



إطار تمكين وبناء قدرات الفتيات



إطار تمكين وبناء قدرات الفتيات

الفهرس

41	الجلسة 10 مهارات التفاوض	5	شكر وتقدير
		6	مقدمة
		7	هدف الدليل
43	الجلسة 11 تقدير الذات والثقة بالنفس	7	لمن هذا الدليل
		8	ارشادات للميسرات
46	الجلسة 12 مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات (1)	10	الجلسة 1 التعرف على الأصدقاء الجدد
48	الجلسة 13 مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات (2)	13	الجلسة 2 نور وصديقاتها
50	الجلسة 14 مهارات القيادة والتأثير	18	الجلسة 3 كيفية إدارة الوقت (1)
55	الجلسة 15 الطاقات الإبداعية (1)	22	الجلسة 4 كيفية إدارة الوقت (2)
58	الجلسة 16 الطاقات الإبداعية (2)	25	الجلسة 5 التواصل مع الوالدين
60	الجلسة 17 حقوق كفتاة (1)	28	الجلسة 6 التواصل مع الآخرين واحترام الاختلاف
63	الجلسة 18 حقوق كفتاة (2)	31	الجلسة 7 السلامة والأمان
66	الجلسة 19 المساواة والعدالة	34	الجلسة 8 التعامل مع السلوكيات غير الامنة (1)
70	الجلسة 20 العنف ضد الفتيات	37	الجلسة 9 التعامل مع السلوكيات غير الامنة (2)

100	الجلسة 31 أنا ومجتمعي (5) زيارة مركز تنموي ومجتمعي	73	الجلسة 21 زواج الأطفال
103	الجلسة 32 العنف ضد الفتيات	75	الجلسة 22 أنماط الحياة الصحية (التغذية)
104	الجلسة 33 أنشطة توعية صحية ومجتمعية للمجتمع	78	الجلسة 23 أنماط الحياة الصحية (الرياضة والنوم)
106	الجلسة 34 التوعية الصحية والاجتماعية للمجتمع	82	الجلسة 24 اجسادنا المتغيرة
109	الجلسة 35 أهمية وأولويات صرف المال	84	الجلسة 25 البلوغ والتأثيرات النفسية
112	الجلسة 36 كيف ازيد دخلي المالي	86	الجلسة 26 الدعم والمؤازرة بين الصديقات
115	الجلسة 37 المشاريع الصغيرة الريادية	88	الجلسة 27 أنا ومجتمعي (1) التواصل مع أفراد مجتمعي
118	الجلسة 38 جلسة تكوين افكارنا ومشاريعنا	91	الجلسة 28 أنا ومجتمعي (2) التواصل مع رئيس وأعضاء البلدية
120	الجلسة 39 جلسة تطبيق مهاراتنا	94	الجلسة 29 أنا ومجتمعي (3) زيارة ميدانية الى المركز الصحي
122	الجلسة 40 الجلسة النهائية	97	الجلسة 30 أنا ومجتمعي (4) زيارة ميدانية لمركز الابداع والابتكار

شكر وتقدير

يسر صندوق الأمم المتحدة للسكان - مكتب الأردن وبالتعاون مع معهد العناية بصحة الأسرة - مؤسسة الملك حسين، وبدعم من البنك الإسلامي للتنمية تقديم الدليل التدريبي "نور" والذي تم تطويره ضمن أنشطة مشروع "تطوير الأصول الاقتصادية، الصحية والاجتماعية للشابات والفتيات اليافعات في الأردن" ليصار إلى بناء هذه الأصول في سياق عربي- أردني بما يساهم في توفير خيارات موسعة، زيادة الفرص وخلق بيئة أكثر تمكيناً للفتيات اليافعات والشابات في الأردن من أجل دعم وتسهيل وصولهن وحصولهن على ما يلبي احتياجاتهن بأفضل الطرق الممكنة.

وهنا لا يسعنا إلا أن نتقدم بجزيل الشكر والتقدير للفريق الاستشاري (الأستاذة نهى محريز، والدكتورة سوسن الدعجة) لإعداد وتطوير دليل "نور"، والشكر موصول إلى كادر معهد العناية بصحة الأسرة على الإشراف على عملية إعداد الدليل بجميع مراحلها، متمنين أن يساهم الدليل في تأهيل وبناء قدرات الفتيات اليافعات وتزويدهن بالمعارف والمهارات الصحية والاجتماعية والاقتصادية والرقمية، وتمكينهن من السير قدماً للوصول إلى حياة أفضل ضمن جميع الخيارات المتاحة لهن.

مقدمة

ينفذ صندوق الأمم المتحدة للسكان/ مكتب الأردن، وبدعم من البنك الإسلامي للتنمية مشروع "تطوير الأصول الاقتصادية، الصحية والاجتماعية للشابات والفتيات اليافعات في الأردن"، ويأتي هذا المشروع استناداً إلى التوصيات الدولية ضمن «إطار عمل بناء قدرات الفتيات وتمكينهن»، بعد توطينه بما يتوافق مع السياق الأردني حيث يتم تنفيذ المشروع بالتعاون مع معهد العناية بصحة الأسرة - مؤسسة الملك حسين.

ويهدف مشروع تطوير الأصول الاقتصادية، الصحية والاجتماعية للشابات والفتيات اليافعات في الأردن «نور» إلى بناء الأصول الاقتصادية، الاجتماعية والصحية للفتيات اليافعات والشابات في سياق عربي- أردني بما يساهم في توفير خيارات موسعة، زيادة الفرص وخلق بيئة أكثر تمكينيةاً للفتيات اليافعات والشابات في الأردن من أجل دعم وتسهيل وصولهن وحصولهن على ما يلبي احتياجاتهن بأفضل الطرق الممكنة، وذلك من خلال تأهيل وبناء قدرات الشابات كميكرات من الفئة العمرية (20 – 29 عام) ليضمنن بدور تأهيلي يستهدف فتيات يافعات من الفئة العمرية (10 - 19 عام). مستخدمين دليل «نور» كمرجعية لبرنامج بناء القدرات.

يمثل إطار عمل بناء قدرات الفتيات وتمكينهن- «نور»، برنامج تدريبي يمتد لغاية 40 أسبوع، يتم من خلاله تنفيذ جلسات تدريبية بقيادة الشابات اللواتي يقمن بالعمل على بناء وتعزيز قدرات الفتيات اليافعات 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 اليافعات التي تضمن الفرص المستقبلية النوعية لهن، مثل التأكيد على الحق في التعليم كحق أصيل، الحق في حرية الاختيار وقرير المصير، الحق في حرية الرأي والتعبير، الحق في الطفولة، الحق في اللعب، إلخ، وذلك للمساهمة في الحد من أية ممارسات ضارة محتملة ضد اليافعات مثل زواج الأطفال و/أو التسرب المدرسي، إلخ.

من جانب آخر يركز دليل «نور» على التأسيس لتمكين الفتيات اليافعات 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 الإنتاجية التي تمكنهن من دعم أنفسهن، أسرهن، غيرهن من الشابات ودعم مجتمعاتهن بمختلف الطرق الممكنة.

هدف الدليل

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

لمن هذا الدليل

- الميسرات من الفئة العمرية (20 – 29 عام) واللواتي سيقمن بتيسير وتنفيذ جلسات دليل إطار تمكين وبناء قدرات الفتيات دليل « نور »
- اليافعات من الفئة العمرية (10-19 عام) وأفراد أسرهن.

ارشادات للميسرات

أنت الميسرة القادرة على استخدام المعلومات وإيصالها للفتيات عن طريق التعلم بالمشاركة وتكوين الخبرات:

. **كوني** على معرفة تامة بجلسات الدليل

. **حضري** جيدا لأنشطة الجلسات (الأدوات، والمواد التدريبية)

. **رحبي** بجميع المشاركات (الفتيات) وتعرفي عليهن من خلال النشاط المعد مسبقا

. **وضحي** هدف كل جلسة

. **ابني** ثقة بينك وبين الفتيات واعتبريهن اخواتك الصغيرات

. **كوني** بشوشة ومحفزة و ودودة

. **اهتمي** بجميع المشاركات في الجلسات لتحقيق مبدأ العدالة والمساواة

. **الترمي** 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
. حفزي الفتيات على المشاركة في أنشطة الجلسات
. شجعي الفتيات للتعبير عن آرائهن ومشاعرهن
. خصصي وقت ومساحة للعب
. قدمي المشورة للفتيات عند الطلب (استمعي اليهن وساعديهن في اتخاذ القرارات بأنفسهن من خلال توفير المعلومات والمهارات اللازمة)
. لاحظي الإشكاليات بين الفتيات وحاولي حلها 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 "نور" الأخريات لتبادل الخبرات والمعلومات والمساعدة عند الحاجة

الجلسة 1

التعرف على الأصدقاء الجدد

عنوان الجلسة: التعرف على الأصدقاء الجدد.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: مهارات التعارف / اليافعات من (10-14) و (15-19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	- في نهاية الجلسة ستكون اليافعات قد: - تعرفن على أسماء بعضهن - كسر الحواجز وخلق جو من اللفة والمودة بين اليافعات - تعرفن على نور وقصتها	- لوحة مكتوب عليها الأحرف الأبجدية مرتبة حجم A2 - علبة أقلام تلوين ودفاتر رسم لكل يافعة - بطاقات A5 تحمل الألوان الأساسية (أحمر، أزرق، أصفر، أسود)

1 - الترحيب بالفتيات والتقديم للجلسة، وأعطى نبذة بسيطة عن الدليل وفكرته (15 دقيقة)

- رحبي باليافعات واشكريهن على انضمامهن.
- قولي لهن:

« هلا بكم يا بنات في برنامجنا نور، أنا سعيدة إنني معاكم اليوم ومبسوطة كثير بوجودكم معنا داخل هاي المجموعة، احنا راح نشوف بعض باستمرار وكل أسبوع وراح نتعلم من بعض ونتعرف على انفسنا ومواهبنا ومهاراتنا وتتعلم كمان كيف نخطط لحياتنا وكيف نتعامل مع أهلنا في بيتنا وحارتنا، وراح نعرف قصص كثيرة مسلية نتعلم منها من صديقتنا «نور» في هذا الدليل، ونعمل هذا الدليل بالتعاون معكم وبعض القصص انكتبته بالهام من تجاربكم »

- عرّفي عن نفسك.

2 - العبي لعبة التعارف بين الفتيات (30 دقيقة)

- اطلبي من اليافعات الوقوف بشكل دائرة
- اعرضي لوحة مكتوب عليها الاحرف الابجدية مرتبة
- اطلبي من كل فتاة التعريف بنفسها عندما تذكرين الحرف الذي يبدأ اسمها به
- مثال: حرف أ، أسماء، أحلام، نور، حرف ب: باسم، بسمة ... الخ

. قولي لهن:



« يا بنات راح نلعب مع بعض لعبة التعارف حسب الأحرف الأبجدية، يلي يبدأ اسمها بالحرف الي انا بقوله تعرف بنفسها وتحكي لنا:

» اسمها

» واللون اللي تحب تلبسه

» و شو اميتها تصير بالمستقبل.

ولما كل واحدة تسمع حرف اسمها قبل ما تعرف ب حالها تتط خطوة لقدام »

لعبة التعارف

أ	ب	ت	ث	ج
ح	خ	د	ذ	ر
ز	س	ش	ص	ض
ط	ظ	ع	غ	ف
ق	ك	ل	م	ن
هـ	و	ي		

3 - تمرين بناء المجموعة (30 دقيقة)

- بمجرد أن تنتهي الفتيات من التعريف بأنفسهن اطلبي منهن الوقوف بجانب بعض وبشكل أفقي.
- وزعي على الفتيات بطاقات تحمل الألوان الأساسية (أحمر، أزرق، أصفر، أسود)
- ومن ثم قولي لهن:

اسمعو يا بنات، راح نوقف جنب بعض وبدي اوزع عليكم بطاقات ملونة (في أحمر، أزرق، أصفر وأسود) لما احكي لون البطاقة الي حامليتها فيكم تتقدم حسب عدد الخطوات يلي بحكيهم، على شان هيك كلكم ركزوا معي واسمعوا كويس.

يله نبدأ، يلي معها بطاقة صفراء تخطي خطوة لقدام، وكمان الي معها بطاقة زرقاء تخطي خطوتين، وأخيرا الي معها بطاقة حمراء تخطي ثلاثة خطوات لقدام.

- أسألي اليافعات:

» مين منكوا مشيت ثلاثة خطوات، شو شعوركم؟ و انتوا كتتوا بالصفوف الأولى؟

» مين منكوا مشيت خطوتين ارفعوا ايديكم، شو شعوركم وانتوا بالصف الثاني وفي بنات سابقينكم

» مين منكوا مشيت خطوة واحدة ارفعوا ايديكم، شو شعوركم وانتوا بالصف قبل الأخير

» مين منكوا ما تحركت؟ ولا شاركت زي باقي البنات؟ وظلت في مكانها؟ شو شعوركم؟

- اشرحي للفتيات بأنه قد نكون مختلفين لكن كل واحدة منهن لها ما يميزها ويجعلها مهمة في المجموعة ولها دور وكلنا نكمل بعضنا البعض دون أن نقلل من أهمية أي بنت في المجموعة.
- وضحي للفتيات أن كل واحدة منهن لها ميزة تختلف عن الأخريات وهذا يجعل المجموعة متنوعة وقوية، وعلينا احترام بعضنا البعض وان نعمل معا لنكون يدا واحدة، ونفكر دايماً بأنه الاختلاف مدخل لنجتمع بكثير اهتمامات وأفكار مشتركة مع بعض، وتتفق بأنه الاختلاف لا يعني خلاف أو مشكلة على الإطلاق

4 - تعزيز الاحترام والصداقة (30 دقيقة)

- وزعي الفتيات على مجموعات ثلاثية واطلبي منهن رسم صورة ملونة بشكل جماعي تعبر عن الاحترام والصداقة من وجهة نظرهن
- اطلبي من كل مجموعة أن تختار فتاة لتشرح عن رسمة مجموعتها
- اسألي الفتيات ماذا استفدنا من التمرين
- وقولي لهن:

» شكرا يا بنات قضينا وقت حلو مع بعض وصار لنا صاحبات وراح نضل مع بعض على شان نتعرف على « نور » وصاحباتها في الجلسات الجاية، لا تنسوا لما توصلوا البيت تحكوا لأهلكم عن صاحباتكم الجداد وكيف قضيتوا نهاركم

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة ربع ساعة (15 دقيقة).

الجلسة 2

نور وصديقاتها

عنوان الجلسة: نور وصديقاتها.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: الاحترام والدعم بين الصديقات / اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

- بطاقات عليها قصص نور وصديقاتها مطبوعة
- لوحات صور بيت نور وصديقاتها

- التعريف بنور وصديقاتها
- التعرف على مواهب الفتيات
- تعزيز الصداقة كمجموعة داعمة

120 دقيقة

1 - الترحيب باليافعات وإعطاء ملخص عن الجلسة والتعريف بنور وصديقاتها (15 دقيقة)

- رحبي باليافعات وأسألي عن آراء اهلن عن الجلسة الماضية والصديقات الجدد

2 - احكي قصة نور، اسراء، وشهد، وشام. (30 دقيقة)

- « هسا بدي اخبركم عن نور وصديقاتها »



نور بنت عمرها 14 سنة، نور شاطرة في المدرسة وبتحبها كثير وكمان بتحب تلعب مع صديقاتها دايمًا، وعندها 3 صديقات يسكن في نفس الحارة ونفس المدرسة، نور عندها هوايات كثيرة بتحب القراءة والرسم والركض ومتابعة البرامج التعليمية للغات على الانترنت. نور أكثر حصة بتحبها في المدرسة الرياضيات والعلوم، وحابه تكون بالمستقبل طيبة بشأن تعالج وتساعد الأطفال. نور عايشة مع امها وابوها و3 أخوان اكبر منها وأخت أصغر منها.



إسراء عمرها 14 سنة بنت عم نور، وهي عيشة مع أمها و أبوها وأخواتها وأخواتها يلي أكبر منها، وجدتها أم أبوها عيشة معاهم كمان. إسراء عندها هواية كتابة الشعر والقائه في احتفالات المدرسة. وحوالين بيتهم في أرض مزروعة بأشجار خضروات وفواكه، جدتها وابوها يقضون معظم وقتهم يزرعونها ويقطفوا الثمار ويسمدوا الشجر وإسراء تساعدهم. وفي بعض الأوقات جدة إسراء تتعب صحتها وتمرض وتعتني فيها أم إسراء وأحياناً تطلب المساعدة من إسراء. اسراء بتأخذ يوجا في المركز الرياضي.



شهد عمرها 14 سنة، أم شهد معلمة وأبوها محامي وعندها اخوان اثنين أكبر منها، وهي حابه لما تكبر تشتغل في الأمن العام، شهد عندها هواية قراءة القصص، وبتحب التواصل مع صاحباتها وتتعرف على صديقات جددات. شهد عندها دايماً ألعاب جديدة لأنه أهلها يشتروها لأنها الصغيرة في العائلة. شهد متطوعة في مركز تنموي وتساعد في تسليّة الاطفال في الروضة وتعلمهم الرسم والرياضة.



شام صاحبة نور وهي سورية عمرها 14 سنة وبصف نور، وهي صديقتها المفضلة، أم شام بتحضر طبخات زاكية وتبيعهها على الجمعيات حسب الطلب عندها مشروع انتاجي واخذت قرض من الجمعيات ومعها عدد من النساء لمساعدتها مقابل أجر. شام بتروح من المدرسة و بتساعد أمها في تنظيم الطلبات ودفع الأجور للنساء العاملات في المشروع، من شان هيك بتروح أيام على المدرسة وهي تعبانة من شغل البيت. شام بتحب تعمل اكسسوارات وتصلح موبايلات وبتابع كل شيء جديد لإنتاج ما يتناسب مع ذوق الشابات بتاخذ دروس لتصلح الموبايلات وكل بنات المدرسة يعتمدوا عليها. ولها حساب على الفيس بوك لبيع منتجاتها وحتى تساعد بالمصروف. شام أبوها مريض علشان هيك ما يقدر يشتغل دايم بس كان يساعد في توصيل طلبات الطعام والاكسسوارات. شام هي الأكبر بين اخواتها الثلاثة.

3 - بعد الانتهاء من سرد القصص عن نور وصديقاتها أطلبني من الفتيات الإجابة عن الأسئلة التالية:

- » مين أكثر بنت عجبكوا؟ وليش؟ يله بدي اسمع منكم إجابة؟
- » هل شعرتوا انه هذول صاحبات بشبهوا صاحباتكوا ولا مختلفات عنهن؟
- » مين بدها تخبرني عن صاحباتها، هل يشبهوا أو يختلفوا عن صاحبات نور؟



• قولي للفتيات:



«راح نعرف أكثر وبالتفصيل عن قصص الصديقات وبتتعرف على مهاراتهم، وطريقة حياتهن، وتعاملهن مع أهلهم والناس، وكيف قدرن يحلوا مشاكلهم، وكيف كانوا يخططوا لتمضية أوقاتهم»

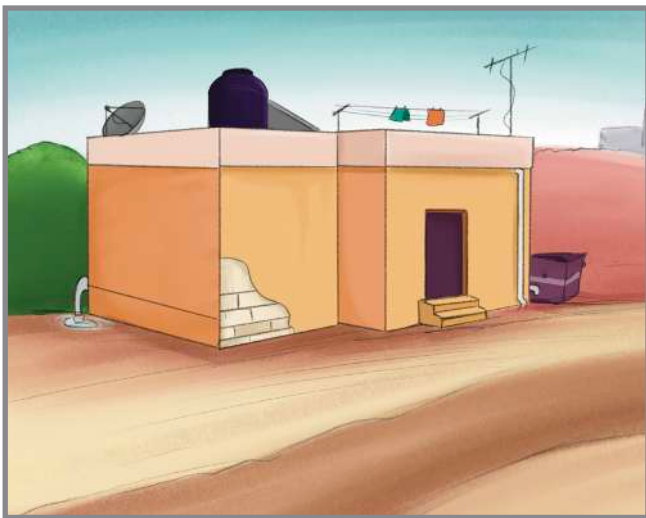
- اعرضي لوحة تبين مواصفات منزل نور وجميع صديقاتها مع افراد اسرتها وتعكس طبيعة معيشتهم وعملهم (30 دقيقة).

• أسألي الفتيات:

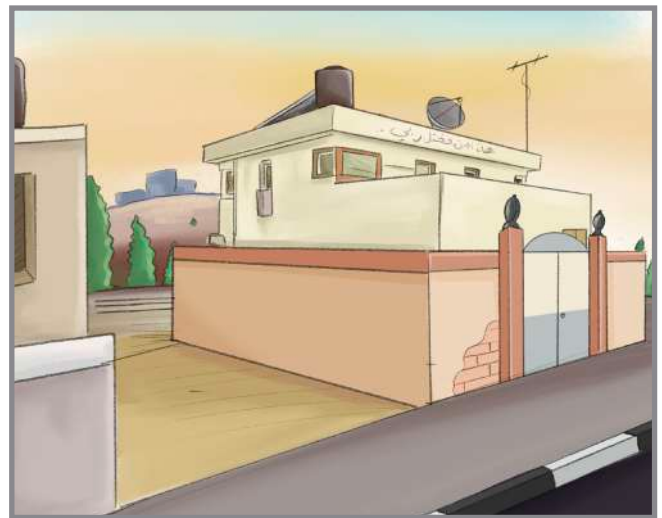
- » شو فكركم هل جميع صديقات نور عندهم نفس طريقة العيش؟
- » برأيكم كلهم طريقة تعامل أهلهم معهم متشابهة؟
- » برأيكم شو راح تكون الأشياء المتشابهة بين الصديقات؟
- » شو ممكن تكون الأشياء المختلفة بين الصديقات؟



بيت شام



بيت نور



بيت شهد



بيت اسراء



4 - مشاركة القصص الشخصية (30 دقيقة)

- قومي بتقسيم الفتيات الى 4 مجموعات، كل مجموعة فيها 5 فتيات
« كل بنت داخل المجموعة راح تحكي قصة عن حالها وصارت معها او مع غيرها من البنات، ولازم كل مجموعة تختار قصة تعرضها على الجميع بعد الاتفاق بينهم »
- امهلي الفتيات 20 دقيقة لمشاركة قصصهم واطلبي من كل مجموعة تحكي قصتها من خلال فتاة تمثل المجموعة (لا داعي لاجبار الفتيات على التفكير بسرعة وأعطهم الوقت الكافي لاختيار من يمثل المجموعة)
- بعد عرض القصص من جميع المجموعات قومي بطرح الأسئلة التالية:
« ليش كل مجموعة اختارت هذه القصة؟
« كيف اخترتوا مين يمثلكم بالمجموعة؟
« هل حسيتوا انكوا دعمتوا بعض بالافكار وبالاختيار؟
« من أكثر واحدة فيكم كانت مؤثرة في هذه المجموعة؟

5 - في نهاية الجلسة قللي لهن (15 دقيقة):

« اليوم التقينا وتعرفنا على نور وصديقاتها، وحيننا قصص بين بعض، وقدرنا نكون مجموعة واحدة ويكون عنا اختيار واحد يمثلنا. والمره الجاي راح نحكي بمواضيع كيف نتعرف، نتواصل، نتحاور، نتناقش وتتفاهم بأفضل الطرق مع أهلنا، واليوم لما ترجعوا على بيتكم لا تنسوا تحكوا لأهلكم عن شو عملنا »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 3

كيفية إدارة الوقت (1)

عنوان الجلسة: إدارة الوقت.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: مهارات التعارف / اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

- كرة طائرة
- صور قصة شام

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
قد تعرفن على كيفية تقسيم الوقت حسب الأولويات

120 دقيقة

1 - الترحيب بالفتيات وإعطاء ملخص عن الجلسة (15 دقيقة)

- رحي بالفتيات واسألين عن ما تم مشاركته مع الوالدين حول الجلسة السابقة

2 - اسردي القصة التالي: (45 دقائق)

« شام صاحبة نور، تصحى
يوميًا الساعة 6 صباحًا،
بتغسل وجهها و تفرشي
اسنانها و بلبس مريول
المدرسة،



وبتساعد أمها في تحضير الفطور
هي واخواتها الثلاث لابوها
المريض اللي ما بقدر يشتغل دوام
كامل.

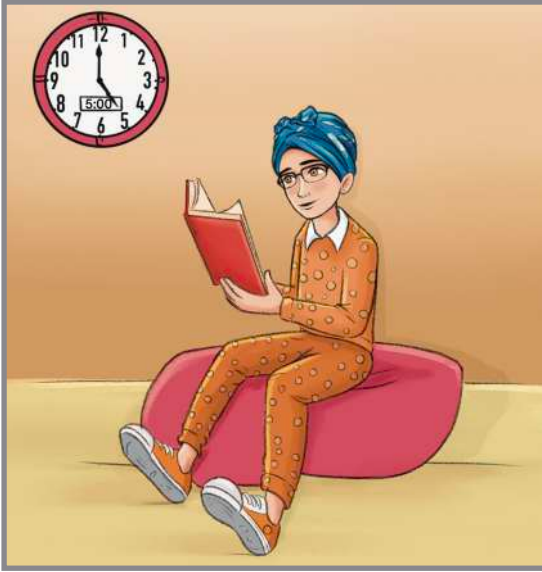


وبعد هيك تروح مشي على
المدرسة. وبتلتي مع صاحباتها
في الطريق ويظلوا يتحدثوا مع
بعض عن شو عملوا مبارك وبتسلوا
كثير وما يحسوا بطول المسافة
للمدرسة.



ولما يرن جرس آخر حصة في
المدرسة بتروح شام مع صاحباتها
على البيت بسرعة عشان توصل
طلبيات التواصل مع ابوها وتسجل
برنامج الطليبات لليوم الثاني في
المطبخ الإنتاجي.





بعد هيك شام وأهلها يتفدوا مع بعض، وتدرس دروسها وبترتاح شوي وبتشيك على الانترنت تتعلم عمل الاكسسوارات والموضة الجديدة وبتصلح الموييلات اللي وصلتها من بنات المدرسة وبتاخذ منهم اجور رمزية تساعد في مصروفها.

والمسا بيحضروا مسلسل وبنفس الوقت بتطبق ما تعلمته وبتعمل اكسسوارات عشان تبيعه في البازارات وعلى صفحاتها على النت.





ولما تصير الساعة 9 مساء بتنام حتى
تصحى بكير ثاني يوم للمدرسة»

• أسألي الفتيات:

- » عن نشاط شام حسب القصة؟
- » شو رأيكم أي ساعة بتصحى شام؟
- » شو بتعمل بعد ما تصحى شام؟
- » أي ساعة بتطلع على المدرسة ومع مين ومتى ترجع؟
- » لما ترجع شام من المدرسة شو بتعمل؟
- » شو بتعمل شام من العصر الى وقت النوم؟



• رسالة في نهاية الجلسة: اوصلي هذه الرسالة

«دائما لازم نخطط ليومنا من الصبح ونحط اولوياتنا يلي لازم نشغل عليهم طول اليوم،
وهيك ممكن نستفيد من وقتنا وبمساعدة أهلنا وبنمي هوايتنا وبنستفيد ماديا»

3 - لعبة لو انا مكانك (40 دقيقة)

- اشرحي للفتيات عن لعبة لو انا مكانك، وارمي عليهن كرة ومن تصل لها الكرة اطلبي منها ان تتخيل نفسها شام
وعليها ان تغير برنامجها اليومي من أجل ان تترك وقت كافي للعب مع صديقاتها

4 - في نهاية الجلسة قللي لهن (20 دقيقة):

« اليوم تعرفنا اكثر على شام صديقة نور كيف بتقضي وقتها طول اليوم، كانت مشغولة لكنها
قسمت وقتها بطريقة جيدة كان في وقت الها للتنمية مهاراتها والمساهمة في دخل الاسرة
من خلال مساعدة امها والبيع عن طريق النت، ولا تنسوا تشاركوا اخواتكم واهلكم بالاشياء اللي
تعلمتوها اليوم »



وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقائق).

الجلسة 4

كيفية إدارة الوقت (2)

عنوان الجلسة: إدارة الوقت.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: مهارات التعارف / اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن على كيفية تقسيم الوقت حسب الأولويات	- لوحة توضيحية تبين تدرج النهار مقسم الى 4 فترات زمنية - أقلام ملونة - أوراق

1 - الترحيب بالفتيات وإعطاء ملخص عن الجلسة (15 دقيقة)

- رحبي بالفتيات واسألينهن عن ما تم مشاركته مع الوالدين حول الجلسة السابقة

2 - التفكير في كيفية استخدام الوقت: (30 دقيقة)

- عرفي الفتيات بصورة مخطط اليوم وأهميته.
- اعرضي الرسم التوضيحي والذي يبين تدرج النهار مقسم الى 4 فترات زمنية وهي:

» من الساعة 6 الى 1 بعد الظهر

» من الساعة 1 بعد الظهر الى الساعة 4 عصرا

» من الساعة 4 عصرا الى 7 مساء

» من الساعة 7 مساء الى 9 مساء

- وأسألي الفتيات التالي:

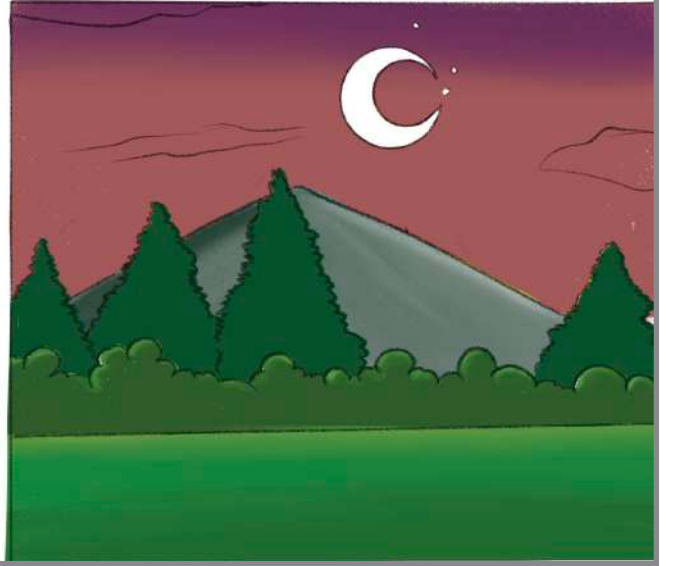
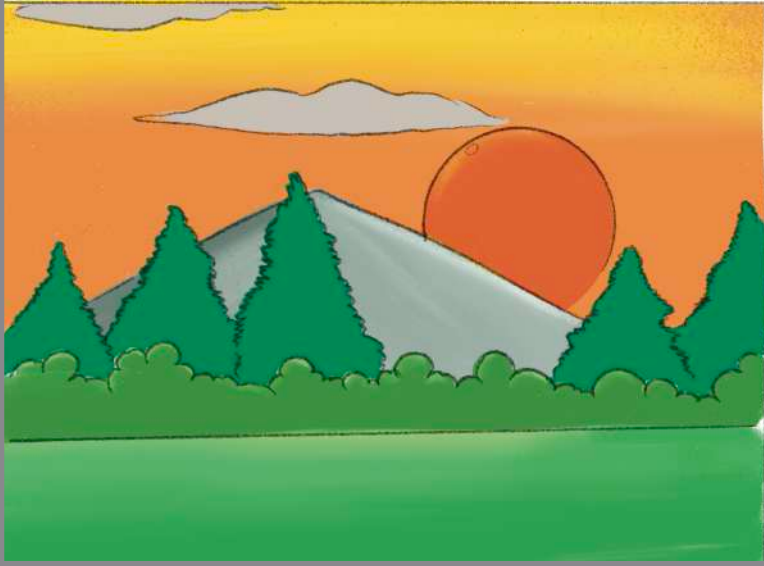
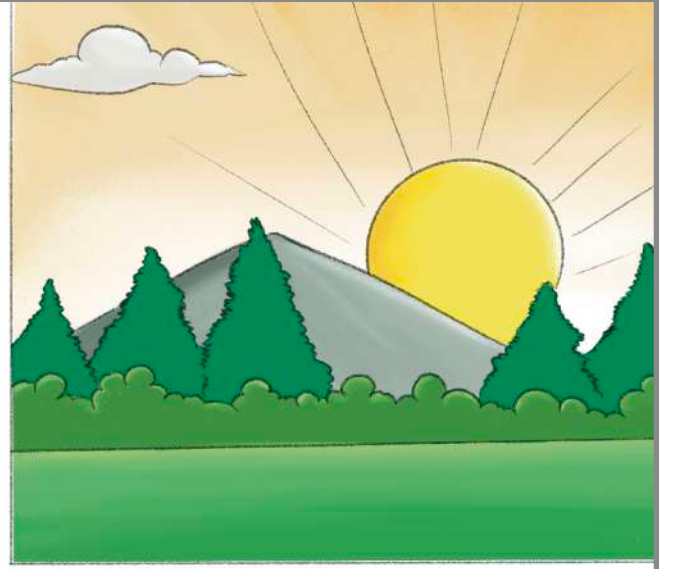
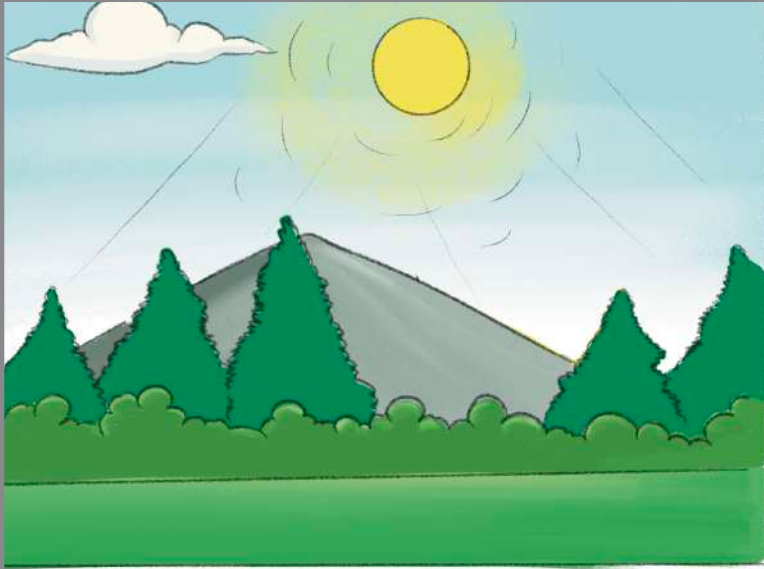
» برأيكم ماذا يفعل معظم الفتيات من الساعة 6 الى 1 بعد الظهر

» برأيكم ماذا يفعل الناس من الساعة 1 بعد الظهر الى الساعة 4 عصرا

» برأيكم ماذا يفعل الناس من الساعة 4 عصرا الى 7 مساء

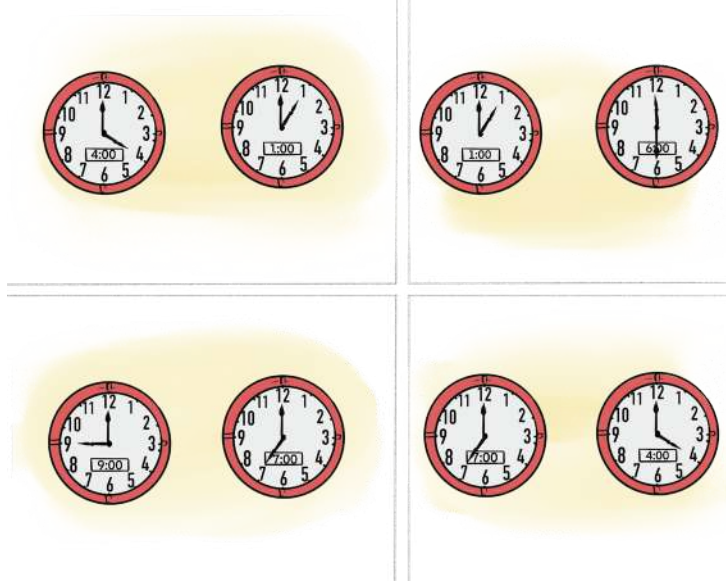
» برأيكم ماذا يفعل الناس من الساعة 7 مساء الى 9 مساء





3 - استخدام أداة تقسيم الوقت (45 دقيقة):

- اطلبي من الفتيات استخدام أداة تقسيم اليوم لوضع أنشطتهن اليومية بعد ان توزعي عليهن أقلام تخطيط وورقة لوح قلاب لكل فتاة. واطلبي ان تخطط او ترسم أنشطتها خلال اليوم حسب الأوقات المرفقة او لاكثر من يوم ان استطاعت
- اطلبي من كل فتاة (في حال الرفض لا تلزمي من ترفض المشاركة) ان تشارككم تقسيم وقتها خلال اليوم بالأسلوب الذي تريه مناسباً (يمكن تعليق بعض اللوحات على الحائط)



4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم، وفي نهاية الجلسة قليني لهن:

« اليوم تعرفنا اكثر على شام صديقة نور كيف بتقضي وقتها طول اليوم، كانت مشغولة لكنها قسمت وقتها بطريقة جيدة، والأهم انه دائما نكون عارفين مسبقا شو بدنا نعمل كل يوم او خلال اسبوع حتى يكون برنامجنا منظم ومفيد »
ولا تنسوا تشاركوا اخواتكم واهلكم في اللي تعلمتوه اليوم وكيف تخططوا ليومكم.



وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق.

الجلسة 5

التواصل مع الوالدين

عنوان الجلسة: التواصل مع الوالدين.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: مهارات التعارف / اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة



هدف الجلسة



المدة

120 دقيقة
في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
قد تعرفن على أهمية الحوار الجيد مع الوالدين ومهارة الإقناع
• كرة ضاحكة

1 - رحي بالفتيات و أسأليهن عن ما تم مشاركته مع الأهل حول الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطي الفتيات وقت للتغذية الراجعة
- اعطي مقدمة حول جلسة اليوم

« اليوم راح نعيش جلسة حلوة مع نور وأهلها داخل بيتهم وراح نتعرف على أسلوب نور في الحديث مع والديها »

2 - اسردي القصة التالية (30 دقيقة):

« نور زي ما بتعرفوا شاطرة في المدرسة وبتحبها كثير وكمان بتحب تلعب مع صديقاتها دايمًا، وعندها هوايات كثيرة بتحب القراءة والرسم والركض. نور بتحب انها تخلص دروسها وواجباتها المدرسية بكير حتى تروح مع صديقاتها الى نادي الإبداع وهو نادي ثقافي يوفر دورات وجلسات للفتيات اليافعات حول القضايا ذات الصلة بالمهارات الحياتية والتنمية المجتمعية وبناء القدرات، ونور مسجلة بدورة مهارات الحياة الأساسية، وبعد ما تخلص الدورة يلعبوا رياضة الركض في ساحة النادي، وخلال فترة الامتحانات منعتها أمها



من الذهاب الى النادي واللعب مع صديقاتها حتى تركز في دراستها وتحصل علامات عالية، هذا القرار لم يعجب نور في الأول لم تناقش أمها رغم انها انتهت الدراسة على الامتحان باكرا، وفي اليوم الثاني قررت نور ان تقنع أمها بأنه لديها وقت كافي لانتهاء من الدراسة للامتحان وانها ستقضي ساعة واحدة فقط مع صديقاتها في النادي على عكس ما كان يحصل كل يوم ان يقضوا معا ساعتين، فقالت لأمها: اللعب حق للأطفال وأنا احب ان امارس الرياضة يوميا لانني اشعر انها تساعدني على الشعور بالسعادة والراحة، وجاوبتها أمها انه معها حق وانها شاطرة ووافقت لانها راح تلعب ساعة بدل ساعتين»

- أطلبي من الفتيات ان يقفن في دائرة وقولي لهن من تكن مع الكرة الضاحكة هي التي تجيب عن السؤال ومن ثم تقذفها الى فتاة أخرى، وحاولي ان يكون لديك 3 إجابات على كل سؤال من جميع الفتيات.

• أسألي الفتيات:

» شو رأيكم بأسلوب نور وطريقتها في اقناع أمها؟

» شو راح تعملوا لو كئتوا بدل نور؟

» لو أمكم أصرت على رفضها كيف راح تتعاملوا مع الموضوع؟



- اكدي للفتيات ان والدينا يحبوننا كثيرا ويخافون على مصلحتنا لكنهم يخافون من ان يؤثر اللعب على تحصيلنا الدراسي وعلامتنا (10 دقائق).

• قولي لهن:



«قولي لاهلك انه لما نلعب مع صديقاتنا نتعلم أشياء جديدة وبنمي قدراتنا العضلية وبنمي مواهبنا ونتعلم من بعض أشياء كثيرة

3 - التمرن على التحدث مع الوالدين (45 دقيقة)

- قسمي الفتيات الى مجموعات تضم كل مجموعة من 3 فتيات واطلبي منهن ان تمثل احدهن دور نور والباقي هم الوالدين.
- بعد الانتهاء مع المجموعة اطلب منهن تبادل الأدوار وإعادة التمثيل.
- عند الانتهاء من لعب الأدوار أسألي جميع الفتيات عن ما تعلمن وما هي الأمور التي تساعدهن على اقناع الوالدين

4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (20 دقيقة)

- اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم
- قولي لهن وقدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« اليوم شفنا نور كيف تتحدث مع أمها وتعلمنا منها كيف قدرت تقنع أمها بأسلوب مهذب عن أهمية اللعب مقابل الالتزام بالدراسة، وشاركوا المعلومات يلي تعلمتوها اليوم مع اهلكم »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 6

التواصل مع الآخرين واحترام الاختلاف

عنوان الجلسة: التواصل مع الآخرين واحترام الاختلاف.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: كيفية التعامل مع الآخرين وقبول الاختلاف / اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن على كيفية التعامل مع الصديقات والمحيطين واحترام وقبول الاختلاف	- لوحة الوجوه المختلفة - صورة تبين ساحة مدرسة اثناء الفرصة وفيها الطالبات وشخصيات القصة - بطاقات الشعور

1 - رحي بالفتيات واساليهن اذا شاركن ما تعلمنه في الجلسة السابقة مع والديهن (15 دقيقة)
استمعي منهن لإجابتهن

2 - تنفيذ نشاط التواصل مع الآخرين واحترام الاختلاف (30 دقيقة)



• قسمي الفتيات الى مجموعات مكون من 4 فتيات، ووزعي عليهم بطاقة الوجوه المختلفة، ويتم الطلب من كل مجموعة ان تختار 4 شخصيات يمكن ان يكونوا أصدقاء لنا. واعطيهم (10 دقائق) ليتم الاجماع على 4 شخصيات لكل مجموعة.

• واسألي الفتيات:

» ليش اخترتوا هذه الشخصيات؟

» شو شفتوا في هذه الشخصيات يشبهكن؟

» ليش استبعدتوا الشخصيات الأخرى؟

» شو الاختلاف بينكم وبين الشخصيات الي ما اخترتوها؟



3 - التواصل مع الأصدقاء الجدد (30 دقيقة)

• اسردي القصة التالية والتي ترويها نور لصديقاتها الباقيات (اسراء، وشهد وشام):



« مبارح داومت معنا طالبة جديدة جايه من قرية بعيدة اسمها منى، وأول ثلاثة حصص والفرصة ضلت قاعدة لحالها لانها جديدة وما بتعرف حد وكانت ميينه حزينة ووحيدة، وبالفرصة راحت شام تحكيها تعالي العبي معنا بس اسراء حكت لأ لا تحكولها لسه ما بنعرفها ومش ضروري تلعب معنا، وشهد حكت خينا نستنا يومين على شان نشوف تصرفاتها وما نستعجل، بس أنا حكيت أنا مع شام وراح اروح واجيها تلعب معنا وهي بنت صفنا وممكن نتعلم منها أشياء جديدة ونصير أصدقاء »

• أسألي الفتيات:

« شو رأيكم بموقف شام؟ »

« ليش قررت شام بالبداية انها تتواصل مع منى وتشرکها معهن؟ »

« برأيكم شو الأسباب يلي خلت اسراء ترفض منى بهذه السرعة؟ »

« وليش شهد قررت انها تستنى يومين؟ »

« شو رأيكم بموقف نور أنها تنضم لشام وتتعرف على منى؟ »

« شو تتوقعوا كان شعور منى قبل وبعد الانضمام الى صديقات نور؟ »



4 - اختلاف المشاعر: (30 دقيقة)

- اطلبي من الفتيات بعد تقسيمهن الى 3 مجموعات ان يكتبن قصة بالمشاركة حول قصة حدثت مع احدهن وجعلتهن يشعرن (المجموعة الأولى بالسعادة، المجموعة الثانية بالخوف، المجموعة الثالثة بالحزن) مع توزيع بطاقات الشعور على الطاولات حسب المجموعات.
- واطلبي من كل مجموعة ان تعرض قصتها مع شرح الموقف والشعور، واطلبي من باقي المجموعات التعليق على القصة وما هي مشاعرهم اذا كنتم في هذه المجموعة. واشكري المجموعات على قصصهم.



5 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم
- قدمي ملخص عن الجلسة وقولي لهن:

« اليوم استمتعنا بالقصص وعملنا مجموعات وتعرفنا كيف نبني صداقات ونتواصل مع الآخرين، حتى المختلفين عنا اللي مش من قرايينا او مش من جيرانا واللي من مناطق او بلدان اخرى او من اللاجئين اللي اجو على الاردن وصاروا منا وفيينا وتعرفنا على مشاعرنا في المواقف المختلفة وكيف نعبر عنها بطريقة جيدة »



وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 7

السلامة والأمان

عنوان الجلسة: السلامة والأمان.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: الأماكن الآمنة وغير الآمنة، والأشخاص الآمنين وغير الآمنين / الياقات (10 - 14 و 15 - 19) عام.

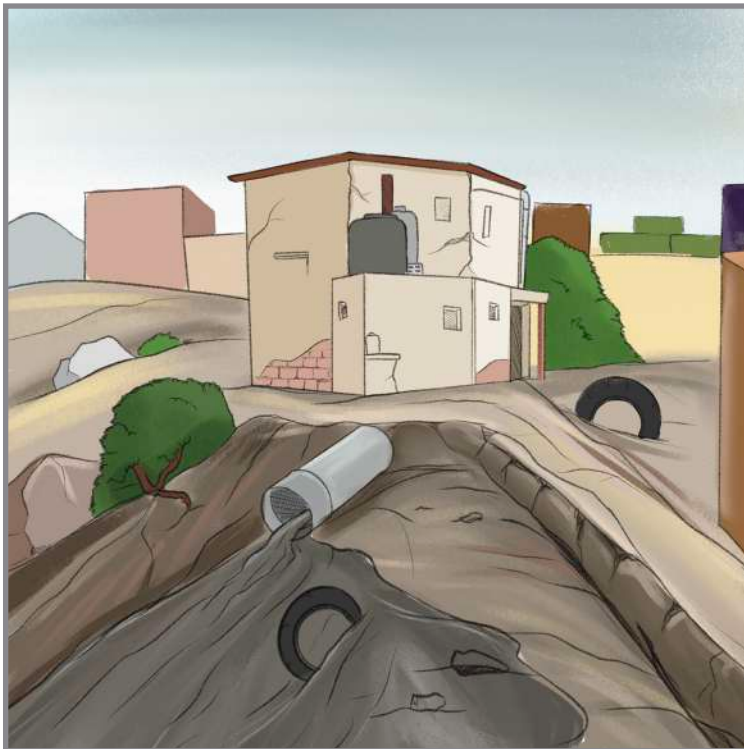


المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن على الأماكن الآمنة وغير الآمنة، والأشخاص الآمنين وغير الآمنين	- صورة لشارع ضيق منحدر - صورة شارع رئيسي حيوي - أقلام وأوراق

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

2 - قصة نور وصديقتها اسراء وتجربتهم مع الأماكن الآمنة وغير الآمنة (30 دقيقة):

• احكي عن قصة



« في الأسبوع الماضي بعد ما
خلصنا من المدرسة رحنا انا
واسراء نحضر مسرحية أطفال
في مركز معهد العناية بصحة
الاسرة، واحنا في الطريق حيننا
ناخذ طريقة مقاطعة واقصر حتى
نوصل اسرع ونقعد قدام مع انه
الطريق يلي سلكتها على نزلة
قوية وخطرة وتحتها عبارة ماء، و
مرينا جنب بيت مهجور وكان فيه
حركة غريبة وصوت داخل هذا
البيت وتطلع علينا شخص بنظرات
مخيفة، خوفنا وركضنا



ورجعنا على الطريق الرئيسي لأنه في ناس وحيوي وفيه محلات وسوق ومركز صحي ومكتب التنمية والنادي الثقافي، وشعرنا بالأمان والفرح و اتسلينا واحنا نتفرج على هذه الاماكن، وكملنا طريقنا حتى وصلنا للمركز وحضرنا المسرحية وانبسطنا، ومن يومها حررنا نروح على مناطق ممكن نتعرض فيها للخطر.»

• اطرحي الأسئلة التالية على الفتيات

» ما هي الأماكن الآمنة في القصة؟

» وما هي الأماكن غير الآمنة في القصة؟

» من هم الأشخاص الآمنين في القصة؟

» من هم الأشخاص غير الآمنين في القصة؟



3 - تحديد خريطة الأماكن الآمنة وغير الآمنة المحيطة بالمركز (60 دقيقة)

- قسمي الفتيات الى مجموعتين واطلبي من كل مجموعة تسلك طريق وترسم خارطة طريق للأماكن الآمنة وغير الآمنة، وزعي المجموعتين في طريقين مختلفين، وامنحيهم 30 دقيقة للذهاب والعودة. في هذا التمرين ارجو الاستعانة بميسرة أخرى من المركز لمتابعة احدى المجموعات وانت تابعي المجموعة الثانية.
- اطلبي من كل مجموعة ان تبدأ بالتمرين والذهاب الى الاتجاه المطلوب وتحديد الأماكن التي تعتقد انها آمنة وغير آمنة ضمن جدول يحتوي العمود الأول: الأماكن الآمنة، والعمود الثاني: الأماكن غير الآمنة.
- عند عودة المجموعتين اطلبي من كل مجموعة عرض الخارطة والشرح عن الأماكن الآمنة وغير الآمنة وابداء رأيهم بذلك.

الأماكن الآمنة وغير الآمنة

الأماكن غير الآمنة	الأماكن الآمنة

4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم
- قلبي لهن وقدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

« اليوم اسمعنا قصة عن نور واسراء واتعرفنا معهم على الأماكن الآمنة وغير الآمنة والأشخاص الأمنيين وغير الأمنيين واستمتعنا بالمشي في محيط المركز حتى نحدد الأماكن الآمنة وغير الآمنة من حولنا »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 8

التعامل مع السلوكيات غير الامنة (1)

عنوان الجلسة: التعامل مع السلوكيات غير الامنة.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: السلوكيات غير الامنة وطرق التعامل معها/ الفئات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

- بطاقة تمرين « لمن ارتاح واعبر له/لها عن مشاعري »
- اقلام

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
قد تعرفن على بعض السلوكيات غير الامنة المباشرة والالكترونية، والتعرف على طرق التعامل معها.

120 دقيقة

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

2 - لعبة لمن ارتاح: (30 دقيقة)

- لعبي الفتيات لعبة « لمن ارتاح واعبر له/لها عن مشاعري »
- اشرحي للفتيات بأنه سيتم توزيع أوراق عليها اشخاص قد يكونوا من داخل الاسرة او المدرسة او المنطقة، واطلبي منهن وضع إشارة حسب الموقف عند الشخص الذي تحكي له عن شعورك حسب الموقف في الجمل التالية:



« اذا كنت فرحانه نتيجة الحصول على شهادة تقدير من المدرسة. ضعي (علامة صح) »



« اذا كنت خائفة والشعور بعدم الارتياح من شخص قد يحاول مضايقتك من خارج الاسرة. ضعي (علامة نجمة) »



« اذا كنت خائفة والشعور بعدم الارتياح من شخص قد يحاول مضايقتك من داخل الاسرة. ضعي (علامة مثلث) »

• اسألي الفتيات:

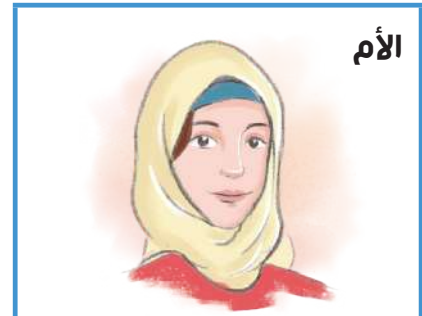
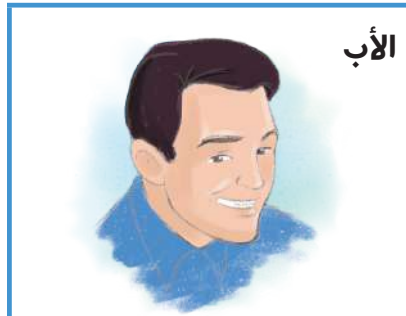
« ليش اخترتي هؤلاء الأشخاص لما كتتي فرحانة؟ »

« ليش اخترتي هؤلاء الأشخاص لما كتتي خائفة من شخص يحاول مضايقتك من خارج الاسرة؟ »

« ليش اخترتي هؤلاء الأشخاص لما كتتي خائفة من شخص يحاول مضايقتك من داخل الاسرة؟ »



لعبة لمن ارتاح



3 - قولي للفتيات بأننا سنعود الى نور لتخبرنا عن قصة صديقتها شهد التي شعرت بعدم الأمان عند استعمال شبكة التواصل الاجتماعي (30 دقيقة):

• قالت نور:



« خلال العطلة الصيفية طلبت شهد من أمها انه تعمل الها صفحة على الفيس بوك، وافقت أمها وكانت تدخل على صفحتها كل كم يوم، وكانت شهد مبسوطة كثير بالتواصل مع الصديقات والاقارب والمعارف وقراءة الاخبار وتشوف أشياء تتباع من خلال الفيس بوك وتحكي لامها حتى توصي الها. وفي يوم من الأيام وصلت لها رسالة على الخاص فيها صورتها ويخبرها شخص غريب انه راح ينشرها على صفحته بأشكال مختلفة. فخبرت أمها عن الموضوع وهي خيفة، طمنتها أمها وحكت لها منيح الي خبرتيني، ولانم نحكي لابوكي على شان نروح انا وهو نقدم فيه شكوى لوحدة الجرائم الالكترونية».

• بعد الانتهاء من القصة اسألي الفتيات مايلي:

» شو رأيكم بتصرف شهد؟

» لو كنتوا مكانها لمين بتحكوا؟

» كيف شفتن تصرف أم شهد معها؟ حيتها؟ هل كل الأمهات هيك؟

» كيف كان موقف أبو شهد؟ هل كان داعم؟



4 - التعريف بالجهات التي تقدم خدمات إرشادية (30 دقيقة)

- اطلبي من مديرة/ة مركز العناية بصحة الأسرة تقديم محاضرة قصيرة عن الخدمات الإرشادية (النفسية، والاجتماعية، القانونية) في مجال الحد من العنف في الأسرة في منطقة الكرك.
- اتركي مجال لطرح الأسئلة من قبل الفتيات
- اشكري مديرة/ة المركز على الحضور والمشاركة الفعالة

5 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم
- قولي لهن وقدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

« اليوم حددنا الأشخاص الي بترتاح الهم ونلجأ الهم في حال شعرنا بالفرح او عدم الأمان داخل بيتنا وخارجة، وتعرفنا كمان على السلوك غير الامن الذي قد تتعرض له الفتيات خلال شبكات التواصل الاجتماعي، وعرفنا الجهات الي بتقدم خدمات في هذا المجال، روجوا احكوا لاهلكم عن الموضوع وبحب اعرف رأيهم في الجلسة القادمة »



وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 9

التعامل مع السلوكيات غير الآمنة (2)

عنوان الجلسة: التعامل مع السلوكيات غير الآمنة.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: اللمسات الآمنة وغير الآمنة/ من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

- صور توضيحية
- أقلام
- أوراق

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
قد تعرفن على اللمسات الآمنة والغير آمنة.

120 دقيقة

1 - رجلي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي تخص اللمسات الآمنة والغير آمنة

2 - شاركي الفتيات القصة التي ترويها نور عن بنات جيرانها سميرة ودانا (30 دقيقة)



تقول لنا نور: بنت جيرانهم سميرة عمرها 17 سنة، كانت رايحة تأخذ دروس تقوية في مركز اللغة الإنجليزية، وهي راجعة ركبت بباص عمومي، كان في الباص عدد قليل جدا من الركاب، جلست في الكرسي قبل الأخير، وتوقف الباص عدة مرات لأخذ ركاب جدد وفي احدى المرات صعد شاب وجلس في الكرسي الأخير خلفها، وحين أراد الدخول الى الكرسي الأخير وضع يده على كتفها فشعرت بالخوف والارتباك وانتفضت واقفة وجلست في مقاعد بالامام بعيدا عنه».

هذا التصرف كمان صار مع بنت جيرانا دانا عمرها 10 سنوات راحت على الدكان جنب بيتهم عشان تشتري علبة لبن لامها في عامل بالدكانة حكاها خذي اللبن وخذي هدية مني باكيث شبس كبير حكته شكرا ولما حاولت تاخذهم منه مسكها من رقبتها وشدها تجاهه صرخت دانا ورمت علبة اللبن والشيس وراحت على البيت وضلت تبكي خايفه من اللي صار معها.

• أسألي الفتيات الأسئلة التالية:

- » برأيكم لماذا جلست سميرة بالخلف؟
- » ما رأيكن في الموقف الذي حدث مع سميرة؟
- » لماذا حاول الشاب ان يلمس كتفها؟
- » ماذا حصل مع دانا؟
- » هل يجب ان تقبل هدية من عامل الدكان؟
- » لما حاول عامل الدكان ان يمسك رقبة دانا؟
- » اذا كنتن مكان سميرة ماذا تفعلن؟
- » اذا كنتن مكان دانا كيف ستتصرفن؟



3 - التعريف بمفهوم اللمسات غير الآمنة (10 دقائق)

• قليني ما يلي:



« سمعنا من نور قصة سميرة وإن بعض الفتيات يتعرضوا للمس غير آمن في كل العالم، اللمسة غير الآمنة ممكن تحصل على أي جزء في الجسم، هذا السلوك يشعر البنات بعدم الراحة وعدم الأمان والخوف والأذى النفسي. واللمسة غير الآمنة هي التي تكون بدون معرفتها وتسبب لها الغضب والغضب، وهذه اللمسة ممكن تصدر من ناس غير سويين ولازم نعمل اجراء لرفض هذا الشيء، وهذه اللمسة ممكن تصدر من الناس الغريب ومن المعارف، وممكن تحصل في البيت وممكن المدرسة والأماكن العامة والشارع، وفي حالة تعرضكن لهذا الموقف عليكن الرفض والاخبار عن هذه الحادثة لأقرب شخص تترتاحون وتثقون به »

4 - لعبة القفز إلى بر الأمان: (30 دقيقة):

- اطلبي من الفتيات تكوين صف أمامك. أخبريهن أنك ستعرضين عليهن مجموعة من الصور، وفي كل مرة تعرضين فيها صورة أسأليهن عما إذا كن يعتقدن أن الصورة تظهر وضعاً غير آمن، فعليهن حينئذٍ القفز إلى الأمام خطوة. وأخبريهن أنهن إذا اعتقدن أن الصورة تظهر وضعاً آمناً، فعليهن البقاء في أماكنهن.

• قليني ما يلي:



« راح نلعب لعبة القفز إلى بر الأمان وانتو بتقررنا اذا بدكم تتطوا ولا تظلوا في أماكنكم بعد ما اعرض عليكم كل صورة »

- اعرضي كل صورة وامني الفتيات بعض الوقت للتفكير فيها وتقرير ما إذا كن سيقفزن إلى بر الأمان او البقاء في نفس المكان.
- بعد عرض الصور، أسألي الفتيات عن الصورة التي اعتقدن أنها الأكثر أماناً وسبب ذلك، وأسألي الفتيات عن الصورة التي تبدو أقل أماناً وسبب ذلك.
- وأسألي الفتيات اذا تعرضن الى مواقف او لمسات غير آمنة ماذا سيفعلون وكيف يتعاملون مع الموقف

لعبة القفز إلى بر الأمان



5 - التعامل مع اللمسات غير الآمنة (20 دقيقة)

• قولي للفتيات:



« لو تعرضت أنتن أو أي حد من صديقاتكم للمسمة غير آمنة، لازم تكوني عارفة ومتأكدة أن هذا مش غلطك، ومش لازم الشخص هذا يلمس البنات بالطريقة هاي، ولو تعرضت أنت أو أي حد من صديقاتك لشي زي هيك، فعندك مجموعة من الاختيارات مثل:

« لازم نحكي لاهلنا وبين بنروح ونخبرهم عن تحركاتنا حتى يساعدونا

« ابتعدي عن الأشخاص الذين لا تشعرين معهم بالراحة النفسية وانت بمفردك

« ارفض أي إشارات أو إيماءات أو حركات تشعرني بأنها غير مريحة

« لا تلومي نفسك ولا تخافي واطلبي المساعدة بدون تردد

« قولي لا! وقولي ما تلمسني / ابعد عني.

« قولي لا! و اهرب فوراً من الشخص الذي يضايقك.

« اطلبي المساعدة فوراً

« صرخي بصوت عالي (ساعدوني...ساعدوني..)

« حاولي التعرف على وجوه وملامح الأشخاص الذين حاولوا الاضرار بك

البنات في الوقت هذا بيكونوا محتاجين مساعدة، لازم ما نسكت و نتكلم ونطلب المساعدة من شخص بثق فيه، ومهم كمان تبقي عارفة الأماكن يلي موجودة في منطقتك و ممكن تساعدك في حالة احتجت مساعدة انت أو أي حد من صديقاتك »

6 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

• اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم

• قولي لهن وقدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« اليوم حكيت لنا نور قصة عن بنت جيرانهم سميرة الي تعرضت للمسمة غير آمنة وكيف أصيبت بالخوف والاذى النفسي وتعرفنا على المواقف الامنة وغير الامنة التي قد تحدث من مقررين أو غرباء، دائما لازم ترفضوا أي تعدي على أي جزء من جسمكم لأن جسدتنا ملكنا الخاص وهو يعكس كرامتنا وكبريائنا ويجب ان لا نصمت ابدا تجاه أي سلوك غير آمن وأن نبلغ فوراً عن هذا السلوك لأهلنا أو من نشق بهم لمساعدتنا »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 10

مهارات التفاوض

عنوان الجلسة: مهارات الحوار البناء والتفاوض.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: الحوار البناء والتفاوض مع الأخوان والأخوات / (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

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

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

2 - مهارات الحوار البناء مع أمي: اسردي القصة التالية على الفتيات (30 دقيقة):



« ارادت نور ان تخرج لتتمشى في المنطقة المحيطة بالمنزل كما اعتادت فطلبت منها أمها أن تجلي الجلي وتنظف غرفة اخوانها الشباب قبل ان تذهب الى المشي، وكذلك ان تأخذ اختها الصغيرة معها للمشي، فقالت نور لأمها هذا المنزل يخلصنا جميعا وعلينا ان نتعاون وتبادل الأدوار في تحمل المسؤولية في تنظيف منزلنا ومساعدة اختنا الصغيرة وتجهيز الطعام وعلى ان يكون لنا وقتنا الخاص للدراسة وممارسة هواياتنا. ماما شو رأيك تطلبي من اخواني ان ينظفوا غرفتهم لوحدهم يوميا »

• اسألي الفتيات:

» ماذا طلبت الأم من نور قبل ان تذهب للمشي؟

» لماذا كان الاعتماد على نور في البيت؟

» شو اقترحت نور على أمها حتى يكون في تعاون في تنظيف البيت؟

» شو أهمية التعاون بين جميع افراد الاسرة؟



- خبري الفتيات انه يجب ان يكون التعاون أساس بين افراد الاسرة، بين البنات والأولاد وكل فرد من افراد اسرتنا له حق وعليه واجبات وليس فقط هي مسؤولية البنات لانه عليهن دروس ومن حقهم يتعلمن ويمارسن هوايتهن.

3 - الحوار البناء (أنا وأخي) (30 دقيقة)

- استكملي الحوار الذي دار بين نور وأخوها عمر كالتالي:



« عمر أُمي طلبت مني انظف البيت وغرقتكم قبل ما اطلع امشي، وانا لسه ما خلصت دروسي، شو رأيك ما في احلى من التعاون ولو كل حد فينا نظف غرفته بنخلص بسرعة بعرف انك مش متعود على هذا الشئ وممكن اعلمك كيف تنظف غرفتك وتزبطها بطريقة حلوة، لما تكون مشغول كثير ممكن تتعاون، وهيك بيكون في وقت الك خاص وانا كمان بقدر اروح امشي مع صاحباتي، وتعرف اني بحبك و بحب المشي كثير »

- اسألي الفتيات الأسئلة التالية:

« شو المهارات التي استخدمتها نور في الحوار مع اخوها عمر؟ »

« شو الطلب يلي طلبته نور من اخوها عمر؟ »

« برأيكم اقتنع عمر بمساعدة نور في طلبها؟ وليس؟ »

« برأيكم أن رفض عمر ان يتعاون، شو راح تقدم له كبدائل للحصول على موافقته؟ »



4 - استخدام مهارات الحوار البناء والتفاوض (30 دقيقة)

- اطلبي من الفتيات أن تقوم فتاتين بلعب أدوار للحوار والتفاوض بين نور و أخوها عمر، على أن تكون منفعة متبادلة في نهاية التفاوض والحوار. واطلبي منهن استخدام المهارات وأن تحدد كل منهن موقفها من التفاوض. واخبريهن انهم يمكنهم الاتفاق او الاختلاف وعليهم المحاولة وإيجاد طريقة إيجابية لإنهاء التفاوض.
- عندما تنتهي الفتاتين من جلسة التفاوض اسألي باقي الفتيات عن رأيهن بالحوار والتفاوض ونتيجته.

5 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات

- اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم

- قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« اليوم تعرفنا على مهارات الحوار البناء والتفاوض بين نور وأمها، وبين نور وأخوها عمر. وهذه مهارات مهمة في حياتنا يمكن ان نستخدمها مع الأهل والأصدقاء والجيران »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 11

تقدير الذات والثقة بالنفس

عنوان الجلسة: تقدير الذات والثقة بالنفس.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: نقاط القوة والمزايا التي تتمتع بها الفتيات / الفاعلات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن نقاط القوة لديهن والمزايا التي تتمتع بها كل منهن	- بطاقة الصفات أنا أستطيع.. - وكرة ضاحكة

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي تخص تعزيز الذات والثقة بالنفس

2 - التمرين الأول (أنا أستطيع أن): (30 دقيقة)

- وزعي بطاقة ملونة على كل فتاة واطلبي منهن ان يكتبن بقلم التخطيط 5 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 القلاب.
- اطلبي من 3 فتيات ان يتطوعن لقراءة مجموعة من البطاقات.
- اجمعي الصفات المتشابهة من كل البطاقات وضعي دائرة عليها، واسألني عن الصفات الاخرى وناقشي هذه الصفات مع المجموعة لبيان أسباب تميزنا بهذه الصفات.

3 - التمرين الثاني (بصراحة أنا لا أستطيع أن): (30 دقيقة)

- اطلبي من الفتيات الوقوف في شكل دائرة، وقولي لهن سوف ارمي عليكن الكرة ومن تمسك الكرة الضاحكة تقول وبصراحة (أنا لا أستطيع أن أعمل أو أقول.....) ومن ثم تقوم برميها على فتاة اخرى.
- ناقشي مع الفتيات الأسباب في عدم قدرتهن على عمل بعض الأمور.

تمرين (أنا أستطيع أن

1	أنا أستطيع أن
2	أنا أستطيع أن
3	أنا أستطيع أن
4	أنا أستطيع أن
5	أنا أستطيع أن

4 - تقدير صفات الآخرين والدعم والمؤازرة (30 دقيقة)

- اطلبي من الفتيات ان يقمن بالوقوف بصفين متقابلين، واطلب من كل فتاة أن تذكر صفة إيجابية تحبها في الفتاة المقابل لها في الصف المقابل.

5 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم، وقدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« في جلستنا اليوم عرفنا عن تقدير الذات و هو شيء مهم لكل فتاة لأنها ستكون قادرة على التعرف على نفسها بطريقة جيدة وتعرف نقاط قوتها يلي بتساعدها انها تتطور وتعرف نقاط ضعفها و الي ممكن تأخر نجاحاتها وتقدمها وتحاول دائما انها تتخلص من نقاط الضعف بوسائل مختلفة وبمساعدة الأهل من خلال زيادة معرفتها واكتساب مهارات جديدة ومنها اكتشاف طاقاتنا الإبداعية الي راح نتعرف عليها بالجلسات القادمة »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 12

مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات (1)

عنوان الجلسة: اتخاذ القرار وحل المشكلات.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات / الياقات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

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

120 دقيقة

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي تخص تعزيز اتخاذ القرار وحل المشكلات، وقولي لهم في هذا التمرين سيتم التعرف على حلول بديلة للمشاكل التي تتعرض لها وتتعرف كيف ممكن نقدر نأخذ قرار فعال.

2 - قصة شام (45 دقيقة)

- اسري القصة التالية والتي حصلت مع شام صديقة نور، حيث قالت نور:



« شام كانت تواجه صعوبة في فهم دروس الإنجليزي وما بتجيب علامات كويسه رغم محاولتها الدراسة كثير، شام طلبت المساعدة من والديها، حاولوا أهلها أنه يدرسوها الا ان علاماتها بقيت منخفضة، سألت شام صديقاتها مين ممكن يساعدها في تحسين علاماتها في الإنجليزي، خبروها انها بتقدر تروح على مركز ثقافي لتقوية اللغة الانجليزية لانه عندهم حملة مجانية لطلاب المدارس، اخبرت شام والديها عن الموضوع وانها ترغب في التسجيل في الدورة الجديدة لتحسين مستوى تحصيلها في مادة الإنجليزي، في البداية رفضت أمها لان المركز بعيد عن البيت ولازم حد يوصلها، فسألت صديقاتها في المدرسة للتسجيل معها في الدورة واصبحوا 5 بنات يرغبن في التسجيل لدروس التقوية وتبرع والد احد الفتيات بتوصيلهن يوميا، والان شام علاماتها أصبحت ممتازة في اللغة الإنجليزية.»

• أسألي الفتيات مايلي:

» شو المشكلة الي واجهت شام؟

» شو الحلول يلي اقترحتها لشام لحل المشكلة التي واجهتها؟

» ما هي القرارات الذي اتخذتها شام لتحسين وضعها الدراسي؟

» شو عملت شام حتى وصلت الى قرار سليم وناجح؟



3 - تمرين استخدام بدائل الحلول: (45 دقيقة)

• لعبي الفتيات تمرين حول استخدام الحلول وذلك من خلال تقسيم الفتيات الى مجموعتين، اعطي كل مجموعة 20 بالون بلون موحد لكل مجموعة (مثلا: 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 منهم نقل البالونات للزاوية المقابلة دون لمس البالونات باليد أو الرجل، والمجموعة التي تنقل البالونات كنورة أولا هي الفائزة.

• أسألي المجموعة الفائزة ما هي الحلول التي تم استخدام للوصول الى النتيجة وما هو القرار الذي تم اتخاذه قبل البدء بالتمرين ونقل البالونات.



4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات

• اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم

• قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



في جلستنا اليوم كانت عن حل المشكلات واتخاذ القرار، واحنا كل يوم بنواجه في حياتنا مشكلات ولازم نؤخذ قرار لحلها، أحيانا قراراتنا تكون غير سليمة والأفضل ان تكون قراراتنا مدروسة وإيجابية وهذا يتم من خلال وضع هدف نوصل اليه لحل مشكلتنا وضروري نخط بدائل وحلول لمصلحة الجميع ومصلحتنا، والبديل الأفضل نؤخذ فيه قرار وأكد راح يكون سليم والجلسة القادمة راح نحاول نتمرن على حل المشكلات واتخاذ القرار »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 13

مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات (2)

عنوان الجلسة: اتخاذ القرار وحل المشكلات.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات / اليافعات من (12 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

- 120 دقيقة
- بطاقة مكتوب عليها خطوات حل المشكلات
 - في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
 - قد تعرفن على بعض مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات
 - للحفاظ على العلاقات الإيجابية داخل الأسرة ومع الأصدقاء والمجتمع

1 - رحي بالفتيات وأساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي تخص التمرين على اتخاذ القرار وحل المشكلات، وقولي لهم في هذا التمرين سيتم التعرف على حلول بديلة للمشاكل التي تتعرض لها وتتعرف كيف ممكن نقدر نأخذ قرار فعال.

2 - جلسة عصف ذهني على خطوات حل المشكلات واتخاذ القرار:

- ناقشي الفتيات وأساليهن هل توجد خطوات معينة يجب اتباعها لحل المشكلات؟
- بيني للفتيات أن حل المشكلات ووضع بدائل للتخفيف من المشكلة وحلها باتخاذ القرار السليم يمر بعدة خطوات منظمة يجب ان نطبقها والتي تتلخص:
 - » تحديد المشكلة، ما هي المشكلة؟
 - » معرفة الأسباب
 - » البحث عن حلول متعددة للتخفيف من حدة المشكلة
 - » مراجعة الحلول واختيار الحل الذي يستفيد منه الجميع

3 - تمرين حل المشكلة: (90 دقيقة)

- قسمي الفتيات الى 3 مجموعات، اطلبي من كل مجموعة ان يتخيلوا مشكلة تواجههم في أماكن مختلفة وكيف راح يتوصلوا الى بدائل حلول ومن ثم الى قرار سليم لحلها. قسم المجموعات كالتالي:
- » المجموعة رقم (1) مشكلة داخل الاسرة
- » المجموعة رقم (2) مشكلة داخل المدرسة
- » المجموعة رقم (3) مشكلة داخل الحي
- بعد تقسيم المجموعات امنحهم 30 دقيقة للتباحث في المشكلة ووضع البدائل والوصول الى قرار سليم ناجح
- اطلبي من المجموعات بشكل دوري ان يعرضوا المشكلة الخاصة بمجموعتهم والحلول والقرار
- بعد انتهاء عرض كل مجموعة اطلبي تغذية راجعة من باقي المجموعات بإضافة بدائل جديدة او قرارات

4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم
- قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

« في جلستنا اليوم تدريبنا على حل المشكلات واتخاذ القرار، والأفضل ان تكون قراراتنا مدروسة وإيجابية وهذا يتم من خلال وضع هدف نوصل إليه لحل مشكلتنا وضروري نخط بدائل وحلول لمصلحة الجميع ومصلحتنا »



وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 14

مهارات القيادة والتأثير

عنوان الجلسة: القيادة والتأثير.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: مهارات القيادة والتأثير / الفئات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

- لوحة صفات القائد
- لوحة الجمل (صحيحة أو خاطئة)
- نجوم

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
قد تعرفن على بعض مهارات القيادة والتأثير.

120 دقيقة

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)
• اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي تخص تعزيز مهارات القيادة والتأثير في الآخرين والمجتمع

2 - صفات القائدة: (30 دقيقة)

- اعرضي لوحة تبين صفات القائدة مقسمة الى مربعات كل صفة في مربع كما هو مبين في اللوحة المرفقة، وزعي ملصق نجوم يحتوي على 5 نجوم لكل فتاة.
- اطلبي من كل فتاة ان تلصق نجمة في مربع الصفة التي تراها ضرورية في القائدة.
- بعد نهاية التمرين اجمعي عدد النجم لكل صفة، وناقشي الفتيات حول الصفات التي يرينها ضرورية في القائدة.

• أسألي الفتيات الأسئلة التالي:

- » برأيكم ليش هذه الصفات و المكتوبة على اللوحة مهمة للقائدة؟
- » هل يولد الأفراد مع تلك الصفات أو يتعلموها خلال حياتهم؟
- » برأيكم من المهم أن تمتلك القائدة كل تلك الصفات لتكون ناجحة؟
- » برأيكم هل يملك الافراد بعمركم هذه الصفات؟
- » شو رأيكم هذه الصفات مرتبطة بالجنس كذكور أو أناث؟



لوحة صفات القائدة

التواضع

الثقة بالنفس

الشجاعة

القدرة على إدارة
الفريق

القدرة على أخذ القرار
وحل المشكلات

القدرة على التعلم من
الاطءاء

تقديم أفكار جديدة

القدرة على التأثير
الإيجابي في الآخرين

الاستعداد للتغيير

العدل

تحفيز الآخرين

3 - اسردي القصة التالية عن نور في المدرسة: (30 دقيقة)

« شعرت نور بالظلم في مدرستها بعد ان قامت معلمة الرياضة بحرمان جميع طالبات الصف من حصة الرياضة بسبب مشاغبة 3 طالبات من الصف، تقول نور نحن نحب حصة الرياضة وننتظرها طول الأسبوع، حينها قررت نور ان تناقش القضية في فقرتها في الإذاعة المدرسية »



. أسألي الفتيات مايلي:

« شو القضية التي طرحتها نور في الإذاعة المدرسية؟ »

« شو رأيكم هل تتوفر صفات القيادة في نور؟ و ما هي؟ »

« شو رأيكم بقرار المعلمة اتجاه جميع طالبات الصف؟ »

« برأيكم هل نور أثرت على قرار المعلمة؟ »

« شو بتوقعوا النتيجة راح تكون؟ »

« اذا كنت انت احدى طالبات صف نور ماذا ستفعلين؟ »



4 - لعبي الفتيات لعبة نعم أو لا: (30 دقيقة)

- . حضري بطاقة مكتوب عليها مجموعة من الجمل والتي قد تكون صحيحة أو خاطئة.
- . وزعي بطاقة لكل فتاة، اطلبي من الفتيات ان يجبن بنعم او لا على الجمل المرفقة في البطاقة من وجهة نظرهن
- . ناقشي مع الفتيات الإجابات والأسباب، وصحي المفاهيم المغلوطة لديهن كالتالي:



« الأولاد افضل من البنات في ان يصبحوا قادة. الإجابة خطأ لأن صفات القائد تنطبق على الأولاد 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 قائد ناجح. (الإجابة صحيحة لان الشخص المنفتح يتقبل الآخرين والتغيير) »



« الأغنياء هم دائما قادة. (الإجابة خطأ لان القيادة لا ترتبط بالمال بل بالمهارات وميزات الأشخاص) »



« يجب ان تكون مشهورا حتى تصبح قائدا. (الإجابة خطأ لان القيادة لها عدة مستويات وقد تكون قائد وانت في منزلك او مدرستك او مجتمعك) »



« يجب ان تكون من أوائل الطلبة لتكون قائد ناجح. (الإجابة خطأ لان صفات القيادة تركز على الميزات الشخصية والمهارات وليس العلامات) »

لعبة نعم أو لا

	1 - الأولاد افضل من البنات في ان يصبحوا قادة
	2 - القائد يتعامل مع الكل بعدالة ومساواة
	3 - الاخوات الأكبر سنا افضل/أكثر قدرة من الأصغر على القيادة
	4 - يجب ان تكون شخصا منفتحا لتصبح قائد ناجح
	5 - الأغنياء هم دائما قادة
	6 - يجب ان تكون مشهورا حتى تصبح قائدا
	7 - يجب ان تكون من أوائل الطلبة لتكون قائد ناجح

5 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- أسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم
- قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« في جلستنا اليوم كانت عن صفات القائدة، والقائد مش ضروري يكون صغير او كبير، القائد لازم يكون عنده الهام وتأثير على الاخرين وحب التغيير، وحل المشكلات واتخاذ القرار السليم، والقائد الناجح يكون نتيجة الدعم المتبادل مع فريقه »

بتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 15

الطاقات الإبداعية (1)

عنوان الجلسة: الطاقات الإبداعية.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: انتاج الأفكار والاعمال الجديدة الخارجة عن المعتاد/ اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن على كيفية انتاج أفكار او عمل جديدة خارجة عن المعتاد.	- ورقة المربعات - بكيت معكرونة طويلة - بكيت مارشميلو - شريط لاصق - مقص

1 - رحبي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي تخص تعزيز مهارات الابداع، وقولي لهن كل فتاة مبدعة بطبيعتها، وبوسع أي فتاة العمل على تحسين قدراتها الإبداعية.

2 - محاضرة قصيرة: (15 دقائق) اشرحي للفتيات مفهوم الابداع

- والذي يعني: انتاج الأفكار او الأعمال الجديدة الخارجة عن المعتاد وكل انسان لديه طاقات إبداعية، والإبداع مهارة يمكن اكتسابها والتدرب عليها، وكلما زاد الفرد من معرفته في موضوع معين زاد من فرص الابداع، والابداع ليس من الضرورة ان يأتي من المحاولة الأولى.



حقيقة

" اديسون جرب 999 مرة قبل اختراع المصباح الكهربائي".

3 - لعبي الفتيات لعبة المربعات: (30 دقيقة)

- اطلبي منهن وضع الأرقام من (1 - 9) في المربعات المرفقة بحيث يكون مجموع كل الصفوف (عامودي، افقي، قطري) يساوي 15، واعطيهن 10 دقائق للحل.
- بعد انتهاء الوقت، أسأليهن من استطاعت حل التمرين، وكيف وصلن للحل خلال الفترة الزمنية، ومن ثم اعرضي الحل عليهن.

4 - لعبة المعكرونة: (45 دقيقة)

- قسمي الفتيات الى مجموعتين واعطي كل مجموعة المواد التالي (بكيث معكرونة طويلة، بكيث مارشميلو، شريط لاصق، مقص) واطلبي من كل مجموعة عمل فكرة إبداعية بالمواد المتوفرة واعطيهن 20 دقيقة للخروج بالمطلوب.
- بعد انتهاء العمل اطلبي من المجموعتين شرح طرق التوصل الى هذه الفكرة الإبداعية.

5 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات

- أسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم
- قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« جلستنا اليوم كانت عن مهارات الإبداع وابتكار الأفكار الجديدة وكل واحدة منكم لديها طاقات إبداعية، وزّي ما حكينا اول الجلسة الإبداع مهارة يمكن اكتسابها، ولازم نحاول أكثر من مرة حتى نكون مبدعين والجلسة القادمة راح نستكمل افكارنا الإبداعية ونطلع بمنتجات حلوة »

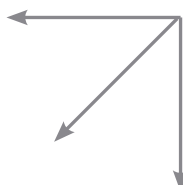
وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

لعبة المربعات

	5	

الحل

8	3	4
1	5	9
6	7	2

$$15 = \square + \square + \square$$


الجلسة 16

الطاقات الإبداعية (2)

عنوان الجلسة: الطاقات الإبداعية.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: انتاج الأفكار والاعمال الجديدة الخارجة عن المعتاد/ اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

120 دقيقة

- صندوق إعادة التدوير يحتوي على (قطع كرتون ملونة، زجاجات مشروبات غازية فارغة، خيطان صوف ملونة، طاباقات تنس، دبابيس، خرز عدة ألوان، ابر وخيطان، صناديق خشب صغيرة، ورقة لميع، مقص، صمغ، اعواد خشب حجم صغير، كبريت.... الخ)

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن على كيفية انتاج أفكار او عمل جديدة خارجة عن المعتاد.

1 - رحبي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي تتيح لهم لتعزيز مهارة التخيل والخروج بمنتجات و افكار ابداعية.

2 - تمرين الأفكار الإبداعية: (45 دقيقة)

- قسمي الفتيات الى 4 مجموعات واعطي كل مجموعة سؤال من الأسئلة التالية، وامنحهم 15 دقيقة لاجابة على السؤال والخروج بأفكار إبداعية:

» لو لم يتم اكتشاف الموبايل كيف ستكون حياتنا وكيف سوف نتواصل مع الأهل والأصدقاء؟ (المجموعة 1)

» لو لم يحتاج الانسان الى النوم؟ (المجموعة 2)

» لو لم يتم اكتشاف الكهرباء في حياتنا؟ (المجموعة 3)

» لو لم توجد جاذبية ارضية؟ (المجموعة 4)



- بعد انتهاء المجموعات من العمل اطلبي منهن عرض الأفكار الإبداعية و اتركي مساحة للنقاش مع باقي المجموعات.

3 - الأفكار والمنتجات الإبداعية: (45 دقيقة)

- قسمي الفتيات الى 4 مجموعات واطلبي منهن الخروج بأفكاره ومنتجات إبداعية من صندوق إعادة التدوير والذي ممكن ان يحتوي على (قطع كرتون ملونة، زجاجات مشروبات غازية فارغة، خيطان صوف ملونة، طابات تنس، دبائيس، خرز عدة ألوان، ابر وخيطان، صناديق خشب صغيرة، ورقة لميع، مقص، صمغ، اعواد خشب حجم صغير، كبريتالخ)
- اطلبي من المجموعات الاطلاع على مكونات الصندوق، ومن ثم تحديد الأفكار الإبداعية التي يرغبون في تنفيذها للخروج بمنتجات ابداعية ويسمح باستخدام أي من الموارد المتوفرة في القاعة او خارجها.

• أسألي كل مجموعة:

» تعريف المنتج واستخداماته؟

» كيف تم تحديد الفكرة؟

» ومن هو الشخص الملهم للفكرة بين افراد المجموعة؟

» شو كان دور كل واحدة فيكم حتى طلعتن بهذا المنتج؟



4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات

• اسألي الفتيات ماذا استفدن 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 والملهمة »



وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 17

حقوق كفتاة (1)

عنوان الجلسة: حقوق كفتاة.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: التعرف على الحقوق الانسانية / الياهعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

- رسمة شجرة
- بطاقات الحقوق
- لوح قلاب

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركون:
قد تعرفن على حقوق الطفل واشكال
التمييز ضد الفتيات

120 دقيقة

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي ستشرح لنا حقوقنا الانسانية كبشر والتي تجمعنا في هذا العالم وتنظم العلاقات بين الناس.

2 - حقوق الأطفال: (60 دقيقة)

- حكنا لنا نور عن حصة حقوق الطفل التي اخذتها في المدرسة

نور تقول: « اليوم المعلمة لعبتنا لعبة واعطتنا سكرز مكتوب عليه حقوق الطفل، وطلبت منا نلصقها على الشجرة المرسومة على اللوح القلاب، كثير فرحنا بالتمرين، وطلبت منا المعلمة نختار واحد من هذه الحقوق الأهم بحياتنا. وكل واحدة فينا اختارت حق حسب رأيها في الحقوق »



- تعرفتوا على القصة مع نور والان خلينا نعمل تمرين مثلهم، فخلينا نقرأ الحقوق على السكرز بصوت عالي مع بعض، واختاري بعض من الفتيات لقراءة الحقوق.
- واطلبي من كل فتاة ان تختار اثنين من الحقوق ذات أولوية لها وتفسير السبب.
- قومي بعمل تغذية راجعة والتأكيد على: أن 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.

حقوقى كفتاة



3 - الحق في عدم التمييز: (30 دقيقة)

• اسردي القصة التالية على الفتيات:



« تقول شهد: رحت مع أبوي الى بيت جدي وجدتي في القرية، وطلبت من أبوي انام في بيت جدي يومين لانها عطلة صيفية، صحيت الصبح وكنت حابه اللعب ببسكليت ابن عمي قدام الدار، بس جدتي قالت الي عيب البنات ما بلعبن على البسكليت لانها بس للولاد، انا كثير زعلت وحكيت لها انا ابوي ما حكالي هيك وعندي بسكليت دائما بلعب عليها انا وصاحباتي قدام الدار، وانا أساسا بدي اطلع محامية زي ابوي، لانه ابوي حكالي البنت لازم تتعلم وتتشتغل زيها زي الولد، بس جدتي قالتلي لا يا جدة البنات لازم يكونن خجولات ويقعدن في الدار يساعدن اهلهم ويتزوجن ويجيبن ولاد احسن الهن ».

• بعد انتهاء النشاط قومي بطرح الأسئلة التالية:

» شو رأيكم بقصة شهد؟ مين منكم صار معها زيها ومنعوها لانها بنت؟

» شو رأيكم بموقف جدتها؟

» شو رأيكم بموقف أبو شهد؟

» برأيكم في أدوار محددة للبنات او للولاد في حياتنا؟



4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

• اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم، قولي لهن وقدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

« اليوم عرفنا عن حقوقنا وكيف ممكن نطالب فيها والجلسة القادمة راح نعرف اكثر »



وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 18

حقوق كفتاة (2)

عنوان الجلسة: حقوق كفتاة (2).

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: التعرف على الحقوق الانسانية/ اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

- بطاقات ملونة اصفر واخضر
- تمرين الأدوار الاجتماعية

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
قد تعرفن على كيفية حقوق الطفل واشكال
التمييز ضد الفتيات

120 دقيقة

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم وكيف هي استكمال للجلسة السابقة والتي ستشرح لنا حقوقنا الانسانية كبشر والتي تجمعنا في هذا العالم وتنظم العلاقات بين الناس

2 - لعبي الفتيات لعبة الحقوق (60 دقيقة)

- قسمي الفتيات الى مجموعتين، وزعي على المجموعة كروت لون أصفر، والنصف الثاني كروت لون أخضر، واطلبي منهن الوقوف مقابل بعض كمجموعتين.
- احملي الكرت الأصفر وقولي لمن يحمل نفس اللون الأصفر يستحق الاحترام ويجب ان تكون حياته جميلة ويذهب الى مدرسة ويلعب مع الأصدقاء في وقت الفراغ ويستطيع الحصول على كل شيء.
- ومن ثم احملي الكرت الأخضر، وقولي لهم من يحمل الكرت الأخضر لا يستطيع الذهاب الى المدرسة او اللعب مع الصديقات في الحي و لا يحق لهم الاعتراض او التعبير او حرية الاختيار.
- ناقشي الفتيات من خلال طرح الأسئلة التالية لاصحاب الكرت الأخضر (المجموعة المهمشة):
» ما هو شعورك بأنكم لن تذهبوا الى المدرسة ولن تستطيعوا اللعب؟ وليس لديكم حقوق في التعبير و الاختيار؟
» هل تشعرون أنه من العدل ان يكون لكم حياة افضل؟



• استمعي الى الإجابات بشكل متمعن، وأسألي المجموعة الثانية:

» كيف كان شعوركم بأن حياتكم جميلة ومريحة وتستطيعون الذهاب الى المدرسة واللعب؟

» شو شعوركم مع المجموعة الثانية اصحاب (الكرت الأصفر) المحرومين من حقوقهم وأنهم لا يستطيعون عمل أي شيء؟



• ناقشي مع جميع الفتيات في حال كان الخيار لهن هل يفضلن ان يبقين على هذا الحال أي التمييز بين المجموعتين، المجموعة الأولى مميزة والثانية مهمشة. أم انهم يفضلن ان يعيش الجميع حياة متساويين في الحقوق ويتنعموا بحياة كريمة دون أي تمييز.

3 - لعبي البنات تمرين حول أدوار الفتيات في الحياة: (30 دقيقة)

• حضري الجدول المرفق ووزعيه الى جميع الفتيات واطلبي منهن ان يقرأن الجمل الواردة في الجدول وان يضعن إشارة صح من وجهة نظرهن في المكان الخاص بالرجل أو المرأة فانه يستطع ان يقوم بهذا العمل. وامنحيهن 15 دقيقة للإجابة.

• بعد الانتهاء من التمرين اطلبي من بعض الفتيات بطريقة تطوعية الإجابة عن كل بند مع ذكر السبب للإجابة.

4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

• أسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم

• قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« اليوم استمتعنا بالتعرف على حقوقنا وتعرفنا على بعض السلوكيات المجتمعية يلي بتمييز ضدنا كفتيات لانه احنا بنات وعرفنا انه من حقنا يكون لنا دور في جميع مجالات الحياة، على شان هيك لازم نرفض كل تمييز او عنف ضدنا »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

تمرين الأدوار الاجتماعية

الادوار / الأنشطة	رجل	امرأة
عضو مجلس نواب		
الزراعة		
قبطان سفينة		
خياطة والنسيج		
رئاسة جمعية		
رب/ة الاسرة		
تمريض		
العمل في مناجم الفوسفات		
العمل في بناء المنازل		
المصارعة		
كرة القدم		
عرض الأزياء		
صناعة القرار		
قيادة الطائرة		
تربية الاطفال		
السباكة		
تصليح موبايلات		
العمل في محل اكسسوارات		
العمل في محطات الوقود		
انشاء وادارة مشاريع صغيرة		

الجلسة 19

المساواة والعدالة

عنوان الجلسة: المساواة والعدالة.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: التعرف على مبدأ المساواة والعدالة / الفئات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن على أهمية المساواة والعدالة لجميع الناس	• أقلام • أوراق جمل المساواة والعدالة

1 - رجلي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي ستتناول أهمية المساواة والعدالة لجميع الناس لأنه بدون مساواة بالحقوق والعدالة في الحصول على فرص في حياتنا من الصعب ان نستطيع العيش بكرامة وأمان.

2 - اسردي للفتيات القصة التالية: (30 دقيقة)

• قالت اسراء:



« بنت عمي هند خلصت توجيهي وجابت علامة ممتازة وطلع لها بعثة على جامعة في دولة اجنبية. كثير كانت مبسوطة لأنه اهلها دعموها وساعدوها في شراء كل الكتب الي تساعدوها في الدراسة. كان حلمها تدرس برا وتسافر وتشوف ثقافة مختلفة، لكنها انصدمت لما ابوها وامها رفضوا انها تسافر برا لأنه برأيهم انه البنات لازم يكون معهن حدا يحرسهن. وبنفس الوقت ابن عمها الثاني ما جاب معدل وابوه عمل حفلة كبيرة وبعثه يدرس في اليونان وعلى حسابه كمان. وين العدل مش حرام هيك يصير في هند »

• ناقشي الفتيات بالأسئلة التالية:

« كيف كانت نتيجة هند وعلى ايش هذا بيدلنا؟

« كيف ساعدوها اهلها تحقق نجاحها؟

« شو كانت امنيتها؟

« ليش رفضوا اهلها؟ وبرأيك هذا القرار عادل؟

« ليش سمحوا في عيلتهم للولد يدرس برا والبنات منعوها؟ شو الأسباب؟



3 - تمرين المساواة والعدالة: (45 دقيقة)

• قولي للفتيات: ضعي كلمة صح أو خطأ بجانب الجمل التالية، صح ان كانت تحقق المساواة او العدالة، وخطأ اذا كانت لا تحقق المساواة او العدالة.



1 - البنت والولد يدرسون نفس المناهج ويتقدمون لامتحان واحد. الإجابة النموذجية (صح)



2 - الشابة يمكنها الحصول على وظيفة لكن براتب اقل من الشاب. الإجابة النموذجية (خطأ)



3 - الولد والبنت يمكنهم اللعب في أي وقت. الإجابة النموذجية (صح)



4 - البنت عليها تنظيف المنزل وتساعد امها حسب رأي اهلها اما الولد لا. الإجابة النموذجية (خطأ)



5 - الولد يأخذ مصروف اكثر من البنت لانه يطلع برا ومصروفه اكثر حسب رأي الاهل. الإجابة النموذجية (خطأ)



6 - الولد عادي يطلع يدرس برا الأردن بس البنت صعب. الإجابة النموذجية (خطأ)



7 - بإمكان الولد السفر لوحده للدراسة او الترفيه بس البنت صعب. الإجابة النموذجية (خطأ)



8 - الاب يستطيع ان يحصل على حضانة أولاده عندما يتزوج أخرى، أما المرأة فلا تستطيع اذا تزوجت الحصول على حضانة الأبناء. الإجابة النموذجية (خطأ)

تمرين المساواة والعدالة

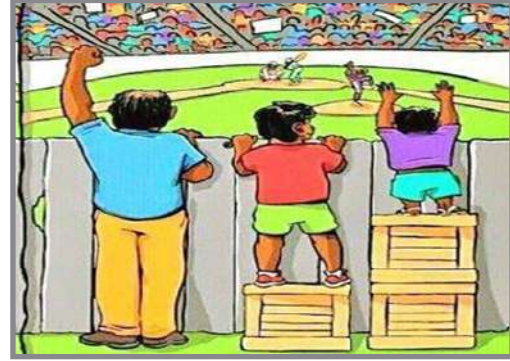
	1 - البنت والولد يدرسون نفس المناهج ويتقدمون لامتحان واحد.
	2 - الشابة يمكنها الحصول على وظيفة لكن براتب اقل من الشاب.
	3 - الولد والبنت يمكنهم اللعب في أي وقت.
	4 - البنت عليها تنظيف المنزل وتساعد امها حسب رأي اهلها اما الولد لا.
	5 - الولد يأخذ مصروف اكثر من البنت لانه يطلع برا ومصروفه اكثر حسب رأي الاهل.
	6 - الولد عادي يطلع يدرس برا الأردن بس البنت صعب.
	7 - بإمكان الولد السفر لوحده للدراسة او الترفيه بس البنت صعب.
	8 - الاب يستطيع ان يحصل على حضانة أولاده عندما يتزوج أخرى، أما المرأة فلا تستطيع اذا تزوجت الحصول على حضانة الأبناء.

- ناقشني البنات في الإجابات وصحي المفاهيم حول المساواة والعدالة، واشرحي صورة المساواة والعدالة للتوضيح. (15 دقيقة)



العدالة:

إتاحة الفرص والإمكانيات للجميع وإزالة المعوقات



المساواة:

أن جميع البشر متساوين أمام القانون ولهم الحق في الحصول على حمايته والاستفادة منه. والمساواة تعتبر أساس لكافة الحقوق الإنسانية.

4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- أسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم
- قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

« المساواة حق من حقوقنا الإنسانية وعلينا ان نحافظ عليها ولا نتنازل عنها ابدا لانها الخطوة الاولى للوصول الى العدالة الاجتماعية لو اننا لم نحصل على التعليم الجيد لن نحصل على فرص جيدة في التوظيف والحصول على دخل ونستطيع تحسين حياتنا »



وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 20

العنف ضد الفتيات

عنوان الجلسة: العنف ضد الفتيات.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: التعرف على العنف ضد الفتيات / اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة



هدف الجلسة



المدة

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

120 دقيقة

1 - رجلي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي ستتناول أنواع العنف التي تتعرض له الفتيات على مستوى الاسرة والمدرسة والمجتمع.
- عرف الاطار الوطني لحماية الاسرة الأردنية من العنف، العنف بأنه: (أي اعتداء ضد الآخرين يتسبب أو قد يتسبب في احدث إيذاء أو ألم جسدي أو نفسي ويشمل أيضا التهديد بالاعتداء أو الضغط أو الحرمان من الحريات والحقوق). وتتنوع اشكال العنف كالتالي:

» العنف الجسدي

» العنف النفسي

» العنف اللفظي

» العنف الجنسي

2 - قصة خولة: حكّت لنا نور قصة عن طالبة في صفها (45 دقيقة)

• قالت نور:



» في معنا طالبة بالصف اسمها خولة دائما بتكون قاعده لوحدها وهي من البنات الشاطرات في الصف، ولما المعلمة تسألها بتجاوب وهي خيفة كأنها بدها تبكي، حبيت اتقرب

منها واشوف ليش بتظل خائفة واعرض عليها المساعدة، شكرتني وحكتلي ما في شيء عادي انا هيك، وهي تحكي معي انتبهت على ايدها ورقبتها لقيت طبع زرقا، سألتها انت واقعة اشي، حكتلي لأ وصارت تبكي، حزنت عليها كثير لدرجة قربت ابكي معها، وحكيت لها احكي لي انا زي اختك وبدي اساعدك، وحكتلي انه اخوها هو يلي بيظل يضربها من غير سبب ويفلظ عليها، حكيت لها لازم نروح على المرشدة على شان تساعدك، رحنا على المرشدة ولما سمعت قصتها اهتمت كثير بالموضوع وسألتها امك وابوك بعرفوا عن هذا الشيء، حكت للمرشدة امي بتحكي لازم تسمعي كلام اخوكي، بس مرات تحكي لأخوي لا تضربها واحكي معها بالعقل.

• بعد الانتهاء من القصة اسألي الفتيات ما يلي:

» ليش كانت خولة دائما حزينة؟

» شو نوع العنف الذي تتعرض له خولة؟

» كيف أثر العنف على خولة؟

» فكركم شو الأسباب يلي بتخلي أخو خولة يعنفها؟

» شو رأيكم بموقف الأم؟

» وين دور الاب في مساعدة خولة وحمايتها ومنع اخوها من تعنيفها؟

» برأيكم شو راح تعمل المرشدة بعد ما عرفت بقصة خولة؟

» لو كنتوا بدل نور شو راح تعملوا لتساعدوا خولة؟

3 - قصة شام: اسردي قصة تنمر تتعرض لها شام في مدرستها: (45 دقيقة)

• قالت شام:

» انا اول ما دخلت المدرسة ما كنت بحبها كثير لانه الطالبات كانوا ينادوني شبر ونص لاني اقصر من جميع بنات صفي، حتى اني بالفرصة ما بقدر اشترى من المقصف لانه الشباك اعلى مني والبياعة ما كانت تشوفني ولما اصرخ بتقول هذا الصوت من وين طالع، كانوا البنات يبحكولها هذا صوت الشبر ونص، كنت ازعل كثير واروح ابكي عند امي، وسألتها ما في دواء يخليني أطول، فحكتلي ليش، حكيت لها بنات المدرسة يبحكولي اني قصيرة كثير ويضحكوا علي، فحكت امي انت طالعة مثلي قصيرة بس انت حلوة وكتكوتة، أمي راحت معي لمديرة المدرسة، والمديرة تفهمت الوضع وحكت لامي هي راح تشوف الموضوع مع الطالبات، وثاني يوم حكت المديرة بالاذاعة المدرسية عن التنمر وعن ضرورة تقبل الاختلاف و احترامه.

• بعد الانتهاء من القصة اسألي الفتيات ما يلي:

» مين كان يتتمر على شام؟

» شو أسباب التتمر في المدرسة؟

» شو رأيكم بموقف الأم؟

» شو رأيكم بموقف المدير؟

» في حال استمر البنات بالتتمر على شام شو رأيكم شو ممكن تعمل؟

» في حال تعرضتوا لتتمر داخل المدرسة شو راح تعملوا؟



4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

• اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم

• قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« عشنا اليوم قصص عن العنف وانواعه مع خولة صديقة نور وكيف أنه العنف أثر على نفسيته وتحصيلها الدراسي وصحتها الجسدية، بالإضافة شفنا حالة تتمر في المدرسة على شام وكيف أمها والمديرة عالجا الموضوع، العنف جريمة ومرفوض بكل اشكاله ويجب ان لا نصمت عندما نتعرض الى أي نوع من أنواع العنف داخل اسرتنا او في المدرسة او الحي، علينا ان نخبر أهلنا او المرشدة او المعلمة او طلب المساعدة من مراكز الارشاد المتخصصة »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 21

زواج الأطفال

عنوان الجلسة: زواج الأطفال.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: التعرف على الآثار النفسية والصحية والاجتماعية الاقتصادية لزواج الأطفال /
اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

• أقلام

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:

• اوراق

قد تعرفن على الآثار النفسية والصحية والاجتماعية

• لاصق

الاقتصادية لزواج الأطفال

120 دقيقة

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

• اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي ستتناول زواج الأطفال وتعرف على مخاطره.

2 - قصة زبيدة: حكت لنا أسراء قصة عن بنت خالتها بالصف التاسع. (45 دقيقة)

• قالت أسراء:



« بنت خالتي اسمها زبيدة لساتها بالصف التاسع ومش مهتمة كثيرة لدروسها، احنا بنكون مهتمين بالدراسة وهي عكسنا، لأنه خالتي دايم بتحكي الها انه بدنا نجوزك اخر السنة على الصيف لانه في شب مرتب تقدملك ويشتغل في السعودية ووضعه جيد وما في داعي تكلمي دراسة والزواج اربحك، بنت خالتي زبيدة شكلها فرحانة انها راح تلبس بدلة عرس وتشتري ذهب وتروح على الصالون، وتسافر على السعودية وتشوف حياة احلى، أو ممكن انها مو قادرة تحكي لا لأمها، وانا محتارة شو احكيها وخايفة عليها لاني سمعت قبل يومين برنامج تلفزيوني عن مخاطر زواج الأطفال والمفروض سن الزواج يكون بعد سن 18 سنة. زبيدة يمكن راح تفرح بالفستان والذهب بس راح تتحمل مسؤولية اكبر من

عمرها وخاصة اذا جابت أطفال راح تتعرض لمخاطر صحية زي الإجهاض او وفيات الأمهات او تجيب طفل من ذوي اعاقة وتتحمل مسؤولية كبيرة وراح تربى طفل وهي طفلة وراح تحرم من استكمال مدرستها ولا راح يكون معها شهادة او تتوظف »

• بعد الانتهاء من القصة اسألي الفتيات ما يلي:

» شو رأيكم بقرار أم زبيدة؟

» هل بتشوفوا انه الزواج بدلة عرس وذهب وحفلة؟

» شو المخاطر يلي راح تواجهها زبيدة من وجهة نظركم؟

» لو كنتوا بدل زبيدة شو راح تعملوا؟

» برأيكم اسراء راح تعمل زي زبيدة وتتزوج بكير وتترك المدرسة؟

» برأيكم لماذا تتزوج اليافاعات في سن مبكر؟



3 - تمرين المجموعات: (45 دقيقة)

• قسمي الفتيات الى مجموعتين، بحيث تقوم كل مجموعة بكتابة سيناريو عن صديقتين الأولى تركت المدرسة وتزوجت وانجبت 5 بنات وولد، والثانية أكملت تعليمها وتعمل حاليا مهندسة وتزوجت ولديها بنت وولد. التقت الصديقتان بعد فراق 17 سنة، تخيلوا سيناريو لمسرحية تروي الاحداث التي مرت بها الصديقتان وهم يحكيان قصصهم لبعض.

» المجموعة الأولى: تصف حياة البنت التي تزوجت وتركّت المدرسة

» المجموعة الثانية: تصف حياة البنت التي أكملت تعليمها وأصبحت مهندسة

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

• بعد الانتهاء من المسرحية اسألي الفتيات:

» ما هي التحديات التي واجهت الفتاة التي تركت المدرسة وتزوجت؟

» شو بتوقعوا شعور صديقتها المهندسة عندما سمعت قصتها؟

» ما هو السن الأفضل للزواج؟ ولماذا؟



4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

• اسألي الفتيات ماذا استفدن من جلسة اليوم و قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

« عشنا اليوم قصص عن زواج الطفلات، وكيف يؤثر هذا الزواج على حياتهن ومستقبلهن وعلى صحتهن، وممكن يعرض حياتهن وحياة المولود للخطر، ويحرمهن من التعليم والعمل ويتحملن مسؤولية بكير وممكن تتعرض لعنف اسري »



وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق (10 دقيقة).

الجلسة 22

أنماط الحياة الصحية (التغذية)

عنوان الجلسة: التغذية.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: التعرف على عناصر التغذية السليمة/ اليافعات من (14 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

- لوحة لهرم الغذائي
- لوحة المجموعات الغذائية
- مقص
- لاصق

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

120 دقيقة

1 - رجلي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي ستتناول عناصر التغذية السليمة والهرم الغذائي.

2 - تمرين الهرم الغذائي: (45 دقيقة)

- قسمي الفتيات الى 4 مجموعات ووزعي عليهن الهرم الغذائي مفرغ ومعه صور للعناصر الغذائية في (الخبز والحبوب، الخضروات والفواكه، الالبان والاجبان واللحوم، الحلويات والدهون) واطلبي من كل مجموعة قص صور العناصر الغذائية ولصقها على الهرم الغذائي.
- بعد انتهاء عمل المجموعات اطلبي منهن عرض الهرم الغذائي بشكل دوري لكل مجموعة، مع طلب تغذية راجعة من المجموعات جميعها.

- بعد انتهاء عرض المجموعات اسألي الفتيات:

» شو أهمية وجود الخبز والحبوب في طعامنا اليومي؟

» شو أهمية أكل كمية من الفواكة والخضراوات؟

» شو أهمية ان نأكل البان واجبان ولحوم؟

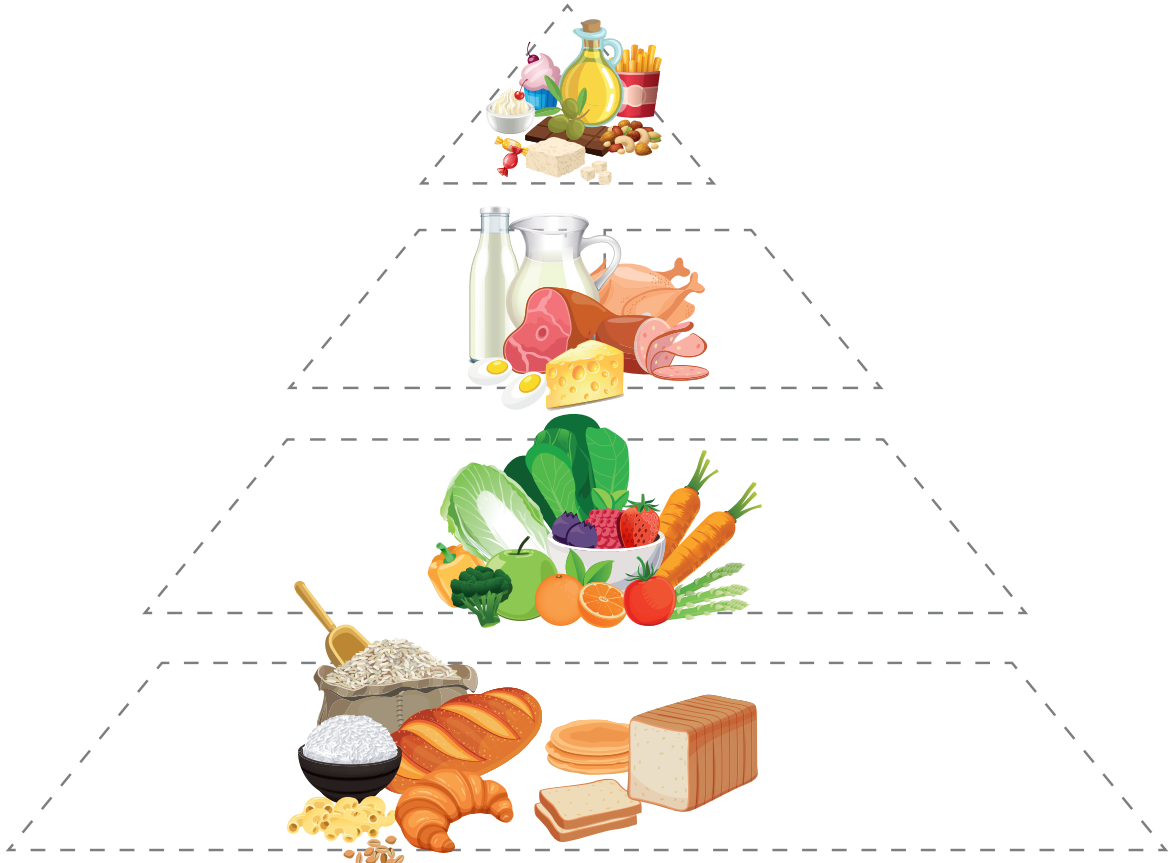
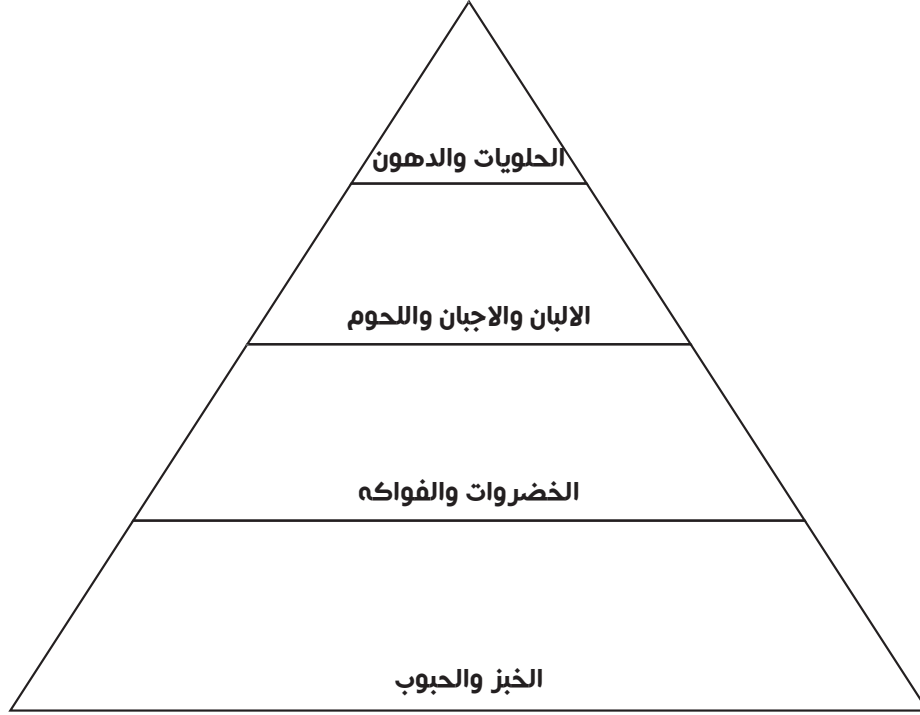
» هل من الضروري ان نأكل حلويات ودهون كل يوم؟

» برأيكم لازم نأكل من كل هذه الأنواع ولا نركز على نوع او نوعين؟

» ليش بعض البنات يصبحوا سمينات أو نحيفات جدا؟



تمرين الهرم الغذائي



3 - تمرين المجموعات الغذائية: (45 دقيقة)

- ارجعي قسمي الفتيات الى 4 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
- وزعي على كل مجموعة ورقة لوح قلاب وقلم تخطيط واطلبي ان يكتبن اسم المجموعة عليها، اشرحي لهن ان هناك صندوق غذائي يحتوي على جميع العناصر والمكونات الغذائية لجميع المجموعات، وعلى كل مجموعة خلال 20 دقيقة ان تختار الصورة التي تناسب مجموعتها الغذائية وتقوم بلصقها على اللوح القلاب 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 تغذية راجعة من 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

4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- اسألي الفتيات ماذا تعلمن من جلسة اليوم
- قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:

« اليوم استمتعنا بالتعرف على عناصر التغذية السليمة و أهمية التنوع بغذاثنا اليومي، وفائدة جميع المواد الغذائية لجسامنا وتعرفنا على بدائل متعددة لتحضير وجبة طعام صحية، وعرفنا انه نتيجة عدم التغذية المتوازنة بتعاني كثير من الفتيات يصبحوا نحيفات جدا وي يعانون من سوء التغذية او يعانون من السمنة، بس تروحوا احكوا لآخواتكم عن هذه المعلومات القيمة »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق حتى تستمروا بنشاطكم (10 دقيقة).

الجلسة 23

أنماط الحياة الصحية (الرياضة والنوم)

عنوان الجلسة: الرياضة.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: التعرف على أهمية الرياضة والنوم الكافي / الفاعلات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن على أهمية ممارسة الرياضة والنشاط الجسدي، والنوم يوميا ساعات كافية ومريحة.	- بالونات ملونة - اقلام تخطيط

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي ستتناول أهمية ممارسة الرياضة والنشاط الجسدي، والنوم يوميا ساعات كافية ومريحة.

2 - أهمية الرياضة (30 دقيقة)

- اسردي القصة التالية عن نور:



قالت نور: « الرياضة جزء من حياتي اليومية فأنا لا أستطيع ان أعيش حياتي دون ان امارس أي نوع من أنواع الرياضة، واحبها الى قلبي رياضة المشي والركض، الرياضة بتشعرنني بالراحة والسعادة والفرح، وتساعد على تقوية عضلاتي وتعطيني القوة الجسدية، وتحسن من مزاجي عندما أكون غاضبة او حزينة، بعد المشي او الركض تذهب كل هذه الاعراض، الرياضة تساعدني على أنني احافظ على وزني و ما انصح و أتم عارفين اننا احب الأكل، الرياضة مفيدة للصحة بشكل عام، وبحب فقرة الطابور الصباحية لانه فيها رياضة ومعلمتنا كل يوم بتعطينا تمارين رياضية ل 10 دقائق، وانا الصبح بكون عاملة رياضة حتى قبل المدرسة وكمان بعدها، وانا بحب اشجع صاحباتي على الرياضة ونصيحتي لكل الفتيات أنهم يلعبوا رياضة لمدة ساعة كل يوم وممكن تكون نصف ساعة الصبح ونصف بالليل ».

• أسألي الفتيات بعد انتهاء القصة الأسئلة التالية:

» ما هي هواية نور المفضلة؟

» بماذا تشعر نور عندما تمارس الرياضة؟

» ما هي الفوائد التي ذكرتها نور لممارسة الرياضة؟



3 - تمرين خارجي: (30 دقيقة)

• لعبي الفتيات التمرين الرياضي (نشاط خارجي) التالي:

- وزعي على الفتيات بالونات ملونة واقلام تخطيط، اطلبي من كل فتاة ان تنفخ البالون وتربطها وتكتب اسمها عليه وتضعه في ساحة المركز المخصصة للتمرين الخارجي، على كل فتاة ان تحمي بالونها وان تفقع بالون الاخريات باي طريقة وامنحيهن 15 دقائق، وبعد انتهاء المدة تكون الفائزة من استطاعت المحافظة على بالونها.

4 - أهمية النوم لصحة الفتيات: (30 دقيقة)

- وزعي 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 الأخطاء ان وجدت ووجهي الفتيات الى الإجابات الصحيحة كالتالي:



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



2 - يجب أن يحصل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 13 عاماً على قسط من النوم بين 9 - 11 ساعة كل ليلة.



3 - أفضل درجات الحرارة للنوم هي 15.5 - 20 مئوية.



4 - إبقاء التلفزيون مفتوح يساعد على النوم المريح.



5 - يحتاج المراهقون بعمر 14 - 17 عاماً إلى 8 - 10 ساعات. صح



6 - شرب الشاي قبل النوم مفيد.



7 - التمارين الرياضية قبل النوم مفيدة



8 - وجبة دسمة قبل النوم تساعد على النوم المريح.



9 - الشعور بالدفع يساعد على النوم المريح



10 - الإضاءة القوية تقلل من النوم المريح.



11 - الاستحمام او التفصيل قبل النوم يريح الجسم. صح

5 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

• أسألي الفتيات ماذا تعلمن من جلسة اليوم

• قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« اليوم اتعرفنا على أهمية الرياضة والنوم للفتيات ويلي بتساعدنا على العيش بانمط حياة صحية وتكمل بعضها البعض كالنوعية السليمة والرياضة والنوم الكافي المريح، على شان هيك لازم نقلل من شرب المشروبات الغازية وعدم اخذ أي نوع دواء او حبوب دون استشارة الطبيب وبوجود الأهل »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق حتى تستمروا بنشاطكم (10 دقيقة).

أهمية النوم لليافعات

خطأ	صح	الجملة
		1 - وجود الهواتف بجانب السرير لا يساعد على النوم المريح
		2 - يجب أن يحصل الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 إلى 13 عاماً على قسط من النوم بين 9-11 ساعة كل ليلة
		3 - أفضل درجات الحرارة للنوم هي 15.5 - 20 مئوية.
		4 - إبقاء التلفزيون مفتوح يساعد على النوم المريح
		5 - يحتاج المراهقون بعمر 14-17 عاماً إلى 8-10 ساعات.
		6 - شرب الشاي قبل النوم مفيد
		7 - التمارين الرياضية قبل النوم مفيدة
		8 - وجبة دسمة قبل النوم تساعد على النوم المريح
		9 - الشعور بالدفع يساعد على النوم المريح
		10 - الإضاءة القوية تقلل من النوم المريح
		11 - الاستحمام او التفسير قبل النوم يريح الجسم

الجلسة 24

اجسادنا المتغيرة

عنوان الجلسة: اجسادنا المتغيرة.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: التغيرات الجسدية التي ترافق النمو/ اليافعات من (10 - 14) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

120 دقيقة
في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
قد تعرفن على مرحلة التغيرات الجسدية التي تحدث للفتاة أثناء
النمو والبلوغ

1 - رحبي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة حول أنماط الحياة الصحية (15 دقيقة)

• اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي تتناول مرحلة التغيرات الجسدية التي تحدث للفتاة أثناء النمو والبلوغ.

2 - التغيرات الجسدية: اسري القصة التالية عن نور وصديقاتها: (45 دقيقة)

• قالت نور:



« كنا نجلس انا واسراء وشهد وشام في الحديقة المقابلة لمنزلي، شام اخبرتنا انها متعبة وتشعر بألم في اسفل بطنها وفي ظهرها، فرحنا وضحكنا مع بعض، و زعلت شام و سألت ليش تضحكوا وانا متألمة، قالت لها نور لا تخافي هذه علامة البلوغ و راح تيجيك الدروة الشهرية مثلنا، فقالت اسراء علامات البلوغ عندي بدأت بنمو الشعر تحت الإبطين وفي منطقة العانة (اسفل البطن)، اجابتها نور وأصبح صدري اكثر بروزا، وقالت شهد وانا أصبحت أطول بعد ما اجتتي الدورة، فقالت نور هذا شيء طبيعي ولا تخافي راح ينزل منك دم ولازم تحافظي على نظافتك الشخصية والاستحمام وتستخدمي فوط صحية وتبديليها من 3 - 4 مرات في اليوم ».

• أسالي الفتيات مايلي:

- » شو التغيرات يلي تحدث على اجسادنا والتي تعرفنا عليها من خلال قصة نور 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؟



3 - الدورة الشهرية: اسردي احداث القصة والتي كان بين شام وأمها: (45 دقيقة)

• قالت شام:



« رجعت في اليوم الثاني من المدرسة متعبة وعند دخولي الى الحمام وجدت نقاط من الدم في ملابسي الداخلية فركضت الى أمي اطلب منها المساعدة، فاخبرتها عن نزول الدم وسألتهما ماذا أفعل فأنا متألّمة جداً، وقالت لي لا تخافي هذه الدورة الشهرية ومبروك صرتي صبية، وطلبت مني ادخل لاغتسل بماء دافئ حتى يخف ألمي وارتاح، واعطتني فوط صحية واخبرتني ان اغيرها عدة مرات باليوم بعد التفسيل بالماء والصابون اقل شي 3 مرات، وعملت لي كأس يانسون وشومر دافئة، وعملت لي وجبة صحية مليانه خضار وفواكه وفيها لحوم، وخبرتني أنه هذا الدم راح يتكرر معي كل شهر وممكن يستمر من 3 - 7 أيام في كل مرة، وهذا الدم ينزل من رحم الفتاة، وهذه الدورة الشهرية راح تتكرر نزوله كل 25 - 35 يوم تقريبا » وحيانا تصبح غير منتظمة وعندها يجب مراجعة الطبيب.

• أسالي الفتيات مايلي:

- » شو شعور شام لما رأت الدم في ملابسها الداخلية؟
- » ما هي الأمور التي وضحتها أم شام لبيتها؟
- » كيف نحافظ على نظافتنا الشخصية اثناء الدورة الشهرية؟
- » من اين ينزل دم الدورة الشهرية؟
- » كم مدة الدورة الشهرية عند الفتيات؟



4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

• أسالي الفتيات ماذا تعلمن من جلسة اليوم

• قولي لهن وقدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« اليوم اتعرفنا على التغيرات الجسدية يلي بتحصل في جسمنا بمرحلة البلوغ، ومش لازم نشعر بالحرج لانه بيدل على نمونا السليم، ولازم نهتم بنظافتنا وتغذيتنا خلال فترة الدورة الشهرية، وهي حدث طبيعي في حياتنا ولازم نحافظ على نظافتنا باستمرار ونمارس الرياضة والاستحمام »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق حتى تستمروا بنشاطكم (10 دقيقة).

الجلسة 25

البلوغ والتأثيرات النفسية

عنوان الجلسة: البلوغ والتأثيرات النفسية.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: التغيرات النفسية التي ترافق النمو/ اليافعات من (10 - 14) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

120 دقيقة
في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
قد تعرفن على مرحلة التغيرات النفسية التي تحدث للفتاة أثناء
النمو والبلوغ

1 - رحبي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة عن التغيرات الجسدية التي ترافق سن النمو (15 دقيقة)

. اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي تتناول مرحلة التغيرات النفسية التي تحدث للفتاة أثناء النمو والبلوغ.

2 - التغيرات النفسية: اسري القصة التالية عن نور وصديقاتها: (45 دقيقة)

. تقول نور:



« رحنا عند شام نتطمئن عليها واتفقنا انه نلتقي على الساعة 4 بعد الغداء لأنه بكرنا عطلة، تأخرت اسراء عن الساعة 4 واتصلنا معها نشوف ليش، حكّت انه مزاجها معكر وبتشعر بالملل ومش جاي على بالها تشوف حد حتى احنا، ضفطنا عليها وترجينها تيجي واجت، واستفسرنا عن السبب ليش مزاجها معكر، خبرتنا انه أمها كل ما تحكي اشّي بتحكي الها مش الان بس تكبري لساتك صغيرة ولما أهلي يحكوا مع بعض ما بسمعولي شو بدي احكي ويحكولي انت دائما بتحلمي، فحكّت شهد انا كنت بستحي اطلع من البيت وكنت بحس انه كل الناس بتطلع علي على شان هيك بحني ظهري حتى ما يبين صدري وبصراحة أمي حكّت معي كثير في هذا الموضوع وبتراعي مشاعري وبتحترمني وتأخذ رأيي باستمرار وبتسألني عن احتياجاتي وبتحكي لي انها تغيّرات راح تخف بس اكبر شوي،

فحكت نور احنا في هذا العمر بنمر بتغيرات جسدية ونفسية وعشان هيك اهتماماتنا بتتغير وبنحس مشاعرنا ملخبطة وهذا اشئ طبيعي، بس اذا الموضوع كان زائد عن حدة بحيث صار يآثر على حياتنا اليومية لازم نحكي مع حد كبير بثق فيه وممكن نطلب مساعدة من حد مختص، وهذا الوضع ما راح يطول ويخف مع نهاية مرحلة البلوغ.»

• أسألي الفتيات الأسئلة التالية بعد الانتهاء:

» شو المشاعر التي حسست فيها اسراء؟ وليش؟

» ليش شهد كانت بتخجل؟ وكيف أمها ساعدتها؟

» ما هي التغيرات النفسية التي تواجه الفتيات اثناء البلوغ؟

» هل بتشوفوا انه هذه التغيرات متشابهة عند كل الفتيات؟ وليش؟

» لما تمروا بهيكم مشاعر شو بتعملوا؟



3 - تمرين التغيرات النفسية: (45 دقيقة)

- وزعي الفتيات على 4 مجموعات، واطلبي من كل مجموعة ان تقرأ الموقف المرفق وتضع أسلوب مناسب للتعامل مع الموقف، وامنحي المجموعات 20 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.
- المجموعة الأولى: شام طلبت منها أمها انه تجلي الجليات وتشتطف باب الدار فصرخت شام غاضبة وقالت ما بدي اشتغل شي وما بدي اساعد حد
- المجموعة الثانية: شهد تذكرت ابن عمها الصغير الي دعسته السيارة السنة الماضية، شهد مش قادرة تنسى الموقف وبتصير تبكي لما تتذكر لوحدها وما بتحكي لحد
- المجموعة الثالثة: تجادلت اسراء مع اخوها فأخذت بالصراخ وهربت خارج المنزل
- المجموعة الرابعة: تشعر نور بالفتيان عندما تطبخ أمها الدجاج وترفض أن تأكل وتجلس على طاولة لوحدها ولا تشارك أهلها الطعام

4 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

• أسألي الفتيات ماذا تعلمن من جلسة اليوم، و قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« اليوم اتعرفنا على التغيرات النفسية يلي بتحصل في جسمنا بمرحلة البلوغ، والتي تؤثر على مشاعرنا وبتخلينا قلقانين وخافين بسبب التغير بالشكل واحيانا بيتقلب المزاج بين الفرح والغضب، وهذا الشئ كله طبيعي وراح ينتهي اذا تعرفنا عليه وقدرنا نحدد هذا الإحساس وسببه، ولازم دائما نقعد مع نفسنا ونوجه نصائح الى انفسنا ونضبط اعصابنا ونعبر عن مشاعرنا من غير انفعالات سلبية او عنف، ودائما لازم نشارك أهلنا في هذه المشاعر »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق حتى تستمروا بنشاطكم (10 دقيقة).

الجلسة 26

الدعم والمؤازرة بين الصديقات

عنوان الجلسة: الدعم والمؤازرة بين الصديقات.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: تقديم الدعم والمؤازرة للآخرين / الفاعلات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

120 دقيقة
قد تعرفن على طرق تقديم الدعم والمؤازرة للصديقات
وتفهم مشاعرهن
في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
نسخة الدليل

1 - رحبي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة عن التغيرات النفسية التي ترافق سن النمو (15 دقيقة)

• اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي تتناول طرق تقديم الدعم والمؤازرة للصديقات وتفهم مشاعرهن.

2 - الدعم بين الصديقات (1): (30 دقيقة)

• اسردي القصة التالية عن نور وصديقاتها:



تقول نور: « اسراء حزينة كثير وكل يوم تبكي في المدرسة، لأنه جدتها كثير تعبانة وهذه جدتها ربتها وتعبت عليها، اسراء بتحبها زي أمها واكثر، وانا مختارة شو بدنا نعمل انا وصديقاتي معها وكيف بدنا نساعدوها، حاولنا نسيها الحزن باللعب في ساحة المدرسة، او نكيلها قصص مفرحة، ونشتري لها أشياء زاكية حتى تنسى مرض جدتها».

• أسألي الفتيات الأسئلة التالية:

» ليش اسراء غير سعيدة وحزينة؟

» شو عملوا نور وصديقاتها حتى يساعدوا اسراء تنسى حزنها؟

» اذا مرت صديقة الكم بهذه المشاعر والظروف كيف ممكن تساعدوها؟



3 - لعبي الفتيات لعبة التكتل (30 دقيقة)

- اشرحي للفتيات مبدأ اللعبة « اطلبي من الفتيات ان يقفن في وسط القاعة، وعندما تذكرين رقم معين عليهن ان يتجمعن ويعملن كتلة بنفس الرقم ومؤازرة بعضهن البعض: مثلاً الرقم 5 يجب ان يقمن الفتيات بالتكتل بمجموعات خماسية وباقي الفتيات اللواتي لم يستطعن دخول المجموعات عليهن الخروج من اللعبة، وهكذا الى ان تصلين الى اخر فتاتين و برقم 2، يكن هن الفائزات ».

4 - الدعم بين الصديقات (2): (30 دقيقة)

- اسردي القصة التالية عن نور وصديقاتها:



تقول شهد: « اندعينا لحضور مسرحية، وحيننا نؤخذ معنا مفيدة بنت صفنا، مفيدة عندها ضعف في النطق والسمع وعادةً تلبس سماعة في اذنها لتسمع جيداً، ورحنا مع بعض وصلنا أبو شهد، اثناء المسرحية لاحظنا مفيدة تبكي فتضايقنا عليها وسألناها ليش تبكي، فكرناها متأثرة بالمسرحية بس هي خبرتنا انها مش قادرة تسمع بالسماعة شكلها خربت، حاولنا نساعدنا بأنه نشرح الي عم يبصير بالمسرحية بلغة الإشارة حسب ما كنا نشوف أمها زمان، بس احنا ما تعلمنا لغة الإشارة، وحاولنا بكل الطرق انه مفيدة تفهم على المسرحية وصارت تضحك معنا وانبسطنا ».

- أسألي الفتيات الأسئلة التالية:

» شو بدهم يحضروا نور وصاحباتها؟

» ليش مفيدة كانت حزينة؟

» شو عملوا نور وصديقاتها حتى يساعدوا مفيدة تنسى حزنها؟

» لو كتتوا مكان نور وصديقاتها شو كتتوا راح تعملوا؟



5 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- أسألي الفتيات ماذا تعلموا من جلسة اليوم

- قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



«اليوم اتعرفنا على طرق وأساليب مختلفة لدعم صديقتنا اذا شعرت بحزن او أي مشاعر أخرى، وكلنا ممكن نمر بهذه المشاعر والأهم نكون واقفين بجانب بعض في هذا الوقت الصعب، والأهم انه نحترم مشاعر بعض فالصديقة الحزينة ما نزل نسالها شو مالك، ومهم نشعرها انه احنا مستعدين نقدم لها أي مساعدة ونسالها دائماً اذا محتاجة لمساعدة »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا لمدة عشر دقائق حتى تستمروا بنشاطكم (10 دقيقة).

الجلسة 27

أنا ومجتمعي (1) التواصل مع أفراد مجتمعي

عنوان الجلسة: أنا ومجتمعي (1) التواصل مع أفراد مجتمعي.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: التواصل مع أفراد مجتمعي / اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن على أهمية المشاركة المجتمعية والشعور بالانتماء والواجب اتجاه مجتمعا	• أقلام • أوراق

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي تتناول أهمية المشاركة المجتمعية والشعور بالانتماء والواجب اتجاه مجتمعا والتعرف على المشاكل المجتمعية والمساهمة في حلها من خلال التواصل مع المسؤولين.

2 - مشكلة قطع الشارع: (30 دقيقة)

- اسردي القصة التالية عن شهد ونور واسراء وشام وتجربتهن مع المشاركة المجتمعية:

قالت شهد لصديقاتها: « مبارك كثير خفنا لما السيارة دعست بريك وشحطت كان بنت من بنات المدرسة اندعست، قالت شام الشارع كبير وعريض والسيارات دائما مسرعة، الله يستر ما تروح ضحية لهذا الشارع من المدرسة، ردت عليها نور ليش ما يلاقوا حل لهذه المشكلة لانه خطر على كل الطالبات، لازم يعملوا مطب حتى السيارات تخفف السرعة، حكيت اسراء ممكن يعملوا جزيرة من النص وممر مشاة مع مطب كبير، رجعت شهد تحكي ممكن يعملوا جسر مشاة حتى الطلاب يدخلوا على المدرسة ونبتل نقطع الشارع، قالت نور شو الحل، ولازم يكون لنا دور ومش لازم نضل ساكتين، شو رأيكم نروح نحكي لمديرة المدرسة ».

• أسألي الفتيات الأسئلة التالية:

» شو المشكلة التي تواجه طالبات المدرسة؟

» شو الاقتراحات التي طرحتها نور وصديقاتها؟

» لو انتوا مكانهم شو تقترحوا؟

» شو في مشاكل ثانية موجودة بتعرفوا عنها في المنطقة؟



3 - لقاء مع المديرة (30 دقيقة)

• قالت شهد:



» لطالبات الصف شو رأيكم بمشكلة الشارع قدام المدرسة، هو يبشكل خطورة علينا لما نقطع الشارع، ردت عليها احدى الزميلات فعلا كثير خطر وانا بخاف كل يوم لما بقطع الشارع، ردت طالبة أخرى من زمان لازم عملوا شي حتى يحموا الطالبات، قالت نور شو رأيكم نجمع بعض ونروح على المديرة بنحكيها عن المشكلة وكيف ممكن تقدر تلاقي حل، رحنا الى المديرة بالفرصة، استقبلتنا المديرة في مكتبها، وحكينا لها الموضوع فحكيت انا من عدة سنوات وانا براجع في التربية لهذا الموضوع، وذكوا لي في التربية انه من اختصاص البلدية، شكرتنا وقالت راح أحاول الاقي حل سريع، بس ممكن نعمل شيء ضمن إمكانيات المدرسة، ممكن نعمل لوحات مكتوب عليهم « خفف السرعة أمامك مدرسة » و « انتبه أمامك مدرسة » ونعلقهم قبل المدرسة بـ 200 متر، وراح اخلي معلماكم يساعدوكوا، فرحنا بهذا الاقتراح وعملنا لوحات وعلقناها «.

• أسألي الفتيات الأسئلة التالية:

» هل هذه المشكلة تعاني منها نور وصديقاتها فقط؟

» اين ذهبت نور وصديقاتها لحل المشكلة؟

» كيف كان استقبال مديرة المدرسة لنور وصديقاتها؟

» ما هي الاقتراحات التي قدمتها مديرة المدرسة لحل المشكلة؟

» برأيكم شو في اقتراحات أخرى لحل المشكلة؟



4 - لعبة لو انا مكانهن (30 دقيقة):

• بعد سماع اقتراحات الفتيات اطلبي متطوعات للعب دور نور وصديقاتها ومديرة المدرسة، واطلبي ان تقوم المتطوعات بكتابة سيناريو لاقتراحات وتمثيل السيناريو امام جميع الفتيات.

• بعد انتهاء عرض المسرحية أسالي الفتيات

» شو رأيكم مين الحل الأفضل؟

» برأيكم هل المشكلة هيئ انحلت؟



5 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

• اسالي الفتيات ماذا تعلمن من جلسة اليوم

• قدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« اليوم اتعرفنا على أهمية دورنا كفتيات في ملاحظة المشاكل المحيطة فينا ونبادر في الحلول بالتعاون مع معلماتنا ومديرة المدرسة »

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

الجلسة 28

أنا ومجتمعي (2) التواصل مع رئيس وأعضاء البلدية

عنوان الجلسة: أنا ومجتمعي (2) التواصل مع رئيس وأعضاء البلدية.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: أنا ومجتمعي / اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

120 دقيقة
في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
قد تعرفن على أهمية المشاركة المجتمعية والشعور
بالانتماء والواجب اتجاه مجتمعنا وإيصال المشكلة للبلدية
• نسخة الدليل

1 - رجلي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي راح نكمل فيها عن أهمية المشاركة المجتمعية والشعور بالانتماء والواجب اتجاه مجتمعنا ونحاول نوصل الى حل من خلال البلدية.

2 - المشاركة المجتمعية (30 دقيقة):

- اسردي القصة التالية عن شهد ونور واسراء وشام وتجربتهن مع المشاركة المجتمعية



قالت نور: « اجت شهد وحكت لبنات الصف المشكلة ما انحلت حتى لما علقنا اللافتات، أنا حكيت لابوي مبارك وحكى المشكلة حلها في البلدية وأنتوا بنات شاطرات وصلوا مشكلتكم للبلدية، حكيت نور بنت عم أمي هيام فازت بالانتخابات كعضو بلدية، ممكن نروح نحكيها ونطلب نجتمع مع رئيس البلدية والأعضاء ونوصل مطلبنا الهم والأفضل نروح بشكل جماعي ونشكل لجنة من الطالبات ونروح بعد المدرسة ».

• أسألي الفتيات الأسئلة التالية:

» هل وضع اللافات ساهم في حل المشكلة؟

» شو اقترح أبو شهد على شهد وصديقاتها؟

» شو اقترحت نور؟

» لماذا اقترحت نور تشكل لجنة من الطالبات لزيارة البلدية؟



3 - لقاء أعضاء المجلس البلدي (30 دقيقة):

• اسردي القصة التالية عن زيارة نور وصديقاتها لأعضاء المجلس البلدي:



قالت نور: « شكلنا لجنة من الطالبات الي حايين يروحوا معنا، قسمنا الأدوار بينا حتى نشرح عن الموضوع، واخذنا موعد من بنت عم أمي هيام، الي استقبلتنا ودخلتنا على مكتبها وسمعت لمطلبنا وفرحت كثير فينا لانه كنا محضرين حالنا كويس وحكت هيام هذه لفته حلوة من طالبات مدرسة بيطالبوا بحل مشكلة في مجتمعهم، فحكت لنا كمان شوي عنا جلسة مع الرئيس و باقي الأعضاء، راح اطلب من الرئيس ربع ساعة نسمع الكم، حضرنا الجلسة وشرحنا الوضع للرئيس والأعضاء وحالنا هذه أولوية لأنه يهمننا سلامتكم وشكرا الكم واجبنا و دورنا في البلدية نسمع مطالب المجتمع ونقدم هذه الخدمات، والشيء الجميل انه هذه المشكلة توصلنا من طالبات مدرسة مثلكم وانتوا راح يكون الكم مستقبل ممتان، وقام رئيس البلدية بشرح المهام التي تقوم بها البلدية ».

• أسألي الفتيات الأسئلة التالية:

» شو علمت نور وصديقاتها وطالبات المدرسة قبل الذهاب الى الأستاذة هيام؟

» شو كان رد فعل الأستاذة هيام؟

» شو حكت نور وصديقاتها وطالبات المدرسة امام المجلس البلدي؟

» شو كان جواب رئيس البلدية والأعضاء؟

» برأيكم شو كان شعور نور وصديقاتها وطالبات المدرسة لما كانوا بالبلدية؟ وبعد ما روجوا؟



4 - خطة الزيارات الميدانية (30 دقيقة)

• قسمي الفتيات الى 4 مجموعات، اطلبي من الفتيات وضع خطة زيارات ميدانية الى 4 جهات حتى يتم التعرف على الخدمات المقدمة، لايجاد سبل التعاون معهم على ان تتنوع هذه الجهات بالخدمات كالتالي:

» المجموعة الأولى: خدمات صحية (مركز صحي شامل)

» المجموعة الثانية: نادي للإبداع والابتكار

» المجموعة الثالثة: مركز تنموي مجتمعي

» المجموعة الرابعة: إدارة حماية الاسرة والاحداث

- واطلبي من الفتيات اختيار الجهات وتحضير أسئلة سيتم توجيهها الى المسؤولين في الجهات.

5 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- اسألي الفتيات ماذا تعلمن من جلسة اليوم، وقدمي ملخص عن الجلسة كالتالي:



« اليوم اتعرفنا على أهمية دورنا كفتيات في إيصال مطالبنا للمسؤولين لانه هذا المجتمع ييخصنا ولازم نساهم في تطويره وتحسينه، وهذه كانت مشكلة واحدة لكن لو حاولنا نتعرف على مشاكل مجتمعنا راح نلاقي مشاكل متعددة ودورنا مهم ان نستمر في توصيل الرسائل ونشجع مجتمعنا يطالب بحلول، وفي الجلسة القادمة راح يكون عنا زيارات ميدانية »

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

الجلسة 29

أنا ومجتمعي (3) زيارة ميدانية الى المركز الصحي

عنوان الجلسة: أنا ومجتمعي (3) زيارة ميدانية الى المركز الصحي.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: زيارة ميدانية الى المركز الصحي / اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن على الخدمات التي تقدم من قبل المركز الصحي	- أقلام - أوراق - نسخ من الأسئلة

1 - رجلي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي راح نكمل فيها عن أهمية المشاركة المجتمعية من خلال عمل زيارة ميدانية للمركز الصحي والتعرف على الخدمات الصحية المقدمة لأفراد المجتمع المحلي.

2 - التحضير للزيارة الميدانية قبل الانطلاق الى الميدان (30 دقيقة)

- قبل تنفيذ الزيارة لهذا اليوم راجعي مع الفتيات الأسئلة التي تم تحضيرها من قبل المجموعات في الجلسة السابقة، صحي الأسئلة وتأكدي أن الأسئلة ادناه موجودة في قائمة الأسئلة واعلمي منها نسخا على عدد الفتيات:

الأسئلة التي تخص المركز الصحي:

- » شو أنواع الخدمات التي يقدمها المركز الصحي والخاصة بالفتيات؟
- » شو هي الارشادات التي تنصح الفتيات باتباعها اثناء فترة البلوغ؟
- » ما هي المواضيع المهمة الصحية والتي يجب ان تعرفها الفتيات في سن المراهقة؟
- » ما 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 بنقدر نتطوع معكم في المركز ونقدم مساعدة؟
- » احنا حابين ندعوكم حتى تعطونا محاضرات بالمدرسة عن الأولويات الصحية للمراهقين؟
- » هل عندكم خدمات تقدم للفتيات المعنفات؟

- دربي الفتيات على طرح الأسئلة وتقسيم الأدوار



الأسئلة التي تخص المركز الصحي

1 - شو أنواع الخدمات التي يقدمها المركز الصحي والخاصة بالفتيات؟

2 - شو هي الارشادات التي تتصح الفتيات باتباعها اثناء فترة البلوغ؟

3 - ما هي المواضيع المهمة الصحية والتي يجب ان تعرفها الفتيات في سن المراهقة؟

4 - ما هي الأطعمة المفيدة التي نأكلها في هذه الفترة؟

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

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

7 - كيف بنقدر تتطوع معكم في المركز ونقدم مساعدة؟

8 - احنا حايين ندعوكم حتى تعطونا محاضرات بالمدرسة عن الأولويات الصحية للمراهقين؟

9 - هل عندكم خدمات تقدم للفتيات المعنفات؟

3 - تنفيذ الزيارة الى المركز الصحية (75 دقيقة)

- رتبي موعد مع مدير المركز الصحي، ورتبي موضوع المواصلات
- عند الوصول الى المركز الصحي، تأكدي ان نسخة الأسئلة مع جميع الفتيات



• للميسرة: قللي للطبيبة في المركز والتي تم تكليفها باستقبالكم
« شكرا لك على تفريغ مواعيد العيادة لاستقبالنا، واسمحي لنا في توجيه بعض الأسئلة من قبل
الفتيات يلي معي حتى يتعرفوا على خدمات المركز الصحي »

- اتركي مجال واسع للفتيات لتوجيه الأسئلة وتأكدي من تنظيم الدور بين الفتيات في طرح الأسئلة
- في النهاية اشكري الكادر في المركز الصحي على حسن الاستقبال.
- بعد انتهاء الزيارة والرجوع الى المركز اشكري الفتيات على حسن تنظيمهن والتزامهن في اداب الحوار واطلبي
منهن خلال عشرة دقائق عمل تغذية راجعة من خلال النقاش عن الزيارة. واطلبي منهن مشاركة المعلومات مع
الأهل.

الجلسة 30

أنا ومجتمعي (4) زيارة ميدانية لمركز الابداع والابتكار

عنوان الجلسة: أنا ومجتمعي (4) زيارة ميدانية لمركز الابداع والابتكار.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: زيارة ميدانية لمركز الابداع والابتكار / اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

- أقلام
- أوراق
- نسخ من الأسئلة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
قد تعرفن على الخدمات التي يقدمها مركز
الابداع والابتكار

120 دقيقة

1 - رحبي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي راح نكمل فيها عن أهمية المشاركة المجتمعية من خلال زيارة ميدانية الى مركز الابداع والابتكار للتعرف على الخدمات التي يقدمها.

2 - التحضير للزيارات الميدانية قبل الانطلاق الى الميدان (30 دقيقة)

- قبل تنفيذ الزيارة لهذا اليوم راجعي مع الفتيات الأسئلة التي تم تحضيرها من قبل المجموعات في الجلسة السابقة، صحيح الأسئلة وتأكدي أن الأسئلة ادناه موجودة في القائمة واعملي منها نسخ على عدد الفتيات:

- الأسئلة التي تخص نادي الابداع والابتكار

» شو أنواع الخدمات التي يقدمها مركز الابداع والخاصة بالفتيات؟

» من أي عمر تستقبلوا الفتيات؟

» هل تقبلوا فتيات متطوعات؟ وهل يمكننا التطوع معكم؟

» هل الخدمات في المركز مجانية ام مدفوعة الاجر؟

» احنا حابين ندعوكم حتى تنفذوا أنشطة عنا بالمدرسة؟

- دربي الفتيات على طرح الأسئلة وتقسيم الأدوات



الأسئلة التي تخص نادي الابداع والابتكار

1 - شو أنواع الخدمات التي يقدمها مركز الابداع والخاصة بالفتيات؟

2 - من أي عمر تستقبلوا الفتيات؟

3 - هل تقبلوا فتيات متطوعات؟ وهل يمكننا التطوع معكم؟

4 - هل الخدمات في المركز مجانية ام مدفوعة الاجر؟

5 - احنا حابين ندعوكم حتى تنفذوا أنشطة عنا بالمدرسة؟

3 - تنفيذ الزيارة الى مركز الابداع والابتكار (75 دقيقة)

- رتبي موعد مع مدير مركز الابداع والابتكار، ورتبي موضوع المواصلات
- عند الوصول الى المركز، تأكدي ان نسخة الأسئلة مع جميع الفتيات



• قولي لمديرة المركز
« شكرا لك على استقبالنا، واسمح/ي لنا في توجيه بعض الأسئلة من قبل الفتيات يلي معي حتى
يتعرفوا على خدمات المركز »

- اتركي مجال واسع للفتيات لتوجيه الأسئلة وتأكدي من تنظيم الدور بين الفتيات في طرح الأسئلة
- في النهاية اشكري الكادر في مركز الابداع على حسن الاستقبال.
- بعد انتهاء الزيارة والرجوع الى المركز اشكري الفتيات على حسن تنظيمهن والتزامهن في اداب الحوار واطلبي مشاركة المعلومات مع الأهل.

الجلسة 31

أنا ومجتمعي (5) زيارة مركز تنموي ومجتمعي

عنوان الجلسة: أنا ومجتمعي (5) زيارة مركز تنموي ومجتمعي.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: زيارات ميدانية زيارة الى مركز تنموي ومجتمعي / اليافعات من (10 - 14) و (15 - 19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد تعرفن على الخدمات التي يقدمها المركز التنموي والمجتمعي والخاصة بالفتيات	- أقلام - أوراق

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي راح نكمل فيها عن أهمية المشاركة المجتمعية من خلال تنفيذنا زيارة ميدانية الى مركز تنموي ومجتمعي للتعرف على الخدمات التي يقدمها والخاصة بالفتيات.

2 - التحضير للزيارات الميدانية قبل الانطلاق الى الميدان (30 دقيقة)

- قبل تنفيذ الزيارة لهذا اليوم راجعي مع الفتيات الأسئلة التي تم تحضيرها من قبل المجموعات في الجلسة السابقة، صحي الأسئلة وتأكدي أن الأسئلة ادناه موجودة في قائمة الأسئلة واعلمي منها نسخ على عدد الفتيات:

- الأسئلة التي تخص المركز التنموي والمجتمعي

» شو أنواع الخدمات التي يقدمها مركزكم والخاصة بالفتيات؟

» من أي عمر تستقبلوا الفتيات؟

» هل تقبلوا فتيات متطوعات؟

» هل الخدمات في المركز مجانية ام مدفوعة الاجر؟

» احنا حايين ندعوكم حتى تنفذوا أنشطة عنا بالمدرسة؟

» هل ممكن نتنسب للجان الشبائية بالمركز؟

- دربي الفتيات على طرح الأسئلة وتقسيم الأدوار



الأسئلة التي تخص المركز التنموي والمجتمعي

1 - شو أنواع الخدمات التي يقدمها مركزكم والخاصة بالفتيات؟
2 - من أي عمر تستقبلوا الفتيات؟
3 - هل تقبلوا فتيات متطوعات؟
4 - هل الخدمات في المركز مجانية ام مدفوعة الاجر؟
5 - احنا حابين ندعوكم حتى تنفذوا أنشطة عنا بالمدرسة؟
6 - هل ممكن نتسب للجان الشبابية بالمركز؟

3 - تنفيذ الزيارة الى مركز الاميرة بسمة للتنمية البشرية (75 دقيقة)

- رتبي موعد مع مدير المركز، ورتبي موضوع المواصلات
- عند الوصول الى المركز، تأكدي ان نسخة الأسئلة مع جميع الفتيات



• للميسرة: قللي لمديرة المركز
« شكرا لك على تفرغ مواعيدك لاستقبالنا، واسمحي لنا في توجيه بعض الأسئلة من قبل الفتيات يلي معي حتى يتعرفن على خدمات المركز »

- 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.

الجلسة 32

العنف ضد الفتيات

عنوان الجلسة: العنف ضد الفتيات.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: التعرف على أنواع العنف ضد الفتيات والخدمات المقدمة للمعنفات/ اليافعات من (10-14) و (15-19) عام.



المواد المطلوبة



هدف الجلسة



المدة

في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
قد تعرفن على أنواع العنف ضد الفتيات و على الخدمات التي تقدمها
إدارة حماية الاسرة والاحداث
120 دقيقة

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي راح تناول أنواع العنف ضد الفتيات و على الخدمات التي تقدمها إدارة حماية الاسرة والاحداث.
- نسقي قبل مدة من الزمن مع إدارة حماية الاسرة والاحداث لتقديم محاضرة عن مفهوم العنف واشكاله والخدمات التي تقدمها الإدارة
- استقبلي مندوب/ة إدارة حماية الاسرة والاحداث وعرفيه بالبرنامج
- اتركي المجال لتقديم المحاضرة
- اتركي المجال لفتح النقاش والسؤال من قبل الفتيات حسب ما تم تحضير في الجلسة السابقة والخاصة بالتحضير للزيارات الميدانية
- اشكري المندوب/ة وودعيه/ا مع الفتيات

الجلسة 33

أنشطة توعية صحية ومجتمعية للمجتمع

عنوان الجلسة: أنشطة توعية صحية ومجتمعية للمجتمع.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: المساهمة في نشر الوعي الصحي والمجتمعي داخل المجتمع / الفئات من (10-14) و (15-19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد قمن بالتحضير للنشاط المجتمعي واعدن ملصقات وفقرات تمثيلية حول صحة الفتيات ومشاركتهن المجتمعية	- ورقة - لوحة قلاب - علب ألوان

1 - رحبي بالفتيات واطلبي منهن مشاركة ما يتذكرنه من الزيارات الميدانية (15 دقيقة)

- اخبري الفتيات انهن قد تعلمن أشياء كثيرة عن الخدمات المتوفرة في المنطقة وحصلن على رسائل صحية ومجتمعية، وعليهن ان يوصلوها الى الأهالي في المنطقة، حتى يستفيدوا منها.

2 - تحضير رسائل المجتمع: (90 دقيقة)

- قسمي الفتيات الى مجموعات ووزعي عليهن ورقة لوح قلاب وعلب ألوان واطلبي منهن تحضير رسائل من خلال رسومات او مشهد تمثيلي او قصة حسب كل مجموعة كالتالي وامنيهن 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

» المجموعة الرابعة: قصة نجاحنا مع البلدية

- اطلبي من المجموعات تقديم ما تم تحضيره امام الجميع وبشكل دوري، وادعمي الفتيات لتقديم الرسائل بأساليب المختلفة دون خجل او خوف وقولي ما يلي:



« متأكد انه في بنات منكم راح يكونوا خايفات او خجلانات يعرضوا امام الناس القصة او المسرحية او الرسومات، بس لازم تتغلب على هذا الشيء من خلال التدريب الجيد والتحضير وانا ارح اساعدكم واکون معكم بكل التحضيرات، والجلسة الجاية راح يكون معنا أهلنا وجيرانا واصحابنا، وكونوا واثقات راح يكونوا فخورين فيكم وراح يشوفوا مهاراتكم »

3 - الخروج بالدروس المستفادة من الجلسة بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- قولي لهن:



« اليوم عملنا مجموعات وحضرنا حالنا للجلسة القادمة ويلى راح تكون مع الناس مباشرة، واعدنا رسائل بأساليب مختلفة راح تعجب الناس، حضروا حالكم كويس لانها اول مره »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا

الجلسة 34

التوعية الصحية والاجتماعية للمجتمع

عنوان الجلسة: التوعية الصحية والاجتماعية للمجتمع.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: مهارات التواصل مع المجتمع / اليافعات من (10-14) و (15-19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

120 دقيقة
في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات:
قد تدربن على التواصل بشأن التوعية الصحية والاجتماعية

1 - الترحيب بالفتيات مجددا والاستعداد لمشاركة مخرجات العمل الجماعي (30 دقيقة):
رحبي بالفتيات مجددا واطلبي منهن الاستعداد و مشاركة فقرتهم.

2 - ساعدي الفتيات فيما سيقولنه أمام الحضور
نظمي المجموعات للعرض التقديمي من خلال إعطائها عددا من 1 إلى 4.
أخبري الفتيات أن لكل مجموعة لها وقت من 8-12 دقيقة حسب الموضوع وطبيعة وأسلوب الاداء لعرض فقرتهم.
اختاري احدى الفتيات لتقديم كل مجموعة

3 - العروض التقديمية (70 دقيقة):
بمساعدة الفتيات رحبي بالأهالي واعطي نبذه بسيطة عن تجربة الفتيات في التوعية المجتمعية
وقولي لهم



« تم تقسيم الفتيات الى 4 مجموعات راح يقدموا لكم رسائل من خلال أساليب هم حضروها، بتمنى
تستفيدوا وتستمتعوا بالعروض، وهلا راح تكون معاكم مقدمة الفقرات واسمها نور »

تقول نور:



« مرحباً أنا نور احنا من زمان بنسنتي هذا اليوم حتى نلتقي معكم، احنا تعلمنا كثير في هذه البرنامج « إطار تمكين وبناء قدرات الفتيات » واكتسبنا مهارات مفيدة، واليوم راح يكون معنا 4 عروض، خلينا مع عرض المجموعة الأولى والي راح يركز على موضوع « أنماط الحياة الصحية: التغذية الصحية الرياضة والنوم المريح »

. تخرج المجموعة الأولى على المسرح وتقدم عرضها حسب الأسلوب المتفق عليه، وبعد ان تنتهي المجموعة تنزل عن المسرح

تقول نور:



« ان شاء تكون معلومات المجموعة عجبكم، والان مع المجموعة الثانية: « الرسائل الصحية اثناء فترة المراهقة »

. تخرج المجموعة الثانية على المسرح وتقدم عرضها حسب الأسلوب المتفق عليه، وبعد ان تنتهي المجموعة تنزل عن المسرح

تقول نور:



« ان شاء تكون معلومات المجموعة مفيدة، والان مع المجموعة الثالثة: « البنت والولد مستقبل البلد »

. تخرج المجموعة الثالثة على المسرح وتقدم عرضها حسب الأسلوب المتفق عليه، وبعد ان تنتهي المجموعة تنزل عن المسرح

تقول نور:



« شكرا للمجموعة على المعلومات القيمة، والان مع المجموعة الرابعة: « قصة نجاحنا مع البلدية »

- افتحي باب النقاش والاستفسارات من قبل الأهالي وافراد المجتمع، وساعدي الفتيات في الإجابة في حال تطلب الامر.
- اشكري الأهالي وافراد المجتمع على الحضور وودعهم مع الفتيات

4 - الخروج بالدروس المستفادة من العروض بالمشاركة مع الفتيات (20 دقيقة)

- قللي لهن:



« اليوم اظهرتوا قدراتكم والدروس المستفادة مما تعلمناه خلال الجلسات السابقة، كان حضوركم جميل ومقنع وانا فخورة فيكم، وهذه اول تجربة لكم، وان شاء الله نستفيد منها بالتجارب القادمة »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا

الجلسة 35

أهمية وأولويات صرف المال

عنوان الجلسة: أهمية وأولويات صرف المال.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: ترتيب أولويات صرف المال واتخاذ قرار الصرف / الفاعلات من (10-14) و (15-19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد عرفن أهمية وأولويات صرف المال و قد تدربن على التمييز بين استخدامات الأموال حسب الأولوية	- أقلام - أوراق - جدول المشتريات

1 - رجلي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي ستتأول أهمية وأولويات صرف المال، والتمييز بين استخدامات الأموال حسب الأولوية.

2 - جلسة عصف ذهني: (30 دقيقة)

- إجراء عصف ذهني مع الفتيات من أين يحصلن على المال.
- ذكرى الفتيات بالمصروف اليومي من الأهل، العيديات، المكافآت من الأهل في حال القيام بعمل مميز او الحصول على علامة مرتفعة.

3 - تحويشة شهد: (30 دقيقة)

- اسردي القصة التالية عن شهد



تقول شهد: « في عيد الفطر جمعت عيديات 30 دينار من أبوي و أمي و عمامي و اخوالي، كثير انبسطت و حطيتهم في جزدان صغير كنت شاريتة برمضان، و حكييت لأمي بدي اروح مع صاحباتي اشترى بالعيدية الأشياء الي بحبها، قالتلي أمي لا تصرفيهم كلهم، خلي معاك شوية مصاري لا تنسي انك معزومة على عيد ميلاد بنت خالتك يوم الخميس الجاي. شهد بتحب الرسم بالألوان المائية، و حابه تشتري بنطلون و تيشيرت جديدة، و كمان نظارة

وربطات شعر، وزجاجة عطر، وحقيبة يد صغيرة، وحابه تاكل وجبة همبرغر وتاكل ايس كريم في المحل مع صاحباتها، وبدها تشتري هدية لبنت خالتها لعيد ميلادها.

. أسألي الأسئلة التالية:

» كم مبلغ عيدية شهد؟

» شو الأشياء يلي حابه شهد تشتريها؟

» برأيكم شو هي الاشياء الأكثر أولوية حتى تشتريها شهد؟

» أنتوا لو كنتوا مكان شهد شو بتشتروا في العيدية وقيمتها 30 دينار؟



4 - تمرين فردي لترتيب أولويات الصرف (30 دقيقة)

- . وزعي جدول المشتريات المرفق على الفتيات، وقولي لهن معكوا مصروف دينار فقط شو ممكن تشتري كل واحدة فيكم من الجدول خلال فرصة المدرسة

5 - الخروج بالدروس المستفادة من العروض بالمشاركة مع الفتيات (20 دقيقة)

. قولي لهن:



« اليوم اتعلمنا عن أهمية وأولويات صرف المال، وكيف نميز بين استخدامات الأموال ونعرف اولوياتنا في الشراء حسب ما نحتاج. و اتعلمنا في جلستنا كيف نفكر قبل ما نصرف مصاريننا ونشتري الأشياء الضرورية حسب المبلغ المتوفر، وفي حياتنا لو نستخدمها هذه الطريقة دائما يبصير عنا ثقافة وعادة صحيحة لاولويات صرف مصاريننا »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا».

جدول المشتريات

✓	السعر	المادة
	قرش 25	ساندوش فلافل
	قرش 25	بكيت شيبس
	قرش 25	قطعة كب كيك
	قرش 15	علبة عصير
	دينار	علبة ألوان
	دينار	دفتر رسم
	قرش 20	علبة بيسي
	قروش 10	قطعة كوكو عاشور
	قرش 30	ايس كريم
	قرش 15	زجاجة ماء
	دينار	مقلمة ملونة
	قرش 50	قلم مطري شفاه
	دينار	مطرة ماء ملونة

الجلسة 36

كيف ازيد دخلي المالي

عنوان الجلسة: كيف ازيد دخلي المالي.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: مواهبي مصدر دخلي / اليافعات من (10-14) و (15-19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون المشاركات: قد استكشفن أنواع الأنشطة التي يمكن أن تقوم بها الفتيات لكسب المال	• أقلام • أوراق

1 - رجي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي ستتناول أنواع الأنشطة التي يمكن أن تقوم بها الفتيات لكسب المال والتي تعتمد على مواهبهن ومهاراتهن.

2 - مواهبي مصدر دخل:

- اسردي القصة التالية: (30 دقيقة)



قالت شام: «انا اخذت دورة اعمل اكسسوارات من خلال الانترنت ودورة محادثة انجليزي حتى نقدر نحكي مع السياح في الأماكن السياحية، وشاركت اكثر من مرة في بازارات في الجمعيات، وطلعت مصاري منيح، ساعدت اهلي، حابه اشتغل بالعطلة بين الفصلين عشان اساعد في مصروف البيت، بس ما بقدر لانني صغيرة بس سمعت انه في جمعيات بتقبل تتطوع فيها ساعات بالشهر وممكن تعطينا مكافئات. ردت عليها اسراء و قالت الها وكمان ممكن نعرض شغلنا في محلات و أماكن سياحية. صديقتي بتساعد امها في تهديب الشماعات وبتطرز قطع مربعات تحت الكاسات او فاصل للكتاب أو حقيبة مطرزة او قرن للكنبايات.»

. أسألي الفتيات

» كيف شام اعتبرت مواهبها مصدر دخلها؟

» شو المهارات المهنية اللي تعلمتها شام؟

» وين بتسوق شام بضاعتها؟

» وين صاحبة اسراء بتسوق بضاعتها؟

» ايش في اعمال اخرى بتجيب دخل حسب خبرة اسراء؟

» وين بعرضوا المنتجات في منطقتكم عادة؟



3 - حساب بنكي (30 دقيقة)

. اسردي القصة التالية: (30 دقيقة)



شام قالت: « نفسي افتح حساب بنك باسمي، اخبي في عيدياتي وفلوسي اللي بحوشها من مصروفي ومن البيع في البازارات. بس ما بقدر لانه فتح الحساب لازم يكون عمري 18 سنة، مش فاهمة ليش؟ يعني لازم يساعدونا نفتح حساب النا بمرافقة اهلنا بس احنا بنوقع. نفسي اوقع على ورق البنك واسحب واودع لو مبلغ بسيط. مش مشكلة بس احس اني بقدر اتصرف بمالي لوحدي. سألت مرة حكولي لازم ابوك يفتح حساب باسمك ويكون مسؤول عن حركة الحساب حتى يسير عمرك 18. بتمنى الوضع يتغير ».

. أسألي الفتيات

» شو امنية شام؟

» من وين بتحصل على فلوسها؟

» ليش كان صعب تفتح حساب بالبنك؟

» شو في بدائل لتحويش المبلغ؟



4 - جمعية بنات الحي: (30 دقيقة)

- اشرحي عن عمل صندوق يكتب عليه جمعية بنات الحي، والفكرة منه تعزيز الثقة بالنفس كمجموعة داعمة لأعضائها بحيث يتم توزيع الجمعية بشكل دوري كل أسبوع 50 قرش مثلاً، وكل اسبوع يعطى المبلغ لبنات بهدف التدريب على عمل جمعيات مقابل ميثاق اخلاقي يوقعن عليه بالأمانة وحسن التصرف والالتزام.

الاسم	المبلغ	التاريخ	التوقيع
نور	10 دنانير	2022/8/1	
شهد	10 دنانير	2022/9/1	
اسراء	10 دنانير	2022/10/1	
شام	10 دنانير	2022/11/1	
خولة	10 دنانير	2022/12/1	

5 - الخروج بالدروس المستفادة من العروض بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- قلبي لهن:



«اليوم اتعلمنا في جلستنا كيف يكون عنا فرص لكسب المال من خلال المشاركة في أنشطة وتوظيف مهارتنا، وعرفنا انه عنا طموح يكون عنا حساب في البنك ولكن عمرنا ما بسمح لنا، ولكن في حل انه نعمل صندوق جمعية الحل»

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا

الجلسة 37

المشاريع الصغيرة الريادية

عنوان الجلسة: المشاريع الصغيرة الريادية.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: أهمية المشاريع الصغيرة الريادية/ اليافعات من (10-14) و (15-19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستحصل المشاركات على فكرة مشروع ريادي صغير ويتعرفن على صفات رائدة الاعمال الناجحة	• لوحة صفات الريادية الناجحة • ملصقات نجوم

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)
 • اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي ستتناول أهمية المشاريع الصغيرة الريادية، وصفات الفتاة الريادية.

2 - محاضرة قصيرة: (15 دقيقة)

- 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). وعرفي الفتيات بسمات المشروع الصغير الريادي بأنه:
 - » لا يحتاج الى خبرة طويلة
 - » لا يحتاج الى مبالغ مالية كبيرة او رأسمال
 - » سهل انشاءه
 - » يقوم على فكرة جديدة وجيدة

3 - مشروع صنع بحب (45 دقيقة)

- اسردي القصة التالية:



تقول أسراء: « بنت عمي ميساء عمرها 15 سنة بتحب تنسيق البلونات والهدايا كثير ومن لما كانت صغيرة تعمل شكل وردة من البلونات وكانت تدخل على فيديوهات تتعلم

اشكال جديدة للتنسيق، قبل 6 شهور طلبت ميساء من أمها انها تصير تعمل بالونات وتجهيزات مناسبات زي ولادة الأطفال او التخرج من الجامعة او الاعراس وطلبت من أبوها يعطيها 50 دينار حتى تشتري بالونات واغراض من سوق الجملة، حاليا ميساء تعمل اقواس وستاندات كثير حلوة، وكمان صارت تعمل مطبقيات بتجنن وصواني شوكلاته عليها صور حلوة للمواليد الجدد والخريجين، أمها عملت لها صفحة على الفيس بوك وهي بتشرف عليه وصار كل أهل المنطقة بمناسباتهم يطلبوا منها، ومشروعها صار مميز وريادي والناس كلها بتحبها، ميساء بتحكي لي الحمد لله كثير تحسن دخلنا المالي حتى أمها بتساعدنا في الطلبات، وبعض الأحيان احنا بنساعدنا وبتعطينا اجرتنا لما يكون عندها طلبات كثيرة.»

• أسألي الفتيات:

» شو موهبة ميساء وكيف طورتها؟

» مين دعم ميساء؟

» كيف بدأت ميساء بالمشروع وشو المنتجات يلي صنعتها؟

» كيف سوقت مشروعها؟

» كيف صار وضعها المادي؟

» هل تعبرن مشروعها ريادي؟

» برأيكم شو هي صفات الشخص الريادي؟

4 - تمرين صفات رائدة الاعمال الناجحة (30 دقيقة)

- ضعي هذه اللوحة ادناه على ورقة لوح قلاب
- اعطي كل فتاة 5 ملصقات من النجوم
- اطلبي منهن أن يقرأن صفات رائدة الاعمال الناجحة ويضعن النجوم الخمسة 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.

5 - الخروج بالدروس المستفادة من العروض بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

• قلبي لهن:

« اليوم تعرفنا على فكرة مشروع ريادي صغير لميساء وكيف نجحت فيه وكبرته وتنوعت بالإنتاج وتعرفنا على أهمية دعم الاهل في النجاح وعلى صفات الفتاة الريادية الي تنجح في مشروعها الريادي واحنا الان لازم نفكر بافكار ريادية »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا.»

تمرين صفات رائدة الأعمال الناجحة



الجلسة 38

جلسة تكوين افكارنا ومشاريعنا

عنوان الجلسة: جلسة تكوين افكارنا ومشاريعنا.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: الخروج بافكار من الفتيات لمشاريع ومنتجات / الفاعلات من (15-19) عام.



المواد المطلوبة

هدف الجلسة

المدة

• بطاقات ملونة

• لاصق

• أقلام

• أوراق

في نهاية الجلسة ستخرج المشاركات بافكار لمشاريع ومنتجات ريادية

120 دقيقة

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي ستتاول أفكار ريادية لمشاريع او منتجات. وهذه الأفكار يجب ان تكون جديدة وتناسب مع احتياجات الناس، وبنقدر نتقن هذا المنتجات وممكن نستخدمها من أشياء نملكها.

2 - 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 الموضح.

- جمعي البطاقات ورتبيها واستبعدي التكرار في الأفكار والمشاريع

- قومي بلصق البطاقات على اللوح القلاب



3 - اطلبي من الفتيات اختيار الأفكار والمشاريع التي يرغبن بتنفيذها من ضمن البطاقات على اللوح القلاب ضمن مجموعات او فردي

• اطلبي منهن تقدير تكلفة المشاريع كما هو في الجدول:

• مثال:

» تكلفة عمل 5 مجسمات للقلعة = 30 دينار

» تكلفة القطعة الواحدة = 5 مجسمات للقلعة / 30 دينار = 6 دنانير تكلفة القطعة الواحدة

• تم إضافة هامش ربح على كل قطعة دينارين = 8 دنانير تكلفة القطعة مع هامش الربح

• مثال:

» حساب التكلفة لعمل مجسم قلعة الكرك بالصلصال

العدد	تكلفة المادة	المادة المطلوبة
5	4 دنانير	قالب صلصل أبيض
2	2.5 دنانير	أدوات تشكيل الصلصال
2	2.5 دنانير	ألوان متعددة

4 - الخروج بالدروس المستفادة من العروض بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

• قلبي لهن:

« اليوم طلعنا بأفكار جديدة واخترنا قائمة منتجات وأفكار حتى تساعدكم في المستقبل، وتعلمنا كيف نقدر تكلفة منتجاتنا ونضع لها هامش الربح وكلفة جهدنا »



وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا

الجلسة 39

جلسة تطبيق مهاراتنا

عنوان الجلسة: جلسة تطبيق مهاراتنا.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: تطبيق المهارات التي تعلمنها الفتيات / اليافعات من (10-14) و (15-19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون الفتيات: قد طبقن ما تعلمنه من مهارات خلال الجلسات السابقة	- أوراق بيضاء - علب الوان - أقلام تأشير، وحبر - لاصق

1 - رحي بالفتيات واساليهن هل شاركن الأهل حول ما تعلمنه في الجلسة السابقة (15 دقيقة)

- اعطيهم فكرة عن جلسة اليوم والتي ستركز على تطبيق عملي للمعارف والمهارات التي حصلن عليها الفتيات خلال الجلسات السابقة وتبادل الخبرات مع اللجان الشبابية التطوعية

2 - قسمي الفتيات الى 6 مجموعات ليعملن قصة وبوستر أو مسرحية وبوستر للتعبير عن ما تم الحصول عليه من معارف وضمن رسالة واضحة لتعزيز الاتجاهات الإيجابية نحو القضية والتغير الى الأفضل، المحاور التالية: (60 دقيقة)

» 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

3 - 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 اكثر إيجابية واحتفظي فيهم ليوم النشاط النهائي. (45 دقيقة)

- جهزي القاعة للجلسة النهائية والتي ستضمن عرض امام اللجان الشبابة الداعمة من الجهات المختلفة
- اطلبي من الفتيات اللواتي خرجن بمنتج خلال الجلسات السابقة تحضيره للقاء، وخصصي طاولات ليتم وضع المنتجات عليها
- قومي بالتنسيق مع مدراء المراكز المختلفة في المنطقة والتي تستهدف اليافعين واليافعات ولديها لجان لليافعين واليافعات أو لجان شبابة لدعوتهم لحضور لقاء تبادل الخبرات مع الفتيات مع تحديد اليوم والوقت.

4 - الخروج بالدروس المستفادة من العروض بالمشاركة مع الفتيات (15 دقيقة)

- قلبي لهن:

« اليوم طبقنا كثير أشياء من الي تعلمناها وتميزنا بأدائنا والجلسة القادمة راح نعرض هذه الأشياء مع اللجان لليافعين واليافعات والشباب الداعمة وراح تتبادل معهم الخبرات »

وبتقدروا تلعبوا مع بعض قبل ما تروحوا.

الجلسة 40

الجلسة النهائية

عنوان الجلسة: الجلسة النهائية.

موضوع الجلسة / الفئة المستهدفة: التقييم و التخطيط لما بعد انتهاء البرنامج وتقديم العرض للجان اليافعين واليافعات الداعمة/ اليافعات من (10-14) و (15-19) عام.



المدة	هدف الجلسة	المواد المطلوبة
120 دقيقة	في نهاية الجلسة، ستكون الفتيات: قد قمن بتقييم البرنامج والتخطيط لمرحلة ما بعد البرنامج وتبادلن الخبرات مع اللجان الداعمة الاخرى	- أوراق بيضاء A4 - نجوم (ذهبي، فضي، أزرق) - لاصق

1 - رحبي بالفتيات وقولي لهن ماذا تعلمن من الجلسة السابقة (15 دقيقة)

2 - حضري بطاقات مكتوب عليها عناوين المواضيع خلال البرنامج، وقومي بلمصقها بمكان واضح يمكن للفتيات الوصول اليه

- وزعي على كل فتاة ثلاثة ألون من النجوم (ذهبي، فضي، أزرق) واطلبي ان يقمن بلمصق النجوم حسب ما استفدن من كل موضوع، وبعد ان ينتهين ناقشي الفتيات بناء على عدد النجوم ولونها على كل موضوع. (30 دقيقة)

» اللون الذهبي: حيناه واستفدنا منه كثير واستمتعنا

» اللون الفضي: حيناه و استفدنا منه بشكل قليل

» اللون الأزرق: لم نحبه

3 - التخطيط لما بعد البرنامج. (15 دقيقة)

- نفذي جلسة عصف ذهني مع الفتيات حول مواضيع جديدة في البرامج القادمة.

4 - ساعدي الفتيات فيما سيقولنه أمام الحضور (15 دقيقة)

- نظمي المجموعات للعرض التقديمي من خلال إعطائها عددا من 1 إلى 6.
- أخبري الفتيات أن لكل مجموعة لها وقت من 8 - 10 دقيقة حسب الموضوع وطبيعة وأسلوب الاداء لعرض فقرتهم.
- اختاري احدى الفتيات لتقديم كل مجموعة

5 - العروض التقديمية (90 دقيقة):

- بمساعدة الفتيات رحي باللجان الشبانية واعطي نبذه بسيطة عن تجربة الفتيات مع البرنامج.
- اعطي فرصة للفتيات لتقديم عروضهن
- افتحي باب النقاش والاستفسارات من قبل اللجان المدعوة، وساعدي الفتيات في الإجابة في حال تطلب الامر.
- اشكري لجان اليافعين واليافعات والشباب على الحضور وادعيهم للاطلاع على المنتجات الخاص بالفتيات، ومن ثم ودعيهم مع الفتيات
- اشكري الفتيات على التزامهن بالبرنامج وتمني لهن التوفيق واطلبي منهن اخذ المنتجات كذكرى من البرنامج.



انتهت أنشطة الدليل وشكرا لنور وصديقاتها واللواتي كان لهن دور فاعل في إشراك اليافعات في الأنشطة المتعددة على مستوى أسرهن ومجتمعهن

