

HỆ GIÁO DỤC VIỆT NAM  
GIỚI TRẺ HỆ GIÁO DỤC VIỆT NAM

**TÀI LIỆU HUẤN LUYỆN  
GIỚI TRẺ ĐẠ MINH**



**KỸ NĂNG SINH HOẠT  
CĂN BẢN**

**2008**



# LỜI NGỎ

Giới trẻ HGDĐ Đa Minh đã được thành lập và sinh hoạt một thời gian khá dài; đã đi vào nề nếp, nhưng cho đến nay chúng tôi nhận thấy rằng giới trẻ vẫn còn thiếu rất nhiều những kỹ năng để sinh hoạt. Vì thế, để đáp lại những khát vọng, những ước mong học hỏi, cũng như tự trau dồi khả năng cho bản thân và hun đúc tinh thần dân tộc, phục vụ; Ban đặc trách và ban điều hành giới trẻ HGDĐM Việt Nam xin được ra mắt tập Tài liệu huấn luyện – kỹ năng sinh hoạt căn bản I.

Ước mong tập tài liệu này sẽ được các bạn đón nhận, truyền tay như là món quà trao gửi cho nhau về kỹ năng và kiến thức sinh hoạt trong giới trẻ huynh đoàn Đa Minh.

Ban Đặc trách giới trẻ  
HGDĐ/Đa Minh Việt Nam

# Bài 1

## GIỚI TRẺ ĐA MINH

### I. GIỚI TRẺ ĐA MINH LÀ AI?

- Giới trẻ Đa Minh là một thành phần thuộc Huynh đoàn Giáo dân Đa Minh dành cho các bạn trẻ Công Giáo: Khao khát cầu nguyện. Muốn sống tình huynh đệ. Ham thích học hỏi. Dấn thân làm việc tông đồ. Theo tinh thần và đoàn sủng Dòng Đa Minh.

- **Giới trẻ Đa Minh giúp bạn sống trọn vẹn** thiên chức của người Kitô hữu trong thế giới hôm nay bằng cách mời gọi bạn trở thành: Một người có đời sống nhân bản tốt hơn. Một Kitô hữu nhiệt thành. Một tông đồ dấn thân cho Chúa và Giáo Hội.

### II. BẠN THẤY GÌ TRONG GIỚI TRẺ ĐA MINH?

1. Đó là một nhóm bạn trẻ sống tinh thần cộng đoàn, liên kết với các anh chị em khác làm thành một gia đình yêu thương, thánh thiện, cởi mở và vui tươi.

2. Đó là một cộng đoàn gồm những bạn trẻ vui thích cầu nguyện, khao khát gặp gỡ Thiên Chúa... Họ cũng chân thành lắng nghe Lời Chúa, chia sẻ rồi đem Lời Chúa thể hiện trong cuộc đời.

3. Đó là một cộng đoàn gồm những người ham học hỏi và tìm kiếm chân lý.

4. Đó là một cộng đoàn gồm những bạn trẻ muốn loan báo Tin Mừng cách chân thực bằng lời nói, việc làm và chính bản thân mình; luôn có tấm lòng chia sẻ sâu đậm, dấn thân xây dựng công bình, nhân đạo và mang hạnh phúc cho con người và thế giới hôm nay.

### III. ĐIỀU KIỆN GIA NHẬP

Từ 17 tuổi trở lên, (thời kỳ tìm hiểu có thể dưới 17 tuổi). Là người công giáo tốt, hoàn toàn tự nguyện và có ước muốn dẫn thân phục vụ Chúa, Giáo Hội và con người trong môi trường sống của mình.

### IV. CÁC GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN

1. Thời kỳ tìm hiểu: Bằng nghi thức “công bố thời kỳ tìm hiểu”, bạn trở thành thỉnh sinh của Huynh đoàn; bắt đầu làm quen với các sinh hoạt của cộng đoàn, cầu nguyện, học hỏi và làm việc tông đồ. Thời kỳ tìm hiểu kéo dài ít nhất là 6 tháng.

2. Thời kỳ dự tuyển: Bằng lễ nghi **thâu nhận**, bạn chính thức gia nhập vào HĐ để bắt đầu tập sống theo Luật Sống và để Dòng biết rõ thiện chí của bạn. Thời kỳ dự tuyển kéo dài tối thiểu 1 năm, tối đa 2 năm.

3. Thời kỳ tuyên hứa tạm: Bằng lời **cam kết** tạm, bạn tuyên hứa tuân giữ Luật Sống Huynh đoàn trong ba năm để sống ơn gọi và đoàn sủng của Dòng. Kể từ đó bạn là phần tử thực thụ của Dòng. Thời kỳ tuyên hứa tạm kéo dài tối đa 6 năm. Trường hợp đặc biệt, bạn có thể kéo dài 3 năm nữa với việc tuyên hứa từng năm mộ.

4. Thời kỳ tuyên hứa vĩnh viễn: **Hết** thời gian tuyên hứa tạm, nếu đủ điều kiện theo luật định, bạn sẽ tuyên hứa vĩnh viễn để thuộc về Dòng.

### V. CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN

#### 1. Huấn luyện theo chương trình tiến cấp

a. Thời kỳ tìm hiểu: **Huấn luyện về:** Đời sống nhân bản. Thực tập chia sẻ Lời Chúa. Ý nghĩa ơn gọi giáo dân Đa Minh. Tiểu sử thánh Đa Minh và thánh nữ Ca-ta-ri-na.

b. Thời kỳ dự tuyển: **Huấn luyện về:** Luật chung và quy chế Huynh đoàn Giáo dân Đa Minh. Phụng vụ. Tình thần Dòng. Ý nghĩa việc tuyên hứa.

**c. Thời kỳ tuyên hứa tạm: Huấn luyện về:** Giáo lý Công giáo, phần tín lý. Kinh Thánh (sơ lược các sách Tin Mừng). Đào sâu chương trình dự tuyển. Lịch sử và truyền thống Dòng.

**d. Thời kỳ tuyên hứa vĩnh viễn: Huấn luyện về:** Giáo lý Công giáo (luân lý, bí tích). Kinh Thánh (các thư thánh Phao-lô và các thư chung). Tông huấn Ki-tô hữu giáo dân. Những dấu chỉ thời đại

## **2. Huấn luyện kỹ năng sinh hoạt giới trẻ**

**a. Huấn luyện căn bản**

**b. Huấn luyện nâng cao**

**c. Đào tạo huấn luyện viên**

## **VI. SINH HOẠT THƯỜNG KỲ CỦA GIỚI TRẺ ĐA MINH**

**1. Hàng ngày: Đọc 1 kinh Lạy Cha cầu** nguyện cho anh chị em trong Dòng còn sống; đọc Thánh vịnh 129 cầu nguyện cho anh chị em trong Dòng đã qua đời. Suy niệm Lời Chúa và đọc tối thiểu 1 chục kinh Mân Côi. Dâng 1 lời cầu kính Đức Mẹ, thánh Đa Minh và thánh nữ Ca-ta-ri-na. Nguyện kinh phụng vụ sáng, chiều; hoặc sáng hoặc chiều; hoặc riêng hoặc chung khi có thể.

**2. Hàng tuần: Hiệp dâng một thánh lễ và đọc 50 kinh Mân Côi** cầu cho anh chị em trong Dòng và ân nhân đã qua đời. Nên tham dự những buổi cầu nguyện chia sẻ Lời Chúa và các buổi huấn luyện để thăng tiến bản thân. Nên tham gia vào các việc tông đồ xã hội theo nhu cầu của giáo xứ và kế hoạch chung của Dòng đề ra.

**3. Hàng tháng: Tham dự ngày họp mặt và kiểm thảo** của huynh đoàn. Có thể tổ chức họp mặt riêng, nhưng phải có sự hiện diện của đoàn trưởng hoặc đại diện vị ấy; tổ chức thế nào cho phù hợp và không ảnh hưởng đến sinh hoạt chung của huynh đoàn.

**4. Hàng năm: Tham dự tĩnh tâm ít nhất là 3 ngày**

## VII. TỔ CHỨC - ĐIỀU HÀNH

- Cấp huynh đoàn: phụ trách giới trẻ là uỷ viên giới trẻ thuộc ban phục vụ (cho dù huynh đoàn chưa có giới trẻ).

- **Cấp liên huynh, giáo phận, tỉnh: phụ trách** giới trẻ là uỷ viên giới trẻ của ban thường vụ.

- Ban Đại diện gồm: uỷ viên giới trẻ của các huynh đoàn trong liên huynh và Ban Điều hành (các liên huynh trong giáo phận, các giáo phận trong tỉnh).

- Ban Điều hành gồm: uỷ viên giới trẻ (các cấp) cùng với một số bạn trẻ đã tuyên hứa (không quá 11 người) do uỷ viên giới trẻ chọn và được sự chấp thuận của ban phục vụ hoặc ban thường vụ.

## VIII. NHIỆM VỤ CỦA ỦY VIÊN GIỚI TRẺ

Ủy viên giới trẻ cùng với đoàn phó cổ võ, vun trồng ơn gọi nơi giới trẻ, soạn thảo, thực hiện kế hoạch học tập, sinh hoạt giới trẻ. Thực hiện các công tác do BPV phân công.

### 1. Cổ võ ơn gọi nơi người trẻ

Ủy viên giới trẻ (là người đã tuyên hứa) cần có:

- Tinh thần trẻ, yêu mến giới trẻ và được giới trẻ yêu mến. Đồng hành với giới trẻ như một người bạn.

- Đời sống đạo gương mẫu, sẵn sàng hy sinh cho giới trẻ. Gây mối thiện cảm với cha xứ, Hội Đồng giáo xứ để nhận được sự động viên, khuyến khích của các vị nhằm giới thiệu ơn gọi.

- Cùng với BPV và các đoàn viên trong huynh đoàn khuyến khích người thân cũng như bạn bè quen biết tham gia sinh hoạt giới trẻ.

- Để ươm trồng ơn gọi nơi giới trẻ có thể mời gọi những em dưới 17 tuổi tham gia vào thời kỳ tìm hiểu ơn gọi. Nên có chương trình riêng phù hợp với lứa tuổi và tâm lý các em.

### 2. Vun trồng và phát triển ơn gọi

Cùng BPV soạn thảo chương trình sinh hoạt cho giới trẻ thật rõ ràng, cụ thể và hấp dẫn. Không sinh hoạt tùy tiện ngẫu hứng nhưng phải uyển chuyển linh động.

## **a. Học tập** (thường kỳ, định kỳ)

### **Nội dung:**

- Dựa vào kế hoạch chung của BTV/LH, GP, Tỉnh (Kinh Thánh, tinh thần dòng, quy chế, chia sẻ Lời Chúa).

- Đáp ứng những thao thức, những nhu cầu của giới trẻ (tình yêu, tình bạn, sức khỏe, hướng nghiệp).

- Tìm kiếm những chuyên đề phù hợp với giới trẻ, những vấn đề thời sự nóng bỏng của Giáo Hội và xã hội...

### **Hình thức:**

- Cần vui tươi linh động và hấp dẫn để phát huy khả năng, óc sáng tạo của giới trẻ. Để tạo sự hấp dẫn và lôi cuốn, BPV huynh đoàn có thể mời các cha, các thầy, các dì, các giảng viên có kinh nghiệm trong hoặc ngoài huynh đoàn đến hướng dẫn và chia sẻ.

- Tổ chức thi đua học tập giữa các huynh đoàn trong liên huynh, HĐ giáo phận. Khen thưởng xứng đáng hợp lý và công bằng.

- Sử dụng một số phương pháp năng động như: đố vui, hái hoa dân chủ, thảo luận nhóm, báo tường.

## **b. Huấn luyện**

- Huấn luyện cho các trưởng, phó chi giới trẻ.

- Chọn những bạn trẻ có trình độ, khả năng nhiệt tình để huấn luyện thành những hạt nhân và nhân sự kế thừa trong các khóa huấn luyện chuyên môn về tổ chức điều hành, chia sẻ lời Chúa, kỹ năng sinh hoạt, linh hoạt viên...

- Cùng với huấn đức tổ chức lớp huấn luyện tiến cấp cho các đoàn viên trẻ khoảng 3 tháng trước ngày tiến cấp. Có thể phối hợp tiến cấp ở cấp liên huynh.

## **c. Tông đồ, bác ái**

UVGT cần tạo thêm những công tác tông đồ bác ái để tăng thêm sự phấn khởi, tính năng động và tinh thần hoạt động nơi giới trẻ.

- Hàng tuần: đảm nhận các công việc chung trong giáo xứ như ca đoàn, giáo lý viên, lớp học tình thương...

- Hàng tháng, hàng quý: thăm viếng người nghèo, già cả...

- Hàng năm: thăm cô nhi viện, trại phong,viện dưỡng lão, hiến máu nhân đạo.

#### **d. Hiệp thông huynh đệ**

- Tạo sự liên kết giữa các giới trẻ và các giới khác trong huynh đoàn qua việc tích cực tham gia những công tác chung.

- Tổ chức những buổi sinh hoạt trong huynh đoàn hoặc giao lưu với các huynh đoàn bạn như thi đua học hỏi, tham quan, cắm trại...

- Tổ chức đọc kinh luân phiên tại các gia đình đoàn viên trẻ vào những dịp tháng hoa, tháng mân côi, tháng kính Thánh Tâm Chúa, tháng các linh hồn, thăm viếng và đọc kinh cầu nguyện cho các đoàn viên và thân nhân qua đời...

- Ủy viên giới trẻ các cấp nên sắp xếp chương trình thăm viếng giới trẻ các huynh đoàn trong cấp mình.

- Lưu ý: tất cả chương trình, kế hoạch nêu trên, ủy viên giới trẻ phải đưa ra bàn bạc trong BPV (BTV) và chỉ thực hiện sau khi đã được chấp thuận.

### **IX. KẾT LUẬN**

Giới trẻ là niềm vui và niềm hy vọng của huynh đoàn. Vì thế cần phải nuôi dưỡng và phát triển. Ước mong rằng:

- BTV (BPV) các cấp cần quan tâm và tạo mọi điều kiện thuận lợi cho giới trẻ.

- Các bậc cha anh trong huynh đoàn cần quảng đại, nâng đỡ, cảm thông và khuyến khích để giới trẻ ngày càng thăng tiến trong ơn gọi và sứ vụ Đa Minh.

## Bài 2

# TINH THẦN CẦU NGUYỆN

### I. Ý nghĩa của từ ngữ

Tinh thần (Spiritualité) là nói đến những yếu tố hình thành nên một lối sống, có tác dụng hướng dẫn, soi sáng cho hành động của chúng ta. Chúng ta có thể định nghĩa cách vắn gọn về tinh thần Đa Minh là hướng sống, là con đường thiêng liêng mà thánh Đa Minh đã chọn để nhờ đó, giúp những ai sống theo ơn gọi Đa Minh, hình thành lối sống chuyên chăm cầu nguyện, ham thích học hành, gắn bó với cộng đoàn và hăng say loan giảng Tin Mừng.

### II. Phụng vụ và cầu nguyện theo tinh thần Đa Minh

Nếu như đời sống cộng đoàn là hoạt động hướng ngoại thì Phụng vụ và cầu nguyện là những hoạt động giúp chúng ta hình thành đời sống nội tâm, kết hiệp với Chúa. Đời sống nội tâm ấy biểu hiện qua việc *siêng năng tham dự thánh lễ và lãnh nhận các bí tích nguyện kinh thần vụ chung (Kinh sáng và Kinh chiều), đặc biệt là đọc và suy niệm Lời Chúa*. “Noi gương thánh ĐM, Đấng luôn “*nói với Chúa*”, anh chị em hãy chuyên cần cầu nguyện mọi nơi, mọi lúc trong gia đình cũng như nơi làm việc (Luật Sống, chương II, số 4). Đó chính là những phương thế giúp chúng ta có một đời sống thân tình với Chúa, để nhờ đó, hoạt động tông đồ của chúng ta sinh nhiều hoa trái.

Thánh ĐM đã cầu nguyện theo 9 cách:

1. *Cúi sâu trước bàn thờ để tỏ lòng khiêm hạ, bộc lộ tâm lòng cung kính, thờ lạy trước nhan thánh Chúa.*
2. *Nằm sấp mặt xuống đất để tỏ lòng ăn năn sám hối.*

3. *Cầm roi đánh phạt xác* để đền tội và cầu nguyện cho những ân nhân làm phúc cho Dòng.

4. *Đứng lên, ngồi xuống* để khấn nài lòng thương xót và xin ơn cho những tội nhân. Ngài đứng lên, cảm thấy đầy tin tưởng nơi lòng lân tuất của Chúa đối với mình và hết mọi tội nhân cũng như ơn che chở cho anh em mình khi được sai đi loan báo Tin Mừng.

5. *Xoè bàn tay ra trước ngực* tựa như đang đọc sách và đứng trong tư thế ấy một cách sốt sắng. Đôi khi ngài lại chắp hai tay và nhắm mắt lại, cầm trí để tập trung lắng nghe một điều gì đó, thái độ lắng nghe và suy niệm !

6. *Giang rộng hai tay như hình thánh giá*. Có lần người ta thấy cha được nhắc cao khỏi mặt đất đang khi cử hành thánh lễ. Tuy nhiên, cha chỉ sử dụng cách này khi cha được linh hứng. Ngài muốn để cho lời cầu nguyện nhắc bổng mình lên tới Chúa. Cũng như thánh ĐM, chúng ta có thể giang tay giống như Chúa Cứu Thế. Từ thánh giá, bất cứ điều gì chúng ta xin cũng sẽ được nhận lời “Khi con hướng về nơi cực thánh, giơ đôi tay cầu cứu van nài, xin Ngài nghe tiếng con khấn nài” (Tv 28,2).

7. *Giơ hai tay lên trời* như lời Tv 88,10 nói rằng: “*Lạy Chúa, suốt cả ngày con kêu lên Chúa và giơ tay hướng thẳng về Ngài*” khiến tâm trí luôn hướng về Chúa. Mở rộng lòng bàn tay để Thánh Thần viết Lời của Người dành cho ngài. Cầu xin để cho chính mình được ơn biến đổi từ trong tâm lòng. Bởi chưng, càng đón nhận bao nhiêu thì càng biết trao ban, cho đi nhưng không bấy nhiêu.

8. *Cầu nguyện trong phòng riêng với sách thánh* : sau khi được hun nóng nhờ Lời Chúa nghe được ở cung nguyện hay nhà cơm, cha ĐM rút lui vào chỗ cô tịch để đọc sách thánh và cầu nguyện. Cha ngồi xuống yên tĩnh, làm dấu thánh giá, mở sách ra và đọc. Linh hồn cha luôn cảm thấy sự xúc động, ngọt ngào như thể chính Chúa nói chuyện vậy, như có lời chép :”Tôi lắng nghe điều TC phán” (Tv 84,9).

9. *Cầu nguyện khi đi đường*, nhất là khi đi ngang qua một chỗ thanh vắng. Cha tiến lên phía trước hoặc lùi lại, vừa đi vừa suy gẫm để cho lòng luôn được sốt sắng và hun nóng. Nếu chúng ta ý thức rằng

Thiên Chúa luôn hiện diện và đỡ nâng chúng ta thì bất cứ lúc nào ta cũng có thể cầu nguyện, cầu nguyện ngay trong lúc đi đường, ngay trong công việc.

Như vậy, lời cầu nguyện của chúng ta luôn mang tính cách cộng đoàn. Theo gương cha thánh, chúng ta biết “Nói với Chúa và nói về Chúa”. Lời cầu nguyện luôn mang chiều kích tông đồ. Cố gắng tham gia các giờ kinh nguyện chung của cộng đoàn. Nhất là trong khi tham dự thánh lễ : Thiên Chúa mời gọi mỗi người biết qui tụ với nhau để ăn cùng một tấm bánh và một chén rượu. Để rồi lại tiếp tục mang tấm bánh ấy bẻ ra, nhào nặn và trao cho anh chị em của mình. Biết dâng lên cha những chén đắng cuộc đời, những biến cố vui buồn và cùng với tấm bánh cuộc đời của anh chị em mình làm thành một tấm bánh và một chén rượu trong sự hiệp nhất cộng đoàn.

Tóm lại, mỗi người giáo dân Đa Minh được mời gọi trau dồi tinh thần cầu nguyện dưới bất cứ hình thức nào nhưng cần dành ưu tiên cho việc cầu nguyện bằng CGKPV. Vì thế:

- Hàng ngày, hãy cố gắng nguyện CGKPV. Nếu có thể được hãy nguyện chung với nhau ở trong nhà thờ.

- Nếu không thể nguyện kinh Phụng vụ được thì đọc kinh Mân Côi vì đây chính là một việc đạo đức truyền thống của Dòng.

- Sau hết, cần tâm niệm rằng việc cầu nguyện theo tinh thần Đa Minh là luôn gắn bó với Lời Chúa, chiêm niệm mẫu nhiệm Thiên Chúa được chứa đựng trong Kinh Thánh.

### **III. ĐỜI SỐNG CẦU NGUYỆN**

1. Tại sao chúng ta cầu nguyện? Cầu nguyện khiến ta được bình an; giúp đương đầu với cuộc sống và tìm thấy ý nghĩa cuộc đời... Lý do chính để cầu nguyện là để yêu mến và để liên kết chúng ta gần gũi hơn với Chúa.

#### **2. Những cấp bậc trong đời sống cầu nguyện**

- Suy niệm là khám phá Thiên Chúa và sự hiện diện của Ngài trong thế giới.

- Chiêm niệm là vui hưởng sự hiện diện của Thiên Chúa. Chúng ta chỉ còn biết tỉnh lặng và vui hưởng sự hiện diện ấy như vui hưởng một khúc nhạc hoặc cảnh hoàng hôn tuyệt vời.

- Tâm sự là bày tỏ với Thiên Chúa cảm nghĩ của chúng ta. Chúng ta nói với Thiên Chúa từ con tim, bằng ngôn từ hoặc tư tưởng của chúng ta.

Tóm lại, cầu nguyện thường có ba thể thức:

- Suy niệm: khám phá bằng tâm trí
- *Chiêm niệm: vui hưởng trong tâm hồn*
- *Tâm sự: bày tỏ từ trái tim.*

### **3. Bốn bước chuẩn bị cho việc cầu nguyện:**

- Nơi chốn: Có những người cầu nguyện đang khi ngồi trên xe buýt hoặc đi bộ đến nơi làm việc. Nhưng muốn cầu nguyện mà không bị ngắt quãng, chúng ta cần một chỗ riêng. Đức Giê-su đã làm như vậy, Ngài “đi lên núi để cầu nguyện” (Lc 6,12). Ngài “đi ra một nơi hoang vắng và cầu nguyện ở đó” (Mc 1,35).

- Giờ giấc: sáng, trưa, chiều, tối tùy chúng ta sắp xếp nhưng Chúa Giê-su cầu nguyện vào cả hai lúc: “Sáng sớm Người đã dậy, đi ra một nơi hoang vắng và cầu nguyện ở đó” (Mc 1,35). Hoặc: “Người đã thức suốt đêm cầu nguyện cùng Thiên Chúa” (Lc 6,12). Cũng vậy, muốn biết giờ giấc nào tốt nhất cho mình để cầu nguyện, cần phải thử nghiệm.

- Tư thế: Có người ngồi cầu nguyện là tư thế tốt nhất, người khác lại thích quỳ khi cầu nguyện. Đức Giê-su cầu nguyện với nhiều tư thế: “Người quỳ gối, cầu nguyện...” (Lc 22,41). Hoặc: “Sấp mặt xuống, Người cầu nguyện” (Mt 26,39).

- Bầu khí: Bước quan trọng nhất trong việc cầu nguyện là tạo một bầu khí hoặc khung cảnh thích hợp để cầu nguyện. Sách Tin Mừng không cho chúng ta biết Đức Giê-su đã làm điều này như thế nào, có lẽ vì khung cảnh cuộc sống của Ngài luôn luôn thích hợp để Ngài có thể cầu nguyện. Nhưng chúng ta thì không giống như vậy; chúng ta cần phải tạo một khung

cảnh thích hợp. Chẳng hạn, sau khi chọn tư thế cầu nguyện, bạn hãy để cho toàn thân thoải mái. Bắt đầu để cho những thớ thịt trên mặt giãn ra, dần dần xuống tới vai, ngực, bụng và chân. Khi đã hoàn toàn thoải mái, bạn hãy nhắm mắt lại và thở theo một nhịp đều hòa. Vận động nhịp thở cho tới khi thấy thỉnh thoảng bao trùm. Lúc bạn cảm thấy mình gặp được con người nội tâm của mình thì bạn cố gắng tiếp xúc với Chúa, Đấng đang ở trong bạn là đền thánh của Người (1Cr 6,19). Cách đơn giản để thực hiện điều này là hãy chú tâm cầu nguyện: *“Lạy Chúa, Chúa ở gần với con còn hơn cả chính hơi thở của con. Ước gì mỗi hơi thở đều nhắc nhớ con biết Chúa đang hiện diện sâu thẳm nơi con người nội tâm của con”*.

Cầu nguyện xong, bạn hãy dừng lại trong một tư thế mở lòng cho Chúa. Nếu Chúa cho bạn cảm nhận được sự hiện diện của Người, như thỉnh thoảng vẫn xảy ra, thì bạn hãy sống với sự hiện diện ấy. Dừng vội vã tiếp tục; nhưng hãy quên đi chương trình định sẵn của bạn, mà cứ mở lòng cho Chúa. Việc nghỉ ngơi trong sự hiện diện đầy yêu thương và có sức chữa lành của Chúa là một hình thức cầu nguyện tuy đơn sơ nhưng thật tuyệt diệu.

#### **4. CÁCH THỨC CẦU NGUYỆN**

Cách thức là một khuôn mẫu hoặc một đường lối để giúp cho việc cầu nguyện được diễn tiến trôi chảy. Sau đây là một số cách thức người ta thấy rất hữu ích:

##### **4.1. Cầu nguyện bằng cuộc sống**

Cách thức này đơn giản, thực tế, lý tưởng cho việc cầu nguyện vào buổi tối, gồm ba bước: *hướng về Chúa Cha; hướng về Chúa Con, hướng về Chúa Thánh Thần (mỗi bước đều có suy niệm, chiêm niệm và tâm sự. Mỗi bước khoảng hai hoặc ba phút)*.

- Bước thứ nhất: Ôn lại ngày sống của bạn. Chọn một điểm cao nhất, một việc tốt bạn đã làm hoặc một điều tốt đã

đến với bạn. Tâm sự với Chúa Cha về điểm đó và cảm tạ Người.

- Bước thứ hai: Tiếp tục ôn lại ngày sống. Lần này chọn một điểm thấp nhất, một điều xấu bạn đã làm. Tâm sự với Chúa Con về điều ấy. Xin ơn tha thứ.

Bước thứ ba: Hưởng về ngày mai, về một khó khăn bạn sẽ phải đương đầu. Tâm sự với Chúa Thánh Thần về điều này. Xin ơn trợ giúp.

### Cách thức cầu nguyện diễn tiến thế nào?

- Bước thứ nhất: “Lạy Cha, Cha biết *con thiếu kiên nhẫn như thế nào. Nhưng hôm nay Cha đã giúp con biết kiên nhẫn. Con cảm tạ Cha*”.

- Bước thứ hai: “Lạy Chúa Giê-su, *Chúa dạy chúng con phải yêu mến. Xin Chúa tha thứ cho con, vì con đã không tỏ lòng yêu thương đối với một người thực sự cần tình thương, một người đang sống trong hoàn cảnh gia đình không mấy tốt đẹp*”.

- Bước thứ ba: “Lạy Chúa Thánh Thần, *con muốn làm điều gì là đúng. Nhưng con không biết rõ phải làm gì. Xin Chúa giúp con biết phải đối xử thế nào với một người đang bực bội và rệu rã bí tử*”.

## 4.2. Cầu nguyện bằng Kinh Thánh có bốn bước

Nếu cầu nguyện bằng cuộc sống thích hợp vào buổi tối thì cầu nguyện bằng Kinh Thánh rất thích hợp vào ban sáng vì bạn còn đang khỏe khoắn. Bạn hãy lấy một đoạn Tin Mừng và dành chừng hai hoặc ba phút cho mỗi bước.

- Bước 1: Đọc đoạn Kinh Thánh chậm chậm. Hãy tưởng tượng bạn là một trong những nhân vật trong đoạn Kinh Thánh ấy. Thỉnh thoảng dừng lại để nhìn hoặc nghe những gì nhân vật ấy đã thấy hoặc đã nghe.

- Bước 2: Hãy suy nghĩ về đoạn Kinh Thánh. Tưởng tượng những gì đang xảy ra trong tâm trí nhân vật bạn chọn. Điểm nào đã được nói lên trong đoạn Kinh Thánh?

- Bước 3: Hãy nói với Chúa Giê-su. Tưởng tượng ra những gì nhân vật ấy nói với Chúa Giê-su, không kể những gì đã được ghi lại trong đoạn Kinh Thánh.

- Bước 4: Hãy lắng nghe Chúa Giê-su. Tưởng tượng những gì Chúa Giê-su có thể nói với nhân vật trong đoạn Tin Mừng, không kể những gì đã đọc thấy trong đoạn Kinh Thánh ấy.

Kết thúc bằng cách nói với Chúa Giê-su tất cả những điều ấy sẽ áp dụng như thế nào vào trường hợp cá nhân bạn.

Thực tập : Mt 9,9-12.

### @ **Bước 1:**

- *Tưởng tượng bạn là Mát-thêu. “Đức Giê-su đi ngang qua trạm thu thuế, thì thấy một người tên là Mát-thêu đang ngồi ở đó. Người bảo ông: ‘Anh hãy theo tôi!’. Ông đứng dậy đi theo Người”.* (Suy nghĩ: Gương mặt của Chúa Giê-su có nét nào đặc biệt lúc ấy khiến cho Mát-thêu đứng lên đi theo Chúa?).

- *“Đức Giê-su đang dùng bữa trong nhà, thì kìa, nhiều người thu thuế và người tội lỗi kéo đến, cùng ăn với Người và các môn đệ”.* (Suy nghĩ: Thử nhận ra những nét biểu lộ nào trên mặt những người tội lỗi đang lắng nghe Chúa).

- *“Thấy vậy, những người Pha-ri-sêu nói với các môn đệ: ‘Sao Thầy các anh lại ăn uống với bọn thu thuế, và quân tội lỗi như vậy?’. Nghe thấy thế, Đức Giê-su nói: ‘Người khỏe mạnh không cần thầy thuốc, người đau ốm mới cần’”.* (Suy nghĩ: Nói những lời này, giọng nói của Chúa Giê-su như thế nào? Ngài ám chỉ ai khi nói những lời này?).

@ Bước 2: Hãy tưởng tượng Mát-thêu nghĩ gì? *Bây giờ tôi biết tại sao Đức Giê-su đã gọi tôi rồi! Tôi cần thầy thuốc.*

Tôi đau ốm nhiều lắm. Nhưng tôi thiết nghĩ Đức Giê-su đã gọi tôi vì một lý do nào khác nữa. Tôi muốn biết lý do ấy là gì?

@ Bước 3: Hãy tưởng tượng Mát-thêu nói gì với Chúa Giê-su? *Lạy Chúa*, con biết Chúa đã gọi con vì con đau ốm. Nhưng còn lý do nào khác không? Có phải Chúa thấy ở nơi con một điều gì chính con không thấy được? Điều đó là gì?

@ Bước 4: Hãy tưởng tượng Chúa Giê-su nói gì với Mát-thêu? *Mát-thêu*, Thầy đã gọi anh vì một lý do đặc biệt. Thực sự Thầy nhận thấy một cái gì đặc biệt nơi anh. Hiện giờ thì cứ kiên nhẫn. Ngay bây giờ, anh cứ theo Thầy!”.

**Kết thúc - Cách tốt nhất để kết thúc cầu** nguyện là hãy nói với Chúa Giê-su về đoạn Tin Mừng này áp dụng cho bạn như thế nào (mời bạn chia sẻ).

### **4.3. Cách thức cầu nguyện cổ truyền**

Cách thức cầu nguyện cổ truyền là suy niệm về một kinh quen thuộc. Cách làm như sau: mỗi lần lấy một ý hay một câu. Dừng lại sau mỗi ý hay mỗi câu để tâm sự với Chúa. Thí dụ cầu nguyện bằng kinh Lạy Cha.

- “Lạy Cha chúng con là Đấng ngự trên trời, xin làm cho danh thánh Cha vinh hiển”: Lạy Cha, xin giúp con ý thức Cha là Cha “của chúng con,” nên chúng con là anh chị em với nhau. Trước hết xin Cha giúp con biết đối xử với người khác như anh chị em.

- “Triều đại Cha mau đến”: Lạy Cha, xin ban cho con ơn can đảm để biết sử dụng tài năng mà xây dựng Nước Cha. Xin cho con đừng ích kỷ và bất xứng với Nước Cha, khi Con Cha trở lại trong ngày sau hết.

- “Ý Cha thể hiện dưới đất cũng như trên trời”: Lạy Cha, xin giúp con biết bắt chước Chúa Giê-su trong Vườn Dầu. Ngài nói: ‘Xin đừng theo ý con, mà xin theo ý Cha’. Lạy Cha, điều ấy không phải dễ làm, nhưng thật là khó.

- “Xin Cha cho chúng con hôm nay lương thực hằng ngày”: Lạy Cha, biết bao anh chị em hôm nay đang đói. Họ đói thể xác và phần hồn. Con có thể làm được gì để giúp họ?

- “Xin tha tội cho chúng con, như chúng con cũng tha cho những người có lỗi với chúng con”: Lạy Cha, Cha biết con không phải là một người dễ tha thứ cho anh chị em. Đó là điều con cần được chữa lành. Xin Cha đưa bàn tay chữa lành của Cha mà chạm tới con”. “Xin đừng để chúng con sa chước cám dỗ, nhưng cứu chúng con cho khỏi sự dữ”. A-men.

Kết thúc: “Thiên Chúa là Đấng trung tín: *Người sẽ không để anh em bị thử thách quá sức; nhưng khi để anh em bị thử thách, Người sẽ cho kết thúc tốt đẹp, để anh em có sức chịu đựng*’ (1Cr 10, 13). Xin Cha giúp con biết tin vào lời thánh Phao-lô – và tin vào tình yêu vô biên của Cha”.

#### **4.4. Cầu nguyện bằng kinh Mân Côi**

Các mẫu nhiệm kinh Mân Côi chính là cuộc đời của Chúa Giêsu và lời lời Kinh Thánh tóm gọn. Đây cũng chính là cách thế cầu nguyện truyền thống của Dòng, có thể đọc ở mọi nơi, mọi lúc, phù hợp với mọi người.

## **THẢO LUẬN**

1. Tại sao khi cầu nguyện cần phải chọn thời giờ, nơi chốn và tư thế thích hợp?
2. Thế nào là tạo một “trạng thái thích hợp” để cầu nguyện? Bạn thường làm thế nào để có sự chuẩn bị ấy?
3. Trong ba cách thức: cuộc sống, Kinh Thánh và kinh nguyện, bạn thường sử dụng cách nào nhiều nhất? Tại sao?
4. Mẹ Tê-rê-xa nói: “Cầu nguyện làm cho trái tim chúng ta lớn lên cho đến lúc nó có thể chứa đựng được cả chính Thiên Chúa”. Bạn nghĩ gì về câu nói này?

## **Bài 3**

# **CHIA SẺ LỜI CHÚA**

## **I. KHÁI NIỆM**

Chia sẻ Lời Chúa là đem niềm vui ơn cứu độ mà ta nhận được do sự gặp gỡ Lời Chúa, chia sẻ cho anh em, để họ cũng được thông dự niềm vui đó với chúng ta, và để niềm vui của chúng ta nên trọn.

## **II. NHỮNG NGUYÊN TẮC CẦN LÀM**

### **1. Thành lập nhóm**

- Quy tụ những người thiện chí.
- Chia mỗi nhóm khoảng 10 – 20 người.

### **2. Chọn địa điểm**

- Có thể ngồi vòng tròn.
- Bầu khí thanh lặng, riêng biệt.

### **3. Chọn sinh động viên (chủ tọa)**

- Người có khả năng hướng dẫn khéo léo, khiêm tốn...
- Biết điều chỉnh thời gian, bầu khí.

### **4. Chuẩn bị trước**

- Đoạn Kinh Thánh cần chia sẻ.
- Dọn dẹp phòng sạch sẽ, nển...
- Chọn bài hát thích hợp.

### III. NHỮNG NGUYÊN TẮC CẦN TRÁNH

#### 1. Trình diễn giả tạo

- Không phải là nơi thể hiện năng khiếu cá nhân, nói hết những gì mình muốn nói.
- Tránh màu mè, thơ phú hay quá gò bó.

#### 2. Sửa lưng, chỉ trích nhau

- Đón nhận lời chia sẻ của anh chị em dù đồng ý hay không đồng ý.
- Tránh sự lý luận, bắt bẻ nhau.

**3. Không áp đặt:** Khích lệ mọi người cùng chia sẻ nhưng không ép buộc.

**4. Không gây hấn:** Tránh đặt câu hỏi các cơ để tranh luận.

### IV. TÂM TÌNH CHIA SẺ

**1. Tin kính:** Bày tỏ niềm tin của mình.

**2. Yêu mến:** Tâm tình yêu mến Lời Chúa, trân trọng và đón nhận Lời Chúa như sức sống của mình.

**3. Khiêm tốn:** Nhìn nhận thân phận nhỏ bé của mình trước Thiên Chúa nhưng đừng quá kể lể tội lỗi của mình.

**4. Đơn sơ:** Hồn nhiên và chân thành như trẻ thơ.

**5. Vâng phục:** Vâng theo giáo huấn của Giáo Hội và để Chúa Thánh Thần soi sáng, tác động.

### V. HÌNH THỨC CHIA SẺ

#### 1. Chia sẻ ý nghĩa Lời Chúa

*a. Nghĩa đen:* Bám sát theo từng từ, từng chữ của bản văn

*b. Nghĩa bóng:*

- Biểu tượng: Hình ảnh này dùng để ám chỉ, diễn tả một hình ảnh khác. (Ẩn dụ)

Vd: Gắn mực thì đen, gắn đèn thì sáng.

Người Samari, con chiên lạc, người bệnh cùi, cuộc Vượt qua, con rắn đồng...

- Nghĩa luân lý: Chúng ta phải hiểu ngôn ngữ theo nghĩa hiện tại và là những điều dạy mình sống.

Ví dụ:

- Nghèo = Thái độ phó thác, tin tưởng
- Bách hại = Đau khổ trong cuộc sống, hy sinh.

## **2. Chia sẻ kinh nghiệm sống**

- Chia sẻ một thắc mắc, lo âu của mình.
- Chia sẻ tâm trạng vui, buồn sau khi nghe Lời Chúa.
- Chia sẻ một suy tư sau khi được Lời Chúa soi sáng.
- Một tâm tình cầu nguyện, một kinh nghiệm thành công hay thất bại.

## **VI. THỰC TẬP**

- Sách Thỉnh sinh, trang 57.
- Tin Mừng Lc 15,11-32.

## **VII. KẾT LUẬN**

Chia sẻ Lời Chúa là thể hiện mối tương quan, tâm tình kết hiệp của mình trước Lời Chúa. Đừng quá cầu kỳ, lo lắng hay phải có trình độ. Tuy nhiên cũng không được coi thường, đùa giỡn trong giờ chia sẻ... nhưng hãy đến với Chúa như tâm tình hiếu thảo của một người con đối thoại với người Cha mà mình kính yêu.

## Bài 4

# TÂM LÝ GIỚI TRẺ

### I. TÂM LÝ LÀ GÌ?

Tâm lý là những sự kiện vô chất thể nơi con người (buồn vui, giận, ghét...) mà ta không thể nhìn thấy, hay có thể mô tả như những sự vật cụ thể, không thể định hình hay định vị, mà chỉ có thể nhận thấy qua thái độ, ngôn ngữ, phản ứng và hành vi.

Tâm lý học là khoa khảo sát về những sự kiện tâm lý qua nỗ lực quan sát các sự kiện khả giác bên ngoài của con người để nhìn ra và giải thích cái nguyên nhân bên trong của sự kiện đó.

### II. TÂM LÝ THEO TỪNG LỨA TUỔI

#### 1. Từ 15 trở lên

*@ 14-17 tuổi:* Tiếp tục hướng nội, sống ngoài thực tại, hay lo âu, muốn tự lập, đòi tự do, suy nghĩ cá nhân, yêu thẩm mỹ. Đây là giai đoạn chuyển tiếp từ tuổi thiếu niên sang thanh niên. Rất thất thường vì những thay đổi của cơ thể và tâm lý. Bắt đầu biết suy tư, độc quyết làm nhiều điều nhưng khó trở thành hiện thực. Họ muốn sống một cách rất ư là tự do, thoải mái, không thích gò bó, ràng buộc, thích coi Chúa là bạn để giúp họ thực hiện tự do, giúp họ tự lèo lái cuộc đời của họ. Cầu nguyện chỉ là để xin ơn đẹp trai, bảnh gái, thi đậu, có bộ đồ mô-đen thời thượng, bắt đầu biết “xài tiền”...

*@ 17-18 tuổi:* Khủng hoảng thành nhân, hoài nghi, đặt lại vấn đề và muốn tự mình giải quyết. Cái gì hợp lý mới chấp nhận. Vì thế dễ xảy ra trường hợp ngang tàng bất kính, mất trật tự, luân lý tự lập, đúng là theo, không còn sợ sệt một áp lực bên ngoài nào nữa. Khó hiểu và phức tạp, vừa nghiêng về tình dục, ham vui, thích la đà tập tành ăn nhậu nhưng lại say sưa với những lý tưởng cao đẹp, thích tham gia

công tác xã hội, hy sinh cho đại nghĩa. Sống bừa bãi, vô kỷ luật, anh hùng nhưng chỉ là “anh hùng rơm”.

Tuổi này rất cần được hướng dẫn để trưởng thành về nhận thức, hướng nghiệp chọn đúng ngành nghề, phong cách sống. Giúp họ hiểu rõ hơn về tình yêu đích thực, tránh những sai lầm “*yêu cuồng sống vội*”. Cần hướng dẫn con tim của họ biết nhạy cảm, sáng suốt trong chọn lựa để rồi có một đức tin đủ mạnh, biết lướt thắng mọi đam mê xác thịt, để rồi siêng năng sống đạo và ham thích đời sống tông đồ. Nếu không, rất dễ phủ nhận niềm tin Ki-tô giáo chỉ vì một lỗi lầm, bất mãn nhỏ nhoi nào đó.

@ 19-30: *Tuổi bước vào đời*: Có thể lập gia đình, tâm hồn có nhiều thay đổi, chín chắn hơn. Không còn tính cách bông bột như trước, không còn mơ mộng nhưng trở nên thực tế hơn. Lo cho bản thân và gia đình, mong sao có bằng cấp, chức vụ, kiếm tiền... tương quan rộng hơn với mọi người, tận tụy với nghề nghiệp, công việc, quên mình vì trách nhiệm (gia đình, vợ con, kiếm kế sinh nhai...).

#### @ *Tuổi trưởng thành*

Từ tuổi thanh niên chuyển sang tuổi trung niên cơ thể đã ổn định và phát triển toàn diện, nhân cách con người ổn định, mọi phẩm chất tâm lý phát triển đến trình độ cao nhất, con người hành động theo quan điểm và lý tưởng sống của mình, lứa tuổi phát huy được mọi năng lực, trí tuệ của mình, làm chủ cuộc sống và đóng góp nhiều cho xã hội. Bên cạnh những ưu điểm đó lứa tuổi này cũng nhiều vấn nạn được đặt ra như dễ bị cám dỗ về vật chất, địa vị xã hội, đạ, lối sống...

Sau lứa tuổi này theo quy luật tự nhiên, sẽ bước sang lứa tuổi già, với những lối loạn đặc thù của giới tính. Với sự thiếu hụt môn dẫn đến hàng loạt rối loạn về thần kinh, nội tiết, về chức năng của hệ thần kinh trung ương, về tim mạch, tình dục... Biểu hiện tâm lý ở lứa tuổi này là sự trầm cảm, lo âu, mất ngủ và mệt mỏi, chán nản, thất vọng, bản khoăn, vận động chậm chạp, mất dục tính, thường không bằng lòng với môi trường xung quanh, dễ bị kích động, cáu gắt.

## **2. Tuổi mộng mơ (15 - 17)**

Các em rất giàu trí tưởng tượng, nhiều khi quá tin vào những điều huyền hoặc, những truyện cổ tích thần tiên, những truyện thần thoại dân gian được kể trong các lớp học. Từ đó các em tự thêu dệt những mơ mộng rất dễ thương đến bất ngờ.

Sau này, lớn hơn một chút. Tính thần thoại chuyển dần sang khía cạnh thần tượng hóa một cách đơn giản. Khi các em được tiếp xúc thân tình với một người lớn nào đó có nhân cách cao thượng, các em sẽ nhanh chóng hình thành các ước mơ sẽ có được nhân cách ấy. Ví dụ: “lớn lên em sẽ làm cô giáo, mai mốt con sẽ đi tu như cha...”. Do đó, nếu người lớn biết khéo nương theo trí tưởng tượng và những mơ mộng hồn nhiên trong sáng của các em, có thể hướng dẫn các em dần dần gạt bỏ đi những nét viển vông huyền hoặc để chuyển những giá trị tốt đẹp hiện thực nơi nhân cách các em.

Bước đầu thấu hiểu được những nhu cầu khát vọng ngây thơ của các em rồi, vẫn chưa đủ, bởi tính khí các em luôn bị đột biến, thay đổi hoặc bị tổn thương. Do vậy, ngoài việc hòa mình cùng chơi, cùng trò chuyện với các em, người lớn còn cần khéo léo tạo sức thu hút lâu dài bền bỉ, bằng cách lồng các hoạt động tập thể vào các trò chơi ( học và làm mà là chơi, chơi mà lại là học và làm một cách hữu ích).

Đồng thời, cũng đừng quên tiếp xúc riêng từng em, giúp các em tập nỗ lực nho nhỏ để vươn lên trong từng khát vọng, từng ước mơ hồn nhiên của chính mình, mỗi ngày một chút theo phương pháp giáo dục tiệm tiến.

Ở điểm này, người Huynh Trưởng đối với các em phải là một người bạn trẻ trung, tâm huyết, đáng tin cậy trong mọi mặt sinh hoạt vui nhộn cũng như tâm linh sâu lắng của các em.

## **3. Đa cảm và dễ xúc động (15 - 17)**

Tâm hồn các em còn hết sức trong sáng hồn nhiên như trang giấy còn mới tinh. Ngay cả trường hợp một số em phải chịu những di chứng do sự đổ vỡ trong gia đình, thì chắc chắn tâm hồn các em vẫn luôn luôn đa cảm, rất dễ bị xúc động.

Do đó, bất cứ hành động thô bạo nào đối với chính bản thân các em, đối với các em khác, đối với súc vật và đối với thiên nhiên đều gây tổn thương nơi các em, để lại trong tâm trí các em vết sẹo không bao giờ phai nhạt. Cần tránh cho các em phải đối mặt với những nghịch cảnh và bất hạnh, những thực tế quá phũ phàng, những hình ảnh dã man bạo lực trên sách báo, truyền hình, những biến cố quá gay gắt ngoài đường phố, trong gia đình, nơi trường học.

Riêng với các câu chuyện kể giáo lý, cần nhớ rằng: một nội dung quá bi lụy thương tâm có thể gợi ra nơi các em lòng trắc ẩn nhân ái, nhưng cũng có thể âm thầm hình thành trong tiềm thức và vô thức của các em tính hiếu chiến, hiếu sát, thích trả đũa, nhẫn tâm, hoặc ngược lại, sự mũi lòng ủy mị, mau nước mắt vì quá sức đa sầu đa cảm.

Mặt khác, bên cạnh sự đa cảm, các em vẫn còn thiên nhiều về giác quan, thích sờ tận tay nhìn tận mắt, nên các em rất vui thích khi được thưởng cụ thể bằng vật chất hơn là khen ngợi tuyên dương suông suông vậ thôi. Các em rất hãnh diện thắm thía khi được người lớn khéo léo góp ý khích lệ hơn là phê bình chê trách hay nổi cáu lên quát tháo om sòm.

Ở lứa tuổi này, người Huynh Trưởng đối với các em phải là một “bề trên” hiểu theo nghĩa rộng nhất, nghiêm minh mà quảng đại, công bình mà bao dung, vẫn luôn đòi hỏi cao mà lại biết khích lệ nâng đỡ.

#### **4. Hiếu động (15 - 17)**

Năng lực ở độ tuổi đang tăng trưởng nơi các em luôn dồi dào. Về mặt sinh hoạt thể lý, các em, kể cả các bé gái, cần phải luôn tay luôn chân, chạy nhảy, leo trèo, nô đùa và hò hét thỏa thích, hoặc im lặng ngồi táy máy, hì hục nghịch phá một trò nào đó, hay làm một việc gì đó vừa sức mình. Riêng bên nam, các em rất thích các trò chơi đối kháng, mang tính giao chiến và đua tranh giữa hai phe (ví dụ: kéo co, cướp cờ, đánh trận giả...). Các em sẵn sàng chơi hăng say hết mình, bởi đối với các em, chuyện thắng thua rất là quan trọng, nó nhằm mục đích tự khẳng định cá tính cho dù các em chưa đủ lý luận cao xa gì lắm về bản thân. Với các em nữ, vấn đề cũng tương tự như khi các em đặc biệt thích các trò chơi tuy nhẹ nhàng hơn con trai, nhưng cũng là

chuyện luân phiên thi đua giành phần thắng cho mình (ví dụ: nhảy cò cò, đánh chuyền, nhảy lò, chơi ô ăn quan...).

Trong thực tế, người lớn đang bận việc, rất ghét sự ồn ào náo động, lại cho rằng các em đang chơi những trò quá hiếu động, có hại về sức vóc lẫn tâm lý, nên thường la rầy ngăn cấm các em. Người lớn không ngờ đã đẩy các em sớm rơi vào tình trạng dồn nén, có thể tạo ra những tình cảm rối loạn, rất có hại về lâu về dài.

Về sinh hoạt học tập, các em cũng rất dễ hào hứng để cho cuốn theo các ý tưởng, các kiến thức lý thú mới lạ, để không ngừng đặt ra các câu hỏi tò mò thắc mắc. Một khi nơi các em lý trí bắt đầu hoạt động âm thầm, các ý tưởng như thế dần dần sáng tỏ ra, cho dù các em chưa thể lý luận suy diễn theo dạng đặt vấn đề “vì vậy”, “cho nên”, “do đó” như người lớn...

Nhưng mặt khác, các em đã không còn thỏa mãn với dạng câu hỏi “tại sao?” mà đã chuyển dần sang câu hỏi khó hơn nhiều: “làm thế nào?” tức là có khuynh hướng khách quan hơn, sâu xa hơn. Dù vậy, các em chưa thể cầm lòng cầm trí lâu để kịp phân tích vấn đề và quan sát một cách kiên nhẫn, các em cũng chưa thể tự mình biết cách học hỏi sao cho đúng mức nếu không được người lớn hướng dẫn dưới dạng “học mà chơi” đầy hấp dẫn.

Ở điểm này, người Huynh Trưởng đối với các em phải là một người thầy, một người cô vừa có kiến thức quảng bác, lại vừa có tâm hồn sâu sắc để truyền đạt tri thức, gợi mở sáng kiến và nhất là vun đắp cho các em những tâm tình nhân ái vị tha, vui tươi và dễ thương, đúng với độ tuổi các em.

## **5. Trung tín đến cùng (15 - 17)**

Khi gặp một hoàn cảnh đặc biệt hoặc trong một trường hợp bất ngờ, nếu các em được người lớn tin cậy trao phó một trách nhiệm quan trọng nào đó, với lời giải thích kỹ lưỡng và căn dặn chi tiết, các em sẽ hết sức ý thức về công việc, cảm thấy vinh dự và hãnh diện để cố gắng chu toàn hơn cả mong đợi của người lớn. Ấn tượng sâu sắc này sẽ theo các em suốt cuộc đời, hình thành một nhân cách khó có thể làm biến dạng. Tại trường học, có nơi, nếu biết huấn luyện tinh thần

và kỹ thuật tới nơi tới chốn, người lớn có thể tin tưởng giao phó cho các em ở các lớp tiểu học đảm nhận chuẩn bị âm thanh, xếp đội hình danh dự, kéo cờ, bắt nhịp và đồng ca bài quốc ca v.v... mà không sợ gặp sự cố trục trặc, bởi các em ý thức khá chừng mực về tính cách quan trọng và trang nghiêm của công việc cùng với niềm hãnh diện được đại diện cho toàn trường.

Như vậy, ở điểm này, người Huynh Trưởng đối với các em phải là một Người Lãnh Đạo đúng nghĩa, biết cách huấn luyện chỉ dẫn cho các em thành thạo tháo vát trong các việc nhỏ, vừa tầm hiểu, vừa sức làm của các em mà lại có tầm quan trọng không thua gì việc của người lớn, sau đó, biết mạnh dạn tin tưởng trao phó công việc đó để các em tự chơi, tự làm, tự giải quyết trong khả năng của các em.

### **III. KẾT LUẬN**

Tìm hiểu tâm lý và biết được đối tượng mình đang đồng hành là điều rất quan trọng. Bởi vì, khi chúng ta đã hiểu rõ thì mới có thể “cho họ ăn những món học thích” ; và như thế, việc đồng hành với giới trẻ sẽ mỗi ngày một hấp dẫn và chất lượng hơn.

Để đồng hành với giới trẻ, chúng ta sẽ làm gì trong công việc phục vụ với ơn gọi đặc thù của người trẻ Đa Minh . Xin chúng ta cùng thảo luận và chia sẻ.

- 1. Đặc điểm thể chất của lứa tuổi bạn đang phục vụ?*
- 2. Nhu cầu tâm lý ở lứa tuổi này theo bạn nên đáp ứng thế nào?*
- 3. Bạn có ý kiến gì khi đã từng phục vụ ở lứa tuổi này?*

## Bài 5

# NGHỆ THUẬT LÃNH ĐẠO

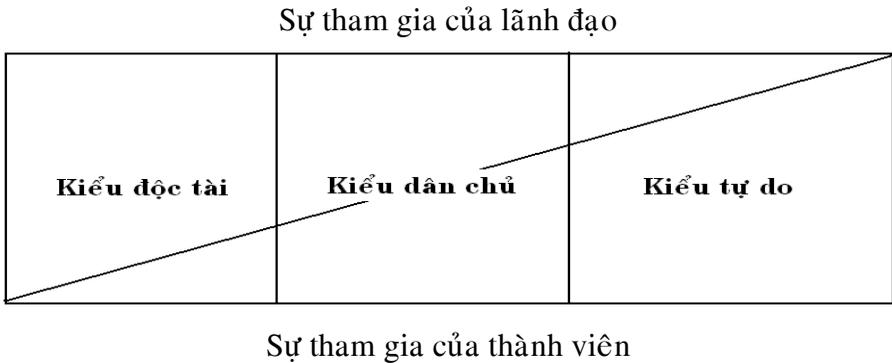
## I. Khái niệm

Lãnh đạo là một nghệ thuật trong đó một người (hoặc một nhóm người) khéo léo kêu gọi sự tham gia, cộng tác của các thành viên trong nhóm nhằm đạt được mục tiêu chung.

## II. Các kiểu lãnh đạo

Tùy theo tình huống cụ thể, trình độ và khả năng hợp tác của các thành viên trong nhóm mà chọn kiểu lãnh đạo cho phù hợp như sau:

Sơ đồ lãnh đạo:



### 1. Lãnh đạo độc tài

- Người lãnh đạo tập trung quyền trong tay, đưa ra các quyết định mà không cần tham khảo hoặc được sự đồng ý của nhóm.
- Áp dụng: Khi khả năng tham gia, trình độ của thành viên còn thấp, các thành viên phải theo sự hướng dẫn của người lãnh đạo.
- Đánh giá: Vai trò của người lãnh đạo rất quan trọng.

## **2. Lãnh đạo dân chủ**

- Người lãnh đạo đưa ra các quyết định dựa vào ý kiến tập thể thông qua trao đổi, thảo luận.
- Áp dụng: Khi các thành viên có tinh thần hợp tác và khả năng tham gia cao. Trình độ và khả năng tham gia của từng thành viên ngày càng được nâng cao.
- Đánh giá: Sự tham gia của thành viên cũng quan trọng ngang với sự lãnh đạo của nhóm trưởng.

## **3. Lãnh đạo tự do**

- Người lãnh đạo đóng vai trò thứ yếu, gợi ý hoặc để các thành viên tự đưa ra các quyết định để góp phần đạt được mục tiêu chung.
- Áp dụng: Khi các thành viên đã trải qua quá trình hợp tác và tham gia cùng nhau ở mức độ cao. Các thành viên biết mình phải làm gì để đạt được mục tiêu chung. Các thành viên có đủ trình độ, hiểu ý nhau, chủ động hợp tác khi cần thiết, để đưa ra một quyết định chung nhất.
- Đánh giá: Vai trò của người lãnh đạo là thứ yếu.

## **III. Vai trò của người lãnh đạo**

### **1. Khởi xướng**

- Xác định mục đích, phương hướng hoạt động trong từng giai đoạn. Nêu lên chương trình hoạt động của nhóm.
- Phát triển tinh thần tập thể của nhóm. Cổ vũ sự công bằng, bác ái, tình huynh đệ trong nhóm.
- Là tấm gương cho các thành viên noi theo.

### **2. Thông tin**

- Nắm bắt kịp thời, thông tin chính xác.
- Giúp các thành viên hiểu rõ mục đích, mục tiêu chung trong từng giai đoạn, công việc cụ thể.

### **3. Điều hành**

- Sử dụng khả năng lãnh đạo để điều hành và đưa ra quyết định phù hợp với lợi ích, mục đích của nhóm.
- Dùng bản nội quy chung để điều hành mọi hoạt động về: tổ chức, nhân sự, tài chính, kỷ luật, khen thưởng... Nội quy nêu rõ nghĩa vụ và

quyền lợi của thành viên. Người lãnh đạo phải gương mẫu chấp hành đúng nội quy thì mới có thể yêu cầu mọi người tuân theo.

- Người lãnh đạo điều hành chung các hoạt động và chịu trách nhiệm về kết quả hoạt động của đơn vị mình.

- Phân công, giao nhiệm vụ cụ thể cho các thành viên tùy theo khả năng của mỗi người và tạo điều kiện nhằm phát huy tính sáng tạo của họ.

#### 4. Hỗ trợ

- Hỗ trợ các thành viên khi gặp khó khăn.

- Biết chia sẻ công việc chung, luôn gánh vác phần công việc khó khăn nhất.

#### 5. Kiểm tra, đánh giá kết quả

- Theo dõi và đôn đốc người nhận nhiệm vụ khi thực hiện công việc. Không để công việc trì trệ, hay đi lệch hướng. Bởi vì người lãnh đạo giỏi là *“người làm tất cả nhưng lại không làm gì cả”*.

- Đánh giá, động viên, *“khen thưởng kịp thời, biểu dương đúng lúc”* và nhắc nhở, góp ý khi người nhận nhiệm vụ mắc sai lầm. Cương quyết với hành vi cố tình gây chia rẽ nội bộ, làm tổn hại đến lợi ích chung của nhóm.

- Lượng giá, đúc kết công việc hay chương trình hoặc sơ kết, tổng kết theo từng giai đoạn mốc thời gian.

### **IV. Phẩm chất của người lãnh đạo**

1. Tư cách đạo đức tốt: khôn ngoan, công bình, can đảm và tiết độ; trung thành, tinh thần phục vụ, quan tâm đến mọi người; trung thực, khiêm tốn, đáng tin cậy.

2. Có tinh thần tự tin, lạc quan, vui tươi trước khó khăn.

3. Có tinh thần trách nhiệm, chủ động.

4. Biết lo liệu, xếp đặt.

5. Hiểu biết, không ngừng học tập, có óc sáng tạo.

6. Khả năng tổ chức, quản trị tốt khi phân công, phân nhiệm.

(trích dẫn thêm một số câu Lời Chúa về tinh thần phục vụ)

## Bài 6

# LÊN KẾ HOẠCH

## CHƯƠNG TRÌNH SINH HOẠT

### I. MỤC ĐÍCH

- Giúp định hướng hay hoạch định công việc, chương trình hoạt động cụ thể trong từng giai đoạn, mốc thời gian.

- Tạo bước khởi đầu công việc nhằm đem lại hiệu quả cao trong công việc và tránh được nhiều sai sót trong khi thực hiện.

### II. XÁC ĐỊNH CÔNG VIỆC, DỮ LIỆU KHI LÊN KẾ HOẠCH

#### 1. Lên kế hoạch theo công thức 5W + 1H

**WHAT:** Vấn đề gì? Nhu cầu nào? Ý tưởng? Cái gì?

**WHY:** Tại sao phải thực hiện nó? Nó mang lại điều gì?

**WHO:** Làm cho ai? Người thụ hưởng? Người thực hiện?

**WHEN :** Thực hiện khi nào? Diễn ra trong bao lâu?

**WHERE:** Thực hiện ở đâu? Không gian và địa điểm?

**HOW:** Làm như thế nào? Các tiến trình thực hiện?

**Phương pháp thực hiện? Phương tiện thực hiện?**

#### 2. Đáp án

2.1. Mục tiêu: Điều mà ta mong muốn đạt được. Cần chú ý mục tiêu phải cụ thể và có tính khả thi.

2.2. Đối tượng: Xác định được đối tượng phục vụ và được phục vụ. Cần xác định rõ đặc điểm tâm lý xã hội của đối tượng.

2.3. Chương trình thực hiện:

- Tiến trình thực hiện: Xác định được thời gian thực hiện, các bước thực hiện.

- Phương pháp thực hiện: phương pháp tổ chức (hàng đội...), phương pháp lãnh đạo và các phương pháp khác trong sinh hoạt (năng động; nói trước công chúng, phân tích và tổng hợp, động não, lập phiếu, lập tòa án vườn, làm panô, báo chạy, phân nhóm; thảo luận nhóm...), phương pháp chia sẻ Lời Chúa, phương pháp cầu nguyện...

- Phương tiện thực hiện: di chuyển, dụng cụ hỗ trợ, nhân sự, tài chánh...

- \* Lưu ý: Việc thiết kế một chương trình đều phải trải qua 3 giai đoạn:
  - Giai đoạn I (thiết lập kế hoạch): Dựa trên công thức 5W + 1H
  - Giai đoạn II (thực hiện kế hoạch): Dựa trên kế hoạch để thực hiện.
  - Giai đoạn III (đánh giá kết quả): Lượng giá toàn bộ quá trình thực hiện, rút kinh nghiệm.

### III. TRÌNH BÀY BẢN KẾ HOẠCH

Bản kế hoạch được trình bày theo dạng văn thư với phong cách hành chính. Dưới đây là phần trình bày nội dung chính của bản kế hoạch qua một ví dụ mẫu:

#### **BẢN KẾ HOẠCH TRẠI TÊN TRẠI - CHỦ ĐỀ TRẠI**

*WHAT: Ý tưởng? Nội dung tổ chức?*

##### I. MỤC ĐÍCH:

*WHY: Mục đích trại? Trại mang lại điều gì? (Tư tưởng chủ đề trại?)*

##### II. THÀNH PHẦN THAM DỰ:

*WHO: Thành phần tham dự? Ban tổ chức?*

\* BAN TỔ CHỨC, BAN ĐIỀU HÀNH TRẠI

\* TRẠI SINH

\* KHÁCH MỜI

##### III. THỜI GIAN TRẠI

*WHEN: Thời gian bao lâu? Lúc nào?*

##### IV. ĐỊA ĐIỂM CẤM TRẠI

*WHERE: Ở đâu? Không gian và địa điểm tổ chức?*

##### V. TỔ CHỨC THỰC HIỆN:

*HOW: Làm như thế nào? Các tiến trình thực hiện? Phương pháp thực hiện? Phương tiện thực hiện?*

#### 1. Nội dung sinh hoạt chính

Nêu các nội dung chính trong thời gian diễn ra trại (*không ghi quá chi tiết những chương trình nhỏ, hoặc thời gian cụ thể lúc mấy giờ?*).

#### 2. Phương tiện di chuyển, dụng cụ thực hiện

Nêu phương tiện di chuyển (Xe, tàu...), dụng cụ cần thiết (Âm thanh, ánh sáng...).

### 3. Dự trù kinh phí:

Nêu các chi phí chính (di chuyển, ẩm thực, phần thưởng, tài liệu, dụng cụ tổ chức,...) và dự trù chi phí phát sinh.

Nguồn kinh phí: Ban tổ chức tài trợ hay kêu gọi ủng hộ, tài trợ?

Dự trù trại phí: .....đ/trại sinh.

### 4. Phân công phân nhiệm:

Phân công, phân nhiệm một số chức vụ quan trọng để tổ chức như: Trưởng, phó BTC, Trại Trưởng, Trại Phó chuyên môn, hành chánh, Trưởng trực,...)

*(Dựa vào năng lực chuyên môn, tác phong, tính cách,... của từng thành viên trong Ban tổ chức mà phân công phân nhiệm cho phù hợp. Cần xem xét để phát huy tài năng của từng người để chuyên trách về các mặt thuộc sở trường. Tuy nhiên ngoài sở trường của từng thành viên cũng cần tạo điều kiện để các thành viên BÐH trại trau dồi thêm các mặt khác để phát triển toàn diện và bổ sung nhân sự khi cần thiết)*

### 5. Văn phòng liên lạc, đăng ký:

Địa điểm đăng ký, Thời gian đăng ký.

### 6. Tiến trình thực hiện:

- Ngày đi tiền trạm (xin phép, đất trại, tính thời gian di chuyển,...)?
- Ngày họp phân công các ban, các công việc cần chuẩn bị?
- Ngày thông báo đăng ký tham dự trại? Hạn chót đăng ký tham dự, đóng tiền?
- Ngày họp trại sinh, BTC lần 1? Phân công thông báo chuẩn bị.
- Ngày họp trại sinh, BTC lần 2? Lên chương trình trại chính thức?
- Ngày tổng kết, báo cáo các công việc đã chuẩn bị?

## IV. KẾT LUẬN

Việc lập một kế hoạch rất quan trọng. Trong sinh hoạt, việc này thường dùng để lên một chương trình. Nó là bước khởi đầu và quyết định cho việc tổ chức một chương trình. Mặt khác nó cũng rất cần thiết cho chính cuộc sống của mỗi người. Nếu bạn biết lên kế hoạch cho đời mình như cho một ngày, một tháng, một năm hay nhiều năm, bạn sẽ tìm thấy thành công trong cuộc sống.

## Bài 7

# TỔ CHỨC MỘT BUỔI HỘI HỌP SINH HOẠT GIỚI TRẺ ĐA MINH

*“Khi anh em hội họp, người thì hát thánh ca, người thì giảng dạy, người thì nói lời mặc khải, người nói tiếng lạ, người giải thích. Tất cả những điều ấy đều phải nhằm xây dựng Hội thánh” (1Cr 14, 26).*

Để giới trẻ mỗi ngày một thăng tiến, việc hội họp và sinh hoạt thường xuyên là điều cần thiết. *“Vì ở đâu có hai ba người họp lại nhân danh Thầy, thì có Thầy ở đấy giữa họ” (Mt18,19-20)*. Thông qua hội họp và sinh hoạt chúng ta sẽ gặp gỡ nhau. Từ đó nảy sinh tình thân ái, tình huynh đệ, biết sống cho và sống với tha nhân.

## I. PHÂN LOẠI VÀ NHẬN ĐỊNH

### 1. Buổi hội họp

- Gặp gỡ, thảo luận và chia sẻ trong tình huynh đệ Đa Minh.
- Tổng kết, lượng định những công việc trong thời gian qua và hoạch định những công việc phải thực hiện trong thời gian tới.

### 2. Học tập

Theo tinh thần dòng Đa Minh, “học tập là khổ chế”. Vì thế, mục đích của những buổi học tập nhằm tìm hiểu, đào sâu và nâng cao kiến thức.

### 3. Cầu nguyện

Mọi người gặp gỡ nhau và gặp gỡ Chúa.

### 4. Chia sẻ Lời Chúa

Nói lên những khám phá, cảm nghiệm của mình về Lời Chúa và chia sẻ những gì mình có cho anh chị em.

### 5. Giao lưu

Gặp gỡ, làm quen, trao đổi kinh nghiệm, tạo tình thân giữa các cá nhân, nhóm, đoàn thể với nhau.

## II. TỔ CHỨC MỘT BUỔI HỘI HỢP

### 1. Chuẩn bị

#### a. Nội dung

- Rà soát lại những công việc trong thời gian qua (Đã thực hiện, còn tồn đọng...) và tìm hướng giải quyết.
- Dự thảo những công việc trong thời gian tới: Công việc liên quan đến cấp của mình, thực hiện những yêu cầu của cấp trên gửi xuống, cung cấp các thông tin tài liệu (nếu có).
- Chuẩn bị những câu trả lời về những thắc mắc có thể xảy ra trong buổi họp.
- Nên in sẵn nội dung chương trình họp.

#### b. Địa điểm và thời gian

- Chọn địa điểm yên tĩnh, thoáng mát để mọi người cảm thấy thoải mái và có thể bày tỏ những suy nghĩ của mình.
- Sắp xếp chỗ ngồi cho phù hợp (chủ tọa, thư ký, khách mời...) để mọi người đều có thể nhìn thấy nhau và dễ thảo luận, trao đổi.
- Chọn ngày và giờ họp phù hợp với điều kiện sinh hoạt của mọi người. Buổi họp không nên kéo dài và phải có thời gian giải lao thích hợp.

#### c. Phân công, phân nhiệm

- Phân công cụ thể các thành phần trong ban tổ chức, điều hành buổi họp (chủ tọa, người điều hành, thư ký, người dẫn chương trình, linh hoạt viên, kỹ thuật viên, khánh tiết, ẩm thực...)

#### d. Thư mời hoặc thông báo

- Khi thông báo hoặc gửi thư mời đến các đối tượng dự họp phải nêu rõ ngày giờ, địa điểm và nội dung, các công việc cần chuẩn bị trước.

## **2. Thực hiện**

### **a. Khai mạc**

- Cầu nguyện đầu giờ:

+ Xin ơn Chúa Thánh Thần

+ Đọc một đoạn Lời Chúa, đôi lời chia sẻ hoặc lời nguyện ngợi khen, chúc tụng Chúa.

- Điểm danh. Giới thiệu khách mời. Sinh hoạt khởi động.

### **b. Nội dung chính**

- Người điều hành buổi họp trình bày ngắn gọn nội dung buổi họp.

- Rà soát lại những công việc trong thời gian qua (Đã thực hiện, còn tồn đọng...) và tìm hướng giải quyết.

+ Báo cáo những công việc trong thời gian qua.

+ Góp ý, phản ánh.

+ Giải quyết các thắc mắc.

+ Nhận xét, đánh giá, rút ưu khuyết điểm.

+ Kết luận của chủ tọa.

- Dự thảo những công việc trong thời gian tới

+ Trình bày phương hướng các công việc sắp tới.

+ Thảo luận từng công việc.

+ Chủ tọa tóm kết và đưa ra quyết định chung.

- Phân chia công việc cụ thể cho từng người, từng nhóm.

- Thư ký đọc biên bản buổi họp.

- Mọi thành phần thông qua biên bản nếu thấy biên bản đã nêu đủ ý.

- Chủ tọa và thư ký, ký tên vào biên bản.

- Cảm ơn các thành viên tham dự, khách mời.

### c. Kết thúc

- Cầu nguyện (Đọc kinh Sáng danh, hoặc dâng một lời nguyện xin, tạ ơn, hay một bài hát thích hợp...). Phần lời nguyện nên gắn kết với nội dung chính buổi họp. Nên bật được sự cố gắng, hiệp nhất, thành quả chia sẻ, thảo luận.

- Nghi thức chúc lành:

+ Chủ tọa: Xin phúc lành của Thiên Chúa toàn năng, là Chúa Cha, Chúa Con và Chúa Thánh Thần xuống trên anh chị em và ở lại luôn mãi.

+ CD: Amen.

+ Chủ tọa: Nào ta chúc tụng Chúa.

+ CD: Tạ ơn Chúa.

☞ Lưu ý:

- Người điều hành khai mạc và phải liệu sao cho buổi họp kết thúc đúng giờ.

- Người điều hành phải nắm vững nội dung cuộc họp, nhằm đạt được mục đích đã đề ra.

- Tạo bầu khí nhẹ nhàng, vui tươi, thân thiện, khơi gợi sự đóng góp ý kiến chân thành của các thành viên tham dự.

- Nếu có các việc linh tinh cần thông báo, thì để cuối phần thảo luận nội dung chính.

- Kết luận rõ ràng, phân công cụ thể, để cho mọi người dễ dàng thực hiện kế hoạch sắp tới.

### III. KẾT LUẬN

Tóm lại, muốn tổ chức một buổi hội họp thành công, người điều hành phải có sự chuẩn bị thật kỹ lưỡng, điều hành có phương pháp và phù hợp với tâm lý người tham dự.

## Bài 8

# NGHI THỨC NGHIỆM TẬP

## I. CÁC THẾ ĐỨNG

### 1. Thế “Nghỉ”:

- Trường hợp không cờ: Chân trái đưa sang ngang để khoảng cách giữa hai chân bằng chiều rộng vai. Tay buông xuôi tự nhiên theo người.
- Trường hợp có cờ: Như trường hợp không cờ nhưng tay phải cầm cờ đưa sang phải một chút. Cán cờ chấm đất ngay mũi chân phải.

### 2. Thế “Nghiêm”:

- Trường hợp không cờ: Đứng thẳng người. Hai gót chân sát vào nhau và hai bàn chân mở ra một góc  $45^\circ$ . Mắt nhìn thẳng về phía trước. Tay thẳng dọc theo người.
- Trường hợp có cờ: Như trường hợp không cờ nhưng tay phải cầm cờ rồi kéo sát vào người.

## II. CÁC THẾ NGỒI

1. **Ngồi xếp bằng:** Chân phải bắt chéo phía trước chân trái và ngồi xuống.

2. **Ngồi trên gót:** Chân phải lùi xuống 1 bàn chân và ngồi xuống trên gót chân phải.

*Chú ý: Khi mặc jupe: Hai chân sát nhau, quỳ xuống rồi ngồi gập sang phải.*

## III. ĐỐI THẾ

### 1. Thế “Nghỉ” sang “Nghiêm” và ngược lại:

a. Dùng thủ hiệu:

Thế “Nghỉ” : Trướng giơ thẳng tay phải lên cao về phía trước chệch quá đầu, lòng bàn tay úp xuống đất, rồi nắm tay lại.

Thế “Nghiêm” : Trưởng hạ tay phải xuống thẳng dọc theo người.

b. Dùng còi hiệu:

Thế “Nghỉ” : — (te).

Thế “Nghiêm” : ● (tic).

**2. Thế “Đứng” sang “Ngồi” và ngược lại:** Trưởng hô khẩu hiệu và đoàn sinh đáp lại rồi ngồi xuống hay đứng lên:

Trưởng hô : **Đất ta**

Đoàn sinh đáp: **Ta ngồi**

*Hoặc* Trưởng hô : **Trời ta**

Đoàn sinh đáp: **Ta đứng**

*Chú ý: Nếu có cờ thì khi ngồi gác cờ trên vai phải.*

**3. Quay phải, quay trái, quay đằng sau:**

a. Quay phải: Đoàn sinh đang ở thế “Nghiêm”. Khi nghe Trưởng hô dự lệnh “Bên Phải” thì mọi người nhón gót chân trái, dùng mũi chân trái và gót chân phải làm trụ. Khi nghe Trưởng hô “Quay” thì mọi người quay người qua phải  $90^\circ$  và đưa chân trái lên ngang chân phải rồi đứng ở thế “Nghiêm”.

b. Quay trái: Đoàn sinh đang ở thế “Nghiêm”. Khi nghe Trưởng hô dự lệnh “Bên Trái” thì mọi người nhón gót chân phải, dùng mũi chân phải và gót chân trái làm trụ. Khi nghe Trưởng hô “Quay” thì mọi người quay người qua trái  $90^\circ$  và đưa chân phải lên ngang chân trái rồi đứng ở thế “Nghiêm”.

c. Quay đằng sau: Đoàn sinh đang ở thế “Nghiêm”. Khi nghe Trưởng hô dự lệnh “Đằng sau” thì mọi người đưa chân phải ra đằng sau, gót nâng cao, mũi chân cách gót chân trái và xéo qua bàn chân trái một chút. Khi nghe Trưởng hô “Quay” thì mọi người quay sang bên phải  $180^\circ$  và đưa chân trái lên ngang chân phải rồi đứng ở thế “Nghiêm”.

**4. Tan hàng:**

Đoàn sinh đang đứng ở thế “Nghiêm”. Trưởng để hai tay chéo ngang ngực với bàn tay nắm lại, úp vào ngực và hô “**Giải tán**” rồi vung thẳng hai tay ra hai bên về phía trước cao quá đầu. Tức thì đoàn sinh đáp “**Vui**” và giải tán.

## IV. CÁCH CHÀO

Dự lệnh: **Chuẩn bị chào**

Động lệnh: **Chào**

Đứng ở thế “Nghiêm”. Khi nghe Trưởng trực hay Đội trưởng hô dự lệnh thì bàn tay phải khép kín và thẳng, ngón tay cái gấp vào lòng bàn tay và đưa lên đặt úp trên ngực bên trái.

Khi nghe động lệnh thì tay phải đưa ra ngang vai, cánh tay trong (từ cùi chỏ đến vai) hợp với thân mình một góc  $45^\circ$ , cánh tay ngoài (từ cùi chỏ đến các mũi ngón tay) song song với thân mình và lòng bàn tay hướng về phía trước.

Khi nghe khẩu lệnh “Thôi” hoặc sau khi Trưởng đã chào lại và bỏ tay xuống, đoàn sinh mới được phép bỏ tay phải xuống và đứng ở thế “Nghiêm”.

*Lưu ý:*

- Ý nghĩa: 4 ngón tay khép thẳng thể hiện 4 tinh thần nền tảng của đoàn viên Đa Minh: cộng đoàn, cầu nguyện, học tập và tông đồ bác ái. Ngón tay cái gấp lại thể hiện sự quyết tâm sống tinh thần Đa Minh.
- Khi có nhiều đội tập hợp thì trưởng trực hô khẩu hiệu chào và mọi người cùng chào. Trong trường hợp các đội tập hợp để chào trưởng trực thì đội trưởng của đội trực sẽ hô khẩu hiệu chào.
- Sau khi đã tập hợp xong, Trưởng trực sẽ đến gặp trại trưởng (Trưởng huấn luyện...) chào và nói: “Thưa anh (chị) đoàn đã tập hợp xong” và trại trưởng (Trưởng huấn luyện...) đáp lại “Cám ơn anh (chị)”.
- Trưởng hợp có cờ thì đưa đầu cờ ngả sang tay trái và chào xong thì đưa cờ về.

## V. CÁC ĐỘI HÌNH

### 1. Hàng dọc:

Trưởng làm thủ lệnh: đưa tay phải từ dưới lên thẳng phía trước mặt, chếch lên qua đầu tạo một góc  $45^\circ$  so với thân người. Bàn tay khép lại và duỗi thẳng với cánh tay, lòng bàn tay hướng xuống đất.

Các đội chạy thẳng tới trước mặt Trưởng và đứng vào vị trí thành các hàng dọc trước mặt Trưởng sao cho các Đội Trưởng đứng đầu hàng cách Trưởng 3-6 bước chân và Trưởng đứng giữa các hàng dọc. **Đội trực đứng về phía tay trái của Trưởng.**

*Lưu ý:*

- Trưởng hợp tập hợp một hàng dọc thì Trưởng ra thủ lệnh với bàn tay nắm lại và thẳng với cánh tay.

- Khi Trưởng chưa có thủ lệnh, đoàn sinh buộc phải chạy vòng tròn theo hướng ngược chiều kim đồng hồ. Khi có thủ lệnh, đoàn sinh theo từng đội chạy thẳng tới Trưởng.

## **2. Hàng ngang:**

Trưởng làm thủ lệnh: Đưa tay phải từ dưới lên thẳng ngang vai. Bàn tay khép lại và duỗi thẳng với cánh tay, lòng bàn tay hướng xuống đất.

Các đội chạy sau lưng Trưởng ngược chiều kim đồng hồ và đứng vào vị trí thành các hàng ngang trước mặt Trưởng sao cho hàng ngang đầu tiên cách Trưởng 3 bước chân và Trưởng đứng ở vị trí nửa hàng ngang đầu tiên.

Đội trực đứng hàng ngang đầu tiên cách Trưởng 3 bước chân.

*Lưu ý: Trưởng hợp tập hợp một hàng ngang thì Trưởng ra thủ lệnh với bàn tay nắm lại và thẳng với cánh tay.*

## **3. Chữ U:**

Trưởng làm thủ lệnh: Đưa tay phải từ dưới lên thẳng ngang vai, gập thành một góc  $90^\circ$ . Bàn tay nắm lại, lòng bàn tay quay vào trong.

Các đội tuân tự chạy sau lưng Trưởng ngược chiều kim đồng hồ và đứng vào vị trí thành các hàng dọc và ngang theo hình chữ U trước mặt Trưởng sao cho hai đầu chữ U các hàng dọc làm thành phương ngang vuông góc với Trưởng, cách Trưởng 3 bước chân và Trưởng đứng giữa hàng ngang. Đội Trưởng của đội bắt đầu hàng ngang đứng ngang bằng với Đội Phó cuối hàng dọc bên trái Trưởng và Đội Phó cuối hàng ngang đứng ngang bằng Đội Trưởng bắt đầu hàng dọc bên tay phải của Trưởng.

Đội trực đứng hàng dọc đầu tiên bên tay trái của Trưởng.

*Lưu ý:*

- *Đội hình chữ U thường dùng cho nghi thức chào cờ, khai mạc, bế mạc.*
- *Trong trường hợp có nhiều đội, trước khi chạy đội hình, trưởng trực tập hợp các đội trưởng để triển khai vị trí các đội.*

#### **4. Vòng tròn:**

Trưởng làm thủ lệnh: Đưa hai tay vòng trên đầu. Bàn tay khép lại và úp xuống. Hai đầu ngón tay giữa chạm vào nhau tạo thành vòng khép kín trên đầu.

Các đội tuần tự chạy ngược chiều kim đồng hồ vòng quanh Trưởng. Đội trực chạy trước và các đội khác theo thứ tự chạy theo sau. Tất cả dừng lại khi nghe hiệu lệnh dừng của Trưởng. Các đội tự động quay vào giữa xếp thành vòng tròn lấy Trưởng làm tâm, không so hàng đội.

#### **5. Bán nguyệt:**

Trưởng làm thủ lệnh: Đưa tay phải vòng qua đầu. Bàn tay khép lại và úp xuống tạo thành nửa vòng trên đầu.

Các đội tuần tự chạy vòng quanh Trưởng và xếp thành hình bán nguyệt lấy Trưởng làm tâm. Đội trực chạy trước và dừng lại khi tới ngang phía tay trái của Trưởng. Đội phó của đội cuối cùng phải dừng lại khi tới ngang phía tay phải của Trưởng. Sau đó các đội tự động quay vào giữa, không so hàng đội.

## **VI. TẬP HỢP**

### **1. Tinh thần kỷ luật:**

Khi tập hợp tất cả mọi người phải tuân giữ theo quy định:

**Trật tự - Yên lặng - Nhanh nhẹn.**

### **2. Điều khiển tập hợp:**

- Trước khi tập hợp:

Trưởng sẽ thổi còi chuẩn bị. Sau đó vài phút mới thổi hồi còi tập trung.

*Lưu ý: Trưởng chọn vị trí tập hợp thuận tiện và phù hợp. Đủ rộng để mọi người tham dự.*

- Trong khi tập hợp:

Trưởng sẽ chọn vị trí nhất định, đứng ở tư thế “Nghiêm” và thổi còi lệnh tập trung, kèm theo thủ lệnh hoặc khẩu lệnh đội hình.

Khi nghe hồi còi tập trung toàn đoàn, đoàn sinh ngưng ngay mọi việc, sửa soạn y phục cho ngay ngắn, nghiêm chỉnh. Đội Trưởng tập hợp ngay đội của mình (Đội Trưởng đứng đầu hàng, Đội Phó đứng cuối hàng) và dẫn đội chạy đến vị trí tập trung. Đội Trưởng chú ý thủ lệnh của Trưởng để hướng dẫn đội của mình xếp đúng đội hình, vào đúng vị trí.

Đội trực chú ý chạy trước và đứng vào đúng vị trí quy định của các đội hình. Khi đổi đội trực thì thứ tự các đội được đôn lên theo đội trực.

Khi các đội chạy vào đúng vị trí thì đội trưởng so hàng đội, hô tên đội, châm ngôn và làm thủ lệnh quay về phía Trưởng. Sau khi tất cả đứng ở tư thế “Nghiêm” thì chào Trưởng. Đội Trưởng lưu ý khi so hàng đội các đội hình như sau:

\* Hàng dọc: Đội trưởng sau khi so hàng xong thì quay lên đứng ở thế “Nghiêm” chờ các đội khác.

\* Hàng ngang: Đội Trưởng dùng tay phải đưa lên như dóng hàng và phát mạnh tay qua phải làm hiệu để đội viên quay trái hướng vào bên trong.

\* Chữ U: Đội trưởng sau khi so hàng xong thì ra lệnh cho đội quay trái bằng cách dùng thủ hiệu hay cờ hiệu.

- Thủ hiệu: Đội Trưởng dùng tay phải đưa lên như dóng hàng và phát mạnh tay qua phải làm hiệu để đội viên quay trái hướng vào bên trong.

- Cờ hiệu: Tương tự phát mạnh cờ sang phải.

\* Vòng tròn, bán nguyệt: Các đội chạy vòng tròn quanh Trưởng, sau khi nghe hiệu lệnh thì dừng lại và tự động quay vào giữa, tất cả đứng ở tư thế “Nghiêm”.

\* Khi tập hợp nhiều đoàn, các Trưởng phụ trách các đoàn sẽ đứng về phía bên trái đoàn mình. Trưởng phụ trách đoàn đứng thẳng hàng ngang các Đội Trưởng.

### 3. Cách so hàng đội:

a. Trường hợp không cờ: Đội Trưởng đứng quay xuống đối diện với đội ở tư thế “Nghiêm” và dùng thủ lệnh hoặc khẩu lệnh. Thủ lệnh như sau: Đưa tay phải từ dưới lên thẳng phía trước mặt, chéch lên qua đầu tạo một góc  $45^\circ$  so với thân người. Bàn tay nắm lại và thẳng với cánh tay, lòng bàn tay hướng xuống đất. Đội viên theo lệnh lấy người đứng đầu làm chuẩn và tự dóng thẳng hàng cách nhau một cánh tay. Khi thấy hàng thẳng thì Đội Trưởng hạ tay xuống. Sau đó Đội Trưởng hô tên đội và đội viên đáp lại bằng khẩu hiệu của đội.

Lưu ý: Các đội cách nhau một cánh tay.

b. Trường hợp có cờ: Đội Trưởng đứng quay xuống đối diện với đội ở tư thế “Nghiêm” và dùng cờ hiệu như sau: Đưa tay phải cầm cờ từ dưới lên thẳng phía trước mặt, chéch lên qua đầu tạo một góc  $45^\circ$  so với thân người và cán cờ song song thân người. Đội Trưởng dùng cờ để dóng hàng và khi chưa thấy thẳng hàng thì đưa qua đưa lại để đội viên sửa lại hàng cho thẳng. Khi thấy hàng đã thẳng thì Đội Trưởng hạ tay xuống. Sau đó Đội Trưởng hô tên đội và đội viên đáp lại bằng khẩu hiệu của đội.

## VII. CÁC HIỆU LỆNH BẰNG CÒI

- Chuẩn bị : — (T)
- Đội Trưởng : — ● ● — (DT)
- Tiểu Trại Trưởng : — — — (TTT)
- Ban Tổ Chức : — ● — — (TW)
- Toàn đoàn : ● ● / ● ● / ● ● / ● ● (4 D)
- Nhanh lên : ● ● ● ● ● ● ● ● (8 E liên tục)
- Nghỉ : — (T)
- Nghiêm : ● (E)

## Bài 9

# TRÒ CHƠI SINH HOẠT

### I. ĐỊNH NGHĨA VỀ TRÒ CHƠI

Trò chơi (TC) có thể được định nghĩa chi tiết là:

- Một cuộc **vận động sinh hoạt**,
- tổ chức cho **một số người** cùng tham gia,
- theo một **quy ước** được hướng dẫn trước,
- diễn ra trong một khoảng **thời gian nhất định**,
- tại **một nơi chốn**, trong phòng hay ngoài trời,
- với mục đích đem lại một **giá trị hữu ích**, có ý nghĩa riêng cho mỗi người và chung cho tập thể

Vậy trò chơi bao gồm các **trò chơi** lành mạnh đồng thời bao gồm cả **bài hát** ngắn, các **vũ điệu** đơn giản, tiết mục **ảo thuật** bỏ túi, các câu **đố vui**, các câu **băng reo**,...

### II. YÊU CẦU CỦA TRÒ CHƠI

Một trò chơi đúng nghĩa có 3 yêu cầu nhất thiết phải đạt được:

- **Gây dựng bầu khí**
- **Rèn luyện kỹ năng**
- **Giáo dục chiều sâu**

1. Yêu cầu Gây dựng bầu khí: TC làm cho bầu khí tập thể thêm sống động tươi trẻ, nhanh chóng giúp mọi người thoát khỏi sự thụ động khép kín, xóa bỏ mọi cách biệt và xa lạ ngại ngùng, giải tỏa sức căng tâm lý và sức ỳ thể lý. TC mang lại niềm vui, cởi mở sáng khoái trong khi sinh hoạt.

2. Yêu cầu Rèn luyện kỹ năng: TC giúp người chơi nhanh nhẹn hơn, biến báo hơn, thông minh hơn, tháo vát hơn, năng động hơn,...kết

qua là người chơi được tăng cường thể lực, trau dồi trí óc, rèn luyện được nhiều kỹ năng.

3. Yêu cầu giáo dục chiều sâu: TC góp phần nâng cao các ý thức về nhân bản như tinh thần kỷ luật, tính trung thực trong ganh đua, cách ứng xử trong xã hội, lòng yêu mến tôn trọng thiên nhiên và của công, sự vâng phục với bề trên, huynh trưởng,...TC vun đắp những cảm nhận tín ngưỡng tâm linh, giúp người chơi sống với hai chiều kích gắn bó bản thân với thượng đế và bản thân với tha nhân qua đó TC góp phần giáo dục tính cách đạo lý và tín ngưỡng.

### III. PHÂN LOẠI TRÒ CHƠI

#### 1. Theo tính chất nội dung

**a. Trò chơi Phản xạ:** Là loại TC quy ước phản xạ về động tác, lời nói. Luật chơi ngày một khó, tốc độ càng nhanh làm người chơi dễ rối loạn và phán đoán sai. Có nhiều kiểu phản xạ:

□ Phản xạ thuận: Mọi người phải làm và nói theo đúng khẩu lệnh của quản trò (QT)

*Vd: Ngắn, dài, cao, thấp; Thụt, thò; Trán, cằm, tai*

□ Phản xạ nghịch: QT làm và nói thế này thì mọi người phải làm và nói thế kia.

*Vd: Ta là vua; Đùng – Á; Đục – cắc; Nói cái tôi sờ, sờ cái tôi nói*

**b. Trò chơi Lý luận:** Là TC vận dụng đến sự động não để phân tích, lý luận, loại suy, tổng hợp, nêu các giả thuyết hợp lý và đi đến những kết luận chính xác. TC diễn ra trong một thời gian nhất định hay một số lần nhận định thăm dò đã được quy ước trước giữa quản trò và tập thể tham dự.

*Vd: Chỉ ra đúng người; Đố vui câu đố*

**c. Trò chơi Vận động nhẹ:** Là loại TC thường đứng, ngồi tại chỗ, ít vận động, được dùng để thư giãn, gây tình thân và tạo niềm vui nhẹ nhàng. Có thể kết hợp trò chơi với các bài hát sinh hoạt.

*Vd: Đoàn kết; Gọi tên nhóm; Nghe dài*

**d. Trò chơi Vận động mạnh:** Là loại TC dùng đến sức lực, sự nhanh nhẹn, quả cảm, tháo vát, mưu trí. TC có thể mang tính đối kháng, thi đua quyết liệt giữa 2 hoặc nhiều đội.

*Vd: Mèo đuổi chuột; Chèo thuyền; Trăn xà quyết đấu*

**e. Trò chơi Cảm giác:** Là loại TC phải dùng đến một hoặc nhiều giác quan cùng lúc như:

Thính giác (nghe bằng tai) *Vd: Truyền tin, Nổi lửa cho đời*

Thị giác (nhìn bằng mắt) *Vd: Đoán nghề*

Vị giác (nếm bằng lưỡi) *Vd: Đoán các loại nước uống*

Khứu giác (ngửi bằng mũi) *Vd: Đoán lá cây, hoa thơm*

Xúc giác (sờ bằng tay, dò bằng chân) *Vd: Trò chơi kim*

## 2. Theo đối tượng tham gia (theo độ tuổi)

**a. 8 tới 11 tuổi:** TC có quy ước chơi đơn giản, không vận động quá sức, quá lâu. TC rèn luyện sự chú ý quan sát, nỗ lực gắng sức, giáo dục sự hiền hòa nhân ái, vui tươi và chăm chỉ.

**b. 12 tới 15 tuổi:** TC có quy ước chơi đơn giản nhưng đòi hỏi cao, vận động có mạnh có nhẹ, tạo hào hứng sôi động, biến báo nhanh. TC rèn luyện thể lực, sự nhanh nhẹn, tháo vát, óc quan sát, tinh thần sẵn sàng. TC giáo dục tính ganh đua trong sáng, trung thực, vị tha.

**c. 16 tới 18 tuổi:** Trò chơi với thuần túy nam hoặc nữ. Quy ước chơi phức tạp, đòi hỏi vận động mạnh và liên tục, có tính mạo hiểm phiêu lưu, hồi hộp căng thẳng, có tính đối kháng.. TC rèn luyện óc phán đoán, tính nhạy bén, lòng quả cảm. TC giáo dục về ý thức và tinh thần đồng đội, sự tuân phục cách tự nguyện,...

**d. 19 tới 24 tuổi:** Quy ước chơi đơn giản ý nhị sâu xa nhưng đòi hỏi đầu tài, trí hơn là đầu sức. TC rèn luyện sự lý luận thông minh, năng động biến báo, quan sát tinh tế, chuyên môn khéo léo. TC giáo dục về sự hướng thượng vị tha, sẵn sàng giúp ích.

**e. Tuổi từ 25 trở lên:** Quy ước rất đa dạng phong phú. TC nhắm đến việc rèn luyện sự tập trung ý chí và các tri thức chuyên môn hoặc các kinh nghiệm từng trải nhưng cũng đem đến giây phút thư giãn, giảm stress. TC còn rèn luyện lòng nhẫn nại kiên trì, tính khô hài lạc quan. TC giáo dục về tinh thần trách nhiệm, giúp ích có hiệu

năng sâu rộng, ý thức được bản ngã và tha nhân, vun đắp tinh thần tôn giáo, tình huynh đệ,...

### **3. Theo tâm cỡ dàn dựng**

**a. Trò chơi nhỏ:** Cho mọi độ tuổi. Diễn ra không quá 10 phút. TC vận động nhẹ, phản xạ, lý luận.

**b. Trò chơi trung:** Cho mọi độ tuổi. Diễn ra khoảng 15-45 phút xoay quanh một chủ đề, không mang tính đối kháng, chấm giải.

**c. Trò chơi lớn:** Đông người tham dự, chia thành nhiều đội. Thời gian thường từ 60-180 phút, trải qua nhiều chặng, nhiều trạm với các thử thách có tính chất khác nhau đòi hỏi nhiều kỹ năng, chuyên môn. Nội dung TC dựa vào một chủ đề chính.

**d. Trò chơi chiến dịch:** Tiến hành trong thời gian từ 2 tuần đến 2 tháng. Dành cho các em học giáo lý.

**e. Trò chơi liên tỉnh**

**f. Trò chơi quốc gia**

**g. Trò chơi quốc tế**

### **4. Theo điều kiện không gian**

**a. Trò chơi trong nhà:** Không gian giới hạn. Số lượng người không quá đông. Dùng TC vận động nhẹ, TC dùng phiếu,.. để tạo bầu khí dẫn vào trọng tâm buổi gặp gỡ, sinh hoạt.

**b. Trò chơi ngoài trời:** Không gian rộng và thoáng. Dùng TC vận động nhẹ kết hợp TC vận động mạnh và có thể sinh hoạt với TC trung, TC lớn.

**c. Trò chơi tại nhà:** Kéo dài nhiều ngày, nhiều tuần. Phát động chung sau đó diễn ra tại nhà riêng của mỗi người hay nơi họp chung của đội và nộp lại cho BTC chấm điểm, triển lãm, tổng kết và trao giải.

### **5. Theo nhu cầu phục vụ**

**a. Trò chơi Sinh hoạt Vòng tròn:** Là TC mọi người đứng hoặc ngồi theo hình vòng tròn chung quanh quản trò. Quản trò luôn ở trong vòng tròn, xoay người từ từ hướng về mọi người để mọi người nghe và

thấy rõ quản trò điều khiển. Các trò chơi thường đi kèm với các bài hát có cử điệu. TC tạo bầu khí thân tình, vui tươi, sống động.

**b. Trò chơi Sinh hoạt Thi đua:** TC mang tính đối kháng, tập thể, đồng đội. Luật chơi phải rõ ràng, dễ hiểu. Thắng-bại chỉ là tương đối, cốt đem lại niềm vui chung. Quản trò làm trọng tài và làm việc cách công minh, không thiên vị để tránh tranh cãi, đôi co và biết cách sinh hoạt duy trì bầu khí thân tình. Không gian phải đủ rộng để di chuyển chạy nhảy cho thoải mái.

**c. Trò chơi Sinh hoạt Thân hữu:** Thường dùng các trò chơi trong nhà, vui nhộn, đấu tài, đấu trí chứ không đấu sức bằng các TC dùng phiếu, TC vận động nhẹ. Cần chuẩn bị các món quà gây bất ngờ và kỷ niệm cho người chơi.

**d. Trò chơi Sinh hoạt Cao điểm:** Dùng khi tổ chức một nghi thức chuẩn bị chia tay, tiễn bạn lên đường, nhận sứ vụ mới,... và chỉ cần một trò chơi sinh hoạt phục vụ là đủ.

**e. Trò chơi Sinh hoạt Phục vụ:** Với mục đích đề ra là gây quỹ phục vụ, giúp ích cộng đồng, phục vụ xã hội một cách vô điều kiện.

**f. Trò chơi Sinh hoạt Giáo dục:** Là một dạng TC lớn huy động đông người tham gia trong một thời gian tương đối dài.

**g. Trò chơi Thưởng-Phạt:** Là trò chơi thứ 2 giúp người chơi, đội chơi (bên thua) được tập thể “thưởng” cho một TC Phạt hoặc “phạt” bên thắng bằng một TC Thưởng. TC giúp bên thua được khích lệ chơi hay hơn và cảm thấy lý thú khi được “thưởng” một trò chơi thứ hai hoặc giúp bên thắng không kiêu mà là chia sẻ niềm vui vì đạt tới mục đích của trò chơi đúng nghĩa.

*Vd: Yêu cầu hát một bài hát; Làm vài điệu cười vui; Hát Adong Eva đặt tên; Đẩy tay; Nắn tượng (đứng im không nhúc nhích); Múa rối (thối còi đứng im)*

Ngoài ra TC còn được phân loại khi xét đến các đặc thù về: Môi trường sinh hoạt nam nữ; Trình độ (khả năng sinh hoạt) của người chơi; Khả năng vận động của người chơi; Trên phương tiện di chuyển (trên xe, trên tàu); Phương tiện, dụng cụ hỗ trợ cho TC,...

# BÀI HÁT SINH HOẠT

## I. CÁC LOẠI BÀI HÁT SINH HOẠT

### 1. Bài hát suông

- Là loại bài hát sâu lắng, nhịp điệu chậm chậm, hoặc theo dạng hành khúc, nêu bật ý nghĩa tinh thần hường thượng, lý tưởng hay chủ đề sinh hoạt trong bầu khí linh thiêng, thanh lặng nội tâm và trang nghiêm.
- Dùng trong một số nghi thức như: khai mạc, bế mạc, câu chuyện dưới cờ, câu chuyện tàn lửa ở đất trại, tĩnh tâm, cầu nguyện. Mọi người cùng nhau hát.
- Ví dụ bài hát: Hành khúc Đa Minh; Cầu xin Chúa Thánh Thần; Gặp gỡ Đức Ki-tô; Nguồn thật;...

### 2. Bài hát có vỗ tay:

- Là loại bài hát thường có nhịp điệu rộn ràng, tiết tấu hay và được kèm theo tiếng vỗ tay để gây bầu khí sinh động.
- Dùng để thay đổi bầu khí sinh hoạt, làm cho vui tươi, nhộn nhịp hay dùng để hát chào mừng, chúc mừng, hát khen. Tập cho mọi người vỗ tay theo nhịp hoặc theo tiết tấu của bài hát, vỗ toàn bài hay chỉ vỗ cuối câu, hoặc chỉ vỗ một số từ nào đó trong câu thay vì hát thành lời.
- Ví dụ bài hát: Tang tình tang tính; Chào mừng anh; Vỗ tay ...

### 3. Bài hát có động tác:

- Là loại bài hát kèm theo những động tác tay, chân,... một cách nhịp nhàng theo nhịp bài hát để vận động cơ thể.
- Dùng để gây bầu khí sôi nổi, giúp thư giãn, tỉnh ngủ khi phải ngồi mỗi một chỗ đã lâu. Dùng các động tác đơn giản, dứt khoát, kèm theo từng câu của bài hát sinh hoạt, thường là 4 động tác (nếu là nhịp 2/4 và 4/4) hoặc 3 động tác (nếu là nhịp

3/4) cứ lập đi lập lại, ăn với các phách mạnh nhẹ của câu nhạc để tập cho một nhóm, một tập thể.

- Ví dụ bài hát: Lu lu la lu; Hát to hát nhỏ,...

#### **4. Bài hát có cử điệu:**

- Là loại bài hát kèm theo các cử chỉ và dáng điệu đơn giản, rõ nét để diễn tả tối đa nội dung của từng câu, từng ý trong bài hát.
- Dùng để thể hiện bài ca chủ đề, bài hát có ý nghĩa gần gũi với đời sống thường ngày và dễ diễn tả bằng các cử điệu. Tập bài hát kèm theo cử điệu cho một tập thể khi sinh hoạt trong vòng tròn hoặc ngồi hoặc đứng ngay trong lớp học,... Mọi lứa tuổi đều có thể tham gia một cách hứng thú, sinh động, gây ấn tượng sâu xa nhờ ý nghĩa của lời hát được minh họa bằng các cử điệu đơn sơ gần gũi với đời sống thường nhật.
- Ví dụ bài hát: Đèn sáng muối mặn; Ô không may,...

#### **5. Bài hát có vũ điệu:**

- Là loại bài hát mang tính nghệ thuật biểu diễn kèm theo nhiều vũ điệu diễn tả nội dung bài hát.
- Dùng trên các sân khấu bỏ túi, văn nghệ lửa trại, văn nghệ quần chúng và được tập luyện một cách nhuần nhuyễn. Dùng cho một đội hay một nhóm biểu diễn.
- Ví dụ bài hát: Anh em ta về; Trống Cơm

## **II. BÀI HÁT CÓ CỬ ĐIỀU**

Đây là loại bài hát có sức lôi cuốn, hấp dẫn giới trẻ. Mặt khác loại bài hát này cũng dễ sáng tác cử điệu và dễ tập cho một tập thể. Vì thế cần được trình bày cụ thể và rõ nét hơn.

Trước hết trong định nghĩa cần hiểu cử điệu bài hát bao gồm cử chỉ và dáng điệu đơn giản rõ nét để diễn tả tối đa nội dung của từng câu, từng ý trong bài hát.

- Cử chỉ: Cách làm, cách minh họa, cách biểu diễn một sự vật, một sự việc hay một ý tưởng trừu tượng bằng bàn tay.
- Dáng điệu: Về bề ngoài của khuôn mặt, của toàn thân mình ăn khớp với nhịp độ của công việc, của âm nhạc.

## 1. Giá trị của cử điệu

Các cử điệu mang tính cách tế nhị, kín đáo, lại vừa phong phú về mặt biểu hiện cảm xúc của người Đông Phương (Ấn-Độ, Trung-Hoa, Nhật-Bản, Đại-Hàn, Việt-Nam... ) thì các cử điệu, hầu không dùng đến lời nói, vẫn có thể diễn đạt nhiều ý tứ sâu sắc. Thậm chí, các cử điệu còn được ứng dụng một cách tự nhiên trong việc **giáo dục nhân bản và tâm linh** không chỉ đối với trẻ em mà cho cả người lớn trong các mối tương quan với **chính mình**, với **tha nhân**, với **thiên nhiên** và với **Thượng Đế**. Cử điệu diễn tả **lòng tri ân, sự kính trọng, quan niệm sống bác ái, vui tươi lạc quan...** Cử điệu giúp bày tỏ những tính cách và ước nguyện kín ẩn của nội tâm như **vâng phục, khiêm tốn, hồn nhiên trong sáng...** Với tín ngưỡng, cử điệu có thể thay cho một lời tuyên xưng về các nhân đức như **xác tín, phó thác, yêu mến...**

## 2. Chuẩn bị cho một cử điệu

Để đạt được thành công, linh hoạt viên cần ý thức về bầu khí, về khung cảnh, về đối tượng tham gia, về mục tiêu nhắm tới để chuẩn bị cho xứng hợp. Cần chú ý các yếu tố sau đây:

\* **Về Bài hát sinh hoạt:** nên sáng tác hoặc chọn các bài hát ngắn, cân phương, 4 hoặc 8 câu, có âm vận, có ý tứ đơn giản dễ thương, trải ra trong 16 trường canh, theo nhịp 2.4 tươi tắn khỏe mạnh hoặc nhịp 3.4 duyên dáng nhẹ nhàng.

\* **Về cử điệu kèm theo:** mỗi câu hát chỉ nên chọn minh họa bằng 1 hoặc 2 cử điệu đơn giản, nhịp ăn khớp với tiết tấu nhạc, thường sử dụng các ngón tay, bàn tay, cánh tay, phối hợp với động tác chân và sự di chuyển thân mình, đồng thời hài hòa với ánh mắt và nét mặt.

\* **Về tập thể tham dự:** nên chọn hình thức vòng tròn cho sinh hoạt ngoài trời, bán cung nếu nhắm đến một nghi thức như cầu nguyện, tĩnh tâm, cũng đôi khi phải ứng biến ngay trong lớp học.

\* **Về linh hoạt viên:** nên hát mẫu kèm theo cử điệu mẫu một cách chậm rãi rõ ràng, tập cho tập thể, sau đó làm nháp và chính thức. Có thể cho điểm số 1-2, nếu cần có các cặp làm cử điệu đối xứng. Có thể giới thiệu ý nghĩa bài hát trước hoặc sau khi đã cùng làm.

### 3. Diễn xuất các cử điệu

Linh hoạt viên đòi hỏi có nhiều sáng kiến, biến báo và có tâm hồn sâu sắc, giàu cảm xúc, nên có thể dễ dàng chọn, sáng tác và thể hiện các cử điệu cho đúng ý nghĩa, cân đối, duyên dáng, đạt mức nghệ thuật tối thiểu. Dưới đây là một số nguyên tắc cần lưu ý về các cử điệu:

\* **Thống nhất đầu-cuối:** nhanh hay chậm, dí dỏm hay trang trọng, sôi nổi hay dịu dàng, sao cho thích hợp với nội dung và “tính cách” của bài hát, tuy vậy đôi khi vẫn có thể thay đổi nhịp độ và tiết điệu để gây ấn tượng, đồng thời kết hợp các tiếng hò, tiếng hô, tiếng gọi, băng reo để tạo bầu khí sinh động.

\* **Thứ tự trái-phải:** tay trái thường làm trước tay phải, chân trái cũng bước trước chân phải, do vậy thân mình cũng quay sang trái trước rồi quay sang phải sau.

\* **Đối xứng trước-sau:** cử điệu sẽ được đưa lên rồi lại đưa xuống đưa sang trái rồi lại đưa sang phải, vươn tới trước rồi lại thu về phía mình, mở rộng ra ngoài rồi lại kéo vào trong. Với 3 yếu tố căn bản nêu trên, các cử điệu cần phải liên lạc, không đứt quãng đột ngột, tất cả làm thành một chu kỳ diễn diễn hài hòa, đẹp mắt mà lại có ý nghĩa.

### 4. Hiệu quả của bài hát có cử điệu

\* **Xáo trộn vị trí:** một số bài có cử điệu sẽ khéo léo xáo trộn chỗ của mỗi người trong vòng tròn một cách tự nhiên, không gượng ép, tránh được việc cụm lại thành các Nhóm nam-nữ riêng rẽ.

\* **Gây dựng bầu khí:** bài hát có cử điệu luôn tạo được sự vui tươi linh hoạt, làm nên tâm tình hiệp nhất trong tập thể, xóa nhòa mọi cách biệt tuổi tác, phái tính, trình độ và tâm lý bờ ngõ hoặc khép kín trong các dịp họp mặt, lửa trại, sinh hoạt vòng tròn ngoài trời...

\* **Góp phần giáo dục:** bài hát có cử điệu chuyển tải được các nội dung giáo dục hướng thượng và vị tha một cách nhẹ nhàng mà lại thấm thía, tránh được kiểu nói nặng về huấn đức khô khan.

\* **Minh họa sử điệp:** bài hát có cử điệu trong Giáo Lý thường là các bài ca ý lược, diễn ý các câu Lời Chúa, diễn tả cách đơn giản các mệnh đề tín lý và luân lý, có thể dùng trong sinh hoạt hoặc cầu nguyện ở đầu, ở giữa hay ở cuối tiết dạy Giáo Lý.

# Bài 11

## LỀU TRẠI

### I. Khái niệm

Lều có nhiều công dụng trong sinh hoạt dã ngoại. Nếu sinh hoạt qua đêm thì lều trại vừa là nhà, vừa là nơi sinh hoạt, hội họp. Lều còn nhiều hình dáng và kích thước khác nhau:

- Lều đặc dụng: gồm các loại lều dùng cho hội Chữ Thập Đỏ, đoàn thám hiểm, khảo sát địa chất... Các loại lều này phải theo đúng qui luật và qui trình.

- Lều bạt: thường có hai mái và hai cửa ra vào. Thời gian sử dụng ít ngày (nơi trú tạm). Vì thế, cần phải thực hiện nhanh, mang vác gọn nhẹ, dễ tháo gỡ.

### II. Những vật dụng cần thiết của lều bạt

Qui trình dựng lều nhanh, chắc, đẹp, bền và đúng kỹ thuật. Cần có những vật dụng sau đây:

#### 1. Tấm lều:

- Chất liệu: thường là tấm nhựa, vải, nylon.
- Hình dáng: hình chữ nhật hoặc hình vuông.
- Kích thước: lớn hay nhỏ tùy thuộc vào số người trong đội, nhóm.

*Thí dụ:* 2,5 x 4m = từ 5-7 người. 4 x 7m = từ 10-15 người.

*Công dụng:* Tạo thành hai mái che để che nắng, gió, mưa.

#### 2. Tấm trải: nhựa, nylon...

3. Gậy: thường sử dụng bằng tấm vòng (1,8 – 2,3m), vừa nhẹ lại vừa bền. Mỗi lều phải có từ 2 gậy trở lên, nếu ở nơi đất trại có nhiều cây thì ta tận dụng để thay cho gậy.

4. Cọc: sắt, thép, nhôm, gỗ... Cọc lệ thuộc vào địa hình nơi dựng trại. Ta cũng có thể tận dụng gốc cây, cọc đá, rễ cây để thay cho cọc. Mỗi lều phải có từ 6 đến 8 cọc. Kích thước cọc phải từ 20 - 40cm.

5. Dây lều: Bằng nylon, nhựa... Thường thường là dây dù phải có đủ độ bền và có sức chịu lực.

1- Các vật dụng khác như : búa, cuốc, xẻng... sẽ rất cần thiết khi đi trại. Những dụng cụ này dùng để dọn đất trại, đào hố xí, đào rãnh thoát nước...

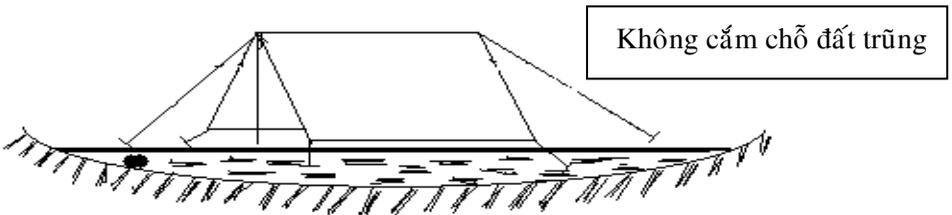
### III. Chuẩn bị

#### 1. Chọn hướng lều

- Cửa lều hướng về khu trung tâm.
- Hướng về cảnh đẹp, nơi diễn ra những sinh hoạt sôi nổi.
- Mùa lạnh thì hướng lều về phía Đông.
- Mùa hè thì hướng lều về phía Đông Bắc hay Đông Nam.
- Hướng lều nhằm đón gió nhẹ, cản gió mạnh ; đón nắng sớm, tránh nắng chiều.
- Hướng cửa lều còn tùy thuộc vào hướng gió thổi. Không nên để gió thổi mạnh phía ngang hông lều. Nếu không, các dây căng mái lều và cọc dễ bị nhổ tung bật lên. Cửa lều phải xoay theo đúng chiều gió. Mái lều cắm sao cho thật xuôi để tránh gió.
- Khoảng cách các lều nên xa nhau vừa phải để các nhóm có thể sinh hoạt độc lập nhưng lại phù hợp với sự điều hành chung của trại.

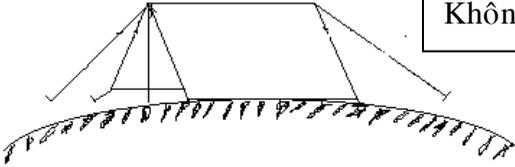
#### 2. Đất cắm lều

- Phải nhặt hết lá, gạch, rễ cây... để khỏi làm hư vải trải lều và khi nằm đỡ đau lưng. Tránh các ổ kiến, các bụi cây rậm rạp.
- Không cắm chỗ đất trũng, vì nước ngập sẽ tràn vào lều.



- Không cắm lều ở chỗ cao chênh vênh, vì gió mạnh sẽ làm rách lều hoặc các cọc bị nhổ lên.

Không cắm ở chỗ cao chênh vênh

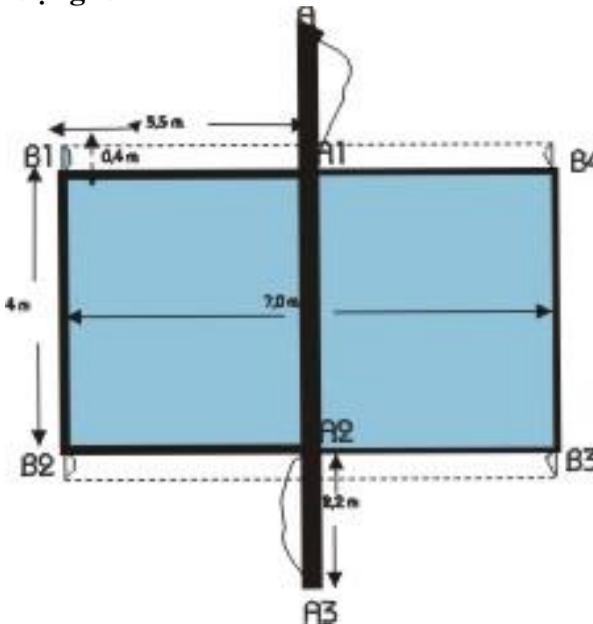


- Tốt nhất nên cắm lều ở nơi đất bằng phẳng, nếu hơi nghiêng thì càng hay !

- Không dựng lều ở gần các gốc cây to để tránh cành mục rơi xuống; tránh sấm sét khi mưa to, gió lớn.

- Phát quang cây cỏ xung quanh để tránh rắn, rết; chặt các nhánh cây phủ mái lều để tránh rơi xuống lều vào ban đêm.

#### IV. Thao tác dựng lều



(Dựng lều với 8 người)

- Trước hết, trải bạt lều theo hướng đã định. Sau đó đặt hai cột lều thẳng hàng với sống lều theo các vị trí : A-A1; A2-A3.

- Sau khi đặt cột lều vào đúng vị trí, tiếp tục thao tác đóng cọc lều ở sát ngay đầu kia của cột lều. Khi đã đóng cọc lều xong, tiếp tục thao tác cột dây để căng mái lều (Theo kinh nghiệm, nếu ở sống bạt không có khoen, ta phải trùm bạt vào đầu cột lều thì, sau khi các bạn cố định bạt ở đầu cột bằng nút quai chèo, ta nên làm tiếp theo một nút quai chèo khác trực tiếp vào cột lều, điều này sẽ giữ cho mái lều căng, không bị tuột ra).

- Tiếp theo, những người khác ở các vị trí B1, B2, B3, B4 cột một đầu dây ở góc lều. Sau đó, các bạn chọn vị trí đóng các cọc lều sao cho cọc phải thẳng với bề ngang của bạt ( $180^\circ$ ) và vuông góc với chiều dài của bạt ( $90^\circ$ ) (xem hình minh hoạ ở trên). Vị trí của các cọc cách bạt là : 40cm hoặc 50cm tùy theo bạt lớn hay nhỏ. (khoảng cách từ các cọc và bạt phải đều nhau.) Nên nhớ là sau khi cột dây, không bao giờ để căng dây, vì như vậy sẽ không dựng được lều, hoặc sẽ làm rách bạt.

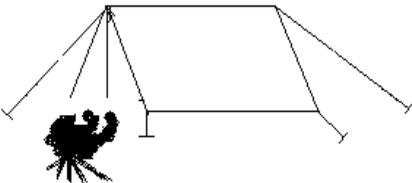
- Sau khi làm xong tất cả các thao tác trên, hai người ở vị trí A-A3 dựng cột lều lên, để chéo hai cột, tăng dây nẹp cột lều. Những người còn lại tăng dây ở các góc lều. Sau khi dây lều tăng đã căng, chỉnh lại cột lều cho thẳng. Nhớ là: hai dây nẹp cột lều, hai cột lều, sống lều là một đường thẳng.

### **Tiêu chuẩn của một mái lều:**

- Thao tác nhanh chóng.
- Mái lều căng thẳng, không nếp nhăn.
- Buộc đúng nút dây.
- Cân đối, đẹp mắt.
- Có rãnh thoát nước.

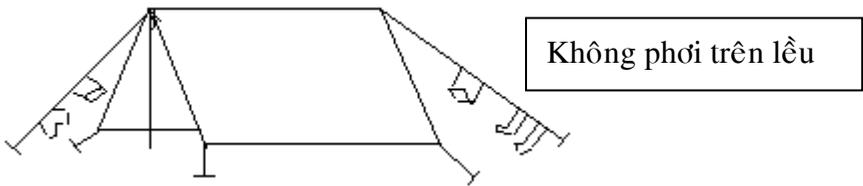
## **V. Những điều cần tránh**

1. Không nấu ăn trong lều (ngộ khói, dễ cháy).



Không đốt lửa trong lều

2. Không ăn trong lều (kiến sẽ vào ban đêm, hôi).
3. Không phơi bất cứ vật gì trên lều (làm lều nhanh chùng và mất thẩm mỹ).



4. Không để vật dụng bừa bãi trong lều. Sắp xếp đồ dùng cá nhân đúng nơi qui định (giỏ xách để xung quanh lều, dây giếp để ngoài cửa lều, khoảng giữa để sinh hoạt, nghỉ ngơi).

## VI. Tháo và xếp lều

- Hạ gậy (khi lều bạt còn căng dây thì dễ tháo gậy).
- Mở dây (mở hết các dây, gom lại, tránh thất lạc).
- Nhỏ cọc (kết hợp lúc mở dây, phải nhỏ hết cọc, cho dù không sử dụng)
- Xếp lều: hai người, đầu tiên nắm hai đỉnh lều, giơ cao, giữ cho sạch bụi, rác... sau đó nắm tiếp giữa thân lều (theo chiều đứng) gấp đôi lại. Khi đã thấy vừa ý thì để xuống đất xếp từ ngoài vào trong. Các mép lều phải được dồn vào trong sao cho vừa đẹp, vừa dễ di chuyển.

## Bài 12

# MẬT THƯ

### I. KHÁI NIỆM

- Mật thư là một bản thông tin được mã hoá theo hệ thống, 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 thỏa thuận trước với nhau nhằm giữ kín nội dung trao đổi.

- Các ký hiệu và cách sắp xếp ấy gọi chung là mật mã (cipher, code). Muốn tìm hiểu được nội dung của mật thư thì phải khám phá những bí mật của các ký hiệu và cách sắp xếp đó. Quá trình khám phá ấy gọi là giải mã (decipherment).

- Mật mã gồm hai yếu tố: Hệ thống và chìa khóa.

- Trong mật thư tiếng Việt chúng ta có mật thư được viết bằng chữ thông thường (viết dấu bình thường, vd: ÊV IART = VỀ TRẠI) và mật thư bằng chữ quốc ngữ điện tín (dùng cách viết dấu theo quy ước điện tín).

S = dấu sắc ( / )

AA = Â

OO = Ô

F = dấu huyền ( \ )

AW = Ă

OW = Ơ

R = dấu hỏi ( ? )

EE = Ê

UW = Ư

X = dấu ngã ( ~ )

DD = Đ

UOW = ƯỚ

J = dấu nặng ( ● )

Vd: FGNWUD JIAL = DUWNGF LAIJ (DỪNG LẠI)

Trong bảng chữ cái gồm 26 chữ cái, người ta có thể bỏ bớt mẫu tự Z hoặc xem mẫu tự Z là ký hiệu trống (null), vô nghĩa.

### II. CÁC HỆ THỐNG

Mật thư được mã hóa theo một hệ thống nào đó. Hệ thống này gồm những quy định bất biến, những bước tiến hành nhất định. Các hệ thống rất phong phú nhưng có thể quy về ba dạng cơ bản sau:

## 1. Hệ thống dời chỗ (transposition)

Hệ thống này không dùng ký hiệu, nhưng chuyển dịch xáo trộn trật tự các mẫu tự của mỗi tiếng hoặc trật tự các tiếng của cả bản tin.

### 1.1 Kiểu đọc ngược

Vd1: Cho bản tin ĐANG MONG TIN ta có thể viết mật thư nhiều dạng theo kiểu đọc ngược như sau:

+ Đọc ngược cả bản văn: NIT GNOM GNAĐ

+ Đọc ngược từng từ: GNAĐ GNOM NIT

+ Đọc ngược từng từ và viết tách nhóm: GNA ĐGN OMN ITZ (mẫu tự Z là ký hiệu trống, vô nghĩa, được thêm vào cho đủ nhóm).

### 1.2. Kiểu đường ray

Vd2 : Mật thư HIẢ LYÊ CNH ĐUƯ ẦỜN NBG

Bản tin (HÃY CHUẨN BỊ LÊN ĐƯỜNG) được mã hóa theo hệ thống dời chỗ kiểu “đường ray”

H	Ã	Y	C	H	U	Ả	N	B
I	L	Ê	N	Đ	Ư	Ờ	N	G

### 1.3. Kiểu đếm cột dọc

Vd mật thư sau:

GMẢ I IN ỚNP IHH TDỤ RẮC ỂNV ĐTỤ AHZ

Bản tin được mã hóa theo hệ thống dời chỗ kiểu đếm cột dọc:

G	I	Ớ	I	T	R	Ể	Đ	A
M	I	N	H	D	Ắ	N	T	H
Ả	N	P	H	Ụ	C	V	Ụ	Z

Bản tin là: GIỚI TRẺ ĐA MINH DẪN THÂN PHỤC VỤ

### 1.4 Kiểu theo hình xoắn ốc từ ngoài hướng dần vào tâm

Vd mật thư sau:

Đ	Ể	N	B	Ờ
Ê	R	Ô	V	H
H	A	N	À	Ồ
P	O	I	G	G
G	N	Ô	P	Ả



- Bản tin được viết bằng được viết bằng hoá chất hoặc nước ép trái cây, khi để khô sẽ không còn dấu vết gì trên trang giấy. Người nhận thư theo hướng dẫn chỉ cần hơi lửa hoặc nhúng nước là chữ sẽ hiện lên. Tuy nhiên người nhận thư phải đọc thật nhanh nếu không nội dung sẽ biến mất.

- Bản tin được viết chen kẽ với các từ khác, các mẫu tự khác để trở thành một bản văn trong sáng, có ý nghĩa bình thường.

Vd mật thư: ANH CẢ VẮN ĐỘI MŨ ĐẾN NHÀ GẶP BA TÔI  
ẩn giấu bản tin: CẢ ĐỘI ĐẾN GẶP TÔI (Bỏ một chữ lấy một chữ).

Vd mật thư: CẢN NÓI VỚI THẬN, NÀY BẠN ĐƯỜNG ĐI  
KHÓ NGUY CÓ BẢO HIỂM MANG THEO  
ẩn giấu bản tin CẢN THẬN ĐƯỜNG NGUY HIỂM (Lấy 1 chữ bỏ 2 chữ)

Ngoài ra người ta có thể kết hợp ba hệ thống nói trên với nhau để làm tăng tính phức tạp của mật thư. Ví dụ, bản văn ANH CẢ VẮN ĐỘI MŨ ĐẾN NHÀ GẶP BA TÔI được mã hóa bằng các số (hệ thống thay thế) và ghi chú “một chết một sống” (hệ thống ẩn giấu). Người nhận thư trước hết phải chuyển ký hiệu số thành bản văn, sau đó gạch bỏ một từ (chết) và giữ lại một từ “sống” để có bản tin thật.

### III. CHÌA KHÓA

Để nâng cao tính bí mật bản tin, người gửi và người nhận còn đồng ý sử dụng thêm một chìa khóa. Chìa khóa có thể là một tiếng, một từ, một nhóm từ,... Nếu không có chìa khóa dù biết được hệ thống cũng khó giải được mật thư.

Vd mật thư : HEIAF OFGG TLABW JRYO UEJA NTAI  
DUNY

Chìa khóa: CAM RANH.

- Để giải mật thư này, trước hết ta nhận thấy chìa khóa có 7 ký tự tương ứng với 7 nhóm ký tự trong mật thư. Vậy mật thư có thể theo hệ thống dời chỗ kiểu “đếm cột dọc”. Tuy nhiên cần

phải xác định nhóm ký tự nào tương ứng với từng ký tự của chìa khóa.

- Đánh số thứ tự cho mẫu tự của chìa khóa (theo ưu tiên A,B,C,...) rồi ghi ra theo thứ tự các cột dọc tương ứng với 7 mẫu tự chìa khóa như sau:

C	A	M	R	A	N	H
<u>3</u>	<u>1</u>	<u>5</u>	<u>7</u>	<u>2</u>	<u>6</u>	<u>4</u>
T	H	U	D	O	N	J
L	E	E	U	F	T	R
A	I	J	N	G	A	Y
B	A	A	Y	G	I	O
W	F					

- Ta có bản tin có dấu theo quy ước điện tín: THU DONJ LEEUF TRAIJ NGAY BAAY GIOWF

- Bản tin là: THU DỌN LÊU TRẠI NGAY BÂY GIỜ

Trong sinh hoạt người biên soạn thường dùng “chìa khóa” (không đúng nghĩa là chìa khóa) tuy nhiên nhằm để giúp người giải mật thư đoán biết được hệ thống mật mã. (vd: Được ngọc là đọc ngược cho biết hệ thống đời chổ, tiến vào thành Cổ Loa cho biết hệ thống đời chổ kiểu hình xoắn ốc...)

#### IV. YÊU CẦU MẬT THƯ

Mật thư muốn đạt yêu cầu phải lưu ý những điểm sau:

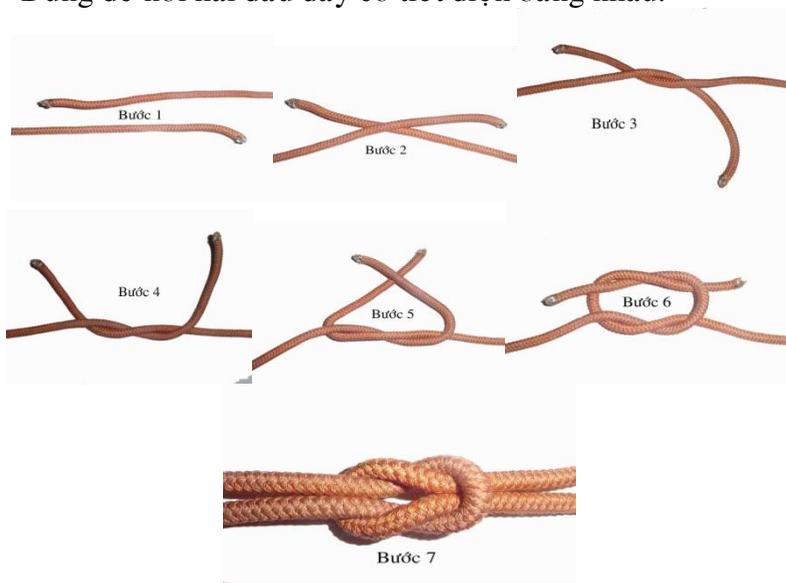
- Phù hợp với trình độ trí tuệ và kinh nghiệm giải mật thư của người chơi. Cần có ít nhiều bí ẩn bắt người chơi phải động não.
- Phù hợp với lứa tuổi và tâm lý của người chơi.
- Phù hợp hoàn cảnh và nơi chốn sinh hoạt.
- Phù hợp với mục đích, yêu cầu và thời gian của Trại, của trò chơi đề ra.
- Chính xác, rõ ràng. Nên kiểm tra lại tính chính xác của mật thư trước khi chơi.

## Bài 13

# NÚT DÂY

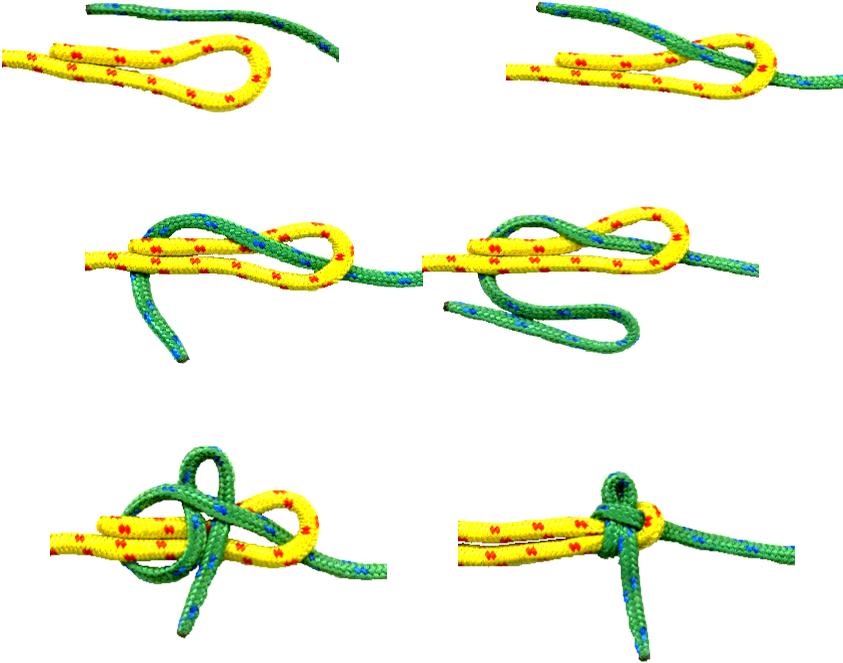
### 1. Nút Dệt

Dùng để nối hai đầu dây có tiết diện bằng nhau.



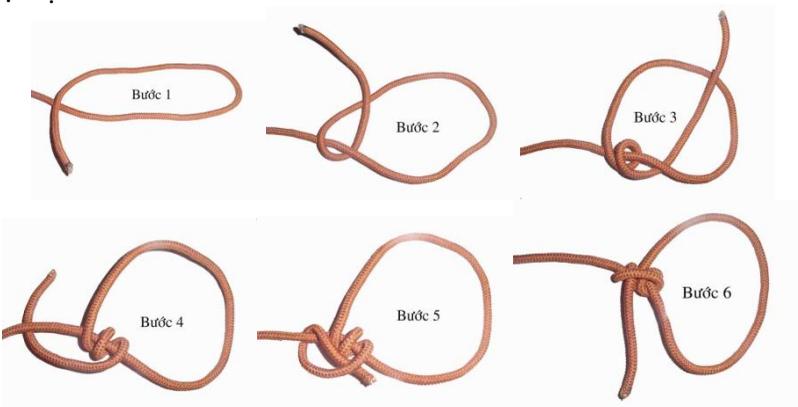
### 2. Nút thợ dệt

Dùng để nối hai đầu dây, có tiết diện bằng nhau hoặc không bằng nhau. Ngoài ra còn có công dụng khác nữa là nối một đầu dây với một đầu dây kia có khoen, góc bẹt, góc lều.



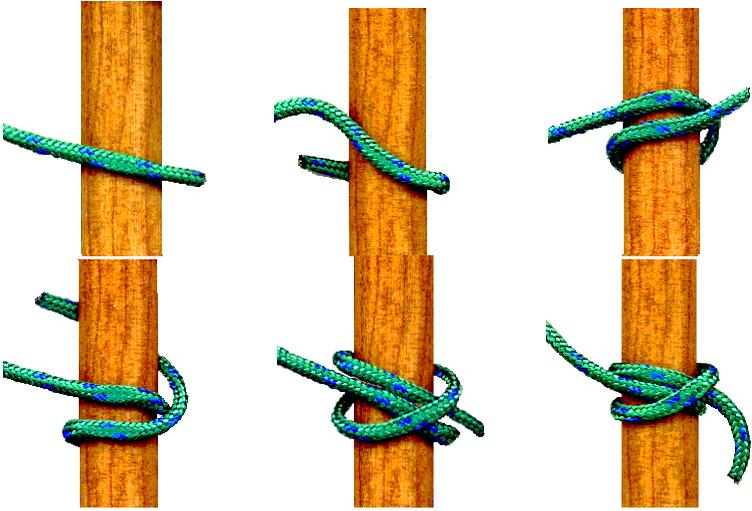
### 3. Nút tăng dây lều

Dùng để làm căng dây khi dây bị trùng mà không cần phải tháo dây cột lại.



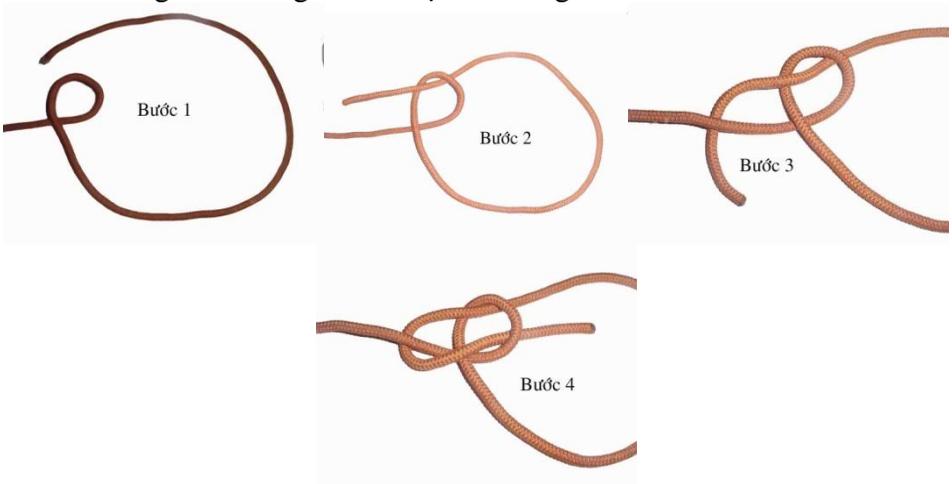
### 4. Nút thuyền chài

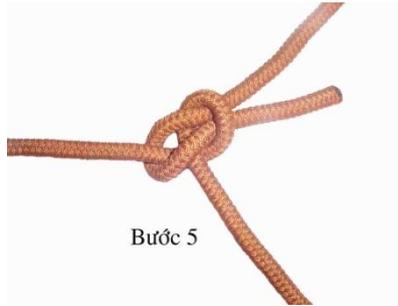
Dùng để cố định một đầu dây. Trong sinh hoạt trại, khi dựng lều, nút được sử dụng cột vào sống bạt vào sống bạt với cột chính của lều.



### 5. Nút ghế đơn

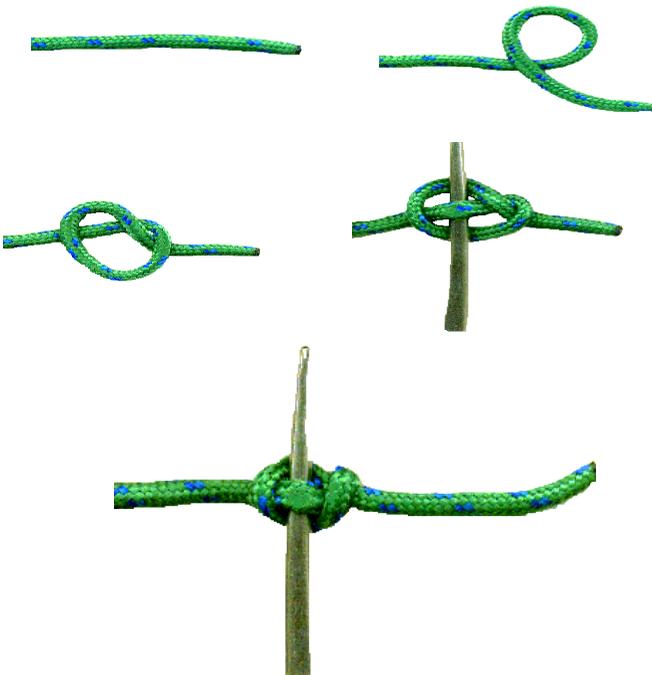
Dùng để cứu người khi bị rơi xuống hố sâu.





## 6. Nút thòng lọng

Dùng để cố định một đầu dây, trong sinh hoạt trại, nút này được sử dụng với nhiều công dụng khác nhau : có thể cột vào sống bạt với cột chính của lều, dùng làm thang dây, ...



## Bài 14

# LỬA TRẠI

### I. NGUỒN GỐC

Từ thuở hoang sơ, khi màn đêm buông xuống là lúc con người sống trong lo sợ kinh hoàng bởi những tiếng gầm thét, kêu gào của thú dữ săn mồi như cọp, beo,... và cả cái im lặng đáng sợ của bóng đêm chất chứa những mối nguy hiểm đe dọa cuộc sống của con người.

Đến lúc con người phát minh ra lửa, lửa mang lại ánh sáng, xua tan đêm đen, sức nóng ấm áp khi đêm về. Khám phá và tin tưởng vào sức mạnh “Thần Lửa”, con người đã dần dần biết sử dụng lửa để sưởi ấm, xua đuổi thú dữ lúc trời tối, quây quần bên nhau nấu nướng, ăn uống và diễn tả lại những chiến công săn bắt thú rừng, kể cho nhau nghe công việc thu hoạch hái lượm, trồng trọt của mình.

Sâu xa hơn nữa, Lửa được đưa vào những nghi thức thiêng liêng qua việc con người làm lễ tạ ơn, thờ cúng, tế thần và trời đất. Trong các buổi lễ đó, các nghi thức Gọi Lửa, Tế Lửa kèm theo các điệu vũ Múa Lửa, Nhảy Lửa như được tạo thêm trang trọng huyền hoặc bởi những dụng cụ, nhạc cụ công chiêng, trống đồng, thanh la,...

Cuộc sống ngày càng phát triển, hiện đại. Con người vẫn luôn gắn bó với Lửa và đem Lửa vào cuộc sống hằng ngày. Đầu thế kỷ 20, khi phong trào Hướng Đạo ra đời do Ngài Baden Powell (gọi tắt là Bi Pi) sáng lập, thì danh từ “Lửa Trại” mới xuất hiện để diễn tả một loại hình sinh hoạt cắm trại giữa thiên nhiên lúc đêm về. Ngày nay Lửa trại trở nên phổ biến hơn và luôn có trong chương trình sinh hoạt Trại, đi picnic.

## II. MỤC ĐÍCH

- Nghỉ ngơi thư giãn tinh thần sau một ngày làm việc vất vả; tạo bầu khí thân mật, gần gũi, cởi mở tâm tình với nhau và làm cho tâm hồn hướng thượng.

- Giáo dục và huấn luyện mọi mặt về thể chất, trí tuệ và tinh thần: Tập mạnh dạn, phát huy tài năng, biết cộng tác trong những sinh hoạt chung của nhóm, giúp ôn lại truyền thống nhóm, hun đúc tinh thần các thành viên và xây dựng cho chương trình hoạt động chung của nhóm phát triển,....

## III. PHÂN LOẠI

**1. Lửa Vui:** Lửa không lớn, kéo dài tùy thích nhưng thường không quá 1 tiếng. Không nghi thức rườm rà. Thường thì thay phiên nhau làm quản trò, tiết mục văn nghệ tự do ngẫu hứng nhưng quản trò chú ý đẩy bầu khí thật vui.

**2. Lửa Trại có chủ đề** (thường gọi là **Lửa Trại**): là loại phổ biến (Lửa khai mạc, bế mạc,....).

- Khái niệm: là một hình thức sinh hoạt ban đêm của những người tham dự trại. Lửa trại thường có chủ đề theo chủ đề trại. Khi sinh hoạt thường chọn những bài hát sinh hoạt cộng đồng, truyền thống, các loại bài hát thể hiện chủ đề, các tiết mục tập thể: ca hát, múa, kịch,... và các tiết mục đặc sắc cá nhân để thể hiện chủ đề lửa.

- Mục đích: Thể hiện tư tưởng chủ đề Lửa Trại.

- Ban tổ chức và thành phần tham dự:

+ **Ban Tổ chức Lửa Trại** gồm: **Quản Lửa, Quản Trò, Quản Ca** và các phụ tá khác tùy theo quy mô Lửa Trại.

**Quản Lửa:** QL có nhiều kinh nghiệm làm lửa trại; chịu trách nhiệm về củi lửa: chọn vị trí đống lửa, xếp củi, chuẩn bị phương tiện và dụng cụ đầy đủ cho Lửa. QL là người kỹ thuật duy trì ngọn lửa: to nhỏ, sáng rực, dịu mờ và dập tắt khi kết thúc. QL thường chít khăn quàng đỏ trên đầu, hóa trang với Áo

Lửa là một tấm chắn choàng trên vai, tay cầm cây sào dài để khơi đốt lửa hay đẩy củ vào.

**Quản Trò:** QT là linh hồn buổi Lửa Trại: làm cho vòng tròn linh động, gây bầu khí nhiệt tình, ấm áp nơi người tham dự. QT là người đầy kinh nghiệm, có óc tổ chức, hiểu biết văn nghệ nên làm QT Lửa Trại còn khó hơn QT trò chơi. QT là người nhân vật chính điều phối chương trình, gom các tiết mục văn nghệ làm thành một tác phẩm có nhiều điểm nhấn, điểm son. Đan xen nối kết chương trình thể hiện bằng các trò chơi phù hợp, hấp dẫn, khéo léo. Chuẩn bị chương trình kỹ trước khi diễn ra Lửa Trại. QT có y phục hóa trang khác lạ so với mọi người và có thể hóa trang thay đổi khác lạ phù hợp với từng chủ đề đêm lửa.

**Quản Ca:** Có kinh nghiệm về ca hát: Thuộc nhiều bài hát sinh hoạt, biết bắt giọng, đánh nhịp, hát đúng bài hát và đúng lúc (*hát khen, hát vui,...*). Hỗ trợ QT phụ trách gây không khí vui tươi ca hát trong Lửa Trại: Giúp mọi người cùng ca hát, múa, làm cử điệu, hò reo. Phối hợp QT thực hiện các bài hát “Gọi Lửa”, “Hò Lửa”, “Nhảy Lửa”, “Tàn Lửa”,...

+ **Trại sinh:** Là thành phần tham dự chính buổi Lửa Trại. Mặc trang phục hóa trang theo từng đội, nhóm. Sẵn sàng và nhiệt tình tham dự đầy đủ chương trình Lửa Trại thể hiện tính tập thể cao. Có tinh thần học tập, lắng nghe, tôn trọng và tuân theo sự hướng dẫn của BTC.

#### - **Nơi diễn ra Lửa Trại**

+ **Vòng tròn sinh hoạt :** Khu đất sinh hoạt trống trải, tương đối bằng phẳng, không bụi nhiều, sạch rác và chướng ngại vật; không nên quá gần khu dân cư nhiều người qua lại; gần nguồn nước và ở ngoài trời.

+ **Vị trí đốt lửa:** Đốt lửa ở giữa vòng tròn. Chuẩn bị và Xếp củ đầy đủ cho suốt thời gian diễn ra Lửa Trại. Chú ý đến hướng gió và vị trí các thành phần tham dự: Người tham dự ngồi thành vòng tròn. BTC, thượng khách ở đầu hướng gió, trại sinh ở hai

bên. Chuẩn bị chỗ ngồi như tảng đá, khúc gỗ cho những vị cao niên, khách quý.

**+ Thời gian diễn ra Lễ Trại**

Với lứa tuổi thiếu nhi: 45 phút đến 1 giờ.

Với lứa tuổi thiếu niên: 1 giờ đến 1 giờ 30’.

Với lứa tuổi thanh niên: 1 giờ 30’ đến 2 giờ.

Thời gian diễn ra vào cuối ngày, trời tối hẳn (thường từ 19g-21g).

**- Chương trình sinh hoạt Lễ Trại**

**+ Mời Dự Lễ:** Mời lần lượt các tổ, đội, BTC và Khách mời đến đúng vị trí trong bầu khí đêm đen, bóng tối bao phủ.

**+ Nghi thức châm Lễ:** Thông thường các đoàn thể có nghi thức riêng. Mọi người hát bài ca “Gọi Lễ” và vị chủ sự đêm lễ, hoặc khách quý được mời xuất hiện trên tay cầm đuốc cháy sáng; có nơi làm nghi thức rước ngọn lửa đến rồi mới châm lễ (châm trực tiếp, gián tiếp).

**+ Nhảy Lễ:** Hát bài “Nhảy Lễ” và tất cả cùng nhảy.

**+ Văn Nghệ Lễ Trại:** Thường thì gồm từ 8-12 tiết mục được trình diễn xen kẽ, hài hòa, thứ tự theo một kịch bản soạn trước. Lễ Trại có điểm đặc biệt là người tham dự vừa là diễn viên vừa là khán giả nên nêu cao tính tập thể cùng tham gia tích cực suốt chương trình Lễ Trại. Chú ý các tiết mục nên ngắn gọn, đảm bảo trật tự khi Lễ Trại diễn ra. QL chú ý căn và làm dịu lửa khi sắp kết thúc chương trình văn nghệ. Tiết mục gần cuối sâu lắng để dẫn dần vào câu chuyện Tàn Lễ.

**+ Câu chuyện Tàn Lễ:** Vị chủ sự đêm lễ hay vị linh hướng cho câu chuyện có chiều sâu, giáo dục, hướng thượng. Có thể kết hợp làm ít phút cầu nguyện cuối ngày hoặc dẫn vào phần sinh hoạt thiêng liêng rồi kết thúc.

**+ Tàn Lễ:** hát bài ca Tàn Lễ êm dịu, trầm, sâu lắng và mọi người lặng lẽ ra về.

### 3. Lửa Dặm Đường:

- Khái niệm: là một hình thức sinh hoạt ban đêm của dân du mục, những người lữ hành,... cùng chung một lối đường.

- Mục đích: Không chỉ là vui chơi giải trí mà còn là phương tiện rèn luyện cho trại sinh về mọi mặt: văn nghệ, cách ăn nói, nhận định về cuộc đời, học hỏi kinh nghiệm sống và nhất là phát triển tình huynh đệ. Qua đó đem lại sinh khí cho đoàn, nhóm vì mọi bất đồng được hóa giải, sự cảm thông được thăng tiến, tình thân yêu thêm đậm đà.

- Khung cảnh: Không đòi hỏi nơi rộng vì thường không đông người, ở bất cứ đâu như dưới gốc cây, trong hang núi, dưới mái đình, cổng sảnh thêm nhà, trong đoàn quán, lều hoang,...

### 4. Lửa tĩnh tâm: dành để chuẩn bị việc tuyên hứa.

**5. Các loại Lửa trại khác** như **Hội Hoa Đỏ** (dành cho ngành ấu của phong trào Hướng Đạo): Trại sinh là các em ấu nhi (6-12 tuổi, thuộc ấu đoàn mang tên Hồ con ở Mỹ, Hải ly ở Canada, Sói con ở nhiều nước). Nội dung ít diễn kịch, chủ yếu là kể chuyện cho các em nghe, ca múa, các em hóa trang thành các con thú để hoạt cảnh với nhau.

## V. TINH THẦN LỬA TRẠI

Đêm Lửa Trại sẽ ghi những dấu ấn không phai trong tâm hồn mỗi người.

Tất cả người tham dự đều phải tham dự đầy đủ một cách tích cực, thể hiện tinh thần tập thể, tôn trọng, đón nhận nhau và bỏ qua những thiếu sót, biết rút ưu khuyết điểm cho lần sau.

Bầu khí càng về khuya, càng lắng đọng, đi vào chiều sâu nên tinh thần Lửa Trại giúp ta hưởng thượng, tỏa lan sức sống mới với bầu nhiệt huyết của sự tôi luyện, dẫn thân, hy sinh, phục vụ.

## Bài 15

# TRÒ CHƠI LỚN (GRAND JEU)

## I. ĐỊNH NGHĨA

Trò Chơi Lớn là dạng trò chơi có **tầm cỡ dàn dựng lớn**, cho một số đông người tham gia được chia thành nhiều đội nhóm, diễn ra trong một thời gian dài thường từ 60 đến 180 phút trải qua nhiều chặng, nhiều trạm tại một nơi có không gian rộng với mục đích huấn luyện, giáo dục sâu sắc.

## II. MỤC ĐÍCH

Trò Chơi Lớn nhằm cùng lúc cả ba mục đích huấn luyện, giáo dục về **chuyên môn, nhân bản và tâm linh**, được diễn tả bằng các **chiều kích nội dung** thật phong phú như sau:

Về **chiều dài**, nỗ lực chung toàn đội và riêng mỗi người để **vượt khó** trong từng đoạn đường, từng trạm thử thách đầy khó khăn gian khổ mà cũng nhiều kỷ niệm thích thú khó quên.

Về **chiều nổi**, mỗi người phải **động não** tối đa, vận dụng mọi kiến thức, kinh nghiệm và tài năng riêng để đóng góp cho tổng lực toàn đội nhằm đạt cho được thành công cuối cùng. Về **chiều sâu**, tự thân mỗi người sẽ phải **chuyển mình**, biến đổi tuy âm thầm và chậm nhưng sâu xa bên trong ý thức và tiềm thức. Cả tập thể do vậy cũng được vun đắp thêm về tinh thần chung.

Về **chiều rộng**, tất cả mọi người đều được mời gọi mở rộng vòng tay, **kết giao** với nhau, thêm thân tình gắn bó, nhờ đã khám phá thêm được về nhau những đặc nét tâm lý, cá tính và khả năng riêng.

Về **chiều xa**, dường như mỗi chi tiết đều thúc đẩy cả phía tổ chức lẫn phía tham dự, **vươn tầm** nhìn, tầm hiểu, và tầm cảm nhận của mình đến những điều mới, điều tốt đẹp hơn những gì đã có.

Về **chiều cao**, qua cuộc chơi, mọi người, nhất là trẻ em, đều cùng được **hưởng tâm** đến các giá trị Chân-Thiện-Mỹ, đến cùng Thượng Đế mà những bài giáo huấn bình thường khó đạt được hiểu quả như thế.

Tóm lại, để Trò Chơi Lớn đạt thành công, cần phải huy động tinh thần ở cả **3 diện riêng cho mỗi người và chung** cho tập thể sau đây: Nỗ lực bản thân – Đoàn kết cả Đội – Ganh đua toàn Đoàn.

### III. HÌNH THỨC

Có 3 dạng chính, khá phổ biến như sau:

#### 1. DẠNG XOAY VÒNG

Sau khi khai mạc, các Đội **cùng khởi hành từ tâm, tỏa ra các hướng** đã được hướng dẫn trong mật thư, luân phiên xoay vòng đến các trạm để vượt qua các thử thách, cuối cùng các Đội đều lại trở về vị trí xuất phát ban đầu. Tất cả làm thành **một chu kỳ khép kín**. Dạng này khá phức tạp, đòi hỏi Ban Tổ Chức nhiều **đầu tư suy nghĩ công phu**, cộng với **óc tưởng tượng**.

Riêng người được phân công soạn các mật thư cho từng Đội cũng như soạn **cẩm nang** cho những người đứng trạm cần chú ý đến các **chi tiết diễn tiến của trò chơi** để thực hiện cho hết sức chính xác.

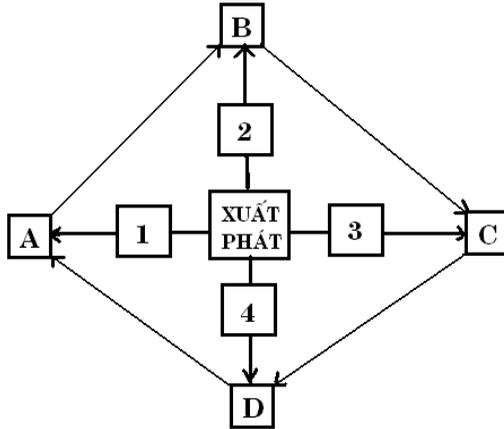
**Ví dụ:** Nếu có 4 Đội và 4 trạm thử thách A, B, C, D không kể vị trí xuất phát và tập kết, 4 Đội sẽ lần lượt nhận được 6 mật thư và di chuyển theo sơ đồ một **hình vuông**:

**Đội 1:** Xuất phát --> 1A --> 1B --> 1C --> 1D --> Tâm kết thúc

**Đội 2:** Xuất phát --> 2B --> 2C --> 2D --> 2A --> Tâm kết thúc

**Đội 3:** Xuất phát --> 3C --> 3D --> 3A --> 3B --> Tâm kết thúc

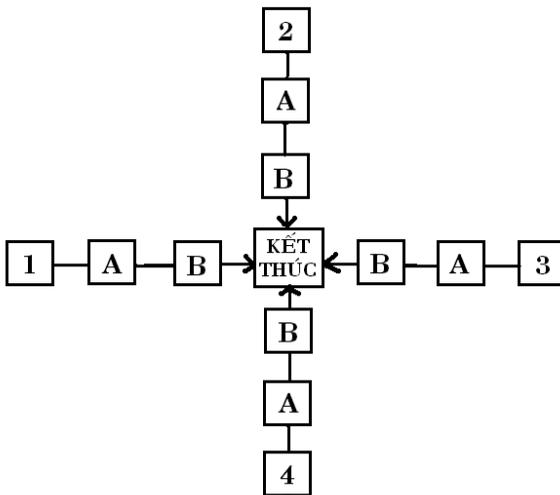
**Đội 4:** Xuất phát --> 4D --> 4A --> 4B --> 4C --> Tâm kết thúc



## 2. DẠNG HỘI TỤ

Các Đội xuất phát cùng một thời điểm nhưng **tại các địa điểm khác nhau**, vượt qua các trạm dọc đường, hướng về cùng một trung tâm kết thúc. Do vậy, số người đứng trạm sẽ phải đông hơn, hoạt động nhịp nhàng, thời gian xếp xích chút đỉnh. Cứ xong một trạm thì người đứng trạm cùng đi tiếp với Đội.

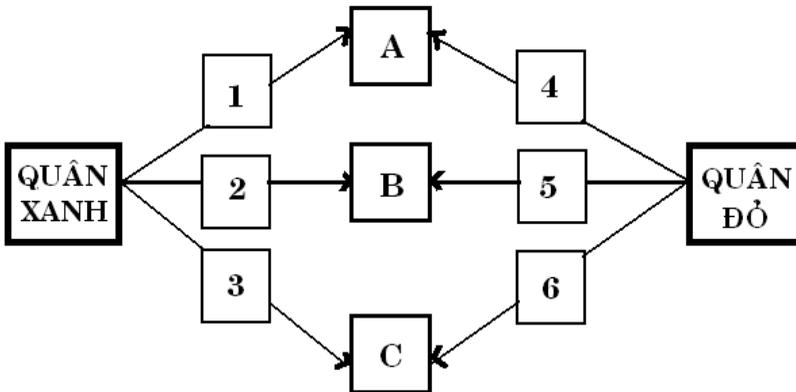
**Ví dụ :** Nếu có 4 Đội, mỗi Đội xuất phát tại 4 điểm và phải trải qua 2 trạm thử thách A và B trên đường hướng về điểm kết thúc, sơ đồ diễn tiến của Trò Chơi Lớn sẽ là **một hình chữ thập**.



### 3. DẠNG ĐỐI KHÁNG

Dạng này còn gọi là “**Đánh Trận Giả**”, thường dùng tổ chức cho các em ở độ tuổi Ấu, Thiếu và nhất là tuổi Kha vốn rất thích sự mạo hiểm, phiêu lưu và khai phá. Các Đội chỉ chia làm 2 phe, có thể lần lượt từng chặng cùng **đối đầu nhau** trong một thử thách, hoặc chia làm **nhiều cặp đấu** trong nhiều thử thách để trọng tài tính tổng số điểm thắng-thua.

**Ví dụ:** Có 6 Đội lập thành 2 phe: quân Xanh và quân Đỏ, đối đầu trong 3 cuộc thử thách A, B, C. Sơ đồ sẽ có **hình một quả trám** như sau:



### IV. DIỄN TIẾN

Diễn tiến của Trò Chơi Lớn gồm có 3 phần chính:

#### 1. TẬP TRUNG MỞ ĐẦU

Quản trò chính tập hợp toàn Đoàn tại vị trí xuất phát ( thường là một bãi đất trống hoặc một đỉnh đồi rộng ), sinh hoạt một chút để gây bầu khí, tập hát, tập băng reo, nhắc nhở một số điểm cần thiết...

Quản Trò sẽ chính thức vào cuộc bằng cách kể câu truyện dẫn nhập làm xương sống cho trò chơi, tuyên bố bắt đầu vào cuộc chơi,

trao mật thư khởi hành cho mỗi Đội, long trọng ra hiệu lệnh xuất phát bằng một hồi tù và hoặc một hồi trống dài.

## 2. TIẾN HÀNH LỘ TRÌNH

Dù chọn bất cứ hình thức nào, trò chơi cũng phải được diễn ra **ăn khớp nhịp nhàng** theo thời gian đã ước định cho việc đi đường và dừng lại ở các trạm.

Các người đứng trạm có nhiều sáng kiến để **thử thách mọi mặt** nhưng tránh lạc đề, cũng không nên hành hạ đầy đọa các Đội quá đáng, trở thành phản tác dụng và phản giáo dục.

## 3. CAO TRÀO KẾT THÚC

Khi các Đội đã trải qua hết các trạm, về đến nơi kết thúc (có thể là chính vị trí xuất phát), Quản Trò chính sẽ đón tiếp và mời gọi mọi người cùng hưởng tới **đỉnh cao của Trò Chơi Lớn** :

- Có thể là một phút lắng đọng rồi kết thúc tương xứng.
- Có thể bằng một nghi thức tôn giáo ngắn gọn mà sâu xa, gói ghém mọi ý nghĩa đã đạt được trong suốt tiến trình trò chơi.

# TRUYỀN TIN

## I. NHẬP ĐỀ

Các bạn thân mến,

Ngày nay nói đến truyền thông, chắc hẳn các bạn nghĩ tới các phương tiện truyền thông như báo chí, truyền thanh, truyền hình, Internet... những phương tiện truyền thông đó hằng ngày cung cấp cho chúng ta biết bao tin tức, sự kiện, vấn đề của xã hội, con người... Đó là đặt trường hợp các bạn là những người tiếp nhận thông tin, còn bây giờ đặt vấn đề các bạn là những người truyền tin, nghĩa là các bạn phải thực hiện một bản tin để người khác hiểu bạn muốn chuyển tại điều gì, chắc hẳn các bạn sẽ rất ngạc nhiên: Chuyện đó là của các phóng viên, nhà báo... chứ đâu phải của tôi.

Đúng vậy, nhưng trong lĩnh vực KỸ NĂNG SINH HOẠT, truyền thông không có nghĩa là viết một bản tin báo chí và người thực hiện bản tin ấy không ai khác mà là chính mỗi người chúng ta. Trong bài học này, chúng tôi giới thiệu đến các bạn những hình thức truyền tin, chúng thường được sử dụng trong những dịp sinh hoạt tập thể, sinh hoạt trại hay dã ngoại... Đó là Morse, Dấu đi đường, Semaphore và Mật thư.

### 1. Truyền tin là gì?

Truyền tin là chuyển đi một thông tin, một nội dung nào đó tới một đối tượng khác bằng những phương tiện đã được quy ước chung hoặc giữa hai đối tượng.

### 2. Ý nghĩa các phương tiện truyền tin

Với thời đại bùng nổ thông tin như hiện nay, chuyện truyền tin bằng Morse, Semaphore, Mật thư... xem ra quá lỗi thời. Không hẳn vậy, các phương tiện truyền thông hiện đại tuy thuận tiện, nhanh chóng, phong phú... nhưng không phải lúc nào các bạn cũng có chúng trong tay. Trong khi đó, truyền tin còn giúp cho các bạn rèn luyện tính quan sát, tập trung ý chí, phát triển trí tuệ, phản xạ nhanh nhẹn, phát huy óc sáng tạo. Ngoài ra, đây là một di sản quý báu của nhân loại. Nhờ nó

mà nhân loại đã tiến một bước khá lớn trong công nghệ thông tin toàn cầu hiện nay.

## II. CÁC PHƯƠNG TIỆN TRUYỀN TIN

### 1. Morse

#### a. Giới thiệu

Người phát minh ra dạng truyền tin Morse là ông Samuel Finley Brese Morse. Ông sinh ngày 27/4/1791, là một họa sĩ người Mỹ, đã từng sang Anh và Pháp học hội họa.

1837: Ông được cấp bằng phát minh điện báo Morse.

1844: Bản tin Morse đầu tiên trên thế giới được phát đi từ Washington đến Baltimore (khoảng 60km) với nội dung: “Vinh danh những kỳ công của Thiên Chúa”.

1872: Ông qua đời, thọ 81 tuổi.

#### b. Bảng mẫu tự Alphabet quốc tế

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

Chú ý: • TIC; – TE

### QUY ƯỚC DẤU MŨ

Â = AA

Ê = EE

Ô = OO

Đ = DD

Ă = AW

Ơ = OW

Ư = UW

ƯƠ = UOW

### QUY ƯỚC DẤU THANH

Sắc ( / ) = S

Huyền ( \ ) = F, Q

Hỏi ( ? ) = R

Ngã ( ) = X

Nặng ( . ) = J

### **c. Cách phát tín hiệu**

- Khi thổi âm thanh TIC, chúng ta thổi rất ngắn, dùng lưỡi đập lại ngay miệng còi hoặc tù và... làm cho người nghe thấy rõ một tiếng TIC thật đanh gọn.

- Khi thổi âm thanh TE, chúng ta thổi hơi dài hơn và sau đó dùng lưỡi đập miệng còi hay tù và... lại. Động tác này làm thông thả để cho người nghe thấy rõ một tiếng TE dài hơn tiếng TIC.

## **2. Dấu đi đường**

### **a. Khái niệm**

Dấu đi đường là một trong những thông điệp của người đi trước gửi lại cho những người đi sau, không bằng chữ viết mà bằng những ký hiệu, được thực hiện bằng phấn, than, đá sỏi, vật liệu thiên nhiên...

Lưu ý:

- Dấu đi đường không phải bằng hiệu giao thông, nhưng vẫn theo một số quy tắc chung như hình tam giác là báo hiệu nguy hiểm

- Không nên dùng sơn để vẽ dấu đi đường

### **b. Quy ước**

- Đặt bên phải lối đi, rõ ràng, dễ thấy.

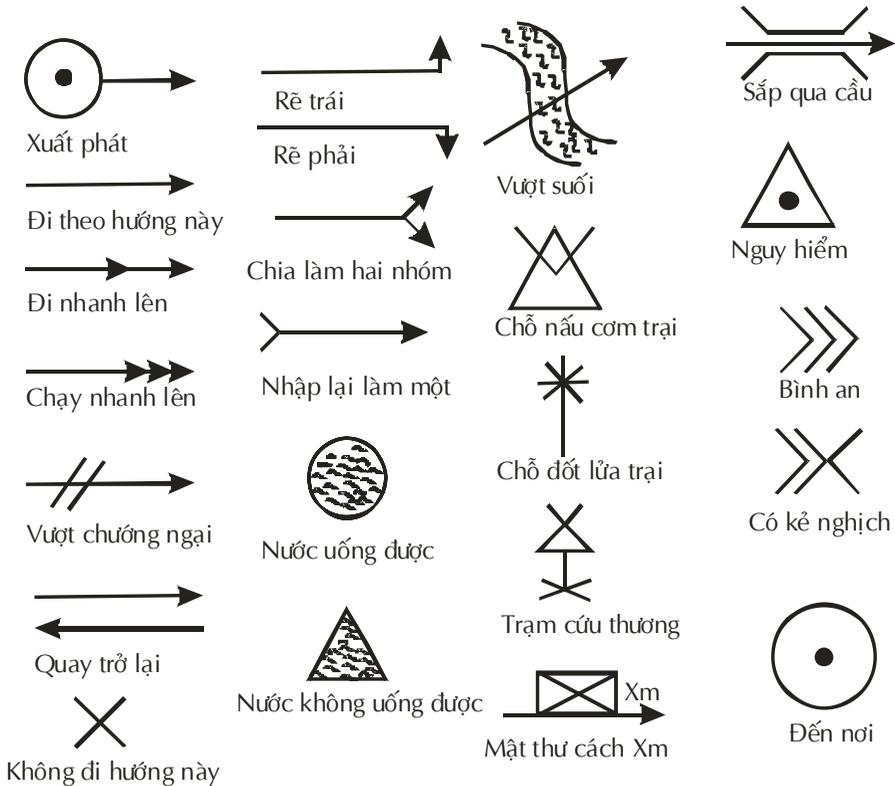
- Kích cỡ tối đa rộng 10cm, dài 30cm.

- Dấu này cách dấu kia khoảng 50m.

- Nếu có nhiều đội nên có ký hiệu riêng.

### **c. Ghi nhớ một số dấu đi đường sau**

# MỘT SỐ DẤU TRẠI THÔNG THƯỜNG



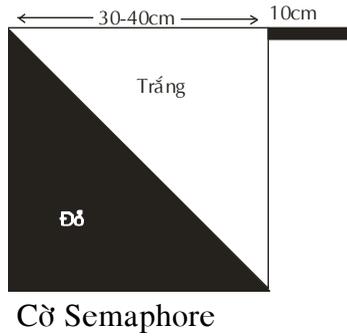
## 3. Semaphore

### a. Khái niệm

Là một hình thức truyền đạt thông tin bằng cách dùng hai lá cờ vuông, phối hợp với hai cánh tay, thực hiện thao tác đánh mẫu tự chữ cái theo góc độ đã được quốc tế quy ước.

### b. Cờ Semaphore

Cờ Semaphore là một miếng vải hình vuông, mỗi cạnh khoảng từ 30-40cm, được ráp lại từ hai mảnh tam giác vuông cân, may theo đường chéo. Hai mảnh vải này căn bản phải khác màu nhau, thường là một mảnh màu trắng, một mảnh màu đỏ. Cán cờ dư ra khoảng 10cm để lấy chỗ làm tay cầm.



#### 4. Mật thư

(Xem bài 12 – Mật thư).

### IV. KẾT LUẬN

Truyền tin trong những chương trình cắm trại hay trong kỹ năng sinh hoạt không nhằm mang tính thời sự, trình bày một sự kiện hay quan tâm tới dư luận đang diễn ra xung quanh như những hình thức truyền thông khác.

Truyền tin trong sinh hoạt tập thể thường mang một chủ đề nào đó nằm trong nội dung chương trình huấn luyện hay chương trình trại. Với hình thức truyền tin này, người tham gia được giáo dục về lòng kiên nhẫn, tính sáng tạo, luyện trí óc và nhất là tinh thần tập thể.

Do đó, trong các chương trình sinh hoạt tập thể và nhất là trong những chương trình trại, người tổ chức luôn sử dụng những hình thức thông tin này để rèn luyện các trại viên.

# NỘI DUNG

BÀI 1 – GIỚI TRẺ ĐA MINH.....	4
BÀI 2 – TINH THẦN CẦU NGUYỆN.....	10
BÀI 3 – CHIA SẺ LỜI CHÚA.....	19
BÀI 4 – TÂM LÝ GIỚI TRẺ.....	22
BÀI 5 – NGHỆ THUẬT LÃNH ĐẠO.....	28
BÀI 6 – LÊN KẾ HOẠCH.....	31
BÀI 7 – TỔ CHỨC MỘT BUỔI HỘI HỌP.....	34
BÀI 8 – NGHI THỨC NGHIÊM TẬP.....	38
BÀI 9 – TRÒ CHƠI SINH HOẠT.....	45
BÁI 10 – BÀI HÁT SINH HOẠT.....	50
BÀI 11 – LỀU TRẠI.....	54
BÀI 12 – MẬT THƯ.....	59
BÀI 13 – NÚT DÂY.....	64
BÀI 14 – LỬA TRẠI.....	68
BÀI 15 – TRÒ CHƠI LỚN.....	73
BÀI 16 – TRUYỀN TIN.....	78

