



ةماع ةحمل / ةيبي ردتال ةرودال ةمدقم

قبيطت نم ةينوناقال تارادال ةداق ني كمت يف ةصصختم ةرود BIG BEN Training Center مدقت لىل ةرودال هذه زكرت. ةءافكب رطاخلم ةراداؤ يميظنتال لاثتالال زيزعتل ةمدقتم تايحي تارتسا لىل عزيكرتل عم، ةلماشل ةيسسؤم ةفادهال معدت ةركتبم جذا من لىل ةيديلقل تال تاسرامم لىل وحت نكم تي س، ةي لمع ةيجهنم لال خ نم. ةيليغشتال ةءافكلال ةينوناقال ةمكوحال ني ب لمكالتل ةثيدحال ايجولونكالتل مادختساو، لمعال قرف ةادأ نيسحتو، ةلأف دراوم ططخ ريوطت نم نوكراشلم تاعاطقل تاي دحت نم ةدمتسم ةمّيقّى وؤر BIG BEN Training Center مدقي. ةينوناقال تاي لمعال طيسبتل ةعونتمال لمعال تائي ب يف ميهافلمل لايروف اقبيطت نم مضى امم، ةي لمعالل او ةي لمحال

ل ةبسانم ةيبي ردتال ةرودال هذه / ةفدهتسمال تائفال

- ةينوناقال ماسقأل ءاسؤر.
- تاسسؤم لل نويذي فننتال نوريدم ال.
- تاكرشال يف نوينوناقال نوراشتسم ال.
- ةباقرل او لاثتالال ولوؤسم.
- صاخال او يموكحل عاطقلال وماحم.

ةفدهتسمال تاعانصلال و تاعاطقلال

- يف فرصم او يلمال عاطقلال.
- تاراقع او رامثتسالال تاكرش.
- تاي فشتسمال او ةي حصلال ةياعرل.
- ةيحتالال ةينبل او ةقاطال.
- ةي ميظنتال تاهجال او ةي موكحل تائي هال.

ةفدهتسمال ةيسسؤم ال ماسقأل

- ةينوناقال ةرادال.
- رطاخلم ةراداؤ.
- لاثتالال نوؤش.
- ةيذي فننتال ةرادال.
- دوقعال ةراداؤ.



ي م ي ظ ن ت ل ل ا ث ت م ا ل ا و ر ط ا خ م ل ا ة ر ا د ا : ة ي ن ا ث ل ا ة د ح و ل ا

- ت ا س س ؤ م ل ا ي ل ع ة ر ث ؤ م ل ا ة ي ن و ن ا ق ل ا ر ط ا خ م ل ا ع ا و ن ا
- ي م ي ظ ن ت ل ل ا ث ت م ا ل ل م ع ر ا ط ا ي م ي م ص ت
- ة ل ا ع ف ل ا ة ي ل خ ا د ل ا ة ب ا ق ر ل ا ت ا ي ل آ
- ة ي م و ك ح ل ا ة ي ب ا ق ر ل ا ت ا ه ج ل ا ع م ل م ا ع ت ل
- ل ل ا ث ت م ا ل ل ة ي ر و د ل ا ر ي ر ا ق ت ل ا د ا د ع ا
- ة ي ن و ن ا ق ل ا ت ا م ز أ ل ا ة ر ا د ا ي ف ة ل ا ح ت ا س ا ر د
- ة ي ع ي ر ش ت ل ا ت ا ر ي غ ت م ل ا ق ف و ت ا س ا ي س ل ا ث ي د ح ت

ا ة ا د ا ل ر ي و ط ت و ة ي ن و ن ا ق ل ا ق ر ف ل ا ة د ا ي ق : ة ث ل ا ث ل ا ة د ح و ل ا

- ة ل م ا ك ت م ل م ع ق ر ف ا ن ب
- ر د ا و ك ل ا ن ي ك م ت و م ا ه م ل ا ض ي و ف ت
- ن ي ن و ن ا ق ل ا ن ي ف ط و م ل ا ة ا ف ك م ي ي ق ت
- ر م ت س م ل ا ر ي و ط ت ل ا و ب ي ر د ت ل ا ج ا ر ب
- ة ي م و ي ل ا ت ا س ر ا م م ل ا ي ف ر ا ك ت ب ا ل ا ز ي ف ح ت
- ة ي ل خ ا D ل ا ت ا ع ا ر ص ل ا ة ر a د ا
- ت ا ر a D ا ل ا ن ي ب ل ص ا و ت ل ا ز ي ن ع ت

ة ي ن و ن ا ق ل ا ة ر a D ا ل ا ي ف ي م ق ر ل ا ل و ح ت ل ا و ا ي ح و ل و ن ك ت ل ا : ة ع ب ا ر ل ل ا ة د ح و ل ا

- ي ن و ن ا ق ل ا ث ح ب ل ا ي ف ي ع ا ن ط ص ا ل ا ة ا ك ذ ل ا ت a و D ا
- ة ي ن و ر ت ك ل ل ا ل د و ق ع ل ا ة R a D ا ة م ط ن ا
- ة ي ر س ل ا ي ل ع ط a ف ح ل ا و ت a ن a ي ب ل ا ن ي م أ ت
- ت a ر a ر ق ل a ذ a خ ت a ل ت a ن a ي ب ل a ل ل ح ت ل a ف ي ط و ت
- ي م ق ر ل a ل و ح ت ل a ي ف ة ل a ح ت a س a ر D
- ة ي ن ق ت ل a ل و ل ح ل a ر a ي ت خ a ر ي ي ا ع م
- a ه ي ل ع ل غ ت ل a ق ر ط و ة ي ن ق ت ل a ت a ي D ح ت ل a



تاعازننل قرادإو مدقتمل ضوافتل: ةسماخل ةدحول

- ةدقتمل دوقعلل فل ضوافتل تايحي تارتسا.
- ةدقتمل حل اصملا تاذ فارطأل ليلحت.
- ةينوناقلل ةياملحل دونب ةغايص.
- مكاحملا جراخ تاعازننل لحتايلآ.
- تايسنجل ةدقتم تاضوافملا قرادإ.
- ميكلحتل او ةطاسول رود.
- ةليل بقتسملا تاعازننل بنج توجئاتنل قيثوت.

ةرركتمل ةلئسل:

فل ليحستل لبقي نيكراشم لل ةمزالل تابلطتمل وأ تالءؤمل ليه ام ةرودل؟

• ةقبسم طورش دجوتال

ةرودل تاعاسل لي الامجلإا ددعل وه امو، ةيمويل ةسلجل ةدم قرغتست مك ةيبي ردتل؟

لمشت، تاعاس 5 إلى 4 نيب حوارتي يمويل لدمب، ماي ةسمخ رادم لعل ةيبي ردتل ةرودل هذ دتمت ةيبي ردت ةعاس 20-25 إلى ةدملا لي الامجلإا لصيل، ةلعل اف ةطشن أو ةحارتارتف.

لمأتلل لاؤس:

إلى اهلل وحت نود ةيسسؤمل ةيحب رل لعل ةينوناقلل قرادإل ليحي تارتسالا رثأل سايق نكمي فيك ةفلكت زكرم؟



تارودلا نم اهريغ نع ةرودلا هذه زيمي يذلا ام

نبي طبيري الماكتم اراطة مدم، تحتبلا ةيئارجإل نم الل دب ةيجيتارتسالا بناوچلا ىلع ةرودلا زكرت
ةيعقاولا حاسارد جمدب ىوتحملا زيمي تي. ةلماشلا ةيسسؤملا فادهألاو ةلأعلا ةينوناقلا ةدايقلا
لاثتمالا يفةي لحملا تاي دحتلا ليلحت عم، يوصلالو يلاملا عاطقلا لثم ةعونتم تاعاطق نم
ءافك زيزعتل ايجولونكتلا فيطوت يفةركتبم ىؤر BIG BEN Training Center مديقي. يميطنتلا
ىلع ةيجهنملا دمتعت. سايقلا ةلباق ءادأ تارشؤم ريوطت ىلع زيكرتلا عم، ةينوناقلا تاي لمعلا
يلمع لكشب تاربخلال لقن نمضي امم، تامزألا ةرادإ وضوافتلا مدمدقتم ةكاحم نيرامت