

صادر عن:



تم نشر هذا الكتيب بتمويل وبدعم من برنامج "نحن نقود"،
وهو برنامج ممول لمدة ٥ سنوات من وزارة الخارجية الهولندية

آذار ٢٠٢٥

تعرب جمعية سما للتنمية عن جزيل شكرها لكل من شارك في إعداد الدليل
التدريبي الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً: دليل التوعية والتمكين
"صحتك مسؤوليتك"، وخاصة المشاركات في
مشروع "نحن نقود" للعام ٢٠٢٤ - ٢٠٢٥ لمساهمتهن في إعداد بعض مواد
الدليل وإعطاء آرائهن حول الجلسات التجريبية،
كما نشكر المشاركات في الجلسات التجريبية للدليل على آرائهن
التي ساهمت في تعديل المحتوى التدريبي.

الإعداد والتعديلات : **السيدة مريم الشامي**

التصميم والتصحيح والتحرير: **السيدة وداد السبع**

الناشر:



فهرس

٤	مقدمة الدليل المرجعي للمدرب/ة
٥	الغاية والأهداف الفرعية للدليل المرجعي
٨	محاور التدريب ضمن الدليل المرجعي
١٢	المنهجية
١٢	نهج تعليم الكبار
٢٥	المحور الأول: الجلسة الأولى
٢٥	عنوان الجلسة: التعليم حول البلوغ والتغيرات الفسيولوجية والنفسية
٣٣	المحور الأول: الجلسة الثانية
٣٣	عنوان الجلسة: الدورة الشهرية
٥٦	المحور الأول: الجلسة الثالثة
٥٦	عنوان الجلسة: الأمراض المنقولة جنسيا وسبل الوقاية
٧٢	المحور الأول: الجلسة الرابعة
٧٢	عنوان الجلسة: النظافة الشخصية والتغذية
٨٥	المحور الثاني: الجلسة الأولى
٨٥	عنوان الجلسة: الصحة والتدخين
٩٧	المحور الثاني: الجلسة الثانية
٩٧	عنوان الجلسة: العنف الموجه ضد النساء والفتيات وسبل الوقاية
١٠٩	المحور الثالث: الجلسة الأولى
١٠٩	عنوان الجلسة: إدارة الضغط النفسي
١١٩	المحور الثالث: الجلسة الثانية
١١٩	عنوان الجلسة: الرعاية الذاتية
١٤٤	لائحة المراجع

مقدمة الدليل المرجعي للمدرب/ة

يُعَدُّ هذا الدليل المرجعي أداةً أساسيةً للمُدرِّبين والمدربات من مثقفي/ مثقفات الأقران. وقد تم تطوير هذا الدليل بداية ليكون مرجعاً لمجموعة الشابات ضمن الفئة العمرية ١٨-٣٠ عاماً التي تم بنائها ضمن مشروع (نحن نقود) في العام ٢٠٢٣ وتم إشراكهن في تدريب مدربات خلال العام ٢٠٢٤ وجاء هذا الدليل كثمرة لجهودهن ومشاركاتهن.

يهدف الدليل إلى تزويد المدربين/ المدربات بمورد يُمكنهم الاعتماد عليه في تنفيذ جلسات تدريبية فعّالة ومُثمرة حول مواضيع الصحة الإنجابية. يتضمن الدليل ثمانين جلسات تدريبية، حيث تم تصميم كل جلسة لتنفذ ضمن إطار زمني يتراوح بين ٦٠ إلى ١٢٠ دقيقة.

تحتوي كل جلسة تدريبية على قائمة واضحة ومفصلة بالتعليقات حول النقاط الأساسية التي يجب تغطيتها، بالإضافة إلى مجموعة من الموارد التي ستساعد المدرب/ة في تنفيذ المهام المُوكلة إليه/ا بكل سلاسة.

إن هذا الدليل لا يقتصر فقط على تزويد المدربين/ات بالمعلومات الضرورية، بل يُمكنهم/ن أيضاً من تعزيز قدراتهم/ن في تسهيل النقاشات، والتعامل مع المواضيع الحساسة بأسلوب يتسم بالاحترام والاحترافية.

يتمحور محتوى الدليل حول موضوعات مُتعددة ضمن مجال الصحة الإنجابية، ومنها التعليم حول البلوغ بما يشمل التغيرات الفسيولوجية والنفسية، الدورة الشهرية والنظافة الشخصية، الأمراض المنقولة جنسياً والوقاية منها، التدخين والصحة التغذية، العنف الموجه ضد النساء والفتيات، العناية الذاتية والتعامل مع الضغوطات. هدفنا هو تمكين مثقفي/ات الأقران من تقديم جلسات مُلهمة ومؤثرة تسهم في نشر الوعي الصحي وتعزيز ممارسات إيجابية بين الشباب/ الشابات في مجتمعاتهم/ن، وإن يتم تعميم المعرفة الموجودة ضمن هذا المورد على مؤسسات وفرق عمل متعددة.

الغاية والأهداف الفرعية للدليل المرجعي

الغاية:

يهدف هذا الدليل المرجعي إلى تمكين مثقفي / ات الأقران من الشباب والشابات في الفئة العمرية ١٨ - ٣٠ عاماً من اكتساب المعرفة والمهارات اللازمة لتقديم جلسات توعية فعالة وشاملة حول الصحة الإنجابية وحقوقها. من خلال هذا الدليل، نسعى إلى تعزيز قدرتهم / ن على نقل المعلومات الصحيحة، وتسهيل النقاشات، وتقديم الدعم اللازم لمجتمعاتهم، بهدف إحداث تغيير إيجابي في مواقف وسلوكيات الشباب تجاه قضايا الصحة الجنسية والإنجابية.

الأهداف الفرعية

أولاً: الأهداف المعرفية

أ- المثقفي / مثقفات الأقران

- الفهم العميق لمواضيع الصحة الإنجابية: أن يطور المتدربون / ات معرفة بجميع جوانب الصحة الإنجابية، بما في ذلك البلوغ، الدورة الشهرية، الأمراض المنقولة جنسياً، والعناية الشخصية.
- معرفة الأساليب الوقائية: يجب أن يكتسب المتدربون / ات معرفة كافية حول طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً وأهمية الفحص الدوري والممارسات الصحية السليمة.
- الوعي الثقافي والاجتماعي: فهم التأثيرات الثقافية والاجتماعية المتعلقة بالصحة الإنجابية في مجتمعهم، وكيفية التعامل معها بأسلوب حساس وفعال.

ب- الأهداف المعرفية للمشاركات

- فهم للصحة الإنجابية: ستكتسب المشاركات معرفة دقيقة حول مواضيع الصحة الإنجابية، بما في ذلك التغيرات الجسدية والنفسية أثناء البلوغ، الدورة الشهرية، الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً، وأهمية التغذية والعناية الشخصية.

- الوعي بالحقوق الصحية: ستتعرف المشاركات على حقوقهن الصحية وكيفية الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية المناسبة والمتاحة لهن.
- التعرف على مصادر الدعم: ستكون المشاركات على دراية بمصادر الدعم المتاحة في حال مواجهة أي تحديات مرتبطة بالصحة الإنجابية أو العنف الموجه ضد النساء والفتيات.

ثانياً: الأهداف المهاراتية

أ- الأهداف المهاراتية لمثقفي / مثقفات الأقران

- تسهيل الجلسات التدريبية بفعالية: يجب أن يكون مثقفوا/ مثقفات الأقران قادرين/ات على تقديم الجلسات التدريبية بطريقة تشاركية وتفاعلية تضمن مشاركة الحاضرين/ات واستفادتهم/ن القصوى.
- استخدام الموارد التعليمية: القدرة على استخدام الموارد والأدوات المتاحة ضمن الدليل بفاعلية لتحقيق أهداف الجلسات.
- إدارة النقاشات الحساسة: تطوير المهارات اللازمة لإدارة النقاشات حول مواضيع حساسة مثل العنف الموجه ضد النساء والفتيات والصحة الإنجابية بطريقة تحترم مشاعر وآراء المشاركين/ات.

ب- الأهداف المهاراتية للمشاركين/ات

- المهارات الحياتية: سي/تطور المشاركون/ات مهارات حياتية مهمة مثل التواصل الفعال، التفاوض، وحل المشكلات، والتي يمكن استخدامها في حياتهم/ن اليومية.
- اتخاذ قرارات مستنيرة: سيتم تدريب المشاركين/ات على كيفية اتخاذ قرارات مستنيرة تتعلق بصحتهم/ن الإنجابية بناءً على المعرفة التي اكتسبوها/نها.

- إدارة الذات والرعاية الذاتية: سيتعلم/ تتعلم المشاركون/ ات كيفية العناية بأنفسهم/ ن بشكل أفضل، بما في ذلك إدارة الضغط، والحفاظ على صحة جسدية ونفسية متوازنة.

ثالثاً: الأهداف السلوكية / الوجدانية

- أ- الأهداف السلوكية/ الوجدانية لمثقفي/ مثقفات الأقران
 - تعزيز التعاطف والانفتاح: تطوير مشاعر التعاطف والانفتاح تجاه قضايا الصحة الإنجابية وفهم أهمية احترام تنوع الآراء والخبرات بين الأقران.
 - تعزيز الثقة بالنفس: تنمية الثقة بالنفس لدى المتدربين/ ات في قدرتهم/ ن على تقديم الدعم والمعلومات بشكل فعال.
 - الالتزام بالمسؤولية المجتمعية: تشجيع المشاركين/ ات على تحمل مسؤولية نشر الوعي الصحي في مجتمعاتهم/ ن والعمل لإحداث تغيير إيجابي.

ب- الأهداف السلوكية/ الوجدانية للمشاركات

- تعزيز الثقة بالنفس: سيساهم الدليل في تعزيز ثقة المشاركين/ ات بأنفسهم/ ن وبقدرتهم/ ن على التعامل مع مواضيع الصحة الإنجابية بطريقة واعية ومسؤولة.
- تعزيز التقدير الذاتي: سي-/ تتمكن المشاركين/ ات من تطوير تقدير إيجابي لذواتهم/ ن ولأجسادهم/ ن، والتعامل مع أي أفكار سلبية قد تكون لديهم/ ن حول الصحة الجنسية والإنجابية.
- الوعي الاجتماعي والاحترام: سي-/ تنمي المشاركين/ ات فهماً أعمق لأهمية احترام آراء وتجارب الآخرين، مما يساعدهم/ ن على بناء علاقات صحية وإيجابية داخل مجتمعاتهم/ ن.

• التمكين الشخصي: سي/ تشعر المشاركين/ ات بالتمكين لتحمل مسؤولية صحتهم الإنجابية واتخاذ قرارات تسهم في تحسين نوعية حياتهم/ ن وحياة من حولهم/ ن.

ملاحظة:

هذه الأهداف الفرعية ستوجه عملية التدريب وستساعد المدربين/ ات على تحقيق التأثير المرجو في مجتمعاتهم/ ن، كما ستوجه العمل لإعداد المشاركين/ ات ليس فقط من الناحية المعرفية، ولكن أيضاً من الناحية العاطفية والسلوكية، ليكونوا/ ن جاهزين/ ات للتعامل مع قضايا الصحة الإنجابية بثقة ووعي.

محاور التدريب ضمن الدليل المرجعي:

محاور التدريب في هذا الدليل المرجعي تغطي مجموعة من المواضيع الأساسية المتعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية وحقوقها، والتي تهدف إلى تزويد المشاركين/ ات بالمعرفة والمهارات اللازمة لفهم وإدارة قضايا الصحة الإنجابية والجنسية بشكل فعال.

فيما يلي المحاور الرئيسية للتدريب:

الجلسة الافتتاحية للدليل، تتضمن التعارف وتحديد الأهداف ووضع القواعد لعمل المجموعة.

١. المحور الأول: دليل الصحة الجسدية والانجابية للشباب/ الشابات:

يشمل:

الجلسة الأولى: التعليم حول البلوغ والتغيرات الفسيولوجية والنفسية.

الجلسة الثانية: الدورة الشهرية.

الجلسة الثالثة: الأمراض المنقولة جنسياً وسبل الوقاية.

الجلسة الرابعة: النظافة الشخصية والتغذية.

٢. المحور الثاني: دليل الحماية والوقاية من المخاطر

الجلسة الأولى: الصحة والتدخين.

الجلسة الثانية: العنف الموجه ضد النساء والفتيات وسبل الوقاية.

٣. المحور الثالث: دليل المرونة والتكيف

يشمل:

الجلسة الأولى: إدارة الضغط النفسي

الجلسة الثانية: الرعاية الذاتية

طرائق التدريب

١. الجلسات التفاعلية:

* استخدام جلسات تعليمية تفاعلية لتشجيع المشاركين/ات على التفاعل المباشر مع المحتوى من خلال المناقشات والأسئلة المفتوحة.

* التقنيات المستخدمة: العصف الذهني، النقاشات الجماعية، تبادل الأفكار.

٢. الأنشطة الجماعية:

* تنظيم أنشطة جماعية تعتمد على العمل ضمن فرق صغيرة لتنمية مهارات العمل الجماعي والتعاون.

* التقنيات المستخدمة: الألعاب التعليمية، عمل المجموعات.

٣. العروض التقديمية:

* تقديم عروض مرئية ومسموعة لشرح المواضيع الرئيسية باستخدام تقنيات حديثة.

* التقنيات المستخدمة: شرائح العرض، مقاطع الفيديو، الصور التوضيحية.

٤. تمثيل / لعب الأدوار:

* استخدام تمثيل (لعب) الأدوار لمساعدة المشاركين في محاكاة المواقف الواقعية المتعلقة بالصحة الإنجابية.

* التقنيات المستخدمة: سيناريوهات مصممة خصيصاً، تمثيل مواقف يومية.

٥. دراسات الحالة:

* تحليل دراسات حالة حقيقية أو مفترضة لتطبيق المعرفة النظرية على المواقف العملية.

* التقنيات المستخدمة: مناقشة دراسات الحالة، تحليل السيناريوهات.

٦. التعلم التأملي:

* التقييم الذاتي الموجه حيث يتم استخدام الاستبيانات وأدوات التقييم المنظمة لتشجيع المتدرب / المتدربات على فحص تجربته / بشكل منهجي وجمع البيانات حولها.

* التأمل المنهجي: عملية منظمة للتفكير في التجربة وتحليلها واستخلاص الدروس منها وغالباً ما يتم توجيهها بأسئلة أو إرشادات محددة.

* ربط البيانات بالتجريد المفاهيمي: استخدام البيانات التي تم جمعها من التقييم الذاتي لتحليل الأنماط واستخلاص المفاهيم العامة وتطوير فهم نظري للتجربة.

* الأدوات المستخدمة: الاستبيان، التقييم والانعكاس التجريبي.

مدة التدريب:

إجمالي المدة: تعتمد على تفاصيل التدريب، لكنها عادةً ما تتراوح بين ٢ إلى ٤ أيام.

* تفاصيل المدة لكل جلسة:

* مدة الجلسة: ٦٠ إلى ١٢٠ د.

تقييم التدريب:

١. التقييم المبدئي

لتحديد الاحتياجات التدريبية وقياس مستوى المعرفة والمهارات الحالية لدى المشاركين قبل بدء التدريب لتحديد النقاط القوية ونقاط الضعف. يساعد ذلك في تخصيص محتوى التدريب ليناسب احتياجاتهم.

تبعاً لتحديد الحاجات التدريبية سيتم اتخاذ القرار بتقديم المحاور الثلاث او واحد منهم بما يتلاءم مع المهارات والمعارف التي من المهم التطرق إليها والعمل عليها مع كل مجموعة من المجموعات.

سوف يتم استخدام الأداة التالية:

- الاستبيان: يتضمن أسئلة متعددة الخيارات ومفتوحة لتقييم مستوى المعرفة حول الصحة النفسية والجسدية، الحماية والوقاية من المخاطر و المرونة والتكيف.
- النشرة (ب) - مرفق استمارة استبيان المعرفي والمهاراتي (القبلي-البعدي)

التقييم المستمر

لمتابعة تقدم المشاركين/ات وتحديد المشكلات أو الصعوبات التي قد تواجههم/ن خلال التدريب. وذلك باستخدام الأدوات التالية:

- الملاحظة: ملاحظة المدربين/ات لمستوى تفاعل المشاركين/ات ومشاركتهم/ن في الأنشطة.

○ تقييم الأداء: استخدام أدوات مثل التمارين العملية أو لعب الأدوار لقياس كيفية تطبيق المشاركين للمفاهيم المكتسبة.

- التقييم في ختام كل جلسة: التقييم الشفهي للجلسات المقدمة وتقييم المعلومات المكتسبة، المهارات التي تمت تنميتها، الطرائق التدريبية ومستوى الرضى لدى المشاركين/ات مما يساعد في تحسين الجلسات القادمة والاستفادة من التعلم المستمر.

٢. التقييم البعدي

لقياس مدى تحقق الأهداف التدريبية وتقييم تأثير التدريب على المشاركين، ات بعد الانتهاء من كل محور. يساعد هذا في تحديد مدى فعالية التدريب وتحسين البرامج المستقبلية.

سيتم استخدام الأدوات التالية:

◦ استبيان تقييم التدريب: يتضمن أسئلة حول رضا المشاركين عن التدريب، محتواه، طرق تقديمه، والأدوات المستخدمة. نشرة (ج) - مرفق استمارة استبيان رضا المشاركين عن التدريب.

◦ اختبار بعدي: لقياس مدى اكتساب المشاركين للمعرفة والمهارات بعد انتهاء التدريب في كل محور .

نشرة ١ - مرفق استمارة استبيان المحور الأول- دليل الصحة الجسدية والانجابية للشباب / الشابات (القبلي-البعدي)

نشرة ٢ - مرفق استمارة استبيان المحور الثاني- دليل دليل الحماية والوقاية من المخاطر (القبلي-البعدي)

نشرة ٣ - مرفق استمارة استبيان المحور الثالث- دليل المرونة والتكيف (القبلي-البعدي)

المنهجية

يتبنى هذا المنهج التعليمي نهج تعليم الكبار الذي يتمحور حول المتدرب/ة ويعتبره/ا محور العملية التعليمية.

نهج تعليم الكبار:

تم تصميم الجلسات التدريبية وفقاً لمبادئ تعلم الكبار. حيث ي/ تعمل المدرب/ة كميسر/ة ي/ تشجع المتعلمين على تطوير المسؤولية عن التعلم، بحيث يتم دمج الخبرة

والمعرفة السابقة للمشاركين/ات في عملية التعلم مما يتيح لهم/ن إمكانية عكس هذا التعلم على حياتهم/ن اليومية وربطها باتجاهات و سلوكيات مستقبلية.

يتم تشجيع التقييم الذاتي، مما يتيح للمتدرب/ة ان ي/تضع أهدافه/ا الشخصية للتعلم، كما تتيح له/ا التعبير بشكل مريح في بيئة صديقه، كما تساعد/ا الطرائق المستخدمة على اكتساب المعرفة والتمرس على المهارة من خلال أساليب كلعب الأدوار، العمل الجماعي، دراسات الحالة، الألعاب الهادفة، العصف الذهني، القصة، الفيديو والاختبارات.

إن المتدرب/ة هو/هي محور العملية التعليمية بحيث يشجع ذلك التعلم الذاتي و البحث والتنقيب والسعي المستمر للتعلم ويكون دور الميسر/ة كموجه/ة و مرشد/ة ضمن هذه العملية التعليمية.

تم احترام المبادئ التالية خلال الاعداد للدليل التدريبي وخلال التدريب من قبل المدرسين/ات:

١- تدريب موجه ذاتياً: المدربون/ات يتشاطرون/ن المسؤولية حول تدريبهم/ن لأنهم/ن يعرفون/ن حاجاتهم.

٢- يستجيب لحاجات ملحة: يستجيب المدرب/ة بحماس عندما يلبي التدريب احتياجاته/ا.

٣- تشاركي: المشاركة في العملية التدريبية تفاعلية وليست تلقينية.

٤- مرتكز على التجارب: يتشاطر المدربون/ات تجاربهم/ن، يتعلمون/ن من بعضهم/ن، غالباً ما يتعلم المدرب/ة من المدرسين/ات الآخرين.

٥- يركز على التفكير: يحدث التعلم عند قيام المتدرب/ة بالبحث عن تجارب معينة، بحثاً معمقاً ي/نستخلص منها العبر والمبادئ لتطبيقها في حالات مماثلة في المستقبل.

٦- يقدم التغذية المرتجعة: التعلم الفعال يتطلب التغذية المرتجعة التي تصحح وتقدم الدعم.

- ٧- يظهر الاحترام للمتدرب/ة: الاحترام المتبادل والثقة بين المتدرب والمدرّب يساعدان على عملية التعلم.
- ٨- يؤمن بيئة آمنة: بيئة تؤمن جو من الحوار الهادئ المريح، المشاركة الواثقة، التعبير عن الآراء دون خوف من الأحكام المسبقة أو النقد والتجريح.

يعمل التدريب على إحداث تغيير على ثلاث مستويات:

- ١- المعارف: ما الذي يحتاج المتدربون/ات لمعرفته ولا يعرفونه/فنه حتى الآن؟
- ٢- المهارات: ما المهارات التي تلزم المتدربين/ات ولا يمتلكونها/نها حتى الآن؟
- ٣- السلوكيات والمواقف: ما القيم أو المبادئ التي يحتاجون/ن إليها لتغيير سلوكياتهم/ن والتعامل مع المواقف المختلفة؟

الجلسة الافتتاحية

مخرجات التدريب Training Outcomes

- أن يـ/ تكتسب المتدرب /ة فهماً واضحاً لأهداف التدريب.
- أن يـ/ تتمكن المتدرب /ة من المشاركة في وضع قواعد الورشة.
- أن يـ/ تطور المتدرب /ة مهارات التواصل والتفاعل مع الآخرين.

محتوى التدريب Training Components

الوقت: ٩٠ دقيقة	
الفئة المستهدفة	شباب / شابات ١٨ - ٣٠ عاماً
الاطار العام للتدريب / العناوين الأساسية	
- الترحيب والتعريف - التعرف على المشاركات في التدريب. - بناء جو من الثقة والاحترام المتبادل. - تحديد القيم والأعراف التي ستحكم عمل المجموعة. - خلق حماس وتوقعات إيجابية تجاه التدريب.	

Session Plan خطة الجلسة

الوقت	النشاط	نواتج	وصف	الأدوات اللازمة
٢٠ دقيقة	افتتاح وترحيب	تسجيل الحضور إجراء الاختبار القبلي النشرة (ب)	يـ / تقوم كل مدرب /ة بالتعريف عن نفسه /ا ترحيب بالمشاركين /ات، تسجيل الحضور وتوزيع الاختبار القبلي على المشاركين /ات وبعد الانتهاء وجمع الاوراق،	النشرة (أ) : ورقة الحضور الاختبار القبلي النشرة (ب)
٢٥ دقيقة	جولة التعارف	تعارف معمق للمشاركين / ات، تعزيز الثقة وكسر الجليد	النشاط الأول	صندوق
٢٠ دقيقة	نهر القيم والأعراف	وضع قيم (قواعد) وإعراف، للعمل بها في فترة أيام التدريب . تنظيم وإدارة التدريب	النشاط الثاني	أقلام ماركر أوراق A4 ملونة فليب شارت

فليب شارت اقلام حبر / ماركر ستكي نوت	النشاط الثالث	تحديد توقعات المشاركين/ ات وخلق تفاعل بينهم/ ن. عرض أهداف التدريب . (مستند رقم ١)	فحص توقعاتنا تعرف المشاركين/ ات على أهداف التدريب والجلسات التي يتضمنها البرنامج.	١٥ دقيقة
لا شيء	مسك أيدي بعض إغماض العيون أخذ - شهيق وزفير ٣ مرات توصيل الطاقة الإيجابية عبر الأيدي (نبضات تسري عبر الأيدي، بالضغط على يد الشخص الذي على شمالي).	التأمل التركيزي	إغلاق الجلسة	١٠ دقائق

تفصيل التمارين Activities Details

جولة التعارف	موضوع و اسم النشاط	
الأهداف الخاصة للجزء الأول	-تعارف معمّق للمشاركين/ ات، تعزيز الثقة وكسر الجليد	النشاط الأول
وصف مفصّل للنشاط	اختيار كل مشارك/ة غرض من أغراضه/ا الشخصية والتي تعني له/ا، ووضعها في الصندوق (يوضع في وسط الدائرة / المجموعة). ثم تطرح الأسئلة على المشاركات/ ين ان ي/ تقدم نفسه/ ا ثم ي/ تتحدث عن الغرض -لماذا اخترته ؟ -ماذا يعني لك ؟ -كيف يعبرّ عنك ؟ ي/ تقوم المدرب/ة بإجراء تعارف معمق لكل المشاركين/ ات بالدور	
أسئلة حول التمرين	نسال كيف شعرت بالحديث عن نفسك ؟ هل وجدت صعوبة بالحديث عن نفسك ؟ هل وجدت صعوبة باختيار الغرض ؟ (نعطى ٢-٣ مشاركة)	
خلاصة التمرين	من المهم أن نبني مساحة آمنة يمكننا فيها التحدث عن ذاتنا بشكل مريح، ولذلك لا بد من التعرف اكثر على بعضنا البعض وأن نبني الثقة والعلاقات فيما بيننا. سوف نكمل لنضع قواعدنا واعرفنا لتنظيم أيامنا التدريبية معاً ولنشعر بأمان	
المواد اللازمة لهذا النشاط	صندوق	
مدة النشاط	٢٥ دقيقة	

نهر القيم والاعراف	موضوع واسم النشاط	
-وضع قيم (قواعد) واعراف، والعمل بها في فترة أيام التدريب.	الأهداف الخاصة للجزء الأول	
على كل مشارك/ة اخذ ورقتين وقلم ي/ تكتب على كل منها، قيمة او عرف تريد ان تكون موجودة في التدريب . تضع الأوراق على الأرض قريبة من بعضها . اطلبي من المشاركات ان تقوم وتعبر نهر القيم والاعراف باختيار ٢ او ٣ من القيم يسجل على الفليب شارت جميع القيم والأعراف التي ذكرت. ومن ثم ي/ تقوم الموجهة بقراءة الأعراف وتعليق ورقة الفليب شارت لتبقى أمامهم كل الوقت.	وصف مفصل للسنشاط	النشاط الثاني
ما راىكم/ ن بالنشاط ؟	أسئلة حول التمرين	
ي/ تقول الميسر/ة هذه القيم والأعراف سوف توجه طريقة عملنا وسلوكياتنا وسوف نلتزم بها خلال أيام التدريب وهي قابلة للتعديل. فهذا سوف يساعدنا على تنظيم وإدارة التدريب بشكل افضل لكم/ ن.	خلاصة التمرين	
أقلام ماركر أوراق A4 ملونة فليب شارت	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٢٠ دقيقة	مدة النشاط	

موضوع و اسم النشاط	فحص توقعاتنا
الأهداف الخاصة للجزء الأول	- معرفة ما يتوقعه المشاركون / ات من ورشة العمل وما يهدفون/ ن لتحقيقه - تشجيع المشاركين/ ات على المشاركة والتعبير عن أفكارهم/ ن.
فحص توقعاتنا	كتابة على الفليب شارت "التوقعات" والمساهمة يطلب/ تطلب الميسر/ة من كل مشارك/ة أن ي/ تكتب على ورقة ستكي نوت بضع كلمات عن توقعاته/ا من ورشة العمل وتسلط الضوء خصوصا على التالي: -ماذا أحضر إلى هذه المجموعة ؟ (بوجودي ما الذي سأعطيه للمجموعة، ما الذي سأضيفه؟) -ما الذي أريد أن أخذه؟ (ما هي المكتسبات التي ابغي الحصول عليها وكيف أريد ان اخرج من هذا التدريب؟) اطلب/ ي وضعها على الفليب شارت من ثم مشاركتها مع المجموعة . نختار اثنين من المشاركين/ ات لقراءة ما دوّن . ثم نفتح المجال لملاحظات سريعة ل ٣-٥ مشاركين/ ات.
أسئلة حول التمرين	الأسئلة في الوصف
خلاصة التمرين	مستند رقم ١ - لتوضيح أهداف التدريب التأكيد على ان هذه المساحة ستكون مساحة مريحة، آمنة، موثوقة حيث ان الجميع ينبغي أن يحافظ على خصوصية الأشخاص وعلى سرية أي معلومات شخصية تناقش ضمن الجلسات.
المواد اللازمة لهذا النشاط	فليب شارت أقلام حبر / ماركر ستكي نوت
مدة النشاط	١٥ دقيقة

النشاط الثالث

يقسم المنهج التدريبي إلى ثلاث محاور أساسية:

المحور الأول: دليل الصحة الجسدية والنفسية للشباب /الشابات

الجلسة الأولى: مرحلة البلوغ والتغيرات الفسيولوجية والنفسية

أهدافها:

- * أن يكتسب المتدرب/ة معلومات حول مرحلة المراهقة، البلوغ ووظائف الجهاز التناسلي.
- * أن يطور المتدرب/ة فهماً شاملاً للتغيرات النفسية والجسدية التي تحدث خلال فترة البلوغ.
- * أن يكتسب المتدرب/ة مهارات التعامل مع التحديات والأسئلة الشائعة المرتبطة بالبلوغ.
- * أن يتمكن المتدرب/ة من التعرف على استراتيجيات التعامل مع تحديات فترة البلوغ.

الجلسة الثانية: الدورة الشهرية

أهدافها:

- * أن يـ/تكتسب المتدرب/ة فهماً شاملاً للدورة الشهرية بما في ذلك التغيرات النفسية والجسدية والاجتماعية المصاحبة لها.
- * أن يـ/تتمكن المتدرب/ة من تمييز الحقائق عن الخرافات المتعلقة بالدورة الشهرية.
- * أن يزداد وعي المتدربين/ات بأجسادهم/ن وان يتقبلوا/ن التغيرات الطبيعية التي تحدث خلال الدورة الشهرية بما يعزز ثقتهم/ن بأنفسهم/ن.

الجلسة الثالثة: الأمراض المنقولة جنسياً وسبل الوقاية

أهدافها:

- * أن يـ/ تكتسب المتدرب/ة معرفة شاملة بأنواع الأمراض المنقولة جنسياً وأعراضها.
- * أن يـ/ تتمكن المتدرب/ة من تحديد طرق انتقال الأمراض المنقولة جنسياً، العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بها، وسبل الوقاية منها.
- * أن يـ/ تطور المتدرب/ة قدرته/ا على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحته/ا الجنسية، بما في ذلك الاختيار مع الشريك/ة، واستخدام وسائل الحماية، والفحوصات الطبية الدورية.
- * أن يـ/ تتبنى المتدرب/ة موقفاً إيجابياً تجاه الصحة الجنسية، ويـ/ تقوم بتصحيح المفاهيم الخاطئة الشائعة حول الأمراض المنقولة جنسياً، ويـ/ تشجع الآخرين على اتباع ممارسات جنسية آمنة.
- * أن يدرك المتدرب/ة أهمية الفحص الدوري للكشف المبكر عن الأمراض المنقولة جنسياً و /أو الأمراض السرطانية التي تصيب الثدي أو عنق الرحم أو البروستات، وأن يكون لديه/ا القدرة على الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية المتعلقة بالصحة الجنسية.

الجلسة الرابعة: النظافة الشخصية والتغذية

أهدافها:

- * أن يعيد المشاركين/ات النظر بمعلوماتهم/ن حول التغذية و طرق العناية والنظافة الشخصية للبناء على السليم منها وتعديل السلوكيات الخاطئة.
- * أن يطور المشاركين/ات قدراتهم/ن في إيصال الرسائل بشأن النظافة الشخصية والتغذية السليمة للأطفال واليافعين/ات و /أو الأهل (كمقدم رعاية مستقبلي).

المحور الثاني: دليل الحماية والوقاية من المخاطر

الجلسة الأولى: الصحة والتدخين

أهدافها:

- * ان يفهم المتدرب/ات أثر خياراته/ا على صحته/ا وي/تصبح قادر/ة على اتخاذ قرارات صحية مستنيرة بشأن نمط حياته/ا.
- * ان يكتسب المتدرب/ة المعرفة والمهارات اللازمة لتطوير عادات صحية مستدامة، مثل التغذية السليمة وممارسة الرياضة بانتظام.
- * ان يتشجع المتدرب/ة على التعاون والتواصل بين الآخرين، مما يساهم في بناء شبكة دعم قوية تشجع على اتباع نمط حياة صحي.
- * ان يشعر المتدرب/ة بالمسؤولية تجاه مجتمعاته/ا وي/تسعى إلى نشر الوعي بأهمية الصحة وتشجيع الآخرين على اتباع عادات صحية.

الجلسة الثانية: العنف الموجه ضد النساء والفتيات وسبل الحماية

- * أن ي/تتمكن المتدرب/ة من التعرف على مفهوم الموجه ضد النساء والفتيات والمفاهيم المرتبطة به.
- * أن ي/تطور المتدرب/ة الوعي بالأشكال المختلفة للعنف الموجه ضد النساء والفتيات وأن ي/تفهم الأسباب الجذرية والعوامل المساهمة بوجود العنف الموجه ضد النساء والفتيات ونتائجه.
- * أن ي/تكتسب المتدرب/ة معلومات حول خدمات الدعم وخطوط المساعدة لضحايا العنف الموجه ضد النساء والفتيات وكيفية الوصول إليها.
- * ان ي/تتمكن المتدرب/ة من التعرف على حالات العنف الموجه ضد النساء والفتيات في مجتمعاتهم/ن والاستجابة لها وتقديم الإحالة الآمنة.

المحور الثالث: دليل المرونة والتكيف

الجلسة الأولى: إدارة الضغط النفسي

أهدافها:

- * ان يفهم المشاركون/ات أسباب الضغط النفسي وأنواعه، وكيف يؤثر على صحتهم/ن النفسية والجسدية.
- * ان يطور المشاركون/ات مهارات فعالة لإدارة الضغط.
- * ان يدرك المشاركون/ات أهمية الرعاية الذاتية والصحة .
- * ان يصبح المشاركون/ات أكثر وعياً بأنفسهم ومشاعرهم، مما يساعدهم على اتخاذ قرارات أفضل في حياتهم.
- * ان يطور المشاركون/ات شعور أكبر بالثقة بالنفس والقدرة على تحقيق أهدافهم

الجلسة الثانية : الرعاية الذاتية

أهدافها:

- * ان يصبح المشاركون/ات أكثر وعياً بأهمية تلبية احتياجاتهم/ن الشخصية والعمل على تحقيق ذلك.
- * أن يتزود المشاركون/ات بأدوات عملية لتطبيق العناية الذاتية في الحياة اليومية.
- * ان يدرك المشاركون/ات أهمية الرعاية الذاتية والصحة .
- * ان يصبح المشاركون/ات أكثر وعياً بأنفسهم ومشاعرهم، مما يساعدهم على اتخاذ قرارات أفضل في حياتهم.
- * ان يطور المشاركون/ات شعور أكبر بالثقة بالنفس والقدرة على تحقيق أهدافهم.

المحور الأول: الجلسة الأولى

عنوان الجلسة: التعليم حول البلوغ والتغيرات الفسيولوجية والنفسية

مخرجات التدريب Training Outcomes

- أن يكتسب المتدرب/ة معلومات حول مرحلة المراهقة ، البلوغ ووظائف الجهاز التناسلي .
- أن يطور المتدرب/ة فهماً شاملاً للتغيرات الجسدية والنفسية التي تحدث خلال فترة البلوغ.
- أن يكتسب المتدرب/ة مهارات التعامل مع التحديات والأسئلة الشائعة المرتبطة بالبلوغ.
- أن يتمكن المتدرب/ة من التعرف على استراتيجيات التعامل مع تحديات فترة البلوغ.

محتوى التدريب Training Components

الوقت: ٦٠ دقيقة	
الفئة المستهدفة	الشباب والشابات في الفئة العمرية ١٨-٣٠ عاماً
الاطار العام للتدريب / العناوين الأساسية	
- تعريف مرحلة المراهقة و البلوغ - تعريف وظائف الأعضاء التناسلية لدى الذكور والإناث - التغيرات الجسدية والنفسية عند الذكور والإناث خلال البلوغ. - كيفية التعامل مع هذه التغيرات. - أهمية العلاقات الصحية مع الأقران والعائلة.	

Session Plan خطة الجلسة

الوقت	النشاط	نواتج	وصف	الأدوات اللازمة
(٥ دقائق)	ترحيب وافتح	كسر الجليد بناء الثقة والشعور بالراحة، تعارف بين المشاركين تحديد التوقعات، معرفة الأهداف.	لعبة جماعية بسيطة بين المشاركين لعبة "البالون السحري" (كل مشارك/ة ي/تكتب كلمة واحدة تعبر عن توقعاته/ا من الورشة على بالون)، وتعرف عن نفسها تقديم موجز عن الورشة وأهدافها.	بالونات، أقلام
(١٥ دقيقة)	المراهقة وسن البلوغ	زيادة معلومات المشاركات حول مرحلة المراهقة وسن البلوغ	بعد العصف الذهني تقوم الميسرة بتقديم عرض تقديمي عن المفاهيم الأساسية	استخدام تقنية "عصف ذهني" لجمع الأفكار. قليب شارت، أقلام ماركر

(١٥ دقيقة)	أنا في مرحلة البلوغ	فهم التغيرات الجسدية والنفسية خلال مرحلة البلوغ، التعبير عن المشاعر والتساؤلات.	نشاط تفاعلي، عرض تقديمي مبسط يشرح التغيرات الجسدية والنفسية	عرض تقديمي، جهاز عرض
(٢٠ دقيقة)	دعم الأبناء خلال فترة البلوغ	معرفة دور الوالدين في دعم المراهقين، أهمية التواصل الفعال. أهمية الدعم الأسري والاجتماعي.	لعب أدوار، عرض تقديمي عن أهمية التواصل الفعال، تقديم نصائح عملية للآباء حول كيفية دعم أبنائهم.	منشورات السيناريو، عرض تقديمي، جهاز عرض
(٥ دقائق)	تقييم وإغلاق	تقييم الجلسة، الحصول على ملاحظات.	توزيع استبيان قصير لتقييم الجلسة، تلخيص أهم النقاط.	استبيانات، أقلام

تفصيل التمارين Activities Details

المراهقة وسن البلوغ	موضوع و اسم النشاط	
- تعزيز واكتساب معلومات حول مرحلة المراهقة، سن البلوغ ووظائف الجهاز التناسلي لدى الذكور والإناث.	الأهداف الخاصة للجزء الأول	النشاط الأول
- اكتب كلمة "المراهقة" و "سن البلوغ" على السبورة واطلب من المشاركين كتابة جميع الكلمات أو العبارات التي تتبادر إلى أذهانهم عند سماع هذه الكلمة. يمكن أن تكون هذه الكلمات إيجابية أو سلبية. - عند انتهاء المشاركات ، اسأل/ي الأسئلة حول التمرين ومن ثم يتم مناقشة المعلومات التي تم تدوينها مع التركيز على المفاهيم الأساسية وأجوبة الأسئلة، ذلك مع المجموعة بكاملها. (مستند رقم ١ : إجابات الأسئلة)	وصف مفصل للنشاط	
- ما هو سن البلوغ؟ - هل يوجد عمر موحد للبلوغ؟ - هل يختلف سن البلوغ عند الإناث والذكور؟ - هل يوجد تغيرات جسدية تظهر في سن البلوغ؟ - هل هناك تغيرات أخرى؟	أسئلة حول التمرين	
- قدم شرحاً أساسياً عن مرحلة المراهقة والبلوغ بما يشمل التعريف، شرح بسيط لوظائف الجهاز التناسلي، وأهمية هذه المرحلة في حياة الإنسان. * شرائع عرض باور بوينت (العرض تقديمي: الجزء الأول)	خلاصة التمرين	
- نشرة (مستند رقم ١ : إجابات الأسئلة) - شرائع باور بونت (العرض تقديمي: الجزء الأول) - السبورة - أقلام ماركر	المواد اللازمة لهذا النشاط	
١٥ دقيقة	مدة النشاط	

أنا في مرحلة البلوغ	موضوع واسم النشاط	
- مساعدة المشاركين/ المشاركين على فهم التغيرات الجسدية والنفسية التي مروا بها. - تشجيع المشاركين/ المشاركين على التفكير في تجاربهم الشخصية مع المراهقة. - زيادة وعي المشاركين/ المشاركين بالتغيرات التي تحدث للمراهقين خلال فترة البلوغ. - تشجيعهم/ ن على التعبير عن مشاعرهم/ ن ومخاوفهم/ ن.	الأهداف الخاصة للجزء الأول	النشاط الثاني
- يتم تقسيم المشاركين/ ات إلى مجموعات صغيرة. - يطلب من كل مجموعة رسم أو كتابة قائمة بالتغيرات التي لاحظوها/ لاحظونها على أجسامهم/ ن خلال فترة البلوغ - يتم مشاركة الأعمال مع المجموعة الكاملة ومناقشتها.	وصف مفصل للسنات	
- هل واجهت/ ت أي تحديات نفسية معينة أثناء فترة البلوغ؟ مثل، الشعور بالوحدة، القلق بشأن مظهرك، أو صعوبة في تكوين صداقات؟ - ما هي الاستراتيجيات التي استخدمتها أو ترغب/ ين في استخدامها للتغلب على هذه التحديات؟ هل هناك أي شيء تتمنى/ ين لو كنت/ ت تعرفه/ يه في ذلك الوقت؟	أسئلة حول التمرين	
- عرض التغيرات الجسدية والنفسية * شرائح عرض باور بوينت (العرض تقديمي: الجزء الثاني)	خلاصة التمرين	
- أوراق A4/ أوراق قلابة - واقلام - ألوان - شرائح باور بوينت (العرض تقديمي: الجزء الثاني)	المواد اللازمة لهذا النشاط	
	مدة النشاط	١٥ دقيقة

موضوع و اسم النشاط	دعم الأبناء خلال فترة البلوغ	
الأهداف الخاصة للجزء الأول	- مساعدة المشاركين/ات على وضع خطة للتعامل مع تحديات البلوغ. - تشجيعهم/ن على طلب الدعم عند الحاجة. - تطوير مهارات التواصل الفعال بين الأهل والمراهقين.	
وصف مفصل للنشاط	- قراءة الحوار بين الأب والأم (مستند رقم ٣: نشاط تفاعلي ، الجزء الأول) أو لعب الأدوار، ثم إفساح المجال للمناقشة ومن ثم قراءة لعبة ادوار (المستند رقم ٣: نشاط تفاعلي، الجزء الثاني). - يتم مناقشة الحوار مع الاعتماد على المعلومات الواردة أدناه في (عرض تقديمي : الجزء الثالث) ومن ثم التوصل إلى الطرائق الإيجابية للتعامل مع المراهق/ة. - إفساح المجال للمشاركات للتعبير عن تجاربهن.	النشاط الثالث
أسئلة حول التمرين	- ما رأيكم/ن بالحوار الذي جرى بين الأب والأم واحمد؟ ما هو موضوع الجدل؟ - ما رأيكم/ن بما قاله الأب؟ والأم؟	
خلاصة التمرين	- فترة البلوغ هي مرحلة مهمة في حياة المراهقين وأولياء الأمور. من خلال التواصل المفتوح والاحترام المتبادل، يمكن للأهل أن يدعموا أبنائهم/ بناتهم ويتجاوزوا التحديات التي يواجهونها معًا. *شرائح عرض باور بوينت (عرض تقديمي: الجزء الثالث)	
المواد اللازمة لهذا النشاط	- نشرة (مستند رقم ٢: نشاط تفاعلي) - شرائح عرض باور بوينت (عرض تقديمي: الجزء الثالث)	
مدة النشاط	٢٠ دقيقة	

ملاحق الجلسة الأولى

مستند رقم ١: إجابات الأسئلة

- كل ما نكبر جسدنا يكبر معنا .
- * مرحلة المراهقة هي المرحلة التي تأتي بعد مرحلة الطفولة والتي يأتي بعدها مرحلة النضج.
 - * المراهقة تشير إلى التدرج نحو النضج الجسمي والعقلي والنفسي والاجتماعي.
 - * سن البلوغ هو ما تبدأ به مرحلة المراهقة وهو اكتمال الوظائف الجنسية.
 - * سن البلوغ يكون ضمن مرحلة المراهقة.
 - * سن البلوغ هو العمر الذي تبدأ الهرمونات عملها.
 - * تبلغ الفتيات عادة قبل الذكور.
 - * يكون سن البلوغ بين ٨ و ١٤ سنة.
 - * يختلف سن البلوغ بين فتاة وأخرى.
 - * ينتج عن سن البلوغ ما يسمى بالحيض عند الفتيات.
 - * جهاز المناعة هو الجهاز المسؤول عن حماية جسدنا ويجب الحفاظ عليه من خلال الغذاء المتوازن، النوم لمدة كافية، والنظافة الشخصية.
 - * يرافق سن البلوغ تغييرات نفسية.
 - * تزداد حساسية المراهق تجاه الآخرين خصوصا عند انتقاد شكله أو تصرفاته.
 - * من حق المراهق/ة التعبير عن رأيه /.
 - * تزداد حاجة المراهق/ة لاتخاذ قرارات شخصية.

الجزء الأول:

السيناريو

الأب: أحمد شو قصة هالشعر اليوم؟

أحمد: هيك الموضة .

الأم: أنا مش عاجبني لا منظر ك ولا تصرفاتك، ضيعان التعب .

أحمد: شو مشكلة تصرفي.

الأب: طوشتني.

الأم: بلا حكي بلا طعمه

(ذهب أحمد إلى غرفته واقفل بابه)

الجزء الثاني:

بعد النشاط قدم/ ي استعراض عدد من الأمثلة الإيجابية حول الدور الذي يؤديه

الأهل في مساعدة المراهق على النمو، مثلا:

الأب: شو هالقصة الجديدة؟

أحمد: هيدي عل الموضة.

الأب: لما كنت بعمر ك أنا طولت شعري، لو بتشوف جدك شو عمل، بعدين

كبرت وقصيتو.

الأم: يلا بكرا بتغير الموضة.

الأب: وقتها إنت بتقرر شو الأحلى.

المحور الأول: الجلسة الثانية

عنوان الجلسة: الدورة الشهرية

مخرجات التدريب Training Outcomes

- أن تكتسب المتدربات فهماً شاملاً للدورة الشهرية، بما في ذلك التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية المصاحبة لها.
- أن تتمكن المتدربات من تمييز الحقائق عن الخرافات المتعلقة بالدورة الشهرية.
- أن يزداد وعي المتدربات بأجسادهن وأن يتقبلن التغيرات الطبيعية التي تحدث خلال الدورة الشهرية، مما يعزز ثقتهن بأنفسهن.

محتوى التدريب Training Components

الوقت ٨٠ دقيقة	
الفئة المستهدفة	نساء من ١٨ - ٣٠ عاماً
الاطار العام للتدريب / العناوين الأساسية	
- الدورة الشهرية.	
- الأعراض / التغيرات الجسدية والنفسية والاجتماعية خلال الدورة الشهرية.	
- الحقائق مقابل الخرافات	
- تقبّل الذات	

خطة الجلسة Session Plan

الوقت	النشاط	نواتج	وصف	الأدوات اللازمة
١٠ دقائق	لعبة "الكرة السحرية"	خلق جو من الود والراحة بين المشاركين.	يتم تمرير كرة بين المشاركين، وكل من تمسك بالكرة تقوم بذكر كلمة إيجابية مرتبطة بالأنوثة	كرة
١٥ دقائق	مقدمة	معرفة مفهوم الحيض وأسباب حدوثه.	- عرض أهداف الجلسة - تعريف عن الدورة الشهرية من خلال عرض تقديمي (فيديو) https://www.youtube.com/watch?v=69xpUEtua5A&list=PPSV توزيع مستند رقم ١، كمرجع للفتيات. ١.١ & ١.٢.	نشرة أهداف الجلسة فيديو + مستند رقم ١ (١.١) و (١.٢)
٣٠ دقيقة	"خريطة الجسم"	الجانب البيولوجي	كل مشاركة تقوم برسم شكل بسيط لجسمها. وتقوم بتحديد المناطق التي يشعرن فيها بالألم أو الانزعاج خلال الدورة الشهرية ومن ثم تقدم الميسرة عرضاً قصيراً يشرح التغيرات الجسدية التي تحدث خلال الدورة الشهرية ومراحلها وتم تقوم بطرح أسئلة النقاش. تقوم الميسرة بنقاش مرحلة الاخصاب والحمل وطرق منع	أوراق فارغة أقلام ملونة عرض تقديمي ١ (فيديو) https://youtu.be/ZRY0psUZkYU?si=FkJsmnxH5jXZhV3H

مستند رقم - ٢- مراحل الدورة الشهرية مستند رقم - ٣- وسائل منع الحمل	الحمل الطبيعية او باستخدام الأدوية الهرمونية او باستخدام اللولب او العازل الذكري او الانثوي.			
ستكي نوت اقلام فليب شارت اقلام تحديد مستند رقم - ٤- ممارسة الرياضة والنظافة الشخصية	نشاط " الكلمة المفتاحية": تقوم كل مشاركة بكتابة او قول كلمة واحدة تصف شعورها تجاه الدورة الشهرية نشاط "سحابة الكلمات": تقوم الميسرة بتجميع الكلمات وتنظيمها الإنشاء "سحابة كلمات" انعكس مجموعة المشاعر والأفكار المرتبطة بالدورة الشهرية. ومن ثم تقوم الميسرة بنقاش بطرح "الأسئلة حول التمرين". بعد النقاش تقوم الميسرة بتقديم نصائح حول العادات الصحية التي تساعد على تخفيف أعراض الدورة الشهرية	الجانب النفسي والاجتماعي	"الكلمة المفتاحية" و "سحابة الكلمات"	١٥ دقيقة
خرز او شرائط ملونة خيوط شفاف بطاقات	نشاط "صندوق الأساطير": عرض مجموعة من البطاقات، كل بطاقة تحتوي على عبارة أو نصيحة حول النظافة الشخصية خلال الدورة	النظافة الشخصية الصحية	صندوق الأساطير	٣٠ دقيقة

(عبارة او نصيحة حول النظافة الشخصية) صندوق صغير من الكرتون	الشهرية. بعضها صحيحة وبعضها الآخر سيكون خاطئًا. ثم تقوم المشاركات بتصنيف البطاقات إلى مجموعتين: "صحيح" و "خاطئ". بعد الانتهاء، تقوم الميسرة بمناقشة الإجابات وتصحيح أي مفاهيم خاطئة. نشاط "نصائح عملية": ومن ثم تقديم نصائح عملية للمشاركات حول اختيار المنتجات المناسبة للنظافة الشخصية خلال الدورة الشهرية و والتمهيد لأهمية النظافة الشخصية والحفاظ على النظافة العامة للجسم. نشاط "صنع هدية رمزية": تقوم المشاركات بصنع سوار أبيض فيه حبات حمراء ترمز للدورة الشهرية.			
لا شيء	كل مشاركة تكتب نصيحة واحدة مفيدة للأخريات حول العناية بالصحة خلال الدورة.	تعزيز الثقة بالنفس وتشجيع المشاركات على نشر الوعي	إغلاق الجلسة: سلة النصائح	١٠ دقائق

تفصيل التمارين Activities Details

موضوع و اسم النشاط	الجانِب البيولوجي "خريطة الجسم"
الأهداف الخاصة للجزء الأول	- فهم كيفية تأثير الدورة الشهرية على الجسم بشكل فردي. - تحديد المناطق التي تشعر فيها المشاركات بالألم أو الانزعاج بشكل أكبر. - تشجيع المشاركات على التعبير عن تجاربهن الجسدية
النشاط الأول	- توزيع الأوراق :وزعي ورقة بيضاء لكل مشاركة واطلبي منها رسم شكل بسيط لجسمها . - تحديد المناطق :اطلبي من المشاركات تحديد المناطق التي يشعرن فيها بالألم أو الانزعاج خلال الدورة الشهرية باستخدام ألوان مختلفة (مثلاً: الأحمر للألم الشديد، الأصفر للألم الخفيف). - يمكنهن أيضاً استخدام رموز أو رسومات للتعبير عن نوع الألم (تشنجات، صداع، إلخ). - توزيع (مستند رقم -٢ -) - النقاش :افتحي باب النقاش حول هذه التغيرات (طرح الأسئلة حول التمرين)، وشجعي المشاركات على مشاركة تجاربهن وأفكارهن حول الأماكن التي يشعرن فيها بالألم وكيفية تأثير ذلك على حياتهن اليومية - فتح نقاش حول مدى المعرفة عن الاخصاب والحمل وعن وسائل منع الحمل باستخدام وسائل او بعدم استخدام وسائل معينة للمنع. وذلك باستخدام الأسئلة الواردة في أسئلة حول التمرين.

ما هي المناطق الأكثر شيوعاً التي تشعرن فيها بالألم؟ هل تلاحظن أي اختلاف في شدة الألم من شهر لآخر؟ كيف يؤثر هذا الألم على نشاطاتك اليومية؟ هل هناك أي عوامل تؤثر على شدة الألم لديكن (مثل التوتر، النشاط البدني، النظام الغذائي) ماذا ان لم تحدث الدورة الشهرية؟ ماذا تعرفون عن الاخصاب والحمل؟ كيف يمكن التوقيت لحدوث الحمل او لتجنبه؟ ماذا تعرفون عن وسائل منع الحمل؟	أسئلة حول التمرين	
مساعدة المشاركات على فهم أن تجاربهن الجسدية خلال الدورة الشهرية هي أمر طبيعي ومتوقع. يمكن للمشاركات أن يتعلمن أن تجاربهن فريدة من نوعها وأن هناك تنوعاً كبيراً في الأعراض التي تشعر بها النساء خلال الدورة الشهرية	خلاصة التمرين	
أوراق فارغة أقلام ملونة عرض تقديمي ١ (فيديو) https://youtu.be/ZRY0psUZkYU?si=FkJsMnxH5jXZhV3H مستند رقم ٢- مراحل الدورة الشهرية مستند رقم ٣- وسائل منع الحمل	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٣٠ دقيقة	مدة النشاط	

الجانب النفسي والاجتماعي "الكلمة المفتاحية" و"سحابة الكلمات"	موضوع واسم النشاط	
- تشجيع المشاركات على التعبير عن مشاعرهن وأفكارهن حول الدورة الشهرية. - تحديد المشاعر والأفكار الشائعة المرتبطة بالدورة. - بناء بيئة آمنة ومفتوحة للتعبير عن الذات.	الأهداف الخاصة للجزء الأول	النشاط الثاني
نشاط "الكلمة المفتاحية": اطلبي من كل مشاركة أن تكتب/ تقول كلمة واحدة تصف شعورها تجاه الدورة الشهرية. يمكن أن تكون هذه الكلمة إيجابية أو سلبية أو محايدة. نشاط "سحابة الكلمات": اكتبي جميع الكلمات التي تم جمعها على السبورة أو على ورقة كبيرة. نظمي الكلمات لإنشاء "سحابة كلمات" تعكس مجموعة المشاعر والأفكار المرتبطة بالدورة الشهرية. الكلمات الأكثر تكرارًا يجب أن تكون أكبر وأكثر بروزًا النقاش الجماعي: اطرحي "الأسئلة حول التمرين". شجعي المشاركات على مشاركة تجاربهن وأفكارهن. بعد النقاش قومي بعرض سريع عن العادات الصحية: تقديم نصائح حول العادات الصحية التي تساعد على تخفيف أعراض الدورة الشهرية مثل النظافة الشخصية التغذية الصحية توزيع نشرة رقم ٤- ممارسة الرياضة والنظافة الشخصية "رسالة لنفسي" شجعي المشاركات على كتابة رسالة إيجابية إلى أنفسهن تعبر فيها عن تقدير أجسادهن وتقبل التغيرات التي تحدث فيه.	وصف مفصّل للنشاط	
١- هل هناك أي كلمات متكررة؟ ماذا تعني هذه الكلمات بالنسبة لك؟	أسئلة حول التمرين	

٢- كيف تؤثر الدورة الشهرية على مزاجك وعواطفك؟ ٣- ما هي التحديات التي تواجهينها بسبب الدورة في حياتك اليومية؟ ٤- كيف يمكننا تحويل بعض هذه المشاعر السلبية إلى مشاعر إيجابية؟ ما هو الدعم الذي تحتاجينه من المجتمع؟		
فهم أعمق لمشاعرنا وأفكارنا تجاه الدورة الشهرية. تعلم أن مشاعرنا طبيعية وأنها جزء من كوننا إناث. تعلم أهمية التواصل مع أنفسنا ومع الآخرين حول هذا الموضوع. اكتساب أدوات ومعلومات تساعدنا على التعامل مع الدورة الشهرية بشكل أكثر إيجابية. نشرة رقم -٤- ممارسة الرياضة والنظافة الشخصية	خلاصة التمرين	
ستكي نوت أقلام فليب شارت أقلام تحديد نشرة رقم -٤- ممارسة الرياضة والنظافة الشخصية	المواد اللازمة لهذا النشاط	
١٥ دقيقة	مدة النشاط	

صندوق الأساطير	موضوع و اسم النشاط	النشاط الثالث
- تصحيح المفاهيم الخاطئة حول النظافة الشخصية خلال الدورة الشهرية. - تزويد المشاركات بالمعلومات الصحيحة . - بناء الثقة في اتخاذ القرارات المتعلقة بالنظافة الشخصية. - بناء ثقتنهن بقدرتهن على اتخاذ قرارات صحية	الأهداف الخاصة للجزء الأول	
نشاط "صندوق الأساطير": جهزي مجموعة من البطاقات، كل بطاقة تحتوي على عبارة أو نصيحة حول النظافة الشخصية خلال الدورة الشهرية. بعض هذه العبارات ستكون صحيحة وبعضها الآخر سيكون خاطئًا. قسّمي المشاركات إلى مجموعات صغيرة واطلبي من كل مجموعة تصنيف البطاقات إلى مجموعتين: "صحيح" و "خاطئ". بعد الانتهاء، اجمعي المجموعات لمناقشة الإجابات وتصحيح أي مفاهيم خاطئة. نشاط "نصائح عملية": قدمي للمشاركات نصائح عملية حول اختيار المنتجات المناسبة للنظافة الشخصية خلال الدورة الشهرية (مثل القوط الصحية، السدادات القطنية، الملابس الداخلية القطنية). شري أهمية تغيير القوط الصحية بانتظام، والحفاظ على النظافة العامة للجسم. نشاط "صنع هدية رمزية": اطلبي من المشاركات صنع سوار أبيض فيه حبات حمراء ترمز للدورة الشهرية. يمكنهن تزيين السوار بالخرز أو الشرائط الملونة.	وصف مفصّل للنشاط	

- ما هي أكثر المفاهيم الخاطئة شيوعاً التي اكتشفناها؟ - لماذا تعتقدن أن هذه المفاهيم انتشرت؟ - كيف يمكننا التأكد من صحة المعلومات التي نحصل عليها؟	أسئلة حول التمرين	
- تحويل الدورة الشهرية من تجربة سلبية إلى تجربة إيجابية . - توزيع حصة نظافة: وزعي على كل مشاركة عينة من منتجات النظافة الشخصية (مثل فوطة صحية عضوية، سائل استحمام طبيعي). (اذا وجد)	خلاصة التمرين	
خرز او شرائط ملونة خيط شفاف بطاقات (عبارة او نصيحة حول النظافة الشخصية)من النشرة رقم -٤- ممارسة الرياضة والنظافة الشخصية صندوق صغير من الكرتون	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٣٠ دقيقة	مدة النشاط	

ملاحق الجلسة الثانية

مستند ١:

١.١ ما هي الدورة الشهرية؟

خلال فترة البلوغ، ستحصلين على أول دورة شهرية. وهذا ما يسمى أيضًا بالحيض. تأتي دورتك الشهرية الأولى عادةً بعد حوالي عامين من بدء نمو الثدي. تحدث الدورة الشهرية مرة واحدة تقريبًا في الشهر. وهي عندما يترك بطانة الرحم جسمك من خلال المهبل. عندما تأتي دورتك الشهرية، ستلاحظين وجود دم على ملابسك الداخلية. تعتبر الدورة الشهرية غير المنتظمة أمرًا طبيعيًا في السنوات الثلاث الأولى.

ما هي الدورة الشهرية الطبيعية؟

على الرغم من أنها قد تبدو وكأنها الكثير من الدم، إلا أنه يجب أن تخرج بضع ملاعق كبيرة من الدم مع كل دورة شهرية. يكون تدفق الدم أثقل عادةً في اليوم الأول أو الثاني من دورتك الشهرية. يمكن أن يختلف لون دم الدورة الشهرية من الأحمر الفاتح إلى الداكن، ولكن هذا أمر طبيعي. قد تستمر دورتك الشهرية لمدة تصل إلى ٧ أيام. تحدثي إلى شخص ما إذا كانت فترات دورتك الشهرية غزيرة أو تستمر لأكثر من ٧ أيام. إذا كانت فترات دورتك الشهرية تفصلها أكثر من ٣ أشهر، حددي موعدًا لزيارة طبيبك. سيتحقق طبيبك من عدم وجود أي مشاكل صحية تتداخل مع دورتك الشهرية.

الدورة الشهرية:

هي عدد الأيام من اليوم الأول لنزول دم الحيض حتى اليوم الأول من الحيض التالي.

يبلغ عادةً طول الدورة الشهرية ٢٨ يومًا، لكنها تختلف من فتاة إلى أخرى، فقد تتراوح مدتها بين ٢٢ و ٣٥ يومًا .

أما الإباضة انطلاق البويضة من المبيض إلى قناة فالوب (تحدث عادةً في اليوم الرابع عشر من الدورة الشهرية، أي في منتصفها تقريبًا) يتأثر انتظام الدورة الشهرية بالحالة الصحية والنفسية للفتاة.

الحيض (العادة الشهرية) :

يسمى أيضًا الطمث، وهو حدث طبيعي في حياة كل فتاة. هو علامة تدلّ على نضجها الجنسي وبداية تحولها من طفلة إلى امرأة ناضجة .

يختلف توقيت أول حيض عند الفتاة، فيظهر بين سن ٩ و ١٦ سنة وفقًا لعوامل بيولوجية فردية وعوامل بيئية مؤثرة في النمو البيولوجي .

الحيض (العادة الشهرية) هو التدفق الدوري للدم والمخاط من الرحم إلى خارج الجسم عن طريق فتحة المهبل. يحدث مرةً حوالي كل شهر، وهو نتيجة انسلاخ الغشاء الرقيق المبطن للرحم في حال عدم حدوث إخصاب أي التقاء البويضة الناضجة مع الحيوان المنوي. يستمر الحيض عادةً من ٣ إلى ٧ أيام.

يتغير لون وكمية الحيض من أول يوم إلى آخر يوم منه. في البداية يكون اللون مائلًا إلى البني، ومع تقدّم الوقت يزداد تدفق الدم، ويزداد لونه حمرةً ، ثم يعود ليميل إلى اللون البني في نهاية الحيض.

يحدث أول حيض عادةً دون سابق إنذار، لكن، يمكن للفتاة عادةً أن تتوقع ظهور الحيض الأول خلال سنة أو سنتين من بداية نمو ثدييها .

ويعلم نمو الشعر تحت الإبطين وفي منطقة العانة اقتراب ظهور الحيض الأول، كما يمكن أن تلاحظ الفتاة قبل ذلك بعض الإفرازات المهبلية على ملابسها الداخلية لها، ثم تعود بشكل غير منتظم إلى أن تستقر على وتيرة معتادة. إذا لا يجب القلق فهذا

وقد تنقطع الدورة الشهرية لفترة بعد أول ظهور، أمر طبيعي! أما إذا تأخر ظهور أول حيض عن سن ١٦ سنة، فيجب استشارة طبيب.

١٠٢ النضوج الجنسي وتطور العمليّات الجنسية:

الدورة الشهرية: هي عدد الأيام من اليوم الأول لنزول دم الحيض حتّى اليوم الأول من الحيض التالي. يبلغ عادةً طول الدورة الشهرية ٢٨ يوماً، لكنّها تختلف من فتاة إلى أخرى، فقد تتراوح مدتها بين ٢٢ و ٣٥ يوماً. أما الإباضة (إطلاق البويضة من المبيض إلى قناة فالوب)، فتحدث عادةً في اليوم الرابع عشر من الدورة الشهرية، أي في منتصفها تقريباً.

يتأثر انتظام الدورة الشهرية بالحالة الصحية والنفسية للفتاة.

الحيض: يسمى أيضاً الطمث، وهو حدث طبيعي في حياة كلّ فتاة. هو علامة تدلّ على نضجها الجنسي وبداية تحولها من طفلة إلى امرأة ناضجة. يختلف توقيت أول حيض عند الفتاة، فيظهر بين سن ٩ و ١٦ سنة وفقاً لعوامل بيولوجية فردية وعوامل بيئية مؤثرة في النمو البيولوجي.

الحيض (العادة الشهرية) هو التدفق الدوري للدم والمخاط من الرحم إلى خارج الجسم عن طريق فتحة المهبل. يحدث مرة حوالي كلّ شهر، وهو نتيجة انسلاخ الغشاء الرقيق المبطن للرحم في حال عدم حدوث إخصاب أي التقاء البويضة الناضجة مع الحيوان المنوي. يستمر الحيض عادةً من ٣ إلى ٧ أيام.

يتغير لون وكمية الحيض من أول يوم إلى آخر يوم منه. في البداية يكون اللون مائلاً إلى البنيّ، ومع تقدم الوقت يزداد تدفق الدم، ويزداد لونه حمرة، ثم يعود ليميل إلى اللون البني في نهاية الحيض.

يحدث أول حيض عادةً دون سابق إنذار، لكن، يمكن للفتاة عادةً أن تتوقع ظهور الحيض الأول خلال سنة أو سنتين من بداية نمو ثدييها. ويعلن نمو الشعر تحت الإبطين وفي منطقة العانة اقتراب ظهور الحيض الأول، كما يمكن أن تلاحظ الفتاة قبل ذلك بعض الإفرازات المهبلية على ملابسها الداخلية. وقد تنقطع الدورة الشهرية لفترة بعد أول ظهور لها ثم تعود بشكل غير منتظم إلى أن تستقر على وتيرة معتادة. إذا لا يجب القلق فهذا أمر طبيعي! أما إذا تأخر ظهور أول حيض عن سن ١٦ سنة، فيجب استشارة طبيب.

مستند ٢: مراحل الدورة الشهرية

مراحل الدورة الشهرية، فيما يأتي عرض موجز لمراحل الدورة الشهرية المنتظمة الممتدة على ٢٨ يوماً:

اليوم الأول: بدء الحيض (بداية النزف).

اليوم ١٤ (أي منتصف الدورة): بويضة ناضجة تخرج من المبيض إلى قناة فالوب.

اليوم ١٨ (أي اليوم الخامس بعد الإباضة): تنتقل البويضة باتجاه الرحم. تتلقح البويضة خلال ذلك الوقت لتصبح جنينا ينمو داخل الرحم، وإذا لم يتم الحمل، تحدث الدورة الشهرية خال أسبوعين.

اليوم ٢٤ (أي اليوم السابع بعد المرحلة السابقة): يبدأ غشاء الرحم بالتمزق.

اليوم ٢٨ (أي في اليوم الخامس بعد المرحلة السابقة): تنتهي الدورة، ويبدأ النزف من جديد في اليوم الأول للدورة الجديدة.

الأعراض المصاحبة للحيض:

تظهر عادةً خلال فترة ٧ أيام قبل حدوث الحيض، وتختلف من فتاة إلى أخرى. فيما يأتي بعض الأعراض الشائعة حدوثها:

تقلب في المزاج وقد يستمر أثناء الحيض
توتر في الأعصاب.

صداع.

ألم في أسفل الظهر.

ألم في أسفل البطن.

إنتفاخ في الثديين.

رائحة غير مستحبة.

في حال حدوث نزيف شديد مرافق للحيض أو استمرار الحيض لفترة
طويلة يجب استشارة الطبيب/ة، إذ قد يؤدي النزيف الشديد إلى فقر الدم
ومشكلات صحية أخرى.

في حالات نادرة، تولد الفتاة وغشاؤها مسدود تماماً مما يمنع نزول دم
الحيض، وهنا البد من التدخل الجراحي من قبل طبيب متخصص إحداث
ثقب صغير وتصريف دم الحيض المتراكم داخل جسم الفتاة عوامل مؤدية إلى
اضطرابات الدورة الشهرية:

هناك عدة عوامل تؤثر في الدورة الشهرية من ناحية تواترها أو مدتها الزمنية،
أبرزها:

سوء التغذية و/ أو اضطرابات التغذية.

المرض.

السفر الطويل والشاق.

تغيير مكان الإقامة.

انخفاض الوزن أو زيادته بشكل كبير أو سريع.

تغيير الروتين بشكل مفاجئ والضغط النفسي.

مستند ٣: وسائل منع الحمل

أ- طرق مؤقتة يتحكم بها مستخدميها/مستخدمتها وتمنع وصول السائل المنوي الى البويضة

الطريقة	مما هي وكيف تعمل	إمكانية الوقاية من الإلتهابات المنقولة جنسياً	خصائص أخرى
الواقي الذكري 	غلاف رقيق مصنوع من مادة اللاتكس المطاطية يدخل به القضيب المنتصب قبل الجماع مما يمنع دخول السائل المنوي الى المهبل	✓	يؤمن حماية مزدوجة من الحمل ومن الإلتهابات، ويمكن أن تسهم في الوقاية من العقم ومن سرطان عنق الرحم
الواقي الأنثوي 	غلاف مصنوع من مادة اللاتكس له حلقتين. حلقة تبقى خارج المهبل وتغطي جزء من الشفرين، والحلقة الأخرى توضع داخل المهبل وتغطي عنق الرحم. تشكل نوع من جيب يحوي السائل المنوي.	✓	يمكن وضعه قبل ساعات من بدء النشاط الجنسي. يسمح للنساء والفتيات بحماية أنفسهم وكذلك حماية الزوج. يمكن ملاحظته أثناء ممارسة الجنس. قد يتطلب التدريب على وضعه. كلفته أعلى من كلفة الواقي الذكري.
الحاجز المهبلي أو غطاء عنق الرحم 	الحاجز المهبلي: غطاء لين مطاطي. يتم ملؤه بمبيد للحوانات المنوية وإدخاله في المهبل قبل الجماع. هو يغطي عنق الرحم لمنع الحيوانات المنوية من الدخول إليه، فيما يقتل المبيد للحوانات المنوية. غطاء عنق الرحم: غطاء من اللاتكس على شكل كستبان، يتم إدخاله من المهبل ويلتصق بعنق الرحم لمنع دخول الحيوانات المنوية. يجب استعماله مع مبيد للحوانات المنوية.	غير معروف حتى الآن	يمكن إدراجه قبل النشاط الجنسي. ليس متوفرًا على نطاق واسع. يمكن أن يتحرك من مكانه أثناء ممارسة الجنس. يجب تحديد قياسه من قبل مقدمي الرعاية الصحية.
مستحضرات قتل الحيوانات المنوية 	توجد بعدة أشكال منها الكريمات والجل والبخاخ وكذلك التحاميل المهبلية. لا ينصح باستخدامها بمفردها ويفضل استخدامها مع الطرق الأخرى لمنع الحمل لزيادة الفعالية.	✗	الاستخدام المتكرر للمبيدات المنوية التي تحتوي على نونوكسبنول - 9 (N-9) يمكن أن يؤدي إلى تضرر الأعضاء التناسلية مما قد يزيد من خطر انتقال فيروس نقص المناعة البشري. ينبغي ألا تستخدم من قبل النساء العرضة لعدوى فيروس نقص المناعة البشري.

ب- طرق فاعلة على أمحٍ طويل تعمل داخل نظام الجسم

الطريقة	مما هي وكيف تعمل	إمكانية الوقاية من الإلتهابات المنقولة جنسياً	خصائص أخرى
 حبوب منع الحمل	حبوب صغيرة تحتوي على الهرمونات الاصطناعية (الاستروجين والبروجستين، أو البروجستين فقط) التي تمنع التبويض وتتدخل في حركة تنقل الحيوانات المنوية عبر زيادة سماكة مخاط عنق الرحم. تؤخذ شفويًا كل يوم من قبل المرأة لمدة 21 أو 28 يوماً. حسب نوع الحبوب.	×	لا تقتضي أن تستعمل المرأة أي طريقة أثناء العلاقة الجنسية. يمكن أن تخفف من التقلصات أثناء الدورة الشهرية ومن خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان وفقر الدم ومشاكل الثدي والتهابات الحوض. على المرأة أن تتذكر أخذ الحبة بشكل منتظم لضمان فعاليتها. عادة تعود الخصوبة إلى حالتها الطبيعي فور التوقف عن تناول حبوب منع الحمل.
 حقن البروجسترون	تحتوي على هرمون البروجيسترون طويل المفعول وتعطى هذه الحقن بالعضل كل شهر أو كل ثلاثة أشهر. تقوم هذه الحقن بمنع عملية الإباضة وزيادة سماكة مخاط عنق الرحم.	×	لا تقتضي أن تستعمل المرأة أي طريقة أخرى أثناء العلاقة الجنسية. يمكن أن تخفف من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان. تعود الخصوبة إلى حالتها الطبيعي بعد بضعة شهور من التوقف عن أخذ الحقن.
 الحلقة المهبليّة	حلقة طرية ورقية تُدخلها المرأة في المهبل، وهي تحرّر هرموني البروجيسترون والإستروجين ببطء مما يمنع عملية الإباضة يزيد من سماكة مخاط عنق الرحم.	×	لا تقتضي أن تستعمل المرأة أي طريقة أثناء العلاقة الجنسية. تعود الخصوبة إلى حالتها الطبيعي فور التوقف عن استعماله.
 لصقة منع الحمل	رقعة لاصقة صغيرة يتم لصقها على البشرة وتحرّر هرموني البروجيسترون والإستروجين ببطء عبر البشرة لمنع التبويض وزيادة سماكة مخاط عنق الرحم.	×	لا تقتضي أن تستعمل المرأة أي طريقة أثناء العلاقة الجنسية. تعود الخصوبة إلى حالتها الطبيعي فور التوقف عن استعمالها. هي أقل فعالية بالنسبة للنساء اللواتي يزيد وزنهن عن 90 كيلو مقارنة بالنساء الأقل وزناً.
 الغرسات	كبسولات يتم زرعها في منطقة الساعد لدى المرأة وتفرز هرمون البروجيسترون بصورة بطيئة على مدى 3 أو 5 سنوات. تقوم بمنع عملية الإباضة وزيادة سماكة مخاط عنق الرحم.	×	يتم زرعها وإزالتها في أي وقت، تحت التخدير الموضعي من قبل عامل صحي مدرب على ذلك. لا تتطلب تدخل جراحي كبير. لا تقتضي أن تستعمل المرأة أي طريقة أخرى أثناء العلاقة الجنسية. تعود الخصوبة إلى وضعها السابق عند إزالتها مباشرة. وهي طريقة آمنة بنسب فشلها ضعيفة جداً.
 اللولب	وهو عبارة عن آلة بسيطة مصنوعة من البلاستيك وقطع نحاسية صغيرة، ويكون عادةً على شكل T. يتم وضعه من قبل مقدم الرعاية الصحية داخل الرحم لمنع زرع الأجنة. وهناك أيضاً اللولب الهرموني الذي يحتوي على هرمون البروجيسترون. بعض أنواع اللولب يمكن أن تعمل حتى 10 سنوات.	×	يعتبر وسيلة شائعة جداً وفعالة، ولا يمكن ملاحظته أثناء الجماع. إذا كان هناك إلتهاب أثناء عملية إدخال اللولب، أو إذا كان هناك خلل في تعقيم المكان والأدوات، قد يؤدي ذلك إلى التهابات الحوض ويزيد من خطر العقم. يجب إدخاله ونزعها من قبل عامل صحي مدرب على ذلك.

ج- طرق طبيعّية تتطلّب أن يفهم الشخص جسده ويتصرّف على أساس ذلك

الطريقة	مما هي وكيف تعمل	إمكانية الوقاية من الإلتهابات المنقولة جنسياً	خصائص أخرى
 طريقة انقطاع الحيض بفعل الرضاعة	هي وسيلة خاصّة بالنساء المرضعات فقط. الرضاعة تجعل الجسم يفرز الهرمونات التي تمنع التبويض. تعتبر هذه الوسيلة فعالة فقط في الأشهر الستة الأولى من الرضاعة، أو إلى أن يعود الحيض، وفقط إذا كان الرضيع لا يتناول سوى حليب الأم كلّ الوقت/عند الطلب.	×	الرضاعة مفيدة لصحة الأم والرضيع. تكون هذه الوسيلة صعبة الإتيان بالنسبة للأمهات اللواتي يحتجن أن يكنّ بعيدات عن أطفالهم بشكلٍ منتظم (مثلاً بسبب العمل).
 طريقة السحب	يتمّ سحب العضو الذكري من المهبل إلى الخارج قبل القذف لمنع دخول الحيوانات المنويّة. يمكن لهذه الطريقة أن تكون فعالة إذا تمّ تطبيقها بطريقة صحيحة وبانتظام أثناء فترة الخصوبة.	×	هي طريقة ممكنة دائماً. تعتمد على قابليّة الرجل لتوقّع اقتراب القذف والتحكّم به. أما المرأة، فليس لديها أيّ قدرة على التحكّم بذلك. تستقطع هذه الطريقة الجماع ويمكن أن تقلّل من اللذة.
 طريقة ملاحظة مخاط عنق الرحم لمعرفة الخصوبة	يفرز عنق الرحم مخاطاً يمكن ملاحظته عند المسح بعد التبوّل أو على الملابس الداخليّة. تتغيّر طبيعة وكميّة هذا المخاط خلال الدورة الشهرية. مع الوقت يمكن للمرأة أن تلاحظ وتتعلّم أي نوع من المخاط يشير إلى أنها قد تكون في فترة الخصوبة. بذلك يمكن للمرأة خلال أيام الخصوبة أن تستعمل إحدى وسائل منع الحمل الآتية أو أن تمتنع عن الجماع.	×	تزيد هذه الطريقة من فهم المرأة لجسمها ومن وعيها لنظام عملها. وكذلك تمكّنها هذه الطريقة من توقّع موعد الحيض المقبل. كما يمكن لهذه الطريقة أن تساعد الأزواج الذين يرغبون الإنجاب على تحديد أيام الخصوبة التي يحتمل أن يحدث فيها الحمل. هي طريقة مقبولة من المجموعات المتديّنة التي تعارض استعمال بعض الطرق أو الوسائل الأخرى. تتطلّب هذه الطريقة الوقت لتعلّمها والانتظام في مراقبة المخاط، وكذلك تعاون الشريك.
 طريقة قياس الحرارة لمعرفة الخصوبة	ترتفع درجة حرارة جسم المرأة بشكلٍ طفيف خلال عمليّة التبويض. إذا قاست المرأة حرارتها كلّ صباح قبل النهوض من السرير أو قبل القيام بالحركة، يمكنها أن تحدّد متى يحصل التبويض. في أغلب الأحيان، لا يمكن توقّع يوم التبويض مسبقاً، لكن يمكن للمرأة أن تعلم أنها في فترة عدم خصوبة (الأيام الباقية من الدورة حتى حدوث الحيض) بعد أيام قليلة من حدوث التبويض. قبل حدوث التبويض يمكنها أن تستعمل إحدى طرق منع الحمل الآتية أو الإمتناع عن الجماع.	×	يجب استعمال ميزان الحرارة الدقيق الذي يمكن أن يحدّد الفارق الصغير في أجزاء درجة الحرارة. تساعد هذه الطريقة الأزواج الذين يرغبون الإنجاب على تحديد أيام الخصوبة التي يحتمل أن يحدث فيها الحمل. تتطلّب هذه الطريقة تعاون الشريك.

الطريقة	مما هي وكيف تعمل	إمكانية الوقاية من الإلتهابات المنقولة جنسياً	خصائص أخرى
 طريقة العدّ أو الحساب	تكون الدورة الشهرية منتظمة لدى الكثير من النساء، ويمكنهن بذلك توقّع موعد الحيض المقبل. لذلك يمكن للمرأة أن تحدّد فترة الخصوبة بناءً على طريقة الحساب أو العدّ إذ تحصل الإباضة في منتصف الدورة الشهرية تقريباً، فتكون فترة الخصوبة المحتملة ممتدة من الأيام الثلاثة السابقة للتبويض وحتى الأيام الثلاثة التي تليها. يمكن للمرأة أن تستعمل إحدى طرق منع الحمل الآتية/المؤقتة أو الإمتناع عن الجماع أثناء فترة الخصوبة.	X	هي طريقة عملية للنساء اللواتي لديهنّ دورة منتظمة. تساعد هذه الطريقة الأزواج الذين يرغبون الإنجاب على تحديد أيام الخصوبة التي يحتمل أن يحدث فيها الحمل. تتطلب هذه الطريقة تعاون الشريك.

د- طرق جراحية

بالنسبة للطرق والوسائل المذكورة في الفقرة (أ) والفقرة (ج)، تجدر الإشارة إلى أن هناك اختبارات منزلية لتحديد فترة الخصوبة. تعتبر مكلفة نسبياً، لكنها تساعد على معرفة متى يجب تطبيق إحدى هذه الطرق أو استخدام إحدى هذه الوسائل لتجنّب حدوث الحمل غير المخطط له، أو للتخطيط للإنجاب في الوقت المناسب.

الطريقة	مما هي وكيف تعمل	إمكانية الوقاية من الإلتهابات المنقولة جنسياً	خصائص أخرى
تعقيم الرّجل، قطع القناة الدافقة (الوعاء الناقل) 	عملية جراحية بسيطة تستغرق 15 دقيقة في العيادة ويتمّ خلالها قطع القناة الدافقة، وبذلك يقطع الطريق الذي يؤدي إلى خروج الحيوانات المنوية من الخصيتين إلى السائل المنوي. يمكن التأكد من نتائج العملية بأجراء فحصين للسائل المنوي بينهما فترة 4 أسابيع وتكون نتيجة الفحصين خلّوهما من الحيوانات المنوية. لا تؤثر هذه العملية على الرغبة لدى الرجل، ولا على إحساسه باللذة ولا على عملية القذف.	X	لا تكون هذه الطريقة فعالة قبل مرور 3 أشهر على إجراء العملية. هي طريقة دائمة لا عودة عنها. حالياً هناك محاولات لعملية إعادة فكّ القناة الدافقة من أجل إعادة الخصوبة إلى سابقها، لكنها نجاحتها وفعاليتها لم تثبت بعد.
تعقيم المرأة (إغلاق قناتي فالوب) 	عملية جراحية لقطع وربط الطريق الموصل بين الحيوان المنوي والبويضة أو سدّ قناتي فالوب، مع المحافظة على الدورة الشهرية وانتظامها. لا تؤثر هذه العملية على الرغبة لدى المرأة، ولا على إحساسها باللذة. (tubal ligation).	X	هي طريقة دائمة لا يمكن الرجوع عنها أو تعديلها متى تم تنفيذها.

مستند ٤: ممارسة الرياضة والنظافة الشخصية

النظافة الشخصية :

- الاستحمام يوميا لتنشيط الدورة الدموية ونزول الدم بدون ألم، وللتخلص من الرائحة غير المستحبة.
- القيام بالتمارين الرياضية أيضاً لتنشيط الدورة الدموية وتخفيف الام.
- الحفاظ على نظافة المنطقة التناسلية لتجنب الالتهابات: يتم تنظيف الفرج من الامام باتجاه فتحة الشرج، وذلك لمنع انتقال الجراثيم من فتحة الشرج إلى الأعضاء التناسلية.
- استخدام الفوط الصحية أو الصمامات (Tampons) المناسبة (مصنوعة من مواد قطنية وخالية من العطور) وتغييرها باستمرار (كل ساعتين إلى ٣ ساعات تقريباً إذا أمكن).
- الاهتمام بالتغذية السليمة.
- تجنب مغاطس الماء الساخنة لان ذلك يزيد من إحتقان الحوض ومن النزيف الرحمي.

التغذية :

- يحتاج الشباب إلى نظام غذائي صحي ومتوازن يقدم إليه الغذاء اللازم لنموه ويحفظ سلامة صحته. فمرحلة المراهقة هي من المراحل التي يكتسب فيها الفرد زيادة كبيرة في الطول والوزن، ولذلك فهي تتسم بزيادة كبيرة في الاحتياجات الغذائية لمختلف المغذيات العامة والدقيقة، النشويات والبروتين ومجموعة الفيتامينات والمعادن، خاصة الكالسيوم والحديد.
- وظائف الطعام:
- مساعدة الجسم على النمو
- حماية الجسم من الأمراض

-التزود بالطاقة

-الشعور باللذة

ولكن ما العناصر الغذائية المهم توفرها في تغذية الشباب؟

-الكربوهيدرات: تعتبر من أهم مصادر الطاقة، حيث تزداد احتياجات

الشباب للطاقة والسعرات الحرارية في هذه الفترة وذلك لتغطية

احتياجات النمو، اذ تصل احتياجات الفتيات في هذه المرحلة إلى

٢٠٠٠-٢٢٠٠ سعر حراري بينما تصل احتياجات الشباب إلى ٢٥٠٠-

٣٠٠٠ سعر حراري ومن اهم المواد الغذائية الغنية بالكربوهيدرات الارز،

البطاطا، الذرة، الخبز، المعكرونة.

-البروتينات: وهي مصدر جيد للطاقة يعطي الغرام الواحد منها ٤ سعر

حراري، تزداد احتياجات الشباب للبروتينات في هذه المرحلة لنمو

العظام والعضات، وتصل احتياجات الفتيات في هذه المرحلة إلى ٤٥ -

٥٠ غراما باليوم بينما تصل احتياجات الشباب إلى ٥٠-٦٠ غراما باليوم.

-ومن أهم المواد الغذائية الغنية بالبروتينات؛ اللحوم الحمراء والبيض،

البيض، الحليب، الألبان، الأجبان، وهناك البروتين النباتي الذي يتوفر في

البقوليات، العدس، الفول، الحمص.

-الدهون: من أغنى مصادر الطاقة اذ يعطي الغرام الواحد منها ٩ سعر

حراري وهي ضرورية للجسم العطاءه ما يلزمه من الطاقة للقيام

بالنشاطات اليومية، ومن أغنى مصادر الدهون البيض، الزبدة، اللحوم

الحمراء، الحليب ومشتقاته والكريمة.

-الكالسيوم: يعد من العناصر المعدنية الضرورية في هذه المرحلة اذ

تصل احتياجات الشباب لعنصر الكالسيوم إلى ١٢٠٠ ملغرام باليوم،

وذلك لنمو وبناء العضات والعظام والاستمرارية جريان الدم

والكالسيوم ضروري أيضا لتقليل احتمالية حصول كسور في العظام،

ويقلل أيضا من خطر حدوث هشاشة العظام في المستقبل ومن اهم المواد الغذائية الغنية بالكالسيوم الحليب، والألبان، والأجبان، والسبانخ، وصفار البيض.

-الحديد: عنصر مهم في هذه المرحلة نتيجة للتغيرات الهرمونية التي تحدث في هذه الفترة لذلك تزداد الاحتياجات لعنصر الحديد في هذه المرحلة لتصل إلى ١٥ ملغراما باليوم، ومن اهم المواد الغذائية الغنية بالحديد اللحوم الحمراء وخاصة الكبد والطحال والخضار مثل الحمص والفاول والسبانخ والجرجير والبقدونس والكزبرة.

-الفيتامينات: تزداد احتياجات الشباب للفيتامينات في هذه المرحلة خاصة لفيتامينات A.B.C ، فهي تساعد على النمو وبناء العضلات وتقي من الإصابة بالعديد من الأمراض، ومن أهم المواد الغذائية الغنية بهذه الفيتامينات (البرتقال، الليمون، الجوافة، الجزر، البطاطا، الفلفل الأخضر).

الرياضة:

- نتيجة للنشاط الكبير الذي يتمتع به الشباب في هذه المرحلة من العمر يمكنهم أن يشاركوا في العديد من الرياضات التي تجعلهم ينمون قدراتهم الجسدية والنفسية والاجتماعية معا. كما تعتبر الرياضات الجماعية من أفضل الأنواع التي يمكن للشباب الانتساب إليها والمشاركة فيها، على غرار كرة القدم وكرة السلة وغيرها، فهي بالإضافة إلى الفوائد الجسدية التي توفرها له، تساعد أيضاً على بناء الكثير من الصداقات والعلاقات مع الآخرين، خصوصاً أنها تنمي لديه القدرة على التواصل مع الآخرين وعلى العمل ضمن فريق ناجح وتنمي أيضاً لديه روح التعاون والمساعدة.

- فوائد الرياضة للمراهقين:
- ممارسة الرياضة تفيد كل جزء من الجسم، بما في ذلك العقل.
- تساعد الجسم في إنتاج الاندورفين، والمواد الكيميائية التي يمكن أن تساعد الشخص على الشعور بالسعادة.
- تساعد على النوم بشكل أفضل.
- يمكن أن تساعد بعض الذين يعانون من الاكتئاب المعتدل وانخفاض تقدير الذات.
- في الواقع الرياضة تعتبر من أهم الأمور التي تساعد الجسم في الحفاظ على وزن صحي.
- التمرين يساعد الشباب على فقدان الوزن وخفض خطر الإصابة ببعض الأمراض.
- نمو العضلات والعظام.
- من خلال الرياضات الجماعية، يتعرف الشباب على مجموعات جديدة من الأقران.
- تساهم الرياضة باكتساب قيم وضوابط داخلية معينة مثل: الصبر، المثابرة، تقبل الفوز والخسارة، اشراك الاخر، التعاون، التنافس السليم، الالتزام واحترام القوانين.
- تبني نمط حياة صحي يملأ وقت الشباب وقد يجنبهم عادات سيئة كاللجوء إلى التدخين وغيره.

المحور الأول : الجلسة الثالثة

عنوان الجلسة : الأمراض المنقولة جنسياً وسبل الوقاية

مخرجات التدريب Training Outcomes

- أن يـ/ تكتسب المتدرب/ة معرفة شاملة بأنواع الأمراض المنقولة جنسياً، أعراضها.
- أن يـ/ يتمكن المتدرب/ة من تحديد طرق انتقال الأمراض المنقولة جنسياً، العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بها، وسبل الوقاية منها.
- أن يـ/ تطور المتدرب/ة قدرته/ا على اتخاذ قرارات مستنيرة بشأن صحته الجنسية، بما في ذلك الاختيار مع الشريك/ة، واستخدام وسائل الحماية، والفحوصات الطبية الدورية.
- أن يـ/ تتبنى المتدرب/ة موقفاً إيجابياً تجاه الصحة الجنسية، ويـ/ تقوم بتصحيح المفاهيم الخاطئة الشائعة حول الأمراض المنقولة جنسياً، ويـ/ تشجع الآخرين على اتباع ممارسات جنسية آمنة.
- أن يدرك المتدرب/ة أهمية الفحص الدوري للكشف المبكر عن الأمراض المنقولة جنسياً و / أو الأمراض السرطانية التي تصيب الثدي أو عنق الرحم أو البروستات، وأن يكون لديه/ا القدرة على الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية المتعلقة بالصحة الجنسية.

محتوى التدريب Training Components

الوقت: ١٢٠ دقيقة	
الفئة المستهدفة	الشباب / الشبابات ١٨ - ٣٠ عاماً
الاطار العام للتدريب / العناوين الأساسية	
- الأمراض المنقولة عبر الممارسة الجنسية غير الآمنة، عوارض وسبل وقاية. - أهمية الفحص الدوري للكشف المبكر عن الأمراض المنقولة جنسياً وبداية اي تغيرات ذات طبيعة سرطانية. - طرق الوقاية الفعالة من الأمراض المنقولة جنسياً، بما في ذلك استخدام الواقي الذكري. - أهمية التواصل الصريح والفتوح حول الصحة الجنسية مع الشركاء ومقدمي الرعاية الصحية. - خدمات الرعاية الصحية المتعلقة بالصحة الجنسية.	

Session Plan خطة الجلسة

الوقت	النشاط	نواتج	وصف	الأدوات اللازمة
٥ دقائق	تحمئة	بناء الثقة، تكوين جو مريح، التعرف على توقعات المشاركين.	نبدأ بدائرة، كل مشارك/ة يـ/ تقول شيء واحد يـ/ نتطلع لتعلمه.	لا شيء
٣٥ دقيقة	عصف ذهني عرض تقديمي لعبة: صح أو خطأ	تفعيل المعرفة الأولية للمشاركين، تحديد الفجوات المعرفية. تقديم معلومات أساسية عن الأمراض المنقولة جنسياً، تعريف المصطلحات، شرح طرق الانتقال. تقييم المعرفة، تصحيح المفاهيم الخاطئة وخلق جو تفاعلي.	نسأل وندون على السبورة سؤالاً مفتوحاً مثل: "ما هي الأمراض التي تعرفونها والتي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي؟" ونترك مساحة للمشاركين لتدوين أفكارهم. نعرض عرضاً تقديمياً مبسطاً يشمل: تعريف الأمراض المنقولة جنسياً، أنواعها الشائعة، طرق انتقالها، أعراضها، مضاعفاتها. نطرح عليهم أسئلة حول الأمراض المنقولة جنسياً. يتجه كل مشارك/ة إلى لافتة "صح" أو "خطأ" للإجابة. وثم نשוב للإجابات.	سبورة وقلم جهاز عرض، شاشة، عرض تقديمي جاهز لافتات مكتوب عليها "صح" و"خطأ" لكل المجموعة، أسئلة مكتوبة

٧٥ دقيقة	ورشة عمل: ترتيب المعلومات لعبة الأمراض المنقولة جنسياً والدرع الواقي	تنظيم المعلومات حول مرض معين، تعميق الفهم. التعرف على طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً. أهمية الحوار والتوافق فيما يتعلق بالحق في الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً بين الشركاء .	نقسم المشاركين إلى مجموعات ونعطي كل مجموعة، مجموعة من البطاقات التي تحتوي على معلومات عن مرض معين (الأعراض، الأسباب، الوقاية، العلاج). يطلب من المجموعات ترتيب البطاقات بشكل صحيح وعرض نتائجهم. يقف المشاركون/ات و على كّل واحدٍ منهم/ن أن يـ/تختار بصمت شخصين من المجموعة "شخصاً" ليكون درعه الواقي وشخصاً آخرّاً ليكون الأمراض المنقولة جنسياً." على المجموعة أن تتحرك في المساحة المخصصة للعب وأن يتجنّب كلّ شخص أن يكون على تماسٍ مع الشخص الذي يمثل الأمراض المنقولة جنسياً بالنسبة له عن طريق الاحتماء بدرعه الواقي.	بطاقات، أوراق، أقلام
٥ دقائق	اغلاق الجلسة : النقاش الجماعي	تبادل الأفكار والخبرات، طرح الأسئلة، معالجة المخاوف.	نفتح باب النقاش حول المواضيع التي تم تناولها، ونشجع المشاركين على طرح أسئلتهم ومخاوفهم.	لا شيء

تفصيل التمارين Activities Details

موضوع و اسم النشاط	الأعراض المنقولة جنسياً والالتهابات- الحقائق مقابل المعلومات المغلوطة
الأهداف الخاصة للجزء الأول	مساعدة المشاركين/ات على استكشاف مدى معرفتهم عن الأمراض المنقولة جنسياً. تعزيز معرفة المشاركين/ات عن الأمراض المنقولة جنسياً .
النشاط الأول وصف مفصل للنشاط	- الجزء الأول: نبدأ بتقديم الموضوع: يمكن للناس أن يختبروا آثار إيجابية أو سلبية نتيجة لممارسة الجنس: النتائج والآثار الإيجابية تشمل المتعة والحميمية والحمل المرغوب به. أما النتائج السلبية المترتبة عن النشاط الجنسي غير الآمن، فقد تشمل الأذى النفسي/العاطفي أو الجسدي، الأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس نقص المناعة البشري (HIV) والحمل غير المقصود. - نطرح الأسئلة المرفقة (أسئلة حول التمرين) - نستمع إلى إجابات المشاركين/ات وعند سماع إجابات خاطئة أو غير دقيقة، نعلن ذلك بوضوح، ونوضح بأنهم سيكتشفون/ يكتشفن المعلومات معاً، وبأنهم/ن سيتمكنون/ يتمكن من تصحيح معلوماتهم/ ن الخاطئة أو تأكيد معلوماتهم الصحيحة من خلال العرض التقديمي والأنشطة. - ثم نقوم بعرض أنواع الأمراض المنقولة جنسياً. (العرض التقديمي: ١) - الجزء الثاني: نقسم الغرفة جزئين ناحية اليمين نضع كلمة صح وإشارة وناحية اليسار نضع كلمة خطأ وإشارة - نشرح بأننا سنلعب لعبة لنطور معرفتنا بالأمراض والالتهابات المنقولة جنسياً: سوف تسرون في كافة أرجاء الغرفة. عندما تسمعون جملة من الجمل التي

سأقولها تتوقفون عن المشي، ويقرر كل واحد وواحدة منكم إذا كانت المعلومة صح أو خطأ ويقف في الجهة المناسبة لاختياره/ا. (مستند رقم ١) - نناقش كل معلومة فوراً بعد أن يحسم المشاركون/ات خيارهم كي نحرص على تصويب المعلومات، ونقدم المعلومات الإضافية من أجل التوضيح. (مستند رقم ١) - نختار بعض من الجمل الموجودة في اللائحة (مستند رقم ١) حسب الوقت المتوفر وحسب سعة اضطلاع المشاركين/ات.		
- هل تعرفون أنواع من الأمراض والالتهابات المنقولة جنسياً؟ - ما هي الأمراض التي تعرفونها والتي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي؟	أسئلة حول التمرين	
- عند نهاية التمرين، نعلم المشاركين/ات أن هناك بعض أنواع من الأمراض والالتهابات التي تصيب الجهاز التناسلي ولا تنتقل عبر الجنس، بل يسببها استعمال بعض العلاجات الطبية أو تكون عبارة عن عوارض جانبية لبعض الأدوية. إضافة إلى ذلك فهناك بعض الأمراض التي تنتقل باستخدام المراحيض دون تطهير وراء شخص مصاب بالعدوى. - نتأكد من أن الجميع قد فهموا ما هي الأمراض والالتهابات المنقولة جنسياً، بما فيها فيروس نقص المناعة البشري المكتسب HIV والذي يتطور في مراحله ليتحول إلى الإيدز AIDS . - نشجع المشاركين/ات على طرح الأسئلة وعلى قراءة مراجع إضافية . WHO	خلاصة التمرين	
- لوح قلاب - أوراق - أقلام - مستند رقم ١ - العرض التقديمي	المواد اللازمة لهذا النشاط	
- ٣٥ دقيقة	مدة النشاط	

لترتّب جدول الأمراض والالتهابات المنقولة جنسياً	موضوع واسم النشاط	
-أن يطور المشاركون/ات معرفتهم بأنواع الأمراض والالتهابات المنقولة جنسياً وخصائصها وبطرق انتقالها وطرق الوقاية منها وطرق معالجتها. -أن يطور المشاركون/ات معرفتهم بطرق الوقاية من الالتهابات المنقولة جنسياً. -أن يطور المشاركون/ات فهمهم لأهمية الحوار بين الشركاء وخاصة بما يتعلّق بالحقوق في الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً.	الأهداف الخاصة للجزء الأول	
-يتم اعداد بطاقات تتضمن العناوين التالية لتشكّل اجزاء من Puzzle نتيجه المستند رقم ٢ حيث تتوزع على الشكل التالي: بطاقة "اسم المرض المنقول جنسياً" مثلاً: "القرحة التناسلية" ، بطاقة "الأعراض لدى النساء" "الأعراض لدى الرجال" حيث يتم قص العوارض من الجدول المرفق مثلاً: معظم النساء لا يظهرن ايه عوارض (المرض الكلاميديا)، بطاقة سبل العلاج وإمكانية الشفاء ، وبطاقة الوقاية وبطاقة هل يوجد لقاح مثل (نعم يوجد لقاح ...). -نوزّع المشاركون/ات على مجموعات ونعطي كلّ مجموعة الجزء الأول من سلسلة بطاقات "الأمراض المنقولة جنسياً" وهو عبارة عن بطاقات كتب على كلّ واحدة منها اسم إحدى الأمراض. نعطي المجموعات بضع دقائق ليناقدش الأفراد داخل كلّ مجموعة ما يعرفوه عن تلك الأمراض. ثم نطلب من كلّ مجموعة ان ترتّب البطاقات الواحدة تلو	وصف مفصّل للنشاط	النشاط الثاني

الأخرى بشكل عامودي على الطاولة أو على لوحة ورقية معلقة على الحائط أو على الأرض.

-نوزّع على كلّ مجموعة الجزء الثاني من سلسلة البطاقات وهو عبارة عن بطاقات كتب على كلّ واحدة منها العوارض لدى المرأة والرجل المطابقة لإحدى الأمراض

- نطلب منهم ان يطابقوا بطاقة العوارض مع نوع الأمراض المنقولة جنسياً الملائم لها ويضعوها إلى جانبه.

عندما تنهي المجموعات هذه الخطوة نستمع إلى الإجابات، ونصوب عند الضرورة. نتأكد من أن كلّ المجموعات قد وضعت البطاقة في مكانها المناسب بعد التصحيح

-نكمل ونوزع الجزء الثالث وهو عبارة عن بطاقات كتب على كلّ واحدة منها سبل العلاج المطابقة لإحدى الأمراض المنقولة جنسياً، ونتابع كما في الخطوة السابقة.

- نكمل ونوزّع الجزء الرابع وهو عبارة عن بطاقات كتب على كلّ واحدة منها الوقاية المطابقة لإحدى الأمراض المنقولة جنسياً، ونتابع كما في الخطوات السابقة.

-نكمل ونوزع الجزء الخامس وهو عبارة عن بطاقات كتب على كلّ واحدة منها إجابة على سؤال هل يوجد لقاح؟ لكلّ من الأمراض المنقولة جنسياً، ونتابع كما في الخطوات السابقة.

-في النهاية سوف يحصلون على جدول إذا قرأوه بطريقة أفقية فسيحصلون على ملخص وافٍ عن كلّ من الأمراض المنقولة جنسياً. (مستند رقم ٢ - نتيجة الـ Puzzle)

-نيسر النقاش باستخدام (أسئلة حول التمرين - سؤال رقم ١)

-نستمع إلى الإجابات المختلفة ونصوب أو نضيف المعلومات عند الضرورة.

- يقف المشاركون/ ات في دائرة ونطلب من كل واحد منهم أن يختار بصمت شخصين من المجموعة والا يعلم أحداً باختياره. يختار شخصاً ليكون درعه الواقي وشخصاً آخرًا ليكون الأمراض المنقولة جنسياً. - نطلب من المجموعة أن تتحرك في المساحة المخصصة للعب وأن يتجنب كل شخص من أن يكون على تماسٍ من الشخص الذي يمثل الأمراض المنقولة جنسياً بالنسبة له عن طريق الاحتماء بدرعه الواقي أي المشي والتحرك بطريقة تجعل "الدرع الواقي" بمثابة فاصل بين الشخص والأمراض المنقولة جنسياً. - نشرح بأننا عندما نقول كلمة توقفوا أو stop على الجميع الوقوف فوراً، ويخرج من اللعبة كل من ليس أمامه في هذه اللحظة "درعه الواقي" ليفصله عن الشخص الذي يمثل "الأمراض المنقولة جنسياً" بالنسبة له. تستمر اللعبة حتى خروج الأكثرية، وهي بمثابة تنشيط أو تمهيد للنقاش. - نعود للجلوس ونناقش الأسئلة ا) أسئلة حول التمرين - سؤال رقم ٢ و سؤال رقم ٣ - نصبوب عند الضرورة ونستعين بخلاصة التمرين . - ونقوم بعرض تقديمي رقم ٢: طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً. - نختم بسؤال المشاركين/ ات (أسئلة حول التمرين- سؤال رقم ٢)		
- كل الأمراض المنقولة جنسياً تنتقل عبر الاتصال الجنسي، فما هو إذا الاتصال الجنسي؟	أسئلة حول التمرين	

- ما هي برأيكم وسائل الحماية والوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً التي تلعب دوراً شبيهاً بـ "الدرع الواقي" كما في اللعبة التي قمنا بها؟ - برأيكم على من تقع مسؤولية الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً في العلاقة بين الشريكين؟ - ما رأيكم/ن بهذا النشاط وما هو الجديد الذي تعلمه كل منكم/ن وما أهمية وفائدة هذه المعرفة؟.		
- الاتصال الجنسي هو كلّ نوع من أنواع النشاط الجنسي والتي تشمل احتكاك الأعضاء التناسلية أو المنطقة التناسلية. كما يمكن أن يكون الاتصال بالمهبل عبر اليد في هذه الحالة، يمكن لعدوى بعض الأمراض المنقولة جنسياً أن تنتقل عبر اليد إذا عاد الشخص ولمس أعضائه التناسلية بعد أن تلوّثت يده بالسوائل الجنسية للشخص الحامل للعدوى (المني أو السائل الذي يخرج عند الاستثارة من المهبل). - هناك أنواع كثيرة من الأمراض التي لا تظهر أية عوارض لدى بعض الناس، وهذا يعني أنه قد يكون هناك أشخاص حاملين للعدوى وهم لا يعلمون، لذلك يجب استخدام الواقي الذكري/ الانثوي بشكل دائم أثناء الاتصال الجنسي من أجل ضمان الحماية، غير أن الواقي قد لا يؤمن الحماية الكاملة . - لذلك، في بعض الحالات، من الضروري الامتناع عن ممارسة الجنس لتوفير أكبر قدر من الحماية إلى حين إعادة توفّر الشروط الصحية اللازمة لمعاودة الاتصال الجنسي.	خلاصة التمرين	

-هناك أخرى للوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً منها مراعاة قواعد النظافة الشخصية والتنبه لعلامات الالتهاب واللجوء إلى المركز الصحي في حالة حدوث أية عوارض، والامتناع عن العلاقات الجنسية وعدم استخدام الأدوات الطبية غير المعقمة أو الأدوات الأخرى غير المعقمة والمتصلة بالدم أو بمناطق الاتصال الجنسي، وعدم نقل الدم الملوّث. - يوجد علاج لبعض الأمراض تشفي بشكل كامل كأضرار الجهاز البولي والتناسلي، وخاصة إذا ما كان التدخل الطبي في المراحل الأولى من المرض، اما علاج فيروس الـ HIV فيعطى علاجات تساعد على الحد من تفاقم المرض (العلاج المضاد للفيروسات Antiretroviral therapy -) في فترة الحضانة، وتؤخر تحوله إلى مرحلة مرض الايدز. - ان مسؤولية الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً مسؤولية مشتركة بين أي شريكين لذلك من المهم أن يكون هناك احترام متبادل لحقوق بعضهما، وأن يتواصلا بينهما حول سبل الوقاية.		
- نسخ من سلسلة بطاقات الأمراض المنقولة جنسياً على عدد المجموعات (٣ إلى ٤)، مرفق مستند رقم ٢ - نسخة مطبوعة بخط كبير من مستند رقم ٢ - جدول الأمراض المنقولة جنسياً.	المواد اللازمة لهذا النشاط	
- ٧٥ دقيقة	مدة النشاط	

ملاحق عرض تقديمي رقم (١)

مستند رقم ١:

لائحة الحقائق أو المعلومات خاطئة/ مغلوطة (حول الأمراض المنقولة جنسياً والالتهابات مع إجاباتها وتوضيح الإجابات):

١. فيروس نقص المناعة البشري (HIV) يسبب الايدز. ✓
٢. ينتقل فيروس نقص المناعة (HIV) عبر تبادل القبات بين شخص يحمل الفيروس وشخص غير حامل للفيروس X >يمرّ الفيروس عبر سوائل الجسم الجنسية الإفرازات المهبلية والسائل منوي ولا يمر أبداً عبر اللعاب<
٣. يمكن لفيروس نقص المناعة (HIV) أن ينتقل عبر لسعة البعوض. X >تصحح أن فيروس HIV ينتقل أيضاً عبر الدم لكن لا ينتقل الا عبر الدم البشري (الملوث) لذلك يسمى بفيروس نقص المناعة البشري (Virus Immune Human)<
٤. ممارسة الجنس بواسطة الفم يمكن أن تسبب انتقال عدوى الأمراض المنقولة جنسياً بما فيها فيروس نقص المناعة المكتسب (HIV). ✓
٥. الأشخاص النشطون جنسياً يمكن أن يقوموا بخطوات وقائية لتخفيف احتمال التقاط العدوى بالأمراض المنقولة جنسياً. ✓
٦. يقوم فيروس HIV بمهاجمة جهاز المناعة في جسم الإنسان وإضعافه مما يعرّض الجسم إلى أمراض أخرى متعددة يمكنها أن تؤدي إلى الموت ✓ >المناعة هي قدرة الجسم على مقاومة الأمراض.<

٧. يمكن معالجة جميع الأمراض المنقولة جنسياً ويمكن أن يشفى الشخص منها تماماً. X > بعضها لا يمكن الشفاء منه تماماً حتى اليوم مثل الـ HIV والهربس Herpes والـ HPV <

٨. إذا تم اكتشاف عدوى فيروس نقص المناعة HIV باكراً، يمكن تحسين الوضع الصحي للشخص المتعايش مع الفيروس ✓ .

٩. يوجد علاج لأمراض الجهاز البولي والتناسلي اما مرض الايدز فيعطى حامل المرض العلاج المضاد للفيروسات (Therapy Antiretroviral) والذي يبطئ تقدم المرض بشكل كبير ✓ > ليس هناك علاج يشفي تماماً حتى اليوم لكن هناك علاج يبطئ تطور المرض فقط إذا تم التشخيص باكراً <

١٠. الحماية من الأمراض المنقولة جنسياً لا تعتبر حق من حقوق الإنسان . X > الحماية والرعاية المتعلقة بصحة الإنسان بما فيها صحته الجنسية هي حق من حقوقه <

١١. الإناث هم أكثر عرضة لانتهاك حقهم بالحماية من الأمراض المنقولة جنسياً خاصة اللواتي تفتقدن قدرة الإصرار على استعمال الواقي . ✓

١٢. يتم فحص فيروس نقص المناعة عبر فحص البول . X > يتم فحصه عبر فحص خاص للدم <

١٣. يمكن أن تنقل الام فيروس نقص المناعة HIV إلى طفلها أثناء الحمل أو الولادة أو الرضاعة . ✓ > قد يمر الفيروس أيضاً عبر حليب الام . ممكن خفض احتمال نقل العدوى للطفل أثناء الحمل عبر متابعة العلاج antiretroviral therapy الذي يخفض نسبة الفيروس بالدم ويبطئ تدمير جهاز المناعة، وعند الولادة من خلال إجراء الولادة القيصرية <

١٤. من حقّ المراهقين والمراهقات أن يقوموا بفحص فيروس نقص المناعة إذا
رغبوا بذلك ومن حقّهم أن تبقى نتائجه سرية . ✓

١٥. يمكن الأشخاص المتعاشين مع فيروس نقص المناعة ومرض الايدز أن
يكملوا حياتهم تقريباً بشكل طبيعي وأن يقوموا بعلاقات جنسية محمية
ومرضية إذا حصلوا على الرعاية الصحية اللازمة والإرشاد. ✓

١٦. التهاب الكبد الفيروسي هو من الأمراض المنقولة جنسياً. ✓ >ينتقل أيضاً عبر
الدم الملوث بالفيروس<

١٧. الكلاميديا (chlamydia) هو نوع من الأمراض المنقولة جنسياً وقد
يسبب العقم (عدم القدرة على الحمل) للنساء. ✓ >إذا لم تتم معالجته
باكراً<

١٨. الزهري (Syphilis) التهاب يصيب النساء والرجال وإذا لم تتم معالجته ممكن أن
يؤدي إلى الموت. ✓

١٩. تظهر عوارض داء الوحيدات المشعرة المهبلية (Trichomoniasis) على
الرجال أكثر من النساء. X >تظهر العوارض عند النساء منها إفرازات
صفراء/ خضراء اللون كريهة الرائحة وألم عند الجماع، ونادراً ما تظهر
عوارض لدى الرجال<

٢٠. ليس هناك لقاح للوقاية من التهاب الكبد الفيروسي B Hepatitis . ✓
٢١. كلّ الالتهابات المنقولة جنسياً لها عوارض واضحة . X >في بعض الأحيان بعض
الأمراض لا تظهر لها عوارض<

٢٢. ان استعمال الواقي الذكري لا يكفي للوقاية من فيروس نقص المناعة
HIV أثناء الجماع. ✓ >يجب أن يتم استعمال الواقي بشكل جيد، عدم
استعمال الواقي الذكري مع الواقي الأنثوي في الوقت نفسه كي لا
يتمزق، وكذلك وعدم استخدام واقيين الواحد فوق الآخر في الوقت

عينه - التأكد مع عدم تعرضه للتلف أو انتهاء مدة الصلاحية-كما يمكن أن ينتقل الفيروس عبر الجنس الفموي لذلك من المهم أخذ الاحتياطات البديلة. وقد لا يحمي الواقي من انتقال العدوى إذا كان هناك تقرحات أو جروح في أماكن أخرى، لذلك عند الشك بإمكانية العدوى من الأفضل الامتناع عن الجنس حتى إجراء الفحوصات < ٢٣. الام المصابة بالكالميديا تنقل العدوى للمولود أثناء الولادة مما قد يتسبب له بالعمى . ✓

٢٤. يمرض فيروس نقص المناعة عبر الدم الملوث بالفيروس، لذلك من الخطر استعمال أدوات جارحة او ثاقبة ملوثة بالدم وغير معقّمة، مثل أدوات الجراحة الطبية والشفرات وأدوات الوشم وإبر حقن المخدرات . ✓

العرض التقديمي ٢: مرفق PPT- المحور الأول - الجلسة الثالثة

مستند رقم ٢:

جدول الالتهابات المنقولة جنسيا

هل يوجد لقاح؟	الوقاية	سبل العلاج وإمكانية الشفاء	العوارض لدى الرجل	العوارض لدى المرأة	الإلتهاب المنقول جنسياً
كلاً	يؤمن الواقي حماية جيّدة لكن يجب استخدامه طوال العملية الجنسية	نعم	غالباً لا تظهر العوارض لدى النساء. أما العوارض بالنسبة للمرأة والرجل فهي قروح مؤلمة على الأعضاء التناسلية، تضخم الغدد الليمفاوية في الفخذ.		القرحة التناسليّة (Chancroid)
كلاً	يؤمن الواقي حماية جيّدة لكن يجب استخدامه طوال العملية الجنسية	نعم، لكن إذا تُركت دون علاج، قد تؤدي إلى مرض إلتهاب الحوض لدى النساء مما قد يؤدي إلى العقم. أما المضاعفات لدى الرجال فهي نادرة خصائص إضافية: قد تنقل المرأة الحامل العدوى إلى طفلها مما قد يسبب لديه التهاب في الرئتين أو في العينين.	غالباً لا تظهر العوارض لدى الرجال. قد تكون إفرازات من القضيب شبيهة بالقبح أو حرق عند التبول	معظم النساء لا يظهرن أية عوارض. قد تظهر لديهن إفرازات مهبلية غير عادية أو يشعرن بحرق عند التبول.	الكلاميديا Chlamydia
كلاً	يؤمن الواقي حماية جيّدة لكن يجب استخدامه طوال العملية الجنسية	نعم، لكن إذا تُركت دون علاج، قد تؤدي إلى مرض إلتهاب الحوض لدى النساء، وقد تؤدي إلى العقم لدى الرجال والنساء على حدّ سواء. خصائص إضافية: قد تنقل المرأة الحامل العدوى إلى طفلها مما قد يسبب لديه العمى	إفرازات من القضيب أو حرق عند التبول. بعض الرجال لا تظهر عليهم أية عوارض.	معظم النساء لا يظهرن أية عوارض. قد تظهر لديهن إفرازات مهبلية غير عادية أو يشعرن بحرق عند التبول.	السليلان Gonorrhea
نعم	يؤمن الواقي حماية جيّدة لكن يجب استخدامه طوال العملية الجنسية. كما يجب عدم مشاركة الحقن والأدوات الجراحية غير المعقمة أو شفرات الحلاقة مع آخرين. على المرأة الحامل أن تعلم طبيبها	على الرغم من أنه لم يتم العثور على علاج شافٍ لالتهاب الكبد الفيروسي -ب-، إلا أنه في كثير من الحالات يتخلص الجسم من العدوى من تلقاء نفسه. أحياناً قد يتطور إلى مرض مزمن في الكبد. الأطفال والرضع هم في خطر أكبر أن تصبح إصابتهم مزمنة. خصائص إضافية: ينتقل أيضاً عبر الدم الملوّث بالفيروس ومن المرأة الحامل إلى طفلها.	بعض الناس يختبرون عوارض شبيهة بعوارض الإنفلونزا والبرقان (الصفيرة) ويكون البول لديهم داكن اللون. والبعض قد لا يختبر أية عوارض		إلتهاب الكبد الفيروسي-ب (Hepatitis- B)
كلاً	على حامل هذا النوع الالتهابات أن يستخدموا الواقي دائماً بما أنه ليس هناك علاج شافي تماماً. وبما أنه ينتقل حتى عندما تزول العوارض. عند معاودة العوارض، على حامل الهريس أن يمتنع عن ممارسة أي نشاط جنسي بما أن الواقي قد لا يكون كافياً لحماية الشريك. كما يجب غسل اليدين جيّداً من أجل التأكد من أن العدوى لن تنتقل إلى أجزاء أخرى من الجسد	كلاً، ولكن يمكن التحكم بالعوارض من خلال العلاج. خصائص إضافية: قد تنقل المرأة الحامل العدوى إلى طفلها. يوجد نوع من الهريس الذي يصيب الفم ويمكن أن ينتقل من الفم إلى الأعضاء التناسلية والعكس.	فترات متكرّرة من التقرّح المؤلم في الأعضاء التناسليّة أو الشرج		الهريس التناسلي (Genital Herpes)

هل يوجد لقاح؟	الوقاية	سبل العلاج وإمكانية الشفاء	العوارض لدى الرجل	العوارض لدى المرأة	التهاب المنقول جنسياً	
كلاهما	يؤمن الواقي حماية جيّدة لكن يجب استخدامه طوال العملية الجنسية. كما يجب عدم مشاركة الحقن والأدوات الجراحية غير المعقمة أو شفرات الحلاقة مع آخرين. على المرأة الحامل أن تعلم طبيبها كي يطلعها على طرق الوقاية ويتابعها لمنع انتقال الفيروس إلى الجنين. إذا شكّ الشخص باحتمال انتقال العدوى إليه فإن هناك علاج ومثاق (prophylactic) يتم أخذه خلال الـ 36 ساعة من لحظة الاحتكاك مع الدم أو السوائل الجنسية غير الموثوق بها، وذلك لمنع إنتشار العدوى في الجسم.	كلاهما. فالإيدز مرض مزمن. ويؤدي في النهاية إلى الوفاة. ولكن العلاج (العلاج المضاد للفيروسات-Antiretroviral therapy) يبطئ تقدم المرض بشكل كبير. خصائص إضافية: ينتقل أيضاً عبر الدم الملوث بالفيروس ومن المرأة الحامل إلى طفلها.	عموماً، ليس لفيروس نقص المناعة البشري أية عوارض في مراحله المبكرة. لكنه عادةً يؤدي إلى مرض الإيدز. ونتيجة لتدهور المناعة قد يعاني مريض الإيدز من الإلتهابات والسرطانات المختلفة، وغيرها من الأمراض التي تهدد الحياة.	فيروس نقص المناعة البشري (HIV)		
نعم. يحمي من السلالات المسببة لمعظم سرطانات عنق الرحم والتآليل التناسلية.	إجراء الفحوصات الدورية لخلايا عنق الرحم. في حالة الإصابة بالتآليل يؤمن الواقي الحماية من العدوى، لكن يجب استخدامه كل الوقت خلال العملية الجنسية.	كلاهما. ولكن يمكن التحكم بالعوارض من خلال العلاج. بعض سلالات الفيروس قد تتطور لتسبب سرطان عنق الرحم لدى النساء. خصائص إضافية: في حال سبب الفيروس التآليل التناسلية (Genital warts)، فيمكن إزالتها في العيادة بواسطة التجميد أو الحرارة أو الطلاء الكيميائي. يمكن للتآليل أن تعود	يمكن أن يكون بدون عوارض. بعض سلالات الفيروس تسبب التآليل التناسلية	فيروس الورم الحليمي البشري (HPV)		
كلاهما	على حاملي هذا النوع الإلتهابات أن يستخدموا الواقي دائماً بما أنه ليس هناك علاج شافي تماماً	نعم. إذا تم علاجه في مراحله المبكرة. بدون علاج، تبقى العدوى في الجسم. في مرحلة متأخرة من مرض الزهري، يلحق الضرر بالأعضاء الداخلية ويمكن أن يكون قاتلاً. خصائص إضافية: قد تنقل المرأة الحامل العدوى إلى طفلها. كما تنتقل العدوى أيضاً عبر الجنس الفموي	تبدأ بواحدة أو أكثر من الفروخ غير المؤلمة على الأعضاء التناسلية والمستقيم، أو الفم. قد نلاحظ في المرحلة الثانية الطفح الجلدي، والجروح أو الضرر في الأغشية المخاطية، والحمى، والشعور بالانزعاج. أما المرحلة الكامنة فتبدأ عندما تزول هذه العوارض.	الزّهري (Syphilis)		
كلاهما	يؤمن الواقي حماية جيّدة لكن يجب استخدامه طوال العملية الجنسية	نعم	عادة لا توجد عوارض لدى الرجال. في بعض الأحيان هناك إفرازات خفيفة أو حرق طفيف عند التبول أو القذف	يمكن للنساء أن تختبر وجود إفرازات مهبلية صفراء-خضراء ذات رائحة قوية. قد يسبب أيضاً الحكة أو عدم الراحة أثناء الجماع وأثناء التبول.	داء المشعرات المهبليّة (Trichomoniasis)	
كلاهما	الإلتزام بقواعد النظافة الشخصية وتجنّب الإتصال الجنسي مع شخص مصاب إلى حين شفائه، وكذلك تجنّب مشاركته الألبسة والفراش.	نعم. يستخدم غسول طبي خاص على كامل الجسم وكريم طبي لتخفيف الحكة. كما يتوجب غسل أغطية الأسرة والتياب. خصائص إضافية: يمكن أيضاً انتقاله عن طريق المشاركة في استعمال أغطية الأسرة أو التياب مع شخص مصاب بالعدوى	التهاب، وتهيج و/أو حكة شديدة في منطقة شعر العانة وحولها	قمل العانة (Pubic lice)		

المحور الأول : الجلسة الرابعة

عنوان الجلسة: النظافة الشخصية والتغذية

مخرجات التدريب Training Outcomes

- أن يعيد المشاركين/ ات النظر بمعلوماتهم/ ن حول التغذية و طرق العناية والنظافة الشخصية للبناء على السليم منها وتعديل السلوكيات الخاطئة.
- أن يطور المشاركين/ ات قدراتهم/ ن في إيصال الرسائل بشأن النظافة الشخصية والتغذية السليمة للأطفال واليافعين/ ات و / او الأهل المستقبليين.

محتوى التدريب Training Components

الوقت: ١٢٠ دقيقة	
الفئة المستهدفة	شباب / شابات ١٨ - ٣٠ عاماً
الاطار العام للتدريب / العناوين الأساسية	
- أهمية الاعتناء بالنظافة الشخصية.	
- طرق العناية بالنظافة الشخصية.	
- الأساليب الغذائية الصحية والسليمة.	
- صياغة الرسائل بشأن أهمية النظافة الشخصية والتغذية السليمة وطرقها.	
التقنيات	
أسئلة محفزة للنقاش - عمل جماعي - تعبير فني - لعب أدوار - تقييم ونقاش	

Session Plan خطة الجلسة

الوقت	النشاط	نواتج	وصف	الأدوات اللازمة
٥ دقائق	نشاط تحمية، لعبة "أنا أحب..."	تحضير المشاركين، خلق جو إيجابي	كل مشارك/ة يقول جملة تبدأ بـ "أنا أحب..." ويشير إلى شيء يجبه، ثم يكرر الشخص التالي الجملة ويضيف شيئاً جديداً.	لا يوجد
٥ دقائق	مقدمة	شرح أهمية النظافة الشخصية والتغذية، وتقديم أهداف المحور.	تقول الميسرة : سوف ننعش ذاكرتنا بما يخص طرق العناية بالنظافة الشخصية، سوف نفكر سوياً بالعوامل التي تعيق الأطفال والياfeين /ات عن الاعتناء الجيد بنظافتهم الشخصية، وبالحلول المناسبة لخفض هذه العوامل. كما سنناقش أهمية تشجيع الأطفال والياfeين/ات على الاهتمام بالنظافة الشخصية التي تشكل عامل حماية ووقاية لصحتهم بما فيها صحة أعضائهم التناسلية.	لوحة قلاب أوراق لوح القلاب

ورقة كتب عليها صح - ورقة كتب عليها خطأ مستند رقم ١ مستند ٢: عرض تقديمي طرق الاعتناء بالنظافة الشخصية والتغذية السليمة	عرض تقديمي قصير مع أسئلة تفاعلية.	تعزيز المعرفة	طرق الاعتناء بالنظافة الشخصية	٢٥ دقيقة
أوراق - أقلام حبر - أقلام تحديد عريض - أقلام تلوين - تلوين مائي - مقصات - غراء - كرتون ملون او أوراق ملونة - لاصق - لوح قلاّب وأوراقه - حبال وشرائط ملونة - كباسة ورق - موارد عن النظافة الشخصية او مواد أخرى حسب الحاجة (صور، قصاصات، إلخ	تقسيم المشاركين إلى مجموعات لتصميم ملصق أو منشور توعوي.	تصميم مواد توعية	نساعد في نقل المعلومات عن النظافة الشخصية والتغذية السليمة	٤٥ دقيقة

أوراق واقلام صور توضيحية، نماذج لوجبات صحية. (حسب الحاجة)	تمثيل سيناريوهات مختلفة حول مواقف تتعلق بالنظافة الشخصية، ومناقشة الطرق الفعالة للتعامل معها.	تطوير مهارات التواصل	نتحاور مع أبنائنا وبنائنا بشأن النظافة الشخصية والتغذية	٣٠ دقيقة
لوح قلاب أوراق لوح قلاب اقلام ماركر النشرة رقم ١	تلخيص أهم الأفكار التي تم تناولها خلال الجلسة، وطرح أسئلة مفتوحة لتقييم مدى استفادة المشاركين إجراء الاستبيان (النشرة رقم ١)	تلخيص أهم النقاط وتقييم الجلسة. -توزيع النشرة رقم ١-	الخلاصة والتقييم	١٠ دقائق

تفصيل التمارين Activities Details

موضوع واسم النشاط	طرق الاعتناء بالنظافة الشخصية
الأهداف الخاصة للجزء الأول	- ان يعيد المشاركين/ات النظر في معلوماتهم/ن عن الطرق الملائمة للعناية بالنظافة الشخصية - ان يحددوا/ تحددن العوامل التي تعيق الأطفال والياfeين/ات عن الاعتناء الجيد بنظافتهم الشخصية، ويضعوا/ يضعن حلولاً مناسبة لها.
النشاط الأول	- نعلق في القاعة بطاقتين في اتجاهين متعاكسين: واحدة كتب عليها "صح"، والثانية "خطأ"، ونطلب من المشاركين/ات الوقوف في الوسط. - نقرأ واحدة من العبارات في اللائحة أدناه، ونطلب من المشاركين/ات اختيار مواقعهم حسب ما إذا كانوا يعتقدون/ يعتقدن بأن العبارة او المعلومة صحيحة ام خاطئة. مع تصويب الأجوبة مباشرة بعد كل سؤال. (أجوبة الأسئلة مستند رقم ١). بعد الانتهاء، نعود إلى الحلقة، ونيسر النقاش حول أسئلة التمرين الأسئلة : ١. يمكن الاستعاضة عن تنظيف الأسنان بالفرشاة باستخدام غسول الفم. ٢. أفضل وتيرة للاستحمام هي مرة كل أربع أيام. ٣. ينبغي شرب الكثير من الماء. ٤. إن مزيل الرائحة Deodorant يمنع الناس من التعرق. ٥. إن مزيل الرائحة Deodorant هو أفضل من مضاد التعرق antiperspirant. ٦. من الأفضل ارتداء الملابس الداخلية القطنية.

٧. من الضروري تغيير الملابس الداخلية بانتظام وغسلها جيداً بالماء والصابون. ٨. للعناية بالوجه والتعامل مع حب الشباب، ينبغي غسل الوجه مرتين يومياً بالماء الدافئ والصابون الذي يحتوي على زيوت طبيعية. ٩. غسل اليدين بالماء والصابون يحمي من انتقال الجراثيم من خلال اليدين إلى الجسم، وبالتالي فهو يحمي من التعرض للأمراض. ١٠. ليس من الضروري استخدام الليفة خلال الاستحمام. ١١. من المهم تغيير الفوط الصحية أثناء الدورة الشهرية كل ٣ ساعات تقريباً. ١٢. الاستحمام أثناء الحيض (العادة الشهرية) صحي وينشط الدورة الدموية. ١٣. من الضروري تنشيف منطقة الأعضاء الجنسية بشكل جيد للوقاية من الفطريات. ١٤. للحفاظ على نظافة الأعضاء الجنسية وتجنب الالتهابات، يتم تنظيف الفرج من الخلف إلى الامام. ١٥. ليس من الضروري الاغتسال بعد الاحتلام أو بعد ممارسة العادة السرية. ١٦. يجب أن يكون الصابون الذي تغسل به الفتاة الأعضاء الجنسية خالياً من الملونات والعطور لكي يحافظ على التوازن الطبيعي لحموضة المهبل. ١٧. حموضة المهبل بمعدلها الطبيعي تقي من ازدياد الفطريات التي تسبب الحساسية أو التهيج.		
— ما هي أبرز العوامل التي تعيق اليافع/ة عن الاهتمام بنظافته الشخصية بالشكل الملائم؟	أسئلة حول التمرين	

- هل تواجه تحديات في الحفاظ على نظافتك الشخصية؟ (في حال نعم، حدد أكثر) - ما هي العادات اليومية التي تساعد على الحفاظ على النظافة الشخصية؟ - كيف يمكننا أن نساهم في تخفيض هذه العوامل المبيقة؟/ كيف يمكننا تشجيع الأطفال على الاهتمام بنظافتهم الشخصية؟		
- المعرفة بشأن النظافة الشخصية تشجع على أن يتبنى اليافعون/ات الطرق المناسبة للعناية بنظافتهم، مما يشكل عامل حماية ووقاية للصحة بما فيها صحة أعضائهم الجنسية. - تصحيح المفاهيم الخاطئة حول النظافة الشخصية وتعزيز الوعي بأهميتها . - من خلال المشاركة الفعالة، يمكن للمشاركين اكتساب معرفة جديدة وتغيير عاداتهم اليومية	خلاصة التمرين	
- ورقة كتب عليها صح - ورقة كتب عليها خطأ - مستند رقم ١ - مستند ٢: عرض تقديمي طرق الاعتناء بالنظافة الشخصية والتغذية السليمة	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٢٥ دقيقة - المقدمة: شرح أهمية النظافة الشخصية وتقديم أهداف النشاط. (٥ دقائق) - اللعبة التفاعلية: طرح الأسئلة وطلب من المشاركين الوقوف في المكان الصحيح. (١٥ دقيقة) - المناقشة الجماعية: مناقشة الإجابات الصحيحة وتقديم الشروحات اللازمة. (٥ دقائق) - الخلاصة: تلخيص أهم النقاط وتشجيع المشاركين على تطبيق المعلومات في حياتهم اليومية. (٥ دقائق)	مدة النشاط	

نساعد في نقل المعلومات عن النظافة الشخصية والتغذية السليمة	موضوع و اسم النشاط	
- أن يطور المشاركون/ ات قدراتهم/ ن في إيصال الرسائل بشأن النظافة الشخصية والتغذية للأطفال واليافعين/ ات و/ او الأهل.	الأهداف الخاصة للجزء الأول	
- نوزع المشاركين/ ات على مجموعات ونطلب من كل مجموعة أن تختار إحدى المواضيع التالية: نظافة الشعر - نظافة الجسم - نظافة القدمين - نظافة البشرة - نظافة الأعضاء الجنسية - نظافة الأسنان- التغذية السليمة. - نطلب من المشاركين/ ات أن يتحدثوا ضمن كل مجموعة عن الممارسات السليمة التي يمكن لليافعين/ ات ان يتعودوا عليها من أجل المحافظة على نظافتهم الشخصية، وذلك ضمن الموضوع الذي اختارته المجموعة. - نطلب من المجموعات ان يلخصوا هذه الممارسات ضمن رسائل أساسية يوجهونها للأطفال واليافعين/ ات، ورسائل أساسية يوجهونها للأهل، على شكل بروشور. - تعرض المجموعات البروشورات ابتكار وتنفيذ أنشطة (عمل مجموعات) ، ونصوب، ثم نعرض ما لم يشملهم مقدمو الخدمات في عملهم. (أنظروا ملحق: دليل المعلومات، طرق الاعتناء بالنظافة الشخصية والتغذية السليمة) - نناقش المخاطر المترتبة عن إهمال النظافة الشخصية في كلّ موضوع من المواضيع التي تم العمل عليها.	وصف مفصّل للنشاط	النشاط الثاني

- للميسر/ة: شجع مقدمي الخدمات والأهل على التفكير بالطرق المناسبة لكل من الإناث والذكور، وان يتبهنوا للغة المخاطبة دون تمييز بين الذكور والإناث واستعمال تاء التأنيث.		
- ما هي أهمية النظافة الشخصية بالنسبة لك؟ - ما هي أصعب جزء في تصميم البروشور أو النشاط؟ - ما هي أكثر المعلومات التي استفدتم منها؟ - ما هي الرسالة التي تريد أن توصلها من خلال عملك؟	أسئلة حول التمرين	
- تلخيص أهم النقاط التي تم تناولها خلال النشاط. - تمكين المشاركين من تصميم مواد توعوية فعالة حول النظافة الشخصية والتغذية السليمة. - من خلال العمل الجماعي والإبداع، يمكن للمشاركين تطوير مهاراتهم في التواصل والتوعية.	خلاصة التمرين	
أوراق - أقلام حبر - أقلام تحديد عريض - أقلام تلوين - تلوين مائي - مقصات - غراء - كرتون ملون أو أوراق ملونة - لاصق - لوح قلاب وأوراقه - حبال وشرائط ملونة - كباسة ورق - موارد عن النظافة الشخصية أو مواد أخرى حسب الحاجة (صور، قصاصات، إلخ)	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٤٥ دقيقة - المقدمة: شرح أهمية النظافة الشخصية وتقديم أهداف النشاط. (٥ دقائق) - تقسيم المجموعات تقسيم المشاركين إلى مجموعات مختلطة وتوزيع المواضيع. (٥ دقائق) - العصف الذهني مناقشة الممارسات الصحية المرتبطة بكل موضوع (١٠ دقائق) - تصميم البروشورات والأنشطة إعداد مواد توعوية موجزة ومسلية (١٥ دقيقة) - العرض مناقشة والتقييم، عرض البروشورات والأنشطة (١٠ دقائق)	مدة النشاط	

الشخصية والتغذية نتحاور مع أبنائنا وبناتنا بشأن النظافة	موضوع و اسم النشاط	
- أن يطور مقدمو الخدمات والأهل المستقبليين قدراتهم على إرشاد أبنائهم وبناتهم بشأن النظافة الشخصية	الأهداف الخاصة للجزء الأول	النشاط الثالث
- نوزع المشاركين/ات على مجموعات، ونطلب من كل مجموعة ان تحضر سيناريو لعب أدوار حول نظافة الأعضاء التناسلية و العناية بالجسم أثناء الحيض للفتيات بالإضافة إلى التغذية السليمة . -يلعب متطوعان من كل مجموعة او مجموعة واحدة الأدوار التالية: دور الطفل/ة أو المراهق/ة، ودور أحد الوالدين. على الذي يلعب دور "أحد الوالدين" أن يشرح للمراهق/ة أو الطفل/ة طرق العناية بنظافة الأعضاء التناسلية، وأن يجيب عن أسئلته/ها، وكذلك بالنسبة لطرق العناية بالجسم أثناء الحيض والتغذية السليمة . - بعد إنهاء لعب الأدوار الخاص ، نسأل الذين شاركوا بلعب الأدوار عن مشاعرهم أثناء التمرين، ثم نقيم مع المجموعة طريقة المشارك/ة الذي يلعب دور "أحد الوالدين"، ومدى ملاءمتها لقدرات الطفل المتنامية. نشجع على البدء بتقييم النقاط الإيجابية ثم نتقل إلى الثغرات الواجب تحسينها.	وصف مفصل للنشاط	
- كيف شعرت أثناء لعب دور المراهق/ة؟ - ما رأيكم/ن بالأسئلة التي طرحتها على والد/ة؟ - ما هي أهم المعلومات التي تعلمتها من هذا النشاط؟ - كيف يمكنكم تطبيق ما تعلمتموه في حياتكم اليومية؟	أسئلة حول التمرين	

- تلخيص أهم النقاط التي تم تناولها خلال النشاط، وتشجيع المشاركين على تطبيق ما تعلموه في حياتهم اليومية.	خلاصة التمرين	
أوراق وأقلام صور توضيحية، نماذج لوجبات صحية. (حسب الحاجة)	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٣٠ دقيقة - المقدمة: شرح أهمية النظافة الشخصية والتغذية، وتقديم أهداف النشاط. (٥ دقائق) - تقسيم المجموعات: تقسيم المشاركين إلى مجموعات صغيرة. (٢ دقيقة) - لعب الأدوار: تمثيل سيناريوهات حول النظافة الشخصية والعناية بالجسم والتغذية (١٥ دقيقة) - المناقشة: مناقشة مشاعر المشاركين وتقييم أداء الممثلين. (٥ دقائق) - الخلاصة: تلخيص أهم النقاط وتقديم رسالة إيجابية. (٣ دقائق)	مدة النشاط	

١. يمكن الاستعاضة عن تنظيف الأسنان بالفرشاة باستخدام غسول الفم. (خطأ)
٢. أفضل وتيرة الاستحمام هي مرة كل أربع أيام. (خطأ)
٣. ينبغي شرب الكثير من الماء. (صح)
٤. إن مزيل الرائحة Deodorant يمنع الناس من التعرق. (خطأ)
٥. إن مزيل الرائحة Deodorant هو أفضل من المضاد للتعرق antiperspirant . (صح)
٦. من الأفضل ارتداء الملابس الداخلية القطنية. (صح)
٧. من الضروري تغيير الملابس الداخلية بانتظام وغسلها جيداً بالماء والصابون (صح).
٨. للعناية بالوجه والتعامل مع حب الشباب، ينبغي غسل الوجه مرتين يومياً بالماء الدافئ والصابون الذي يحتوي على زيوت طبيعية. (صح)
٩. غسل اليدين بالماء والصابون يحمي من انتقال الجراثيم من خال اليدين إلى الجسم، وبالتالي فهو يحمي من التعرض لأمراض. (صح)
١٠. ليس من الضروري استخدام الليفة خلال الاستحمام. (خطأ)
١١. من المهم تغيير الفوط الصحية أثناء الدورة الشهرية كل ٣ ساعات تقريباً. (صح)
١٢. الاستحمام أثناء الحيض (العادة الشهرية) صحي وينشط الدورة الدموية. (صح)
١٣. من الضروري تشييف منطقة الأعضاء الجنسية بشكل جيد للوقاية من الفطريات. (صح)
١٤. للحفاظ على نظافة الأعضاء الجنسية وتجنب الالتهابات، يتم تنظيف الفرج من الخلف إلى الامام (خطأ)

١٥. ليس من الضروري الاغتسال بعد الاحتلام أو بعد ممارسة العادة السرية. .
(خطأ)

١٦. يجب أن يكون الصابون الذي تغسل به الفتاة الأعضاء الجنسية خالياً
من الملونات والعطور لكي يحافظ على التوازن الطبيعي لحموضة المهبل.
(صح)

١٧. حموضة المهبل بمعدلها الطبيعي تقي من ازدياد الفطريات التي تسبب الحساسية أو
التهيج. (صح)

مستند رقم ٢:

مرفق - PPT - المحور الأول - الجلسة الرابعة

<https://docs.google.com/document/d/1o7KZuVYaNuWpH1J1vKfszQyCkOTs4eu/edit?usp=sharing&oid=105805368708571330905&rt=pof=true&sd=true>

المحور الثاني : الجلسة الأولى

عنوان الجلسة: الصحة والتدخين

مخرجات التدريب Training Outcomes

- ان يفهم المتدرب/ات أثر خياراته/ا على صحته/ا ويد/ تصبح قادر/ة على اتخاذ قرارات صحية مستنيرة بشأن نمط حياته/ا.
- ان يد/ تكتسب المتدرب/ة المعرفة والمهارات اللازمة لتطوير عادات صحية مستدامة، مثل التغذية السليمة وممارسة الرياضة بانتظام.
- ان يد/ تشجع المتدرب/ة على التعاون والتواصل بين الآخرين، مما يساهم في بناء شبكة دعم قوية تشجع على اتباع نمط حياة صحي.
- ان يد/ تشعر المتدرب/ة بالمسؤولية تجاه مجتمعه/ا ويد/ تسعى إلى نشر الوعي بأهمية الصحة وتشجيع الآخرين على اتباع عادات صحية.

محتوى التدريب Training Components

الوقت ٩٠ دقيقة	
الفئة المستهدفة	شباب وشابات ١٨ - ٣٠ عاما
الاطار العام للتدريب / العناوين الأساسية	
- رحلة الاستكشاف لفهم الذات والصحة - تحديد الأهداف الصحية الشخصية واكتشاف العوائق لبناء خطة عمل لتحقيق الأهداف. - بناء القلعة الصحية لتحسين النفس ضد الإدمان - تعزيز الالتزام الشخصي بالصحة. - بناء الثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة. - تعزيز العمل الجماعي والتواصل الفعال ، تبادل الخبرات والمعرفة حول العادات الصحية لبناء مجتمع داعم للصحة.	

Session Plan خطة الجلسة

الوقت	النشاط	نواتج	وصف	الأدوات اللازمة
٥ دقائق	كرة الثقة	خلق جو من الثقة والاحترام بين المشاركين	نبدأ الجلسة بدائرة، حيث يمرر كل مشارك/ة الكرة إلى شخص آخر وي-/ تقول شيئاً يـ / تحبه في نفسه/ أو شيء يـ / تشكره/ اعليه أو شيء واحد يـ / تحب فعله في وقت فراغه/ أ.	كرة
١٠ دقائق	مقدمة عصف ذهني	تعرف المشاركين/ ات على أهداف الجلسة	شرح مختصر لأهمية الجلسة وأهدافها العصف الذهني نطرح سؤالاً مفتوحاً مثل "ما هي أهمية الصحة بالنسبة لكم؟" ونكتب أفكار المشاركين على السبورة.	تقنية العصف الذهني
٢٥ دقيقة	أنا أختار الصحة	رفع الوعي بأضرار التدخين. تسليط الضوء على فوائد الرياضة. تعزيز مهارات	النشاط الأول	ورق وقلم لكل مشارك. كرة كبيرة. أوراق ملونة وقصاصات ورق. صور أو لافتات

التواصل والتفكير النقدي.	توضيحية عن أضرار التدخين. وفوائد الرياضة. مستند ١ : معلومات ي/ تقوم المدرب/ة بقولها او عرضها / شرائح الباوربوينت			
تشجيع المشاركين على تحديد أهداف صحية شخصية . تعزيز الشعور بالمسؤولية الشخصية عن الصحة تحفيز المشاركين على اتخاذ خطوات عملية لتحسين صحتهم تعزيز التعاون والدعم المتبادل بين المشاركين	النشاط الثاني	أوراق اقلام مساحة كافية لرسم السلم (للخيار الثاني) صندوق أسئلة (اختياري)	رحلتي الصحية او سلم الصحة	٢٠ دقيقة

أوراق، أقلام، شريط لاصق، كرة كبيرة، شجرة (حقيقية أو رمزية أو مرسومة)	النشاط الثالث	تشجيع المشاركين على تحديد أهداف صحية شخصية. تعزيز الشعور بالمسؤولية الشخصية عن الصحة. بناء التزام قوي باتباع نمط حياة صحي. تعزيز روح التعاون والتكاتف	رسالتي إلى نفسي فريق صحي	٢٠ دقائق
لا شيء	نلخص أهم النقاط التي تم تناولها في الجلسة. نشجع المشاركين/ات على تطبيق ما تعلموه في حياتهم اليومية. نذكرهم بأهمية الاستمرار في ممارسة العادات الصحية والبحث عن الدعم عند الحاجة	تلخيص أهم النقاط معرفة انطباعات المشاركين عن الجلسة.	الختام	١٠ دقائق

تفصيل التمارين Activities Details

موضوع و اسم النشاط	التوعية، " انا اختار صحتي "
الأهداف الخاصة للجزء الأول	رفع الوعي بأضرار التدخين. تسليط الضوء على فوائد الرياضة. تعزيز مهارات التواصل والتفكير النقدي.
الأنشطة الأولى	عرض تقديمي شرائح الباور بوينت قصير: عرض صور أو فيديو هات عن أضرار التدخين والمخدرات وفوائد الرياضة. نقاش مفتوح: طرح أسئلة التمرين نشاط: أنا أختار الصحة نقسم المشاركين إلى مجموعات صغيرة (٣-٤ أفراد) . نعطي كل مجموعة أوراق ملونة وقصاصات ورق. يكتب كل فرد على قصاصة ورق عادة صحية واحدة وعادة غير صحية واحدة. ثم ي/ تقوم بترتيب القصاصات على ورقة كبيرة، مع وضع العادات الصحية في جانب والعادات غير الصحية في جانب آخر. ثم عرض عمل المجموعات نناقش مع كل مجموعة أسباب اختيارهم لهذه العادات وكيف يمكنهم تعزيز العادات الصحية وتجنب العادات غير الصحية.
أسئلة حول التمرين	ما هي العادات الصحية و / او غير الصحية التي تؤثر على صحتك؟ ما هي أضرار التدخين؟ كيف تشعر عندما تمارس الرياضة بانتظام؟ / ما هي فوائد الرياضة؟

ما هي التحديات التي تواجهك في اتباع نمط حياة صحي؟ / لماذا يبدأ بعض الشباب بالتدخين؟ كيف يمكن لمجموعات الرفاق / الأقران (تأثير المجموعة) أن يشجعك على اتخاذ خيارات صحية أو غير صحية؟		
لدينا القدرة على اتخاذ قرارات صحية وتحسين حياتنا، وهي مسؤوليتنا. نحتاج لقول لا لكل ما لا يتلاءم وخياراتنا، وللدعم الاجتماعي في تحقيق أهدافنا الصحية.	خلاصة التمرين	
مستند ١ : معلومات ي/ تقوم المدرب/ة بقولها او عرضها / شرائح الباوربوينت ورق وقلم لكل مشارك أوراق ملونة وقصاصات ورق	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٢٥ دقيقة	مدة النشاط	

موضوع و اسم النشاط	رحلتي الصحية او سلم الصحة
الأهداف الخاصة للجزء الأول	تشجيع المشاركين على تحديد أهداف صحية شخصية . تعزيز الشعور بالمسؤولية الشخصية عن الصحة تحفيز المشاركين على اتخاذ خطوات عملية لتحسين صحتهم تعزيز التعاون والدعم المتبادل بين المشاركين
وصف مفصل للنشاط	الخيار الأول: نطلب من المشاركين تخيل أنهم في رحلة إلى جزيرة صحية. يكتب كل مشارك على ورقة قصيرة ثلاث أهداف يريد تحقيقها لتحسين صحته، مثل "ممارسة الرياضة لمدة ٣٠ دقيقة يومياً" أو "تناول الخضروات والفواكه يومياً". ثم نطلب من كل مشارك مشاركة أهدافه مع المجموعة، ونشجعهم على دعم بعضهم البعض. الخيار الثاني: رسم سلم كبير على الأرض، وكتابة مراحل مختلفة على كل درجة، بدءاً من العادات غير الصحية ووصولاً إلى العادات الصحية المثالية. يطلب من المشاركين الصعود على السلم درجة مع أداء تمارين بسيطة عند الإجابة على أسئلة تتعلق بالصحة. قبل الجلسة، نجهز صندوقاً به أسئلة حول التدخين، الادمان، والرياضة . نطلب من كل مشارك سحب سؤال والإجابة عليه. (جواب صحيح: صعود درجة، جواب خاطئ: الرجوع خطوة)
أسئلة حول التمرين	- ما هي أهم ثلاثة أشياء يمكنك القيام بها لتحسين صحتك؟ - ما هي أكبر التحديات التي تواجهك في اتباع نمط حياة صحي؟ - كيف يمكنك الحصول على الدعم من عائلتك وأصدقائك لتحقيق أهدافك الصحية؟

من المهم تحديد أهداف واضحة والعمل على تحقيقها خطوة بخطوة. دورنا دعم أصدقائنا للمتابعة في رحلة الحياة بشكل صحي ودورهم تقديم الدعم الاجتماعي لنا في رحلتنا نحو صحة أفضل.	خلاصة التمرين	
أوراق أقلام مساحة كافية لرسم السلم (للخيار الثاني) صندوق أسئلة (اختياري)	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٢٠ دقيقة	مدة النشاط	

رسالتى إلى نفسى فريق صحى	موضوع و اسم النشاط	
تشجيع المشاركين على تحديد أهداف صحية شخصية. تعزيز الشعور بالمسؤولية الشخصية عن الصحة. بناء التزام قوي باتباع نمط حياة صحى. تعزيز روح التعاون والتكاتف	الأهداف الخاصة للجزء الأول	النشاط الثالث
الجزء الأول: نطلب من المشاركين/ ات كتابة رسالة قصيرة إلى أنفسهم/ ن يتعهدون/ يتعهدن فيها بممارسة عادات صحية ومن ثم يقوم المشاركون/ ات بتعليق رسائلهم/ ن على "شجرة الصحة" كرمز لالتزامهم بالصحة. الجزء الثاني: نقسم المشاركين/ ات إلى فريقين، نستخدم كرة كبيرة ونطلب من كل فريق تمرير الكرة لبعضهم البعض مع ذكر عادة صحية واحدة. الفريق الذي يذكر أكبر عدد من العادات الصحية يفوز.	وصف مفصل للنشاط	
ما هي العادة الصحية التي اخترت التعهد بها؟ لماذا اخترت هذه العادة بالذات؟ كيف ستضمن التزامك بهذه العادة؟ - ما هي أهمية العمل الجماعى في تحقيق الأهداف الصحية؟	أسئلة حول التمرين	
كتابة رسالة والتزام جماعى قراءة الرسالة والتعهد بها علناً، يصبح المشاركون أكثر التزاماً بتحقيق أهدافهم الصحية. كما يعزز النشاط الجماعى روح التعاون ويشجع على تبادل الأفكار حول العادات الصحية	خلاصة التمرين	
أوراق، أقلام، شريط لاصق، كرة كبيرة، شجرة (حقيقية أو رمزية او مرسومة)	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٢٠ دقيقة	مدة النشاط	

ملاحق الجلسة

مستند ١ : معلومات ي/تقوم المدرب/ة بقولها او عرضها /شرح الباوريونت

التدخين والمخدرات

هناك أسباب عديدة قد تدفع الشباب للجوء إلى عادات سيئة - وحتى مدمرة في بعض الأحيان- للصحة الجسدية والنفسية والاجتماعية، ولكن يمكن تبويب هذه الأسباب على الشكل التالي:

* ضغط الأقران: الاعتقاد أنه أمر ممتع لأن أصدقائه يقومون بذلك، أو لأنه يشعر بأن علاقته بهم به مهددة بالانتهاء إذا لم يفعل مثلهم.

* الشعور بالاستقلالية: يعتقد المراهق/ة أن التدخين مثال يجعله يبدو كشخص بالغ أو مستقل، كما يمكن أن يلجأ إليه عند شعوره بالملل فيرى فيه وسيلة للإثارة.

* التمرد: من خصائص المراهقة التمرد ومحاولة تحدي القوانين وما هو مسموح وغير مسموح

* التشبه بأشخاص بالغين من محيطهم: مثال، قد يلجأ المراهق/ة للتدخين لمجرد أن أحد والديه يقوم بذلك.

* المشكلات والضغوطات النفسية: قد يلجأ الشباب إلى اتباع أنماط سيئة وممارسات مدمرة لذاتهم لأنهم يمرون أو يعانون من مشاكل وضغوطات ونزاعات نفسية.

بعض النصائح للأهل والعاملين مع الشباب:

* من المهم جداً معرفة وفهم السبب وراء السلوك المعين للتمكن من تقديم الدعم والمساعدة.

- * نتحاور ونصغي إلى المراهق/ة لفهم الأسباب من وجهة نظرهم.
- * نناقش معه/ا الحلول والبدائل، وندعم ونحفز السلوكيات الإيجابية.
- * لا نلوم وال نعاقب المراهق/ة ولكن نشرح لهم عواقب أفعالهم على صحتهم.
- * نقترح البدائل الصحية: الرياضة، النزاهات الخارجية.
- * نطمئن المراهق/ة أن الأوان لم يفت حيث يمكنهم دائما الاهتمام بصحتهم من جديد مع دعم وحب من الكبار.

الرياضة

نتيجة للنشاط الكبير الذي يتمتع به الشباب في هذه المرحلة من العمر يمكنهم أن يشاركوا في العديد من الرياضات التي تجعلهم ينمون قدراتهم الجسدية والنفسية والاجتماعية معا. كما تعتبر الرياضات الجماعية من أفضل الأنواع التي يمكن للشباب الانتساب إليها والمشاركة فيها، على غرار كرة القدم وكرة السلة وغيرها، فهي بالإضافة إلى الفوائد الجسدية التي توفرها له، تساعد أيضاً على بناء الكثير من الصداقات والعلاقات مع الآخرين، خصوصاً أنها تنمي لديه القدرة على التواصل مع الآخرين وعلى العمل ضمن فريق ناجح وتنمي أيضاً لديه روح التعاون والمساعدة.

فوائد الرياضة للمراهقين:

- * ممارسة الرياضة تفيد كل جزء من الجسم، بما في ذلك العقل.
- * تساعد الجسم في إنتاج الإندورفين، والمواد الكيميائية التي يمكن أن تساعد الشخص على الشعور بالسعادة.
- * تساعد على النوم بشكل أفضل.

* يمكن أن تساعد بعض الذين يعانون من الاكتئاب المعتدل وانخفاض تقدير الذات.

* في الواقع الرياضة تعتبر من أهم الأمور التي تساعد الجسم في الحفاظ على وزن صحي.

* التمرين يساعد الشباب على فقدان الوزن وخفض خطر الإصابة ببعض الأمراض.

* نمو العضلات والعظام.

* من خلال الرياضات الجماعية، يتعرف الشباب على مجموعات جديدة من الأقران.

* تساهم الرياضة باكتساب قيم وضوابط داخلية معينة مثل: الصبر، المثابرة، تقبل الفوز والخسارة، اشراك الآخر، التعاون، التنافس السليم، الالتزام واحترام القوانين.

* تبني نمط حياة صحي يملأ وقت الشباب وقد يجنبهم عادات سيئة كاللجوء إلى التدخين وغيره.

بعض النصائح للأهل والعاملين مع الشباب:

نشجع الشباب على الحركة بشكل عام مثال: استخدام السلالم بدل المصعد، الذهاب مشياً إلى الدكان القريب...

ندرج الأنشطة مثل الزهات الخارجية في الهواء الطلق ضمن مشاريعنا مع الشباب نوكل لهم بعض المسؤوليات التي تتطلب حركة: إخراج النفايات من المنزل، الذهاب إلى الدكان، إحضار البريد....

ممارسة الرياضة معهم من وقت إلى آخر تشجيعهم على المشاركة برياضات فردية أو جماعية يحبونها،(إذا لا يحبونها لن يلتزموا).

المحور الثاني: الجلسة الثانية

عنوان الجلسة: العنف الموجه ضد النساء والفتيات وسبل الوقاية

مخرجات التدريب Training Outcomes

- أن يـ/ تتمكن المتدرب/ة من التعرف على مفهوم العنف المبني على النوع الاجتماعي والمفاهيم المرتبطة به.
- أن يـ/ تطور المتدرب/ة الوعي بالأشكال المختلفة للعنف القائم على النوع الاجتماعي وأن يـ/ تفهم الأسباب الجذرية والعوامل المساهمة بوجود العنف المبني على النوع الاجتماعي ونتائجه.
- أن يـ/ تكتسب المتدرب/ة معلومات حول خدمات الدعم وخطوط المساعدة لضحايا العنف القائم على النوع الاجتماعي وكيفية الوصول إليها.
- أن يتمكن المتدرب/ة من التعرف على حالات العنف القائم على النوع الاجتماعي في مجتمعاتهم والاستجابة لها وتقديم الإحالة الآمنة.

محتوى التدريب Training Components

الوقت ١٢٠ دقيقة	
الفئة المستهدفة	الشباب / الشابات ١٨ - ٣٠ عاما
الاطار العام للتدريب / العناوين الأساسية	
- الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي. - مفهوم السلطة، مفهوم العنف ومفهوم الموافقة المستنيرة. - مفهوم العنف الموجه ضد النساء والفتيات. - تعارض العنف الموجه ضد النساء والفتيات مع المواثيق والمعاهدات الدولية. - أشكال العنف الموجه ضد النساء والفتيات. - الأسباب الجذرية والعوامل المساهمة للعنف الموجه ضد النساء والفتيات ونتائجه. - المصادر التي توفر الدعم والحماية من العنف الموجه ضد النساء والفتيات.	

خطة الجلسة Session Plan

الوقت	النشاط	نواتج	وصف	الأدوات اللازمة
٥ دقائق	تحمئة	تهيئة المشاركين/ات خلق جو من المرح والراحة	من انا ؟ تقوم كل مشارك/ة بقول صفة ايجابية تبدأ بأول حرف من اسمها	لا شيء
٤٠ دقيقة	النوع الاجتماعي مقابل الجنس	سيفهم المشاركون/ات الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي. سيتمكن المشاركون/ات من التعرف على مفهوم العنف الموجه ضد النساء والفتيات والمفاهيم المرتبطة به.	النشاط الأول	شرائح العرض (باور بوينت) لوح ورقي قلاّب. أقلام الخط (ماركر). ورق/ بطاقات.
٣٠ دقيقة	نشاط الشجرة	سيتمكن المشاركون/ات من التعرف على أشكال العنف الموجه ضد النساء والفتيات وفهم الأسباب الجذرية	النشاط الثاني	شرائح العرض (باور بوينت) لوح ورقي قلاّب. أقلام حبر- اقلام الخط (ماركر).

ورق / ستي نوت.		والعوامل المساهمة للعنف الموجه ضد النساء والفتيات ونتائجه.		
لوحة وأقلام شرائح الباور بونت ملحق : مستند ١ : لائحة العبارات : أفعال وخطوات من أجل المساواة	النشاط الثالث	تعزيز ثقة المشاركين/ات بقدرتهم على التغيير. سيتشجع المشاركين/ات على اتخاذ خطوات من أجل تحقيق المساواة. سيتمكن المشاركين/ات من التعرف على المصادر التي توفر الدعم والحماية من العنف الموجه ضد النساء والفتيات في المنطقة	خطوة إلى الامام	٤٠ دقيقة
ورقي لوحة قالب. أقلام أقلام الخط (ماركر). النشرة رقم ٢	اين انت الان؟ قوة- تحسين	تقييم جماعي اجراء الاستبيان النشرة رقم ٢	اغلاق توزيع النشرة رقم ٢	٥ دقائق

تفصيل التمارين Activities Details

النوع الاجتماعي مقابل الجنس	موضوع و اسم النشاط	
- فهم الفرق بين الجنس والنوع الاجتماعي. - التعرف على مفهوم العنف المبني على النوع الاجتماعي وخاصةً ضد النساء والفتيات (حيث ان الجلسة ستركز على هذا العنف).	الأهداف الخاصة للجزء الأول	
* عنوانة العامود الأول على اللوح الورقي "المرأة"، وإبقاء العامودين الآخرين فارغين. (ملاحظة : ويمكن في التدريبات الخاصة بحماية الطفل لهذه الفئة أن تستخدم عنوان "طفلة" أو "فتاة"، كما يقتضي الأمر). * إطلب من المشاركين تحديد مواصفات وميزات وأدوار الشخصية المرتبطة عادةً بالمرأة. وربما تكون بعض هذه الصفات إنعكاساً لأفكار نمطية سائدة في مجتمعات المشاركين أو تعبيراً عن أفكارهم أنفسهم. * عنوان العامود الثالث "الرجل"، واطلب من المشاركين وضع قائمة بالصفات والقدرات والأدوار المرتبطة عادةً بالرجل. (ملاحظة : يمكن في التدريبات المحددة لحماية الطفل أن تستخدم مع هذه الفئة عنوان "الطفل" أو "الفتى" حسب ما يقتضي الأمر). * في حال عدم إيراد المشاركين لأية صفات أو قدرات أو أدوار إيجابية أو سلبية لأي من الجنسين، صف أنت بعض الصفات لتضمن إحتواء العامودين صفات إيجابية وأخرى سلبية. * إن لم يذكر المشاركون أية صفات بيولوجية (كالصدر، الذقن، القضيب، الرحم، سن إنقطاع الحيض)، قم بإضافة بعض هذه الصفات في العامودين.	وصف مفصل للنشاط	النشاط الأول

* قم الآن بعكس عناوين العامودين الأول والثالث بكتابة "رجل" على رأس العامود الأول و"إمرأة" على رأس العامود الثالث، وتوجه بالسؤال للمشاركين/ات (اسئلة حول التمرين) * تُرتب الصفات التي تعتبر غير تبادلية بين الجنسين في العامود الوسط الذي يُعنون لاحقاً "الجنس". * تعود جميع الكلمات في عامود "إمرأة" وعامود "رجل" للنوع الاجتماعي .		
ما هو الجنس وما هو الجندر (النوع الاجتماعي)؟ هل باستطاعة الرجال إظهار الصفات والسلوكيات المرتبطة بالنساء، وباستطاعة النساء إظهار تلك المرتبطة بالرجال؟ ما هو تأثير الأفكار النمطية و الأعراف الاجتماعية المرتبطة بالنوع الاجتماعي والسلوكيات المتولده عنها على الأفراد؟ ماذا نعني بالسلطة وما هي الأشكال المختلفة للقوة؟ هل السلطة ايجابية ام سلبية؟ ماذا نعني بالعنف؟ وما هي اشكاله؟ ماذا نعني بالموافقة؟ ومتى تكون الموافقة مستنيرة؟ ما هو العنف المبني على النوع الاجتماعي؟ كيف يتعارض العنف القائم على النوع الاجتماعي مع المواثيق الدولية المرتبطة بحقوق الإنسان؟	أسئلة حول التمرين	
شرح النقاط المتعلقة بالعنف المبني على النوع الاجتماعي تمهيداً لتشكيل فهم واضح للتعريف والمفاهيم المكونة له والقدرة على تطبيقها. ملاحظات من المهم أن تؤخذ بعين الاعتبار: * عند مناقشة الفرق بين الجنس والجندر (النوع الاجتماعي)، يُنصح أن تطلب من بعض المشاركين ترجمة "جنس" و"الجندر" إلى لغاتهم المحلية، وأن تحاول ان تصل	خلاصة التمرين	

المجموعة إلى إتفاق بشأن استخدام هذه التعريفات عند الحديث عن النوع الاجتماعي. كما يجب أن تؤكد بأن تسبب اللغة الإنجليزية بإثارة نقاشات في اللغات الأخرى حول "Gender" & "Sex" لا يعتبر طريقة فعالة لتعليم مفهوم النوع الاجتماعي. * إطلب من المشاركين طرح أمثلة على الفرق بين "الجنس" و"النوع الاجتماعي" في ثقافتهم. * وضح بأن "النوع الاجتماعي" مصطلح محايد لا يمكن أن يصنف على أنه جيد أو سيء أو صحيح أو خطأ، ويشير لكلا الجنسين، ويُستخدم في برامج المساعدات الإنسانية على نحو واسع. عرض شرائح الباوربوينت		
- شرائح العرض (باور بوينت) - لوح ورقي قلاب. - أقلام الخط (ماركر). - ورق/ بطاقات.	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٤٠ دقيقة	مدة النشاط	

موضوع و اسم النشاط	نشاط الشجرة
الأهداف الخاصة للجزء الأول	- التعرف على أشكال العنف الموجه ضد النساء والفتيات. - فهم الأسباب الجذرية والعوامل المساهمة بالعنف الموجه ضد النساء والفتيات ونتائجه
وصف مفصّل للنشاط	نشاط شريحة الباور بوينت - ارسم على اللوح القلاب شجرة ذات جذور وجذع وأغصان. - اطلب من المشاركين/ ات الكتابة على أوراق لاصقة عن: - الأسباب الجذرية للعنف الموجه ضد النساء والفتيات ولصقها على (الجذور) - العوامل المساهمة في العنف الموجه ضد النساء والفتيات (الجذع) - العواقب على الشخص والأسرة والمجتمع. (الأغصان)
أسئلة حول التمرين	- ما هو سبب وجود العنف الموجه ضد النساء والفتيات ؟ - ما الذي يزيد من احتمالية حدوث العنف الموجه ضد النساء والفتيات ؟/ ما هي العوامل المساهمة بوجود العنف الموجه ضد النساء والفتيات ؟ وما هي المخاطر المتزايدة للعنف المبني على النوع الاجتماعي التي يواجهها الناس المتضررين في مجتمعك ؟ - ما هي النتائج (اي الأشكال المختلفة للعنف الموجه ضد النساء والفتيات)؟ جسدية، اجتماعية، اقتصادية، نفسية؟
خلاصة التمرين	- ابدأ بشرح اشكال العنف الموجه ضد النساء والفتيات. - اسأل (شريحة الباور بوينت) بعد الاجابات اعرض شريحة الباور بونت - تسمح لنا شجرة العنف الموجه ضد النساء والفتيات في فهم أشكال ونتائج العنف الموجه ضد النساء والفتيات ، والأهم

من ذلك أنها تمكننا من فهم المسببات الجذرية والعوامل المساهمة بالعنف الموجه ضد النساء والفتيات. - وللوقاية الفعالة من العنف الموجه ضد النساء والفتيات والحد من مخاطره، يجب أن نفهم أولاً لماذا وكيف يحصل.		
- شرائح العرض (باور بوينت) - لوح ورقي قلاب. - أقلام حبر - أقلام الخط (ماركر). - ورق / ستيكي نوت.	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٣٠ دقيقة	مدة النشاط	

خطوة إلى الامام	موضوع و اسم النشاط	
- تعزيز ثقة المشاركين/ ات بقدرتهم على التغيير. - تشجيع المشاركين/ ات على اتخاذ خطوات من أجل تحقيق المساواة الحقوقية. - التعرف على المصادر التي توفر الدعم والحماية من العنف الموجه ضد النساء والفتيات في المنطقة.	الأهداف الخاصة للجزء الأول	
- على المشاركين النقاش ، اطرح سؤال : هل يمكن ان يحدث العنف المبني على النوع الاجتماعي ضد الرجال والفتيان؟ بعد الإجابات عرض شرائح الباور بونت (١٠ دقائق) - نوزع أوراق يكتب عليها قتيات و فتیان على المشاركين/ ات و نبدأ بقراءة العبارة الآتية: «إن أطول الرحلات تبدأ بخطوة واحدة .» نسأل المشاركين/ ات ماذا تعني هذه العبارة لكل واحدٍ وواحدة منهما. نستمع للإجابات. نعطي ٥ إلى ١٠ دقائق لهذه المناقشة. - نطلب من المشاركين/ ات أن يقفوا في دائرة، وأن يتقدم خطوة داخل الدائرة كل من تنطبق عليه العبارة التي سنقرأها من لائحة العبارات أدناه: <u>مستند ١</u>: "أفعال وخطوات من أجل المساواة" - نطلب من الذين خطوا خطوة إلى الامام عند كل عبارة، أن يجيبوا على الأسئلة التالية: - كيف شعرت عندما أخذت هذه الخطوة الشجاعة؟ - كيف كانت ردة فعل الآخرين تجاه الخطوة التي قمت بها؟ هل واجهت أية مقاومة من أي أحد عندما قمت بذلك؟ - بعد الانتهاء من العبارات، نطلب من المشاركين/ ات الجلوس، ونسأل:	وصف مفصل للنشاط	النشاط الثالث

- إذا كان لديكم الخيار، ماذا تختارون؟ أن تغيروا الظروف غير المرضية في حياتكم وحياة الذين تهتمون بأمرهم أو أن تبقوا تقومون بالأمر كما هو معروف قبلكم، بشكل تقليدي "اي نقلد من هم أكبر منا حسب ما هو معروف في مجتمعنا"- بتصرفهم تجاه الجنس/الجندر الاخر؟ - إذا أردتم تغيير ما يزعجكم في الواقع ماذا ستكون "الخطوة الأولى" لكل واحد/ة منكم/منكن؟ - نستمع إلى إجابات جميع المشاركين/ات وندونها على شكل رؤوس أقلام على اللوح كي تكون بمثابة تعهد تشهد عليه المجموعة. يمكننا أن نسأل في اللقاء المقبل ماذا تغير لدى كل فرد وإذا استطاع أن يقوم بالخطوة الأولى.		
الأسئلة المطروحة في الوصف . كل خطوة في أية رحلة تغيير هي خطوة مهمة جداً تبدأ باتخاذ قرار التغيير وبأن يتم اتخاذ الخطوة الأولى. بإمكاننا نحن ان نعمل من أجل أن نضمن حصول الفتيات والفتيان على فرصٍ متساوية في الحياة، كما يمكننا أن نجعل الآخرين يلمسون فوائد المساواة في الحقوق والوصول إلى الفرص. عرض/ توزيع المراكز التي تقدم الخدمات المتعلقة بالعنف القائم على النوع الاجتماعي.	أسئلة حول التمرين خلاصة التمرين	
لوحة قلاب وأقلام شرائح الباور بونت ملحق : مستند ١: لائحة العبارات :أفعال وخطوات من أجل المساواة	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٤٠ دقيقة	مدة النشاط	

ملاحق الجلسة

مستند ١:

لائحة العبارات: أفعال وخطوات من أجل المساواة

- أتقدم خطوة إلى داخل الدائرة إذا:
- للفتيان: قمت بمساعدة أختي أو فتاة أخرى من أقربائي أو جيراني في عمل ما كانت تقوم به في المنزل
- للفتيات: شكرت أخي أو فتى آخر من أقربائي أو جيراني لمساعدتي في الأعمال المنزلية التي أقوم بها عادةً.
- للفتيان: دعمت أختي بالتكلم مع أهلي عما هو مناسب لمستقبلها.
- للفتيات: طلبت من أخي/ أخوتي أو أحد أفراد العائلة مساعدتي في الأعمال المنزلية كي أحظى بوقتٍ للدرس والراحة.
- للفتيان: دعمت فتيان آخرين عندما قرروا أن يساعدوا أخواتهم على تحسين حياتهن.
- للفتيات: شكرت أخي أو فتيان آخرين لأنهم منعوا بعض الفتيان من التمر على أو على صديقاتي.
- للفتيان: تكلمت مع فتيان آخرين بشأن التمر على الفتيات وأطلعتهن بأن هذا التصرف غير مقبول.
- للفتيات: تكلمت مع أخي أو مع فتى آخر (قريب، زميل في المدرسة، جاري) عما يزعجني في تصرفاته
- تجاهي وعما أرغب به في طريقة معاملتنا لبعضنا البعض.

- للفتيان: رأيت احدى الفتيات في الطريق تتعرض للتحرش، تقدمت نحوها وأعطيتها الخط الساخن لطلب الحماية.
- للفتيات: ساعدت رفيقتي في التكلم إلى عامل اجتماعي لحمايتها من العنف الجسدي التي تتعرض له في المنزل، وذلك بعد اخذ موافقتها على المساعدة وطلب الدعم.

مستند ٢ :

مرفق - PPT - المحور الثاني - الجلسة الثانية

المحور الثالث: الجلسة الأولى

عنوان الجلسة: إدارة الضغط النفسي

مخرجات التدريب Training Outcomes

- ان يفهم المشاركون/ ات أسباب الضغط النفسي وأنواعه، وكيف يؤثر على صحتهم النفسية والجسدية.
- ان يطور المشاركون/ ات مهارات فعالة لإدارة الضغط.
- ان يدرك المشاركون/ ات أهمية الرعاية الذاتية والصحة .
- ان يصبح المشاركون/ ات أكثر وعياً بأنفسهم ومشاعرهم، مما يساعدهم على اتخاذ قرارات أفضل في حياتهم.
- ان يطور المشاركون/ ات شعور أكبر بالثقة بالنفس والقدرة على تحقيق أهدافهم.

محتوى التدريب Training Components

الوقت ١٣٥ دقيقة	
الفئة المستهدفة	الشباب/ الشابات ١٨ - ٣٠ عاماً
الاطار العام للتدريب / العناوين الأساسية	
- تعريف المشاركين/ ات بالضغط النفسي وأسبابه وتأثيراته. - تعزيز قدراتهم/ ن في التعامل مع الضغوط وإدارتها بشكل فعال. - التعرف على مفهوم الصحة الشمولى - تطوير مهارات إدارة الوقت و الحد/ التخفيف من التوتر. - زيادة الرفاهية والفعالية الذاتية - توفير الأدوات والموارد لتطوير روتينات الرعاية الذاتية الشخصية.	

Session Plan خطة الجلسة

الوقت	النشاط	نواتج	وصف	الأدوات اللازمة
٥ دقائق	نشاط هب الريح	المرح والراحة بين المشاركين/ات	تقوم الميسرة بذكر جملة : هب الريح على من تلبس اللون الأخضر... وعلى كل المشاركين/ات اللذين / اللواتي يلبسون/ ن هذا اللون التنقل داخل الدائرة وتبديل اماكنهم/ن.	لا شيء
٢٥ دقيقة	الضغط النفسي وكيفية إدارته	-تمكين المشاركين/ات من التعرف على مفهوم الضغط النفسي وأسبابه وتأثيراته. وتعزيز قدراتهم/ن في التعامل مع الضغوط وإدارتها بشكل فعال	النشاط الأول	أوراق فليب شارت أقلام تحديد مستند رقم ١: شرائح الباوربوينت

ورقة فارغة كبيرة (واحدة لكل مشارك)، أقلام تحديد، مواد فنية وحرفية* مستند رقم ١: شراح باوربوينت	النشاط الثاني	مساعدة المشاركين/ات على التواصل مع أجسادهم/ن وعواطفهم/ن وتجاربهم/ن من خلال رسم مخطط بالحجم الطبيعي لأجسادهم ووضع رموز على الرسم في المناطق التي يشعرون فيها بمشاعر قوية	خارطة الجسد	٣٥ دقيقة
لا شيء	النشاط الثالث	يوفر للمشاركين/ات أدوات للعناية الذاتية الفورية من خلال تعليمهم/ن حركات بسيطة لإمساك الأصابع للتخلص من المشاعر الشديدة.	الإمساك بالأصابع لضبط المشاعر	١٥ دقيقة

٣٠ دقيقة	النهر	تحديد استراتيجيات الرعاية الذاتية ومشاركتها.	النشاط الرابع	ورق ملون (٦) قطع لكل مشارك، أقلام تحديد
١٠ دقائق	إغلاق الجلسة	خلق جو من الراحة والترفيه بين المشاركات	نطلب من المشاركين / ات كتابة ضغط واحد سي- / تقوم بالعمل على التخلص / الانتهاء منه على البالون ثم ي- / تقوم كل مشارك / ة بفقع البالون الخاص به / ا او تطيرها	بالونات أقلام حبر / ماركر
١٥ دقيقة	ختام	تقييم التدريب	بعد مشاركتك / ن بثلاثة ايام من التدريب سؤال "مع شو طالعين / ات" ؟ ما هي القيم والمفاهيم التي سوف تقوم / ي بنشرها / ارساها في المجتمع ؟	لا شيء

تفصيل التمارين Activities Details

الضغط النفسي وكيفية إدارته	موضوع و اسم النشاط	
- تعريف المشاركين/ات بالضغط النفسي وأسبابه. - تعزيز قدراتهم/ن في التعامل مع الضغوط وإدارتها بشكل فعال.	الأهداف الخاصة للجزء الأول	النشاط الأول
- عصف ذهني حول مفهوم الضغط النفسي، ومفهوم إدارة الضغط. حيث تسأل الميسرة المشاركين/ات ماذا تعني لكم/ن كلمة الضغط، على كل مشارك/ة ان ي/ تكتب جملة/ كلمة على ورقة ستكي نوت و بعد تدوين/ الإجابات على الفليب شارت ، تسأل ماذا تعني كلمة ادارة او تنظيم؟ وتتبع الخطوات السابقة في التدوين . - عرض: شرائح الباوربوينت - ثم تقوم الميسرة بعرض استراتيجيات الضغط النفسي	وصف مفصل للنشاط	
- الأسئلة المذكورة في وصف النشاط - إضافة أسئلة للنقاش: برأيكم ما هي أسباب الضغط النفسي؟ - وكيف يؤثر على الفرد؟	أسئلة حول التمرين	
عرض شرائح الباوربوينت	خلاصة التمرين	
مستند رقم ١: شرائح الباوربوينت ستكي نوت / اقلام	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٢٠ دقيقة	مدة النشاط	

خارطة الجسد	موضوع و اسم النشاط	
- يساعد المشاركين/ات على التواصل مع أجسادهم وعواطفهم وتجاربهم من خلال رسم مخطط بالحجم الطبيعي لأجسادهم ووضع رموز على الرسم في المناطق التي يشعرون فيها بمشاعر قوية	الأهداف الخاصة للجزء الأول	
- تقديم حول مفهوم الصحة الشمولية (البعد الجسدي، البعد النفسي، البعد الفكري/ العقلي، البعد الروحي والبعد المجتمعي). - العمل الفردي: اطلب من كل مشارك/ة أن يـ، ترسم مخططاً بالحجم الطبيعي لنفسه/ا. ثم اطلب منه/ا أن يـ، ترسم (أو يـ، تستخدم أي مواد يـ، ترغب فيها) الأماكن التي يـ، نشعر فيها بمشاعر عميقة. يمكن أن تشمل المشاعر الغضب والألم والحب والفرح والسعادة والفراغ - الأمر متروك للمشارك/ة لاختيار المشاعر، ولكن يجب عليه/ا أن يـ، تحاول إيجاد توازن بين ما يـ، تدركه على أنه مشاعر "إيجابية" و"سلبية". يمكنه/ا استخدام رمز للتعبير عن تلك المشاعر، إما مرسوماً أو باستخدام المواد المتوفرة. (٢٠) - العمل في أزواج: اطلب من المشاركين أن ينقسموا إلى أزواج للتحديث عن شيء يؤلمهم. لا ينبغي للشخص الذي يستمع أن يقدم آراء أو نصائح، بل يجب أن يستمع ببساطة بانفتاح وبتعاطف. هذه فرصة للانخراط في الاستماع العميق والمركز لشخص آخر - وفهم كيف أن القليل من الدعم كافٍ لتخفيف الألم./ الضغط/ التوتر. (١٠)	وصف مفصّل للنشاط	النشاط الثاني

قد يجد بعض المشاركين هذا التمرين صعباً، ويتركون مناطق من "أجسادهم" فارغة. يجب على الميسرين طرح أسئلة متابعة بلطف في هذه الحالات لجذب المشارك/ة وسؤاله/ا عن المناطق الفارغة. مثل : أين تشعر بثقل؟ أين تشعر بالم؟ أي الأماكن التي تشعر أحياناً بخدر فيها؟ ...	أسئلة حول التمرين	
تأثير الضغوط على الجسد .	خلاصة التمرين	
ورقة فارغة كبيرة (واحدة لكل مشارك)، أقلام تحديد، مواد فنية وحرفية* مستند رقم ١ : شرائح باوربوينت	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٣٥ دقيقة	مدة النشاط	

موضوع واسم النشاط	الإمساك بالأصابع لضبط المشاعر	
الأهداف الخاصة للجزء الأول	يوفر للمشاركين/ات أدوات للرعاية الذاتية الفورية من خلال تعليمهم حركات بسيطة لإمساك الأصابع للتخلص من المشاعر الشديدة.	
وصف مفصّل للنشاط	اطلبن من المشاركات ان يمسكن كل اصبع باليد الأخرى برفق لمدة دقيقتين إلى خمس دقائق حتى يشعن بنبض ثابت ومتواتر. فهذا سيساعد على تحريك وتفرغ الطاقة المنسدة وإعادة الإحساس بالتوازن والانسجام إلى الجسم. وبإمكانها ان تعمل بكتلتا اليدين . أشرحن ان التنفس العميق أثناء الإمساك بكل اصبع يساعد في وضع الجسم-الذهن-الروح في حالة من الطمأنينة والانسجام. بينما تمسكن بكل اصبع، اطلبن من المشاركات التنفس بعمق؛ تعرفن على العواطف والمشاعر القوية والمزعجة التي تحملنها في داخلكن وقررن بها. ازفرنن ببطء وافلتن. تخيلن ان المشاعر تفرغ من أصابعكن إلى داخل الأرض. اشهقن وادخلن احساسا بالتناغم والقوة والتعافى. ثم ازفرن ببطء واطلقن المشاعر والمشاكل السابقة. اشرحن لهن انه عادة، أثناء الإمساك بكل اصبع، يمكن لهن ان يشعن بإحساس نابض بينما تتحرك الطاقة والمشاعر وتصبح متوازنة.	النشاط الثالث
أسئلة حول التمرين	ما هي مشاعركم/ن بعد هذا التمرين	
خلاصة التمرين	لخصن التمرين عبر الشرح بأن هذا شيء يمكن للمشاركات القيام به في أي وقت، عندما تشعن بالتوتر او الغضب او القلق او اي عاطفة قوية أخرى. فهو لا يستغرق سوى دقائق معدودة وهي أداة مفيدة في الأوقات الصعبة	
المواد اللازمة لهذا النشاط	لا شيء	
مدة النشاط	١٥ دقيقة	

النهر	موضوع واسم النشاط	
تحديد استراتيجيات الرعاية الذاتية ومشاركتها.	الأهداف الخاصة للجزء الأول	
اطلب من كل مشارك/ة أن يـ/تجلس لبضع دقائق ومعه/ا ست قطع من الورق يكتب عليها الاستراتيجيات التي يـ/تستخدمها للحفاظ على صحته/ا (بكلمة واحدة أو بضع كلمات). ستمثل كل قطعة من الورق "أحجارًا". - بمجرد أن يـ/تنتهي المشارك/ة من كتابة استراتيجياته/ا، يجب أن يـ/تضعها على شكل نهر متدفق خيالي. انتظر/ي حتى يضع جميع المشاركين استراتيجياتهم على طول النهر. - بعد ذلك، اطلب/ي من كل مشارك أن يسير في النهر بالدوس على "الحجارة" (الاستراتيجيات) التي يـ/تشعر أنها مهمة (لا يهم في أي اتجاه يـ/تسير على طول النهر). قد يختار البعض أن يدوسوا على أحجارهم الخاصة، بينما قد يختار آخرون الأحجار التي تتردد صداها معهم (وليس أحجارهم الخاصة). عندما يتوقف أحد المشاركين على حجر، يُطلب منه شرح سبب أهمية هذا الحجر (الاستراتيجية) بالنسبة له. تستمع المجموعة ببساطة إلى كل مشارك، دون إبداء تعليقات - بعد الجلسة، يجب على الميسرين أن يقودوا مناقشة موجزة حول كيفية سير العملية (كيف شعرت، وليس حول تفاصيل الاستراتيجيات). من الممكن أيضًا نشر الاستراتيجيات على الحائط بعد ذلك بحيث يحيط بها الأشخاص.. لاحظ/ي: أنه في بعض السياقات، قد يفضل المشاركون عدم	وصف مفصل للنشاط	النشاط الرابع

الدوس على "الحجر"، على سبيل المثال، إذا تم إدراج الروحانية أو الصلاة كاستراتيجية. من الجيد بالنسبة لهم أن يقفوا بالقرب من "الحجر" بدلاً من ذلك.		
كيف شعرت؟ هل وجدت صعوبة في تحديد استراتيجيات ملائمة لك؟	أسئلة حول التمرين	
لتذكير الجميع بالاستراتيجيات العديدة المتاحة لهم.	خلاصة التمرين	
ورق ملون (٦ قطع لكل مشارك)، أقلام تحديد	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٣٠ دقيقة	مدة النشاط	

ملاحق

مستند رقم ١

مرفق - PPT - المحور الثالث - الجلسة الأولى

المحور الثالث: الجلسة الثانية

عنوان الجلسة: الرعاية الذاتية

مخرجات التدريب Training Outcomes

- ان يصبح المشاركون/ ات أكثر وعياً بأهمية تلبية احتياجاتهم/ ن الشخصية والعمل على تحقيق ذلك.
- أن يتزود المشاركون/ ات بادوات عملية لتطبيق الرعاية الذاتية في الحياة اليومية.
- ان يدرك المشاركون/ ات أهمية الرعاية الذاتية والصحة .
- ان يصبح المشاركون/ ات أكثر وعياً بأنفسهم ومشاعرهم، مما يساعدهم على اتخاذ قرارات أفضل في حياتهم.
- ان يطور المشاركون/ ات شعور أكبر بالثقة بالنفس والقدرة على تحقيق أهدافهم.

محتوى التدريب Training Components

الوقت : ١٢٠ دقيقة	
الفئة المستهدفة	الشباب / الشابات ١٨ - ٣٠ عاماً
الاطار العام للتدريب / العناوين الأساسية	
- الرعاية الذاتية وأهميتها - تحمل مسؤولية العناية الذاتية - التعرف على الاحتياجات - معالجة الإهمال الشخصي - كشف المكاسب الخفية - وضع خطط فردية	

خطة الجلسة Session Plan

الوقت	النشاط	نواتج	وصف	الأدوات اللازمة
١٠ د	تذكير بقواعد الجلسة التأكيد على أهمية الخصوصية عصف ذهني حول مفهوم العناية الذاتية وأهميتها تقديم والتعريف بأهميتها	تعريف بالرعاية الذاتية وأهميتها	مقدمة	فليب شارت (لوح - أوراق) - أقلام للوح
١٥ د	مناقشة جماعية : تبادل التجارب والدروس المستفادة	تحمل مسؤولية العناية الذاتية	طرح أسئلة + نقاش	فليب شارت (لوح - أوراق) - أقلام للوح ورق - A4 أقلام للكتابة
١٥ د	مناقشة جماعية : تبادل التجارب والدروس المستفادة	التعرف على الاحتياجات.	طرح أسئلة + نقاش	فليب شارت (لوح - أوراق) - أقلام للوح ورق - A4 أقلام للكتابة
١٥ د	مناقشة جماعية : تبادل التجارب والدروس المستفادة	معالجة الإهمال الشخصي.	طرح أسئلة + نقاش	فليب شارت (لوح - أوراق) - أقلام للوح ورق - A4 أقلام للكتابة

١٥ د	مناقشة جماعية : تبادل التجارب والدروس المستفادة	كشف المكاسب الخفية.	طرح أسئلة + نقاش	فليب شارت (لوح - أوراق) - أقلام للوح ورق - A4 أقلام للكتابة
٣٠ د	التزامات ملموسة لتطبيق التمارين في الحياة اليومية	وضع خطط فردية	عمل فردي	ورق - A4 أقلام للكتابة- مستند ١: وضع الخطة الشخصية
٢٠ د	تقييم شفهي للجلسة : ماذا تحملون معكم من هذه الجلسة؟ اختتام توزيع استبيان النشرة رقم ٣ او النشرة (ج) بالإضافة إلى النشرة (ج)	تقييم واختتام إجراء استبيان النشرة رقم ٣ او النشرة (ج) بالإضافة إلى النشرة (ج)	نقاش جماعي	استبيان النشرة رقم ٣ او النشرة (ج) بالإضافة إلى النشرة (ج)

تفصيل التمارين Activities details

موضوع و اسم النشاط	تحمل مسؤولية العناية الذاتية
الأهداف الخاصة للجزء الأول	تحديد الأسباب والمعتقدات الكامنة وراء عدم العناية الذاتية اتخاذ قرار التغيير
وصف مفصل للنشاط	طرح أسئلة التمرين، مع إعطاء ٥ د لمناقشة كل سؤال
أسئلة حول التمرين	طرح الأسئلة التالية: ما هي الأسباب التي تجعلك لا تعتنين بنفسك بشكل أفضل؟ ما هي المعتقدات التي لديك حول حقك في العناية بنفسك؟ اذكري الطرق التي تحرمين بها نفسك من الرعاية والدعم. كيف يمكنك البدء في تغيير ذلك؟ فكري في الأفكار مع زميلتك التي على يمينك وحددي موعدًا للالتزام بإجراء هذه التغييرات؟
خلاصة التمرين	التذكير بالأمور الرئيسية: تلبية احتياجاتك الشخصية ليست أنانية. قد تعتقدين أنها أنانية بسبب البرمجة السابقة. وضع احتياجاتك أولاً لا يعني إهمال أحبائك. بل يعني وضع قناع الأكسجين الخاص بك أولاً. العناية الذاتية مسؤوليتك. بغض النظر عن مدى انشغالك أو إهمال شريكك أو عدد الأطفال الذين ترعينهم، يمكنك دائماً إيجاد الوقت إذا ركزت على ذلك. عندما تلبي احتياجاتك، تصبحين شخصاً أكثر عطاءً ورعاية دون الشعور بالاستياء أو المظلومية.

النشاط الأول

قد يكون البدء في تلبية احتياجاتك أمرًا غير مريح أو مخيفًا لأنك لست معتادة عليه. ستدركين مع الوقت أن شيئًا سيئًا لن يحدث إذا وضعت احتياجاتك أولاً. العناية الذاتية تجعلك شريكًا وأما أفضل. لا يمكنك العطاء من كوب فارغ. أفضل طريقة لخدمة الآخرين بمحبة هي ملء كوبك أولاً. حب الذات هو المفتاح.		
ورق - أقلام	المواد اللازمة لهذا النشاط	
٢٠ د	مدة النشاط	

التعرف على احتياجاتك	موضوع واسم النشاط	
تقييم العناية بالاحتياجات الأساسية لتحديد الاحتياجات غير الملباة ووضع خطة تدخل.	الأهداف الخاصة للجزء الأول	
تقييم العناية باحتياجاتك الأساسية قيمي نفسك على مقياس من 0 إلى 10: أتناول طعامًا صحيًا ومغذيًا بكميات صحيحة _____ : أشرب ما لا يقل عن 2 لتر من الماء يوميًا _____ : أذهب للنوم في وقت مناسب وأحصل على قسط كافٍ من الراحة _____ : أتواصل مع الآخرين عندما أشعر بالوحدة وأعتمد على أشخاص يمكنني الوثوق بهم _____ : أمارس أنشطة تحفز عقلي وجسدي وروحي بانتظام : _____ أقضي وقتًا كافيًا في التواصل مع الله) أو القوة العليا التي أؤمن بها (من خلال الصلاة والتأمل والشكر _____ : الخطوة الثانية: قائمة بالاحتياجات التي تلبيها حاليًا وكيف تحقيقها. الخطوة الثالثة: حددي الاحتياجات غير الملباة وضعي أفكارًا لتلبيتها. الخطوة الرابعة: تواصلي مع مشاعرك (تُنفذ كواجب منزلي).	وصف مفصّل للنشاط	النشاط الثاني

افحصي مشاعرك عدة مرات يوميًا واسألي نفسك " ماذا أشعر الآن؟ هل أشعر بالحزن، الغضب، الخوف أو الذنب؟" اسمحي لهذه المشاعر بأن تظهر دون مقاومة .الهدف هو البقاء على اتصال مع مشاعرك. الخطوة الخامسة: اربطي بين مشاعرك واحتياجاتك. لاحظي إذا كانت المشاعر تشير إلى احتياج معين. تجنبى الإجابات التي لا تخدم مصلحتك العليا.		
	أسئلة حول التمرين	
ان الاستماع إلى مشاعرنا وفهمها والوعي بها وبما ترتبط به يساعدنا على دعم الذات بشكل جيد.	خلاصة التمرين	
ورق - أقلام	المواد اللازمة لهذا النشاط	
١٠ د	مدة النشاط	

إشارات إهمال الاحتياجات	موضوع و اسم النشاط	
تشخيص الحاجات غير الملباة والاعتراف بانها أنماط نحملها من التربية بهدف التغيير.	الأهداف الخاصة للجزء الأول	النشاط الثالث
إدارة نقاش باستخدام الأسئلة التي ذكرت أدناه.	وصف مفصل للنشاط	
هل تشعرين بالاستياء أو الغضب تجاه من يعتني بنفسه؟ من تشعرين بالاستياء أو الغيرة تجاهه؟ ما الاحتياجات التي يلبونها لأنفسهم والتي تهملونها لنفسك؟ كيف يمكنك البدء في تلبية هذه الاحتياجات؟ اذكري كل الطرق التي تحرمين بها نفسك من احتياجاتك. اكتبي كل الأمثلة عن إهمال والديك/ مقدمي الرعاية لك. قارني القائمتين ولاحظي أي تشابه بينهما.	أسئلة حول التمرين	
لتوقف عن معاملة نفسك كما عاملتك الآخرون إذا كنت قد تعرضت للإهمال أو الإساءة في طفولتك، فقد تكونين تعيدن نفس النمط مع نفسك.	خلاصة التمرين	
ورق - أقلام	المواد اللازمة لهذا النشاط	
١٥ د	مدة النشاط	

موضوع واسم النشاط	كشف المكاسب الخفية للتركيز على الآخرين
الأهداف الخاصة للجزء الأول	فهم السلوك الهروبي الذي ننتهجه أحياناً لتلافي التركيز على الاحتياجات الذاتية.
وصف مفصل للنشاط	إدارة نقاش باستخدام الأسئلة التي ذكرت أدناه، والسماح لكل شخص بالتفكير بذاته/ا.
أسئلة حول التمرين	ما الذي أحاول تجنبه من خلال التركيز على الآخرين؟ ما الذي أكسبه من التركيز على الآخرين بدلاً من نفسي؟ أمثلة: أشعر بالرضا عندما أساعد الآخرين. يتحدث الناس عني بإيجابية، وهذا يشعني بالرضا. يجعلني أشعر بأنني شخص محب ومعتطاء. يبعدني عن التفكير في مشاكلي. يمنحني استراحة من النقد الذاتي. يساعدني في تبرير وجودي.
خلاصة التمرين	من المهم الالتزام بتلبية احتياجاتنا والاعتراف بوجودها. لالتزام بتلبية احتياجاتك اكتبي 4- 3 أشياء / أمور كنتِ تتمنينها من والديك ولم تحصلي عليها. اكتبي الطرق التي يمكنك من خلالها منح نفسك هذه الأشياء. التزمي بفعل أحد هذه الأشياء فوراً.
المواد اللازمة لهذا النشاط	ورق - أقلام - مستند ١: وضع الخطة الشخصية
مدة النشاط	١٥ د

ملاحق الجلسة

مستند ١: وضع الخطة الشخصية:

الحاجات التي اشعر بعدم تلبيتها:

الحاجات التي اليها:

التزامات للربع الأول من العام ٢٠٢٥

الالتزام الأول:

الخطوات لتطبيق الالتزام :

من سيشاركني في خطتي ويساعد على تطبيقها؟

متى سأبدأ ؟

ما هي المؤشرات التي تدل على نجاحي ؟

اذكري 3-4 التزامات أساسية ستقومين بها.

النشرات :

ملاحظة : اذا قمت بإعطاء التدريب على مدى ٣ او ٤ أيام يمكنك توزيع النشرة

(ب) فقط ، في اخر يوم من التدريب .

النشرة (أ) - ورقة الحضور

https://docs.google.com/document/d/1JNkCg28TyTiQBzOSb5eaDSsGuVrxQEzn/edit?usp=sharing&oid=105805368708571330905&rtpof=true&sd=true_

Name of the Activity: _____ Date: _____

Country: _____ Venue: _____

S/N	Name of Participant	Sex (M/F)	Nationality	PWD (Y/N)	Phone Number	Email Address	Organization	Signature
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								

النشرة (ب) - مرفق استمارة استبيان المعرفي والمهاراتي (القبلي-البعدي)

استبيان المعرفي والمهاراتي (القبلي-البعدي)

عزيزي/عزيزتي المشارك/ة،

نشرك على مشاركتك في هذا التدريب. يهدف هذا الاستبيان إلى جمع آرائك حول تجربتك التدريبية، مما يساعدنا في تحسين وتطوير برامجنا المستقبلية. يرجى الإجابة على الأسئلة بصدق ووضوح.

الجزء الأول: معلومات أساسية

الاسم (اختياري): _____

التاريخ: _____

الجزء الثاني: تقييم محتوى التدريب

(يرجى تحديد مستوى المعرفة لديك من ١ إلى ٥، حيث ١ = ليس جيداً على الإطلاق / ٢ = سيئاً / ٣ = متوسطاً / ٤ = جيداً / ٥ = ممتازاً)

المحور الأول: دليل الصحة الجسدية والإنجابية للشباب / الشابات

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
التعليم حول البلوغ والتغيرات الفسيولوجية والنفسية					
الدورة الشهرية					
الأمراض المنقولة جنسياً وسبل الوقاية					
النظافة الشخصية والتغذية					

المحور الثاني: دليل الحماية والوقاية من المخاطر

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
الصحة والتدخين					
العنف الموجه ضد النساء والفتيات وسبل الوقاية					

المحور الثالث: دليل المرونة والتكيف

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
إدارة الضغط النفسي					
الرعاية الذاتية					

ما هي الجوانب في محتوى التدريب التي وجدتها الأكثر فائدة؟

ما هي الجوانب في محتوى التدريب التي تحتاج إلى توضيح أكبر أو معلومات إضافية؟

أي ملاحظات أخرى تود/ين إضافتها؟

نشرة (ج) - استبيان رضا المشاركين عن التدريب

استبيان رضا المشاركين عن التدريب

عزيزي / عزيزتي المشارك/ة،

نشكرك على مشاركتك في هذا التدريب القيم. يهدف هذا الاستبيان إلى جمع آرائك حول تجربتك التدريبية، مما يساعدنا في تحسين وتطوير برامجنا المستقبلية. يرجى الإجابة على الأسئلة بصدق ووضوح.

الجزء الأول: معلومات أساسية

الاسم (اختياري): _____

التاريخ: _____

الجزء الثاني: تقييم الجلسة الافتتاحية

يرجى تقييم الجوانب التالية للجلسة الافتتاحية (التعارف، تحديد الأهداف، وضع قواعد عمل المجموعة) باستخدام المقياس التالي:

(يرجى التحديد من ١ إلى ٥، حيث ١ = لم يكن جيداً على الإطلاق / ٢ = كان سيئاً / ٣ = كان متوسطاً / ٤ = كان جيداً / ٥ = كان ممتازاً)

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
هل كانت عملية التعارف واضحة ومريحة؟					
هل تم شرح أهداف التدريب بشكل واضح؟					
هل شعرت بأن الجلسة الافتتاحية ساهمت في خلق بيئة تعلم إيجابية؟					
ما هو تقييمك العام للجلسة الافتتاحية؟					

إذا كان لديك أي تعليقات إضافية حول الجلسة الافتتاحية، يرجى ذكرها هنا:

الجزء الثالث: تقييم طرائق التدريب

يرجى تقييم فعالية طرائق التدريب المستخدمة في تسهيل عملية التعلم باستخدام المقياس التالي:

(يرجى التحديد من ١ إلى ٥، حيث ١ = غير فعال على الإطلاق / ٢ = غير فعال /

٣ = فعال بشكل متوسط / ٤ = فعال / ٥ = فعال جدًا)

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
طريقة التدريب					
الجلسات التفاعلية (المناقشات، الأسئلة المفتوحة).					
الأنشطة الجماعية (الألعاب التعليمية، عمل المجموعات).					
العروض التقديمية (الشرائح، مقاطع الفيديو، الصور).					
تمثيل / لعب الأدوار (سيناريوهات، تمثيل مواقف يومية).					
دراسات الحالة (تحليل الحالات، مناقشة السيناريوهات).					

ما هي طرائق التدريب التي وجدتها الأكثر فعالية في تعلمك؟ ولماذا؟

هل هناك أي طرائق تدريب أخرى كنت تتمنى تجربتها خلال هذا التدريب؟

الجزء الرابع : تقييم عام للتدريب

١. بشكل عام، ما هو مستوى رضاك عن هذا التدريب؟

() غير راضٍ على الإطلاق

() غير راضٍ

() راضٍ بشكل متوسط

() راضٍ

() راضٍ جدًا

٢. هل ستقوم بترشيح هذا التدريب لأشخاص آخرين؟

() نعم

() لا

٣. ما هي أبرز ثلاثة أشياء تعلمتها أو استفدتها من هذا التدريب؟

أ.

ب.

ت.

ما هي ثلاثة اقتراحات لديك لتحسين هذا التدريب في المستقبل؟

أ.

ب.

ج.

نشكركم جزيلاً على وقتكم وتعاونكم في إكمال هذا الاستبيان

نشرة ١ - مرفق استمارة استبيان المحور الأول
دليل الصحة الجسدية والإنجابية للشباب / الشابات (القبلي - البعدي)

استبيان المحور الأول:

دليل الصحة الجسدية والإنجابية للشباب / الشابات (قبلي - بعدي)

عزيزي / عزيزتي المشارك/ة،

يهدف هذا الاستبيان إلى فهم معلوماتك ومواقفك حول المواضيع التي سيتم تناولها في المحور الأول من التدريب. يرجى الإجابة على الأسئلة بصدق ووضوح. ستم الإجابة على هذا الاستبيان مرة أخرى بعد انتهاء التدريب لتقييم التغير في معلوماتك.

الجزء الأول: معلومات أساسية

الاسم (اختياري): _____

التاريخ: _____

الجزء الثاني: أسئلة حول المحور الأول

(يرجى تحديد مدى موافقتك أو عدم موافقتك على العبارات التالية باستخدام

المقياس التالي:

1 = لا أوافق بشدة / 2 = لا أوافق / 3 = محايد / 4 = أوافق / 5 = أوافق بشدة)

الجلسة الأولى: مرحلة البلوغ والتغيرات الفسيولوجية والنفسية

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
لدي معلومات كافية عن التغيرات الجسدية التي تحدث خلال فترة البلوغ					
أفهم جيداً وظائف الأعضاء التناسلية					

					لدي فهم واضح للتغيرات النفسية التي قد أواجهها خلال فترة البلوغ
					أعرف كيف أتعامل مع الأسئلة الشائعة المتعلقة بالبلوغ
					أعرف بعض الطرق والاستراتيجيات للتعامل مع التحديات التي قد أواجهها في فترة البلوغ

الجلسة الثانية: الدورة الشهرية

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
لدي فهم شامل للدورة الشهرية والتغيرات المصاحبة لها (الجسدية والنفسية والاجتماعية).					
أستطيع التمييز بين الحقائق والخرافات الشائعة حول الدورة الشهرية					
أشعر بالراحة تجاه التغيرات الطبيعية التي تحدث في جسدي خلال الدورة الشهرية					
لدي ثقة بنفسى فيما يتعلق بفهمى للدورة الشهرية					

الجلسة الثالثة: الأمراض المنقولة جنسياً وسبل الوقاية

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
لدي معرفة جيدة بأنواع الأمراض المنقولة جنسياً وأعراضها					
أفهم جيداً كيف تنتقل الأمراض المنقولة جنسياً وما هي العوامل التي تزيد من خطر الإصابة بها					
أعرف طرق الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً					
أشعر أنني قادر/ة على اتخاذ قرارات مسؤولة ومستنيرة بشأن صحتى الجنسية					
أعرف أهمية استخدام وسائل الحماية أثناء العلاقة الجنسية					

					لدي موقف إيجابي تجاه الصحة الجنسية وأشجع الآخرين على اتباع ممارسات جنسية آمنة
					أعرف أهمية الفحص الدوري للكشف المبكر عن بعض الأمراض السرطانية (مثل سرطان الثدي وعنق الرحم والبروستات).
					أعرف كيف يمكنني الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية المتعلقة بالصحة الجنسية

الجلسة الرابعة: النظافة الشخصية والتغذية

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
لدي معلومات صحيحة حول التغذية السليمة					
أمارس عادات نظافة شخصية جيدة					
أعتقد أنني أستطيع تقديم معلومات صحيحة للأطفال والياfeين حول النظافة الشخصية					
أعتقد أنني أستطيع تقديم معلومات صحيحة للأطفال والياfeين حول التغذية السليمة					

الجزء الثالث: أسئلة مفتوحة (اختياري)

١. ما هي أهم ثلاثة أشياء تأمل أن تتعلمها أو تفهمها بشكل أفضل بعد حضور

هذا المحور التدريبي؟

أ. _____

ب. _____

ج. _____

شكراً لتعاونك!

نشرة ٢ - مرفق استمارة استبيان المحور الثاني -
دليل دليل الحماية والوقاية من المخاطر (القبلي - البعدي)

استبيان المحور الثاني:
دليل الحماية والوقاية من المخاطر (قبلي - بعدي)

عزيزي / عزيزتي المشارك/ة،

يهدف هذا الاستبيان إلى فهم معلوماتك ومواقفك حول المواضيع التي سيتم تناولها في المحور الثاني من التدريب. يرجى الإجابة على الأسئلة بصدق ووضوح. سيتم الإجابة على هذا الاستبيان مرة أخرى بعد انتهاء التدريب لتقييم التغير في معلوماتك.

الجزء الأول: معلومات أساسية (يتم تعبئته في المرتين)

الاسم (اختياري): _____

التاريخ: _____

الجزء الثاني: أسئلة حول المحور الثاني

(يرجى تحديد مدى موافقتك أو عدم موافقتك على العبارات التالية باستخدام

المقياس التالي:

1 = لا أوافق بشدة / 2 = لا أوافق / 3 = محايد / 4 = أوافق / 5 = أوافق بشدة)

الجلسة الأولى: الصحة والتدخين

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
أفهم كيف تؤثر خياراتي على صحتي					
أشعر أنني قادر/ة على اتخاذ قرارات صحية مستنيرة بشأن نمط حياتي					

					لدي المعرفة الكافية لتطوير عادات صحية مستدامة (مثل التغذية السليمة والرياضة)
					أعرف كيف أطور عادات صحية مستدامة (مثل التغذية السليمة والرياضة).
					أشعر بالتشجيع للتواصل والتعاون مع الآخرين لاتباع نمط حياة صحي
					أشعر بالمسؤولية تجاه مجتمعي في نشر الوعي بأهمية الصحة
					أشعر بالقدرة على تشجيع الآخرين على اتباع عادات صحية

الجلسة الثانية: العنف الموجه ضد النساء والفتيات وسبل الحماية

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
لدي فهم واضح لمفهوم العنف الموجه ضد النساء والفتيات					
أستطيع التعرف على الأشكال المختلفة للعنف الموجه ضد النساء والفتيات					
أفهم الأسباب الجذرية والعوامل التي تساهم في وجود العنف الموجه ضد النساء والفتيات.					
أفهم نتائج العنف الموجه ضد النساء والفتيات.					
لدي معلومات حول خدمات الدعم المتاحة لضحايا العنف الموجه ضد النساء والفتيات.					
أستطيع التعرف على حالات العنف الموجه ضد النساء والفتيات في مجتمعي.					
أعرف كيف أستجيب بشكل مناسب لحالات العنف الموجه ضد النساء والفتيات.					

الجزء الثالث: أسئلة مفتوحة (اختياري)

ما هي أهم ثلاثة أشياء تأمل أن تتعلمها أو تفهمها بشكل أفضل بعد حضور هذا

المحور التدريبي؟

أ. _____

ب. _____

ج. _____

شكراً لتعاونك!

نشرة ٣ - مرفق استمارة استبيان المحور الثالث
دليل المرونة والتكيف (القبلي - البعدي)

استبيان المحور الثالث: دليل المرونة والتكيف (قبلي - بعدي)

عزيزي / عزيزتي المشارك/ة،

يهدف هذا الاستبيان إلى فهم معلوماتك ومواقفك حول المواضيع التي سيتم تناولها في المحور الثالث من التدريب. يرجى الإجابة على الأسئلة بصدق ووضوح. ستم الإجابة على هذا الاستبيان مرة أخرى بعد انتهاء التدريب لتقييم التغير في معلوماتك.

الجزء الأول: معلومات أساسية (يتم تعبئته في المرتين)

الاسم (اختياري): _____

التاريخ: _____

الجزء الثاني: أسئلة حول المحور الثالث

(يرجى تحديد مدى موافقتك أو عدم موافقتك على العبارات التالية باستخدام

المقياس التالي:

1 = لا أوافق بشدة / 2 = لا أوافق / 3 = محايد / 4 = أوافق / 5 = أوافق بشدة)

الجلسة الأولى: إدارة الضغط النفسي

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
لدي فهم جيد لأسباب وأنواع الضغط النفسي.					
أفهم كيف يؤثر الضغط النفسي على صحتي النفسية والجسدية.					

					أعرف بعض المهارات الفعالة لإدارة الضغط النفسي
					أشعر أنني أستطيع تطبيق مهارات لإدارة الضغط النفسي في حياتي.
					أدرك أهمية الرعاية الذاتية للحفاظ على صحتي
					لدي وعي جيد بمشاعري وانفعالاتي.
					أشعر أن وعيي بمشاعري يساعدني في اتخاذ قرارات أفضل في حياتي
					أشعر بثقة أكبر بنفسى وقدرتي على تحقيق أهدافي

الجلسة الثانية: الرعاية الذاتية

الموضوع / التقييم	١	٢	٣	٤	٥
لدي وعي بأهمية تلبية احتياجاتي الشخصية.					
أعمل على تلبية احتياجاتي الشخصية بشكل فعال					
أعرف بعض الأدوات العملية لتطبيق العناية الذاتية في حياتي اليومية					
أستخدم أدوات عملية للعناية الذاتية في حياتي اليومية					
أدرك أهمية الرعاية الذاتية للحفاظ على صحتي					
لدي وعي جيد بمشاعري وانفعالاتي					
أشعر أن وعيي بمشاعري يساعدني في اتخاذ قرارات أفضل في حياتي.					
أشعر بثقة أكبر بنفسى وقدرتي على تحقيق أهدافي					

الجزء الثالث: أسئلة مفتوحة (اختياري)

ما هي أهم ثلاثة أشياء تأمل أن تتعلمها أو تفهمها بشكل أفضل بعد حضور هذا

المحور التدريبي؟

أ.

ب.

ج.

شكراً لتعاونك!

لائحة المراجع

١. جذور الإنماء الصحي والاجتماعي، الدليل الأول: رزمة الحقوق الجنسية والإنجابية للأطفال والياfecين.
٢. جذور الإنماء الصحي والاجتماعي، الدليل الثاني: رزمة المسائل المتعلقة بالصحة والحقوق الجنسية.
٣. جذور الإنماء الصحي والاجتماعي، الدليل الثالث: رزمة الحماية من كافة أشكال الإساءة الجنسية للأطفال والياfecين.

يمكن إيجاد المراجع الثلاث عبر هذا الرابط :

<https://www.juzoor.org/ar/publications/manuals-protocols>

4. Adolescence, written by: Mihalyi Csikszentmihalyi, checked by: the editors of encyclopedia Britannica, Aug,26-2024.
<https://www.britannica.com/science/gestation>
5. Table 6. Growth and maturation during the three phases of adolescence, Health education for adolescents, Guidelines for parents, teachers, health workers and the media, Dr Abdul Rahim Omran, Dr Ghada Al-Hafez , World health organization, 2001 .
6. Physiology, Puberty, National Library of Medicine, Logen Breehl; Omar Caban, March 27, 2023. Physiology, Puberty - StatPearls - NCBI Bookshelf (nih.gov)

7. IASC GUIDELINES FOR INTEGRATING GENDER-BASED VIOLENCE INTERVENTIONS IN HUMANITARIAN SETTINGS (“GBV GUIDELINES”): TRAINING PACKAGE.

<https://gbvguidelines.org/ar/training-ara/module-2-ara/>

٨. المعايير الدنيا المشتركة للعنف المبني على النوع الاجتماعي في حالات الطوارئ GBViE MS

9. ..\\Cirriculum-update\GBV WG Referral Pathway_Updated- south.xlsx

١٠. حقيبة تدريبية صادرة عن جمعية سما للتنمية ضمن برنامج FEM PAWER بعنوان إدارة ضغوط العمل 2023 –

١١. كباسيتار، مجموعة أدوات لمواجهة حالات الطوارئ، د. باتريشيا ماتش كان مؤسسة ومديرة شريكة، www.capacitar.org . .

12. Integrated Security, the manual, Jane Barry, Kvinna till Kvinna, 2011.

١٣. دليل تدريبي لإدارة النظافة الصحية أثناء الحيض عند المراهقات، اعداد: د. نورهان بدر، صندوق الأمم المتحدة، وزارة الصحة والسكان، بدعم من الحكومة الهولندية. the Fearless, Feminine & Fabulous Toolkit, NS life coach academy.