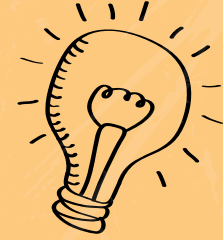


فرح

إطار تمكين وبناء قدرات الفتيات

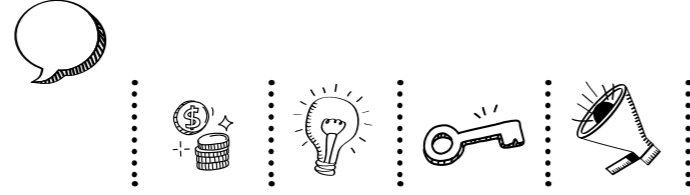




فهرس المحتويات

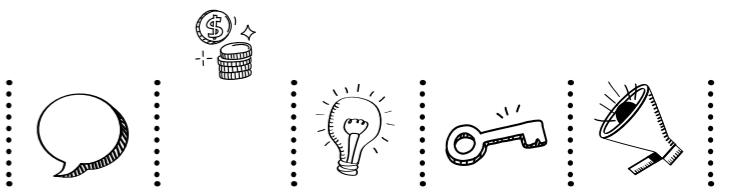
٧	المقدمة
٨	هدف الدليل
٨	لمن هذا الدليل
٩	ارشادات للميسرات
١١	الجلسة ١: التعرف على الأصدقاء الجدد
١٩	الجلسة ٢: الأصدقاء: فرح وصديقاتها
٢٧	الجلسة ٣: كيفية إدارة الوقت
٣٥	الجلسة ٤: التواصل مع الوالدين
٤١	الجلسة ٥: التواصل مع الآخرين واحترام الاختلاف
٤٩	الجلسة ٦: السلامة والأمان
٥٥	الجلسة ٧: التعامل مع السلوكيات غير الآمنة
٦٥	الجلسة ٨: مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي
٦٩	الجلسة ٩: المشاعر
٧٧	الجلسة ١٠: تقدير الذات والثقة بالنفس
٨٧	الجلسة ١١: مهارات اتخاذ القرار وحلّ المشكلات
٩٣	الجلسة ١٢: مهارات القيادة والتأثير
١٠١	الجلسة ١٣: الطاقات الإبداعية





فهرس المحتويات

٢٢٩	الجلسة ٣٢: كيف ازيد دخلي المالي
٢٣٥	الجلسة ٣٣: المشاريع الصغيرة الريادية
٢٤١	الجلسة ٣٤: جلسة تكوين افكارنا ومشاريعنا
٢٤٥	الجلسة ٣٥ : التنمر
٢٤٩	الجلسة ٣٦ : المخاطر التي قد تتعرض لها الفتيات
٢٥٧	الجلسة ٣٧ : : التواصل اللاعنفي عند الفتيات
٢٦٣	الجلسة ٣٨ : التوعية الصحية والاجتماعية للمجتمع
٢٦٩	الجلسة ٣٩ : جلسة تطبيق مهاراتنا
٢٧٣	الجلسة ٤٠ : التقييم والتخطيط لما بعد انتهاء البرنامج
٢٧٦	المراجع



فهرس المحتويات

١٠٧	الجلسة ١٤: حقوقي كطفل
١١٧	الجلسة ١٥: حقوقي كفتاة
١٢٣	الجلسة ١٦: المساواة والعدالة
١٣١	الجلسة ١٧: العنف ضد الفتيات
١٤١	الجلسة ١٨: زواج القاصرات
١٤٩	جلسة ١٩: أنماط الحياة الصحية
١٥٧	الجلسة ٢٠: أنماط الحياة الصحية (الرياضة والنوم)
١٦٥	الجلسة ٢١: أجسادنا المتغيرة
١٧١	الجلسة ٢٢: البلوغ والتأثيرات النفسية
١٧٧	الجلسة ٢٣: الدعم والمؤازرة بين الصديقات
١٨٣	الجلسة ٢٤: أنا ومجتمعي التواصل مع أفراد مجتمعي
١٨٩	الجلسة ٢٥: أنا ومجتمعي التواصل مع رئيس وأعضاء البلدية
١٩٥	الجلسة ٢٦: أنا ومجتمعي زيارة إلى المركز الصحي
٢٠١	الجلسة ٢٧: أنا ومجتمعي زيارة ميدانية إلى مركز الدفاع المدني
٢٠٧	الجلسة ٢٨: أنا ومجتمعي زيارة إلى مركز يعنى بحقوق المرأة
٢١٣	الجلسة ٢٩: الصحة والنظافة
٢١٩	الجلسة ٣٠: أنشطة توعية صحيّة ومجتمعية للمجتمع
٢٢٣	الجلسة ٣١ أهمية وأولويات صرف المال

المقدمة

ينفذ صندوق الأمم المتحدة للسكان/ مكتب لبنان، وبدعم من الوكالة السويدية للتعاون الإنمائي الدولي (SIDA) مشروع «تطوير الأصول الاقتصادية، الصحية والاجتماعية للشابات والفتيات في لبنان»، ويأتي هذا المشروع استناداً إلى التوصيات الدولية ضمن «إطار عمل بناء قدرات الفتيات وتمكينهن»، بعد تعديله ليتناسب مع السياق اللبناني بناءً على نقاشات «مجموعة التركيز» التي تناولت هذا الموضوع. وبعد تحليل هذه النقاشات وتطوير الأفكار تمّ التوصل إلى الصيغة النهائية لهذا الدليل وجميع المراجع المخصصة للمشروع.

ويهدف مشروع تطوير الأصول الاقتصادية، الصحية والاجتماعية للشابات والفتيات في لبنان إلى بناء الأصول الاقتصادية، الاجتماعية والصحية للفتيات والشابات في سياق عربي- لبناني بما يساهم في توفير خيارات موسعة، زيادة الفرص وخلق بيئة أكثر تمكيناً للفتيات والشابات في لبنان من أجل دعم وتسهيل وصولهنّ وحصولهنّ على ما يلبي احتياجاتهنّ بأفضل الطرق الممكنة، وذلك من خلال تأهيل وبناء قدرات الشابات كميبرات من الفئة العمرية (٢٠ - ٢٩ عام) ليؤمن بدور تأهيلي يستهدف فتيات يافعات من الفئة العمرية (١٠ - ١٩عام). مستخدمين دليل "فرح" كمرجعية لبرنامج بناء القدرات.

يمثل إطار عمل بناء قدرات الفتيات وتمكينهن "فرح"، برنامج تدريبي يمتد لغاية ٤٠ أسبوع، يتم من خلاله تنفيذ جلسات تدريبية بقيادة الشابات اللواتي يقمن بالعمل على بناء وتعزيز قدرات الفتيات نحو التعامل بفعالية مع المتطلبات الحياتية المختلفة، تزويدهن بالمهارات المتعددة فيما يتعلق بآليات مواجهة التحديات والتغلب عليها، مع التركيز على غرس القيم والمفاهيم ذات الصلة بحقوق الفتيات التي تضمن الفرص المستقبلية النوعية لهنّ، مثل التأكيد على الحق في التعليم كحق أصيل، الحق في حرية الاختيار وتقرير المصير، الحق في حرية الرأي والتعبير، الحق في الطفولة، الحق في اللعب، إلخ، وذلك للمساهمة في الحد من أي ممارسات ضارة محتملة ضد الفتيات مثل زواج الأطفال و/أو التسرب المدرسي، إلخ. من جانب آخر يركز دليل "فرح" على التأسيس لتمكين الفتيات اقتصادياً، من خلال جلسات متخصصة بتنمية المهارات الأساسية المتعلقة بالثقافة المالية، الإدخار والاستثمار، ودعم ثقافة الاستقلالية المالية والقدرة على التغيير والتأثير الإيجابي في المجتمع، بالإضافة إلى تعزيز مفاهيم الابتكار والإبداع والتفكير الناقد الذي يوجه الفتيات نحو التفكير بمشاريع وأنشطة اقتصادية مدرة للدخل لاحقاً. وفي نفس الوقت، سيعمل البرنامج على دعم الميسرات الشابات وتعزيز ريادة الأعمال والابتكار لديهن، وتوجيههن نحو تصميم وإدارة المشاريع الانتاجية التي تمكنهنّ من دعم أنفسهنّ، أسرهنّ، غيرهنّ من الشابات ودعم مجتمعاتهن بمختلف الطرق الممكنة.



هدف الدليل:

- يهدف الدليل إلى توفير معلومات ومهارات وأدوات تساعد ميسرات الجلسات في تأهيل وبناء قدرات الفتيات في المجالات الصحية، الاجتماعية، الاقتصادية والرقمية.
- بناء قدرات الفتيات وتزويدهن بالمعرفة والمهارات الصحية والاجتماعية والاقتصادية والرقمية وتمكينهنّ من السير قدماً في مسيرتهنّ للوصول إلى حياة أفضل ضمن جميع الخيارات المتاحة لهن.
- تعزيز وبناء القدرات القيادية لدى الفتيات، الأمر الذي يدعم قدرتهنّ على التأثير والتغيير الإيجابي في مجتمعاتهن لاحقاً.
- تمكين الفتيات من الوصول الى المعلومات والخدمات المتوفرة في مناطقهن لزيادة مشاركتهن المجتمعية.

لمن هذا الدليل:

- الميسرات من الفئة العمرية (٢٠ - ٢٩ عام).
- اللواتي سيقمن بتيسير وتنفيذ جلسات دليل إطار تمكين وبناء قدرات الفتيات، دليل "فرح".
- الفتيات من الفئة العمرية (١٠ - ١٩ عام).

إرشادات للميسرات:

- أنت الميسرة القادرة على استخدام المعلومات وإيصالها للفتيات عن طريق التعلم بالمشاركة وتكوين الخبرات:
- كوني على معرفة تامة بجلسات الدليل
- حضري جيداً لأنشطة الجلسات (الأدوات والمواد التدريبية)
- رحبي بجموع المشاركات (الفتيات) وتعرفي عليهن من خلال النشاط المعد مسبقاً
- وضح هدف كل جلسة
- ابني ثقة بينك وبين الفتيات
- كوني بشوشة ومحفزة وودودة
- اهتمي بجميع المشاركات في الجلسات لتحقيق مبدأ العدالة والمساواة
- التزمي بالوقت المحدد لكل جلسة
- ابتعدي عن الأحكام المسبقة المبنية على التجارب والمعتقدات الخاصة
- تمتعي بمهارات الاتصال والتواصل الفعال (الاستماع ومراعاة لغة الجسد)
- تفهمي الأنماط السلوكية للفتيات
- احترمي الثقافات المختلفة للفتيات
- تعاملي بشكل منطقي مع الفروقات الفردية بين الفتيات
- حفّزي الفتيات على المشاركة في أنشطة الجلسات
- شجعي الفتيات للتعبير عن آرائهن ومشاعرهن
- خصصي وقت ومساحة للعب
- قدمي إستشارة للفتيات عند الطلب (استمعي اليهن وساعديهن في اتخاذ القرارات بأنفسهن من خلال توفير المعلومات والمهارات اللازمة)
- لاحظي الإشكاليات بين الفتيات وحاولي حلّها بأسلوب لبق
- اصطحبي الفتيات للتعرف على مقدمي الخدمات ومؤسسات المجتمع المحلي والقادة المحليين للمساهمة في تعزيز مهارات التشبيك عند الفتيات
- تواصلتي بطريقة إيجابية مع الأهالي عند طلبهم معلومات إضافية عن البرنامج
- تحدثي مع ميسرات «فرح» الأخريات لتبادل الخبرات والمعلومات والمساعدة عند الحاجة

الجلسة ١: التعرف على الأصدقاء الجدد

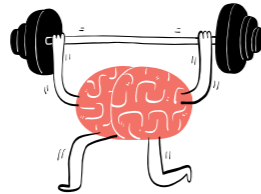
عنوان الجلسة:
التعرف على الأصدقاء الجدد

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
مهارات التعارف/ الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- أوراق A٤ • أقلام
- طابة • دفتر ملاحظات



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد تعرّفن على بعض مهارات الحوار البناء والتفاوض مع الاخوة والاخوات داخل البيت.



المدة

٩٠ دقيقة





١. رحّبي بالفتيات وقدمي الجلسة - أعطي نبذة بسيطة عن الدليل وفكرته.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. اشكريهن على انضمامهن.	قولي لهن: "أهلا وسهلا فيكن ببرنامجنا "فرح"، أنا مبسوطة بوجودكم معنا بهيدي المجموعة، نحننا رح نشوف بعض باستمرار. كل أسبوع رح نتعلّم من بعض ونتعرّف على حالنا ومواهبنا ومهاراتنا ونتعلّم كمان كيف نخطّط لحياتنا وكيف نتعامل مع أهلنا بيتنا ومجتمعنا، ورح نشوف قصص كثيرة بتسلي، نتعلم منها، من صديقتنا "فرح" بهيدا الدليل، يلي نعمل بالتعاون معكم وبعض القصص انكتبت من وحي تجارب فتيات مثلكن".
٣. عزّفي عن نفسك. إبدئي الجلسة بتوزيع الاختبار القبلي عليهن، وبعد ذلك قومي بجمع الأوراق واحتفظي بها معك.	
٤. لعبة التعارف لدينا نشاط للفتيات بين ١٠ و١٤ سنة وآخر للفتيات بين ١٥ و١٩ سنة.	للفتيات بين ١٠-١٤ سنة - قولي لهن: كل بنت رح تقول اسمها بصوت عالي وتقول صفة إيجابية عن حالها بتبدأ بأول حرف من اسمها مثلاً: رنا - رائعة
	للفتيات بين ١٥-١٩ سنة: اطلبي منهنّ ان يقفن ويشكّلن دائرة. وزعي جدولاً على كل فتاة في كل من المربعات الـ ١٢ الموجودة على الجدول، هناك عبارة مكتوبة.

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٥. نظام المجموعة في هذا الوقت، ستضعين أنت والفتيات نظام المجموعة على ورقة كبيرة وستبقى معلقة في الغرفة خلال كل الجلسات.	اطلبي من الفتيات التعرّف على بعضهن والتحدث إلى زميلاتهن في الفريق، وطرح الأسئلة لاكتشاف العبارات التي تتعلق بالآخرين. عندما تجد الفتاة عبارة تتعلق بإحدى زميلاتهن في الفريق، يجب عليها كتابة اسمها في المربع بالقرب من العبارة. تستمرّ اللعبة حتى تتمكن كل المشاركات من وضع علامات x على المربعات الـ ١٢ الموجودة على الجدول.
٦. تمرين بناء المجموعة من بعد وضع النظام ستلعبين مع الفتيات ألعاب لتشجيع العمل الجماعي.	إسألني الفتيات: • شو هني الأشياء الأساسية يلي فينا نحطها أول شي؟ • شو الأمور يلي منعملها وبتخلينا نخلق مشاكل بين بعض بالمجموعة؟ • شو فينا نزيد غير؟



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

٧. النشاط الثاني: لعبة البالونات

اطلبي من الفتيات أن يشكلن دائرة ويمسكن بأيدي بعضهن.

ماذا يجب قوله؟

قولي لهن:

"رح كَبِّ بالون بالهوا بنص الدائرة، لازم سوا ومن دون ما تفلتو ايدين بعض تمنعو البالون يوقع على الارض وأهم شي ممنوع إستعمال إجريكن."



وضّحي للفتيات أن كل واحدة منهنّ لها ميزة تختلف عن الأخريات وهذا ما يجعل المجموعة متنوعة وقوية، وعلينا احترام بعضنا البعض وأن نعمل معا لنكون يداً واحدة، وأن الاختلاف مدخل يمكن من خلاله ان نجتمع على الكثير من الاهتمامات والأفكار المشتركة مع بعض، وهو لا يعني خلاف أو مشكلة على الإطلاق.

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

٨. النشاط الثاني: الدرع

أطلبي من الفتيات الجلوس حول الطاولة ووزّعي عليهن أوراق بيض.

أطلبي منهن تقسيم الورقة إلى ٤ أجزاء وكتابة التالي على كل جزء:

- أمر تحبه بذاتها
- أمر لا تحبه بذاتها وتريد تغييره
- أمر تحلم به
- أمر تود إلغائه من حياتها

ماذا يجب قوله؟



عند انتهاء النشاط يمكنهنّ المشاركة اذا ما رغبنّ



اسألني الفتيات:

ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟

قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"شكرا إلكن، قضينا وقت حلو مع بعض وصار عنا رفقة ورح نضل مع بعض كرمال نتعرف على «فرح» ورفقاتها بالجلسات الجاية، ما تنسوا لما توصلوا على البيت تحكوا لأهلكن عن رفقاتكن الجداد وكيف قضيتوا نهاركن.

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."

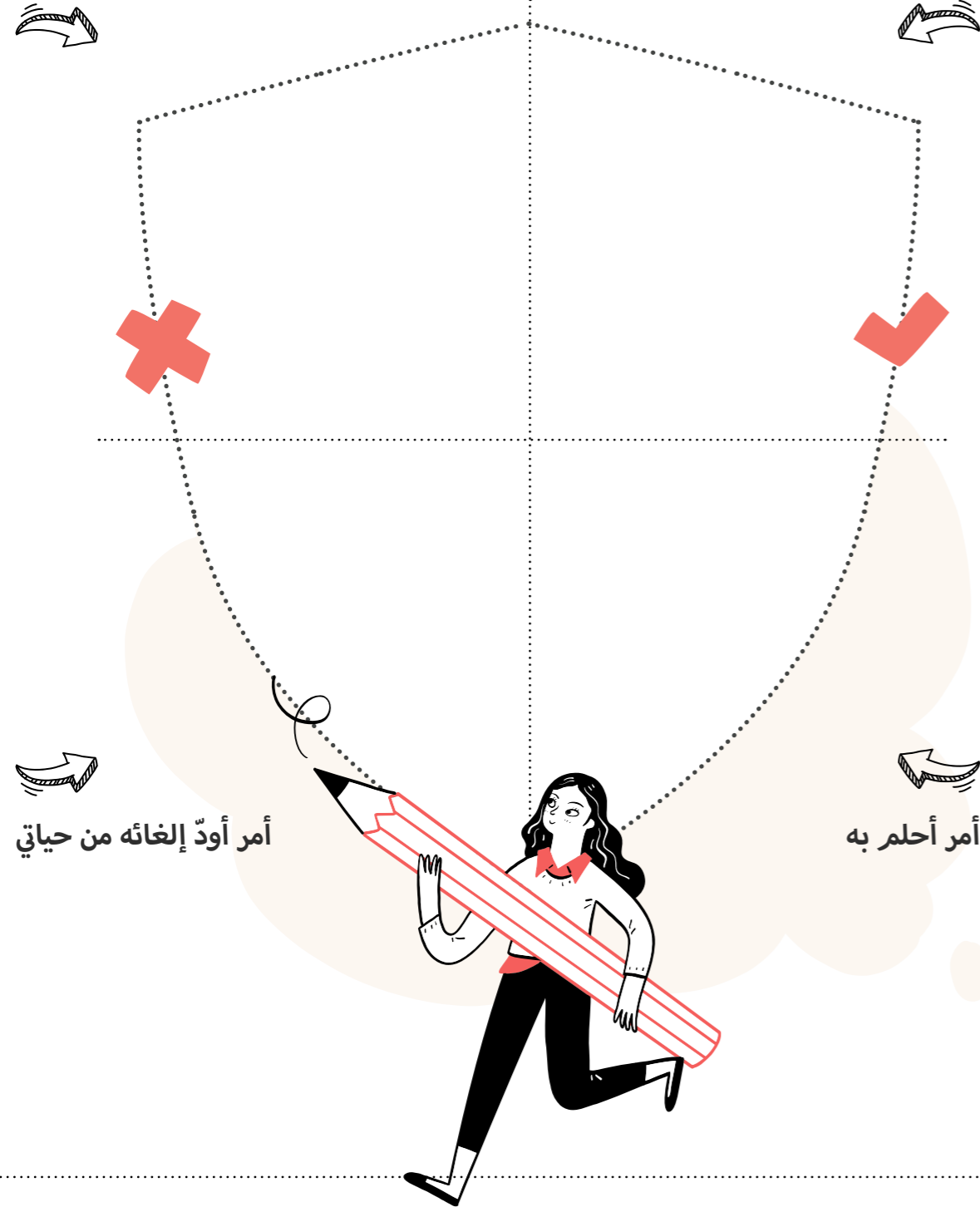


قسّمي الورقة إلى ٤ أجزاء وأكتبي التالي على كل جزء:

أمر لا أحبه بذاتي وأريد تغييره



أمر أحبه بذاتي



أمر أودّ إلغائه من حياتي

أمر أحلم به

اطرحي الأسئلة لاكتشاف العبارات التي تتعلق بالآخرين. عندما تجدين عبارة تتعلق بإحدى زميلاتك في الفريق، يجب عليك كتابة اسمها في المربع بالقرب من العبارة.

تحب الغناء	تحب القراءة	تحب الرسم ✓
لديها حيوان أليف	تحب فصل الشتاء	تمارس الرياضة
لديها إخوة أكبر منها	تحب الطبيعة ✓	تحب المشي
لديها إخوة أصغر منها	تحب الرياضيات	تحب أن تطبخ
تحب الرسم	تسمع الموسيقى	تحب الأكل
تتكلم ٣ لغات	تحب الصلاة	تحب فصل الصيف



الجلسة ٢: فرح وصديقاتها

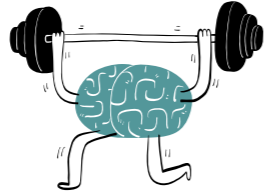
عنوان الجلسة:
فرح وصديقاتها

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
الاحترام والدعم بين الصديقات / الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- بطاقات عليها قصص فرح
- وصديقاتها مطبوعة • أقلام • أوراق
- صندوق في داخله مرآة



هدف الجلسة

- في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد تعرّفن
- على فرح وصديقاتها، على مواهب الفتيات
- وكيفية تعزيز الصداقة كمجموعة داعمة.



المدة

٩٠ دقيقة





١. رَجِّي بالفتيات وإسألِي عن آراء اهلن بالجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. عرفي عن الجلسة بالقول:	"بهاجلسة رح تتعرف على فرح و أصحابها: كم فرد في العائلة، عن صفوفن، طموحاتن و هواياتن. رح نخبر نحنا عن حالنا وعن رفقاتنا قبل ما تنتقل لتجربة عملية."
٢. احكي قصة فرح، نانسي، وشهد، وديما. قسمي الفتيات إلى ٤ مجموعات ومن ثم أعطي كل مجموعة قصة وسيعطى لكل قصة طريقة سرد مختلفة	"هلاً بدي خبركن عن فرح ورفقاتها" بشكل كوميدي فرح بنت عمرها ١٤ سنة، فرح شاطرة بالمدرسة وبتحبها كثير وكمان بتحب تلعب مع رفقاتها دائماً، وعندها ٣ رفقات عايشين بنفس الحي وبنفس المدرسة. فرح عندها هوايات كثيرة، بتحب تقرا وترسم وتركض وتحضر برامج تعليمية للغات على الانترنت. أكثر حصة بتحبها فرح بالمدرسة هي الرياضيات والعلوم، وحابه تكون بالمستقبل دكتورة لحتى تساعد الولاد. فرح عايشة مع امها وبيها و٣ إخوي اكبر منها وأخت أصغر منها.

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
بشكل سردي نانسي عمرها ١٤ سنة، بنت عمها لفرح، وهي عايشة مع أمها وبيها وأخواتها وحياتها يلي أكبر منها، وستها أم بيها عايشة معهم كمان. نانسي عندها هواية كتابة الشعر والقائه باحتفالات المدرسة. وحول بيتن في أرض مزروعة بشجر خضرا وفواكه، ستها وبيها بيقتضوا معظم وقتهن يحطوا سواد للشجر ويزرعوا ويقطفوا الفواكه ونانسي بتساعدن. وأوقات ستها لنانسي بتمرص وبتعتني فيا أمها لنانسي وأوقات بتطلب المساعدة من نانسي. نانسي بتعمل يوغا بالمركز الرياضي.	بشكل سردي نانسي عمرها ١٤ سنة، بنت عمها لفرح، وهي عايشة مع أمها وبيها وأخواتها وحياتها يلي أكبر منها، وستها أم بيها عايشة معهم كمان. نانسي عندها هواية كتابة الشعر والقائه باحتفالات المدرسة. وحول بيتن في أرض مزروعة بشجر خضرا وفواكه، ستها وبيها بيقتضوا معظم وقتهن يحطوا سواد للشجر ويزرعوا ويقطفوا الفواكه ونانسي بتساعدن. وأوقات ستها لنانسي بتمرص وبتعتني فيا أمها لنانسي وأوقات بتطلب المساعدة من نانسي. نانسي بتعمل يوغا بالمركز الرياضي.





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

ماذا يجب قوله؟

بشكل غنية
شهد عمرها ١٤ سنة، أمها لشهد معلمة وبيها محامي وعندها خيَّان اثنين اكبر منها، وهي حابه لما تكبر تفوت عالمن العام، شهد عندها هواية قراءة القصص، وبتحب تحكي مع رفقاتا وتتعرف على رفقات جداد. شهد عندا دايم العاب جديدة أهلها يشترونها لانيها الصغيرة بالعيلة.
شهد متطوعة بمركز تنموي وبتساعد بتحضير الألعاب للولاد بالروضة وبتعلمهم الرسم والرياضة.

٤. بعد الانتهاء من سرد القصص عن فرح وصديقاتها

أطلي من الفتيات الإجابة عن الأسئلة التالية:
• أيها أكثر قصة حبيتها؟ وليش؟
• حسيتوا انه هيدول الرفقا يشبهوا رفقاتكن ولا غير عنهن؟
• مين حابي تخبرني عن رفقاتها، او عن حالها هل يشبهوا او بيختلفو عن رفقات فرح؟

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

ماذا يجب قوله؟

٨. نشاط الصندوق والمرأة
اطلبي من كل وحدي تقوم بالدور.
"رح نقعد بشكل دائرة وفي صندوق على الطاولة، رح نفتح الصندوق ونطلع شو في بقلبو، ونرجع لمحلنا من دون ما نحكي."
اسألي الفتيات: شو شفتوا بالصندوق؟
"رح نرجع نقوم ونطلع بالصندوق ونقول كلمة حلوة."
وقولي لهن:
"دايماً بدنا نقول حكي حلو لحالنا وكل مرة بدنا نطلع بحالنا بالمرآية بدنا نشوف حالنا بطريقة إيجابية ونقول حكي دايماً إيجابي ونشوف الاشياء الحلوة لي فينا."

في نهاية الجلسة: أسألي الفتيات:

ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟ قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"اليوم التقينا وتعرفنا على فرح ورفقاتها، وحكيينا قصص بين بعض، وقدرنا نكوّن مجموعة وحدة ويكون عنّا اختيار واحد يمثّلنا. والمرة الجاي رح نحكي بمواضيع ثانية مثل كيف نتعرف، نتواصل، نتحاور، نتناقش ونتفاهم بأفضل الطرق مع أهلنا، واليوم لما ترجعوا على بيتكم ما تنسوا تخبروا أهلكم شو عملنا .
وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة ربع ساعة."



لكل قصة طريقة سرد مختلفة



بشكل سردي

نانسي عمرها ١٤ سنة، بنت عمها لفرح، وهي عايشة مع أمها وبيها وأخواتها وخياتها يلي أكبر منها، وستّها أم بيها عايشة معهم كمن. نانسي عندها هواية كتابة الشعر والقائه باحتفالات المدرسة. وحول بيتن في أرض مزروعة بشجر خضرا وفواكه، ستها وبيها ييقضوا معظم وقتهن يحطوا سواد للشجر ويزرعوا ويقطفوا الفواكه ونانسي بتساعدن. وأوقات ستها لنانسي بتمرض وبتعتني فيا أمها لنانسي وأوقات بتطلب المساعدة من نانسي. نانسي بتعمل يوغا بالمركز الرياضي.



بشكل غنية

شهد عمرها ١٤ سنة، أمها لشهد معلمة وبيها محامي وعندها خيآن اثنين أكبر منها، وهي حابه لما تكبر تفوت عالأمن العام، شهد عندها هواية قراءة القصص، وبتحب تحكي مع رفقاتا وتتعرف على رفقات جداد. شهد عندا دايم العاب جديدة أهلها بيشترولا ياهو لأنها الصغيرة بالعيلة. شهد متطوعة بمركز تنموي وبتساعد بتحضير الألعاب للولاد بالروضة وبتعلمهم الرسم والرياضة.



بشكل كوميدي

فرح بنت عمرها ١٤ سنة، فرح شاطرة بالمدرسة وبتحبها كثير وكمان بتحب تلعب مع رفقاتها دايمًا، وعندها ٣ رفيقات عايشين بنفس الحي وبنفس المدرسة. فرح عندها هوايات كثيرة، بتحب تقرا وترسم وتركض وتحضر برامج تعليمية للغات على الانترنت. أكثر حصة بتحبها فرح بالمدرسة هي الرياضيات والعلوم، وحابه تكون بالمستقبل دكتورة لحتى تساعد الولاد. فرح عايشة مع أمها وبيها و٣ إخوي أكبر منها وأخت أصغر منها.



الجلسة ٣: كيفية إدارة الوقت

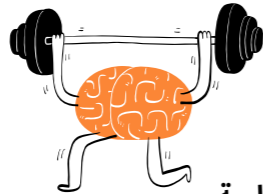
عنوان الجلسة:
إدارة الوقت

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
مهارات التعارف/ الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- أوراق A٤ • أقلام تلوين
- صور مختلفة • تلوين



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد تعرّفن على كيفية تقسيم الوقت حسب الأولويات.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٣. النشاط الأول: مساعدة ديما</p> <p>قسمي الفتيات إلى مجموعتين ومن بعدها وزعي قصة ديما عليهن، يجب على الفتيات أن يضعن الجمل بطريقة منظمة.</p>	<p>٣. النشاط الأول: مساعدة ديما</p> <p>قسمي الفتيات إلى مجموعتين ومن بعدها وزعي قصة ديما عليهن، يجب على الفتيات أن يضعن الجمل بطريقة منظمة.</p>
<p>٤. النشاط الثاني</p> <p>أسأل الفتيات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مين بتساعد ديما؟ (بتساعد بيها). • ليش بتروح بسرعة من بعد ما تخلص مدرسة؟ (لتوصل الطالبات مع بيها وتسجل برنامج الطالبات لليوم الثاني بالمطبخ الإنتاجي). • ليش ديما بتعمل أكسسوارات؟ (كرمال تبيعها بالمعارض وعلى صفحتها على الإنترنت). • شو رأيكم أي ساعة بتوعى ديما؟ (الساعة ٦) • شو بتعمل ديما بعد ما توعى؟ (بتغسل وجهها وبتفرشي سنانها)... 	<p>٤. النشاط الثاني</p> <p>أسأل الفتيات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مين بتساعد ديما؟ (بتساعد بيها). • ليش بتروح بسرعة من بعد ما تخلص مدرسة؟ (لتوصل الطالبات مع بيها وتسجل برنامج الطالبات لليوم الثاني بالمطبخ الإنتاجي). • ليش ديما بتعمل أكسسوارات؟ (كرمال تبيعها بالمعارض وعلى صفحتها على الإنترنت). • شو رأيكم أي ساعة بتوعى ديما؟ (الساعة ٦) • شو بتعمل ديما بعد ما توعى؟ (بتغسل وجهها وبتفرشي سنانها)...



١. رحّبي بالفتيات واسألين عما تم مشاركته مع الوالدين حول الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٢. عرفي عن الجلسة بالقول:</p> <p>قولي لهنّ:</p> <p>"اليوم رح نشوف كيف ديما بتنظم وقتها من لما تفيق الصبح لوقت ما بتنام و أهمية هالتنظيم. ورح نعمل تجربة كيف نقدر ننظم وقتنا كرمال نعمل واجباتنا ويكون عنا وقت للتسلية."</p>	<p>٢. عرفي عن الجلسة بالقول:</p> <p>قولي لهنّ:</p> <p>"اليوم رح نشوف كيف ديما بتنظم وقتها من لما تفيق الصبح لوقت ما بتنام و أهمية هالتنظيم. ورح نعمل تجربة كيف نقدر ننظم وقتنا كرمال نعمل واجباتنا ويكون عنا وقت للتسلية."</p>



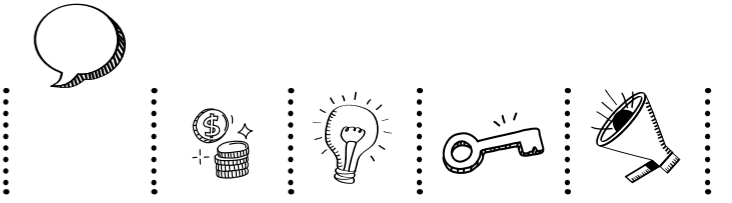
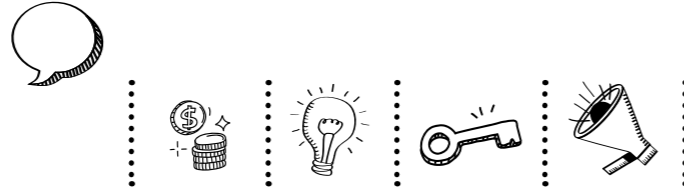


الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
النشاط الثاني (تابع)	<ul style="list-style-type: none"> • أي ساعة بتروح على المدرسة ومع مين وأيمتى بترجع؟ (من بعد ما تساعد امها بالترويقة وتلبس المريول، مع رفقاتها بروحوا مشي، بترجع لما يدق جرس آخر حصة). • لما ترجع ديما من المدرسة شو بتعمل؟ (توصل الطالبات مع بيها وتبذل برنامج الطالبات لليوم الثاني بالمطبخ الإنتاجي، بتتغدا مع اهلها). • شو بتعمل ديما من بعد الظهر لوقت ما تمام؟ (بتدرس وبترتاح، وبتفوت على الانترنت لتتعلم كيف بتعمل اكسسوارات وتضطلع عالموضة الجديدة، بتصلح التلفونات، بتحضر مسلسل وبتعمل الاكسسوارات، بتتحمم وبتنام).
(الترتيب الصحيح للجمل: ٦-٣-١٢-١١-٨-١٢-١-٢-٧-٤-٥-١٣-٩-١٤-١٠)	

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٥. النشاط الثالث: لعبة لو أنا محلّك (للفتيات من ١٠-١٤ سنة)</p> <ul style="list-style-type: none"> • قسّمي الفتيات إلى مجموعتين. • أعطي كل مجموعة عدّة صور واطلبي منهنّ ان يضعن برنامجاً منظماً من الصباح حتى المساء وعرضه أمام المجموعة. 	<p>على الحائط في الغرفة، نعلق الساعات من الصباح إلى المساء:</p> <p>١- بفيق من النوم ٦- باكل</p> <p>٢- بروح على المدرسة ٧- يساعد أهلي بالبيت</p> <p>٣- بروح بلعب مع رفقاتي ٨- بفرشي سناني</p> <p>٤- بدرس ٩- بعمل قصص بحبها</p> <p>٥- بتحمم ١٠- بنام</p>
<p>(للفتيات من ١٠-١٤ سنة)</p> <ul style="list-style-type: none"> • ورّعي على الفتيات أوراق وأقلام 	<p>أسألينهن:</p> <p>"أي وقت خلال النهار هو الوقت المفضل عندكن وبتحسوا فيه بالراحة والأمان؟ أي وقت خلال النهار من حس بعدم الراحة والإطمئنان؟"</p>
<p>٦. في نهاية الجلسة: أسألي الفتيات:</p> <p>ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟ قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:</p> <p>"اليوم تعرفنا اكثر على ديما، رفيقة فرح، كيف بتقضي وقتها طول اليوم وكيف بنظموا وقتن وإنتو كمان تعلمتوا قديش مهم تنظيم الوقت لتسهيل الأمور والحياة اليومية» ان تنظيم الوقت وترتيب الأولويات من المهارات المهمة التي تساعدنا على تحقيق أهدافنا والوصول إلى أحلامنا. فعندما نعرف كيف ننظم وقتنا، نصبح أكثر فاعلية وإنتاجية، ونتمكن من تحقيق المزيد في وقت أقل.</p> <p>وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (١٠ دقائق)."</p>	



أي وقت خلال النهار هو الوقت المفضل عندكن وبتحسوا فيه بالراحة والأمان؟



أي وقت خلال النهار من حس بعدم الراحة والإطمئنان؟



يجب على الفتيات أن يضعن الجمل بطريقة منظمة:

١- ولما يدق جرس آخر حصة بالمدرسة بتروح ديما مع رفقاتها على البيت بسرعة كرمال توصل الطالبات مع بيها وبتسجل برنامج الطالبات لليوم الثاني بالمطبخ الإنتاجي.

٢- وبتلتقي مع رفقاتها على الطريق وبيضلوا يتحدثوا مع بعض عن شو عملوا مباح وبيتسلوا كثير وما بيحسوا بطول المسافة للمدرسة.

٤- وبتفوت على الانترنت لتتعلم كيف بتعمل اكسسوارات وتطلع عالموضة الجديدة.

٥- وبتدرس وبترتاح شوي.

١٢- بتساعد أمها بتحضير الترويقة هي واخواته ا الثلاثة ليها المريض اللي ما يقدر يشتغل دوام كامل.

١٠- لما تصير الساعة ٩ المساتنام.

٦- بتوعى كل يوم الساعة ٦ الصبح.

٧- بعدين ديما وأهلها بيتغدوا مع بعض.

٩- وعشية بيحضروا مسلسل وبنفس الوقت بتطبق شو تعلمت، وبتعمل اكسسوارت كرمال تبيعها بالمعارض وعلى صفحاتها على الإنترنت

١٣- بتصلح التلفونات اللي وصلتها من بنات المدرسة وبتاخذ منهم مبلغ رمزي لتساعد بمصرفها.

٣- بتغسل وجهها وبتفرشي سنانها.

٨- وبعدا بتروح مشي على المدرسة.

١٤- بتتحمم

١١- بتلبس مريول المدرسة،



الجلسة ٤: التواصل مع الوالدين

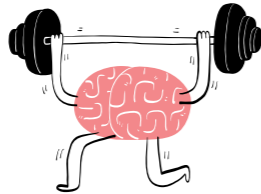
عنوان الجلسة:
التواصل مع الوالدين

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
كيفية التواصل مع الوالدين / الفتيات
من (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- أوراق A٤ • أقلام تلوين
- صور مختلفة • تلوين



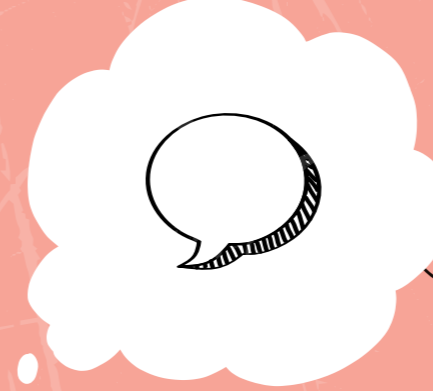
هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد
تعرفن على أهمية الحوار الجيد مع الوالدين
ومهارة الاقناع.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٤. أطلبي من الفتيات ان يقفن في دائرة	وقولي لهن: "يللي معها الكرة الضاحكة هي ييلي بتجاوب عن السؤال وبعدين بترميها لفتاة ثانية"
وحاولي ان يكون لديك ٣ إجابات على كل سؤال من جميع الفتيات.	إسألني الفتيات: • شو رأيكم بأسلوب فرح وطريقتها في اقناع أمها؟ • شو كنتوا بتعملوا لو كنتوا محل فرح؟ • إذا إمكن ما قبلت إنكن تروحوا تلعبوا، كيف بتتعاملوا مع الموضوع؟
اكدي للفتيات ان والدينا يحبونا كثيرا ويخافون على مصلحتنا لكنهم يخافون من ان يؤثر اللعب على تحصيلنا الدراسي وعلاماتنا	قولي لهن: "قولي لأهلك انه لما نلعب مع رفقاتنا منتعلم أشياء جديدة و ومنمّي قدراتنا العضلية ومنمّي مواهبنا ومنتعلم من بعض أشياء كثيرة".



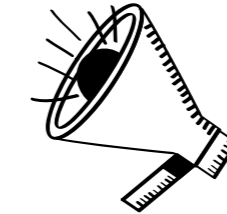
١. رّجبي بالفتيات واسألينهن عما تم مشاركته مع الوالدين حول الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
اعطي الفتيات وقت لمشاركة آراءهن.	
٢. اعطشي مقدمة حول جلسة اليوم:	قولي لهن: "اليوم رح نعيش جلسة حلوة مع فرح وأهلها، شأهلها وكيف رح تقدر تقنع أمها بوجهة نظرها. ورح نلعب لعبتين يخلونا تتمرن للحوار مع أهلنا بطريقة مهذبة و نقنعهن بوجهة نظرنا."
٣. اسدي القصة التالية:	"فرح" متل ما بتعرفوا شاطرة بالمدرسة وبتحبها كثير وكمان بتحب تلعب مع رفقاتها دايمًا، وعندها هوايات كثيرة بتحب القراءة والرسم والركض. "فرح" بتحب تخلّص درسا وواجباتا المدرسية بكير حتى تروح مع رفقاتها على نادي الابداع، وهوي نادي ثقافي بيعطو فيه دورات وجلسات للفتيات حول المهارات الحياتية والتنمية المجتمعية وبناء القدرات، وفرح مسجلة بدورة مهارات الحياة الأساسية، وبعد ما تخلّص الدورة بيلعبوا بساحة النادي. بفترة الامتحانات منعتهما أمها تروح على النادي وتلعب مع رفقاتها كرمال تركّز على درسا وتجب علامات عالية، هيدا القرار ما عجب فرح بالأول، وما شارعت إمها مع إنها خلصت درس للامتحان بكير، وتاني يوم قرّرت فرح تقنع أمها انه عندها وقت كافي لتخلص درس للامتحان وانها رح تروح ساعة وحدة بس مع رفقاتها بالنادي مش ساعتين، فقالت لأمها: اللعب حق للأطفال وأنا بحب أعمل رياضة كل يوم لأني بحس انها بتساعدني على الشعور بالسعادة والراحة، وجاوبتها أمها انه معها حق وانها شاطرة انو الدرّس مهم كثير و لانو درستي منيح رح خليكي تلعب ساعتين بدل ساعة".



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٤. التمرن على التحدث مع الوالدين	<ul style="list-style-type: none"> • قسمي الفتيات الى مجموعات تضم كل مجموعة ٣ فتيات واطلبي منهن ان تمثل احدهن دور فرح، واطلبي من الأخريات ان يلعبن دور الوالدين. • بعد الانتهاء مع المجموعة اطلبي منهن تبادل الأدوار وإعادة التمثيل. • عند الانتهاء من لعب الأدوار أسألي جميع الفتيات عما تعلمن وما هي الأمور التي تساعدن على اقناع الوالدين.
٥. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات.	<p>في نهاية الجلسة أسألي الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟ قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي: وقولي لهن:</p> <p>"اليوم شفنا "فرح" كيف بتحكي مع أمها وتعلمنا منها كيف قدرت تقنع أمها بأسلوب مهذب عن أهمية اللعب مقابل الالتزام بالدراسة، وشاركوا المعلومات يلي تعلمتوها اليوم مع اهلكم.</p> <p>وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."</p>



الجلسة ٥: التواصل مع الآخرين واحترام الاختلاف

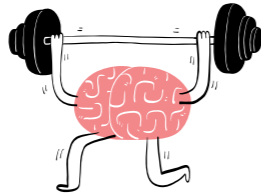
عنوان الجلسة:
التواصل مع الآخرين واحترام الاختلاف

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
احترام الاختلاف / الفتيات من
(١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- أوراق A٤ • أقلام تلوين
- صور مختلفة



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد تعرّفن على كيفية التعامل مع صديقاتهنّ ومحيطهنّ واحترام قبول الاختلاف.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٣. التواصل مع الأصدقاء الجدد اسردي القصة التالية والتي ترويها فرح لصديقاتها الباقيات (نانسي، وشهد وديما)	"مبارح إجت تلميذة جديدة جايه من ضيعة بعيدة اسمها "منى"، وبأول ثلاثة حصص وبالفرة ضلت قاعدة لحالها لأنها جديدة وما بتعرف حدا وكانت مبينه حزينه ووحيدة، وبالفرة راحت ديما قائلتها تعي العبي معنا بس نانسي قالت لأ ما تحكوها بعد ما منعرفها ومش ضروري تلب معنا، و"شهد" قالت خلينا نطر يومين كرمال نشوف تصرفاتها وما نستعجل، بس أنا حكيت مع "ديما" ورح روح وجيها تلعب معنا وهي بنت بصفنا وممكن تتعلم منها أشياء جديدة ونصير أصدقاء."
<p>اسأل الفتيات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • شو رأيكم بموقف ديما؟ • ليش قررت ديما بالأول انها تتواصل مع منى وتشاركها معهن؟ • برأيكم شو الأسباب يلي خلت نانسي ترفض منى بهذه السرعة؟ • وليش شهد قررت انها تنظر يومين؟ • شو رأيكم بموقف فرح أنها تتضمن لديما وتتعرف على منى؟ • شو بتتوقعوا كان شعور منى قبل وبعد الانضمام الى صديقتها فرح؟ 	

١. رَجِّي بالفتيات واسألين عما تم مشاركته مع الوالدين حول الجلسة السابقة.

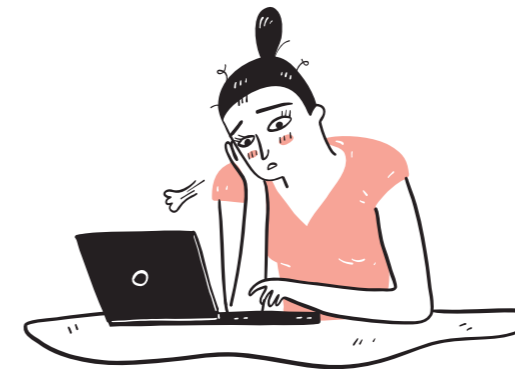
ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
رَجِّي بالفتيات واسألين إذا شاركن ما تعلموا في الجلسة السابقة مع أهلن استمعي لإجاباتهن.	قولي لهن: "جلستنا اليوم رح تكون غنيّة بالقصص والتجارب، رح نبدا بلعبة صغيرة نرجع نسمع قصة فرح يلي تعرفت على منى صديقة جديدة. ونرجع نسمع منكن قصص بتشبه قصة فرح وننتقل لنلعب لعبة تناقل القصص."
٢. تنفيذ نشاط التواصل مع الآخرين واحترام الاختلاف قسّمي الفتيات إلى مجموعات مكونة من ٤ فتيات، ووزعي عليهن بطاقة الوجوه المختلفة واطلبي من كل مجموعة أن تختار ٤ شخصيات يمكن أن يكونوا أصدقاء لنا. واعطيهم ١٠ دقائق ليتمّ الاجماع على ٤ شخصيات لكل مجموعة.	واسأل الفتيات: • ليش اخترتوا هيدي الشخصيات؟ • شو شفتوا بهيدي الشخصيات يشبهكن؟ • ليش استبعدتوا الشخصيات الأخرى؟ • شو الاختلاف بينكن وبين الشخصيات يلي ما اخترتوها؟



الجلسة (تابع):	
ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٥. اطلبي من ٥ فتيات الخروج من القاعة وستخرج الميسرة معهن. خارج القاعة ستخبر الميسرة إحدى الفتيات قصة ويجب أن تدخل إلى المجموعة وتخبر صديقاتها بها. وسنكرر هذا الأمر مع الأربع الباقيات.	<p>إسألني الفتيات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ماذا لاحظتم؟ • هل سردت الفتيات القصة ٥ مرات بنفس الطريقة؟ • ما تقييكم لهذا النشاط؟
الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات.	<p>في نهاية الجلسة أسألني الفتيات:</p> <p>ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟</p> <p>قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:</p> <p>قولي لهن:</p> <p>"يجب على كل شخص أن يركز دائماً على كل المعلومات التي تعطى له واخذ العبرة الجيدة منها والانتباه عند نقل المعلومات ودائماً نقل المعلومات المفيدة التي لا يوجد فيها ضرر للآخرين.</p> <p>ويتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."</p>



الجلسة (تابع):	
ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٤. اختلاف المشاعر:	اطلبي من الفتيات بعد تقسيمهن إلى ٣ مجموعات ان يكتبن بالمشاركة قصة حدثت مع احدهن وجعلتها تشعر المجموعة الأولى بالسعادة، المجموعة الثانية بالخوف، المجموعة الثالثة بالحزن مع توزيع بطاقات الشعور على الطاولات حسب المجموعات.
<p>واطلبي من كل مجموعة ان تعرض قصتها مع شرح الموقف والشعور، واطلبي من باقي المجموعات التعليق على القصة والتعبير عن مشاعرهن. واشكري المجموعات على قصصهم.</p>	<p>سير اللعبة:</p> <p>يتلقى فتاة من المجموعه قصه - يُطلب منها نقل القصة إلى شخص آخر - وعلى هذا الشخص ينقلها إلى شخص آخر وهكذا تدور اللعبة - يفوز اللاعب الذي ينقل القصة بشكل أكثر دقة.</p> <p>هدف: لعبة نقل الخبر الصحيح أداة تعليمية فعالة لتعزيز وعي الفتيات بأهمية نقل الأخبار الصحيحة وكيفية التحقق من مصداقية الأخبار قبل نشرها أو مشاركتها.</p>



فرح

إطار تمكين وبناء
قدرات الفتيات



فرح

إطار تمكين وبناء
قدرات الفتيات

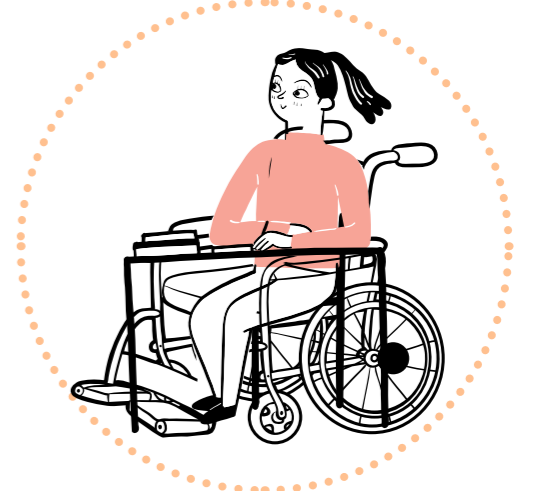
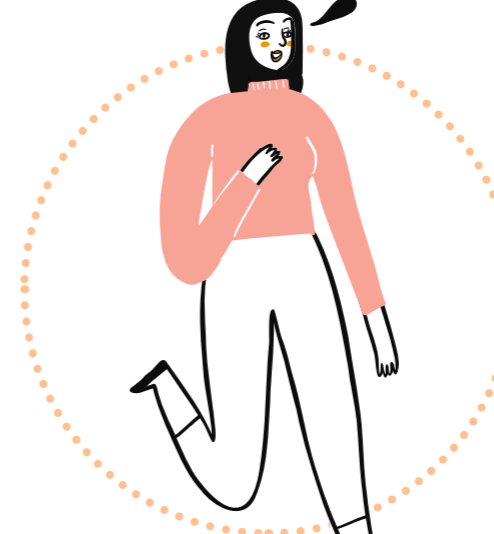
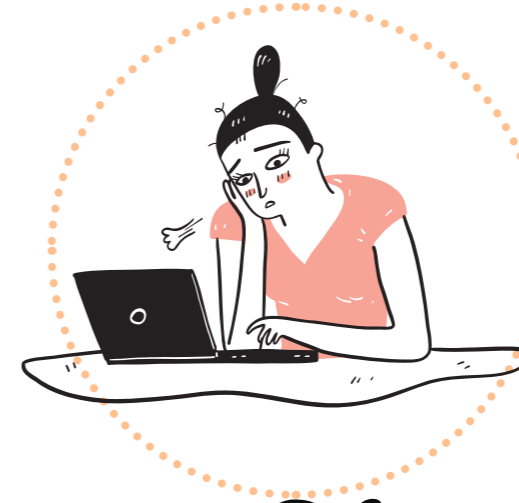


السعادة، الخوف، الحزن:

"يجب على كل شخص أن يركز دائماً
على كل المعلومات التي تعطى له
واخذ العبرة الجيدة منها والانتباه
عند نقل المعلومات ودائماً نقل
المعلومات المفيدة التي لا يوجد
فيها ضرر للآخرين."



إخترن ٤ شخصيات يمكن أن يكونوا أصدقاء لنا:



الجلسة ٦: السلامة والأمان

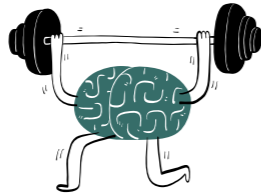
عنوان الجلسة:
السلامة والأمان

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
الأماكن الآمنة وغير الآمنة، والأشخاص الآمنين
وغير الآمنين - الفتيات (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- صور • مطبوعات (جدول)
- أقلام • أوراق



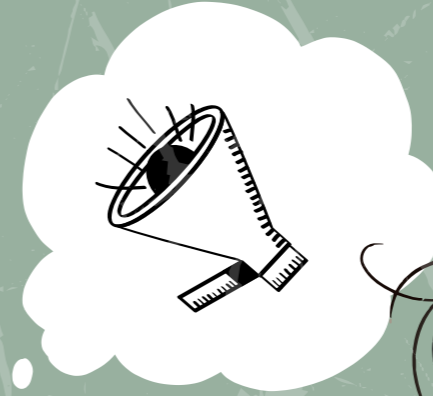
هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد تعرّفن
على الأماكن الآمنة وغير الآمنة والأشخاص الآمنين
وغير الآمنين.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٣. اطلبي من الفتيات كتابة الأماكن الآمنة وغير الآمنة بالنسبة لهن في الجدول التالي وثمر مناقشة النشاط.	
٤. إلعبي مع الفتيات لعبة "لَمَن ارتاح واعبر له/لها عن مشاعري"	<p>أسألي الفتيات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ليش اخترتي هؤلاء الأشخاص لما كنتي مبسوطة؟ • ليش اخترتي هؤلاء الأشخاص لما كنتي خائفة من شخص عمر يحاول يضايقتك من خارج الأسرة؟ • ليش اخترتي هؤلاء الأشخاص لما كنتي خائفة من شخص عمر يحاول يضايقتك من داخل الأسرة؟
٥. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات.	<p>أسألي الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟ وقدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:</p> <p>قولي لهن:</p> <p>"تعلمنا من خلال مغامرات فرح ونانسي كيفية التمييز بين الأماكن التي يمكننا الاعتماد عليها والتي يجب أن نتجنبها. وفهمنا أهمية البحث عن الأشخاص الذين يمكننا الوثوق بهم والاستعانة بهم في الأوقات الصعبة. وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."</p>

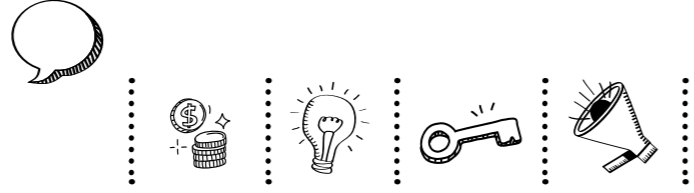
*هذه علامة التمرين المرفق في نهاية هذا الفصل من الدليل.

١. رحبي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
١. عزّفي عن الجلسة بالقول:	"بجلستنا اليوم رح ندمج القصة بلعبة تساعدنا أكثر نفهم الموضوع. وموضوعنا اليوم هو عن الأماكن الآمنة وغير الآمنة ورح نعمل اختبار شخصي لمفهوم كل وحدة عن الأشخاص والأماكن الآمنة."
٢. قصة فرح وصديقتها نانسي وتجربتهن مع الأماكن الآمنة وغير الآمنة.	<p>"بالأسبوع الماضي بعد ما خلصنا من المدرسة رحنا أنا ونانسي نحضر مسرحية. تأخرنا بالمدرسة وسبقونا رفقاتنا البنات والشباب على المسرحية وكان الوقت مآخر شوي. نحننا وعلى الطريق، قررنا ناخذ طريق قصيرة تنوصل أسرع. كان الشارع مطفي وكان في كثير شباب مجمعين قدام محل مسكّر وصارو يطلعوا فينا بطريقة غريبة وخفنا ممن وركضنا، تلاقينا بمرأة كبيرة جرينا تقرب منها ونمشي حدها توصلنا على الطريق العام، كان في أضوية كثير والمحلات مليانة. حسينا بالأمان. حضرنا المسرحية وتسلينا بس كنا مزعوجين من اللي صار معنا وما خبرنا حدا."</p>
نقاش:	<ul style="list-style-type: none"> • من يمكنه ان يعدد في اي مكان قفزه إلى الكرتونه الحمراء؟ • من يمكنه ان يعدد في اي مكان قفزه إلى الكرتونه الخضراء؟ • هل الاقتراب من امرأة كبيرة امن؟ • هل يجب ان نقرب من اي شخص؟

فرح

إطار تمكين وبناء قدرات الفتيات



لعبة "لَمَن ارتاح واعبر له/لها عن مشاعري"

ضعي إشارة على الشخص بحسب الموقف الذي ي/تحدثه فيه عن شعورك:



أختي

أخي

أبي

أمي



عمتي



عمي



جدّي



جدّتي



خالتي



خالي



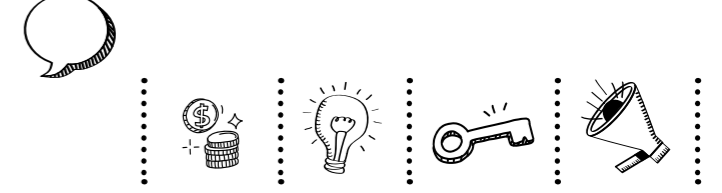
صديقتي



معلّمتي

فرح

إطار تمكين وبناء قدرات الفتيات



عدّدي الأماكن الآمنة وغير الآمنة بالنسبة لك في الجدول التالي لمناقشة النشاط:

الأماكن غير الآمنة

الأماكن الآمنة

لعبة "لَمَن ارتاح واعبر له/لها عن مشاعري"

ضعي إشارة على الشخص بحسب الموقف الذي ي/تحدثه فيه عن شعورك:



ضعي
(علامة صح)

إذا كنت فرحانه نتيجة الحصول على شهادة تقدير من المدرسة.



ضعي
(علامة نجمة)

إذا كنت خائفة وتشعرين بعدم الارتياح من شخص قد يحاول مضايقتك من خارج الأسرة.



ضعي
(علامة مثلث)

إذا كنت خائفة وتشعرين بعدم الارتياح من شخص قد يحاول مضايقتك من داخل الأسرة.

الجلسة ٧: التعامل مع السلوكيات غير الآمنة

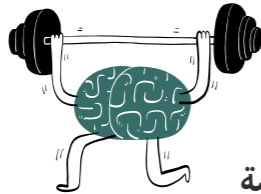
عنوان الجلسة:
التعامل مع السلوكيات غير الآمنة

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
للمسات الآمنة وغير الآمنة/ الفتيات
من (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- صور
- مطبوعات (جدول)
- أقلام
- أوراق



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد
تعرفن على اللمسات الآمنة وغير الآمنة
وعلى الأماكن الآمنة وغير الآمنة.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

المجموعة الثانية

هيدا الموقف كمان صار مع بنت جيرانا دانا عمرها ١٠ سنوات، راحت على الدكان حد بيتهم كرمال تشتري علبة لبن لأمها. في شخص يشتغل بالدكانة قلها خذي اللبن وخذي هدية مني كيس شيبس كبير. قالتله شكرا ولما جريت تاخذهم منه مسكها من رقبتها وشدها لعنده. صرخت دانا وكّيت علبة اللبن والشيبس وراحت على البيت وضلت تبكي خايفه من اللي صار معها.

أسئلة للمجموعة الأولى:

- ماذا حصل مع دانا؟
- هل يجب ان تقبل هدية من عامل الدكان؟
- هل يحق لعامل الدكان ان يممسك رقبة دانا؟
- اذا كنتن مكان دانا كيف ستتصرفن؟



١. رّجبي بالفتيات واسألينهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟

١. عرّفي عن الجلسة:

قولي لهن:

"جلسة اليوم بتخص اللمسات الآمنة وغير الآمنة رح نخبر قصة سميرة و دانا جيران فرح يلي تعرضو للمسات حسستن بالازعاج. وسنعزّف عن ما هي هذه اللمسات و كيفية التعامل معها."

المجموعة الأولى

تقول لنا فرح: بنت جيرانهم سميرة عمرها ١٧ سنة، كانت رايحة تاخذ دروس تقوية بمركز اللغة الإنجليزية، هي و راجعة ركبت بباص عمومي، كان في بالباص عدد قليل كتير من الركاب، قعدت على الكرسي قبل الأخير، ووّقف الباص عدة مرات ليطلع ركاب جداد، وبوحدة من هالمرات طلع شب وقعد بالكرسي الأخير خلفها، وهو ورايح عمقعدو حطّ ايدو على كتف سميرة، فشعرت بالخوف والارتباك وانتفضت وراحت قعدت بالمقعد الامامي بعيدا عنه.

أسئلة للمجموعة الأولى:

- أين يجب أن تجلس سميرة ولماذا؟
- ما رأيكن في الموقف الذي حدث مع سميرة؟
- هل يحق للشاب ان يلمس كتفها؟
- اذا كنتن مكان سميرة ماذا تفعلن؟

٢. شاركي الفتيات القصة التي ترويها فرح عن بنات جيرانها سميرة ودانا وقسمي المشتركات إلى مجموعتين، الأولى مسؤولة عن الجزء الأول من القصة والثانية عن الجزء الثاني منها



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٣. التعريف بمفهوم اللمسات غير المريحة	قولي ما يلي: "سمعنا من "فرح" قصة "سميرة" وبعض الفتيات بكل العالم يتعرضوا للمس غير مريح. اللمسة غير المريحة ممكن تحصل على أي جزء في الجسم، هيدا السلوك بخلي البننت تشعر بعدم الراحة وعدم الأمان والخوف والأذى النفسي. اللمسة غير المريحة هي التي بتكون بدون معرفة الفتاة وتسببها الغضب والنفور، وهذه اللمسة ممكن تصدر من ناس سيئين ولازم نعمل اجراء لرفض هذا الشيء، وهذه اللمسة ممكن تصدر من الناس الغرباء ومن المعارف، وممكن تحصل بالبيت وممكن بالمدرسة والأماكن العامة والشارع، وبحال تعرضتوا لهيك موقف لازم ترفضوا وتخبروا عن الحادثة لأقرب شخص بترتاحولو وبتوثقو فيه."
٤. لعبة القفز إلى برّ الأمان:	قولي ما يلي: "رح أعرض عليكم مجموعة صور، إذا بتحسو إنو الصورة بتدل على خطر بتنطو لقدام، إذا الصورة بتدل على أمان بتضلكن بمحلكن. فسرو لي اعتبرتو إنو بعض هالصور بتدل على خطر وليه البعض الآخر بيدل على الامان."

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٥. التعامل مع اللمسات غير المريحة:	ماذا يجب قوله؟ "لو تعرضتي انت أو أي حدا من رفقاتك لللمسة غير مريحة، لازم تكوني عارفة ومتأكدة أنو هيدي مش غلطتك وفي عندك مجموعة من الاختيارات مثلاً: • لازم نخبر أهلنا وين منروح ونخبرهم عن تحركاتنا حتى يساعدونا • بعدي عن الأشخاص اللي ما بتحسي معن بالراحة النفسية وانت وحدك • ارفض أي إشارات أو إيماءات وحركات بتشعري بأنها غير مريحة • ما تلومي نفسك وما تخافي واطلبي المساعدة بدون تردد • قولي لا! وقولي ما تلمسني / ابعدي عني. • قولي لا! و اهربي فوراً من الشخص الذي يضايقك. • اطلبي المساعدة فوراً • صرخي بصوت عالي (ساعدوني...ساعدوني). • حاولي التعرف على وجوه وملامح الأشخاص يللي حاولوا الحاق الضرر بك لازم تحكي حتى لو كان اللمسة غير المريحة كل لمسه تحسنا بعدم الراحة او القلق او الغضب او الخوف.





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

للبنات من عمر ١٠-١٤ سنة:

ماذا يجب قوله؟

قولي ما يلي:

"سوف أوزع عليك ورقة مرسوم عليها هيكل فتاة. سنضع على الرسمة علامة X باللون الأحمر على الأماكن التي لا يجب أن يلمسها أحد."

قولي ما يلي:

"لازم ما نسكت ونطلب المساعدة من شخص بنوثق فيه، ومهم كمان نعرف الأماكن يلي موجودة بمنطقتنا وممكن تساعدنا في حال احتجنا مساعدة انت أو أي حدا من رفاقك."

للبنات من عمر ١٥-١٩ سنة:

قولي ما يلي:

"سأوزع عليك ورقة مرسوم عليها يد. على كل واحدة منكن كتابة على كل أصبع من الأصابع الخمسة ما هي الأمور أو من هم الأشخاص أو المواقف التي يجب أن نقول خلالها STOP."

قولي ما يلي:

"لازم نعرف دايمًا كيف نحمي حالنا وشو هي الأماكن اللي ما لازم حدا يلمسنا فيا» اوقات من مر بطروف كتير صعبة ومن حس حالنا مش قادرين ندافع عن حالنا كرمال هيكل دايمًا ركزوا على الوسائل اللي فينا نلجأ لها بهالمواقف. وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

٦. التعامل مع اللمسات غير المريحة:

ماذا يجب قوله؟

"لو تعرضتي انت أو أي حدا من رفاقك لللمسة غير مريحة، لازم تكوني عارفة ومتأكدة أنو هيدي مش غلطتك وفي عندك مجموعة من الاختيارات مثلًا:

- لازم نخبر أهلنا وين منروح ونخبرهم عن تحركاتنا حتى يساعدونا
- بعدي عن الأشخاص اللي ما بتحسي معن بالراحة النفسية وانت وحدك
- ارفض أي إشارات أو إيماءات وحركات بتشعري بأنها غير مريحة
- ما تلومي نفسك وما تخافي واطلبي المساعدة بدون تردد
- قولي لا! وقولي ما تلمسني / ابعدي عني.
- قولي لا! و اهربي فوراً من الشخص الذي يضايقك.
- اطلبي المساعدة فوراً
- صرخي بصوت عالي (ساعدوني...ساعدوني).
- حاولي التعرف على وجوه وملامح الأشخاص يليلي حاولوا الحاق الضرر بك
- لازم تحكي حتى لو كان اللمسة غير المريحة كل لمسه تحسنا بعدم الراحة او القلق او الغضب او الخوف.



فرح

إطار تمكين وبناء
قدرات الفتيات



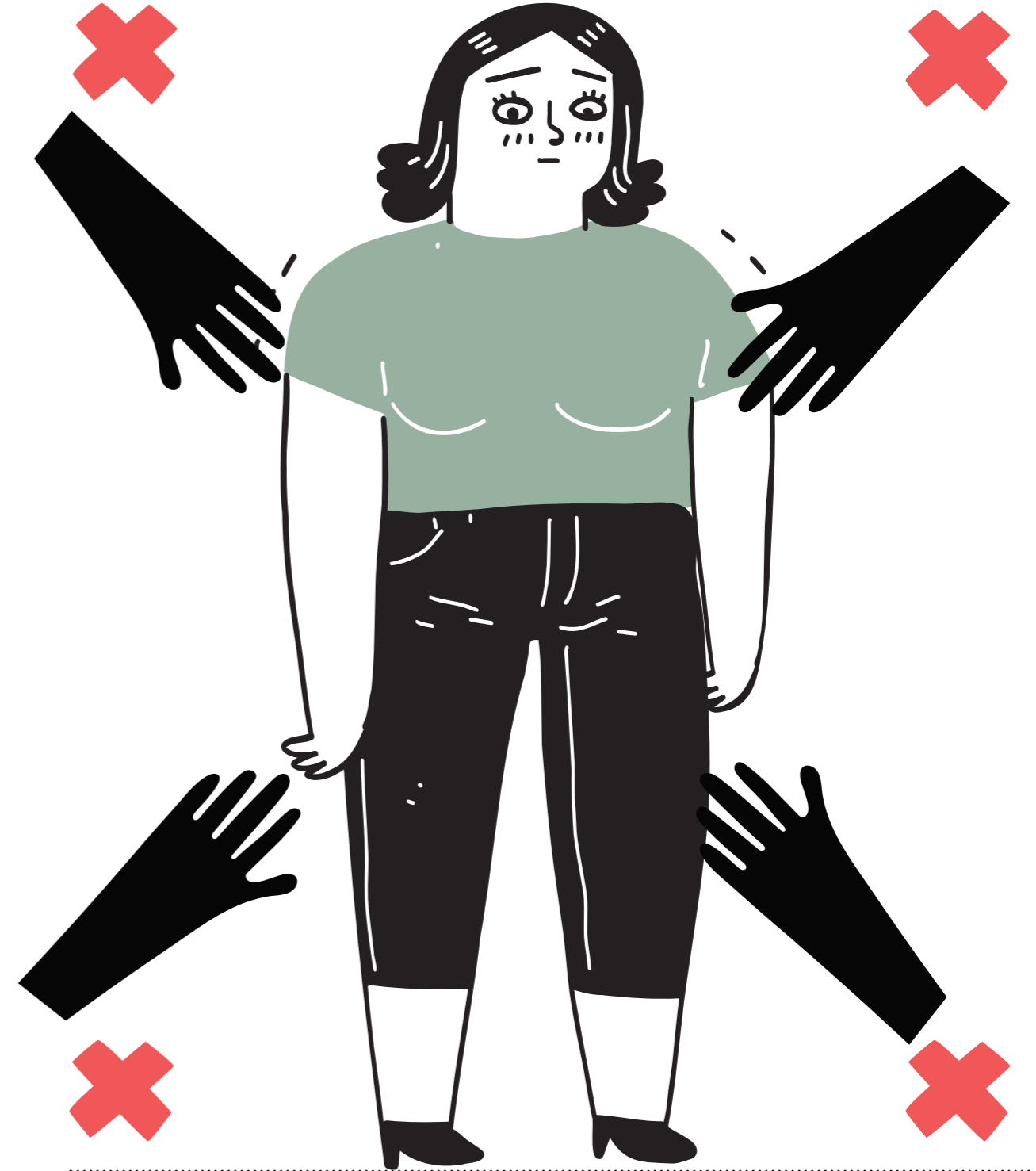
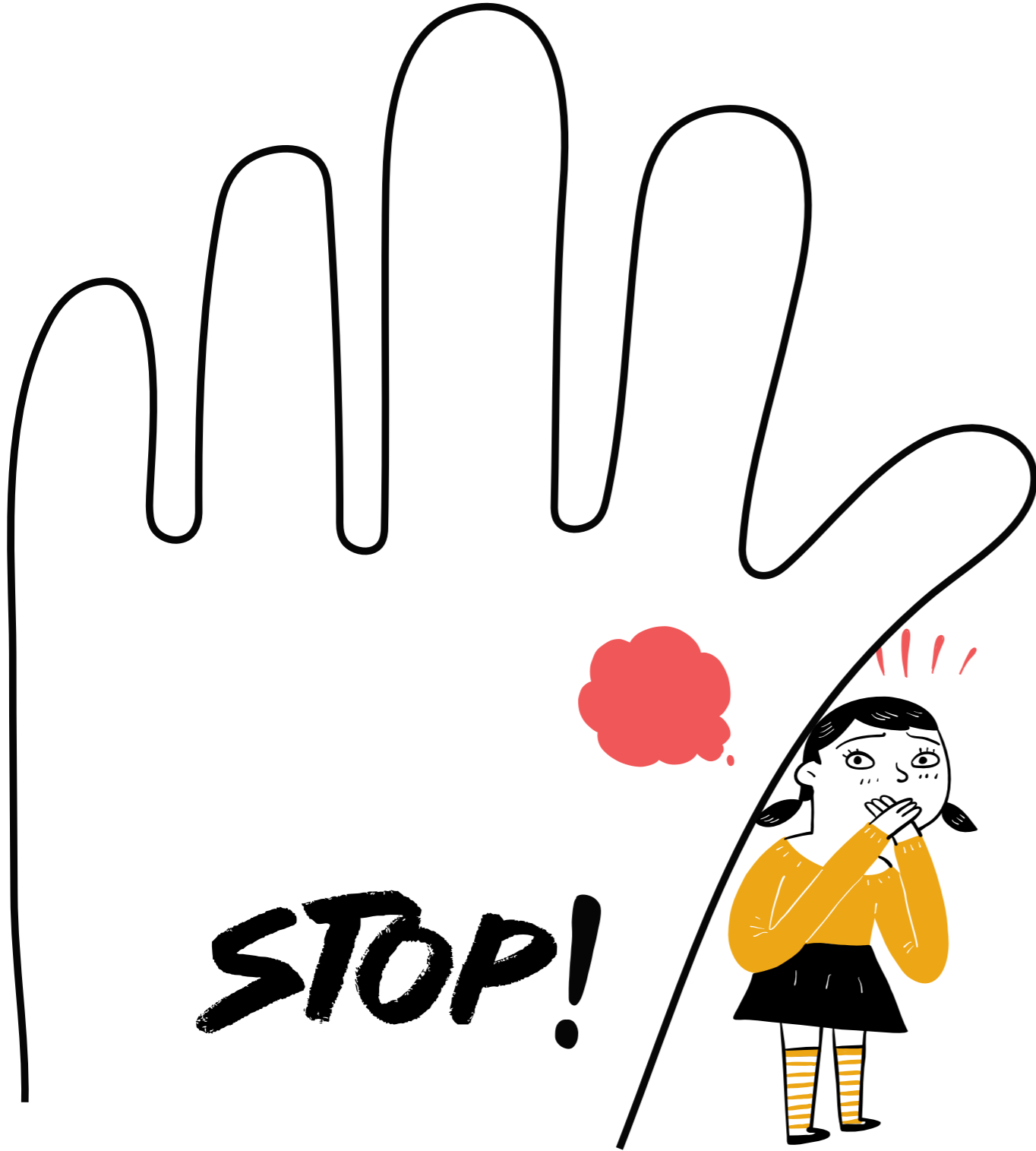
فرح

إطار تمكين وبناء
قدرات الفتيات



على كل واحدة منكن كتابة على كل أصبع من الأصابع الخمسة ما هي الأمور أو من هم الأشخاص أو المواقف التي يجب أن نقول خلالها STOP .

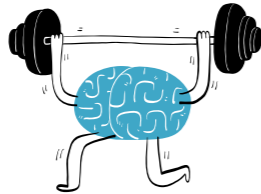
سنضع على الرسمة علامة X باللون الحمر على الأماكن التي لا يجب أن يلمسها أحد.



الجلسة ٨: مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي

عنوان الجلسة:
مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- أقلام
- أوراق

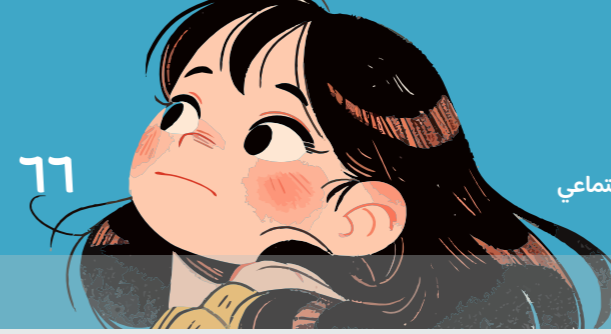
هدف الجلسة

في نهاية الجلسة ستكون المشاركات قد تعرفن على بعض السامكات غير الآمنة المباشرة

المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):	
ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
	<p>بعد الانتهاء من القصة اسألي الفتيات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • شو رأيكم بتصرف شهد؟ • لو كنتوا مكانها لمين بتحكوا؟ • كيف شفتوا تصرف أم شهد معها؟ حبيتوه؟ • هل كل الأمهات هيك؟ • كيف كان موقف أبو شهد؟ هل كان داعم؟
٤. جلسة توعية مع قوى الأمن الداخلي:	<p>دعوة عنصر من قوى الأمن الداخلي في قسم مكافحة الجرائم المعلوماتية لشرح ما هي الجرائم المعلوماتية، ما هي مخاطرها وإعطاء أمثلة عنها والشرح للفتيات عن الخطوات التي ينبغي اتباعها لدى التعرض لهكذا نوع من الابتزاز مع تحفيزهن على التبليغ وذكر أهمية هذه الخطوة.</p>
٥. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات.	<p>اسألي الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟ وقدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:</p> <p>"اليوم تعرفنا على السلوك غير الآمن يللي ممكن تتعرض له الفتيات من خلال شبكات التواصل الاجتماعي، وعرفنا الجهات يللي بتقدم خدمات بهالمجال، وروحوا خبروا أهلكن عن الموضوع. بحب اعرف رأيهن بالجلسة القادمة. وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."</p>

١. رَجِّي بالفتيات واسألينهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.	
ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قَدِّمي الجلسة كالتالي:	<p>قولي لهن:</p> <p>جلسة اليوم تختص بمخاطر مواقع التواصل الاجتماعي، بدي خبركن عن شهد يلي هدهدها شخص غريب بنشر صورتها على وسائل التواصل الاجتماعي و كيف تصرفوا أهلها. ورح يكون لنا لقاء مع عنصر من الأمن الداخلي ليعطينا تفاصيل عن الجرائم المعلوماتية.</p>
٣. قولي للفتيات بأن فرح ستخبرنا عن قصة صديقتها شهد التي شعرت بعدم الأمان عند استعمال شبكة التواصل الاجتماعي	<p>قالت فرح:</p> <p>"بفرصة الصيف طلبت "شهد" من أمها انه تعملها صفحة على الفيسبوك، انستجرام تيك توك وافقت أمها وكانت تقوت على صفحتها كل كم يوم، وكانت شهد مبسوفة كثير بالتواصل مع رفاقها وقرابيهها وكانت تقرا الأخبار وتشوف أشياء بتنباع من خلال الفيسبوك وتطلب من أمها توصيلها.</p> <p>وبيوم من الأيام وصلتها رسالة فيها صورتها ويقلها شخص غريب انه راح ينشرها على صفحته باشكال مختلفة.</p> <p>فخبرت أمها وبييا عن الموضوع وهي خايفة، طمنوها أهلها وقالوا لها منيح يللي خبرتينا ، رحنا قدمنا شكوى عند مكتب مكافحة الجرائم المعلوماتية."</p>

الجلسة ٩: العائلة

عنوان الجلسة:
العائلة

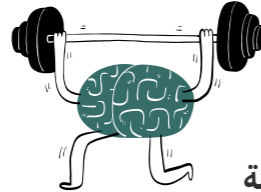
موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:

العائلة / الفتيات بين
(١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- رسمة شجرة
- دمية
- أقلام
- أوراق



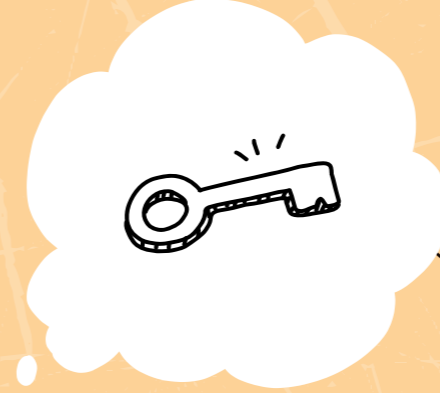
هدف الجلسة

في نهاية الجلسة ستكون المشاركات قد:
تعرفن أكثر على عائلاتهن وعلى مشاعرهن
تجاه أفراد العائلة.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>الحالات:</p> <p>المجموعة ١:</p> <p>إذا رجعنا على البيت وكنا جايين علامة واطية بالمدرسة. بدي المجموعة تمثل: تصرف الإيم، تصرف البي، و الاخوة وتصرف الشخص اللي جايب علامة واطية.</p> <p>المجموعة ٢:</p> <p>إذا بنت بدا تروح عند رفيقتا لحالا: بدي المجموعة تمثل: كيف الإيم بتتصرف، كيف البي بيتصرف، وكيف البنت بتتصرف.</p> <p>المجموعة ٣:</p> <p>الإخوة عم يلعبو سوا وتخانقوا. بدي المجموعة تمثل: كيف الإيم بتتصرف، كيف البي بيتصرف، وكيف الولاد بيتصرفوا.</p> <p>بعد أن تقوم كل واحدة منهن بتمثيل دورها،</p>	<p>أسألينهن:</p> <p>• هل هيدا تصرف سليم؟</p> <p>• وبرأيكن كيف لازم يكون التصرف السليم وكيف لازم تتصرف كرمال تتفادى النزاع والمشاكل ونلاقي حلول؟</p>
<p>للفتيات بين عمر ١٥ و ١٩ سنة :</p> <p>المجموعة ١:</p> <p>بدي تمثلوا عيلة فيها مشاكل، بتخترعوا مشكلة معقول تصير وكل وحدة منكن بتمثل كيف معقول الشخص اللي عم تمثلوا يتعامل مع هالمشكلة، وكيف معقول يحلا.</p>	<p>قولي لهن:</p> <p>"رح نقسمكن لمجموعتين وكل شخص رح يأخذ دور: دور الأم، البي، أو الولاد."</p>

١. رّجبي بالفتيات واسألينهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٢. قلمي الجلسة كالتالي:</p>	<p>قولي لهن:</p> <p>"اليوم رح نتعلم نعمل شجرة العيلة و رح نعرف معنى العيلة و نعمل تجارب تخلينا نشارك كيف لازم يتصرف كل فرد بالعيلة بحال وقوع أي مشكلة."</p>
<p>للفتيات بين عمر ١٠ و ١٤ سنة:</p>	<p>قولي لهن:</p> <p>"رح وزع لكل واحدة منكن رسمة شجرة، وعليها رح تكتبو أسامي أفراد عائلتكن."</p> <p>أسألينهن:</p> <p>"مين بتحب تشارك شجرة العيلة تبعنا معنا؟"</p> <p>قولي للفتيات:</p> <p>"رح حط عالطاولة مجموعة صور عن عيلة. بدي كل وحدة منكن تختار الصورة يلي بتحسا أقرب شي لعيلتها أو صورة بتمثل أو بتشبه عيلتها."</p> <p>أسألينهن:</p> <p>"مين بتحب تشارك الصورة اللي اختارتا؟"</p> <p>قولي للفتيات:</p> <p>"رح قسمكن لمجموعات وكل مجموعة رح أعطيها حالة وبدي ياكُن تمثلونا كيف بتتصرفو إذا صارت هالحالة بعيلكن."</p>



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>شجرة المشاكل:</p> <p>الهدف من هذا النشاط هو معرفة كيفية التصرف عند حدوث مشكل في العائلة، فهم الأسباب والنتائج.</p>	<p>قولي لهن:</p> <p>"رح أعطيك ورقة عليها شجرة المشاكل: كل وحدة بتنقي مشكلة وتجرّب تفكر بأسبابا ونتائج."</p>
<p>الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات</p>	<p>أسأل الفتيات:</p> <p>ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟</p> <p>قولي لهن وقدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:</p> <p>"العائلة هي أساس الحياة والمكان الذي نجد فيه الحب والدعم والأمان. إنها ركن عظيم في حياتنا وتلعب دورًا هامًا في تشكيل شخصياتنا وتوجيهنا. عندما نهتم بأسرنا ونقدر علاقاتنا العائلية، نمضي في الحياة بثقة وسعادة."</p>



العائلة هي أساس الحياة والمكان الذي نجد فيه الحب والدعم والأمان.



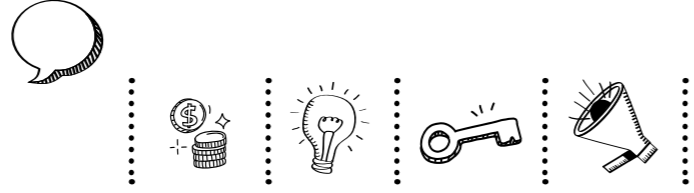
*هذه علامة التمرين المرفق في نهاية هذا الفصل من الدليل.

١. رحّبي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

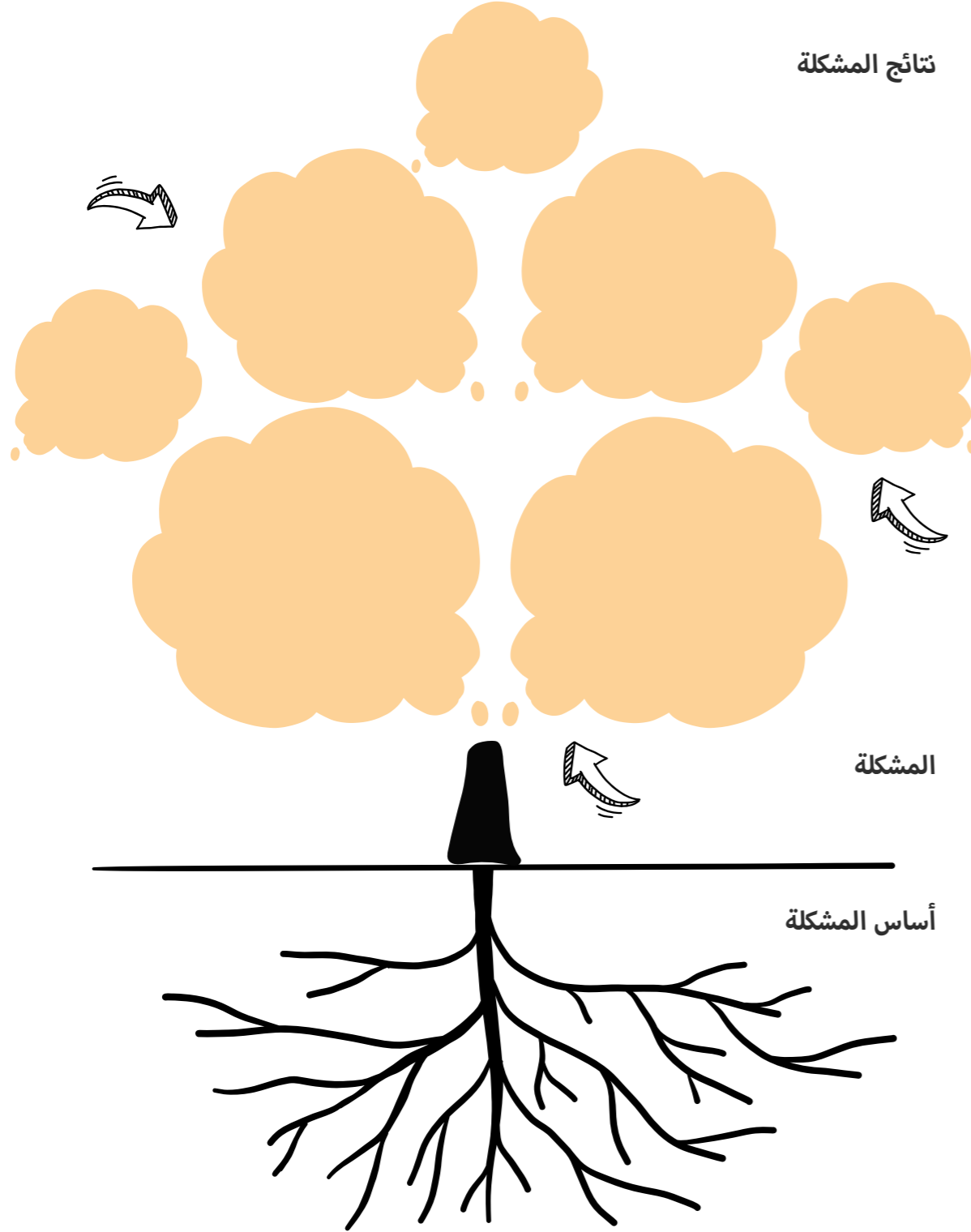
ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>المجموعة ١:</p> <p>بدي تمثلوا عيلة فيها ولد عندو احتياجات خاصة: بدي تمثلوا شو الدور اللي يلعبوا كل فرد من أفراد العيلة.</p>	<p>قولي لهن:</p> <p>"كل وحدة بدا تنقي دمية متحركة وبدا تمثل بالدمية اللي بتنقي الأدوار التالية:"</p> <ul style="list-style-type: none"> • تصرف بي معصب. • تصرف إم تعبانة. • تصرف ولد بدو يخبر أهلو إنو جاب علامة مش منيحة. • تمثيل كيف ييقضوا نهارن مع العيلة نهار الفرصة. • تمثيل كيف بيتصرفو كعيلة بس يكون حدا من أفراد العيلة مريض. • تمثيل كيف ييقسمو الأدوار بالعيلة وكل واحد عن شو مسؤول.
<p>دمى متحركة:</p>	

فرح

إطار تمكين وبناء
قدرات الفتيات

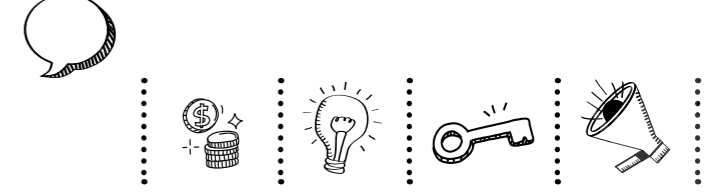


شجرة المشاكل - نقي مشكلة جري تفكري بأسبابا ونتائج:

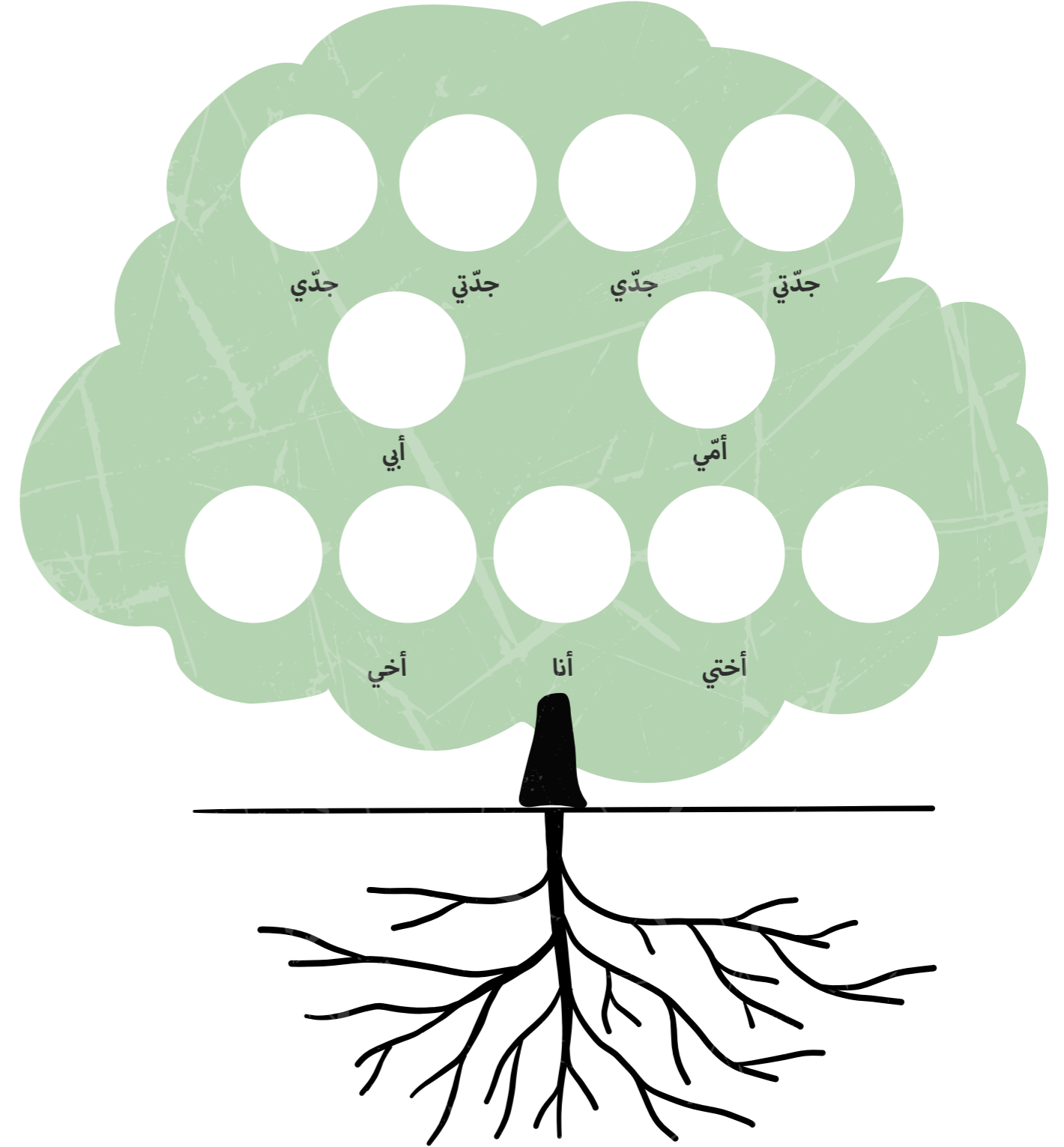


فرح

إطار تمكين وبناء
قدرات الفتيات



كل واحدة منكن عليها تكتب أسامي أفراد عائلتا عَ رسمة الشجرة:



الجلسة ١٠: تقدير الذات والثقة بالنفس

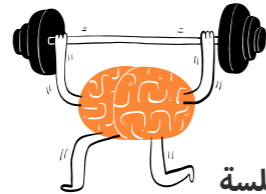
عنوان الجلسة:
تقدير الذات والثقة بالنفس

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
نقاط القوة والمزايا التي تتمتع بها الفتيات/
الفتيات بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- أوراق A٤
- أقلام
- طابطة
- دفتر ملاحظات



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن على بعض مهارات الحوار البناء والتفاوض مع الاخوة والاخوات داخل البيت.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٤. التمرين الثاني (بصراحة أنا لا أستطيع أن):</p> <p>اطلبي من الفتيات الوقوف في شكل دائرة، وقولي لهن سوف ارمي إليكن الكرة ومن تمسك الكرة الضاحكة تقول وبصراحة (أنا لا أستطيع أن أعمل أو أقول...). ومن ثم تقوم برميها إلى فتاة اخرى. ناقشي مع الفتيات أسباب عدم قدرتهن على القيام ببعض الأمور.</p>	
<p>٥. تقدير صفات الآخرين والدعم والمؤازرة</p> <p>اطلبي من الفتيات ان يقفن في صفين متقابلين، واطلبي من كل فتاة أن تذكر صفة إيجابية تحبها في الفتاة المقابلة لها، في الصف المقابل.</p>	

١. رحبي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٢. قدمي الجلسة كالتالي:</p> <p>قولي لهن:</p> <p>"جلسة اليوم مخصصة لتعزيز الذات والثقة بالنفس رح تبدأ بتمارين و العاب تخلي كل وحدة تكتشف قدراتها و تعطي رأيها بصفات زميلاتها و تعرف رأيهن فيا. بدنا نسمع قصة بسمة يلي فقدت ثقتها بنفسها و كيف استعادتها مع بعض المساعدة والمعنويات الإيجابية."</p>	
<p>٣. التمرين الأول (أنا أستطيع أن...)</p> <p>وزعي بطاقة ملوثة على كل فتاة واطلبي من كل فتاة ان تكتب بقلم التخطيط ٥ صفات تراها بنفسها تبدأ بجملة (أنا أستطيع أن...). وذكرى الفتيات بأنه ليس من الضروري كتابة الأسم. بعد الانتهاء من الكتابة على البطاقات اطلبي من الفتيات ان يقمن بلصق البطاقة على اللوح. اطلبي من ٣ فتيات ان يتطوعن لقراءة مجموعة من البطاقات. اجمعي الصفات المتشابهة من كل البطاقات وضعي دائرة عليها، واسألني عن الصفات الأخرى وناقشي هذه الصفات مع المجموعة لتبيان أسباب تميزهن بهذه الصفات.</p>	



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٦. لعبة الشجرة:</p> <p>ارسمي على كرتونة شجرة مع أغصان فقط، من دون أوراق</p> <p>بعدها اطلبي من الفتيات أن يكتبن أو يرسمن على ورقة لاصقة الصفات الإيجابية الداخلية أو الخارجية التي يتمتعن بها وبعد الإنتهاء، اطلبي من كل فتاة أن تشارك صفاتها مع الآخرين</p> <p>وبعدها يتمّ إلصاق الورقة على أحد أغصان الشجرة</p>	<p>وثر أسألي الفتيات:</p> <p>ماذا ينقص هذه الشجرة؟</p> <p>(الجواب هو الأوراق)</p> <p>ثم قولي للفتيات</p> <p>اننا سوف نزيد على هذه الشجرة الأوراق وهي ستمثل صفتنا الإيجابية. اشرحي أن الصفة هي شيء جميل يتمتع به الشخص وقد تكون خارجية أي كل ما يتعلق بالشكل: الوجه، الجسد، العيون، وقد تكون داخلية أي كل ما يتعلق بالشخصية: الوفاء، المساعدة، الكرم...</p> <p>بالقول مثلاً:</p> <p>أنا ساره وبحب ضحكتي،</p>

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٧. لعبة الطابة:</p> <p>اطلبي من الفتيات الوقوف بشكل دائرة. واطلبي منهن ان يرمين الطابة إلى فتاة في المجموعة ويقُلن إسمها، ثم يعبّرُن لها عن شيء جميل ترينه فيها. اطلبي منهنّ التركيز على الصفات الداخلية أكثر من الصفات الخارجية. اشرحي لهنّ أنه لا يمكننا رمي الطابة للفتاة نفسها أكثر من مرة وأنه يجب أن تمر الطابة على الجميع.</p>	<p>بعد الانتهاء من اللعب اسألي الفتيات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • شو كان شعوركن بس سمعتوا رفقاتكن عمر يقولو صفات حلوة عنكن؟ • كيف كان شعوركن بس قلتوا إشيا إيجابية لرفقاتكن؟ • بتسمعو تعليقات إيجابية بحياتكن اليومية؟
<p>٨. قصة بسمه</p> <p>أسردي على الفتيات قصة بسمه:</p> <p>"بسمه فتاة جميلة ولديها موهبة القفز. تستطيع بسمه أن تقفز أعلى من أي شخص آخر، ذهبت بسمه إلى المدرسة ووقع نظرها على ورقة مسابقة معلقة على لوح المدرسة وقرأت عليها: سيقام غداً سباق بين الطلاب في القفز وعلى كل من يرغب بالمشاركة أن يسجل إسمه لدى مدير المدرسة. توجهت بسمه إلى مكتب المدير حيث رأَت الكثير من أصدقائها يسجلون اسماءهم. بقيت واقفة بعيداً، وخائفةً من أن تسجل إسمها. رأَتها معلمتها إبتسام فاقتربت منها وقالت لها: بسمه أنت رائعة في القفز! لماذا لم تسجلي اسمك بعد؟ ردت بسمه عليها بالقول: لست ماهرةً كفاية. جاوبتها المعلمة: لماذا تقولين هذا الكلام؟ أنت ماهرة جداً؟ أراك في الملعب تقفزين عالياً! فردت بسمه: لقد اشتركت العام الماضي ولم أحرز تقدماً بل على العكس سقطت بينما كنت أقفز. جاوبتها إبتسام:</p>	



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

ماذا يجب قوله؟

كل شخص منا معرض للوقوع بالخطأ ومن المهم جداً أن لا تتوقف عندما تتعرض للفشل مرة بل علينا ان نسعى إلى تطوير أنفسنا. لكن بسمة أصرت على أنها لا تستطيع النجاح وأصرت على عدم مشاركتها في السباق. في اليوم التالي حضر الجميع لمشاهدة المسابقة وكان المشاركون قد هياؤا أنفسهم. وقفت بسمة بعيداً مراقبَةً أصدقاءها أثناء المسابقة. بدأ الأطفال بالقفز فيما تدوّن المعلمة المسافة التي يقفزونها. وبينما كان أحد الأطفال يقفز علقت قبعبته في أعلى الشجرة، حاول بقية التلاميذ أن يقفzوا لالتقاطها ولكن لم تكن قفزاتهم عالية كفاية. في هذا الوقت بقيت بسمة تراقب ما يحدث عن بُعد ومن دون تفكير، أسرعت نحو الشجرة وقفزت وأمسكت بالقبعة. عندما رأى كل التلاميذ ما فعلت صفقوا لها كثيراً، اما المعلمة فمنحتها جائزة المسابقة، وطلبت من الجميع أن يحيوها كونها الفائزة.

وختمت المعلمة المسابقة قائلة لبسمة: يجب أن تثقي بقدراتك وان تحاولي الإستمرار والا تخجلي إن اخفقت مرة واحدة. تشجعت بسمة من كلام المعلمة وأدركت أنه يجب أن تسعى لتنمية مهاراتها وأن لا تشعر بالخجل في حال تعرض للفشل فالمرات التالية ستكون أنجح لأنها ستتعلم من الأخطاء السابقة."

النقاش:

• كيف كان تصرف بسمة؟

• هل اعجبكم تصرف المعلمة؟

• لو كنتن مكان بسمة كيف تتصرفن؟

٩. توزّع الميسرة للفتيات ورقة الدرع وتطلب منهن أن يكتبن داخل الدرع الخصائص المتعلقة بشخصياتهن.

وبعد الانتهاء تناقش الفتيات مع الميسرة.

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

ماذا يجب قوله؟

١٠. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات.

أسأل الفتيات:

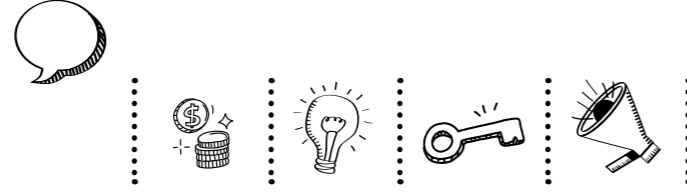
ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟

قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"في جلستنا اليوم تعرفنا على تقدير الذات و هو شيء مهم لكل فتاة لأنها ستكون قادرة على التعرف على نفسها بطريقة جيدة وعلى نقاط قوتها يلي بتساعدها انها تتطور وتتعرف نقاط ضعفها يلي ممكن تأخر نجاحاتها وتقدمها وتحاول دائماً انها تتخلص من نقاط الضعف بوسائل مختلفة وبمساعدة الأهل من خلال زيادة معرفتها واكتساب مهارات جديدة ومنها اكتشاف طاقاتنا الإبداعية يلي رح نتعرف عليها بالجلسات القادمة.

ويتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."





قسّمي الورقة إلى ٤ أجزاء وأكتبي التالي على كل جزء:

أمر لا أحبه بذاتي وأريد تغييره



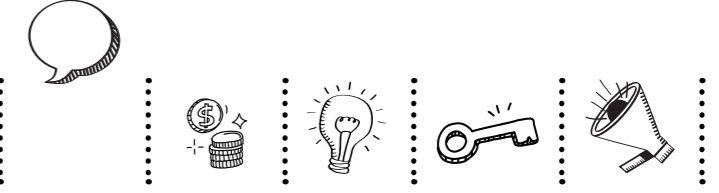
أمر أحبه بذاتي



أمر أودّ إلغائه من حياتي



أمر أحلم به



أي وقت خلال النهار هو الوقت المفضل عندكن وبتحسوا فيه بالراحة والأمان؟

أنا أستطيع أن

أنا أستطيع أن

أنا أستطيع أن

أنا أستطيع أن

أنا أستطيع أن

الجلسة ١١: مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات

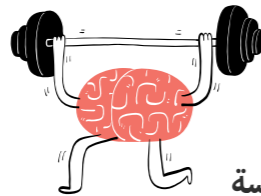
عنوان الجلسة:
التعرف على الأصدقاء الجدد

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
نقاط القوة والميزة التي تتمتع بها الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- أوراق
- أقلام
- بالونات



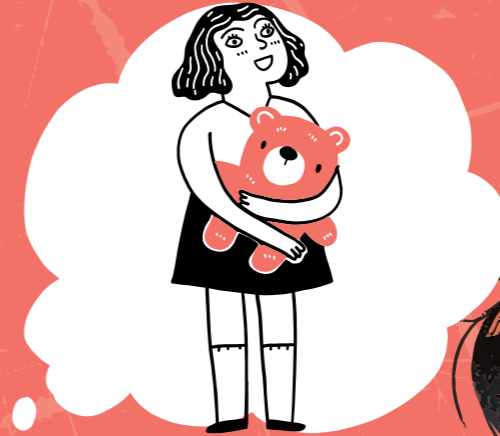
هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن على بعض مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات للحفاظ على العلاقات الإيجابية داخل الأسرة ومع الأصدقاء والمجتمع.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

اسردي القصة التالية والتي حصلت مع ديما صديقة "فرح"، حيث قالت فرح:

"ديما" كانت تواجه صعوبة بفهم دروس الانجليزي وما بتجيب علامات منيحة رغم محاولتها الدراسة كثيراً، ديما طلبت المساعدة من أهلها، حاولوا أهلها أنو يدرسوها بس علاماتها بقيت منخفضة، سألت "ديما" رفقاتها مين ممكن يساعدها بتحسين علاماتها بالانجليزي، قالولها انها بتقدر تروح على مركز ثقافي لأنه عندن حملة مجايبه لطلاب المدارس. خبرت "ديما" والديها عن الموضوع وانه بدها تتسجل بالدورة الجديدة لتحسين مستوى تحصيلها بمادة الإنجليزي، بالأول رفضت أمها لأن المركز بعيد عن البيت ولازم حدا يوصلها، فسألت رفقاتها بالمدرسة إذا بيتسجلوا معها بالدورة وصاروا ٥ بنات عندن رغبة بالتسجيل لدروس التقوية وتبرع والد احدى الفتيات بتوصيلهن يومياً، وهلق ديما علاماتها صارت ممتازة باللغة الإنجليزية."

أسألي الفتيات ما يلي:

- شو المشكلة يللي واجهت ديما؟
- شو الحلول يلي اقترحتها ديما لحل المشكلة التي واجهتها؟
- شو القرارات التي اخذتها ديما لتحسين وضعها الدراسي؟
- شو عملت ديما حتى وصلت لقرار سليم وناجح؟



ماذا يجب فعله؟

٤. قراءة قصة ديما والقيام بنقاش بعدها

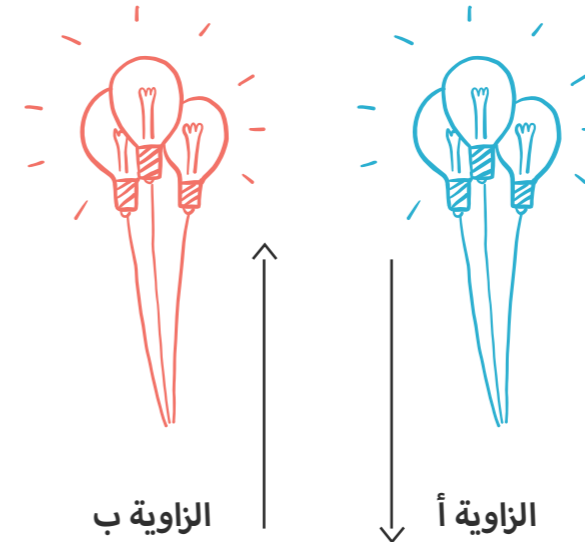
١. رجي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة؟

ماذا يجب قوله؟

قدمي الجلسة كالتالي:

جلسة اليوم مخصصة لتعزيز اتخاذ القرار وحل المشكلات، في هذا التمرين سيتم التعرف على حلول بديلة للمشاكل التي نتعرض لها ونتعرف كيف يمكننا ان نتخذ قراراً فعالاً. من بعد ما نسمع قصة ديما و كيف عالجت مشكلتها رح نقوم بتمرين أيضاً للمساعدة على ايجاد الحلول عند أي صعوبة.

٣. تمرين استخدام بدائل الحلول:
اجعلي الفتيات يقمن بتمرين حول استخدام الحلول وذلك من خلال تقسيم الفتيات الى مجموعتين، اعطي كل مجموعة ٢٠ بالوناً بلون موحد لكل مجموعة (مثال: المجموعة الأولى لون أحمر، المجموعة الثانية لون أزرق) واطلبي من كل مجموعة نفخ البالونات وربطها ووضعها في زاوية من زوايا الغرفة (المجموعة الأولى الزاوية أ، والمجموعة الثانية الزاوية ب)، ومن ثم اطلبي منهن نقل البالونات للزاوية المقابلة دون لمس البالونات باليد أو الرجل، والمجموعة التي تنقل البالونات أولاً هي الفائزة.





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

٥. حل المشكلة

من عمر ١٠ إلى ١٤ عامًا

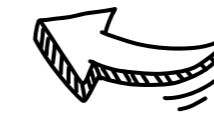
تمرين تبادل الأدوار: في هذا التمرين، يتم تقسيم الفتيات إلى أزواج. تلعب كل فتاة دورًا مختلفًا في النزاع. على سبيل المثال، يمكن أن تلعب إحداهن دور شخص غيور، بينما تلعب الأخرى دور شخص يشعر بالتجاهل. بعد ذلك، تتبادل الفتيات الأدوار وتناقشان كيف شعرنا في كل دور.



٦. حل المشكلة:

من عمر ١٥-١٩ عامًا

قسّمي الفتيات إلى ٣ مجموعات، اطلبي من كل مجموعة ان تتخيل مشكلة تواجهها في أماكن مختلفة وكيف ستتوصل إلى بدائل حلول ومن ثم إلى قرار سليم لحلها.



تابع...

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

قسّمي المجموعات كالتالي:

المجموعة رقم (١):

مشكلة داخل الأسرة

المجموعة رقم (٢):

مشكلة داخل المدرسة

المجموعة رقم (٣):

مشكلة داخل الحي

بعد تقسيم المجموعات، امنحينهن ٣٠ دقيقة للتباحث في المشكلة ووضع البدائل والوصول إلى قرار سليم ناجح. اطلبي من المجموعات بشكل دوري ان يعرضن المشكلة الخاصة بمجموعتهن والحلول والقرار.

بعد انتهاء عرض كل مجموعة اطلبي من باقي المجموعات أن تعطي آراءها بإضافة بدائل جديدة أو قرارات.

تحديد المشكلة، ما هي المشكلة؟ البحث عن حلول متعددة للتخفيف من حدة المشكلة مراجعة الحلول واختيار الحل الذي يستفيد منه الجميع.

ماذا يجب قوله؟

أسأل الفتيات:

ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟

قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"بجلستنا اليوم تدرّبنا على حلّ المشاكل وأخذ القرارات، والأفضل إنّو تكون قراراتنا مدروسة وإيجابية وهل شي منقدر نعملو اذا حطينا هدف نوصلو لحل مشكلتنا وضروري نخط بدائل وحلول لمصلحة الجميع ومصالحتنا.

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."



الجلسة ١٢: مهارات القيادة والتأثير

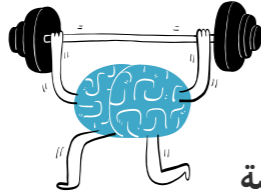
عنوان الجلسة:
مهارات القيادة والتأثير

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- وشاح
- لوحة صفات القائد
- لوحة الجمل
- (صحيحة أو خاطئة)
- نجوم
- أوراق
- أقلام



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة ستكون المشاركات قد تعرّفن على بعض مهارات القيادة والتأثير.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
	<p>أسألي الفتيات الأسئلة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • برأيك لماذا هذه الصفات المكتوبة على اللوحة مهمة للقائدة؟ • هل يولد الأفراد مع تلك الصفات أو يتعلموها خلال حياتهم؟ • برأيك هل من المهم أن تمتلك القائدة كل تلك الصفات لتكون ناجحة؟ • برأيك هل يملك الأفراد بعمرهم هذه الصفات؟ • هل هذه الصفات مرتبطة بالجنس كذكور أو إناث؟
	<p>٤. اسردي القصة التالية عن فرح في المدرسة:</p> <p>"شعرت "فرح" بالظلم في مدرستها بعد ان قامت معلمة الرياضة بحرمان جميع طالبات الصف من حصّة الرياضة بسبب مشاغبة ٣ طالبات من الصف، تقول "فرح": نحن نحب حصّة الرياضة ومنتظرها طول الاسبوع، حينها قررت "فرح" ان تناقش القضية خلال فقرتها في الإذاعة المدرسية."</p>

١. رَجّبي بالفتيات واسألينهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قَدّمي الجلسة كالتالي:	<p>قولي لهن:</p> <p>"جلسة اليوم مخصصة لتعزيز مهارات القيادة والتأثير في الآخرين والمجتمع: بدنا نعمل تمارين توضح لنا صفات القائد وإذا كانت القيادة محصورة بشخص ما فقط. كما رح نسرد قصة فرح و كيف قادت زميلاتها لتحصل حق لهم في المدرسة. و نصح بعض المفاهيم المغلوطة حول صفات القائد."</p>
٣. صفات القائدة:	<p>لعبة القيادة:</p> <p>وضع حواجز على الأرض، وعلى الفتيات الانقسام إلى مجموعتين حيث يتم اختيار لاعبة عليها اجتياز هذه العوائق وعيناها مغمضتين بينما تدلها صديقتها وهي القائدة على الطريق الصحيح عبر لمس كتفها الأيمن للتوجه يميناً وكتفها الأيسر للتوجه يساراً وعبر لمس منتصف ظهرها للتوقف. الفتاة التي تصل إلى خط النهاية أولاً هي الرابحة.</p> <p>اعرضي لوحة تبين صفات القائدة مقسمة الى مربعات، كل صفة في مربع، كما هو مبين في اللوحة المرفقة، وزعي ملصق نجوم يحتوي على ٥ نجوم لكل فتاة. اطلبي من كل فتاة ان تلصق نجمة في مربع الصفة التي تراها ضرورية في القائدة.</p> <p>بعد نهاية التمرين اجمعي عدد النجوم لكل صفة، وناقشي الفتيات حول الصفات التي ترينها ضرورية في القائدة.</p>



الجلسة (تابع):	
ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٥. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات</p>	<p>أسأل الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟ قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي: "جلستنا اليوم كانت عن صفات القائدة، والقائد مش ضروري يكون صغير أو كبير، القائد لازم يكون عنده الهام وتأثير على الآخرين وحب التغيير، وحل المشكلات و اتخاذ القرار السليم، والقائد الناجح يكون نتيجة الدعم المتبادل مع فريقه. بتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."</p>

الجلسة (تابع):	
ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>لعبة نعم أو لا:</p> <ul style="list-style-type: none"> • حَضري بطاقة مكتوب عليها مجموعة من الجمل والتي قد تكون صحيحة أو خاطئة. • وِزعي بطاقة لكل فتاة، اطلبي من الفتيات ان يجبن بنعم او لا على الجمل المرفقة في البطاقة من وجهة نظرهن. 	<p>أسأل الفتيات الأسئلة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • شو القضية التي طرحتها فرح في الإذاعة المدرسية؟ • هل برأيك بتتوفر صفات القيادة في فرح؟ و ما هي؟ • شو ما رأيك بقرار المعلمة تجاه جميع طالبات الصف؟ • برأ برأيك هل أثرت فرح على قرار المعلمة؟ • شو كيف بتتوقعوا النتيجة رح تكون؟ • اذا اذا كنت انت احدى طالبات صف فرح ماذا ستفعلين؟
<p>ناقشي مع الفتيات الإجابات والأسباب، وصحي المفاهيم المغلوطة لديهن كالتالي:</p>	



ناقشي مع الفتيات الإجابات والأسباب، وصحي المفاهيم المغلوطة لديهن كالتالي:

صفات القادة:

الصبيان افضل من البنات في ان يصبحوا قادة.

القائد يتعامل مع الكل بعدالة ومساواة.

الاخوات الأكبر سنا افضل/أكثر قدرة من الأصغر على القيادة.

يجب ان تكون شخصا منفتحا لتصبح قائداً ناجحاً.

الأغنياء هم دائما قادة.

يجب ان تكون مشهورا حتى تصبح قائدا.

يجب ان تكون من أوائل الطلبة لتكون قائداً ناجحاً.

الشجاعة	الثقة بالنفس	التواضع
القدرة على التعلم من الأخطاء	القدرة على أخذ القرار وحلّ المشكلات	القدرة على إدارة الفريق
الإستعداد للتغيير	القدرة على التأثير الإيجابي بالآخرين	تقديم أفكار جديدة
		العدل
		تحفيز الآخرين



الجلسة ١٣: الطاقات الإبداعية

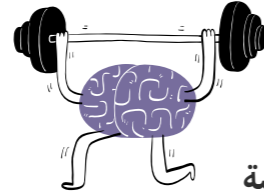
عنوان الجلسة: الطاقات الإبداعية

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
إنتاج الأفكار والأعمال الجديدة الخارجة عن
المعتاد/الفتيات بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- مقص
- أوراق • أقلام
- صندوق إعادة التدوير
- باكيت معكرونة طويلة
- لوح
- ورقة المربعات
- باكيت مارشميلو
- شريط لاصق



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد
تعرفن على كيفية إنتاج أفكار او اعمال
جديدة خارجة عن المعتاد.



المدة

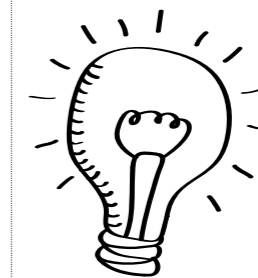
٩٠ دقيقة





١. رّجبي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قدمي الجلسة كالتالي:	قولي لهن: "جلسة اليوم عن مهارات الإبداع، رح نشرح مفهوم الإبداع و نقوم بتمارين والعباب للخروج بما أمكننا من ابداع وكيف فينا نكتشف مهاراتنا ونعمل بها."
٣. محاضرة قصيرة:	اشرحي للفتيات مفهوم الإبداع: والذي يعني: انتاج الأفكار او الأعمال الجديدة الخارجة عن المعتاد وكل انسان لديه طاقات إبداعية، والإبداع مهارة يمكن اكتسابها والتدريب عليها، وكلما زاد الفرد من معرفته في موضوع معين زاد من فرص الإبداع، والإبداع ليس بالضرورة ان يأتي من المحاولة الأولى." حقيقة: "اديسون جرّب ٩٩٩ مرة قبل اختراع المصباح الكهربائي."



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٤. لّعي الفتيات لعبة النقاط:	قولي لهن: "رح نرسم ٩ نقاط وكل وحدة منا رح تجرب تعمل ٤ زياح من دون ما تشيل ايديا عن القلم." أسألي الفتيات الأسئلة التالية: • مين منكن عرف يعملها؟ • مين بحب يطلع يطبق هيدا النشاط؟ مثل ما لاحظتو، تنقدر نطبق هيدا النشاط طلعتنا من الحدود تبع النقط وقدرنا نرسم ٤ زياح من دون ما نشيل إيدنا. دائماً ما لازم نحط حدود لأفكارنا ومشاعرنا ولازم نطلع إبداعنا وهيدا الشي بيطلب تفكير بطريقة أكثر انفتاحاً وافق اوسع.
٥. لعبة المعكرونة:	قسمي الفتيات الى مجموعتين واعطي كل مجموعة المواد التالية (باكيت معكرونة طويلة، باكيت مارشميلو، شريط لاصق، مقص) واطلبي من كل مجموعة ابتكار فكرة إبداعية بالمواد المتوفرة واعطيهم ٢٠ دقيقة للخروج بالمطلوب. بعد انتهاء العمل اطلبي من المجموعتين شرح طرق التوصل الى هذه الفكرة الإبداعية.



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٦. تمرين الأفكار الإبداعية:</p> <p>قسّمي الفتيات الى ٤ مجموعات واعطي كل مجموعة سؤال من الأسئلة التالية، وامنحهم ١٥ دقيقة للإجابة على السؤال والخروج بأفكار إبداعية:</p> <p>(المجموعة ١)</p> <p>• لو لم يتم اكتشاف التلفزيون كيف ستكون حياتنا وكيف سوف نتواصل مع الأهل والأصدقاء؟</p> <p>(المجموعة ٢)</p> <p>• لو لم يحتاج الإنسان الى النوم؟</p> <p>(المجموعة ٣)</p> <p>• لو لم يتم اكتشاف الكهرباء في حياتنا؟</p> <p>(المجموعة ٤)</p> <p>• لو لم توجد جاذبية على الارض؟</p> <p>بعد انتهاء المجموعات من العمل اطلبي منهن عرض الأفكار الإبداعية واتركي مساحة للنقاش مع باقي المجموعات.</p>	<p>ماذا يجب قوله؟</p>

٧. الأفكار والمنتجات الإبداعية:

قسّمي الفتيات الى ٤ مجموعات واطلبي منهن الخروج بأفكار ومنتجات إبداعية من صندوق إعادة التدوير والذي يمكن ان يحتوي على (قطع كرتون ملونة، زجاجات مشروبات غازية فارغة، خيطان صوف ملونة، طابات تنس، دبابيس، خرز عدة ألوان، ابر وخيطان، صناديق خشب صغيرة، ورقة لميع، مقص، تليزيق، اعواد خشب حجم صغير، كبريت الخ.) اطلبي من المجموعات الاطلاع على مكونات الصندوق، ومن ثم تحديد الأفكار الإبداعية التي يرغبون في تنفيذها للخروج بمنتجات ابداعية ويسمح باستخدام أي من المواد المتوفرة في القاعة او خارجها.

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٧. الأفكار والمنتجات الإبداعية:</p> <p>٨. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات</p> <p>اسألني الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟ قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي: "جلستنا اليوم كانت عن تعزيز الخيال للوصول الى أفكار ابداعية متجددة وقدرنا نطلع بأفكار ومنتجات منكم نتيجة تعاونكم وافكاركم الجميلة والملمهة. ويتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."</p>	<p>ماذا يجب قوله؟</p> <p>أسألني كل مجموعة: • تعريف المنتج واستخداماته؟ • كيف تم تحديد الفكرة؟ • من هو الشخص الملمه للفكرة بين افراد المجموعة؟ • ما كان دور كل واحدة بينكم كي تفذوا هذا المنتج؟</p>



الجلسة ١٤: حقوقي كطفل

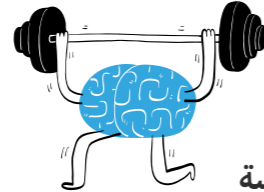
عنوان الجلسة:
حقوقي كطفل

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
التعرف على الحقوق الانسانية/ الفتيات بين
(١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- أقلام
- رسمة شجرة
- كراتين صفر وخضر وحمرة
- أوراق
- ورق قالب



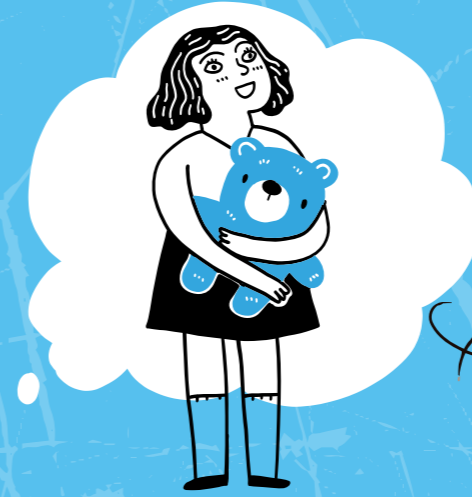
هدف الجلسة

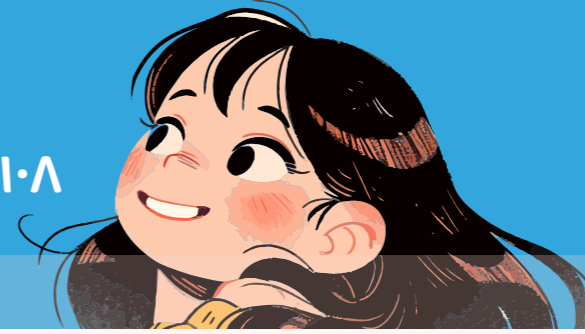
في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد
تعرفن على حقوق الطفل وأشكال التمييز
ضد الفتيات.



المدة

٩٠ دقيقة



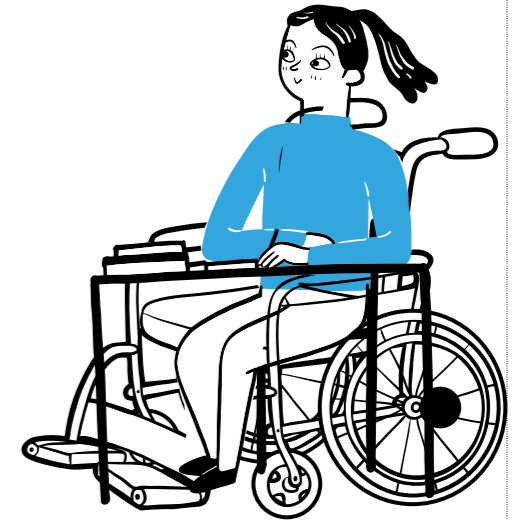


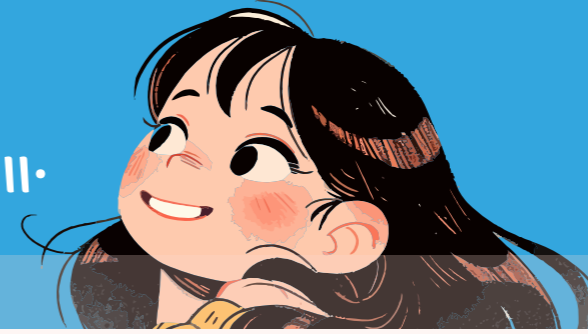
الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
اطلبي من كل فتاة ان تختار اثنين من الحقوق ذات أولوية لها وتفسير السبب.	"الحقوق طبيعية ونولد بها وهي تكاملية مكملة لبعضها البعض ولا يمكن تجزئتها، وإذا خسرنا حق ستتأثر الحقوق الأخرى، وهي عالمية ولجميع البشر بغض النظر عن اللون والدين واللغة والعمر والجنس."
٤. لعبي الفتيات لعبة الحقوق	ناقشي الفتيات من خلال طرح الأسئلة التالية لأصحاب البطاقة الخضراء (المجموعة المهمشة)
قسمي الفتيات الى مجموعتين، وزعي على المجموعة الأولى كروثة لون أصفر، والنصف الثاني كروثة لون أخضر، واطلبي منهن الوقوف مقابل بعض كمجموعتين.	<p>• ما هو شعوركم بأنكم لن تذهبوا الى المدرسة ولن تستطيعوا اللعب وليس لديكم حقوق في التعبير والاختيار؟</p> <p>• هل تشعرون أنه من العدل ان تكون لكم حياة افضل؟</p>
احملي البطاقة الصفراء وقولي لمن يحمل نفس اللون الأصفر بانه يستحق الاحترام ويجب ان تكون حياته جميلة وان يذهب الى المدرسة وان يلعب مع الأصدقاء في وقت الفراغ ويستطيع الحصول على كل شيء.	
ومن ثم احملي البطاقة الخضراء، وقولي لهن من تحمل اللون الأخضر لا تستطيع الذهاب الى المدرسة او اللعب مع الصديقات في الحي و لا يحق لها الاعتراض او التعبير او حرية الاختيار.	

١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قدمي الجلسة كالتالي:	قولي لهن: "جلسة اليوم لشرح حقوقنا الإنسانية كبشر، رح نلعب لعبة لتحديد الحقوق بحسب أولويتها والتي بتجمعنا بالعالم وبتنظم العلاقات بين الناس. وسنروي قصة أبو موسى و عائلته وكيف اختاروا بين احتياجاتهم و رغباتهم، وما هي حقوق الانسان و ما هي واجباته."
٣. حقوق الأطفال:	قولي لهن: "اخبرتنا فرح عن حصة حقوق الطفل التي اخذتها في المدرسة. فرح بتقول: اليوم المعلمة لعبتنا لعبة وعطتنا ستيكرز مكتوب عليها حقوق الطفل، وطلبت منا نلصقها على الشجرة المرسومة على اللوح، كثير انبسطنا بالتمرين، وطلبت منا المعلمة نختر وحدة من هذه الحقوق الأهم بحياتنا. وكل وحدة فينا اختارت حق حسب رأيها في الحقوق." قولي لهن: "تعرفتوا على القصة مع فرح وهلق خلينا نعمل تمرين مثلهم، فخلينا نقرأ الحقوق على الستيكرز بصوت عالي مع بعض، واختاري بعض الفتيات لقراءة الحقوق."





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

ماذا يجب قوله؟

٥. لعبة الحقوق (٢)

المواد: ورق قالب، أقلام، كرتونة مكتوب عليها أرقام من ١ إلى ٨، وجه سعيد، وجه حزين، صور طعام صحي، صور متعلقة بالصحة والنظافة، صور عن العائلة، صور عن التعليم.

قسّمي المجموعة إلى فريقين، واطلبي من كل فريق إختيار إسم لفريقه ثم اطلبي من الفريق الأول إختيار رقم من الأرقام الموجودة على الكرتونة (على الكرتونة مكتوب أرقام من ١ إلى ٨).

كل رقم على الكرتونة مرتبط بلعبة تعرّف عن حق معين، إذا حزر الفريق الحق يحصل على نقطة

رقم ١: الحق في المنزل والعيش في مكان آمن: نطلب من أحد أعضاء الفريق أن يتقدم نحونا، نعطيهِ ورقة مكتوب عليها كلمة "منزل" ونطلب منه أن يمثلها لفريقه وعلى فريقه أن يحزر ما هو الحق

رقم ٢: الحق في اللعب: نطلب من أحد أعضاء الفريق أن يتقدم نحونا، نعطيهِ ورقة مكتوب عليها كلمة "اللعب" ونطلب منه أن يمثلها لفريقه وعلى فريقه أن يحزر ما هو الحق.

رقم ٣: الحق في العائلة: نوزّع على الفريق صورة وجه سعيد ووجه حزين ونعرض عليه صوراً متعددة لعائلة سعيدة وعائلة غير سعيدة. عند صور العائلة السعيدة عليهن أن يرفعن الوجه السعيد. عند صور العائلة غير السعيدة يرفعن الوجه الحزين.

رقم ٤: الحق في التعلم: نوزع على الفريق صورة وجه سعيد ووجه حزين ونعرض عليه صوراً متعددة تتعلق بالتعليم وصور غير متعلقة بالتعليم. عندما يرون صور التعلم عليهن أن يرفعن الوجه السعيد وعند الصور المعاكسة يرفعن الوجه الحزين.

رقم ٥: الحق في الهوية والإتماء: "نشاط المشنقة/هجوم القرش": يجب على الفريق أن يحزر الكلمة على اللوح القلاب.

رقم ٦: الحق في الحماية: "نشاط المشنقة / هجوم القرش": يجب على الفريق أن يحزر الكلمة على اللوح القلاب.

رقم ٧: الحق في المأكل والمشرب: نعرض على المجموعة عدة صور عليهن أن يحزرن ما هو الحق من خلال الصور.

رقم ٨: الحق في الصحة: نعرض على المجموعة عدة صور عليهن أن يحزرن ما هو الحق من خلال الصور.

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

ماذا يجب قوله؟

٦. لعبة الحقوق والواجبات:

المواد: صور عن الحقوق والواجبات، كلمات عن الحقوق والواجبات، سلتين.

نشر صور أو كلمات تتضمن حقوق وواجبات في أنحاء المكان ووضع سلتين: الأولى للحقوق والثانية للواجبات.

• قصة عائلة أبو موسى:

تقوم الميسرة بإخبار قصة تتمحور حول عائلة أبو موسى التي تعيش في بيت متواضع.



اسردي القصة:

نطلب من الأطفال سحب الأوراق وقراءتها بصوت عالٍ ورميها في السلة الصحيحة.

اسردي القصة:

"تتمتع هذه العائلة ب-١٥ حق من حقوقها وفجأة يأتي صاحب الملك و يطلب زياده للجار المنزل ولكن امكانيات العائله محدوده وا نجبره العائله على الإلتقال إلى بيت اخر ولكي تنتقل عليه يجب أن تتنازل عن ٥ حقوق. (على الفتيات إختيار الحقوق الخمسة الذين يريدون التخلي عنها) وبعد المشكله التي عاشتها العائله كان المنزل غير مؤهل والحي غير امن فاضطروا إلى الإلتقال إلى منطقته اخرى ويجب عليهم التنازل عن ٥ حقوق أخرى) على الفتيات إختيار حقوق أخرى يريدون التخلي عنها."

ثم تقوم الميسرة بطرح الأسئلة التالية:

• ما هي الحقوق التي ما زالت موجودة؟

• ما هو الفرق بين الإحتياجات والرغبات؟

• لماذا برأيكم الخمسة حقوق المتبقية هي الأهم



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

• سيف وترس

المواد: كرتون بشكل درع، أقلام تلوين، طبشور.

توزع الميسرة على الأطفال كرتون بشكل درع وتطلب من كل فتاة أن ترسم عليه الحقوق الأساسية التي يجب أن تتمتع بها. وبعد الإنتهاء من الرسم تطلب الميسرة من الفتيات الوقوف وتعطي كل فتاة طبشورة.

تشرح الميسرة للفتيات أنهن سيضعن درع الحقوق الذي رسموا عليه وراء ظهورهن ويحملن الطبشورة في أيديهن ويجب أن يدرن في مسافة محددة من قبل الميسرة وعليهن أن يحمين حقوقهن من الفتيات اللواتي يردن شطب الحقوق الموجودة على درعهن. تحدد الميسرة نقطتين تسمى الحماية يمكن للفتاة اللجوء إليها في حال شعرت بالخطر من رفيقاتها. ولكن لا يمكن للفتاة أن تبقى واقفة في منطقة الحماية طول الوقت.

ماذا يجب قوله؟

حقوق:

• حسن المعاملة

• التعليم

• حرية التعبير

• الترفيه

• العائلة

• الصحة

• المساواة

واجبات:

واجبات الفتاة لحماية نفسها من الخطف،

كيف أحمي نفسي من الخطف:

لا أقبل الهدايا من الأشخاص المجهولين.

أخبر والدي بالأماكن التي أذهب إليها.

لا أدخل في حوار مع الغرباء.

أتجنب الخروج في فترات غير مناسبة كالليل.

استشر والدي في صداقاتي.

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

٧. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات

ماذا يجب قوله؟

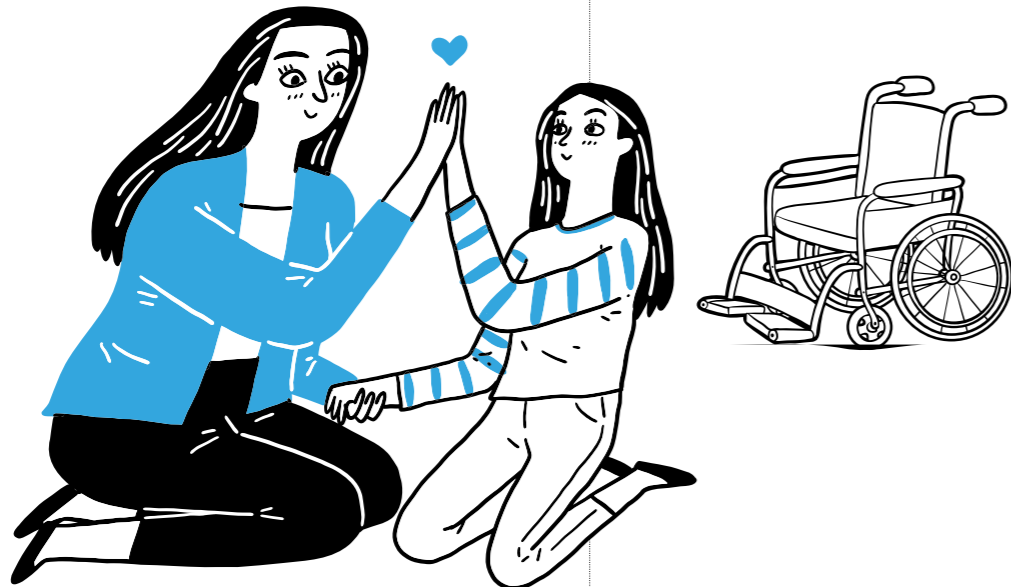
أسأل الفتيات:

ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟

قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"اليوم استمتعنا بالتعرف على حقوقنا وتعرفنا على بعض السلوكيات المجتمعية التي بتميز ضدنا كفتيات لأنه نحن بنات وعرفنا انه من حقنا يكون لنا دور في جميع مجالات الحياة، كرمال هيك لازم نرفض كل تمييز او عنف ضدنا.

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."





الحقوق طبيعية ونولد بها وهي تكاملية مكملة لبعضها البعض ولا يمكن تجزئتها:



الجلسة ١٥: حقوقي كطفل

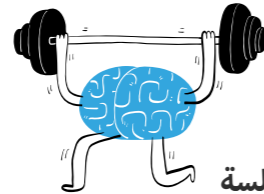
عنوان الجلسة:
حقوقي كفتاة

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
التعرف على مبدأ المساواة والعدالة/ الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- أوراق جمل المساواة والعدالة
- صور • جدول • أوراق
- أقلام



هدف الجلسة

- في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد تعرّفن على أهمية المساواة والعدالة لجميع الناس.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

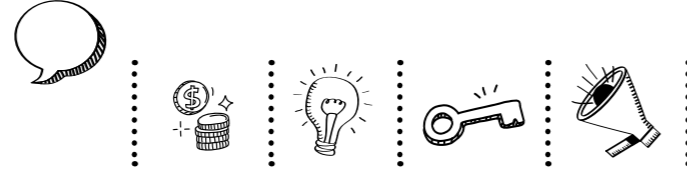
ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
الحق في عدم التمييز (تابع):	بعد انتهاء النشاط قومي بطرح الأسئلة التالية: • شو رأيكم بقصة شهد؟ مين منكم صار معها متلها ومنعوها لأنها بنت؟ • شو رأيكم بموقف ستها؟ • شو رأيكم بموقف أبو شهد؟ برأيكم في أدوار محددة للبنات او للصبيان بحياتنا؟
في هذا النشاط سنوزع الجدول على الفتيات ويجب وضع علامات اكس بالمكان الصحيح.	
اطلبي من الفتيات أن يغمضن أعينهن ويتخيلن أن في العالم مساواة بين الرجل والمرأة ولتخيلن أن لا وجود للذكورية،	اسألين: ما الذي تقومين به من دون تفكير؟
٤. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات اسأل الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟	قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي: "اليوم استمتعنا بالتعرف على حقوقنا وتعرفنا على بعض السلوكيات المجتمعية التي تتميز ضدنا كفتيات لأنه نحن بنات وعرفنا انه من حقنا يكون لنا دور في جميع مجالات الحياة، من شان هيك لازم نرفض كل تمييز او عنف ضدنا. وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."

* هذه علامة التمرين المرفق في نهاية هذا الفصل من الدليل.

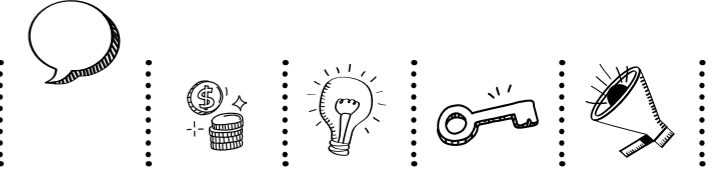
١. رجي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قدمي الجلسة كالتالي:	قولي لهن: "جلسة اليوم ستتناول اهمية المساواة والعدالة لجميع الناس بدون تمييز و سوف نعطي مثلاً ما حصل مع شهد في منزل جديها في الضيعة و سنقوم باستفتاء على بعض المهن التي ترون انه من حق المرأة أن تعمل بها أو لا."
٣. الحق في عدم التمييز:	اسردي القصة التالية على الفتيات: "تقول شهد: رحنا مع ببي على بيت جدي وستي بالضيعة، وطلبت من ببي نام بيت جدي يومين لأنها عطلة صيفية، وعيت الصبح وكنت حابه اللعب بسكليت ابن عمي قدام البيت بس ستي قالتلي عيب البنات ما يلعبوا على البسكليت لأنها بس للصبيان، انا كثير زعلت وقلتله انا ببي ما قلي هيك وعندي بسكليت دائماً بلعب عليها انا ورفقاتي قدام البيت لأنه ببي قلي البنت لازم تتعلم وتشتغل متلها متل الصبي، بس ستي قالتلي لا يا ستي البنات لازم يكونوا بيستحوا ويقعدوا بالبيت ويساعدوا اهلهم ويتزوجوا ويجيبوا ولاد احسن الهن."



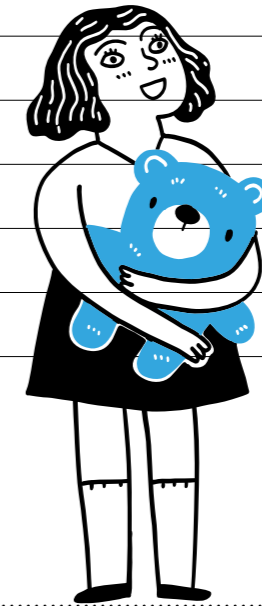


ناقشي مع الفتيات الإجابات والأسباب، وصحي المفاهيم المغلوطة لديهن.



ضعي علامات x بالمكان الصحيح:

امرأة	رجل	الأدوار والأنشطة
		عضو مجلس نواب
		الزراعة
		قبطان سفينة
		تنظيف البيت
		الخباطة
		رئاسة جمعية
		تمريض
		المصارعة
		كرة القدم
		تربية الأطفال
		إنشاء وإدارة مشاريع صغيرة
		تصليح هواتف
		الطبخ
		الطب
		الشرطة
		عالم
		معلوماتيه



الجلسة ١٦: المساواة والعدالة

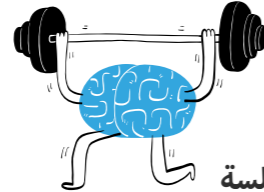
عنوان الجلسة:
حقوقى كفتاة

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
التعرف على مبدأ المساواة والعدالة/ الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- أوراق جمل المساواة والعدالة
- صور جدول
- أوراق



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد
تعرفن على أهمية المساواة والعدالة بين
جميع الناس.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٤. قصة نانسي وسارة:	اسردي القصة التالية على الفتيات:
	"قالت نانسي: بنت عمي هند خلصت مدرسة وجابت علامة كتير منيحة وطلعلها منحة على جامعة بدولة اجنبية. كثير كانت مبسوطه لأنه اهلها دعموها وساعدوها لتشتري كل الكتب اللي بتساعدنا بالدراسة. كان حلمنا تدرس برّا وتسافر وتشوف ثقافة مختلفة، بس انصدمت لما بيها وامها رفضوا انها تسافر لأنه برأيهم انه البنات لازم يكون معهن حدا يحرسن. وبنفس الوقت ابن عمها ما جاب علامة منيحة وييه عمل حفلة كبيرة وبعثو يدرس باليونان وعلى حسابو كمان."



١. رّجبي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قدمي الجلسة كالتالي:	قولي لهن: "جلسة اليوم سنتناول اهمية المساواة والعدالة لجميع الناس، سوف نقوم بتمارين تبين تحقق العدالة و سنسرد قصة نانسي التي واجهت عدم المساواة فقط لأنها فتاة و سارة التي دعمتها أمها لتحقيق المساواة، كما سنوضح بعض المفاهيم الخاطئة التي تؤدي لعدم المساواة."
٣. تمرين المساواة والعدالة:	قولي للفتيات: "ضعي كلمة صح أو خطأ بجانب الجمل التالية، صح أن كانت تحقق المساواة او العدالة، وخطأ اذا كانت لا تحقق المساواة او العدالة."



١ - البنت والصبي يدرسوا نفس المناهج ويقدموا لامتحان واحد. الإجابة النموذجية (صح)

٢ - البنت فيا تحصل على وظيفة بس بمعاش اقل من الشاب. الإجابة النموذجية (خطأ)

٣ - الصبي والبنت فيهن يلعبوا بأي وقت. الإجابة النموذجية (صح)

٤ - البنت لازم تنصّف البيت وتساعد امها حسب رأي اهلها اما الصبي لا. الإجابة النموذجية (خطأ)

٥ - الصبي يياخذ مصروف اكثر من البنت لأنه بيضهر أكثر ومصروفه اكثر حسب رأي الأهل.

الإجابة النموذجية (خطأ)

٦ - الصبي عادي يطلع يدرس برات لبنان بس البنت لا. الإجابة النموذجية (خطأ)

٧ - الصبي بيقدر يسافر لوحده للدراسة او الترفيه بس البنت لا. الإجابة النموذجية (خطأ)

٨ - الرجل بيقدر يحصل على حضانة أولاده بس يتزوج امرأة أخرى، أما المرأة فما بتقدر اذا تزوجت الحصول على حضانة الولاد. الإجابة النموذجية (خطأ)

تعديل: "في قرية صغيرة، عاشت فتاة اسمها سارة. كانت سارة تحب الدراسة والتعلم، وكانت تحلم بأن تصبح طبيبة. لكن في قريتها، كان يُعتقد أن الفتيات لا يجب أن يذهبن إلى المدرسة، وأن دورهن هو أن يتزوجن ويصبحن أمهات. كانت أم سارة امرأة قوية وشجاعة، وكانت تؤمن بالمساواة بين الجنسين. كانت تشجع سارة على الدراسة والتعلم، وكانت تخبرها دائماً أن تحلم بتحقيق أحلامها. كان والد سارة رجلاً يعمل في المزرعة، وكان أيضاً يؤمن بالمساواة بين الجنسين. كان يدعم رغبة سارة في الدراسة، وكان يساعدها على الاستعداد للامتحانات. كافتحت سارة كثيراً لتحقيق حلمها. كانت تدرس بجد، وكانت تساعد في المزرعة أيضاً. كانت تريد أن تثبت للجميع أن الفتيات يمكنهن تحقيق أي شيء إذا كن يؤمنن بأنفسهن.

أخيراً، جاء يوم امتحان سارة في المدرسة الثانوية. كانت متوترة للغاية، لكنها كانت أيضاً متحمسة. بذلت قصارى جهدها، واعتقدت أنها قد نجحت. بعد بضعة أسابيع، تلقت سارة نتائج امتحانها. كانت سعيدة للغاية عندما علمت أنها قد نجحت بدرجة عالية. كانت قادرة على دخول الجامعة، وتحقيق حلمها في أن تصبح طبيبة. أصبحت سارة طبيبة ناجحة، وساعدت العديد من الناس. كانت مصدر إلهام لكثير من الفتيات في قريتها، وساعدتها قصتها على إقناع الناس بأن الفتيات يمكنهن تحقيق أي شيء إذا كن يؤمنن بأنفسهن."





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

٤. قصة نانسي وسارة: (تابع)

ماذا يجب قوله؟

ناقشي الفتيات بالأسئلة التالية:

- كيف كانت نتيجة هند وعلى شو هيدا بيدلنا؟
- كيف ساعدوها أهلها تحقق نجاحها؟
- شو كانت امنيتها؟
- ليش رفضوا أهلها؟ وبرأيك هيدا القرار عادل؟
- ليش سمحوا بعيلتن للصبي يدرس برا والبنات منعوها؟ شو الأسباب؟
- ما أهمية تعليم الفتيات؟
- ما أهمية المساواة بين الجنسين؟
- ما أهمية الإيمان بأنفسنا لتحقيق أحلامنا؟
- يمكن للفتيات أيضًا مشاركة قصصهم الخاصة حول كيفية مواجهتهن للتحديات لتحقيق أحلامهن. يمكن أن تساعد هذه القصص الفتيات الأخريات على الشعور بالإلهام والدعم.



ناقشي البنات في الإجابات وصحي المفاهيم حول المساواة والعدالة، وشرحي صورة المساواة والعدالة للتوضيح.



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

٥. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات

المساواة: أن جميع البشر متساوين أمام القانون ولهم الحق في الحصول على حمايته والاستفادة منه. والمساواة تعتبر أساس لكافة الحقوق الإنسانية. العدالة: إتاحة الفرص والإمكانيات للجميع وإزالة المعوقات.

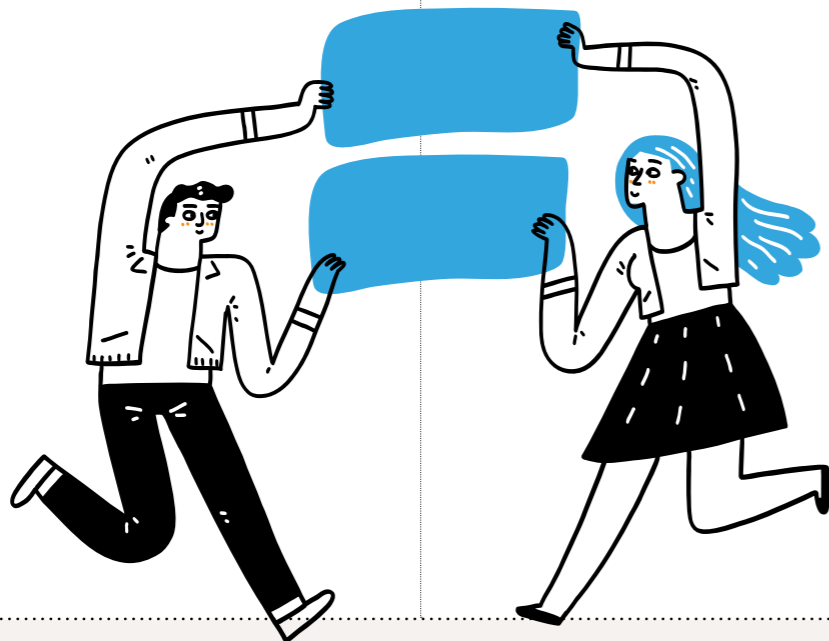
ماذا يجب قوله؟

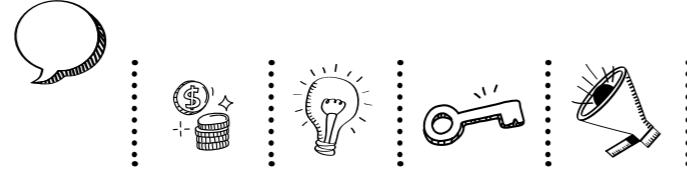
أسألي الفتيات:

ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟

قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"المساواة حق من حقوقنا الإنسانية ولازم نحافظ عليها وما تتنازل عنها ابدا لأنها الخطوة الأولى للوصول للعدالة الاجتماعية وإذا ما حصلنا على التعليم الجيد ما منحصل على فرص جيدة بالتوظيف وعلى مدخول كرمال نحسن حياتنا. ويتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."





ناقشي مع الفتيات الإجابات والأسباب، وصحي المفاهيم المغلوطة لديهن.

١- البنت والصبي يدرسا نفس المناهج ويقدما لامتحان واحد.

٢- البنت فيا تحصل على وظيفة بس بمعاش اقل من الشاب.

٣- الصبي والبنت فيهن يلعبوا بأي وقت.

٤- البنت لازم تنصّف البيت وتساعد امها حسب رأي اهلها اما الصبي لا.

٥- الصبي يياخد مصروف اكثر من البنت لأنه بيضهر أكثر ومصروفه اكثر حسب رأي الأهل.

٦- الصبي عادي يطلع يدرس برات لبنان بس البنت لا.

٧- الصبي بيقدر يسافر لوحده للدراسة او الترفيه بس البنت لا.

٨- الرجل بيقدر يحصل على حضانة أولاده بس يتزوج امرأة أخرى، أما المرأة فما بتقدر اذا

تزوجت الحصول على حضانة الولاد.



ضعي علامة ✓ بالمكان الصحيح:

١- البنت والصبي يدرسا نفس المناهج ويقدما لامتحان واحد.

٢- البنت فيا تحصل على وظيفة بس بمعاش اقل من الشاب.

٣- الصبي والبنت فيهن يلعبوا بأي وقت.

٤- البنت لازم تنصّف البيت وتساعد امها حسب رأي اهلها اما الصبي لا.

٥- الصبي يياخد مصروف اكثر من البنت لأنه بيضهر أكثر ومصروفه اكثر حسب رأي الأهل.

٦- الصبي عادي يطلع يدرس برات لبنان بس البنت لا.

٧- الصبي بيقدر يسافر لوحده للدراسة او الترفيه بس البنت لا.

٨- الرجل بيقدر يحصل على حضانة أولاده بس يتزوج امرأة أخرى، أما المرأة فما بتقدر اذا تزوجت الحصول على حضانة الولاد.

الجلسة ١٧: العنف ضد الفتيات

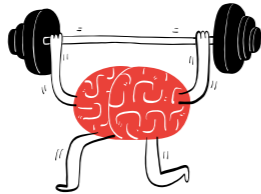
عنوان الجلسة:
العنف ضد الفتيات

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
التعرف على العنف ضد الفتيات/ الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• جدول • أوراق • أقلام



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد
تعرفن على أنواع العنف ضد الفتيات.



المدة

٩٠ دقيقة





١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قدي الجلسة كالتالي:	قولي لهن: "في جلسة اليوم ستتناول أنواع العنف التي تتعرض له الفتيات على مستوى الأسرة والمدرسة والمجتمع مع تفصيل كل نوع. سنروي قصة جوليا التي تعرّضت لعنف منزلي وقصة ديما التي تعرضت للتنمر في مدرستها."
قسي الفتيات إلى ٤ مجموعات. كل مجموعة تختار نوع من أنواع العنف وتكتبه على ورقة بيضاء كبيرة وكل مجموعة تشرحه لزميلاتها وفي النهاية تتناقش الـ ٤ أنواع.	عزّي عن اشكال العنف من خلال الجدول المرفق في نهاية هذا الجزء. وفي نهاية النشاط تقول الميسرة التالي: "بحسب منظمة الصحة العالمية، العنف هو إحدى المشكلات الصحية العمومية التي تحدث سواء للتهديد أو للإيذاء الفعلي ضد النفس، أو ضد شخص آخر، أو ضد مجموعة أو مجتمع، وقد يؤدي العنف أو يحتمل أن يؤدي إلى الإصابة، أو الوفاة، أو الضرر النفسي، أو سوء النمو، أو الحرمان. وقد أصبح العنف واحداً من المشاكل الصحية الرئيسية في وقتنا الحالي. ولا يوجد بلد أو مجتمع لم يتأثر بالعنف، ولا يستثنى من ذلك إقليم الشرق الأوسط..."
عزّي عن اشكال العنف كالتالي: • العنف الجسدي • العنف النفسي • العنف الجنسي • الإهمال	

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
	• العنف الجسدي: يشمل العنف الجسدي كافة الجرائم التي تمس بشكل مباشر السلامة الجسدية للشخص • العنف العاطفي: ينشأ عن العنف العاطفي مواقف وسلوكيات تهدف إلى تشويه سمعة الإنسان من أجل إبقائه في حالة الدونية. • العنف الجنسي أو المبني على النوع الاجتماعي: يعني فرض الرغبة الجنسية على الشريك. • الإساءة اللفظية: يتم استخدام الإساءة اللفظية للإذلال والسيطرة والترهيب • العنف الاجتماعي: يهدف هذا الشكل من العنف إلى عزل الشخص اجتماعياً، من أجل السيطرة عليه بشكل أفضل."
٣. قصة جوليا: في هذا النشاط سيتم تقسيم الفتيات إلى مجموعتين،	قولي لهن: "حكّت لنا فرح قصة عن طالبة في صفها." قولي لهن: قالت فرح: "في معنا بنت بالصف اسمها جوليا، دايمًا بتكون قاعده لوحدها وهي من البنات الشاطرين بالصف، ولما المعلمة تسألها بتجاوب وهي خايقة كأنها بدا تبكي، حبّيت اتقرّب منها وشوف ليش..."



الجلسة (تابع):	
ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>بعد الانتهاء من القصة اسألي الفتيات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ليش كانت جوليا دائما حزينة؟ • شو نوع العنف اللي بتتعرض إلو جوليا؟ • كيف أثر العنف على جوليا؟ • شو برأيكم الأسباب يلي بتخلي خي جوليا يعنفها؟ • شو رأيكم بموقف الأم؟ • وين دور الأب بمساعدة جوليا وحمايتها ومنع خيها من تعنيفها؟ • برأيكم شو راح تعمل المرشدة بعد ما عرفت بقصة جوليا؟ • لو كنتوا محل فرح شو كنتو عملتو لتساعدوا جوليا؟ 	<p>قصة ديما: اسردي قصة تتمر تتعرض لها ديما في مدرستها:</p> <p>٣. قصة ديما: اسردي قصة تتمر تتعرض لها ديما في مدرستها:</p>
<p>قولي لهن:</p> <p>" سأعطيك نص وأسئلة وعلى كل مجموعة قراءة هذا النص والتحدث عنه والإجابة عن الأسئلة » اول ما فتت على المدرسة ما كنت حبها كثير لأنه التلاميذ كانوا يعيطولي شبر ونص لأنني أقصر من كل بنات صفي، حتى اني بالفرصة ما بقدر اشترى من الدكان لأنه الشباك اعلى مني والبياعة ما...</p>	

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>قصة جوليا (تابع):</p>	<p>... بتضل خايفة واعرض عليها المساعدة، شكرتني وقالتي "ما في شي عادي انا هيك"، وهي وعم تحكي معي انتبهت إنو على ايدها ورقبتها في بقع زرقا، سألتها انت واقعة شي، قالتلي لأ وصارت تبكي، زعلت عليها كثير لدرجة صرت ابكي معها، وقتلتها خبريني انا متل اختك وبدي ساعدك، وقالتي انه خيها هو يلي يبضل يضربها بلا سبب ويغلط معها، قتلها لازم نروح عند المعلمة كرمال تساعدك، رحنا لعندا ولما سمعت قصتها اهتمت كثير بالموضوع وسألتها امك وبيك بيعرفوا عن هيدا الشي؟ قالت للمعلمة "امي بتقلي لازم تسمعي كلمة خيك، بس مرات بتقول لخي ما تضربها واحكي معها بمنطق."</p>



الجلسة (تابع):	
<p>ماذا يجب فعله؟</p> <p>بعد الانتهاء من القصة أسألي الفتيات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • شو أسباب التنمر بالمدرسة؟ • شو رأيكم بموقف الأم؟ • شو رأيكم بموقف المديرية؟ • في حال كملوا البنات بالتنمر على ديما شو رأيكم ممكن تعمل؟ • في حال تعرضتوا لتنمر بالمدرسة شو بتعملوا؟ 	<p>ماذا يجب قوله؟</p>
<p>٤. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات</p>	<p>أسألي الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟ قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي: "عشنا اليوم قصص عن العنف وأنواعه مع جوليا صديقة فرح وكيف أنه العنف أثر على نفسيّتها ودرسها وصحتها الجسدية، وكمان شفنا حالة تنمر بالمدرسة على ديما وكيف أمها والمديرية عالجوا الموضوع، العنف جريمة ومرفوض بكل اشكاله وما لازم نسكت بس نتعرض لأي نوع من أنواع العنف بعيلتنا او بالمدرسة او الحي. وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."</p>

الجلسة (تابع):	
<p>ماذا يجب فعله؟</p> <p>قصة ديما (تابع):</p>	<p>ماذا يجب قوله؟</p> <p>... ما بتشوفني ولما صرّخ بتسأل هيدا الصوت من وين طالع، وكانوا البنات يقولوها هيدا صوت الشبر ونص، كنت ازعل كثير وروح ابكي عند امي، وسألتها ما في دوا يخليني أطول، فقالتلي ليش، قتلها بنات المدرسة بيقولولي اني قصيرة كثير وبيضحكوا علي، فقالت امي: انت طالعة مثلي قصيرة بس انت حلوة ومهضومة، وراحت إمي معي عند مديرة المدرسة، والمديرة تفهمت الوضع وقالت لإمي انو راح تشوف الموضوع مع التلاميذ، وثاني يوم حكيت المديرية عن التنمر وعن ضرورة تقبل الاختلاف و احترامه."</p>



تعريف أنواع العنف الأربعة:

مؤشرات العنف:	أشكال العنف:	تعريف العنف:
<ul style="list-style-type: none"> كدمات أو حروق أو كسور غير مبررة كدمات تشبه شكل أداة الضرب عدة كدمات حديثة وقديمة أورام، دوخة، تقيؤ، آلام ناتجة عن إصابة داخلية ملابس تخفي الكدمات أعذار تخفي أسباب الكدمات الحقيقية السلوك العنيف مع الأقران والأشخاص القريبين منه الإنطوائية الخوف من الاتصال الجسدي أو الارتعاش عند اللمس 	<ul style="list-style-type: none"> الصفع العض الهز شد الشعر الحرق الخنق دس السم الخطف الأسر الإعتداء بالسلاح 	<p>العنف الجسدي: فعل عنيف ومتعمد غالبًا ما يدخل في إطار نمط سلوكي متكرر موجه ضد الطفل.</p>
<ul style="list-style-type: none"> تأخر في النمو الجسدي أو الفكري و/أو العاطفي صعوبات تعليمية أو تعسر مفاجئ في الكلام محاولة لفت الانتباه من خلال السلوك عدم الشعور بالأمان عدم الثقة بالنفس/ الخوف من الأوضاع الجديدة ضعف/ انخفاض الثقة بالنفس صعوبة في بناء علاقة ثقة مع الآخرين 	<ul style="list-style-type: none"> الإهانة والإذلال التهديد - الاستغلال والابتزاز العاطفي الرفض - التمييز العنصري والجنسي التشهير الانتقاد المستمر العزل عدم تأمين الشعور بالأمان عدم تأمين الشعور بالحب عدم الإصغاء إلى الطفل ودعمه 	<p>العنف النفسي: العنف النفسي يتمثل في الأسلوب العدائي والسلبى المستخدم في السلوك أو مخاطبة الطفل. كما يشمل العنف النفسي مفهوم الإهمال العاطفي حين لا يلبى الأهل أو مقدمي الرعاية حاجات الطفل العاطفية.</p>
<ul style="list-style-type: none"> حكة مزمنة، التهابات، كدمات، تقرحات، زيف في الأعضاء التناسلية تصريفات في الأعضاء التناسلية ألم مستمر أو متكرر أثناء التبول و/أو التغوط رفض قوي لخلع الملابس أثناء الفحص الطبي معرفة وسلوكيات جنسية تفوق نمو الطفل العاطفي الأمراض المتقلبة جنسيًا والحمل الإبتعاد عن الأصدقاء بشكل مفاجئ 	<ul style="list-style-type: none"> استخدام لغة جنسية فادحة مع الاطفال تعريض الطفل لمشاهدة تصرفات جنسية غير ملائمة لنموه الجنسي والعاطفي مشاهدة الأعضاء التناسلية للطفل دون ملامسات جسدية ملامسات جنسية مع الطفل تحرش جنسي إغتصاب إعطاء خدمات جنسية للأطفال استخدام الطفل في إنتاج مواد إباحية استخدام الطفل في شبكات دعارة 	<p>العنف الجنسي: كل فعل (لمس جنسي أو عدم اللمس) مع طفل (أي شخص دون سن الثامنة عشر) من قبل أي راشد أو قاصر لديه سلطة أو سيطرة على الطفل.</p> <p>لا يقتصر العنف الجنسي على استخدام أساليب القوة ويمكن وقوعه من خلال استدراج الطفل أو إقناعه أنه يعيش علاقة حب ملائمة له ولعمره.</p>
<ul style="list-style-type: none"> الجوع المستمر وسوء التغذية سرقة أو تخزين الطعام التهابات، أمراض متعددة قلة النظافة بشكل عام ملابس ممزقة متسخة أو لا تناسب حالة الطقس اضطرابات في النمو 	<ul style="list-style-type: none"> الإهمال الجسدي عدم تلبية الحاجات الأساسية لنمو الطفل (مأكل، مشرب، ملابس) الإهمال التربوي حرمان الطفل من المدرسة بدون سبب أو عدم توفير الدعم الدراسي الذي يحتاجه الإهمال العاطفي حرمان الطفل من العاطفة والمحبة والشعور بالأمان وحرمانه من الخدمات النفسية كالعلاج النفسي إذا كان يحتاجه. الإهمال الطبي عدم توفير الرعاية الصحية الملائمة للطفل الأمر الذي يؤدي في بعض الحالات إلى تدهور صحته. 	<p>الإهمال: يتمثل الإهمال في نمط مستمر من سوء الرعاية وعدم تأمين الحاجات الأساسية للطفل من خلال الإغفال مما يؤدي إلى ضرر أو خطر كبير ويمكن أن يلحظه أي شخص على اتصال وثيق مع الطفل.</p>

الجلسة ١٨: زواج القاصرات

عنوان الجلسة:
زواج القاصرات

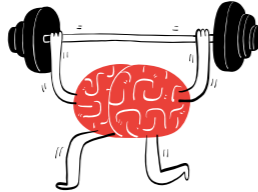
موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:

التعرف على الآثار النفسية والصحية والاجتماعية والاقتصادية لزواج الأطفال/ الفتيات بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• أوراق • أقلام • لاصق



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد تعرفن على مخاطر زواج القاصرات.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

ماذا يجب فعله؟

العوامل الثقافية:

في بعض الثقافات، يُنظر إلى الزواج المبكر على أنه أمر طبيعي ومتوقع. كما أنه قد يُنظر إليه على أنه طريقة لتعزيز الروابط بين العائلات.



• الآثار السلبية للزواج المبكر على الفتيات والنساء

الآثار الصحية:

تتعرض الفتيات المتزوجات في سن مبكرة لخطر أكبر للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا، بما في ذلك فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز، والحمل المبكر، وأمراض النساء. كما أنهن أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكري والسرطان.

الآثار التعليمية:

تضطر الفتيات المتزوجات في سن مبكرة إلى ترك المدرسة، مما يقلل من فرصهن في الحصول على التعليم والحصول على وظائف ذات رواتب عالية.

الآثار الاجتماعية والاقتصادية:

تتعرض الفتيات المتزوجات في سن مبكرة لخطر أكبر للعيش في فقر والتعرض للعنف المنزلي. كما أنهن أكثر عرضة للزواج مرة أخرى في سن مبكرة.



١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب قوله؟

ماذا يجب فعله؟

قولي لهن:

"جلستنا اليوم عن زواج القاصرات: ما هو؟ الأسباب المساهمة، أثارها على الفتيات القاصرات. قصة زينة بالصف التاسع و التي سوف تتزوج حسب رغبة والدتها. و سنقوم بتمرين حيث تقمن بتأليف قصتين عن فتاتين واحدة تزوجت قاصرة و الثانية أكملت دراستها."

٢. قدمي الجلسة كالتالي:

تعريف الزواج المبكر:

الزواج المبكر هو زواج فتاة أو فتى دون سن ١٨ عامًا. وفقًا لمنظمة الأمم المتحدة للطفولة.

• الأسباب الاجتماعية والاقتصادية والثقافية للزواج المبكر:

هناك العديد من الأسباب الاجتماعية والاقتصادية والثقافية التي تساهم في الزواج المبكر. تشمل بعض هذه الأسباب ما يلي:

العوامل الاجتماعية:

في بعض المجتمعات، يُنظر إلى الزواج المبكر على أنه وسيلة لحماية الفتيات وتوفير الأمن الاقتصادي لهن. كما أنه قد يُنظر إليه على أنه طريقة للحفاظ على التقاليد الثقافية.

العوامل الاقتصادية:

في المجتمعات الفقيرة، قد يُنظر إلى الزواج المبكر على أنه وسيلة للتخلص من عبء إعالة الفتاة. كما أنه قد يُنظر إليه على أنه طريقة لتأمين مستقبل الفتاة ماليًا.





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

٣. قصة زينة:

ماذا يجب قوله؟

خبرتنا نانسي قصة عن بنت خالتها بالصف التاسع

قالت نانسي:

"بنت خالتي اسمها زينة بعدها بالصف التاسع ومش مهتمة كثير لدرستها، نحنا منكون مهتمين بالدرس وهي عكسنا، لأنه خالتي دايمًا بتقلها انه بدنا نجوزك اخر السنة بالصيف لأنه في شاب مرتب تقدملك ويشتغل بالسعودية ووضعه مريح وما في داعي تكلمي دراسة والزواج أحسنلك، بنت خالتي زينة شكلها مبسطة انها رح تلبس فستان عرس وتشتري ذهب وتظبط حالا، وتساfer على السعودية وتشوف حياة احلى، أو ممكن انها مش قادرة تحكي وتعبر لأمها، وانا محتارة شو قلها وخايفة عليها لأنني سمعت من يومين ببرنامج على التلفزيون عن مخاطر زواج القاصرات والمفروض سن الزواج يكون بعد ١٨ سنة. زينة يمكن رح تبسط بالفستان والذهب بس رح تتحمل مسؤولية اكبر من عمرها وخاصة اذا جابت ولاد وفيات الأمهات او تجيب طفل من ذوي الاحتياجات الخاصة وتتحمل مسؤولية كبيرة ورح تربّي طفل وهي طفلة ورح تنحرم من إينو تكمل مدرستها وما رح يكون معها شهادة او تتوظف."



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

٣. قصة زينة: (تابع)

ماذا يجب قوله؟

بعد الانتهاء من القصة أسألي الفتيات ما يلي:

• شو رأيكم بقرار أم زينة؟

• هل بتشوفوا انه الزواج فستان عرس وذهب

وحفلة؟

• شو المخاطر يلي رح تواجهها زينة بالنسبة الكن؟

• لو كنتوا محل زينة شو بتعملوا؟

• برأيكم نانسي رح تعمل مثل زينة وتتزوج بكير

وتترك المدرسة؟

• برأيكم لماذا تتزوج الفتيات في سن مبكر؟



تمرين المجموعات:

• قسّمي الفتيات الى مجموعتين،

بحيث تقوم كل مجموعة بكتابة سيناريو عن صديقتين الأولى تركت المدرسة وتزوجت وانجبت ٥ بنات وصبي، والثانية أكملت تعليمها وتعمل حاليا مهندسة وتزوجت ولديها بنت وصبي.

التقت الصديقتان بعد غياب ١٧ سنة، تخيلوا سيناريو لمسرحية تروي الأحداث التي مرت بها الصديقتان وهما تحكيان قصصهن لبعض.

المجموعة الأولى:

تصف حياة الفتاة التي تزوجت وتركت المدرسة.

المجموعة الثانية:

تصف حياة الفتاة التي أكملت تعليمها وأصبحت مهندسة.

• اطلبي من المجموعتين قراءة الأحداث والاتفاق على تمثيل النص من خلال متبرعة من كل مجموعة لتمثيل النص امام الجميع.



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب فعله؟
<p>تمرين المجموعات (تابع):</p> <p>ماذا يجب قوله؟</p> <p>بعد الانتهاء من القصة اسألي الفتيات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • شو هي التحديات اللي واجهت البنت اللي تركت المدرسة وتزوجت؟ • شو بتتوقعوا شعور صديقتها المهندسة بس سمعت قصتها؟ • شو هو العمر الأفضل للزواج؟ و ليش؟ 	<p>٤. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات</p>
<p>اسألي الفتيات:</p> <p>ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟</p> <p>قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:</p> <p>"عشنا اليوم قصص عن زواج القاصرات، وكيف بيأثر هيدا الزواج على حياتهن ومستقبلهن وعلى صحتهن، وممكن يعرض حياتهن وحياة الولد للخطر، ويحرمهن من التعليم والعمل ويتحملوا مسؤولية بكبير وممكن تتعرض لعنف اسري.</p> <p>ويتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."</p>	

الجلسة ١٩: أنماط الحياة الصحية - التغذية

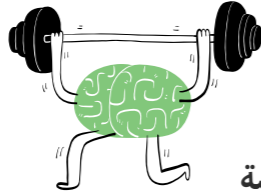
عنوان الجلسة:
التغذية

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
التعرف على عناصر التغذية السليمة/
الفتيات بين (١٠-١٤) و(١٤-١٩) عام.



المواد المطلوبة

• أقلام • صور • أوراق • لوحة
الهرم الغذائي • لوحة المجموعات
الغذائية • مقص.



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد
تعرفن على عناصر التغذية السليمة
وأهميتها في حياتنا.



المدة

٩٠ دقيقة





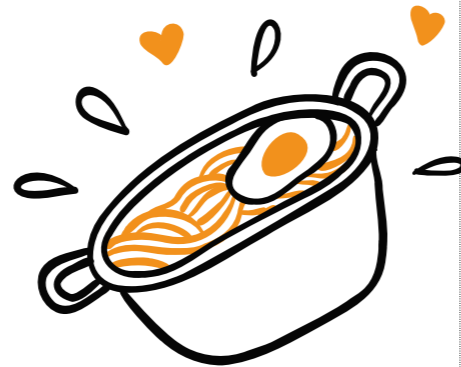
١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قدي الجلسة كالتالي:	قولي لهن: "جلسة اليوم تتناول عناصر التغذية السليمة والهرم الغذائي: سنقوم بلعبة الهرم الغذائي، و سنقدم قصة ليلي و من خلالها نتطرق الى أهمية النظافة عند تحضير الأكل، والبكتيريا التي تعيش في المأكولات و كيفية الحد من انتشارها و الحفاظ على سلامة الغذاء."
٣. تمرين المجموعات الغذائية:	قسّمي الفتيات الى ٤ مجموعات مختلفة كالتالي: المجموعة الأولى هي: مجموعة الخبز والحبوب المجموعة الثانية هي: الخضروات والفواكه المجموعة الثالثة هي: الالبان والاجبان واللحوم المجموعة الرابعة هي: الحلويات والدهون وزّعي على كل مجموعة ورقة وقلم واطلبي ان يكتبن اسم المجموعة عليها، اشرحي لهن ان هناك صندوق غذائي يحتوي على جميع العناصر والمكونات الغذائية لجميع المجموعات، وعلى كل مجموعة خلال ٢٠ دقيقة ان تختار الصورة التي تناسب مجموعتها الغذائية وتقوم بلمصقها على اللوح وكتابة اسم المادة الغذائية. بعد انتهاء عمل المجموعات اطلبي منهن عرض المواد الغذائية ضمن كل عنصر من عناصر الهرم الغذائي بشكل دوري لكل مجموعة، مع طلب آراء المجموعات جميعها. بعد انتهاء عرض المجموعات اطلبي من كل مجموعة ان تعلق اللوحة على الحائط حسب ترتيب المجموعات وفي النهاية اطلبي من كل فتاة ان تقوم بعمل برنامج غذائي ليوم واحد من ضمن المجموعات الأربعة لضمان التنوع والتوازن في الغذاء اليومي.

* هذه علامة التمرين المرفق في نهاية هذا الفصل من الدليل.

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٤. لعبة قصة: اقرأي لفتيات قصة عن فتاة صغيرة تتعلم عن سلامة الغذاء. يمكنك استخدام هذه القصة لمناقشة قواعد سلامة الغذاء المختلفة. سيساعد هذا النشاط الفتيات على فهم سلامة الغذاء من خلال قصة ممتعة:	قولي لهن: "ذات يوم، كانت هناك فتاة صغيرة اسمها ليلي تحب الطهي. كانت تحب تعلم وصفات جديدة وتجربتها على عائلتها وأصدقائها. في أحد الأيام، كانت ليلي تطبخ الغداء عندما رأت أمها تغسل يديها. سألت ليلي أمها: "لماذا تغسلين يديك كثيرًا؟" أجابت الأم: "غسل اليدين مهم لسلامة الغذاء. يساعد على منع انتشار البكتيريا الضارة التي يمكن أن تسبب المرض." سألت ليلي: "ما هي البكتيريا الضارة؟" قالت الأم: "هناك أمراض معدية تنتقل عن طريق الطعام مثل السالمونيلا والإيشيريشيا كولاي وغيرها. لذلك من المهم جدًا التأكد على أهمية تنظيف الخضروات جيدًا وعدم استخدام نفس لوحات التقطيع للحوم والخضروات. يجب غسل اليدين جيدًا بعد تقطيع اللحم ومعالجة الخضروات والفواكه وما إلى ذلك. إن الامتثال لإجراءات النظافة الصحيحة أمر بالغ الأهمية للوقاية من هذه الأمراض والمحافظة على صحة وسلامة الأفراد." قالت ليلي: "هذا خطير! كيف يمكنني منع انتشار البكتيريا الضارة؟..."



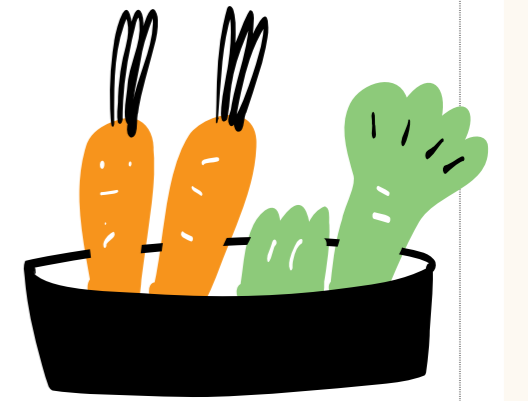


الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟
لعبة قصة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

... قالت الأم: "هناك العديد من الأشياء التي يمكنك القيام بها لمنع انتشار البكتيريا الضارة. أولاً، اغسلي يديك دائماً بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية قبل وبعد التعامل مع الطعام. ثانياً، اطهي الطعام جيداً حتى يصل إلى درجة الحرارة المناسبة. ثالثاً، قومي بتخزين الطعام بشكل صحيح في الثلاجة أو الفريزر. ومن المهم أيضاً غسل الخضار بشكل جيد وعدم استخدام نفس لوح التقطيع والسكين عند تقطيع اللحوم والخضار، انما استخدام ألواح وسكاكين منفصلة وغسل اليدين جيداً بعد تقطيع اللحوم وقبل التعامل مع الخصار. قالت ليلي: "سأذكر ذلك! سأحرص دائماً على غسل يدي قبل وبعد التعامل مع الطعام، واطهي الطعام جيداً، وتخزين الطعام بشكل صحيح." واصلت ليلي تعلم المزيد عن سلامة الغذاء. تعلمت أن البكتيريا الضارة يمكن أن توجد في العديد من الأطعمة المختلفة، بما في ذلك اللحوم والدواجن والأسماك والبيض والحليب ومنتجات الألبان. تعلمت أيضاً أن البكتيريا الضارة يمكن أن تنمو بسرعة في درجة حرارة الغرفة، لذلك من المهم...



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟
لعبة قصة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

قولي لهن:
"طهي الطعام جيداً أو تخزينه في الثلاجة أو الفريزر. كانت ليلي ممتنة لوالدتها على تعليمها عن سلامة الغذاء. كانت تعلم أن هذه المعلومات ستساعدنا على البقاء بصحة جيدة. قالت ليلي: "هذا خطير! كيف يمكنني منع انتشار البكتيريا الضارة؟"..."

مناقشة سلامة الغذاء
بعد قراءة القصة، يمكنك مناقشة قواعد سلامة الغذاء مع الفتيات. يمكنك طرح الأسئلة التالية:



ما هي البكتيريا الضارة؟

البكتيريا الضارة هي كائنات دقيقة يمكن أن تنمو على الطعام.

يمكن أن تسبب الأمراض إذا تناولتها.

كيف يمكن أن تنتشر البكتيريا الضارة؟

يمكن أن تنتشر البكتيريا الضارة من خلال:

لمس الطعام الملوث ثم لمس الطعام النظيف

عدم غسل اليدين جيداً بعد استخدام المراض

عدم غسل اليدين جيداً بعد لمس الحيوانات الأليفة

عدم غسل اليدين جيداً بعد لمس النفايات

ما هي الأشياء التي يمكنك القيام بها لمنع انتشار البكتيريا الضارة؟



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

مناقشة سلامة الغذاء (تابع):

ماذا يجب قوله؟

بعد قراءة القصة، يمكنك مناقشة قواعد سلامة الغذاء مع الفتيات. يمكنك طرح الأسئلة التالية:

يمكنك القيام بالأشياء التالية لمنع انتشار البكتيريا الضارة:

غسل يديك بالماء والصابون لمدة ٢٠ ثانية قبل وبعد التعامل مع الطعام

طهي الطعام جيدًا حتى يصل إلى درجة الحرارة المناسبة

تخزين الطعام بشكل صحيح في الثلاجة أو الفريزر

أمثلة على الأسئلة الإضافية التي يمكنك طرحها:

ما هي الأطعمة التي يمكن أن تحتوي على بكتيريا ضارة؟

ما هي درجة الحرارة المناسبة لطهي الطعام؟

ما هي أفضل طريقة لتخزين الطعام في الثلاجة؟

ما هي أفضل طريقة لتخزين الطعام في الفريزر؟

يمكنك أيضًا مشاركة بعض المعلومات الإضافية حول سلامة الغذاء مع الفتيات. على سبيل المثال، يمكنك أن تخبرهم أن البكتيريا الضارة يمكن أن تسبب مجموعة متنوعة من الأمراض، بما في ذلك التسمم الغذائي والإسهال والقيء. يمكنك أيضًا أن تخبرهم أن سلامة الغذاء مهمة للجميع، ولكن من المهم بشكل خاص للأشخاص الذين يعانون من ضعف في جهاز المناعة.

تهدف أنشطة سلامة الغذاء إلى تعليم الفتيات كيفية التعرف على البكتيريا الضارة وكيفية منع انتشارها. يمكن أن تساعد هذه الأنشطة الفتيات على البقاء بصحة جيدة وحماية أنفسهن من الأمراض

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

٤. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات

ماذا يجب قوله؟

أسأل الفتيات:

ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟

قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"اليوم استمتعنا بالتعرف على عناصر التغذية السليمة و أهمية التنوع بغذائنا اليومي، وفائدة جميع المواد الغذائية لأجسامنا وتعرفنا على بدائل متعددة لتحضير وجبة طعام صحيّة، وعرفنا انه نتيجة عدم التغذية عدد كبير من الفتيات يعانون من خسارة أو زيادة بالوزن، بسّ تروحووا خبروا اخواتكن عن هيدي المعلومات القيّمة.

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحووا لمدة عشر دقائق."



الجلسة ٢٠: أنماط الحياة الصحية - الرياضة والنوم

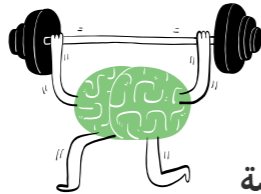
عنوان الجلسة:
الرياضة والنوم

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
التعرف على أهمية الرياضة والنوم الكافي/
الفتيات بين (١٠-١٤) و(١٤-١٩) عام.



المواد المطلوبة

• أقلام • أوراق • بالونات ملونة



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد
تعرفن على أهمية ممارسة الرياضة والنشاط
الجسدي، والنوم يوميا ساعات كافية
ومريحة.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

قولي لهن:

"قالت فرح: "الرياضة جزء من حياتي اليومية فأنا ما في عيش حياتي من دون ما مارس أي نوع من أنواع الرياضة، وأكثر شي بحب رياضة المشي والركض. الرياضة بتحسني بالراحة و السعادة والفرح، وبتساعد على تقوية عضلاتي وبتعطيني القوة الجسدية، وبتحسن مزاجي بس كون معصبة او زعلانة، بعد المشي او الركض بتروح كل هيدي العوارض، الرياضة بتساعدني إني حافظ على وزني، الرياضة مفيدة للصحة بشكل عام. بحب بس نعمل رياضة الصبح بالمدرسة ومعلمتنا كل يوم بتعطينا تمارين رياضية لـ ١٠ دقائق، و انا الصبح بكون عاملة رياضة حتى قبل المدرسة وكمان بعدها، وبحب شجع رفقاتي على الرياضة ونصيحتي لكل البنات أنهن يعملوا رياضة لمدة ساعة كل يوم وممكن تكون نص ساعة الصبح ونص ساعة بعد الظهر."

بعد الانتهاء من القصة اسألي الفتيات ما يلي:

• ما هي هواية فرح المفضلة؟

• بماذا تشعر فرح عندما تمارس الرياضة؟

• ما هي الفوائد التي ذكرتها فرح لممارسة

الرياضة؟



ماذا يجب فعله؟

٤. أهمية الرياضة:

اسردي القصة التالية عن فرح:

١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب قوله؟

قولي لهن:

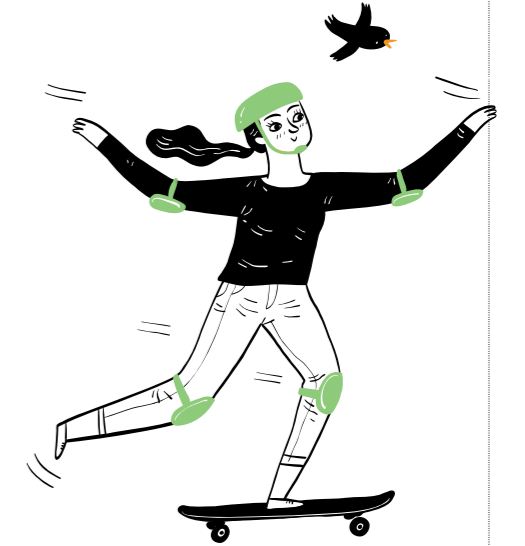
"جلسة اليوم سنتناول أهمية ممارسة الرياضة والنشاط الجسدي، والنوم يوميا ساعات كافية ومريحة. سوف نقوم بتمرين خارجي ثم نتلو قصة فرح و كيف تمارس الرياضة للتخلص من الضغوط. كما سنقوم بتمرين ثنائية وسوف نقيّمها. و أخيراً نذكر فوائد النوم والطرق الأفضل لنوم أفضل."

قولي لهن:

"الرياضة هي أكثر بكثير من مجرد شكل من اشكال الترفيه فالوصول الى الرياضة والمشاركة فيها هو حق من حقوق الانسان واساسي بالنسبة للافراد من جميع الاعمار لكي يقودوا حياة صحية."

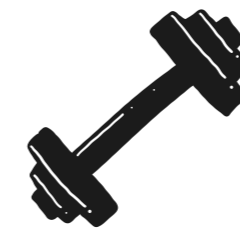
ماذا يجب فعله؟

٢. قدمي الجلسة كالتالي:



٣. دعي الفتيات يقمن بالتمرين الرياضي التالي (نشاط خارجي):

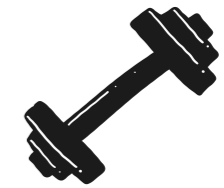
ورّعي على الفتيات بالونات ملونة وأقلام، واطلبي من كل فتاة ان تنفخ البالون وتربطه وتكتب اسمها عليه وتضعه في الساحة، على كل فتاة ان تحمي بالونها وان تفقع بالون الأخرى باي طريقة وامنحين ١٥ دقيقة، وبعد انتهاء المدة تكون الفائزة من استطاعت المحافظة على بالونها.





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟



- اطلبي من الفتيات أن يشكلن مجموعة بشكل دائري وعلى الفتاة الأولى أن تقول اسمها وتقوم بحركة ، وعلى الفتاة الثانية أن تقول إسم وحركة الفتاة السابقة وتعرف عن نفسها من خلال اسمها وحركتها وهكذا دواليه.
- اطلبي من الفتيات أن يشكلن أزواج واطلبي منهن أن يجلسن دون أن يواجهن بعضهن البعض. واطلبي منهن التحدث في نفس الوقت ومحاولة إخبار بعضهن ٥ أشياء عن أنفسهن وثمر ناقشي ما حدث مع الفتيات.
- قسّمي الفتيات إلى مجموعتين واختاري فتاة واحدة للمشي بين عقبات بينما الفريق بأكمله يوجهها من الخلف.
- ثم اختاري فتاة واحدة لتوجيه فتاة أخرى أثناء المشي بجانبها على طول الطريق.

ماذا يجب قوله؟

قولي لهن:

"الرياضه لها مكان طبيعي في التعليم سواء كان النهج المستخدم رسميا او غير رسمي وفي المدارس تشكل الترييه البدنيه عنصرا رئيسيا من عناصر التعليم الجيد ويمكن استخدامها لتعزيز التعليم بين الشباب، والرياضه هي مدرسه للحياة ووسيله قوية للتعليم العام."

ناقشي ما حدث مع الفتيات.



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

٥. أهمية النوم لصحة الفتيات:

ورّعي الجدول المرفق على كل فتاة، واطلبي منهن قراءته بشكل جيد وتحديد صحة او خطأ الإجابة من خلال وضع إشارة تحت الإجابة (صح أو خطأ). بعد الانتهاء من التمرين ناقشي مع الفتيات بشكل جماعي الإجابات وصحي الخطأ ان وجد...

٦. الخروج بالدروس المستفادة من

الجلسة بالمشاركة مع الفتيات

ماذا يجب قوله؟

ووجهي الفتيات الى الإجابات الصحيحة كالتالي:

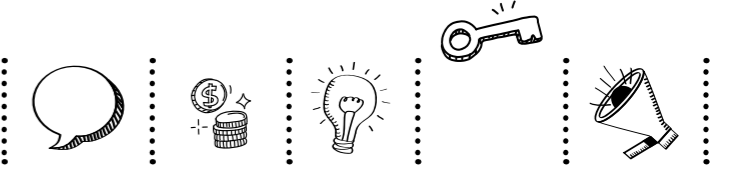
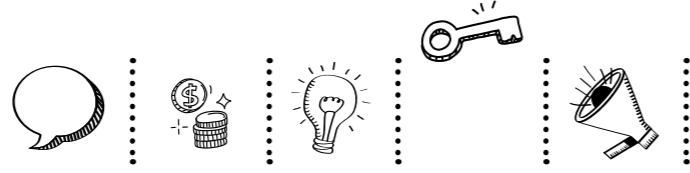
- | | |
|------|-------|
| ✓ ١. | ✓ ٧. |
| ✓ ٢. | ✗ ٨. |
| ✓ ٣. | ✓ ٩. |
| ✗ ٤. | ✓ ١٠. |
| ✓ ٥. | ✓ ١١. |
| ✗ ٦. | |

أسأل الفتيات:

ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟

قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"اليوم تعرفنا على أهميّة الرياضة والنوم للفتيات ويلي بتساعدنا نعيش حياة صحية وبتكّمّل بعضها البعض كالتغذية السليمة والرياضة والنوم الكافي المريح، كرمال هيك لازم نقلل من شرب المشروبات الغازية وما نأخذ أي نوع دوا او حبوب من دون استشارة الطبيب وبوجود الأهل. وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."



ضعي علامات x بالمكان الصحيح:

١ - وجود الهواتف بجانب السرير لا يساعد على النوم المريح.

٢ - يجب أن يحصل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ٦ إلى ١٣ عاماً على قسط من النوم بين ٩ - ١١ ساعة كل ليلة.

٣ - أفضل درجات الحرارة للنوم هي ١٥,٥ - ٢٠ درجة مئوية.

٤ - إبقاء التلفزيون مفتوح يساعد على النوم المريح.

٥ - يحتاج المراهقون بعمر ١٤ - ١٧ عاماً إلى ٨ - ١٠ ساعات.

٦ - شرب الشاي قبل النوم مفيد.

٧ - التمارين الرياضية قبل النوم مفيدة.

٨ - وجبة دسمة قبل النوم تساعد على النوم المريح.

٩ - الشعور بالدفاء يساعد على النوم المريح.

١٠ - الإضاءة القوية تقلل من النوم المريح.

١١ - الاستحمام او التغميل قبل النوم يريح الجسم.

اليوم تعرفنا على أهمية الرياضة والنوم للفتيات ويلي بتساعدنا نعيش حياة صحية وبتكمل بعضها البعض كالغذية السليمة والرياضة والنوم الكافي المريح.



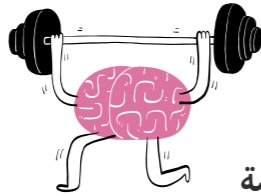
الجلسة ٢١: أجسادنا المتغيرة.

عنوان الجلسة:
أجسادنا المتغيرة

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
التعرف على التغيرات الجسدية/ الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٤-١٩) عام.



المواد المطلوبة
• أقلام • أوراق

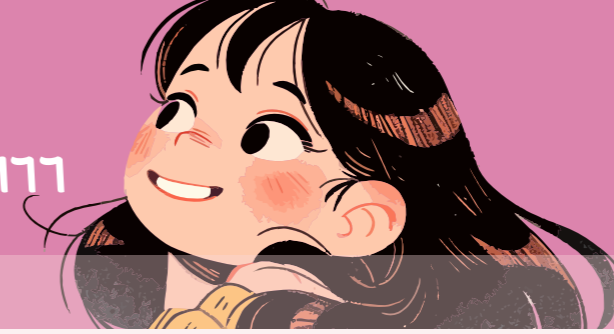


هدف الجلسة
في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد
تعرفن على مرحلة التغيرات الجسدية التي
تحدث للفتاة أثناء النمو والبلوغ.



المدة
٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>أسالي الفتيات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • شو التغيرات يلي بتصير بأجسادنا والتي • تعرفنا عليها من خلال قصة فرح وصديقاتها؟ • ما دور الأمهات والأهل في هذه الفترة لتجهيز الفتيات لهذا التغير؟ • ما دور المعلمة والمرشدة في تقديم النصائح عن التغيرات الجسدية اثناء فترة النمو والبلوغ؟ 	<p>الجلسة (تابع):</p>
<p>٤. الدورة الشهرية:</p>	<p>اسردي احداث القصة بين ديما وأمها:</p> <p>قالت ديما: "رجعت ثاني يوم من المدرسة تعبانة وبس فتت على الحمام لقيت نقط دم على تياي الداخليه فركضت عند أمي وخبرتها إنو نزل دم وسألته شو بعمل أنا موجوعة كثير، قالت لي ما تخافي هيدي الدورة الشهرية ومبروك صرتي صبية، وطلبت متي غسل بمي دافية ليخف وجعي وارتاح، وعطتني فوط صحية وقالتلي انو غيرها كذا مرة باليوم بعد الغسيل بالمى والصابون اقل شي ٣ مرات، وعملتلي فنجان يانسون وشومر، وأكله صحية مليانه خضرة وفواكه وفيها لحمه، وخبرتني أنه هيدا الدم راح يرجع ينزل كل شهر ويضل عفترة من ٣ - ٧ أيام كل مرة، وهيدا الدم بينزل من رحم البنت، وهيدي الدورة الشهرية رح تجي كل ٢٥ - ٣٥ يوم تقريبا وأوقات بتكون مش منتظمة وإذا صار هيك لازم شوف الحكيم."</p>

١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٢. قدمي الجلسة كالتالي:</p>	<p>قولي لهن:</p> <p>"جلسة اليوم ستتناول مرحلة التغيرات الجسدية التي تحدث للفتاة اثناء النمو. سنسرد قصة فرح وديما التي من خلالها سوف نتكلم عن الدورة الشهرية و سن البلوغ. و سوف نقوم بتمرين يوضح التغيرات الجسدية عند سن البلوغ."</p>
<p>٣. التغيرات الجسدية:</p>	<p>اسردي القصة التالية عن فرح وصديقاتها:</p> <p>قالت فرح: "كنا قاعدين انا ونانسي وشهد وديما بالجينة بوج بيتي، ديما قالتلنا انها تعبانة وعم يوجعها كعب بطنها وظهرها، امبسطنا وضحكنا مع بعض، وزعلت ديما و سألت ليش تضحكوا وانا موجوعة، قالت لها فرح ما تخافي هيدي علامة البلوغ و راح تيجيكي الدورة الشهرية مثلنا، فقلت نانسي علامات البلوغ عندي بلشت بنمو الشعر تحت باطي وبمنطقة اسفل البطن، جاوبتها فرح وصار صدري مبين أكثر، وقالت شهد وانا صرت أطول بعد ما اجتني الدورة، فقلت فرح هيدا شي طبيعي وما تخافي رح ينزل منك دم ولازم تحافظي على نظافتك الشخصية وتتحممي وتستخدمي فوط صحية وتبدليها من ٣ - ٤ مرات باليوم."</p>



الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

أسأل الفتيات:

ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟

قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"اليوم تعرفنا على التغيرات الجسدية التي بتصير بجسمنا بمرحلة البلوغ، ومش لازم نستحي لأنه بيدل إنو صحتنا ونموننا مناح، ولازم نهتم بنظافتنا وتغذيتنا بفترة الدورة الشهرية، وهي حدث طبيعي بحياتنا ولازم نحافظ على نظافتنا ونعمل رياضة ونتحمم.

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق حتى تستمروا بنشاطكم."



ماذا يجب فعله؟

٦. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات

الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟

٤. الدورة الشهرية (تابع):

ماذا يجب قوله؟

أسأل الفتيات ما يلي:

• شو شعور ديما بس شافت الدم على تيابها

الداخلية؟

• شوهي الأمور اللي وضحتها أم ديما لبتتها؟

• كيف منحافظ على نظافتنا الشخصية اثناء

الدورة الشهرية؟

• من وين ينزل دم الدورة الشهرية؟

• شو مدة الدورة الشهرية عند الفتيات؟



٥. سنّ البلوغ يبدأ ما بين ١٠ و ١٤ سنة

لإستكشاف التغييرات والسلوكيات رح نحط على الطاولة مجموعة أدوات وصورة صبية وشاب. وعلى كل وحدة مّا تقوم تعلّق على هالصورتين شو التغيير اللي بيصير بهيدا العمر على الصعيد الجسدي.

الأدوات هي: صوف، ورق، خرز أو عدس - scotch وتدل هذه الأدوات على التالي: الصوف يرمز إلى الشعر الذي يبدأ بالظهور على الوجه، الجسم والمناطق الحساسة. الخرز أو العدس يدلان على ظهور حب الشباب.

بعدها، نضع على الطاولة أدوات تدل على كيفية تنظيف الجسم وما هي الأدوات التي يجب استخدامها ونضعها أمام الجميع وهي التالية: الشامبو، مقص الأظافر، شفرة حلاقة، مكنتة حلاقة، déodorant، صابون.

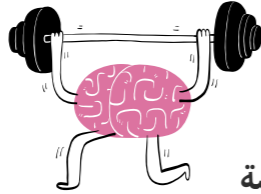
الجلسة ٢٢: البلوغ والتأثيرات النفسية

عنوان الجلسة:
البلوغ والتأثيرات النفسية

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
التغيرات النفسية التي ترافق النمو/ الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



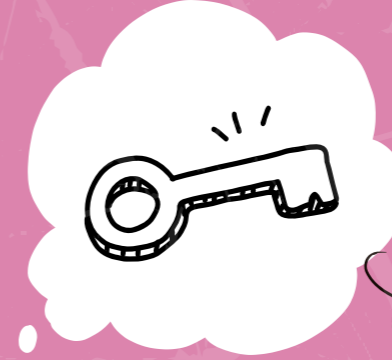
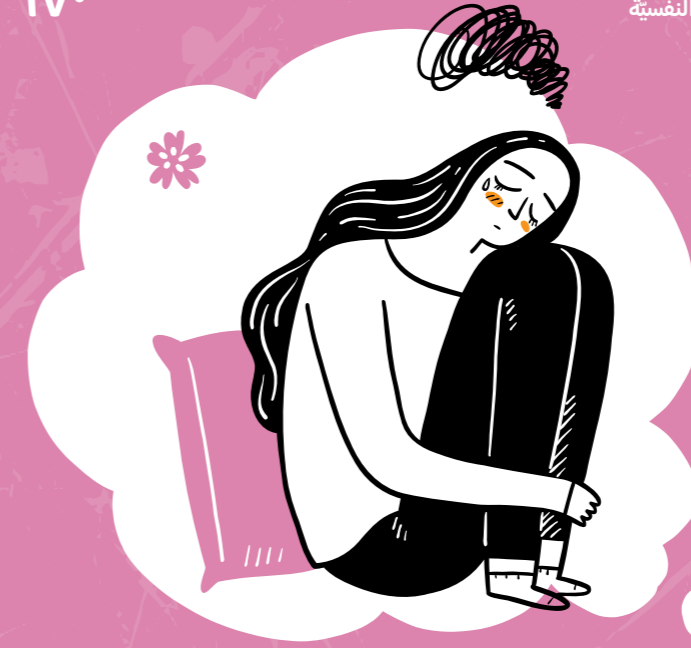
المواد المطلوبة
• أقلام • أوراق

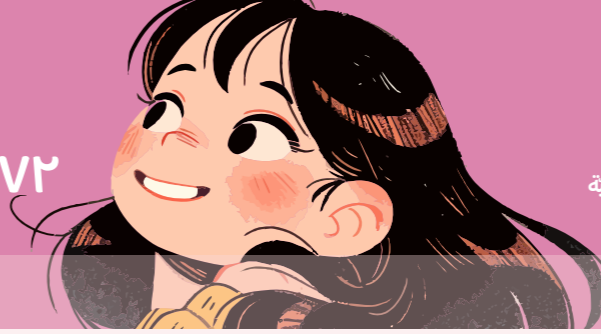


هدف الجلسة
في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد
تعرفن على مرحلة التغيرات النفسية التي
تحدث للفتاة أثناء النمو والبلوغ.



المدة
٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>تغييرات رح تخفّ بس اكبر شوي فقلت فرح نحنا بهيدا العمر منمرق بتغييرات جسدية ونفسية وكرمال هيك اهتماماتنا بتتغير ومنحس مشاعرنا مخريطة وهيدا شي طبيعي، بس اذا الموضوع زاد عن حدو لدرجة صار يآثر على حياتنا اليومية لازم نحكي مع حدا كبير منوثق فيه وممكن نطلب مساعدة من حدا مختص، وهيدا الوضع ما راح يطول ويخفّ مع نهاية مرحلة البلوغ."</p> <p>أسالي الفتيات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • شو المشاعر التي حسنت فيها نانسي؟ وليش؟ • ليش شهد كانت تستحي؟ وكيف أمها ساعدتها؟ • ما هي التغييرات النفسية التي تواجه الفتيات اثناء البلوغ؟ • هل بتشوفوا انه هذه التغييرات متشابهة عند كل الفتيات؟ وليش؟ • لما تمرروا بهيك مشاعر شو بتعملوا؟ 	<p>ماذا يجب فعله؟</p> <p>ماذا يجب قوله؟</p>



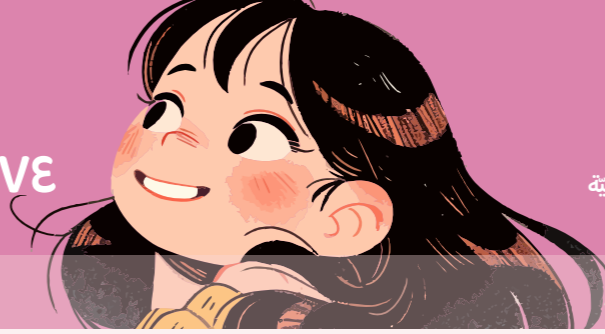
٤. تمرين التغييرات النفسية:

وزّعي الفتيات على ٤ مجموعات، واطلبي من كل مجموعة ان تقرأ الموقف المرفق وتضع أسلوب مناسب للتعامل مع الموقف، وامنحي المجموعات ٢٠ دقيقة لكتابة الأسلوب الأنسب وان يتفقوا على ان تمثل كل مجموعة فتاة لقراءة ما تم اقتراحه امام الجميع. وبعد الانتهاء أسألي باقي المجموعات عن رأيهم بالاقتراحات المقدمة.

١. رّجبي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٢. قديمي الجلسة كالتالي:</p>	<p>قولي لهن:</p> <p>"جلسة اليوم ستتناول مرحلة التغييرات النفسية التي تحدث للفتاة اثناء النمو والبلوغ. سوف نخبر عن نانسي وتقلب مزاجها بسبب سن البلوغ. ثم سنقوم بتمرين حيث سنقسم الى فريقين لمعالجة مسألة تتعلق بالتغييرات النفسية."</p>
<p>٣. التغييرات النفسية:</p>	<p>اسردي القصة التالية عن فرح وصديقاتها:</p> <p>تقول فرح: "رحنا عند ديمنا نتطمّن عليها واتفقنا انه نلتقي على الساعة ٤ بعد الغدا لأنه بكرنا عطلة، تأخرت نانسي عن الساعة ٤ ودقينالا لنشوف ليش، قالت انه مش رايقنلا ومش جاي على بالها تشوف حدا حتى نحنا، ضغطنا عليها وترجيناهما تجي وإجت، واستفسرنا عن السبب ليش مش رايقنلا، وخبرتنا انه أمها كل ما تحكي شي بتقلها مش هلق بس تكبري بعدك صغيرة ولما أهلي يحكوا مع بعض ما بيسمعولي وبيقولولي انت كتير بتحلمي، فقلت شهد انا كنت استحي اطلع من البيت وكنت حسّ انه كل الناس بتطلع عليّ من شان هيك بوطيّ ضهري حتى ما يبين صدري وبصراحة أمي حكيتني كتير عن هيدا الموضوع وبتهتم لمشاعري وبتحترمني وبتأخذ رأيي عطول وبتسألني شو عايزة وبتقلني انها..."</p>





الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

أسأل الفتيات:

ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟

قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"اليوم تعرّفنا على التغيّرات النفسيّة يلى بتصير بجسمنا بمرحلة البلوغ، واللى بتأثر على مشاعرنا وبتخلينا نكون قلقانين وخايفين بسبب التغيّر بالشكل، وأوقات بيتقلب مزاجنا بين الفرح والغضب، وهيدا الشئ كله طبيعي ورح يخلص اذا تعرّفنا عليه وقدرنا نحدد هيدا الإحساس وسببه، ولازم دايما نقعد مع حالنا ونوجّه نصايح لانفسنا ونضبط اعصابنا ونعبّر عن مشاعرنا من دون انفعالات سلبية وعنف، ودايما لازم نشارك مع أهلنا هيدي المشاعر.

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق حتى تستمروا بنشاطكم."

ماذا يجب فعله؟

٥. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات



الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

ماذا يجب فعله؟

تمرين التغيرات النفسية (تابع):

المجموعة الأولى: امها لديما طلبت منها انه تجلي الجليات وتشطف البيت فصرخت ديمًا وعصبت وقالت ما بدي اشتغل شي وما بدي ساعد حدا ديمًا ترفض غسل الأطباق لأن أخاها الأكبر لا يساعدها. تشعر الفتاة أن أعمال المنزل يجب أن تكون عادلة، وأن أخاها الأكبر يجب أن يساعدها في غسل الأطباق ورفضت مساعدت ولدتها.

المجموعة الثانية: شهد تذكرت ابن عمها الصغير الي دعسته السيارة السنة الماضية، شهد مش قادرة تنسى الموقف وبتصير تبكي لما تتذكر لوحدها وما بتحكي لحدا.

المجموعة الثالثة: تخانقت ساره مع خيها فصارت تصرخ وهربت من البيت. في يوم من الأيام، كان هناك أخ وأخت يذهبان إلى المدرسة معًا. كان الأخ يدعى علي، وكان عمره ١٢ عامًا. كانت الأخت تُدعى سارة، وكان عمرها ١٠ سنوات. كان علي يحب أن يجلس في المقعد الأمامي في السيارة، لأنه كان يشعر أنه أكبر من سارة. أما سارة، فكانت تحب أن تجلس في المقعد الأمامي أيضًا، لأنها كانت تحب أن ترى الطريق كانوا دائمًا يتشاجرون.

المجموعة الرابعة: بتحس فرح بلعيان نفس بس تطبخ أمها الدجاج وبترفض تاكل وبتقعد على طاولة لوحدها وما بتتشارك الأكل مع أهلها. في قرية صغيرة في لبنان، كان هناك فتاة صغيرة تدعى فرح. كانت فرح فتاة ذكية ولطيفة، لكنها كانت أيضًا حساسة للغاية للرائحة. لم تكن تستطيع تحمل رائحة الدجاج على الإطلاق. كانت عائلة فرح تحب الدجاج كثيرًا. كانوا يأكلونه على العشاء كل يوم تقريبًا. كانت فرح تشعر بالحزن دائمًا عندما كانت ترى الدجاج على المائدة. لم تستطع الجلوس لتناول العشاء مع عائلتها.

الجلسة ٢٣: الدعم والمؤازرة بين الصديقات

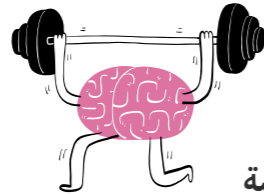
عنوان الجلسة:
الدعم والمؤازرة بين الصديقات

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
تقديم الدعم والمؤازرة للآخرين / الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• أقلام • أوراق • نسخة الدليل



هدف الجلسة

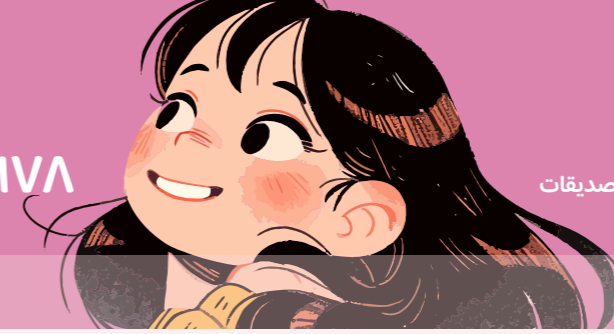
في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد
تعرفن على طرق تقديم الدعم والمؤازرة
للصديقات وتفهم مشاعرهن.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٤. لعبة التكتل</p> <p>اشرحي للفتيات مبدأ اللعبة: اطلبي من الفتيات ان يقفن في وسط القاعة، وعندما تذكرين رقم معين عليهن ان يتجمعن ويشكلن كتلة بنفس الرقم ومؤازرة بعضهن البعض: مثال الرقم ٥ يجب ان يقمن الفتيات بالتكتل بمجموعات خماسية وباقي الفتيات اللواتي لم تستطعن دخول المجموعات عليهن الخروج من اللعبة، وهكذا الى ان تصلين الى اخر فتاتين ويكون هن الفائزات.</p>	
<p>٥. الدعم بين الصديقات (٢):</p>	<p>اسردي القصة التالية عن فرح وصديقاتها:</p> <p>تقول شهد: "انعزمتنا لنحضر مسرحية، وحيننا ناخذ معنا ميلا بنت معنا بالصف، ميلا عندها مشكلة بالنطق والسمع وعادةً بتلبس سماعة بدينتها لتسمع منيح، ورحنا مع بعض ووصلنا بيًا لشهد، بوقت المسرحية لاحظنا انو ميلا عم تبكي فتضايقتنا عليها وسألناها ليش عم تبكي، فكرناها متأثرة بالمسرحية بس قالتلنا انها مش قادرة تسمع بالسماعة شكلها خربت، حاولنا نساعدوها بأنه نشرح الي عم يبصير بالمسرحية بلغة الإشارة حسب ما كنا نشوف أمها من زمان، بس نحنا ما منعرف لغة الإشارة، وجربنا بكل الطرق انه ميلا تفهم على المسرحية وصارت تضحك معنا وانبسطنا".</p>

١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة عن التغيرات النفسية التي ترافق سن النمو.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٢. قدمي الجلسة كالتالي:</p> <p>قولي لهن:</p> <p>"جلسة اليوم ستتناول طرق تقديم الدعم والمؤازرة للصديقات وتفهم مشاعرهن. سنخبر قصة نانسي و كيف رفقاتها ساعدوها. ومن بعد ما نلعب لعبة رح خبركن قصة ميلا يللي عندها مشكلة بالسمع و كيف رفقاتها قدموا المساعدة. ورح نعمل تمرين كثير حلو مع بعض."</p>	
<p>٣. الدعم بين الصديقات:</p> <p>اسردي القصة التالية عن فرح وصديقاتها:</p> <p>تقول فرح: "نانسي زعلانة كثير وكل يوم بتبكي بالمدرسة، لأنه ستها كثير تعبانه وستها ربتها وتعبت عليها، نانسي بتحبها مثل أمها واكثر، وانا محتارة شو بدنا نعمل انا ورفقاتي وكيف بدنا نساعدوها، جربنا ننسيها الزعل ولعبنا معا بساحة المدرسة، وخبرناها قصص بتضحك، وشترينا لها أشياء حلوة حتى تنسى مرض ستها".</p> <p>أسالي الفتيات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ليش نانسي زعلانة؟ • شو عملوا فرح وصديقاتها حتى يساعدوا • نانسي تنسى زعلها؟ • اذا مرقت رفيقتكن بهيك ظروف كيف ممكن تساعدوها؟ 	



الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

أسأل الفتيات:

ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟

قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"اليوم تعرفنا على طرق وأساليب مختلفة لدعم صديقتنا اذا حسّت بزعل او أي مشاعر أخرى، وكلنا ممكن نحسّ بهيدي المشاعر والأهّم نكون واقفين حد بعض بهيدا الوقت الصعب، والأهّم انه نحترم مشاعر بعض، وما نضلّ نسأل رفيقتنا الزعلانة شو بكي، ومهم نخليّا تحسّ انه نحنا مستعدين نساعدنا ونسألها دائما اذا عايزة مساعدة. ويتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق حتى تستمروا بنشاطكم."



ماذا يجب فعله؟

٧. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات



الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

أسأل الفتيات ما يلي:

• شو بدن يحضروا فرح ورفقاتها؟

• ليش ميلا كانت زعلانة؟

• شو عملوا فرح ورفقاتها حتى يساعدوا ميلا

تنسى زعلها؟

• لو كنتوا محل فرح ورفقاتها شو كنتوا رح

تعملوا؟



ماذا يجب فعله؟

الدعم بين الصديقات (٢) (تابع):

٦. جملة جميلة:

أعطي كل فتاة ورقة بيضاء، واطلبي منهن ان يكتبن أسماءهن بأعلى السطر. إثني الورقة بطريقة يبقى فيها الاسم ظاهر ومن ثم اطلبي من الفتيات تمرير الورقة من فتاة إلى أخرى وكل فتاة تكتب جملة جميلة عن الاسم الموجود على الورقة. تمر الورقة على كل أفراد الفريق لتعود إلى صاحبة الاسم كي تقرأ الجمل الجميلة المكتوبة عليها.



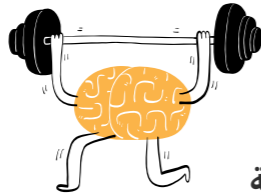
الجلسة ٢٤: أنا ومجتمعي (١) التواصل مع أفراد مجتمعي

عنوان الجلسة: أنا ومجتمعي (١)
التواصل مع أفراد مجتمعي

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
التواصل مع أفراد مجتمعي/ الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة
• أقلام • أوراق



هدف الجلسة
في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد
تعرفن على أهمية المشاركة المجتمعية
والشعور بالانتماء والواجب تجاه مجتمعنا.



المدة
٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
	<p>أسألي الفتيات الأسئلة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • شو المشكلة يلي عمر تواجه طالبات المدرسة؟ • شو الاقتراحات التي طرحتها فرح ورفقاتها؟ • لو اتتو محلن شو بتقترحوها؟ • شو في مشاكل ثانية موجودة بتعرفوا عنها في المنطقة؟
<p>٤. لقاء مع المديرية</p> <p>قالت شهد لطالبات الصف: "شو رأيكن بمشكلة الشارع قدام المدرسة، بيشكل خطر علينا لما نقطع، ردت عليها رفيقتها: "عنجد كثير خطر وانا بخاف كل يوم لما اقطع الشارع، ردت تلميذة ثانية: من زمان لازم يعملوا شي حتى يحموا التلاميذ"،</p> <p>قالت فرح: "شو رأيكم نجتمع بعض ونروح عند المديرية نخبرنا عن المشكلة وكيف ممكن تقدر تلاقي حل؟"</p> <p>رحنا عند المديرية بالفرصة، استقبلتنا بمكتبها، وخبرناها شو صاير فقالت: "انا من كذا سنة وانا بحكي بوزارة التربية عن هيدا الموضوع، قالولي انه من اختصاص البلدية. شكرتنا وقالت راح تحاول تلاقي حل سريع، بس ممكن نعمل شي ضمن إمكانيات المدرسة، ممكن نعمل لوحات مكتوب عليهم</p> <p>"خفف السرعة أمامك مدرسة" و"انتبه أمامك مدرسة" ونعلقهم قبل المدرسة بـ ٢٠٠ متر، ورح خلي معلماتكم يساعدوكن"، انبسطنا بهيدا الاقتراح وعملنا لوحات وعلقناها.</p>	



١. رجي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٢. قدي الجلسة كالتالي:</p> <p>قولي لهن:</p> <p>"جلسة اليوم ستتناول أهمية المشاركة المجتمعية والشعور بالانتماء والواجب تجاه مجتمعنا. رح خبركم قصة الفتيات يلي كان عندن مشكلة يقطعوا الطريق ليروحو على المدرسة و كيف حلوا المشكلة. و رح نعمل تمرين نلعب في دور الفتيات و نلاقي حلول."</p>	
<p>٣. مشكلة قطع الشارع:</p> <p>اسردي القصة التالية عن شهد وفرح ونانسي وديما وتجربتهن مع المشاركة المجتمعية:</p> <p>قالت شهد لصديقاتها: "مبارح كثير خفنا لما السيارة دعست فرام وشققت، كانت بنت من بنات المدرسة اندعست،</p> <p>قالت ديما: الشارع كبير وعريض والسيارات دائما مسرعة، الله يستر ما تروح ضحية بهالشارع من المدرسة،</p> <p>ردت عليها فرح: ليش ما بيلاقوا حل لهيدي المشكلة لأنه خطر على كل الطالبات، لازم يعملوا مطب حتى السيارات تخفف السرعة،</p> <p>قالت نانسي: فيهن يعملوا ممر مشاة مع مطب كبير، رجعت شهد قالت: فيهن يعملوا جسر مشاة حتى الطلاب يفوتوا على المدرسة ونبتل نقطع الشارع، قالت فرح: شو الحل، ولازم يكون لنا دور ومش لازم نضل ساكتين، شو رأيكم نروح نحكي مديرة المدرسة؟"</p>	



الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

أسألي الفتيات:

ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟

قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"اليوم اتعرفنا على أهمية دورنا كفتيات بملاحظة المشاكل المحيطة فينا وبنادر بالحلول بالتعاون مع معلماتنا ومديرة المدرسة.

ويتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق حتى تستمروا بنشاطكم."

ماذا يجب فعله؟

٦. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات



الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

أسألي الفتيات الأسئلة التالية:

• هل هذه المشكلة تعاني منها فرح وصديقاتها فقط؟

• اين ذهبت فرح وصديقاتها لحل المشكلة؟

• كيف كان استقبال مديرة المدرسة لفرح وصديقاتها؟

• ما هي الاقتراحات التي قدمتها مديرة المدرسة لحل المشكلة؟

• برأيكم هل هناك اقتراحات أخرى لحل المشكلة؟



ماذا يجب فعله؟

لقاء مع المديرة (تابع):

إسألي الفتيات الأسئلة التالية:

• برأيكم اي حل هو الأفضل؟

• برأيكم هل المشكلة هيكل انحلت؟

٥. لعبة لو انا محلن

بعد سماع اقتراحات الفتيات اطلي متطوعات للعب دور فرح وصديقاتها ومديرة المدرسة، واطلي ان تقوم المتطوعات بكتابة سيناريو الاقتراحات وتمثيل السيناريو امام جميع الفتيات. بعد انتهاء عرض المسرحية أسألي الفتيات:

الجلسة ٢٥: أنا ومجتمعي (٢) التواصل مع رئيس وأعضاء البلدية

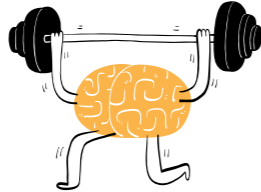
عنوان الجلسة: أنا ومجتمعي (٢)
التواصل مع رئيس وأعضاء البلدية

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
أنا ومجتمعي / الفتيات
بين (١٠-١٤) و(١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• أقلام • أوراق • نسخة الدليل



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرّفن على أهمية المشاركة المجتمعية والشعور بالانتماء والواجب تجاه مجتمعنا وايصال المشكلة للبلدية.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٤. لقاء أعضاء المجلس البلدي: اسردي القصة التالية عن زيارة فرح وصديقاتها لأعضاء المجلس البلدي:	<p>قالت فرح: "عملنا لجنة من الطالبات الي حابين يروحوا معنا، قسّمنا الأدوار بيناتنا حتى نشرح عن الموضوع، واخذنا موعد من بنت عم أمي هيام، الي استقبلتنا وفوتتنا على مكتبها وسمعت مطلبنا وانبسّطت كثير فينا لأنه كنا محضرين حالنا منيح وقالت هيام هيدي لفته حلوة من تلاميذ مدرسة عم بيطلبوا بحل مشكلة بمجتمعهم، فقالتنا بعد شوي عنا جلسة مع الرئيس و الأعضاء، رح اطلب من الرئيس ربع ساعة لنسمعكن، حضرنا الجلسة وشرحنا الوضع للرئيس والأعضاء. قال لنا هيدي أولوية لأنه بيهمنا سلامتك وشكرا الكم واجبنا ودورنا بالبلدية نسمع مطالب المجتمع ونقدم هيدي الخدمات، والشئ الحلو انه هيدي المشكلة توصلنا من تلاميذ مدرسة متلكن وانتوا رح يكون مستقبلكن حلو، وفسر رئيس البلدية مهام البلدية".</p>



١. رّجبي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قدمي الجلسة كالتالي:	<p>قولي لهن: "جلسة اليوم هي استكمال لموضوع أهمية المشاركة المجتمعية والشعور بالانتماء والواجب تجاه مجتمعنا. سوف نكمل قصة الفتيات و قطع الطريق و زيارتهم للبلدية. ثم سنقسم الى اربع مجموعات لتحديد زيارات ميدانية الى اربع جهات تعنى بالخدمات الاجتماعية."</p>
٣. المشاركة المجتمعية: اسردي القصة التالية عن شهد وفرح ونانسي وديما وتجربتهن مع المشاركة المجتمعية.	<p>قالت فرح: "اجت شهد وخبرت بنات الصف إنو المشكلة ما انحلت حتى لما علقنا اللافتات، وقالت: أنا حكيت بيّ مبارح وقلّي المشكلة حلها بالبلدية وأنتوا بنات شاطرين وّصلوا مشكلتكم للبلدية". وأضافت فرح: "بنت عم أمي هيام ربحت بالانتخابات كعضو بلدية، فينا نروح نحكيها ونطلب نجتمع مع رئيس البلدية والاعضاء ونوّصل مطالبنا وأحسن شي نروح كمجموعة ونعمل لجنة من التلاميذ ونروح بعد المدرسة".</p> <p>إسألني الفتيات الأسئلة التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • هل وضع اللافتات ساهم في حل المشكلة؟ • شو اقترح بيّ شهد على شهد وصديقاتها؟ • شو اقترحت فرح؟ • ليش اقترحت فرح تشكيل لجنة من الطالبات لزيارة البلدية؟



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٦. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات	أسأل الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟ قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي: "اليوم تعرفنا على أهمية دورنا كبنات بتوصيل مطالبنا للمسؤولين لأنه هيدا المجتمع بيخصنا ولازم نساهم بتطويره وتحسينه، وهيدي كانت مشكلة وحدة بس إذا جربنا نتعرف على مشاكل مجتمعنا رح نلاقي مشاكل كتير ودورنا مهم انو نكمل توصيل الرسائل ونشجع مجتمعنا يطالب بحلول، وبالجلسة الجاية رح يكون عنا زيارات ميدانية. ويتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق حتى تستمروا بنشاطكم."



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
لقاء مع المديرية (تابع):	إسأل الفتيات الأسئلة التالية: • شو عملت فرح ورفقاتها وتلاميذ المدرسة قبل الذهاب الى الأستاذة هيام؟ • شو كانت ردة فعل الأستاذة هيام؟ • شو قالت فرح وصديقاتها وتلاميذ المدرسة امام المجلس البلدي؟ • شو كان جواب رئيس البلدية والأعضاء؟ • برأيكن شو كان شعور فرح ورفقاتها وتلاميذ المدرسة لما كانوا بالبلدية؟ وبعد ما فلّوا؟
٥. خطة الزيارات الميدانية	قسّمي الفتيات الى ٤ مجموعات، اطلبي من الفتيات وضع خطة زيارات ميدانية الى ٤ جهات حتى يتم التعرف على الخدمات المقدمة، لإيجاد سبل التعاون معهم على ان تتنوع هذه الجهات بالخدمات كالتالي: المجموعة الأولى: الهلال أو الصليب الأحمر المجموعة الثانية: مركز الصحي المجموعة الثالثة: الدفاع المدني المجموعة الرابعة: جمعية حقوق المرأة. واطلبي من الفتيات اختيار الجهات وتحضير أسئلة سيتم توجيهها الى المسؤولين في الجهات.



الجلسة ٢٦: أنا ومجتمعي (٣) زيارة ميدانية إلى المركز الصحي

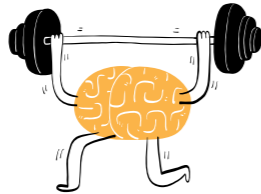
عنوان الجلسة: أنا ومجتمعي (٣)
زيارة ميدانية إلى المركز الصحي

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
زيارة ميدانية إلى المركز الصحي/ الفتيات
بين (١٠-١٤) و(١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• أقلام • أوراق • نسخة عن الأسئلة



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرّفن على الخدمات التي تقدم من قبل المركز الصحي.



المدة

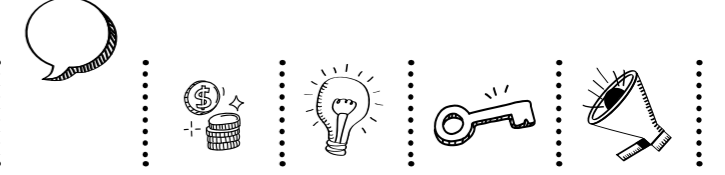
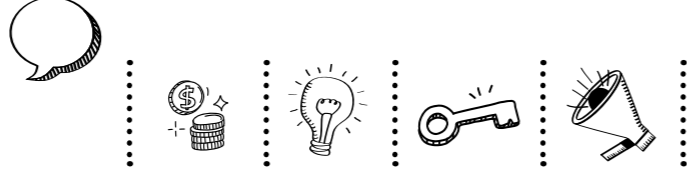
٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):	
<p>ماذا يجب فعله؟</p> <p>التحضير للزيارة الميدانية قبل الانطلاق إلى الميدان (تابع).</p> <p>درّبي الفتيات على طرح الأسئلة وتقسيم الأدوار.</p>	<p>ماذا يجب قوله؟</p> <p>الأسئلة التي تخص المركز الصحي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيف تتمكن من التطوع معكم بالمركز ونقدم مساعدة؟ • نحنا حابين ندعوكم حتى تعطونا محاضرات بالمدرسة عن الأولويات الصحية للمراهقين. • عندكن خدمات تقدم للفتيات المعنفات؟
<p>٤. تنفيذ الزيارة إلى المركز الصحي</p> <ul style="list-style-type: none"> • رتبي موعد مع مدير المركز الصحي، ورتبي موضوع المواصلات عند الوصول إلى المركز الصحي، تأكدي ان نسخة الأسئلة مع جميع الفتيات • اتركي مجال واسع للفتيات لتوجيه الأسئلة وتأكدي من تنظيم الدور بين الفتيات في طرح الأسئلة. 	<p>قولي للطبيبة بالمركز والتي تمّ تكليفها باستقبالكم:</p> <p>"شكرا لوقتك، واسمحي للبنات يلّي معي يسألوا أسئلة حتى يتعرفوا على خدمات المركز الصحي."</p>
<p>في النهاية</p> <ul style="list-style-type: none"> • اشكري الكادر في المركز الصحي على حسن الاستقبال. 	<p>بعد انتهاء الزيارة والعودة إلى المركز اشكري الفتيات على حسن تنظيمهن والتزامهن في اداب الحوار واطلبي منهن خلال عشرة دقائق إعطاء آرائهن من خلال النقاش حول الزيارة. واطلبي منهن مشاركة المعلومات مع الأهل.</p>

<p>١. رحّبي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.</p>	<p>ماذا يجب فعله؟</p> <p>قولي لهن:</p> <p>"جلسة اليوم نستكمل خلالها موضوع أهمية المشاركة المجتمعية من خلال عمل زيارة ميدانية للمركز الصحي والتعرف على الخدمات الصحية المقدمة لأفراد المجتمع المحلي: سوف نحضّر الأسئلة و نندرب على طرحها. وعند العودة سوف نناقش الزيارة."</p>
<p>٢. قدمي الجلسة كالتالي:</p>	<p>ماذا يجب قوله؟</p> <p>الأسئلة التي تخص المركز الصحي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما أنواع الخدمات التي يقدمها المركز الصحي والخاصة بالفتيات؟ • ما هي الارشادات التي تتصح الفتيات باتباعها اثناء فترة البلوغ؟ • ما هي المواضيع المهمة الصحية التي يجب ان تعرفها الفتيات في سن المراهقة؟ • ما هي الأطعمة المفيدة التي نأكلها في هذه الفترة؟ • ما هي المفاهيم غير الصحيحة التي تصلكم من قبل المراجعين عن صحة الفتيات؟ • هل يجوز للفتاة ان تأتي إلى المركز وحدها ام يجب ان يرافقها احد الوالدين؟
<p>٣. التحضير للزيارة الميدانية قبل الانطلاق إلى الميدان.</p> <p>قبل تنفيذ الزيارة لهذا اليوم حضّري مجموعة أسئلة مع الفتيات.</p>	



الأسئلة التي تخص الدفاع المدني:

شو أنواع الخدمات التي يقدمها المركز الصحي والخاصة بالفتيات؟

شو هي الارشادات التي تنصح الفتيات باتباعها اثناء فترة البلوغ؟

شو هي المواضيع المهمة الصحية والتي يجب ان تعرفها الفتيات في سن المراهقة؟

شو هي الأطعمة المفيدة التي نأكلها في هذه الفترة؟

شو المفاهيم غير الصحيحة يلي بتوصلكم من المراجعين عن صحة الفتيات؟

هل يجوز للفتاة ان تأتي للمركز لوحدها ام يجب ان يرافقها احد الوالدين؟

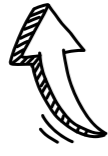
كيف منقدر تتطوع معكن بالمركز ونقدم مساعدة؟

عندكن خدمات تقدم للفتيات المعنفات؟

نحننا حابين ندعوكن حتى تعطونا محاضرات بالمدرسة عن الأولويات الصحية للمراهقين.

أنت قوية وشجاعة، وتستحقين الشعور بالأمان والصحة.
لا تترددي في طلب المساعدة. مراكز الرعاية الصحية الأولية
موجودة من أجلك

- رعاية سرية ومحترمة
- خدمات ودعم مجاني
- تمكينك لاتخاذ قرارات مستنيرة
- صحتك. سلامتك. مستقبلك.



الجلسة ٢٧: أنا ومجتمعي (٤)

زيارة ميدانية إلى مركز الدفاع المدني

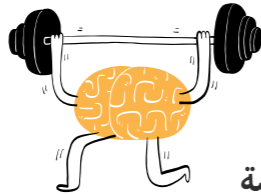
عنوان الجلسة: أنا ومجتمعي (٤)
زيارة ميدانية إلى مركز الدفاع المدني

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
زيارة ميدانية إلى مركز الدفاع المدني/
الفتيات بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• أقلام • أوراق • نسخ عن الأسئلة



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد
تعرفن على الخدمات التي يقدمها مركز
الدفاع المدني.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

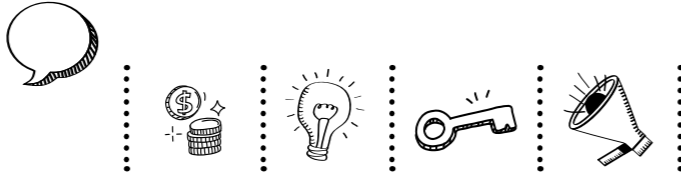
ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٤. تنفيذ الزيارة الى مركز الدفاع المدني	قولي لمديرة المركز:
<ul style="list-style-type: none"> • حددي موعد مع مدير مركز الدفاع المدني، واهتمي بموضوع المواصلات عند الوصول الى المركز، تأكدي ان نسخة الأسئلة مع جميع الفتيات. • اتركي مجال واسع للفتيات لتوجيه الأسئلة وتأكدي من تنظيم الدور بين الفتيات في طرح الأسئلة 	<p>"شكرا لك/ي على استقبالنا، واسمح/ي للفتيات يلي معي يسألوا أسئلة حتى يتعرفوا على خدمات المركز."</p>
<p>في النهاية</p> <ul style="list-style-type: none"> • اشكري الكادر في مركز الدفاع المدني على حسن الاستقبال. • بعد انتهاء الزيارة والرجوع الى المركز اشكري الفتيات على حسن تنظيمهن والتزامهن في اداب الحوار واطلبي مشاركة المعلومات مع الأهل. 	 

١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قدمي الجلسة كالتالي:	قولي لهن:
٣. التحضير للزيارات الميدانية قبل الانطلاق الى الميدان قبل تنفيذ الزيارة لهذا اليوم. راجعي الأسئلة مع الفتيات، صحي الأسئلة وتأكدي أن الأسئلة ادناه موجودة في القائمة واعملي منها نسخ على عدد الفتيات.	<p>"جلسة اليوم نستكمل خلالها موضوع أهمية المشاركة المجتمعية من خلال زيارة ميدانية الى مركز الدفاع المدني والتعرف على الخدمات التي يقدمها" سوف نحضر الأسئلة و ندرّب على طرحها. وعند العودة سوف نناقش الزيارة."</p>
<ul style="list-style-type: none"> • التحضير للزيارات الميدانية قبل الانطلاق الى الميدان قبل تنفيذ الزيارة لهذا اليوم. راجعي الأسئلة مع الفتيات، صحي الأسئلة وتأكدي أن الأسئلة ادناه موجودة في القائمة واعملي منها نسخ على عدد الفتيات. • درّبي الفتيات على طرح الأسئلة التي تخص الدفاع المدني، وتقسيم الأدوار. 	<p>الأسئلة التي تخص الدفاع المدني:</p> <ul style="list-style-type: none"> • شو أنواع الخدمات يلي بتقدموها؟ • من أي عمر بتستقبلوا المتطوعات؟ وهل يمكننا التطوع معكم؟ • هل الخدمات في المركز مجانية ام مدفوعة الأجر؟ • نحنا حايين ندعيكن تعملوا أنشطة عنا بالمدرسة.
	

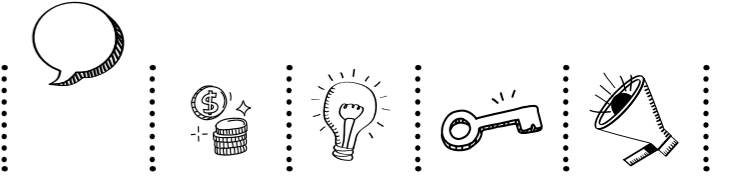
فرح

إطار تمكين وبناء
قدرات الفتيات



فرح

إطار تمكين وبناء
قدرات الفتيات



الأسئلة التي تخص الدفاع المدني:

شو أنواع الخدمات التي يقدمها مركز الدفاع المدني والخاصة بالفتيات؟

هل الخدمات في المركز مجانية ام مدفوعة الأجر؟

من أي عمر بتستقبلوا المتطوعات؟ وهل يمكننا التطوع معكم؟

نحننا حايين ندعيكن تعملوا أنشطة عنا بالمدرسة



لطلب المساعدة إتصل على

رقم الطوارئ ١٢٥

الدفاع المدني منك ولك.

ساهم في أعماله.

تقيّد بإرشاداته وتوجيهاته.



الجلسة ٢٨: أنا ومجتمعي (٥) زيارة مركز يعنى بحقوق المرأة

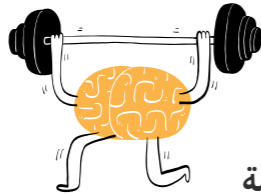
عنوان الجلسة: أنا ومجتمعي (٥)
زيارة مركز يعنى بحقوق المرأة

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
زيارة ميدانية إلى مركز الدفاع المدني/
الفتيات بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• أقلام • أوراق • نسخة الدليل



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد
تعرفن على الخدمات التي يقدمها المركز
التنموي والمجتمعي والخاصة بالفتيات.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٤. تنفيذ الزيارة الى المركز الذي يعنى بحقوق المرأة	قولي لمديرة/ة المركز والتي تمّ تكليفها باستقبالكم:
• حددى موعد مع مديرة/ة المركز، واهتمي بموضوع المواصلات	"شكرا لك على استقبالننا، واسمح/ي للفتيات بتوجيه بعض الأسئلة حتى يتعرفوا على خدمات المركز.
• عند الوصول الى المركز، تأكدي ان نسخة الأسئلة مع جميع الفتيات	
• اتركي مجال واسع للفتيات لتوجيه الأسئلة وتأكدي من تنظيم الدور بين الفتيات في طرح الأسئلة.	في النهاية اشكري الكادر في المركز على حسن الاستقبال.
	بعد انتهاء الزيارة والرجوع الى المركز اشكري الفتيات على حسن تنظيمهن والتزامهن في اداب الحوار واطلبي مشاركة المعلومات مع الأهل.



١. رّجبي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قدمي الجلسة كالتالي:	قولي لهن: "جلسة اليوم نستكمل خلالها موضوع أهمية المشاركة المجتمعية من خلال عمل زيارة ميدانية الى مركز يعنى بحقوق المرأة للتعرف على الخدمات التي يقدمها والخاصة بالفتيات. سوف نحضّر الأسئلة و نندرب على طرحها. وعند العودة سوف نناقش الزيارة."
٣. التحضير للزيارات الميدانية قبل الانطلاق الى الميدان.	الأسئلة التي تخص المركز الذي يعنى بشؤون المرأة:
قبل تنفيذ الزيارة لهذا اليوم، حضّري مع الفتيات الأسئلة، صحي الأسئلة وتأكدي أن هذه الأسئلة موجودة في القائمة واعلمي منها نسخ على عدد الفتيات:	• شو أنواع الخدمات التي يقدمها مركزكم والخاصة بالفتيات؟ • من أي عمر بتستقبلوا الفتيات؟ • هل بتقبلوا فتيات متطوعات؟ • هل الخدمات بالمركز مجانية ام مدفوعة الأجر؟ • نحنا حايين ندعوكن حتى تعملوا أنشطة عنا بالمدرسة. • ممكن ننتسب لألجان الشبائية بالمركز؟
دربي الفتيات على طرح الأسئلة وتقسيم الأدوار.	



الأسئلة التي تخص المركز الذي يعني بشؤون المرأة:

• شو أنواع الخدمات التي يقدمها مركزكم والخاصة بالفتيات؟

• من أي عمر بتستقبلوا الفتيات؟

• هل بتقبلوا فتيات متطوعات؟

• هل الخدمات بالمركز مجانية ام مدفوعة الأجر؟

• ممكن ننتسب للألجان الشبابية بالمركز؟

• نحنا حايين ندعوكن حتى تعملوا أنشطة عنا بالمدرسة.

حقوقك مهمّة:

- تحديّ: صوتك مهم في مكافحة العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- اطلبي الدعم: إذا كنت تواجهين تحديات، لا ترددي في طلب المساعدة - الرعاية السرية والمليئة بالرحمة متاحة.
- اعرفي قوتك: زوّدي نفسك بالمعرفة واتخذي قرارات مستنيرة.

معاً، نستطيع:

- تعزيز المساواة: نساند بعضنا البعض لبناء عالم يقدر كل واحدة منا.
- إنهاء العنف: نرفض العنف القائم على النوع الاجتماعي وندعم كل من يحتاج إلى المساعدة.
- كوني جزءاً من التغيير. قوتك تبدأ هنا!



الجلسة ٢٩: الصحة والنظافة

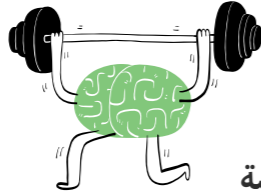
عنوان الجلسة:
الصحة والنظافة

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
الصحة والنظافة / الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٤-١٩) عام.



المواد المطلوبة

• أقلام • صور • بودرة لماعة



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد
تعرفن على الممارسات الصحية وكيفية
المحافظة على النظافة الشخصية.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

ماذا يجب فعله؟

اغسلي يديك بالماء الدافئ والصابون لمدة ٢٠ ثانية.

افركي يديك جيداً بين أصابعك وأظافرك.

اشطفي يديك بالماء النظيف.

جففي يديك بالمنشفة أو بمنشفة ورقية ثم اطلي من المجموعة ان تقوم بهذا النشاط.

لعبة رقم ٢: الأكل الصحي وغير الصحي

تعطي الميسرة للفتاة الأولى في المجموعة ورقة مكتوب عليها علامة الصح والفتاة الثانية ورقة مكتوب عليها علامة الخطأ. تبدأ الميسرة بعرض صور لهنّ: إذا كانت الصورة تحتوي على أكل صحي ترفع الفتاة علامة الصح والعكس صحيح.

لعبة رقم ٣: الروتين الصباحي والمسائي

تعطي الميسرة الفريق ورقة تحتوي على مراحل الروتين الصباحي والمسائي مكتوبة بطريقة عشوائية ويحب عليه ترتيبها بالدور الصحيح. مراحل الروتين الصباحي والمسائي (صور وكتابة)

لعبة رقم ٤: الأكل الصحي ومنافعه

تعطي الميسرة الفريق ورقة تحتوي على صور لمأكولات ومقابلها صور لأعضاء من الجسم. يجب على الأولاد تنسيق كل صورة لنوع الأكل مع عضو الجسم المناسب المفيدة له. مثلاً: التفاح للأسنان/ الجوز للدماغ / الجزر للعيون/ الفطر للأذن / البندورة للقلب.

لعبة رقم ٥: أدوات الاستحمام وما بعد الاستحمام:

تعرض الميسرة صور للفتيات وعليهن أن يحزرن اذا كان الغرض في الصورة يستعمل خلال الاستحمام أو بعد الاستحمام.

١. رّجبي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب قوله؟

قولي لهن:

"جلسة اليوم سنتحدث خلالها عن الثقة بالنفس: سنتعلم غسل اليدين بشكل صحيح وكيفية الأكل الصحي وتنظيف الأسنان والروتين اليومي. وسنشير الى العادات الصحية وغير الصحية."

ماذا يجب فعله؟

٢. قدمي الجلسة كالتالي:

٣. لعبة الصحة والنظافة:

المواد: الصابون، مجسم الأسنان، فرشاتي أسنان، صور عن الأكل الصحي وغير الصحي، صور عن المشروبات الصحية وغير الصحية، ورقة الوصل، صور للروتين الصباحي والمسائي، صور عن أدوات ما قبل وبعد الاستحمام.

تقسّم الميسرة الأطفال إلى مجموعتين وتطلب من كل مجموعة أن تختار إسماً لها ومن ثم تطلب من كل فريق أن يختار رقم محدد. تشرح الميسرة للفتيات أن كل رقم يحمل لعبة محددة مرتبطة بالموضوع. عندما يختار كل فريق رقم محدد تبدأ الميسرة بشرح اللعبة للفريق ومن بعدها تبدأ بلعبة الفريق الأول ومن ثم تنتقل إلى لعبة الفريق الثاني،

٤. اللعبة ١: غسل اليدين

تختار الميسرة فتاة من المجموعة وتعطيها صابون لترينا كيف يتم غسل اليدين بالشكل الصحيح وبعدها تشرح الميسرة الطريقة الصحيحة لغسل اليدين وتعلمها للفتيات. إليك لعبة بسيطة يمكنك لعبها مع فتاتك لتشجيعها على غسل يديها بشكل صحيح:

أخبريها أنك تريد أن تلعب معها لعبة.

اشرحي لها أن اللعبة تسمى "لعبة غسل اليدين".

اطلي منها أن تتظاهر بأنها دمية أو أميرة.

اطلي منها أن تتبع التعليمات التالية بينما تلعب دور الدمية أو الأميرة:



الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

ماذا يجب فعله؟

لعبة رقم ٦: تنظيف الأسنان

تختار الميسرة فتاةً من المجموعة وتعطيها أسنان اصطناعية وفرشاة لترينا كيف يتم تنظيف الأسنان بالشكل الصحيح. وبعدها تشرح الميسرة الطريقة الصحيحة لتنظيف الأسنان.

لعبة رقم ٧: المشروبات الصحية وغير الصحية:

تعطي الميسرة فتاتان من المجموعة ورقة مكتوب عليها علامة الصح وورقة مكتوب عليها علامة الخطأ وتبدأ الميسرة بعرض صور لهن: إذا كانت الصورة تحتوي على مشروب صحي ترفع إشارة الصح والعكس صحيح.

١- البودرة اللماعة:

المواد: البودرة اللماعة

تشرح الميسرة أن في هذه اللعبة سيستخدمن البودرة اللماعة، وتطلب الميسرة من إحدى الفتيات أن تمثل أنها تعطس ومن بعدها عليها أن تضع يدها في طلاء الزينة أي البودرة اللماعة وبعدها تطلب الميسرة من المتطوعة أن تسلم على رفيقتها بيدها ومن ثم أن تلمس الطاولة ومن بعدها الباب... تخبر الميسرة الفتيات بعد النشاط أن البودرة اللماعة تمثل الجراثيم التي تنتقل من شيء إلى آخر ولا نراها وتبقى على الأشياء التي نلمسها...

٢- العادات الصحية وغير الصحية:

المواد: أوراق مكتوب عليها عادات صحية وعادات غير صحية. تقوم الميسرة بإعداد قائمة بـ١٠ عادات صحية وقائمة بـ١٠ عادات غير صحية وتكتب كل عادة من القائمتين على ورقة صغيرة وتطويها وتضع كل الأوراق في صحن أو قبة وتطلب الميسرة من كل فتاة سحب ورقة وإختيار إذا كانت عادة صحية أو غير صحية.

الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

ماذا يجب فعله؟

أسألي الفتيات:

ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟

قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"الصحة والنظافة أمور ذات أهمية كبيرة في حياتنا. إن الاهتمام بنظافتنا الشخصية وبيئتنا يسهم في الوقاية من الأمراض والحفاظ على صحتنا. علينا أن نتبنى عادات صحية ونلتزم بالنظافة الشخصية للعيش بحياة صحية ومريحة.

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."



العادات الصحية:

- تنظيف ما بين الأسنان بالخيط
- غسل الأسنان مرتين في اليوم على الأقل

- تغطية الفم أثناء العطس
- غسل اليدين بعد العطس والسعال
- غسل اليدين قبل الأكل وبعده
- الإستحمام مرة في اليوم

- تغيير الملابس الداخلية بعد الإستحمام
- غسل الوجه في الصباح

العادات غير الصحية:

- الأكل دون غسل اليدين
- النوم بملابس اللعب
- عدم غسل الأسنان قبل النوم
- عدم غسل اليدين قبل وبعد الخروج من الحمام
- عدم الاستحمام

الجلسة ٣٠: أنشطة توعية صحية ومجتمعية للمجتمع

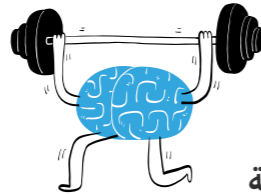
عنوان الجلسة:
أنشطة توعية صحية ومجتمعية للمجتمع

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
المساهمة في نشر الوعي الصحي والمجتمعي داخل
المجتمع / الفتيات بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• علب تلوين • أقلام • أوراق
• لوح



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد قمن بالتحضير
للنشاط المجتمعي واعدن ملصقات وفقرات تمثيلية
حول صحة الفتيات ومشاركتهن المجتمعية.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٤. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات	أسأل الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟ قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي: "اليوم عملنا مجموعات وحضرنا حالنا للجلسة الجاية يلي رح تكون مع الناس مباشرة، وحضرنا رسائل بأساليب مختلفة رح تعجب الناس، حَضَرُوا حالكن منيح لأنها اول مرة. ويتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."



١. رَجِّي بالفتيات واطلبي منهن مشاركة ما يتذكرنه من الزيارات الميدانية.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. اعطيهن فكرة عن جلسة اليوم:	قولي لهن: "جلسة اليوم ستكون مخصصة لتحضير ماذا تعلمنا و عرضه على الناس".
٣. تحضير رسائل المجتمع:	قسّمي الفتيات الى مجموعات ووزعي عليهن ورقة وعلب تلوين واطلبي منهن القيام بالملصقات والعرض التقديمي من خلال رسومات او مشهد تمثيلي او قصة حسب كل مجموعة كالتالي وامنحينهن الوقت لتحضير المطلوب وعرضه: المجموعة الأولى: أنماط الحياة الصحية: التغذية الصحية الرياضة والنوم المريح. المجموعة الثانية: الرسائل الصحية اثناء فترة المراهقة. المجموعة الثالثة: البنت والولد مستقبل البلد (اهمية التعليم والانخراط في سوق العمل). المجموعة الرابعة: قصة نجاحنا مع البلدية اطلبي من المجموعات تقديم ما تم تحضيره امام الجميع وبشكل دوري، وادعمي الفتيات لتقديم الرسائل بالأساليب المختلفة من دون خجل او خوف وقولي ما يلي: قولي لهن: "متأكدة انه في بنات منكم راح يكونوا خايفين او مستحيين يعرضوا قدام الناس القصة او المسرحية او الرسومات، بس لازم تتغلب على هيدا الشئ من خلال التدريب الجيد والتحضير وانا رح ساعدكن وكون معكن بكل التحضيرات، والجلسة الجاية رح يكون معنا أهلنا وجيرانا واصحابنا، وكونوا واثقين رح يكونوا فخورين فيكن ورح يشوفوا مهاراتكن."

الجلسة ٣١: أهمية وأولويات صرف المال

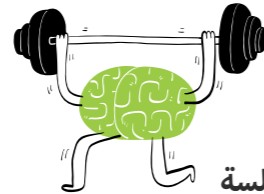
عنوان الجلسة:
أهمية وأولويات صرف المال

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
ترتيب أولويات صرف المال واتخاذ قرار
الصرف/الفتيات بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• جدول المشتريات • أقلام • أوراق



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد
عرفن أهمية وأولويات صرف المال و قد
تدربن على التمييز بين استخدامات الأموال
حسب الأولوية.



المدة

٩٠ دقيقة





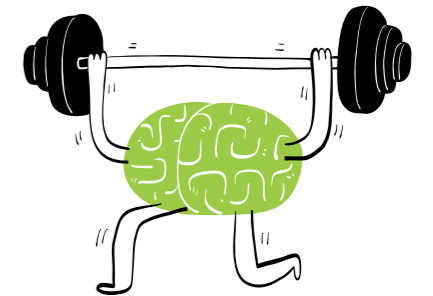
الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٣. قصة شهد: (تابع)	وبوظة بالمطعم مع رفقاتها، وبدا تشتري هدية لبنت خالتها لعيد ميلادها. بعد الانتهاء من القصة اسألي الفتيات ما يلي: • كم مبلغ عيدية شهد؟ • شو الأشياء يلي حابه شهد تشتريها؟ • برأيكن شو هي الأشياء الأهم يلي لازم تشتريها شهد؟ • أتتوا لو كنتوا محل شهد شو بتشتروا بالعيدية اللي قيمتها مليون ليرة لبنانية؟
٤. تمرين فردي لترتيب أولويات الصرف	وقولي لهن: "معكن مصروف مليون ليرة لبنانية بس شو ممكن تشتري كل واحدة فيكن من الجدول بفرصة المدرسة؟"
٥. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات	قولي لهن: "اليوم اتعلمنا عن أهمية وأولويات صرف المصاري، وكيف نميّن بين استخدامات المصاري ونعرف اولوياتنا بالشراية حسب حاجاتنا. واتعلمنا بجلستنا كيف نفكر قبل ما نصرف مصرياتنا ونشتري الأشياء الضرورية حسب المبلغ الموجود، وبحياتنا إذا استعملنا هيدي الطريقة عطول بيصير عنا ثقافة وعادة صحيحة لأولويات صرف مصرياتنا. ويتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا".



١. رّجبي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. جلسة عصف ذهني: إجراء عصف ذهني مع الفتيات من اين يحصلن على المال. ذكرى الفتيات بالمصروف اليومي من الأهل، العيديات، المكافآت من الأهل في حال القيام بعمل مميز او الحصول على علامة مرتفعة.	"جلسة اليوم تختص بكيفية صرف المال. رح نحكي عن شهد كيف صرفت يلي يلزمها فقط من المال و احتفظت بالباقي ثم سنقوم بتمرين لتحديد أولويات المشتريات من خلال جدول الأولويات."
٣. قصة شهد:	اسردي القصة التالية عن شهد قولي لهن: قالت شهد: "بعد عيد الفطر جمعت عيديات مليون ليرة من ببي وأمي وعمومتي واخوالي، كثير انبسطت وحطيتن بجزدان صغير كنت شاريته برمضان، وقلت لأمي بدي روح مع رفقاتي اشترى بالعيدية الأشياء الي بحبا، قالتلي أمي ما تصرفين كلهن، خلي معك شوية مصاري ما تنسي انك معزومة على عيد ميلاد بنت خالتك الخميس الجاية." شهد بتحب الرسم، وحابه تشتري بنطلون وتيشيرت جديدة، وعوينات وربطات شعر، وقنينة عطر، وجزدان صغير، وحابه تاكل همبرغر...





ناقشي مع الفتيات الإجابات والأسباب، وصحي المفاهيم المغلوطة لديهن.

العادات التي تبينها اليوم
ستشكل أساساً لمستقبل
مالي آمن وناجح.
ابدئي في بنائها الآن!



جدول المشتريات:

السعر	المادة
٢٥٠ ألف	علبة تلوين
٣٠٠ ألف	دفتر رسم
١١٠ ألف	بيبي
٤٠ آلاف	قطعة شوكولا
٥٠ آلاف	ايس كريم
٣٥ آلاف	مي
١٣٠ ألف	مقلمة ملونة
١٥٠ ألف	مرطب شفاه
١٠٠ آلاف	شيبس



الجلسة ٣٢: كيف ازيد دخلي المالي

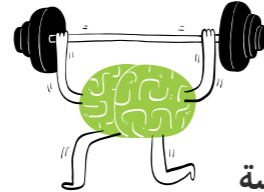
عنوان الجلسة:
كيف ازيد دخلي المالي

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
مواهب مصدر دخلي / الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• جدول المشتريات • أقلام • أوراق



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد
استكشفن أنواع الأنشطة التي يمكن أن تقوم بها
الفتيات لجني المال.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٣. مواهبي مصدر دخلي (تابع):	<p>بعد الانتهاء من القصة اسألي الفتيات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • كيف اعتبرت ديما ان مواهبها هي مصدر دخلها؟ • شو المهارات المهنية اللي تعلمتها ديما؟ • وين بتسوق ديما بضاعتها؟ • وين بتسوق صاحبة نانسي بضاعتها؟ • شو في اعمال غير بتجيب مدخول حسب خبرة نانسي؟ • وين يعرضوا المنتجات بمنطقتكم عادة؟
٤. حساب مصرفي.	<p>اسردي القصة التالية:</p> <p>قالت ديما: "عباري افتح حساب بنك باسمي، خبي في عيدياتي ومصرياتي اللي بجمعها من مصروفي ومن البيع بالمعارض. بس ما بقدر لأنه لأزم يكون عمري ١٨ سنة لإفتح حساب، مش عم بفهم ليش؟ يعني لازم يساعدونا نفتح حساب بمساعدة اهلنا بس نحنا منمضي. عباري أمضي على ورق البنك واسحب وحط لو مبلغ صغير. مش مشكلة بس حس اني بقدر اتصرف بمصرياتي لوحدي. سألت مرة قالولي لازم بيك يفتح حساب باسمك ويكون مسؤول عن حركة الحساب حتى يصير عمرك ١٨، يا ريت هيدا الشي بيتغير."</p>



١. رجي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قدمي الجلسة كالتالي:	<p>قولي لهن:</p> <p>"جلسة اليوم ستتناول أنواع الأنشطة التي يمكن أن تقوم بها الفتيات لجني المال والتي تعتمد على مواهبهن ومهاراتهن. سنخبر قصة ديما وكيف تمكنت من خلال موهبتها ان تجني المال وقصص أخرى حول تحسين الدخل كالحساب المصرفي أو الجمعيات بين الأصدقاء."</p>
٣. مواهبي مصدر دخلي:	<p>قولي لهن:</p> <p>قالت ديما: "اخدت دورة لإتعلم كيف أعمل اكسسوارات على الإنترنت ودورة انجليزي حتى اقدر احكي مع السواح بالمطرح السياحية، وشاركت اكثر من مرة بمعارض بتنظما الجمعيات، وطلعت مصاري منيح، ساعدت اهلي، حابه اشتغل بالفرصة كرمال ساعد بمصروف البيت، بس ما بقدر لأني صغيرة بس سمعت انه في جمعيات بتقبل تتطوع فيها ساعات بالشهر وممكن تعطينا مبالغ رمزية. ردت عليها نانسي وقالتلها وكمان فينا نعرض شغلنا بمحلات ومطرح سياحية. رفيقتي بتساعد امها بالتطريز ويعملوا قطع بتنحط تحت الكبايات او فاصل للكتاب أو شنطة مطرزة او شراشف للكنبايات."</p>





ناقشي مع الفتيات الإجابات والأسباب، وصحي المفاهيم المغلوطة لديهن.

الإسم	المبلغ	التاريخ	التوقيع
فرح	١٠٠ ألف	١٨/٢٠٢٢	
شهد	١٠٠ ألف	١٩/٢٠٢٢	
نانسي	١٠٠ ألف	١٠/٢٠٢٢	
ديما	١٠٠ ألف	١١/٢٠٢٢	
جوليا	١٠٠ ألف	١٢/٢٠٢٢	



١. الجلسة (تابع):

<p>ماذا يجب فعله؟</p> <p>حساب مصرفي (تابع).</p>	<p>ماذا يجب قوله؟</p> <p>بعد الانتهاء من القصة اسألي الفتيات ما يلي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • شو امنية ديما؟ • من وين بتحصل على مصرياتها؟ • ليش كان صعب تفتح حساب بالبنك؟ • شو في بدائل لتحصل على المبلغ؟
<p>٥. جمعية بنات الحي:</p> <p>كيف نؤسس صندوق يكتب عليه "جمعية بنات الحي"، والفكرة منه تعزيز الثقة بالنفس كمجموعة داعمة لأعضائها بحيث يتم توزيع الجمعية بشكل دوري، مثلاً، كل أسبوع ٥٠٠ ألف. وكل اسبوع يُعطى المبلغ لفتاة بهدف التدرب على عمل جمعيات مقابل ميثاق اخلاقي يوقعن عليه بالأمانة وحسن التصرف والالتزام.</p>	<p>٦. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات</p> <p>اسألي الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟</p> <p>قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:</p> <p>"اليوم تعلمنا بجلستنا كيف يكون عنا فرص لنربح مصاري من خلال المشاركة بأنشطة وتوظيف مهارتنا، وعرفنا انه عنا طموح يكون عنا حساب بالبنك بس عمرنا ما بيسمحلنا، بس في حل، وهو انه نعمل صندوق جمعية.</p> <p>وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."</p>



الجلسة ٣٣: المشاريع الصغيرة الرياديّة

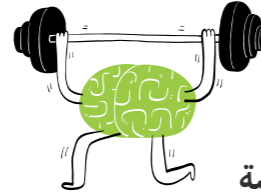
عنوان الجلسة:
المشاريع الصغيرة الرياديّة

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
أهمية المشاريع الصغيرة الريادية / الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- لوحة صفات الريادية الناجحة
- أقلام • أوراق • ملصقات
- نجوم



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد
حصلن على فكرة مشروع ريادي صغير
ويتعرفن على صفات رائدة الأعمال الناجحة.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

اسردي القصة التالية:

تقول نانسي: "بنت عمي ميساء عمرها ١٥ سنة بتحب تعمل زينة بالبالونات من لما كانت صغيرة بتعمل شكل وردة من البالون وكانت تحضر فيديوهات لتتعلم اشكال جديدة ، من ٦ أشهر طلبت ميساء من أمها انها تصير تعمل بالونات وزينة للمناسبات مثلا زينة للولادات او لحفلات التخرج من الجامعة او الأعراس وطلبت من بيها يعطيها ٢٠٠ ألف حتى تشتري بالونات وغراض من سوق الجملة، هلق ميساء بتعمل زينة وستاندات كثير حلوة، وكمان صارت تعمل ضيافات عليها صور حلوة للمواليد الجداد والمتخرجين، أمها عملتها صفحة على الفيسبوك وهي بتشرف عليها وصاروا كل أهل المنطقة بمناسباتهم يطلبوا منها، ومشروعها صار مميز وريادي والناس كلها بتحبها، ميساء قالتلي الحمد لله كثير تحسن مدخولنا وأمها بتساعدها بالطلبات، وأوقات منساعدها ويتعطينا جزء من الأرباح لما يكون عندها طلبيات كثير".

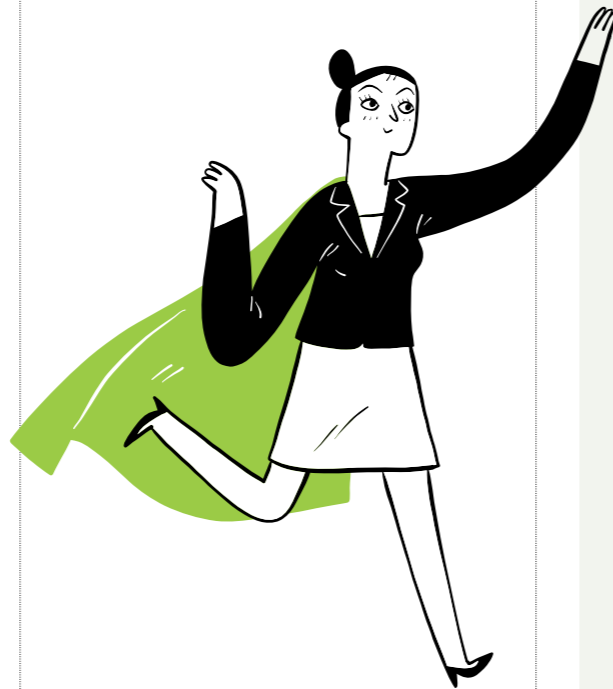
بعد الانتهاء من القصة اسألي الفتيات ما يلي:

• شو موهبة ميساء وكيف طورتها؟

• مين دعم ميساء؟

• كيف بلشت ميساء بالمشروع وشو المنتجات

• يلي صنعتها؟



١. رّجبي بالفتيات واسألينهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب قوله؟

قولي لهن:

"جلسة اليوم سنتناول أهمية المشاريع الصغيرة الريادية، وصفات الفتاة الريادية. سنتكلم عن مفهوم المشروع الريادي و نتلو قصة عن مشروع تطور من خلال العمل الجدي ثم نقوم بتمرين."

ماذا يجب فعله؟

٢. قدمي الجلسة كالتالي:

٣. محاضرة قصيرة:

- لا يحتاج الى خبرة طويلة
- لا يحتاج الى مبالغ مالية كبيرة او رأسمال
- سهل انشاءه
- يقوم على فكرة جديدة وجيدة.

اعطي الفتيات فكرة عن مفهوم المشروع الريادي وهو عبارة عن مشروع يقوم به شخص او اكثر حتى يحقق دخل او ربح او مبلغ مالي، ويحسن معيشته.





تمرين صفات رائدة الأعمال الناجحة:



١. الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
مشروع صنع بحب (تابع).	بعد الانتهاء من القصة أسألي الفتيات ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> • كيف سوقت مشروعها؟ • كيف صار وضعها المادي؟ • هل بتعتبرو مشروعها ريادي؟ • برأيكن شو هي صفات الشخص الريادي؟
٥. تمرين صفات رائدة الأعمال الناجحة <ul style="list-style-type: none"> • ضعي هذه اللوحة ادناه على ورقة. • اعطي كل فتاة ٥ ملصقات من النجوم. • اطلبي منهن أن يقرأن صفات رائدة الأعمال الناجحة ويضعن النجوم الخمس على الصفات التي يرينها الأكثر أهمية. 	• بعد انتهاء الفتيات من التمرين ناقشي الفتيات بالصفات وأكددي على أهمية ان تتوفر كل هذه الصفات في الريادية الناجحة ولا يمكن الاستغناء عن أي صفة.
٦. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات	أسألي الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟ قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي: "اليوم تعرفنا على فكرة مشروع ريادي صغير لميساء وكيف نجحت فيه وكبرته وصارت تعمل إشيًا متنوعة وتعرفنا على أهمية دعم الأهل وعلى صفات البنت الريادية اللي بتنجح بمشروعها الريادي ونحن لازم نفكر بأفكار ريادية. وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."

الجلسة ٣٤: تكوين افكارنا ومشاريعنا

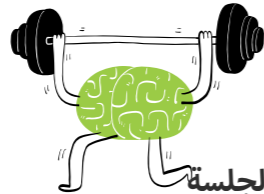
عنوان الجلسة:
تكوين افكارنا ومشاريعنا

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
الخروج بافكار من الفتيات لمشاريع
ومنتجات/ الفتيات (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• أقلام • أوراق • لاصق • بطاقات
ملونة



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد
خرجن بافكار لمشاريع ومنتجات ريادية.



المدة

٩٠ دقيقة





تمرين صفات رائدة الأعمال الناجحة:



١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.	
٢. قومي بالجلسة كالتالي:	ماذا يجب فعله؟
قولي لهن: "جلسة اليوم سنتناول أفكار ريادة لمشاريع او منتوجات. وهذه الأفكار يجب ان تكون جديدة وتناسب مع احتياجات الناس، وتستطعن ان تخترن هذه المنتجات ويمكن ان تكون أشياء نملكها."	ماذا يجب قوله؟ قولي لهن: "جلسة اليوم سنتناول أفكار ريادة لمشاريع او منتوجات. وهذه الأفكار يجب ان تكون جديدة وتناسب مع احتياجات الناس، وتستطعن ان تخترن هذه المنتجات ويمكن ان تكون أشياء نملكها."
٣. كتابة فكرة:	قولي لهن: "اليوم خططنا لمشاريع عبالنا ننفذن بضيعنا. وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا."
٤. اطلبي من الفتيات اختيار التفكير بمشاريع يرغبن بتنفيذها في ضيعهن	٣. كتابة فكرة: وزعي بطاقات ملونة على الفتيات واطلبي منهن كتابة فكرة عن منتج او مشروع جديد بشكل فردي او جماعي، ومن ثم وضعه في السلة كما هو في الرسم التوضيحي. جمعي البطاقات ورتبها واستبعدي التكرار في الأفكار والمشاريع قومي بلصق البطاقات على اللوح
٥. الخروج بالدروس المستفادة من العروض بالمشاركة مع الفتيات	٤. اطلبي من الفتيات اختيار التفكير بمشاريع يرغبن بتنفيذها في ضيعهن



الجلسة ٣٥: التنمّر

عنوان الجلسة:
التنمّر

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:

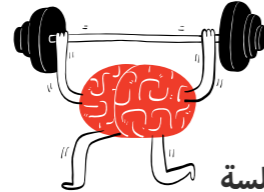
التنمّر / الفتيات

بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• ورقة مكتوب عليها كلمات عن التنمّر
الجسدي • بالونات • طابات • تعليقات
على الفيسبوك • أوراق • أقلام



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد
تعرفن على التنمّر وعدم قبول ممارسته
على الأطفال الآخرين وكيفية حماية أنفسنا
بحال التعرض للتنمّر.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب قوله؟

والتكلم عن نوع التنمر:

- تنمر الكتروني
- تنمر جسدي
- تنمر لفظي
- تنمر اجتماعي



ماذا يجب فعله؟

• لعبة ال puzzle

المواد: أوراق بيض، puzzle عن صورة كل نوع تنمر، لاصق ورقي.
تقسم الميسرة الفتيات إلى أربع مجموعات وتعطي كل مجموعة صورة عن نوع من التنمر و لاصق وورقة بيضاء ويجب على كل مجموعة أن تجمع الصورة لإكتشاف نوع التنمر.

يمكن للميسرة ان تطلب من كل مجموعة أن تمثل الصورة وتعرضها أمام الفرق الأخرى أو يمكن عند إنتهاء كل الفرق من تركيب الصور أن تناقش مع كل مجموعة عن الصورة التي لديها...

٥. الخروج بالدروس المستفادة من العروض بالمشاركة مع الفتيات

اسألي الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟
قولي لهن وقدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

"التنمر يؤثر على الأفراد بشكل سلبي ويسبب أضراراً نفسية واجتماعية خطيرة. يجب على المجتمع أن يتحد لمكافحة هذه الظاهرة وتشجيع الاحترام والتعاون بين الأفراد لضمان بيئة آمنة وصحية للجميع.
ويتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."

١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب قوله؟

قولي لهن:

"جلسة اليوم ستتناول موضوع التنمر. سنلعب لعبة لتوضيح أنواع التنمر و أضراره و كيفية مكافحته."

ماذا يجب فعله؟

٢. قدمي الجلسة كالتالي:

• لعبة أنواع التنمر:

تقسم الفتيات إلى ٤ مجموعات، كل مجموعة لديها نشاط معين لتقوم به:

المجموعة الأولى : التنمر الجسدي:

نعطي المجموعة ورقة مكتوب عليها كلمات تدل على هذا النوع (الضرب، الدفع، الركل، القرص، سحسوح) ويجب على الفريق أن يحذر نوع التنمر.

المجموعة الثانية: التنمر اللفظي:

نعطي المجموعة طابات مكتوب عليها عبارات سلبية: ونطلب منهم ان يختاروا شخصاً من المجموعة لكي يرموا الطابات عليها وقول الكلمات المكتوبة (كسولة، طول بلا غلة، قصيرة، ما بتفهم، سئيلة).

المجموعة الثالثة: العزلة الإجتماعية:

نوزع بالونات على المجموعة شرط أن تكون لكل فتاة في المجموعة بالوناً من لون مختلف عن الأخرى.



الجلسة ٣٦: المخاطر التي قد تتعرض لها الفتيات

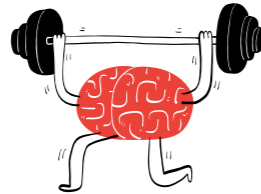
عنوان الجلسة:
المخاطر التي قد تتعرض لها الفتيات

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
المخاطر التي قد تتعرض لها الفتيات /
بين (١٠-١٤) و (١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

• السبورة أو لوحة العرض • أوراق وقلم
لكل مشاركة • مجموعة من الصور أو
الرسومات التي توضح المخاطر التي قد
تتعرض لها الفتيات.



هدف الجلسة

توعية الفتيات من عمر ١٠ إلى ١٩ عامًا حول المخاطر
التي قد يتعرضن لها في المدارس والشارع والبيت،
وتزويدهن بالمهارات اللازمة للحماية من هذه
المخاطر.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

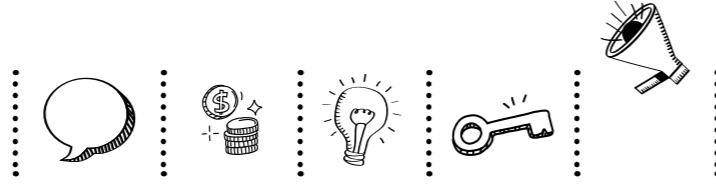
ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
الخروج بالدروس المستفادة من العروض بالمشاركة مع الفتيات: تنتهي الجلسة بتقديم ملخص للمخاطر التي قد يتعرضن لها الفتيات، وكيفية الوقاية منها.	أسألي الفتيات: ماذا استفدن من جلسة اليوم؟ "وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."



١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. قدي الجلسة كالتالي:	قولي لهن: "جلسة اليوم سنتناول المخاطر التي قد تتعرض لها الفتيات من خلال مشاركتكن قصص عن فتيات تعرضن لمضايقات."
٣. تقسم المجموعات الى أربعة أقسام ويوزع على كل مجموعة ورقة مكتوب عليها أحد الأماكن التي قد يتعرض فيها الأطفال للخطر.	
٤. يُطلب من المشاركات أن تفكرن في مخاطر قد يتعرضن لها في حياتهن اليومية، وكيفية الوقاية منها. تسجل كل مجموعة ما هي المخاطر أمام المشاركات الأخريات، وتناقش المدربات مع المشاركات المخاطر، وكيفية الوقاية منها.	
٤. يُطلب من المشاركات أن تفكرن في مخاطر قد يتعرضن لها في حياتهن اليومية، وكيفية الوقاية منها. تسجل كل مشاركة أفكارها على ورقة، وتناقش المدربات مع المشاركات هذه الأفكار، وتساعدن على وضع خطة للتعامل مع هذه المخاطر.	





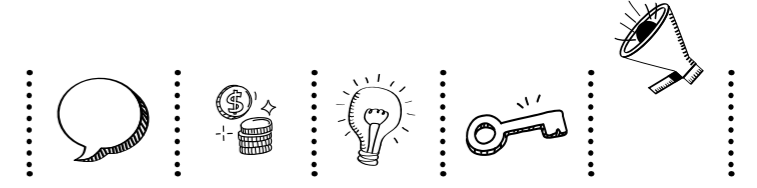
الأماكن التي قد يتعرض فيها الأطفال للخطر:

المدرسة:

التمر والعنف: تصرفات التمر والعنف بين الطلاب، والتي يمكن أن تؤثر على البيئة التعليمية. **التحرش و الاستغلال:** يشمل التحرش الجنسي غير المرغوب فيه بين الطلاب أو المعلمين.

إليك بعض الخطوات التي يمكن اتخاذها للوقاية من مخاطر المدرسة

- قومي بفهم حقوقك.
- إذا كنتِ تواجهين أي مشكلة، لا ترددي في التحدث مع المعلمين أو الموظفين في المدرسة حول التمر أو التحرش.
- قومي ببناء علاقات إيجابية مع زملائك وابحثي عن أصدقاء يمكن الاعتماد عليهم.
- قومي بتعلم تقنيات الدفاع الشخصي التي يمكن أن تساعدك في حماية نفسك في حالات الضرورة.
- إذا تعرضتِ لأي تحرش أو استغلال، فعليكِ الإبلاغ عن الواقعة إلى المعلمين أو إدارة المدرسة.
- حافظي على التواصل المفتوح مع والديك حيال تجاربك في المدرسة وابلغيهم عن أي مشكلة قد تواجهينها.



الأماكن التي قد يتعرض فيها الأطفال للخطر:

الشارع:

الحوادث المرورية: تشمل حوادث السيارات والدراجات النارية، ويمكن أن تكون نتيجة للسرعة الزائدة، أو القيادة تحت تأثير المخدرات أو الكحول، أو الإهمال في اتباع قواعد المرور.

الأفراد الذين يعبرون الشارع يمكن أن يكونوا عرضة للحوادث إذا لم يتم احترام إشارات المرور أو إذا كان هناك إهمال من قبل السائقين.

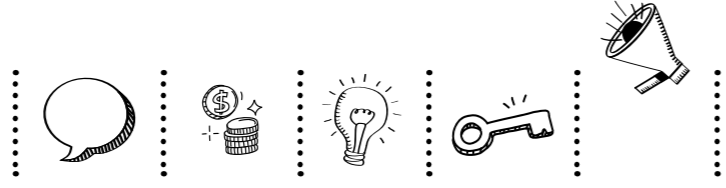
السرقا والاعتداءات: يمكن أن يكون الشارع مكاناً للجرائم مثل السرقات والاعتداءات، خاصة في المناطق التي تسجل مستويات عالية من الجريمة. الطرقات الضيقة وغير الآمنة: وجود طرقات ضيقة أو غير آمنة يمكن أن يزيد من مخاطر الحوادث والإصابات.

إليك بعض الخطوات التي يمكن اتخاذها للوقاية من مخاطر الشارع:



- كوني دائماً يقظة وانتبهي إلى محيطك.
- تجنّبي السير في الأماكن المظلمة والمناطق النائية وابتعدي عن الأماكن غير الآمنة.
- تجنّبي مشاركة المعلومات الشخصية مع أشخاص لا تعرفينهم.
- تجنّبي السير وحدك في أماكن نائية قد تكون خطيرة.
- اختاري وسائل النقل الآمنة وتجنّبي ركوب المركبات مع أشخاص غير معروفين.
- قومي بالتنسيق مع صديقاتك أو اهلك عند الخروج وتأكدي من أن هناك شخصاً يعلم أين أنتِ ومتى تعودين.
- تجنّبي التورط في المواقف التي تثير الشكّ وتجنّبي الأماكن التي قد تكون مصدراً للمشاكل.
- تعلمي تقنيات الدفاع عن النفس لتكوني قادرة على حماية نفسك في حالات الطوارئ.
- في حال كنت شاهدة على جريمة أو سلوك مشبوه، قومي بتبليغ السلطات الأمنية.
- استخدمي تطبيقات الهواتف الذكية التي تساعد في تحديد مواقعك أو التواصل مع صديقاتك في الحالات الطارئة.





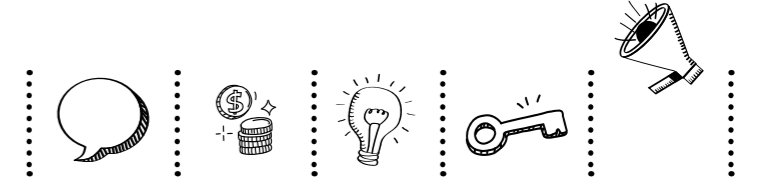
الأماكن التي قد يتعرض فيها الأطفال للخطر:

وسائل التواصل الاجتماعي:

- **فقدان الخصوصية:** قد يتعرض الأفراد لفقدان الخصوصية حين يشاركون الكثير من المعلومات الشخصية عبر وسائل التواصل الاجتماعي، مما يجعلهم عرضة للاستهداف .
- قد يتسبب استخدام وسائل التواصل الاجتماعي في نشر المعلومات الكاذبة، مما يؤثر على الرأي العام ويزيد من انقسام المجتمع.
- يعاني بعض الأفراد من الإدمان على وسائل التواصل الاجتماعي، مما يؤثر على وقتهم وانخراطهم في الأنشطة الحياتية اليومية.
- يمكن أن تكون وسائل التواصل الاجتماعي وسيلة للتنمر الإلكتروني، حيث يتعرض الأفراد للتنمر والاعتداء اللفظي أو المعنوي عبر الإنترنت.

هنا بعض الخطوات التي يمكن اتخاذها للوقاية من مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي:

- تأكدي من ضبط إعدادات الخصوصية على حساباتك لتقليل مدى الوصول إلى معلوماتك الشخصية.
- افحصي وحددي من يمكنه رؤية منشوراتك ومعلوماتك الشخصية.
- قبل مشاركة أو إعادة نشر أي معلومة، تأكدي من صحتها لتجنب نشر المعلومات المزيفة.
- قومي بتحديد أوقات معينة لاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتحديد مدة زمنية لتجنب الإدمان.
- قومي بالإبلاغ عن أي حالة تنمر تشاهدينها على وسائل التواصل الاجتماعي.



الأماكن التي قد يتعرض فيها الأطفال للخطر:

البيت:

- قد يؤدي عدم التواصل الجيد بين أفراد العائلة إلى فهم غير صحيح للأوضاع والمشاعر، مما يمكن أن يؤدي إلى خلافات وتوترات.
- الصراعات العائلية الشائعة قد تكون حول المال، أو القيم، أو التربية، وهي تشكل مخاطر تؤثر على العلاقات الأسرية.
- تأثير الضغوط الاقتصادية، والعمل، والتعليم، يمكن أن يؤدي إلى توتر داخل الأسرة.
- مشاكل الصحة النفسية أو العقلية لأحد أفراد العائلة قد تؤثر على الأسرة.
- عدم وجود دعم اجتماعي قوي داخل الأسرة يمكن أن يؤثر على قدرة الأفراد على التعامل مع التحديات.
- تأثير الإدمان على أحد أفراد العائلة قد يكون له تأثير سلبي كبير على الأسرة بأكملها.

إليك بعض الخطوات التي يمكن اتخاذها للوقاية من مخاطر البيت

- قومي بتعزيز التواصل الفعال مع أفراد العائلة. حاولي فهم مشاعرهم ومشاركة مشاعرهم معهم.
- عند وجود صراعات، حاولي التحدث بشكل هادئ وفعال لحل المشكلات بشكل بناء.
- حاولي تقدير الظروف والتحكم في التوتر عبر التخطيط الجيد والتفاعل الإيجابي.
- لا تترددي في التحدث عن مشاكلك مع أفراد العائلة أو البحث عن الدعم المناسب.
- اعملي على بناء علاقات مع أصدقاء خارج الأسرة وابحثي عن دعم اجتماعي قوي في المدرسة أو المجتمع.



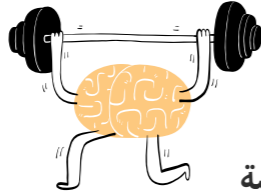
الجلسة ٣٧: التوعية الصحية والاجتماعية

عنوان الجلسة:
التوعية الصحية والاجتماعية

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
مهارات التواصل مع المجتمع / الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٤-١٩) عام.



المواد المطلوبة
• أقلام • أوراق



هدف الجلسة
في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد
تعرفن على عناصر التغذية السليمة
وأهميتها في حياتنا.



المدة
٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
تخرج المجموعة الأولى على المسرح وتقدم عرضها حسب الأسلوب المتفق عليه، وبعد ان تنتهي المجموعة تنزل عن المسرح.	تقول فرح: "مرحبا أنا فرح نحنا من زمان ناظرين هيدا اليوم حتى نلتقي معكن، نحنا تعلمنا كثير بهيدا البرنامج إطار تمكين وبناء قدرات الفتيات واكتسبنا مهارات مفيدة، واليوم رح يكون معنا ٤ عروض، منبلش مع عرض المجموعة الأولى والي راح يركز على موضوع أنماط الحياة الصحيّة: التغذية الصحية، الرياضة والنوم المريح.
تخرج المجموعة الثانية على المسرح وتقدم عرضها حسب الأسلوب المتفق عليه، وبعد ان تنتهي المجموعة تنزل عن المسرح.	تقول فرح: "ان شاء الله تكون معلومات المجموعة عجبتمكن، وهلق مع المجموعة الثانية: الرسائل الصحيّة اثناء فترة المراهقة."
تخرج المجموعة الثالثة على المسرح وتقدم عرضها حسب الأسلوب المتفق عليه، وبعد ان تنتهي المجموعة تنزل عن المسرح.	تقول فرح: "انشاء لله تكون معلومات المجموعة مفيدة، وهلق مع المجموعة الثالثة: البنات والولد مستقبل البلد."
تخرج المجموعة الرابعة على المسرح وتقدم عرضها حسب الأسلوب المتفق عليه، وبعد ان تنتهي المجموعة تنزل عن المسرح.	تقول فرح: "شكرا للمجموعة على المعلومات القيمة، وهلق مع المجموعة الرابعة: قصة نجاحنا مع البلدية."

١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٢. رَجِّي بالفتيات مجددا واطلبي منهن الاستعداد ومشاركة فقرتهن. ساعدي الفتيات فيما سيعرضن أمام الحضور: • نظمي المجموعات للعرض التقديمي من خلال إعطائها عددا من ١ إلى ٤. • أخبري الفتيات أن لكل مجموعة وقت من ٨ الى ١٢ دقيقة حسب الموضوع وطبيعة وأسلوب الأداء لعرض فقرتهن. • اختاري (الميسره تختار) احدى الفتيات لتقديم كل مجموعة.	
٣. العروض التقديمية: بمساعدة الفتيات رجي بالأهالي واعطي نبذه بسيطة عن تجربة الفتيات في التوعية المجتمعية وقولي لهن:	قولي لهن: "تم تقسيم الفتيات إلى ٤ مجموعات رح يقدمولكن رسائل من خلال أساليب هتّي حضروها، بتمنى تستفيدوا وتستمتعوا بالعروض، وهلق راح تكون معكن مقدمة الفقرات واسمها فرح."

الفتيات المراهقات هن قلب مستقبلنا. من خلال إشراكهن في مجتمعنا، نبني مجتمعاً أقوى وأكثر حيوية، حيث يزدهر الجميع. لنعمل معاً على خلق بيئة داعمة تتيح لكل فتاة أن تزدهر وتساهم في مجتمع نابض بالحياة ومتمكن!



١. رَجِّي بالفتيات واسألينهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
افتحي باب النقاش والاستئذنة والاستفسارات من قبل الأهالي وافراد المجتمع، وساعدي الفتيات في الإجابة في حال تطلب الأمر. اشكري الأهالي وافراد المجتمع على الحضور وودعيهم مع الفتيات.	
٤. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات	<p>اسألني الفتيات: ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟ قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي: "اليوم اظهرتوا قدراتكن والدروس اللي تعلمتوها من يلي تعلمناه بالجلسات السابقة، كان حضوركن حلو ومقنع وانا فخورة فيكن، وهيدي اول تجربة الكن، وان شاء الله نستفيد منها بالتجارب الجاية."</p>



الجلسة ٣٨: التواصل اللاعنفي عند الفتيات

عنوان الجلسة:
التواصل اللاعنفي عند الفتيات

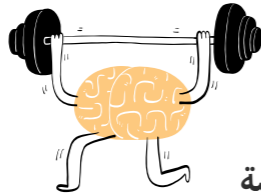
موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:

تعزيز التواصل اللاعنفي عند الفتيات: بناء علاقات صحية وتطوير مهارات التواصل / الفتيات بين (١٠-١٤) و (١٤-١٩) عام.



المواد المطلوبة

• أقلام • أوراق • بطاقات تحمل أسماء مشاعر مختلفة



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعلمن كيفية التعبير عن مشاعرهن بطريقة صحية وإيجابية.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٥. بناء الثقة</p> <p>الهدف: تعليم الفتيات كيفية بناء الثقة مع الآخرين.</p> <p>الخطوات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اطلبي من الفتيات الجلوس في دائرة. • اطلبي من كل فتاة اختيار شخص في المجموعة تشعر بالثقة معه. اطلبي من كل فتاة أن تخبّر الشخص الذي تختاره بشيء تحبه فيه. • امنحي الفتيات الفرصة لمشاركة تجاربهن مع الثقة مع المجموعة. 	
<p>٦. الاحترام:</p> <p>الهدف: تعليم الفتيات أهمية احترام الذات والآخرين.</p> <p>الخطوات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اطلبي من الفتيات الجلوس في دائرة. ابدأي بطرح أسئلة حول احترام الذات، مثلاً: • ما هو احترام الذات؟ • لماذا هو مهم؟ • كيف يمكننا بناء احترام الذات؟ <p></p> <p>امنحي الفتيات الفرصة لمشاركة أفكارهن وتجاربهن.</p>	

١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٢. قدمي الجلسة كالتالي:</p> <p>قولي لهن:</p> <p>"جلسة اليوم سنتناول التعبير عن المشاعر بطريقة سلمية. سنقوم ببعض التمارين التي تعلمنا حل النزاع دون عنف. كما سوف نقوم بتمارين لتعزيز الثقة بالنفس و تعلم الاحترام."</p>	
<p>٣. اطلبي من الفتيات الجلوس في دائرة.</p> <ul style="list-style-type: none"> • ضعي بطاقات تحمل صفات المشاعر المختلفة في المنتصف. • والتعبير عن المشاعر المكتوبة على البطاقة. • امنحي الفتيات الفرصة لطرح الأسئلة أو تقديم التعليقات. 	<p></p>
<p>٤. حل النزاعات سلمياً:</p> <p>الهدف: تعليم الفتيات كيفية حل النزاعات سلمياً.</p> <p>الخطوات:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اطلبي من الفتيات الجلوس في أزواج. • اطلبي من كل زوج اختيار موضوع للخلاف. • اطلبي من كل زوج لعب دور الخلاف ومحاولة حله سلمياً. 	



الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
١٠. الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات	<p>أسألي الفتيات:</p> <p>ماذا استفدنا من جلسة اليوم؟</p> <p>قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:</p> <p>"التواصل اللاعنفي بين الفتيات هو أداة قوية لبناء علاقات صحية ومفيدة بينهن. يمكن أن يساعد في تعزيز فهم أفضل لاحتياجات الآخرين وتعزيز التفاهم والتعاون بينهم. من خلال تبني هذا الأسلوب في التفاعل اليومي، يمكن للفتيات تحقيق تحول إيجابي في علاقاتهن والمساهمة في بناء مجتمع أكثر انسجامًا وتعاونًا.</p> <p>ويتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."</p>



١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
٧. لعبة "كلماتي"	<p>الهدف: تعليم الفتيات كيفية التعبير عن مشاعرهن بطريقة محددة ومباشرة..</p> <ul style="list-style-type: none"> اطلبي من الفتيات الجلوس في دائرة. ضعي بطاقات تحمل كلمات وجمل تعبر عن المشاعر المختلفة في المنتصف. اطلبي من كل فتاة اختيار بطاقة وقراءتها للمجموعة. اطلبي من الفتيات أن يفكرن في طرق أخرى للتعبير عن نفس المشاعر بطريقة محددة ومباشرة. امنحي الفتيات الفرصة لمشاركة أفكارهن مع المجموعة.
٨. رسم المشاعر	<p>الهدف: تعليم الفتيات كيفية التعبير عن مشاعرهن من خلال الفن.</p> <ul style="list-style-type: none"> اطلبي من الفتيات الجلوس في دائرة. اطلبي من كل فتاة أن تفكر في مشاعرها وتبدأ في رسمها. امنحي الفتيات الفرصة لمشاركة رسوماتها مع المجموعة.
٩. مسرحية "التواصل غير العنيف"	<p>الهدف: تعليم الفتيات كيفية تطبيق مهارات التواصل غير العنيف في موقف واقعي.</p> <ul style="list-style-type: none"> اطلبي من الفتيات الجلوس في دائرة. ابدئي بطرح سيناريو (قصه) قصير يتضمن موقفًا يتطلب التواصل غير العنيف. اطلبي من الفتيات اختيار الأدوار ولعب السيناريو. امنحي الفتيات الفرصة لمناقشة كيفية تطبيق مهارات التواصل غير العنيف في السيناريو.

الجلسة ٣٩: جلسة تطبيق مهارتن

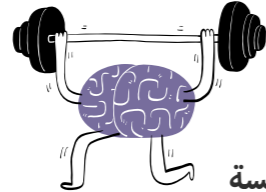
عنوان الجلسة:
جلسة تطبيق المهارات

موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:
تطبيق المهارات التي اكتسبناها / الفتيات
بين (١٠-١٤) و (١٤-١٩) عام.



المواد المطلوبة

• أقلام • علب تلوين • حبر
• أوراق بيضاء • لاصق



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات قد
طبّقن ما تعلّمنه من مهارات خلال
الجلسات السابقة.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٤. اطلبي من الفتيات تقديم العروض التجريبية امام بعض وبحضورك للتأكد من مضمون المسرحية والقصة، وصحي الرسائل والمعلومات، واطلبي منهن التعديل اذا لزم الأمر بالرسائل او المشاهد او الاحداث لتكون أكثر إيجابية واحتفظي بهم ليوم النشاط النهائي.</p>	
<p>٥. جهزي القاعة للجلسة النهائية والتي ستتضمن عرض امام اللجان الشبابية الداعمة من الجهات المختلفة</p> <p>اطلبي من الفتيات اللواتي خرجن بمنتج خلال الجلسات السابقة تحضيره للعرض، وخصصي طاولات ليتم وضع المنتجات عليها.</p> <p>قومي بالتنسيق مع مدراء المراكز المختلفة في المنطقة والتي تستهدف اليافعين والفتيات ولديها لجان لليافعين والفتيات أو لجان شبابية لدعوتهم لحضور لقاء تبادل الخبرات مع الفتيات مع تحديد اليوم والوقت.</p>	
<p>٦. الخروج بالدروس المستفادة من العروض بالمشاركة مع الفتيات</p> <p>←</p>	<p>لليافعين والفتيات قولي لهن:</p> <p>"اليوم طبقنا كثير إشي من الي تعلمناها وتميزنا بأدائنا والجلسة الجاية رح نعرض هيدي الإشي مع اللجان لليافعين والفتيات والشباب الداعمة ورح تتبادل معهم الخبرات.</p> <p>وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق."</p>

١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٢. قدمي الجلسة كالتالي:</p>	<p>قولي لهن:</p> <p>"جلسة اليوم ستركز على تطبيق عملي للمعارف والمهارات التي حصلتن عليها خلال الجلسات السابقة وتبادل الخبرات مع اللجان الشبابية التطوعية."</p>
<p>٣. المحاور التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قسمي الفتيات الى ٦ مجموعات ليحضرن قصة وبوستر أو مسرحية وبوستر للتعبير عما تم الحصول عليه من معارف وضمن رسالة واضحة لتعزيز الاتجاهات الإيجابية حول القضية والتغيير الى الأفضل، • زواج الأطفال • العنف الاسري • أنماط الحياة الصحية • الحوار البناء مع أهلي واصدقائي • كيف أكون فرد فعال في مجتمعي • كيف احصل على المال، وترتيب اولويات صرف المال 	

الجلسة ٤٠: الجلسة النهائية

عنوان الجلسة: الجلسة النهائية

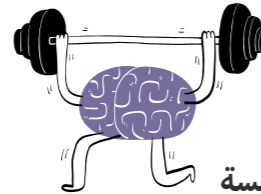
موضوع الجلسة/الفئة المستهدفة:

التقييم و التخطيط لما بعد انتهاء البرنامج وتقديم العرض للجان اليافعين والفتيات الداعمة/ الفتيات بين (١٠-١٤) و(١٥-١٩) عام



المواد المطلوبة

- أقلام • نجوم (ذهبي، فضي، أزرق)
- أوراق • أوراق الاختبار البعدي.(في الملحق) • أوراق بيض A4



هدف الجلسة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد قمن بتقييم البرنامج والتخطيط لمرحلة ما بعد البرنامج وتبادلن الخبرات مع اللجان الداعمة الاخرى.



المدة

٩٠ دقيقة





الجلسة (تابع):

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٣. التخطيط لما بعد البرنامج:</p> <ul style="list-style-type: none"> • نفذي جلسة عصف ذهني مع الفتيات حول مواضيع جديدة في البرامج القادمة. • ساعدي الفتيات فيما سيقلنه أمام الحضور • نظمي المجموعات للعرض التقديمي من خلال إعطائها عددا من ١ إلى ٦. • أخبري الفتيات أن كل مجموعة تحصل على مدة تتراوح بين ٨ و ١٠ دقائق حسب الموضوع وطبيعة وأسلوب الاداء لعرض فقرتهن. • اختاري احدي الفتيات لتقديم كل مجموعة <p>العروض التقديمية:</p> <ul style="list-style-type: none"> • بمساعدة الفتيات رجي باللجان الشبائية واعطي نبذة بسيطة عن تجربة الفتيات مع البرنامج. • اعطي فرصة للفتيات لتقديم عروضهن • افتحي باب النقاش والاسئلة والاستفسارات من قبل اللجان المدعوة، وساعدي الفتيات في الإجابة في حال تطلب الامر. • اشكري لجان اليافعين والفتيات والشباب على الحضور وادعيهم للاطلاع على المنتجات الخاصة بالفتيات، ومن ثم ودعيهم مع الفتيات. 	<p>اشكري الفتيات على التزامهن بالبرنامج وتمني لهن التوفيق واطلبي منهن اخذ المنتجات كذكرى من البرنامج.</p> <p>"انتهت أنشطة الدليل وشكرا لفرح وصديقاتها واللواتي كان لهن دور فاعل في إشراك الفتيات في الأنشطة المتعددة على مستوى اسرهن ومجتمعهن."</p>



١. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.

ماذا يجب فعله؟	ماذا يجب قوله؟
<p>٢.</p> <ul style="list-style-type: none"> • حضري بطاقات مكتوب عليها عناوين المواضيع خلال البرنامج، وقومي ب لصقها بمكان واضح يمكن للفتيات الوصول اليه. • وزعي على كل فناة ثلاثة ألون من النجوم (ذهبي، فضي، أزرق) واطلبي ان يقمن ب لصق النجوم حسب استفادتهن من كل موضوع، وبعد ان ينتهين تناقشي مع الفتيات حول كل موضوع بناء على عدد النجوم ولونها. <p>اللون الذهبي: حيناه واستفدنا منه كثير وانبسطنا.</p> <p>اللون الفضي: حيناه واستفدنا منه بشكل قليل.</p> <p>اللون الأزرق: ما حيناه.</p> <p>بعد انتهاء هذا النشاط، يرجى السماح لهم بأخذ أوراق الاختبار البعدي وملؤها.</p>	<p>٢. رَجِّي بالفتيات واسألين هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة.</p>



يسعى هذا الاستبيان إلى تحديد المعلومات الواردة في الدليل التي تمتلكها الفتيات قبل تطبيقه

البيانات:

• المنطقة والمحلة :

• التاريخ :

• الميسرة:

• عدد المشاركين:

• الاختبار القبلي:

• الاختبار البعدي:

اسم المشاركة:

التقييم:

ابداً	نادراً	عادةً	دائماً	ضعي علامة في المربع المناسب.
				اهتم بشكل عام بالأمر التي تجلب لي السعادة.
				أستطيع أن أشعر بمجموعة واسعة من المشاعر الإيجابية، مثل السعادة والفرح والحب.
				لدي شبكة دعم اجتماعية قوية من الاصدقاء والعائلة.
				استطيع ادارة وقتي بفعالية وتخصيصه للأنشطة المهمة.
				اقضي وقتاً ممتعاً مع عائلتي واعزائي.
				عامل الآخرين بأدب واحترام، واعرف كيفية التواصل معهم بفعالية.
				اذا كنت في موقف خطر، فأنا قادر على اتخاذ اجراءات لحماية نفسي.
				استطيع ادارة غضبي بطريقة صحية وفعالة.
				استطيع التعبير عن رأيي بشكل واضح وبناء، واستطيع اتخاذ القرارات المناسبة.
				اعرف حقوقي وواجباتي كفرد في المجتمع.
				هل يحدث العنف ضد الفتيات بشكل متكرر؟
				هل تشعرين بتقدير الذات والثقة بالنفس؟
				هل تعتبرين أن لديك شخصية قوية؟
				النظافة الشخصية مهمة للحفاظ على الصحة العامة والوقاية من الامراض.
				هل تعرفين كيفية ادارة اموالك؟
				هل كنت ضحية للتنمر؟
				هل تعتقدين ان زواج القاصرات امر مقبول في مجتمعنا؟
				هل تعلمين كيفية التصرف في المواقف الصعبة او الخطيرة؟
				هل تشعرين بتغيرات جسدية ونفسية عند البلوغ مثل: تقلبات المزاج، الشعور بالقلق، الاكتئاب، والشعور بعدم الارتياح في الجسم.
				هل تسعى دائماً الى تطبيق مهاراتك؟

المراجع



الجلسة ٣ - النشاط ٢



ناقشي مع الفتيات الإجابات والأسباب، وصحي المفاهيم المغلوطة لديهن كالتالي:

الصبيان افضل من البنات في ان يصبحوا قادة.

(الإجابة خطأ لأن صفات القائد تنطبق على الصبيان والبنات حسب قدرتهم وتأثيرهم وقوة شخصيتهم)

القائد يتعامل مع الكل بعدالة ومساواة.
(الإجابة صحيحة)

الاخوات الأكبر سنا افضل/أكثر قدرة من الأصغر على القيادة.

(الإجابة خطأ لأنه ليس من الضروري أن يكون القائد هو الأكبر سنا بل حسب صفاته او مدى تأثيره على الآخرين)

يجب ان تكون شخصا منفتحا لتصبح قائداً ناجحاً.

(الإجابة صحيحة لأن الشخص المنفتح يتقبل الآخرين والتغيير)

الأغنياء هم دائما قادة.

(الإجابة خطأ لأن القيادة لا ترتبط بالمال بل بالمهارات وميزات الأشخاص)

يجب ان تكون مشهورا حتى تصبح قائداً.

(الإجابة خطأ لأن القيادة لها عدة مستويات وقد تكون قائداً وانت في منزلك او مدرستك او مجتمعك)

يجب ان تكون من أوائل الطلبة لتكون قائداً ناجحاً.

(الإجابة خطأ لأن صفات القيادة تركز على الميزات الشخصية والمهارات وليس العلامات)

الجلسة ٥ - النشاط ٣



الجلسة ٣ - النشاط ٢



الجلسة ٥ - النشاط ٣

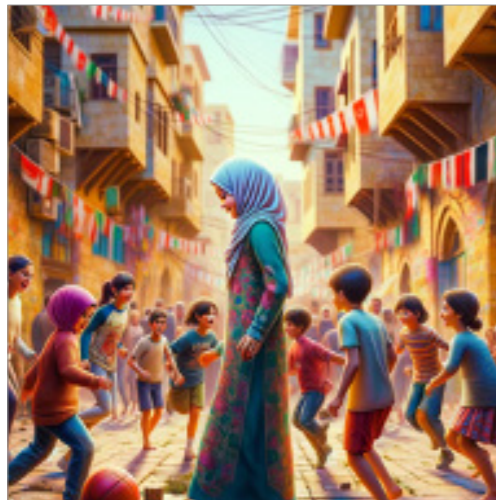
الجلسة ٦ - النشاط ٥



الجلسة ٥ - النشاط ٣



الجلسة ٧ - النشاط ٥



الجلسة ٧ - النشاط ٥



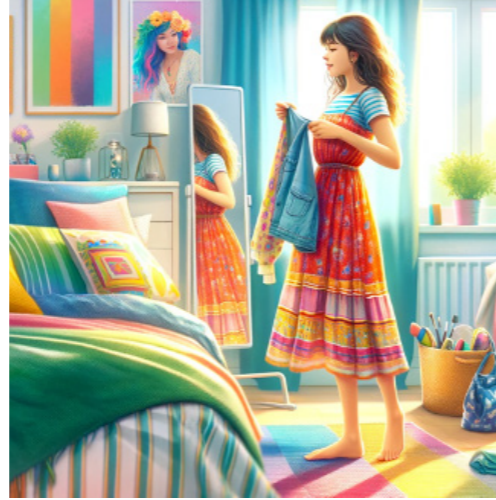
الجلسة ٩ - النشاط ١ (الفتيات ١٠-١٤)



الجلسة ٧ - النشاط ٥



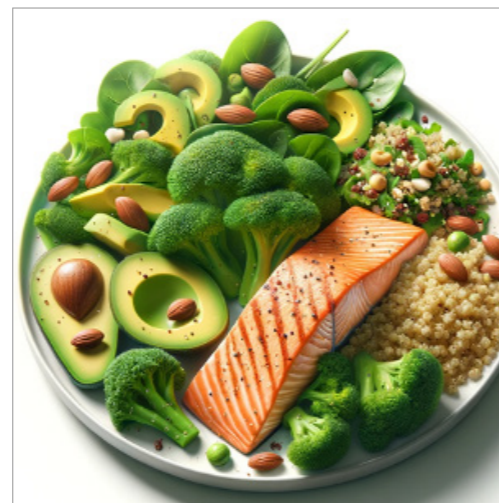
الجلسة ١٤ - النشاط ٥



الجلسة ١٤ - النشاط ٥



الجلسة ٥ - النشاط ٣



الجلسة ٢٩ - النشاط ٣



