

GIA ĐÌNH PHẬT TỬ VIỆT NAM
BI - TRÍ - DŨNG



CẨM nang



Sinh hoạt

Gia đình Phật tử



Đơn vị: GDPT.....
Pháp danh:.....
Họ tên:.....

Quảng Ý

sưu tầm & biên soạn



LƯU HÀNH NỘI BỘ



Lời ngỏ

Cùng các anh chị em áo Lam !

Cuốn sổ tay sinh hoạt này được biên soạn nhằm giúp các em đoàn sinh bớt ghi chép khi đến sinh hoạt GDPT; vì lẽ các em đã chép bài quá nhiều ở trường, các anh chị cũng đã khá mệt mỏi sau một tuần học tập và lao động.

Tập sách nhỏ này chỉ ghi lại ***ngắn gọn và cô đọng*** những kiến thức cơ bản trong sinh hoạt GDPT để giúp các anh chị em thuận tiện trong việc tham khảo, giúp các em đoàn sinh có nhiều thời gian vui chơi và tham gia các hoạt động khác nhiều hơn. Tuy nhiên, cùng với tập sách này, mỗi đoàn sinh cũng cần có một “***Sổ tay sinh hoạt***” của riêng mình để ghi thêm những điều cần thiết trong quá trình sinh hoạt.

Trong khuôn khổ nhỏ bé của tập sách, với thời gian hạn hẹp, hiểu biết còn hạn chế và mang tính không chuyên nên tập sách này chắc chắn còn nhiều thiếu sót, kính mong tất cả các anh chị em chân tình đóng góp ý kiến để tập sách ngày càng được hoàn chỉnh hơn, ít sai sót hơn và được bổ sung thêm nhiều kiến thức bổ ích hơn nữa.

Kính chúc tất cả các anh chị em thân tâm thường lạc, luôn dũng mãnh tinh tấn trên con đường tu học; kính chúc sinh hoạt GDPT ngày càng vững mạnh và luôn theo đúng con đường Chánh pháp.

Tháng 1 / 2006
Quảng Ý

**PHẦN I:**

PHẬT PHÁP



A. SƠ LƯỢC VỀ TỔ CHỨC GIA ĐÌNH PHẬT TỬ:

1. **Mục đích:** Đào luyện **THANH, THIẾU, ĐỒNG NIÊN** thành Phật tử chân chính; góp phần xây dựng xã hội theo tinh thần Phật giáo.

2. **Khẩu hiệu:** **TINH TẤN**

3. **Châm ngôn:** **BI – TRÍ – DŨNG.**

a. BI (Từ bi): Từ là đem vui, Bi là cứu khổ. Từ bi trong đạo Phật là lòng từ bi vô lượng, sẵn sàng đem vui cứu khổ cho mọi người, mọi loài.

b. TRÍ: là trí tuệ sáng suốt, hiểu rõ mọi nguyên lý của vũ trụ, biết rõ những nguyên nhân khổ đau và các phương pháp để dứt trừ những khổ đau đó.

c. DŨNG: là sự dũng mãnh, tinh tấn; không yếu đuối, không sợ sệt, không hèn nhát trước những gian nan thử thách trên con đường tu học.

BI – TRÍ – DŨNG như cái kiềng ba chân, luôn nương tựa lẫn nhau và không thể thiếu một: nếu có Bi mà không có Trí thì lòng thương trở thành mù loà, có Trí mà không có Bi thì cái Trí ấy sẽ gây đau khổ cho người khác, có Bi và Trí mà thiếu Dũng thì không thể làm được việc gì trong thế giới đầy gian nan thử thách này.



4. Huy hiệu : Hình **HOA SEN TRẮNG** có 8 cánh (5 cánh trên và 3 cánh dưới) trên nền tròn màu xanh lá mạ, viền trắng.

- 5 cánh trên tượng trưng cho 5 Hạnh: **Tinh Tấn** (Phật Thích Ca), **Thanh Tịnh** (Phật A Di Đà) , **Hỷ xả** (Phật Di Lặc), **Trí tuệ** (Bồ Tát Văn Thù), **Từ Bi** (Bồ Tát Quán Âm).
- 3 cánh dưới tượng trưng cho Tam Bảo: **Phật–Pháp–Tăng**.
- **Vòng tròn trắng** tượng trưng cho đạo Phật viên dung, vô ngại, dung hoà trọn vẹn với tất cả mọi hình thức.
- **Nền xanh** là màu của hy vọng vươn lên của tuổi trẻ, hướng về tương lai tốt đẹp.
- **Màu trắng** của Hoa Sen tượng trưng cho ánh sáng trí tuệ, giác ngộ hoàn toàn.

5. Bài ca chính thức: bài “**SEN TRẮNG**”

6. Chào : bắt ấn **Cát Tường** khi mặc đồng phục GDPT (bàn tay phải đặt ngửa về phía trước, đưa ngang vai, cánh ngoài thẳng dọc, ngón cái giữ lấy ngón áp út).

7. Đồng phục:

- **Nam Phật tử và Thiếu niên**: Sơ mi lam tay cụt, 2 túi và cầu vai, quần sọt xanh nước biển, 2 túi sau, nón mũ Phật tử.
- **Nữ Phật tử và Thiếu nữ**: Áo dài lam, quần trắng. (Khi đi trại nên có trại phục: quần tây xanh, áo sơ mi Lam dài tay, đội mũ).
- **Nam Oanh vũ**: Sơ mi lam tay cụt, có cầu vai; quần sọt màu xanh nước biển có 2 túi sau, có dây đeo hình chữ X phía sau; mũ bê rê hay mũ rộng vành màu xanh nước biển, chóp tròn (*tùy theo địa phương nhưng cốt được đồng nhất*)
- **Nữ Oanh vũ**: Sơ mi lam tay cụt phồng, váy màu xanh nước biển, có dây đeo hình chữ H phía sau; mũ hay nón. (*tùy theo địa phương nhưng cốt được đồng nhất*)



* Màu Lam: là màu thanh nhã, biểu hiện cho sự thanh đạm, khiêm tốn, gần gũi với mọi người; là màu chứa đựng sự tinh khiết, hiền hoà, ở trong thế tục mà hướng đến sự giải thoát. Hoà tất cả màu sắc chính với phân lượng đồng đều thì sẽ có màu Lam.

* Màu xanh nước biển (quần sọt) biểu hiện cho sức mạnh của tuổi trẻ như sức sống của đại dương (nội tâm thì cường dũng nhưng bên ngoài phẳng lặng như mặt nước).

* Màu trắng (quần dài trắng) là biểu tượng của sự tinh khiết, trong sạch, biểu hiện của lý tưởng nằm bên trong tâm hồn vươn lên giải thoát.

8. Chương trình Tu học:

a. Ngành Đông (Oanh vũ): (Sen Non)

Mở mắt – Cánh mềm – Chân cứng – Tung bay.

b. Ngành Thiệu: Hương thiện – Sơ thiện

– Trung thiện – Chánh thiện.

c. Ngành Thanh: Hoà - Trục.

d. Huynh trưởng: Kiên – Trì - Định - Lực.

9. Các trại Huấn luyện:

a. Ngành Đông : **Tuyết Sơn** (đào tạo Đâu, Thú đàn)

b. Ngành Thiệu - Thanh: **A Nô Ma** (đào tạo Đội trưởng).

– **Ni Liên** (đào tạo Chúng trưởng).

c. Huynh trưởng:

- **Lộc Uyển** (đào tạo Đoàn phó) – *Khẩu hiệu*: **TIẾN**

Kỷ luật: **đúng giờ, lanh lẹ, tư cách đúng đắn.**

- **A Dục** (đào tạo Đoàn trưởng)

Khẩu hiệu: **TÍN** – *Kỷ luật*: **khắc khổ, lực hoà.**

- **Huyền Trang** (đào tạo Liên đoàn trưởng)

Khẩu hiệu: **VỮNG** – *Kỷ luật*: **tự giác**















- **Vạn Hạnh** (đào tạo ban viên BHD).

Khẩu hiệu: **DỮNG** – *Kỷ luật*: **Tự giác**

10. Cấp bậc của Huynh trưởng: Tập–Tín -Tấn–Dũng.



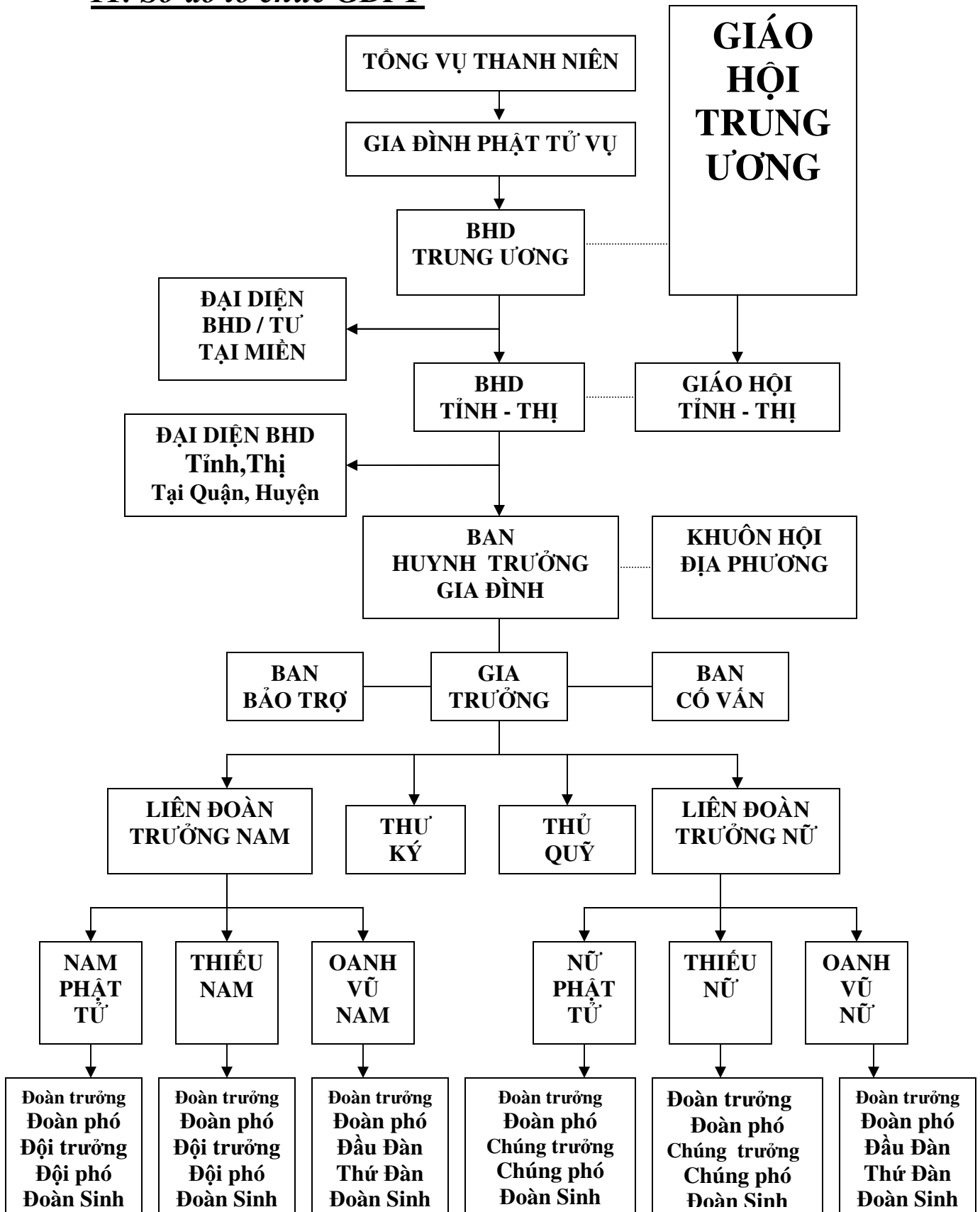
PHÙ HIỆU, CẤP HIỆU TRONG GDPT

 MỞ MẮT	 CÁNH MỀM	 CHÂN CỨNG	 TUNG BAY
 HƯƠNG THIÊN	 SỞ THIÊN	 TRUNG THIÊN	 CHÁNH THIÊN
 HÒA		 TRỰC	
 TẬP	 TÍN	 TẤN	 DŨNG

*Mỗi Huynh trưởng và đoàn sinh GDPT
phải là một cư sĩ tại gia gương mẫu*



11. Sơ đồ tổ chức GDPT



*** Mỗi đội, chúng, đàn có từ 6 ->8 đoàn sinh**



ĐÀN KIỂU MẪU

I. Định nghĩa:

- Đàn là một nhóm Oanh vũ có từ 6 đến 8 em kể cả em đầu và thứ đàn, chơi thân với nhau, sinh hoạt bên nhau, thương yêu nhau chân thành trong nghĩa tình của người con Phật.

- Đàn kiểu mẫu là một đàn mà đoàn sinh trong đàn là các em đầu, thứ đàn đang cầm đàn và một số các em khá giỏi có thể cầm đàn trong tương lai. Đầu, thứ đàn của đàn kiểu mẫu này là các anh chị Huynh trưởng phụ trách ngành Đồng.

II. Mục đích:

Giúp các em đầu, thứ đàn có kiến thức căn bản, thêm kinh nghiệm cầm đàn, tạo môi trường để các anh chị trưởng gần gũi các em, chỉ bày cho các em cặn kẽ hơn các bài học trong chương trình, đặc biệt là phần thực hành để các em có thể giúp các anh chị chỉ bày lại cho đoàn sinh. Đây cũng là dịp các đầu thứ đàn được tự do hơn trong học tập, vui chơi vì những lúc sinh hoạt, đi trại chung, các em luôn bị ràng buộc bởi chức vụ, bận lo cho đoàn sinh trong đàn của mình.

III. Thời gian sinh hoạt:

Có thể sinh hoạt mỗi tháng một lần trong khoảng thời gian một buổi (không trùng với buổi sinh hoạt đoàn) hay những cuộc trại ngắn tổ chức riêng cho các em.

IV. Nội dung sinh hoạt:

- các bài học nhằm bồi dưỡng, củng cố tinh thần đầu, thứ đàn.
- thực hành các hoạt động thanh niên (lều trại, xây tổ đàn, cứu thương, truyền tin, mật thư, đội hình đội ngũ...), các hoạt động văn nghệ, hoạt động xã hội...

V. Kết luận:

Sinh hoạt đàn kiểu mẫu có tính cách lâu dài chứ không phải chỉ trong một giai đoạn ngắn. Xây dựng đàn kiểu mẫu là cơ sở đào tạo các em đầu, thứ đàn vững vàng để xây dựng đàn mình ngày càng vững mạnh.





PHƯƠNG PHÁP HÀNG ĐỘI, CHÚNG TỰ TRỊ

I/. Định nghĩa:

- **Đội chúng** là cơ sở căn bản của tổ chức GDPT. **Đội chúng** gồm những thiếu niên suýt soát tuổi nhau, cùng làm việc, cùng vui chơi, cùng theo kỷ luật và cùng chung bốn phận. Mỗi **đội chúng** điển hình gồm có 8 em: **đội chúng trưởng**, **đội chúng phó** và 6 **đội sinh**, mỗi em giữ một công việc của **đội chúng**. Trong **đội** luôn phân chia công việc cho nhau để tạo cho mỗi **đội chúng sinh** có tinh thần trách nhiệm và tránh được tình trạng người làm không hết, kẻ thì đi chơi. **Đội chúng** cũng cần phải theo dõi, kiểm soát, đôn đốc nhau nhưng khích lệ vẫn là một yếu tố để tạo thành công.

- Trong **đội**, chúng cần phải liên lạc thật chặt chẽ trên mọi lĩnh vực hoạt động. Sự sinh hoạt của mỗi **đội chúng** có mạnh là do nơi thiện chí của tất cả. Cần luôn tìm hiểu rõ ràng nguyên nhân và lý do vắng mặt của **đội chúng sinh** trong những buổi họp. Việc viếng thăm chẳng những trong lúc đau ốm mà phải thường xuyên để gây tình thương yêu đồng **đội**, tình tương trợ, tương thân, tương ái và gây dựng cho nhau.

- **Đội, Chúng tự trị** là một nhóm đoàn sinh từ 6 đến 8 em họp lại, tự lo lấy việc quản trị về nếp sống của mình, đặt dưới sự chăm sóc trực tiếp của **đội, chúng trưởng** của mình. Tinh thần đồng **đội** là một ý chí đoàn kết nhất trí của tất cả mọi người cùng hướng đến một mục đích xây dựng. **Đội chúng** mà thiếu tinh thần đồng **đội** thì chẳng thể nào tiến bộ, chắc chắn bao giờ cũng thua xa các **đội chúng** khác.

II/. Mục đích:

Đạo Phật đặt con người trước trách nhiệm của chính cuộc đời mình. Cuộc đời hay hay dở, tốt hay xấu là do con người tự làm tự chịu. Do đó chúng ta thiết lập "**đội, chúng tự trị**" nhằm mục đích tập cho các em nếp sống tự lập, tháo vát, hoạt động, gây tinh thần đoàn kết, chung cùng làm việc và chịu trách



nhiệm về các công việc hư nên của đội chúng để tránh ỷ lại, cầu an, vị kỷ.

III/. Thực hiện đội, chúng tự trị:

Việc tổ chức "đội, chúng tự trị" đã khó, nhưng nuôi dưỡng, giữ vững, phát triển tinh thần cho đúng nghĩa còn khó hơn.

1.- Huynh Trưởng Đoàn: cần lưu ý một vài điểm như sau:

- Hướng dẫn đường lối, nguyên tắc và phương hướng sinh hoạt, nhưng không bao giờ trực tiếp điều khiển Đội, Chúng.

Tin tưởng giao phó công việc và trách nhiệm cho các em, nhưng âm thầm đi sát, theo dõi, nhận xét, góp ý và giúp đỡ, chứ không phải hoàn toàn khoán trắng công việc cho đội, chúng trưởng.

- Luôn chú ý huấn luyện và hướng dẫn thường xuyên đội, chúng trưởng, phó. Trong đó kể cả việc theo dõi, chuẩn bị và chọn lựa các đội, chúng trưởng, phó tương lai.

2.- Đội, chúng trưởng-phó:

Trong sinh hoạt hàng đội, chúng tự trị, đội, chúng trưởng-phó là cán bộ đặc lực của huynh trưởng đoàn, là gạch nối của sự thương yêu, sự hiểu biết, dấn thân để chung cùng làm việc và phục vụ giữa Huynh trưởng đoàn sinh. Trách nhiệm của đội, chúng trưởng-phó không phải chỉ để hô khẩu hiệu, trình diện và báo cáo trong một vài nghi thức thường lệ, mà còn có nhiệm vụ soạn thảo chương trình sinh hoạt hàng tuần, trực tiếp điều khiển sinh hoạt đội, chúng của mình.

Trong một đội chúng, ngoài đội, chúng trưởng-phó, các nhiệm vụ sau đây cũng cần được phân chia phù hợp với khả năng từng em để gánh vác công việc của đội chúng:

Thư ký: lo về các sổ sách, văn thư hành chánh của đội chúng.

Thủ quỹ: lo về tài chánh, thu chi, cũng như lưu giữ và bảo trì tài sản vật dụng của đội chúng.

Đời sống: lo về nếp sống của đội chúng, về hoạt động thanh niên, kể cả các tổ chức về trại du ngoạn cho đội chúng của mình.



Hoa mi: lo về các hoạt náo vui nhộn để tạo sinh khí cho đội chúng.

Báo chí: lo về phổ biến các tin tức sinh hoạt và truyền đạt tư tưởng tốt đẹp của các em qua các hình thức thực hiện bích báo, đặc san, giai phẩm .v.v. của đội chúng.

IV/. Giữ vững tinh thần đội chúng:

Việc này đòi hỏi sự vận dụng tối đa và liên tục về tình thương, ý thức trách nhiệm, lòng tự tin và tự nguyện trong thiện chí phục vụ của huynh trưởng và từng mỗi cá nhân đội, chúng sinh để tạo thành sức mạnh tinh thần của đội chúng. Huynh trưởng đoàn phải thường xuyên nhìn vào đội chúng để xem xét tinh thần đội chúng: một đội chúng có tinh thần được thể hiện trên nét mặt, trên nụ cười và trên việc làm của các em. Nếu có đội chúng nào trục trặc, huynh trưởng cần phải xem xét lại, âm thầm theo dõi (đừng ra mặt) để xem cái vít nào hư hỏng trong bộ máy. Một phần lớn của sự trục trặc là phân công không đúng chỗ, không phù hợp với khả năng của các em. Sau đó, huynh trưởng kiên nhẫn, thành thật bàn riêng với đội, chúng trưởng để tìm cách bỏ cứu, đừng xa rời tâm niệm. Tinh thần đội chúng là xi-măng gắn bó những viên gạch lại thành một bức tường kiên cố. Huynh trưởng đoàn có nhiệm vụ nung nấu tinh thần đoàn kết đó.

1. Tổ chức các hoạt động cho đội, chúng:

- Tinh thần đội chúng: Có tên gọi, cờ, tiếng hô của đội chúng.
- Sinh hoạt: mỗi tuần sinh hoạt một lần . Mỗi tháng có thể có một sinh hoạt như cắm trại, leo núi, thám du, thể thao, bơi thuyền...
- Làm việc thiện: mỗi ba tháng cố gắng làm một việc thiện cho xã hội, cộng đồng.
- Mọi thành viên luôn mặc đồng phục đúng cách và có sổ sinh hoạt đầy đủ.



- Tổ chức những buổi lễ đội chúng riêng biệt, những buổi lễ cầu an, cầu siêu cho thân nhân các bạn trong đội chúng.
- Tổ chức những ngày trại riêng biệt mà các anh chị em sẽ sống với nhau thật gần gũi, thân thương.
- Một căn phòng xinh xắn của mình gọi là góc đội, góc chúng để sắp đặt, để trang hoàng theo đội, chúng của mình, như một góc học tập nhỏ ở nhà.
- Một cơ cấu tổ chức, biết phân công hợp lý mọi việc để cùng gây một mức tiến liên tục như xây dựng một xã hội tí hon.
- Một gia tài nho nhỏ, có lều trại, dụng cụ học tập, sổ sách ghi chép và những thứ khác nữa gọi là khí mảnh cộng đồng.

2. Hành chánh và Sổ sách Đội chúng:

gồm có các loại sau đây:

- 1- *Đội phả, chúng phả*: Ghi lý lịch từng đội chúng sinh
- 2- *Nhật ký đội chúng* : Ghi chép, tường thuật những công việc xảy ra, những buổi sinh hoạt tại đơn vị, đi giao lưu, dã ngoại. Có thể ghi cảm tưởng của đội chúng sinh hay ghi ý kiến của khách đến thăm. Có thể dán vào đó những tấm hình lưu niệm. Tất cả những hoạt động của đội chúng đều được ghi vào nhật ký một cách chân thật để làm truyền thống sau này.
- 2- *Sổ sinh hoạt*: Sổ này có các phần:
 - +Điểm danh hằng tuần.
 - +Ghi biên bản các cuộc họp.
- 3- *Sổ khí mảnh*: Liệt kê tài sản, dụng cụ có được của đội chúng.
- 4- *Sổ thông tin*: Ghi những thông báo phải thực hiện của đội, những thông báo gửi cho phụ huynh đội chúng sinh. Những thông báo này sau khi đội chúng sinh đọc thì ký tên vào.
- 5- *Kẹp lưu trữ linh tinh*:
Lưu lại những giấy tờ liên quan, công văn đến, thư mời của các đơn vị bạn ,. . . .
- 6- *Sổ quỹ* : Ghi các khoản thu, chi để theo dõi phần quỹ của đội chúng.



7- *Sổ công văn đi, đến* : Ghi trích yếu công văn gửi đi, gửi đến...

8- *Tập ảnh kỷ niệm*: Nếu có điều kiện, trong những buổi lễ, những chuyến đi, đội chúng có những tấm hình lưu niệm nào, hãy lưu giữ thành một album kỷ niệm để lưu lại.

VI. Hội đồng Đoàn:

Thành phần Hội Đồng Đoàn gồm có: *đoàn trưởng, đoàn phó, các phụ tá (nếu có), các đội/chúng trưởng, một vài ủy viên chuyên môn của gia đình* để giúp ý kiến.

Hội đồng Đoàn đóng một vai trò rất quan trọng trong sinh hoạt hàng đội, chúng tự trị. Hội đồng đoàn là gạch nối giữa các đội chúng, củng cố tinh thần đội chúng và phát triển được tinh thần đoàn.

Sau khi có kế hoạch từ cấp gia đình đưa xuống, hội đồng đoàn nhóm họp để vạch ra kế hoạch và chương trình sinh hoạt cho đoàn của mình trong tháng đó. Hội đồng đoàn phải cố gắng họp định kỳ mỗi tháng một lần để vạch chương trình sinh hoạt cho tháng đó cũng như rút ưu khuyết điểm của chương trình tháng trước. Các đội, chúng trưởng-phó dựa vào đó để vạch chương trình sinh hoạt, chi tiết hàng tuần cho đội chúng của mình.

Muốn có được nội dung phong phú thì phải có sự sắp xếp rõ ràng, phân công cụ thể, và định trước các trở ngại có thể xảy tới để giải quyết. Phải đi gần với thực tế chứ không tham lam ấn định quá nhiều trong một buổi sinh hoạt đoàn; hoặc ấn định quá ít để các em có dư giờ trống không làm gì.

Tùy vào ngành mà chương trình sinh hoạt của mỗi Đoàn được soạn thảo khác nhau.

Một tháng thông thường có 4 tuần, Hội Đồng Đoàn có thể phân định rõ ràng tuần nào làm những gì, ai phụ trách lớp nào, giờ nào, chúng/đội nào trực, thời gian quy định cho mỗi môn là bao nhiêu, v.v... Tuần cuối cùng của tháng thường để trống để cho các đội/chúng tự trị nhiều hơn, ôn lại các bài cũ



cho những ai vắng trong tháng, giải đáp các thắc mắc khó khăn. Tuần cuối này cũng được dùng để dự phòng cho những trở ngại có thể xảy ra ở các tuần trước khiến chương trình không thể thực hiện được như dự tính.

Sau khi đã có chương trình sinh hoạt của Đoàn, cần:

1/ Đề trình dự thảo lên BHT để xin duyệt y.

2/ Nếu không có sự đồng ý, tái nhóm hội đồng đoàn để sửa đổi cho phù hợp với quyết định của BHT.

3/ Sau khi có sự duyệt y, sao gửi bản chương trình đến ủy viên ngành liên hệ (nam, nữ, oanh, thiếu), BHT, phụ huynh (nếu cần thiết), đồng thời mỗi đội/chúng cũng sẽ nhận một bản để thi hành.

4/ Các đội/chúng tiến hành công tác theo chương trình quy định và đoàn trưởng theo dõi để đôn đốc và giải quyết khó khăn (nếu có).

5/ Sau mỗi phiên họp đoàn, dành một khoảng thời giờ họp hội đồng đoàn để tường trình và duyệt xét tiến triển/ trở ngại của từng công tác hay giai đoạn vừa hoàn tất để rút ra kinh nghiệm và soạn thảo chương trình cho công tác kế tiếp.

C.- Kết luận:

Ngạn ngữ có câu: "Ôm nhiều thì rớt" do đó Huynh Trưởng Đoàn dù tài ba đến đâu cũng không thể với tay quá dài để ôm trọn toàn bộ công việc sinh hoạt của đoàn, đội, chúng, mà cần phải phân công và tin tưởng giao phó trách nhiệm cho các em để tự lo lấy việc quản trị và nếp sống của đội mình. Bởi vậy phương pháp hàng đội, chúng tự trị là chìa khóa thành công của đoàn và của tổ chức Gia đình phật tử. Đội chúng khá là đoàn vững và gia đình mạnh mà gia đình mạnh thì tổ chức mới tiến triển. Đó là quy luật và ước muốn của tất cả Huynh trưởng chúng ta.



*Tu mà không học là tu mù
Học mà không tu thì như cái đũa đựng sách*



Chương trình 1 buổi lễ Phật (O: chuông, X: mõ)

NIỆM HƯƠNG

(Thắp đèn, đốt hương trầm xong, đứng ngay ngắn, chắp tay mật niệm)

Tịnh Pháp Giới Chơn Ngôn:

“ ÁN LAM XOÁ HA” (3 lần)

Tịnh Tam Nghiệp Chơn Ngôn:

**“ ÁN TA PHẠ BÀ PHẠ, TRUẬT ĐÀ TA PHẠ, ĐẠT
MA TA PHẠ, BÀ PHẠ, TRUẬT ĐỘ HÁM” (3 lần) O**

(Chủ lễ cầm hương trước mặt, tất cả đều quỳ, chủ lễ xướng)

CÚNG HƯƠNG

Nguyện đem lòng thành kính

Gởi theo đám mây hương

Phưởng phát khắp mười phương

Cúng dường ngôi Tam Bảo

Thề trọn đời giữ đạo

Theo tự tánh làm lành

Cùng Pháp giới chúng sanh

Cầu Phật từ gia hộ

Tâm Bồ Đề kiên cố

Chí tu học vững bền

Xa bề khổ nguồn mê

Chóng quay về bờ Giác. O

TÁN PHẬT

Đấng Pháp vương vô thượng

Ba cõi chẳng ai bằng

Thầy dạy khắp trời người

Cha lành chung bốn loại

Quy y tròn một niệm

Dứt sạch nghiệp ba kỳ

Xưng dương cùng tán thán

Ức kiếp không cùng tận. O



LỜI KỶ NGUYỆN

Hôm nay ngày..... tháng..... năm....., tại, chúng đệ tử GDPT kính thành ngưỡng nguyện thường trú Tam Bảo trong mười phương, Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, Đức Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật, từ bi gia hộ chúng đệ tử, Bồ Đề tâm kiên cố, tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn, cùng tất cả chúng sanh trong pháp giới, nghiệp ác tiêu trừ, căn lành tăng trưởng, thấy rõ Chánh Pháp, tinh tấn tu hành, một thời đồng chứng Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác. O

QUÁN TƯỞNG

(Tất cả đứng dậy. Chủ lễ cầm hương, chắp tay xướng:)

**Phật, chúng sanh tánh thường rỗng lặng
Đạo cảm thông không thể nghĩ bàn
Lưới Đế Châu ví đạo tràng
Mười phương Phật bảo hào quang sáng ngời
Trước bảo tọa, thân chúng con ảnh hiện
Cúi đầu xin thệ nguyện Quy y. O**

ĐÁNH LỄ

Chí tâm đánh lễ: Nam Mô tận Hư không biến pháp giới, quá, hiện, vị lai thập phương chư Phật, Tôn Pháp, Hiền Thánh Tăng thường trú Tam Bảo. O

Chí tâm đánh lễ: Nam Mô Ta Bà Giáo chủ Đại Từ Đại Bi Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, Đương Lai Hạ Sanh Di Lặc Tôn Phật, Linh Sơn Hội Thượng Phật Bồ Tát. O

Chí tâm đánh lễ: Nam Mô tây Phương Cực Lạc Thế giới Đại từ Đại bi A Di Đà Phật, Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát, Đại Thế Chí Bồ Tát, Thanh tịnh Đại Hải chúng Bồ Tát. OO



Khai chuông mõ:

OOO - X X X X XX X - O X O X O X - X XX XO.

* Ngành Thiếu, Thanh (khi không có ngành Đồng) thì tụng bài *Chú Đại Bi*.

Tụng bài “ SÁM HỐI”

<p>Đệ tử kính lạy Đức Phật Thích Ca, Phật A Di Đà, Thập Phương Chư Phật, Vô Lượng Phật Pháp, Cùng Thánh Hiền Tăng O Đệ tử lậu đời lâu kiếp, Nghiệp chướng nặng nề, Tham giận kiêu căng, Si mê lầm lạc, Ngày nay nhờ Phật, Biết sự lỗi lầm, Thành tâm sám hối. O Thề tránh điều dữ, Nguyện làm việc lành, Ngửa trông ơn Phật,</p>	<p>Từ bi gia hộ, Thân không tật bệnh, Tâm không phiền não, Hằng ngày an vui tu tập, Phép Phật nhiệm màu, Để mau ra khỏi luân hồi, Minh tâm kiến tánh, Trí tuệ sáng suốt, Thần thông tự tại Đặng cứu độ Các bậc Tôn trưởng, Cha mẹ anh em, Thân bằng quyến thuộc, Cùng tất cả chúng sanh, Đều trọn (O) thành Phật (O) đạo. O</p>
--	---

(Tất cả đứng dậy niệm danh hiệu Phật)

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. (10 lần)O

Nam Mô A Di Đà Phật. (10 lần)O

Nam Mô Đương Lai hạ sanh Di Lặc Tôn Phật (10 lần)O

Nam Mô Đại Trí Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát. (3 lần)O

Nam Mô Đại Hạnh Phổ Hiền Bồ Tát. (3 lần)O

Nam Mô Đại Bi Quan Thế Âm Bồ Tát. (3 lần)O

Nam Mô Linh Sơn Hội Thượng Phật Bồ Tát (3 lần)OO



BÓN LỜI NGUYỆN LỚN

Chúng sanh không số lượng
 Thề nguyện đều độ khắp
 Phiền não không cùng tận
 Thề nguyện đều dứt sạch
 Pháp môn không kể xiết
 Thề nguyện đều tu học
 Phật đạo không gì hơn
 Thề nguyện đều viên thành OOO

* Ngành Thiếu, Thanh (khi không có ngành Đồng) thì tụng bài *Kinh Bát Nhã*.

TỰ QUY & ĐẢNH LỄ

Tự quy y Phật, O xin nguyện chúng sanh (nhập chuông), thề theo đạo cả, phát lòng vô thượng. O

Tự quy y Pháp, O xin nguyện chúng sanh (nhập chuông), thấu rõ Kinh tạng, trí tuệ như biển. O

Tự quy y Tăng, O xin nguyện chúng sanh (nhập chuông), thống lý đại chúng, hết thảy không ngại. OOO

* Nghe chuông (O) thì lay xuống, nhập chuông thì cùng đứng lên.

HỒI HƯƠNG

Nguyện đem công đức này
 Hương về khắp tất cả
 Đệ tử và chúng sanh
 Đều trọn thành Phật đạo. OOO

(Tất cả đứng, hát bài "Trầm hương đốt")

Trầm hương đốt, xông ngát mười phương.

Nguyện nguyện kính Đức Nghiêm Từ Vô Lượng.

Cầu cầu xin chúng tâm thành chúng con.

Vần vắn khói kết mây lành cúng dường.

Đạo nhiệm màu đã lan truyền nơi cùng nơi.

Nhờ chân lý chúng sanh đều thoát luân hồi.

Đồng quy kính quỳ dưới đài sen.

Dâng hoa thơm tinh khiết màu thắm tươi cành.



**Đài quang minh sáng huy hoàng trang nghiêm.
 Ôn mười phương đều nự hào quang an lành.
 Nhìn đạo uyển chuyển soi khắp cùng quần sanh.
 Phật đạo đồng cùng nhau tu tinh tấn mau viên thành.
 Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật(2 lần)OO**

(Tất cả quy, đọc Ba điều tâm niệm và đọc LUẬT)

3 điều tâm niệm của ngành Đồng (chỉ Oanh vũ đọc theo chủ lễ)

1. Em tưởng nhớ Phật O
2. Em kính mến cha mẹ và thuận thảo với anh chị em
3. Em thương người và vật. OO

Năm điều luật của GDPT Việt Nam (tất cả đọc theo chủ lễ)

1. Phật tử Quy Y Phật, Pháp, Tăng và giữ giới đã phát nguyện.O
2. Phật tử mở rộng lòng thương, tôn trọng sự sống.O
3. Phật tử trau dồi trí huệ tôn trọng sự thật.O
4. Phật tử trong sạch từ thể chất đến tinh thần từ lời nói đến việc làm.O
5. Phật tử sống hỷ xả để dũng tiến trên đường ĐạoOO

(Hai em chuông mõ ra giữa điện Phật lạy theo tiếng chuông của chủ lễ (3 lạy) rồi chia hai bên để hướng dẫn tất cả ra khỏi điện Phật sát theo tường điện Phật)

☸ Chương trình 1 buổi Lễ Phật ngoài trời (trong trường hợp đặc biệt không thể làm lễ Phật trong Chánh điện)

1. Niệm danh hiệu Bổn Sư (3 lần)
2. Đọc năm điều luật của GDPT.

☸☸☸ Chương trình 1 buổi Lễ ĐOÀN:

1. Hô “PHẬT TỬ”- tất cả đáp “TINH TẤN”
 - chào ân Tam Muội - hát bài “ SEN TRẮNG”.
2. Hô tên gia đình – đáp “TIẾN” - hát bài gia đình ca.





B. TÓM TẮT MỘT SỐ KIẾN THỨC CƠ BẢN **VỀ PHẬT PHÁP:**

1. Lịch sử Đức Phật Thích Ca:

- Tên đầy đủ của Ngài là **Kiều Tất La Thích Ca Tất Đạt Đa**, gọi tắt là **Tất Đạt Đa**.
- Cha là vua **Tịnh Phạn**, mẹ là hoàng hậu **Ma Gia** thuộc nước **Ca Tỳ La Vệ (Ấn Độ)**. Hoàng hậu nằm mộng thấy voi trắng 6 ngà chui vào bên hông thì thọ thai Thái tử.
- Ngài đản sanh nhằm ngày **15/4** theo lịch Tàu (âm lịch), năm 544 trước Tây lịch, tại vườn **Lâm Tỳ Ni** của vua Thiện Giác, cậu ruột của hoàng hậu Ma Gia.
- Điềm lạ khi thái tử ra đời: trời mưa hoa thơm, nhạc trời chúc tụng, quả đất rung động. Tiên **A Tư Đà** tiên đoán: nếu thái tử lên ngôi vua sẽ làm vị Chuyển Luân Thánh Vương, nếu xuất gia tu hành sẽ thành Phật.
- Hạ sanh Thái tử được 7 ngày, hoàng hậu từ trần, vua nhờ người dì là **Maha Baxà Badề** nuôi Thái tử.
- Thái tử vẫn vỹ song toàn, thông minh lỗi lạc. Sống trong nhung lụa nhưng Ngài luôn lộ vẻ buồn kín đáo.
- Năm **17 tuổi**, vâng lời cha, Ngài kết hôn cùng công chúa **Da Du Đà La** và có 1 người con là **La Hầu La**.
- Sau một cuộc đi thăm các cửa thành, Ngài thấy rõ 4 cảnh khổ: Sanh, Lão, Bệnh, Tử và Ngài xúc động mạnh mẽ.
- Năm **19 tuổi** (có tài liệu ghi là **29 tuổi**) vào đêm **8/2**, nhân lúc mọi người say ngủ, Ngài lặng lẽ nhìn vợ con lần cuối rồi gọi người hầu **Xa Nặc** thắng ngựa **Kiên Trắc** ra đi tìm đường giải thoát.
- Qua **5 năm học Đạo** với các vị Đạo sĩ, **6 năm tu khổ hạnh** cùng 5 anh em ông **Kiều Trần Như**, Ngài nhận ra rằng người cầu đạo phải phát chiếu trí tuệ mới mong giác ngộ. Ngài nhận bát sữa do nàng **Tu Xà Đề** dâng cúng,



xuống sông tắm rửa và ngồi Thiền định dưới gốc cây Bồ Đề trong 49 ngày.

- Rạng sáng ngày **8/12**, sau khi chiến thắng được sự cám dỗ của Ma vương, Ngài đã chứng ngộ con đường giải thoát. Sau khi thành đạo, bài thuyết Pháp đầu tiên của Ngài là bài “Tứ Diệu Đế” dành cho 5 anh em ông Kiều Trần Như tại vườn **Lộc Uyển**. Từ đó có đủ Tam Bảo.

- Ngài thuyết Pháp giáo hoá trong 49 năm, độ cho hàng vạn ức đệ tử, không phân biệt giàu nghèo, sang hèn.

- Ngài nhập Niết Bàn ngày **8/2**, dưới 2 cây Sa La song thọ trong **rừng Xa Nại xứ Câu Ly**, hưởng thọ **80 tuổi**.

- Ngài phó chúc cho **Ngài Ca Diếp** thọ lãnh y bát để truyền đạo, dặn chúng đệ tử phải “**Lấy Giới làm Thầy**” và **trụ vào Tứ Niệm xứ** (Quán: Thân bất tịnh, Thọ thị khổ, Tâm vô thường, Pháp vô ngã) để tu học.

2. Quy Y Tam Bảo:

- **Quy** là trở về, **Y** là nương tựa. **Quy Y** là trở về nương tựa một nơi chắc chắn, có thể che chở cho mình được.

- **Tam Bảo** là ba ngôi báu gồm **Phật, Pháp, Tăng**.

- **Quy Y Tam Bảo** là trở về nương tựa vào Phật, Pháp, Tăng, là 3 ngôi quý báu nhất trên đời có thể che chở, đùm bọc, hướng dẫn chúng ta ra khỏi bể khổ mênh mông của cuộc đời.

- **Quy y Phật:** PHẬT là vị đã giải thoát, hoàn toàn sáng suốt, Ngài đã sáng lập ra Giáo Pháp, có đầy đủ 5 Hạnh: Tinh tấn, Thanh tịnh, Từ bi, Hỷ xả, Trí tuệ, có khả năng cứu khổ đem vui đến cho mọi người, mọi loài, là Thầy của khắp các cõi Trời, người và là cha lành cho 4 loại chúng sanh.



- **Quy y Pháp:** PHÁP gồm 3 loại:

- **Kinh:** ghi chép chính những lời Phật dạy lúc còn tại thế.
- **Luật:** ghi chép những Giới luật phải giữ gìn của các giới Tăng sĩ và cư sĩ.
- **Luận:** những quyển sách của các vị Tổ Sư, Bồ Tát, đệ tử của Phật giải thích, bàn luận về những điều Phật đã dạy.

- **Quy y TĂNG:** **TĂNG** là một đoàn thể xuất gia tu hành từ 4 người trở lên, sống hoà hợp với nhau, không phân biệt sai khác tư riêng gì cả, tôn trọng và thực hành triệt để cách thức tu hành như Đức Phật, luôn nghiêm trì Giới luật. Tăng gồm:

- * **Sa Di** : hàng nam tử xuất gia giữ 10 giới.
- * **Sa Di Ni** : hàng nữ tử xuất gia giữ 10 giới.
- * **Tỳ Kheo** : hàng nam tử xuất gia giữ 250 giới.
- * **Tỳ Kheo Ni:** hàng nữ tử xuất gia giữ 350 giới.

(Ưu bà tắc, ưu bà di giữ ngũ giới, thập thiện và tại gia Bồ tát giới)

3. Niệm Phật:

Là dồn hết tâm trí, ý nghĩ vào việc suy niệm Đức Phật: Tâm nhớ đến Phật, Trí nghĩ đến công hạnh của Phật.

Có 5 cách niệm Phật:

a. Tung niệm: niệm lớn tiếng trước bàn Phật theo nhịp mõ.

b. Mật niệm: niệm thầm tên các vị Phật nơi vắng vẻ hay tưởng tượng các vị Phật trong tâm trí nơi đông đúc.

c. Khâu niệm: khi gặp nguy hiểm hay tâm bị xao động thì niệm các danh hiệu Phật để trấn tĩnh tâm hồn và đem lại nghị lực sáng suốt.

d. Quán niệm: Đứng trước Đức Phật, chăm chú chiêm ngưỡng các tướng tốt và suy nghiệm những đức hạnh ẩn đằng sau các tướng tốt ấy.

e. Chuyên niệm: niệm Phật bất cứ lúc nào: khi đi đứng, lúc nằm ngồi. Làm bất cứ việc gì cũng tưởng đến Đức Phật và thầm niệm danh hiệu Ngài.



4. LỤC HOÀ:

a. Thân Hoà Đồng Trú: cùng ăn ở, cùng sinh hoạt chung một chỗ với nhau.

b. Lợi Hoà Đồng Quân: có lợi lộc gì thì chia đều cho nhau.

c. Khẩu Hoà Vô Tranh: ăn nói hoà nhã, thân ái; không cãi nhau hay dùng những lời nói độc ác.

d. Ý Hoà Đồng Duyệt: có ý kiến gì thì đem ra bàn cãi, thảo luận cùng nhau để đi đến thống nhất chung.

e. Kiến Hoà Đồng Giải: những điều hiểu biết đều chỉ dạy, giảng giải cùng nhau.

f. Giới Hoà Đồng Tu: giới luật cùng tu tập, nhắc nhở nhau cùng giữ gìn.

5. Thờ Phật:

- Bàn Phật nằm chính giữa nhà và tượng Phật được đặt chính giữa bàn thờ như Đức Phật ở chính trong lòng ta vậy.

- 2 ly nước trong 2 bên tượng trưng cho nước Cam Lộ tinh khiết của chư Phật.

- 2 cây đèn 2 bên tượng trưng cho ánh sáng, chiếu rõ phước tướng trang nghiêm của Đức Phật.

- 2 bình hoa 2 bên tượng trưng cho những tinh túy của vũ trụ, và cũng biểu hiện cho sự vô thường (hoa nở rồi tàn).

- 2 đĩa trái cây tượng trưng cho sự thành tựu của các pháp môn tu học và cũng biểu hiện luật nhân quả trong đạo Phật.

- 3 cây nhang tượng trưng cho Giới - Định - Huệ, và cũng biểu hiện lòng thành kính muốn dâng hương thơm cúng dường chư Phật.

- Trên tất cả là hình ảnh từ hoà của Đức Phật: thờ Phật là sự phát lộ cái ý chí bên trong thành hình thức bên ngoài; giữ gìn cho bàn Phật được trang nghiêm sạch sẽ cũng là giữ cho lòng được trang nghiêm, thanh khiết.



6. TỨ ĐIỀU ĐẾ (TỨ ĐẾ):

Tứ là bốn, Đế là sự thật, bao gồm:

A. Khổ Đế: có 3 loại khổ:

* Khổ khổ: cái khổ của cuộc sống, làm lụng, bệnh tật...

* Hoại khổ: cái khổ của sự thay đổi, huỷ hoại của bản thân và sự vật xung quanh.

* Hành khổ: bản năng, dục vọng tạo ra nỗi khổ; gồm 8 thứ:

- **Sanh khổ**: khổ lúc sanh đẻ, phải làm lụng chật vật.
- **Lão khổ**: khổ phải chịu cảnh già nua, tàn tật.
- **Bệnh khổ**: khổ vì bệnh tật, đau ốm.
- **Tử khổ**: khổ phải chịu cảnh chết chóc, xác thân tan rã.
- **Ái biệt ly khổ**: khổ vì phải xa người mình thương yêu.
- **Cầu bất đắc khổ**: khổ vì trông mong mà không được.
- **Oán tắng hội khổ**: khổ vì phải gặp gỡ những kẻ mình căm ghét, thù oán.
- **Ngũ ấm xí thạnh khổ**: khổ vì sự xung đột, cấu xé của các thành phần giác quan trong cơ thể.

B. Tập Đế: là nguyên nhân kết tập nên sự khổ.

*** 10 món phiền não:**

- Tham: do lòng tham.
- Sân : do sự nóng giận.
- Si: do mê mờ, không phán đoán được đúng sai.
- Mạn: do kiêu căng, tự phụ.
- Nghi: do nghi ngờ, không tin vào mình, vào mọi người...
- Thân kiến: do cái TA quá lớn, chỉ chăm lo cho mình...
- Biên kiến: do quan niệm cực đoan, hoặc chấp Thường (cho rằng Ta tồn tại vĩnh viễn) hoặc chấp Đoạn (cho rằng Ta chỉ tồn tại trong thời gian ngắn rồi tan biến).
- Kiến thủ: chấp chặt toàn thành kiến của mình, vì không hiểu hay vì tự ái.



- Giới cấm thủ: do giữ những điều cấm kỵ vô lý.
- Tà kiến: do không theo đúng những quan niệm đúng đắn, hợp lý.

*** Trong 10 món phiền não lại có :**

- Kiết sử: những mãnh lực trói buộc, sai khiến, thúc đẩy hành động của ta là Tham, Sân, Si, Mạn, Nghi.
- Kiến hoặc: những tư tưởng sai lầm của con người vì không thấy rõ nhân sinh(thân kiến, kiến thủ, giới cấm thủ, tà kiến).
- Tư hoặc: quan niệm sai lầm về bản chất giống loại (10 phiền não kể trên).

C. Diệt Đê: Đoạn trừ những mê lầm, nguyên nhân gây khổ não. Diệt trừ những mê lầm theo hai thứ lớp:

a. **Kiên đạo sở đoạn hoặc:** dứt trừ những mê lầm về ý trí (do giáo dục gây nên).

b. **Tu đoạn sở đoạn hoặc:** dứt trừ những phiền não trói buộc, có nguồn gốc sâu xa từ bản năng ý thức nghiệp chướng đã trở thành căn tính của con người.

*****Bậc tu chứng:** Diệt trừ được hai thứ lớp mê lầm có thể đạt đến bờ quả vị tu chứng từ thấp lên cao:

✚ *Tứ gia hạnh:* (dự bị).

✚ *Tu đà hoàn:* (dự vào vòng thánh)

✚ *Tư đà hàm:* chỉ còn một kiếp sanh ở cõi dục, Nhất Lai

✚ *A Na Hàm:* không trở lại cõi dục nữa, Bất Lai.

✚ *A La Hán:* Phước đức trí tuệ hoàn toàn, không còn luân hồi sinh tử.

* Khi chứng quả Tu Đà Hoàn, thành tựu được 5 phép thần thông:

- a. *Thiên Nhãn Thông:* thấy khắp mọi nơi, mọi loài chúng sanh
- b. *Thiên Nhĩ Thông:* Nghe khắp mọi nơi, mọi loài.
- c. *Tha Tâm Thông:* Biết những ưa muốn của mọi loài.
- d. *Túc Mạng Thông:* Biết hết kiếp trước của mình.



- e. *Thần Túc Thông*: Có thể đi đây đó cùng khắp mọi nơi.
 * Khi chứng quả A La Hán thì được thêm *Lậu tận thông*, thông suốt cả ba đời: quá khứ, hiện tại, vị lai, và khắp tất cả.
 * Cuối cùng đạt được Niết Bàn, thoát ly sinh tử luân hồi.

D. Đạo Đế: là phương pháp diệt trừ khổ, gồm **37 phẩm trợ đạo** được chia làm **7 loại**:

a. Tứ Niệm Xứ: là 4 tâm niệm nhận thức:

- *Thân bất tịnh*: thân thể như nhớp.
- *Tâm vô thường*: ý thức, tâm hồn không thật, thay đổi luôn.
- *Pháp vô ngã*: sự vật không tự thể, giả hợp.
- *Thọ thì khổ*: cảm thọ gây nên khổ não

b. Tứ chánh cần: là 4 việc siêng năng chân chánh

- *Ngăn ngừa những điều ác chưa phát sinh*
- *Đứt trừ những điều ác đã phát sinh*
- *Phát triển những điều lành chưa phát sinh*
- *Tiếp tục phát triển những điều lành đã phát sinh*

c. Tứ Như Ý Túc: là 4 điều coi như đầy đủ, như ý muốn

- *Dục như ý túc*: diệt hết dục vọng cho được như ý muốn
- *Tinh tấn như ý túc*: Mạnh mẽ tiến lên cho đúng như ý muốn
- *Nhất tâm như ý túc*: Tập trung tư tưởng đúng như ý muốn
- *Quán như ý túc*: Suy tưởng sáng suốt đúng như ý muốn.

d. Ngũ Căn: giữ cho được 5 căn căn bản phát xuất thiện pháp

- *Tín*: Lòng tin mạnh mẽ ở Phật, Pháp, Tăng
- *Tấn*: Lòng dũng mãnh, chí tiến thủ không thối thất
- *Niệm*: Ghi nhớ tu bố thí, trì tịnh giới, gạn sạch phiền não.
- *Định*: Để tâm tưởng vào những cảnh nhất định
- *Huệ*: Để cho sự sáng suốt hiện đến.

e. Ngũ Lực: phát huy sức mạnh thần thông của 5 căn là: Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ.

f. Thất Bồ Đề Phần: đi vào 7 phần trong đạo quả giác ngộ

- *Trạch Pháp*: chọn lựa phương pháp tu hành



- *Tinh Tấn*: dừng tiến siêng năng tu hành.
- *Hỷ*: hoan hỷ vui vẻ tu hành
- *Khinh An*: nhẹ nhàng yên ổn
- *Niệm*: nhớ tu bố thí, trì tụng giới, gạn phiền não, giữ tu tướng trong sạch.
- *Định*: Đưa tâm tưởng vào những cảnh nhất định
- *Xã*: Tâm trí không vướng bận một cái gì hết

g. Bát Chánh Đạo: Thực hiện đúng 8 đường lối chân chính

- *Chánh Kiến*: Nhận thức đúng đắn
- *Chánh Tư Duy*: Suy nghĩ, tư tưởng đúng đắn.
- *Chánh Ngữ*: Lời nói đúng đắn
- *Chánh Nghiệp*: Làm việc đúng đắn.
- *Chánh Mạng*: Sống cuộc sống đúng đắn.
- *Chánh Tinh Tấn*: Tiến tới đường lối đúng đắn.
- *Chánh Niệm*: tâm niệm đúng đắn.
- *Chánh Định*: tập trung tư tưởng vào cảnh giới đúng đắn

7. Ăn Chay: Trong đạo Phật ăn chay là ăn tất cả các thức ăn, thực phẩm không có liên quan đến mạng sống của chúng sinh. Ăn mặn là ăn các loại thực phẩm có thể ăn được, bao gồm thịt động vật, trứng, sữa, và các loại thực vật, rau cải trái cây. Ăn chay là để "*Tránh nghiệp sát sinh và trường dưỡng tâm từ bi*" vì các loài sinh vật đều ham sống sợ chết, đều bình đẳng trước sự đau khổ. Ăn chay cũng vì lý do sức khỏe: cơ thể nhẹ nhàng, ít bệnh tật...

8. Sám Hối: Sám là ăn năn lỗi trước, Hối là chừa bỏ lỗi sau. "Sám hối" là "ăn năn chừa lỗi". Sám hối có hàm nghĩa ăn năn, hối hận vì những lỗi lầm trong quá khứ, và bây giờ cho đến về sau, mình nguyện là không tái phạm nữa.

9. Thập Thiện là mười nghiệp lành nằm trong ba nghiệp: Thân Nghiệp, Khẩu Nghiệp và Ý Nghiệp.



A) **Thân Nghiệp**: Những hành vi thuộc về thân có 3 :

a) *Không giết hại*: không hủy hoại cuộc sống của mọi loài, của mình.

b) *Không trộm cắp*: không chiếm đoạt những của cải của người khác

c) *Không tà dâm*: không sống trác táng, ăn chơi, sống trong sạch .

B) **Khẩu Nghiệp**: là những lời nói thô, có 4 cách :

a) *Không nói dối*: không nói sai sự thật.

b) *Không nói lời hung ác*: không chưởi rủa người khác.

c) *Không nói thêu dệt*: không nói thêm hay bớt .

d) *Không nói lưỡi hai chiều*: không nói đòn xóc, gây chia rẽ.

C) **Ý Nghiệp**: Những suy nghĩ, tưởng tượng ...

a) *Không tham muốn*: Không tham muốn nắm món dục lạc ở đời

b) *Không giận hờn*: 1 niệm giận hờn nổi lên liền đốt cả rừng công đức.

c) *Không si mê*: Si mê là nguồn gốc của mọi tội lỗi, vì si mê nên không phân biệt phải trái, chấp theo sự hiểu biết của riêng mình.

10. Tứ Nhiếp Pháp là bốn phương pháp nhiếp phục và cảm hóa chúng sanh, đó là ***Bố Thí, Ái Ngữ, Lợi Hành, và Đồng Sự***.

***Bố Thí Nhiếp**: nhiếp hóa bằng sự ban cho cùng khắp, gồm :

1. Người Bố Thí:

a. *Bố Thí không trong sạch*: là sự Bố Thí vì tư lợi, bất kính, kiêu ngạo, cầu danh, muốn dụ dỗ, mê hoặc lòng người, v.v...

b. *Bố Thí trong sạch*: Bố Thí với lòng Từ Bi, tâm nguyện lợi sanh, mong cầu sự an lạc, lợi ích cho người nhận.

2. Vật Bố Thí: Tài thí, Pháp thí, và Vô Úy thí.

a. Tài Thí: còn gọi là Tư Sanh Thí, có hai loại:

* *Nội Tài Thí*: Bố Thí thân mạng, sức lực, lời nói, tư tưởng, ý kiến...

* *Ngoại Tài Thí*: Bố Thí tiền bạc, cơm áo, thuốc thang, nhà cửa...



- b. Pháp Thí: đem giáo pháp chân chánh Bồ Thí, có hai loại:
- * Cúng Dường Chánh Pháp: Lễ kính, tụng kinh và hồi hướng công đức cho chúng sanh.
 - * Diễn Thuyết Chánh Pháp: tùy theo hoàn cảnh, trình độ, căn cơ, mà giảng pháp cho chúng sanh.
- c. Vô Úy Thí: Bồ thí sự không sợ hãi, tức là làm cho người khác được an tâm, yên chí, không sợ sệt.

3. Với Chúng Sanh Nhận Thí: Còn gọi là ruộng phước, vì chính nhờ họ mà ta gieo được hạt giống phước đức.

* Ái Ngữ Nhiếp: Phương pháp nhiếp hóa bằng lời nói thành thật, từ hòa, ngay thẳng và hòa giải. Ái Ngữ có 4 loại:

1. Không nói lời dối trá, mà nói lời chân thành đúng sự thật.
2. Không nói lời độc ác, mà nói lời hòa nhã hiền dịu.
3. Không nói lời thêu dệt, mà nói lời ngay thẳng hợp chánh lý.
4. Không nói lời đâm thọc, mà nói lời hòa giải sáng suốt.

* Đồng Sư Nhiếp: cùng làm một công việc, ở cùng trong một hoàn cảnh để nhiếp hoá. Đây là phương pháp có hiệu quả rất cao.

* Lợi hành nhiếp: phương pháp nhiếp hóa bằng tất cả hành động, ý nghĩ việc làm có lợi ích cho người. Lợi hành có hai loại:

Lợi hành trong công việc vật chất: Chia xẻ những gì mình có thể chia xẻ được qua tài vật của mình.

Lợi hành trong công việc tinh thần: Chia xẻ kiến thức Đạo học, kinh nghiệm tu tập mà mình đã thành tựu được.

11. Ý nghĩa của lá cờ Phật Giáo: Cờ Phật Giáo là biểu trưng tinh thần thống nhất của Phật Tử trên toàn thế giới, tượng trưng cho niềm Chánh tín và sự yêu chuộng hòa bình của người con Phật; có ý nghĩa cắt bỏ quan niệm cố chấp các ranh giới địa phương, gia tăng niềm hăng hái đoàn kết phụng sự cho Đạo Pháp và dân tộc. Năm sắc theo chiều dọc: Xanh đậm, vàng, đỏ, trắng, cam, tượng trưng cho hào quang chư Phật Năm sắc theo chiều ngang là màu tổng hợp tượng trưng cho ánh sáng hào quang chư Phật. Ý nghĩa của màu sắc phân biệt là :

- *Xanh đậm* : Tượng trưng cho Định căn. Màu xanh tượng trưng cho sự rộng lớn, sáng suốt .

- *Vàng lợt* : Tượng trưng cho Niệm căn, vì có Chánh Niệm mới sanh Định và phát Huệ.



- *Đỏ* : Tượng trưng cho Tinh Tấn căn. Có tinh tấn mới khắc phục được mọi trở ngại, nghịch cảnh .
- *Trắng* : Tượng trưng cho Tín căn, niềm tin không lay chuyển, và có tín căn là có Nhân Duyên với chư Phật và nguồn gốc sanh ra muôn hạnh lành.
- *Da cam* : Tượng trưng cho Huệ căn. Khi có Tín, Tấn, Niệm, Định đầy đủ thì Tuệ sẽ phát sanh.
- *Màu tổng hợp* : Tượng trưng cho tinh thần đoàn kết của Phật giáo đồ trên toàn thế giới.

12. Bát Quan Trai Giới: Ngoài việc thọ trì, tuân giữ ngũ giới, trong các khóa tu thiền tịnh tâm, người Phật tử cư sĩ chúng ta thường giữ thêm Bát Quan Trai Giới. Tám giới đó dựa vào năm giới căn bản, nhưng được khai triển thêm để giúp tạo một đời sống tịnh hạnh, đơn giản, giúp tạo các điều kiện thuận lợi để tu dưỡng tâm trí. Đó là:

- 1) *Không sát sanh.*
- 2) *Không trộm cắp.*
- 3) *Không hành dâm.*
- 4) *Không nói dối.*
- 5) *Không uống rượu và dùng các chất gây say.*
- 6) *Không tham gia múa hát, thổi kèn, đánh đàn, xem múa hát, nghe đàn, không trang điểm, thoa vật thơm, dỗi phấn và đeo tràng hoa.*
- 7) *Không nằm ngời nơi quá cao và nơi xinh đẹp.*
- 8) *Không ăn phi thời (không ăn sau 12 giờ trưa).*

13. Tứ Ân

a. Ân cha mẹ:

Công ơn: Cha mẹ thương con vô bờ bến, vì con mà phải chịu bao nhiêu khổ sở. Mẹ sinh con phải chịu bao nhiêu cực nhọc, cha mẹ làm lụng vất vả cũng chỉ cốt cho con được no ấm.

***Cách báo đáp:** Bốn phận làm con ngoài việc cung kính, phụng dưỡng cha mẹ, còn phải biết giữ gìn thanh danh gia đình, làm hiển danh cho cha mẹ, không phải bằng chức vị, bằng sự giàu sang mà bằng đạo đức, bằng cuộc sống hiền thiện của mình.



Nhưng chưa đủ, vì muốn báo đáp công ơn cha mẹ cần phải làm sao cho cha mẹ giải thoát khổ đau, sống đời an lạc. Nếu cha mẹ chưa biết đạo Phật thì khích lệ cha mẹ đi chùa nghe giảng giáo lý, thực hành giáo lý trong cuộc sống.

b. Ân Thầy Bạn

* **Công ơn**: Chúng ta được mở rộng kiến thức nhờ công ơn thầy dạy dỗ, không quản nhọc nhằn. Bạn bè cùng hỗ trợ giúp đỡ ta trong việc học hỏi, những khi thất bại, những khi gặp khó khăn.

* **Cách báo đáp**: phải siêng năng học tập để mở rộng thêm kiến thức, luôn luôn tìm học ở sách vở và ở chính thực tế cuộc sống. Chúng ta phải cung kính lễ độ những người thầy, thường lui tới viếng thăm giúp đỡ thầy bạn. Ngoài ra, ta phải biết khích lệ thầy bạn học hỏi giáo lý Phật đà, làm các việc phước thiện.

c. Ân Quốc Gia Xã Hội:

* **Công ơn**: ơn các vị tiền bối đã ra công giữ nước và dựng nước. Những người đã đem xương máu gìn giữ quê hương để chúng ta được sống thanh bình. Chúng ta cũng mang nặng ân của chính phủ lo cho mọi vấn đề giáo dục, y tế, kinh tế, văn hóa v.v... để chúng ta có cuộc sống ấm no, ổn định và tiến hóa.

* **Cách báo đáp**: phải làm tròn bổn phận của người dân đối với đất nước, phải tôn trọng luật pháp đã quy định. Chúng ta luôn nhớ ơn, quý trọng những người lao động, đem công sức, đổ biết bao mồ hôi để ta có bát cơm, tấm áo, thuốc men khi ốm đau, mọi vật dụng cần thiết trong cuộc sống, phải biết tiết kiệm để giúp đỡ kẻ nghèo khó, tham gia công tác từ thiện xã hội.

d. Ân Tam Bảo:

* **Công ơn**: Thế Tôn không phải chỉ mong muốn giải thoát cho riêng mình, bỏ cả vợ đẹp con yêu, cung vàng điện ngọc để đi tìm chân lý cho cả vạn loại chúng sanh. Ngài đến với thế gian này bằng tấm lòng từ bi rộng lớn. Nhờ đức Thế Tôn, nhân loại mới biết con đường giải thoát khổ đau, mới được hạnh phúc thật sự.

* **Cách báo đáp**: có tấm lòng thành kính và sự thiết tha mong cầu giải thoát của chúng ta mới có thể gọi là chút báo đền công ơn. Chúng ta phải luôn luôn tinh tấn học hỏi, nghiên cứu kinh điển, đem giáo pháp thực hành trong đời sống.



14. NGŨ GIỚI: Ngũ giới là năm điều răn cấm mà đức Phật đã chế ra, để ngăn những ý tưởng ác, nói năng chẳng lành, hành động bất chánh. Năm điều răn ấy là:

1. *Không sát sanh.*
2. *Không trộm cắp.*
3. *Không tà dâm.*
4. *Không nói dối.*
5. *Không uống rượu.*

Sự giữ Giới hay không giữ Giới là hoàn toàn do chúng ta tự liệu lấy. Một ý nghĩ, một lời nói, một hành động tốt hay xấu chính đã mang theo nó một cái mầm thương phạt rồi. Đức Phật chỉ là một vị dẫn đường rất từ bi và rất sáng suốt. Ngài chỉ cho chúng ta con đường nào là con đường sáng và con đường nào là con đường tối nguy hiểm không nên đi.

15. NGŨ MINH PHÁP: là năm kiến thức căn bản mà người hoằng pháp nói chung và người HT nói riêng cần phải am tường.

1. Nội minh: là kiến thức về nội điển Phật giáo. Người HT muốn đem giáo pháp truyền đạt cho đàn em của mình, cho những người chung quanh mình để đều được hưởng lợi ích thì trước hết tự mình phải hiểu rõ giáo lý của đạo Phật. Giáo lý cao siêu trong ba tạng được trình bày theo ba hệ thống:

- a. *Hệ thống Bát Nhã:* Giáo lý chơn không, chủ trương rằng vạn pháp là không thực hiểu lý tánh chơn không.
- b. *Hệ thống Pháp tướng:* Giáo lý duy thức, chủ trương vạn pháp không thực tánh và sở dĩ có ra là do thức biểu hiện ra ngàn muôn sai khác
- c. *Hệ thống Pháp tánh:* Chủ trương đạt đến chơn như. Các pháp đều do chơn như duyên khởi mà có.

2. Nhân minh: Am tường giáo lý chưa đủ, phải biết cách trình bày giáo lý một cách rõ ràng khúc chiết, lập luận vững vàng. Muốn được vậy, người hoằng pháp phải biết phương pháp luận lý. Phương pháp luận lý ấy gọi là "Nhân Minh", tức là môn luận lý học của đạo Phật. Đại cương phương pháp luận lý này, cần có (và phải có) ba phần chính: Tôn - Nhân - Dụ. Tôn là vấn đề đặt ra, là chủ trương của mình. Nhân là lý do đưa đến vấn đề đó,



nguyên nhân hình thành chủ trương đó. Dù là những sự kiện đưa ra để chứng minh.

Ba phần Tôn - Nhân - Dự liên hệ mật thiết với nhau. Bằng Nhơn minh luận chúng ta phân biệt chơn với ngụy, chính với tà và thuyết phục được người chưa hiểu đạo.

3. Thanh minh: Đây là môn học về ngôn ngữ, về âm thanh, về văn học. Cần trau dồi văn chương để trình bày được lưu loát, có khả năng diễn đạt. Có phương tiện cần học thêm ngoại ngữ để đọc thêm kinh sách, để có thể phiên dịch kinh sách - âm nhạc.

4. Công xảo minh: là môn học về công nghệ, về kỹ thuật. Người Phật tử tại gia luôn có một nghề chính đáng để sinh sống. Có khoa học, kỹ thuật giúp cho nghề của ta mỗi ngày một tiến bộ, mỗi ngày một tinh xảo. Nhưng công xảo minh trong Phật giáo có những nét đặc thù của nó. Chúng ta biết cách mạng khoa học kỹ thuật nhưng phải lấy tinh thần từ bi làm căn bản, lấy tinh thần lợi tha làm hướng tiến, chứ không phải cốt để làm giàu cho cá nhân mình. Người Phật tử học lấy công nghệ, kỹ thuật để phụng sự cho nhân loại vì lòng Từ bi, vì tinh thần Vị tha, muốn cho nhân loại có hạnh phúc chân thực, tránh những thảm họa do dục vọng gây nên.

5. Y phương minh: Môn học về các phương thuốc chữa bệnh và phương pháp chữa bệnh. Các Đức Phật là những bậc lương y trị cả thân bệnh lẫn tâm bệnh. Đức Dược Sư Lưu Ly là một gương sáng. Nhưng phương thuốc chữa bệnh tinh thần, đã đành rất cần thiết mà những phương thuốc chữa bệnh thể chất cũng không thể là không cần đến. Người Phật tử có kiến thức về y học (biết chữa bệnh thông thường hoặc biết cấp cứu một nạn nhân trước khi đưa đến bệnh viện là một điều tối cần thiết) dễ dàng thực hiện các công tác xã hội hợp với tinh thần từ bi. Bởi vậy trong chương trình tu học của Gia Đình Phật Tử có phần cứu thương. ngoài phần cứu thương trong Gia Đình Phật Tử chúng ta có thì giờ nên nghiên cứu thêm sách về y học, các loại thuốc nam và trồng thêm trong vườn nhà vài loại cây thuốc Nam mà mình biết để giúp đỡ những người chung quanh khi đau ốm.



Người ta không thành Phật là bởi vì cứ dụng công nơi ngoài miệng



NHỮNG NGÀY VÍA CỦA CHỦ PHẬT VÀ BỒ TÁT (tính theo Âm Lịch)

- **1/1** : Vía Đức Phật Di Lặc
- **8/2** : Vía Đức Phật Thích Ca xuất gia và nhập diệt.
- **15/2** : Vía Phật Thích Ca nhập Niết Bàn và Vía Anan
- **19/2** : Vía Bồ tát Quán Thế Âm
- **21/2** : Vía Bồ tát Phổ Hiền
- **6/3** : Vía Ngài Ca Diếp
- **16/3** : Vía Ngài Chuẩn Đề
- **4/4** : Vía Bồ tát Văn Thù
- **15/4** : Khánh Đản Đức Phật Thích Ca
- **19/6** : Vía Bồ tát Quán Thế Âm
- **13/7** : Vía Bồ tát Đại Thế Chí
- **15/7** : Lễ Vu Lan Bồn
- **30/7** : Vía Đức Địa Tạng
- **22/8** : Vía Đức Phật Nhiên Đăng
- **19/9** : Vía Bồ tát Quán Thế Âm
- **30/9** : Vía Đức Phật Dược Sư
- **5/10** : Vía Đạt Ma Tổ Sư
- **17/11** : Vía Đức Phật A Di Đà
- **8/12** : Vía Đức Phật Thích Ca thành Đạo.

NHỮNG NGÀY ĂN CHAY

- Nhị Trai : Ngày **1, 15**.
 - Tứ Trai : Ngày **1, 14, 15, 30**.
 - Lục Trai : Ngày **1, 8, 14, 15, 23, 30**.
 - Thập Trai : Ngày **1, 8, 14, 15, 18, 23, 24, 28, 29, 30**.
 - Nhất Nguyệt Trai : ăn chay **cả một tháng**.
 - Tam Nguyệt Trai : ăn chay **3 tháng** trong năm: **1, 7, 10**.
 - Trường Trai: ăn chay **trọn đời** (kể từ ngày phát nguyện)
- * Nếu tháng thiếu (không có ngày 30) thì ăn chay ngày 29 đối với Tứ trai và Lục trai, ăn chay các ngày 27, 28, 29 đối với Thập trai.



NHỮNG NGÀY KỶ NIỆM VÀ HIỆP KÝ CỦA GDPT (tính theo Âm Lịch)

- **7/3** : Hiệp ký GDPT Việt Nam-
Kỷ niệm bác Tâm Minh Lê Đình Thám thị tịch
- **11/3** : Huý nhật HT Như Tâm Nguyễn Khắc Từ
- **27/3** : HT Tâm Dũng Nguyễn Đại Thức hy sinh
– pháp nạn 1966
- **12/4** : đoàn sinh thánh tử đạo
Không Gian Nguyễn Thị Vân tự thiêu – pháp nạn 1966
- **15/4** : 8 đoàn sinh thánh tử đạo tại Đài Phát thanh Huế
- **17/4** : kỷ niệm HT Tâm Khiết Phan Duy Trinh bị ám sát
tại Huế 1955
- **4/5** : Huý nhật HT Không Liên Hoàng Thị Thảo
- **7/5** : Huý nhật HT Nhật Thường Nguyễn Quang Tú
- **21/5** : kỷ niệm HT Minh Tiên Lê Thanh Sô hy sinh–
pháp nạn 1966
- **19/6** : Hiệp ký GDPT Lâm Đồng
- **7/7** : Hiệp ký GDPT Phú Yên
- **14/7** : Hiệp ký GDPT Quảng Trị
- **23/7** : Hiệp ký GDPT Bà Rịa – Vũng Tàu
- **30/7** : Hiệp Ký GDPT Quảng Đức – Sài Gòn
- **7/8** : Hiệp ký GDPT Khánh Hoà–Cà Mau–Bình Phước
Huý nhật HT Tâm Khuyến Ngô Văn Mão
- **20/8** : Hiệp ký GDPT Daklak
- **2/9** : Huý nhật HT Nguyên Y Lương Hoàng Chuẩn
- **30/9** : Hiệp ký GDPT Quảng Đức
- **17/10** : Huý nhật HT Nguyên Ý Cao Thị Kim Chung
- **8/12** : Hiệp ký GDPT Thừa Thiên- Đà Nẵng
-Quảng Ngãi-Bình Thuận
- **24/12** : HT Nguyên Thường Đào Thị Yến Phi tự thiêu tại
Nha Trang – pháp nạn 1965
- **26/12** : Huý nhật HT Tâm Chánh Hoàng Thị Kim Cúc



PHẦN II:

CHUYÊN MÔN



MORSE



Morse được phát minh bởi ông **Samuel Morse** ở thế kỷ XIX (năm 1935), mỗi mẫu tự alphabet được thể hiện bởi các dấu chấm và gạch ngang. Để chuyển một thông tin bằng Morse người ta có thể dùng các tín hiệu điện tín, âm thanh (còi, tù và), cờ trắng đỏ (40cm x 40cm) hay khăn tay khác màu (1 tay ngang vai là TÍCH, 2 tay ngang vai là TÈ), dùng ánh sáng đèn pin (bấm 1 tín hiệu ngắn là TÍCH, 1 tín hiệu dài là TÈ), khói, lửa (kèm 1 cái mền để che).

A . _	J . _ _ _	S . . .	1 . _ _ _ _
B _ . . .	K _ . _	T _	2 . . _ _ _
C _ . _ .	L . _ . .	U . . _	3 . . . _ _
D _ . .	M _ _	V . . . _	4 _
E .	N _ .	W . _ _	5
F . . _ .	O _ _ _	X _ . . _	6 _



G _ _ . P . _ _ . Y _ . _ _ 7 _ _

H Q _ _ . _ _ Z _ _ . . . 8 _ _

I . . R . _ . 9 _ _

0 _ _

Các Tín

Hiệu:

Chú ý: A A A . _ . _ . _

Sẵn sàng: K _ . _

Xin Đợi: A S . _ . . .

Chưa hiểu: U D . . _ . . .

Đánh chậm: V L . . . _ . _ . .

Đánh khẩn: D D _ . . _ . .

Hết bản tin: A R . _ . _ .

Xin nhắc lại: Q T _ _ . _ . _

Có tin truyền đi CT _ . _ . _ .

***** Các chữ thay dấu:**

S: / (dấu sắc)	AA : Â	DD : Đ
F: \ (dấu huyền)	AW : Ằ	UW : Ư
R: ? (dấu hỏi)	EE : Ê	UOW: ƯƠ
X: ~ (dấu ngã)	OO : Ô	SOS : Cấp Cứu
J: . (dấu nặng)	OW: Ơ	

***** Dấu chấm câu:**

- Dấu Chấm : A A A
- Dấu Phẩy : M I M



- Dấu 2 chấm : O S
- Dấu chấm hỏi : I M I
- Gạch ngang phân số : DN

*** Các cặp chữ đối:

Nhóm 1: E-T, I-M, S-O, H-CH

Nhóm 2: A-N, R-K, L-Y, W-D

Nhóm 3: J-B, P-X, U-G, F-Q

Nhóm 4: (không có chữ đối) : V - Z - C



SÉMAPHORE



Cờ Semaphore hình vuông hay hình chữ nhật, thường có màu nửa trắng nửa đỏ



Các vị trí của cờ Semaphore khi đánh



1. Một cách học Semaphore hiệu quả là nhận biết theo vòng

Vòng 1(1 tay khép sát người): **A, B, C, D, E, F, G**

Vòng 2(tay trái đưa ra 45°): **H, I, K, L, M, N**(bỏ qua **J**)

Vòng 3(tay trái đưa ra 90°): **O, P, Q, R, S**

Vòng 4(tay trái đưa ra 135°): **T, U, Y, “BỎ ĐI”**

Vòng 5(tay trái đưa thẳng lên trời tạo góc 180°):

“**ĐÁNH SỐ**” , **J** (hay “**ĐÁNH CHỮ**”), **V**

Vòng 6(tay trái đưa chéo sang phải ngang trước mặt tạo góc 225°): **W, X**

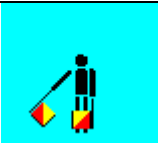
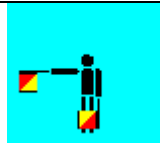
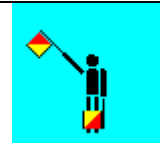
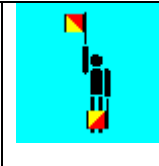


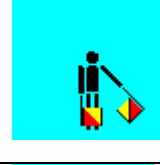
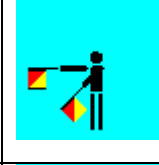
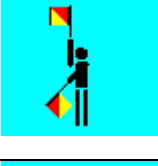
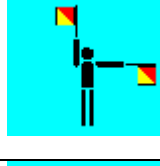
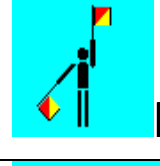
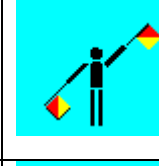
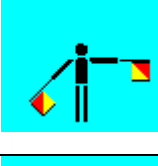
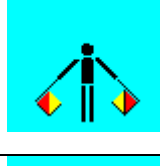

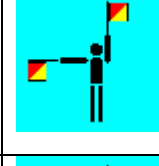

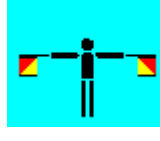


Vòng 7(tay trái đưa chéo sang phải ngang vai) : **Z**












2. Một cách học Semaphore khác là học theo cặp chữ đối nhau:

<p>A – G B – F C – E D R</p>	<p>H - Z I – X K – V L – Đánh nhầm M – S</p>	<p>N - U O – W P – J Q – Y T – Đánh số</p>
---	---	---

BẢNG KÝ HIỆU SÉMAPHORE



























 A 1	 B 2	 C 3	 D 4
 E 5	 F 6	 G 7	 H 8
 I 9	 J	 K(0)	 L
 M	 N	 O	 P
 Q	 R	 S	 T



 U	 V	 W	 X
 Y	 Z		
 Đ	 B	 S	
Đánh số	Bỏ đi	Đánh sai	



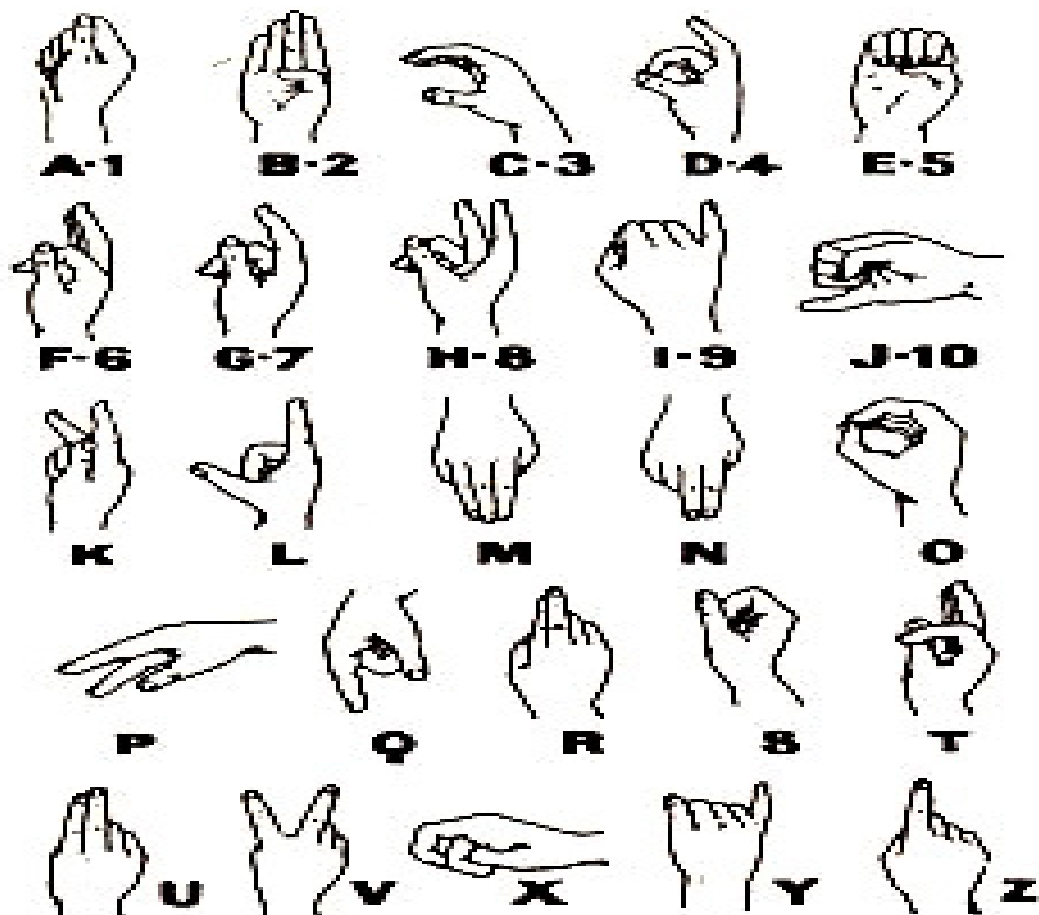
CHỮ BRAILLE DÀNH CHO NGƯỜI MÙ

									
A 1	B 2	C 3	D 4	E 5	F 6	G 7	H 8	I 9	J 0
									
K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T
									
U	V	W	X	Y	Z				

BẢNG CHỮ CÁI CỦA NGƯỜI CÂM Điếc



ALPHABET DES SOURDS - MUETS



PHƯƠNG HƯỚNG



Biết tìm phương hướng, tức là biết tìm xem ta đang đứng ở phương nào? Tập tìm phương hướng là làm nảy nở trí quan sát, ý tứ và hiểu biết. Trên bản đồ, hướng Bắc bao giờ cũng ở trên, hướng Nam ở dưới, hướng Đông bên tay phải và hướng Tây bên tay trái.

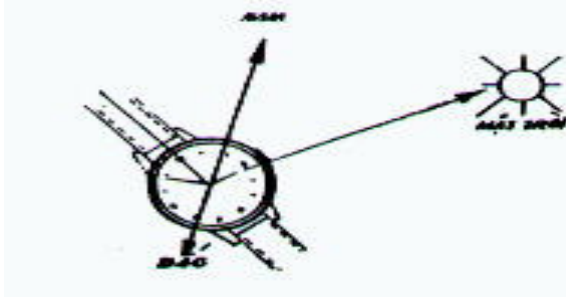
1. Địa bàn: Gồm có 1 kim bằng thép, luyện nam châm luôn chỉ về hướng Bắc.

2. Tìm phương hướng bằng mặt trời: Mặt trời mọc ở hướng Đông và lặn ở hướng Tây. Trong những ngày Xuân phân (22-3)

và Thu phân (22-9) đêm và ngày bằng nhau. Mặt trời mọc ở chính Đông vào 6 giờ sáng và lặn ở chính Tây lúc 6 giờ chiều. Nhưng từ tháng 3 đến tháng 9 dương lịch, mặt trời mọc xế Đông Bắc và lặn xế Tây Bắc, từ tháng 9 đến tháng 3 thì mặt trời mọc ở xế Đông Nam và lặn xế Tây Nam. Mùa nào cũng vậy, mặt trời thường mọc ở hướng Đông vào 6 giờ, ở Đông Nam vào lúc 9 giờ, ở chính Nam vào giữa trưa, ở Tây Nam vào 15 giờ và ở hướng Tây vào 18 giờ.

3. Tìm phương hướng bằng đồng hồ:

Đặt ngửa đồng hồ trên lòng bàn tay, hướng kim giờ về phía mặt trời. Kim giờ với số 12 trên mặt đồng hồ tạo thành hai cạnh của một hình tam giác. Nếu ta vạch một đường thẳng giữa hình tam giác ấy (chạy qua trục kim đồng hồ) thì ta sẽ tìm thấy: Hướng Nam ở đầu vạch kia (giữa kim giờ và số 12) và hướng Bắc thì nằm hướng ngược lại.



4. Tìm phương hướng bằng mặt trăng:

Mặt trăng cũng như mặt trời, mọc ở hướng Đông và lặn ở hướng Tây. Theo bảng chỉ dẫn dưới đây, ta sẽ thấy giờ và hướng của trăng đến.



- * Đầu trăng thì trăng khuyết, 2 mũi nhọn quay về hướng Đông.
- * Cuối trăng, trăng cũng khuyết nhưng 2 mũi nhọn quay về hướng Tây.



5. Tìm phương hướng bằng dòng nước: Lạc vào rừng không tìm được đường ra thì cứ đi theo dòng nước sẽ về được vùng đồng bằng. Ở Việt Nam biển nằm về hướng Đông.

6. Tìm phương hướng bằng rêu: vào rừng rậm không có bóng mặt trời, không có la bàn thì nhìn vào những thân cây, những tảng đá, phía nào có rêu nhiều thì là hướng Bắc.

7. Tìm phương hướng bằng Sao:

Nếu để ý, ta thấy Sao luân chuyển trên đầu ta suốt đêm nhưng thật ra đó là quả đất xoay. Có những chòm Sao mà ta gọi là Orion, Đại hùng hay Tiểu hùng là vì hình thể của vài chòm Sao giống như hình người hay hình vật.

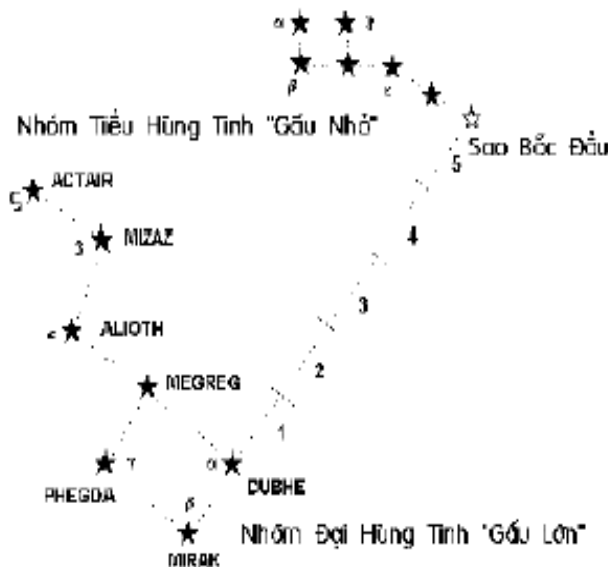
• **Chòm sao Orion:**

Một chòm Sao giống hình người đeo kiếm, ta gọi là chòm Sao Orion. muốn tìm ra Orion ta để ý:

- 3 ngôi Sao đứng hàng ngang như hình cái đai.
- 3 ngôi khác nhỏ hơn đứng hàng dọc như hình cây kiếm.
- 2 ngôi nữa khá to, đứng bên phải một và đứng bên trái một về phía dưới (hình dang hai chân).
- 2 ngôi nữa đứng 2 bên phía ở trên, cách thắt lưng khá xa chính là hai vai.
- 3 ngôi Sao nhỏ, mọc chụm nhau ở giữa hai vai là đầu. Hướng đầu của Sao Orion là hướng Bắc (Đó chính là Sao Bắc Đẩu). Hướng cây kiếm chia xuống là hướng Nam.

Đại hùng Tinh:

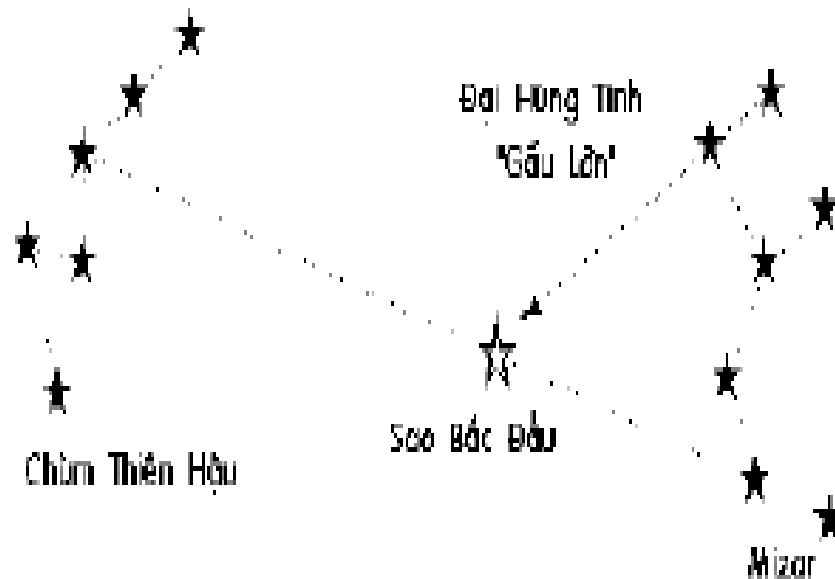
Chòm Sao Đại hùng Tinh rất dễ tìm. Chòm Sao ấy có 7 ngôi sáng nhất, mọc về phía Bắc mà ta có thể nhìn thấy hầu hết quanh năm. Trước hết ta nhìn thấy 4 ngôi Sao mọc 4 góc như hình xe bò và 3 ngôi khác đứng hàng một thẳng với thành xe bò như hình cái tay xe.



***Sao Bắc Đẩu:** Từ ngôi Sao đối diện với ngôi sao nổi vào tay xe bò, nhìn thẳng ra thì gặp một ngôi Sao rất sáng. Đó chính là Sao Bắc Đẩu.

* **Tiểu hùng Tinh:**

Sao Bắc Đẩu đứng đầu hàng là 3 ngôi sao, hình dung cán một xe bò khác (nhỏ hơn). Xe nhỏ này do 4 ngôi Sao mọc 4 góc tạo thành và đối diện với xe bò lớn (Đại hùng Tinh). Tất cả chòm sao dưới này là Tiểu hùng Tinh



DẤU ĐI ĐƯỜNG



Dấu đi đường phát xuất từ các bộ lạc khai sống trong rừng rậm, để liên lạc hay tránh những chạm bẫy của các bộ lạc khác. Ngày nay dấu đi đường được dùng trong các trò chơi trong rừng rậm.

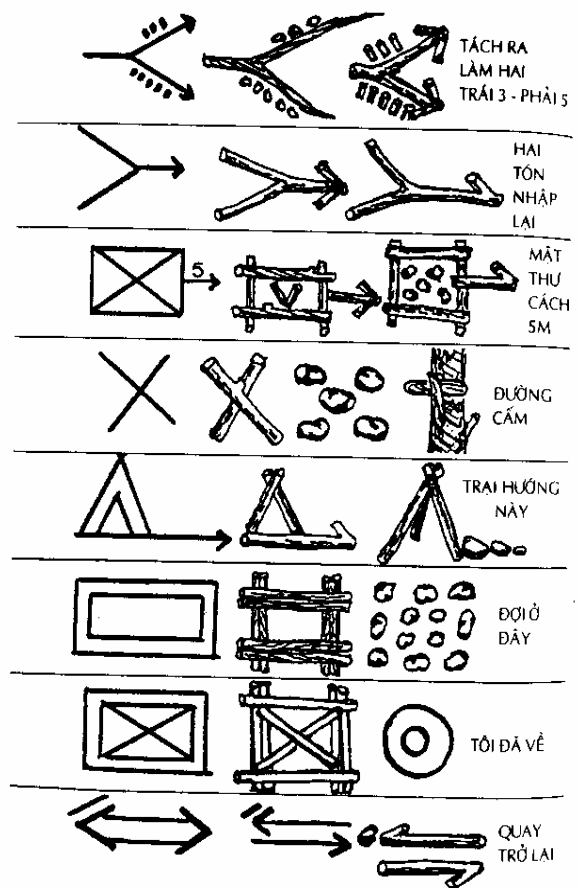
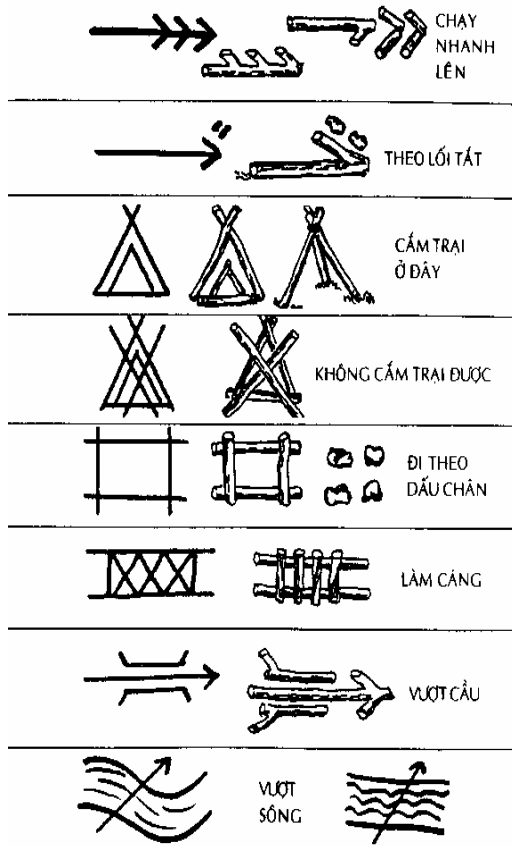
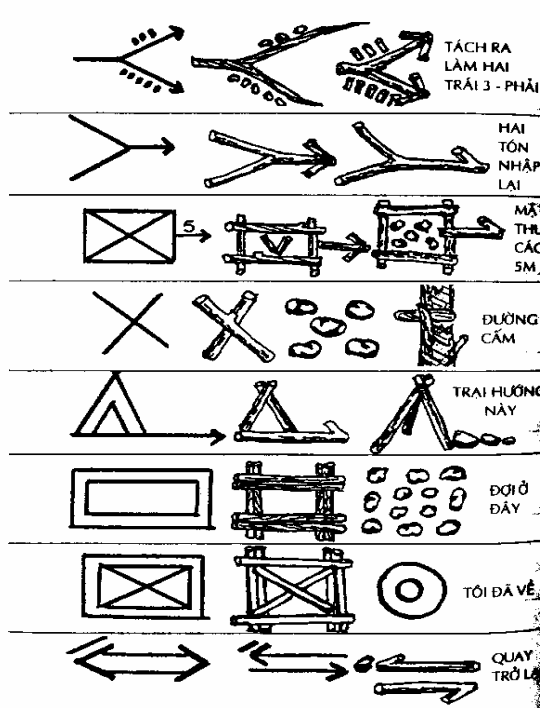
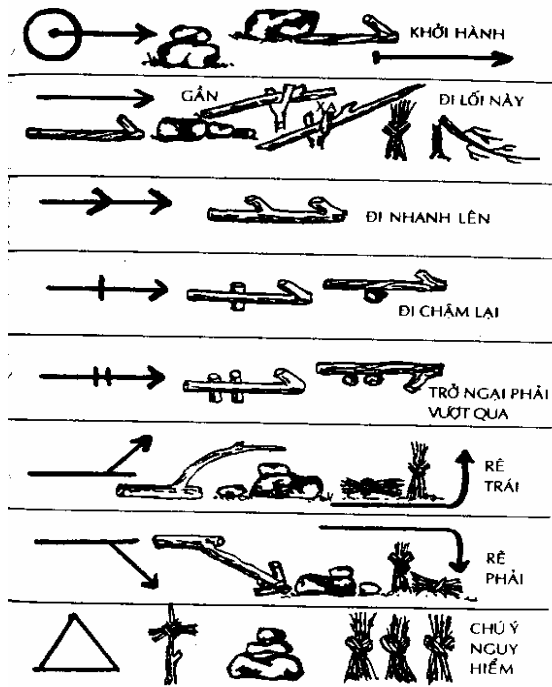
Dấu đi đường luôn nằm bên tay phải, dưới đất hoạt vừa tầm mắt. , khoảng cách giữa 2 dấu là dưới 50 mét, có thể xài phân, than, giấy, gạch, cây, dây hay vật liệu thiên nhiên... và phải vẽ rõ ràng, dễ nhận ra. Khi bỏ dấu không nên cố tình che giấu các dấu.

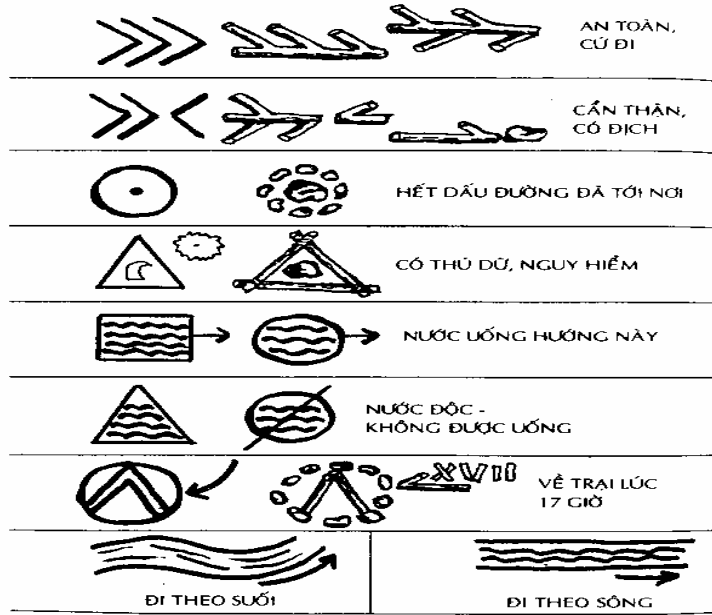
Những Dấu Đi Đường thông thường:



	Bắt đầu đi		Nước uống được
	Theo hướng này		Nước không uống được
	Đi nhanh lên		Cắm trại được
	Chạy nhanh lên		Trại cách đây 3 mét
	Đi chậm lại		Có mật thư
	Trở ngại phải vượt qua		Mật thư cách đây 3 mét
	Rẽ trái		Đội ở đây
	Rẽ phải		Quay trở lại
	Chia làm hai nhóm		Nguy hiểm
	Hợp lại 1 nhóm		Khu vực trại
	Đường cấm		Mật thư xung quanh đây
			Đến đích

MỘT SỐ DẤU BẢNG VẬT LIỆU THIÊN NHIÊN







Tổ chức sinh hoạt tập thể

(Hát - Múa - Băng reo)

I. Ca hát: Trong sinh hoạt, ca hát là một hoạt động chủ lực không thể thiếu, vì nó nói lên được sức mạnh, sự đoàn kết, vui tươi và trẻ trung của đoàn thể đó. Ca hát là giáo dục bằng truyền cảm, là bộc lộ tâm tình của mình bằng ngôn ngữ của âm thanh và nhịp điệu. Nó biểu dương ý chí và tình đồng đội, giải tỏa những buồn chán, ức chế, làm hưng phấn tinh thần, giải bày tâm trạng của cá nhân hay tập thể, đem lại bầu khí vui tươi trong sinh hoạt.

***Một số nguyên tắc cơ bản trong việc dạy hát và học hát.**

Chọn bài hát:

- Chọn những bài thích hợp với lứa tuổi. Oanh vũ thì chọn những bài hát ngắn, vui tươi, hồn nhiên, dễ hát, dễ thuộc.... Thanh thiếu niên thì chọn những hùng ca, dân ca, những bài mang tính ca ngợi
- Chọn những bài hát hợp với hoàn cảnh như: vui tươi, kích động tinh thần (khi buồn ngủ, mệt mỏi...), buồn rầu, nuối tiếc (khi chia tay...) và các hình thức sinh hoạt tập thể khác.
- Không chọn những bài tình cảm ủy mị, ướm át, rên rỉ... những bài hát quảng cáo, kích động bạo lực, xuyên tạc... những bài hát mang tính phi giáo dục như chế giễu người tàn tật, già nua, nghèo khổ...

2. Sắp xếp đội hình:

Thường thì chúng ta sinh hoạt ngoài trời, cho nên phải chọn đội hình vòng cung hay vòng tròn. Cho các đoàn sinh ngồi sát nhau để tiếng hát đỡ bị loãng. Người hướng dẫn đứng ở giữa hay ở vị trí nào mà mọi người có thể nghe và thấy mình rõ ràng. Sắp xếp cho những em tinh nghịch hay hiếu động ngồi xa nhau.

3. Chuẩn bị tập hát:

- Nếu là bài hát dài thì nên in sẵn để phát hay cho ghi chép. Nếu ngắn thì tập thuộc lòng.
- Cho một băng reo hay một động tác thư giãn trước khi tập.
- Yêu cầu tất cả phải im lặng và tập trung cao.



4. Tập hát:

- Người hướng dẫn hát thử bài hát một vài lần thật đúng nhịp điệu và rõ ràng.
- Ngắt ra từng đoạn ngắn và tập từng câu. Mỗi câu tập 3-4 lần cho thuộc rồi mới sang câu khác.
- Từ câu thứ hai trở đi, mỗi khi tập xong một câu thì hát lại từ câu đầu cho bài hát được liên tục.
- Để ý nghe chỗ nào sai thì sửa ngay, vì khi quen rồi thì rất khó sửa, khi nào hát đúng mới sang câu khác.
- Khi đã tập hết bài thì phân nhịp bằng cách cho vỗ tay.
- Tập xong nên chia ra từng nhóm nhỏ để kiểm tra.
- Nhắc người học hát nên học thuộc lòng, đừng nhìn vào giấy.
- Yêu cầu hát lớn và mạnh dạn để tạo bầu không khí.

Sự khéo léo của người hướng dẫn:

- Kiên nhẫn, tập kỹ từ đầu để ai cũng có thể hát được.
- Đừng tập quá nhanh, lướt qua những câu chưa thuộc.
- Luôn luôn khuyến khích mà không chế diễu người hát kém hay có chất giọng “đặc biệt”.

II. Ca múa tập thể

Ca múa là hình thức bộc lộ tình cảm bằng những cử chỉ và điệu bộ một cách có nghệ thuật, cho nên điệu múa phải đi đôi với lời ca, bổ túc cho nhau, làm nổi bật ý tưởng của lời ca. Phải rập ràng, linh động, uyển chuyển, nhịp nhàng theo tiết tấu nhịp điệu của bài ca.

Nguyên tắc sáng tác các điệu múa tập thể:

- Biết tiết điệu của bài hát
- Cử điệu đơn giản, dễ dàng nhưng không đơn điệu. Tự nhiên mà không cầu kỳ hay quái dị.
- Động tác phải đi đôi với lời ca.
- Chú ý từng cử điệu của đầu cổ, mình, tay chân, bàn chân, ngón tay, ngón chân... làm sao cho nhịp nhàng.
- Có đi có về, tiến bao nhiêu bước thì lùi bấy nhiêu bước. Làm thế nào để khi kết thúc mọi người lại ở vị trí lúc bắt đầu.

Nguyên tắc tập múa:

- Tập thật thuộc bài hát và hát đúng nhịp, đúng tiết điệu.



- Người hướng dẫn phải thuộc kỹ điệu múa, không ngập ngừng (có thể tập trước ở nhà nhiều lần).
 - Nhắc các trại sinh những chỗ khó.
 - Tập kỹ những động tác của từng câu, từng đoạn, sửa ngay nếu thấy sai.
 - Như cách tập hát, sau mỗi đoạn chúng ta nên quay lại từ đầu để cho bài múa được liền lạc.
 - Thoải mái và tự nhiên trong các động tác.
- Để cho khỏi quên, thỉnh thoảng chúng ta phải ôn lại.

Biểu diễn

Thường thì “Ca múa tập thể” không phải là một tiết mục biểu diễn mà chỉ để cùng nhau vui chơi sinh hoạt, nhưng nếu cần (trong lửa trại), chúng ta cũng có thể biến nó thành một tiết mục văn nghệ hấp dẫn sinh động mà không phải đầu tư nhiều (vì đã thuộc). Muốn như vậy, khi trình diễn cần nhớ:”

- Gương mặt phải vui tươi, tay chân uyển chuyển
- Đồng bộ, rập ràng (nuơng theo người đầu đàn, chờ nhau),
- Đặt mình vào khung cảnh, nhập vai, lột tả được ý nghĩa của bài múa.

Những bài hát và ca múa thông dụng trong sinh hoạt:

Bài hát Nhảy lửa

Đứng vòng tròn, hai tay trên hông.

- A. Bước theo nhịp và đi vào trong 7 bước (chân phải trước) tới chữ "chất" đá cao chân.
- B. Bước theo nhịp lui ra (trở về vị trí cũ)
- C. Như đoạn (A) tới chữ "tách" đá cao chân phải
- D. Như đoạn (B)
- E. Nắm tay nhau chạy sang phải (hơi rùn chân, dậm theo nhịp)
- F. Nắm tay nhau chạy sang trái (hơi rùn chân, dậm theo nhịp)
- G. Nắm tay đi vào giữa, tới chữ "ca hát" thì tay giơ cao
- H. Lui ra, lưng khom, tay quạt vòng theo nhịp

Con voi

- A. Dùng cùi chỏ tay phải huých vào người kế bên
- B. Chỉ tay phía trước mặt
- C. Hai tay vẽ hình vòng tròn lớn
- D. Hai bàn tay nắm lại quay vòng với nhau trước ngực



- E. Hai bàn tay xòe rộng, khuỷu tay sát người
- F. Tay phải gãi đầu
- G. Tay trái ve vẩy sau lưng
- H. Tay phải ve vẩy trước mũi

Anh em ta về

Chia thành từng cặp sẵn.

- A. Cầm tay nhau nhảy theo nhịp mạnh, ngược chiều kim đồng hồ, nếu chân phải dậm xuống thì chân trái co lên và ngược lại.
- B. Nhảy theo chiều ngược lại như đoạn A
- C. Buông tay ra dậm chân tại chỗ, tay đánh cao
- D. Từng cặp quay mặt lại với nhau, vẫn dậm chân tại chỗ
- E. Từng cặp cầm hai tay nhau và nhảy vòng tròn quanh nhau.
- F. Buông tay nhau đi 5 bước vào giữa.
- G. Tay trái chống nạnh, tay phải chỉ trước mặt và nhịp nhịp.
- H. Cầm tay nhau vừa vung vẩy vừa bước lùi, để chữ cuối cùng ca thì vung tay cao lên.

III. Băng reo

Băng reo hay tiếng reo âm thanh, lời nói, tiếng hát... đồng loạt và nhịp nhàng của một tập thể, dùng để chào mừng, khen tặng, tán phục, giải trí và đánh tan bầu không khí tẻ nhạt, uể oải, thụ động, kéo tất cả mọi người nhập cuộc.

Có 4 loại băng reo:

1. Tiếng động (vỗ tay, dậm chân...)
2. Nói
3. Hát
4. Cử chỉ, điệu bộ

Đôi khi người ta phối hợp hai, ba hay cả bốn loại trên trong một băng reo. Nhưng cho dù sử dụng loại nào thì chúng ta cũng cần có những yếu tố sau:

- Rập ràng, đồng bộ
- Giản dị dễ làm
- Vui tươi, dí dỏm và có ý nghĩa
- Có tính cộng đồng (tất cả mọi người đều có thể tham dự)



Những yêu cầu của người hướng dẫn

Để một băng reo đạt chất lượng, người hướng dẫn cần lưu ý:

- Nếu là một băng reo mới, người hướng dẫn phải giới thiệu rõ ràng cho mọi người biết cách làm hay cách hô đáp trả.
- Làm nháp (nếu cần)
- Gây sự chú ý và tập trung, yêu cầu tất cả cùng tham gia.
- Nếu cần sử dụng tiếng hô, phải cao giọng và đanh gọn.
- Tập thể cần đáp lại mạnh mẽ và rập ràng.
- Người hướng dẫn cần sôi động, duyên dáng và sáng tạo.

Băng reo tiếng động

Trời mưa:

1. Chia ra hai phe, người hướng dẫn chỉ tay vào phe nào thì phe đó vỗ tay một cái (như tiếng mưa nhỏ giọt). Người hướng dẫn đưa tay cao khỏi đầu và quay vòng thì tất cả đều vỗ tay liên tiếp và vỗ lớn. Hạ tay xuống càng thấp thì vỗ càng nhỏ dần. Tùy theo sự linh động của người hướng dẫn để tạo ra những âm thanh như những cơn mưa từ xa ập tới rồi đi qua, xa dần, xa dần... để lại những giọt mưa tí tách.
2. Người hướng dẫn có thể cho làm mưa từ nhỏ đến to hoặc từ to đến nhỏ bằng cách vỗ từ 1 ngón tay, 2 ngón tay... cho đến cả bàn tay, hoặc ngược lại.

Băng reo tiếng nói

Đánh trống, chuông, mõ:

Chia làm 2 nhóm, người hướng dẫn đánh tay về nhóm nào thì nhóm đó kêu lên theo âm thanh của “trống, chuông, mõ”.



Học rộng biết nhiều chưa đủ, cần phải tinh tấn tu hành mới mong chúng được giải thoát. Hãy cảnh giác, hỏi những ai ỷ thị vào cái kiến thức thế học của mình



MỘT SỐ BÀI HÁT SINH HOẠT

TRẦM HƯƠNG ĐỐT

(Bài ca nguyện hương GDPT VN)

Chậm, trang nghiêm $J = 68$

BỮU BÁC

Trầm hương đốt Xông ngát mười phương
 Nguyện nguyện kính đức Nghiêm Từ vô lượng
 Cầu cầu xin chứng tâm thành chúng con Vãn vãn
 khói kết mây lành cúng dường Đạo nhiệm
 mẫu đã lan truyền nơi cùng nơi Nhờ chân
 lý chúng sanh đều thoát luân hồi Đồng quy kính quý
 dưới đài sen Dâng hoa thơm tinh khiết màu
 thắm tươi cảnh Đài quang minh xem huy
 hoàng trang nghiêm Ôn mười phương điều ngự hào
 quang an lành Nhìn Đạo uyển chuyển soi khắp
 cùng quần sanh Phật Đạo đồng cùng nhau tu tịnh
 tấn mau viên thành Nam mô Bốn sư Thích Ca
 Mưu Ni Phật Nam mô Bốn
 Sư Thích Ca Mưu Ni Phật



SEN TRẮNG

(Bài ca chính thức GDPT VN)

Nhạc : Ứng Hội

Lời : Phạm Hữu Bình - Nguyễn Hữu Quán

Trang nghiêm ♩ = 72

Kìa xem đoá sen trắng thơm nghìn hào
 quang chiếu sáng trên bùn Hình dung Bốn Sư chúng
 ta lòng Từ Bi Trí Giác vô cùng Đồng thể
 nguyện một dạ theo Phật Nguyện sửa mình ngày thêm tinh
 khiết Đến bao giờ được tay sen ngắt Toả hương
 thơm Từ Bi tận cùng

MƠ MẮT

Bửu Ấn

Trong vòng tay cha mẹ Anh chị luôn chở che

"MƠ MẮT" đầu tiên ghi : Ánh quang Phật từ bi



Cánh Mềm

Bừu Ân

Chim non cánh mềm (a)ngoan(a) hiền Em biết
 mình mang phúc lành thiện(a) duyên Tuổi (i)
 thơ tươi (i) đẹp (a) hơn (a) nhiên Thấy Thế
 Tôn cười cho đoá Bạch Liên

Chân Cường

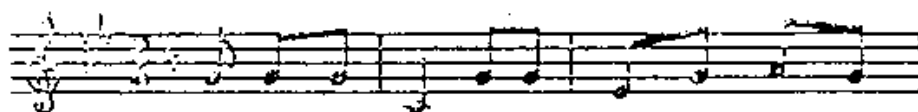
Bừu Ân

"Chân cường" tung tăng đi chùa TIN
 HOÀ VUI đùa lú lo Nắng tràn giát vàng óng
 ánh Nhớ thương BỤT dăng cha lành



TUNG BAY

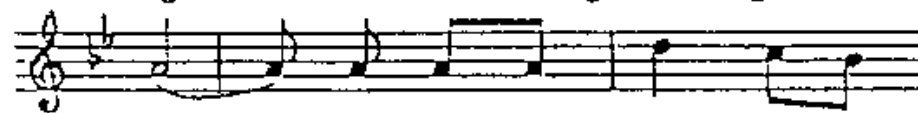
Bứu Ấn



Hôm nay theo đàn TUNG BAY bằng đôi cánh tơ



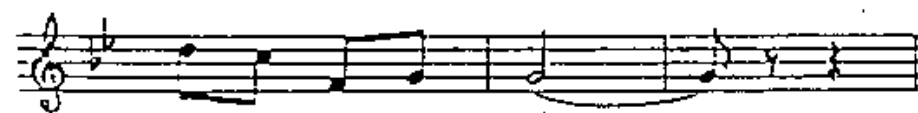
vàng Bầu trời cao thẳm lòng vui sướng em ca hoa



vang Nhịp nhàng chuyển cánh TUNG BAY



trên trời cao đất lành Không lạc đường đi vì chim



bay biết đường TAM QUI



Sen Non

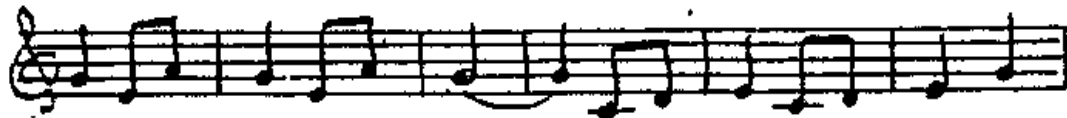
* Bình Cầm



Nào vảo đây Sen non Ta nắm Tay Cũng bầy



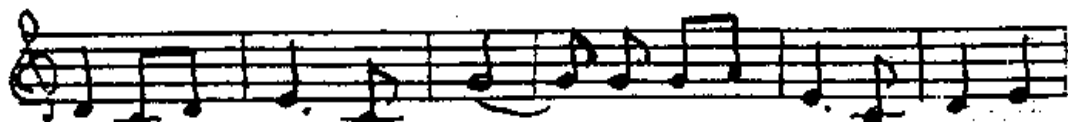
chim Sen non hoa lĩ ca Ta hát vang cho thắm tươi tâm



hồn kia nước mây kiã lá hoa Ngàn hoa bướm nhĩn đĩn Ta chung



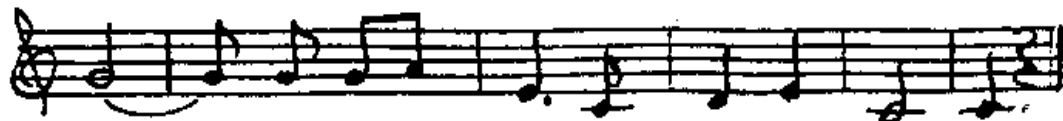
sống hoà mĩn trong ngàn ánh thiĩng Cũ theo bước vàng muĩn



đĩi cĩn lĩu đĩu ngĩi sáng Sen non trắng trong nhĩ sen chĩi



chan. Lĩm sao Tĩng lĩi Sen non lĩn sáng



Tĩi Sen non trắng trong ngĩĩn theo bước vàng /.



MẦM MĂNG

(Bài hát của ngành Oanh Vũ)

Đoàn em là những mầm măng rất non dang
 lớn dang tươi nhưng mềm Nhờ bao hàng
 trúc che chở bên mình. Đoàn em được sống êm êm
 Dù măng bé yếu ớt nhưng vâng lời người
 trên lo hết lòng làm việc cần chuyên Măng mọc
 đều đều đều Măng mọc thẳng thẳng
 thẳng Măng lớn lên trở nên Trúc bền



Đoàn Lam Non

Đoàn Lam non trong nắng sớm Vui hát ca
 Về nơi đây Lam gắng sức chung góp nuôn
 mừng đón hương Đạo thiêng Niềm tươi xanh lên menh-
 lòng sống trong tình thương Đời Lam tươi lên bao
 mông Hoa lá tươi cười bầy chim hót vang
 la Như ánh dương hồng ngập tràn chứa....
 Theo gió về mây thắm hồng Bầu trời bao
 la niềm vui Chim réo bầy hoa hé
 cười Nhịp nhàng hoà theo tiếng đàn Về nơi.... Chuan

Chim bay

Chim là chim (f) bay Chim là chim (f) bay
 Trời lộng lộng (f) Trời lộng lộng lịu cộng lịu cộng xê
 xàng Lộng lộng chim [f] bay Lộng lộng chim [i] bay



MỪNG VỤ LAN

Vui tươi Minh Kim

Mừng Vụ Lan chúng ta cùng nhau hát cười
 Mừng Vụ Lan tiếng ca lừng vang khắp trời
 Lòng chí hiếu đức Mục Kiến Liên tâm không sờn
 Vượt âm cung mong báo ân Mẹ hiền Ngày Vụ
 Lan đã từng bưng vé trên muôn nơi Gắng
 lên chúng ta quyết noi gương người xưa Mừng Vụ
 Lan tiếng ca hùng lừng vang nơi nơi Hát
 lên mùa lên hát khúc ca yêu đời. đời %.

Cùng quay quần

Cùng quay quần ta vui vui vui Ca hát với nhau chơi chơi chơi
 Rồi lên tiếng reo cười cười cười Làm vui thú bao người người
 người



-166-

VƯỜN XANH

Đai ca chính thức của các
TRẠI LỘC UYÊN. * Lê Cao Phan.

Về đây vun xới tình thân ái cho thắm tuổi cây
cành. Về cũng đàn Anh chèo bình minh đang nhuộm sương vườn
Xanh. Về đây vun xới tình thân ái gieo mầm thương quanh
minh. Về cũng đàn Anh dựng ngày xanh gặp xây Gai Dính.
HẾT

Nghìn tiếng hát trên vườn tuổi Diều mấm non
Vườn lớn trong hoa vui. Thế quyết chí cũng đàn
Anh Gây đức tin nơi khu vườn xanh.



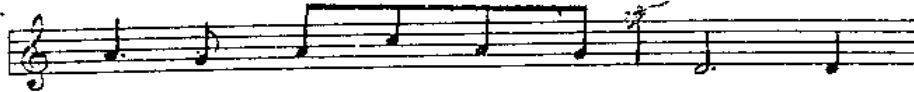
Huyền Trang

Bài ca chính thức trại #7

Nhạc và lời: Lê Cao Phan



Huyền Trang ngàn năm vẫn không phai mờ Huyền
...mai ngàn hoa ngát hương tung bừng Cùng



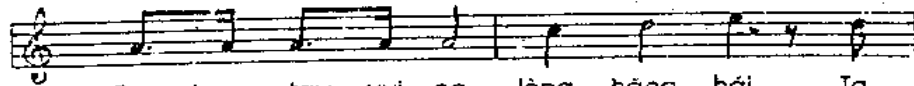
trang lừng vang tiếng thắm muôn đời Huyền
nhau cảm tay hát ca vang lừng Huyền



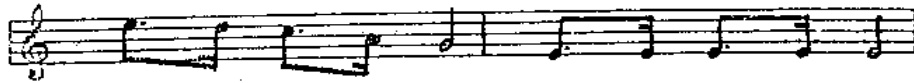
Trang liễu thân không màng nguy khó. Mang
Trang ngàn năm muôn đời ghi nhớ. Quyết



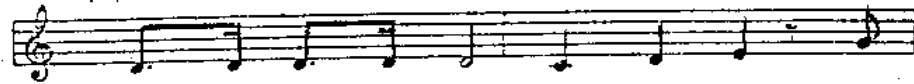
vẽ cho nhân loại ba tạng kinh. Ta đi lên xông pha
thể một tâm thành không nào phai.



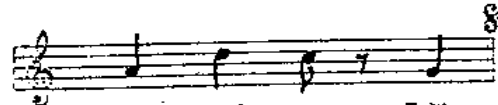
Tay trong tay vui ca lòng hăng hái. Ta



quyết noi theo gương ngài. Ta vui lên hăng lên



cho bao nguy gian lao cùng hòa vang lời



ca quyết tâm. Trời...



DÂY THÂN ÁI

(BÀI HÁT CHIA TAY GDPT)

LÊ LỪNG

*Dây thân ái lan rộng muôn nhà Tay sắp
xa nhưng tim không xa Vui tươi ta biết trong
lòng nhớ lòng Ca hát trong không gian đóm hoa
Đường tuy xa nhưng tình bao la Tiến bước
theo hương thơm nhà lưu truyền Dù cách
xa muôn dặm nhưng gần Gang thép
ta chia tay đừng buồn*

1. Ngày vía Đản Sanh:

Vui mừng gặp ngày nay ngày vía Đản Sanh. Là khánh tiết Phật Thích Ca ngài, hiện về Ca Tỳ La Vệ trong đời khổ mộng đức Từ Bi. Dày công đức độ chúng Tam thừa, vượt vòng vô minh triền phược chơn Tâm tỏ bày. Chúng con một lòng xin quy y Phật đài.

2. Về Tuyết Sơn

Ngàn hoa thơm hương khắp nơi nơi. Đàn chim Oanh bay vút chân trời. Về Tuyết sơn đàn chim non tìm đức tin, cần chí bền. Cầm tay nhau ta hát vang lên. Cầm tay nhau luôn giữ



cho bền. Nguyện tiến lên cùng Tuyết Sơn. Dù tháng năm lòng không sờn.

Dù đường xa, đi lấm chông gai. Nguyện ngày mai đem sức đem tài. Dù nắng mưa, dù gió sương, dù gian lao, lòng vững bền. Nhìn đài Sen tỏa sáng muôn phương. Đạo Từ Bi là đuốc soi đường. Về Tuyết Sơn, đàn chim non tìm Đức Tin, rền chí bền.

3. Em Đến Chùa

Em đến chùa, sáng nay em đến chùa, chim hót trên đường đi, hoa thắm ven đường đi. Chim có đàn thì em cũng có Đoàn. Lòng em vui hát vang, đời em vui chứa chan. Tuổi thơ Tâm Ý thật. Niềm tin dâng Đức Phật. Nguyện với Thế Tôn càng chăm càng ngoan. Từ Bi và Trí Tuệ, Hùng tâm đem sức cường, Đoàn con noi bước chân Ngài.

4. Ba Điều Tâm Niệm

Ba điều tâm niệm lòng em luôn luôn ghi nhớ. Em luôn luôn suy tư ghi nhớ công ơn Đức Phật. Em kính yêu cha mẹ và thuận thảo với anh chị em. Dù người hay vật lòng quyết bao dung thương yêu

5. Bài Ca Hương Thiện

Chúng ta đoàn Lam hương thiện. Một lòng Tinh Tấn cần chuyên. Trọn đời Quy y Tam Bảo. Vâng lời các chị các anh. Giữ sao cho Thân, Khẩu, Ý, Kiến, Lợi, Giới hoà cùng nhau. Lục Hoà Tinh Tấn, Lục Hoà Tinh Tấn, tình Lam thắm tươi muôn phần.

6. Bài Ca Sơ Thiện

Đã hướng Tâm theo điều lành. Bước đầu càng thêm cố gắng. Bài Pháp đầu tiên Phật dạy: Khổ-Tập-Diệt-Đạo rõ ràng. Muốn hết khổ đau, phải trực diện nhìn vào khổ đau. Phải cứ y



Đạo Đế chơn lành, Thập Thiện tu hành, Cực Lạc Tịnh bang đến nhanh. Sơ Thiện tiến trong ánh vàng Cực Lạc, Cực Lạc Tịnh bang đến nhanh. Sơ Thiện, tiến trong ánh vàng.

7. Bài Ca Chánh Thiện

Làm nói điều lành là thi hành Chánh Thiện. Thiện căn tăng trưởng thì ác nghiệp tiêu tan. Phật Pháp bất ly - bất ly Pháp thế gian: Giữ đời cho đẹp, Đạo càng thêm tươi sáng. Đoàn Chánh Thiện nguyện cùng các anh các chị, sẵn sàng tiếp nối giữ ánh Đạo Quang Minh. Và từ nhà Lam sen nở hương cho đời. Qua bão giông, qua nắng hạ sen vẫn tươi.

8. ĐOÀN TA

Nào Đoàn ta sánh vai lên đường. Thề một lòng phá tan nghiệp chướng. Cố gắng nhé không nề khó khăn. Gieo lên đi khắp nơi tình thương. Đoàn ta! Kiên Thệ hùng oai, Góp sức xây dựng ngày mai. Đứng lên đi phát cao Đoàn kỳ. Đoàn ta! Kiên Thệ hùng oai, Quyết chí bảo tồn danh khiết. Nêu cao hương thơm màu cờ sáng tươi.

9. Kiền Trắc Ca

Kiền Trắc oai dũng tiến trong gió sương trời khuya. Thành Ca Tỳ La chìm trong bóng tối. Ngàn sao lấp lánh bóng ai bước trên đường khuya. Chân lý sáng ngời Ngài quyết đi tìm. Kìa đây dòng A Nô Ma nhấp nhô. Ngàn sao lung linh ánh Từ Bi. Kiền Trắc lòng ta mãi mãi xin ghi. Hình ảnh Ngài đi trong sương mờ.

10. Thiếu Nữ Áo Lam

Đoàn chị em áo Lam tiến lên đường. Lòng vui sướng ca hát vang trong ánh vàng. Ngàn hoa tươi đua nở đón chúng ta. Tâm hồn thanh cao ngợi ca ánh Đạo Thiêng. Thiếu Nữ ơi! Mau tiến bước lên đường. Gieo khắp trời nguồn vui sống yêu



thương. Thiếu Nữ ơi! Cùng nhau bền thân ái. Tấm áo Lam ngợp trời tung bay.

11. Bài Ca Ngành Thanh

Đây đoàn Phật Tử Thanh Niên chúng ta lên đường, Nắng mưa không sờn cùng một lòng đắp xây đời mới. Dây thân ái gieo tình lục hoà, Đem gieo rắc hạnh nguyện một nhà, Làm sao cho đời ngày được thêm tươi sáng, Theo chân lý Đức Phật dạy truyền, Xây Bi Trí Dũng lòng vững bền, Ôi đẹp vô cùng màu áo lam thương. Chánh pháp thanh niên hoằng dương quyết tâm, Hăng say thanh niên rèn tâm trí.

12. Đồng Ca Đoàn Kết (*bài ca chính thức của trại A Dục*)

A Dục Vương, đây là gương nghìn sau vẫn còn truyền lưu, chúng ta Đạo Tâm vô lượng. A Dục Vương, đây là gương để cho chúng mình cùng noi, gieo rắc tình thương.

Bây em đang chờ mong chúng ta, chim non cánh yếu thơ ngây, hoà ca cùng nhau đưa bây em chúng ta tiến đến Đạo Thiên, Hào quang chói loà.

Tay cầm tay, dây đầu dây, đôi phen xiết chặt tình đoàn Áo Lam qua những đêm dày. Tay cầm tay, vang ngàn mây, đồng ca kết đoàn, nguyện tâm ta khó chuyển lay.

13. Chim bốn phương

Chúng ta là chim, bốn phương bay về đây. Về đây chúng ta sống trong Đạo thiên. Chúng ta là hương, gió mang đi ngàn phương. Nguyện đem gieo rắc, khắp nơi Ánh Vàng.

14. Bốn Phương Trời

Bốn phương trời ta về đây chung vui, không phân chia giọng nói tiếng cười. Cùng nắm tay ta kết đoàn thân ái trao cho nhau những gì thiết tha. Trao cho nhau những gì thiết tha.



15. TRAI ÁO LAM

Ta đoàn áo lam tiến bước lên đường. Nhịp nhàng theo gió sớm về ngát hương. Tâm hồn sáng tươi chứa chan niềm vui. Đem bao chí cường ngời ca đạo thiêng. Nghe chim rừng hòa ca líu lo. Vang lời thanh cao to reo hò. Đem bao nguồn vui sống yêu mến. Gieo vào nơi u tối lâm than.

16. Anh Em Ta Về

Anh em ta về cùng nhau ta sum họp này 1,2,3,4,5. Anh em ta về cùng nhau ta quây quần này 5,4,3,2,1. Một đều chân bước nhé. Hai quay nhìn nhau đi. Ba cầm tay chắc nhé, không muốn ai chia lìa. Bốn nhớ rằng chúng ta bốn bề anh em một nhà. Năm nhớ mãi tình này trong câu ca.

17. Dòng A Nô Ma

Dòng A Nô Ma sóng nhấp nhô bờ lau xanh. Nhìn làn nước biếc, Thích Ca ngài lòng vững bền. Thôi con hãy về để ta vui ánh sáng. Ta đã quyết tìm đạo sáng cứu chúng sanh. A Nô Ma vẫn còn nhớ ghi gương sáng ngời. Chúng ta giờ đây nguyện theo đức từ bi.

18. Con Bướm Vàng

Kìa con bướm vàng, kìa con bướm vàng. Xòe đôi cánh, xòe đôi cánh. Bướm bướm bay đôi ba vòng, bướm bướm bay đôi ba vòng. Bên hàng bông, bên hàng bông. Em ngồi xem, em ngồi xem

19. Nào Về Đây

Nào về đây ta họp đoàn cùng nhau. Cuộc đời vui thú có lúc này thanh thoi. Anh với em ta cùng sống vui trọn ngày. Rồi mai này chúng ta lại gặp nhau. Rồi mai này chúng ta lại gặp nhau.



20. Gia Đình Thân Ái

Đây gia đình cùng nhau chung thân ái. Dưới đài sen sáng soi đời thắm hồng. Ta ca mừng ngày xanh bao hăng hái. Ánh hào quang rạng chiếu khắp núi sông. Tay trong tay thân tình cất tiếng hát. Ánh xuân tràn lan đầy. Gia đình trời bình minh. Tay trong tay xin nguyện quyết cố gắng. Tiến lên điếm tô đời huy hoàng cùng đoá sen.

21. HÔM NAY HỌP ĐOÀN

Hôm nay họp Đoàn lòng em vui sướng.
Bên em biết bao nhiêu người mến thương.
Vui vui sum vầy nhìn nhau thân ái.
Vui thay thích thay nhưng khi sum vầy.
Đồng lòng cùng hát cất cao tiếng ca.
Đồng lòng cười vang há ha há ha.
Họp Đoàn càng thấy vang lừng tiếng ca
Đồng lòng cùng hát cất cao tiếng ca.
Đồng lòng cười vang há ha há ha.
Họp Đoàn càng thấy mến yêu nước nhà.

22. Chào Anh

Chào anh chào anh mới tới, tới thăm tới thăm nơi này
Lòng tôi hân hoan vui say khi thấy anh cười thật hay
Ô!...trời, trời ơi! Mặt anh giống như mặt trời.
Lòng tôi hân hoan mê say khi thấy anh cười thật tươi.

23. Mái Nhà LAM

Vì đàn em thân yêu hôm nay. Vì mầm non tương lai mai sau.
Khắp nơi nơi anh chị cùng về. Về nơi đây đắp xây nhà Lam.
Hòa Tin Vui nắm tay bên nhau hoan ca. Thấp sáng từng ánh đước.
Xua tan vạn u mê. Trao nhau niềm tin yêu. Anh bên em, em bên chị thuận hòa Tình nồng thắm chứa chan mái nhà... Nhà LAM!



24. Hát To Hát Nhỏ

Ta hát to hát nhỏ nhỏ nhỏ, Rồi mình ngồi kể chuyện cho nhau nghe. Ô...Ố...Ô...Ồ, Ô...Ố...Ô...Ồ...Ta vui ta hát, hát cho vui đoàn ta...

25. Tuổi Xuân

Nào chúng mình ra quây một vòng hát mà chơi. Hoà cao tiếng lên đưa nhịp lòng vang khắp nơi. Đời có Đoàn ta sao bỏ hoài những ngày vui. Vui cùng nhau hát, bao tình thân ái, bao lòng hăng hái.

26. Sắc Cái Lị

Sắc cái lị, là sắc cái lị, là xào xào xào. Púm cái lị, là púm cái lị, là pào pào pào. Sắc cái lị là xào. Púm cái lị là pào, Sắc cái lị, là púm cái lị, là xào xì pào.

27. Hoa Áo Lam

Hợp mặt nhau đây, tình áo lam thiết tha gọi mời. Hợp mặt nhau đây, người áo lam muôn đời thân ái. Giữ trong tim niềm tin HOA-TIN-VUI. Giữ trong tim BI-TRÍ-DŨNG cao siêu. Dù thời gian lâu xa không ngừng. Dù không gian bao la vô tận. Giữ cho vững bền trí lớn áo lam. Hợp mặt nhau đây, anh chị em chúng ta gọi mời. Lời thân yêu nhiều thắm thiết, Như hoa vô ưu thắm tươi muôn đời.

28. Hoan Hô Anh Này

Hoan hô anh này một cái, hoan hô anh này. Nào chúng mình hoan hô. Nào chúng mình hoan hô. Nào ta hoan hô! Hoan! hô!

29. Nói Rộng Vòng Tay

Đây tay anh nối liền tay em, Đây tay em nối liền tay chị. Tay chúng mình, ngàn bàn tay, Vạn bàn tay, triệu bàn tay giờ cao ú ù... Đây tay anh tay em nối liền, Đây tay chị, tay anh tay



em, Tay chúng mình nối lớn, Mình nối rộng vòng tay, Cho yêu thương khắp trên địa cầu ở trong một vòng tay.

30. CƯỜI LÀM QUEN

Một nụ cười làm quen (nè), Hai tay đều đưa bắt nhé! Hai nụ cười làm quen(nè), Chúng ta kết thân đi nào.

31. Cùng Quay Quần

Cùng quay quần ta vui vui vui. Ca hát với nhau chơi chơi chơi. Rồi lên tiếng reo cười cười cười. Làm vui thú bao người người người.

32. KẾT ĐOÀN

Vai sánh vai tiến bước trên đường dài sá chi. Đem sức trai bên tâm chí kết đoàn vui trong tình thân yêu. Cùng đi nhịp nhàng ca dưới nắng mai hồng đàn chim hót ca Muôn ngàn cây tươi thắm vươn mình đón chào. Á... đoàn ta vui lòng bốc dâng một niềm thân ái. Á... đoàn ta vui nào đi lên chúng ta kết đoàn.

33. NGHE TIẾNG CÒI

Nghe tiếng còi cùng nhau kéo đến đây mà hát xướng
Nghe tiếng còi cùng nhau kéo đến đây mà vui chơi
Còn chần chờ làm gì...mau về đây ca hát
Còn chần chờ làm gì...mau về đây hát ca.

34. Về Dự Chu Niên

Về mừng Chu niên, đến đón Chu Niên. A ha niềm vui bao la. Dù đường xa xôi, lướt núi băng đồi, Chu Niên về đây sum vầy.

Tính tang tính tang tính hát hoà ngàn lòng người. Bao đàn em cười vang trong một tình nồng nàn. Chu niên hân hoan. Anh em bên nhau, tình Lam ngát say. Rồi cầm tay nhau, mà mừng Chu Niên, hát đón Chu Niên, reo lên đời lam vui thay! Nhịp đàn hoà vang, tiếng hát miên man, Chu Niên tìm đưa nhau về.



35. Tang tang tang tình

Tang tang tang tình tang tính. ta vui ta hát vang lên. Hát lên cho đời tươi thắm. Hát lên cho vui nhọc nhằn. Cùng nhau ta ca hát lên. Cho át tiếng chim trong rừng. Cho tiếng suối reo phải ngừng. Cho rừng xanh đón chờ ta ha ha ha...

36. GIỜ ĂN ĐẾN RỒI

Giờ ăn đến rồi, giờ ăn đến rồi, mời anh xoi, mời anh xoi. Giờ bát lên cho cao này, giờ bát lên cho cao này. Ta cùng ăn, ta cùng ăn.

37. TIÊN TRI ĐI XEM VOI

Phồn ơi ! Ma đuôi căng, lung tung phăng, nghiên xăng chai, vay váy lúc tức xoáy, ma liu quấy, ma liu ùng. Phồn ơi ! chớ chi liu cay lúp túp xoè, xì lồ xì là...

Bồ ơi ! mau ra xem 5 tiên tri đi xem voi. Ông thứ nhất mới nói sao mà giống như cái vôi. Còn ông thứ 2 sờ tai giống cái quạt phì phà phì phạch...

Còn ông thứ ba xem chân nên la lên sao to ghê. Nó lớn như cột mít to bằng bốn năm cột nhà. Còn ông thứ tư sờ đuôi nói giống hệt chổi xề, chổi cùn...

Còn ông 5 phân bua ôi đi xem như không xem. Nó lớn như cái trống sao mà nói lung tung phèng. Rồi đâm cãi nhau, huych nhau mấy bố này xì lồ, xì lào...

Đập nhau lung tung beng, ông đau tay, ông sưng chân. Ôi thế giới là rứa ai cũng muốn suy tôn mình, rồi đâm cãi nhau huych nhau bất kể nào là sự thật...

Bồ ơi mau ra xem năm tiên tri đi coi voi. Ta gắng sống bác ái, luôn hùng dũng, luôn tươi cười. Đừng hay cãi nhau huych nhau tự cho mình là gồ là chì. Bồ ơi mau ra xem năm tiên tri đi coi voi. Bồ ơi! mau ra mà xem năm tiên tri đi coi voi. Bồ ơi!.....



38. Mừng Vu Lan về

Ta hát mừng chào đón Vu Lan về. Nguyên noi theo gương đức Mục Kiên Liên. Đồng cầu xin bao đấng mẹ hiền. Lòng vô ưu giải thoát khỏi đường mê. Vu Lan về, Vu Lan về, hồn ta nghe say, nghe gió thanh reo. Vu Lan về ⁽²⁾ ngàn hương thơm toả ngát khắp phương trời

39. BÀI CA GỌI LỬA

Ta đốt to cho bùng lên sáng, đốt to cho bùng lên sáng, đốt to cho bùng lên sáng sáng lên. Mau các anh em cùng mau đến, chóng nhanh lên đoàn sinh nhé! chóng nhanh không thôi các anh em chờ ta. Trong bóng đêm bên rừng hoa lá, suối reo gió lùa trong núi, tối nay ta cùng nhau đến đến đây. Mau các anh em cùng mau đến, chóng nhanh lên đoàn sinh nhé! chóng nhanh không thôi các anh em chờ ta.

40. HỒN LỬA THIÊNG

Lửa hồng cháy bùng tỏa hào quang. Lửa hồng cháy bùng sáng rừng hoang. Đây hồn lửa thiêng vì sông núi. Đây hồn lửa thiêng vì chánh đạo. Ngàn xưa vang lên vạn lời ca. Hùng tiến bước chân từ bốn phương.

Đk. Hỡi đoàn áo Lam yêu lửa thiêng. Mau về siết tay ta cùng ca. Quay quần múa reo mừng nhân thế. Không hờn oán nhau ta kết đoàn. Cầu xin lửa thiêng bùng bùng cháy. Cầu xin lửa thiêng bùng cháy cao..

41. Ngồi Quanh Lửa Hồng

Đêm nay ta ngồi quanh lửa bên nhau, ca bài ca thân ái. Đêm nay ta ngồi quanh lửa bên nhau, nỗi yêu thương thật dài. Đêm nay ta ngồi quanh lửa bên nhau, hãy quên đi miệt mài. Nắm tay ta xây dựng tương lai, tươi hồng như lửa cao. Lửa thiêu đốt tim ta, á à a. Lửa nung nấu trong ta, á à a. Là ngàn bài ca reo mừng. Là tình ta vun trồng. Là tình thương Việt Nam



42. BÀI CA CUỐI LỬA ĐÊM GIÃ TỪ

Tình thương sáng lên khi đêm phủ kín lòng đêm lắng sâu âm u. Tình thương sáng lên khi đêm lửa tàn ca hát cho thêm gần nhau. Ánh sáng đêm sắp tàn, cầm tay nhìn nhau đừng rời xa cho chóng phai. Khói vượn cao đêm sâu giữ dấu vết ngày qua, vùng mến thương đời đời. Gần nhau phút giây trong khung trời sáng, còn ghi khắc sâu tâm tư. Gần nhau bước chung đi trong cuộc đời ta khó quên nhau dù xa. Tiếng hát vang cuối trời, hằng mong niềm thương còn trong gió xa bốn phương. Xiết tay nhau cho mai lửa tin yêu bùng sáng, dù bếp đêm dần tàn.

43. TÀN LỬA

Màn đêm buông lơ lửng theo ánh lửa dần tàn. Tình anh em ta như ánh lửa tràn lan. Tim ta đây còn khắc ghi bao nhiêu mối tình mặn nồng. Lửa đêm nay tan nhưng lửa tim còn cháy trong lòng mọi người. Biệt ly muôn phương ta nguyện đem lửa thiêng gieo rắc khắp chốn. Mong mai sau ngọn lửa thiêng còn cháy trong lòng mọi người.

44. BÀI CA TẠM BIỆT:

Vì đâu anh em chúng ta ngày nay sắp cùng búi ngùi xa cách. Cớ sao ta không còn trông rồi đây có ngày còn hồng gặp nhau. Cách xa nhưng ta hằng vui vì nay ta biết còn ngày sung sướng. Cách xa nhưng ta hằng mong, rồi đây có nhiều hồi còn gặp nhau.

45. CHIA TAY

Gặp nhau đây rồi chia tay. Ngày vàng như đã vụt qua trong phút giây. Niềm hăng say còn trong tay. Đường trường sông núi hẹn nhau ta sum vầy. (2 lần, lần 2 nhanh hơn.)

(Khi hát bài này, nắm tay chéo nhau vòng tròn và lắt tay nhau)





TRÒ CHƠI



Trò chơi là một hoạt động tự nhiên và cần thiết nhằm thỏa mãn những nhu cầu giải trí của con người, là một phương pháp giáo dục hiệu quả.

1. Phân loại trò chơi theo sự năng động

- Trò chơi động: là những trò chơi như chạy nhảy, vận động.
- Trò chơi tĩnh: là những trò chơi vận dụng trí óc, giác quan.

2. Phân loại trò chơi theo không gian

- Trò chơi ngoài trời
- Trò chơi trong nhà

3. Phân loại trò chơi theo mức độ

- Trò chơi nhỏ: là những trò chơi được tổ chức trong nhà hay trên sân bãi nhỏ, ứng dụng trong những sinh hoạt, học tập, họp mặt, tiệc vui... và thời gian chơi cũng rất ngắn, chỉ khoảng 5-10 phút.
- Trò chơi lớn: là những trò chơi được dàn dựng công phu dựa theo một câu chuyện, một truyền thuyết, một lịch sử... Cũng có khi dùng trò chơi lớn như một cách ôn tập các môn đã học.
- Ngoài ra, người ta còn phân trò chơi theo từng thể loại như, trò chơi luyện giác quan, trò chơi khéo léo, trò chơi nhanh nhẹn, trò chơi lý luận, trò chơi phản xạ, trò chơi vận động nhẹ, trò chơi luyện trí nhớ ...

***Yêu cầu trò chơi

Để có một trò chơi đúng nghĩa và bổ ích phải hội đủ 3 yếu tố sau: xây dựng bầu không khí - rèn luyện kỹ năng - giáo dục chiều sâu.

***Một trò chơi cần được tiến hành theo các bước sau:

I. Chuẩn bị:

- Chọn trò chơi phù hợp (mỗi người cần có sổ sưu tầm trò chơi)
- Chọn địa điểm, khung cảnh thích hợp.
- Chuẩn bị dụng cụ cần thiết cho trò chơi



II. Thực hiện:

1. Làm động tác khởi động (hát một bài hát vui, cho trò chơi đứng lên ngồi xuống, trò “Bão thổi”, hay “ Đoàn kết” ...) để làm nóng không khí
2. Giới thiệu ngắn gọn trò chơi: tên trò chơi, mục đích
3. Giải thích rõ ràng cách chơi, luật chơi.
 - Làm mẫu một lần tất cả cùng theo dõi.
4. Cho làm nháp một vài lần
 - Xé nháp, cho chơi thật
5. Nhận xét chung:
 - Cảm ơn mọi người đã tham gia trò chơi
 - Khen thưởng người chơi tích cực, hết mình
 - Động viên những người còn rụt rè
 - Cho một mức phạt vui, nhẹ nhàng
 - Bắt một bài hát vui, mời 1 QT khác.

♥

➤ MỘT SỐ TRÒ CHƠI PHÁT HOÁ

1. ĐI CHÙA

- Tất cả đứng thành vòng tròn, làm vài động tác khởi động hay hát một bài hát vui.
- QT(Quản trò) giải thích luật chơi: “ Các em lặp lại lời QT nói và làm theo từng động tác sau đây của QT”:
 - Hô “*Em đến chùa*” – chắp 2 tay trước ngực.
 - “*Gập ao*” – chống 2 tay lên hông và ngồi xuống
 - “*Nhảy ao*” – làm động tác ngồi và nhảy lên
 - “*Gập rào*” - chống 2 tay lên hông và đứng dậy
 - “*Vượt rào*” – làm động tác nhảy tới phía trước
 - “*Đến chùa*” – chắp 2 tay trước ngực.
 - “*Em nghe tiếng chuông mõ*” – đưa 2 tay lên 2 tai làm động tác lắng nghe



- “ *Em gặp chư Tăng Ni*” - chắp 2 tay trước ngực như đang lạy Phật và cúi chào
 - “ *Lòng em lắng dịu*” – để 2 tay chéo trước ngực
 - “ *Em học nhiều điều tốt*” – đưa 2 bàn tay lên như hình cuốn vở trước mặt.
- QT cho các em lặp lại nhiều lần để các em quen động tác. Sau đó, QT chỉ làm động tác (im lặng); các em làm theo và phải hô to lên đó là động tác gì (vd: QT nhảy tới phía trước nhưng không nói gì; các em cũng nhảy tới và hô to “ *Vượt rào*”).
- Tiếp đến, yêu cầu 1 em Đoàn sinh xung phong ra điều khiển trò chơi thay cho QT.

2. SÁM HỐI

1. Các em đứng thành vòng tròn
2. QT hướng dẫn luật chơi:
 - Nghe QT hô “*SÁM*” tất cả phải hô “*XIN NHẬN LỖI*”
 - Nghe QT hô “*XIN NHẬN LỖI*” tất cả phải hô “*SÁM*”
 - Nghe QT hô “*HỐI*” tất cả phải hô “*NGUYỆN CHỪA BỎ*”
 - Nghe QT hô “*NGUYỆN CHỪA BỎ*” tất cả phải hô “*HỐI*”
 - Nghe QT hô “*SÁM HỐI*” tất cả phải hô “*XIN NHẬN LỖI - NGUYỆN CHỪA BỎ*”
 - Nghe QT hô “*XIN NHẬN LỖI - NGUYỆN CHỪA BỎ*” tất cả phải hô “*SÁM HỐI*”
3. Sau đó, QT hô các từ trên không theo thứ tự nào, các em hô các từ tương ứng (vd: - nghe QT hô “*XIN NHẬN LỖI*”, các em phải hô “*SÁM*”, nghe QT hô “*HỐI*”, các em phải hô “*NGUYỆN CHỪA BỎ*”...)
4. Sau khi tất cả các em đã quen, QT đến trước 1 đoàn sinh bất kỳ và liên tiếp hô các từ trên không theo trật tự nào, em đoàn sinh được chọn phải hô các từ tương ứng. Em nào hô sai



thì hát 1 bài hay chịu 1 hình phạt nhỏ, sau đó QT chuyển sang 1 đoàn sinh khác. (không đứng lâu ở 1 đoàn sinh).

5. Sau khi tất cả đã hô thuộc, QT kết hợp thêm động tác: vừa nói vừa đứng lên (nếu đang ngồi) và vừa nói vừa ngồi xuống (nếu đang đứng)

3. CHÀO KÍNH

Các em đứng thành vòng tròn

- Luật chơi:

1. Các em lặp lại lời nói và làm theo lần lượt các động tác sau của QT:

- Hô “*Chào Tinh Tấn*” – tay phải bắt ấn tam muội

- “*A Di Đà Phật*” – chắp 2 tay trước ngực và cúi đầu như đang vái lạy.

- “*Chào bác*” – 2 tay khoanh trước bụng, nghiêng mình chào.

- “*Chào Tổ Quốc*” – tay phải đưa lên trán theo kiểu chào quân đội

- “*Chào tiểu thư*” – 2 tay xoè ống quần và nhún mình

(QT có thể sưu tầm các kiểu chào khác)

2. Sau khi các em đã quen các động tác, QT hô 1 lần, làm 1 nẻo (vd: QT hô “*Chào bác*” nhưng bắt ấn tam muội)

- Các em phải hô theo và làm theo động tác của lời hô (các em hô “ *Chào bác*” và 2 tay khoanh trước bụng, nghiêng mình).

3. Những em làm sai, hô sai hay lời hô và động tác không thống nhất được mời ra giữa vòng tròn để chịu 1 hình phạt nhỏ.

* Cần tránh những mức phạt có tính sỉ nhục, chạm đến tự ái của các em hay những mức phạt vui không phù hợp với sinh hoạt GDPT.



4. CHÂM NGÔN “ BI -TRÍ -DŨNG ”

- Các em đứng thành vòng tròn

- Luật chơi :

1. Khi nghe QT hô “*Bi*”, các em để bàn tay phải lên ngực và lặp lại thật to “*Bi*”. Khi nghe QT hô “*Trí*”, các em để tay lên trán và lặp lại thật to “*Trí*”. Khi nghe hô “*Dũng*” thì các em nắm bàn tay đưa ra trước mặt và lặp lại “*Dũng*”.

2. Sau đó, QT hô 1 đàng, làm 1 nẻo (vd: QT hô “*Bi*” nhưng lại để tay lên trán) ; các em phải hô và làm theo lời nói của QT (các em hô “*Bi*” và để tay phải lên ngực).

3. Em nào làm sai thì mời ra giữa vòng tròn để hát hay múa 1 bài.

Cuối cùng, QT nhận xét trò chơi, khen thưởng và động viên các em.

5. TỤNG KINH SÁM HỐI

- Tất cả đứng thành vòng tròn,

- QT chỉ vào một người bất kỳ và yêu cầu người này đọc câu đầu tiên của bài Kinh Sám Hối “*Đệ tử kính lạy*”.

- Sau đó QT chỉ vào một người bất kỳ khác và yêu cầu đọc tiếp câu thứ hai trong bài Kinh. Cứ tiếp tục như thế QT chỉ người thứ 3, thứ 4...cho đến khi đọc hết bài Kinh. Nếu ai đọc chậm hay sai thì ngồi xuống giở Kinh ra học lại.

6. BA ĐIỀU TÂM NIỆM (1)

1. QT tập cho các em bài hát “ Ba điều tâm niệm”

“ Ba điều tâm niệm lòng em luôn luôn ghi nhớ. Em luôn suy tư ghi nhớ công ơn Đức Phật. Em kính yêu cha mẹ thuận thảo với anh chị em. Dù người hay vật lòng quyết bao dung thương yêu.”

2. QT tập cho các em những động tác tay và chân kèm theo từng lời của bài hát. Mỗi câu hát có 8 động tác như sau:

a. Các động tác về tay :



- Động tác 1 : đưa tay trái ra phía trước, lòng bàn tay ngửa
- Động tác 2 : bàn tay phải vỗ vào lòng bàn tay trái
- Động tác 3: tay trái giữ nguyên, tay phải vỗ vào phần cùi chỏ tay trái
- Động tác 4 : tay phải giữ nguyên, tay trái vỗ lên cùi chỏ bàn tay phải
- Động tác 5 : tay phải đưa ra phía trước, lòng bàn tay ngửa
- Động tác 6 : bàn tay trái vỗ vào lòng bàn tay phải
- Động tác 7 : tay phải giữ nguyên, tay trái vỗ vào phần cùi chỏ tay phải
- Động tác 8 : tay trái giữ nguyên, tay phải vỗ vào phần cùi chỏ tay trái

Sang câu 2, lặp lại từ động tác 1 ...

b. Các động tác về chân: 2 tay chống lên hông

- Động tác 1 : bước chân trái lên phía trước
- Động tác 2 : rút chân trái về đặt cạnh chân phải
- Động tác 3 : đưa chân trái sang ngang
- Động tác 4 : rút chân trái về đặt cạnh chân phải
- Động tác 5 : bước chân phải lên phía trước
- Động tác 6 : rút chân phải về đặt cạnh chân trái
- Động tác 7 : đưa chân phải sang ngang
- Động tác 8 : rút chân phải về đặt cạnh chân trái

Sang câu 2, lặp lại từ động tác 1 ...

7. BA ĐIỀU TÂM NIỆM (2)

1. QT có thể sáng tác các động tác kèm theo từng điều tâm niệm :

- “ Em tưởng nhớ Phật” – 2 tay chắp trước ngực
- “ Em kính mến cha mẹ và thuận thảo với anh chị em” - 1 tay để lên đầu, 1 tay đặt lên má

- “ Em thương người và vật” – 2 tay đan chéo để trước ngực.

2. Sau đó, QT hô 1 đằng, làm 1 nẻo (vd: QT hô “Em thương người và vật” nhưng 2 tay chắp trước ngực) ; các em phải hô



và làm theo lời nói của QT (các em hô “Em thương người và vật” và 2 tay đan chéo để trước ngực).

3. Em nào làm sai thì mời ra giữa vòng tròn để hát hay múa 1 bài.

4. Biến đổi trò chơi bằng cách yêu cầu các em hô và làm theo động tác của QT chứ không theo lời nói như lúc đầu.

5. QT nhận xét trò chơi, khen thưởng và động viên các em.

8. BA NGÔI BÁU

1. Tương tự như trò chơi “Bi – Trí – Dũng”, QT nghĩ ra 1 động tác tượng trưng cho mỗi ngôi bấu.

Ví dụ :

- Hô “Phật” – tất cả ngồi tư thế kiết già trên đất

- “Pháp” – xoè 2 bàn tay đưa ra trước mặt như hình dáng 1 cuốn sách

- “Tăng” - 2 tay chắp trước ngực.

2. Sau khi cho các em làm 1 vài lần để quen các động tác, lời hô và động tác của QT sẽ không đi đôi với nhau nữa(hô 1 đằng, làm 1 nẻo) nhưng các em phải hô và làm đúng động tác (hoặc theo lời nói, hoặc theo động tác của QT).

9. ĂN CHAY (1)

1. Các em tập trung thành vòng tròn

2. QT cho các em lần lượt đếm số từ 1 đến 30, đến ngày nào ăn chay thì không được đọc số đó lên mà phải thay bằng từ “ăn chay”

Vd: Để ôn lại ‘Tứ trai’, các em sẽ đếm như sau “Ăn chay, 2, 3, 4 ,5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, ăn chay, ăn chay, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 ,29, ăn chay”

Sau đó, QT cho các em đếm theo Lục trai và Thập trai.

10. Ý NGHĨA HUY HIỆU HOA SEN (1)

1. Trước khi chơi, QT giải thích : “ Huy hiệu hoa sen có 8 cánh, 3 cánh dưới tượng trưng cho 3 ngôi bấu – cánh giữa:



Phật, cánh trái: Pháp và cánh phải: Tăng. Ba cánh này chúng ta dễ nhớ, dễ thuộc. Nhưng 5 cánh trên tượng trưng cho 5 hạnh thì hơi khó thuộc, khó nhớ; trò chơi sau đây sẽ giúp chúng ta dễ nhớ hơn”

2. QT hướng dẫn các em làm các động tác sau:

- xoè bàn tay trái đưa ra trước mặt, mắt nhìn vào lòng bàn tay,

- Dùng ngón tay trỏ của tay phải lần lượt chỉ vào các ngón của tay trái:

. chỉ vào ngón giữa thì hô to “*Tinh tấn*”

. chỉ vào ngón trỏ thì hô to “*Hy xả*”

. chỉ vào ngón cái thì hô to “*Trí tuệ*”

. chỉ vào ngón áp út (đeo nhẫn) thì hô to “*Thanh tịnh*”

. chỉ vào ngón út thì hô to “*Từ bi*”

3. Cho các em làm nhiều lần để các em thuộc các động tác. Sau đó, QT chỉ vào 1 ngón bất kỳ và các em phải gọi đúng tên của ngón tay đó (vd: QT chỉ vào ngón út, các em phải hô to “*Từ bi*”)

4. Chia các em thành 2 đội. Lần lượt mỗi đội cử 1 em để thi đua: 2 em của 2 đội đứng 2 bên (cùng chiều) với QT, Khi QT chỉ vào ngón tay nào (bàn tay trái) của QT thì 2 em phải lập tức hô to Hạnh tượng trưng của ngón đó (như mục 3). Ai hô to trước mà đúng thì được cộng thêm 1 điểm cho đội của mình; ai hô sai thì bị trừ 1 điểm của đội; ai hô sau không được cộng điểm...

5. Sau khi người cuối cùng của mỗi đội tham gia thi đua, QT tổng kết điểm và tuyên bố đội thắng cuộc.

* Sau đó, QT đổi tên các Hạnh trên cánh sen bằng tên các vị Phật và Bồ Tát tương ứng.

11. HUY HIỆU HOA SEN (2)

1. Chia các em thành 2 (hoặc 3) đội để thi đua (mỗi đội 8 em – mỗi em mang tên 1 hạnh của Hoa sen: em số 1 là *Tinh*



tấn, em số 2 là *Thanh tịnh ...*). Cả 2 đội cùng xếp hàng ngang sau 1 vạch xuất phát.

2. Cách vạch xuất phát 5m, trước mỗi đội vẽ 1 hoa sen thật lớn trên đất, có ghi tên của đội bên dưới hoa sen và mỗi hoa sen có 1 QT giám sát.

3. QT lần lượt đọc tên 1 Hạnh bất kỳ nào đó (vd: *Hỷ xả...*). Khi nghe QT hô, đoàn sinh nào mang tên hạnh “*Hỷ xả*” của mỗi đội phải nhanh chóng chạy lên đứng vào đúng vị trí của cánh sen *Hỷ xả* của đội mình. Ai làm nhanh và đúng thì được cộng thêm 1 điểm cho đội của mình, ai làm đúng nhưng chậm thì không được cộng điểm, ai đứng sai vị trí thì dù nhanh hay chậm vẫn bị trừ 1 điểm của đội.

4. Sau khi em cuối cùng của mỗi đội đã tham gia, QT tổng kết điểm để quyết định đội thắng cuộc.

12. ĂN CHAY (2)

1. Các em tập trung thành vòng tròn. QT cho các em kết thành từng nhóm 4 hay 6 người (bằng trò chơi “Đoàn kết”)

2. QT yêu cầu mỗi nhóm chọn cho mình tên 1 món ăn chay có 3 từ (vd: *rau muống luộc, xì dầu kho, đậu khuôn chiên ...*)

3. Các em trong từng nhóm kết tay lại với nhau. QT gọi tên 1 món ăn chay bất kỳ (vd: *Rau muống luộc*). Nghe gọi tên mình, tất cả nhóm “*rau muống luộc*” vừa ngồi vừa hô to “*xịt xì dầu*” và vừa đứng lên vừa gọi tên 1 món ăn chay khác (vd: *đậu khuôn chiên*). Lập tức, nhóm “*đậu khuôn chiên*” vừa ngồi vừa hô to “*xịt xì dầu*” và vừa đứng lên vừa gọi tên 1 món ăn chay khác.

4. Cứ như thế để các nhóm gọi tên nhau. Nhóm nào hô không đều hay không thống nhất khi gọi tên 1 nhóm khác sẽ bị loại. 3 nhóm còn lại cuối cùng được xem là thắng cuộc.

13. TẬP ĐÁNH CHUÔNG MỖ

1. Chia các em thành 2 nhóm : nhóm “chuông” và nhóm “mỗ”.



2. QT chỉ tay vào nhóm nào thì nhóm đó phải đồng thanh hô to tiếng của nhóm mình (nhóm mõ hô “CỐC” và nhóm chuông hô “BOONG”), 1 lần chỉ tay của QT thì kêu 1 tiếng (vd: QT chỉ tay 2 lần liên tiếp vào nhóm mõ thì cả nhóm phải hô to 2 tiếng “CỐC CỐC”)

3. Sau đó, QT cho các em tập bài khai chuông mõ:

- chỉ tay 3 lần liên tiếp vào nhóm chuông, các em hô “BOONG- BOONG- BOONG”

- chỉ tay 7 lần vào nhóm mõ (4 tiếng rời, 2 tiếng liên tiếp, 1 tiếng rời) , các em hô “CỐC- CỐC- CỐC- CỐC -CỐCCỐC – CỐC”

- chỉ tay 1 lần vào nhóm chuông, các em hô “BOONG”

- chỉ tay 1 lần vào nhóm mõ, các em hô “CỐC”

- chỉ tay 1 lần vào nhóm chuông, các em hô “BOONG”

- chỉ tay 1 lần vào nhóm mõ, các em hô “CỐC”

- chỉ tay 1 lần vào nhóm chuông, các em hô “BOONG”

- chỉ tay 5 lần vào nhóm mõ (2 tiếng rời, 2 tiếng liên tiếp, 1 tiếng rời), các em hô “CỐC- CỐC -CỐCCỐC – CỐC”

- chỉ tay 1 lần vào nhóm chuông, các em hô “BOONG”(tiếng chận chuông)

3. Cho các em làm nhiều lần để các em thuộc cách khai chuông mõ. Sau đó mời 1 em Đoàn sinh ra điều khiển trò chơi. QT nếu thấy sai phải sửa ngay.

14. DIỆT THAM – SÂN – SI

1. Các em đứng thành vòng tròn

2. QT hướng dẫn luật chơi:

Các em hô theo và làm theo từng động tác của QT:

- Hô “Xuống tấn” – các em hô “Hự” và đứng tấn như 1 võ sĩ



- “*Hồi tấn*” – các em hô “*Xịt...*” và trở về tư thế nghiêm
 - * Khi xuống tấn rồi thì hô tiếp:
 - Hô “*Diệt tham*” – 2 tay “*chưởng*” về phía trước
 - “*Diệt sân*” – 2 tay chỉ thẳng lên trời
 - “*Diệt si*” – 2 tay đánh cùi chõ sang 2 bên
3. Sau khi cho các em làm 1 vài lần để quen các động tác, lời hô và động tác của QT sẽ không đi đôi với nhau nữa (hô 1 đằng, làm 1 nẻo) nhưng các em phải hô và làm đúng động tác (hoặc theo lời nói, hoặc theo động tác của QT).

15. LỊCH SỬ ĐỨC PHẬT THÍCH CA

1. Các em đứng thành vòng tròn
2. QT hướng dẫn luật chơi:

Các em hô theo và làm theo từng động tác của QT:

 - Hô “*Đản sanh*” – 1 tay chỉ lên trời, 1 tay chỉ xuống đất
 - “*Xuất gia*” – tay phải bắt ấn Tam muội
 - “*Thành đạo*” – 2 tay chấp trước ngực
 - “*Nhập Niết Bàn*” – 2 tay chấp lại đặt lên má trái, đầu nghiêng áp vào lưng bàn tay.
 - Để giúp các em nhớ ngày tháng, QT có thể biến đổi trò chơi như sau:
 - Hô “*Đản sanh*” – các em trả lời “*Rằm tháng 4*”
 - “*Xuất gia*” – các em trả lời “*8 tháng 2*”
 - “*Thành đạo*” – các em trả lời “*8 tháng chạp*”
 - “*Nhập Niết Bàn*” – các em trả lời “*Rằm tháng 2*”
3. Sau đó, QT hô và làm động tác nhiều lần để các em quen và thuộc các động tác. Đối với trò chơi có kèm động tác, QT có thể hô và làm động tác không đúng với nhau, các em phải hô đúng và làm đúng động tác tương ứng. Em nào làm sai thì chịu 1 hình phạt vui.



16. MÀU CỜ PHẬT GIÁO

1. Các em đứng thành vòng tròn
2. QT hướng dẫn các em làm các động tác sau:
 - xoè bàn tay trái đưa ra trước mặt, mắt nhìn vào lòng bàn tay
 - Dùng ngón tay trỏ của tay phải lần lượt chỉ vào các ngón của tay trái:
 - . chỉ vào ngón cái thì hô to “*Xanh*”
 - . chỉ vào ngón trỏ thì hô to “*Vàng*”
 - . chỉ vào ngón giữa thì hô to “*Đỏ*”
 - . chỉ vào ngón áp út (đeo nhẫn) thì hô to “*Trắng*”
 - . chỉ vào ngón út thì hô to “*Cam*”
 - . nắm bàn tay phải lại để cạnh bàn tay trái (đang xoè ra) và hô to “*Màu tổng hợp*”
3. Cho các em làm nhiều lần để các em thuộc các động tác và thuộc các màu. Sau đó, QT chỉ vào 1 ngón bất kỳ và các em phải gọi đúng màu tượng trưng của ngón tay đó. (vd: QT chỉ vào ngón út, các em phải hô to “*Cam*”)
4. Chia các em thành 2 đội. Lần lượt mỗi đội cử 1 em để thi đua: 2 em của 2 đội đứng 2 bên (cùng chiều) với QT, Khi QT chỉ vào ngón tay nào (bàn tay trái) của QT thì 2 em phải lập tức hô to màu tượng trưng của ngón đó (như mục 3). Ai hô to trước mà đúng thì được cộng thêm 1 điểm cho đội của mình; ai hô sai thì bị trừ 1 điểm của đội; ai hô sau không được cộng điểm. Sau khi người cuối cùng của mỗi đội tham gia thi đua, QT tổng kết điểm và tuyên bố đội thắng cuộc

17. DUYÊN KHỞI

Chia ĐS thành 2 nhóm. Nhóm 1 viết bất kì một từ lên bảng, nhóm 2 viết tiếp theo từ này 1 từ khác bắt đầu bằng chữ cái cuối cùng của từ trước và tiếp tục nhóm 1 viết từ tiếp theo cũng



bắt đầu bằng chữ cái cuối cùng của từ của nhóm 2. Nhóm thua cuộc là nhóm không thể tìm từ tiếp theo trong 15 giây.

Ví dụ:

- Nhóm 1: TU HỌC NAM MÔ
 - Nhóm 2: CHÁNH KIẾN
- *♥*

18. NGŨ GIỚI

- Tất cả ngồi quanh thành vòng tròn.
- QT quy định như sau: “ Khi QT đưa 1 ngón tay lên trời thì tất cả phải hô ‘Không sát sanh’, đưa 2 ngón tay thì hô ‘Không trộm cắp’, đưa 3 ngón tay thì hô ‘Không tà dâm’, đưa 4 ngón tay thì hô ‘Không nói dối’, và đưa 5 ngón tay thì tất cả hô ‘Không uống rượu’.”
- Sau đó QT đưa các ngón tay không theo thứ tự nào, tất cả phải hô giới tương ứng của số ngón tay QT. (ví dụ QT đưa 4 ngón tay lên trời thì tất cả hô ‘Không nói dối’, QT đưa 1 ngón tay thì tất cả phải hô ‘Không sát sanh’...). Ai hô sai hay không hô được thì chịu một hình phạt nhỏ.
- QT đến trước một người bất kỳ và yêu cầu người này hô theo số ngón tay đưa ra của QT. Nếu hô sai hay ngập ngừng lâu thì múa 1 bài.

19. LỤC HOÀ

1. QT có thể chuyển bài thơ sau thành bài hát và tập cho các em:

*“ Thân hoà vui ở cùng nhau
Khẩu hoà ăn nói trước sau dịu dàng
Ý hoà thảo luận suy bàn
Kiến hoà đồng giải hoàn toàn hiểu chung
Lợi hoà phân phối khắp cùng*



Giới hoà cố giữ nguyên chung tu trì

2. Sau đó sáng tác các động tác cho từng câu hát; ví dụ:
 - Câu 1: Tất cả vừa hát vừa nắm tay nhau đi sang phải
 - Câu 2 : chỉ tay vào miệng mình
 - Câu 3 : ngón trỏ chỉ vào thái dương như đang suy nghĩ
 - Câu 4 : 2 người xoay mặt vào nhau và nắm lấy tay nhau
 - Câu 5 : 2 tay đặt chéo trước ngực, sau đó dang rộng ra phía trước
 - Câu 6 : 2 tay chắp trước ngực (hay bắt ấn Tam muội)
3. Khi các em đã thuộc bài hát và các động tác, QT và các em vừa hát vừa làm động tác (như 1 bài múa tập thể).

20. THIẾT BÀN PHẬT

- Vật dụng: tùy theo số đội tham gia mà chuẩn bị vật dụng cho mỗi đội như sau: một tượng Phật, hai bình hoa, hai đèn cầy, hai đĩa trái cây, hai tách nước, một lư hương, một bàn nhỏ.
- Mỗi đội cử từ 4 đến 6 người tham gia, tất cả đứng sau một vạch xuất phát.
- Phía trước mỗi đội để sẵn một cái bàn và một tượng Phật ngay chính giữa cùng các vật dụng cần thiết để thiết bàn Phật. Nghe còi hiệu, người số 1 chạy lên, chọn 1 đồ vật bất kỳ xếp lên bàn, sau đó chạy về vỗ vào vai người thứ 2 để người này chạy lên chọn một đồ vật khác để xếp lên bàn.
- Lưu ý là người số 1 phải xếp xong và chạy về vạch xuất phát thì người số 2 mới được tiếp tục. Mỗi người chỉ được chọn một đồ vật cho mỗi lần xuất phát.
- Sau từ 1 đến 2 phút, thổi còi để tất cả dừng lại, QT sẽ mời Ban HT đi chấm điểm từng bàn Phật về cách trang trí, yêu cầu một thành viên bất kỳ trong đội giải thích ý nghĩa của 1 đồ vật trên bàn Phật và cộng điểm cho các đội.
- Nên chuẩn bị phần thưởng cho đội thắng cuộc.

21. Ý NGHĨA MÀU LAM



- Phát cho mỗi đội tham gia 1 hộp màu nước gồm đầy đủ tất cả các màu.
- QT yêu cầu các đội trong 2 phút phải pha các màu sao cho có được màu Lam.
- Khi nghe tiếng còi hiệu, tất cả các đội bắt đầu pha màu. Sau 2 phút, thổi còi ra hiệu chấm dứt và yêu cầu các đội đã pha được màu Lam giải thích cách pha màu.
- Đội nào giải thích được khi pha tất cả các màu với số lượng bằng nhau thì sẽ có được màu Lam thì đội đó thắng cuộc.
- QT giải thích cho các em một trong những ý nghĩa của màu Lam là màu hoà đồng của tất cả các màu không có sự phân biệt cũng như GDPT không có một sự phân biệt nào giữa HT và đoàn sinh.
- Cho tất cả các em pha màu lại với tất cả các màu cùng liều lượng để có màu Lam.
- Sau trò chơi này, các em sẽ không còn sự phân biệt đối xử nữa.

22. LÒNG HIẾU CỦA CHIM OANH VŨ

(Trò chơi kể chuyện)

Chuyện kể là 1 phần các em rất thích. Và chuyện kể sẽ hấp dẫn hơn khi được biến thành 1 trò chơi để tất cả các em đều được tham gia diễn xuất và làm động tác. Sau đây là 1 ví dụ minh hoạ cho câu chuyện “Lòng Hiếu của chim Oanh vũ” :

1. Các em tập trung thành vòng tròn
2. Các em lặp lại từng lời kể và làm theo từng động tác của QT:
 - “Ngày xưa” – tay phải khoát 1 vòng sang phải
 - “trên núi Tuyết sơn” – 2 tay chụm trên đầu thành hình ngọn núi
 - “có con chim Oanh vũ” – 2 tay làm động tác vỗ cánh
 - “hàng ngày kiếm thức ăn” – ngồi xuống và lấy tay mổ trên đất
 - “nuôi cha mẹ mù” – 2 tay đưa lên bịt mắt



- “*Có 1 vị điền chủ*” – 2 tay chống lên hông
- “*cho chúng sanh ăn lúa của mình*” – dang rộng 2 tay ra phía trước
- “*hàng ngày chim Oanh vũ đến lấy lúa*” – ngồi xuống làm động tác nhặt lúa
- “*đem về dâng cha mẹ*” – quỳ xuống nâng 2 tay lên ngang trán
- “*Thấy lúa bị tàn phá*” – 2 tay xua xua phía trước
- “*vị điền chủ tức giận*” – 2 tay chống lên hông, giậm chân
- “*bèn đặt bẫy*” – ngồi xuống làm động tác đặt bẫy
- “*và bắt được chim Oanh vũ*” – làm động tác vung vẫy
- “*Khi nghe chim kể hoàn cảnh của mình*” – 2 tay đưa lên tai lắng nghe
- “*vị điền chủ xúc động*” – 2 tay để lên ngực
- “*bèn thả chim ra*” – vẫy 2 tay như đang bay
- “*và cho phép chim tiếp tục lấy lúa của mình*” – làm động tác mổ lúa
- “*Chim Oanh vũ là tiền thân của Phật Thích Ca*” – ngồi kiết già trên đất, mắt hơi nhắm
- “*vị điền chủ là tiền thân của Ngài Xá Lợi Phất*” – 2 tay chấp trước ngực.

* Khi biến 1 câu chuyện thành trò chơi thì phải rút ngắn nội dung, chỉ giữ lại ý chính và dùng những câu thật ngắn gọn vì nếu kéo dài lâu các em sẽ bị nhàm chán.

23. TAM QUY

1. Các em đứng thành vòng tròn
2. QT hướng dẫn luật chơi:
 - Nghe QT hô “*Quy y Quy y*” tất cả phải trả lời “*Trở về nương tựa*”
 - Nghe QT hô “*Quy y Phật*” tất cả phải hô “*Đáng phước trí vẹn toàn*”



- Nghe QT hô “*Đấng phước trí vẹn toàn*” tất cả phải hô “*Quy y Phật*”
- Nghe QT hô “*Quy y Pháp*” tất cả phải hô “*Đạo thoát ly tham dục*”
- Nghe QT hô “*Đạo thoát ly tham dục*” tất cả phải hô “*Quy y Pháp*”
- Nghe QT hô “*Quy y Tăng*” tất cả phải hô “*Bậc tu hành cao cả*”
- Nghe QT hô “*Bậc tu hành cao cả*” tất cả phải hô “*Quy y Tăng*”

3. Sau đó, QT hô các từ trên không theo thứ tự nào, các em hô các từ tương ứng (vd: - nghe QT hô “*Quy y Phật*” tất cả phải hô “*Đấng phước trí vẹn toàn*”, nghe QT hô “*Bậc tu hành cao cả*” tất cả phải hô “*Quy y Tăng*” ...)

4. Sau khi tất cả các em đã quen, QT đến trước 1 đoàn sinh bất kỳ và liên tiếp hô các từ trên không theo trật tự nào, em đoàn sinh được chọn phải hô các từ tương ứng. Em nào hô sai thì hát 1 bài hay chịu 1 hình phạt nhỏ, sau đó QT chuyển sang 1 đoàn sinh khác.

5. Sau khi tất cả đã hô thuộc, QT kết hợp thêm động tác: vừa nói vừa đứng lên (nếu đang ngồi) và ngồi xuống (nếu đang đứng)

24. BÁT CHÁNH ĐẠO

- QT chuẩn bị cho mỗi đội tham gia 19 băng giấy cứng có băng keo phía sau để có thể dán lên bảng. Trên mỗi băng giấy ghi một từ trong các cụm từ sau: *Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định, Nhận thức chân chánh, Suy nghĩ chân chánh, Lời nói chân chánh, Hành động chân chánh, Nghề nghiệp chân chánh, Siêng năng chân chánh, Nhớ nghĩ chân chánh, Thiền định chân chánh, Giới, Định, Huệ.*



- Mỗi đội có một cái bảng để dán các băng giấy của đội mình. Trên mỗi bảng chia làm 3 cột, cột số 1 có 3 hàng để dán 3 từ *Giới, Định, Huệ*, cột số 2 và số 3 có 8 hàng để dán 8 từ của Bát Chánh Đạo và 8 định nghĩa tương ứng.
- Các băng giấy được xếp ngay ngắn trên 1 các bàn. Từng thành viên của các đội chạy nhanh lên chọn 1 băng giấy bất kỳ để dán lên bảng. Sau 3 phút, QT cho ngừng trò chơi để chấm điểm. Đội nào xếp đúng theo bảng sau thì thắng cuộc:

<i>Giới</i>	<i>Chánh ngữ</i>	<i>Lời nói chân chánh,</i>
	<i>Chánh mạng</i>	<i>Nghề nghiệp chân chánh</i>
	<i>Chánh nghiệp</i>	<i>Hành động chân chánh</i>
<i>Định</i>	<i>Chánh tinh tấn</i>	<i>Siêng năng chân chánh</i>
	<i>Chánh niệm</i>	<i>Nhớ nghĩ chân chánh</i>
	<i>Chánh định</i>	<i>Thiền định chân chánh</i>
<i>Huệ</i>	<i>Chánh kiến</i>	<i>Nhận thức chân chánh</i>
	<i>Chánh tư duy</i>	<i>Suy nghĩ chân chánh</i>

* Nếu không có bảng để các em dán các băng giấy thì có thể kẻ ô trên mặt đất cho các đội xếp theo bảng trên

25. BÁNH XE LUÂN HỒI

- QT yêu cầu tất cả để 2 tay khoanh trước mặt và làm động tác bánh xe quay. (2 bàn tay xoay xung quanh nhau). Khi nghe QT hô “Số 1” thì 2 bàn tay dừng lại và nắm lại, chỉ có 1 ngón tay của bàn tay phải chìa ra. Khi nghe QT hô “Số 2” thì 2 bàn tay dừng lại và nắm lại, chỉ có 1 ngón tay của bàn tay phải và 1 ngón tay của bàn tay trái chìa ra. Khi nghe QT hô “Số 3” thì 2 bàn tay dừng lại và nắm lại, 2 ngón tay của bàn tay phải và 1 ngón tay của bàn tay trái chìa ra.
- Cứ như thế người chơi phải chìa số ngón tay ở 2 bàn tay ứng với con số mà QT hô, nhưng phải chia đều số ngón tay cho bàn tay (ví dụ: QT hô số 5 thì 1 tay chìa 3 ngón và tay còn lại chìa 2 ngón, QT hô số 8 thì 1 tay chìa 4 ngón và tay còn



- lại chìa 4 ngón...). Ai làm sai thì bị mời ra giữa vòng tròn để chịu phạt.
- Sau khi tất cả đã làm quen, QT biến đổi như sau: “Khi nghe QT hô ‘*Luân hồi, luân hồi*’, tất cả hô ‘*Quay vòng, quay vòng*’ và làm động tác bánh xe quay. Khi nghe QT hô ‘*Nhất tâm*’ thì tất cả dừng 2 bàn tay lại và chìa 1 ngón tay, nghe QT hô ‘*Nhị thừa*’ thì chìa 2 ngón tay, nghe hô ‘*Tam Bảo*’ thì chìa 3 ngón tay, nghe hô ‘*Tứ đế*’ thì chìa 4 ngón... nhưng phải chia đều số ngón cho 2 bàn tay như trò chơi trên. Tiếp đến, QT hô tiếp các cụm từ có số khác như *Ngũ giới, Lục Hoà, Thất Bồ Đề Phần, Bát Chánh đạo, Cửu huyền thất tổ, Thập thiện...* người chơi phải chìa số ngón tay ở 2 bàn tay ứng với con số mà QT hô, nhưng phải chia đều số ngón tay cho bàn tay.
 - QT có thể tìm những từ thay thế khác mà có chứa những con số trong Phật Pháp để tránh sự lặp lại.

26. Ô CHỮ PHẬT PHÁP

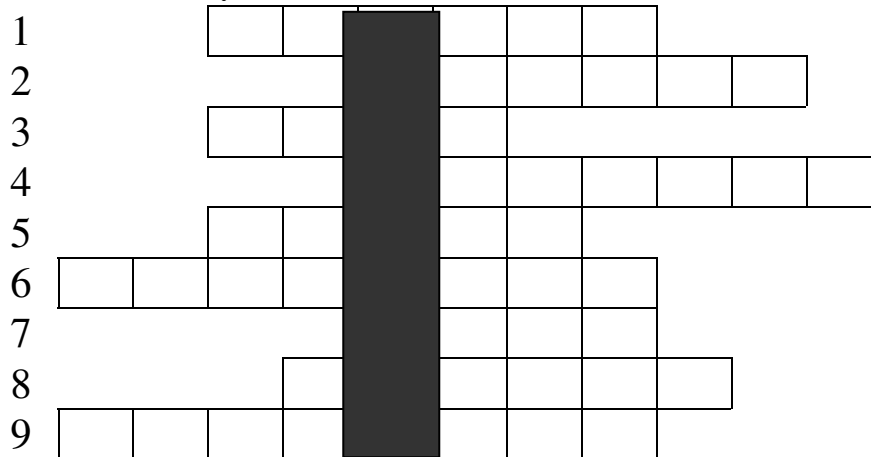
- Chia thành 2 hoặc 3 đội tham gia thi giải ô chữ.
- Lần lượt các đội chọn bất kỳ 1 số hàng ngang, QT đọc gợi ý của hàng chữ đó, đội chọn số có 5 giây để suy nghĩ và trả lời; mỗi đội chỉ được trả lời 1 lần cho 1 hàng ngang, nếu trả lời đúng thì được 1 điểm, nếu sai thì các đội khác giơ tay xin trả lời, nếu đúng thì vẫn được điểm.
- Đội nào tìm được từ *hàng dọc* bất cứ lúc nào thì được cộng 5 điểm.
- Sau khi đã đoán hết các từ hàng ngang mà các đội vẫn chưa tìm được từ hàng dọc, QT đọc gợi ý cho từ hàng dọc. Sau khi QT đọc gợi ý, đội đoán được từ hàng dọc chỉ được cộng 3 điểm.
- Từ hàng ngang nào mà các đội không đoán được thì dành cho khán giả đoán, nếu đoán đúng thì tặng 1 món quà nhỏ.
- * Có nhiều cách làm ô chữ, ví dụ như viết sẵn ô chữ đáp án lên 1 tờ giấy bìa cỡ lớn, sau đó cắt những băng giấy vừa với các dãy chữ hàng ngang để dán hồ lên các ô chữ này, đội nào đoán đúng hàng chữ nào thì QT gỡ băng giấy của hàng ngang đó ra ...
- Sau đây là một ô chữ ví dụ:



* Một đội chọn hàng ngang nào thì QT đọc gợi ý của hàng ngang đó

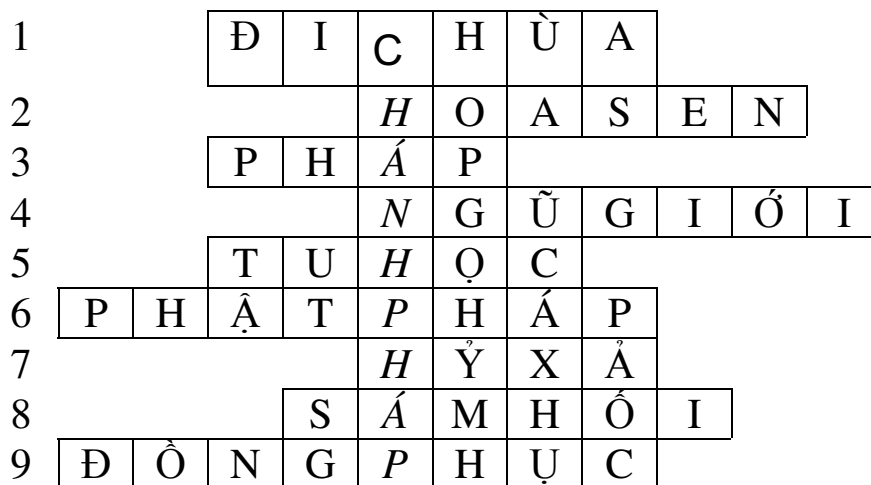
Hàng ngang:

1. Việc thường làm của một Phật tử
2. Biểu tượng thường thấy trong đạo Phật
3. Tên gọi chung của kinh điển Phật Giáo
4. Người Phật tử phải giữ kỹ điều này
5. Công việc chính của Đoàn sinh và Huynh trưởng GDPT
6. Một trong bốn bộ môn tu học trong GDPT
7. Một đức tính cần thiết trong tu học
8. Một việc làm khi người Phật tử thấy mình có lỗi
9. Dù Đoàn sinh hay Huynh trưởng GDPT đều mang trên mình khi đi sinh hoạt.



Hàng dọc: Một điều mà GDPT luôn theo đúng và giữ đúng.

Đáp án:





27. QUYẾT TÂM TU HỌC

- Tất cả đứng thành vòng tròn
- QT bắt câu hát quen thuộc sau : “ Hỡi bạn đường xa, hái hoa (mà) cho khéo, hoa nào heo héo, thù hái bỏ đi, chớ để làm chi, ư ư là hoa tàn “
- Sau đó đổi lại lời bài hát như sau “ Hỡi đoàn áo lam, hãy luôn tinh tấn, cho dù mưa nắng, chẳng ngại ngàn chi, trí tuệ từ bi, quyết tu dù phải...”
- Chữ cuối cùng tất cả không hát mà dừng lại để chờ QT điền vào 1 động tác nào đó (ví dụ : chạy, bò, lò cò...)
- Khi nghe QT hò chữ gì, thì tất cả phải vừa đi qua phải, vừa làm động tác đó và vừa hát tiếp : “ Hỡi đoàn áo lam.....” QT sẽ thay từ cuối bằng 1 động tác khác và tất cả lại phải vừa đi, vừa hát, vừa làm động tác đó.

28. ANH EM MỘT NHÀ

- Mỗi ĐS chuẩn bị một tờ giấy trắng.
- QT viết lên bảng một chữ cái bất kỳ và yêu cầu ĐS tìm tất cả những từ liên quan đến Phật Pháp bắt đầu bằng chữ cái này.
- Sau hai phút, ĐS nào tìm được nhiều từ đúng nhất thì thắng cuộc.

Ví dụ:

QT viết chữ “T” lên bảng, ĐS có thể tìm các từ sau:

Tam Bảo, Tam Quy, Tam Độc, Thanh tịnh, Từ Bi, Tu học, Tứ đế, ...

29 . LỤC ĐẠO

- Tất cả đứng thành vòng tròn.
- QT chia vòng tròn thành 6 nhóm : nhóm 1 có tên là *Trời*, nhóm hai là *Người*, nhóm 3 là *Nga quý*, nhóm 4 là *A tu la*, nhóm 5 là *Súc sanh*, nhóm 6 là *Địa ngục*.



- Các thành viên trong mỗi nhóm kết tay lại với nhau
- Khi QT hô tên 1 nhóm nào, cả nhóm đó kết tay vừa ngồi xuống vừa đứng lên trả lời tiếng kêu của nhóm mình như sau:
- QT kêu “TRỜI”, nhóm trời ngồi xuống rồi đứng lên và trả lời “ÔI!”
- QT kêu “NGƯỜI”, nhóm người ngồi xuống rồi đứng lên trả lời “DẠ!”
- Tương tự như thế cho các nhóm còn lại có tiếng trả lời như sau: “A TU LA – CHAO ÔI !” “NGẠ QUỶ - KHỔ QUÁ !”, “SỨC SANH - CỰC HÌNH”, “ĐỊA NGỤC- KHỦNG KHIẾP !”
- Nhóm nào trả lời chậm hay không đều khi nghe gọi tên nhóm mình thì bị loại. QT có thể chỉ tên vào một nhóm nhưng gọi tên nhóm khác để các nhóm luôn cảnh giác lắng nghe.

30. NHÂN QUẢ

- Đội hình vòng tròn
- Khi QT hô “Đánh trống đánh trống” tất cả đồng thanh hô to “Tùng Tùng Tùng”, QT hô “Đánh chuông đánh chuông” tất cả hô “Boong Boong Boong”, QT hô “Gieo hạt cam”, tất cả đáp “Có quả cam”, QT hô “Uống rượu uống bia”, tất cả trả lời “Say sưa mất trí”.
- Khi tất cả trả lời QT thì phải làm động tác kèm theo (ví dụ: hô “Tùng Tùng Tùng” thì phải làm động tác đánh trống, hô “say sưa mất trí” thì phải làm động tác say rượu.
- Sau đó QT đưa thêm vào những từ hô – đáp chỉ nhân quả khác như: ‘Làm việc lành – Có phước lớn’, ‘Chuyên tu học – Tâm thanh tịnh’...
- Tiếp đến QT hô lung tung, mọi người trả lời và làm động tác thật nhanh. Tất cả quan sát và chọn ra người làm động tác đẹp nhất.
- Khi mọi người đang làm động tác, QT thổi còi thì tất cả phải dừng lại ở động tác đang múa, nghe tiếng còi thứ hai thì làm tiếp.



31. ĐỪNG QUÊN TU

- Hiện nay trò chơi hát múa tập thể ‘*Dzập bi za*’ đang được hưởng ứng, xin đổi lại lời như sau :

“ *Đừng quên tu, đừng quên tu là đừng quên tu
Quyết tâm tu , quyết tâm tu là quyết tâm tu
Tu cho mình, tu cho người và cho muôn loài
Tu cho người , cho muôn loài là tu cho mình ”*

- Trong vòng tròn, tất cả đứng thành từng cặp 2 người, 1 người mang số 1 và người kia mang số 2.

- Khi hát câu 1, người số 1 chống tay lên hông, vừa hát vừa xoay 1 vòng đến thay thế người số 1 gần mình nhất ở bên tay phải.

- Khi hát câu 2, người số 2 làm như người số 1, thay thế vị trí cho nhau .

- Khi hát câu 3 , tất cả người số 1 nắm tay thành vòng tròn và đi vào phía tâm hình tròn.

- Khi hát câu 4, vòng số 1 đi lui ra, vòng số 2 đi vào để nhập lại thành 1 vòng.

32. BÀI CA THÀNH ĐẠO

- QT tập vòng tròn bài hát sau :

“*Lẳng lẳng mà nghe, chuyện Đức Thích Ca thành đạo
Ngàn vạn ma vương, quy hàng dưới bóng từ bi*”.

- Khi tất cả hát xong bài hát, QT hô: “*Ma Vương*”, tất cả đáp “*Quy hàng*”

- QT hô “ *1 tay*” tất cả đáp “ *1 tay*” rồi cùng hát bài hát và duỗi 1 tay liên tục.

- Tiếp theo là *2 tay, 2 tay 1 chân, 2 tay 2 chân, 2 tay 2 chân và 1 cái đầu, 2 tay 2 chân 1 cái đầu và 1 cái mình.....*

- Đến cuối cùng thì vừa hát vừa làm cả 6 động tác cùng lúc : múa 2 tay 2 chân, lắc lư cái đầu và luân cả cái mình



33. VÔ THƯỜNG

- Tất cả nói và làm theo lời nói và động tác của QT :
- “*Tôi trồng 1 bông hoa*” – tay phải khum các ngón tay như hình nụ hoa
- “*Hoa nở*” - các ngón tay xoè ra như hoa nở
- “*Hoa lung linh trước gió*” - lắc bàn tay qua lại
- “*Hoa khoe sắc thắm*” – đưa hoa lên mũi người
- “*Hoa tàn*” – 5 ngón tay xoè rộng úp xuống đất

Sau đó là trồng 2 *bông hoa*, cũng tương tự như trồng 1 bông hoa nhưng bây giờ làm 2 tay.

Sau các động tác về bông hoa là động tác về con người :

- “*Con người được sinh ra*” - tất cả nằm xuống đất, nghiêng người qua phải
- “*Biết bò*” – làm động tác bò trên đất
- “*Biết đứng chập chững*” - đứng lắc lư qua lại
- “*Biết đi*” - tất cả đi từ từ qua phải
- “*Lớn lên*” - ngồi xuống rồi từ từ đứng lên
- “*Khoẻ mạnh*” – đưa nắm tay ra trước mặt
- “*Rồi bệnh tật*” - một tay ôm bụng, một tay ôm lưng
- “*Và già nua*” – làm động tác còng lưng, chống gậy
- “*Rồi chết đi*” - lại nằm dài xuống đất.
- “*Đó là luật Vô Thường*” - gật gù vẻ hiểu biết.

34. PHẬT BẢO – MA BẢO

- Đây là biến thể của trò chơi “*tôi bảo*”
- Tất cả làm theo yêu cầu của QT nếu trước yêu cầu này có chữ “*phật bảo*” và không làm gì cả nếu trước yêu cầu này có “*Ma bảo*”
- Ví dụ : QT hô “*Phật bảo đưa hai tay lên trên trời*” tất cả phải đồng loạt đưa hai tay lên trời, QT hô “*Ma bảo bỏ tay trái xuống*”, ai bỏ tay xuống thì bị phạt.



35. VIỆC TỐT - VIỆC XẤU .

- Là 1 biến thể của trò chơi “ Ta là vua ”
- Chỉ tay phải vào 1 người bất kỳ, người này lập tức hô to “ việc tốt”, hai người hai bên chấp tay lại và hô : “quyết làm”
- QT chỉ tay trái vào một người bất kỳ, người này lập tức hô to “ việc xấu ”, hai người đứng hai bên xua tay và nói “ không làm”
- QT chỉ tay lung tung, càng nhanh càng tốt. Ai làm sai thì cười ba kiểu khác nhau.

36. TỨ ÂN

- Chia người chơi thành nhiều nhóm nhỏ từ hai đến 5 người, mỗi nhóm chuẩn bị 1 cây bút và 1 tờ giấy.
- Khi nghe QT hô “Ân quốc gia ” thì các nhóm phải ghi ra giấy tất cả những từ liên quan đến công ơn của quốc gia (ví dụ : hoà bình, âm no, trường học, bệnh xá....). Sau hai phút thôi còi để tất cả dừng lại. QT đọc to các từ của từng nhóm, mỗi từ đúng được một điểm, từ sai không tính điểm. Nhóm nào có nhiều điểm hơn là thắng.
- Tiếp đó, QT hô 1 cụm từ khác “Ân cha mẹ ”, các nhóm cũng thực hiện như trên (liệt kê các từ như : sinh thành, dưỡng dục, nuôi sống...)

37. Cái trống và Hoa sen

- Tất cả hát và làm theo điệu bộ của QT
- (“Cái trống kêu vang”)² – hai tay đưa lên tay lắng nghe
- (“Bum bùm bum bùm”)² – hai tay vỗ vào bụng như đánh trống
- (“Mà trống không chi”) - Hai tay xua xua phía trước
- “Người ơi” – làm động tác ra vẻ thất vọng
- (“một đoá sen tươi”) - Hai tay đưa lên chấp thành hình búp sen



(Sống trong ao bùn) - hai bàn tay giữ hình búp sen và để xuống đất

(Mà không không vương)² - đứng dậy và xua hai tay

“ Mũi bùn” - chắp hai tay thành búp sen đưa lên mũi người

38. Y PHÁP BÁT Y NHÂN

- Nói hay thì dễ mà làm hay thì rất khó. Hãy nên làm theo những lời nói hay chớ đừng vội thất vọng vì những việc làm chưa tốt hay không đúng với những lời nói của một người nào đó.

- QT ra luật chơi : “ Tất cả hãy làm theo lời tôi nói, đừng bắt chước những việc tôi làm ” ví dụ tôi hô “ thò ” và thò tay ra.

- Sau đó QT hô một đằng mà làm một nẻo (hô ngắn nhưng làm động tác dài, hô trời tà nhưng lại ngồi xuống ...) QT làm càng nhanh càng tốt, ai sai thì khóc ba kiểu khác nhau.

39. TỨ THỆ NGUYỆN

Luật chơi: QT hô lên một câu, tất cả đáp lại câu trả lời tương ứng

:

- Hô “ Chúng sanh không số lượng ” – đáp “ thề nguyện đều độ khắp ”

- Hô “ Phiền não không cùng tận ” – đáp “ thề nguyện đều dứt sạch ”

- Hô “ Pháp môn không kể xiết ” – đáp “ thề nguyện đều tu học ”

- Hô “ Phật đạo không gì hơn ” – đáp “ thề nguyện đều viên thành ”



Sau đó yêu cầu một số em đọc một hơi hết 4 lời nguyên này, ai đọc sai thì phải đọc lại. QT giải thích sơ lược ý nghĩa bốn lời nguyện trên.

40. Tìm hướng đi

- Chuẩn bị 6 cái cổng bằng tre dựng bằng nhau trên một đường thẳng, cổng này cách cổng kia 1m giữa 6 cổng này (giữa cổng số 3 và số 4, chừa một khoảng rộng khoảng 2m)

- Trên cổng số 1 treo tân bằng có ghi chữ “trời”, cổng số hai treo chữ “người”, cổng số 3 “Atula”, cổng số 4 “ngạ quỷ”, cổng số 5 có chữ “súc sanh” và cổng số 6 có treo chữ “địa ngục”, khoảng cách 2m giữa các cổng là con đường giải thoát.

- Cách các cổng này 30m có kẻ một đường kẻ khác, các đội tham gia chơi đứng sau vạch kẻ này, tất cả những người đứng đều bịt mắt chỉ trừ người cuối cùng là không bịt mắt, người này sẽ điều khiển con tàu của mình đi qua những cánh cổng phía trước. Người đứng cuối cùng điều khiển có thể dùng lời nói, dùng cách vỗ vai người phía trước...Sau hồi còi, tất cả cùng xuất phát. Đội này về đích nhanh và đi qua những cổng tốt là thắng cuộc.

- Thứ tự ưu tiên cho các cổng như sau : ưu tiên đặc biệt là con đường giải thoát, ưu tiên 1 : cổng trời, ưu tiên 2 : cổng người, ưu tiên 3 : cổng A tu la, ưu tiên 4 : cổng ngạ quỷ , ưu tiên 5 : súc sanh và cuối cùng là cổng địa ngục.

41. Yêu mến cha mẹ

* Tất cả cùng hát và làm các động tác sau :

- “ Yêu mến mẹ cha ” - vừa hát vừa vỗ tay
- “ Yêu trên đầu tôi ” – hai tay để trên đầu
- “ Yêu mến mẹ cha ”- vỗ tay
- “ Trong quả tim này ” – hai tay ôm lấy quả tim
- “ Yêu mến mẹ cha ”- vỗ tay



- “ Yêu trên đầu gối ” – hai tay đặt trên đầu gối
- “ Yêu mến mẹ cha ”- Vỗ tay
- “ Trên toàn thân tôi “ – hai tay lướt từ đầu tới chân

42. Cả nhà thương nhau

- Trò chơi này có sự đụng chạm về thân thể nên tránh cho chơi chung mà nên cho chơi theo ngành nam riêng, nữ riêng.
- Trong vòng tròn chia thành từng nhóm 3 người, 1 người làm cha, 1 người làm mẹ, 1 người làm con
 - Nghe QT hô “ thương ba, thương ba” lập tức mẹ và con phải nhấc bổng người đóng vai cha lên khỏi mặt đất, QT hô “ thương con, thương con” thì cha và mẹ phải nhấc đứa con lên khỏi mặt đất. Để trò chơi khó hơn, QT có thể yêu cầu thương hai người cùng một lúc (ví dụ: “thương mẹ, thương con”) hay thương cả ba người cùng một lúc. Đây là động tác thử phản ứng nhanh của các em.

43. Thương ba má, tưởng nhớ Phật.

- QT hướng dẫn các động tác cho trò chơi
 - “Thương ba” 2 tay đặt lên đầu
 - “Thương má” 2 tay đặt lên má
 - “Tưởng nhớ Phật” 2 tay chắp trước ngực
 - “Thương nhớ muôn loài” 2 tay dang rộng về phía trước.
- Sau đó QT hô và làm động tác không trùng khớp với nhau, tất cả chỉ làm theo lời hô của QT, không làm theo động tác. Sau đó đổi lại, tất cả chỉ làm theo động tác mà không làm theo lời hô. Ai sai thì đọc một hơi 5 lần câu sau: “Lặt rau rồi luộc”, phải đọc thật nhanh mà không được ngắt lời.

44. Thừa ba má con chừa...



- Tất cả cùng hát “ Thưa ba má con chừa, con không giám nô đùa, với các lũ hư thân, mà ba má không có ư!”
- QT: “Đánh chết cái hư mày ra!”
- Tất cả: “Thưa ba má con chừa!”
- QT: “Đừng nô đùa mà ngủ trưa!”
- Tất cả: “ Thưa ba má con nghe rồi!”
- QT: “Đừng mất nét cái thân hư hèn!”
- Tất cả: “Thưa ba má con biết rồi!”
- QT: “Rồi sau này ra chi?”
- Tất cả: “ Thưa ba má con chừa, con không giám nô đùa với các lũ hư thân mà ba má hông có ư”
- Rồi hát lại từ đầu. mỗi câu hát nên kèm động tác minh họa.

45. Bảo vệ lá cờ Phật giáo.

- Tất cả đứng thành vòng tròn, mỗi người đếm số từ 1 đến hết số người.
- QT đứng giữa vòng tròn, tay nắm một cán cờ có treo một lá cờ phật giáo.
- QT gọi 1 số bất kỳ và thả cán cờ ra, người có số được gọi phải chạy nhanh ra giữ lá cờ lại. Nếu người được gọi chạy ra không kịp thì QT chụp ngay cán cờ để không bị ngã, và người bị gọi phải chịu một hình phạt nhỏ.

46. NĂM ĐIỀU LUẬT

- QT thổi một tiếng còi, tất cả đồng thanh đọc điều luật thứ nhất, thổi 2 tiếng còi, đọc Điều luật thứ 2... thổi 5 tiếng còi đọc Điều luật thứ 5.
- Khi tất cả đã đọc thuộc, QT đến trước một người bất kỳ và thổi 3 tiếng còi, lập tức người này đọc Điều luật thứ 3, đến một người khác thổi 5 tiếng còi, người này đọc ngay Điều luật thứ 5, ai sai hay đọc chậm thì bị quỳ xuống, khi nào thuộc thì giơ tay lên để



QT đến “dò bài lại”, nếu đọc được 3 điều luật theo yêu cầu của QT thì được tha.

47. THỬ TRÍ NHỚ

- QT viết lên bảng các từ Phật Pháp cần luyện tập không theo trật tự nào và khoanh tròn chúng lại. (Tứ Ân, Từ Bi, Trí tuệ, ...)
- QT yêu cầu tất cả quan sát kỹ và ghi nhớ các từ này.
- Sau đó, yêu cầu mọi người nhắm mắt lại. Trong lúc đó, QT xóa một từ bất kì trên bảng nhưng không xóa vòng tròn bên ngoài
- Yêu cầu tất cả mở mắt ra và tìm từ bị xóa. Ai tìm ra một từ sẽ được cộng thêm một điểm.
- Mọi người tiếp tục nhắm mắt và QT tiếp tục xóa các từ khác. Tiếp tục như thế cho đến lúc xóa hết các từ trên bảng.
- Sau khi đã xóa hết các từ và chỉ còn lại những vòng tròn, yêu cầu các đội viết lại các từ đã cho vào đúng vị trí.

48. Thiện và Ác

- Đây là trò chơi biến thể của trò “Mèo đuổi Chuột”, mèo đuổi chuột thì mang tính sát sanh nhưng Thiện đuổi Ác thì mang ý nghĩa giáo dục.
- QT giải thích luật chơi: “Tất cả vòng tròn nắm tay lại và đưa lên cao lên để 1 người có thể chui qua được. 1 người đóng vai Thiện, 1 người đóng vai Ác. Bắt đầu trò chơi, Thiện và Ác đứng giữa vòng tròn, lưng tựa vào nhau. Nghe tiếng còi, Ác chạy xen kẽ giữa những người trong vòng tròn và Thiện đuổi theo. Sau 1 phút, nếu Thiện đuổi kịp Ác thì Ác bị thua, nếu không kịp thì Thiện thua”.
- QT giải thích rằng trò chơi này là hình ảnh của cái Thiện và cái Ác trong chính mỗi người. Hàng ngày cái Thiện và cái Ác rượt



đuổi nhau trong tâm mỗi người khiến ta lao đao, đau khổ. Muốn an vui thì ta phải giúp Thiện diệt Ác.

* **Biến thể:** Cũng trò chơi như trên nhưng nếu Ác dừng lại đứng trước mặt 1 người trong vòng tròn thì người này sẽ biến thành Thiện và người đang rượt đuổi sẽ biến thành Ác. Cuộc rượt đuổi sẽ quay ngược trở lại. Ai bị bắt thì bị loại.

- Hình ảnh hơi nghịch lý nhưng QT giải thích rằng nếu cái Ác biết dừng lại, Ác sẽ thành Thiện ngay. Còn nếu cái Thiện cứ rong đuổi mãi không định hướng thì sẽ có đôi lúc lạc vào đường Ác mà vẫn không hay biết.

49. THIÊN NHÃN THÔNG

- QT viết một số từ liên quan đến bài học Phật Pháp lên các tấm giấy cắt rời và để thành một chồng trên bàn.

- Yêu cầu người đầu tiên của đội số 1 lên rút bất kỳ một từ và không để cho cả đội thấy từ này.

- Cả đội phải đoán từ được rút ra bằng cách đặt tối đa là 10 câu hỏi.

Ví dụ:

Một em lên và rút ra từ: HOA SEN. Cả đội sẽ đặt các câu hỏi sau để đoán từ:

- *Có phải từ này chỉ 1 người? – Đáp : Sai*
- *Có phải đó là một đồ vật? – Đáp : Đúng*
- *Có phải đồ vật này hình tròn? – Đáp : Đúng*
- *Đồ vật này bằng da? – Đáp : Sai*
-

Đoàn sinh đã rút từ chỉ trả lời ‘Đúng’ hoặc ‘Sai’ cho đến lúc cả đội đã đoán ra từ đã rút.

50. ÔN TẬP PHẬT PHÁP

Một tháng hay 3 tháng 1 lần, các bậc học nên tổ chức những trò chơi ôn tập dưới dạng những trò chơi thi đua có thưởng. Chúng ta có thể bắt chước và đơn giản hoá những trò chơi trên ti



vi như *Chiếc nón kỳ diệu, Kim tự tháp, Trúc xanh, Ở nhà chủ nhật, Đố vui để học, Đường lên đỉnh Olympia...* để đưa nội dung Phật pháp vào những câu hỏi đố vui nhằm mục đích ôn tập...Sau đây là 1 số trò chơi ôn tập mà các anh chị có thể tham khảo:

1.Sắp xếp từ phù hợp với định nghĩa hay tranh ảnh minh họa:

- Chia người chơi thành những đội nhỏ,
- QT viết một số từ liên quan đến một chủ đề Phật Pháp lên những mảnh bìa cứng, ví dụ : Tam Độc, Ngũ Giới, Tứ Đế... và dán lên một tấm bảng.
- Sau đó phát cho các đội những mảnh bìa nhỏ hơn, mỗi mảnh bìa nhỏ chứa một từ hay những hình ảnh minh họa của các từ này có liên quan đến các từ chủ đề nhưng trật tự đã bị xáo trộn.(ví dụ: Không sát sanh, Tham lam, Khổ đế....)
- Các đội quan sát và sắp xếp lại các định nghĩa hay các tranh ảnh phù hợp với các từ chủ đề đã cho.

2.Tìm tất cả những từ liên quan đến một chủ đề:

- QT viết một từ có chủ đề Phật Pháp lên bảng, yêu cầu tất cả tìm những từ liên quan đến từ này.
- Sau hai phút, đoàn sinh nào tìm được nhiều từ nhất sẽ thắng cuộc.

Ví dụ: QT đưa ra từ “HOA SEN”.

Đoàn sinh có thể tìm các từ như: hình tròn, màu xanh, màu trắng, tám cánh, Tinh tấn, Thanh tịnh, Từ Bi...

3.Nhớ tên đồ vật:

- QT đặt 20 đồ vật thường dùng trong sinh hoạt GDPT lên bàn và yêu cầu ĐS quan sát trong một phút.
- Sau đó, yêu cầu ĐS nhắm mắt lại, QT giấu hết các đồ vật và yêu cầu ĐS viết lại trên giấy danh sách của 20 đồ vật này. ĐS nào xong trước sẽ thắng cuộc.

4. Ai nhanh hơn ?

- Chia các em thành 2 đội, mỗi đội cử 2 em đầu tiên lên tham gia trò chơi: 2 em này đứng sau 1 vạch xuất phát kẻ sẵn, cách đó 3m đặt 1 chiếc khăn tay.



- QT giải thích luật chơi: “ Sau khi nghe QT đặt xong 1 câu hỏi có liên quan đến bài học, em nào trong 2 em biết câu trả lời thì chạy nhanh lên lấy chiếc khăn tay, ai lấy được khăn trước thì được quyền trả lời câu hỏi. Nếu trả lời đúng thì được cộng 1 điểm cho đàn mình, nếu trả lời sai thì đàn kia được trả lời”.

- Lần lượt mỗi đàn cử từng em lên thi đua cho đến người cuối cùng trong đàn.

♥

Trò chơi lớn là sự kết hợp nhiều trò chơi dưới một đề mục, diễn tiến trên một địa bàn, thời gian dài, người chơi cần phải có sức khoẻ để hoạt động liên tục.

Tổ Chức và điều khiển trò chơi lớn.

a/ Mục đích trò chơi : Phải nắm trước mục đích muốn đạt đến.

b/ Thời gian : Tùy theo trình độ sức khoẻ và khả năng của người chơi, một trò chơi lớn có thể kéo dài từ 1 đến 2 giờ hoặc từ sáng đến chiều.

c/ Đề tài trò chơi lớn : Có thể khai thác trong phạm vi đạo, lịch sử, chuyện phiêu lưu ... nên thay đổi luôn đề tài để lôi cuốn.

d/ Đất chơi. Phải nghiên cứu địa thế . Rừng núi nhiều cây cối là nơi thích hợp nhất để tổ chức trò chơi lớn

e/ Các giai đoạn trong trò chơi : giai đoạn trình bài giải thích trò chơi, giai đoạn trò chơi khởi diễn và giai đoạn diễn tiến.

f/ Các hoạt động trong trò chơi lớn: tùy sáng kiến, kinh nghiệm của HT.

*Hoạt động luyện trí : Dịch mật thư, ấn định chiến thuật thủ thành, khi tấn công, bố trí, phân công nội bộ, ẩn núp, cải trang...

*Hoạt động luyện sức : Vượt núi, băng sông, nhảy hố, cầm cự...

*Hoạt động thử thách tinh thần : Phát huy tinh thần đồng đội, tinh thần hiệp sĩ, tinh thần tôn trọng kỷ luật, tinh thần trách nhiệm, quả cảm.



*Hoạt động kiểm soát chuyên môn và Phạt Pháp : Cấp cứu, thắt nút, tìm hướng đi, đọc bản đồ, giải đáp các câu hỏi về giáo lý...

Phân điều khiển :

a/ Phân công Huynh Trưởng : Cần phân nhiệm Huynh Trưởng rõ ràng và giữ bí mật để gây hào hứng cho các em.

b/ Trình bày trò chơi : Trình bày, giải thích rõ ràng các chi tiết. Nội dung trò chơi cần lồng dưới một mẩu chuyện đạo, lịch sử, xã hội...

c/ Theo dõi và kiểm soát trò chơi : Nên nhờ vài Huynh trưởng phụ trách theo dõi các em để giải quyết kịp thời những bất trắc. Mang theo một hộp cứu thương.

d/ Kết thúc trò chơi : Khi kết thúc trò chơi, nên để cho đoàn sinh nghỉ ngơi chừng 15 phút, trong lúc đó các HT điều khiển trò chơi họp riêng để thảo luận và quyết định công bố kết quả trò chơi cùng với những nhận xét. Nên nhớ khuyến khích các đơn vị còn yếu.

VÍ DỤ MỘT TRÒ CHƠI LỚN

1. Trạm 1: Hành giả cầu đạo

*Nội dung kiểm tra: Morse-Cứu thương-Uớc đặc-Kỹ thuật làm cầu-Dấu đi đường -Giờ trình diện trạm trưởng.

*Bố trí trạm: Trại trưởng nói câu chuyện dẫn nhập trò chơi - Một Huynh trưởng đánh bản tin-Trạm trưởng hóa trang thành nhà sư

-HT đặt dấu đi đường, giả nạn nhân trao cẩm nang cho trại sinh.

*Hình thức kiểm tra: Trại sinh đến bái sư (trình bản tin). Nhà sư khai thị: “Tập lắng nghe, quán xét sự việc bằng tâm từ rộng lớn, bằng ý chí dùng lực mạnh mẽ”. Trại sinh nghe còi SOS, tiến hành cấp cứu, được đền ơn 2 cẩm nang: Gặp trở ngại, mở cẩm nang 1 (thực hiện ước đặc làm cầu vượt sông). Qua sông mở cẩm nang 2 (họa đồ đến trạm 2)

2. Trạm 2: Nhập Môn Học Đạo

* Nội dung kiểm tra: Sử dụng họa đồ -phương hướng -kỹ thuật lều trại- quản trị hành chánh- Phật pháp- Văn nghệ- Giờ đến trạm



* Bố trí trạm: Trạm trưởng hóa trang nhà sư, kiểm soát theo dõi trại sinh làm bài, phiếu câu hỏi cá nhân, họa đồ đến trạm 3.

* Hình thức kiểm tra:

- Trại sinh: Bái sư xin học đạo.
- Trạm trưởng: Truyền lệnh ổn định nơi an trú tránh mưa nắng, trao công án (phiếu khảo sát cá nhân về QTHC, PP, VN).
- Trao họa đồ đến trạm 3 (về chùa).

3. Trạm 3: Chuyển Hóa Tự Thân

* Nội dung kiểm tra: dùng họa đồ- pháp môn tu

* Bố trí trạm: Trạm trưởng hóa trang nhà sư ở cổng chùa
-Huynh trưởng theo dõi hướng dẫn các trại sinh làm vệ sinh đất trại, phân sãn đất làm vệ sinh, đặt dấu hiệu ngoài cổng chùa.

* Hình thức kiểm tra:

- Trại sinh: Bái sư xin nhập đạo tràng.
- Trạm trưởng: Yêu cầu phát Bồ Đề tâm, mở rộng cho vào
- Huynh trưởng hướng dẫn đến nơi làm công quả. Truyền lệnh chuẩn bị y áo (hóa trang) nhập đạo tràng. Tự chọn pháp môn tu- Phát Bồ Đề tâm. Thọ trai. Đi kinh hành.
- Huynh trưởng chủ trì đạo tràng truyền lệnh nhập thế (kết thúc trò chơi lớn).



Thắng lợi thì bị thù oán, thất bại thì bị đau khổ. Chẳng màng tới thắng bại sẽ sống đời hoà hiếu, an vui.

MỘT BUỔI HỌC PHẬT PHÁP QUA TRÒ CHƠI

Bài : **Y NGHĨA HUY HIỆU HOA SEN**

- Mục đích: HT giúp các em hiểu ý nghĩa huy hiệu Hoa Sen.
- Phương pháp: học qua các trò chơi; lấy người học làm trung tâm, người dạy và người học cùng làm việc; người dạy chỉ ing vai trị hướng dẫn và bổ sung những kiến thức mà người học đã có chứ không áp đặt kiến thức từ 1 chiều.
- Hình thức: thi đua giữ 2 đội.



- Vật dụng: chuẩn bị 2 tấm giấy bìa lớn cũ vẽ sẵn hình huy hiệu Hoa Sen của GDPT.

1. Ôn tập bài cũ:

- Khung cảnh: giữa thiên nhiên, cạnh ao sen càng tốt.
- HT chia lớp học thành 2 nhóm thi đua: HT chỉ tay vào nhóm nào thì nhóm đó phải đọc to tên 1 loài hoa và không được lặp lại tên loài hoa đã được kể ra. Nhóm nào sau 5 giây mà không tìm được thì bị thua. Nhóm thắng cuộc được cộng 1 điểm.
- HT đặt câu hỏi: “Theo các em, trong các loài hoa, hoa nào đẹp nhất?” Sau khi các em nêu ý kiến của mình, HT giải thích: “Các em à, trong các loài hoa, theo anh, Hoa Sen là đẹp nhất, đó các em biết vì sao? Ai có thể tìm được những câu thơ bài hát nói về Hoa Sen ?” HT dành cho các em 2 phút để trả lời câu hỏi này. Sau đó HT chọn câu thơ:

*“Trong đầm gì đẹp bằng sen...
...Gần bùn mà chẳng hôi tanh mùi bùn.”*

để giới thiệu bài học.

2. Giới thiệu bài mới:

- HT đặt câu hỏi: “Khi đến chùa, các em nhìn thấy hình ảnh Hoa Sen ở đâu?” Cho 2 đội 1 phút để ghi ra giấy những nơi có thể nhìn thấy hoa sen, sau 1 phút, thu lại tờ giấy của 2 đội và đọc to các từ được ghi ra, mỗi từ đúng được cộng 1 điểm. Sau đó, HT giải thích thêm cho các em rằng hình ảnh hoa sen rất gắn bó với đạo Phật, như khi thái tử Tất Đạt Đa ra đời đã bước trên 7 đoá sen, khi Ngài thành đạo cũng ngồi trên toà sen, GDPT cũng đeo huy hiệu hoa sen...
- HT giới thiệu bài mới: “Hoa Sen là loài hoa đẹp nhất, thanh khiết nhất nên GDPT chọn Hoa Sen làm huy hiệu của tổ chức. Hôm nay, anh chị em chúng ta sẽ cùng nhau tìm hiểu ý nghĩa huy hiệu Hoa Sen.”

3. Giảng bài mới:



- 2 đội chuẩn bị 2 cái còi. Khi nghe HT đặt xong 1 câu hỏi, đội nào thổi còi trước thì được quyền trả lời. Nếu trả lời đúng thì được cộng 1 điểm cho đội của mình, nếu trả lời sai thì đội kia được quyền trả lời, nếu đội sau trả lời đúng thì được cộng thêm 1 điểm và đội trả lời sai bị trừ 1 điểm. Nếu cả 2 đội đều trả lời sai thì không đội nào bị trừ điểm. HT sẽ giải thích và cho câu trả lời đúng.

- HT lần lượt đặt các câu hỏi sau:

.Huy hiệu Hoa Sen có hình gì?

.Huy hiệu Hoa Sen có màu gì?

.Huy hiệu Hoa Sen có mấy cánh?

.Ý nghĩa các màu trên hoa Sen là gì?

- Lúc này HT dừng lại 1 chút để giải thích ý nghĩa hình tròn, màu xanh, màu trắng... trên huy hiệu Hoa Sen.

- Sau đó HT tiếp tục đặt câu hỏi để 2 đội thi đua.

.Hãy nêu tên 3 cánh dưới của huy hiệu Hoa Sen!

.Từ ngoài nhìn vào, cánh nào tượng trưng cho Pháp?...

.Hãy đọc tên 5 hạnh tượng trưng của 5 cánh trên !

. Hạnh Tinh Tấn là tượng trưng của vị Phật hay Bồ Tát nào? Hạnh Trí Tuệ là tượng trưng của vị Phật hay Bồ Tát nào?...

- Đến đây, HT giải thích lại thật ngắn gọn và cô đọng ý nghĩa của các cánh Sen và hỏi xem các em còn thắc mắc gì không.

4. Củng cố bài học:

- HT phát cho mỗi đội một huy hiệu Hoa Sen vẽ sẵn trên giấy bìa cứng cỡ lớn.

- Khi nghe tiếng còi, mỗi đội phải ghi nhanh lên Hoa Sen của đội mình tên của các cánh sen cũng như tên các Hạnh, tên các vị Phật và Bồ Tát tương ứng trên các cánh Sen. Sau 2 phút, yêu cầu 2 đội dừng lại để HT nhận xét, chấm điểm.

- HT tổng kết điểm thi đua của 2 đội và tuyên bố đội thắng cuộc. Phần thưởng sẽ là 1 gói kẹo hay gói bánh để cả đội chia nhau.



5. Nhận xét, dặn dò:

- HT cho các em ghi 2 câu hỏi sau để về nhà trả lời:
 - a. Huy hiệu Hoa Sen có hình gì? màu gì? có mấy cánh? Ý nghĩa các màu trên hoa Sen là gì?
 - b. Hãy nêu tên 3 cánh dưới, 5 hạnh tượng trưng và tên của các vị Phật, Bồ Tát của 5 cánh trên của huy hiệu Hoa Sen?
- HT nhận xét giờ học và đưa ra những lời động viên, khen ngợi.
- Dặn các em cần đi sinh hoạt đúng giờ, chuyên cần và luôn nghe lời các anh chị HT.
- Động viên các em làm nhiều việc thiện trong tuần.
- Trả lại sổ “Việc Thiện” cho các em và thông báo cho các em bài học tuần sau.



Sự sống không thể ly khai hơi thở, ngoài hơi thở không tìm thấy sự sống. Cũng thế, người tu hành không thể ly khai giới luật, ngoài giới luật không thể tìm thấy ý nghĩa tu hành

GÚT DÂY

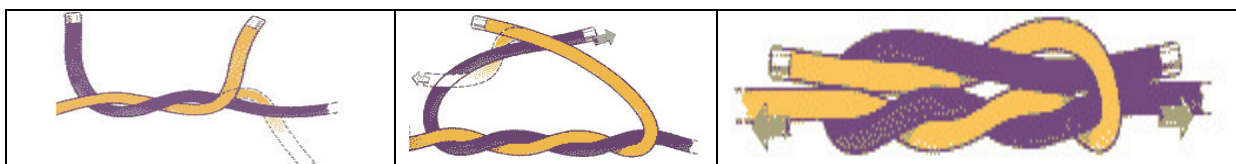


Thắt gút là một nghệ thuật dùng dây để cột một vật gì hay để nối hai đầu dây lại với nhau. Học thắt gút chẳng những lợi ích cho hoạt động hàng ngày của chúng ta mà còn giúp cho ta khéo tay và có thể cấp cứu trong trường hợp khẩn cấp.

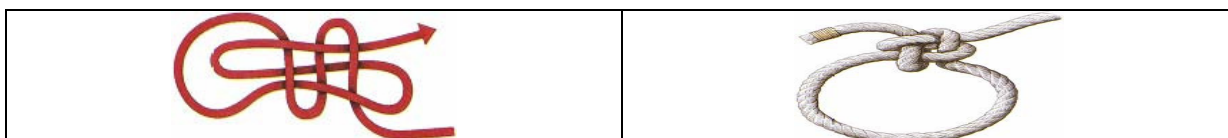
1. Gút dep: nối 2 sợi dây bằng nhau, hay nối 1 đầu dây vào 1 vòng dây cỡ không bằng nhau.



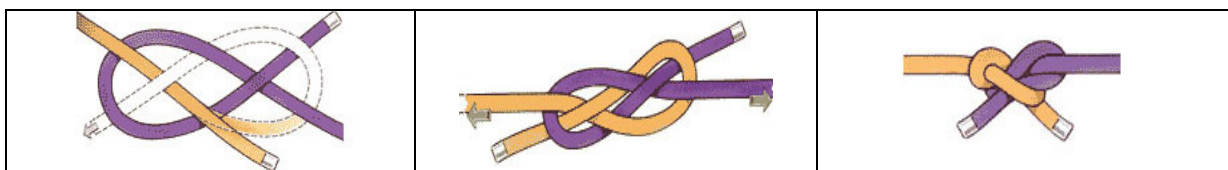
2. Gút đẹp kép : nối 2 sợi dây bằng nhau.



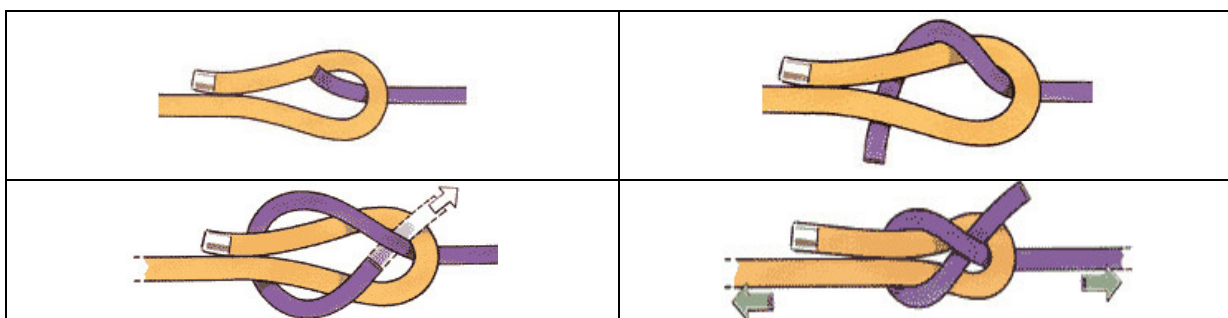
3. Gút nối chữ thập : nối 2 sợi dây bằng nhau hay làm 1 vòng dây.



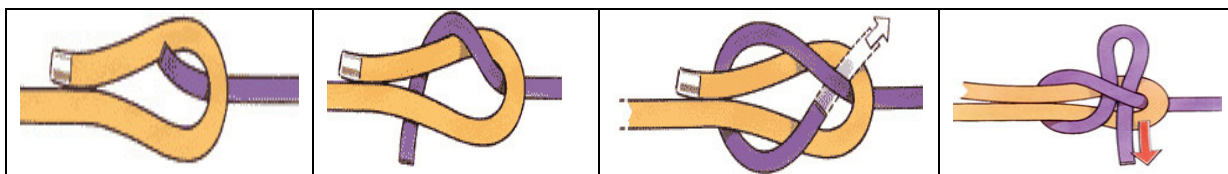
4. Gút Carrick : : nối 2 sợi dây bằng nhau cỡ lớn (dây thùng...)



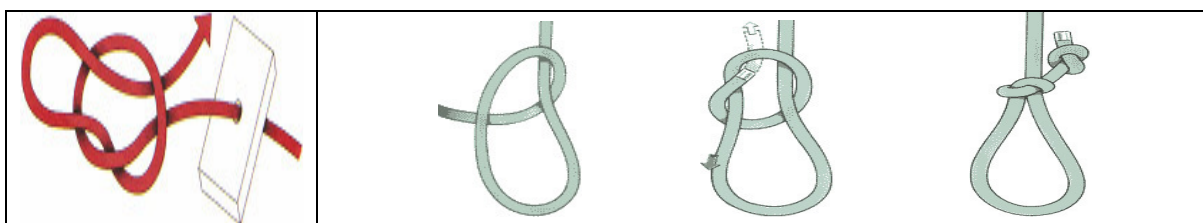
5. Gút thợ dệt : nối 2 sợi dây cỡ không bằng nhau.



6. Gút thợ dệt kép : nối 2 sợi dây cỡ không bằng nhau.



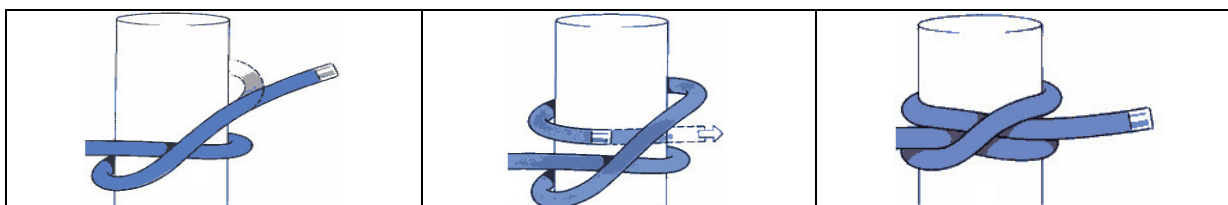
7. Gút Thòng lọng: buộc vào 1 vật để kéo đi (càng kéo càng chặt)



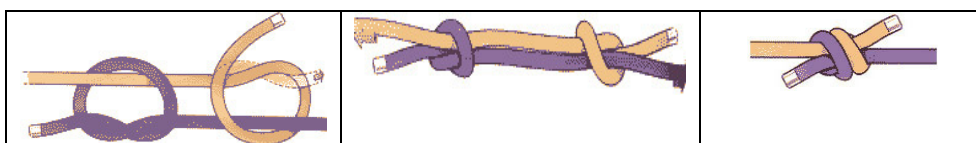
8. Gút số 8: gút đầu dây khởi xơ, cầm khởi tuột, làm thang dây...



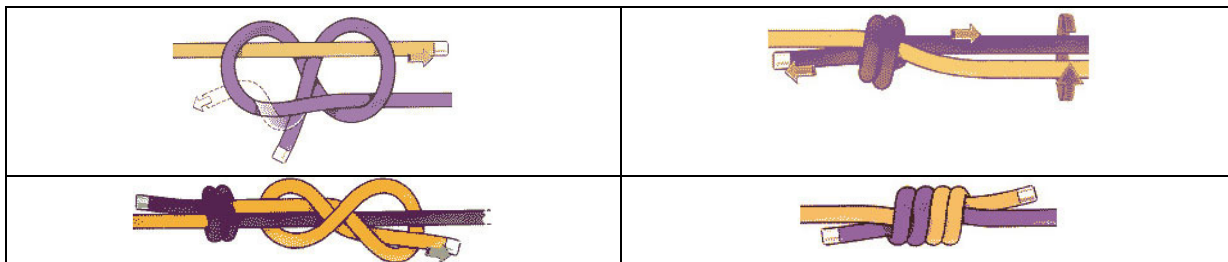
9. Gút quai chèo (thuyền chài): buộc cứng dây vào cọc, neo thuyền vào gốc cây.



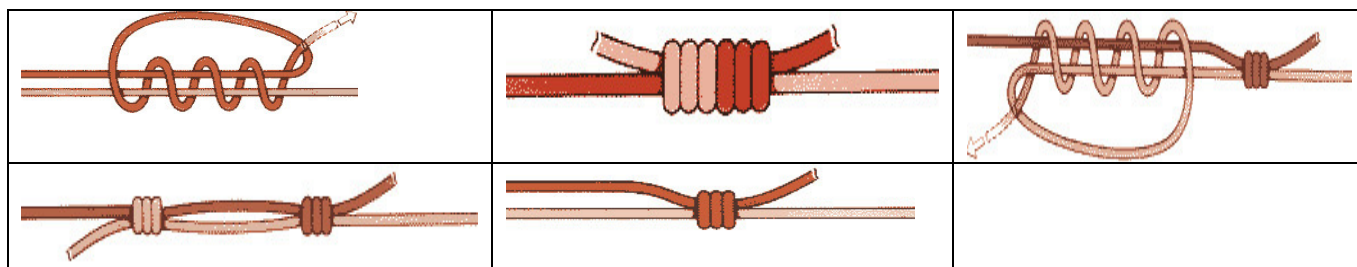
10. Kẻ chài: dùng nối chỉ, dây trơn hay dây ngâm trong nước.



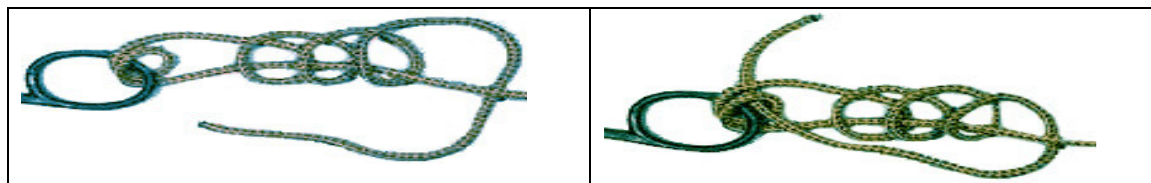
11. Kẻ chài kép 1: như gút kẻ chài đơn.



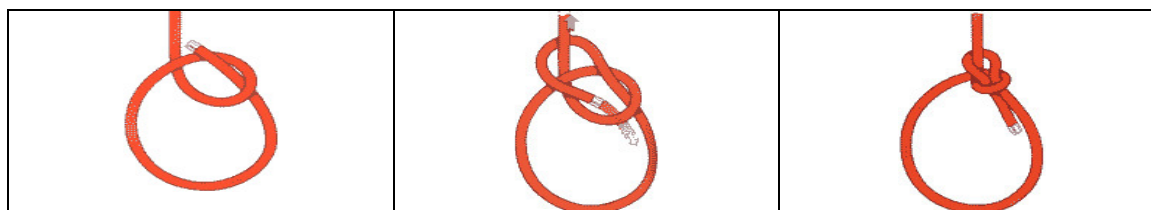
12. Kẻ chài kép 2 : như gút kẻ chài đơn.



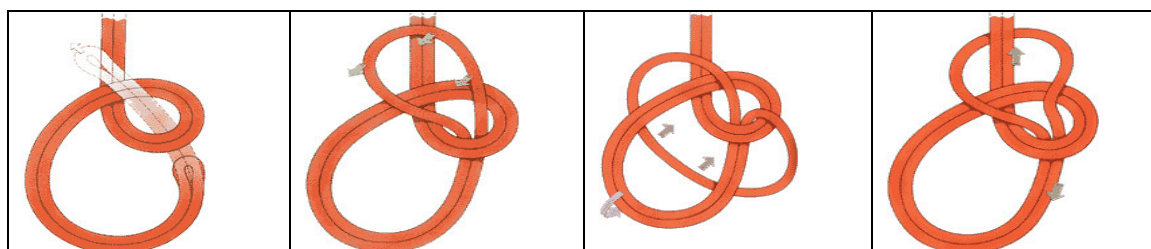
13. Gút mỏ neo 1 : buộc 1 sợi dây vào 1 vòng sắt...



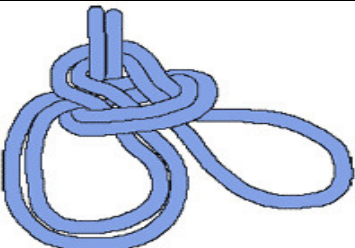
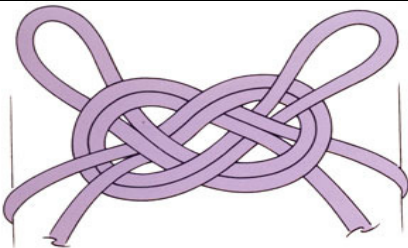
14. Gút Ghế đơn: đưa người lên, xuống 1 bức tường cao, giếng sâu, vách núi ; căng thẳng 1 sợi dây đã buộc 2 đầu cố định.



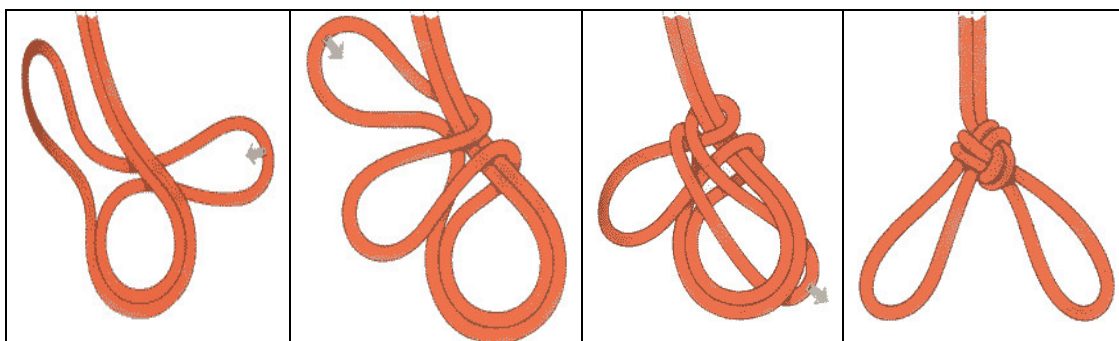
15. Ghế kép: như ghế đơn nhưng có vòng dây chạy hay không chạy.



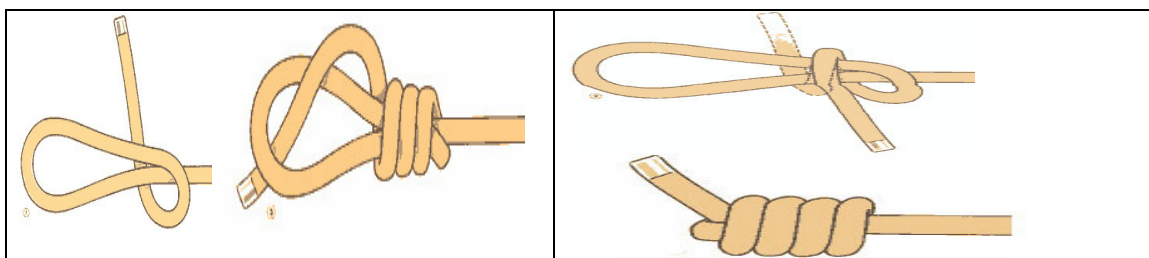


<p>16. Gút Ghế kép : như ghế đơn</p>	<p>20. Carrick kép : nối, trang trí</p>
	

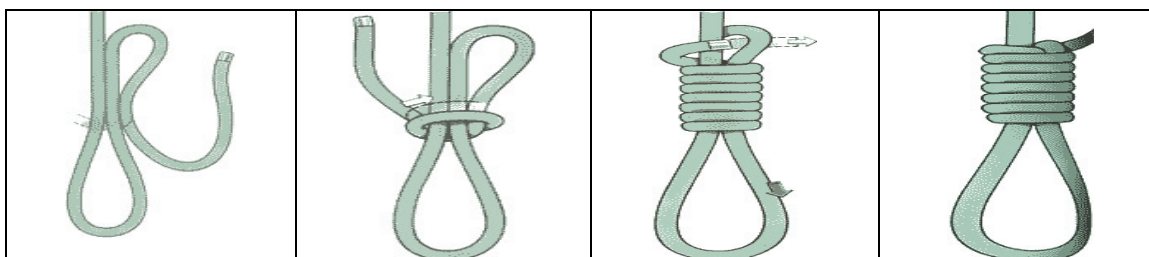
17. Gút Ghế anh : dùng để cứu người.



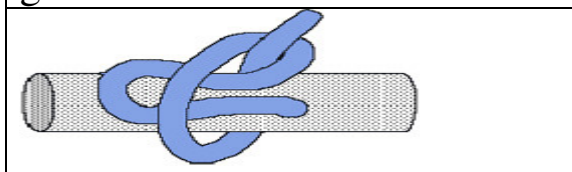
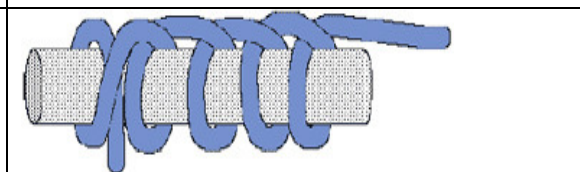
18. Gút vắn : dùng vắn đầu dây khỏi xơ, cầm khỏi tuột, để nối cây...



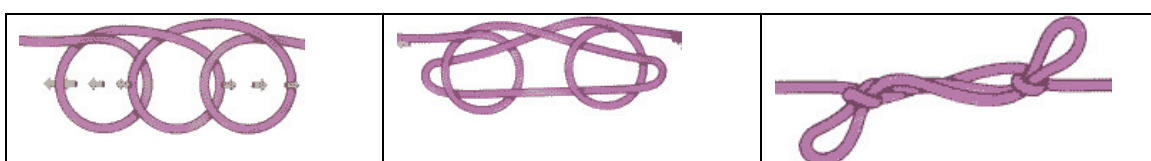
19. Gút thòng lọng vắn: dùng để treo, buộc vào 1 vật để kéo đi



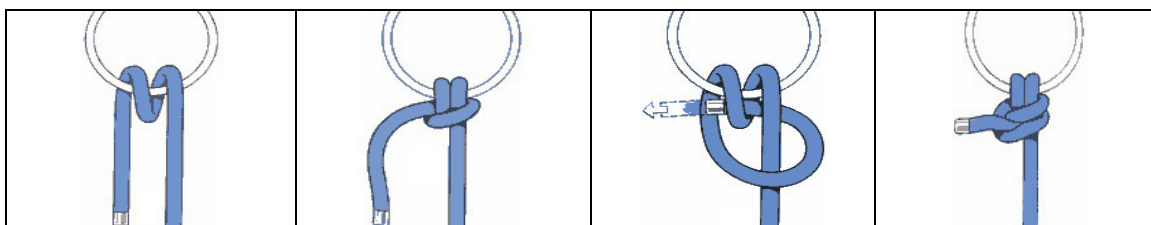


<p>20. Gút gỗ: dùng với gút căng ngỗng để trục gỗ, kéo gỗ...</p>	<p>21. Gút Căng ngỗng: cườm rỗ, quấn đầu 1 sợi dây, trang trí...</p>
	

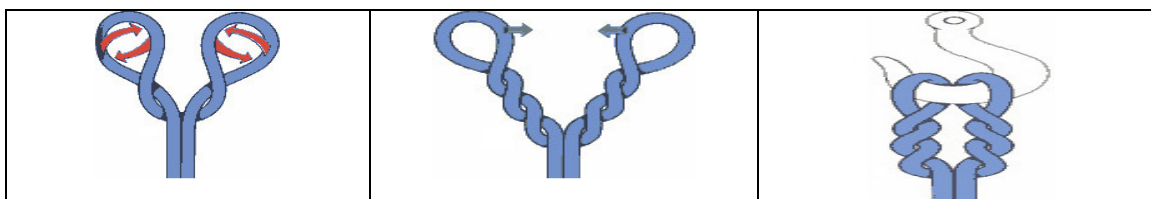
22. Căng chó : thâu ngắn 1 sợi dây mà 2 đầu đã buộc cố định



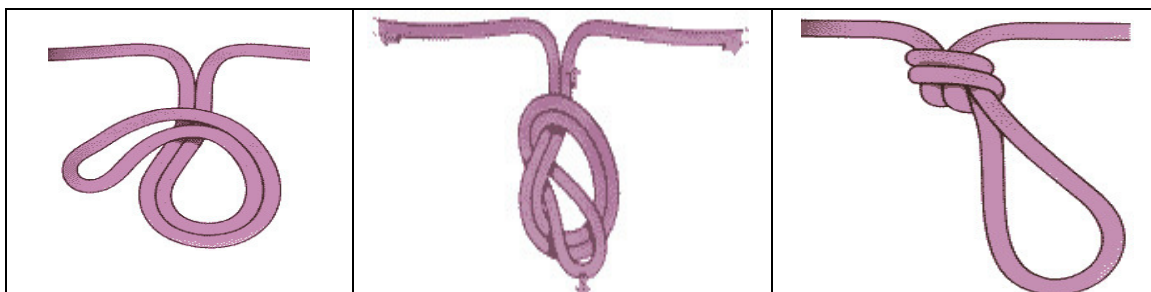
23. Gút chân mèo : treo 1 sợi dây vào móc



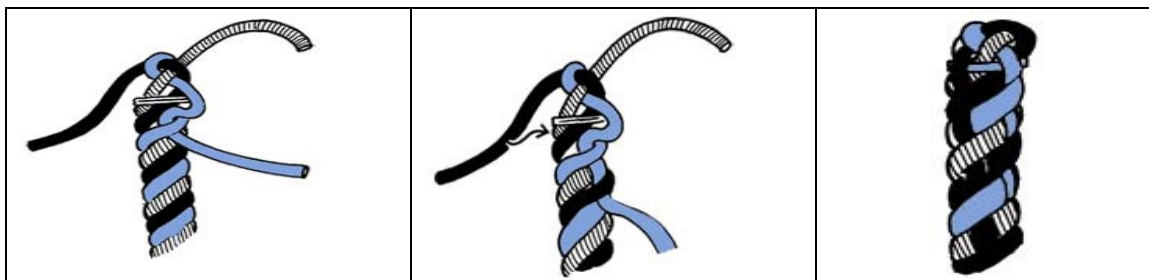
24. Gút mõm cá đuối : treo 1 sợi dây vào móc



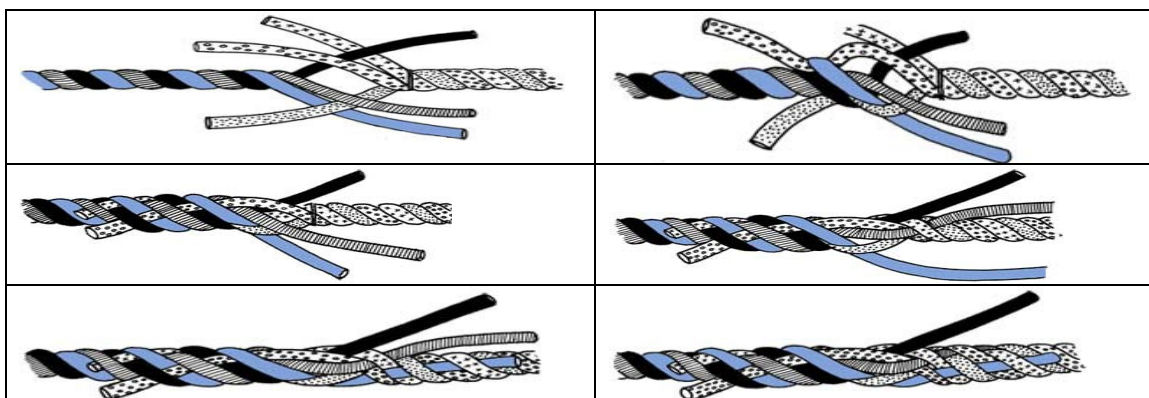
25. Gút mỏ chim: làm 1 vòng dây để móc, treo, làm diềm trại...



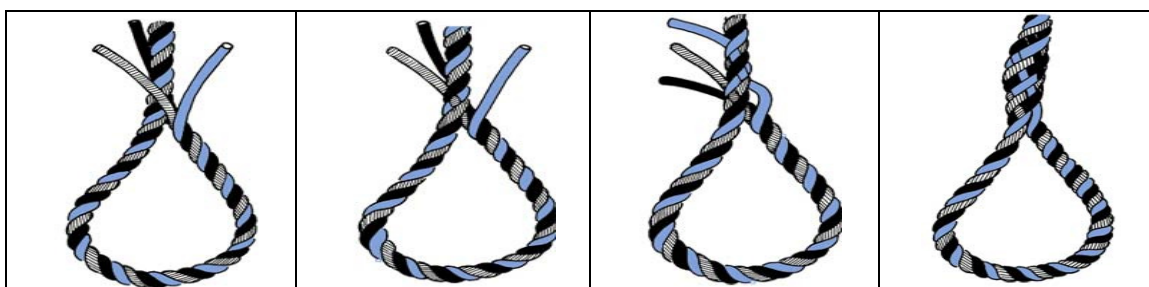
26. Gút châu đầu : để bện đầu dây thừng khỏi xơ, cầm khỏi tuột



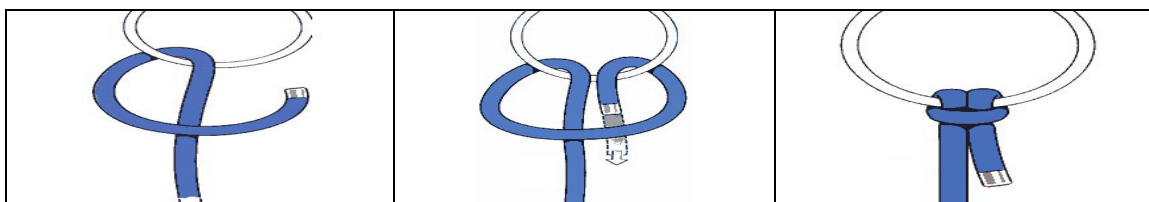
27. Gút châu nối : nối 2 dây thừng với nhau



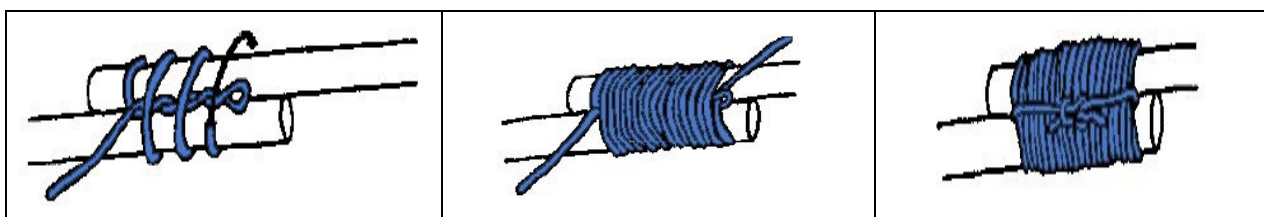
28. Gút châu vòng: làm 1 vòng treo ở đầu dây thừng



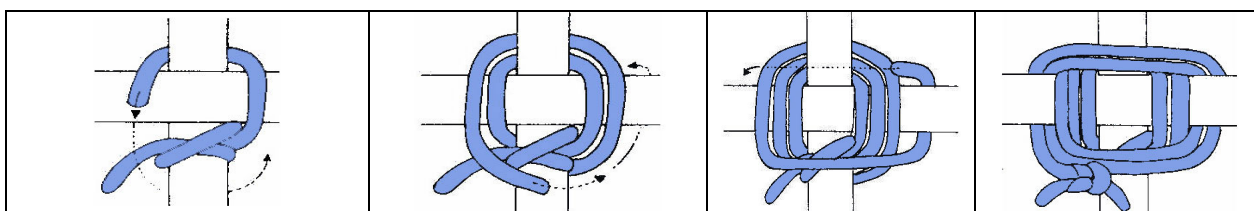
29. Gút Sơn ca: treo dây vào cây, khoá 1 gút kép...



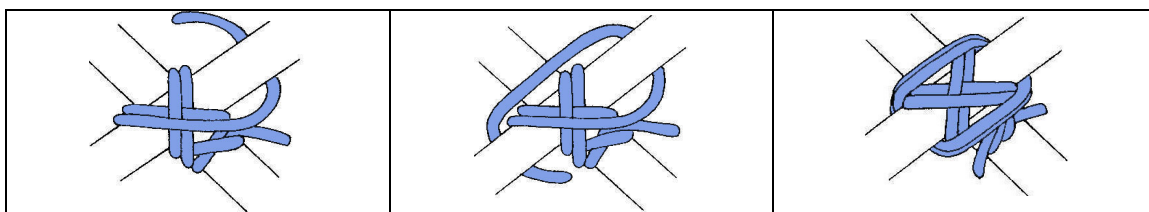
30. Gút tháp thẳng : dùng nối dài 1 cây



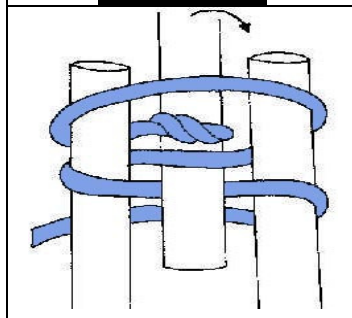
31. Gút tháp vuông :



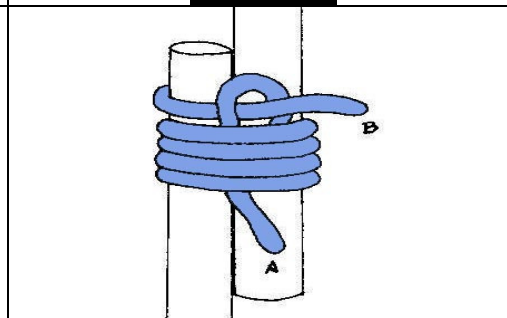
32. Gút tháp chéo :



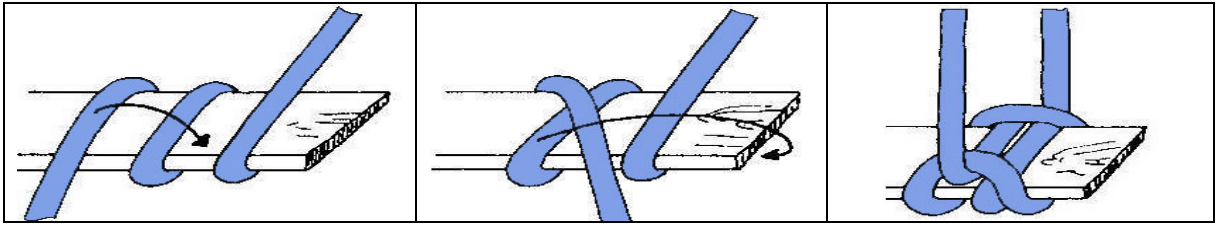
**33. Gút tháp
chac ba**



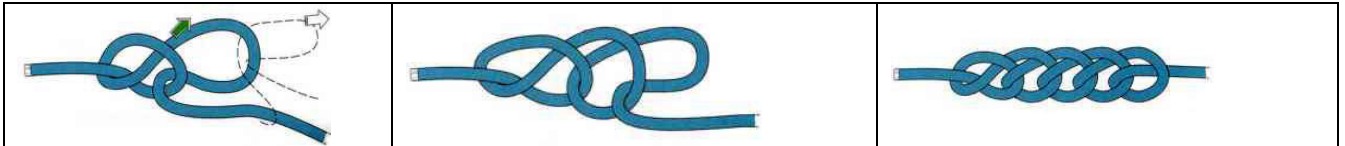
**34. Gút buộc
dây cò**



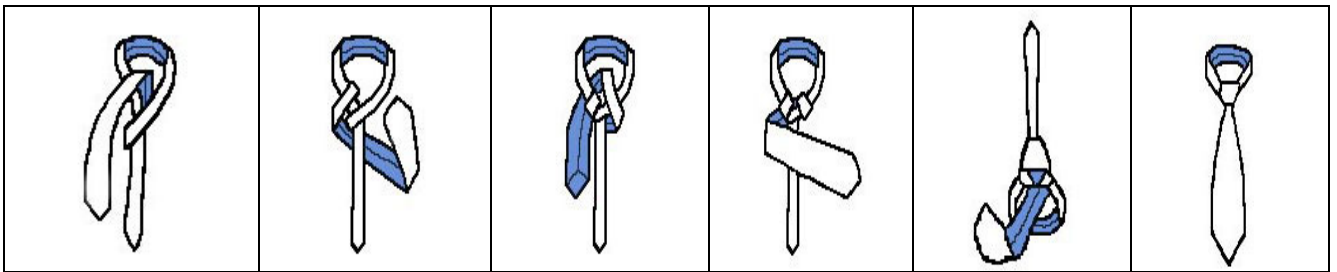
35. Gút ghé xích đu :



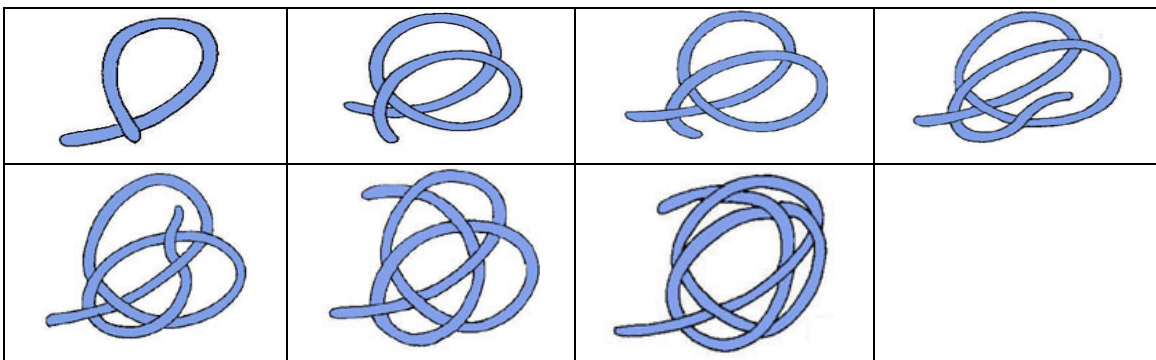
36. Gút xúc xích : dùng để thêu dây hay trang trí



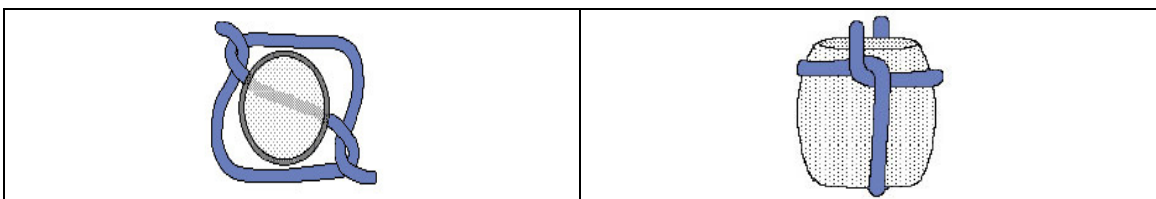
37. Cách thắt cà-vạt:



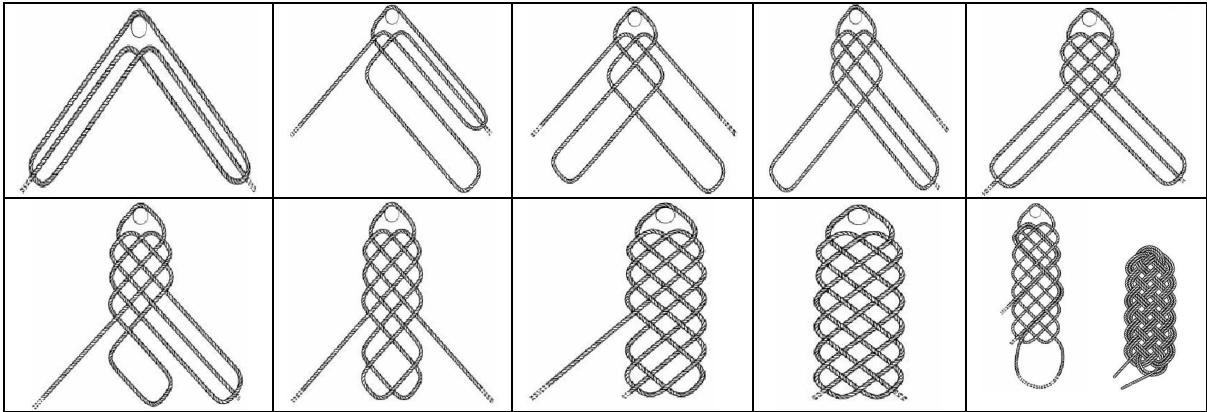
38. Gút đan khâu : đan khâu khăn quàng, làm rế nôi...



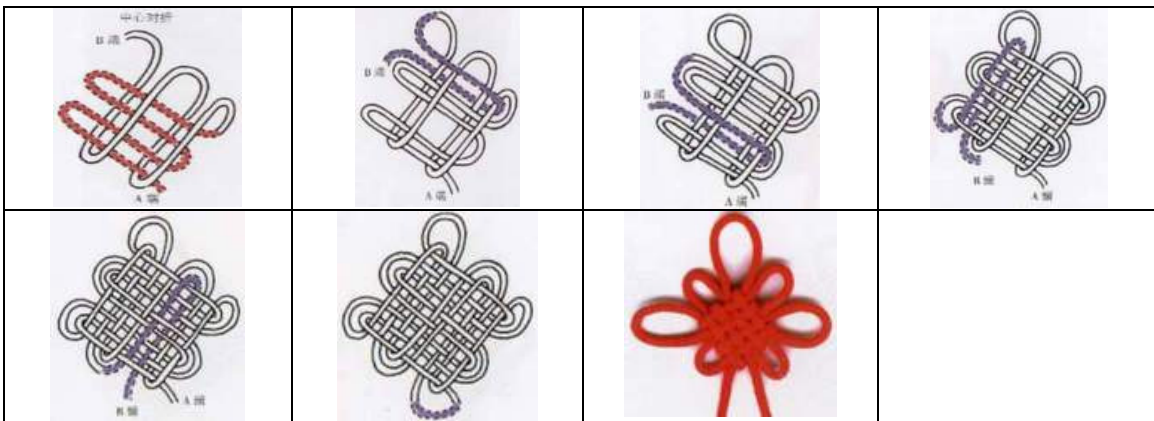
39. Gút kéo thùng:



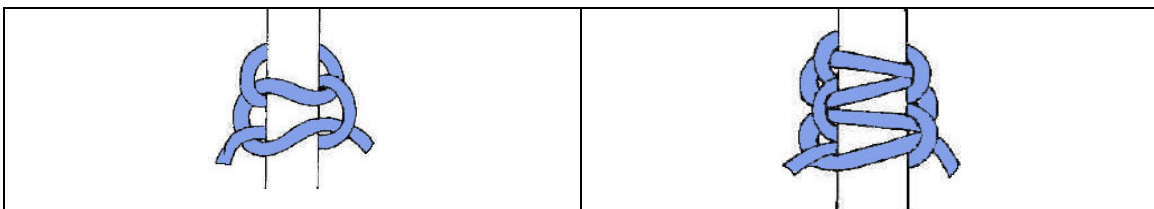
40. Gút hoa đan: dùng để trang trí



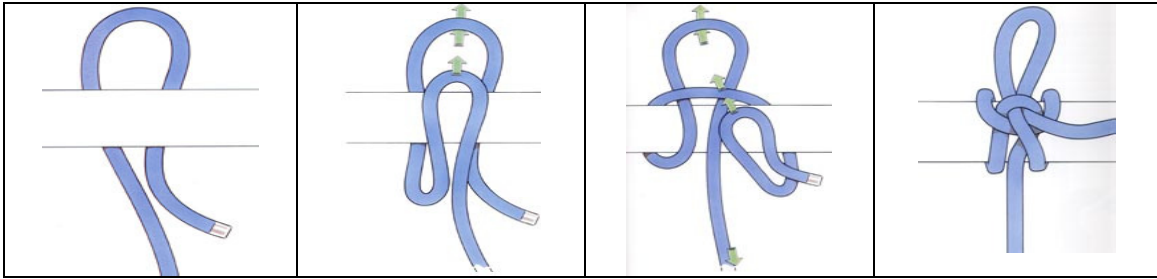
41. Gút hoa đơn 8 cánh: dùng để trang trí



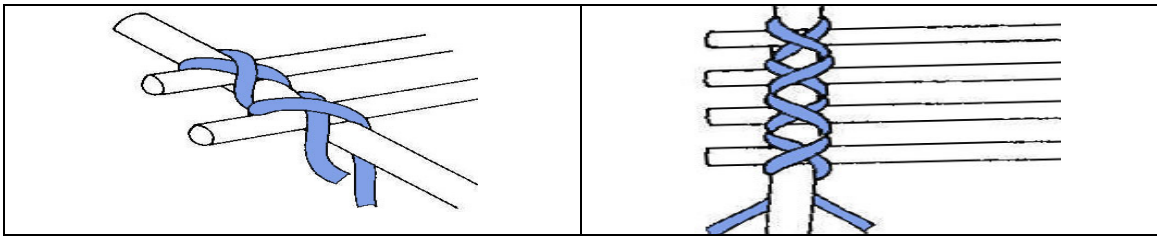
42. Gút hoa carrick đơn : dùng để trang trí



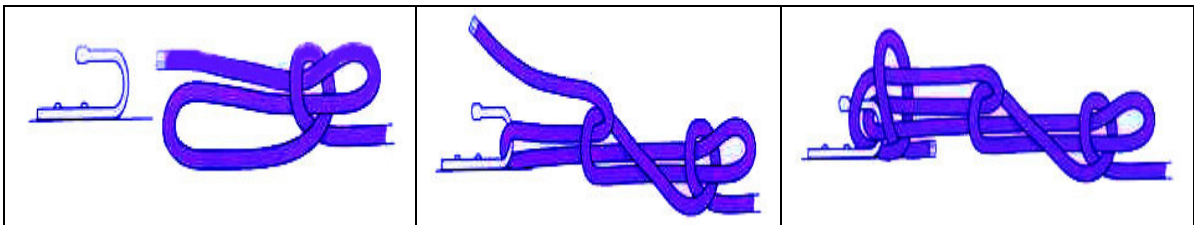
43. Gút thoát hiểm: dùng để leo từ trên cao xuống và lấy lại dây



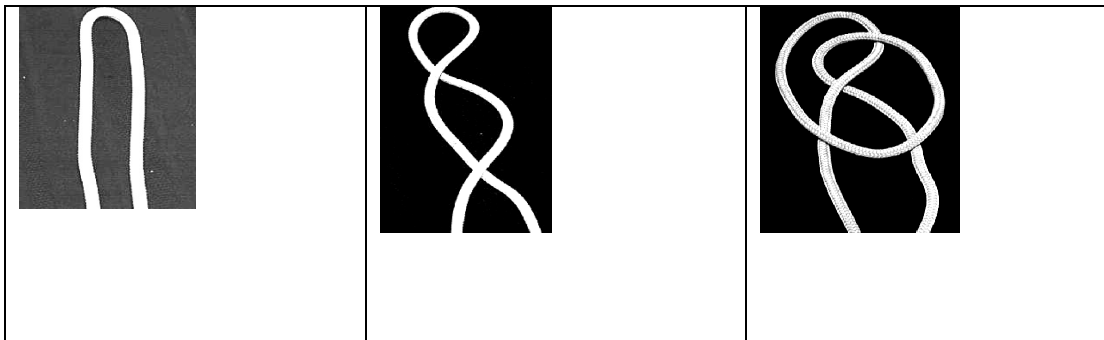
44. Gút bên ván sàn : dùng đan sàn nhà, đan mặt bàn ghế...

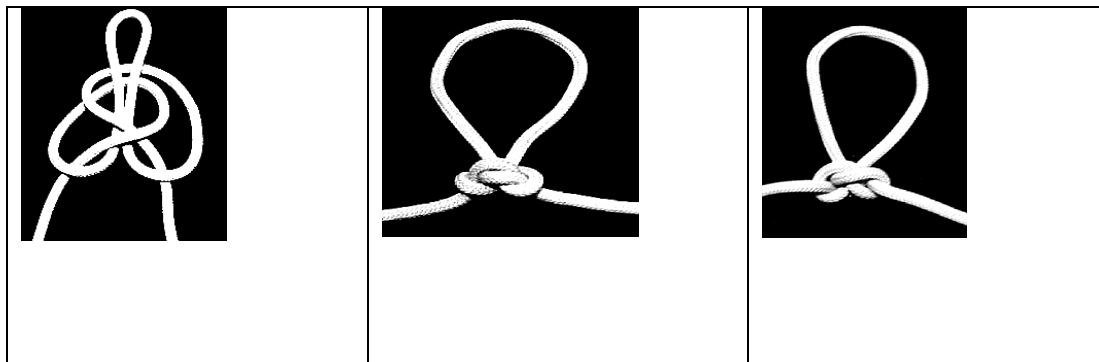


45. Gút tăng đơ : dùng để tăng dây



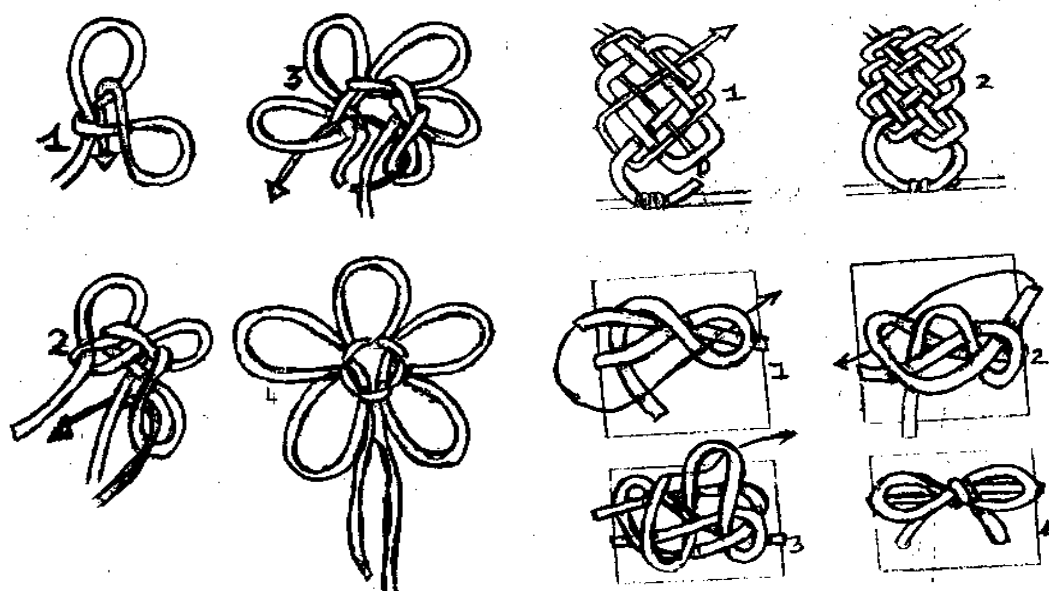
46. Gút giữa : dùng thay gút ghề đơn lúc dây quá dài





47. GÚT HOA MAI

48. GÚT HOA ĐAN

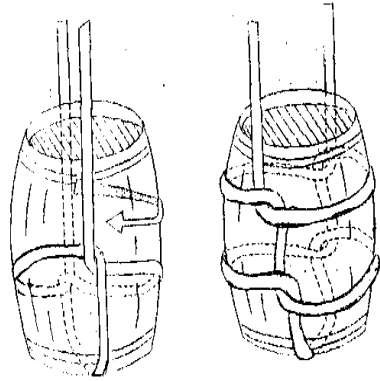


49. GÚT KÉO THÙNG

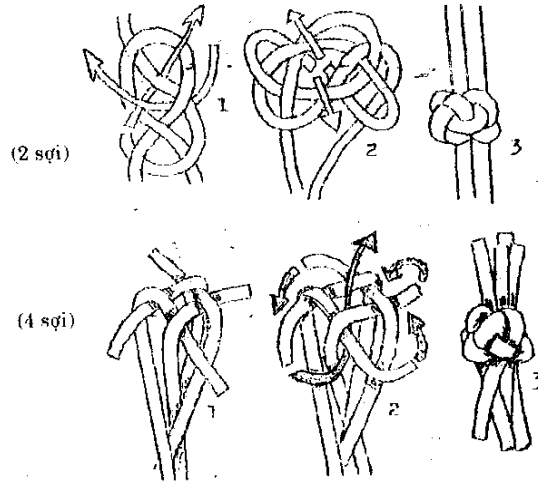
50. GÚT CÚC ÁO



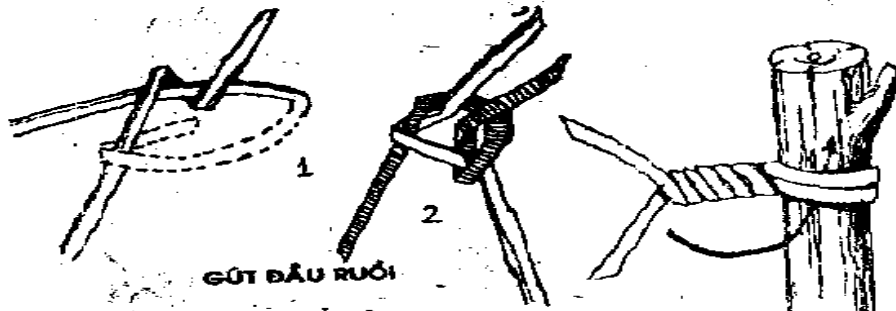
GÚT KÈO THÙNG



GÚT CÚC

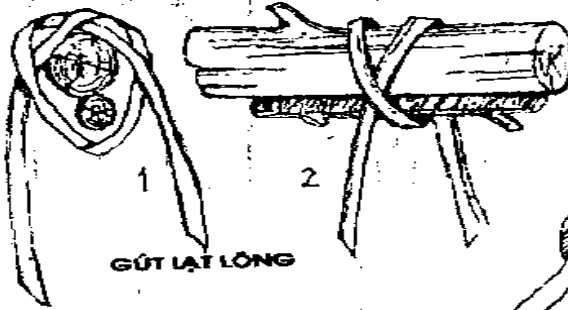


DÙNG NỐI HAI DÂY LẠT HAY DÂY MÂY



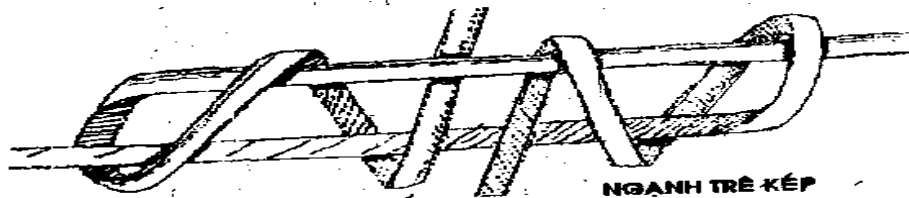
GÚT ĐẦU RƯỢI

GÚT VẠN



GÚT LẠT LÔNG

NGANH TRÈ ĐƠN



NGANH TRÈ KÉP





Khung cảnh



I. Khung cảnh quanh ta:

1. Khung cảnh gia đình: Cha đọc sách, mẹ may thêu, trẻ thơ nô đùa, anh chị ngồi học, giọng nói tiếng cười trẻ thơ đầm ấm,...
2. Khung cảnh nhà trường: Có thầy bạn, có sách vở; được học nhiều, biết nhiều, biết suy luận,...
3. Khung cảnh ở chùa: Đức Phật hiền từ, đại bi, đại trí, đại dũng; các vị Tăng già hiền hoà, các anh chị trong GDPT vui tươi, dịu dàng,...

II. Ý niệm về khung cảnh:

Khung cảnh là cảnh lồng trong một khung hạn định, gồm toàn thể những yếu tố tạo nên bầu không khí riêng biệt (như tư tưởng, lời nói, chữ viết, hành động...) và phương cách phát biểu tư tưởng, lời nói hành động đó.

Con người luôn sống trong một khung cảnh. Một nhà giáo dục phải biết tạo nên những khung cảnh vui tươi, thuận lợi, bổ ích cho tuổi trẻ.

III. Các loại khung cảnh:

1. Khung cảnh tự nhiên: là những khung cảnh diễn ra trước mắt hằng ngày: buổi sáng đẹp trời, đàn chim về tổ,...
2. Khung cảnh tâm lý: Thường dùng để thôi thúc, cảm hoá quần chúng để giáo dục, hướng dẫn con người: khung cảnh một đêm văn nghệ, một buổi thảo luận, một cuộc đồ vui để học,...



IV. Sự cần thiết của một khung cảnh:

Khung cảnh ảnh hưởng rất nhiều đến con người: Người miền Hậu Giang hiền lành ngọt ngào do ảnh hưởng của Sông Tiền, Sông Hậu hiền hoà; Người miền Thượng đơn sơ chất phát, trầm tĩnh vì cảnh núi rừng thâm u, cây ngàn gió núi ôn hoà; Người thành phố tinh khôn, nhanh nhẹn, tháo vát do cảnh thành thị phố xá nhộn nhịp đua chen...

Khung cảnh lần át và cuốn hút cá nhân con người, do đó phải luôn tạo cho tuổi trẻ những khung cảnh sống động, đậm âm, tươi đẹp, từ bi,...

V. Tạo dựng một khung cảnh:

Trong sinh hoạt GDPT, các anh chị HT cần lưu ý:

- Đưa các em đến với thiên nhiên, biết chọn khung cảnh thiên nhiên theo chủ đích mà mình muốn giáo dục.
- Tùy khả năng, tâm sinh lý của các em mà chọn khung cảnh thích hợp để giáo dục các em, tránh tổ chức lớp học trong 4 bức tường gò bó mà nên tổ chức lớp học giữa thiên nhiên, tổ chức du ngoạn, tham quan theo chủ đề bài học.
- Tạo điều kiện để các em hoà mình vào khung cảnh hướng thiện: một buổi lễ Phật, tổ chức phóng sanh, tổ chức ngồi thiền hay cảnh một đàn gà kiếm ăn, gà mẹ chăm sóc gà con,...
- Khuyến các em tránh xa những khung cảnh xấu như những cuộc ẩu đả, cãi nhau, những cảnh sát sanh, đuổi bắt...

Giáo dục bằng khung cảnh thì có rất nhiều cách khác nhau, tùy thuộc vào sáng kiến và nghệ thuật của các anh chị HT.





CỨU THƯƠNG



KỸ THUẬT BĂNG BÓ VẾT THƯƠNG

1. Băng thường dùng trong cấp cứu nhằm mục đích:

- Cầm máu: Băng ép trong vết thương phần mềm có chảy máu.
- Bảo vệ, che chở vết thương tránh cọ xát va chạm.
- Chống nhiễm khuẩn thứ phát, thấm hút dịch, máu mủ
- Phối hợp với nẹp để cố định xương gãy tạm thời

2. Cần chú ý:

- Sát khuẩn vết thương sạch sẽ
- Cuộn băng lăn sát cơ thể từ trái sang phải không để rơi băng.
- Băng từ dưới lên trên để hở các đầu chi cho tiện theo dõi
- Băng vừa chặt, vòng sau đè lên 1/2 - 2/3 vòng trước.
- Băng nhẹ nhàng, nhanh chóng, không làm đau đớn tổn thương thêm các tổ chức khác.
- Nút buộc băng tránh đè lên vết thương, đầu xương, mặt trong chân tay, chỗ bị tê đê, chỗ dễ cọ xát.
- Tháo băng cũ, 2 tay 2 kìm chuyển nhau hoặc có thể dùng kéo cắt dọc băng để tháo bỏ nhanh.

3. Các loại băng:

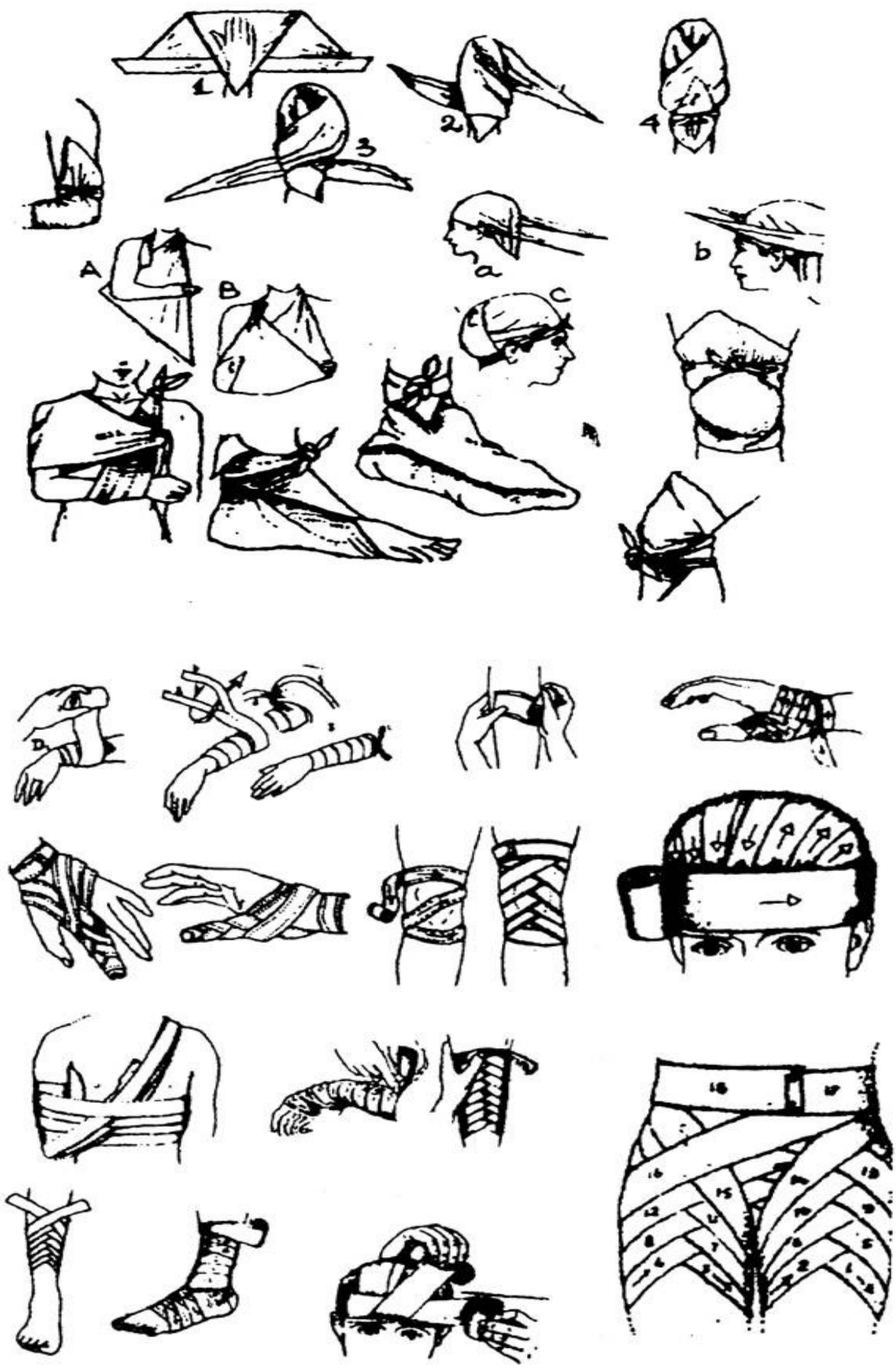
a. Băng cuộn: được làm bằng vải, vải thô, vải thưa, len hay vải thun, có nhiều loại và nhiều cỡ:

- + Băng gạc mịn: Thích hợp với cơ thể trẻ em
- + Băng vải: Dùng để băng ép cố định và nâng đỡ
- + Băng thun: Là loại tốt nhất để băng ép

b. Băng dính: Dùng trong các trường hợp thuận tiện nhưng không có tác dụng ép chặt.

c. Băng tam giác: Loại băng này đơn giản và nhanh chóng hơn băng cuộn, rất thích hợp cho các trường hợp cấp cứu.

d. Băng dải: băng dải gồm có băng chữ T hoặc băng nhiều dải.





4. Các kiểu băng cơ bản

a. Băng vòng khóa

Để bắt đầu các kiểu băng bằng 2 vòng đầu tiên.

b. Băng xoáy ốc

- Khởi đầu bằng băng vòng khóa.
 - Lăn tròn cuộn băng trên bộ phận cần băng từ trái sang phải.
 - Đường sau chéch lên trên và song song với những đường băng trước. Đường sau chồng lên đường trước 1/2 hoặc 1/3 bề rộng cuộn băng.
 - Kết thúc với 2 vòng tròn và cố định.
- Dùng để băng những chỗ đều nhau và dài trên cơ thể như cánh tay, ngón tay, nửa người trên.

c. Băng chữ nhân

- Giống như băng xoáy ốc nhưng mỗi vòng đều gấp lại.
- Bắt đầu mỗi băng bằng 2 vòng tròn quanh phần cơ thể cần băng.
- Quấn 1 vòng xoáy.
- Ngón cái tay trái đè lên chỗ định gấp giữ chặt vòng băng.
- Nới dài cuộn băng khoảng 15cm.
- Tay phải lật băng kéo xuống dưới và gấp lại.
- Sau đó quấn chặt chỗ băng, kết thúc với 2 vòng tròn và cố định.
- Để ý các phần lật đều nhau và khoảng cách đều nhau, không để chỗ gấp trên vết thương hay trên chỗ xương lồi. Thường áp dụng băng những chỗ thon không đều như cẳng tay, cẳng chân.

d. Băng số 8

- Bắt đầu bằng băng vòng khóa
- Các đường băng sau băng chéo và lần lượt thay đổi hướng lên và xuống mỗi lần cuộn vòng băng.
- Vòng sau chồng lên vòng trước 1/2 hoặc 2/3 làm thành hình số 8
- Kết thúc bằng 2 vòng băng cố định.

e. Băng gấp lại (hồi quy)



- Bắt đầu bằng băng vòng khóa
 - Sau đó lật từ trước ra sau và từ sau ra trước
 - Lần thứ nhất băng ở giữa
 - Các lần sau tỏa dần ra 2 bên kiểu rẽ quạt, mỗi lần đều trở về chỗ bắt đầu gấp cho đến khi băng kín
 - Kết thúc băng 2 vòng cố định
- Thường áp dụng băng ở đầu, bàn tay không tách ngón, chi cắt cụt.

f. Băng treo

- *Băng treo rộng*: đặt 1 góc băng lên vai bên tay lành, góc giữa ở chỗ khuỷu tay dưới nách tay đau, kéo góc ở dưới lên buộc nút ở cổ, để giữ căng tay ở trên băng treo, gấp góc 90° theo tư thế cơ năng của chi trên. Cuối cùng, gấp góc đầu thừa của góc đỉnh lại cho gọn, rồi cài kim băng.
- *Băng treo hẹp*: gấp khăn tam giác thành dải hẹp (hay thay bằng băng cuộn) rồi treo căng tay lên như cánh tay.

5. Cách cố định băng trước khi kết thúc

- Cố định bằng ghim kim an toàn.
- Cố định bằng móc sắt.
- Cố định bằng keo.
- Băng vải cố định bằng cách buộc nút, cắt đôi bề rộng băng, bề dài khoảng 15cm. Thắt chéo lại rồi vòng qua chi và buộc nút an toàn.

SƠ CỨU VÀ CHĂM SÓC VẾT THƯƠNG PHẦN MỀM

-Vết thương kín (vết thương bên trong) là loại vết thương để cho máu thoát ra ngoài hệ thống tuần hoàn nhưng không chảy ra khỏi cơ thể. Loại này bao gồm: bầm tím, tụ máu dưới da hoặc có thể không có dấu tích ở bên ngoài.

-Vết thương hở (vết thương bên ngoài) là loại vết thương để cho máu chảy ra khỏi cơ thể. Loại này bao gồm: các vết trích rạch, vết thương đâm xuyên hoặc thậm chí là vết trượt sây sát trên da.



a. Vết thương nhỏ:

- *Đối với vết thương bề mặt nhỏ:* là vết thương chỉ làm tổn thương những lớp bề mặt của da nên chỉ cần rửa loại vết thương này bằng nước chín hoặc nước sạch. Nếu vết thương quá bẩn phải rửa bằng nước xà phòng. Khi rửa vết thương phải:

+ Rửa tay kỹ trước khi bắt đầu

+ Nếu phải dùng dụng cụ như kẹp, nhíp để gắp những hạt sạn, sỏi... ra khỏi vết thương thì phải đun sôi dụng cụ ít nhất là 5 phút.

+ Sau khi rửa vết thương, nếu có điều kiện thì dùng dung dịch sát khuẩn để sát khuẩn xung quanh vết thương rồi dùng gạc vô khuẩn đặt lên trên vết thương, sau đó dùng băng dính hoặc băng cuộn băng lại. Nếu không có điều kiện thì gắp một miếng vải sạch để đặt lên trên vết thương (Lưu ý để mặt có mép gấp ra ngoài) rồi cũng dùng băng dính hoặc băng cuộn băng lại.

+ Nếu vết thương ở tay hoặc chân thì luôn nâng cao vết thương bằng dây đeo hoặc gôi kê.

b. Đối với vết thương bề mặt rộng và sâu hơn.

Để vết thương liền nhanh hơn thì có thể đóng kín hoặc khâu vết thương lại. Nhưng chỉ đóng kín miệng một vết thương bề mặt sâu và rộng trong những điều kiện sau đây:

- Vết thương xảy ra chưa quá 12 giờ.

- Đảm bảo chắc chắn rằng vết thương không còn đất cát hoặc dị vật ẩn náu trong đó.

- Không có khả năng tìm được cán bộ y tế chuyên khoa hoặc cũng không thể chuyển nạn nhân tới bệnh viện được.

***Phương pháp đóng kín miệng vết thương:**

Phương pháp dùng băng dính: phương pháp này áp dụng cho những vết thương mà mép vết thương gần sát nhau.

Đối với vết thương lớn sau khi xử trí cầm máu có thể rửa xung quanh vết thương bằng dung dịch sát khuẩn hoặc bằng nước chín.

Chỉ lấy dị vật hoặc bụi bẩn ra khỏi vết thương khi có thể lấy ra dễ dàng. Không được thăm dò vết thương.



Sau đó băng bó vết thương rồi chuyển ngay nạn nhân tới cơ sở điều trị càng sớm càng tốt.

Trong khi chờ đợi và trên đường vận chuyển phải theo dõi sát nạn nhân. Giữ nạn nhân ở tư thế đúng, phòng chống và xử trí ngay nếu sóc xảy ra.

Chú ý: nếu có thể nên cố định vết thương vào phần không bị tổn thương của cơ thể và nâng cao vết thương, ví dụ: treo tay bị thương vào ngực, cố định chân bị tổn thương vào chân lành...

CÁC PHƯƠNG PHÁP CÀM MÁU VÀ LÀM GARO

1. Các loại chảy máu:

a. Chảy máu động mạch: Máu động mạch (trừ động mạch phổi) có màu đỏ tươi. Khi bị đứt động mạch, máu chảy ra thành tia và phun mạnh lên khi mạch đập.

b. Chảy máu tĩnh mạch: Máu tĩnh mạch có màu đỏ sẫm (trừ máu tĩnh mạch phổi). Khi bị đứt tĩnh mạch máu chỉ đùn ra hoặc phun ra từ từ.

c. Chảy máu mao mạch: Mao mạch là những mạch máu nhỏ nối giữa động mạch và tĩnh mạch. Máu rỉ ra từ vết thương trong những trường hợp vết thương là vết cắt hoặc giập nát nhỏ. Trong những vết thương lớn hơn có tổn thương cả tĩnh mạch hoặc động mạch hoặc cả động mạch tĩnh mạch thì các mao mạch chảy ra bị máu tĩnh mạch và động mạch át đi.

* Chảy máu ngoài: Máu chảy ra từ vết thương trên cơ thể (nhìn thấy được)

* Chảy máu trong: Máu chảy ra từ vết thương bên trong cơ thể không nhìn thấy được.

2. Triệu chứng và dấu hiệu của mất nhiều máu:

- Da xanh nhợt, lạnh, vã mồ hôi.
- Hoảng hốt, giãy giụa, kích thích, ý thức lú lẫn, lộn xộn, thay đổi mức độ tỉnh táo
- Nhịp thở nhanh nông (đói không khí)
- Mạch nhanh và yếu



- Tiến triển dần tới tình trạng "sốc"

3. Các kỹ thuật cầm máu:

a. Cầm máu mao mạch, tĩnh mạch.

Nhanh chóng ép trực tiếp lên vết thương hoặc dùng tay ép vết thương lại. Nếu có điều kiện thì đặt lên vết thương một miếng gạc hoặc miếng vải sạch trước khi ép trực tiếp lên vết thương.

- Đặt nạn nhân nằm ở tư thế thoải mái thuận tiện, nâng cao vùng bị tổn thương vì sự nâng cao làm giảm áp lực máu ở vùng đó nên làm giảm chảy máu.

- Dùng băng cuộn hoặc dây vải băng ép miếng gạc hoặc miếng vải vào vết thương. Không băng quá chặt như hình thức ga rô.

- Nếu máu thấm qua bông thì dùng băng quấn thêm lên băng cũ. Đừng tháo bỏ băng cũ khi thấm máu.

- Giữ yên tĩnh cho nạn nhân, động viên an ủi nếu nạn nhân tỉnh táo. Chuyển nạn nhân tới cơ sở y tế nếu thấy cần thiết.

b. Cầm máu động mạch: Đặt ga rô

➤ Ga rô chính quy.

- Dùng một băng cao su mỏng, mềm, đàn hồi tốt, to bản, dài

*** Nguyên tắc đặt ga rô.**

- Chặn động mạch trên đường đi của động mạch dẫn tới vết thương. Không đặt ga rô trực tiếp lên da thịt của bệnh nhân, phải có vòng đệm

- Xử trí vết thương phần mềm.

- Tổng số giờ đặt ga rô không quá 6 giờ, 1 giờ nới ga rô một lần, mỗi lần nới không quá 1 phút.

- PHẢI CÓ PHIẾU GA RÔ ĐẶT Ở nơi dễ nhìn thấy nhất. Viết chữ phiếu ga rô màu đỏ, khung của phiếu ga rô màu đỏ trong đó có ghi nội dung của phiếu ga rô. Vận chuyển ưu tiên số 1.

- Đặt ga rô cách vết thương 5-10cm

+ Vòng 1: Vừa phải

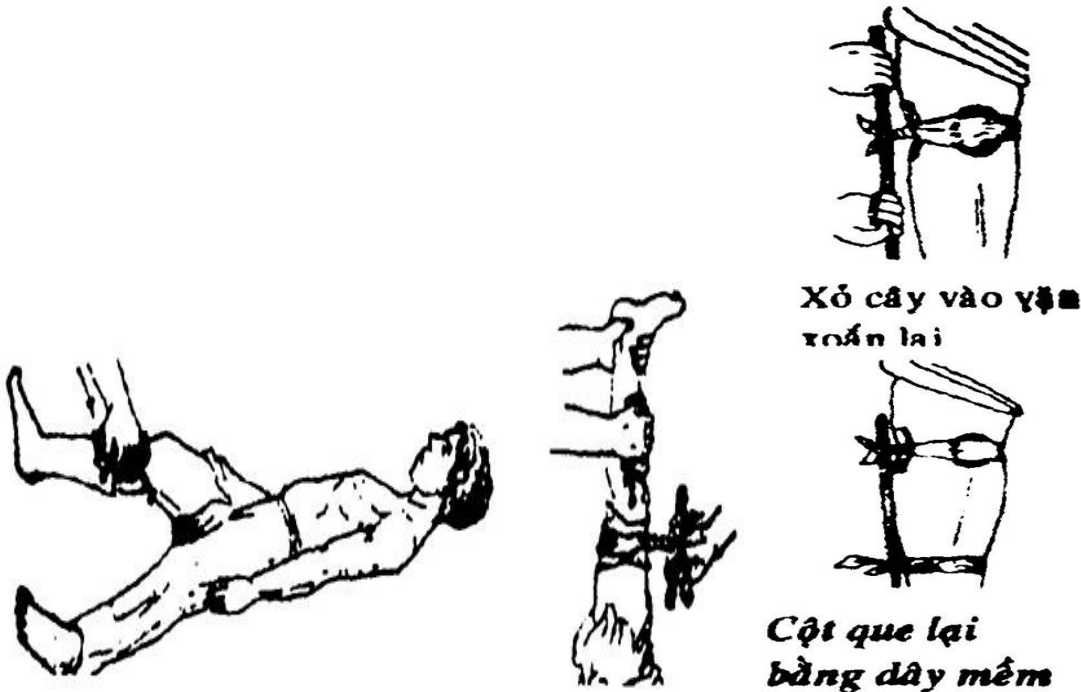
+ Vòng 2: Chặt hơn

+ Vòng 3: Chặt nhất (Quyết định sự cầm máu)

+ Vòng 4: Nới rộng để nhét cuộn ga rô còn lại vào



- Xử trí vết thương: Sát khuẩn xung quanh, đặt gạc băng lại, viết phiếu ga rô
- Nới ga rô: Luồn 2 ngón tay vào vòng cuối cùng nâng lên, rút cuộn ga rô vừa cuộn lại vừa nới hết vòng thứ 3 từ từ.
- Quan sát vùng dưới vết thương thấy hồng, ấm lại thì cuộn lại vòng thứ 3 chặt, vòng thứ 4 nới lỏng để nhét cuộn ga rô còn lại.



b) Ga rô tùy ứng.

- + Khăn mùi xoa 2-3 chiếc
- + Bút chì, thước kẻ, đũa, dây buộc
- * Tiến hành
 - Chặn động mạch
 - + Quấn một khăn lót trên vết thương
 - + Một khăn gấp chéo nhỏ lại buộc lỏng trên khăn thứ nhất.
 - + Luồn một que vừa nâng vừa xoắn khăn thứ hai đến khi máu ngừng chảy.
 - + Cố định que tránh va chạm vào vết thương
- Xử trí và băng vết thương chuyển nhanh đến tuyến trên.

4. Xử trí cấp cứu và chăm sóc cấp cứu chảy máu trong:

- Đặt nạn nhân nằm ngửa đầu thấp và mặt nghiêng về một bên để cung cấp đủ máu cho não. Khuyến nạn nhân nằm yên.



- Nâng cao chân nạn nhân nếu điều kiện cho phép.
 - Nới lỏng dây áo, dây lưng, cravat... cho nạn nhân.
 - Đắp ấm cho nạn nhân, nếu có điều kiện thì đắp thêm cho nạn nhân một tấm chăn nữa.
 - Kiểm tra mạch, nhịp thở và mức độ đáp ứng (tỉnh táo) 10 phút/lần, ghi chép lại kết quả.
 - Thăm khám nạn nhân để phát hiện những chỗ thủng khác.
 - Nếu nạn nhân trở nên bất tỉnh nhưng vẫn thở bình thường thì đặt nạn nhân nằm tư thế hồi phục, nếu ngừng thở phải tiến hành cấp cứu ngay.
 - Theo dõi tính chất của các dịch xuất tiết, bài tiết khỏi cơ thể.
 - Nhanh chóng chuyển nạn nhân tới các cơ sở y tế có điều kiện phẫu thuật.
- Phải coi đây là một cấp cứu ưu tiên. Trong khi vận chuyển vẫn phải theo dõi sát nạn nhân và duy trì tư thế đúng.
Không cho nạn nhân ăn uống bất cứ một thứ gì.

PHƯƠNG PHÁP CẤP CỨU BỆNH NHÂN NGỪNG HÔ HẤP - NGỪNG TUẦN HOÀN

1. PHƯƠNG PHÁP ÉP TIM NGOÀI LÒNG NGỰC:

Ép tim ngoài lồng ngực là một thủ thuật dùng áp lực mạnh, liên tục và nhịp nhàng ép lên 1/3 dưới của xương ức. Tim được ép giữa xương ức và xương sống nằm ở phía sau, giúp cho sự lưu thông máu giữa tim, phổi, não và các tổ chức khác của cơ thể đồng thời kích thích máu để tim đập lại khi tim ngừng đập. Ép tim thường có hiệu quả hơn nếu tiến hành kết hợp với hô hấp nhân tạo.

* Kỹ thuật tiến hành.

➤ *Chuẩn bị dụng cụ:*

Một tấm ván hoặc một khay lớn rộng hơn lưng của nạn nhân.

➤ *Tiến hành*



- a) Đặt nạn nhân nằm ngửa trên một mặt phẳng cứng, chân cao hơn đầu, nếu nằm trên giường đệm thì lót tấm ván hoặc khay dưới lưng.
- b) Cấp cứu viên quỳ bên cạnh nạn nhân (ngang tim).
- c) Đặt bàn tay trái lên 1/3 dưới xương ức, hướng sang bên trái, bàn tay phải úp lên mu bàn tay trái, 2 tay duỗi thẳng hai vai hướng thẳng vào hai tay. Phải xác định rõ vị trí trước khi đặt tay lên ngực nạn nhân.
- d) Dồn sức nặng của toàn thân ép xuống lồng ngực của nạn nhân nhịp nhàng, liên tục 60-80 lần/1 phút.
- e) Khi phối hợp ép tim và thổi ngạt, cứ 5 lần ép tim thì thổi ngạt 1 lần. Phương pháp này cần có 2 người.
- f) Kiên trì ép cho đến khi tim đập trở lại. Khi cần thiết có thể thay người khác, nhưng phải đảm bảo liên tục.
- g) Trong khi cấp cứu phải theo dõi sắc mặt, mạch, đồng tử của nạn nhân. Sau 60 phút tim không đập trở lại, đồng tử giãn to thì thôi.
- h) Khi tim đã đập trở lại, toàn trạng ổn định, cho nạn nhân nằm thoải mái, đắp ấm và tiếp tục theo dõi mạch, nhịp thở của nạn nhân.

➤ *Ghi hồ sơ.*

- a) Tình trạng nạn nhân trước, trong và sau khi ép tim
- b) Thời gian tiến hành
- c) Tên người tiến hành

➤ *Những điểm cần lưu ý*

- Cấp cứu ép tim ngoài lồng ngực phải được tiến hành ngay tức khắc, tại chỗ và liên tục.
- Trong khi tiến hành tay của cấp cứu viên không được nhấc rời khỏi lồng ngực nạn nhân (đề phòng sai vị trí tay) ép 80 lần/ 1 phút.
- Đối với trẻ em từ 1 tuổi đến 8 tuổi chỉ cần dùng 1 tay ép từ 80-100 lần/1 phút.



2. PHƯƠNG PHÁP THỐI NGẠT:

Thối ngạt là phương pháp cấp cứu nạn nhân ngừng thở đột ngột do nhiều nhân khác nhau gây nên: sập hàm, điện giật, trúng độc... nhưng tim vẫn còn đập.

Thối ngạt được tiến hành bằng cách người cứu nạn thổi trực tiếp hơi của mình qua mồm người bị nạn.

➤ *Dụng cụ*

- Gạc miếng, khăn hoặc vải sạch
- Gối, chăn hoặc vải trải giường

➤ *Tiến hành*

a) Làm thông đường hô hấp trên

- Đặt nạn nhân nằm ngửa, đầu nghiêng sang một bên.
- Dùng một nút gạc chèn giữa 2 hàm răng phía má để miệng nạn nhân mở ra.
- Dùng ngón tay trở cuốn gạc móc đờm dãi, lấy hết ngoại vật, răng giả, nếu có.

b) Nới rộng quần áo, thắt lưng, cravat, áo lót

c) Kê gối dưới vai để đầu ngửa ra phía sau (làm thông đường hô hấp)

d) Cấp cứu viên quỳ một bên ngang đầu nạn nhân, hoặc đứng nếu nạn nhân nằm trên giường.

e) Một tay đặt dưới cằm, đẩy cằm ra phía trước, lên trên. Tay kia đặt lên trán nạn nhân, ngón trở và ngón cái bịt mũi nạn nhân khi thổi vào.

f) Cấp cứu viên hít vào thật sâu rồi áp miệng mình vào miệng nạn nhân và thổi mạnh, đồng thời quan sát lồng ngực nạn nhân xem có phồng lên, xẹp xuống theo nhịp thổi không

Phải đảm bảo miệng mình trùm kín lên miệng nạn nhân. Lúc bắt đầu thổi nên thổi tiếp 5 lần liên để phổi nạn nhân có nhiều oxy.

Nếu không thấy lồng ngực nạn nhân phồng lên trong khi thổi vào, phải kiểm tra lại tư thế của đầu và cằm, xem đường hô hấp có thông không.

g) Ngẩng đầu hít vào thật sâu đồng thời bỏ tay bịt mũi nạn nhân.

h) Tiếp tục thổi 15-20 lần/phút cho người lớn, 20-25 lần/phút



cho trẻ em, 30-40 lần/phút cho trẻ nhỏ và trẻ sơ sinh, thổi cho đến khi nạn nhân tự thở lại được. Khi cần thay đổi người khác cần phải duy trì động tác, không được để gián đoạn.

i) Lấy gối dưới vai ra, cho nạn nhân nằm thoải mái và đắp ấm.

j) Theo dõi sát mạch, nhịp thở và chăm sóc nạn nhân cho đến khi tình trạng ổn định.

➤ *Ghi hồ sơ*

- Tình trạng nạn nhân trước, trong và sau khi thổi ngạt.
- Thời gian thổi ngạt
- Tên người thực hiện

3. PHỐI HỢP ÉP TIM VÀ THỔI NGẠT

Khi xác định một bệnh nhân ngưng tuần hoàn, người điều dưỡng cần làm theo các bước sau:

a. Để bệnh nhân nằm trên nền cứng.

b. Khai thông hô hấp.

- Để bệnh nhân nằm ngửa đầu tối đa

- Móc đờm, dãi, dị vật (răng giả) trong miệng bệnh nhân.

c. Dùng nắm đấm bàn tay đấm 5 lần vào giữa điểm 1/3 dưới xương ức với độ cao tay đấm 50cm. Ngay sau khi đấm, bắt mạch bẹn hoặc cổ nếu thấy có mạch thì đấm tiếp tục (thay ép tim) với tần số 60-80 lần/phút.

d. Thổi ngạt (hoặc bóp bóng ambu) tần số 15-20.

*****Phối hợp giữa ép tim và (bóp bóng) thổi ngạt:**

➤ *Phương pháp chỉ có 1 người:* thổi ngạt 2 lần rồi ép tim 15 lần; thổi ngạt 2 lần, ép tim 15 lần. Làm như vậy ép với tần số 80 lần/phút.

➤ *Phương pháp 2 người:* 1 người thổi ngạt, 1 người ép tim phối hợp nhịp nhàng sao cho ép tim và thổi ngạt không được tiến hành cùng một lúc. Cứ 5 lần ép tim 1 lần thổi ngạt. Tần số ép tim 60-80 lần/phút.

➤ *Thời gian cấp cứu:* nếu xử trí đúng quy cách mà tim không đập lại, đồng tử giãn to sau 60 phút, ngừng cấp cứu.



CẤP CỨU GÃY XƯƠNG

Có 4 trường hợp gãy xương có thể xảy ra:

1. Nghi ngờ gãy xương.
2. Gãy xương kín
3. Gãy xương hở
4. Bể xương

Trong mọi trường hợp gãy xương, điều quan trọng nhất là phải làm bất động ngay tức khắc phần cơ thể có xương bị gãy. Tuy nhiên trước khi cấp nẹp bất động phần cơ thể bị gãy, bằng trực giác, sự cảm ứng và óc phán đoán, cố gắng sắp làm sao cho hai đầu xương nối với nhau cho thật thẳng (cho dù có làm cho nạn nhân đau đớn), rồi mới băng cứng lại (nếu có vết thương rách da chảy máu, thì để trống chỗ đó để xử lý). Cố gắng thao tác thật nhanh mọi công đoạn như: cố định xương gãy, băng bó sớm, cầm máu nhanh, ủ ấm chống lạnh, cho uống trà nóng, nước đường, cà phê đậm (nếu có)... đặt nằm chân cao hơn đầu, làm cho nạn nhân được tiện nghi, vui vẻ, an ủi động viên tinh thần nạn nhân.

*** Làm thế nào để cố định xương gãy?**

Dùng những dụng cụ có thể làm nẹp như mảnh ván, cành cây, vỏ cây... để nẹp. Nẹp phải có những tiêu chuẩn sau:

- Kích cỡ phải phù hợp với phần cơ thể định nẹp.
- Chất liệu không gây dị ứng cho da của nạn nhân.
- Vật liệu phải sạch sẽ, bền chắc.

Trước khi nẹp để làm bất động nơi vết gãy, hãy đệm chung quanh vết thương (nhất là những chỗ có mấu lồi của xương như mắt cá, cùi chỏ, cánh tay...) bằng những vật liệu êm và sạch như bông gòn, khăn tay, áo quần, chăn mền... Làm như vậy để khi chúng ta nẹp cứng lại không làm cho nạn nhân bị đau đớn, khó chịu.

Khi bị gãy xương hở, cần phải sát trùng vết thương thật sạch trước khi kéo nắn về vị trí cũ.

CỐ ĐỊNH XƯƠNG GÃY

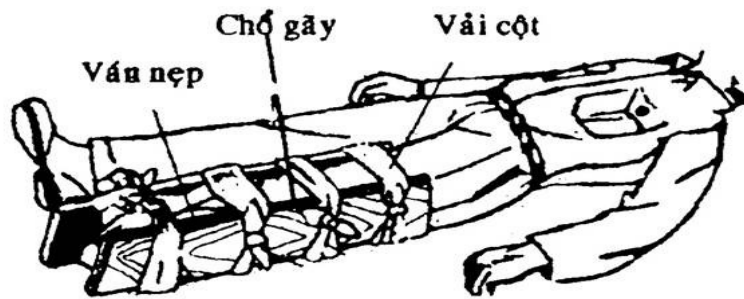
* Gãy xương bàn tay hoặc khớp cổ tay:

- Đặt một cuộn băng hoặc một cuộn vải vào lòng bàn tay, sau khi sửa lại các phần xương gãy.
- Đặt một nẹp từ bàn tay đến quá cổ tay (cho hơi thừa ở đầu bàn tay). Đắp thuốc, dùng băng cố định bàn tay, cẳng tay vào nẹp.
- Treo cẳng tay bằng băng tam giác hay băng thường.



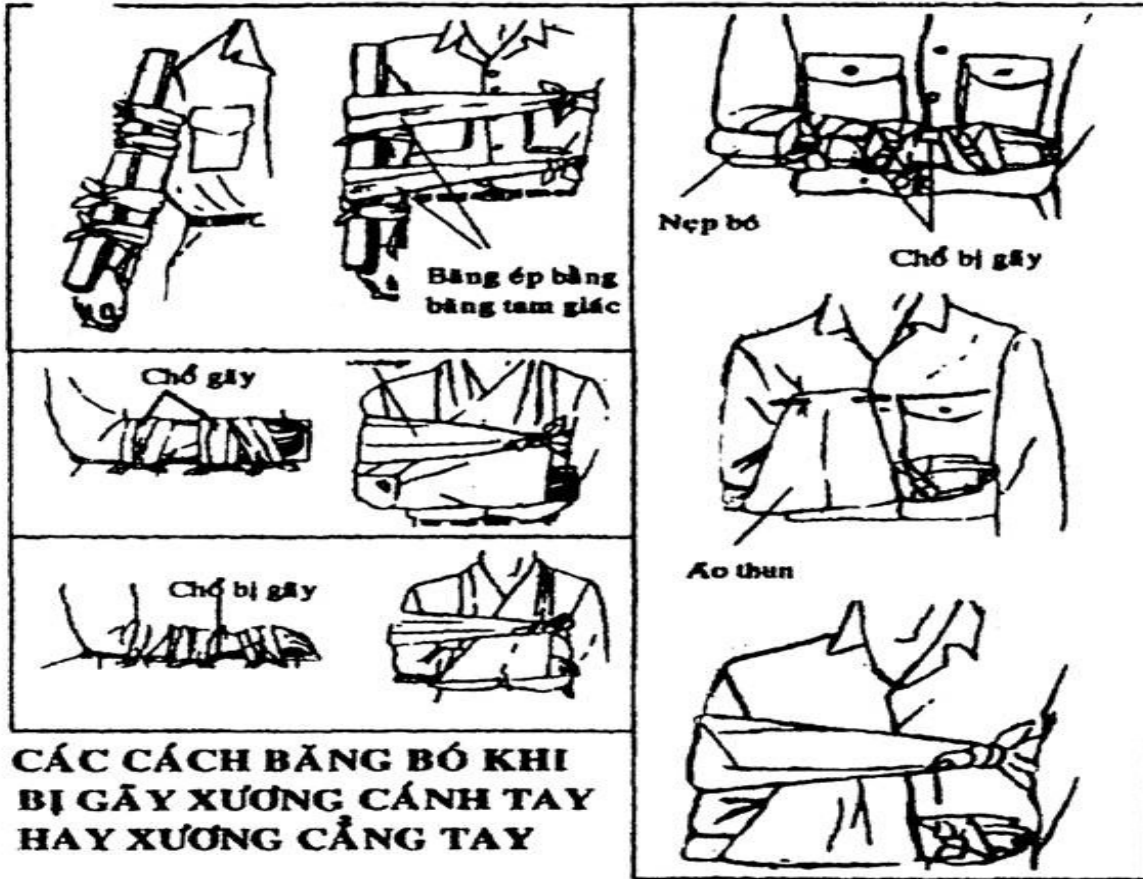
* Gãy xương cẳng chân:

Thao tác như cách làm đối với gãy xương cánh tay và cẳng tay. Khi cần thiết phải di chuyển thì phải dùng thêm một cặp nạng..



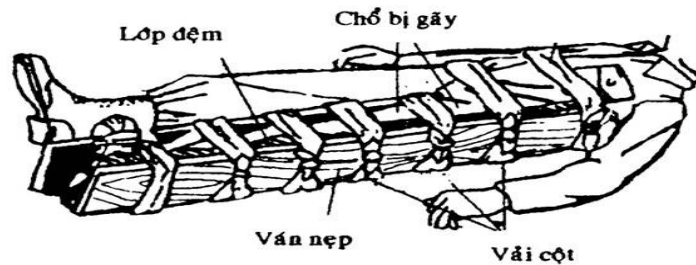
* Gãy xương cánh tay, cẳng tay:

Sau khi kéo xương vào đúng vị trí cũ, sửa cho thật thẳng, rồi đắp thuốc lên, dùng nẹp ép hai bên theo chiều dài xương, dùng băng, dây, vải, khăn... cột lại để cố định. Nếu cần thì treo tay hoặc băng ép vào người bằng băng tam giác, băng thường, mảnh vải...



* Gãy xương đùi:

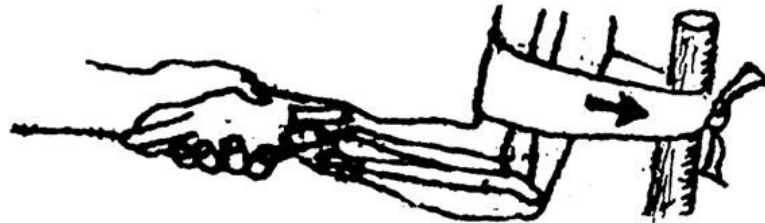
Nếu bị gãy xương đùi, đòi hỏi chúng ta phải có một sự chăm sóc đặc biệt và cẩn thận. Tuyệt đối không nên di chuyển nếu không thật cần thiết. Trường hợp này, khi bó nẹp, chúng ta phải bó dài luôn cả phần cẳng chân như hình dưới đây.



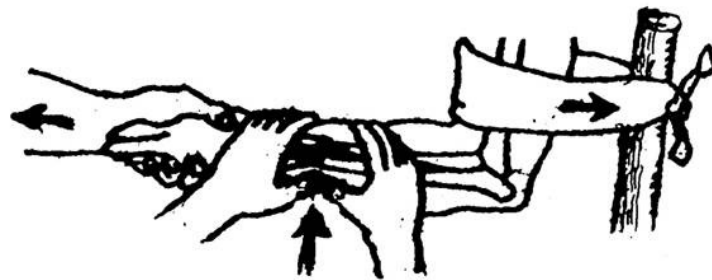
Ghi chú: Những phương pháp bó nẹp cố định xương gãy như trên, chỉ dùng tạm thời trong khi chờ di chuyển nạn nhân đến bệnh viện. * Làm thế nào để nắn xương cổ tay bị gãy?

Cần có 2 người để thao tác thì dễ dàng hơn. Trước tiên, các bạn

dùng khăn hay vải cột lỏng cánh tay nạn nhân vào một gốc cây hay một trụ cố định. Một người nắm bàn tay nạn nhân kéo mạnh và dứt khoát trong khoảng từ 5-10 phút, để các đầu xương gãy giãn ra và chạm đầu với nhau.



Người thứ hai nhẹ nhàng nắn lại các đầu xương cho ngay ngắn.



CÁC PHƯƠNG PHÁP NẮN SAI KHỚP

1. Nắn sai khớp xương cổ: Để nạn nhân ngồi thẳng đầu, người cứu thương đứng phía sau, hơi rùn xuống. Hai đầu gối áp chặt vào hai cạnh sườn để giữ chắc nạn nhân. Hai tay ôm đầu nạn nhân nâng lên và xoay đi xoay lại nhẹ nhàng và lựa chiều xoay mạnh đưa vào khớp

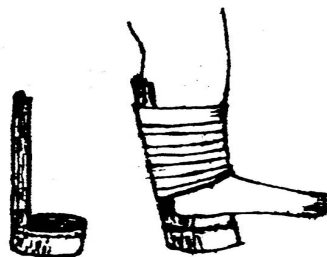
2. Nắn sai khớp xương vai: Để nạn nhân nằm ngửa dưới đất, người cứu thương nằm xuống bên cạnh nạn nhân (phía bị sai khớp). Để gót chân của bạn vào nách nạn nhân làm điểm tựa và hai tay kéo mạnh tay nạn nhân với một lực đều đặn trong vòng từ 5-10 phút. Sau đó bỏ chân ra và khép cánh tay vào người của họ, nếu nghe một tiếng “cụp” là xương đã vào ổ khớp. Tiến hành bó thuốc và băng cố định.



3. Nắn sai khớp xương khuỷu tay: Để nạn nhân nằm dưới đất, dùng một cái khăn hay miếng vải cột ở giữa cánh tay bị sai khớp, giao cho một người kéo lại hoặc buộc vào một góc cọc. Cần 2 người để thao tác: người phụ dùng tay phải nắm ngón tay cái, tay trái nắm 3 ngón giữa của nạn nhân, vừa kéo xuống vừa đưa dần khuỷu gấp vào thành góc 90°. Người nắn ở phía sau khuỷu, dùng 2 ngón tay ấn trực tiếp vào mỏm khuỷu, vừa ấn xuống dưới vừa đẩy ra phía trước, đồng thời các ngón tay giữa ấn vào phía trước, kéo dần đầu dưới xương cánh tay ra sau đưa vào ổ khớp.

4. Nắn sai khớp xương cổ tay: Để nạn nhân ngồi đặt tay lên bàn, một người ngồi phía sau nạn nhân, hai tay nắm chặt cổ tay nạn nhân vừa kéo về phía sau vừa kèm cứng. Người nắn nắm bàn tay vừa kéo vừa lựa chiều đưa vào khớp rồi bó thuốc, băng cố định.

Các khớp khác như háng, đầu gối, cổ chân... phương pháp nắn cũng tương tự như trên, các bạn nên linh động mà thao tác. Trường hợp bị sai khớp xương hay bong gân ở cổ chân, nếu cần đi lại, các bạn hãy sử dụng một đoạn tre một đầu có mắt, cắt theo hình bên để làm nẹp cố định, giúp đi lại mà không làm thương tổn thêm (nên đi kèm theo nạng)





CẤP CỨU TRẺ BỊ SẶC

Sặc xảy ra khi ép trẻ ăn, lúc trẻ đang khóc, khi trẻ bỏ những vật nhỏ vào miệng mà người lớn không biết.

- Cấp cứu: cần giữ trẻ trong tư thế mặt úp, đầu chúc xuống thấp hơn thân, vỗ mạnh nhiều lần vào giữa hai xương bả vai của trẻ. Với các em bé có thể nắm lấy hai mắt cá chân của bé để bé chúc đầu xuống đất.

- Nếu bé vẫn còn bị sặc, đặt nằm nghiêng và hơi ngửa đầu ra sau, một tay đỡ lấy lưng của bé, dùng hai ngón tay kia ấn vào khoảng giữa rốn và phần cuối của xương sườn (chú ý ấn vào trong, lên phía trên) một cách nhanh và mạnh. Với những trẻ lớn hơn có thể đặt trẻ nằm sấp trên đầu gối của mình.

- Nếu vẫn không lấy được dị vật, đặt trẻ ngò vào lòng, lưng áp vào ngực mình. Một tay đỡ lấy lưng cháu, tay kia nắm lại thành quả đấm (ngón cái nằm trong) rồi cũng ấn mạnh vào khoảng giữa rốn và phần cuối xương sườn của trẻ, hướng lên trên. Trong trường hợp sau khi lấy đi dị vật, trẻ không thở lại được bình thường thì cần làm hô hấp nhân tạo cho trẻ. Còn nếu sau khi đã sơ cứu vẫn không thể lấy ra được dị vật, trẻ ngừng thở... thì cần nhanh chóng chuyển trẻ tới cơ sở y tế để xử trí.

Bỏng

➤ Khi trẻ bị bỏng nhẹ: Trước hết cần làm mát vết bỏng; tránh cho da khỏi bị rộp bằng cách mở vòi nước cho chảy chậm chậm lên vết bỏng cho đến khi bé đã bớt đau. Nếu ở vết bỏng nổi lên một bọt nước, hãy đắp lên đó một miếng vải sạch, không bị xô lông và giữ chắc bằng băng dính nhưng tránh không làm vỡ bọt nước. Không nên thoa bất cứ thứ gì lên vết bỏng.

➤ Khi trẻ bị bỏng nặng thì điều đầu tiên cần làm là cởi bỏ quần áo của trẻ, để lộ vùng bị bỏng. Những chỗ quần áo khô



hoặc đã bị dính chặt vào vết bỏng thì tuyệt đối không được lấy ra. Làm mát vết bỏng cho trẻ bằng cách ngâm trẻ vào nước hoặc đắp khăn lạnh lên vết thương.

➤ Nếu trẻ bị bỏng hoá chất thì khi xối nước vào người trẻ chú ý không để nước làm hoá chất loang ra các phần không bị bỏng. Sau khi đã làm mát vết bỏng, đắp hờ lên đó một miếng gạc hoặc khăn sạch (không bị xù lông) để giữ sạch vết thương, tránh làm vỡ những nốt bỏng nước (nếu có). Sau khi đã sơ cứu thì chuyển ngay trẻ đi bệnh viện.

➤ Cần chú ý loại bỏng do điện giật vì những vết bỏng loại này trông có vẻ nhỏ nhưng có thể lại rất sâu. Vì vậy, khi trẻ bị điện giật thì tốt nhất nên đưa đến bệnh viện để kiểm tra ngay sau khi đã được sơ cứu.

Ngộ độc

➤ Khi trẻ có các triệu chứng như nôn, đau bụng, co giật, bất tỉnh hay lơ mơ, có vết bỏng quanh miệng... thì cần nghĩ ngay trẻ đã bị ngộ độc và tìm cách sơ cứu trước khi chuyển đến bệnh viện. Nếu trẻ còn tỉnh, hãy cho trẻ uống một cốc sữa hoặc nước, không cho uống nước muối hay chanh, giấm.

➤ Nếu trẻ đã bất tỉnh, cần kiểm tra xem trẻ còn thở không. Nếu trẻ ngừng thở, cần làm hô hấp nhân tạo nhưng nên đặt một miếng vải mỏng lên trên miệng bé và hà hơi qua tấm vải để tránh cho bản thân không bị nhiễm chất độc từ miệng bé. Không nên cố làm cho trẻ nôn ra chất độc.

➤ Nếu trẻ bị chất độc ngấm vào mắt, có thể dùng một bình nước ấm để cao 10 cm dội từ từ lên mắt liên tục trong 15 phút. Nếu trẻ bị bỏng quanh miệng do uống phải hoá chất, cần lấy nước sạch rửa da và môi cho bé. Sau khi sơ cứu cần chuyển ngay trẻ tới bệnh viện, mang theo những thứ còn sót lại mà bạn nghi trẻ đã nuốt phải. Nếu trẻ nôn thì bạn cũng mang theo một mẫu tới bệnh viện.



Sơ cứu tai nạn giao thông

Việc cấp cứu tại chỗ rất quan trọng, nếu như sai sót có thể làm tình trạng bệnh nhân nặng lên, thậm chí gây ra liệt toàn thân hoặc tử vong. **Các sai sót thường gặp là:**

- Không băng bó vết thương, để bệnh nhân chảy máu kéo dài. Nhìn chung, mọi người cứ thấy máu là sợ, không dám cầm máu hoặc không biết cách xử trí, cứ để như vậy đưa thẳng vào bệnh viện.
- Không cố định xương cho bệnh nhân gãy xương trước khi đưa đi bệnh viện.
- Chở người chấn thương cột sống cổ bằng xe gắn máy, hoặc vận chuyển bằng ô tô nhưng để ngoẹo đầu, lệch cổ... Với những ca bệnh này, nhất thiết phải dùng băng ca cứng, cố định cổ tạm thời rồi mới đưa bệnh nhân đi viện.
- Kéo dài thời gian sơ cứu đối với bệnh nhân chấn thương sọ não. Sau tai nạn, nếu thấy bệnh nhân mất tri giác, lơ mơ, phải đưa đến bệnh viện càng sớm càng tốt.

➤ Các bước cơ bản trong cấp cứu tai nạn giao thông

-*Với ca bệnh nhẹ* (bệnh nhân hoàn toàn tỉnh táo, không chảy máu, thậm chí đứng dậy được), cần cho nằm nghỉ để theo dõi dấu sinh tồn, bắt mạch, đo huyết áp, theo dõi nhịp thở.

-*Với ca vừa* (có tổn thương chi như gãy xương, tay, chân, rách da chảy máu tại chỗ), phải cố định chi gãy. Gãy chi trên thì lấy khăn làm máng treo tay, nếu là chi dưới thì phải nẹp rồi mới mang bệnh nhân đi. Chảy máu thì cầm máu tại chỗ: lấy một cục bông dè mạnh vào vết thương - động tác rất đơn giản nhưng cầm máu hiệu quả.

-*Với bệnh nhân nặng* (trong tình trạng hôn mê), nên tiến hành sơ cứu theo 3 bước: thông đường thở; làm bệnh nhân thở được (hà hơi, hồi sức); bắt mạch, kiểm tra tim, xoa bóp tim và lồng ngực nếu cần thiết. Sau đó, phải chuyển gấp đi bệnh viện.

* Trong trường hợp nặng, điều quan trọng nhất là thông đường thở để cho bệnh nhân tự thở được. Việc ngưng thở trong vòng 3 phút sẽ làm chết não và quá 5 phút có thể gây chết tim.



☞ MỘT SỐ TRƯỜNG HỢP CẤP CỨU THÔNG THƯỜNG:

Ngất xỉu

- Đẻ nạn nhân nằm ngửa trên mặt phẳng, chân cao, đầu thấp.
- Nói lỏng áo quần; lau mặt bằng nước lạnh và quạt mát cho bệnh nhân. Giải tán những người vây xung quanh.
- Nếu ngất lâu hơn 5 phút, phải ủ ấm cho bệnh nhân và đưa đi bệnh viện.

Chảy máu cam

- Đẻ bệnh nhân ngồi trên ghế dựa, đầu ngả ra sau; hoặc nằm dài trên bàn, ghé... đầu thòng xuống.
- Dùng khăn đắp nước lạnh đắp lên trán và lên mũi.
- Nếu máu cam còn chảy, bóp 2 mũi lại độ 5 phút hay nhét bông gòn vào mũi.

Say nóng: do làm việc khi thời tiết nóng nực, ra nhiều mồ hôi.

- Dấu hiệu: mặt nhợt nhạt, da lạnh, ẩm; mạch đập nhanh và yếu.
- Xử trí: đặt nằm chỗ mát, gác chân cao, xoa bóp chân. Cho uống nước muối (1/2 muỗng cà phê muối trong 1 lít nước)

Say nắng:

- Dấu hiệu: da đỏ, nóng và khô, sốt cao; thường bất tỉnh.
- Xử trí: đưa nạn nhân vào chỗ mát, đắp nước lạnh hay nước đá. Quạt mát cho bệnh nhân. Đưa đi bệnh viện.





☺ ĐI TRẠI 👍



A. Chuẩn bị

1. Chọn lựa địa điểm: phải đi tiền trạm để khảo sát và chọn lựa. Đất trại phải rộng rãi đủ chỗ để dựng lều, phong cảnh đẹp, có nước sạch gần nơi cắm trại, gần nơi lấy củi... không nên cắm trại ở nơi đông người, bệnh viện, khu quân sự...

2. Tiếp xúc: Với chủ đất hay chính quyền địa phương để xin phép, gửi giấy thông báo và xin phép đến từng phụ huynh của trại sinh. Thông báo cho trại sinh biết ngày, giờ, địa điểm tập kết... thời gian đi trại, chủ đề hay mục đích của trại, lệ phí trại.

3. Chỉnh trang lều vải: xem lại các lều vải, kiểm tra dây, cọc, cột, dùi cui có đủ không?

4. Dụng cụ đi trại

a. Dụng cụ tập thể: *Lều vải, dây, cọc, dùi cui, soong nấu...*

b. Dụng cụ cá nhân:

+ *Y phục:* đồ ngủ, đồng phục, đồ tắm, áo mưa, giày dép...

+ *Đồ vệ sinh cá nhân:* Kem, bàn chải răng, xà phòng, gương, lược, khăn, giấy vệ sinh...

+ *Vật dụng ăn uống:* Chén, đĩa, muỗng, ly, dao, bình nước...

+ *Vật dụng học tập:* Bút, sổ tay, còi, dây...

+ *Vật dụng sinh hoạt:* Đèn pin, đèn cây, quạt gas, nhang muỗi

+ *Mùng mền, võng cá nhân.*

Tất cả sắp xếp thứ tự gọn gàng vào ba lô, những vật ít sử dụng để dưới, vật xài nhiều để ở trên.

5. Lên chương trình cụ thể, rõ ràng.

B. Chương trình sinh hoạt trại:

Phân nhiệm cụ thể, theo đúng chương trình, vệ sinh trại sạch sẽ, kỷ luật nghiêm, phải kiểm tra trại thường xuyên, chuẩn bị bếp núc, chuẩn bị lửa trại, nơi tập trung, nơi sinh hoạt...



► **Nhỗ trại:** Trại sinh thu gom vật dụng chung và đồ đạc cá nhân gọn gàng. Trả lại nguyên trạng cảnh quang giống như lúc ta mới đến. Xóa bỏ tất cả dấu vết của trại. Trước khi ra về, ta cám ơn chủ đất, cám ơn chính quyền địa phương.

NHỚ: *Đến sạch - Ở sạch – Đi sạch.*

► **Tổng kết trại:** Sau khi đi trại về, chúng ta phải có một buổi họp tổng kết trại để rút ra những ưu khuyết điểm.

D. Lều trại:

1. **Muốn may lều,** trước hết ta chọn mẫu rồi làm bằng bìa cứng với tỷ lệ 1/10. Phóng đại 10 lần lên vải rồi mới cắt. 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 nhưng lại không thấm nước. Hai bên hông lều, nên có hai tấm riềm chắn gấp vào trong được, để chống mưa hắt và côn trùng.

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

2. Vị trí dựng lều:

- Cắm lều ở nơi đất trống, có bóng cây che nắng buổi chiều.
- Chọn chỗ đất bằng phẳng, dọn sạch sẽ và lượm bớt sỏi đá.
- Tránh hướng gió thốc vào lều.
- Không dựng lều sát tàn cây cao, rất nguy hiểm khi mưa gió, hay dựng dưới lòng suối cạn, nước lũ về trở tay không kịp.
- Khoảng cách các lều đủ gần để dễ điều hành nhưng phải đủ xa để các tổ, đội được độc lập với nhau.

3. **Đông tác dựng lều:** mọi thao tác phải đồng bộ. Mỗi người phải biết nhiệm vụ của mình trong đội hình dựng lều.

► Với đôi hình hai người:

Với hai trại sinh X và Y, chúng ta lần lượt thao tác:

- a. Trại sinh X phải giữ thật chặt và thẳng cột lều số 1.



- b. Trại sinh Y đóng cọc A1 và kéo dây lều buộc vào.
- c. Trại sinh Y lần lượt đóng các cọc B1, B3 và kéo dây buộc vào.
- d. Trại sinh X rời vị trí, qua giữ cột lều số 2.
- e. Trại sinh Y đóng cọc A 2 và kéo dây buộc vào.
- f. Trại sinh Y lần lượt đóng các cọc góc B2, B4 và kéo dây góc lều buộc vào.
- g. Trại sinh X và Y rời vị trí, đến đóng các cọc còn lại và điều chỉnh mái lều.

➤ **Dựng lều có chuẩn bị trước (theo quy tắc 1/3) với 1 người:**

I. Yêu cầu: Khi dựng lều cần chú ý các kỹ thuật sau:

- 4 cọc phụ xung quanh lều phải tạo thành 1 hình chữ nhật cân đối. Mái lều căng, thẳng. Các gút dây đúng kỹ thuật (quai chèo, trại bay...)

- Các cọc đều nghiêng 45° so với mặt đất. 2 cọc neo gậy và 2 chân gậy nằm trên 1 đường thẳng. 2 cây gậy vuông góc với mặt đất và song song với nhau, vv.

II. Chuẩn bị:

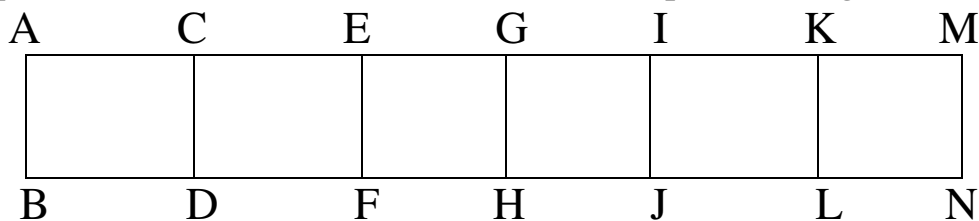
- 1 tấm bạt có chiều dài 4 m , rộng tùy ý (từ 2 ->3,5m), may cửa và rèm theo ý thích (nhớ may nút bấm lại cho gọn).

- 2 cây gậy dài 1m6

Công thức tính: chiều cao gậy = chiều dài bạt * 0,4

(tức là : bạt 4m * 0,4 = gậy 1m6; nếu bạt dài 6m thì gậy là 2m4)

**Xếp bạt : Chia chiều dài tấm bạt làm 6 phần bằng nhau.



Sau đó lần lượt xếp như sau:

- Xếp GH trùng với KL theo đường xếp IJ
- Xếp AB trùng với EF theo đường xếp CD
- Xếp CD trùng với GH theo đường xếp EF

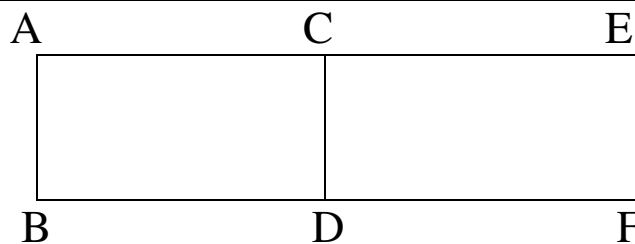


- Xếp MN trùng với IJ theo đường xếp KL
Cuốn tròn bặt lại và buộc thật gọn gàng.

III. Dụng lều:

1. Mở dây, bung bặt trải ra đất, lật cạnh MN ra và đóng 2 cọc ở 2 góc này, dùng gút quai chèo để buộc dây ở góc bặt vào cọc.
2. Lật cạnh CD ra, rồi lật tiếp cạnh AB ra đất, đóng 2 cọc vào 2 góc A,B và buộc dây ở góc bặt vào cọc.
3. Để 2 gậy thẳng hàng với đường EF, đỉnh 2 gậy chạm vào 2 điểm E, F phía chân mỗi gậy đóng 1 cọc.
4. Làm dấu 2 điểm E, F trên đất. Nâng tấm bặt lên và buộc đỉnh lều vào đỉnh gậy, đặt chân gậy trùng với điểm E trên đất, kéo căng dây neo để buộc vào cọc neo gậy sao cho gậy vuông góc với mặt đất.
5. Di chuyển qua phía đối diện và thực hành như bước 4 với cây gậy còn lại. Nhớ kéo căng dây neo gậy để đỉnh lều được căng nhưng phải giữ cho gậy thẳng góc với mặt đất.
6. Chỉnh, sửa, kéo căng các dây buộc vào cọc để mái lều được căng.

► Dụng 1 lều bất kỳ (không có chuẩn bị trước) với 1 người



1. Trải rộng tấm bặt ra đất, đóng 2 cọc ở 2 góc E, F và buộc dây ở 2 góc này vào cọc.
2. Buộc 1 đỉnh gậy vào đỉnh lều D rồi dựng gậy vuông góc với mặt đất sao cho mái lều DF thật căng. Làm dấu điểm D trên mặt đất.
3. Hạ bặt xuống đất. Từ điểm D, đo chiều dài $DB = DF$, đóng 1 cọc ở điểm B và buộc dây ở góc B vào cọc.
4. Ở phía đối diện, lấy đối xứng với điểm B là điểm A sao cho $AE = BF$ và $AE // BF$ rồi đóng 1 cọc ở điểm A và buộc dây



góc A vào cọc. Lúc này, 4 góc bạt đã được buộc vào 4 cọc xung quanh.

5. Nâng tấm bạt lên và buộc đỉnh lều vào đỉnh gậy, đặt chân gậy trùng với điểm giữa của AE (và BF) trên đất, kéo căng dây neo để buộc vào cọc neo gậy sao cho gậy vuông góc với mặt đất. Di chuyển qua phía đối diện và thực hành cùng các thao tác với cây gậy còn lại.

6. Sau đó, kéo căng dây neo gậy để đỉnh lều được căng nhưng phải giữ cho gậy thẳng góc với mặt đất. Chỉnh ,sửa, kéo căng các dây buộc vào cọc để mái lều được căng.

Trên đây là cách dựng lều chỉ với 1 người trong khoảng từ 3 đến 5 phút. Nếu 2 hay 4 người dựng thì cần phân chia công việc hợp lý và phối hợp nhịp nhàng thì trong vòng 2 phút, trại đã được dựng xong.

4. Các vật dụng cần thiết: Dây, Cọc, Gậy (cột lều), Dùi cui (búa đóng)...

5. Mương thoát nước

Khi đã dựng lều xong, phải đào mương thoát nước ngay, sâu khoảng 10cm, rộng 20cm. Tâm của con mương ngay dưới mép lều (chỗ giọt nước nhỏ xuống). Bao nhiêu đất đào lên, nên đắp thành một con đê chắn phía bên trong lều. Mương và đê nên đào và đắp thật thẳng để tăng thêm phần thẩm mỹ của lều.

Nếu đất bằng phẳng, thì chúng ta phải đào mương đủ bốn phía của lều và ít nhất là một mương tháo, dẫn nước ra xa lều. Cuối mương tháo là một hố chứa nước. Nếu đất dốc, thì chỉ cần đào 3 phía của lều.

6. Gấp lều: Cũng giống như khi dựng lều, khi gấp lều chúng ta cũng phải thao tác theo thứ tự để được nhanh chóng và gọn gàng.

- + Dọn sạch sẽ đồ đạc trong lều và chung quanh.
- + Tháo dây và nhổ hai cọc ở hai đầu lều (dây buộc 2 gậy)



- + Đóng cửa lều (nếu lều có cửa)
- + 2 người cầm đỉnh lều và xếp hai mái lều nghiêng về 1 bên trong khi 4 góc lều vẫn bị buộc cố định (để sau này khi cắm lại, ta sẽ mở trại ra theo đúng vị trí này và đóng 4 cọc ở 4 góc lều để buộc dây trước khi dựng trại lên)
- + Tháo dây ở 4 góc và nhổ 4 cọc xung quanh (nhớ gom cọc và dây gọn vào 1 nơi để tránh thất lạc)
- + Xếp gọn lại cho vừa túi đựng lều. Dùng dây bó chặt lều lại.

7. Khắc phục những trở ngại

↪ Căng mái lều

Khi cột lều vào cọc, nên sử dụng nút tăng dây hoặc dùng một cái tendeur bằng gỗ như sau: Dùng một miếng gỗ nhỏ, dài hai lỗ vừa đường kính của dây lều, luồn dây vào, khi cần thì kéo miếng gỗ đến đâu là dây cố định đến đó.

↪ Cọc lều bị nhổ bật lên

- Trường hợp gặp đất mềm, cọc hay bị nhổ bật lên khi ta căng dây, ta hãy chèn đá thêm vào chân cọc
- Khi cắm trại ở bờ biển, ta không tìm ra đá, thì hãy làm các hàng cọc phụ để neo cọc chính.

↪ Muốn nâng cao cột lều

Xác định vị trí của chân gậy, ta cắm một vỏ chai hay ống tre có mắt ở giữa. Nếu cột bị lún, ta đập vỡ 1/2 nửa trên của chai rồi úp ngược xuống, hoặc úp một cái tô xuống đất để làm chân đế.

↪ Nước chảy vào hai đầu võng:

Khi ta nằm võng dưới lều, nước mưa thường chảy theo hai đầu dây treo võng làm ướt lưng. Nếu muốn khắc phục, bạn chỉ cần mua hai khoen sắt (cỡ vòng đeo tay), cột ở hai đầu võng. Nước chảy đến khoen sắt sẽ tự nhỏ hết xuống đất.

↪ Nước chảy vào trong lều:

Khi chúng ta sử dụng hai góc cây thay thế hai gậy để căng lều, nếu trời mưa, chắc chắn nước sẽ theo dây rồi chảy vào lều, các bạn dùng một sợi dây ngăn, cột trên sợi dây căng lều



(gần phía lều) nước sẽ nhỏ theo dây ngăn đó mà không chảy vào lều.

☞ **Mái lều bị dột:**

Mái lều của bạn làm bằng vải thấm nước, nếu mưa lớn sẽ bị dột. Để khỏi bị ướt đồ đạc, các bạn đính vào chỗ dột một sợi dây, đầu dây cột một cục đá nhỏ, bỏ vào trong một cái tô hay một vật chứa nước. Nước dột sẽ theo sợi dây chảy vào trong tô.

☞ **Góc lều không có khuy:**

Khi chúng ta sử dụng những tấm bạt để làm lều, thì ở góc không có khuy đồng để xỏ dây, ta có thể làm như sau: túm góc bạt quanh một viên sỏi tròn (không dùng đá sắc cạnh sẽ làm sòn rách vải) dùng dây làm nút thông lọng để buộc góc bạt.

☞ **Hố rác lộ thiên:**

Nếu gặp đất cát, đất quá cứng... không thể đào hố rác được, ta có thể làm như sau: lấy 3 hay 4 cái cọc, đóng ló lên khỏi mặt đất chừng 3 tấc (chu vi bằng túi nylon mà ta định sử dụng). Bẻ miệng túi nylon lại và tròng vào đầu mấy cọc đó. Khi đầy, ta túm lại đem bỏ vào hố rác công cộng hay đốt bỏ.

☞ **Cọc nhỏ không lên:**

dùng phương pháp đòn bẫy.

8. Bếp núc nấu nướng: người làm bếp cần phải biết:

➤ **Thảo thực đơn:** phải nắm rõ có bao nhiêu tiền, cho bao nhiêu người ăn, trong bao nhiêu ngày rồi dự kiến những thực phẩm cần phải mua.

➤ **Bảo quản thực phẩm:** Những thực phẩm để qua đêm phải bỏ vào bao, dùng dây (có bôi thuốc chống muỗi) treo lên cây để khỏi bị kiến và thú rừng làm hỏng

➤ **Thiết kế các kiểu bếp:** Trong các cuộc trại, chúng ta đều sử dụng cây khô làm củi và bếp tự tạo để nấu nướng. Tuy nhiên có thể cho trại sinh dùng bếp gaz trong trường hợp cần nấu nhanh như trà, cà phê...hoặc cần nước sôi để sát trùng y



cụ

► **Chọn nơi làm bếp**

- Bếp phải gần nơi lấy củi
- Đất trại thích hợp với loại bếp nào
- Thời gian sử dụng bếp
- Che mưa, nắng, gió
- Phát quang chỗ làm bếp, tránh tàn cây và gốc cây
- Dọn sạch các vật dễ bắt lửa

**Bếp gong sắt:* Đây là kiểu bếp gọn nhẹ và tiện lợi nhất, với 3 gong sắt này, bạn có thể sử dụng trên mọi loại đất, cát, nấu bất cứ loại nồi lớn nhỏ nào cũng được

**Bếp mini:* Nếu bạn chỉ cần pha trà, cà phê... hoặc bạn đi trại một mình, nấu nướng ít, bạn có thể chế tạo một bếp mini đơn giản bằng các cách sau:

1/ Dùng một lon kim loại có nắp đậy, đục 4 lỗ trên nắp lon, xâu 4 tim đèn vào 4 lỗ đó. Nấu các vụn của đèn dầu hoặc paraffine đổ vào, để nguội, các bạn đã có một bếp mini.
2/ Lấy 4-5 tờ nhật báo cuộn tròn lại, cột từng khúc như bánh tét, rồi cắt từng đoạn ngắn (vừa bỏ vào lon). Nấu paraffine hay đèn cầy đổ vào lon. Dùng một miếng thiếc cắt. Khi không dùng thì tháo ra xếp gọn, khi cần thì chồng lên nhau thành kiềng để đặt ca hay lon lên nấu. Trong khi nấu, các bạn có thể bỏ bếp mini vào trong một lon nước lạnh lớn hơn (để làm nguội).

Môi lửa: Hãy dùng rơm, lá thông hoặc giấy, vỏ cây, trái gòn, các cây có chất dầu chẻ nhỏ... để làm vật dẫn lửa. Sau khi có chất dẫn lửa rồi, ta dùng những cành khô thật nhỏ (cỡ bằng que diêm). Sắp thành hình tháp hay hình nón, trên đó chúng ta sắp thêm các cành cỡ bằng ngón tay, đoạn nhóm lửa cho cháy đượm lên, ta mới chắt củi vào. Trường hợp có gió to, ta nên theo hướng gió mà nhóm lửa. Củi ẩm thì để dưới gió. Lưu ý đừng để tàn lửa gây nên hỏa hoạn.



9. 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.

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

- *Thuốc tím:* cho một ít tinh thể nhỏ của thuốc tím 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 30⁰ 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.

10. Nấu nướng: bếp phải có thứ tự và sạch sẽ. Vật nào chỗ đó; củi khô xếp cạnh bếp. Chén, bát, nồi niêu, soong, chảo... thực phẩm và gia vị, phải có giàn cao và che đậy cẩn thận. Thức ăn phải ngon, bổ, rẻ, giản dị, dễ làm, phù hợp với nguyên vật liệu và gia vị mà chúng ta mang theo, nhất là phải biết đổi món cho ngon miệng và dễ tiêu hóa.

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

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

Luộc rau chín mà vẫn xanh:

Đề nước thật sôi, cho vào tí giấm, chanh hay muối rồi mới nhúng rau vào, không đậy nắp, rau sẽ chín mà vẫn xanh.

Cơm khét:

Ra lửa ngay, mở vung bỏ vào nồi cơm vài cục than còn cháy đỏ, đậy vung lại sẽ bớt mùi khét.

Cơm nhão:



Mở nắp vung để rảy mồ hôi đọng trên vung nhiều lần. Khi cơm chín, xúc ra rá để cho bốc hơi, sẽ bớt nhão phần nào

Cơm sòng:

Cho vào một ít nước sôi, xới lên, đậy nắp vung thật kín. Gấp than cháy hồng bỏ lên trên nắp vung. Cơm sẽ chín đều.

Cách nấu Cơm Lam: vo gạo hay nếp thật sạch, ngâm trong vài giờ càng tốt, rồi đổ vào 1 ống tre có lóng (mặt gạo chiếm khoảng 2/3 lóng), đổ nước (hay nước dừa càng ngon) cao hơn mặt gạo chừng 2cm, úp phần trên lóng tre (được cưa xéo) lại, bao quanh bằng lá, buộc chặt bằng dây lạt. tre hay dây rừng; lấy đất sét nhão bọc lại bên ngoài (để dây khỏi bị cháy); sau đó bỏ vào lửa đốt. Khi nào ống tre cháy gần hết lớp ngoài thì cơm vừa chín. Khi ăn chỉ cần lột lớp vỏ lụa bên trong của ống tre, trông như bánh tét nhưng có hương vị đặc biệt. Có thể hoà thêm chút muối và bột ngọt vào nước trước khi nấu, cơm sẽ ngon hơn.

Nấu xôi trong trái dừa: dùng dao bén chặt ngang 1/3 của trái dừa gần già (kể từ cuống xuống) rồi đổ gạo hoặc nếp đã ngâm nước (khoảng vài giờ) cho đầy ¾ sọ dừa, chỉ để nước dừa ngập trên mặt gạo chừng 1 lóng tay, dùng đinh để ghim 2 phần của quả dừa lại thật kín. Bỏ vào bếp lửa đốt cháy hết phần vỏ dừa thì bên trong vừa chín. Có thể bỏ thêm ít muối vào nước dừa.

Công dụng của nước vo gạo:

- Rửa chén đĩa không cần xà bông
- Khoai mì sẽ trắng nếu được ngâm trong nước vo gạo

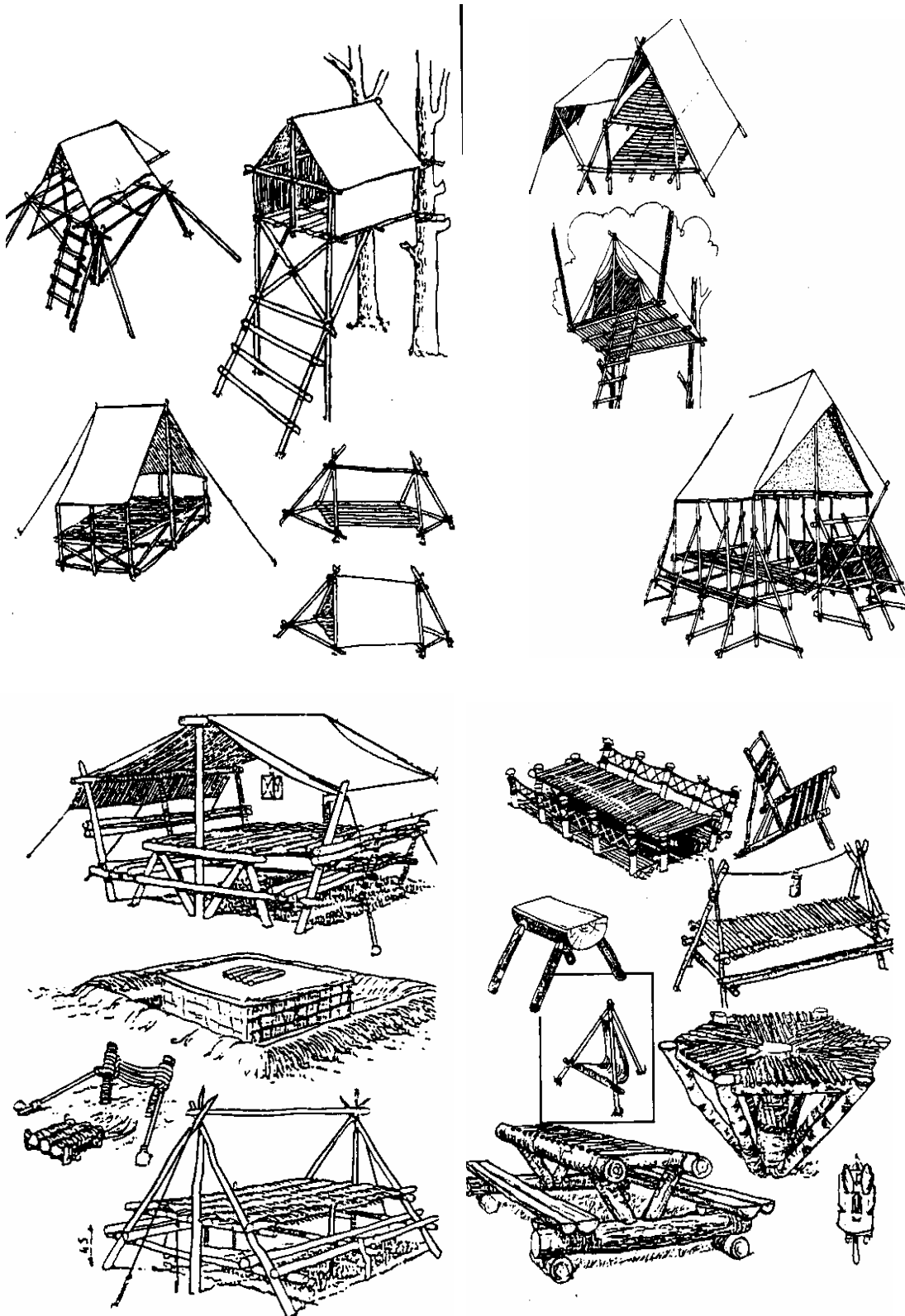
Cách chùi song chảo

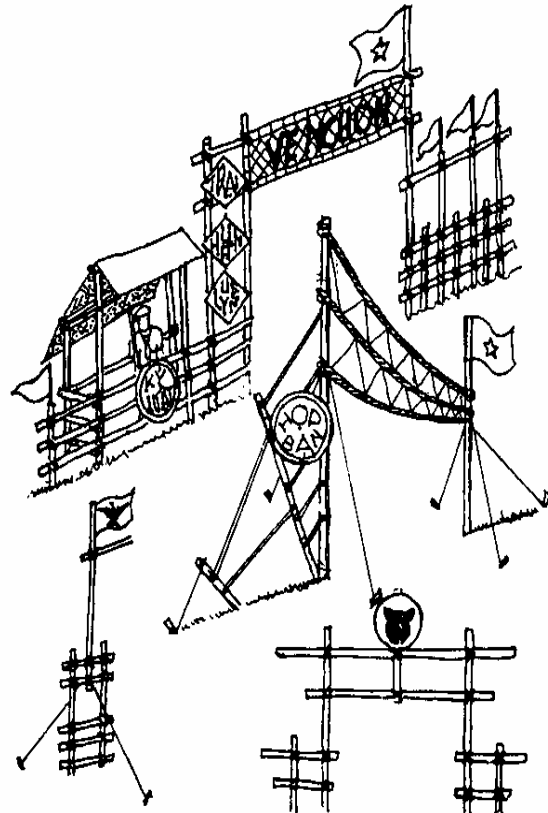
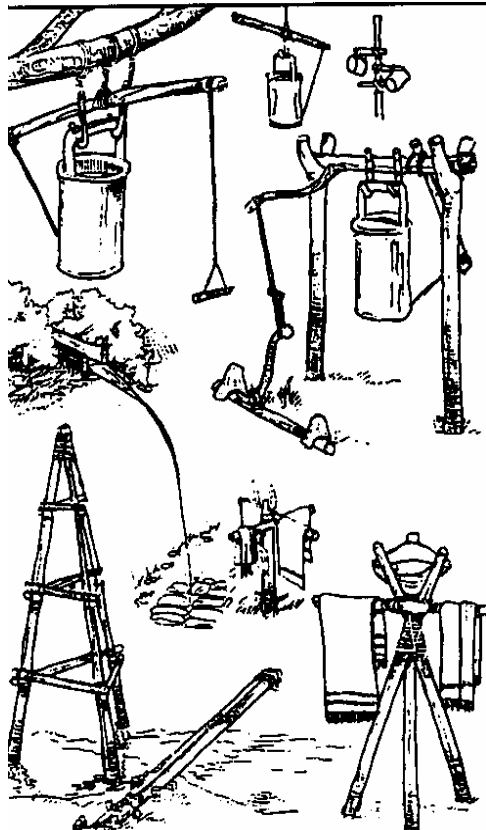
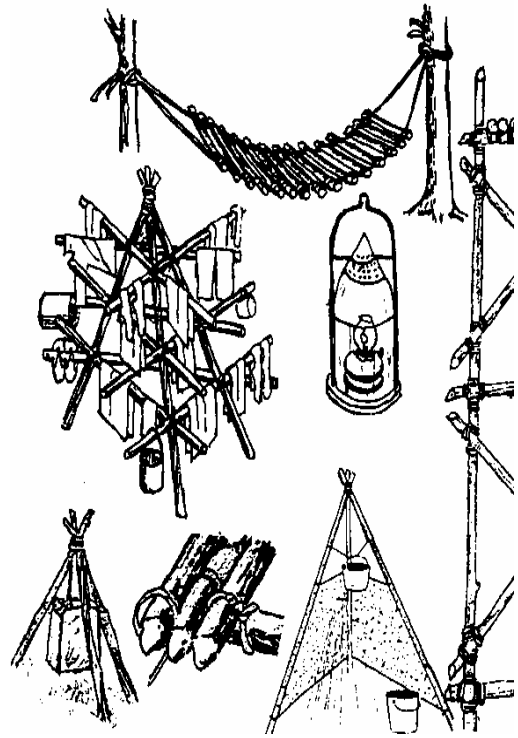
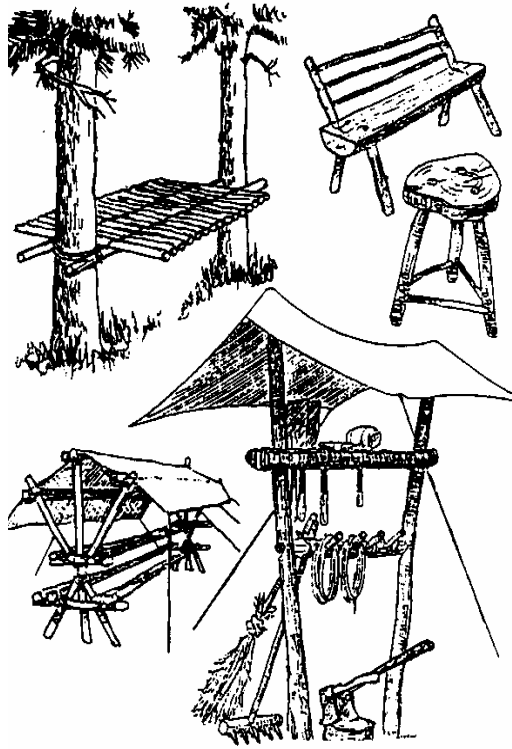
Trước khi nấu, bôi nhiều lớp xà phòng ở mặt ngoài nôi, song, chảo... Khi rửa, bạn chỉ cần dùng giẻ ướt chùi sơ qua song nôi sạch sẽ như mới.

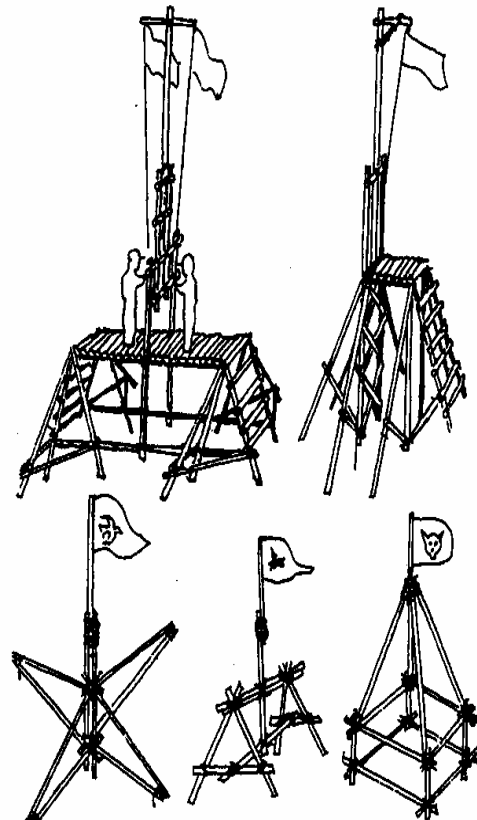
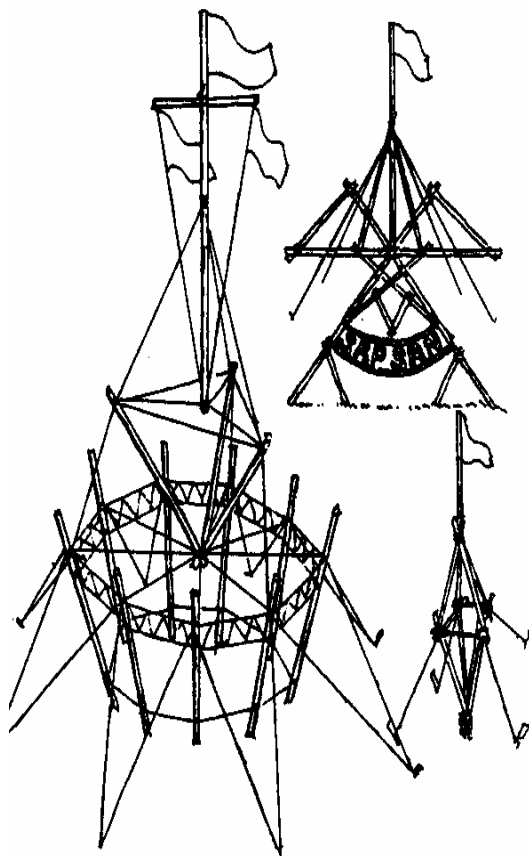
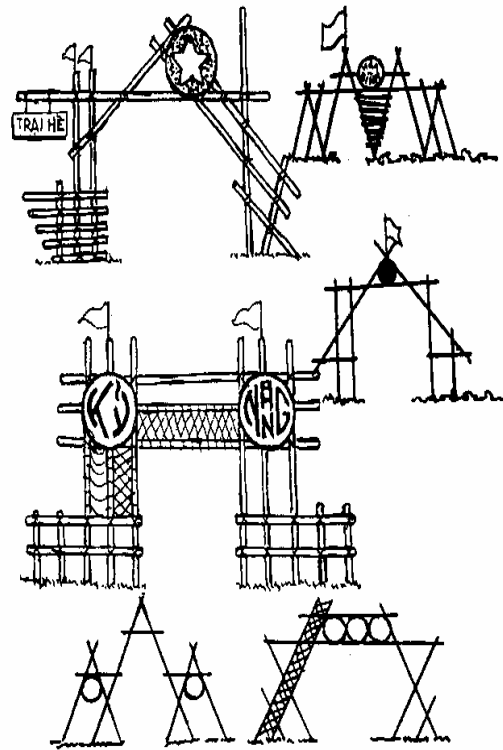
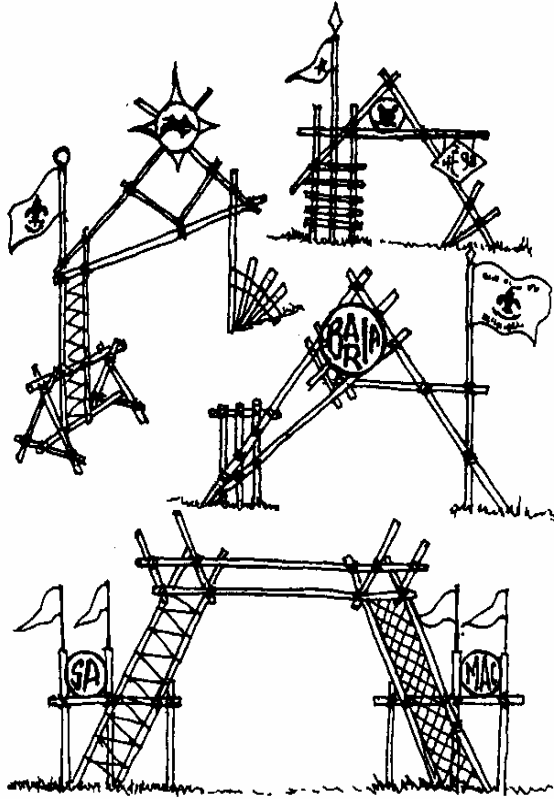
Người say đắm tài sắc và danh lợi giống như kẻ liếm mật trên lưỡi dao bén



MỘT SỐ KIỂU LỀU SÀN VÀ THỦ CÔNG TRẠI









LỬA TRẠI

Lửa trại không phải là một buổi trình diễn văn nghệ cho trại sinh có dịp giải trí sau một ngày hoạt động, hay để giúp vui cho dân chúng trong vùng, hoặc để phô diễn tài nghệ cá nhân... mà chúng ta phải lưu ý đến tính chất giáo dục và mục đích rèn luyện của lửa trại. Lửa trại không dành cho các tài tử hay diễn viên chuyên nghiệp mà dùng cho các trại sinh. Ở đây, họ được giao lưu kết bạn, xây dựng tình đồng đội, thân hữu... được cùng vui chơi, ca hát, nhảy múa, đóng kịch... giúp các em phát triển năng khiếu nghệ thuật, lòng tự tin, mạnh dạn, óc quan sát, trí tưởng tượng... Ngoài ra, lửa trại còn để lại trong tâm hồn trại sinh những dấu ấn sâu sắc, khó quên, nhất là những buổi lửa tĩnh tâm, lửa dặm đường. Lửa trại phải diễn ra ở khung cảnh thiên nhiên thoáng đãng, tránh những khu vực đông đúc nhiều người qua lại, để bầu không khí được thân mật, ấm cúng, các trại sinh dễ dàng biểu lộ khả năng hay mạnh dạn sinh hoạt.

A. Các loại lửa trại:

I. Lửa trại nguyên thủy

1. Lửa vui: Đây là một hình thức của lửa trại nguyên thủy như các cổ nhân ta xưa, khi phát hiện ra lửa; cứ đêm đêm họ cùng tụ tập bên đống lửa, nghỉ ngơi, sưởi ấm, xua đuổi bóng đêm và thú dữ. Họ kể cho nhau nghe những chuyện đã làm, dự kiến những chuyện sẽ làm... Họ nói, họ hát cho nhau nghe, họ múa, họ nhảy để cảm tạ thiên nhiên, thần thánh, trời đất... Lửa vui thường dành cho các tiểu trại, trong những đêm không có lửa trại chính thức. Loại lửa trại này sau khi đốt lửa lên rồi, các trại sinh đến tụ tập bên đống lửa kể chuyện hay đàn hát tự do. Không có chương trình sắp đặt trước.



2. Lửa dậm đường

Đây là loại lửa trại đặc trưng của những anh chị đã trưởng thành. Hình thức tổ chức cũng giống như lửa vui, nhưng (có thể) có những chủ đề sâu sắc hơn để cùng bàn luận, đàm đạo... trong không khí thân mật, thoải mái. Như những người lữ hành, du mục, sau những chặng đường dài, họ đốt một đống lửa bên đường để tạm nghỉ. Ôn lại chặng đường đã qua và chuẩn bị cho chặng đường sắp đến. Họ truyền đạt cho nhau những kinh nghiệm sống, những kiến thức cuộc đời, động viên tinh thần, an ủi giúp đỡ lẫn nhau... Lửa dậm đường tổ chức rất gọn nhẹ, ấm cúng, thân mật... Đây cũng là một buổi thanh đàm thoải mái và tự do, ai muốn ngâm thơ, đàn hát, kể chuyện... tùy thích.

3. Lửa tĩnh tâm

Thường được tổ chức sau các chương trình lửa trại, khi tất cả các trại sinh không phận sự đã về lều, chỉ còn lại các đối tượng đã được xét chọn, những người có trách nhiệm. Đây là một phương pháp giáo dục tâm hồn, nâng cao tinh thần hướng thượng... Trong tình thân ái cởi mở, những người được chọn nói lên những suy nghĩ, thắc mắc, ước nguyện... để chia sẻ với những người tham dự. Những người này sẽ hướng dẫn, động viên, giải tỏa và bồi dưỡng thêm cho đối tượng. Sau đó, tùy theo nội lệ của từng đơn vị, sẽ có nghi thức tuyên hứa hay kết nạp. Dù mỗi phong trào, mỗi đơn vị có nghi thức tĩnh tâm khác nhau, nhưng tất cả đều hướng tới điều thiêng liêng cao đẹp nhất của con người.

II. Lửa trại tăng cường

Loại lửa trại này bầu không khí hoàn toàn khác hẳn. Sẽ có nghi thức khai mạc và chương trình sắp đặt từ trước - do một Quản trò và một quản lửa điều hành buổi lửa trại.

1. Lửa trại khai mạc: Đây là buổi lửa trại trong đêm đầu tiên ở đất trại - có thể xem đây cũng là một nghi thức khai mạc.



Nội dung gồm những tiết mục có tính cách tự giới thiệu và kết bạn (nếu có nhiều đoàn cùng tham dự). Nên ngắn gọn - không kéo dài quá 1 giờ 30 phút.

2. Lễ trao giải: Đây là buổi lễ quan trọng nhất. Thường tổ chức vào đêm bế mạc trại. Đây cũng là buổi tổng kết, trao giải, biểu dương, khen thưởng những cá nhân và đơn vị đã xuất sắc trong kỳ trại. Chương trình được Quản trò lồng vào những tiết mục đã thu gom ở đơn vị hoặc cá nhân và được sắp xếp sao cho thật linh động, hấp dẫn.

3. Lễ kỷ niệm:

Được tổ chức nhân kỷ niệm một sự kiện hay một danh nhân, một thánh nhân hoặc trong dịp sinh nhật của đoàn hay của nhân vật quan trọng trong vùng. Đây là loại lễ trại có đề tài riêng - cho nên nội dung chỉ xoay quanh chủ đề đó. Khi tổ chức những hình thức lễ trại này, theo phép xã giao, ta nên mời chủ đất và gia đình, những nhân vật mà đoàn tiếp xúc, những ân nhân, v.v...

B. Tổ chức một buổi lễ trại

Chuẩn bị khung: Thông báo cho các Tiểu trại hay các Đội trưởng trước về chủ đề của buổi lễ trại và số lượng tiết mục mà họ có thể tham gia. Trại sinh nếu chưa rành các nghi thức thì phải tập luyện hay ôn lại cho thống nhất và đồng bộ. Ôn lại những băng reo, bài hát, luân xướng, ca múa cộng đồng...

Chuẩn bị địa điểm:

Chọn một khu đất khô ráo, rộng rãi, thoáng đãng, không có tàn cây đe dọa trên đồng cỏ, không có những hố trũng, gốc cây, rễ cây... Dọn sạch sẽ đất đá và gom sạch lá khô chung quanh.

Chuẩn bị chỗ ngồi cho quan khách được thoải mái tự do, trên gió, gần nơi trình diễn... Nếu là sân xi măng hay gạch, chúng ta lót thiếc, vỏ cây, lá cây... ở dưới trước, sau đó đổ cát lên, để sân không bị quá nóng dẫn đến nứt nẻ.

**Chọn đề tài:**

Đề cho buổi lửa trại có ý nghĩa, chúng ta nên cô đọng chương trình trong một chủ đề nào đó.

Sắp xếp củi:

Có nhiều hình thức sắp xếp củi cho một buổi lửa trại như: hình nón, hình kim tự tháp, hình lục lăng, hình tam giác... Cho dù sắp kiểu nào, thì chúng ta cũng phải cho những vật dễ bắt lửa ở dưới trước, rồi sắp cành cây hay củi nhỏ lên, sau hết mới chất củi lớn (nhớ chừa nơi châm lửa).

Sắp xếp đội hình:

Nêu là lửa trại nguyên thủy thì quá dễ dàng, vì trại sinh tự động đến ngồi xuống xung quanh đống lửa là đủ. Nhưng nếu lửa trại tăng cường, nhất là những buổi lửa trại có quan khách và khán giả tham dự, thì chúng ta phải biết cách sắp xếp đội hình: Trại sinh ngồi hai ba vòng, không nên ngồi quá rộng, vì sẽ không nghe được tiếng nói của diễn viên (nếu không có hệ thống khuếch âm), cũng đừng để khán giả tràn vào nơi trình diễn, gây cảnh lộn xộn. Quan khách được tiếp rước và hướng dẫn đến chỗ ngồi dành sẵn, trên gió, gần nơi trình diễn. Nhưng hãy cẩn thận. Một buổi lửa trại mà có quan khách và khán giả thì sẽ biến thành buổi biểu diễn văn nghệ, không khí thân mật ấm cúng sẽ không tồn tại. Các trại sinh dễ rụt rè nhút nhát bỏ mất dịp thử nghiệm tài năng. Như thế thì giá trị giáo dục của lửa trại sẽ chẳng còn bao nhiêu.

C. Chương trình lửa trại

Chương trình lửa trại được Quản trò sửa soạn ít nhất là một ngày, nhưng hình thức và nội dung được giữ kín để tạo sự hấp dẫn (ngoại trừ Quản lửa, để kịp phối hợp). Sau khi thu thập các tiết mục của các đơn vị - Quản trò sẽ tùy nghi sắp xếp, nhưng ca hát thường phải chiếm tối đa, nhất là ca múa cộng đồng. Như thế, bầu không khí sẽ sôi động, bớt ảm đạm, nhàm chán.

Nên thu xếp sao cho các quan khách tham gia một vài tiết



mục hay mẩu chuyện (nhưng phải hỏi ý kiến của họ trước). Thường thì chương trình được thiết lập theo khung sau:

- Tập hợp (hò lửa)
- Đón quan khách.
- Gọi lửa, châm lửa, nhảy lửa
- Lời khai mạc (nếu có)
- Sinh hoạt cộng đồng, văn nghệ, ca múa...
- Giờ tinh thần (câu chuyện tàn lửa)
- Giải tán

Quản trò nên sắp xếp làm sao cho đến khi gần kết thúc, thì chương trình trầm lắng dần dần và kết thúc trong im lặng.

I. Thủ tục khai mạc

Thủ tục 1:

- Quản trò và một số người “hò lửa”.
- Sau mỗi bài hát “Gọi lửa” thì nêu tên từng đơn vị mời ra khu vực lửa trại.
- Đơn vị nào nghe gọi tên mình sẽ “A” lên một tiếng thật dài và chạy ra.
- Sau khi trại sinh đã ra khu vực lửa trại hết thì mới mời các anh chị Phụ trách và quan khách.
- Trại trưởng hay chủ tọa châm lửa.
- Hát bài “nhảy lửa” và cùng nhảy chung.
- Lời khai mạc (nếu có)
- Chương trình sinh hoạt, văn nghệ.

Thủ tục 2:

- Anh chị phụ trách tiếp tân đón quan khách từ xa và hướng dẫn vào khu vực lửa trại.
- Thần Bóng đêm ra chặn lại, vừa khoe khoang khoác lác vừa hù dọa. Thần Ánh sáng (Quản trò) xuất hiện trong tiếng động inh tai (do trại sinh gõ bằng đủ thứ loại dụng cụ) với cây đuốc trong tay, đánh đuổi Thần Bóng đêm và hướng dẫn quan khách an tọa (trại sinh im lặng). Thần Ánh sáng lên tiếng trấn



an và ca ngợi ngọn lửa, ca ngợi ánh sáng...Thần Ánh sáng hát bài “Gọi lửa” lần thứ nhất, tất cả hát lại lần thứ hai.

- Quản trò mời anh chị Phụ trách hay chủ tọa châm lửa.
- Múa và hát bài “Nhảy lửa”.
- Chương trình sinh hoạt, văn nghệ....

II. Bế mạc: Hết chương trình, Trại trưởng cảm ơn quan khách và khán giả, tiễn quan khách trong khi trại sinh ca bài “Tạm biệt”.Nếu có tinh tâm thì giờ này bắt đầu chuẩn bị tiến hành.

Câu chuyện tàn lửa

Nếu lửa trại thường, thì trước khi bế mạc, Trại trưởng có “Câu chuyện tàn lửa” với tất cả trại sinh. Đây cũng là giờ tinh thần với những lời tâm tình nhắn nhủ ngắn gọn. Sau đó hát bài “Tàn lửa” rồi từ từ im lặng rút lui về lều của mình, tuyệt đối không vỗ tay, reo hò hay hô giải tán lúc này.

Quản trò

Người ta thường hiểu lầm: Quản trò là một anh hề, lên nhảy nhót, uốn éo để chọc cười thiên hạ. Không đơn giản như vậy đâu, người Quản trò là linh hồn của buổi lửa trại, nó quyết định sự thành đạt của buổi lửa trại đó. Người Quản trò ngoài óc khôi hài, dí dỏm, còn phải năng động, phản ứng nhanh, san lấp ngay những lỗ hổng của chương trình. Người Quản trò phải có nhiều vốn liếng sinh hoạt như: trò chơi, băng reo, ca múa cộng đồng... Phải biết lúc nào tạo bầu không khí sôi động, lúc nào phải trầm lắng. Biết cắt ngang một cách khéo léo những tiết mục quá dài hoặc có nội dung nhảm nhí. Biết phối hợp cùng Quản ca và Quản lửa để tạo nên một chương trình sống động.

Quản ca

Thường thì nhiệm vụ này Quản trò có thể kiêm nhiệm nhưng nếu trong buổi lửa trại lớn hay Quản trò không có năng khiếu



về ca hát, thì phải có Quản ca để chia bớt gánh nặng. Quản ca không cần phải là ca sĩ mà chỉ cần biết hát và thuộc nhiều bài hát sinh hoạt, vui ca... Biết bắt nhịp, chia bè hát đuôi (luân xướng), biết một số bài ca múa cộng đồng, biết chọn bài hát cho đúng với hoàn cảnh, biết trại sinh đã thuộc những bài ca múa nào và cũng phải có óc hài hước, vui tươi, dí dỏm, phối hợp với Quản trò, Quản lửa cho nhịp nhàng.

Quản lửa

Là người chịu trách nhiệm về củi đốt và ánh sáng (nếu tổ chức lớn thì nên lập ra một ban ánh sáng) cho nên người Quản lửa phải biết kỹ thuật sắp củi sao cho cháy đều, hiểu rõ tính chất cháy của những loại củi khác nhau. Lo dự trữ củi cho đủ dùng, không được thiếu nửa chừng. Là người chọn khu vực để đốt lửa, Quản lửa phải biết phòng hỏa, tránh đốt lửa dưới tàn cây xanh hay gần những cây có dầu. Trong lúc sinh hoạt văn nghệ, phải phối hợp với Quản trò, Quản ca, để biết khi nào cần tăng, khi nào cần giảm ánh sáng. Vì vậy Quản lửa phải biết một số xảo thuật ánh sáng và cách tạo màu cho lửa.

- *Quản trò, Quản lửa, Quản ca không nên xuất hiện khi trình diễn, trừ trường hợp cần thiết.*

II. Công cụ hỗ trợ cho lửa trại

1. Chuột lửa: Là một công cụ dùng cho việc châm lửa khai mạc, có nhiều cách để chế tạo chuột lửa.

a. Từ trên cao chạy xuống:

- Căng dây kẽm đến thân cây hay một điểm cao và có độ dốc vừa phải, đầu dây kẽm (phía đốt lửa) chúng ta nối bằng một đoạn dây nylon ngắn để sau khi cháy thì dây đứt, không gây trở ngại cho việc trình diễn.

- Lấy lon sữa bò, lon bia... cho giẻ tẩm dầu vào, lấy dây kẽm làm thành một cái quai. Dùng tim đèn nối dài (hay vải se lại thành sợi) cột vào lon.



- Treo lon trên điểm cao nhất của sợi dây kẽm, cố định bằng dây thun, thòng dây tim xuống cho vừa tầm. Khi đốt, dây thun đứt, lon lửa sẽ trôi theo độ dốc xuống đồng lửa.

b. Từ dưới chạy lên:

Nguyên tắc thì vẫn trượt theo dây kẽm nhưng một bên thì nhờ trọng lượng, một bên thì nhờ dây thun đàn hồi. Loại chuột lửa này chúng ta để cho hộp lon nằm ngang và làm hai khoen bằng dây kẽm để dễ dàng trượt theo dây hướng dẫn. Từ một góc nào đó, dùng dây thun tạo lực đàn hồi để bắn mỗi lửa lên cao, có sẵn chuột lửa. Từ đó chuột sẽ chạy xuống đồng củi.

2. Làm đuốc:

1. Dùng vải quấn quanh một cành cây tươi, lấy dây kẽm buộc lại, nhúng vào dầu. Cách này giản dị nhưng lửa cháy không bền.

2. Lấy một lóng tre, trúc, nứa... vừa tay cầm và có mắt (loại còn tươi), đổ dầu vào lóng tre và nhét giẻ lại, ta có một cây đuốc cháy khá lâu.

3. Chẻ một lóng tre ra làm 6 hay 8 phần đều nhau, lấy lon bia hay nước giải khát (loại nhỏ) để vào và dùng dây kẽm cố định cho thật chặt, đoạn đổ dầu và nhét giẻ vào.

3. Tạo màu cho lửa

Trong khi trình diễn văn nghệ, nếu Quán lửa biết cách tạo màu cho lửa, thì tiết mục sẽ thêm hấp dẫn và vui mắt. Dưới đây là một số vật liệu mà Quán lửa phải chuẩn bị để tạo màu cho lửa.

⇒ *Lửa bùng sáng:* Ném vào lửa những bao nylon nhỏ có chứa dầu lửa hay xăng, rơm khô, giấy cắt vụn, thuốc pháo bông.

⇒ *Tạo khói:* Ném vào lửa rơm ướt, lá cây tươi.

⇒ *Lửa màu đỏ:* Bột than.

⇒ *Lửa xanh:* Bột sulfate đồng, giấy bạc trắng.

⇒ *Lửa vàng:* Muối bột, nhựa thương phẩm.

⇒ *Lửa tóe bông:* Muối hạt.





Báo trại

Một trong những hoạt động lý thú của trại hè, trại họp bạn... là BÁO TUỜNG. Báo tường là một hình thức thông tin, giới thiệu, giải trí... của trại sinh.

Thông tin: Thông báo những chỉ thị, huấn lệnh... của ban quản trại, phản ánh lại cuộc sống và hoạt động của trại, đưa những tin tức mới nhất trong ngày.

Giới thiệu: Nếu có nhiều đoàn, nhiều địa phương tham gia thì nên nêu một vài nét về đơn vị mình như: truyền thống, tổ chức, số thành viên... và giới thiệu về địa phương của mình.

Giải trí: Gồm thơ, văn, truyện, tùy bút, tranh ảnh, sưu tầm, dịch thuật, vui cười...

Báo tường cũng là một hình thức thủ công trại, nên không thể làm sẵn ở nhà (dù chỉ là tiêu đề hay tên báo), rồi đem đến gắn vào. Tất cả phải được làm ở trại và chỉ được mang theo những vật dụng cần thiết như: Giấy, keo, hồ...Màu, bút màu, giấy màu...Hình chụp, tranh ảnh, tạp chí...

► **Đề tài:**

a. Đề tài tự chọn: Nếu tự chọn đề tài, thì chuẩn bị nội dung trong một ngày là đủ. Tuy nhiên chúng ta cũng nên giới hạn trong một số chủ đề.

b. Đề tài quy định: Với hình thức này, nên thông báo cho trại sinh trước vài ngày để họ kịp sáng tác.

► **Cách chấm điểm:**

1. Sự tham gia nhiệt tình của từng đơn vị.
2. Đúng chủ đề.
3. Trình bày đẹp, cân đối, hài hòa.
4. Văn thơ hay, tranh vẽ đẹp, có ý nghĩa.

Ghi nhớ:

- Không nói xấu hay công kích lẫn nhau.
- Không khoe khoang hay hoạt động tuyên truyền.



***Lấy oán báo oán, oán tự chât chông.
Lấy ân báo oán, oán tự tiêu tan***



Vai trò Đòi sống trại

Trại trưởng là người chịu trách nhiệm tổng quát trước tổ chức và tập thể trại sinh, là người điều hành lèo lái từ giờ phút khai mạc đến giây phút bế mạc của trại. Nhưng kết quả của trại như thế nào về chất lượng, về giá trị thì phụ thuộc vào người **lăn lóc, sống chết cho trại sinh**, đó chính là **Đòi sống trại**.

Một đòi sống trại với đầy đủ tinh thần trách nhiệm phải luôn luôn kham nhẫn, tìm tòi học hỏi thường xuyên. Đây là nhiệm vụ có tính chuyên môn.

Đòi sống trại là **người nắm sinh mệnh trại**, là một con người phải đáp ứng được những yêu cầu của Trại sinh. Từ những việc nhỏ đến những việc lớn của trại.

Hầu như đòi sống trại là người **giải quyết tất cả** những sự kiện phát sinh trên đất trại. Mỗi sự kiện đều trước hết thông qua đòi sống trại.

Đòi sống trại là **gạch nối** rất thân thiết giữa BQT và trại sinh, là người có đầy đủ tư cách để giải quyết mọi vấn đề, chỉ trừ khi có sự kiện nào không thể giải quyết được thì đòi sống trại trình với BQT để tìm cách giải quyết.

Giải quyết vấn đề có nhiều cách, đòi sống trại chọn một cách nào đó mà kết quả của nó có ảnh hưởng tốt trước hết cho BQT và cho cả trại sinh.

Đòi sống trại giỏi thì trại trưởng sẽ không lo lắng gì cả. Trại trưởng không mất công tìm hiểu trại sinh cũng như tình hình chung của trại, chỉ cần qua ĐST, trại trưởng có thể nắm được tất cả tình hình một cách chính xác.

Lâu nay, chúng ta cho rằng giữa trại trưởng và ĐST có một khoảng cách nào đó, trại trưởng không thể thay thế vai trò của ĐST, trường hợp này có thể xảy ra. Nhưng trại trưởng không tham gia những cuộc vui nhộn của trại là điều không thể hiểu nổi. Có người cho rằng cần phải bảo đảm phong thái nghiêm túc của trại trưởng thì chúng ta hiểu như thế nào về



khái niệm nghiêm túc? Ngược lại, ĐST có thể làm bất cứ công việc gì trong BTC, nếu anh ta có khả năng.

Chúng ta nên nghĩ rằng, trong thời gian huấn luyện, trại trưởng xuất hiện trước trại sinh ở dịp nào và trong thời gian nào. Bởi vì trại trưởng khác với vai trò của ĐST. Tuy nhiên, không phải vì thế mà trại trưởng lại không thể cùng sống với trại sinh những lúc cần thiết. Phong cách trang nghiêm không phải là vắng nụ cười trên môi trại trưởng. Gây cho trại sinh ấn tượng lo âu, sợ hãi và tín hiệu báo một sự thất bại của trại.

Đặt vấn đề thi cử, sát hạch, đấu hồng cũng **chưa phải là mục đích huấn luyện**. Vấn đề là không phải trúng cách hay không trúng cách, chính là mỗi trại sinh có đem hết tinh thần và nỗ lực để học hỏi, sinh hoạt ở trại chưa? Làm cho trại sinh an tâm trước bất cứ vấn đề gì trên đất trại là **nhệm vụ đời sống trại**. Đây không phải là việc làm đơn giản mà nó đòi hỏi đời sống trại phải quan tâm, theo dõi, tìm hiểu, phải có tầm nhìn bao quát tất cả. Phải hiểu từng thành phần trại sinh, biết tâm tư của học và nhất là phải xóa tan mọi mặc cảm của trại sinh.

Nói tóm lại, trại trưởng có thể không có khả năng của một ĐST, nhưng một ĐST có thể hoàn thành nhiệm vụ của trại trưởng hay bất cứ trách nhiệm nào trong BQT.

Vai trò của ĐST thật quan trọng, có thể nói rằng con người này mang tính quyết định về sự thành công hay thất bại của trại. Có đời sống trại chỉ thành công ở trại này mà không thành công ở trại khác. Chúng ta có nhiều trại huấn luyện cho nhiều cấp khác nhau, tùy theo mỗi trại mà chọn đời sống trại, đó là công việc của trại trưởng. Một đời sống trại có khả năng thành công trong các loại trại đòi hỏi phải hội đủ một số điều kiện cơ bản, đồng thời anh chị **phải nắm vững tinh thần của mỗi loại, mỗi cấp huấn luyện**.





MẬT THƯ



Mật thư là một bản thông tin được viết bằng các ký hiệu bí mật hoặc bằng các ký hiệu thông thường nhưng theo một cách sắp xếp bí mật mà người gửi và người nhận đã thoả thuận trước với nhau nhằm giữ kín nội dung trao đổi. Mật thư gồm 2 yếu tố: hệ thống và chìa khoá.

I. Hệ thống

1. Hệ thống thay thế: mỗi mẫu tự của bản tin được thay thế bằng 1 ký hiệu mật mã (như được thay bằng số, bằng ký hiệu Morse, bằng lời 1 bài hát, bằng những chữ cái khác, bằng những hình vẽ...).

2. Hệ thống dời chỗ: chuyển dịch, xáo trộn trật tự các mẫu tự của từng từ hay của cả bản tin theo 1 trật tự quy ước nào đó.

3. Hệ thống ẩn giấu: các yếu tố của bản tin vẫn giữ vị trí bình thường và không bị thay thế bằng các ký hiệu nhưng lại được nguy trang dưới một hình thức nào đó (viết xen kẽ với những từ khác, viết bằng hoá chất... khi khô thì không còn dấu vết)

- viết bằng nước chanh khi giải thì hơi lửa

- viết bằng sáp khi giải thì hơi lửa

- viết bằng xà phòng khi giải thì nhúng vào nước.

4. *Kết hợp 3 hệ thống* nói trên để tăng thêm tính phức tạp của mật thư.

II. Chìa khoá: có thể là 1 từ, một câu hay 1 ký hiệu gợi ý để giải mật thư. Khi giải mật thư cần đọc kỹ chìa khoá để tìm hướng giải. Tuy nhiên có nhiều dạng mật thư không có chìa khoá hay chìa khoá chỉ để nguy trang. Do đó không ai có thể tự khẳng định mình có thể giải được tất cả các loại mật thư.



III. Một số Mật thư tham khảo: Vì nội dung mật thư được giữ kín nên phân chia khoá của các mật thư trong GDPT có thể viết dưới dạng Phật hoá hay mang tính giáo dục, ôn tập một bài học nào đó để ĐS trong lúc chơi mật thư cũng ý thức được mục đích giáo dục của GDPT và nhớ lại bài học. Dưới đây xin trình bày một số mật thư có thể dùng trong GDPT, xin các anh chị tham khảo:

1. Mật thư 1: ☸ : *Lấy 5 điều luật Gia đình*

Thi hành cho đúng đời mình sẽ vui

Nội dung: **3413 – 4434.1323.5934.332.**

Cách giải: Chìa khoá cho biết phải dựa vào 5 điều luật của GDPT. Trong mỗi nhóm số, số đầu tiên chỉ **thứ tự điều luật**, số thứ 2 chỉ **thứ tự từ** trong điều luật đó, số thứ 3,4... chỉ **thứ tự chữ cái** trong từ.

Vd: nhóm số **3413** : trong **điều luật** thứ **3**, lấy **từ** thứ **4** (đó là từ “**DỒI**”) lấy các **chữ cái** thứ **1** và thứ **3** của chữ “**DỒI**”, ta có chữ “**DI**”. Tiếp tục như thế, ta có nội dung bản tin là “**DI CHUYỂN**”.

2. Mật thư 2: ☸ : *Niệm danh hiệu Bốn Sư*

Nội dung: **Phật Phát - Thích Về – Mâu Trí – Sư Trở – Ni Xuất - Nam Hỷ - Ca Vị - Mô Tả - Bốn Thương.**

Cách giải: Xếp các cặp từ trong bản tin theo đúng thứ tự trong câu niệm “**Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật**”, ta có nội dung bản tin: “**Hỷ Tả Thương Về Vị Trí Xuất Phát**”.

3. Mật thư 3: ☸ : *Bài ca “Sen Trắng”*

Nội dung: **Lòng hào trắng dung – Hào từ dung trí hình nghìn ta – Hình kia bùn.**



Cách giải: Ghi lời bài hát “**Sen Trắng**” rồi điền bảng chữ cái tương ứng, ta có:

“**KìaA xemB đoáC SenD trắngE thơmF. NghìnG hàoH quangI chiếuJ sángK trênL bùnM. HìnhN dungO BồnP SuQ chúngR taS , lòngT từU biV tríW giácX vôY cùngZ...**”

- Thay thế các từ trong nội dung bằng các chữ cái tương ứng (**Kìa = A, xem = B...**), ta sẽ có nội dung bản tin là : “**Theo Hướng Nam**”.

4. Mật thư 4: ⇨: **BI TRÍ DŨNG**

Nội dung: **TNI – UWH – WTR – HGM – HAN – OSA – OBA – ESF – WCC.**

Cách giải:

- Đánh số thứ tự cho các nhóm chữ trong nội dung,

vd: **TNI(1).UWH(2)...**

- Đánh số thứ tự cho từ chìa khoá theo thứ tự A,B,C... nếu có 2 từ trùng nhau thì từ đứng trước mang số thứ tự nhỏ hơn.(**B1 I4 T8 R7 Í5 D2 Û9 N6 G3**)

- Xếp các nhóm chữ thành hàng dọc theo số thứ tự tương ứng với số thứ tự chìa khoá

B1	I4	T8	R7	Í5	D2	Û9	N6	G3
T	H	E	O	H	U	W	O	W
N	G	S	B	A	W	C	S	T
I	M	F	A	N	H	C	A	R

- Đọc bản tin theo hàng ngang, ta có nội dung : “**Theo Hướng Bắc Tìm Anh Cả**”.

5. Mật thư 5:

⇨: **AN nhàn thanh thân không anh?**

Bát Chánh tu học thực hành sẽ vui.

Cuộc đời được mất hơn thua.

Xuôi dòng dễ đắm, ngược dòng mới tu.



Nội dung: 15. 26. 22. 3 – 8. 21. 1 – 15. 17. 14. 20. 12.
21. 2. 17

Cách giải: Trong câu thơ đầu, chữ AN được viết hoa và cuối câu có từ “**không anh**” tức là không có chữ N, chữ AN **không có N** thì còn lại chữ A. Trong câu thơ 2, ta có chữ **Bát**, tức là 8, suy ra **A = 8**. Câu thơ cuối có từ “**ngược dòng**” nên các con số phải viết ngược chiều với bảng chữ cái, tức là:

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R
S	T	U	V	W	X	Y	Z										
8	7	6	5	4	3	2	1	26	25	24	23	22	21	20	19	18	
17	16	15	14	13	12	11	10	9									

Thay các con số trong bản tin bằng các chữ cái tương ứng, ta có nội dung mật thư là:

“**Tìm Anh Trưởng**”

6. Mật thư 6

⇨: *Trung Đạo*

Nội dung:

Cùng nhau tìm hướng đi.

Tất cả anh chị em

Cùng đến Đoàn tu học

Anh chị trưởng vui hiền.

Cách giải: Trung Đạo là con đường chính giữa, không trái không phải, nên trong mỗi câu thơ có 5 từ, ta chỉ lấy từ đứng giữa tức là từ thứ 3. Ghép 4 từ đứng thứ 3 trong 4 câu thơ, ta có nội dung: “**Tìm anh Đoàn trưởng**”.

7. Mật thư 7:

⇨: *Thề tránh điều dữ*

Nguyện làm việc lành.

Dữ lẽ chẵn lành.

Thực hành nghiêm túc.

Nội dung: ZCNOHOKNIGTR - QCIHMUXATFF.

Cách giải: Theo chìa khoá gợi ý thì “**Tránh điều dữ**” và “**Dữ lẽ chẵn lành**” nên ta không lấy các chữ cái ở vị trí lẻ



(1,3,5...) mà chỉ lấy các chữ cái ở vị trí chẵn (2,4,6...). Nội dung mật thư là: **CÔNG CHÙA**

8. Mật thư 8:

⇨: *Hình ảnh bát sữa mà Đức Phật ném xuống sông khi Ngài quyết tâm thiên định dưới cội Bồ Đề.*

Nội dung: **FAUHC – JIAT – JPWAG**

Cách giải: Bát sữa mà Đức Phật ném xuống sông khi Ngài quyết tâm thiên định dưới cội Bồ Đề đã trôi ngược dòng sông nên khi đọc mật thư phải đọc từ chữ cuối ngược lên chữ đầu tiên, ta có nội dung: “**GẶP TẠI CHÙA**”

9. Mật thư 9:

⇨: *Ngang Quyết Tinh Tấn Tu Hành.
Đọc thì ta Phải Trao Truyền Điều Hay.
Cho dù mưa nắng giăng bày.*

Lòng ta thanh thản từng ngày an vui.

Nội dung:

Truyền Tu . Trao Tấn . Truyền Hành . Truyền Hành . Điều Tấn – Điều Hành . Điều Tấn . Phải Quyết . Trao Tu . Trao Hành .

Cách giải: Hai từ **Ngang-Đọc** cho biết đây là mật thư Toạ độ. Lập bảng toạ độ sau:

	Quyết	Tinh	Tấn	Tu	Hành
Phải	A	B	C	D	E
Trao	F	G	H	I	J
Truyền	K	L	M	N	O
Điều	P	Q	R	S	T
Hay	U	V	W	X	Y

Chiếu theo trục toạ độ, ta có: **Truyền Tu = N...** Tiếp tục, ta có nội dung: “**NHỎ TRẠI**”



10. Mật thư 10:

↳: *Phật tánh không sai khác*

$$ABCDE = 65.$$

Nội dung: 16. 14 – 6. 5. 14. 18 – 22. 11. 1. 8. 10

Cách giải: đây là dạng khoá ô vuông 25 ô có tổng của hàng ngang, hàng dọc, đường chéo đều bằng 65. Ta lập bảng sau(cách lập bảng xin trình bày trong dịp khác)

A 3	B 16	C 9	D 22	E 15
F 20	G 8	H 21	I 14	J 2
K 7	L 25	M 13	N 1	O 19
P 24	Q 12	R 5	S 18	T 6
U 11	V 4	W 17	X 10	Y 23

Nhìn vào bảng trên, ta có: **A = 3, B = 16...** Nội dung bản tin là: **BI TRÍ DŨNG**

11. Mật thư 11:

↳: *Thập trai là những ngày nào?*

Ghi theo thứ tự, lấy ra hai ngày

Thứ nhì cùng với thứ năm

Đếm ra xem chữ nào thế ngay.

Nội dung: CJ – JHEDW – DEEYV - SQDX

Cách giải: Thập trai theo thứ tự từ nhỏ đến lớn gồm những ngày: 1, 8, 14, 15, 18, 23, 24, 28, 29, 30. Thứ tự thứ nhì và thứ năm là số 8 và 18. Hai chữ cái tương ứng với hai số này trong bảng chữ cái là H và R, suy ra **H = R**

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

Với **H = R**, ta có **A = K, B = L...**

Nội dung mật thư : “**MT TRONG NÒI CANH**” (MT là viết tắt của ‘Mật Thư’)





HÌNH THỨC VÀ HIỆU LỆNH TẬP HỢP

Sự tập hợp cần phải nhanh chóng và có hình thức đẹp. Người điều khiển phải báo trước cho đoàn sinh biết các hiệu lệnh bằng còi, tay, miệng... và phải trình bày thật rõ ràng. Đoàn sinh khi nghe hiệu lệnh tập hợp cần nhanh chóng tập trung trong trật tự, không xô đẩy, chen lấn hay cười đùa, nói chuyện riêng...

I. Các thế cá nhân:

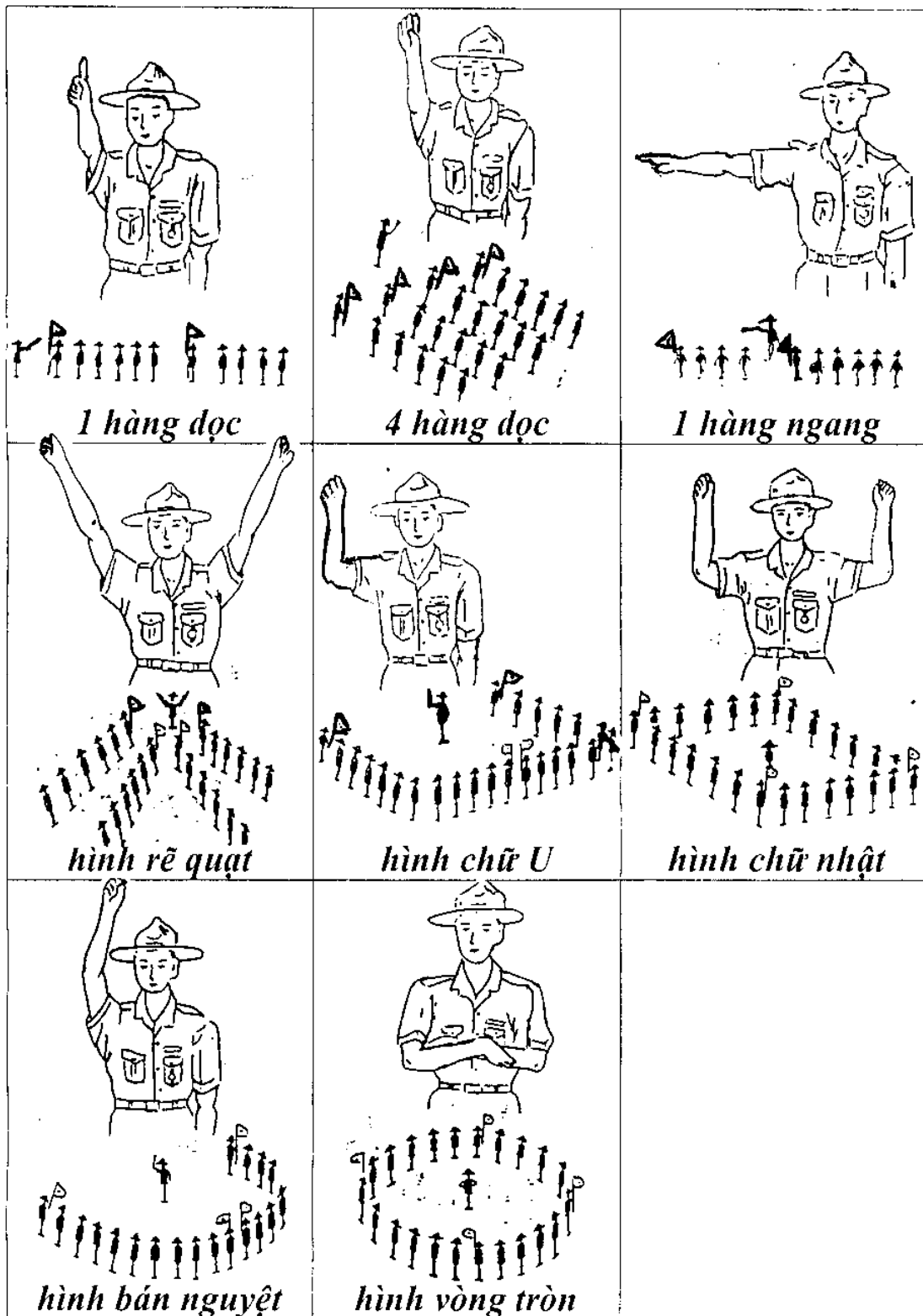
1. Nghiêm: đứng thẳng, 2 tay thẳng theo mình, gót chân chạm vào nhau, 2 bàn chân mở ra 1 góc 60° .
2. Nghỉ: chân phải đứng nguyên tại chỗ, bỏ chân trái ra khoảng 30cm, 2 tay để sau lưng. Thiếu nữ đứng tự nhiên, 2 tay vòng phía trước.
3. Nghỉ tự do: như thế nghỉ thường nhưng có thể nói chuyện nho nhỏ.
4. Chào: đứng thế nghiêm, tay phải bắt Ấn Cát Tường.
5. Chào có gậy: đứng thế nghiêm, tay phải đưa ngang thắt lưng nắm lấy gậy.

II. Hiệu lệnh tập hợp:

1. Dự lệnh: là lệnh ra trước để đoàn sinh chú ý chuẩn bị.
Vd: Người điều khiển nói: “Anh hô PHẬT TỬ, tất cả trả lời TINH TẤN và đứng nghiêm”
2. Động lệnh: là lệnh cho đoàn sinh thi hành một động tác.
Vd: Người điều khiển hô: “PHẬT TỬ”
tất cả trả lời “TINH TẤN” và đứng nghiêm.
3. Còi lệnh: hiệu còi dùng để cho đoàn sinh chú ý chạy đến trước khi dùng thủ lệnh hay khẩu lệnh.
4. Khẩu lệnh: ra lệnh bằng miệng, gồm dự lệnh và động lệnh.
5. Thủ lệnh: ra lệnh bằng tay (cùng khẩu lệnh và còi lệnh).
 - a. Tập hợp 1 hàng dọc: Người điều khiển đưa thẳng cánh tay phải ra đằng trước, bàn tay cao quá đầu 1 chút nắm lại và ngón trỏ đưa lên trời.



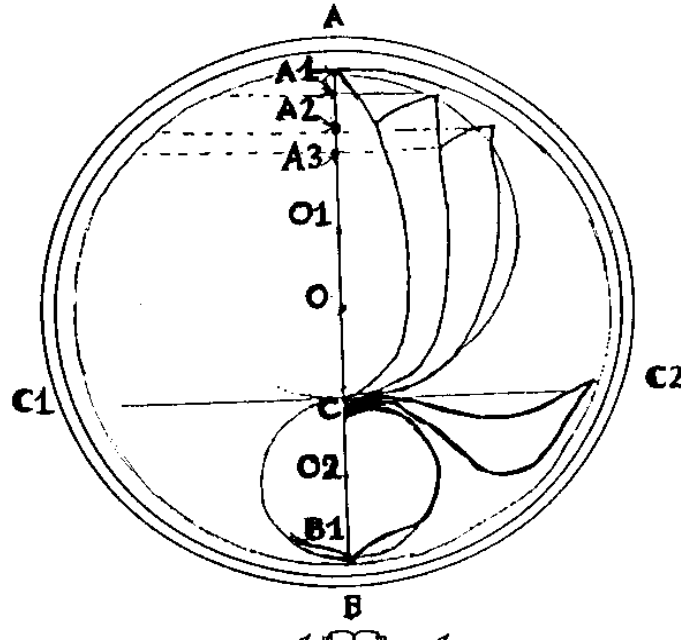
- b. **Tập hợp 2, 3, 4 hàng dọc:** Người điều khiển đưa thẳng cánh tay phải ra đằng trước, bàn tay cao quá đầu 1 chút và đưa 2, 3 hay 4 ngón tay tùy theo số hàng.
- c. **Tập hợp 1 hàng ngang:** Người điều khiển đưa thẳng cánh tay phải ra ngang vai, bàn tay nắm lại.
- d. **Tập hợp hình rẽ quạt:** Người điều khiển đưa 2 tay về phía trước và lên trên thành hình chữ V (góc 60°), bàn tay nắm lại.
- e. **Tập hợp hình chữ U:** Người điều khiển đưa tay phải ra ngang vai thành góc thước thợ, bàn tay nắm lại.
- f. **Tập hợp hình chữ nhật:** Người điều khiển đưa 2 tay ngang vai thành góc thước thợ, bàn tay nắm lại.
- g. **Tập hợp hình bán nguyệt:** Người điều khiển đưa tay phải lên đầu, bàn tay nắm lại.
- h. **Tập hợp hình vòng tròn:** Người điều khiển vòng 2 tay trước ngực, khi vòng đã tròn thì bỏ tay xuống cho đoàn sinh đứng lại.
6. Hiệu lệnh bằng chuông, mõ, đèn: Trong trường hợp thích nghi, chuông, mõ, đèn có thể ra hiệu lệnh tập hợp. Cách thức sử dụng sẽ do người điều khiển ấn định sao cho rõ ràng, dễ phân biệt.
7. Cờ hiệu: dùng để treo trước phòng, trước lều, hay trên gậy lều đội chúng để biết rõ Đội chúng phụ trách công việc gì.
- *Cứu thương* : Cờ trắng có chữ thập đỏ
 - *Trật tự* : Cờ nền đỏ có chữ **T** trắng
 - *Trực* : Cờ nền hồng, có cái còi trắng trên nền tròn nâu
 - *Vệ sinh*: Cờ nền xanh có cái chổi và cái cào trắng
 - *Nhà bếp*: Cờ nền trắng có cái bếp đen và ngọn lửa đỏ
 - *Tường thuật*: Cờ nền vàng có bút lông gà trắng, lọ mực đen
 - *Nghi lễ*: Cờ nền vàng có chữ vạn đỏ.





Cách vẽ huy hiệu Hoa Sen

1. Vẽ một vòng tròn tâm O, đường kính A1B1 (lớn hay nhỏ tùy theo hình Hoa Sen muốn vẽ).
2. Vẽ một hình tròn tâm O1 khác bằng $\frac{2}{3}$ hình tròn lớn có đường kính A1C = $\frac{2}{3}$ A1B1 (như hình vẽ).
3. Vẽ một hình tròn tâm O2 khác bằng $\frac{1}{3}$ hình tròn lớn có đường kính B1C = $\frac{1}{3}$ A1B1 (như hình vẽ).
4. Vẽ 5 cánh trên trong vòng tròn tâm O1 (vẽ 1 bên như hình vẽ, sau đó vẽ đối xứng phía bên kia).
5. Vẽ 3 cánh dưới trong vòng tròn tâm O2 (vẽ 1 bên như hình vẽ, sau đó vẽ đối xứng phía bên kia).
6. Chú ý các tỉ lệ sau:
 - **$O1A1 = \frac{1}{3} A1B1$**
 - **$A1A2 = A2A3 = \frac{1}{4} O1A1$**
 - **$O2B1 = O2C = \frac{1}{6} A1B1$**
 - **C1C2 vuông góc với AB**

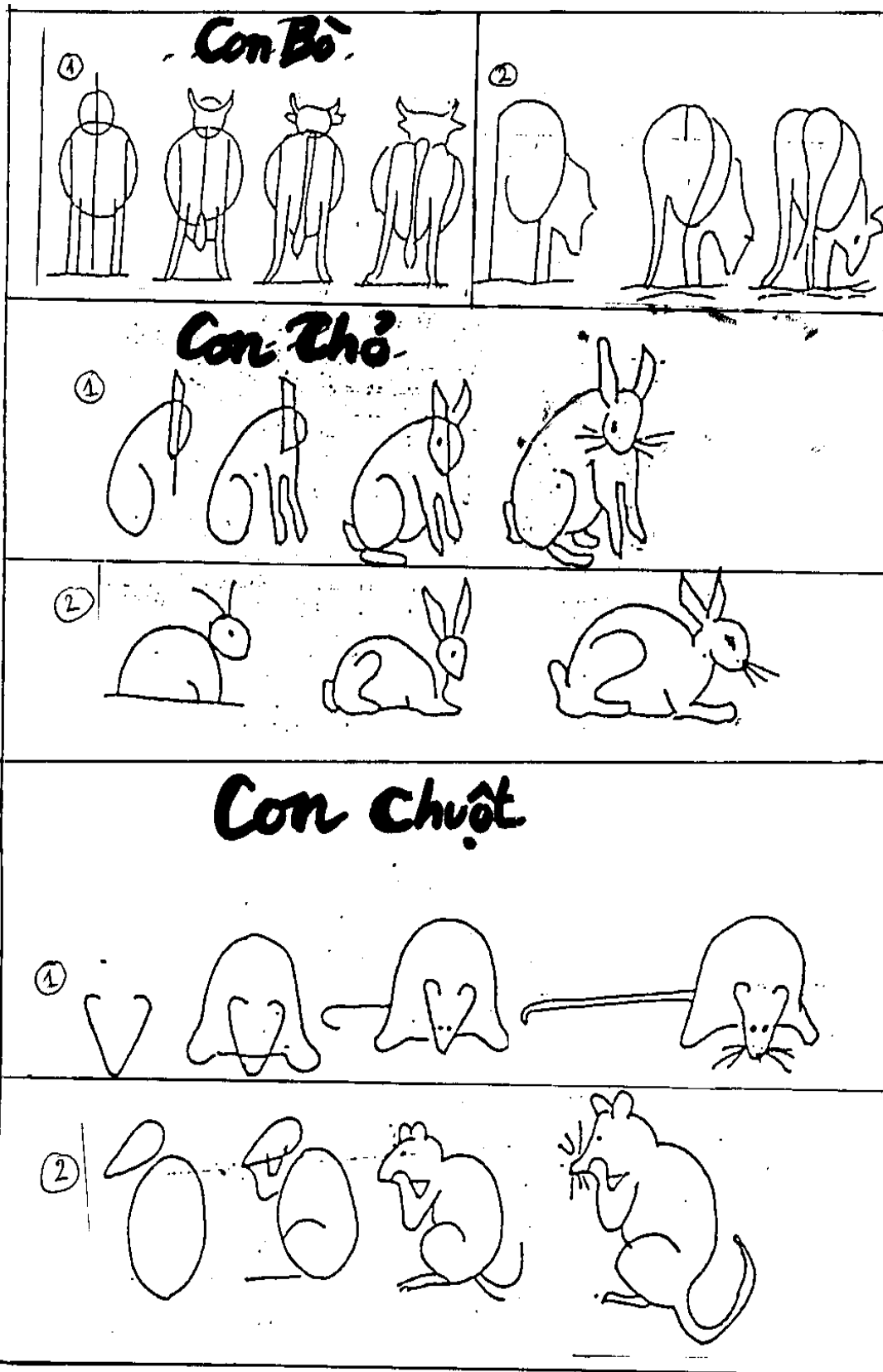


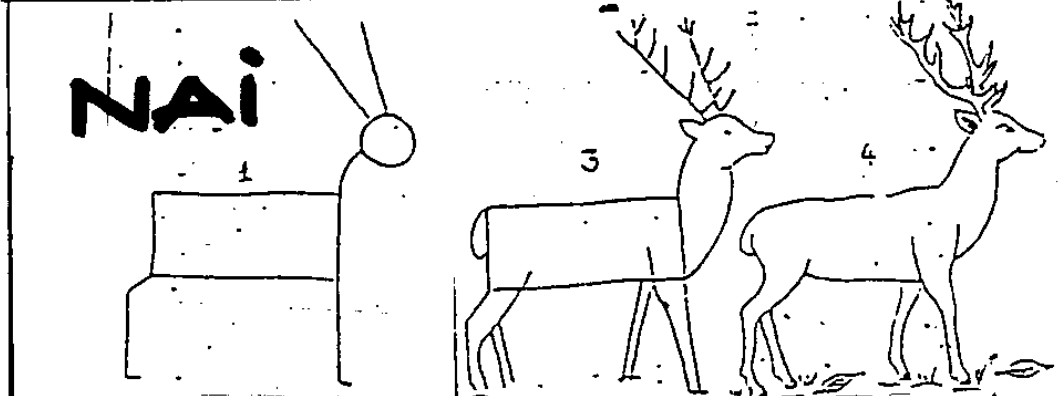
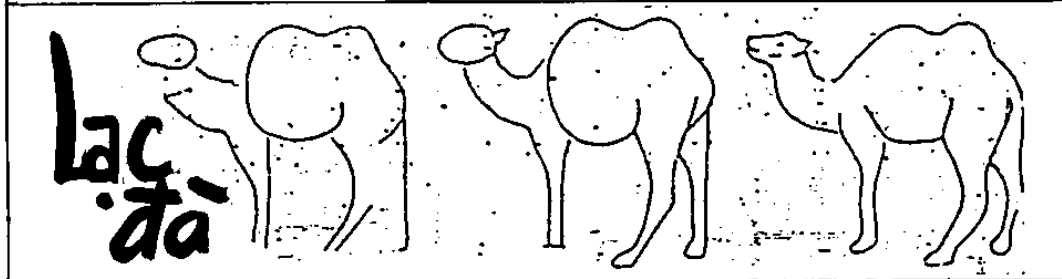
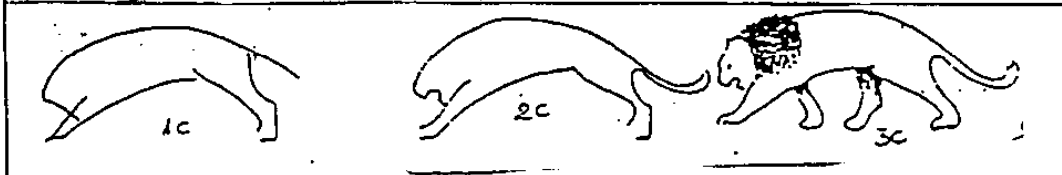
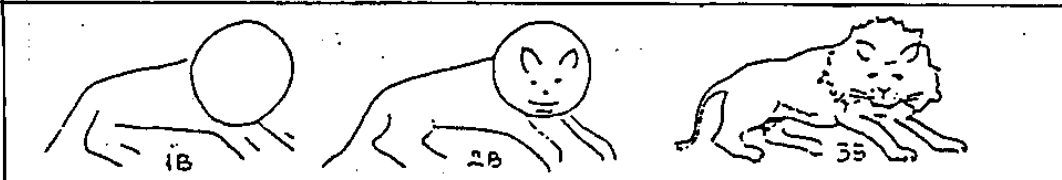
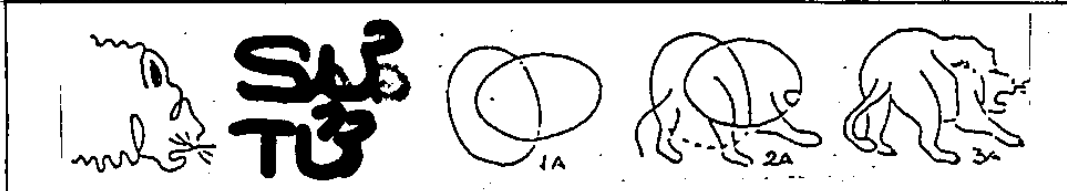
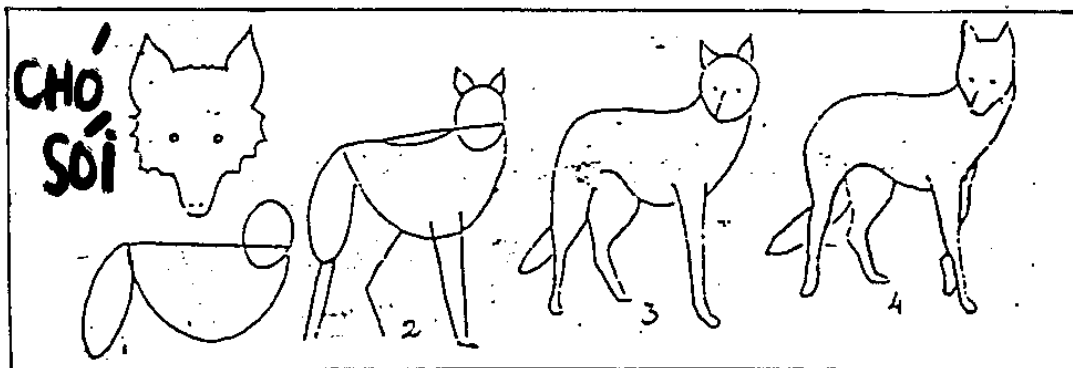


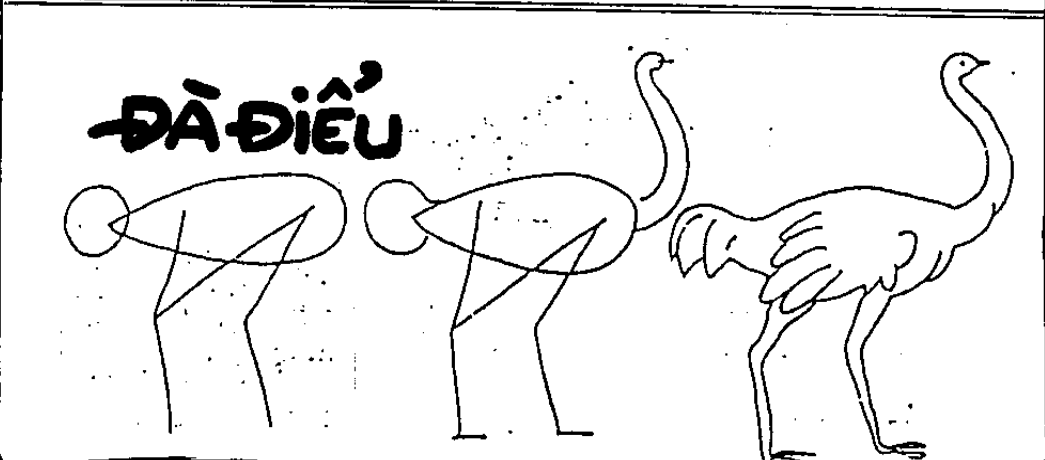
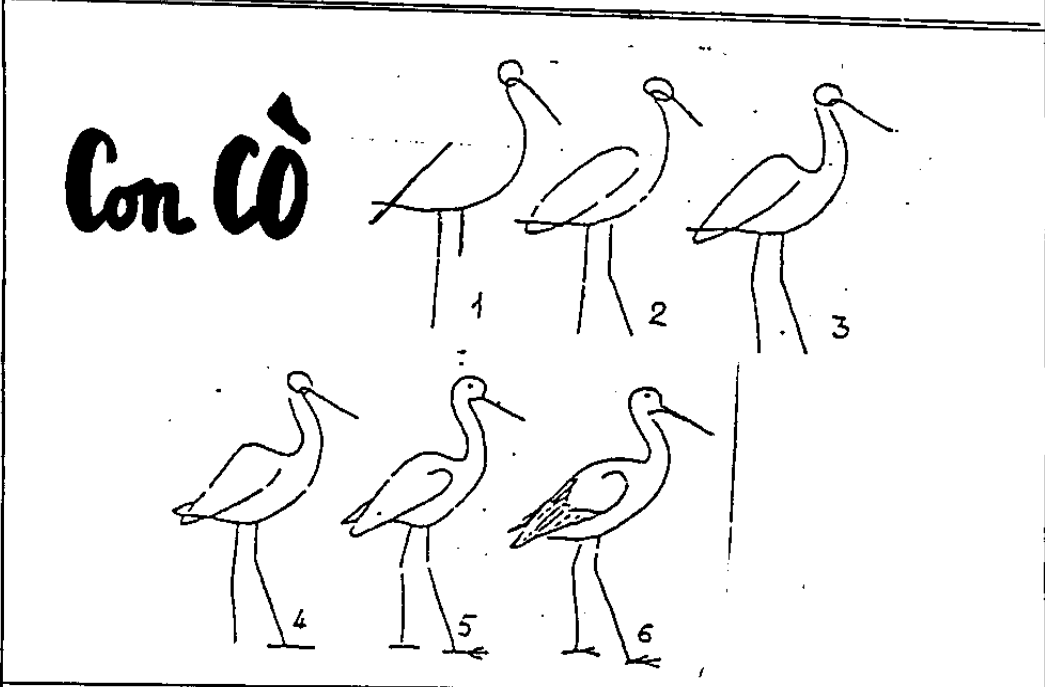
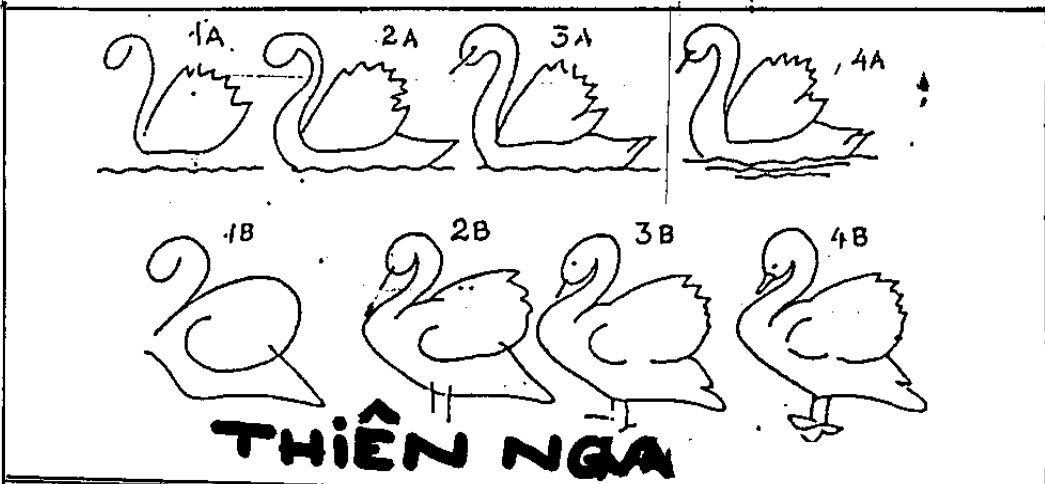
VẼ BÓNG

Cách vẽ đơn giản một số con vật











ƯỚC ĐẠC

Khi hòa mình vào thiên nhiên trong những cuộc thám du, khai phá hay cắm trại...chúng ta phải biết ước lượng khoảng cách, chiều cao, chiều rộng để ứng dụng vào nhiều trường hợp khác nhau. Đây là môn học cần thực hành hơn là lý thuyết suông.

Để dễ dàng, thuận tiện khi cần phải đo đạc bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào, chúng ta cần phải biết rõ kích thước một số bộ phận trong cơ thể mình như: chiều dài ngón tay, chiều dài gang tay, chiều dài từ cùi chỏ đến đầu ngón tay giữa, chiều dài sải tay, chiều cao từ đất lên tới đỉnh đầu, từ đất lên tới ngón tay giữa đưa cao khỏi đầu (tâm với), chiều dài bước đơn, bước đôi.

1/. Phương pháp ước lượng khoảng cách:

a. Bằng bước đôi: Ta dùng bước đôi để ước lượng khoảng cách. Cứ đi hai bước đếm một lần. Bước đôi ta thường tập đo sẵn ở nhà. Khi cần, chúng ta sẽ đem ra ứng dụng.

* Để có chiều dài của bước đôi, chúng ta phải đo 4 lần ở khoảng cách 100 mét. Sau đó cộng tất cả lại chia cho 4, chúng ta có số bước đôi trung bình ở khoảng cách 100 mét.

b. Bằng mắt thường: Khi ước lượng khoảng cách bằng mắt thường, trong trường hợp thời tiết tốt, không có sương mù, và đầy đủ ánh sáng. Chúng ta có thể thấy:

- Cách 50m. Nhìn thấy rõ mắt và miệng của một người
- 100m. Hai mắt chỉ còn là hai chấm
- 200m. Có thể thấy tổng thể chi tiết áo quần
- 300m. Có thể còn thấy mặt
- 500m. Còn thấy màu sắc quần áo
- 800m. Con người giống như một cái que nhỏ
- 1500. Còn thấy tàn cây lớn, xe cộ...
- 3-4 km. Còn thấy ống khói, cửa sổ...
- 11-15 km. Có thể thấy cối xay gió, tháp chuông nhà thờ...



c. Dùng vận tốc âm thanh: Chúng ta biết, cứ mỗi giây, âm thanh truyền đi với vận tốc 330m. Muốn tính khoảng cách từ chỗ phát ra tiếng động đến chỗ ta đứng (với điều kiện phải thấy được nơi phát ra tiếng động). Chúng ta phải tính từ lúc phát ra hình thức gây nên tiếng động (sấm chớp, bắn súng, chặt cây...) cho đến lúc ta nghe được tiếng động là bao nhiêu giây.

Ta lấy số giây đó nhân cho 330 là ra khoảng cách. Muốn tính số giây, ta tập đếm: ba trăm lẻ một, ba trăm lẻ hai, ba trăm lẻ ba... (301, 302, 303...)

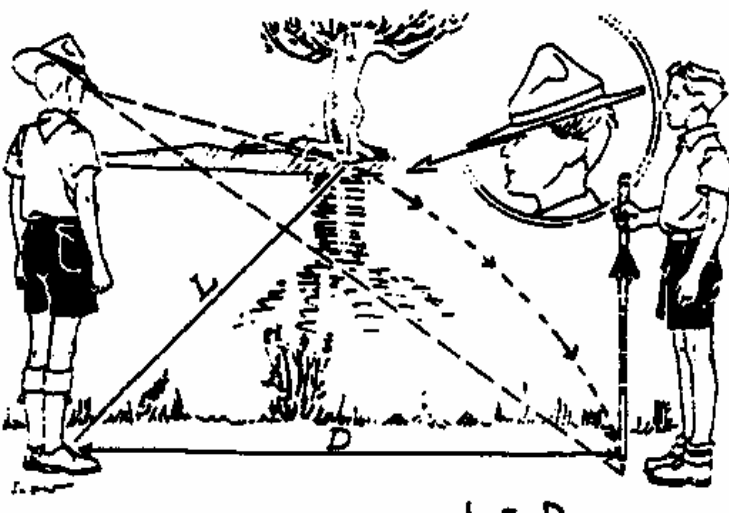
Thí dụ: Khi thấy ánh sáng của sấm chớp lên, ta bắt đầu đếm: 301, 302... đến 309 thì ta nghe tiếng sấm nổ. Ta tính:

330 x 9 = 2970 mét. Vậy sấm chớp ở cách ta khoảng 3 km.

2/. Ước lượng chiều rộng dòng sông:

Phương pháp I: Bằng mũ (nón) rộng vành hay lưỡi trai. Phương pháp này chỉ áp dụng với nón vành hay lưỡi trai cứng.

a. Đứng thẳng quan sát bờ sông, kéo vành nón sụp xuống từ từ để làm thế nào cho mắt của ta nhìn qua mép vành nón đó, thấy đúng vào một điểm sát bờ sông đối diện.



b. Hãy giữ cho đầu và cổ đơ ra không nhúc nhích. Đoạn xoay mình 90° (về phía bên phải hay bên trái cũng được) và ghi nhận một điểm mốc bên này sông mà ta thấy thẳng hàng với mép vành nón. Đo

từ chỗ đứng đến điểm mốc đó. Khoảng cách ấy là chiều rộng con sông.

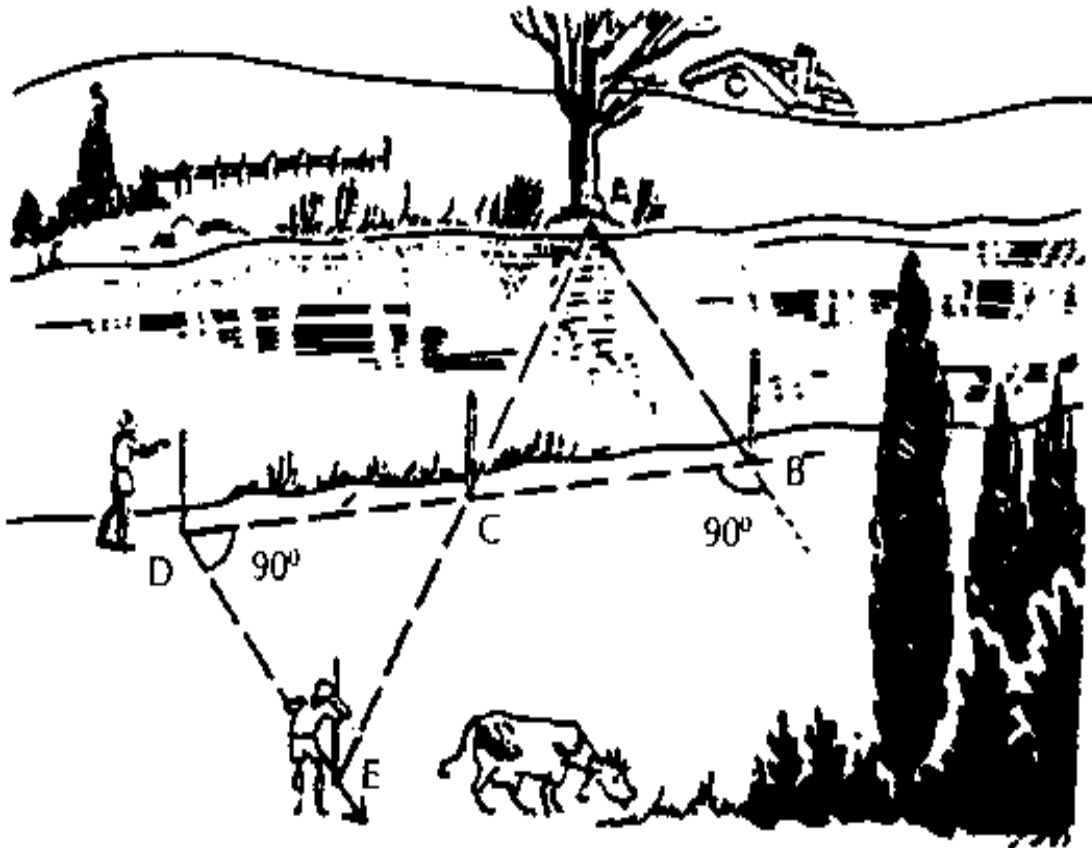
Phương pháp II: (Hình học) (Tam giác vuông đồng dạng)

Ta chọn một điểm mốc bên kia sông sát bờ, ta gọi đó là điểm A. Đối diện bên này bờ sông, ta đóng một cọc tiêu sát bờ ta gọi là điểm B, từ B ta xoay một góc 90^0 đo tới một điểm bất kỳ. Đóng một cọc tiêu khác ta gọi đó là điểm C. Từ C ta đo thẳng tới một đoạn ngắn hơn (hay bằng BC cũng được), ta đóng một cọc tiêu khác. Ta gọi đó là điểm D (bắt buộc BCD phải thẳng hàng). Từ D ta bẻ một góc 90^0 quay lưng lại với bờ sông. Ta đi đến một điểm nào đó mà ta thấy cọc tiêu C và mốc điểm A trùng thẳng hàng thì dừng lại. Ta đóng một cọc tiêu khác, ta gọi đó là điểm E.

Theo hình học ta có:

$$CD / DE = BC / AB$$

do đó $AB = BC \times DE / CD$





Phương pháp III

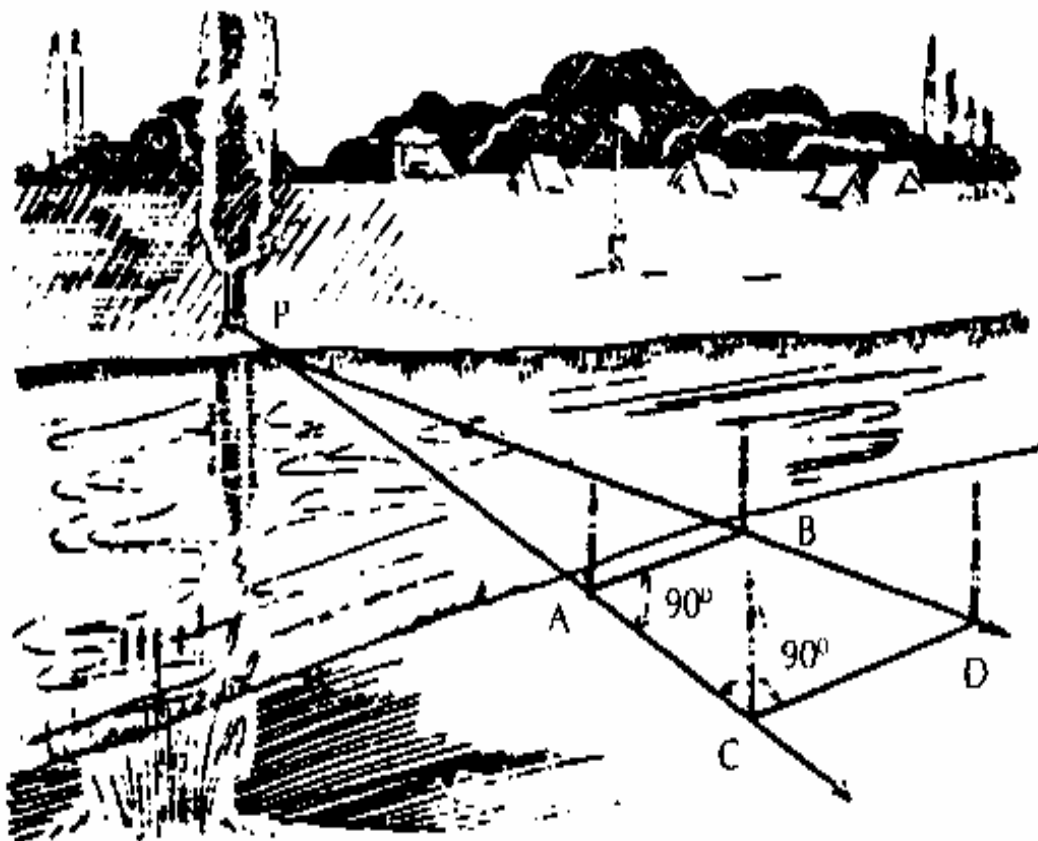
Chọn một điểm mốc P sát bờ sông bên kia. Đối diện bên này sông, ta đóng sát bờ một cột tiêu gọi là điểm A. Từ PA nối dài ta đóng một cọc tiêu khác gọi là điểm C. Từ điểm A ta kéo một đường thẳng góc với PC, và đóng một cọc tiêu B. Từ điểm C ta kéo một đường thẳng góc với PC (tức song song với AB), đến một điểm nào đó mà ta thấy điểm P và B thẳng hàng với nhau, ta đóng một cọc tiêu nữa gọi là điểm D. Hai tam giác APB và CPD đồng dạng.

Ta có: $PC/PA = CD/AB$

$$PC - PA / PA = CD - AB / AB$$

Vì $PC - PA = AC$ nên $AC/PA = CD - AB / AB$

do đó $PA = AC \times AB / CD - AB$





Phương pháp IV (sử dụng địa bàn)

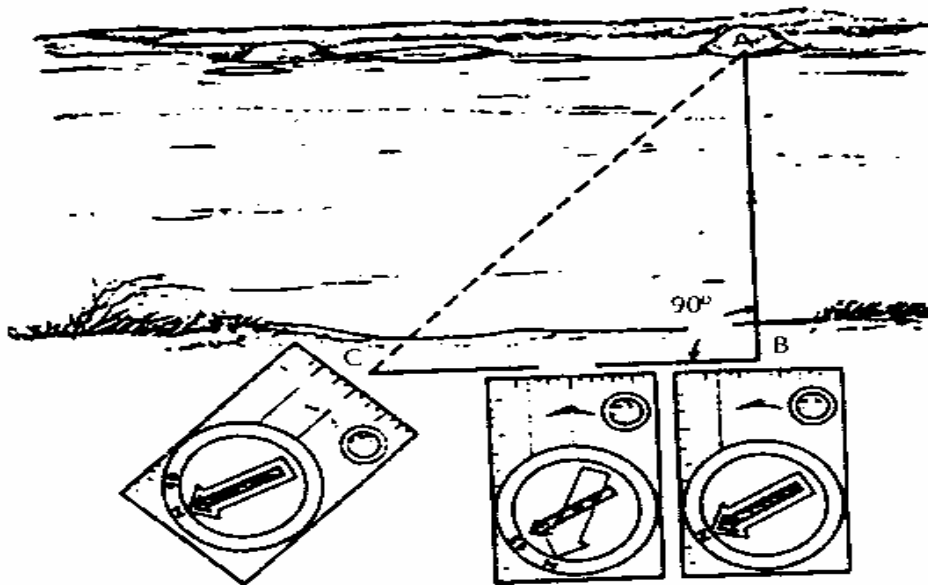
- Đứng tại điểm B. Tìm một điểm chuẩn đối diện bên kia sông (hòn đá, gốc cây...), gọi là điểm A.
- Dùng địa bàn nhắm vào điểm A đó. Đọc phương góc ta có trên địa bàn.

Thí dụ: Từ B tới A, ta có phương góc 120°

- Chỉnh địa bàn lệch một góc 45° (so với phương góc 120°). Nếu rẽ sang trái, cộng thêm 45° . Nếu rẽ sang phải, trừ đi 45° .

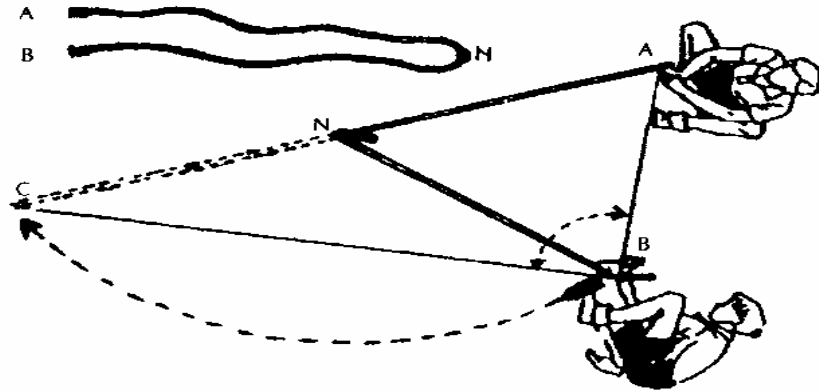
Thí dụ: Chúng ta rẽ sang trái thì: $120^\circ + 45^\circ = 165^\circ$

- Từ điểm B, chúng ta quay qua trái một góc 90° . Vừa đi vừa đếm bước và theo dõi địa bàn cho đến khi nào phương góc 165° trùng vào điểm A thì dừng lại. Ở đó gọi là điểm C.
- Tam giác ABC là tam giác vuông cân. Vì vậy $AB=BC$. Cho nên khoảng cách của BC cũng là khoảng cách của con sông.



Cách tạo một góc vuông trên mặt đất

Trong một số phương pháp ước đạc, chúng ta cần phải vẽ những đường thẳng góc. Vậy thì làm thế nào để chúng ta có thể vẽ được những góc vuông 90° trên mặt đất với những dụng cụ thô sơ.



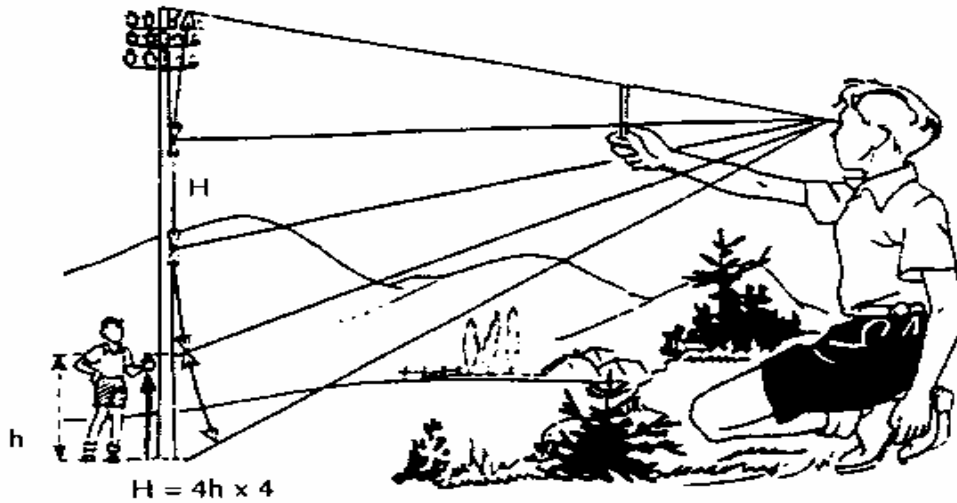
Thí dụ: muốn vẽ một góc vuông ABC vuông góc tại B.

- Trước tiên, đóng tại N một cái cọc
- Gấp đôi một sợi dây AB. Buộc một nút (N) ở chính giữa sợi dây để làm điểm chuẩn.
- Đặt nút N của sợi dây vào cọc N. Kéo căng hai đầu dây tạo thành hai điểm AB ở hai đầu dây (khoảng cách AB bất kỳ). Có định điểm B bằng một cái cọc. Vạch một đoạn thẳng nối hai điểm AB.
- Đem đầu B của sợi dây đến điểm C. Làm sao cho 3 điểm ANC thẳng hàng.
- Như thế chúng ta có một góc ABC vuông góc tại B.

3/. Ước lượng chiều cao

Phương pháp I

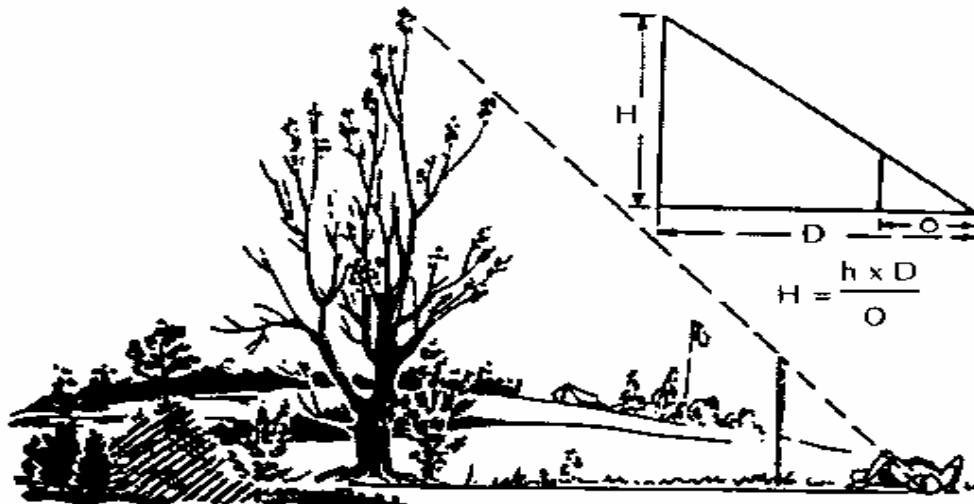
Đặt dưới chân mục tiêu một vật chuẩn (một người hay một gậy) mà chúng ta đã biết rõ chiều cao của vật chuẩn đó. Đứng cách xa mục tiêu khoảng gấp 2 lần chiều cao phỏng đoán của mục tiêu. Cầm một que hay bút chì dang thẳng tay ra đằng trước. Đưa nhắm thế nào để đầu nút que trùng với đầu vật chuẩn. Bấm ngón tay ghi dấu chỗ ngang mặt đất (như cách nhắm của các họa sĩ). Xong chúng ta đo ước dần lên xem mục tiêu cao hơn vật chuẩn mấy lần. Nhân chiều cao của vật chuẩn so với số lần đó. Ta có chiều cao của mục tiêu.



Phương pháp II

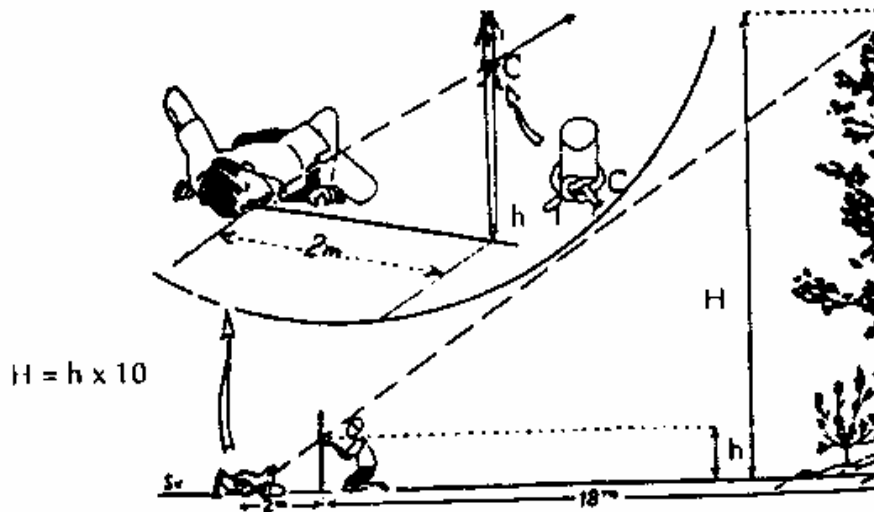
Ta dùng một cây gậy mà ta đã biết được chiều cao, cắm cách xa mục tiêu một điểm bất kỳ. Đoạn ta lùi ra xa rồi dán mắt xuống đất, cho tới khi ta thấy đầu cây gậy trùng với đầu mục tiêu. Đánh dấu điểm đó (chỗ ta dán mắt). Ta gọi đoạn từ chỗ ta dán mắt đến cây gậy là đoạn O. Đoạn từ chỗ dán mắt đến chân mục tiêu là đoạn D. Nếu gọi H là chiều cao mục tiêu, h là chiều cao gậy. Ta có: $h = h \times D / O$

Ghi chú: Đoạn O và đoạn D ta phải đo.
D



Phương pháp III

Từ gốc mục tiêu, ta đo 18m rồi cắm một cây gậy (có khắc thước tấc) thẳng góc với mặt đất. Đoạn ta kéo dài thêm 2 thước nữa. Xong dán mắt xuống đất rồi nhìn lên đỉnh mục tiêu. Ghi nhận điểm mốc nơi mà đường nhắm cắt ngang cây gậy (nhờ một đoàn viên khác đánh dấu). Chiều cao từ mặt đất đến điểm mốc C của cây gậy bằng 1/10 chiều cao của cây muốn đo.



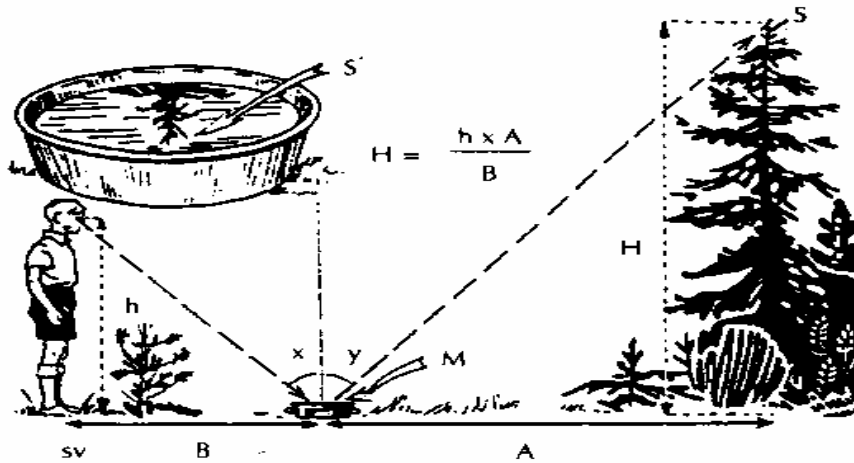
Phương pháp IV

Đặt dưới đất bằng phẳng một thau nước. Xê dịch chỗ đứng làm thế nào để có thể thấy ngọn cây S mà chúng ta muốn đo lọt vào trong chậu nước S'. Theo định luật phản chiếu, chúng ta biết hai góc x và y bằng nhau. Do đó hai tam giác có đáy A và B sẽ đồng dạng.

- Chúng ta đo chiều dài của hai đáy A và B
- Nếu gọi h là chiều cao từ mặt đất đến con mắt của ta.
- Ta có chiều cao của cây là : $H = h \times A / B$

Ghi chú: phương pháp này không thể sử dụng ở những thế đất nghiêng, dốc.

nghe, ước.

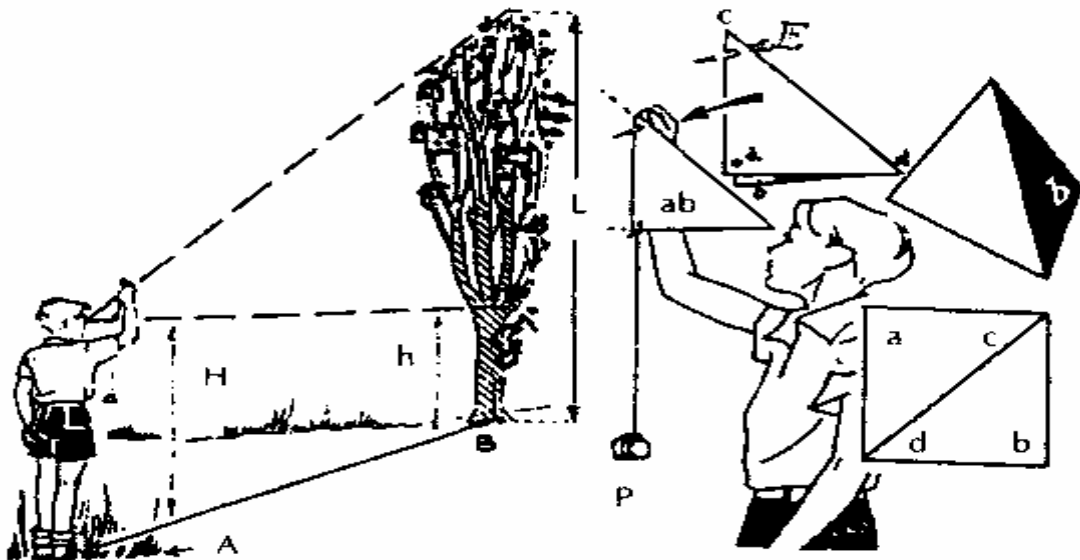


Phương pháp V

Lấy một miếng giấy vuông a,b,c,d. Gấp lại theo đường chéo cd.

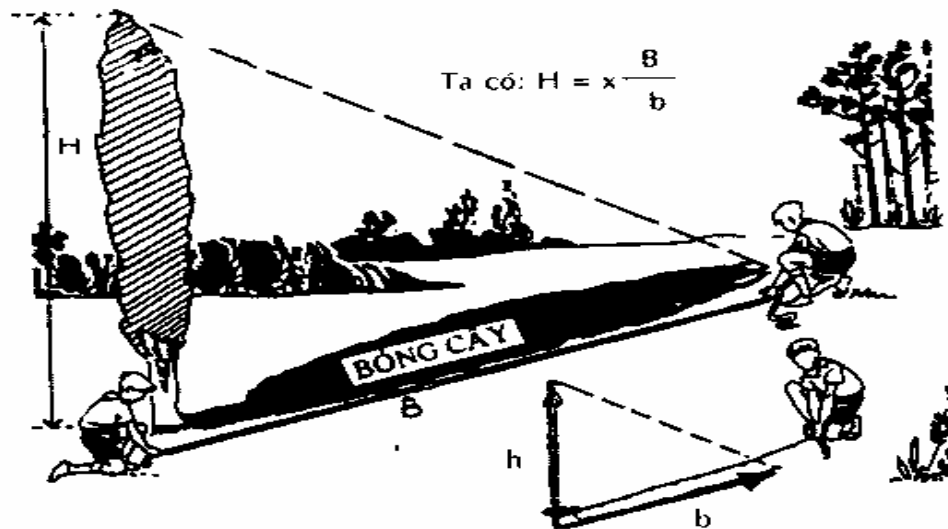
Ta xuyên một đỉnh E gần đỉnh c. Nối a và b bằng một sợi dây, phía dưới có treo một cục đá P. Cạnh a sẽ thẳng đứng (dây dọi) và đường chéo sẽ làm góc 45° với mặt đất. Thay đổi vị trí để nhắm thấy ngọn cây dọc theo đường chéo cd. Đo khoảng cách từ chỗ ta đứng A tới cây B. Thêm vào khoảng cách này chiều cao của người đứng đo (từ chân đến mắt) ta có chiều cao của cây:

$$L = AB + h$$



Phương pháp VI

Phương pháp VI (dùng bóng)



Phương pháp này chỉ áp dụng được trong những ngày nắng. Ta cắm một cây gậy gần mục tiêu đo. Đo xem bóng của mục tiêu bằng mấy lần bóng của gậy. Sau đó nhân lên, ta sẽ biết chiều cao của mục tiêu. Hoặc ta dùng công thức:

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

H = Chiều cao của cây h = Chiều cao của gậy
 B = Chiều dài bóng cây b = Chiều dài bóng gậy

4/. Ước lượng thời gian (Sai số 10%)

Về thời gian dài, ta có thể ước lượng bằng hơi thở. Trung bình một phút ta thở từ 12 đến 14 lần, hãy kiểm chứng bằng đồng hồ cho quen.

Chúng ta cũng có thể ước lượng thời gian bằng nhịp đập của mạch máu. Tùy theo cơ thể của mỗi người, một phút có thể từ 70 đến 100 nhịp đập. Hãy tự kiểm tra mình trong nhiều tình huống: bình thường, mệt mỏi, làm việc nặng... Hoặc chúng ta tập đếm ba trăm lẻ một, ba trăm lẻ hai... (301, 302...) theo một nhịp đều đều.



5/. Ước lượng trong lượng

Ta tập cầm nhiều lần các vật dụng khác nhau cùng một trọng lượng như: sắt, đường, bông gòn, muối... Dần dần đã quen, ta nâng trọng lượng dần lên. Sau nhiều lần ta sẽ quen và ước lượng gần đúng.

6/. Ước lượng thể tích, diện tích, dung tích

Phần này phải nói là do quen mắt nhờ lặp đi lặp lại nhiều lần mà thôi. Ta ước lượng chiều dài, chiều rộng và chiều cao sau đó nhân lên.

Hoặc chúng ta dùng phương pháp so sánh với những diện tích, thể tích, dung tích mà chúng ta đã đo lường kỹ càng. Sau khi ước lượng xong, chúng ta nên kiểm chứng lại. Chỉ sau vài lần là quen.

7/. Ước lượng số đông

Chúng ta tập luyện bằng cách chia ra từng nhóm nhỏ rồi đếm từng người. Sau đó ước lượng xem số đông đó có khoảng bao nhiêu nhóm, rồi nhân lên. Các phóng viên là những người ước lượng số đông rất giỏi. Họ chỉ cần đảo mắt qua là ước lượng được ngay số người đang có mặt trong một buổi họp, một buổi mít tinh....





HOẠT ĐỘNG XÃ HỘI

Trong chương trình tu học của GDPT, môn hoạt động xã hội (HĐXH) hướng dẫn những phương thức hoạt động thể hiện tinh thần Bi-Trí-Dũng của đạo Phật trong đời sống nhằm un đúc tinh thần dân thân vì lợi ích của cộng đồng và góp phần xây dựng xã hội theo tinh thần Phật giáo. HĐXH trong GDPT bao gồm:

1. Xây dựng nếp sống văn minh văn hóa: làm đẹp và bảo vệ tài sản cộng đồng như công trình kiến trúc, đền, chùa... tôn trọng luật pháp, biết kính trên nhường dưới, giúp đỡ người khác.
2. Vệ sinh công đồng và y tế phòng dịch: giữ vệ sinh chung nơi công cộng, ăn uống hợp vệ sinh, nhà cửa thoáng mát...
3. Giáo dục công đồng: biết phòng chống hỏa hoạn, hiểu biết và chấp hành tốt luật pháp, luật giao thông...
4. Công tác an sinh xã hội: biết cách chăm sóc, bảo vệ trẻ em, người già; giữ môi trường sạch sẽ; bảo vệ rừng, nguồn nước.
5. Hướng nghiệp và huấn nghệ: biết phát triển các ngành nghề truyền thống, sử dụng lao động nhân rồi, truyền lại nghề ...
6. Phát triển địa phương: hiểu rõ phong tục, đời sống ở địa phương để giúp địa phương phát triển.
7. Xóa nạn mù chữ cho các xóm lao động nghèo, các trẻ em lang thang, cơ nhỡ qua các lớp học tình thương...
8. Hỗ trợ thành lập cơ sở từ thiện như cô nhi viện, trường mẫu giáo, phòng y tế từ thiện, nhờ người có chuyên môn giúp đỡ.
9. Vận động lập quỹ từ thiện qua sự đóng góp của cá nhân, đoàn thể; thăm nhà dưỡng lão, người tàn tật, trại mồ côi...
10. Tổ chức cúng dường, đóng góp vào thùng phước sương. Tổ chức quyên góp, cứu trợ khi có thiên tai xảy ra...
11. Tổ chức thường kỳ những tổ công tác xã hội để làm vệ sinh sông rạch, đào giếng, đào hố rác, xây nhà tình thương...
12. Tổ chức giáo dục tâm lý, động viên mọi người tham gia phục vụ tốt công tác xã hội.

HĐXH là hạnh nguyện lợi tha nhằm đem lại an vui cho xã hội nên nó phải mang tính thường xuyên và có quy cũ.





LUẬN BẢO VƯƠNG TAM MUỘI (10 ĐIỀU TÂM NIỆM)



1. *Nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không tật bệnh, vì không tật bệnh thì tham dục dễ sanh.*
2. *Ở đời đừng cầu không khó khăn, vì không khó khăn thì kiêu xa nổi dậy.*
3. *Cứu xét tâm tánh thì đừng cầu không khúc mắc, vì không khúc mắc thì sở học không thấu đáo.*
4. *Sự nghiệp đừng mong không bị chông gai, vì không bị chông gai thì chí nguyện không kiên cường.*
5. *Làm việc đừng mong dễ thành, vì việc dễ thành thì lòng thị thường kiêu ngạo.*
6. *Giao tiếp đừng mong lợi mình, vì lợi mình thì mất đạo nghĩa.*
7. *Với người đừng mong thuận chịu ý mình, vì được thuận chịu ý mình thì tất sanh tự kiêu.*
8. *Thi ân đừng cầu đền đáp, vì cầu đáp trả là thi ân mà có mưu tính.*
9. *Thấy lợi đừng nhúng tay vào, vì nhúng tay vào thì hắc ám tâm trí*
10. *Oan ức không cần bày tỏ, vì bày tỏ là hèn nhát mà trả thù là oán đối kéo dài.*





10 ĐIỀU TÂM NIỆM CỦA NGƯỜI HUYNH TRƯỞNG



1. TIN VÀO ĐẠO, TIN VÀO GDPT
2. THÔNG SUỐT ĐƯỜNG LỐI GDPT
3. TRÁNH SỰ HUYỄN DỤ CỦA TÀ THUYẾT
4. YÊU NGHỀ DẠY TRẺ
5. TRAU DỒI KIẾN THỨC
6. TUÂN KỶ LUẬT VÀ CHỊU HUẤN LUYỆN
7. PHÁT HUY SÁNG KIẾN
8. TỔ CHỨC ĐỜI SỐNG
9. LÀM VIỆC CÓ KẾ HOẠCH
10. TÁC PHONG NGHIÊM CHỈNH





Yếu chỉ niệm Phật:

**PHÓNG HẠ VẠN DUYÊN
NHẤT TÂM NIỆM PHẬT
THƯỜNG HÀNH LỤC ĐỘ
NGUYỆN THẤY DI ĐÀ**

TỊNH ĐỘ





MỤC LỤC

<i>Tựa bài</i>	<i>Trang</i>
Lời ngỏ.....	2
Sơ lược về tổ chức Gia Đình Phật Tử.....	3
Đàn kiêu mẫu.....	8
Phương pháp hàng đội, chúng tự trị.....	9
Chương trình một buổi lễ Phật.....	15
Sơ lược một số kiến thức về Phật Pháp...	20
Những ngày vía - Những ngày ăn chay ...	34
Những ngày kỷ niệm và hiệp kỵ của GDPT...	35
Morse.....	36
Sémaphore.....	38
Bảng chữ cái của người mù, câm, điếc....	40
Phương hướng.....	41
Dấu đi đường.....	44
Tổ chức sinh hoạt tập thể	47
Một số bài hát sinh hoạt.....	52
Trò chơi.....	73
Trò chơi lớn.....	105
Một buổi học Phật pháp qua trò chơi ...	108
Gút dây.....	111
Khung cảnh.....	123
Cứu thương.....	125
Lều trại.....	146
Một số kiểu lều trại và thủ công trại	156



Lửa trại.....	159
Báo trại.....	167
Vai trò đời sống trại	168
Mật thư.....	170
Hình thức và hiệu lệnh tập hợp.....	176
Cách vẽ huy hiệu Hoa Sen.....	179
Cách vẽ đơn giản một số con vật	180
Ước đạc.....	184
Hoạt động xã hội	195
Mười điều tâm niệm.....	196
10 điều tâm niệm của người Huynh trưởng	197
Yếu chỉ niệm Phật	198
Mục lục	199

