



اكتشف متعة التنزه سيرا على الأقدام

التَّنَزُّهُ سَيْرًا عَلَى الْأَقْدَامِ مِنْ أَفْضَلِ الطَّرِيقِ لِاسْتِمْتَاعٍ
بِالطَّبِيعَةِ، وَيُعْتَبَرُ التَّنَزُّهُ خِلَالَ النَّهَارِ أَكْثَرَهَا شَعْبِيَّةً.
وَلَا يَحْتَاجُ إِلَى وَقْتٍ طَوِيلٍ لِلْقِيَامِ بِهِ أَوْ إِلَى أَيِّ مُعَدَّاتٍ
خَاصَّةٍ. وَقَبْلَ كُلِّ شَيْءٍ لَا تَنْسَ أَنْ تَسْتَمْتَعَ بِنُزْهِتِكَ؛
اسْتَمْتِعْ بِوُجُودِكَ فِي الْهَوَاءِ الطَّلَقِ، وَانْظُرْ إِلَى جَمِيعِ
الْأَشْيَاءِ الْمُثِيرَةِ حَوْلَكَ، وَتَعَلَّمْ أَنَّ تَتَعَرَّفَ إِلَى أَمَاكِنَ
وَنَبَاتَاتٍ وَحَيَوَانَاتٍ جَدِيدَةٍ. وَأَعْطِ لِحِمَالِ الْأَرْضِ
وَالطَّبِيعَةِ كُلِّ التَّقْدِيرِ، وَاحْصُلْ عَلَى تَمَارِينِ صِحِّيَّةٍ أَيْضًا.
السَّلَامَةُ فِي يَوْمِ التَّنَزُّهِ سَيْرًا عَلَى الْأَقْدَامِ:

! اِبْدَأْ مُبَكَّرًا؛ سَيَمْنَحُكَ نَلِكٌ وَقْتًا طَوِيلًا لِاسْتِمْتَاعٍ بِنُزْهِتِكَ وَالرُّجُوعِ إِلَى الْمَلَزِلِ قَبْلَ حُلُولِ
الظَّلَامِ.

! اَلْتَزِمَ بِالْمَسَارَاتِ الْمَحْدَدَةِ لِلتَّنَزُّهِ؛ إِلَّا إِذَا كُنْتَ تَعْرِفُ الْمَكَانَ.

! اَعْتَدِلْ فِي السَّيْرِ؛ لَا تَمْشِ بِسُرْعَةٍ كَبِيرَةٍ لِتُحَافِظَ عَلَى طَاقَتِكَ، وَإِذَا كُنْتَ فِي مَجْمُوعَةٍ فَامْشِ
بِنَفْسٍ مَنْرُوعَةٍ أَبْطَأَ فَرْدٍ فِي الْمَجْمُوعَةِ.

! اِنْتَبِهْ لِلْمَكَانِ الَّذِي تَمْشِي فِيهِ. اِنْتَبِهْ لِلْأَشْيَاءِ الَّتِي يُمَكِّنُ أَنْ تَسْقُطَ قَوْقَهَا مِثْلُ: الصُّخُورِ الْمُنْزَلَقَةِ
وَأَكْوَامِ أَوْرَاقِ الْأَشْجَارِ وَالْعِيدَانِ، وَخُذْ حَذَرَكَ فِي الْأَمَاكِنِ الزَّلَاقَةِ، وَإِذَا اضْطَرَّرْتَ لِحَوْضِ الْمِيَاهِ
فَتَأَكَّدْ مِنْ مَعْرِفَتِكَ لِعُمْقِهَا.

! احْتَرَسْ مِنَ الْحَيَاةِ الْبَرِّيَّةِ



اِنْتَبِهْ لِمَوْضِعِ أَقْدَامِكَ عِنْدَمَا تَلْتَقِطُ عِيدَانًا أَوْ صُخُورًا وَقَبْلَ أَنْ تَجْلِسَ، وَلَا تَقْتَرِبْ
أَبَدًا مِنَ الْحَيَوَانَاتِ فِي الْبَرِّيَّةِ؛ رُبَّمَا تَبْدُو هَذِهِ الْحَيَوَانَاتُ نَظِيفَةً وَغَيْرَ مُؤْذِيَّةٍ،
إِلَّا أَنَّهُ لَا يُمَكِّنُ التَّنَبُّؤَ بِسُلُوكِهَا، كَمَا أَنَّهَا تَحْمِي الْأَمَاكِنَ الَّتِي تَعِيشُ فِيهَا.

مُهَمٌّ جِدًا: أَخْبِرْ شَخْصًا مَا عَنِ الْمَكَانِ الَّذِي سَتَذْهَبُ إِلَيْهِ فِي نُزْهِتِكَ، وَعَنِ الْمَوْعِدِ الَّذِي تَتَوَقَّعُ
أَنَّكَ سَتَرْجِعُ فِيهِ، سَتُسَاعِدُ هَذِهِ الْمَعْلُومَاتُ فِي حَالَةِ حَدُوثِ شَيْءٍ مَا أَوْ عِنْدَمَا تُصَادِفُكَ مُشْكِلَةٌ،
وَأَخْبِرْ هَذَا الشَّخْصَ بِعَوْدَتِكَ.

! احْسَبِ الْمَسَافَةَ الَّتِي سَتَسِيرُوْنَهَا عَلَى الْأَقْدَامِ، وَالْوَقْتَ الَّذِي يُقْتَرَضُ أَنْ يَسْتَعْرِفَهُ ذَلِكَ.

! تَأْكُذْ مِنْ أحوالِ الطَّقْسِ والتَّوَقُّعاتِ الجَوِّيَّةِ، ثُمَّ خَطِّطْ وَارْتِدِ المَلابِسَ المُناسِبَةَ لِلطَّقْسِ.
! اَحْمِلْ أَغراضًا خَفِيفَةً الوِزْنَ، وَلَا تَجْعَلْ الأشياءَ الَّتِي سَتَحْمِلُهَا مَعَكَ ثَقِيلَةً جِدًّا (انْظُرْ القائمةَ أدناه).

قائمة تحديد الأغراض المراد حملها:

- كَمِيَّةٌ كافِيَّةٌ مِنَ المِاءِ؛ حَتَّى لَا تَعْطَشَ.
- طَعَامٌ: وَجَبَاتٌ خَفِيفَةٌ ذاتِ سُعْرَاتٍ حَرَارِيَّةٍ عَالِيَةٍ، أَوْ وَجَبَةٌ غَدَاءٍ مُناسِبَةٍ لِلرَّحَلَةِ.
- صُنْدُوقٌ إسْعافاتٍ أُولِيَّةٌ: فِي حَالَةِ حَدُوثِ إصاباتٍ أَوْ جُرُوحٍ أَوْ خَدُوشٍ.
- مَوادٌّ طارِدةٌ لِلحَشَرَاتِ؛ لِتَحْمِيكَ مِنْ أَسْعَاتِ الحَشَرَاتِ (مِثْلُ: الفُرَادِ والنَّحْلِ وَالبَعُوضِ وَالدُّبابِ).

- جَوَارِبُ إِضافِيَّةٌ فَقَدْ تَبَنَّلُ الأَقْدَامَ.
- صَقَّارَةٌ؛ فَهِيَ مُهِمَّةٌ إِذا كُنْتَ سَتَذْهَبُ لَوْحَدِكَ، فَالْصَّغِيرُ الْقَصِيرُ ثَلَاثُ مَرَّاتٍ يَعْني أَنَّكَ فِي مَازِقٍ، وَتَحْتَاجُ إِلَى المِساعدَةِ.
- خَارِطَةٌ وَبَوْصَلَةٌ؛ فَهُمَا مُهِمَّتَانِ فِي حَالَاتِ التَّنَزُّهِ الأَكْثَرِ صَعُوبَةً.

يَوْمَ التَّنَزُّهِ سَيَرًا عَلَى الأَقْدَامِ مُتَمِّعٌ، وَتَمَرِّينٌ رِياضِيٌّ جَيِّدٌ!
أَنْتَ الْمَسْئُولُ! يُمكنُكَ أَنْ تَخْتارَ إِلَى أَيْنَ تُريدُ الذَّهابَ، وَإِلَى أَيِّ مَسافَةٍ تَرغبُ أَنْ تَسِيرَ، وَمَا السَّرْعَةُ الَّتِي تَرغبُ أَنْ تَسِيرَ بِهَا، وَيُمْكِنُكَ بِبِساطَةٍ أَنْ تَتَجَوَّلَ فِي الأَنْحاءِ مُسْتَمْتِعًا بِالطَّبِيعَةِ أَوْ مُتَحَدِّيًا نَفْسَكَ بِالمَشْيِ عَلَى المَساراتِ الصَّعْبَةِ وَشَدِيدَةِ الانْحِدَارِ، فَالأَمْرُ مَتْرُوكٌ لَكَ.

شاهد أشياء جديدة ممتعة! يُمكنُ أَنْ يَأْخُذَكَ التَّنَزُّهُ بِالسَّيْرِ عَلَى الأَقْدَامِ إِلَى أَمَاكِنَ لَا يُمكنُكَ رُؤيُها بِأَيَّةِ طَرِيقَةٍ أُخْرَى، وَيُمْكِنُكَ الذَّهابُ إِلَى مَنَاطِقَ جَمِيلَةٍ بِالطَّبِيعَةِ أَوْ مُتَحَدِّيًا نَفْسَكَ بِالمَشْيِ عَلَى المَساراتِ الصَّعْبَةِ وَشَدِيدَةِ الانْحِدَارِ، فَالأَمْرُ مَتْرُوكٌ لَكَ.

شاهد أشياء جديدة ممتعة! يُمكنُ أَنْ يَأْخُذَكَ التَّنَزُّهُ بِالسَّيْرِ عَلَى الأَقْدَامِ إِلَى أَمَاكِنَ لَا يُمكنُكَ رُؤيُها بِأَيَّةِ طَرِيقَةٍ أُخْرَى، وَيُمْكِنُكَ الذَّهابُ إِلَى مَنَاطِقَ جَمِيلَةٍ وَأَشْيَاءَ تَخُصُّ أَناسٍ عاشُوا فِي عَصُورٍ سَابِقَةٍ.

حافظ على لياقتك البدنية! يُعْتَبَرُ المَشْيُ طَرِيقَةً مُمتازةً لِمُمارَسَةِ التَّمارِينِ الرِّياضِيَّةِ؛ وَلِذلكَ فَإِنَّ التَّنَزُّهُ سَيَرًا عَلَى الأَقْدَامِ بِوَتِيرَةٍ مُنتَظِمَةٍ سَيُساعدُكَ عَلَى المُحافَظَةِ عَلَى صِحَّتِكَ، وَيُوفِّرُ لَكَ التَّنَزُّهُ الوَقْتَ لِلتَّفْكيرِ وَالتَّأَمُّلِ وَالاِسْتِرْخاءِ، وَيُعْتَبَرُ طَرِيقَةً جَيِّدَةً لِقِضاءِ الوَقْتِ مَعَ أَصْدِيقائِكَ وَأَسْرَتِكَ أَوْ لِقِضاءِ وَقْتٍ قَصِيرٍ لَوْحَدِكَ فِي دِرَاسَةِ الطَّبِيعَةِ وَالاِسْتِمْتاعِ بِهَا.

استكشف تلة للمراقبة

تُوضِّحُ لَكَ الخَرِيطَةُ وَمِفْتَاحُها طَرِيقَةَ اخْتِيارِ التَّنَزُّهِ النُّهارِيَّةِ الَّتِي سَتُحِبُّها أَكْثَرَ مِنْ غَيرِها وَأَنْواعَ الأشياءِ الَّتِي يُمكنُكَ مُشاهدَتِها وَفِعْلُها. وَتُعْطِيكَ الخَرِيطَةُ فِكْرَةً حَوْلَ التَّنَزُّهِ النُّهارِيَّةِ فِي حَالَةِ أَنْكَ تَرغبُ فِي العُثُورِ عَلَى مَنَاطِقَةٍ تَتَنَزَّهُ فِيها بِالقُرْبِ مِنَ المَكانِ الَّذِي تُسْكُنُ فِيهِ.

السلامة في يوم التره سيرا على الأقدام:

ابداً مبكر. سيمتلك ذلك وقتاً طويلاً للاستمتاع بزهتك والرجوع إلى المنزل قبل حلول الظلام.

التره بالمسارات المحددة للتره إلا إذا كنت تعرف المكان

اعتدل في السير. لا تمش بسرعة كبيرة لحفاظ على طفاك، وإذا كنت في مجموعة فامش بنفس سرعة أبطأ فرد في المجموعة.

انتبه للمكان الذي تمشي فيه. انتبه للأشياء التي يمكن أن تسقط فوقها مثل: الصخور المزلقة وأكوام أوراق الأشجار والعيان، وخذ حذرك في الأماكن الزلقة، وإذا اضطررت لخوض المياه فتأكد من معرفتك لعمقها.

احترس من الحياة البرية
انتبه لموضع أقدامك عندما تلتقط عدائاً أو صخوراً وقبّل أن تجلس، ولا تقرب أيداً من الحيوانات في البرية؛ ربما تبدو هذه الحيوانات لطيفة وغير مؤذية، إلا أنه لا يمكن التنبؤ بسلوكها، كما أنها تخفي الأماكن التي تعيش فيها.



مهم جداً: أخبر شخصاً ما عن المكان الذي ستذهب إليه في زهتك، وعن الموعِد الذي تتوقع أنك سترجع فيه، ستساعد هذه المعلومات في حالة حدوث شيء ما أو عندما نصادفك مشكلة، وأخبر هذا الشخص بعودتك.

وقبل كل شيء لا تنس أن تستمتع بزهتك؛ استمتع بوجودك في الهواء الطلق، وانظر إلى جميع الأشياء المثيرة حولك، وتعلم أن تتعرف إلى أماكن ونباتات وحيوانات جديدة. وأعط لجمال الأرض بيعة كل التقدير، واحصل على تمارين صحية أيضاً.

التخطيط ليوم التره سيرا على الأقدام

اختر مكاناً ممتعاً ومثيراً للذهاب إليه، وإذا كنت في مجموعة ففكر في أفراد المجموعة عند اختيار المكان الذي ستذهبون إليه.

احسب المسافة التي ستسبرونها على الأقدام، والوقت الذي يقترض أن تستغرقه ذلك.

تأكد من أحوال الطقس والتوقعات الجوية، ثم خطط وارزق الملابس المناسبة للطقس.

احمل أغراضاً خفيفة الوزن، ولا تجعل الأشياء التي ستحملها معك ثقيلة جداً (انظر القائمة أدناه).

قائمة تحديد الأغراض المراد حملها:



- ☐ كمية كافية من الماء؛ حتى لا تجف.
- ☐ طعام؛ وجبات خفيفة ذات سعرات حرارية عالية، أو وجبة غداء مناسبة للرحلة.
- ☐ صندوق إسعافات أولية؛ في حالة حدوث إصابات أو جروح أو خدوش.
- ☐ مواد طارئة للحشرات؛ لتخفيف من لسعات الحشرات (مثل: القار والخل والتعوض والذباب).
- ☐ جوارب إضافية فقد تبطل الأقدام.
- ☐ صفاة؛ فهي مهمة إذا كنت ستذهب لوحداك، فالصفاة القصير ثلاث مرات يعني أنك في مأرق، وتحتاج إلى المساعدة.
- ☐ خارطة ونوصلة؛ فهما مهمتان في حالات التره الأكثر صعوبة.

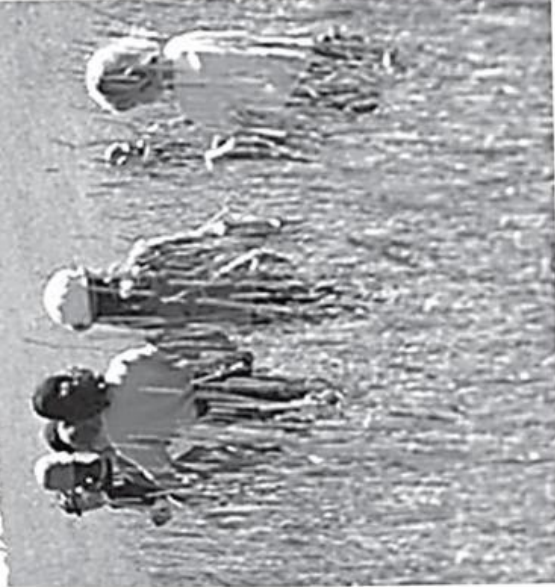


اكتشف

منعة التره

سيرا على الأقدام

هل تبحث عن شيء ممتع ومثير تفعله في منزلك أو أثناء العطلة؟



التره سيرا على الأقدام من أفضل الطرق للاستمتاع بالطبيعة، ويعتبر التره خلال النهار أكثرها شعبية. ولا يحتاج إلى وقت طويل للقيام به أو إلى أي معدات خاصة.

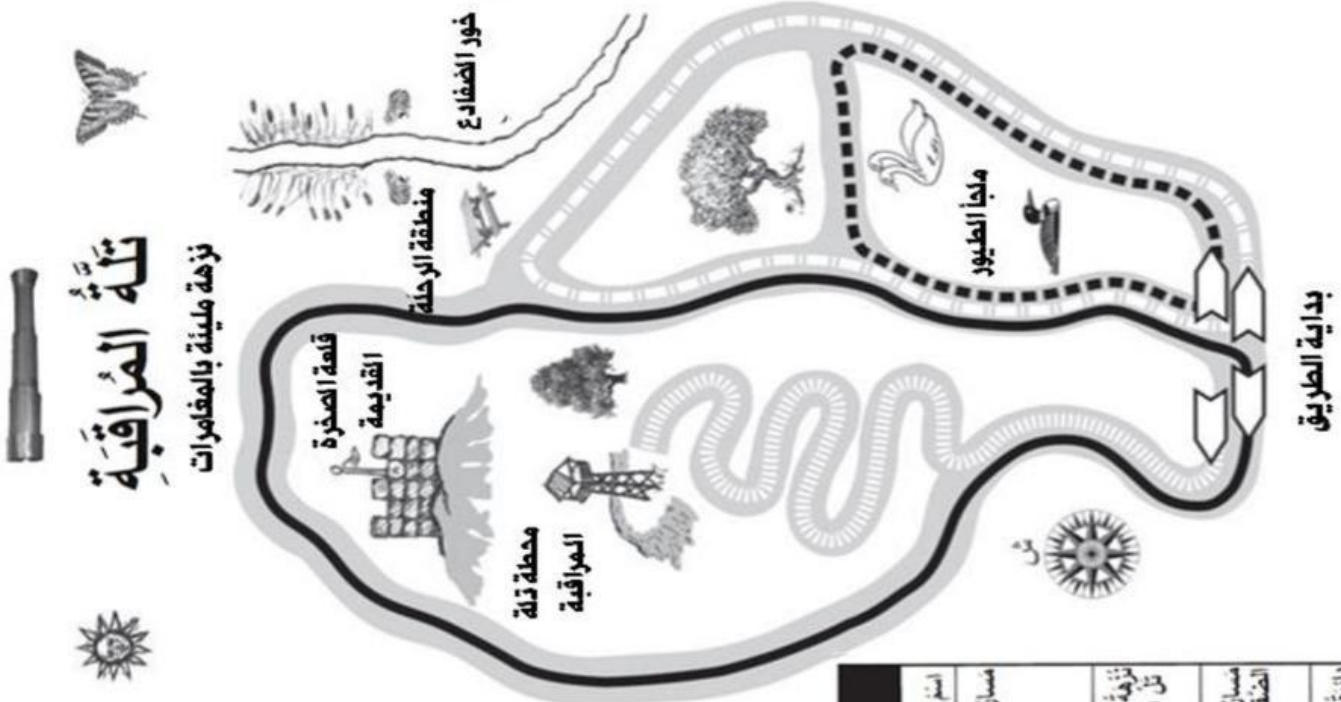
يَوْمَ النَّزْهِ سِيرًا عَلَى الْأَقْدَامِ مُنْتَعٍ، وَتَمْرِينٍ
رِيَاضِيٍّ جَيِّدٍ!

أَنْتَ الْمَسْئُولُ! يُمَكِّنُكَ أَنْ تَخْتَارَ إِلَى أَيْنَ تَرِيدُ الدَّهَابَ،
وَالِي أَيِّ مَسَافَةٍ تَرْغَبُ أَنْ تَسِيرَ، وَمَا السَّرْعَةُ الَّتِي تَرْغَبُ أَنْ
تَسِيرَ بِهَا، وَيُمَكِّنُكَ بِسَاطَةِ أَنْ تَتَجَوَّلَ فِي الْأَنْحَاءِ مُسْتَمْتِعًا
بِالطَّبِيعَةِ أَوْ مُتَحَدِّيًا نَفْسَكَ بِالْمَشْيِ عَلَى الْمَسَارِ الصَّعْبَةِ
وَشَدِيدَةِ الْأَجْدَارِ، فَلَا تُزَلُّ مَتْرُوكَ لَكَ.

شَاهِدْ أَشْيَاءَ جَدِيدَةً مُفْتَعَةً! يُمَكِّنُ أَنْ يَأْخُذَكَ النَّزْهُ
بِالسَّيْرِ عَلَى الْأَقْدَامِ إِلَى أَمَاكِنَ لَا يُمَكِّنُكَ رُؤْيُهَا بِأَيَّةِ
طَرِيقَةٍ أُخْرَى، وَيُمَكِّنُكَ الدَّهَابَ إِلَى مَنَاطِقَ جَمِيلَةٍ
وَمُسَاهِدَةً مَنَاطِرَ رَائِعَةٍ، أَوْ يُمَكِّنُكَ الدَّهَابَ إِلَى مَنَاطِقَ
نَائِيَةٍ تُوجَدُ بِهَا أَوْدِيَةٌ أَوْ شَلَالَاتٌ أَوْ كَهُوفٌ مَخْفِيَةٌ،
وَيُمَكِّنُ أَنْ يُوَفِّرَ لَكَ الشُّهُ سِيرًا عَلَى الْأَقْدَامِ
الْفُرْصَةَ لِمُسَاهِدَةِ نَبَاتَاتٍ وَطُيُورٍ وَحَيَوَانَاتٍ تَعِيشُ
فِي الْبَرِّيَّةِ، وَرَبْمَا يُمَكِّنُكَ مُسَاهِدَةً بَقَايَا مَبَانٍ
وَأَشْيَاءَ تَخُصُّ أَنْاسٍ عَاشُوا فِي عَصُورٍ سَابِقَةٍ.

حَافِظْ عَلَى لِبَاقَتِكَ الْبَدَنِيَّةِ! يُعْتَبَرُ الْمَشْيُ
طَرِيقَةً مُفْتَازَةً لِمُمَارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ؛
وَلِذَاكَ فَإِنَّ الشُّهُ سِيرًا عَلَى الْأَقْدَامِ يُوَنِّزُهُ
مُنْتَظِمَةً سِيَّاسَةً عَلَى الْحَفَافَةِ عَلَى
صِحَّتِكَ، وَيُوَفِّرُ لَكَ الشُّهُ الْوَقْتُ لِلتَّفَكُّيرِ وَالتَّأَمُّلِ
وَالِاسْتِرْحَاءِ، وَيُعْتَبَرُ طَرِيقَةً جَدِيدَةً لِقَضَاءِ الْوَقْتِ
مَعَ أَصْدِقَائِكَ وَأَسْرَتِكَ أَوْ لِقَضَاءِ وَقْتٍ قَصِيرٍ لَوْحْدِكَ
فِي دِرَاسَةِ الطَّبِيعَةِ وَالِاسْتِمْتَاعِ بِهَا.

اِسْتَكْشِفْ تَلَّةً لِلْمُرَاقَبَةِ
تَوْصَحُ لَكَ الْخَرِيطَةُ وَمِفْتَاحُهَا طَرِيقَةَ اخْتِيَارِ النَّزْهِ الْيَهَازِيَّةِ
الَّتِي سَتَجِدُهَا أَكْثَرَ مِنْ غَيْرِهَا وَأَنْوَاعَ الْأَشْيَاءِ الَّتِي يُمْكِنُكَ
مُسَاهِدَتُهَا وَفِعْلُهَا. وَتُعْطِيكَ الْخَرِيطَةُ فِكْرَةً حَوْلَ النَّزْهِ
سَارِيَّةٍ فِي حَالَةٍ أَنْكَ تَرْغَبُ فِي الْعُثُورِ عَلَى مَنَاطِقَ تَنْتَزَهُ
أَقْرَبَ مِنَ الْمَكَانِ الَّذِي تَسْكُنُ فِيهِ.



اختر الطريق الذي
ستسلكه!

استخدم أحد مقترحاتنا، أو قم بتحديد مسار
خاص بك.

مفتاح الخريطة				
الوصف	المستوى	الوقت	الطريق	اسم المسار
تلة المراقبة	سهل، يمكن استخدام الكرسي المتحرك.	ساعتان	مسار	مسار الطيور
نزهة محطة تلة المراقبة	صعب	ساعتان إلى ساعتين ونصف	مسار	مسار الطيور
مسار خور الضفادع	متوسط	٣ ساعات	مسار	مسار الطيور
دائرة تلة المراقبة	متوسط	٥ ساعات	مسار	مسار الطيور

الأسئلة اكتشف متعة يوم التنزه سيرًا على الأقدام

انظر إلى المطوية بعنوان "اكتشف متعة يوم التنزه سيرًا على الأقدام". الأسئلة في هذا الجزء حول هذه المطوية.

١. ما الرسالة الرئيسة التي تُعطيك إياها المطوية حول التنزه سيرًا على الأقدام؟
 - أ. نوكلفة عالية وخطرة.
 - ب. أفضل طريقة لمشاهدة الحيوانات.
 - ج. مفيد للصحة وممتع.
 - د. مخصص للخبراء فقط.

٢. اذكر شيئين ممتعين يمكنك مشاهدتهما أثناء التنزه النهارية سيرًا على الأقدام أشارت إليهما المطوية.

١.

٢.

٣. ما الشئتان اللذان أخبرتك بهما المطوية لنضعهما في الاعتبار عند التنزه مع مجموعة؟

١.

٢.

٤. أي جزء من المطوية أخبرك أن ترتدي الملابس المناسبة للطفس؟

- أ. اكتشف متعة يوم التنزه سيرًا على الأقدام
- ب. التخطيط ليوم التنزه سيرًا على الأقدام
- ج. قائمة تحديد الأغراض المراد حملها
- د. السلامة في يوم التنزه سيرًا على الأقدام

٥. لماذا يجب عليك أن تأخذ معك جوارب إضافية عند قيامك بالتنزه سيرًا على الأقدام؟

- أ. ربما تبتل الأقدام
- ب. ربما يصير الجو باردًا
- ج. ربما تصاب بجروح
- د. لإعطائها لصديق

٦. ما الذي يجب عليك فعله إذا حدثت لك مشكلة أثناء نزهتك سيرًا على الأقدام؟



- أ. أكل وجبات خفيفة ذات سعرات حرارية عالية
- ب. إطلاق صفارتك ثلاث مرات
- ج. وضع المزيد من المواد الطاردة للحشرات
- د. الصراخ بأعلى ما تستطيع طلبًا للمساعدة

انظر إلى جزء السلامة في يوم التنزه سيرًا على الأقدام استخدم هذا الجزء في الإجابة عن السؤالين ٧ و ٨.

٧. ما الذي يجب عليك فعله لتجنب الإصابة بالتعب بسرعة؟

- أ. ابدأ مبكرًا
- ب. التزم بالمسارات المحددة للتنزه
- ج. اعتدل في السير
- د. انتبه للمكان الذي تمشي فيه

٨. ما أهمية أن تُخبر شخصًا ما عن الموعد الذي تتوقع أنك سترجع فيه من نزهتك؟



استخدم معلومات "نزهة تلة المراقبة" للإجابة عن الأسئلة من ٩ إلى ١٢.



٩. أي الطريق ستختار إذا كنت ترغب في القيام بأقصر نزهة سيرًا على الأقدام؟

- مسار الطيور
- مسار محطة تلة المراقبة
- مسار خور الضفادع
- دائرة تلة المراقبة

١٠. أي نوع من الأشخاص يستطيعون أكثر من غيرهم الذهاب في نزهة محطة تلة المراقبة؟

- الأشخاص الذين في عجلة من أمرهم
- الأشخاص الذين لديهم أطفال صغار
- الأشخاص الذين يرغبون في مشاهدة الطيور
- الأشخاص الذين يهتمون بلياقة بدنية وأقوياء

١١. اذكر شيئين يمكنك تعلمهما من دراستك لمفتاح الخريطة.

.....

.....

.....

.....

١٢. استخدم خريطة تلة المراقبة ومفتاح الخريطة لوضع خطة لنزهة سيرًا على الأقدام.

ضع علامة أمام الطريق الذي ستختاره:

- مسار الطيور ☐
- نزهة محطة تلة المراقبة ☐
- مسار خور الضفادع ☐
- دائرة تلة المراقبة ☐

اذكر سببين من المطوية يوضحان لماذا اخترت هذا المسار؟

.....

.....

.....

.....