

نصّ الدرس العاشر

الجبال البركانيّة

توجد تحت القشرة الأرضية حممٌ بركانيةٌ شديدة، وإذا وجدت لها متنفساً تشقّ القشرة الأرضية من حين إلى آخر وتظهر إلى السطح من خلال انفجارٍ كبير، ويقال لهذا الحادث انفجاراً، وهكذا فإنّ هذا الانفجار الذي يرافقه إطلاق أطنانٍ كبيرة من الغبار والوحل في السماء، وانبعاث الأبخرة والغازات، وإثر ذلك تبدأ الحمم في الخروج إلى السطح وتدمر كل شيء في طريقها من جبالٍ ومدنٍ وأشجارٍ، وبعد فترةٍ من الزمن تبرّد هذه الحمم وتحوّل إلى صخور.

والجبال البركانيّة شكلها مثل شكل المخروط أو القمع الهائل، وكثير من جبال الأرض جبالٌ بركانيّة عظيمة تكوّنت قبل ظهور الإنسان على ظهر الأرض بملايين السنين.

هارون يحيى، رحلة في الكون، دار وحي القلم للنشر، 2009.

نصّ الدرس الحادي عشر

البترا

البترا ذرّةٌ من آثار الأردن، وزهرةٌ فريدةٌ يانعةٌ في رُبى العالم، إذ اجتمعت طبيعةٌ فريدةٌ في منظرها وتكوينها، وعبقريّة الإنسان ومواهبه الإبداعية، تسحر من يراها مندهشاً: ما أجمل هذا الإبداع! تقع البترا في الواجهة الغربية من القسم الجنوبي لجبال الشراة، أعلى سلسلة جبال في الأردن، ويقع مدخل البترا (بداية السيق) غرب مدينة وادي موسى مباشرة، وقد بناها الأنباط. ومن أبرز معالمها التي تُظهر تميّزها السيق والخزنة والمدراج وشارع الواجهات، وشارع الأعمدة، ويجذبك لوئها الوردية وقت الغروب؛ فتتساءل: متى ساعدت إلى زيارتها؟ فهي من عجائب الدنيا السبع عن جدارة واستحقاق، وزيارتها لا تُنسى مدى العمر.

برنامج اكتشاف الأردن (جائزة الحسن للشباب) انماء واتماء ابراهيم الشباب (2002) : الأنباط ودورهم في طرق التجارة العالمية القديمة , ملتقى عمان الثقافي لعاشر, الجزء الأول , ص 373 - 397 وزارة الثقافة - عمان واخرون

نصّ الدرس الثاني عشر

أين أمارس رياضة المشي؟

من المهم اختيار مكان مناسب للمشى، حيث يفضل أن يكون منبسّطاً ومسطحاً وخالياً من العوائق؛ تلافياً لوقوع إصابات. لذا فمن المهم المشى في مكان آمن والابتعاد عن الأماكن المرتفعة كثيراً، والأماكن المزدحمة بالسيارات، ومن الأفضل المشى في أماكن بها زراعة أو أشجار؛ لأن ذلك يوفر بيئة أفضل نظراً لزيادة نسبة الأكسجين. ولا شك في أن المشى رياضة تتم غالباً خارج الأماكن المغلقة، من مثل الصالات، وغيرها.

د.فاروق عبد الوهاب، الرياضة صحة ولياقة بدنية، القاهرة مطابع الشروق