

كَيْفَ تُحَافِظُ عَلَى سَلَامَتِكَ فِي نَزْهَةِ الْمَشْيِ؟

- اِبْدَأْ بِاِكْرٍا. هَذَا يُعْطِيكَ وَقْتًا كَافِيًا لِلاِسْتِمْنَاعِ بِنَزْهَتِكَ، وَالْعُودَةِ قَبْلَ الظَّلَامِ.
- اِبْقِ فِي مَسَارَاتِ التَّنَزُّهِ الْمَأْلُوفَةِ، إِلَّا إِذَا كُنْتَ تَعْرِفُ الْمِنْطَقَةَ جَيِّدًا.
- تَمَهَّلْ وَلَا تَسْتَعْجِلْ، لَا تَمْشِ بِسُرْعَةٍ كَبِيرَةٍ؛ لِكَيْ تُحَافِظَ عَلَى طَاقَتِكَ، وَإِذَا كُنْتَ فِي مَجْمُوعَةٍ، اَمْشِ بِسُرْعَةٍ تَلِيْمُ أَهْطَأَ شَخْصٍ فِيهَا.
- اِنْتَبِهْ أَنَّنْ تَضَعُ قَدَمَكَ. اِنْتَبِهْ كَثِيرًا إِلَى الْأَشْيَاءِ الَّتِي قَدْ تُؤَدِّي إِلَى سُجُوطِكَ أَوْ تَعَثُّرِكَ كَالصُّخُورِ وَالْحِجَارَةِ غَيْرِ الثَّابِتَةِ، وَالْأَكْوَامِ أَوْ رَاقِي الشَّجَرِ الْمُتَكَدِّسَةِ، وَانْتَبِهْ أَيْضًا إِلَى أَمَاكِنِ الْاِنْزِلَاقِ، وَإِنْ اضْطُرَرْتَ إِلَى الْمَشْيِ فِي الْمَاءِ تَأَكَّدْ أَنَّكَ تَعْرِفُ عُمُقَ هَذَا الْمَاءِ.
- اِحْتَرَسْ مِنَ الْحَيَوَانَاتِ الْبَرِّيَّةِ. اِنْتَبِهْ أَنَّنْ تَضَعُ قَدَمَتِكَ، وَانْتَبِهْ عِنْدَمَا تَلْتَقِطُ الْعِيْدَانَ أَوْ الْحِجَارَةَ، وَقَبْلَ أَنْ تَجْلِسَ، لَا تَقْتَرِبْ أَبَدًا مِنَ الْحَيَوَانَاتِ الْبَرِّيَّةِ؛ فَمَهْمَا بَدَتْ لَطِيفَةً وَمُسَالِمَةً وَغَيْرَ مُؤْذِنَةٍ، لَكِنَّ تَصَرُّفَاتِهَا لَا يُمَكِّنُ تَوَقُّعَهَا أَوْ التَّنَبُّؤَ بِهَا. وَقَدْ تُدْفِعُ بِشَرَّاسَةٍ عَنْ مَكَانٍ عَيْشِهَا الَّذِي تَعُدُّهُ مَلِكُهَا.

7. مَا الَّذِي عَلَيْكَ فَعَلُهُ حَتَّى لَا يُصِيبَكَ التَّعَبُ وَالْإِرْهَاقُ مُبَكَّرًا وَقَبْلَ نِهَآيَةِ الرَّحْلَةِ؟
- أ. اُسْتَمْتَعْتُ
ب. اِبْدَأْتُ مُبَكَّرًا
ج. اَتَمَهَّلْتُ وَلَا اُسْتَعْجَلْتُ

9. لِمَاذَا عَلَيْكَ أَنْ تَبْدَأَ بِاِكْرٍا :

- أ. مِنْ أَجْلِ الْعُودَةِ قَبْلَ الظَّلَامِ.
ب. لِلَاِسْتِمْنَاعِ بِالنَّزْهَةِ .
ج. لِلَاِحْتِرَاسِ مِنَ الْحَيَوَانَاتِ الْبَرِّيَّةِ.

10. إِذَا اضْطُرَرْتَ إِلَى الْمَشْيِ فِي الْمَاءِ :

- أ. اِنْتَبِهْ أَهْنَ تَضَعُ قَدَمَكَ.
ب. عَلَيْكَ التَّأَكُّدُ مِنْ عُمُقِ الْمَاءِ.
ج. تَمَهَّلْ وَلَا تَسْتَعْجِلْ .

8. أَيُّ جُزْءٍ مِنَ النَّصِّ يَطْلُبُ إِلَيْكَ أَنْ تَكُونَ حَذِرًا مَعَ الْحَيَوَانَاتِ؟

- أ. اِنْتَبِهْ أَنَّنْ تَمْشِي.
ب. اِحْذَرْ مِنَ الْحَيَوَانَاتِ الْبَرِّيَّةِ.
ج. اِبْقِ فِي مَسَارَاتِ التَّنَزُّهِ الْمَأْلُوفَةِ.

11. فِي أَيِّ جُزْءٍ مِنَ النَّصِّ يَطْلُبُ مِنْكَ أَنْ تَبْقَى فِي مَسَارَاتِ التَّنَزُّهِ الْمَأْلُوفَةِ :

- أ. اِنْتَبِهْ أَهْنَ تَضَعُ قَدَمَكَ.
ب. الْاِحْتِرَاسُ مِنَ الْحَيَوَانَاتِ الْبَرِّيَّةِ.
ج. إِذَا كُنْتَ لَا تَعْرِفُ الْمِنْطَقَةَ جَيِّدًا.