chương trình, các em cần thực hiện một **dự án phục vụ cộng đồng** để được công nhận chuyên hiệu Impact Innovators. Đây là mục đích chính của thử thách, nơi tất cả kiến thức và kỹ năng đã được rèn luyện được đưa vào hành động, tạo ra tác động thực sự và tích cực trong cộng đồng.



HealthAllies



SỨC KHỎE & THỊNH VƯỢNG

Chương trình Liên minh sức khỏe

- HealthAllies -

Sáng kiến **Liên Minh Sức Khỏe (Health Allies)** là một trong hai sáng kiến giáo dục mới nhất của Hướng Đạo Thế Giới (WOSM), được trình bày trong Đại hội đồng Hướng Đạo Thế Giới 2024.

Chương trình được xây dựng để phát triển các khía cạnh về sức khỏe thể chất và tinh thần. Thông qua các chuyên hiệu trong chương trình, các bạn trẻ sẽ học cách sống có trách nhiệm với sức khỏe của mình và tích cực đóng góp cho sức khỏe và hạnh phúc của cộng đồng. Sáng kiến Liên Minh Sức Khỏe gồm 2 chuyên hiệu chính:

- **Dinh Dưỡng** (Nutrition Challenge)
- **Sức Khỏe Tinh Thần** (Mind Builders Challenge)

NỘI DUNG GIÁO DỤC

SỨC KHỎE VÀ THỊNH VƯỢNG *Health & Wellbeing*

Sống lành mạnh

Xây dựng thói quen sống lành mạnh và lan toả giá trị sống lành mạnh đến cộng đồng



Sức khỏe tinh thần

Phát triển nhận thức cảm xúc, xây dựng lối sống tinh thần lành mạnh và chống lại sự kỳ thị



**KHÁM
PHÁ**

**MỞ
RỘNG**

KHÍCH LỆ

Sức khỏe tình dục và sinh sản

Xây dựng môi trường an toàn để chia sẻ thông tin và hỗ trợ người trẻ ra quyết định, dựa trên đảm bảo quyền con người



Sự an toàn cá nhân

Góp phần xây dựng cộng đồng an toàn và hoà nhập thông qua việc tôn trọng giới hạn cá nhân



Tương tự như sáng kiến LifeLeader, đây là một sáng kiến còn rất mới và còn các nội dung giáo dục chưa có chuyên hiệu tương ứng. Do đó, các chuyên hiệu thuộc chương trình Liên minh sức khỏe sẽ được HĐTG tiếp tục giới thiệu các bộ công cụ trò chơi, hướng dẫn hỗ trợ cũng như ra mắt thêm 1-2 chuyên hiệu trong tương lai.

Quý Trường đơn vị có thể tham khảo thêm tài liệu hướng dẫn cùng bộ trò chơi của các chuyên hiệu qua nền tảng **sdg.scouts.org**



Mind Builders Challenge

Thử thách sức khỏe tinh thần



Chuyên hiệu “**Sức khỏe tinh thần**” nhằm mục đích nâng cao nhận thức về sức khỏe tinh thần, thúc đẩy cải thiện sức khỏe tinh thần, trao quyền cho những người ủng hộ trẻ tuổi, tăng cường sự tham gia của cộng đồng xung quanh chủ đề này và đo lường tác động và thay đổi lâu dài. Bằng cách nuôi dưỡng kiến thức về sức khỏe tinh thần, chúng ta có thể cải thiện khả năng phục hồi tổng thể, tăng cường các tương tác hàng ngày và truyền cảm hứng cho những người khác ưu tiên sức khỏe tinh thần.



Điểm quan trọng của chuyên hiệu này là phá bỏ định kiến về sức khỏe tâm thần và đưa được chủ đề này vào thực tiễn thông qua các dự án cộng đồng.

Các em **từ bảy tuổi trở lên**, mong muốn tìm hiểu về sức khỏe tâm thần, tự giúp mình và mở rộng kiến thức của mình cho những người khác đều có thể tham gia. Dựa trên các nguyên tắc tâm lý tích cực, chuyên hiệu này cho phép người tham gia khám phá và nuôi dưỡng các yếu tố chính của hạnh phúc, thúc đẩy họ hướng tới cuộc sống tự hoàn thiện và phục hồi.

Để bắt đầu, các em được **hướng dẫn qua 1 buổi học tập và tham gia các trải nghiệm** tại đơn vị về:

- Nâng cao nhận thức, phá bỏ định kiến về **sức khỏe tâm thần**
- Học các **công cụ quản lý cảm xúc, quản lý căng thẳng**, hướng tới cuộc sống trọn vẹn và khả năng tự phục hồi.

Ở bước cuối cùng, các em cần thực hiện một **dự án phục vụ cộng đồng** để được công nhận chuyên hiệu. Đây chính là mục tiêu trọng tâm của thử thách – nơi tất cả kiến thức và kỹ năng đã học được đưa vào hành động, tạo nên tác động thực tế và tích cực trong cộng đồng.

Nutrition Challenge

Thử thách dinh dưỡng



Chuyên hiệu “**Dinh dưỡng**” giáo dục cho người trẻ rằng sức khỏe và lối sống lành mạnh có thể khác nhau ở mỗi người. Tuy nhiên, có những thói quen và hoạt động mà tất cả chúng ta có thể kết hợp vào lối sống hàng ngày để cảm thấy khỏe mạnh nhất và duy trì sức khỏe.

Chuyên hiệu tập trung vào việc giáo dục, truyền cảm hứng và kích thích sự quan tâm của người trẻ trong việc tìm hiểu các khía cạnh khác nhau của dinh dưỡng và khuyến khích thói quen ăn uống lành mạnh, thúc đẩy mọi người thay đổi hành vi và tạo ra các dự án thúc đẩy những thay đổi tích cực trong cộng đồng.



Các em **từ bảy tuổi trở lên**, mong muốn tìm hiểu về lối sống lành mạnh, dinh dưỡng tác động đến sự phát triển của mình như thế nào và từ đó tác động đến cộng đồng đều có thể tham gia.

Để bắt đầu, các em được **hướng dẫn qua 1 buổi học tập và tham gia các trải nghiệm** tại đơn vị về:

- Tìm hiểu về **dinh dưỡng** để hình thành **thói quen ăn uống lành mạnh**
- Nâng cao sự nhận thức và vận động người trẻ lan tỏa **lối sống tiêu dùng thực phẩm bền vững** và góp phần giải quyết các nạn đói và béo phì

Ở bước cuối cùng, các em cần thực hiện một **dự án phục vụ cộng đồng** để được công nhận chuyên hiệu. Đây chính là mục tiêu trọng tâm của thử thách – nơi tất cả kiến thức và kỹ năng đã học được đưa vào hành động, tạo nên tác động thực tế và tích cực trong cộng đồng.



TUẦN 11 & 12

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

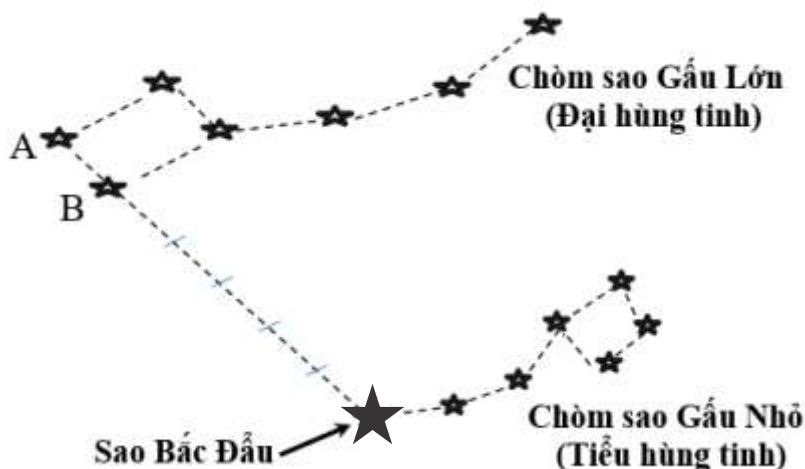
Các chòm sao chính là những đường vẽ tưởng tượng trong trí con người nối các ngôi sao lại với nhau tạo thành một hình thù nhất định như hình một con người, loài thú hay một đồ vật... Thường thì những chòm sao đó được đặt tên theo một nhân vật trong thần thoại Hy Lạp cổ, nhưng cũng có một số không ít 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 muống, là một mảng sao gồm bảy ngôi sao. Mảng các ngôi sao này tạo nên hình ảnh giống cái muống 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 điều 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 được chòm sao Nam Thập Tự thì việc tìm các "sao chỉ" là bước khởi đầu tốt.

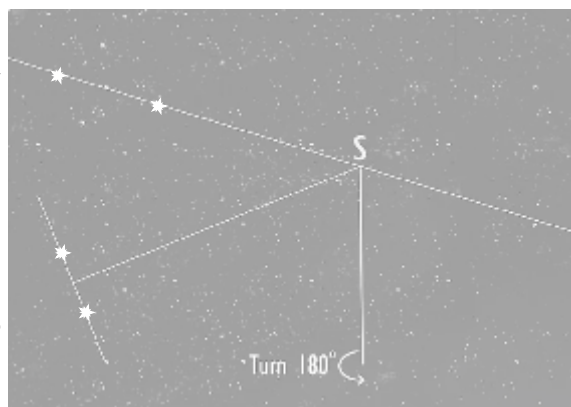
3. Vẽ một đường kẻ tưởng tượng bắt đầu từ điểm giữa của đường nối hai ngôi "sao chỉ". Tương tự như cách vẽ đường kẻ tưởng tượng từ chòm sao Nam Thập Tự, bây giờ bạn sẽ tìm điểm giữa nối hai ngôi "sao chỉ" và kéo



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 đàng 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

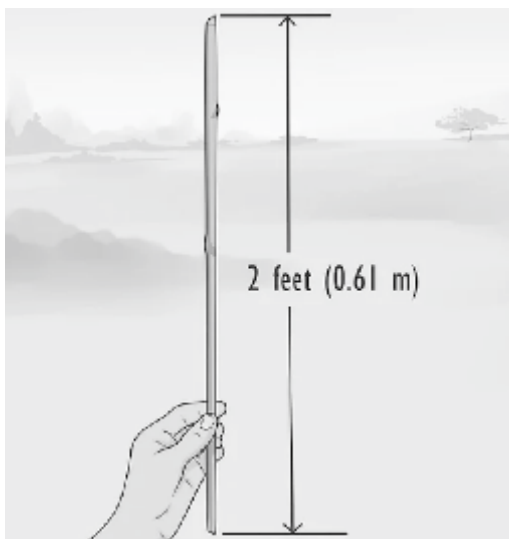
Cách để Tìm đúng hướng Bắc khi không có la bàn

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

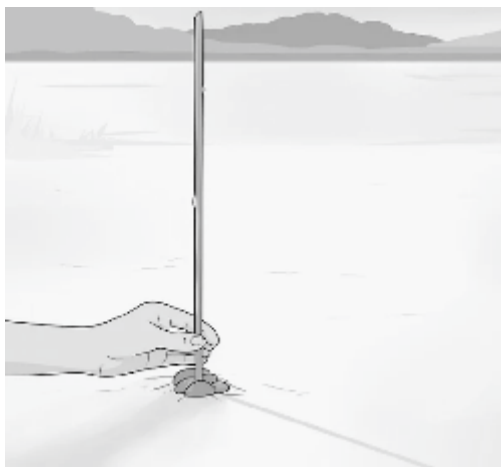
1. Tìm một chiếc que dài khoảng 60 cm. Nếu bạn đang ở ngoài thiên nhiên, có lẽ xung quanh bạn đầy cành cây. Một chiếc que thẳng có chiều dài ít nhất 60 cm sẽ đổ bóng gọn gàng và rõ nét để giúp bạn tìm ra đúng hướng. Nói chung, que càng dài thì bóng của nó càng dài và sẽ càng dễ thấy.



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.

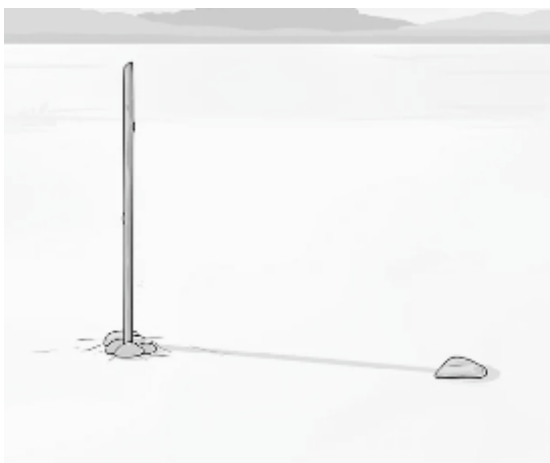
2. Cắm chiếc que xuống mặt đất phẳng và trống. Cắm chiếc que sao cho thật thẳng. Nếu đất cứng, bạn có thể dùng dao hoặc công cụ nào bạn có để chọc một lỗ trên đất. Quan sát bóng cả chiếc cọc vừa cắm – đó là cái bóng mà bạn sẽ dùng để tìm hướng.



- 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

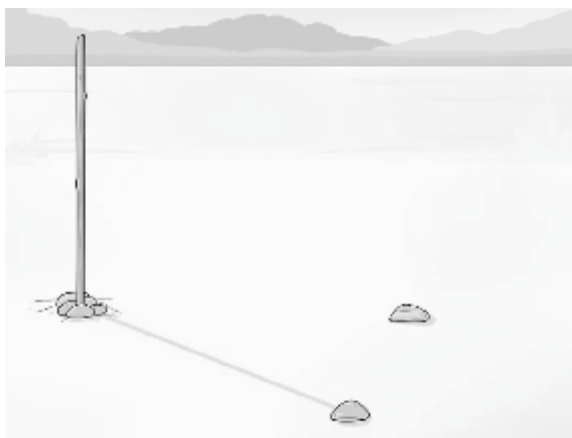
nào để canh giờ, bạn chỉ cần để mắt trông chừng cái bóng. Khi nhìn thấy nó di chuyển, bạn có thể đánh dấu vị trí mới và tiếp tục tiến trình.



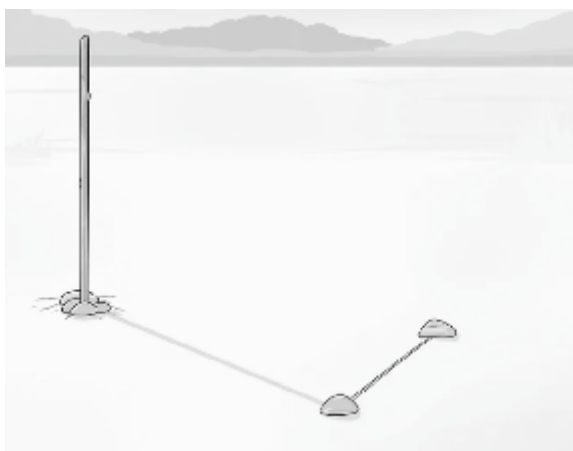
5. Đánh dấu vị trí mới của bóng cọc. Khi mặt trời di chuyển, cái bóng của nó sẽ di chuyển sang hướng đông. Bạn hãy đặt một hòn đá hoặc chiếc que vào đầu cái bóng để đánh dấu vị trí mới của nó.[4]

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.



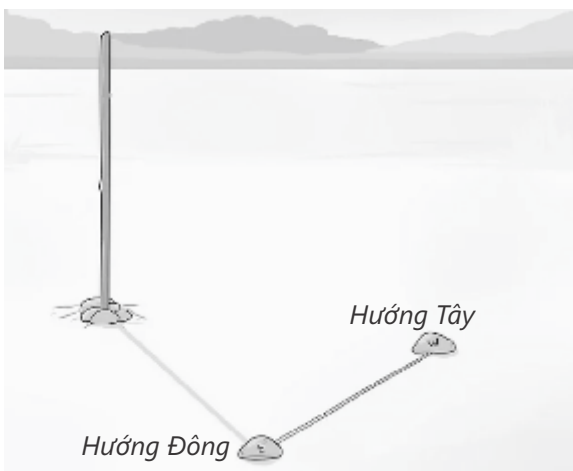
6. Vạch một đường thẳng nối các hòn đá. Vì mặt trời di chuyển sang hướng tây qua bầu trời, vị trí mới của bóng cọc sẽ đi xa hơn về hướng đông. Đường nối giữa 2 hòn đá sẽ tạo ra trục đông – tây, bước đầu tiên để tìm ra hướng bắc.



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

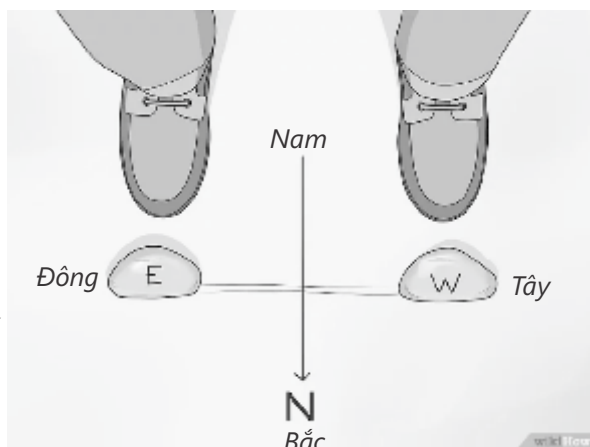
7. Đánh dấu chữ "T" ở vị trí ban đầu và chữ "Đ" ở vị trí mới. Bước này tạo thành chiếc la bàn để bạn khỏi quên hướng nào ở đâu.[5]

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 phải 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:

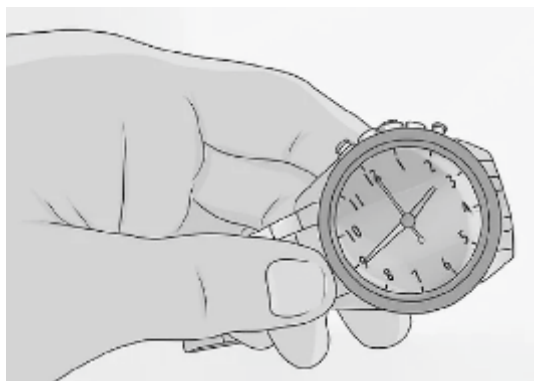
Sử dụng đồng hồ kim và mặt trời

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.

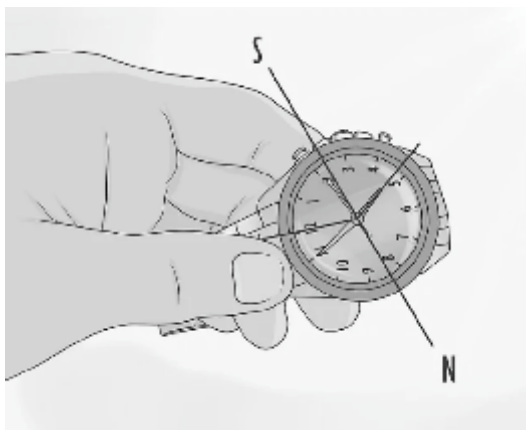
Với phương pháp này, bạn cần dùng đồng hồ chỉ giờ bằng kim giờ và kim phút. Đồng hồ điện tử không có tác dụng.



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.



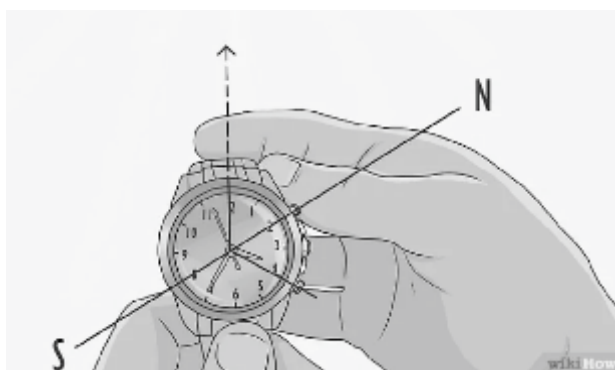
3. Tìm điểm giữa của kim giờ và vạch 12 giờ. Ở bắc bán cầu, điểm giữa này đánh dấu trục bắc – nam. Hướng bắc thực sẽ là hướng chỉ ra xa mặt trời.



Một số đồng hồ kim có viên điều chỉnh được để tìm hướng. Nếu có loại đồng hồ này, bạn có thể

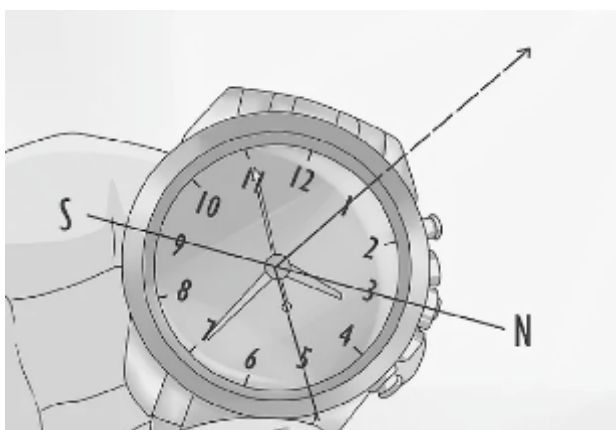
điều chỉnh sao cho mũi tên nằm ở điểm giữa này.

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 giờ 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 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]

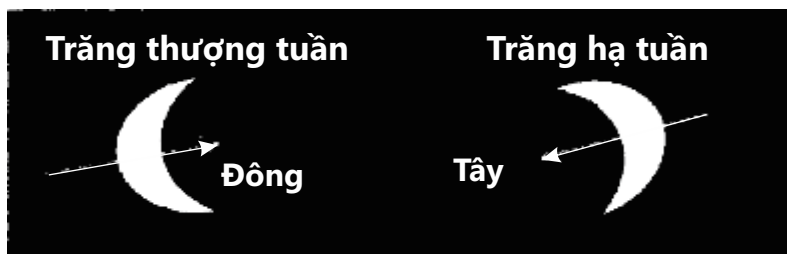
Nhớ rằng thời gian quy ước giờ mùa hè ở một số vùng là từ tháng 3 đến tháng 10.

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

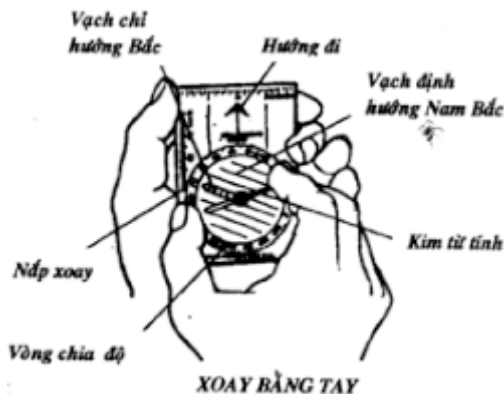
Cách tìm phương hướng dễ dàng chính xác và nhanh chóng nhất là dùng địa bàn. Có nhiều loại địa bàn lớn nhỏ, đơn giản, tinh vi, khác nhau, nhưng tựu trung có thể phân ra làm hai loại : loại kim di động và loại số di động.

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° 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 thẳng bằng trên bàn tay, đưa trước mặt.
- Vận 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

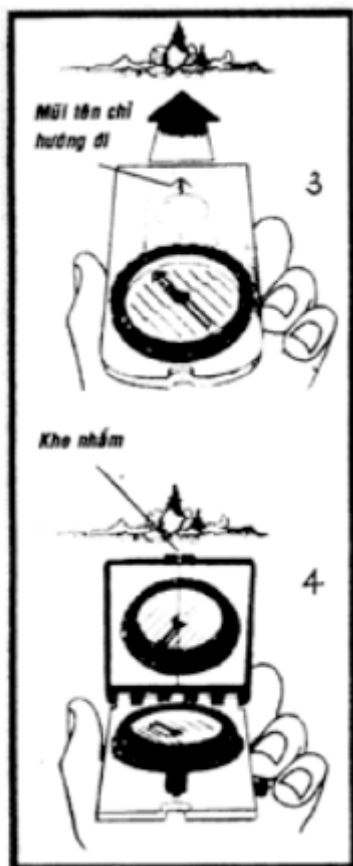
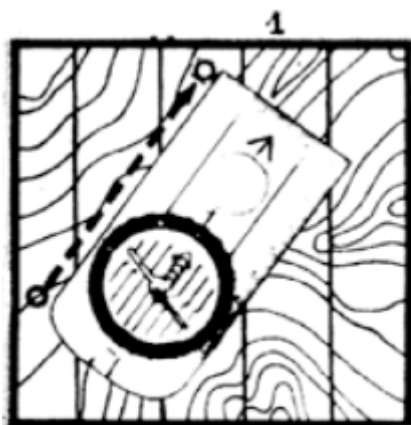
- Cầm địa bàn thẳng bằng trên tay đưa ra trước mặt
- Xoay trục di chuyển về hướng cần xác định
- Vận nắp địa bàn sao cho chữ N nằm ngay trên đầu đỏ của kim di động từ tính.
- Ghi nhận số độ hiện ra ngay trên "trục di chuyển"

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).

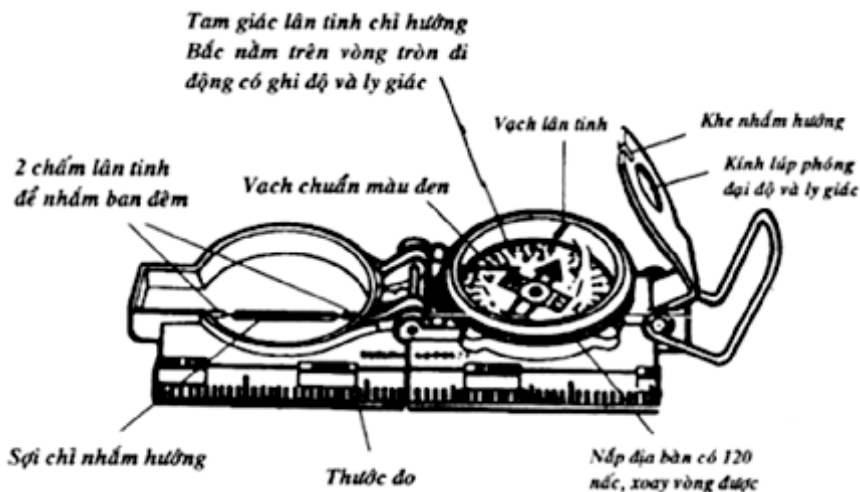
- Giữ nguyên vị trí, nhắm theo mũi tên chỉ hướng di chuyển để xác định mục tiêu sẽ đến. (H3)



- Khi sử dụng địa bàn có kính chiếu và khe ngắm. 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 thẳng 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° , 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° .

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

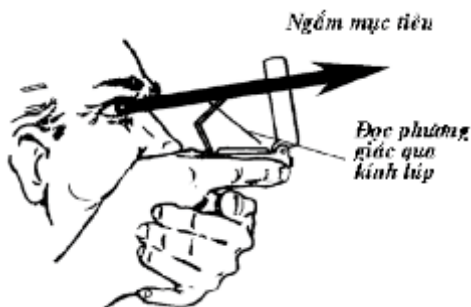
6/. *Thước đo*: nằm ngoài cạnh trái của địa bàn khi mở ra, sử dụng cho những bản đồ có tỷ lệ là 1/25000

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° so với mặt địa bàn.
- Luồn ngón cái tay phải qua khoen đồng.
- Ngón tay trở 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 nhằm một đường thẳng tưởng tượng xuất phát từ khe ngắm qua chỉ nhằm và hướng thẳng đến mục tiêu. Liếc mắt nhìn qua kính phóng đại và đọc số



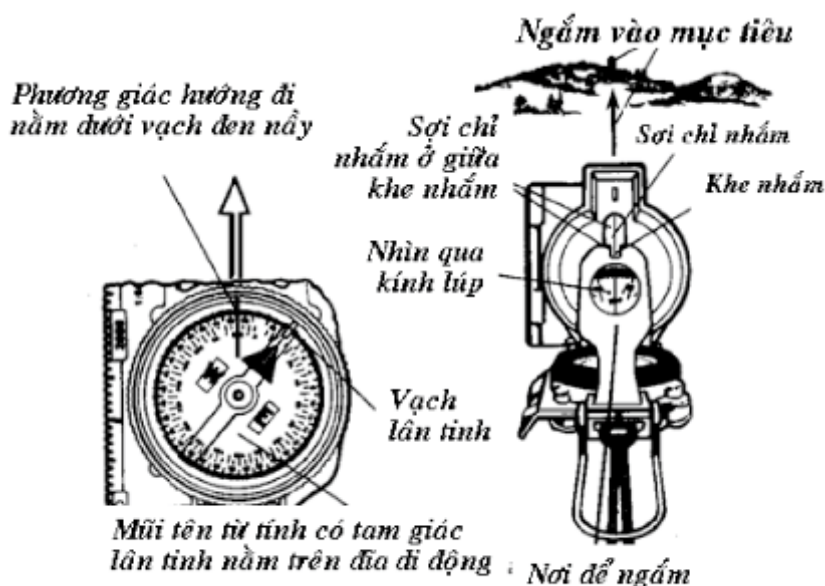
độ hay ly giác nằm dưới vạch chuẩn đen

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.



NHÌN TỪ TRÊN

NHÌN TỪ SAU

ƯỚC ĐẠC

Phương pháp ước đạc chiều cao

Nguyên tắc chính được dùng trong hầu hết phương pháp ước đạc 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:

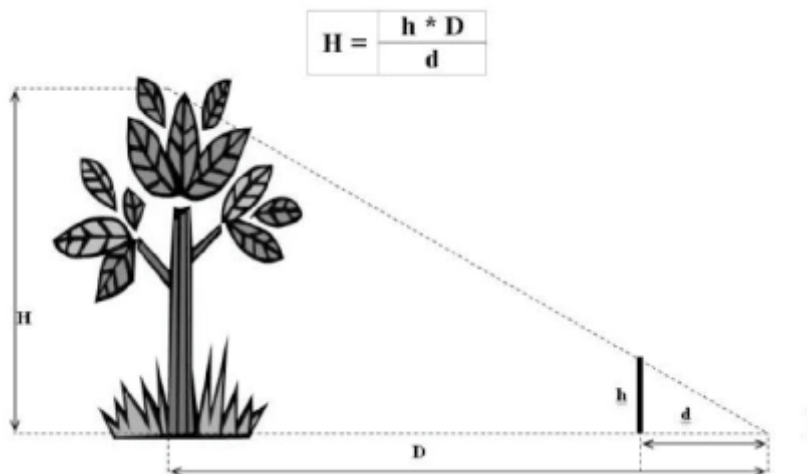
Phương pháp này đòi hỏi phải có một khoảng đất trống vừa đủ rộng. Các bước thực hiện như sau:

– 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:



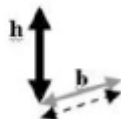
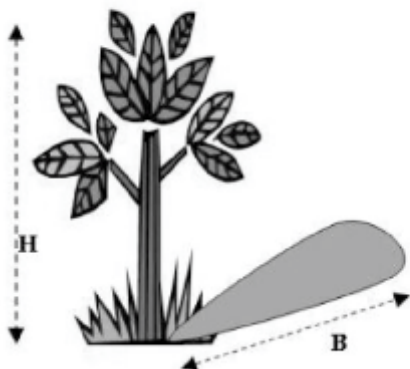
b) Phương pháp dùng gậy và bóng nắng:

Nếu có ánh mặt trời, ta đo chiều cao bằng cách cắm một cây gậy xuống đất, đo chiều dài của 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 gậy.

Ta có công thức sau:

$$H = h \cdot B / b$$



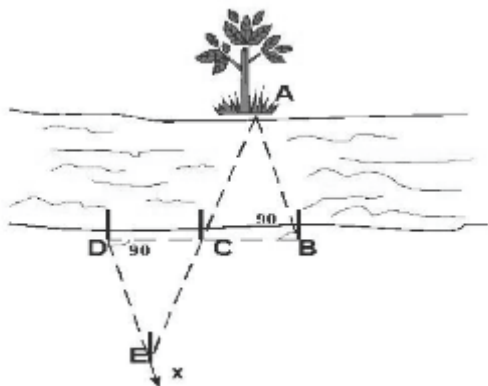
Phương pháp ước đạc chiều rộng

a) Phương pháp hai tam giác vuông bằng nhau:

- Ta chọn một điểm mốc 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 90° 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.

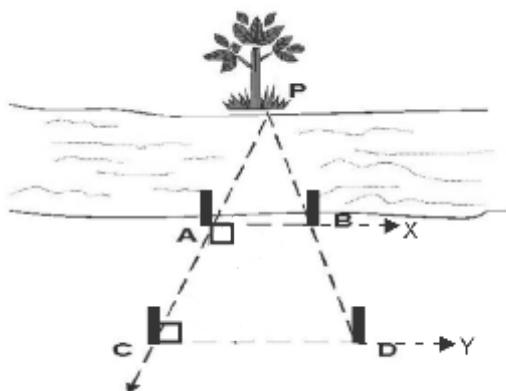
– Ta có: Hai tam giác vuông $NABC = NEDC$.
Nên $AB = ED$.

– Đo ED chính là khoảng 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 cọc tiêu 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

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

$$\Leftrightarrow \frac{PA}{AB} = \frac{PA + AC}{CD}$$

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

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.

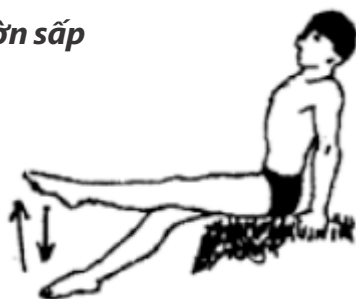
Để biết bơi thì không khó, nhưng để bơi thế nào cho đúng và phát huy được hết những lợi ích của môn bơi lội thì không đơn giản, nếu chúng ta không có sự kiên trì, lòng đam mê và một phương pháp tập luyện khoa học mang tính bài bản. Đó là chúng tôi chưa nói đến bơi lội thi đấu thành tích cao, để trở thành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

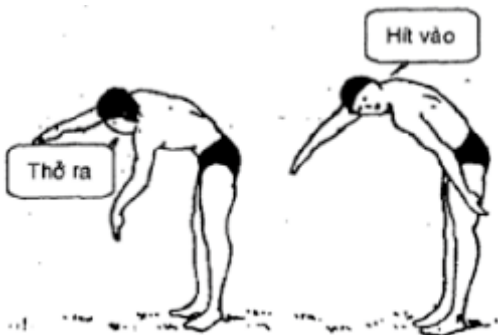
- Hít hơi vào lồng ngực, úp mặt vào chậu, thở ra
- Ngẩng đầu lên, hít vào.

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, đổi 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

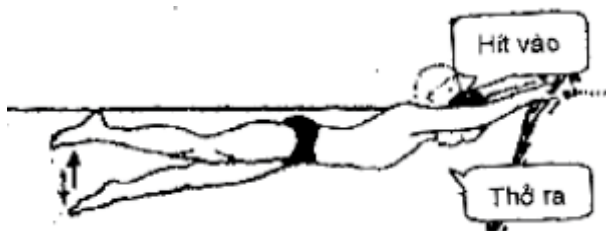


người từ từ nổi lên trên mặt nước. Cố gắng nín thở càng lâu càng tốt.



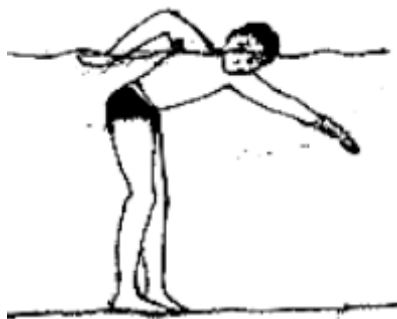
Nằm trong nước đập chân kết hợp với thở

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

Đập 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.



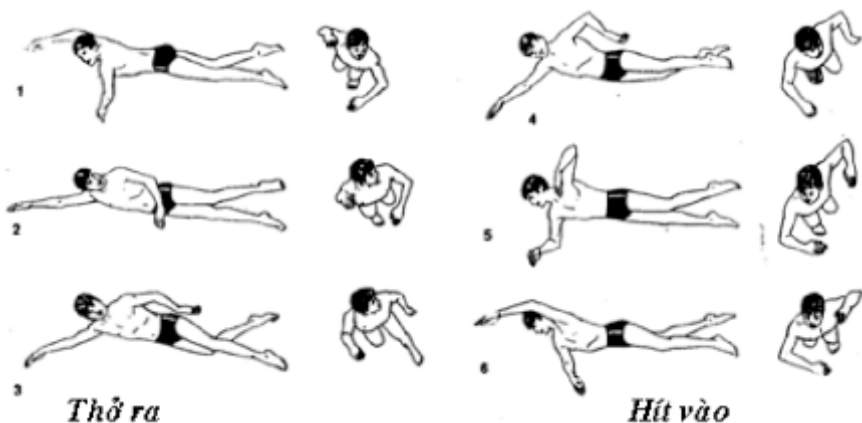
Nằm quạt tay trườn sấp kết hợp với thở

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 phổi 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: đập 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.



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 gấp 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

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 phỏng lên. Nhưng không được lấy bất cứ vật gì đã dính vào vết phỏng.



Dùng một miếng vải sạch, nhẹ, không đồ lông, phủ lên vết phỏng. Nếu da bị phỏng rộp, chúng ta không nên làm vỡ bong nước, vì có thể gây nhiễm trùng. Nếu chỗ phỏng 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 mắt, 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 quá 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 thấm 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 xót.

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 pomade hoặc một giọt dầu ăn nhỏ vào mắt, búng 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 tấm quần 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 CẢN

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 đại.

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 kế hoạch tiêm phòng dại cho chó.

- Nước bọt của con vật cũng nguy hiểm như một vết cắn nếu bị dính vào vết thương, trầy xước.

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, chỗ 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 vết 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 tĩnh, 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).

Áp dụng năm giai đoạn "phương pháp cấp cứu người bị rắn cắn" của trại rắn "Đồng Tâm" như sau:

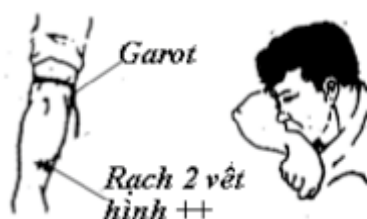
1. Đặt garrot cách phía trên vết cắn từ 3-5 cm. Để khoảng một giờ thì tháo ra khoảng một phút.
2. Tẩy nọc tại chỗ bằng nước (nước xà phòng, nước có chất chua, chất chát). Kinh nghiệm dân gian khi bị rắn lấy dao khứa lên trái đu đủ xanh cho chảy mủ, lấy miếng bông gòn hay vải mềm thấm chỗ ướt mủ, sau đó đắp vào vết rắn cắn lấy dây buộc lại, mủ đu đủ có chứa 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 mất 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.

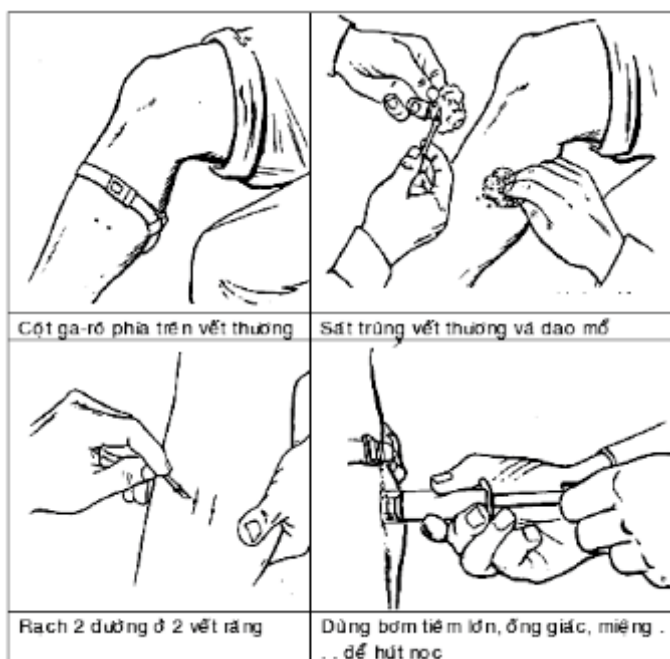


Hút nọc bằng miệng



*Hút nọc bằng
ống giác cao su*

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, đồng lá ú, 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 rậm 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 ảm... Chúng



hoạt động chủ yếu về đêm.

BỘ CẠP CHÍCH

Ở Việt Nam, chúng ta thường gặp 2 loại bộ cạp là: bộ cạp núi và bộ cạp củi.

Bộ 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 bộ cạp củi.



Bộ cạp củi, bộ cạp xám, bộ 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, đồng cây, hốc cây, khe núi... và cũng hay chui vào các đồng áo quần, giày dép... Loài bộ cạp này chích rất đau nhức, nhất là khi nó đang có chứa.

Khi bị rết cắn hay bộ cạp chích

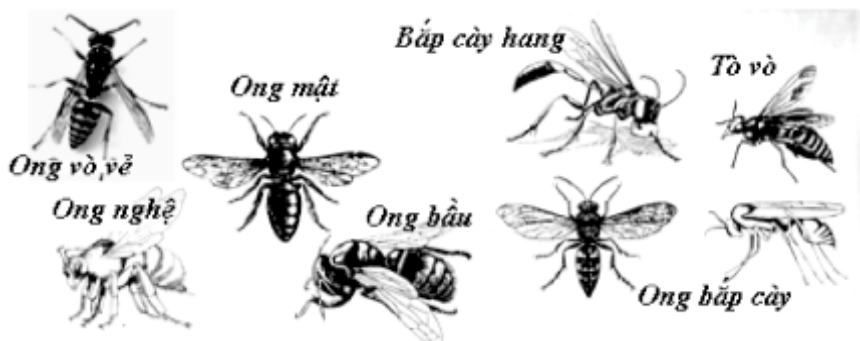
Nếu nhẹ: sưng nhức, khó chịu. Nếu nặng: tổ chức cục bộ bị hoại tử làm viêm tuyến bạch huyết, nóng sốt cao độ, đau nhức đầu, lơ m giọng, nôn mửa. Chúng ta có thể dùng một trong những biện pháp sau cho cả rết và bộ cạp:

- 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 ngộp
- Đưa chỗ bị cắn vào gần ngọn đèn hay lửa đủ nóng mà nạn nhân có thể chịu được.

- Lấy con ố sên, hoặc con nhện giã nát, đắp vào vết cắn.
- Rửa bằng xà bông nước hoặc dung dịch Amoniác.
- Chườm lạnh nhằm làm giảm đau nhức.
- Nếu không thuyên giảm thì chuyển vào bệnh viện

ONG ĐỐT

Có nhiều loại ong khác 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 gấp 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.



- 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 ngứa 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 nở (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. Cần thận khi bôi thuốc quanh mắt, sẽ rất khó chịu khi thuốc dính vào mắt.

ĐIÀ VÀ VẮT CẦN

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. . .

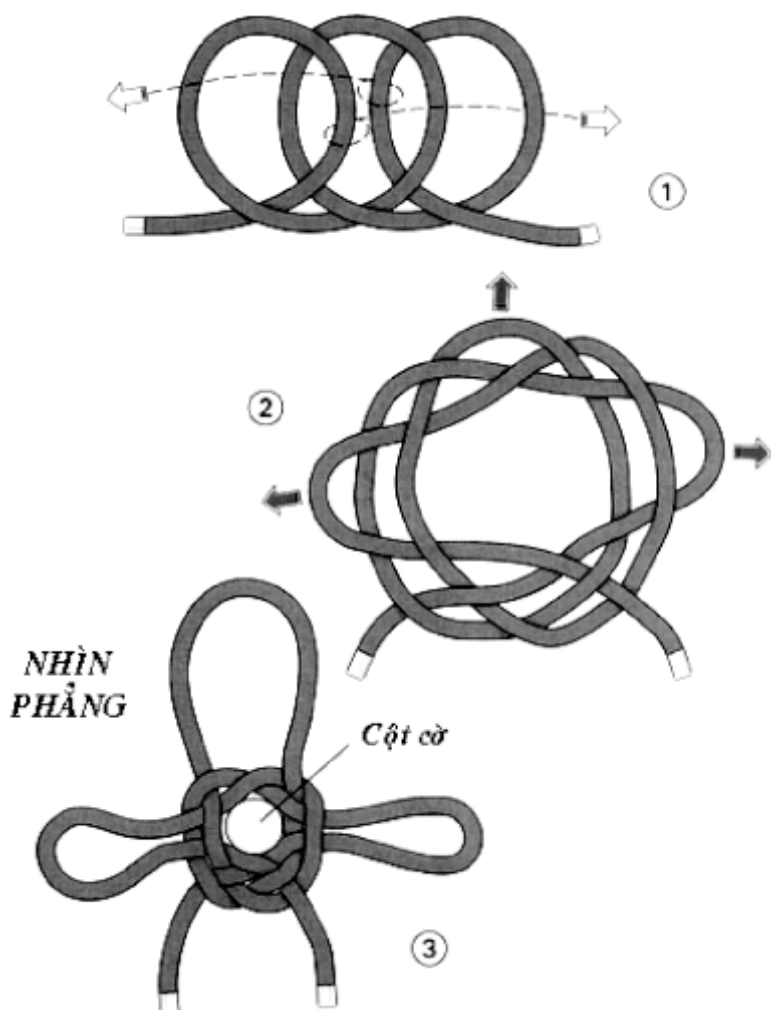
Đỉa và vắt rất kỵ với nước miếng, vôi ăn trầu, xà phòng, thuốc muối . . . bôi vào nó sẽ rớt ra ngay.

Vết thương của đỉa và vắt cắn sẽ tiếp tục chảy máu cho nên phải tìm mọi cách để cầm máu, sát trùng. . .



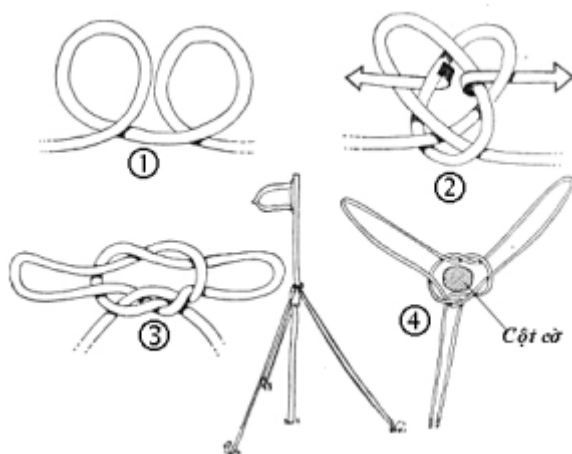
NÚT DÂY

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 Dệt). Dùng để kiềng đứng một cột trụ (cờ, buồm . . .). Hoặc đặt lên một vật nặng để 3,4 người cùng khiêng.

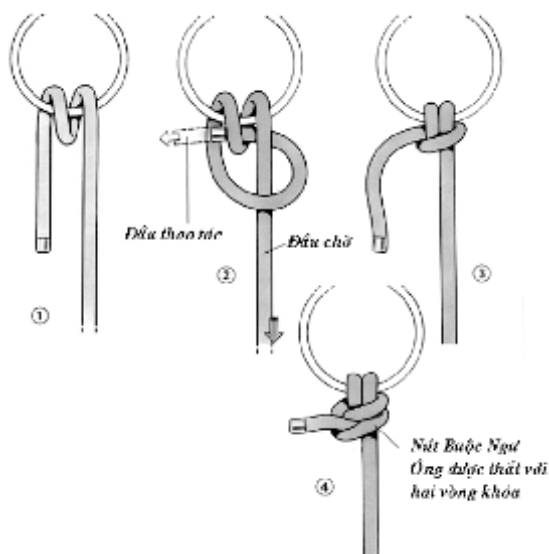
NÚT DỰNG CỘT CỜ 2



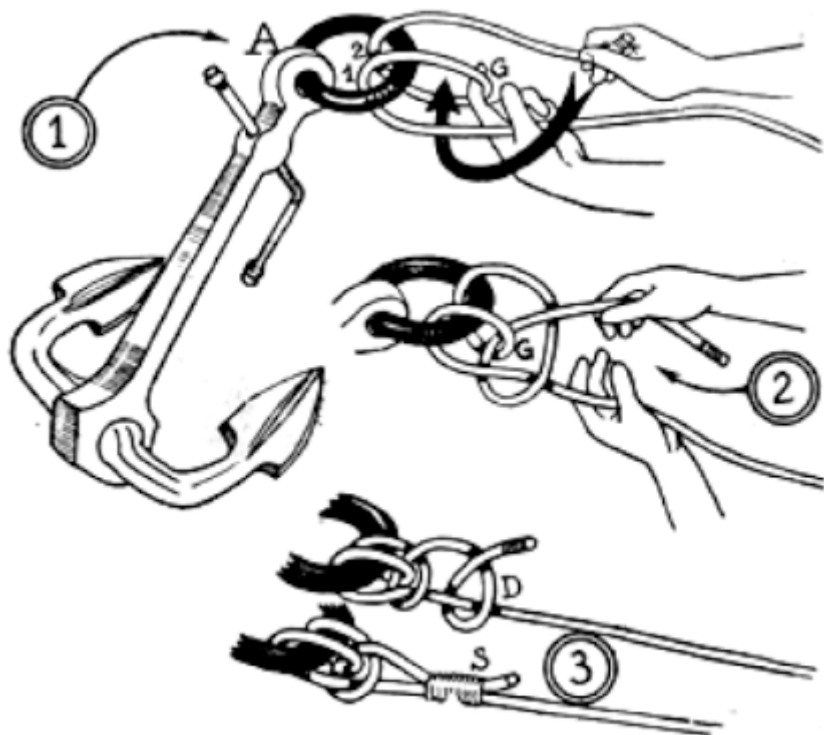
Khởi đầu như một nút Quai Chèo rồi kéo ra như một nút hoa. Dùng để kiềng đứng một cột trụ (cờ, buồm . . .). Hoặc đặt lên một vật nặng để 3 người cùng khiêng.

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.

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 lẽ 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

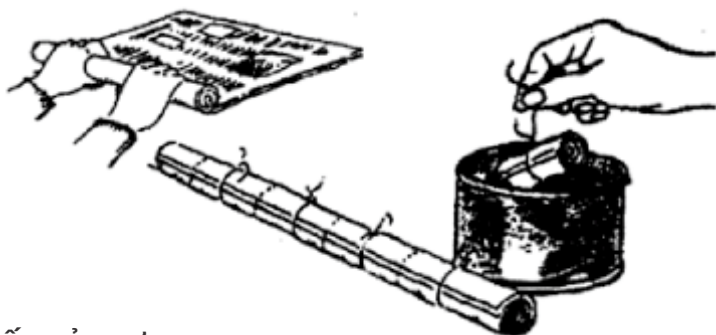
Có một người bạn mới, mới vừa vào với chúng ta.
Xin mời bạn ra đây, ta cùng kết tình thân,
cho mọi người phỏng vấn và ngắm nghía dung nhan.
Run run mà làm chi, mắc cỡ mà làm chi
 Cho tôi hỏi bạn nhé
- Tên cúng cơm bạn gọi sao?
 Cho tôi hỏi bạn nhé
- Nhà bạn ở mãi nơi nào?
 Cho tôi hỏi bạn nhé
- Bạn sống bằng nghề chi?
 Cho tôi hỏi bạn nhé
- Bạn bao nhiêu cái xuân thì?

TUẦN THỨ 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 súp 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 CỤI TỰ TẠO

Là loại bếp nguyên thủy 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:

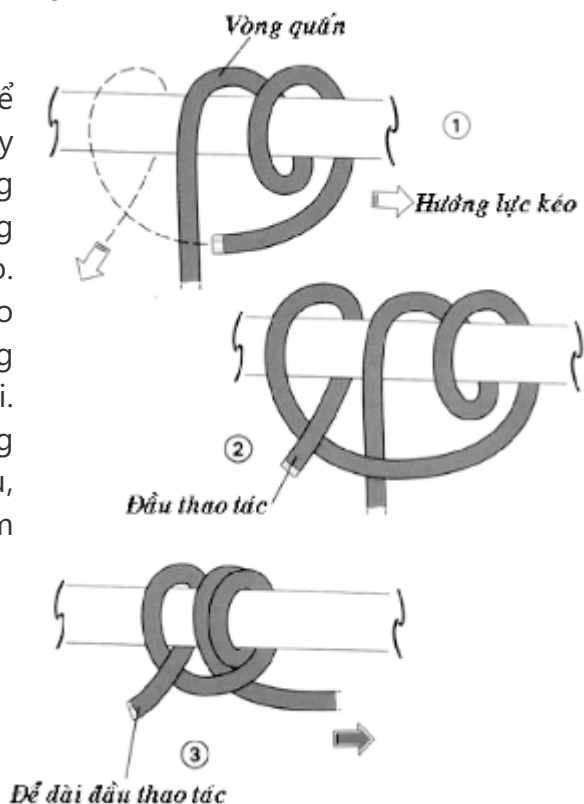
- Tránh xa gốc cây và tàn cây, nhất là các loại cây có tinh dầu dễ bắt lửa.
- Mát mẽ thoáng đãng nhưng không lộng gió
- Thoát nước, không được ngập nước khi mưa lớn
- Gần nơi có thể lấy củi xách nước
- Thích hợp để đào hố rác, làm vệ sinh
- Không quá xa lều

B. NÚT DÂY

NÚT CĂNG DÂY

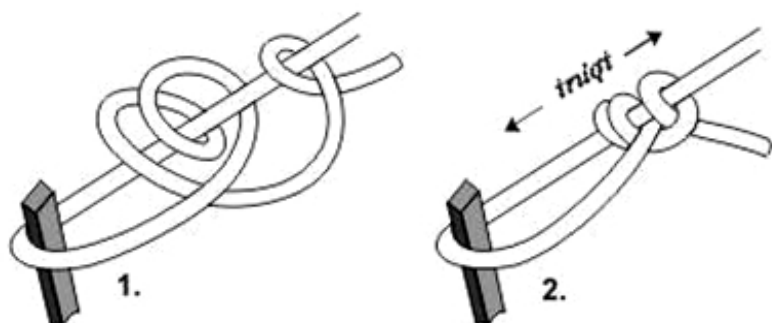
Còn gọi là Nút Kéo Dây, Nút Lăn

Thường dùng để buộc vào các loại dây lớn hay cáp, nhưng vẫn có thể sử 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 vả 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 thủy. 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 mỉ, 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 gỡ 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, bùi 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 dầm, 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 dầm, nếu buộc phải dùng thì phải sơn trắng hay cột vào một số mảnh 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 giãn*: 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 sập. 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.

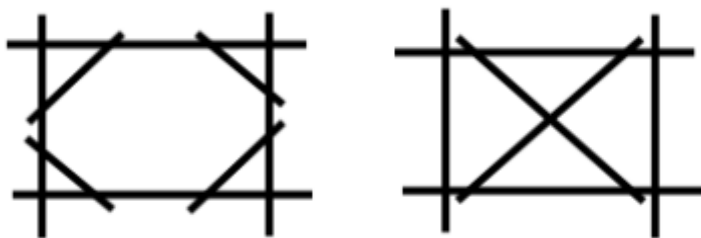
Xin nhắc lại với các bạn là hình tam giác, hình thang hay giá chéo chữ X là khung kiềng chắc chắn nhất. Hình vuông hay hình chữ nhật rất dễ xiêu vẹo nhất.

Thí dụ:



Khung hình chữ nhật này rất dễ bị xiêu vẹo như thế này, cho dù các bạn có buộc chặt thế nào cũng vậy.

Nhưng nếu các bạn kiềng như thế này 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 chãi nhất.

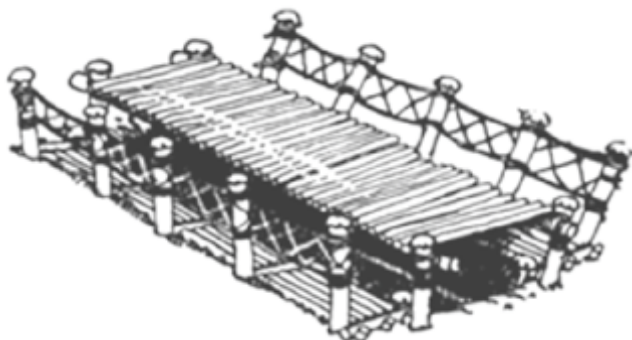
Có rất nhiều hình thức, mẫu mã, kiểu dáng thủ công trại. Chúng tôi chỉ tuyển chọn một số biểu mẫu giản dị, dễ thực hiện, thực dụng, dễ tìm vật liệu . . . để gợi ý. Các bạn chỉ nên dựa theo các mẫu này để sáng tạo các mẫu mới, không

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



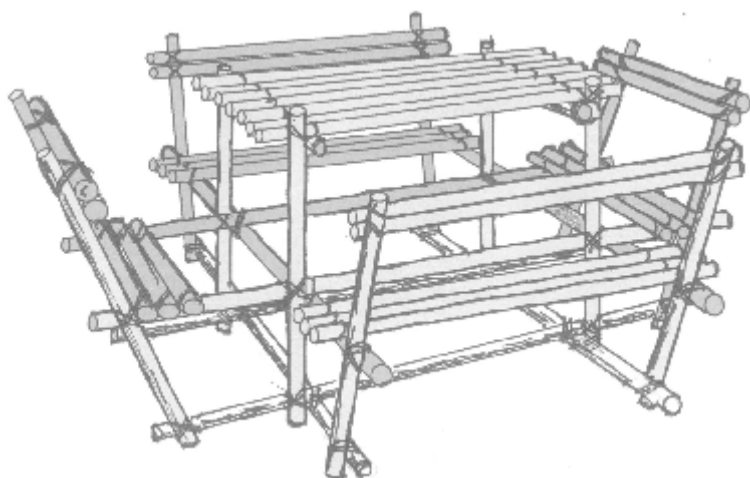
Sau khi đóng 4 hay 6 cọc thành hai hàng còn chừa nhô lên khỏi mặt đất 40-45 cm để làm chân bàn. Các bạn cặp 2 cây dài để là giá đỡ mặt bàn. Tiếp theo trải nẹp hay tre để làm mặt bàn.

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 bên 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.

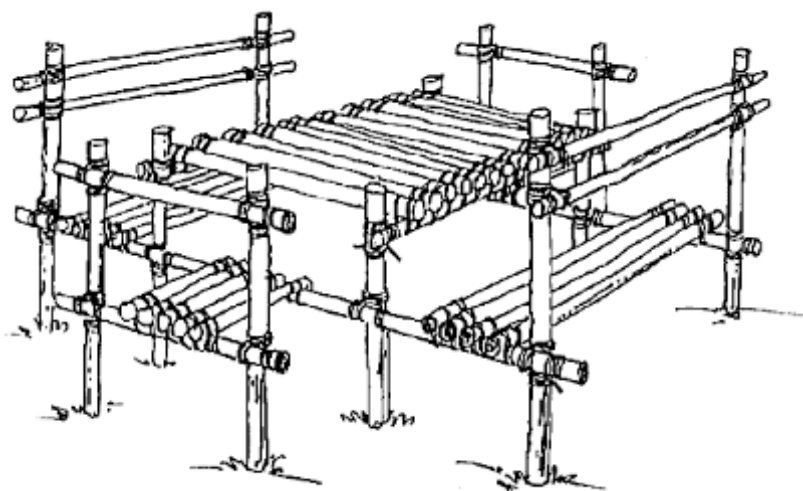
Đây là một loại bàn thấp, ngồi sát mặt đất, rất vững chải dùng ăn uống, hội họp, làm việc . . .

Mẫu này trích từ cuốn “L'ami Du Campeur” xb 1947

Bàn và ghế chung quanh

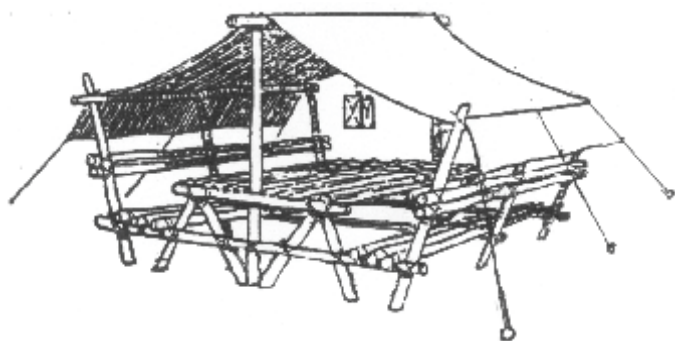


Thoạt nhìn, các bạn thấy 2 kiểu bàn ghế này giống nhau, tuy nhiên có nhiều điểm khác biệt. Bàn ở trên có kiềng chân, cho nên có thể di chuyển được. Bàn ở dưới các chân bàn và ghế được đóng cố định xuống đất, tiết kiệm được vật liệu, nhưng không di chuyển được.

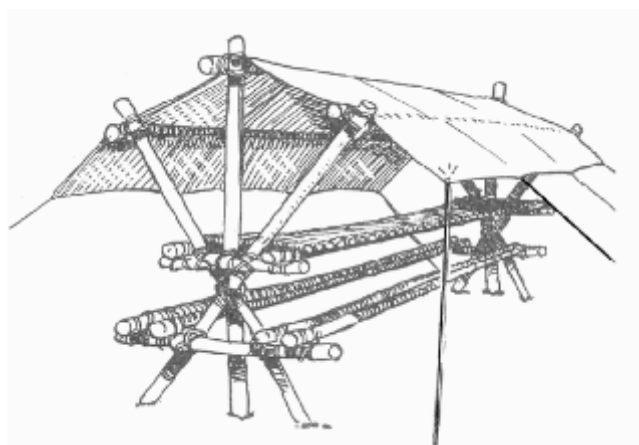


Bàn ghế dưới lều

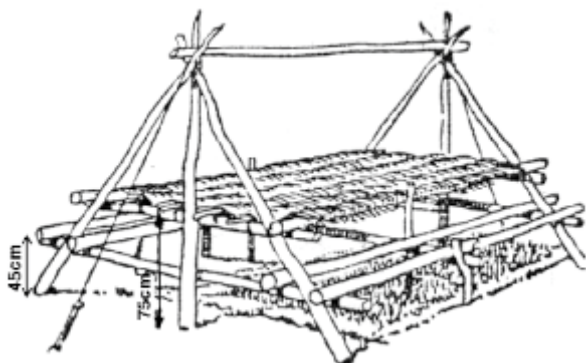
Để tránh mưa nắng, chúng ta có thể kiến tạo một bộ bàn ghế liên kết rồi phủ một tấm bạt lên như hình dưới đây



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.

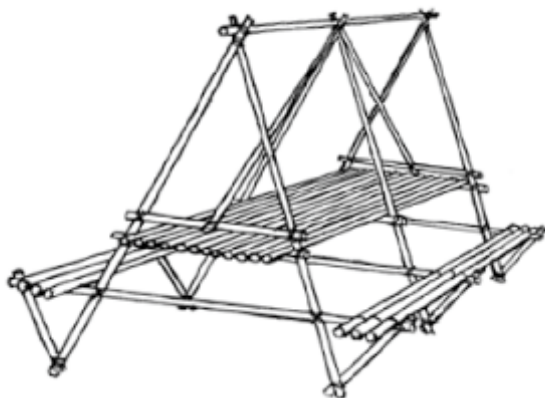


Bàn khung tam giác



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 màn hình hay cốt tre (được đan sẵn) hoặc ghép bằng nẹp tre. Hai cọc để néo dây hai đầu phải đóng thật sâu và kiên cố thật cứng. Bàn này cố định.

Bàn ở dưới đây làm bằng tre, có 2 cây chỗi từ hai đầu vào tam giác giữa, cho nên tự kiên cố, vì vậy có thể di chuyển tùy ý.

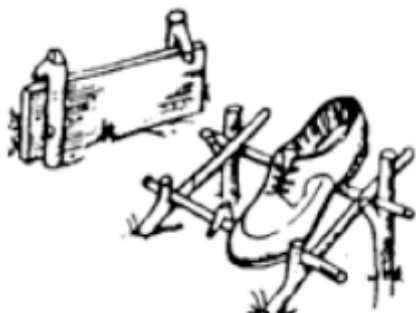


Hai bàn này khi cần có thể phủ bạt lên để che mưa nắng.

Một số mẫu bàn ghế khác

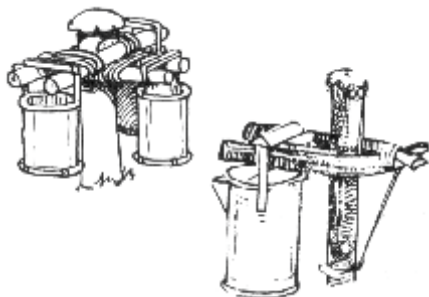
Giá gác giày

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 sinh dính dưới đế giày.



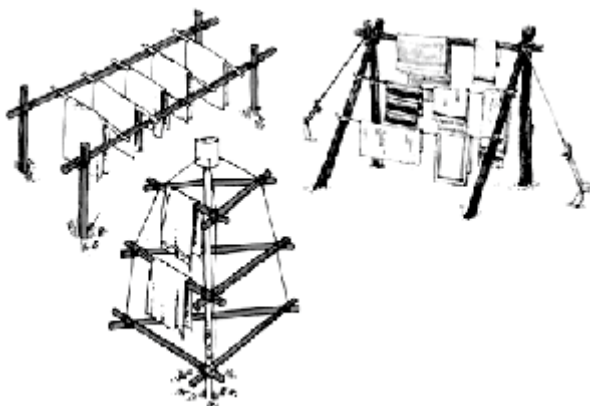
Giá treo thùng nước

Để giữ 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.



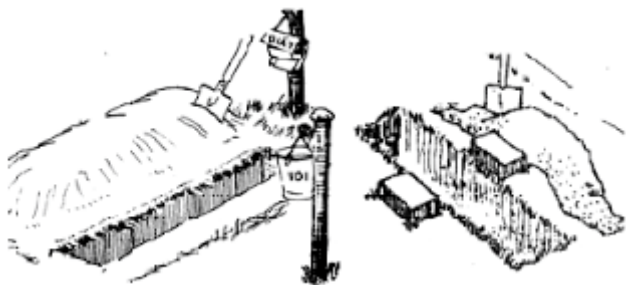
Giá phơi

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 hố 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 xềng 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 Hợp Bọn”, 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 sỡ 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 vị. . . 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.

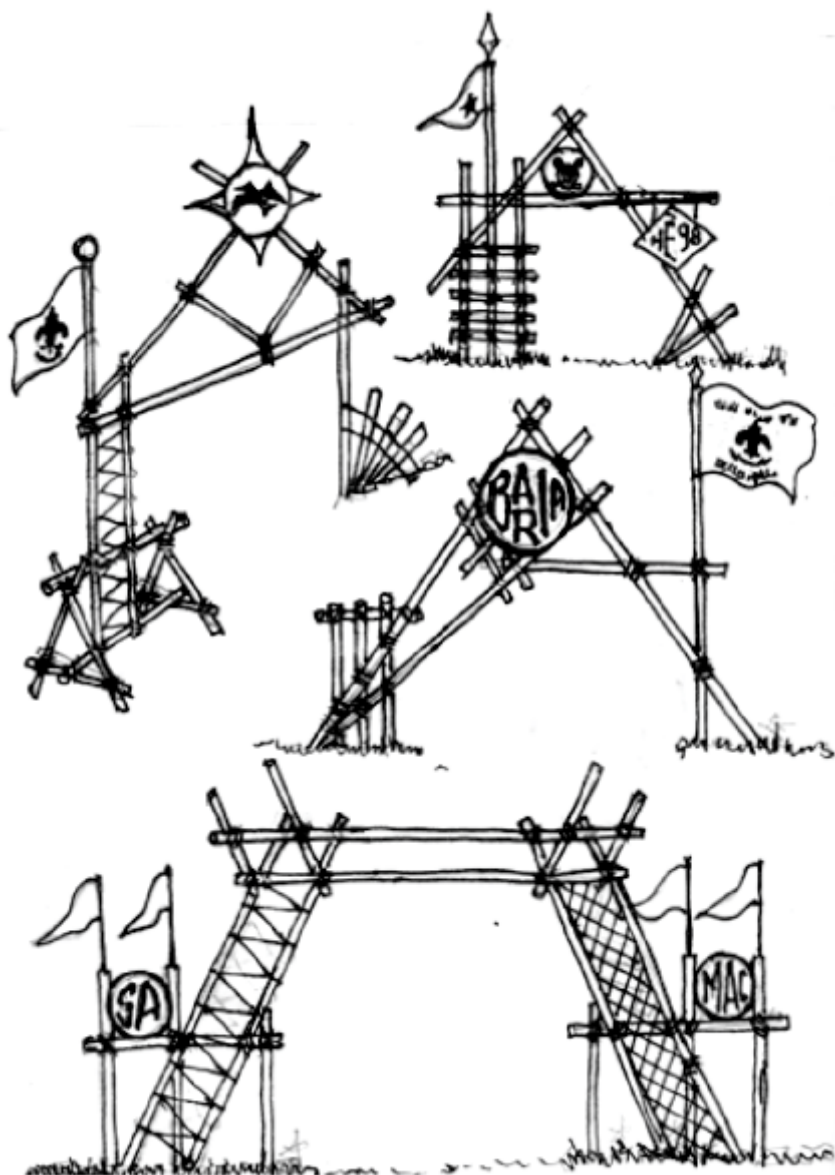
Không nên sử dụng cây quá dài, vì khó vận chuyển, mà nên dùng nhiều cây nhỏ nối lại, vừa dễ vận chuyển, vừa để các trại sinh có dịp thực hành các loại nút tháp.

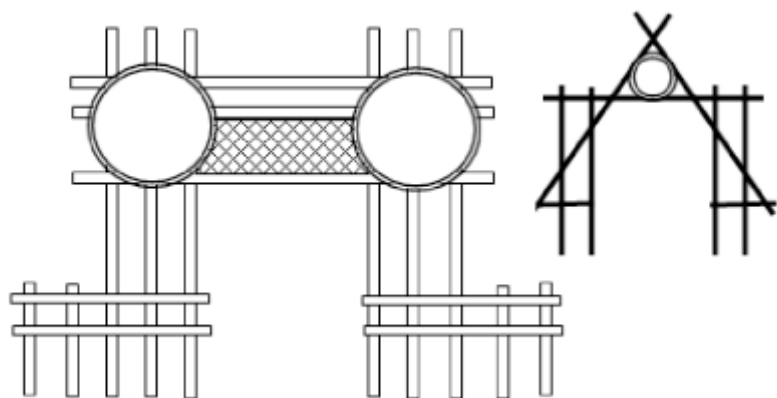
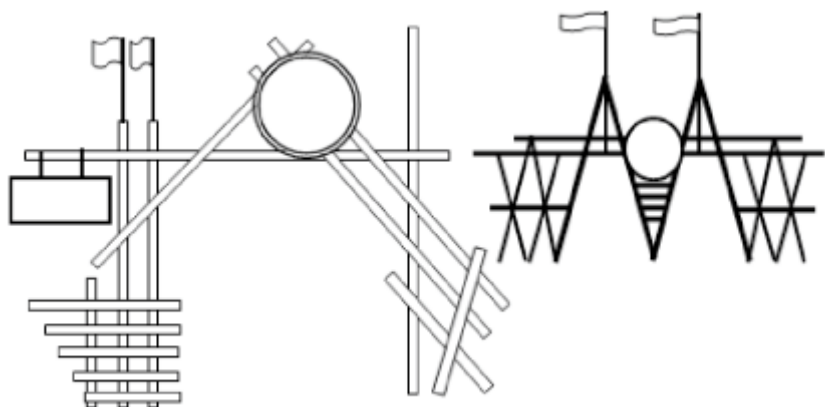
Để không bị sụp đổ, các bạn cần chú ý đến trọng tâm, lực chống đỡ, lực trì kéo, lực kiêng . . . và luôn nhớ rằng, một khung hình tam giác hay hình thang thì vững chắc hơn hình vuông, hình chữ nhật hay hình thoi. Các góc vuông phải có kiêng nách (eke) để tăng lực chịu và không bị xiêu vẹo.

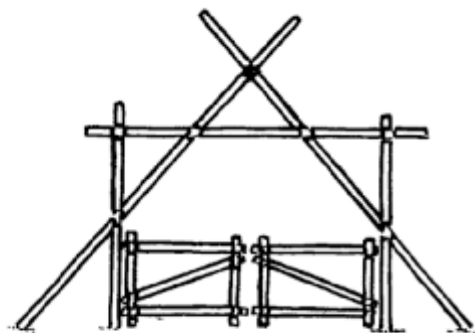
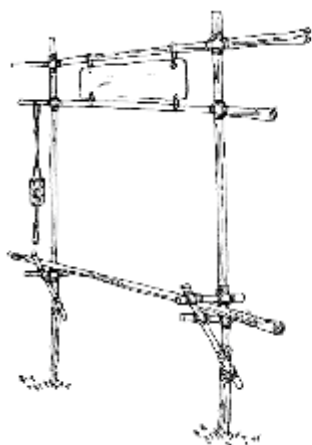
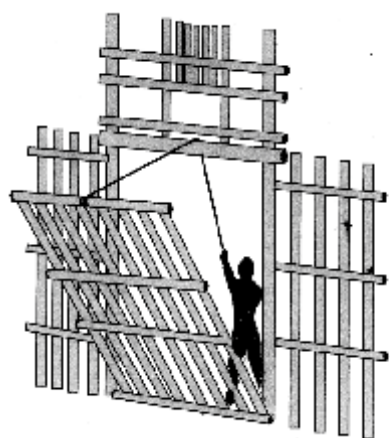
Những dây dẫn nẻo nên sử dụng dây lớn và màu sáng, để trại sinh không bị vấp ngã.

Sau đây là những mẫu cổng trại gợi ý.

Các mẫu cổng trại phẳng - 2D



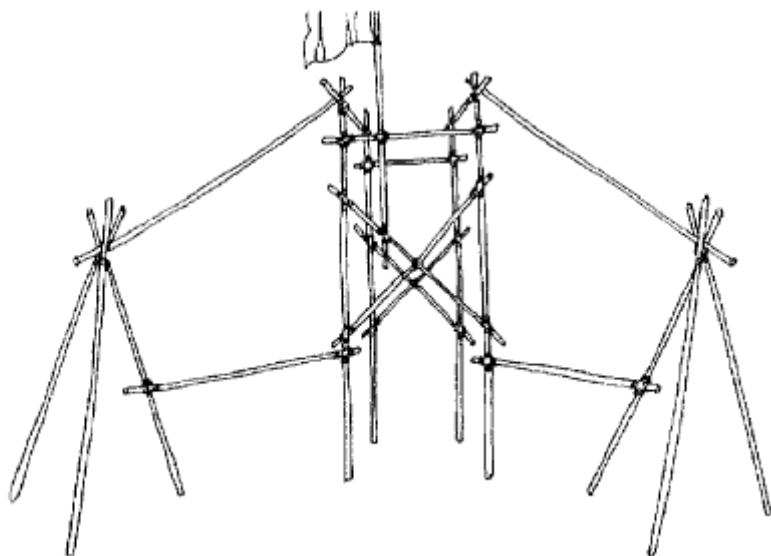
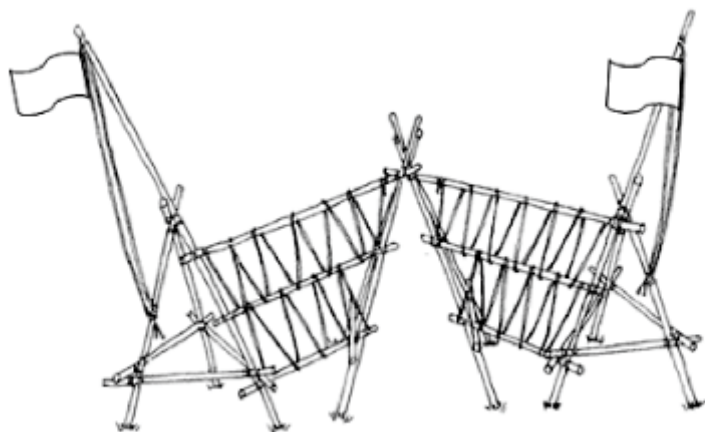




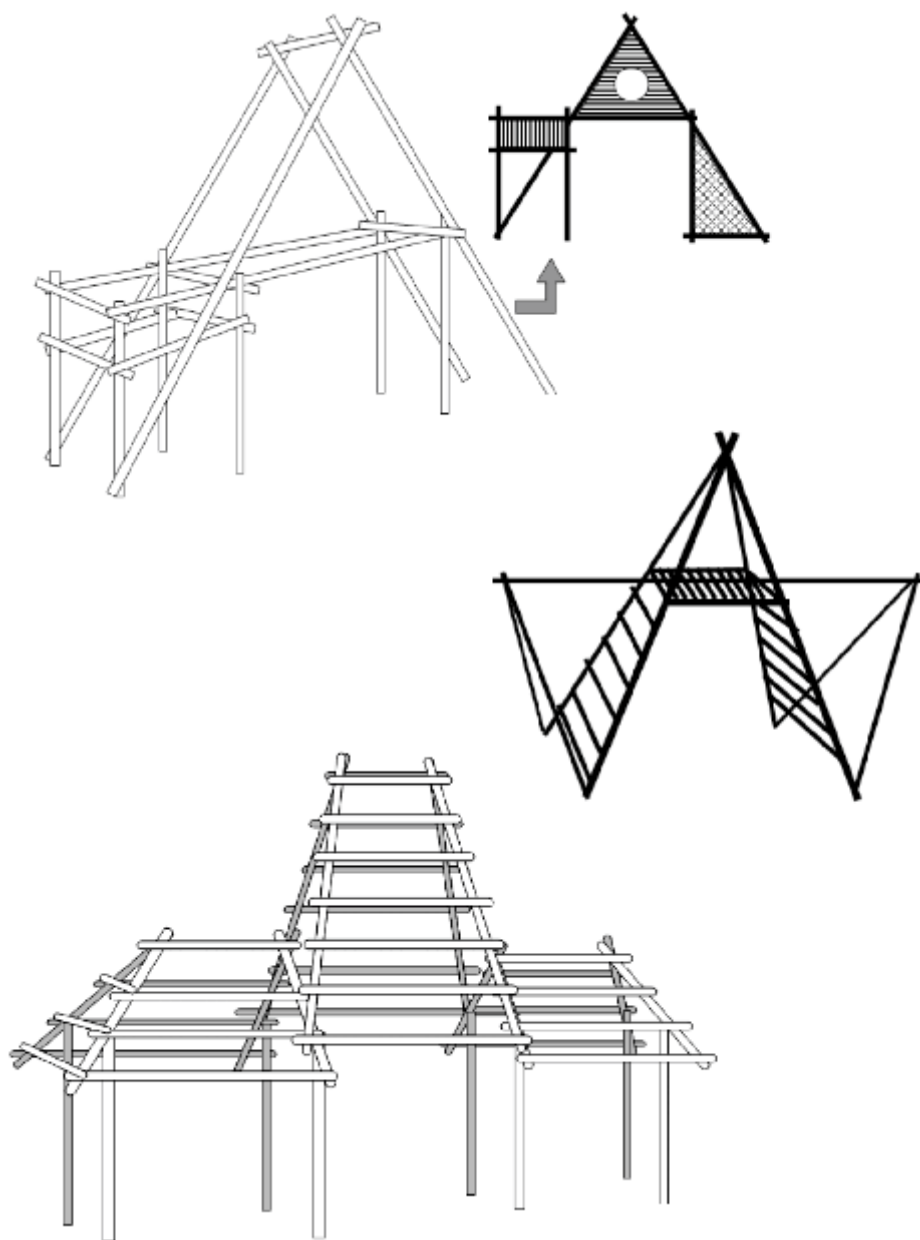
CỔNG HỘP - 3D

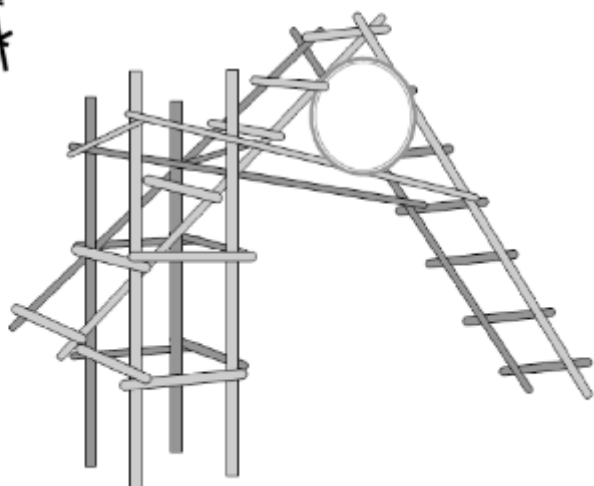
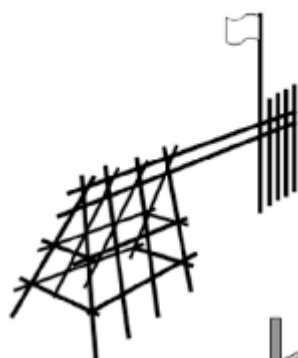
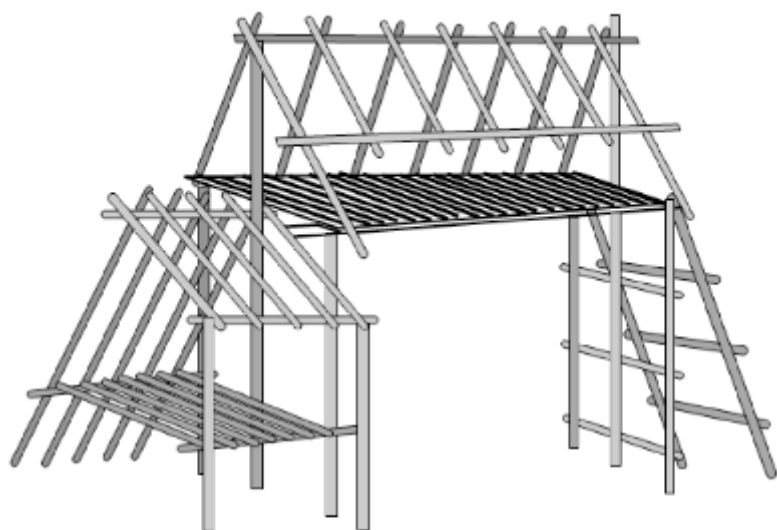
Là những cổng có hình khối, thường được thiết kế trong các kỳ trại lớn. Cổng hộp đòi hỏi tay nghề và kỹ thuật cao. Thông thường thì cổng hộp tự đứng vững mà không cần dãn néo. Tuy nhiên nếu làm quá cao thì cần thiết kế chân đế lớn hoặc kiềng bằng những cây chống hay dây chằng.

Một số cổng phẳng có thể làm thành cổng hộp nếu chúng ta làm hai cái giống nhau rồi đem ráp lại. Thắp thêm một số thanh kiềng để cổng có thể tự đứng vững.

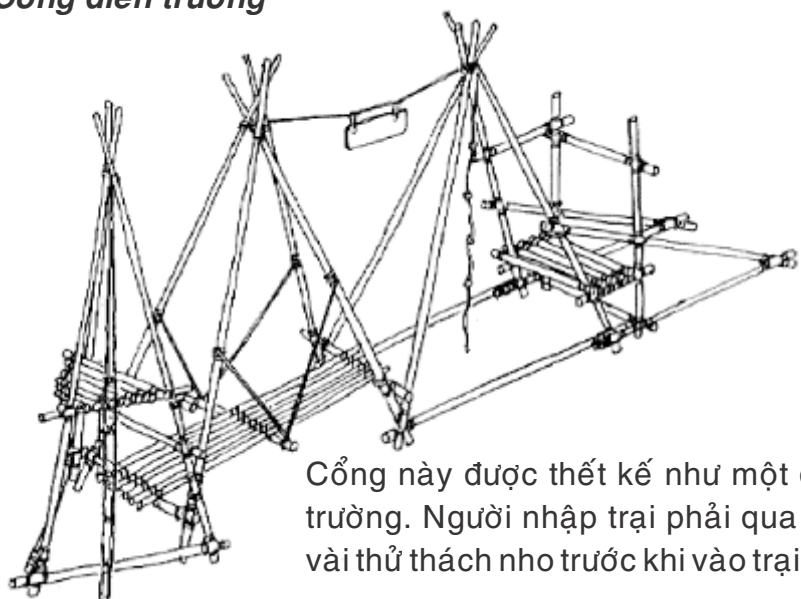


Các mẫu cổng hộp

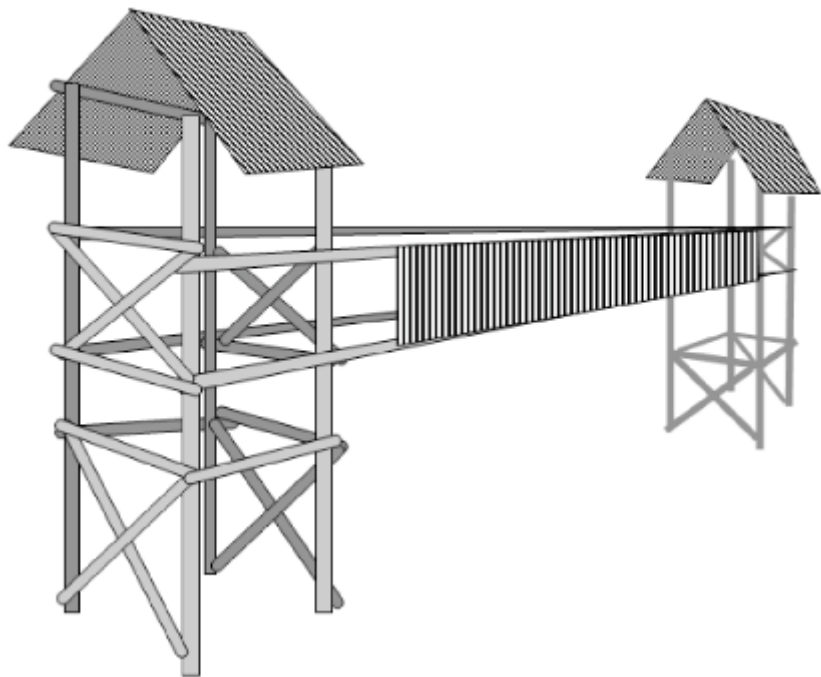




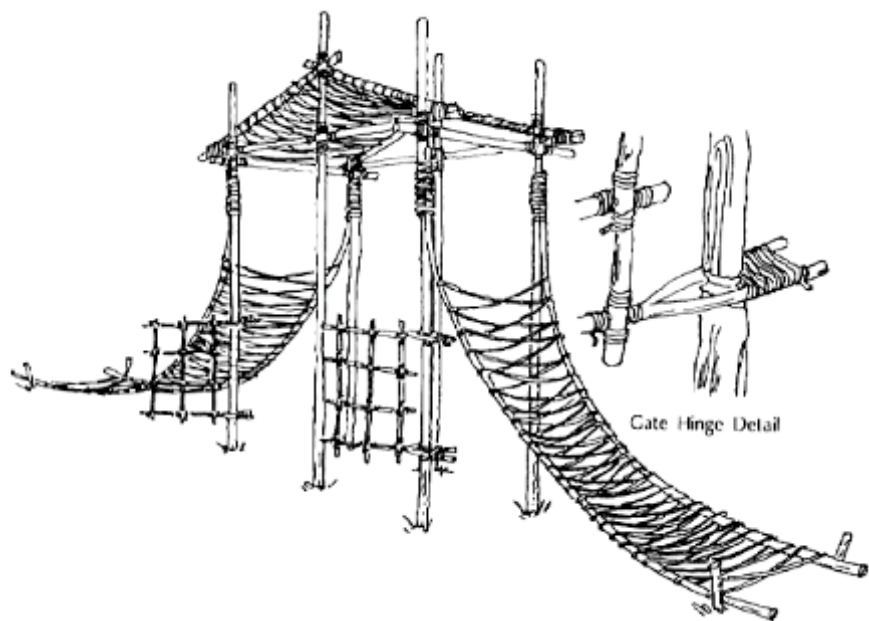
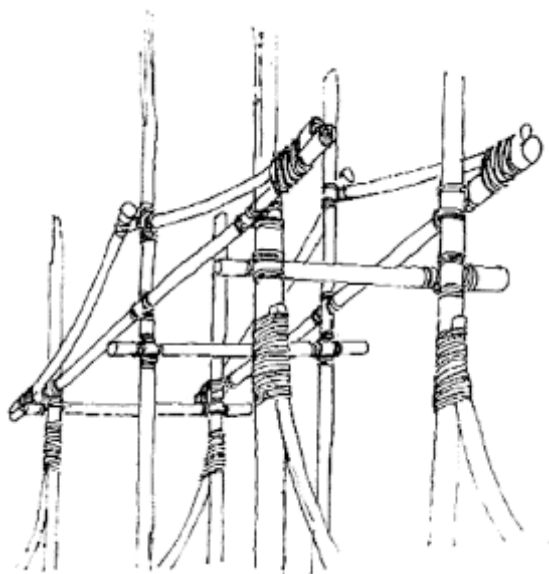
Cổng diên trường

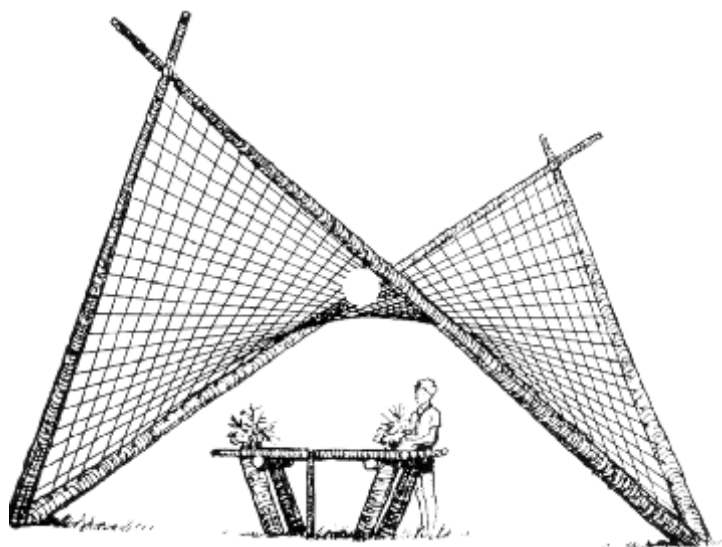


Cổng này được thiết kế như một diên trường. Người nhập trại phải qua một vài thử thách nhỏ trước khi vào trại.

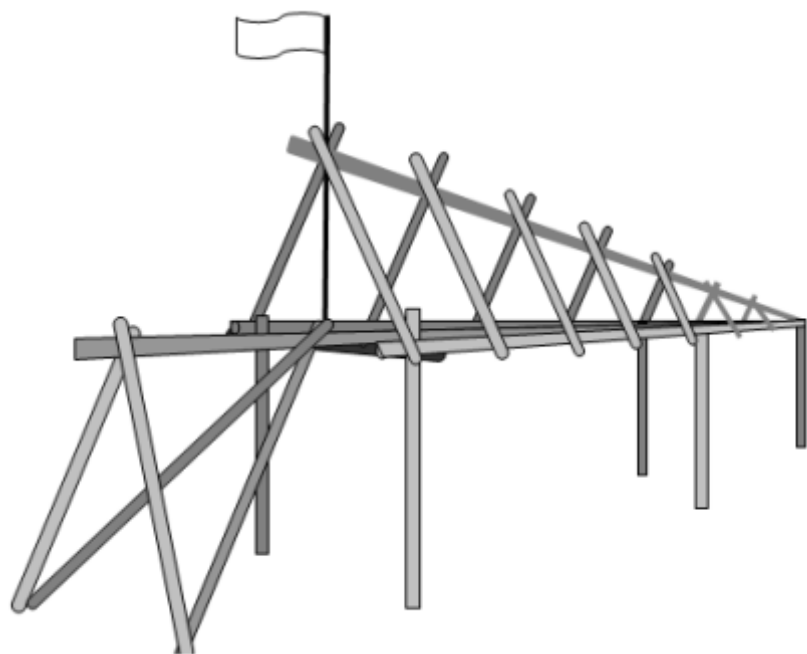


Cổng dây

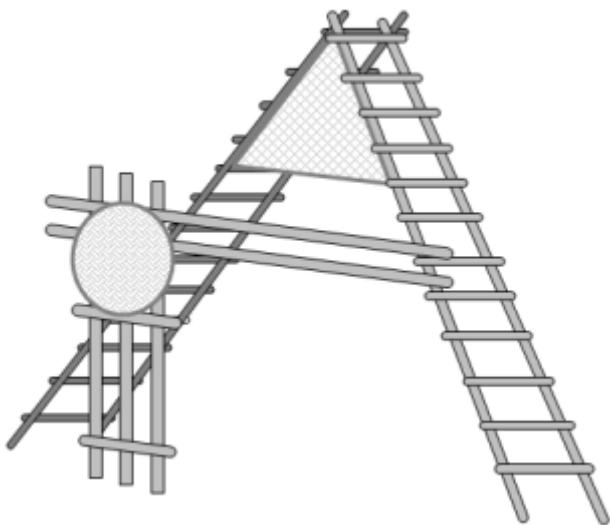




Cổng mái tam giác



Với 2 cái thang và một vài cây tre, các bạn có thể nhanh chóng thiết kế một cổng trại hợp thẩm mỹ

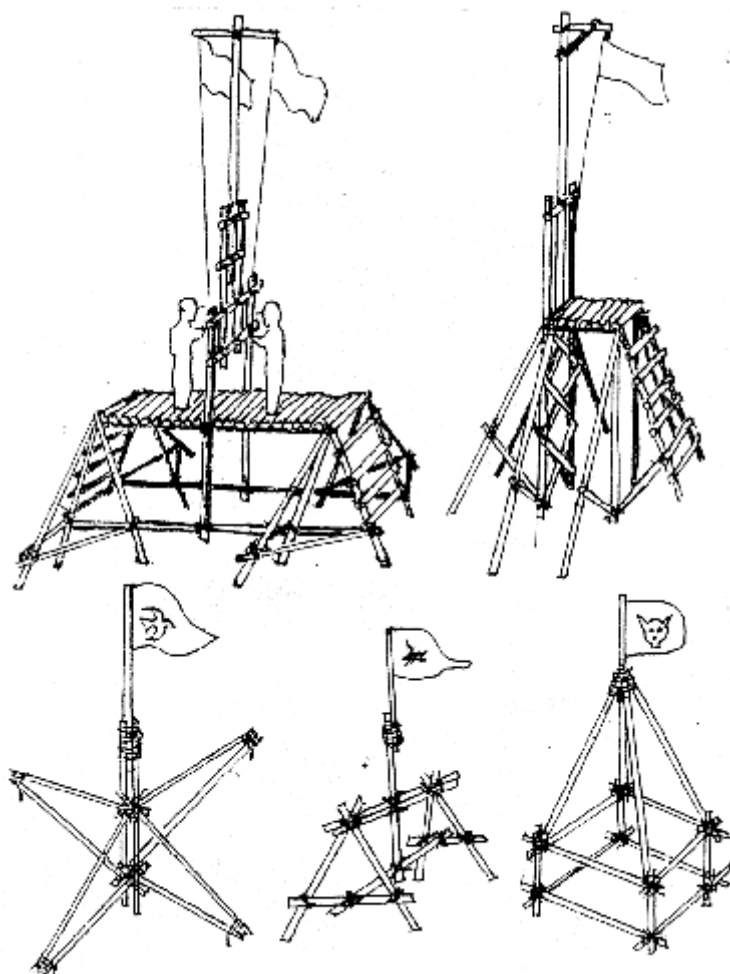


KỠ ĐÀI

Kỳ đài (cột cờ) được dựng nơi trang trọng nhất của khu đất trại. Là chỗ tập hợp 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 dễ 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).

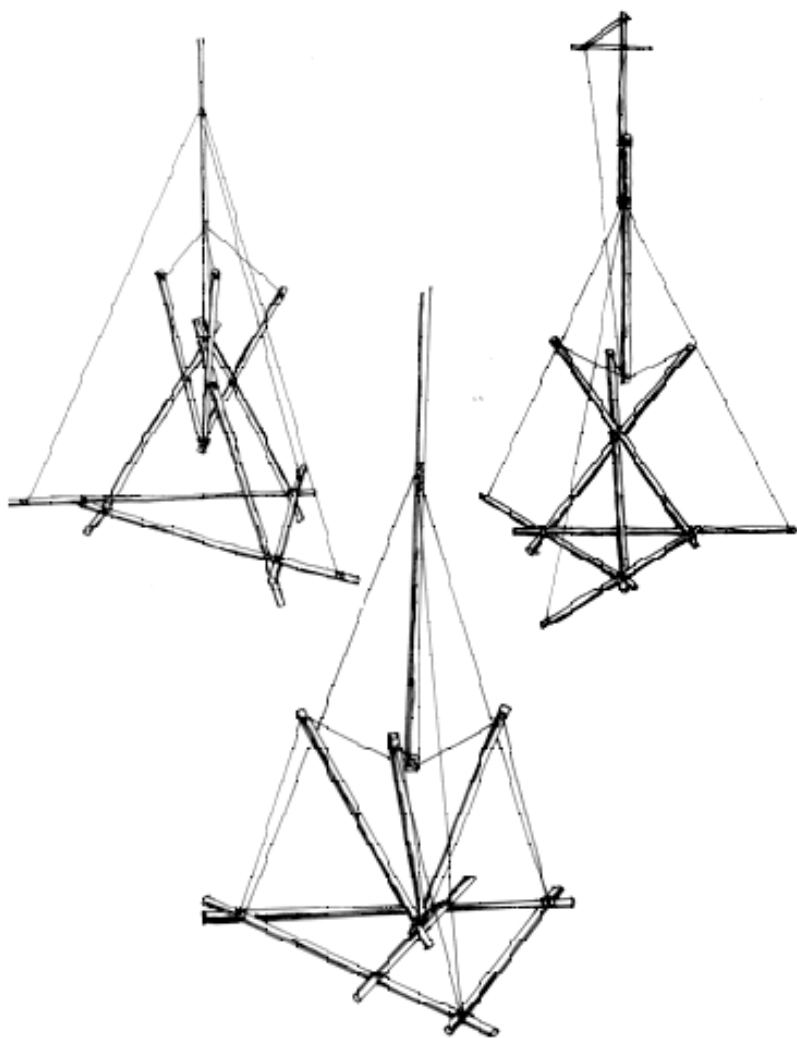
Cũng giống như cổng trại, kỳ đài cũng có thể thiết kế theo hình phẳng hay hình khối. Nhưng thường thì người ta thiết kế theo hình khối.

Có rất nhiều kiểu mẫu kỳ đài và cổng trại. Chúng tôi chỉ có thể một vài kiểu mẫu tiêu biểu.



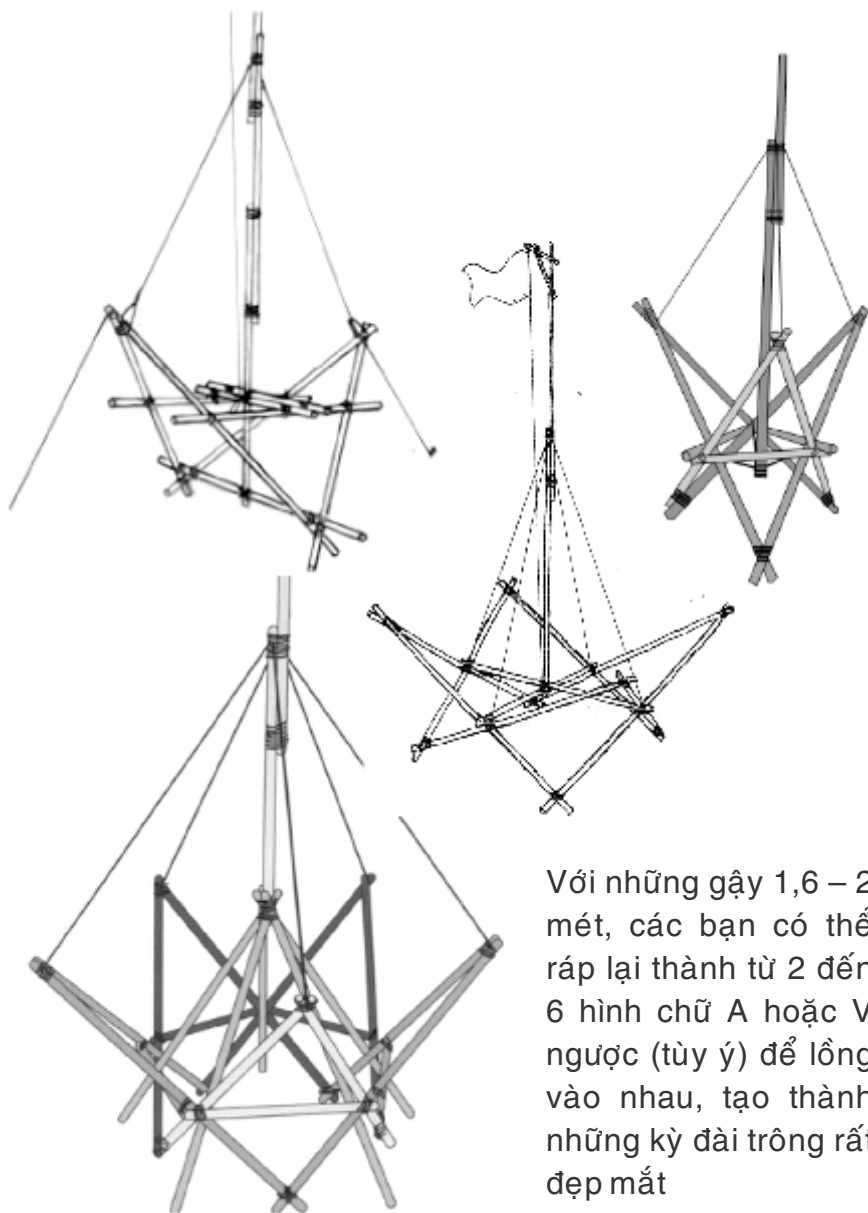
Những mẫu kỳ đài này có thể thiết kế thành hình khối nếu chúng ta làm hai cái giống nhau rồi đem ráp lại. Ở giữa tháp những thanh kiềng giữ cho kỳ đài tự đứng vững

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 quạt 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 Starter)



Đá đánh lửa (Flint Starter)



Đá ma-nhê (Magnesium Fire Starter)

Dùng thấu kính:

Đây cũng là một phương pháp khá dễ dàng. Các bạn dùng thấu kính hội tụ từ các vật dụng như: kính lúp, ống dòm, máy ảnh, kính cận hay kính lão cao độ, đít chai tròn . . .

Các bạn đưa thấu kính 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 bụi nhùi dễ cháy. Vài giây sau khói sẽ bốc lên, chờ khi thấy có điểm lửa, các bạn cầm bụi nhùi lên thổi nhẹ nhàng, lửa sẽ bùng lên. (nếu các bạn có vài hạt thuốc súng hay phân dơi thì chỉ vài giây sau lửa sẽ bùng lên ngay)

Lưu ý: thổi lửa từ bụi nhùi đang cháy ngún để cho ngọn lửa cháy bùng lên là cả một kinh nghiệm. Không thể thổi quá mạnh hay quá yếu mà thổi nhẹ nhàng, khi thấy khói càng lên nhiều thì càng tăng cường cường độ và cho thêm bụi nhùi vào, cho đến khi lửa cháy bùng lên.

Dùng pin hay dùng điện (accu)

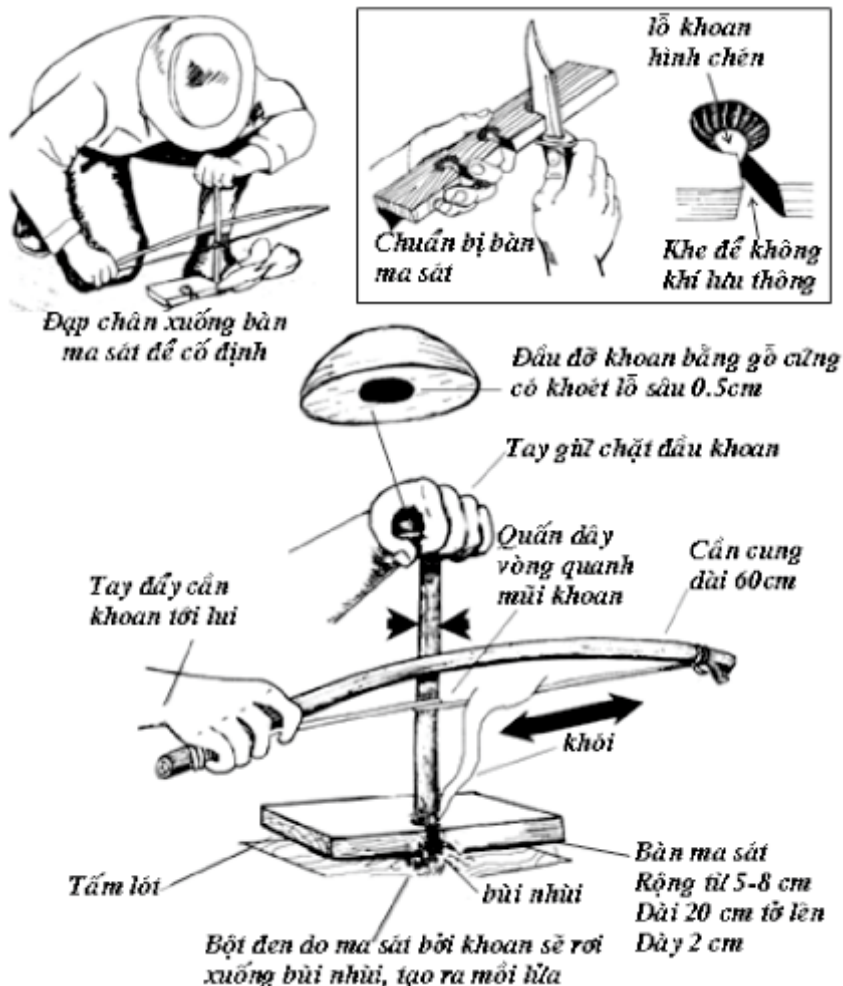
Nối hai đầu dây điện vào hai cực âm dương rồi đánh vào nhau. Nếu cường độ đủ mạnh và bụi nhùi dễ bắt lửa (có tẩm xăng dầu càng tốt), thì sau vài lần đánh, lửa sẽ bùng cháy (các bạn cần đánh nhanh và liên tiếp).



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 cành cây hơi dẻo để làm một cần cung dài khoảng 60-80cm. dây cung được làm bằng các loại dây bền chắc như dây da, dây dù, dây gai se lại... Theo hình dưới đây



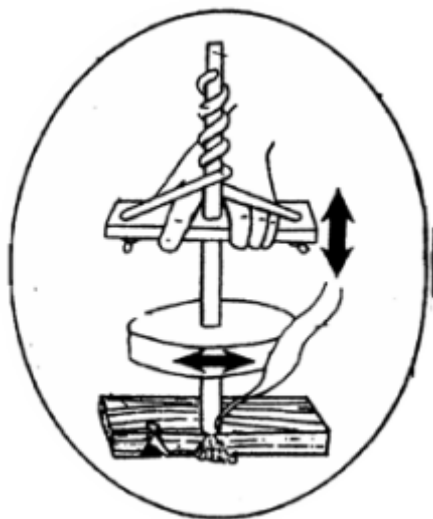
KHOAN BƠM ĐÁNH LỬA

Đây là công cụ đánh lửa của người da đỏ Iroquois. thay vì sử dụng cần cung, thì họ sử dụng một bánh trôn 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 trôn, 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 bụi nhũi vào và thổi 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 khóa 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.

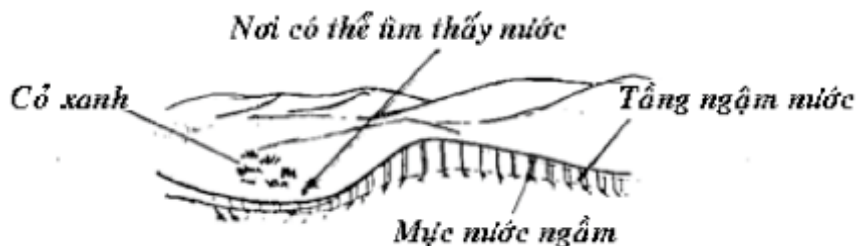


Đào lỗ ở những vùng này các bạn nên chú ý: khi đến lớp cát ẩm, các bạn phải ngưng đào để cho nước rỉ ra từ từ, không nên đào sâu nữa, vì sẽ gặp nước mặn.

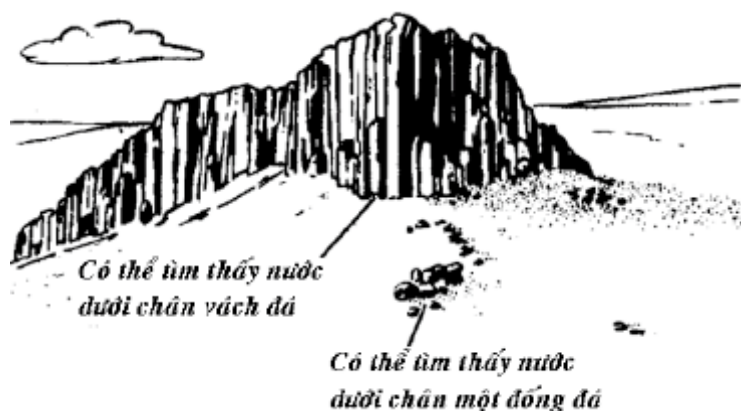
- Đi lần theo những con sông, suối cạn khô, tìm dưới những lớp đá chồng chất ở những khúc quanh của lòng sông hoặc bờ sông. Hay đào những hố nhỏ nơi có cát ẩm ướt. Vì ở đây có thể ẩn chứa những mạch nước.

- Đi ngược về nguồn sông, suối cạn, ở đó có thể có những mạch nước rỉ hay đất ẩm chứa nước.

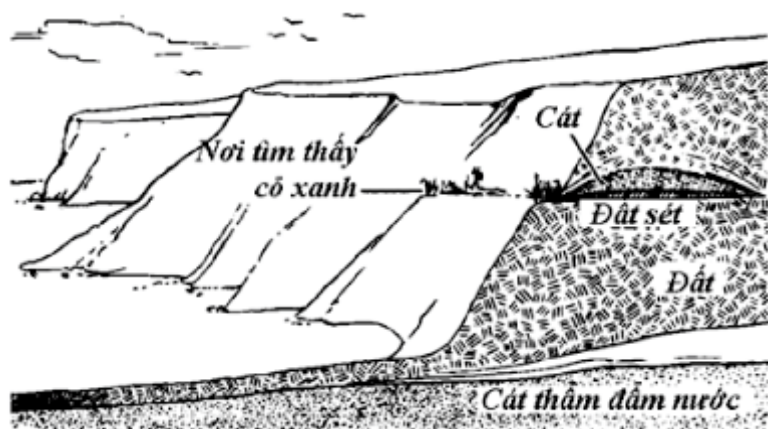
- Các bạn cũng có thể tìm thấy nước dưới trũng những cồn cát, nơi có những đám cỏ mọc xanh tươi.



- 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.



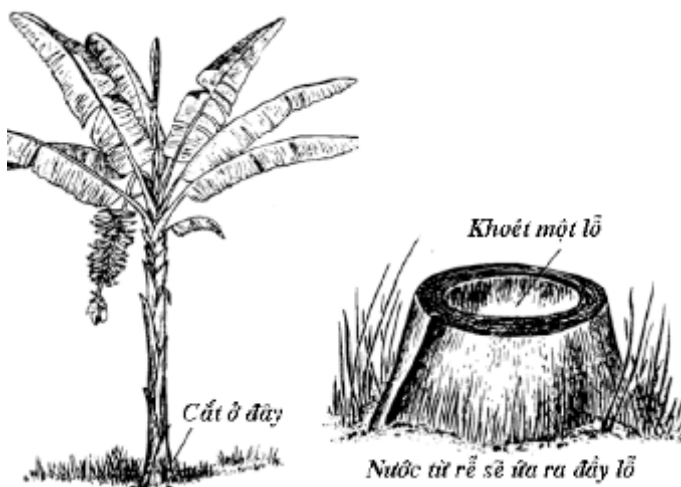
- Trên những vách núi trơ trọi mà có một nơi đất ẩm ướt, cỏ mọc xanh tươi, các bạn có thể thu hoạch nước bằng cách nhe1y một cái khăn hay mảnh vải vào nơi ẩm nhất. Để đầu khăn lòng thòng, nước sẽ thấm theo khăn và nhỏ vào vật hứng ở dưới.



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 bờ 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 hữu cơ... nhất là một loại nước giải khát hảo hạng

Cùi dừa: có chứa 65% chất béo, 20% glucit, 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...

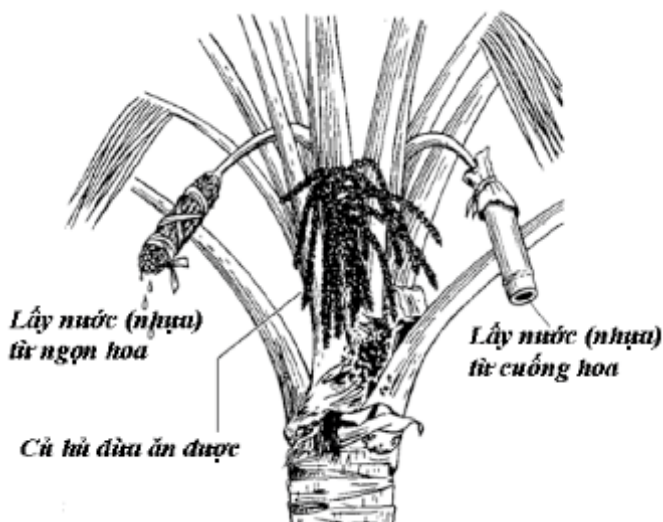
Gân lá dừa: bện hay bó lại để làm chổi, làm tấm xĩa răng, đan rổ rá...

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 tri giữ lại) và cắt chỗ giáp cuống với bông hoa. Dùng bao nylon hay ống tre chụp lại để hứng nước (dùng để không 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)



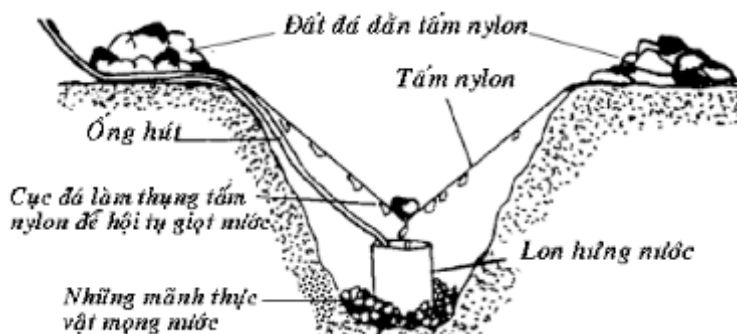
Hoặc bó túm bông hoa lại rồi cắt đầu ngọn cuống hoa. Với cách làm này một cây dừa sẽ cho bạn một lít nước trong một ngày đêm.

Lấy nước từ sương

Vào các buổi sáng, khi gặp những đám cỏ cao ướt đầm 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 hình phiễu, đường kính khoảng chừng một mét, sâu cũng chừng 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, dấn đất đá cho kín chung quanh mép. Ở giữa bỏ một cục đá làm thủng tấm nylon để hội tụ giọt nước. Những mảnh thực vật mỏng nước



Các bạn có thể áp dụng phương pháp này ở những vùng hoang mạc khô cằn, nhưng trước đó các bạn phải lột một số thân cây mọng nước đã được chặt nhỏ (xương rồng, sừng ếch...), 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 đáy lên.

Nước được “sản xuất” theo kiểu này rất tinh khiết.

Chung cất nước mặn

Trong trường hợp khẩn cấp, các bạn có thể lấy một cái nồi, đổ nước biển vào, trên miệng nồi đặt nhiều lớp vải để thấm nước, bắt lên bếp đun sôi rồi lấy những mảnh vải ra để hơi nguội đoạn vắt nước từ những miếng vải ra để uống hoặc sử dụng



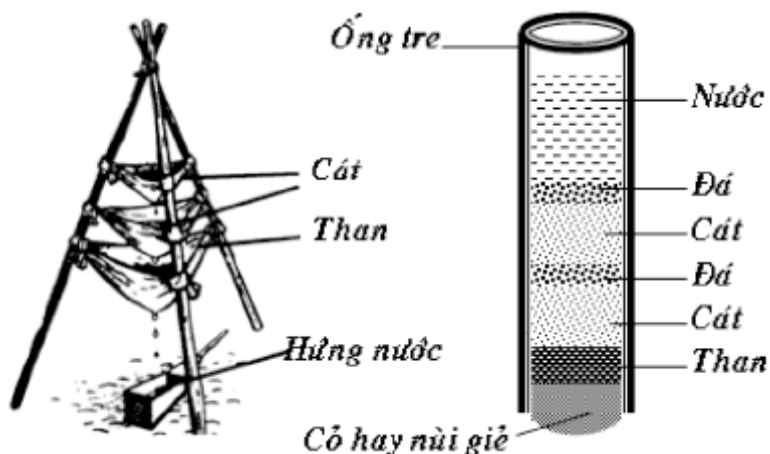
Tự chế hệ thống lọc nước

ở những nơi hoang dã, các bạn không có 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:

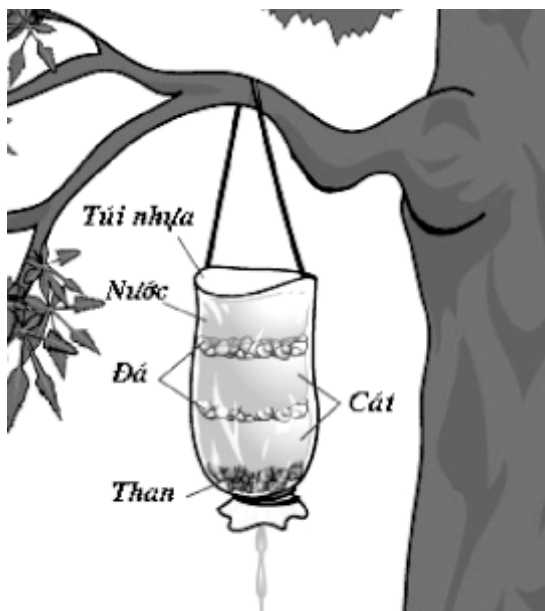
- Dùng một ống lon đục nhiều lỗ ở đáy (như một filter cà phê), đổ cát và than vào bình lọc.
- Dùng một lóng tre hay một đoạn thân cây rỗng, một đầu nhét cỏ hay một nùi vải (hoặc cả vải lẫn cỏ), đổ cát vào để

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.



PHỤ LỤC

TOÁN HUẤN LUYỆN NGÀNH KHA

Biên soạn



NGHI THỨC NGÀNH KHA



Lưu hành nội bộ - 2021

Lời Đầu

Ngành Kha, ngành Hướng đạo hiện đại, luôn chuyển biến để thích ứng và tiến bộ.

Sau nhiều năm áp dụng, Toán Huấn luyện và Toán Sinh Hoạt ngành Kha thấy cần phải sửa đổi một số điểm trong cuốn Nghi thức cho phù hợp với thực tế và đồng nhất với Nghi thức chung của cả Phong trào.

Việc tu chỉnh đúng ra đã được thực hiện vào nhiều năm trước, nhưng không gặp thuận duyên!

Lần này, với quyết tâm cao, cuốn Nghi Thức mới ấn hành sau khi hiệu chỉnh năm 2021 đã đến được tay Quý Trưởng và tất cả các em Kha sinh.

Rất mong các Kha đoàn hoan hỷ tiếp nhận và áp dụng, nhằm đạt sự đồng nhất trong sinh hoạt.

Từ đây cứ 04 năm một lần, nghi thức ngành Kha sẽ được rà soát lại để hoàn thiện.

Thân ái,

CHƯƠNG I

LỜI HỨA - LUẬT CHÂM NGÔN - KHẨU HIỆU LỜI TÂM NGUYỆN KHA SINH

I. LỜI HỨA - LUẬT HƯỚNG ĐẠO:

Lời Hứa và Luật phải thường xuyên được tuyên đọc trong mọi buổi lễ Hướng đạo.

Kha sinh không phải chỉ thuộc lòng, mà phải thể hiện trọn vẹn tinh thần Lời Hứa - Luật trong cuộc sống thường nhật của mình.

Kha sinh am hiểu Lời Hứa - Luật một cách thông minh và linh hoạt hơn khi còn ở độ tuổi Thiếu sinh.

a. Lời hứa:

Tôi xin lấy danh dự, hứa cố gắng hết sức:

- Làm bốn phận đối với Tín ngưỡng, Tâm linh và Quốc gia tôi.
- Giúp đỡ mọi người bất cứ lúc nào.
- Tuân theo Luật Hướng đạo.

b. Luật Hướng đạo:

1. HDS trọng danh dự, ai cũng có thể tin lời nói của HDS.
2. HDS trung thành với Tổ quốc, Cha mẹ và người cộng sự.
3. HDS có bốn phận giúp ích mọi người.
4. HDS là bạn khắp mọi người và coi HDS nào cũng như ruột thịt.
5. HDS lễ độ và liêm khiết.
6. HDS thương yêu các sinh vật.
7. HDS vâng lời Cha mẹ, Huynh trưởng mà không biện bác.
8. HDS gặp khó khăn vẫn vui tươi.
9. HDS tận tiện của mình và của người.
10. HDS trong sạch từ tư tưởng, lời nói đến việc làm.

II. CHÂM NGÔN VÀ KHẨU HIỆU:

Châm ngôn và khẩu hiệu của HDS là
“SẮP SẴN”

Châm ngôn và khẩu hiệu của Kha sinh là
“KHAI PHÁ”

III. LỜI TÂM NGUYỆN CỦA KHA SINH:

Nhằm nung nấu ý chí, củng cố niềm tin, rèn luyện tính khí.
Để học tập, mưu cầu tiến bộ.

Lời tâm nguyện:

Là Kha sinh Việt nam, tôi tin rằng sức mạnh của nước Việt nam nằm nơi niềm tin ở Tổ tiên và lòng can đảm của Dân tộc.

Vì vậy, tôi luôn luôn trung kiên với Tổ quốc, hết lòng với Tín ngưỡng, Tâm linh của mình và nêu cao danh dự của đời tôi.

Tôi sẽ bảo vệ di sản của dân tộc và làm hết sức để bồi dưỡng di sản ấy.

Tôi nhìn nhận nhân cách, giá trị con người và cư xử công bằng, thiện chí với người khác.



CHƯƠNG II

TIẾNG REO CỦA HỘI HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM CÁC BÀI CA NGHI LỄ

I. TIẾNG REO:

(Chung cả Hội Hướng đạo Việt nam)

Reo mừng trong những dịp lễ quan trọng.

Tất cả khum người, cầm nón ở tay phải.

Trưởng: DÔ TA

Kha sinh: A DÔ TA

Vung nón lên cao

Lập lại 3 lần.

Cuối cùng tất cả reo to: A. aaa... aa...

Tung cao nón lên trời.

II. CÁC BÀI CA NGHI LỄ:

- Hội ca
- Kha sinh ca

(Bài ca chính thức ngành Kha).

(Xem phụ đính)

CHƯƠNG III

ĐỒNG PHỤC - HUY HIỆU BẰNG DANH DỰ

I. ĐỒNG PHỤC:

1. NÓN

- Béret: màu đen.
- Casquette: màu huyết dụ.
- Calot: màu kaki của áo. Vành nón viền một đường nhỏ (# 2mm) màu huyết dụ.

Có thể dùng một trong ba loại nón trên, nhưng phải đồng nhất trong một Kha đoàn.

Nón béret và calot đội lệch sang phải.

Kha sinh thường xuyên tham du, trại và công tác phục vụ ở ngoài trời nên cần có nón để che nắng mưa, bảo vệ đầu.

Nón làm cho đồng phục thêm hấp dẫn và Kha sinh trở nên lịch sự hơn.



BÉRERT



CASQUETTE

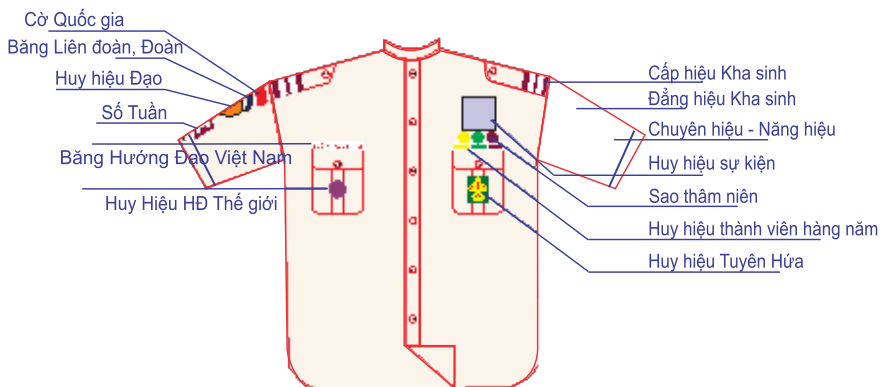


CALOT

2. ÁO

Áo chemise tay ngắn, màu kaki có cổ gài nút, có cầu vai, hai túi áo có nắp và có sống giữa.

Các huy hiệu Hướng Đạo được đính vào áo theo đúng quy



TAY ÁO PHẢI

TAY ÁO TRÁI

3. QUẦN:

Có 2 loại: quần ngắn (váy ngắn) và quần dài.

• Quần ngắn:

- **Nam:** quần ngắn trên đầu gối 6cm (bằng bề rộng của 3 ngón tay). Màu xanh đen, 2 túi hai bên hông, 2 túi sau có nắp và có sống giữa. Đai nịt lớn, chắc.

- **Quần dài:**

- Màu xanh đen hoặc màu kaki. Túi như quần ngắn. Mặc khi sinh hoạt cho cả nam và nữ.

Phải đồng nhất trong một Kha đoàn.



4. LỄ PHỤC:

- **Nam:** quần dài và áo chemise tay dài màu khaki.
- **Nữ:** jupe midi (váy lửng, trên đầu gối 6cm), màu xanh đen hoặc màu kaki, áo chemise tay dài màu kaki.

Tùy khả năng của từng Kha đoàn.



5. NỊT, GIÀY, VỚ (BÍT TẮT):

- Nịt da, bố màu đen hay nâu.
- Giày vải cao cổ màu đen hay nâu dùng trong sinh hoạt. Giày da thấp cổ, màu đen hay nâu khi mặc lễ phục.
- Khi mặc quần ngắn, vớ cao qua khỏi bắp chân, cách gối 10cm màu kaki (beige).
 - o Đoàn sinh thêm một khoanh màu huyết dụ ở cổ vớ.
 - o Huynh trưởng hai khoanh.

6. KHĂN QUÀNG:

Bằng vải màu huyết dụ, hình tam giác vuông cân, cạnh dài từ 60 đến 90cm tùy theo trạc người, ở góc vuông đính huy hiệu Kha màu trắng.

Khi mặc lễ phục, Kha sinh mang caravatte màu huyết dụ.

7. GẬY:

Kha sinh sử dụng gậy 1,2m trong những lần thám du, trại...

Đối với những Kha sinh khéo tay, gậy là một tác phẩm điêu khắc, một kỷ vật.

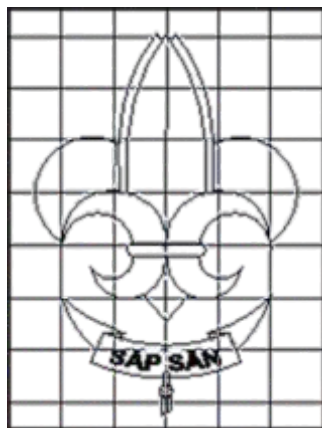
Đồng phục Trưởng giống đồng phục Kha sinh.

II. HUY HIỆU:

1. HOA BÁCH HỢP:

Huy hiệu chính thức của Hướng đạo là Hoa Bách Hợp hay còn gọi là Hoa Huệ, trước Thế chiến II, Liên Hội Hướng đạo Đông Dương đã biến đổi từ huy hiệu Hướng đạo quốc tế cho có sắc thái địa phương.

Theo quy trình và nội lệ của Hội Hướng đạo Việt nam năm 1962, huy hiệu chính thức của Hội HĐVN là hoa huệ và trong Hội nghị Huynh trưởng BDH/HĐVN năm 2012 đã nhất trí chấp nhận huy hiệu chính thức như sau:



Ý nghĩa: HDS biết tìm đường chính mà đi và có thể hướng dẫn cho người khác.

- Ba cánh hoa nhắc nhở ba điều trong lời Hứa Hướng Đạo.
- Phía dưới cánh hoa có băng mang chữ “SẮP SẴN” là châm ngôn, hai đầu nhọn uốn cong lên tượng trưng cho nụ cười của HDS.
- Phía dưới băng có mắc sợi dây, thắt gút để nhắc nhở HDS mỗi ngày làm một việc thiện.

Hình vẽ được chia ô sẵn để tiện việc sao chép và phóng lớn khi cần.

2. HUY HIỆU TUYÊN HỨA:

Hoa Bách Hợp màu đỏ viền vàng được dệt trên nền màu xanh lục, may ở túi áo bên trái sau khi đã tuyên lời Hứa.



3. HUY HIỆU HƯỚNG ĐẠO THẾ GIỚI:

Màu trắng được thêu trên nền tím, là biểu tượng của phong trào Hướng Đạo toàn cầu.

Huynh trưởng và các HDS Việt Nam đã tuyên lời hứa được mang huy hiệu này trên sống giữa túi áo bên phải.

Huy hiệu của Trưởng có kích thước $d = 4\text{ cm}$

Huy hiệu của Đoàn sinh có kích thước $d = 2\text{ cm}$.



4. HUY HIỆU KHA:

Là huy hiệu đã được chấp thuận trong Hội nghị Huynh trưởng năm 1965, có tính lịch sử của Ngành.

Huy hiệu Kha nội tiếp trong một hình vuông đứng (hình thoi vuông) cạnh 40x40 mm, nền màu huyết dụ, chữ 卐 (Khả) và khung chữ nhật có 4 mũi tên ở 4 cạnh, màu trắng.

Huy hiệu Kha được dệt trên vải và dập bằng kim khí.

Huy hiệu kim khí cỡ nhỏ đính vào áo khi Kha sinh mặc thường phục. Cỡ lớn được dệt trên vải hoặc dập bằng kim khí đính ở khăn quàng và nón (mũ).



5. BĂNG HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM:

Băng này được in hoặc dệt bằng chữ in hoa màu đỏ trên nền trắng, không viền, may trên túi áo bên phải. Phía trên của băng HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM không được đính bất kỳ huy hiệu nào.



6. CỜ QUỐC GIA:

Mỗi khi tham gia các hoạt động, sự kiện có tính quốc tế (Hội nghị, họp bạn Quốc tế...), Huynh trưởng và đoàn sinh phải mang cờ Quốc gia (Kích thước: 60x40mm) trên vai áo bên phải, sát với cầu vai trên các băng Đoàn, Đạo.

7. BĂNG ĐOÀN (LIÊN ĐOÀN) - HUY HIỆU ĐẠO:

Băng Đoàn (Liên đoàn): Có hình cong, là một phần của hình vành khăn, chiều dài cung từ 6 - 8cm, chiều rộng = 2cm. Nền xanh đen, tên Đoàn viết bằng chữ in hoa và viền màu vàng hoàng yến. Đính ở bên vai phải, gần cầu vai, bên dưới cờ Quốc gia.



Huy hiệu Đạo: thường có hình chữ nhật đứng:

- Bề ngang không quá 4cm.
- Bề đứng không quá 6cm.
- Không sử dụng quá 3 màu.

Mang trên vai áo phải, dưới băng Đoàn (Liên đoàn)

Được Hội nghị Huynh trưởng chấp nhận.



8. CẤP HIỆU:

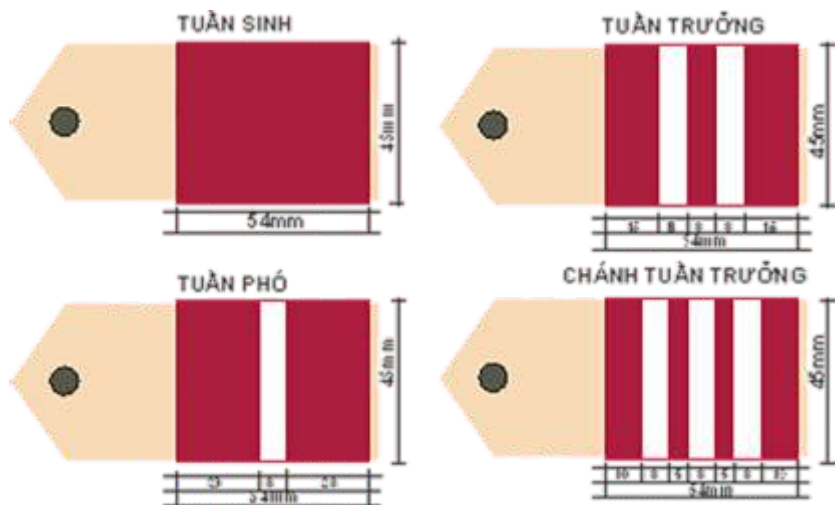
a. Cấp hiệu Kha sinh:

Kha sinh khi chính thức nhập Kha đoàn, được gắn 2 khâu vải huyết dụ ở hai cầu vai, dài 55mm, rộng 45 mm lòng được vào cầu vai.

Cấp bậc Kha sinh là gạch ngang màu trắng, rộng 8 mm.

- **Tuần phó:** 1 vạch màu trắng, nằm giữa khâu cách 2 đầu khâu 23mm.
- **Tuần trưởng:** 2 vạch màu trắng cách nhau 8mm, cách 2 đầu khâu 15mm.
- **Chánh Tuần trưởng:** 3 vạch màu trắng cách nhau 5mm, cách 2 đầu khâu 10mm.

Khi mặc lễ phục, cấp hiệu sẽ được thể hiện trên kẹp cài cravatte.



b. Cấp hiệu Trường:

Cấp hiệu Kha trưởng là huy hiệu Hướng đạo bằng kim khí có tím lông màu huyết dụ, đính bên trái nón. Hai khâu huyết dụ lồng vào cầu vai dài 54mm, trên có hoa huệ và nút caric màu trắng.



Cấp hiệu Kha phó và các Trưởng Phụ tá tương tự cấp hiệu Kha trưởng nhưng giữa tím lông có một vạch nâu và ở hai khâu huyết dụ là nút dẹt màu trắng thay cho nút caric.

c. Bằng Trưởng:

Trưởng đã hoàn thành Khoá huấn luyện Dự Bị Huy Hiệu Rừng mang khăn quàng màu ngành (Huyết dụ) và khâu da tết hai tao.



Trưởng đã qua chương trình Kỹ Năng ngành Kha mang trên túi áo trái huy hiệu hình nút Caric màu vàng hoàng yến viền trắng trên nền màu xanh dương đậm viền khung màu vàng.



Trưởng đã hoàn thành chương trình huấn luyện Huy Hiệu Rừng (Băng Rừng – Woodbadge) mang khăn quàng Gilwell (*Mặt phải màu xám, mặt trái màu hồng, đính ở phía sau mảnh vải hình chữ nhật dệt hình riêng của trại trường Gilwell*); khâu da tết hai tao, dây đeo cổ bằng da có đính hai mẫu gỗ theo kiểu Dinizulu.

Khăn quàng Băng Rừng chỉ sử dụng trong các buổi họp Trưởng, các khoá huấn luyện hoặc trong các dịp họp mặt hay lễ nghi long trọng. Khi sinh hoạt tại đơn vị chỉ mang khăn quàng màu ngành, khâu da hai tao và dây đeo cổ có hai mẫu gỗ.



9. ĐĂNG HIỆU:

Ngành Kha có 3 đăng hiệu:

Thuần Kha:

Hình vuông 6x6cm, nền huyết dụ, 4 cung, 4 tên, vòng tròn và hoa huệ ở giữa màu trắng mang trên tay áo trái của Kha sinh.



Kha Tiên phong:

Hình tròn nền lục D = 6cm, trong có hoa huệ vàng hoàng yến viền trắng, có hình cây đuốc, cán màu huyết dụ, lửa màu đỏ.

Khi Kha sinh được tấn phong, đăng hiệu Kha Tiên Phong được mang trên tay áo trái thay vào chỗ đăng hiệu Thuần Kha.



Kha Nghĩa sĩ:

Hình tròn đỏ D = 6cm, trong có hoa huệ đen viền trắng, giữa hoa huệ có kiếm trắng.

Khi Kha sinh được tấn phong, đẳng hiệu Kha Nghĩa Sĩ được mang trên tay áo trái thay vào chỗ đẳng hiệu Kha Tiên Phong.



10. CHUYÊN HIỆU TỔNG THỂ - NĂNG HIỆU:

Từ sau hiệp ý 1993, ngành Kha có 5 chuyên hiệu:

- Thiên nhiên – Cắm trại: Nền màu xanh lục
- Thể dục - thể thao: Nền màu đỏ carốt.
- Hướng nghiệp: Nền màu tím.
- Giao tế - Phục vụ: Nền màu xanh da trời.
- Văn hóa - Tín ngưỡng: Nền màu vàng hoàng yến.

Chuyên hiệu ngành Kha hình thoi vuông 40x40mm được đeo trên tay áo trái (Phía dưới đẳng hiệu Thuần Kha, Kha Tiên phong...), sau khi đã thực hiện lễ trao chuyên hiệu.

CHUYÊN HIỆU TỔNG THỂ



THIÊN NHIÊN - CẨM TRẠI

THỂ LỰC - THÍCH ỨNG



HƯỚNG NGHIỆP

PHỤC VỤ - GIAO TẾ

VĂN HOÁ - TÍN NGƯỠNG

NĂNG HIỆU:

Là những chuyên hiệu nhỏ bao gồm trong 05 loại chuyên hiệu lớn (Còn gọi là Chuyên hiệu Tổng thể) xác nhận khả năng tự rèn luyện của Kha sinh – Phát huy châm ngôn “KHAI PHÁ” của ngành.

Năng hiệu ngành Kha hình thoi vuông 20x20mm, được gắn song song với đường tay áo trái, cách biên 10 mm, từ giữa tay áo qua bên trái rồi qua phải cho cân đối.

Kha sinh đạt đủ 02 năng hiệu cùng loại, lập tức Kha trưởng tổ chức lễ trao chuyên hiệu tổng thể.



11. SỐ TUẦN:

Khác với Thiếu sinh đeo tua vai Đội, Kha sinh mang số Tuần. Số Tuần được dệt trên nền vải, hình vuông 40x40mm màu huyết dụ, chữ số La mã: I, II, III, IV màu trắng, theo thứ tự thành lập trước sau.

Số Tuần được đeo trên tay áo phải, dưới các huy hiệu cờ Quốc gia, băng Đoàn, huy hiệu Đạo.



12. SAO THÂM NIÊN:

Sao 6 cánh bằng kim khí, đính trên một nền tròn bằng nỉ theo màu ngành, đeo trên túi áo bên trái. Hình tròn trong sao có số để chỉ thâm niên.



III. BĂNG DANH DỰ:

Là một ưu tiên của ngành Kha, Băng danh dự được mang trong những dịp đặc biệt như: họp bạn, hội hè, đại lễ. Băng danh dự rộng 12cm bằng vải màu huyết dụ, đeo choàng từ vai trái xuống thắt lưng phải (khoảng 160cm tùy theo trạc người), hai đầu cắt đuôi én, Phía trước ngực, từ trên xuống, gắn sao thâm niên, huy hiệu Hướng đạo, chuyên hiệu có từ Nhi, Ấu, Thiếu, Kha.



IV. HUY HIỆU ÂN NGHĨA VÀ DANH DỰ:

1. Huy hiệu dành cho các thành viên của Hội đồng Hướng Đạo Quốc gia, các hội viên danh dự, ân nhân và bảo trợ.
2. Các loại huân, huy chương để tặng thưởng cho các đơn vị hoặc cá nhân có những công trạng đặc biệt đối với phong trào và xã hội sẽ do Đại hội đồng Hướng Đạo Việt Nam ấn định.

Hiện nay chưa có quy định cụ thể.

CHƯƠNG IV

TIÊU HIỆU

I. QUỐC KỶ:

QUY ĐỊNH CHUNG:

- Quốc kỳ bằng vải, hình chữ nhật chiều rộng bằng $\frac{2}{3}$ chiều dài. Đáy cờ có đai hoặc kết 7 đôi dây, cùng màu với nền cờ để buộc vào dây kéo cờ. Đáy cờ phải tương xứng với chiều cao của cột cờ. Cột cao tối thiểu bằng 10 lần đáy cờ.
- Quốc kỳ phải treo riêng biệt trên một cột cờ. Không được treo chung với bất cứ cờ hoặc dấu hiệu nào khác.
- Mỗi đơn vị Hướng đạo phải có một Quốc kỳ đúng quy định và được giữ tại nơi trang trọng nhất (Minh nghĩa đường hoặc nơi làm việc của Trại trưởng).
- Trong các buổi lễ chính thức có một đơn vị của HĐVN tham dự, Quốc kỳ phải được mang ra chào.
- Trong các cuộc gặp gỡ hay họp bạn Quốc tế, Quốc kỳ các nước được treo trên những cột riêng biệt cao bằng nhau.

QUỐC KỶ DIỄN HÀNH:

- Khi tham dự diễn hành trong các sự kiện long trọng, Quốc kỳ Việt Nam luôn luôn do một Huynh trưởng mang, kèm Đội hộ cờ gồm hai HDS đi hai bên và ba HDS đi phía sau, tất cả cùng mang găng tay trắng.

- Khi diễn hành, tay trái giữ gốc cán cờ chịu vào đai thắt lưng, tay phải nắm thân cán cờ đưa thẳng ra phía trước hợp thành một góc 45° so với phương thẳng đứng.
- Cán Quốc kỳ có chiều dài 2,1 mét, trên đầu có gắn mũi giáo.

NGHI LỄ ĐỐI VỚI QUỐC KỲ:

- Khi gặp Quốc kỳ đang diễn hành hay gặp lễ chào cờ của bất kỳ đoàn thể nào, các HDS cũng phải nghiêm chào.
- Trong một buổi lễ hay một cuộc diễn hành, chỉ sử dụng một Quốc kỳ ở cấp cao nhất mà thôi.
- Nếu buổi chào cờ mà không có hoặc không tiện làm cột cờ (lễ tuyên hứa...), có thể sử dụng Quốc kỳ gắn trên cán cờ và vị trí của Quốc kỳ nằm phía bên phải (từ dưới nhìn lên).
- Khi có Quốc tang, Quốc kỳ phải mang băng đen trong suốt thời gian ấn định, khi thượng cờ phải kéo lên tận đỉnh rồi mới hạ xuống nửa thân cột. Lúc hạ cờ cũng vậy, cờ phải kéo lên đỉnh, giữ một lúc rồi mới hạ xuống.
- Trước khi diễn hành, đoàn rước cờ đến nhận cờ tại Minh nghĩa đường với đội hình như đã hướng dẫn khi có tín hiệu của Trưởng trực và sau đó di chuyển theo lộ trình đã sắp sẵn.
- Khi ngang qua lễ đài, Trưởng mang cờ hướng mặt về phía các Trưởng trên hàng danh dự, đoàn hộ cờ đưa tay lên chào.

- Khi Quốc kỳ đi ngang qua lễ đài, các Trưởng và tất cả HDS đều phải chào theo nghi thức Hướng đạo.
- Trong tất cả các buổi lễ cũng như trong các hoạt động khác, Quốc kỳ luôn mang theo thể diễn hành. Lúc tan và lúc nghỉ, Quốc kỳ mới được hạ cán chắm đất.
- Trong các buổi lễ chào cờ, Quốc kỳ được treo trên dây để kéo lên cột cờ bằng các đôi dây vải, Các đoàn sinh lưu ý không được để cờ chạm đất hay treo ngược Quốc kỳ.

II. ĐOÀN KỲ:

Cờ Kha đoàn (Đoàn kỳ) bằng vải hình chữ nhật cỡ 80x120cm. Nền huyết dụ không viền tua hay nheo. Chữ màu trắng cao 8cm.

- Mặt A: thêu dòng chữ HƯỚNG ĐẠO VIỆT NAM, hoa huệ và băng sấp sẵn màu trắng cao 32cm, tên Châu bên dưới.
- Mặt B: thêu tên Kha đoàn, huy hiệu Kha nội tiếp trong hình thoi vuông màu trắng có đường chéo 32cm, tên Đạo bên dưới.

Cờ đính vào cán bằng 7 đôi dây vải hay một đai suốt 80cm.

Cán cờ dài 2,1m, trên đầu có gắn hoa huệ Hướng đạo Việt nam cao 20cm bằng tôle, inox hay gỗ sơn trắng.

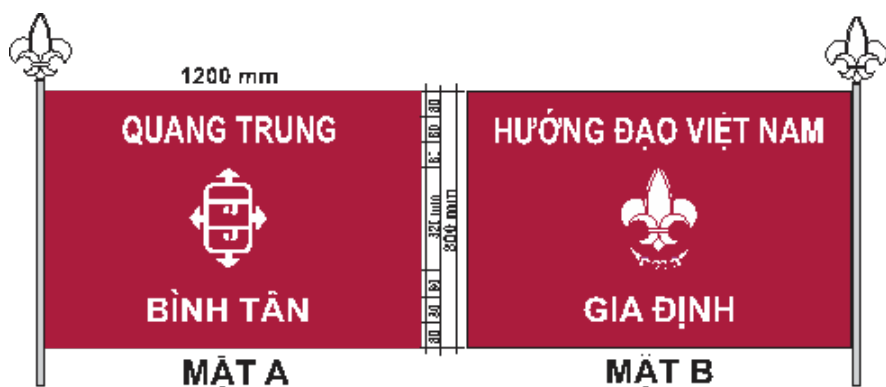
Đoàn kỳ do một Phó đoàn trưởng hoặc một Trưởng phụ tá mang với hai đoàn sinh đi kèm hai bên. Tất cả cùng mang găng tay trắng.

Trong một buổi tập hợp (khi chào cờ, tuyên hứa hay diễn hành...), Đoàn kỳ luôn ở thế "Sẵn". Lúc nghỉ, cán cờ để nghiêng bên phải như gậy Hướng đạo.

Đoàn kỳ chỉ được sử dụng khi đơn vị đã được thừa nhận và phải trao trả lại cho Đạo hay Liên đoàn khi đơn vị bị giải tán.

Khi có Quốc tang, Đoàn kỳ mang băng tang ở đầu cán cờ trong suốt thời gian quy định.

Tại Đoàn quán, Đoàn kỳ được để ở nơi danh dự. Tại trại, Đoàn kỳ được dựng dưới chân cột cờ và không bao giờ được kéo lên cột cùng với Quốc kỳ. Khi diễn hành, Đoàn kỳ luôn đi sau Quốc kỳ.



III. CỜ TUẦN:

Cờ Tuần bằng vải màu huyết dụ hình chữ nhật, kích thước: cao 250 mm, dài 400 mm. Cán cờ 1,2m được khắc chạm công phu.

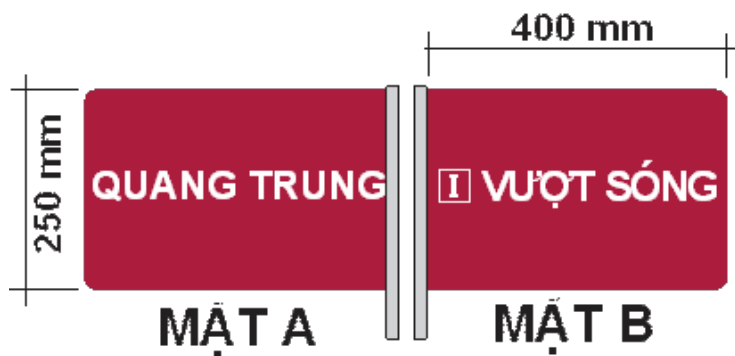
- **Mặt A:** Tên Kha đoàn, chọn tên các danh nhân lịch sử.
Thí dụ: *Lê Lợi, Nguyễn Trãi, Quang Trung...*
- **Mặt B:** Số Tuần, tên Tuần tùy theo đặc điểm của từng Kha đoàn.

Thí dụ: *Nghinh phong, Vượt sóng, Xuyên sơn...*

Chữ cao 4cm, số Tuần cao 5cm trong đường viền hình vuông 7x7cm. Tất cả đều màu trắng.

Ghi chú:

- Mặt A của cờ Đoàn và cờ Tuần là mặt nằm bên trái cán cờ.
- Mặt B của cờ Đoàn và cờ Tuần là mặt nằm bên phải cán cờ.



CHƯƠNG V

CÁC LỐI CHÀO HƯỚNG ĐẠO

I. THỦ HIỆU:

Đưa bàn tay mặt lên vai, cùi chỏ sát vào người, chĩa 3 ngón tay lên, khít nhau, ngón cái đè lên ngón út.

Thủ hiệu được dùng khi đọc Lời Hứa Hướng đạo cho tất cả Huynh trưởng và đoàn sinh trong lễ Tuyên Hứa hoặc nhắc lại lời hứa trong các lễ chào cờ.

Thủ hiệu còn là lối chào nhau khi mặc thường phục (chung cho tất cả Hướng đạo sinh).



II. CÁC LỐI ĐỨNG:

1. Không gậy:

- **Thế nghỉ:** đứng thẳng người, toàn thân chịu đều trên 2 chân, chân dang rộng khoảng 40cm (bằng bề rộng vai mình), hai tay đặt ngang lưng, tay phải đặt lên tay trái.
- **Thế “sẵn” (Nghiêm):** đứng thẳng người, ngực ưỡn, mắt nhìn thẳng phía trước, 2 gót chân chạm nhau, hai bàn chân hợp với nhau 1 góc 45°, hai tay buông thẳng theo mình, ngón cái và ngón trỏ chạm nhau trên đường chỉ quần.



2. Có gậy:

- **Thế nghỉ:** đầu gậy kề ngón chân út của bàn chân phải, tay phải cầm đầu gậy kia, dang thẳng ra, tay trái đặt sau thắt lưng.

Lưu ý: Các gậy song song nhau.

- **Thế “sẵn”:** gậy và 2 tay thẳng theo mình, nắm bằng ngón tay cái và ngón trỏ phải.



III. CHÀO:

1. Chào không gậy:

- Kha sinh chào theo lối của người tự do anh hùng, khi chào Kha sinh làm thủ hiệu Hướng đạo, cánh tay phải xếp lại hình thước thợ. Tươi cười nhìn thẳng vào mắt người mình chào, lên tiếng:
 - Chào Trưởng! (Nếu là cấp trên).
 - Chào Anh Chị! (Nếu ngang hàng).
 - Chào Em! (Thiếu và Ấu sinh).

- **Trường hợp đang di chuyển:**

- Cùng chiều: không chào hoặc chỉ chào khi người cùng chiều quay lại hỏi han.
- Ngược chiều: cách 3 bước chào và đi qua khỏi mới bỏ tay xuống.

- **Trường hợp trình diện:**

- Kha sinh đến trước mặt Trường, cách 3 bước, miệng thưa: Chào Trường! Đội Trường chào lại mới bỏ tay xuống.

- **Bắt tay:**

Khi gặp người lớn hay phái nữ, Kha sinh phải đội đổi tượng đưa tay trước mới bắt tay. Khi gặp các em và Kha sinh khác, Kha sinh đưa tay trước, luôn luôn bắt tay trái nếu là anh em Hướng đạo.

2. Chào có gậy:

Đứng thế “Sẵn”, chuyển đầu gậy qua tay trái rồi chào, tay trái giữ đầu gậy ngang thắt lưng, gậy chéo trước hai chân.



I. CÁCH THỨC TẬP HỢP:

Muốn tập hợp Đoàn, người điều khiển (NĐK - thường là Chánh Tuần trưởng hay Tuần trưởng trực) thổi một tiếng còi (tù và) dài để lưu ý mọi người. Cách 1 phút sau, mới thổi còi tập hợp: Khi nghe tiếng còi (tù và) dài, các Tuần trưởng tập hợp Tuần mình theo hàng dọc, chuẩn bị sẵn sàng nghe tiếng còi (tù và) tập hợp: , Tuần trưởng hô tên Tuần, Tuần sinh đáp.

Tuần trưởng nhanh chóng dẫn Tuần đến điểm tập hợp. Theo thứ tự Tuần I, Tuần II, Tuần III, Tuần IV. Đội hình tập hợp hàng dọc, hàng ngang, chữ U, bán nguyệt hay vòng tròn, tùy theo thủ hiệu của NĐK.

Lưu ý: Trong bất cứ đội hình tập hợp nào, Tuần I luôn đứng về phía tay trái của NĐK.

Tập hợp Tuần trưởng: ... _

II. ĐỘI HÌNH TẬP HỢP - THỦ LỆNH:**1. Đội hình hàng ngang:**

NĐK dang ngang tay phải, bàn tay khép chặt, lòng bàn tay úp xuống. Cả Đoàn chạy vòng sau lưng NĐK, ngược chiều kim đồng hồ, không hát, rồi đến trước mặt NĐK, cách 3 bước, sắp thành hàng ngang. Tuần trưởng dùng cờ giống hàng, hô tên Tuần, Tuần sinh đáp lại rồi theo lệnh Tuần trưởng (bằng cờ) quay trái hướng về NĐK. Tuần trưởng Tuần I hô: Chào! Cả Đoàn chào.



CHÁNH TUẦN TRƯỞNG

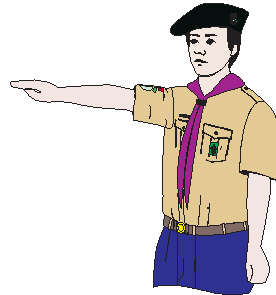
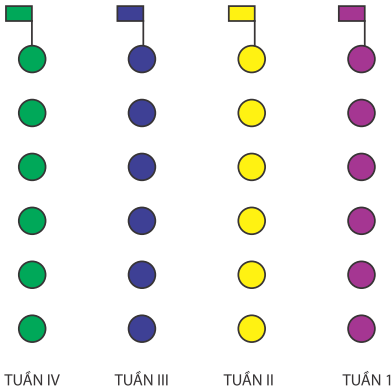


2. Đội hình hàng dọc:

NĐK đưa tay phải ra trước mặt. Các Tuần chạy thẳng đến trước mặt NĐK, cách 3 bước, tùy theo địa thế mà giữ khoảng cách rộng hay hẹp. Khoảng cách trung bình là 1 cánh tay. Tuần trưởng giống hàng dọc (hàng ngang theo Tuần I) hô tên Tuần.

Tuần trưởng Tuần I hô: Chào! 4 Tuần trưởng chào, các Kha sinh đứng thế “Sẵn” (nghiêm) không chào.

CHÁNH TUẦN TRƯỞNG

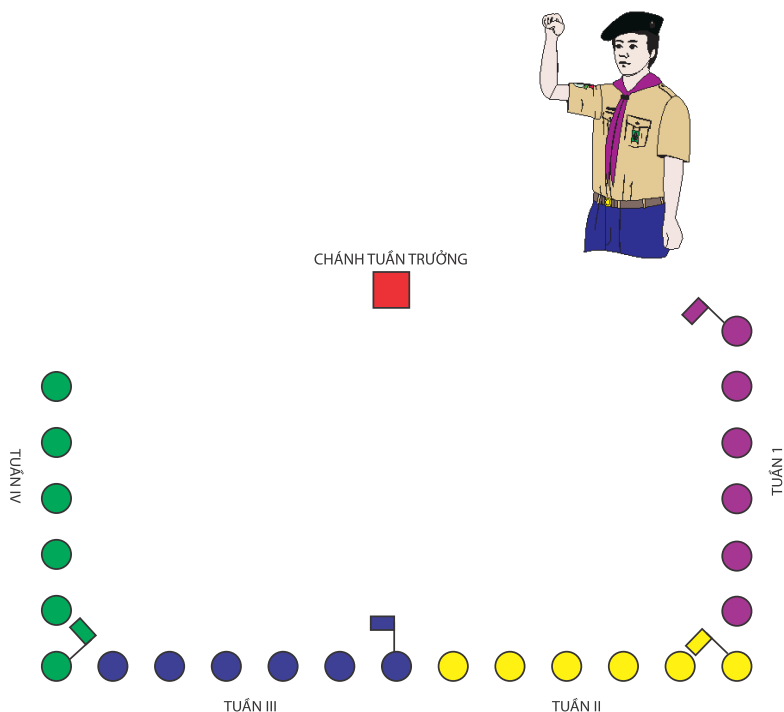


3. Đội hình chữ U:

NĐK đưa tay phải lên cao vẽ thành vòng tròn hoặc “khoanh tay trước ngực”. Kha đoàn chạy quanh NĐK, ngược chiều kim đồng hồ, tay trái (tim) quay vào tâm vòng tròn. Cố gắng chạy một vòng, nhiều là 2 vòng thì đạt đội hình tập hợp.

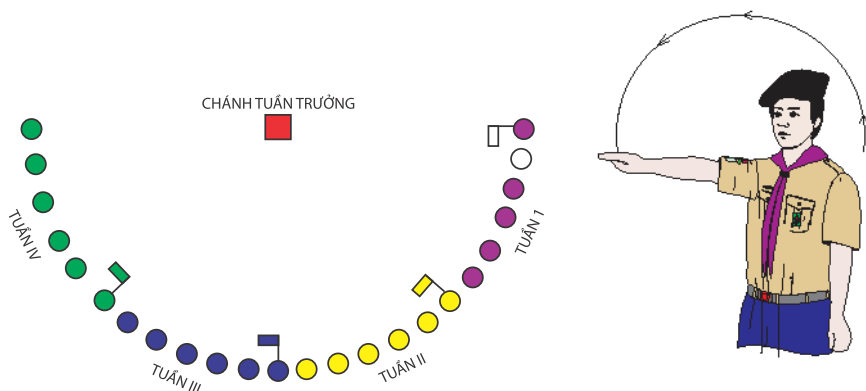
NĐK chuyển tay phải ngang vai, cánh tay gấp lại thành góc vuông... Các Tuần tự động bẻ góc xếp hàng thành hình chữ U, cách Trưởng 3 mét. Tuần Trưởng giống hàng, hô tên Tuần, phát cờ ra hiệu quay trái.

Tuần Trưởng Tuần I hô: Chào! Tất cả cùng chào.



4. Đội hình nửa vòng tròn (bán nguyệt):

NĐK dùng tay phải đưa ngang vai rồi quay 1/2 vòng tròn ngang qua vai trái... Tuần trưởng hô tên Tuần, quay trái. Tuần trưởng Tuần I hô: Chào!

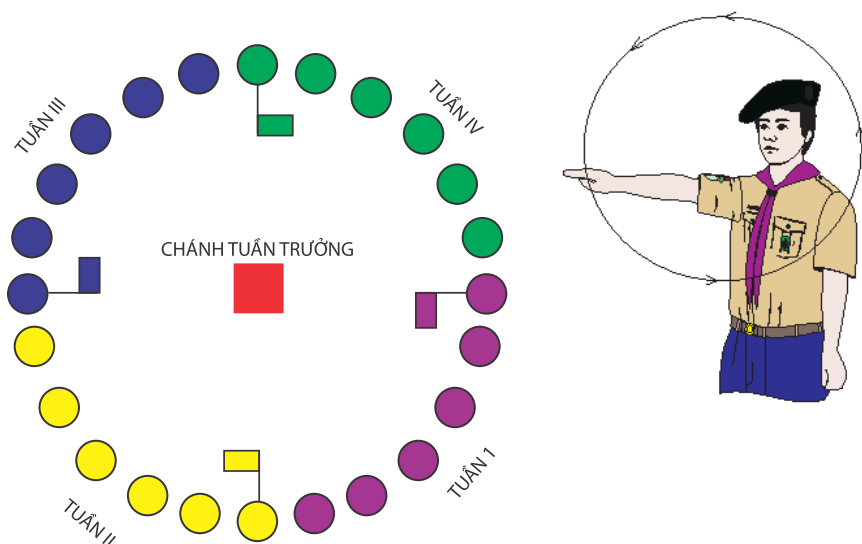


5. Đội hình vòng tròn:

NĐK đưa tay phải lên cao vẽ thành vòng tròn hoặc “khoanh tay trước ngực”. Kha đoàn chạy quanh NĐK, ngược chiều kim đồng hồ, tay trái (tim) quay vào tâm vòng tròn. Cố gắng chạy một vòng, nhiều là 2 vòng thì đạt đội hình tập hợp. NĐK thổi tiếng còi ngắn (.), cả đoàn dừng lại, quay trái, Tuần trưởng Tuần I hô: Chào!

Ghi chú:

- Tập hợp hàng ngang: Kha sinh chạy vòng sau lưng NĐK, tay trái quay vào NĐK, không hát.
- Tập hợp hàng dọc: Kha sinh chạy thẳng đến trước mặt NĐK, không hát.



- Hai cách tập hợp này thường được dùng khi Huynh trưởng cần dẫn dò Kha sinh trước lúc xuất du, chuẩn bị tham dự trò chơi...
- Tập hợp chữ U, bán nguyệt, thường được dùng cho những nghi lễ Hướng đạo như Chào cờ, Tuyên hứa, Phong nhậm, Tấn phong...
- NĐK thường đưa thủ lệnh tập hợp vòng tròn, khi Kha sinh chạy được một vòng, NĐK mới chuyển thủ lệnh sang tập hợp hình chữ U, bán nguyệt.
- Tập hợp vòng tròn để sinh hoạt thường.
- Khi tập hợp lần I, NĐK nhắc nhở và điều chỉnh một số sai sót, sau đó cho tan hàng và tập hợp lại lần II.

CÁC THỦ LỆNH THƯỜNG DÙNG KHÁC:

- Tan hàng: NĐK đứng thế nghiêm, hai bàn tay nắm lại, cánh tay chéo nhau trước ngực, tay phải ngoài tay trái, rồi giật cánh tay ra hai bên, tất cả chào nhau, tan hàng.
- Chuẩn bị, chú ý: NĐK đưa thẳng tay phải lên trời, bàn tay mở, lòng bàn tay hướng ra ngoài, đứng thế “Sẵn”.
- Thế “Sẵn”: NĐK hạ nhanh tay phải xuống.
- Thế nghỉ: NĐK dang ngang tay phải, song song mặt đất, lòng bàn tay hướng xuống đất.
- Ngưng! (Im lặng): NĐK đặt bàn tay trái nằm ngang, lòng bàn tay hướng xuống đất, bàn tay phải hợp với bàn tay trái thành hình chữ T.



II. TRÌNH DIỄN:

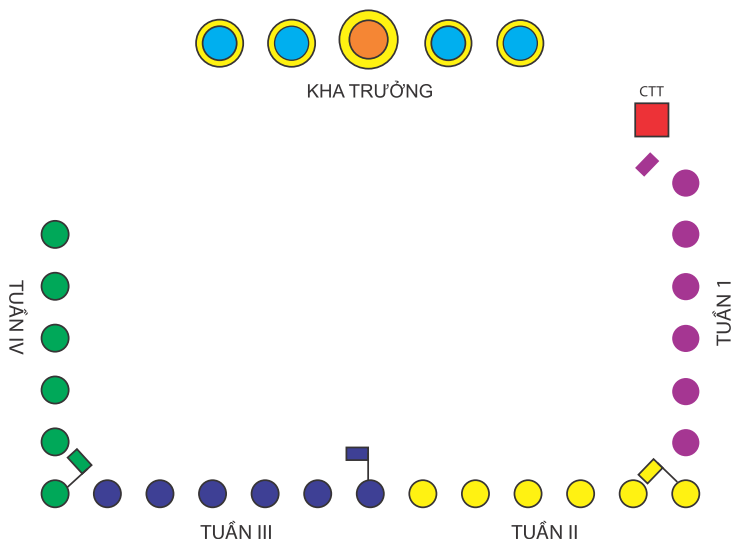
NĐK chào Kha đoàn, cho Kha đoàn đứng thể nghỉ, nhắc nhở các Tuần trưởng xem lại y phục của Tuần sinh. Khi đã tươm tất, NĐK ra thủ hiệu chuẩn bị, hô to: KHA SINH! - cả Đoàn đáp: KHAI PHÁ! sau đó mời Kha phó và các Trưởng phụ tá vào vị trí.

Đón Kha trưởng: NĐK tiến thẳng về phía Kha trưởng, khi cách Kha trưởng 3 bước, chào: Thừa Trưởng, Kha đoàn đã tập hợp xong, mời Trưởng!

Kha Trưởng: Cảm ơn em!

Kha trưởng vào vị trí, NĐK (đứng gần Tuần trưởng Tuần I) hô to: CHÀO! Sau đó mọi việc do Kha trưởng hướng dẫn.

Nếu có Trưởng Liên đoàn trưởng, Ủy viên Đạo trưởng thì chính Kha trưởng trình diện Kha đoàn.



CHƯƠNG VII

NGHI LỄ

- Rước Quốc kỳ - Chào cờ - Hạ cờ
- Nhập Kha đoàn
- Tuyên hứa
- Phong nhậm Tuần trưởng, Chánh Tuần trưởng
- Tấn phong Thuần Kha, Kha Tiền Phong, Kha nghĩa sĩ
- Tiễn Kha sinh lên Tráng
- Trao chuyên hiệu

I. NGHI THỨC CHÀO CỜ:

Các buổi họp Đoàn, Liên đoàn, Đạo, đều phải thực hiện việc chào cờ, sau đây là diễn tiến của Lễ chào cờ:

1. Rước Quốc kỳ:

(Chỉ dành cho những buổi lễ quan trọng, những lần họp thông thường được miễn phần này)

Quốc kỳ và Đoàn kỳ được để ở nơi trang trọng nhất trong Minh nghĩa đường hoặc lều họp của Trưởng. Tuần trực dưới sự điều khiển của Tuần trưởng, tiến về lều, đi đều bước theo nhịp chân của Tuần phó đi đầu. Tuần trưởng cầm cờ Tuân đi phía trái, khoảng 2/3 Tuân (tính từ Tuần phó đến Kha sinh sau cùng) cách Tuân 2 bước.

Cả Tuân dừng lại trước lều Trưởng, cách 6 bước, quay trái, mặt hướng về lều Trưởng. Tuần trưởng di chuyển nhanh đến chính giữa Tuân và lều Trưởng. Mặt hướng về phía Tuân, Tuần trưởng hô tên Tuân, Kha sinh đáp.

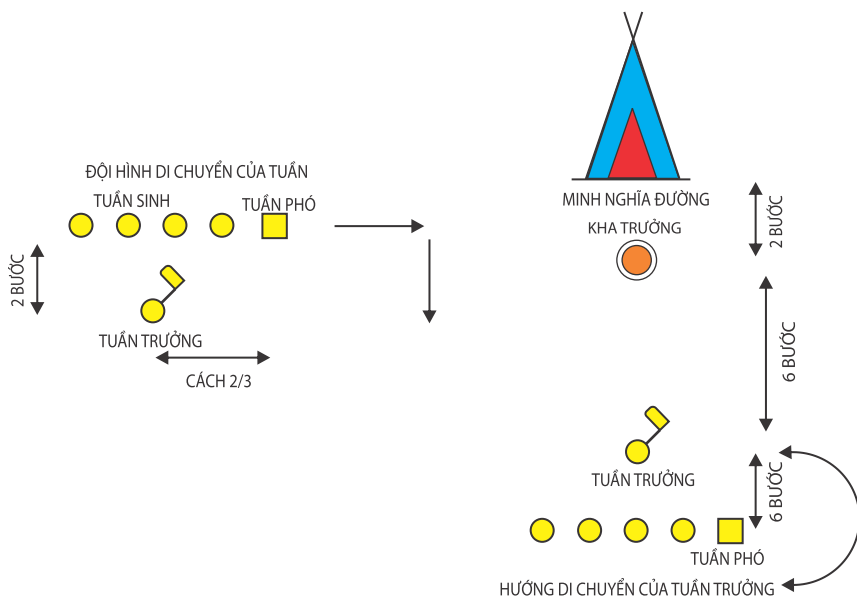
Tuần trưởng quay đằng sau và tiến thẳng vào lều, chào Kha trưởng và nói: “Thưa Trưởng, em xin nhận Quốc kỳ và Đoàn kỳ để chuẩn bị lễ”.

Kha trưởng 2 tay trịnh trọng nâng Quốc kỳ và Đoàn kỳ ra trao cho Tuần phó. Tuần trưởng theo sau Kha trưởng về vị trí cũ.

Tuần trưởng hô chào, cho lệnh quay trái (phải) rồi di chuyển đều bước về hướng cột cờ.

Quốc kỳ được buộc vào dây cờ, Đoàn kỳ được buộc vào cán và cắm ở giá cờ (gần cột cờ). Tuần trực trở về góc Tuần.

Sau đó, Chánh Tuần trưởng tập hợp Kha đoàn.



2. Lễ chào cờ:

Hai Kha sinh kéo Quốc kỳ và Kha sinh cầm Đoàn kỳ vào vị trí.

NDK trình diện Kha trưởng (như trên) khi Kha trưởng vào đúng vị trí.

- NDK: CHÀO! Kha sinh chào xong tự động bỏ tay xuống.
- NDK: “Mời Quý Trưởng hướng về kỳ đài để tham dự lễ chào cờ”.

Các Trưởng quay đằng sau hướng về phía cột cờ.

Kha sinh cầm Đoàn kỳ đứng thế “Sẵn” bên trái cột cờ (nhìn từ Kha Đoàn) day ngang, mặt Đoàn kỳ song song với các Trưởng.

■ NDK hô to: KHASINH!

■ Tất cả cùng đáp: KHAI PHÁ!

CHÀO CỜ! CHÀO!

Hai kha sinh phụ trách, kéo cờ nhanh đến đỉnh cột. THÔI!

Khi nghe tiếng: CHÀO! Kha sinh cầm Đoàn kỳ đưa cán cờ thẳng đứng, lên cao, tay trái cầm gốc cờ giữ ở nách phải, tay phải cầm cán cờ thẳng đứng rồi hạ xuống, cán cờ song song mặt đất.

■ QUỐC CA! (Hát to, đúng nhịp và rõ ràng)

■ HỘI CA.

Sau tiếng gọi H.Đ, Đoàn kỳ được nâng lên ở thế diễu hành (cán cờ hợp với đường thẳng đứng một góc 45^0). Dứt Hội ca, hai Kha sinh phụ trách kéo cờ buộc dây vào cột, lùi 3 bước, chào cờ và quay trái trở về vị trí của Tuần mình.

■ Phút tưởng niệm các Huynh trưởng và các HướnĐ Đạo sinh đã qua đời.

Chào cờ xong, các Trưởng tự động quay đẳnĐ sau, đối diện với Kha đòan.

■ NĐK: “Lời hứa HướnĐ Đạo Việt nam”.

Kha sinh đượĐ chỉ định di chuyển vào trung tâm (không phải chạy vòng) hướnĐ về phía cột cờ. Đưa tay trái lên, tay phải làm thủ hiệu HướnĐ đạo (như trong Lễ tuyên hứa), lời hứa đượĐ đọc to, rõ ràng. Cả Đòan cùng làm thủ hiệu và thẳm đọĐ theo.

Kha sinh đượĐ chỉ định đọĐ xong, bỏ tay xuống, chào Trưởng, quay đẳnĐ sau chào Kha đòan và đi thẳng về vị trí xuất phát.

■ NĐK: “10 điều luật HướnĐ đạo Việt Nam”

Kha sinh đượĐ chỉ định bước lên phía trước một bước dài. ĐứnĐ thế “Sấn”. 10 điều luật HướnĐ đạo đượĐ đọĐ to, rõ ràng. Tất cả thẳm đọĐ theo. Xong, bước lùi về vị trí xuất phát.

■ NĐK: “Lời Tâm nguyện Kha sinh Việt Nam”

Kha sinh đượĐ chỉ định bước lên phía trước một bước dài. ĐứnĐ thế “Sấn”. Tay phải đưa về phía trước, lòng bàn tay hướnĐ xuống đất, hợp với đườnĐ nằm ngang một góc 30⁰, chềĐ qua phải (theo kiểu chào Thế vận). Lời tâm nguyện Kha sinh đượĐ đọĐ to, đởnĐ dặĐ. Tất cả Kha sinh cùng làm và thẳm đọĐ theo. Xong, bước lùi về vị trí xuất phát.

Tất cả cùng hát bài ca chính thức ngành Kha: “Muôn nên người cường trắnĐ...”

■ NĐK: “Câu chuyện dưới cờ - Kính mời anh Kha trưởng”.

Kha trưởng thường ra dấu cho Kha đoàn nghỉ và nói câu chuyện ngắn gọn, nhưng có chủ đích.

Tiến hành các nghi lễ riêng của Kha đoàn như: trao cờ danh dự, phong nhậm...

Tiếng reo của Hội Hướng đạo Việt Nam.

Sau đó có thể hát một bài hát ngắn vui tươi.

Tiến các Trưởng.

■ NĐK: KHA SINH! - Đáp: KHAI PHÁ! CHÀO!

Lễ tất.

Nghi thức trên chỉ áp dụng cho những buổi họp mặt quan trọng. Trong những lần họp Đoàn thông thường, chỉ làm Lễ chào Đoàn kỳ và hát Hội ca (hay bài ca chính thức ngành Kha).

3. Hạ cờ:

Chỉ có Tuần trực đến hạ cờ, đội hình giống như khi đi rước Quốc kỳ. Cả Tuần đứng hàng ngang, cách cột cờ 6 bước. Hai Kha sinh phụ trách kéo cờ tiến lên 3 bước, chào cờ, xong tiến về trụ cờ mở dây buộc cờ.

Trước lúc hạ cờ, Tuần trưởng trực thổi tiếng còi dài (-), tất cả mọi người phải ngưng ngay công việc hướng về cột cờ và đứng nghiêm.

Hai Kha sinh phụ trách kéo nhanh cờ xuống, dừng lại khi cờ ngang đầu.

Sau đó Tuần trưởng trực thổi một hồi còi dài (-) báo hiệu việc hạ cờ đã xong, mọi người trở về với công việc của mình.

Tuần trực mở cờ xếp lại, rước cờ về Minh nghĩa đường trao cho Trưởng.

II. NGHI THỨC NHẬP KHA ĐOÀN:

Có hai trường hợp:

- Thiếu sinh lên Kha đoàn.
- Thanh niên từ ngoài vào.

1. Thiếu sinh lên Kha đoàn:

Các Tuần trưởng thường xuyên xuống phục vụ ở các Ấu đoàn và Thiếu đoàn, do đó biết rõ chừng nào có Thiếu sinh đến tuổi rời Thiếu đoàn để lên Kha đoàn, như vậy Tuần trưởng đã có những chuẩn bị cần thiết cho công việc này.

Thường thì Thiếu trưởng đã tiếp xúc, trao đổi và ấn định ngày giờ với Kha trưởng để chuẩn bị tổ chức lễ tiễn Thiếu sinh lên Đoàn.

Tùy tập tục của Thiếu đoàn, nhưng không nên đặt nặng chuyện ly biệt và quá bịn rịn làm nhụt chí Thiếu sinh. Sau khi họp chia tay với Thiếu đoàn, em được Thiếu trưởng dẫn đến gặp Kha trưởng.

Thiếu trưởng: Tôi xin giới thiệu với anh, em Ba đã hoạt động... năm trong Đoàn tôi. Đã qua đẳng thứ hạng... nay tới tuổi Kha và tôi mong anh sẵn sàng nhận em Ba vào Kha đoàn.

Kha trưởng: Kha đoàn luôn luôn mở rộng để đón các em Thiếu lên, chúng tôi xin đảm nhận sự phó thác của Anh, kể từ giờ phút này.

Kha trưởng bắt tay chào và cảm ơn Thiếu trưởng.

Thiếu trưởng chào từ biệt Thiếu sinh.

Thiếu sinh chào và cảm ơn Thiếu trưởng. Thiếu trưởng quay về. Kha trưởng ra hiệu cho Tuần trưởng đến đón Tân Kha, Kha trưởng trở về vị trí Kha đoàn đang chờ.

2. Thiếu niên từ ngoài vào:

Kha sinh được thử thách một thời gian ngắn sau khi em ấy quyết sống đời Hướng đạo, Kha đoàn sẽ tổ chức lễ nhập Kha đoàn.

3. Lễ nhập Kha đoàn:

Kha đoàn đã tập hợp xong, Chánh Tuần trưởng trình diện Kha trưởng (đã nói ở phần trước) Kha trưởng ra dấu cho trình diện Tân Kha. Tuần trưởng dẫn Tân Kha vào vòng tập hợp. Cả hai chào Trưởng, chào Kha đoàn (Tân Kha chưa tuyên hứa chào cả bàn tay).

Tuần trưởng: Em xin giới thiệu với Trưởng, đây là Anh Ba muốn gia nhập Kha đoàn.

Kha trưởng: Qua lời giới thiệu của Tuần trưởng, Kha đoàn sẵn sàng đón nhận em, và tin tưởng ở ý chí, tinh thần cầu tiến của em.

Kha trưởng trao khăn quàng cho Tân Kha, gắn 2 khâu huyết dụ vào cầu vai và nói lời chúc mừng vắn tắt, Tuần trưởng trao số Tuần cho Tân Kha và đưa Tân Kha về Tuần.

Cả Tuần Ah Ah Ah ba tiếng vui mừng đón nhận Tân Kha, cả Đoàn hát vui.

III. NGHI THỨC TUYÊN HỨA:

Đây là một nghi lễ quan trọng mang tính truyền thống Hướng đạo, lễ gồm hai phần chính:

1. Tĩnh tâm:

Một buổi tối thường là sau buổi lửa trại, luôn luôn ở ngoài trời, tham dự gồm Ban Huynh trưởng Kha đoàn, tất cả Kha sinh đã tuyên hứa và Tân Kha sẽ tuyên hứa, buổi tĩnh tâm nhằm:

- Giải quyết những thắc mắc của Tân Kha (nhiều Kha đoàn, những thắc mắc đã được giải quyết trước đó). Tuy nhiên buổi tĩnh tâm lần chót vẫn phải tiến hành để Tân Kha tỏ lòng quyết tâm.
- Nung nấu ý chí, nghị lực của Tân Kha, theo đuổi cuộc sống Hướng đạo.

Lời nhắn nhủ: Không khí buổi tĩnh tâm cần trang nghiêm nhưng cởi mở và thân hữu. Sau đó cả Đoàn giải tán, Tân Kha sẽ một mình tiếp tục suy nghiệm, quyết định dứt khoát và cầu nguyện.

2. Lễ Tuyên hứa:

Thường cử hành lúc bình minh. tất cả các Kha sinh đã tuyên hứa y phục chỉnh tề, tập hợp theo hình bán nguyệt. Quốc kỳ bên trái và Đoàn kỳ bên phải Kha trưởng (Chủ lễ).

Quốc kỳ ở thế diễn hành (góc cán cờ ở ngang thắt lưng), Đoàn kỳ đứng đối diện với Quốc kỳ. Kha đoàn đứng thế “Sẵn”.

Nghi thức chào cờ xong. Kha trưởng tuyên bố lý do và ra hiệu cho Tuần trưởng dẫn Tân Kha đến trước mặt mình (Tân Kha mặc đồng phục Hướng đạo đã có sẵn khăn quàng và mũ).

Tuần trưởng: Thưa Trưởng, đây là anh Ba đã sinh hoạt được ... tháng, có nhiều cố gắng và xin tuyên hứa.

Kha trưởng: Em có tin chắc, em Ba sẽ cố gắng thực hiện lời hứa và luật Hướng đạo, trở thành một Kha sinh xứng đáng của Kha đoàn hay không?

Tuần trưởng: Thưa Trưởng, em tin chắc như thế!

Kha trưởng: Em Ba!

Tân Kha bước hơi chệch một bước về phía Kha trưởng, bây giờ Kha trưởng trước mặt và Tuần trưởng sau lưng em.

Kha trưởng: Em Ba có biết danh dự là gì không?

Tân Kha: Thưa biết, danh dự là sinh hoạt, hành động như thế nào cho người ta tin mình.

Kha trưởng: Em có nêu cao danh dự mà hứa cố gắng hết sức làm bổn phận đối với Tín ngưỡng Tâm linh và Quốc gia, giúp đỡ mọi người bất cứ lúc nào, tuân theo luật Hướng đạo không?

Tân Kha: Thưa Trưởng, có!

Kha trưởng: Vậy, trước Quốc kỳ và Đoàn kỳ, em hãy tuyên lời hứa.

NDK: HƯỚNG ĐẠO SINH... SẮP - SẴN!

Quốc kỳ ở thế diễn hành, Đoàn kỳ đưa thẳng lên cao rồi hạ song song với mặt đất. Cả Kha Đoàn cùng đưa tay làm thủ hiệu Hướng đạo.

Tân Kha tay trái đưa thẳng trước mặt, bàn tay đặt vào Đoàn kỳ, tay phải làm thủ hiệu Hướng đạo và tuyên lời hứa.

Đọc xong lời hứa, tự động thôi chào, vẫn đứng nghiêm.

Kha trưởng gắn huy hiệu Hướng đạo lên túi áo trái và bảo: “Tôi tin chắc em sẽ giữ lời hứa này. Bắt đầu từ đây, chúng tôi nhận em vào đại gia đình Hướng đạo, và em được vinh dự bắt tay trái với mọi Hướng đạo sinh khác”.

Kha trưởng bắt tay trái tân Kha. Kha phó tiến đến trao chiếc gậy cho tân Kha. Tân Kha cảm ơn, chào Trưởng, quay lại chào Kha đoàn. Tuần trưởng và tân Kha trở về vị trí.

Cả Đoàn hát bài ca tuyên hứa.

Nếu có mặt vị Tuyên úy hoặc cố vấn Giáo hạnh. Trước khi tuyên hứa, tân Kha đến gặp để được làm lễ theo nghi thức của tôn giáo mình.

Nên mời phụ huynh của tân Kha tham dự lễ, chứng kiến lời tuyên hứa và trao một vài thứ hành trang như: balô, đèn bão, sổ tay...

Ghi chú:

Không làm lễ này trước mặt Sói con và nơi công cộng, không nên tuyên hứa tập thể, hoặc nhiều Kha sinh trong một buổi lễ tuyên hứa (tối đa là 3 em).

Nếu trong buổi lễ có 2, 3 Kha sinh được tuyên hứa, chủ lễ sẽ lần lượt hỏi và nhận lời hứa riêng cho từng Kha sinh.



IV. NGHI THỨC PHONG NHẬM TUẦN TRƯỞNG - CHÁNH TUẦN TRƯỞNG:

Nghi thức phong nhậm Tuần trưởng - Chánh Tuần trưởng, được tổ chức trong một buổi họp Đoàn hay trong một kỳ trại, sau lễ chào cờ.

Kha phó giới thiệu Chánh Tuần trưởng (Chánh Tuần trưởng giới thiệu Tuần trưởng), Kha trưởng nhắc lại nhiệm vụ của Chánh Tuần trưởng (hoặc Tuần trưởng) và đặt tin tưởng vào quyết tâm, thiện chí của em. Đề nghị em đọc lời hứa “nhận nhiệm vụ”.

- NĐK hô: KHA SINH! KHAI PHÁ!
CHÀO!

Kha sinh được phong nhậm đọc lời hứa:

- **Lấy danh dự của một Kha sinh, tôi xin hứa cố gắng hết sức:**
- **Thể hiện lời hứa Hướng đạo, lời tâm nguyện Kha sinh.**
- **Làm tròn trách nhiệm Kha đoàn giao phó.**

Kha trưởng gắn cấp hiệu và nói lời chúc mừng.

Nếu là phong nhậm Chánh Tuần trưởng, các Tuần trưởng bước vào vị trí hành lễ, đặt tay phải lên nhau, bên trên tay phải của Tân Chánh Tuần trưởng và cùng nói to:

“Chúng tôi tuân phục anh (chị)!”

Tất cả cùng chào Ban Huynh trưởng, quay lại chào Kha đoàn và trở về vị trí.

Nếu là phong nhậm Tuần trưởng, sau khi gắn cấp hiệu và trao cờ Tuần, Tuần trưởng chào, trở về Tuần của mình; các Tuần sinh nắm tay phải vào cán cờ Tuần bên trên tay phải Tuần trưởng và cùng nói to:

“Chúng tôi tuân phục anh (chị)!”

Băng reo, bài hát, lễ tất.

V. NGHI THỨC TẤN PHONG THUẦN KHA - KHA TIỀN PHONG - KHA NGHĨA SĨ:

1. Tấn phong Thuần Kha:

Tập hợp Kha đoàn theo hình bán nguyệt hay hình chữ U, hát bài ca chính thức ngành Kha, Tuần trưởng giới thiệu thành tích, đọc quyết định của Hội đồng Luật và trình diện Kha thụ phong trước Kha đoàn.

■ **NĐK: KHA SINH! - KHAI PHÁ!**

Kha trưởng nói qua ý nghĩa đẳng hiệu Thuần Kha - khen ngợi và gắn đẳng hiệu Thuần Kha cho Kha thụ phong.

Kha thụ phong chào, cảm ơn Kha trưởng, Ban Huynh trưởng, chào Kha đoàn và trở về vị trí.

Băng reo, bài hát mừng, lễ tất.

· Đẳng hiệu Thuần Kha được gắn phía trên của tay áo trái, cách cầu vai 3 cm.



2. Tấn phong Kha Tiền phong:

Trong buổi chào cờ Liên đoàn do Liên Đoàn trưởng chủ trì, Kha trưởng giới thiệu thành tích, đọc quyết định của Hội đồng luật và trình diện Kha thụ phong trước Liên đoàn.

- Trưởng Trục: HƯỚNG ĐẠO SINH SẮP!
- Cùng đáp: SẴN!

Kha thụ phong nhắc lại lời tâm nguyện Kha sinh.

Kha trưởng nói qua ý nghĩa đẳng hiệu Kha Tiền Phong - Khen ngợi và chuyển huy hiệu cho Liên đoàn trưởng để gắn cho Kha thụ phong.

Kha thụ phong cảm ơn và chào Ban Huynh trưởng Liên đoàn, chào tất cả HDS, trở về vị trí.

Trưởng Liên đoàn trưởng nói đôi lời nhắn nhủ Kha đoàn.

Trưởng trục cho băng reo hát bài Nối dây Liên đoàn.

Lễ tất.

Đẳng hiệu Kha Tiền phong được gắn trên tay áo trái, thay thế cho đẳng hiệu Thuần Kha.

3. Tấn phong Kha Nghĩa sĩ:

Trong buổi chào cờ Đạo do Trưởng Ủy viên Đạo trưởng chủ trì.

Các Trưởng, Phụ huynh Kha thụ phong và các Kha Nghĩa sĩ trong Đạo được mời tham dự.

Trưởng Liên đoàn trưởng tuyên bố lý do, Kha trưởng giới thiệu thành tích, đọc quyết định của Hội đồng Luật và trình diện Kha thụ phong trước Đạo.

• **Kha Trưởng:** Kha Nghĩa sĩ là một hiệp sĩ, chúng tôi mong em luôn thực hiện đầy đủ việc nghĩa. Nổi gót Cha Ông phụng sự lý tưởng cao đẹp và trong mọi trường hợp hãy dùng kiếm trí tuệ, vị tha phá tan mê mờ, vị kỷ, để cho tình yêu thương tràn ngập. Em hãy nhắc lại lời hứa Hướng đạo và lời tâm nguyện Kha sinh.

• **Trưởng trực:** HƯỚNG ĐẠO SINH SẮP! - SẴN!

• **Kha thụ phong:** “Tôi đã hứa và hôm nay xin long trọng nhắc lại”

■ Đọc Lời hứa Hướng đạo.

■ Đọc Lời tâm nguyện Kha sinh.

Kha Trưởng chuyển đăng hiệu Kha Nghĩa sĩ cho Ủy viên Đạo trưởng để gắn cho Kha thụ phong. Kha thụ phong tiến lên chào các Trưởng, chào tất cả Hướng Đạo Sinh, quay sang chào phụ huynh và tỏ lời cảm ơn, trở về vị trí, cả Kha đoàn hát bài ca chính thức ngành Kha.

Ủy viên Đạo trưởng nói đôi lời nhắn nhủ Kha đoàn.

Trưởng trực cho băng reo, hát mừng.

Lễ tất.

Ngay sau đó, Kha thụ phong cùng các Kha Nghĩa sĩ hiện diện lên đường làm việc nghĩa suốt ngày hôm ấy.

■ Đăng hiệu Kha Nghĩa sĩ được gắn thay vào chỗ đăng hiệu Kha Tiền phong.

4. Tiễn Kha sinh lên Tráng đoàn:

Trong một buổi họp Kha đoàn, gần Tráng đoàn, Chánh Tuần trưởng dẫn Kha sinh chuẩn bị lên Tráng đoàn trình diện. Kha trưởng nhấn nhủ đôi lời, Kha sinh chia tay với Kha đoàn - Không bịn rịn - Rồi theo Kha trưởng đến gặp Tráng trưởng.

Kha trưởng giới thiệu Kha sinh với Tráng trưởng, từ biệt Kha sinh rồi trở về Kha đoàn.

5. Trao chuyên hiệu:

Nghi thức trao chuyên hiệu thường diễn ra ngay sau buổi chào cờ, ngắn gọn nhưng trang trọng. Tuần trưởng dẫn Kha sinh được trao chuyên hiệu trình diện Kha trưởng.

Trưởng Phụ tá tuyên đọc kết quả của các kỳ thi đua, quyết định của Hội đồng Luật và giới thiệu Kha sinh đạt chuyên hiệu.

Kha trưởng tỏ lời khen ngợi và trao chuyên hiệu cho Kha sinh. Nếu được, mời tất cả Huynh trưởng Liên đoàn đến dự.

Băng reo, hát mừng.

Lễ tất.



CHƯƠNG VIII

PHẦN KẾT

Một Kha đoàn chỉ biết nghiêm tập là đi ngược lại phương pháp giáo dục Hướng đạo.

Nhưng một Kha đoàn y phục lồi thoi, lệch thếch, không tập hợp được nhanh chóng, nghiêm chỉnh thì không khác nào một bầy vịt.

Phải nắm vững các yếu tố ấy mà thực hiện nghi lễ Hướng đạo.

Nghi lễ Hướng đạo cũng là một trong những chương trình sinh hoạt, rèn luyện của Hướng đạo sinh. Kha sinh không những phải biết nghi lễ của ngành mình mà còn phải biết nghi lễ của ngành Ấu, Thiếu. Vì Kha sinh có thể được đề cử phục vụ ở Ấu đoàn, Thiếu đoàn.

Nghi lễ Hướng đạo có 2 mục đích:

- Để khắc ghi ấn tượng sâu đậm nơi Đoàn sinh.
- Thể hiện sự đồng nhất của Phong trào, cổ vũ và củng cố tình huynh đệ Hướng đạo.

Do đó chúng ta phải tôn trọng những mục đích của BP khi đặt ra những nghi lễ này. Chúng ta không nên thay nghi thức mà chỉ có thể tô điểm sao cho phù hợp với Phong tục, Tập quán, Địa phương, Quốc gia.

*Lời dặn của BP: **"Tất cả mọi nghi lễ làm sao NGẮN, ĐƠN GIẢN nhưng CHÂN THÀNH và TRANG NGHIÊM"***

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
Cắm Trại, Thiết Kế Lều, Mương Rãnh Thoát Nước	
TRUYỀN TIN	22
Vân 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 Nền Người Cường Tráng, Nguồn Thật, Vui Đời Hướng Đạo, Mỗi Dây Liên Đoàn Thiếu Sinh Hợp Đoàn, Hợp Đoàn, Vui Hợp 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 thối Morse	
VỆ SINH VÀ BẢO VỆ SỨC KHỎE	74
Thực hành trò chơi rèn luyện và bảo vệ 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?	97
Tự tìm hiểu cuộc đời của BP	
HIỂU BIẾT PHONG TRÀO	97
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
Đường Việt Nam	
TRÁCH NHIỆM CÔNG DÂN	127
Hệ Thống Báo Hiệu Giao Thông (tt)	
TUẦN THỨ 7 và 8	128
HIỂU BIẾT PHONG TRÀO	128
Tổ Chức Các Đơn Vị Ở Địa 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 Hợp 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
SỨC MỆNH CỦA PTHĐ VIỆT NAM	146
PPHĐ THEO BỐI CẢNH NGÀNH KHA	148
CÁC NGUYÊN TẮC CỦA PTHĐ	149
CHUYÊN HIỆU NGÀNH KHA	153
PHÁT TRIỂN BỀN VỮNG	156
HỆ THỐNG CÁC SÁNG KIẾN GIÁO DỤC HĐTG	162
HÒA BÌNH VÀ GẮN KẾT CỘNG ĐỒNG	165
KỸ NĂNG CHO CUỘC SỐNG	173
SỨC KHỎE VÀ THỊNH VƯỢNG	177
TUẦN THỨ 11 và 12	182
THIÊN NHIÊN	182
SAO & NHỮNG CHÒM SAO	
TÌM PHƯƠNG HƯỚNG	186
ƯỚC ĐẠT	200
HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI	203
Bơi Lội,	
VỆ SINH BẢO VỆ SỨC KHỎE	
Lưu ý khi đi bộ đúng cách hiệu quả tốt nhất	
SƠ CẤP CỨU	208
Một Số Trường Hợp Sơ Cứu Thường Gặp	

NÚT DÂY	223
Nút Dựng Cột Cờ, Nút Buộc Mỏ Neo	
CA HÁT	226
Luật Hướng Đạo, Mến Yêu Phong Trào, Mừng Ngày Gặp Nhau, Phòng Vấn	
TUẦN THỨ 13 và 14	228
HOẠT ĐỘNG NGOÀI TRỜI	228
Chế tạo nhiên liệu nhóm lửa hay nấu nướng	
NÚT DÂY	229
Nút Căng Dây, Nút Trượt	
THỦ CÔNG TRẠI	230
Bàn Ghế, Nhà Vệ Sinh, Cổng Trại, Kỳ Đài	
CÁC CÁCH TẠO LỬA	256
Dùng thấu kính, Dùng pin hay dùng điện (accu), Tạo lửa bằng khoan cần cung, Khoan Bơm Đánh Lửa, Mũi Khoan	
TÌM NƯỚC	260
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	
PHỤ LỤC	268
NGHI THỨC NGÀNH KHA	
