

بطاقات
ثقافة وتراث
من السودان
للأطفال





رياضة تقليدية



قبائل النوبة في جبال
النوبة وشمال كردفان

صراع النوبة

رياضة صراع النوبة نشأت في جبال النوبة. هي نوع من أنواع المصارعة التي تُمارس عادةً خلال موسم الحصاد كعرض للقوة بين القبائل.

صراع النوبة

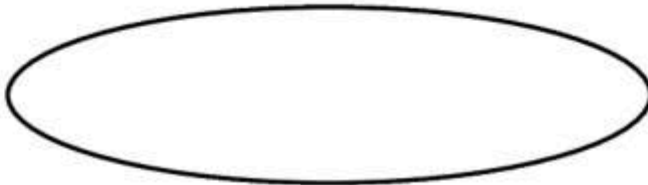
قم وارسم شخصيتين من ورق او
كرتون مصارعى النوبة، زين كل مصارع
بملابس المناسبة مثل الشورتات
والأحزمة.
اجعل المصارعين يتصارعون!



يمكنك استخدام هذا
المصارع كدليل

يمكن أن تضيف لسان
لكل مصارع ليساعده
على الوقوف.

يمكن أن ترسم دائرة على
ورقة ليتصارع عليها
المصارعين.



طقس تجميل

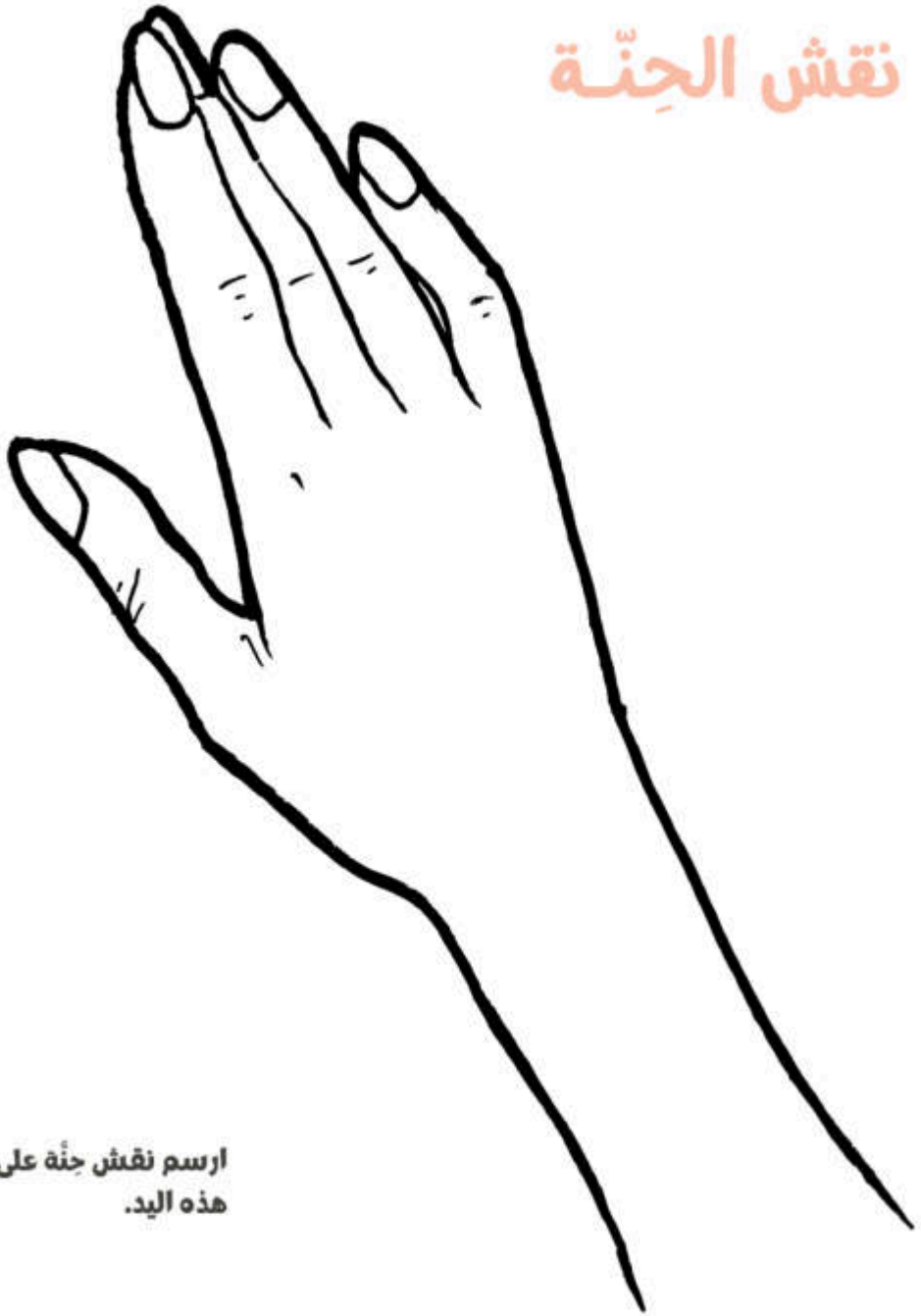


كل السودان

نقش الحِنَّة

الحِنَّة (الحناء) في السودان يضعها النساء والرجال. يستخدمها النساء بكثرة وتكون تصاميمها مزخرفة، ويتم وضعها للرجال في احتفالات الزواج.

نقش الجنة



ارسم نقش جنة على
هذه اليد.

طقس تجميل



كل السودان

الشلوخ

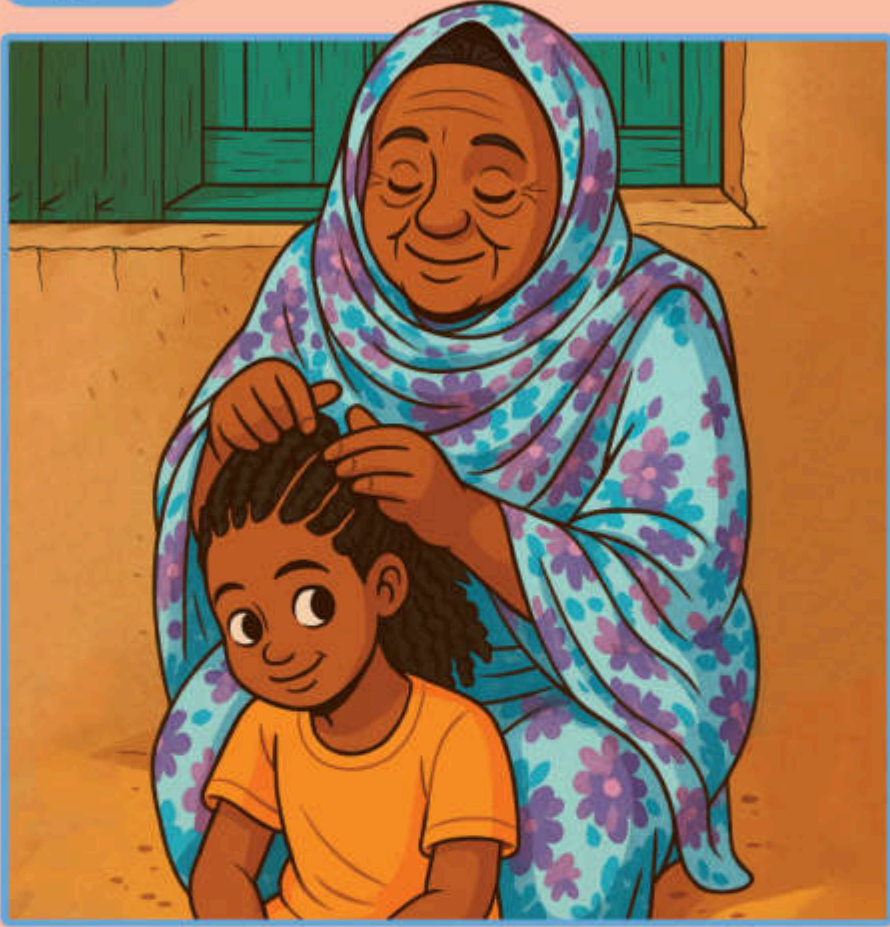
.التنديب (تشليخ الوجه) ممارسة تقليدية سودانية قديمة، فيها تُشَقَّ خطوط صغيرة على الوجه لتمييز القبائل. ترمز للجمال والهوية والانتماء.

اسأل جدو أو حبوبة عن
الشلوخ؟ ما قصتهم؟ كيف
شكلها؟ اسأل عن معناها؟
وارسمها هنا.

الشلوخ



أداة زينة



كل السودان

المُشاط

عادة تقليدية لتصفيف الشعر. له مسميات مختلفة،
يميز الأطفال بالقنبور والبوب، والفتيات بالدودة
وسودان قفل والكرب، والكبار بالقصيرية والمسائر.

المُشَاط

بمساعدة من حولك. قم
بتسمية نوع المشاط. طابق
شكل المشاط مع الاسماء، ان
كان له مسميات اخرى اكتبها.



القناير

البوب

الكرب

الدودة

سودان قفل

المساير

القادرية

...



أزياء تقليدية

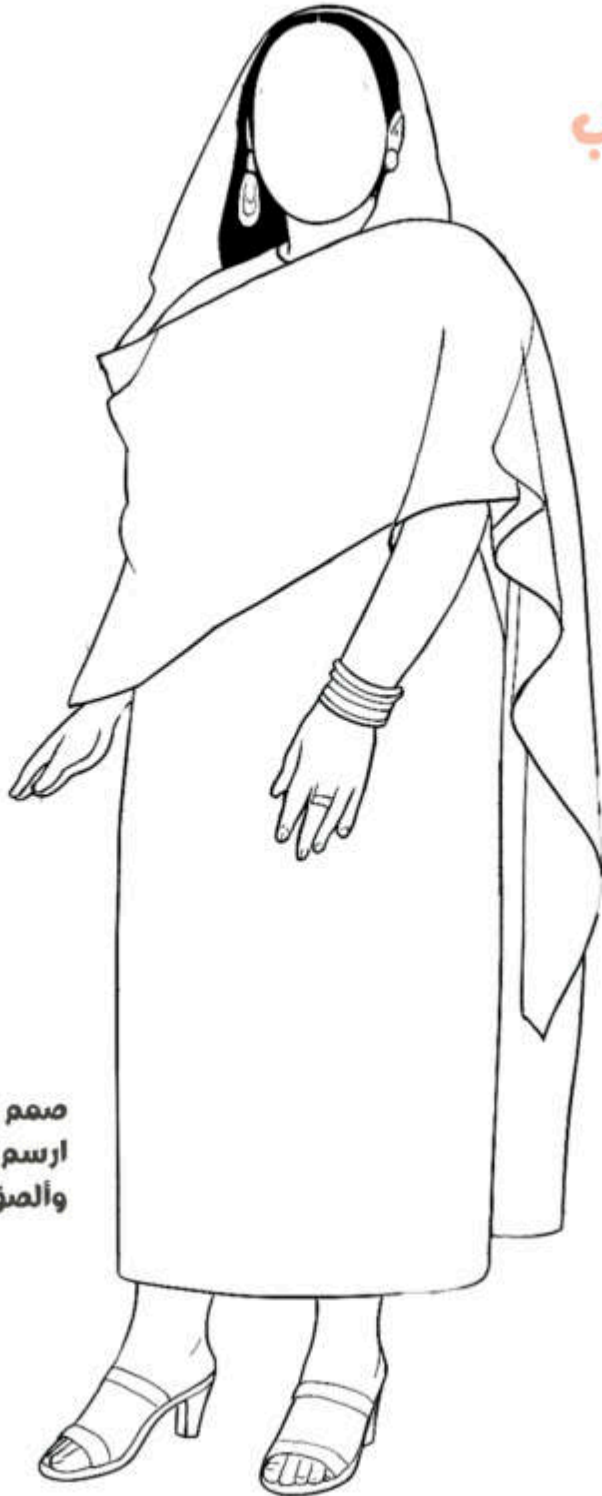


كل السودان

التوب

تصميم وطباعة الثوب هو فن تمارسه النساء حسب المناسبة كالحنة والعرس بأقمشة كالتوتل والحريز. ويُزين بأشكال زهور او رسوم هندسية.

التوب



صمم هذا التوب،
ارسم، وقص
والصق وابدع!

أزياء تقليدية

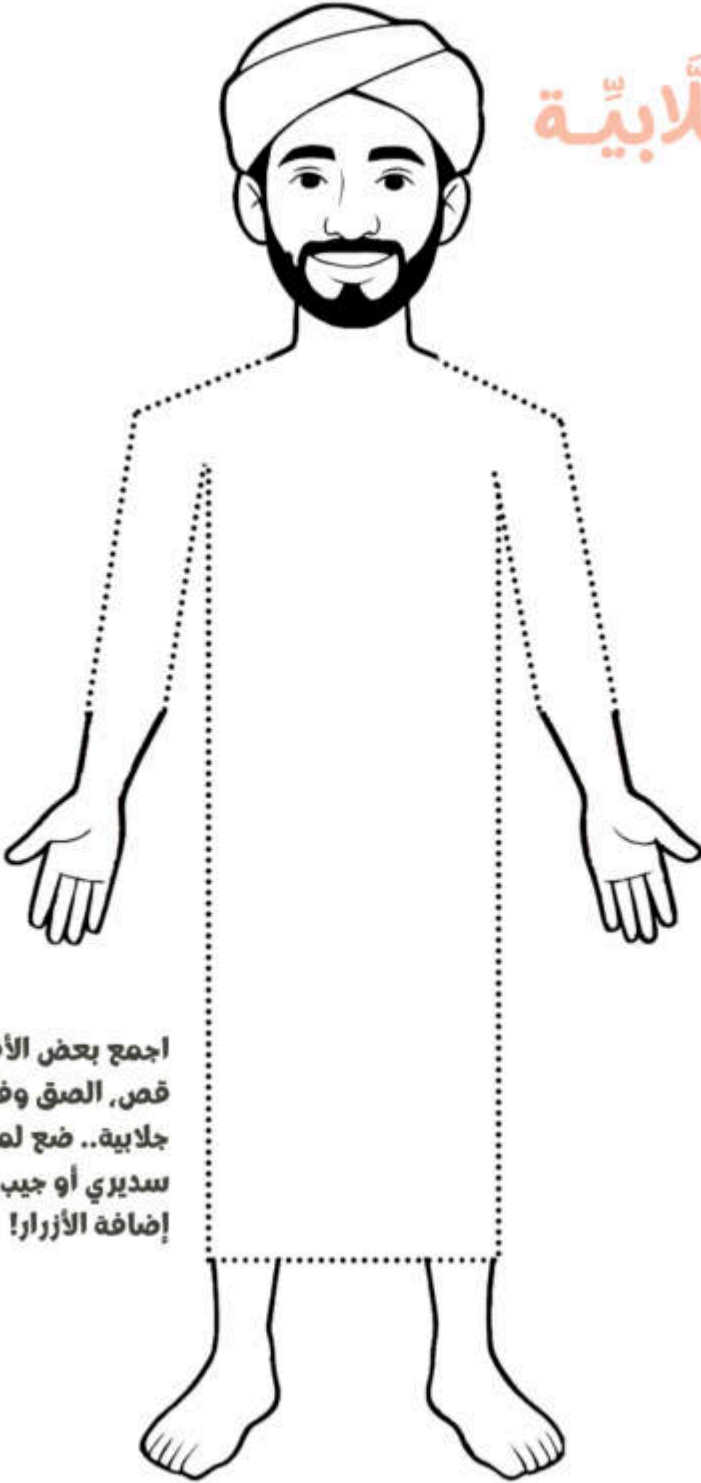


كل السودان

الجلابية

الجلابية زي تقليدي للرجال تُصنع من أقمشة قطنية محلية ومستوردة، يقوم الترزي بالتفصيل والخياطة. وتختلف الخامة حسب الاستخدام (يومية او للاعياد والمناسبات)

الجلابية



اجمع بعض الأقمشة,
قمم، الصق وفصلها
جلابية.. ضغ لمستك، أضف
سديري أو جيب ولا تنس
إضافة الأزرار!

حدث احتفالي



حلاوة المولد

كل السودان

المولد النبوي

يُقام الاحتفال بذكرى المولد النبوي في الميادين،
يؤدي الدراويش المدائح والذكر ويفرح الأطفال
بالحلويات كعروسة المولد والسمسامية والملبن.

المولد النبوي

ابحث عن مديح يعجبك , احفظ جزءا منه او احفظه كاملا ,
ثم قم بأداءه لأسرتك .
أو تشارك مع إخوتك أو أقاربك أو أصدقائك , واجعله أداء
جماعيا .

طلع البدر علينا .. من ثنيات الوداع
وجب الشكر علينا .. ما دعي لله داع
أيها المبعوث فينا .. جئت بالأمر المطاع
جئت شرف المدينة .. مرحبا يا خير داع



لعبة



كل السودان

لعبة شَل (شَلِيل)

يكون لعبها ليلاً في ميدان أو حوش. يُرمى حجر أو عظم يُسمى "شَل" أو "شَلِيل"، ثم يبحث عنه الجميع. من يجده ويصل إلى "الميس" ومعه شَل، هو الفائز.

لعبة شل (شليل)

ارج نلعب!

ما تحتاجه للعب:
عظمة او حجر او شيء مميز

المكان:
ميدان / حوش /
مساحة واسعة

الوقت:
الليل

* يكون اللعب تحت ضوء القمر كي يصعب التعرف على مكان شليل.



كيف تبدأ؟

يتفق الفريق على شئ شكله معروف للجميع كقطعة عظم أو حجر , وهذا الشئ يسمى شليل.

كيف تلعب؟

تختار المجموعة شخص في البداية لبدء لهم تتجه المجموعة على اتجاه والشخص المختار في الاتجاه الاخر لبدء اللعبة, حيث يردد الشخص المختار شليل وينو.. وتردد المجموعة أكلو الدودو.. ويردد شليل وين راج.. وتردد المجموعة أكلو التمساح.. ثم يرمي الحجر او العظمة ويقول شلّ وراج. وبعد ذلك تبدأ المجموعة بالبحث عن مكان شليل ويقف الشخص المختار بعيداً ينظر إليهم وهو الوحيد الذي يعرف مكانه.

كيف تفوز؟

من يجد شليل يكون هو الفائز والشخص المختار في المرة القادمة لرمي شليل.

رقصة تقليدية



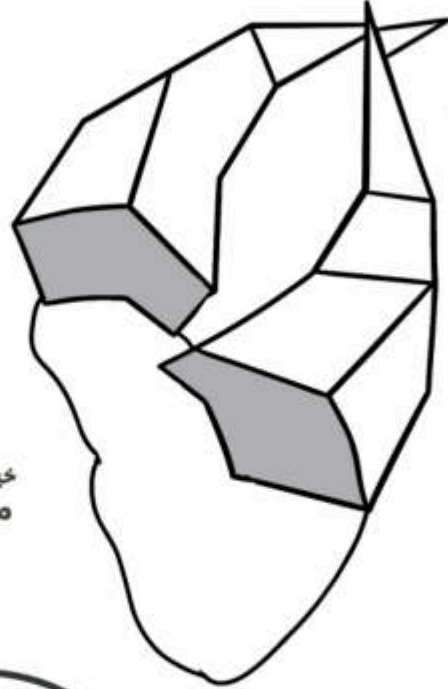
قبائل النوبة في
جنوب كردفان

رقصة الكَمبَلا

رقصة تقليدية يؤديها شباب النوبة وهم يرتدون قرون الثور ويحملون جلود الحيوانات. ترمز للبطولة والنضوج. وتقام أثناء الحصاد والمناسبات السعيدة.

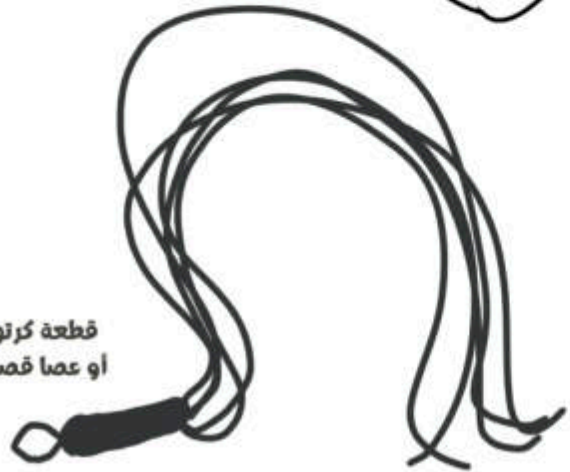
رقصة الكمبلا

باستخدام مواد متوفرة من حولك
كالأوراق والألوان، اصنع قرون
وسوط وقم بمحاكاة رقصة
الكمبلا.



ورق مقوى او
كرتون

خيطة او
مطاط



قطعة كرتون
او عصا قصيرة

خيوط او
حبال

رقصة تقليدية



قبائل الوسط النيلي
وسهل البطانة

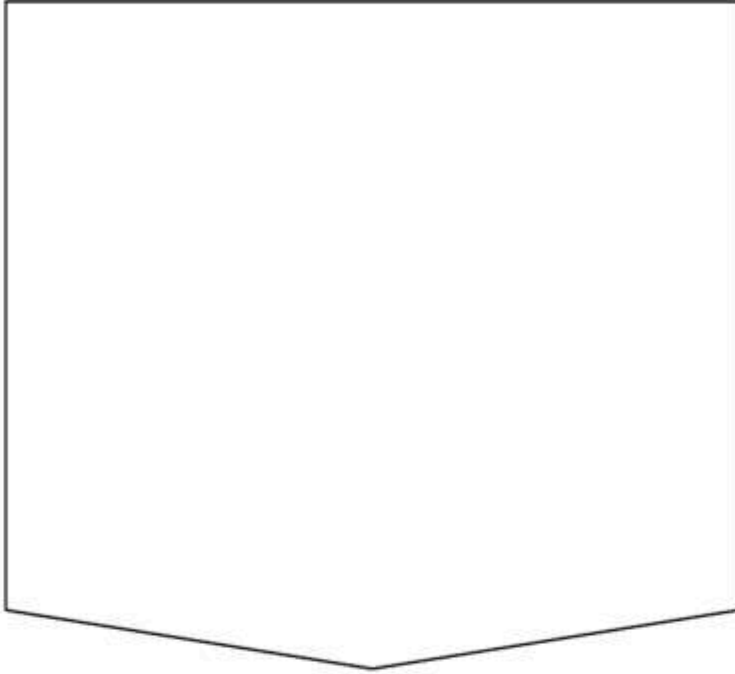
رقصة الصقرية

رقصة الصقرية تُحاكي حركة الممقر المائد للأفعى.
يلوح الراقصون بالسيوف والعصي، وتُعزف عليها
طبول ومزامير وتظهر القوة والفروسية.

رقصة الصقرية

تعرف على رمز جمهورية السودان!

رقصة الصقرية تحاكي حركة الصقر أثناء اصطيد الفريسة، واحد اهم الصقور ففي السودان هو صقر الجديان، والذي يمثل الرمز القومي لجمهورية السودان. ارسم صقر الجديان كما يظهر في شعار السودان — بجناحيه المفتوحين ورأسه المائل.



بعد ذلك ابحث واستكشف في الكتب أو على الإنترنت:

- لماذا سمي صقر الجديان بطائر الكاتب؟
 - ما صفاته؟ أين يعيش؟ ماذا يأكل؟
- دوّن ٣ معلومات مهمة عن الطائر وشاركها.

رقصة تقليدية



مجموعات الهوسا

رقصة التكي (العصا)

رقصة بالعصا من ثقافة قبائل الهوسا تُؤدى في الأعراس والحصاد. يستخدم فيها العصا والنقارة، وترقص بلغة الهوسا والعربية العامية.

مشروب محلي



كل السودان

عصير الكزّادي

الكركدي مشروب سوداني أحمر يُصنع من زهور الكركدي المجففة، طعمه حلو وحامض، يمكن شربه ساخنًا أو باردًا.

بمساعدة شخص بالغ , استعن
بهذه الوصفة لتصنع عصير
الكرندي اللذيذ!

عصير الكزّندي

المكونات

زهور الكركدي المجففة او مسحوق الكركدي

ماء بارد

سكر

ثلج

مسحوق الكركدي

- تضاف الكمية المرغوبة من مسحوق الكركدي (استعن بالكمية المقترحة على غلاف العبوة).
- يضاف له ماء بارد و سكر حسب الرغبة ويتم تقلبيه.

زهور الكركدي المجففة

- ينظف ويغسل الكركدي ثم ينقع في الماء حوالي ساعة.
- يصفى بمصفاة و يضاف له ماء بارد و سكر حسب الرغبة.

يمكنك أن تضيف القرنفل أو روح الفاكهة .. لكل بيت
سوداني وصفة خاصة .. استعن بوصفتكم وأضف
مكونكم الخاص.



قدم العصير في وعاء مع الأكواب
لمشاركة من معك!

طبق محلي



كل السودان

الكِسْرَة

الكِسْرَة تُصنع من الذرة والدخن، تُعجن وتُخمر في "البرمة"، وتُطهى على صاج فوق لدايا بثلاث حجارة. تُوزع بالقرقرية حتى تجف، وتُغطى بعد الطهي.

الكِسْرَة

ارسم شريطًا يظهر مراحل إعداد
الكسرة وفقًا للخطوات المكتوبة
أعلى كل مربع

٢ تحضير عجينة الكسرة

يضاف الماء للعجين ويُعجن ثم يتم
وضعه داخل البرمة ليخمر تحت
الشمس

١ تحضير الدقيق

طحن العيش (الذرة) في الطاحونة
ليصبح دقيق

٤ عواسة الكسرة

تُعاس الكسرة باستعمال الكأس لغرف
العجين والقرقرية لتوزيع العجين على
الصاج حتى تجف الكسرة

٣ تجهيز الصاج

يوضع الصاج على لدايا من ثلاثة حجارة
وكورة (وعاء) بها التملة وهي قطعة
مترعة بالزيت

٥ الكسرة جاهزة

يتم إخراجها من الصاج وتغطيتها بالطبق

هل عرفت
معنى جميع
المصطلحات؟
استعن
بمعرفة من
حولك
واسألهم عن
القرقرية!

طبق محلي



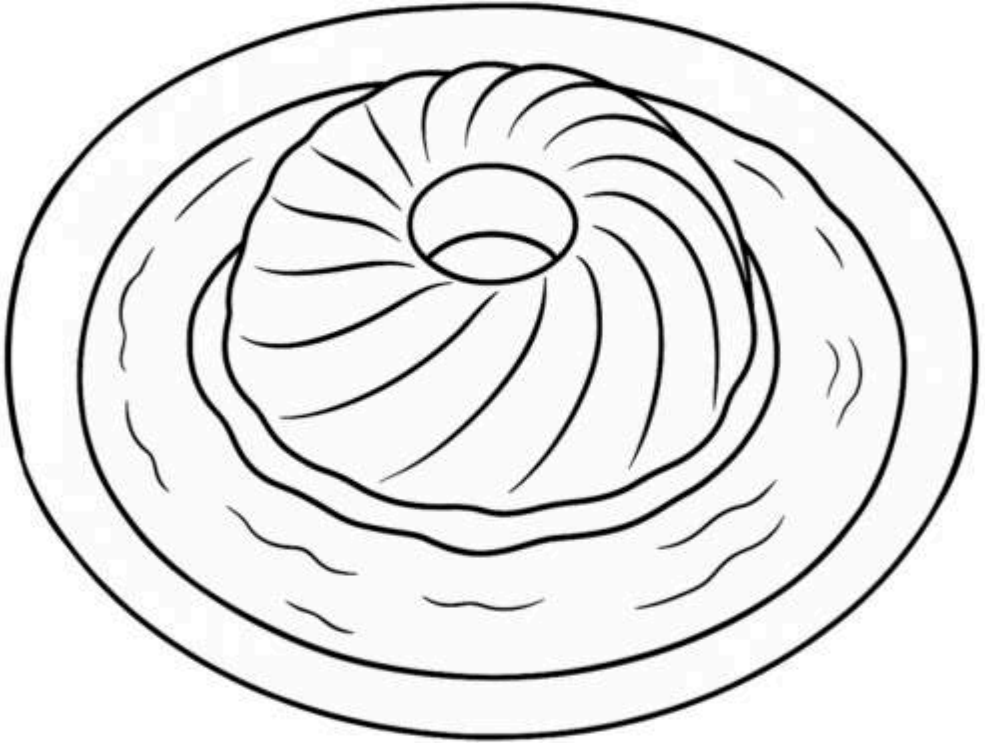
كل السودان

العصيدة

العصيدة أو اللقمة أحد أقدم الأطباق في السودان، تُحضّر من دقيق الذرة أو الدخن. ولها أنواع مثل الدامرقة وأم لبنين والعصيدة الحامضة وأم كفون.

تخيل أنك ستتناول عصيدة اليوم!
أي ملاح تحب أن تأكله معها؟
هل هو ملاح الروب، أم التقلية، أم
النعيمية؟

العصيدة



صف الملاح المفضل لديك، ثم ارسمه
حول العصيدة في طبقك المفضل،
واجعل الألوان تعبر عن الطعم!

طبق محلي



كل السودان

الجبنة المصنّفة

تُصنع من حليب الأبقار دخلت الجبنة المصنفة إلى السودان عبر رجل يوناني قام بتعليم سكان منطقة كازايل في جنوب الأبيض طريقة صنعها.

الجبنة المصنّفة

تخيل أنكم صنعتم جبنة مصفّرة لذيذة في المنزل وتريدون بيعها للناس. ابتكر تغليفاً مميزاً لها باستخدام مواد محلية متوفرة حولك — مثل السعف، القماش، الكرتون المعاد تدويره أو العلب الصغيرة. اختر شكلاً وزينه برسومات أو رموز تعبر عن السودان!

١ اختر شكل التغليف

هل تريد أن تكون العلبة مستطيلة مثل صندوق، أسطوانية مثل كوب، أو كيس قماشي يُربط بالخيط؟
اختر المادة المتوفرة: كرتون، علبة حديدية، سعف، أو قطعة قماش.

٢ زين التغليف

استخدم أدوات بسيطة مثل الأقلام، الألوان، أوراق مقصوصة

٣ اكتب الاسم المنتج

أضف الاسم على ملصق مزين أو اكتب عليه بخط مزخرف.
يمكنك أيضاً كتابة جملة صغيرة تعبر عن المنتج مثل: "من صنع أيادي سودانية ..."

خذ منتجك إلى السوق

في صالة منزلكم أو في الحوش، تخيل أنك صاحب بسطة واعرّض بضاعتك على الزبائن (أفراد أسرّتك)

حرفة تقليدية



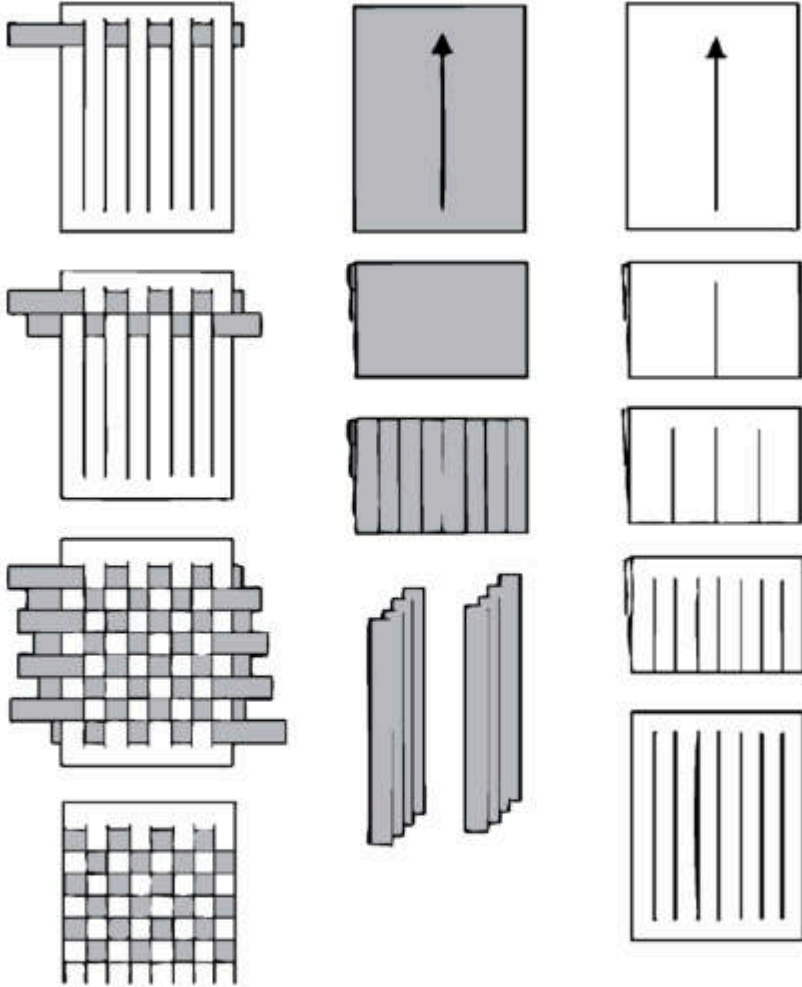
كل السودان

السَّعْفِيَّات

يستخدم الناس السعف (النخيل المجفف) لصنع القُفِّف، وأغطية الطعام (الطَّبِق)، وغيرها، بأدوات بسيطة مثل الإبر والمقص والسعف. وهي حرفة يتم توارثها عبر الأجيال.

جرب نسج السعف بطريقة
مبسطة!

السَّعْفِيَّات



استخدم أوراقاً ملونة لقص شرائط متساوية ثم نسقها بالتبادل
لتشكيل نسج. يمكنك ابتكار أشكال متنوعة مثل الحصيرة أو
المروحة أو القفة.
استخدم الألوان لإضافة لمستك على التصميم!

حرفة تقليدية



كل السودان

المَرْكُوب

المركوب حذاء سوداني تقليدي يُصنع يدويًا من جلود الحيوانات مثل البقر والأصيلة والفهد. تنتقل صناعته من جيل لجيل ويسمى صانعوه بالاسكافية.

المَرْكُوب

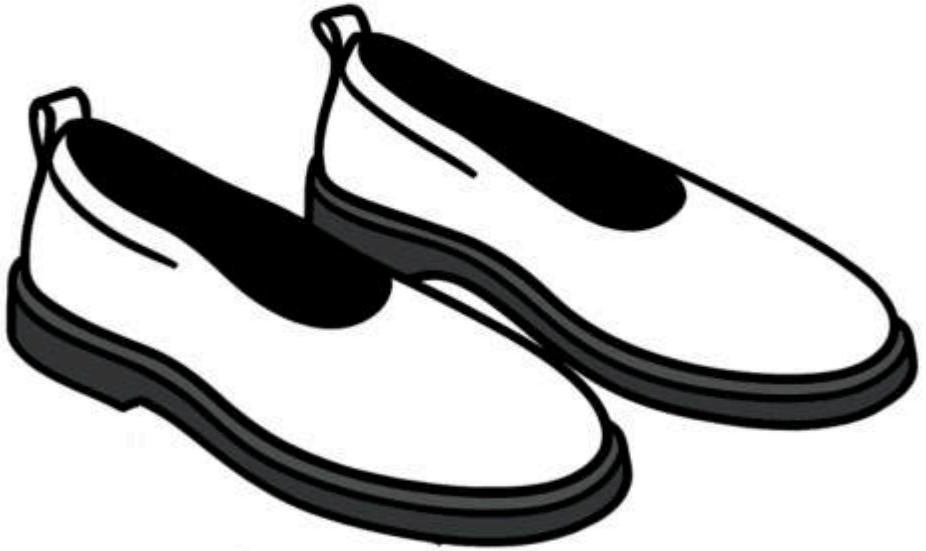
عش يوماً في حياة الإسكافي أو صانع المركوب السوداني وتعلم من صانع الحرفة!

ابحث عن إسكافي تعرفه، في الحي، أو أحد الأقارب.

اقض وقتاً معه بينما يعمل على صناعة المركوب:

- لاحظ خطوات العمل، الأدوات، وأنواع الجلد المستخدمة.
- اسأله عن مصدر الجلد: هل هو من البقر؟ الأصلية؟ الفهد؟ ما الفرق؟
- هل يصنع المركوب للزواج؟ المناسبات؟ العمل؟ ما هي القصص وراء كل مركوب؟

وثق تجربتك عن طريق فيديو قصير أو كتابة قصة بعنوان "يومي كإسكافي".
شارك ما تعلمته مع أصدقائك.



صمم المركوب الذي تحلم بارتدائه!

خذ التصميم إلى الإسكافي الذي تعرفه واسأله عن رأيه، أضف رد الإسكافي إلى تصميمك.

حرفة تقليدية



كل السودان

الزير

الزير إناء يُستخدم لحفظ الماء يُصنع يدويًا من الطين ويختلف شكله واسمه حسب المنطقة، يتم تشكيل الزير ثم يُجفف ويُحرق بالنار ليصبح جاهزًا للاستعمال.

الزير

ما هو السبيل؟

السبيل هو مكان عام يُوضع فيه الزير مليئًا بالماء البارد، ليُشرب منه أي عابر سبيل دون مقابل. يُعتبر السبيل عملًا خيريًا وتعبيرًا عن الكرم السوداني، خاصة في المناطق الحارة أو خلال السفر.

هل يوجد سبيل في منطقتك؟ من يعتني به؟ هل تعرف قصة عن السبيل؟
سجل نتائج بحثك ومعلوماتك وتعرف على الزير ودوره في السبيل.
كيف يمكنك المساعدة في الاعتناء بالسبيل.



زين الأزيار في هذا
السبيل بتصاميم
أشكال هندسية

حرفة تقليدية



كل السودان

بناء الطين (الجالوص)

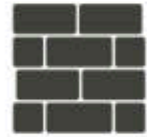
منازل طينية تُبنى بالطين الأخضر (غير المحروق)،
سقفها من القش، وأرضها من الرمل والصمغ، باردة
صيفًا ودافئة شتاءً، وتنتشر في المناطق الشمالية.

بناء الطين (الجالوص)

ابن بيتًا من الطين!

حضّر الطين: امزج التراب والماء ببطء حتى يصبح كثيفًا ولزجًا مثل العجين.

شكّل الجدران: خذ كمية من الطين وابدأ بتشكيل جدران سميكة على صينية أو قطعة كرتون. لا تجعل الجدران عالية جدًا، اجعلها بطول يدك تقريبًا.



افتح بابًا: استخدم إصبعك بلطف لصنع فتحة صغيرة في أحد الجدران، وهي باب بيتك!

اصنع السقف: أسطح البيوت السودانية غالبًا ما تكون مستوية—استخدم الأغصان والقش وغطها بالطين وضعها فوق الجدران. يمكنك أيضًا استخدام أوراق الشجر أو قطعة قماش لتمثيل السقف.

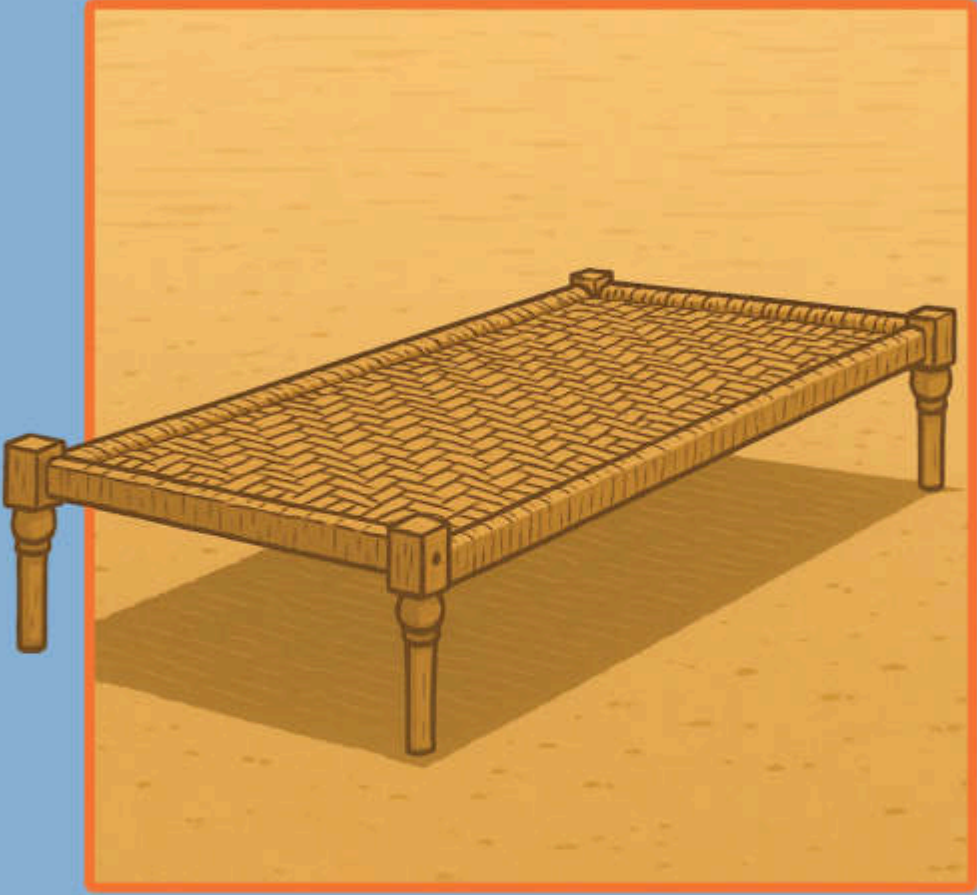


زّين بيتك: استخدم أغصان الزجاجات كزخارف، أو اضغط أوراق الشجر على الجدران لعمل زخارف.

اتركه ليّجف: إذا كان الجو مشمسًا، ضع بيتك في الخارج وراقبه لاحقًا لترى كيف يصبح صلبًا.



حرفة تقليدية



كل السودان

العنقريب

يُسمى أنقري أو الدقاق أو السيداب وهو سرير خشبي يُستخدم في الولادة والزواج والجرثق. يُصنع من أخشاب محلية وتُشد عليه حبال تُسمى "البحر".

العنقريب

فكر في المناسبات
السودانية التي يظهر فيها
العنقريب... كمثال طقس
الجرثق. كيف شكل
العنقريب؟ ما ألوان
القماش والزينة عليه؟ من
يجلس عليه؟

صمم لوحة فنية أو قم بإنشاء
ملصق (كولاج) يظهر شكل
العنقريب في هذه المناسبة.
استخدم قصاصات, رسومات, أو
زخارف تقليدية.
يمكن أن تضيف تفاصيل مثل
الخيوط أو الخرز (السكسك)
لإظهار روح المناسبة

نبات عشبي



Original from Biodiversity Heritage Library

ولايات القصارف والجزيرة
والنيل الأبيض ونهر النيل
وشمال كردفان

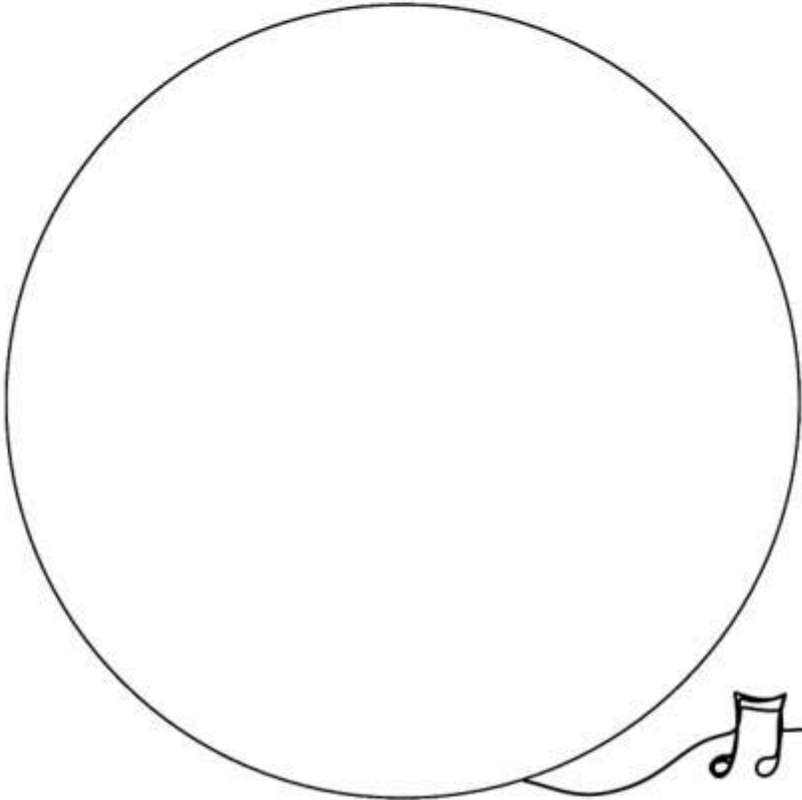
العيش / الدرّة

من أهم وأقدم المحاصيل في السودان، وهي مكون أساسي للكسرة والعصيدة والآبري. وتستخدم سيقان النبتة في بناء جدران القاطبي أو الرواقيب، وتُخمر تقليدياً لعلاج آلام المعدة وفقر الدم.

العيش / الدرة / الذرة الرفيعة

هل تعلم أن ساق الذرة الجافة المفرغة تُستخدم في صنع آلات موسيقية تقليدية بسيطة مثل الصفارة والزمبارة. وبستخدمها الرعاة لاستدعاء الماشية والتسلية؟

ابحث عن الآلات الموسيقية التي تُصنع من سيقان الذرة الرفيعة في السودان. الصفارة والزمبارة هل يوجد غيرها؟
بعد بحثك ارسم بشكل أحد هذه الآلات كما تراها أو كما تتخيلها إن لم تجد صور. يمكنك أيضًا أن تدون ملاحظتك ونتائج بحثك عن هذه الآلات لتُشارك تراثك بطريقتك الخاص.



شجرة



Original from Biodiversity Heritage Library

ضفاف وادي النيل وفي أودية الأنهار
وضفافها وتلال البحر الأحمر والواحات
المحيطة بدنقلا وفي جنوب غرب دارفور

نخيل التمر

يُزرع بشكل رئيسي للثمار والتي يكثر تناولها في رمضان
لتحليل الصيام، تسمى الفروع المثمرة محلياً
بـ"السبيطة". وتُنسج الأوراق (الجريد) في القفف والبروش
والمقاشيش، كما تُستخدم الجذوع في البناء.

نخيل التمر

هل تعلم أن التمور تُخزن في ما يُعرف بالفُسَيْبَة وهي مبنية من الطين لتنظيم التهوية والرطوبة، مما يحافظ على جودة التمور لعدة أشهر بعد الحصاد؟

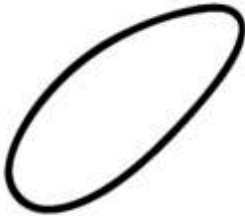
سم أكثر أنواع من التمور من السودان واكتبها إذا لم تكن متأكدًا من بعض الأنواع، اسأل من حولك! قد يعرفها والدك، جدتك، أو الجيران! كل نوع من التمور يحمل قصة ومذاق فريد من أرض السودان.



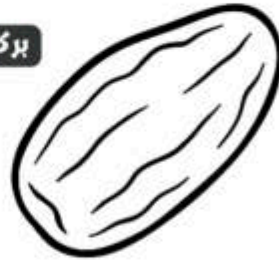
قنديلة



تمودة



بركاوي



البرحي



العبد رحيم

شجرة



Original from Meyers Konversations-Lexikon

المناطق الشمالية
والوسطى والغربية

نخيل الدوم

تنمو أشجار الدوم بشكل طبيعي في السودان وتزرع بالقرب من المنازل للزينة وللإستفادة من ثمارها. تُنتج الدوم وهي ثمار لها قيمة غذائية وطبية، تُستخدم لخفض ضغط الدم وعلاج التيفوئيد.

نخيل الدوم

هل تعلم أن أوراق ونمار الدوم لها استعمالات في العديد من الحرف التقليدية في السودان، تُستخدم أوراقها لنسج البروش والأبسطة كما يُستخدم اللحاء المجفف لإنتاج صبغة سوداء للملابس الجلدية.

تعلم حرفة من مجتمعك المحلي!
ابحث في مجتمعك عن الحرف التقليدية التي تتعلق بشجرة الدوم.

الخطوة الأولى
اسأل أشخاص من المجتمع المحلي: ما الحرف التي تُستخدم فيها أوراق أو سيقان أو لحاء الدوم؟ (هل يصنعون منها سلال؟ مكانس؟ حبال؟ بروش؟) دون ما تعرفه منهم في قائمة.

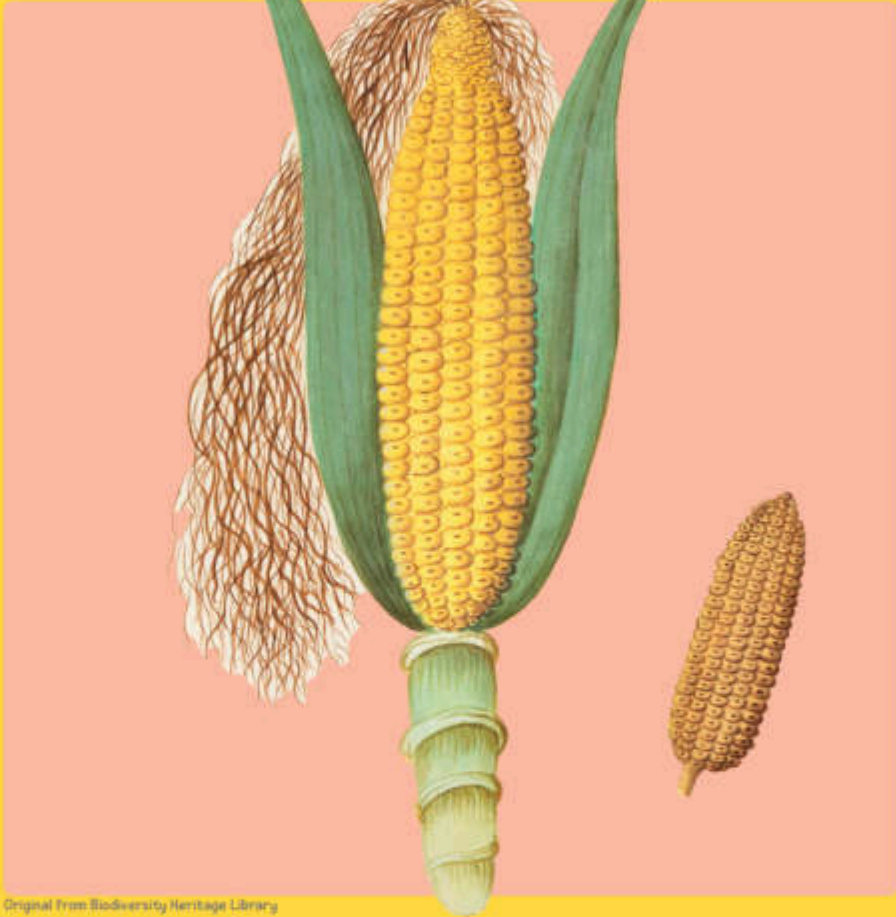
الخطوة الثانية
اختر حرفة واحدة من هذه الحرف — كصناعة قفج من سعف الدوم أو حبل مجدول — وتعلم كيف تُصنع خطوة بخطوة من شخص يمارسها في المجتمع (قد يكون جدك، الجارة، أو أحد الحرفيين..)

الخطوة الثالثة
اصنع نموذجًا بسيطًا لما تعلّمته باستخدام مواد متوفرة في المنزل أو في البيئة المحيطة. ثم صمّم بطاقة صغيرة فيها:

- اسم الحرفة
- المواد المستخدمة
- اسم الشخص الذي علّمك

بتعلمك لهذه الحرفة قد ساهمت في صون تراث السودان الحي!

نبات عشبي



Original from Biodiversity Heritage Library

مناطق كردفان ودارفور وفي
مناطق محدودة في الولاية
الشمالية وولاية نهر النيل

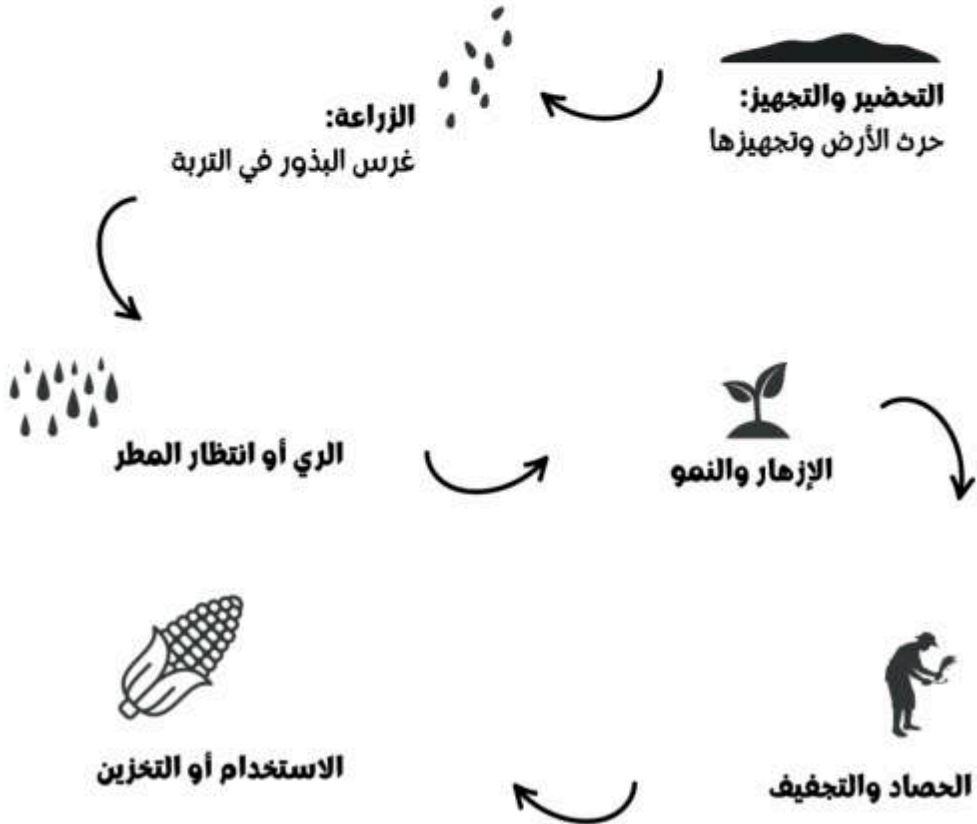
عيش الريف / الذرة

تسمى أيضًا بـ"القندول"، يتم استهلاكها عادة على شكل
دقيق أو يمكن تناولها مشوية أو مسلوقة. كما يتم
استخدامها في تصنيع العلف لتغذية الدواجن والحيوانات.

عيش الريف / الذرة / القندول

هل تعلم أن مواعيد زراعة عيش الريف في السودان تختلف حسب طريقة الري المتبعة، في المناطق المعتمدة على الأمطار يزرع المزارعون الذرة في **النصف الأول من يوليو**، ليواكب الإزهار موسم الأمطار ويتجنبوا الجفاف. أما في المناطق المروية مثل الخرطوم ونهر النيل، فيمكن زراعة الذرة في أي وقت، خاصة خلال أكتوبر ونوفمبر.

هل تعرف أي طريقة تُستخدم في منطقتك؟
ابحث واسأل عن طريقة زراعة عيش لريف في منطقتكم وارسم مخططًا بسيطًا لدورة زراعة الذرة، يتكون من مراحل:



نبات عشبي



Original from Biodiversity Heritage Library

كردفان ودارفور والقضارف وكسلا
والنيل الأزرق وحلفا الجديدة

الدُّخْن

الدخن هو ثاني أهم محصول حبوب في السودان، وهو الغذاء الأساسي في غرب السودان. يُزرع تقليدياً في الجبراقات بالأمطار وتستخدم سيقانه في بناء أسقف القساطلي.

الدُّخْن

هل تعلم أن الدخن ليس مجرد محصول غذائي في السودان، بل يرتبط بطقوس احتفالية ومناسبات اجتماعية! في العديد من القرى، يبدأ موسم حصاد الدخن بأغاني شعبية وأهازيج موروثية، تُغنى جماعيًا أثناء العمل أو في ساحات القرية.

صمم تقويمًا تراثيًا للدخن!
اكتشف مع العائلة أو المجتمع المحلي كيف يحتفل الناس بموسم حصاد الدخن في منطقتك أو في مناطق أخرى من السودان.

اسأل من حولك أو ابحث في الكتب والإنترنت:

- هل توجد احتفالات خاصة بحصاد الدخن؟
- ما الأهازيج أو الأغاني التي تُغنى في تلك الفترة؟
- هل هناك أطباق تقليدية تُحضّر بالدخن؟
- متى تبدأ هذه الطقوس؟ ومن يشارك فيها؟

ابحث واستكشف

ارسم أو أنشئ خط زمني يوضح تسلسل أحداث الحصاد والاحتفالات:

- موعد الزراعة
- بداية الحصاد
- فترة التجفيف
- يوم الاحتفال
- وقت إعداد الأطعمة والأهازيج

ارسم الخط الزمني



شجيرة



Original from Biodiversity Heritage Library

الجزيرة، والرهد، وحلفا
الجديدة، والسوكي، والنيل
الازرق، والنيل الأبيض

القطن طويل التيلة

في السودان، يعتبر القطن الثمرة -غير الغذائية- الأهم. توفر محاصيل القطن أليافاً للنسيج التقليدي والحشو، تُغزل يدوياً، ويُستخرج من بذورها زيت للطهي ولتصنيع الصابون، وبقايا البذور لعلف يسمى "أمباز". ويستخدم أيضاً طبياً للتصميد.

القطن طويل التيلة

هل تعلم أن السودان يتميز بزراعة القطن طويل التيلة وهو قطن معروف بجودته العالية.

ما قصة القطن في السودان؟ هل سمعت عن **مشروع الجزيرة** من قبل؟ مشروع الجزيرة هو أحد أكبر مشاريع الري الزراعي في العالم، واشتهر بزراعة القطن.

ابحث عن معلومات حول هذا المشروع: اسأل الكبار من حولك، أو افتح كتاباً أو ابحث في الإنترنت لتعرف أكثر. بعد أن تجمع المعلومات، صمّم ملصق تعليمي (بوستر) لتشارك نتائج بحثك عن مشروع الجزيرة.

(A)

عشب



Original from Biodiversity Heritage Library

الدمازين والقصارف
والخرطوم والرهذ وفي
ولايات النيل الأبيض وسنار

زهرة الشمس

عشبة سنوية تُزرع في الأراضي المطرية والمروية. تُعصر بذورها لإنتاج زيت الطهي، وأعوادها وبقايا البذور علف للماشية والدواجن. وهي مقاومة للجفاف.

زهرة الشمس

هل تعلم أن اسم زهرة أو دَوّار أو عباد الشمس يعود إلى قدرة الزهرة على تتبع حركة الشمس (التتبع الشمسي)، فتدير رأسها طوال النهار؟

هل توجد زهرة الشمس في محيطك؟

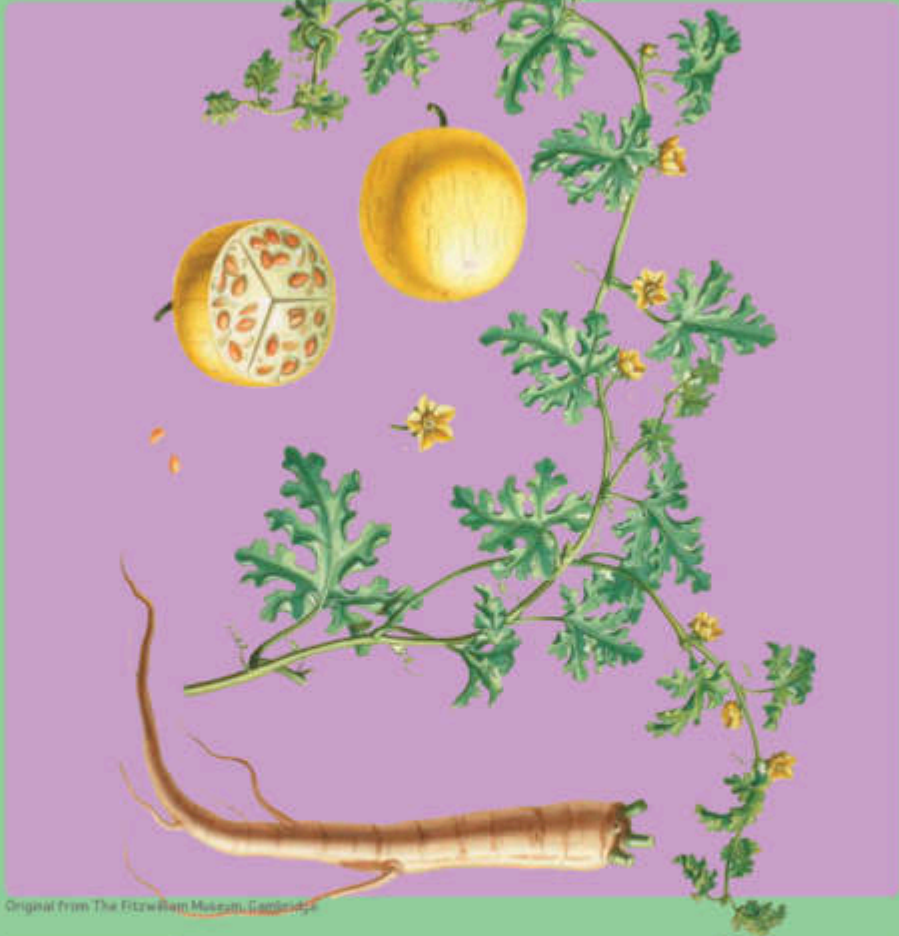
راقب زهرة الشمس طوال اليوم. في الصباح، انتبه للاتجاه الذي تنظر إليه الزهرة. ثم، في الظهيرة والمساء، لاحظ إن كانت غيرت اتجاهها.

استعن بالجدول لمتابعة اتجاه الزهرة:

الوقت	اتجاه الزهرة (يمين / يسار / أمام / خلف)	ملاحظات أو رسمة
صباحًا (٨-٩ ص)		
ظهرًا (١٢-١ م)		
مساءً (٤-٥ م)		

^ هنا يمكنك رسم وجه الزهرة أو كتابة شيء لاحظته، مثل إذا كانت وحدها أو مع أخواتها.

عشبة



Original from The Fitzwilliam Museum, Cambridge

الولايات الشمالية
والوسطى والغربية

الْحَنْظَل

نبات بري متحمل للجفاف، يُستعمل قطرانُه شعبياً
لتزيت القَرَب والسعون، وتلميع السياط والسروج،
ويعالج الجروح والطفيليات.

عشبة



Original from Biodiversity Heritage Library

صفاق نهر النيل وروافده

الليف

يسمى بـ"القرع الإسفنجي" نبات متسلق، غالبًا ما يُزرع حول المنازل للظل، وتُجفف ثماره الناضجة لحصول على إسفنجات تنظيف طبيعية.

الليف

هل تعلم أن الليف الذي نستخدمه لتنظيف الجسم هو نفس ثمار نبات القرع الإسفنجي!

في المرة القادمة التي تزور فيها السوق، ابحث عن ليفة طبيعية تحتوي على البذور بداخلها. احضرها للمنزل وافتحها بعناية، ثم:

استخراج البذور



- افصل البذور عن أنسجة الليفة.
- نظفها برفق واتركها لتجف قليلاً في الشمس.

التجربة الزراعية

اختر ٣ طرق لزراعة البذور:

1. في تربة داخل وعاء صغير
 2. داخل قطعة قطن مبللة
 3. في حفرة صغيرة خارج المنزل أو في حديقة
- اعتن بهم بالري اليومي، واحرص على أن يكونوا في مكان مشمس.

٢



المراقبة والمقارنة

سجل ملاحظتك دورياً:

- أي بذرة نبتت أولاً؟
- أيها نمت بشكل أسرع؟
- كيف تختلف الأوراق أو الجذور؟



٣

مبروك!

لقد زرعت ليفتك الخاصة!

شجرة صغيرة أو شجيرة



Original from Biodiversity Heritage Library

ولايات كردفان

الهشاب

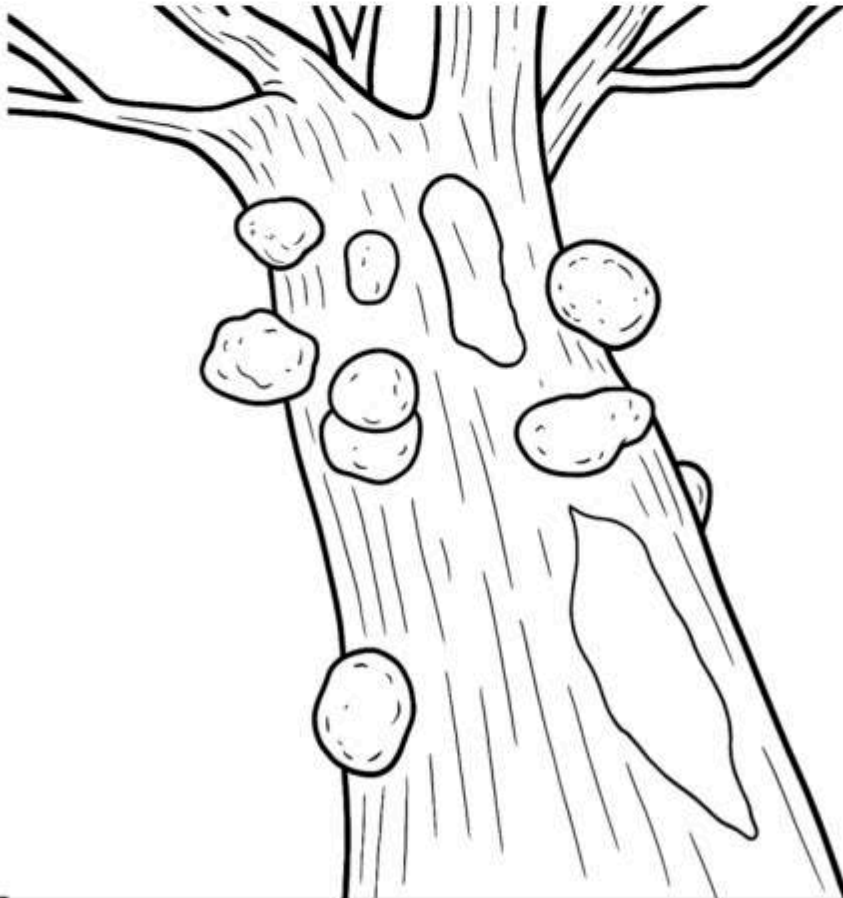
شجر الهشاب هو مصدر الصمغ العربي وهو أحد أهم الموارد الطبيعية في السودان، يُستخدم في الغذاء والدواء والبناء والحبر، ويُقدَّر كعلاج شعبي للأمراض المزمنة والمعدية.

الهشاب

هل تعلم أن السودان هو أكبر منتج ومصدر للصبغ العربي في العالم. فهو ينتج حوالي ٨٠% من الانتاج العالمي للصبغ العربي.

هل تعلم ما هو الكعكول؟

كعكول الصبغ هو كرة كبيرة من الصبغ العربي وهو ما تنتجه شجرة الهشاب، يكون شكله كما في الصورة.
أحد استعمالات الصبغ هو صناعة الألوان، اصنع الوانك الخاصة بخلط بعض من مسحوق الصبغ العربي بالماء والقليل من مسحوق لون واستعمله لتلوين الصورة.



التبليدي

هل تعلم أن شجرة التبليدي هي رمز ولاية شمال كردفان و تعبر عن الصمود، وعاصمتها الأبيض. رغم أنها منطقة شبه صحراوية، ولكنها تحتضن مجتمعات رعوية وزراعية.

ابدأ بتحديد شمال كردفان في خريطة السودان!
حدّد ولاية شمال كردفان، انظر إلى الخريطة المرسومة، استخدم قلماً أو ملصقاً لتمييز شمال كردفان (رمز الصمود والتبليدي!).



اسأل وتعلّم

اسأل من حولك: كم ولاية في السودان؟ هل تعرفون أسماءها؟ اجمع الأجوبة ودونها، ثم حاول تسمية كل ولاية على الخريطة!

شجرة أو شجيرة صغيرة



Original from Biodiversity Heritage Library

على طول نهر النيل وروافده في
شمال ووسط السودان

السِدْر/ النَبَق

السدر شجرة متعددة الفوائد، وهي مصدر مهم للعسل.
تُنتج ثمار النبق، وتُستخدم أوراقها كعلف، وخشبها في
البناء، ولها فوائد طبية كعلاج آلام المعدة وحصوات الكلى.

السِدْرُ/ النَّبَق

هل تعلم أن هناك أنواع مختلفة من العسل، وطعم كل نوع يعتمد على الزهرة التي جمعت منها النحلة الرحيق.

قارن بين أنواع العسل!

اجمع نوعين من العسل (مثل عسل السدر ونوع عسل آخر).

- صف اللون، القوام، والرائحة.
- ضع نقطة من كل نوع على ورقة بيضاء، ولاحظ كيف تنتشر.
- هل هناك فرق في الطعم؟ أيهما أكثر كثافة؟

سجل ملاحظتك:

ملاحظات	الطعم ما هي نكهته؟ حلو؟ عسبي؟ خشبي؟	الرائحة هل تشبه الزهور؟ الخشب؟ هل له رائحة قوية؟	القوام هل هو سائل ثقيل	اللون كيف يبدو؟ هل هو فاتح أم داكن؟	نوع العسل
					عسل السدر

شجيرة



Original from Biodiversity Heritage Library

اغلب ولايات السودان

البامية

نبات متكيف يُزرع في جميع أنواع التربة. تؤكل ثمارها طازجة أو مجففة (مسحوق الويكة)، تُحصّر منها طبق "أم رقيقة"، وتُستخدم طبياً كملين ولتغذية الشعر.

البامية

هل تعلم أن البامية، التي تنمو في السافانا السودانية ذات السيقان المشعرة والقرون الطويلة، تتحول بعد تجفيفها وطحنها إلى "ويكة" – مسحوق أخضر غني يُستخدم لإضفاء نكهة لحم وقوام للأطعمة.

ساهم في صنع الويكة من البامية!
في المرة القادمة التي تُحضّر فيها البامية في المنزل، لا تفوت الفرصة! ساهم في مراحل إعداد الويكة:

شارك في الغسل

- ساعد في غسل قرون البامية جيدًا بالماء.
- لاحظ شكلها الشعري وطولها.

جهّزها للتجفيف

- بعض انتهاء التقطيع ساعد في نقل شرائح البامية إلى صواني واسعة.
- ساعد في نقل الصواني إلى مكان مشمس، واحرص أن تكون موزعة بشكل جيد حتى تجف تمامًا.
- تابع كيف يتغير لونها مع مرور الأيام!

اطحن البامية المجففة

- بعد أن تجف، استخدم الفندق لطحنها.
- لاحظ كيف تتحول إلى ويكة ناعمة مسحوق.

هذا المسحوق يُستخدم لتحضير وجبات اجتماعية شهيرة في الأعياد والمناسبات. كل خطوة في صنع الويكة تُعدّ مشاركة في ذاكرة جماعية ممتدة عبر الأجيال.