

كَيْفَ تُحَافِظُ عَلَى سَلَامَتِكَ فِي نَزْهَةِ الْمَشْيِ؟

- إبدأً باكراً. هذا يُعْطِيكَ وَقْتًا كَافِيًا لِإِسْتِمَاعِ بِتَرْهَاتِكَ، وَالْعُودَةِ قَبْلَ الظُّلَامِ.
- إبتق في مسارات التنزه المألوفة، إلا إذا كنت تعرف المنطقة جيداً.
- تمهل ولا تستعجل، لا تمشِ بِسُرْعَةٍ كَبِيرَةٍ؛ لِكَيْ تُحَافِظَ عَلَى طَاقَتِكَ، وَإِذَا كُنْتَ فِي مَحْمُوعَةٍ، إمشِ بِسُرْعَةٍ تَلِيْمُ أُبْطَأَ شَخْصٌ فِيهَا.
- إنتبه أين تضع قدمك. أنتبه كثيراً إلى الأشياء التي قد تؤدي إلى سقوطك أو تعثرِكَ كَالصُّخُورِ وَالْحِجَارَةِ غَيْرِ الثَّابِتَةِ، وَالْأَكْوَامِ أَوْ رَاقِي الشَّجَرِ الْمُتَكَدِّسَةِ، وَأنتبه أيضاً إلى أساكين الانزلاقي، وَإِنْ اضْطُرَرْتَ إِلَى الْمَشْيِ فِي الْمَاءِ تَأَكَّدْ أَنَّكَ تَعْرِفُ عُمُقَ هَذَا الْمَاءِ.
- إحترس من الحيوانات البرية. أنتبه أين تضع قدميك، وأنتبه عندما تلتقط العيدان أو الحجارة، وقبّل أن تجلس، لا تقترّب أبداً من الحيوانات البرية؛ فَمَهْمَا بَدَتْ لَطِيفَةً وَمُسَالِمَةً وَغَيْرَ مُؤَذِيَةٍ، لِكِنَّ نَصْرَفَاتِهَا لَا يُمَكِّنُ تَوَقُّعَهَا أَوْ التَّنَبُّؤَ بِهَا. وَقَدْ تُدَافِعُ بِسَرَّاسَةٍ عَنِ مَكَانِ عَيْشِهَا الَّذِي تَعُدُّهُ مَلِكُهَا.

9. لماذا عليك أن تبدأ باكراً :

- أ. من أجل العودة قبل الظلام.
- ب. للاستمتاع بالنزهة .
- ج. للاحتراس من الحيوانات البرية.

7. ما الذي عليك فعله حتي لا يُصيبك التعب والإرهاق مبكراً وقبّل نهاية الرحلة؟  
أ. أستمع  
ب. أبدأ مبكراً  
ج. أتمهل ولا أستعجل

10. إذا اضطررت إلى المشي في الماء :

- أ. انتبه أين تضع قدمك.
- ب. عليك التأكد من عمق الماء.
- ج. تمهل ولا تستعجل .

8. أي جزء من النص يطلب إليك أن تكون حذراً مع الحيوانات؟

- أ. أنتبه أين تمشي.
- ب. إحدّر من الحيوانات البرية.
- ج. إبتق في مسارات التنزه المألوفة.

11. في أي جزء من النص يطلب منك أن تبقى في مسارات التنزه المألوفة :

- أ. انتبه أين تضع قدمك.
- ب. الاحتراس من الحيوانات البرية.
- ج. إذا كنت لا تعرف المنطقة جيداً.