

مشروع التخطيط للحياة

الدليل التدريبي لدروس الصحة للشباب والشابات

نسخة معدلة للأردن

مشروع التخطيط للحياة

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

قائمة الدروس

المقدمة

3

دليل المدرب

5

الدروس

1. القيم الشخصية 9
2. التغيرات الفسيولوجية والنفسية في فترة المراهقة 15
3. الجهاز التناسلي لدى الذكر والأنثى 21
4. مخاطر الزواج والحمل المبكر 30
5. وسائل تنظيم الأسرة 35
6. الأمراض المنقولة جنسيا 41
7. الإيدز 49
8. الأدوار الاجتماعية (النوع الاجتماعي «الجندر») 55
9. العنف المبني على النوع الاجتماعي 61
10. الإدمان 69

الملاحق

- الملحق الأول: التغيرات الفسيولوجية والنفسية في فترة المراهقة - لعب الأدوار 77
- الملحق الثاني: الجهاز التناسلي لدى الذكر والأنثى 81
- الملحق الثالث: مخاطر الزواج والحمل المبكر - الحالات الدراسية 82
- الملحق الرابع: وسائل تنظيم الأسرة 83
- الملحق الخامس: الأمراض المنقولة جنسياً 84
- الملحق السادس: الأدوار الاجتماعية - لعب الأدوار 85
- الملحق السابع: الإدمان 86
- التقييم القبلي 88
- التقييم البعدي 90

المحتويات

مشروع التخطيط للحياة

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

المقدمة

الشباب، مثل الكبار، بحاجة الى الدافعية لاتخاذ القرارات السليمة حول السلوكيات الصحية والمتعلقة بالصحة الانجابية.

وتثبت الأدلة أن التوعية في مجال الصحة الانجابية للشباب ترتبط ارتباطا وثيقا مع النتائج الايجابية للفرص التعليمية والاقتصادية.

فان برامج دعم الشباب لتطوير مهاراتهم ومواهبهم لتحسين فرص التعليم والعمل، عندما تعمل جنبا إلى جنب مع برامج معلومات وخدمات الصحة الإنجابية، هي الدافعية الاساسية للشباب لفهم الأثر الطويل لقراراتهم، وأهمية التخطيط لمستقبلهم.

الغرض من منهاج دروس التوعية الصحية التكميلي لبرنامج مهارات الحياة الاساسية هو تزويد المنظمات القائمة على تنمية الشباب بالمعرفة المطلوبة حول الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة لإدراجها في برنامج تكميلي لبرنامج مهارات الحياة الاساسية .

يشكل هذا الدليل مرجعاً للمدرسين والمربين والقادة الشباب الراغبين في تثقيف الشباب من عمر 14 عام أو أكثر، ويمكن إعطاء الدروس لطلاب المدارس أو للشباب خارج المدرسة على حدٍ سواء، شريطة أن يتم فصل مجموعات الذكور عن مجموعات الإناث.

تم اختيار عشرة مواضيع لإدراجها في هذا الدليل وتتضمن: القيم الشخصية، التغيرات الفسيولوجية والنفسية في مرحلة المراهقة، الجهاز التناسلي للذكر والانثى، مخاطر الزواج والحمل المبكر، وسائل تنظيم الأسرة، الأمراض المنقولة جنسياً، الأيدز، الأدوار الاجتماعية والنوع الاجتماعي، العنف المبني على النوع الاجتماعي والإدمان. وقد صممت هذه المواضيع وتم اختيارها بعناية ليكون استخدام دليل دروس التوعية الصحية مكملاً لاي منهج من مناهج مهارات الحياة الاساسية، حيث تمثل هذه الدروس الحد الأدنى اللازم لتوفير المعلومات ورفع مستوى الوعي بين الشباب حول الصحة الإنجابية وتنظيم الأسرة. اذ ينبغي أن تستخدم في مجملها وينبغي أن يسبق عرضها عرض لمنهاج مهارات الحياة الاساسية.

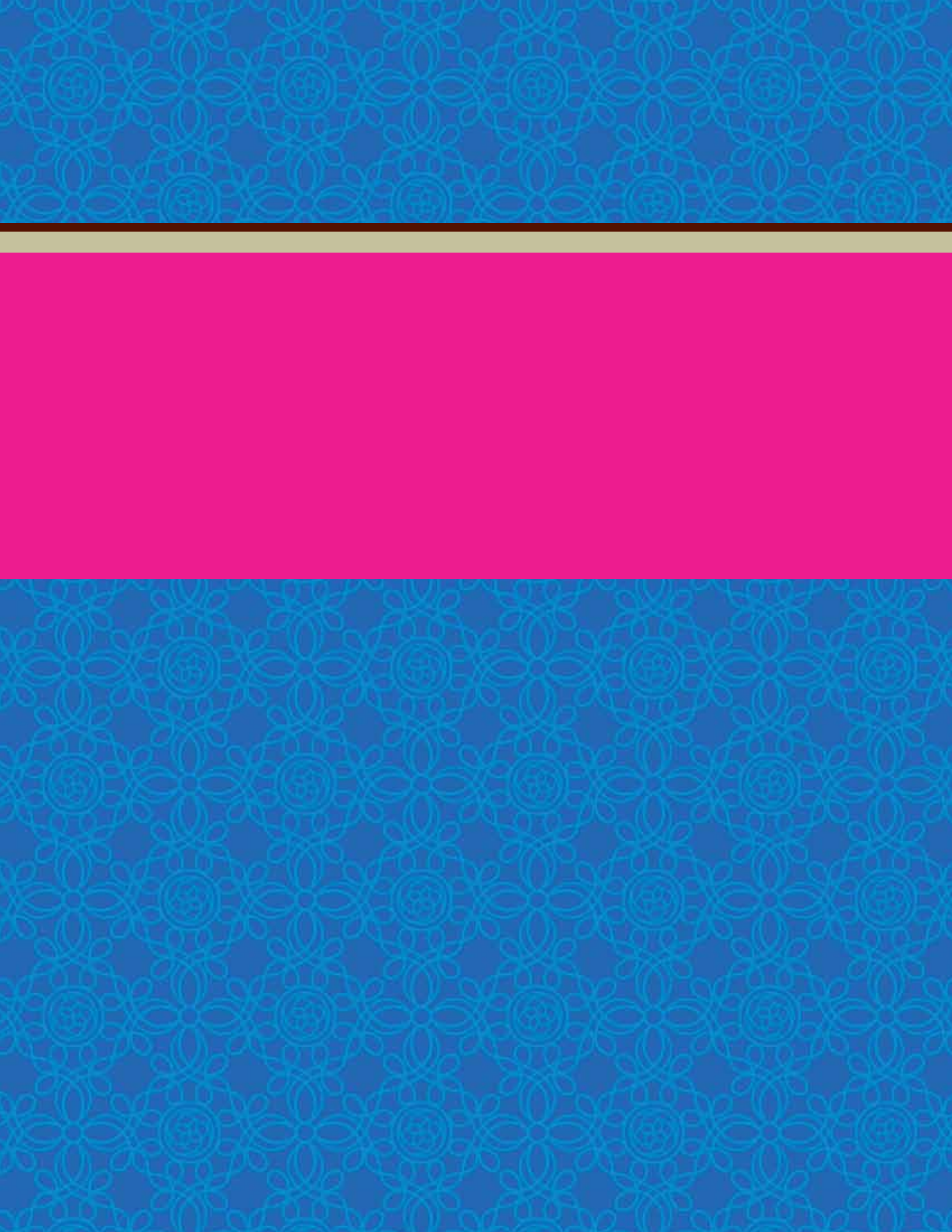
تم تعميم الدروس للاستخدام العالمي، وتم تعديلها لتتلاءم مع ثقافة البلاد والسياقات الثقافية. كما يمكن للمستخدمين من تكيف الأدوار والمسرحيات ودراسات الحالة بإضافة للمحتوى او توطين الامور الأخرى ذات الصلة بالمجتمع المحلي. وينبغي إيلاء اهتمام خاص اثناء التدريب لفئات مثل الشباب العامل، اللاجئين، العمال المهاجرين، الذين قد يحتاجون معلومات إضافية للحد من المخاطر و تعزيز السلوكيات الوقائية.

ان المنظمة الدولية للشباب تتقدم بالشكر والامتنان لمؤسسة نهر الأردن، وتحالف الشباب الأفريقي، والمدافعون عن الشباب ، وفيالق السلام، واليونيسيف، ومؤسسة كونسويلو، ومؤسسة نهر الاردن، وبرنامج «جواز سفر إلى النجاح» في المنظمة الدولية للشباب لما كان لهم من تطوير هذا المحتوى وتكييفه.

والشكر الخاص لشركاء المنظمة الدولية للشباب في الفلبين وتنزانيا والهند والاردن للمساهمة قيمة في تطوير الدروس.

تم تطوير هذا الدليل من فريق المنظمة الدولية للشباب: سوزان بروك، وريتا كولومبيا وسريكا مولان وجوليا فريد بدعم من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية USAID.

المقدمة



دليل المدرب

تصميم المنهج

لقد تم تصميم هذه الجلسات حول الصحة الإيجابية لإضافتها إلى منهاج المهارات الحياتية. ويرتكز على نقاط عدة تجعله مميزاً مثل:

- الشباب على دراية بجلسات المهارات الحياتية، وقد تم تدريبهم عليها قبل جلسات الصحة الإيجابية
 - المدربون يشعرون بالراحة لإعطاء رسائل تتعلق بالصحة الإيجابية للشباب والشابات
 - إن جلسات التوعية الصحية تشكل جزءاً من البرنامج التعليمي للمهارات الحياتية
- يتكون المنهج من عشرة جلسات. وقد تم اعتماد برنامج المهارات الحياتية للتوظيف التابع لمؤسسة جنرال إلكتريك (GE) والذي يتم تنفيذه من قبل المنظمة الدولية للشباب (IYF). كل جلسة مقسمة إلى جزئين. الجزء الأول يحتوي على معلومات للمدرب/ة تساعد/ه في التحضير للجلسة، وتتضمن¹:

أهداف التعلم: محددة لكل جلسة ومتوقع أن تنجز.

نظرة عامة (معاينة) للجلسة: لمحة عامة عن الجلسة تقدم التسلسل الزمني للمعلومات والأنشطة وتشمل الدرس كاملاً.

المواد المطلوبة: جميع المواد التي ينبغي أن يجهدها المدرب/ة مقدماً.

المهام المطلوب استكمالها قبل مباشرة الجلسة: مهام موصوفة للمدرب/ة يجب استكمالها قبل انعقاد الجلسة. ومثال لإحدى المهام التي تم إنجازها: إيجاد لائحة مرئية (بصرية) للطرق الأربعة للاستجابة لحالات التنمر.

متطلبات المهارة أو الجلسة التدريبية: مهارات الحياة أو جلسات الصحة الإيجابية تحتوي على معلومات أو مهارات يشار إليها أو يتم استخدامها أثناء الجلسة. سوف يكون هناك حاجة إلى تطبيق الجلسة المذكورة قبل إجراء الجلسة الحالية.



مدة الجلسة التدريبية: الوقت المقدر لتطبيق الجلسة.

الجزء الثاني يحتوي على تعليمات فعلية لتطبيق الجلسة. وتشمل:

إثارة الاهتمام في الموضوع: مقدمة بسيطة للجلسة. إن الغرض من هذا الجزء هو تحفيز اهتمام المشاركين/ات في الموضوع و/أو ربط ما يعرفونه أو من خلال خبرتهم. ويتم هذا عن طريق اقتباس، لعبة، مناقشة، أو لغز.



المعلومات المراد مشاركتها: تقديم أو عرض لمعلومات ومفاهيم، أو مهارات. هذا العرض يمكن أن يتم من قبل المدرب/ة أو من خلال طرق وأساليب مختلفة، مثل محاضرات قصيرة (5-10 دقائق)، وأنشطة مجموعة عمل صغيرة أو المجموعة الكبيرة، لعب الأدوار، و/أو المناقشات.



نشاط المجموعة/التطبيق: سيقوم المشاركون/ات بالتطبيق من خلال استخدام المفاهيم أو المهارات المقدمة في الجلسة. ويمكن تحقيق ذلك من خلال لعبة، أو مجموعات زوجية أو مجموعات عمل صغيرة، أو لعب أدوار، أو مسرحية، أو مناقشة.



التطبيق الفردي: يقوم المشاركون/ات على تناول ما تعلموه، وتطبيقه والنظر في كيفية الاستفادة من ذلك في حياتهم. هذا جانب أساسي من الجلسة. إذا لم تتوفر فرصة لتطبيق ما تعلموه، يمكن للمشاركين/ات عدم ربط الموضوع بحياتهم.



ملاحظة المدرب/ة: بعض الجلسات عليها تعليقات واقتراحات ومعلومات، أو نصائح مفيدة التي من شأنها أن تساعد المدرب/ة على تطبيق الجلسة. بعض الجلسات يوجد لها موارد/مصادر للمدرب لتزويدهم بمعلومات إضافية عن موضوع معين. ينصح المدرب/ة بالتحضير مسبقاً قبل انعقاد الجلسة ومحاولة العثور على معلومات إضافية متوفرة من جهات محلية.



دليل المدرب

دليل المدرّب

من المستحسن أن يتم تطبيق الجلسة بالترتيب كما ورد في البرنامج. إذا أختار المدرّب/ة على تغيير تسلسل الجلسات، ينبغي له/ا التأكد من أن المهارة أو المعلومات اللازمة للشباب/ات قد تم تدريبها سابقاً. كما يجب مراجعة المهارات والجلسات المطلوبة في قسم (متطلبات المهارة أو الجلسة التدريبية) في بداية كل جلسة قبل إعطاء الجلسة الحالية.

وقد تم تصميم كل جلسة لمدة 60 دقيقة. إذا كان هناك ضرورة يمكن للمدرّب أن يجزء الجلسة إلى قسمين ويطبّقها على يومين متتاليين.

بعض الجلسات تشمل نشرات يتم توزيعها على المشاركين/ات ويمكن إيجادها في قسم الملاحق.

يوفر هذا الدليل معلومات للمدرّب/ة تحت الجزء المتعلق بالمعلومات المراد مشاركتها وذلك ليتمكن المدرّب/ة من المادة العلمية المذكورة في الدليل مع ضرورة الأخذ بعين الاعتبار أعمار ومؤهلات والخلفيات الاجتماعية والعلمية للمشاركين/ات.

قواعد الجلسات

قبل تقديم الجلسات الخاصة بالصحة الإنجابية، من المهم توفير مساحة آمنة للشباب/ات لتبادل الأفكار ومناقشة الموضوعات الحساسة علانية من خلال الاتفاق على قواعد للسلوك والتواصل فيما بينهم كمجموعة. إذا تم وضع القواعد قبل جلسات الصحة الإنجابية يجب على المدرّب/ة مراجعتها مع المشاركين/ات للتأكد من أن القضايا التالية قد تم طرحها ومعالجتها:

- **السرية:** تبادل المعلومات في المجموعة سيبقى من ضمن المجموعة ويجب عدم نقله أو مناقشته خارج المجموعة.
- **الاحترام:** يجب على المشاركين/ات احترام آراء الآخرين وتجاربهم حتى لو كانت مختلفة عن آراءهم (احترام الرأي والرأي الآخر).
- **الانفتاح:** يجب على المشاركين/ات الانفتاح والنزاهة، وذلك بعدم التحدث عن حياة شخص آخر أو ذكر اسمه/ا، أو ربط الشخص في القصة.
- **عدم الحكم على الآخرين:** يمكن لشخص مخالفة رأي شخص آخر، ولكن ليس الحكم عليه أو الاستهزاء.
- **الحق في التجاوز (عدم المشاركة):** إن من حق المشاركين/ات الذين لا يريدون المشاركة في مشاعرهم وتجاربهم عدم المشاركة والمناقشة.

إرشادات للمدرّب/ة:

لجعل الجلسات أكثر فعالية، من المهم على المدرّب/ة أخذ الوقت اللازم لتقييم احتياجات المشاركين/ات بحيث يتم اعتماد أنسب الطرق لتلبية هذه الاحتياجات. وفيما يلي بعض النصائح للمدرّبين/ات حول كيفية إجراء جلسات الصحة الإنجابية بشكل فعال.

1. قراءة مناهج الدليل التدريبي لدروس الصحة.
قراءة أولية لجميع الجلسات تزود المدرّب/ة بنظرة شمولية حول ما سيتم تطبيقه، وما هي الموارد المطلوبة، وكيف يجب الاستعداد لتقديم الرسائل الصحية ذات الصلة.
2. الجاهزية والاستعداد دائماً.
قبل كل جلسة، يجب قراءة محتوى ومضمون الجلسة. وإيلاء اهتمام خاص لملاحظات المدرّب/ة والاستعداد للإجابة لأية أسئلة من قبل المشاركين/ات. يجب عدم الشعور بالإحراج في قول لا أعرف لأي استفسار. أخبر/ي أنك ستأخذ/ي من الإجابة وتزويدها لهم لاحقاً.
3. حدد من هم الأشخاص المعنيين
إذا لم تشعر بالراحة على تيسير موضوع معين، أو تشعر بأنك بحاجة إلى مزيد من المعلومات الكافية، يمكن دعوة شخص ما (مثل خبير في قضايا الصحة الإنجابية أو مثقف الأقران) والذي يمكن أن يساعد على توصيل الرسائل الصحية.
4. حدد وإفهم معتقدات وقيم المشاركين/ات ومعتقداتك وقيمك.
يجب التفكير في ما هو شعور المشاركين/ات. ويجب الإنتباه إلى قيمك ومعتقداتك. إن ذلك يجعل منك ميسر أكثر فعالية.

دليل المدرّب

5. إيجاد بيئة صحية «عدم الحكم على الآخرين» حيث يتم إحترام قيم المشاركين/ات. قبول واحترام جميع التعليقات وأسئلة المشاركين/ات. خبرهم أن مخاوفهم وآرائهم مقبولة وجديرة بالاهتمام.
 6. كن متحمسا! حافظ على نهج إيجابي لعملية طبيعية وصحية للنمو. لا تدع حكمك ينعكس على المعلومات المقدمة. مهما حاول البالغون المحافظة على الموضوعية إلا أن الشباب/ات يلاحظون المشاعر والمواقف السلبية.
 7. كن صادقا. استخدام لغة دقيقة لأجزاء ووظائف الجسم. تبين الأبحاث عند حصول اليافع على لغة دقيقة لأجزاء الجسم الخاصة به، فإنه/ا من المرجح الإبلاغ عن الإساءة إذا حدثت، عن اليافع الذي يفتقر إلى اللغة المناسبة.
 8. وفر/ي للمشاركين/ات الجو المناسب للشعور بالراحة. تجنب الإحتمال في التسبب بإحراج أي شخص. لا تجبر/ي المشاركين/ات على الإجابة عن سؤال يشعرون بعدم الارتياح له. أكد/ي على أنه يجب المحافظة على السرية داخل المجموعة. من المهم والضروري التأكيد على أن ما يتم قوله أو مناقشته لن يستخدم خارج الجلسة التدريبية
 9. وفر/ي الفرصة لطرح الأسئلة المجهولة. حضر/ي صندوق وكتب/ي عليه «صندوق الأسئلة»، أخبر/ي المشاركين/ات أن هذا الصندوق لوضع الأسئلة المراد الإجابة عليها خلال فترة التدريب. هناك بعض الأسئلة التي من الممكن أن يشعروا بالإحراج للسؤال عنها أمام المجموعة. إعط المشاركين/ات الوقت اللازم لكتابة الأسئلة وإيداعها في «صندوق الأسئلة». تأكد/ي من أن جميع الأسئلة قد تم طرحها خلال التدريب أو تم الإجابة عنها.
 10. ساعد/ي المشاركين/ات على وضع قواعد خاصة بهم. ساعد/ي الشباب/ات على تطوير ومتابعة القواعد التي تحكم مناقشاتهم «قواعد الجلسات». إن ذلك سيجعلهم يشعرون بالراحة لتبادل أفكارهم ومشاعرهم. إن قواعد المجموعة توضح ما هي اللغة والسلوك الذي يعتبر مقبولا ومناسبا. وعند وضع القواعد بوضوح، إرجع/ي إليها طوال الجلسة وفي حالة التعامل مع المواقف الصعبة.
 11. كن منفتحا الرد على الانتقادات علنا وإبذل كل جهد في الحصول على موافقة جميع الأطراف المعنية. إن شرح لماذا تم التعامل مع شيء بطريقة معينة غالبا ما يكون كافيا لتسوية أي مشكلة.
 12. استخدام مجموعة من الوسائل التعليمية (المعينات التدريبية) الألعاب، ولعب الأدور، المواد السمعية والبصرية تجعل التعلم عن قضايا حساسة مثل الصحة الإنجابية أكثر فعالية. وتعزز معرفتهم حول الصحة الجنسية والإنجابية وبناء مهاراتهم لتحقيق السلوكيات الصحية.
 13. في حال عمل مجموعات صغيرة. أكد/ي على أن تقوم كل مجموعة باختيار منسق ومقرر وشخص لضبط وقت المجموعة.
 14. التقييم يمكن أن يتم التقييم في نهاية كل يوم، وكذلك في نهاية كل جلسة وفي نهاية البرنامج التدريبي. يمكن استخدام تقنيات مختلفة لتقييم التقدم المحرز وفعالية التدريب. على سبيل المثال، قد يتم استخدام الأساليب التالية:
 - قياس المزاج - هو المخطط الذي يظهر قياس المزاج اليومي والجو في المجموعة
 - التغذية الراجعة - التغذية الراجعة من المشاركين/ات عن تجربتهم خلال النهار / الجلسة والأشياء الجديدة التي تعلموها
 - الاستبيان - قائمة من الأسئلة التي تقيس مدى المعرفة والمهارات لدى المشاركين /ات، وكذلك بتقييم رضاهم للبرنامج التدريبي. ويمكن استخدام استبيان لتقييم الإختبار القبلي والبعدى.
- ويمكن استخدام استبيان الإختبار القبلي والبعدى لتقييم التغير في المعرفة للشباب/ات الذين شاركوا في التدريب. وينبغي مناقشة نتائج الإختبار مع المشاركين/ات بحيث يمكن أن يلمسوا النضوج والتحسّن.



الجلسة الأولى القيم الشخصية

الأهداف التدريبية

في نهاية الجلسة، سيتمكن المشاركون والمشاركات من:

- ادراك القيم والأولويات؛
- شرح القيم الشخصية والتعبير عنها؛
- دراسة العلاقة بين القيم والسلوك

لمحة عامة عن الجلسة التدريبية:

سيتم خلال الجلسة التدريبية ما يلي

- اكتشاف معنى «القيم»؛
- شرح العوامل المؤثرة في تشكيل القيم؛
- إثبات أن للناس قيما مختلفة؛
- مناقشة الأسباب التي تجعل الناس يتصرفون وفق قيمهم أو عكسها.

المواد اللازمة

- وسائل بصرية لتدوين الأفكار (ورق، ورق لوح قلاب أو اللوح لوح أبيض / أقلام تخطيط).
- أوراق نقدية ذات قيم مختلفة فئات 10، 20، 50 دينار

المهام المطلوب استكمالها قبل مباشرة الجلسة التدريبية:

- لإثارة الاهتمام بالموضوع: أعد/ي وسيلة إيضاح تتضمن معاني كلمة «القيم»
- لنشاط/عمل المجموعات: أعد/ي عبارات القيم و(3) لافتات تحمل كل واحدة منهم إحدى الكلمات الثلاثة التالية «وافق»، «لا اوافق»، «غير متأكد»

متطلبات المهارة أو الجلسة التدريبية

- لا شيء.

مدة الجلسة التدريبية:

60 دقيقة.



القيم الشخصية

خطة الجلسة التدريبية:

لإثارة الاهتمام بالموضوع نشاط المجموعة الكبيرة (10 دقائق)



القيم الشخصية

1. ضع/ي على الطاولة عددا من الأوراق المالية متعددة القيمة؛
2. اطلب/ي من اثنين/اثنان من المشاركين/ات أن يختارا ورقة مالية من بينها؛
3. اسأل/ي كل واحد منهما عن سبب اختياره هذه الورقة المالية بالذات، ثم اشكرهما ودعهما يرجعان إلى أماكنهما؛
4. اكتب/ي كلمة «قيمة» على ورقة اللوح القلاب أو اللوح، وبين للمشاركين/ات أن القيمة تشكل، في هذه الحالة، المرجعية المعتمدة في معرفة المبلغ الذي تساويه كل ورقة مالية؛
5. اطلب/ي من المشاركين/ات تقديم مزيد من الأمثلة عن القيم التي يعتمدونها في حياتهم، من غير أن تكون بالضرورة قيما مادية محسوسة، كما هو الحال على سبيل المثال بالنسبة لقيم من قبيل: الاحترام، الحب، الصدق، الصداقة، اللطف، الإخلاص في العمل .
6. سجل/ي أفكارهم على اللوح.

المعلومات المراد مشاركتها

مداخلة المدرب/ة وتطبيق عمل المجموعة الكبيرة (10 دقائق)



1. بين للمشاركين/ات أن كلمة «قيمة» متعددة الدلالات والمعاني، أحدها يعني القيمة المادية الحقيقية للشيء، بعيدا عن التقدير الشخصي. والآخر يخضع للتقديرات الذاتية، كما هو الشأن بالنسبة للمعتقدات والقناعات الشخصية.

القيم، هي:-

- المعايير التي تعتمد عليها في قبول أمر ما أو رفضه؛
- القناعات التي تختارها من تلقاء نفسك دون ضغوط خارجية. ولا احد يجبرك عليها الا انك قد تتأثر بالعائلة أو الأصدقاء أو الأساتذة أو رجال الدين و الاعلام.
- القناعات تجعلك مستعدا لمواجهة الجميع والتضحية من أجلها؛
- القناعات هي التي تعتمد عليها لتحديد اختياراتك في الحياة، وتلعب دورها في تحديد سلوكك في الحياة.

قدم/ي أمثلة عن القيم كالآتي:

- كن أميناً مع نفسك ومع الآخرين.
- تعامل باحترام مع الجميع.
- العدالة في الحقوق ما بين الفتيات والفتيان المساواة في طريقة التعامل.
- التعلم واكتساب المهارات أمور ضرورية للحصول على العمل.
- اطلب/ي من المشاركين/ات تبادل مجموعة من القيم التي تركز على الشخص أو على العامل المؤثر الذي يعتبرونه أكثر حسما في تشكيل القيم.

2. لخص/ي ما دار خلال المناقشة، وسلط الضوء على النقاط التالية:

- القيم هي الأمور التي نؤمن بها ونؤيدها، والمبادئ العامة النابعة من الأعراف والتقاليد و الأخلاق و الديانات التي يتبناها مجتمع ما لضمان حقوق الأفراد والجماعات؛

مشروع التخطيط للحياة
Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

- يلعب الأشخاص المحيطون بنا، وبيئتنا الثقافية، دورا حاسما في تشكيل قيمنا؛
- كثيرا ما تؤثر القيم على القرارات والخيارات التي نتخذها في الحياة.

نشاط / عمل المجموعات

نشاط المجموعة (30 دقيقة)؛



القيم الشخصية

1. قم/ي بتحضير اربعة عبارات تمثل قيم لنشاط المجموعات. احرص ان تكون هذه العبارات تناسب البيئة الثقافية والاجتماعية لبلدك. والتالي امثلة لبعض العبارات المقترحة:-
 - يعتبر الإنفاق والدعم الماليين من مسؤولية الرجل داخل الأسرة؛
 - يجب على الشاب/ة ان يحتفظ بقناعاته/ا الايجابية ولا ينجر ف بحسب اهواء شلة الرفاق.
 - التدرب بشكل جيد والحصول على عمل أمر في غاية الأهمية؛
 - المحافظة على النفس من كل شر او سلوك سلبي هو من مسؤولية الفتاه اتجاه نفسها اولا.
 - يستطيع الشبان خلق تحول إيجابي في مجتمعهم؛
 - أسرة تنظم نسلها أفضل من أسرة لا تخطط للمستقبل؛
 - يجب المساواة في المعاملة ما بين الاطفال والشباب الذكور والاناث.
 - العفة هي ميزة الشباب المسؤول.
 - اكسب مزيدا من المال لتحقيق لك السعادة.
2. ضع/ي كل لافته من اللافتات الثلاثة « اوافق»، «لا اوافق»، «غير متأكد» في موقع مختلف في القاعة.
3. اطلب/ي من المشاركين/ات أن يعبروا عن مشاعرهم بخصوص عبارات القيم مختلفة. وراجع معهم تعليمات النشاط، كالآتي:
 - سوف تُقرأ كل عبارة بصوت عالٍ للمجموعة.
 - بعد سماع العبارة يتعين على كل مشارك/ة أن يقرروا ما إذا كانوا موافقين أو غير موافقين على الموضوع أو غير متأكدين منه؛
 - بعد اتخاذ القرار على كل مشارك/ة التوجه الى اللافتة التي تعبر عن رايه/ها والوقوف تحتها.
4. اشرح/ي الارشادات لهذا النشاط كالآتي:-
 - لا يوجد جواب صائب او خاطئ، حيث ان الجواب هو مرتبط بقيم كل شخص.
 - للجميع الحق في الاختلاف في الرأي.
 - لا يحق للمشاركين/ات التأثير على آراء غيرهم.
5. اقرأ/ي العبارة الاولى، واطلب من المشاركين/ات الانتقال إلى مكان اللافتة التي تعبر عن رايهم. ثم ابدأ مع رأي الأقلية من خلال الطلب من اثنين أو ثلاثة متطوعين/ات تبرير أسباب اختيارهم لهذا الرأي. على ألا تتجاوز المناقشة خمس دقائق. ساعد المشاركين/ات الذين يجدون صعوبة في التعبير عن آرائهم المخالفة لآراء غيرهم على إبداء مواقفهم.
6. كرر نفس العملية مع الثلاث العبارات الاخرى، على أن يُشكّل تحليل كل عبارة وذكر مبررات الموقف الخطوة الأكثر أهمية في التمرين.

تطبيق فردي المناقشة (10 دقائق)



1. اطلب/ي من المشاركين/ات كتابة إجاباتهم عن الأسئلة التالية بعد كتابتها على اللوح القلاب:

- هل تتبنى القيم التي تتبناها عائلتك؟
- هل يؤثر ضغط أقرانك على قيمك الخاصة؟ إذا كان الجواب ب «نعم»، بين كيف يحدث ذلك؟
- هل تتواءم تصرفاتك مع القيم التي تتبناها؟
- ما الذي يحمل الناس على التصرف بكيفية تتناقض مع قيمهم؟

القيم الشخصية



الجلسة الثانية

التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية والعاطفية لدى الذكور والإناث

الأهداف التدريبية للجلسة

في نهاية الجلسة، سيتمكن المشاركون والمشاركات من:

- التعرف على التغيرات الجسمية الأساسية خلال مرحلة بلوغ الذكور والإناث
- تحديد التغيرات النفسية والعاطفية والاجتماعية التي تصاحب مرحلة البلوغ
- مناقشة كيفية التعامل مع الانفعالات والعواطف خلال مرحلة البلوغ
- ربط المهارات الحياتية بالتكيف والتعايش مع التغيرات الحاصلة خلال مرحلة البلوغ.

لمحة عامة عن الجلسة التدريبية:

- عرض للتغيرات التي تحدث أثناء مرحلة البلوغ
- شرح مفهوم البلوغ وذكر أسباب التغيرات في هذه المرحلة
- الخوض في مختلف التغيرات العاطفية و الجسمية المصاحبة لمرحلة البلوغ وكيفية التعايش معها.

المواد اللازمة:

- وسائل بصرية: أوراق، لوح قلاب ودفتر، أقلام تخطيط (ألوان مختلفة)
- بطاقات ملونة

المهام المطلوب استكمالها قبل مباشرة الجلسة التدريبية:

- مراجعة مرفق المدرب/ة حول التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية والعاطفية للذكور والإناث
- لعمل المجموعات: حضر المادة الخاصة «بلعب الأدوار»

متطلبات المهارة أو الجلسة التدريبية:

- القيم الشخصية
- مهارات التفاوض
- مهارة الإنصات

مدة الجلسة التدريبية:

60 دقيقة



التغيرات المختلفة لدى الذكور والإناث

خطة الجلسة التدريبية

لإثارة الإهتمام بالموضوع

عرض ونقاش (15 دقيقة)



التغيرات المختلفة لدى الذكور والإناث

1. أعط/ي كل مشارك/ة أربعة بطاقات، واطلب/ي من كل مشارك/ة تسجيل إحدى التغيرات الجسمية (الخارجية) بالنسبة لجسم ذكر يتراوح عمره بين عشر سنوات وست عشرة سنة على البطاقة، وإحدى التغيرات الداخلية على البطاقة الثانية. وتسجيل إحدى التغيرات الجسمية لأنثى عمرها يتراوح بين الثانية عشر والثامنة عشر على البطاقة الثالثة وعلى البطاقة الرابعة التغيرات الداخلية. وامنحهم خمس دقائق لإنجاز هذا العمل.
2. إلصق/ي البطاقات على الحائط حيث يتم وضعها حسب تقسيمها إلى ذكر وأنثى ومن ثم تغيرات جسمية وتغيرات داخلية.
3. ناقش/ي مع المشاركين/ات التغيرات الجسمية (الخارجية) والداخلية التي تطرأ على الذكور والإناث خلال مرحلة البلوغ عن طريق طرح الأسئلة التالية:
 - ما هي التغيرات الجسمية التي تظهر على الذكور والإناث الذين تتراوح أعمارهم بين عشر وست عشرة سنة؟
 - ما هي التغيرات غير المرئية التي تنشأ عند الذكور والإناث قبل سن السادسة عشرة؟ (على سبيل المثال: التغيرات المتعلقة بالصوت، والعواطف، والإحتلام، والخجل، والحيض)

المعلومات المراد مشاركتها

مداخلة المدرب/ة وتطبيق عمل المجموعة الكبيرة (15 دقيقة)



1. وضح/ي للمشاركين/ات ما يعنيه سن البلوغ:

يمر جسم الذكر والأنثى خلال سن البلوغ بعدة تحولات: ففيها يكبر حجم الجسم ويطول ويغدو أكثر قوة، حيث تنمو الأعضاء التناسلية وتتطور، ويبدأ الشعر في تغطية بعض أجزاء الجسم بغزارة؛ كما تنشط الهرمونات وهي إفرازات كيميائية تنشط في مرحلة البلوغ وتحول الأطفال إلى بالغين؛ إنها مرحلة تبدأ على العموم ما بين سن العاشرة والرابعة عشرة عند الإناث، وما بين سن الحادية عشر والثالثة عشرة لدى الذكور. إنها قد تبدأ في سن مبكرة أحياناً ومتأخرة أحياناً أخرى لدى البعض. إلا أن مرحلة البلوغ تبدأ عند الإناث بصفة عامة قبل عام إلى عامين منها لدى الذكور، وهي قاعدة لا تشمل كل الحالات. أثناء سن البلوغ تصبح الإناث قادرات جسمياً على الحمل، ويغدو الذكور أكثر لياقة من الناحية الصحية مقارنة مع وضعهم حين كانوا أطفالاً. كما يصبحو قادرين على إنتاج الحيوانات المنوية وتحديث جميع علامات البلوغ (انتصاب، قذف، احتلام). إذا كنت/ي تشعر/ي بالقلق إزاء التحولات الحاصلة في جسديك أثناء هذه السن يحسن بك أن تتحدث/ي في الموضوع أحد البالغين ممن تثق فيهم، أو أحد العاملين/ات بالرعاية الصحية.
2. وضح/ي للمشاركين/ات أن التحولات النفسية يمكن أن تستمر طيلة فترة البلوغ، وأكد/ي لهم بصفة خاصة على أن التغيرات الجسدية والعاطفية طبيعية في هذه المرحلة.
3. قد يشعر الشباب الذكور بحساسية بالغة خلال فترة البلوغ، إنهم ببساطة يمرون بفترة تحول أو تأرجح في المزاج. إن الشعور بالقلق إزاء ما يحدث من تغيرات على الشكل العام هو أحد الأمور التي تجعل المراهقين/ات أكثر حساسية؛ فكثيراً ما يفقدون هدوءهم وينفجر غضبهم في وجه أصدقائهم أو بعض أفراد عائلاتهم، بل إنه من الطبيعي أن يشعروا بالحزن أحياناً؛ ومن الأفضل لهم في مثل هذه الأحوال أن يتحدثوا إلى الأشخاص الذين يتقنون فيهم عن مشاعرهم الغاضبة، وعما قد يشعرون به من حزن أو اكتئاب.
4. اشرح/ي للمشاركين/ات أيضاً طبيعة المشاعر الجنسية، وأكد على أنها هي الأخرى مشاعر طبيعية.

مشروع التخطيط للحياة
Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

- من الطبيعي طيلة فترة البلوغ أن يزداد الإحساس بالميل الجنسي تجاه الجنس الآخر؛
- لا ينبغي الإحساس بالذنب عند ظهور الميل والمشاعر الجنسية تجاه الجنس الآخر، ومع ذلك قد يتولد عنها إحساس حاد بالمسؤولية. من الأفضل في هذه الحالة التريث إلى حين التعود عليها وإدراك أنها مشاعر طبيعية.

نشاط / عمل المجموعات «لعب أدوار»

نشاط (20 دقيقة)



ملاحظة للمدرب/ة: إختار من مشهدين إلى ثلاثة مشاهد من المشاهد التمثيلية التالية.

1. أطلب/ي من بعض المشاركين/ات التطوع لتنفيذ المشاهد أمام باقي المجموعة، على أن يكون عدد المتطوعين/ات بحسب عدد المشاهد ولكل مشهد متطوعين. إمنح/ي 5 دقائق للمتطوعين لإعداد كل مشهد تمثيلي، و3 دقائق لتمثيله أمام الآخرين:

لعب الدور (1): تمثل أحدهن دور إحدى الشقيقات الأكبر سناً (أو الخالات، الصديقات)، وتمثل الثانية دور فتاة في الثانية عشرة من عمرها. الفتاة قلقة إزاء ما تتعرض له من سخرية صديقاتها من كونها لا تزال بدون نهدين. تتدخل الشقيقة (أو الخالة أو الصديقة) لتطمئن الفتاة، وتحديثها عن التغيرات التي تعرفها الفتاة في مرحلة البلوغ.

لعب الدور (2): يمثلن دور فتيات في العاشرة من عمرهن. تسخر إحداهن من زميلتها وتعيرها بأنها أطول فتاة في الصف، فتشرح لها أن الفتيان والفتيات على حد سواء يتباين طول بعضهم عن البعض الآخر على اعتبار أن النمو يختلف من شخص لآخر؛ كما توضح لها في الوقت نفسه رفضها لسخرية أي أحد منها، وتطلب من باقي الفتيات أن يكن مهذبات.

لعب الدور (3): تلعب إحداهن دور فتاة في الثانية عشر من عمرها، والأخرى دور شقيقتها الكبرى في السادسة عشر. لقد شاهدت نقاط من الدم على ملابسها الداخلية مع شعور بالألم الشديد في بطنها. لا تعرف ماذا تفعل وهي خائفة أن هذا حصل بسبب غلطة ارتكبتها.

لعب الدور (4): تلعب إحداهن دور فتاة في الرابعة عشرة من عمرها، والأخرى دور شقيقتها الكبرى. الفتاة قلقة بخصوص علاقتها بصديقاتها، ولا تفهم سببا لعدم رغبتهم في الاستمرار بمصادقتها والإبتعاد عنها. تتدخل أختها لتشرح لها بأن أحد الأسباب المحتملة ربما كان راجعاً إلى سوء تصرفاتها إزاء صديقاتها بسبب التغيرات العاطفية المرافقة لفترة البلوغ وتنصحها بالتحكم في غضبها ومشاعرها السلبية.

لعب الدور (5): يمثل أحدهم دور فتى في الثانية عشرة من عمره، ويمثل الثاني دور أخيه الأكبر. الفتى قلق جداً لأن كل أصدقائه بالمدرسة يسخرون من خشونة صوته؛ يشرح له أخوه الأكبر الأسباب التي جعلت صوته يصبح خشناً، وكيف يرد على الساخرين منه.

لعب الدور (6): يمثل أحدهم دور فتى في الثانية عشرة من عمره، بينما يمثل الثاني دور الشقيق الأكبر (أو العم، الصديق). الفتى قلق بشأن نمو شعر إبطيه وبعض من شعر لحيته وإزدياد الحبوب الدهنية على وجهه. يتدخل الشقيق (أو العم، الصديق) ليطمئن الفتى، ويبين له التغيرات التي تمس الفتيان طيلة فترة البلوغ.
2. أسأل/ي من المشاركين/ات في نهاية التمرين:
 - هل أحسوا بالارتياح وهم يناقشون هذه الموضوعات؟
 - ما هي المواضيع الصعبة وتشكل تحدي عليهم لتناول مناقشتها؟
 - ما هي المهارات الحياتية التي من الممكن أن تساعدكم على لعب هذه الأدوار؟
 - ما هي المعلومات المتعلقة بمرحلة البلوغ كانوا في أمس الحاجة إليها للإجابة على أسئلة رفاقهم بخصوصها؟

التغيرات المختلفة لدى الذكور والإناث



التغيرات المختلفة لدى الذكور والإناث

1. أسأل/ي المشاركون/ات ما هي المعلومات والمهارات التي يجب أن يتعلموها لتساعدتهم على التعامل والتكيف مع التغيرات الجسمية والعاطفية المرافقة لفترة البلوغ.
2. أكد/ي على الأمور التالية:
 - كل التغيرات الجسمية والعاطفية المرافقة لفترة البلوغ هي تغيرات طبيعية؛
 - كل شخص ينمو جسمه ويتطور على أساس فردي، ومهم جدا عدم السخرية من الأشخاص الذين ينمون بسرعة أو ببطء لأن ذلك يرجع لأسباب عديدة لعوامل جينية؛
 - غالبا ما ينزعج المراهقون/ات من التغيرات السريعة وغير المريحة التي تحدث في أجسادهم أثناء مرحلة البلوغ؛
 - طيلة فترة البلوغ تغدو الفتاة أكثر تكيفا لتصبح قادرة على الحمل، بينما يغدو الفتى قادرا على أن يصبح أبا.
3. أسأل/ي المشاركون/ات لمن يلجؤون إذا كان هناك أسئلة يودون طرحها بخصوص فترة البلوغ وليبثونهم همومهم. شجعوهم على أن يتحدث مع بالغين يثقون فيهم، أو أفراد العائلة، أو العاملين في مجال الرعاية الصحية أو المدربين.



الجلسة الثالثة

الجهاز التناسلي للذكر والأنثى

الأهداف التدريبية للجلسة

في نهاية الجلسة، سيتمكن المشاركون والمشاركات من:

- التعرف وتحديد الأجزاء والأعضاء التناسلية للجهاز التناسلي للذكر والأنثى.
- الوعي بعلامات سن البلوغ (نمو الأعضاء التناسلية)
- اكتساب سلوكيات لها علاقة بالنظافة الشخصية

لمحة عامة عن الجلسة التدريبية:

- مناقشة تشريح الأعضاء التناسلية لكل من الذكر والأنثى
- تحديد أسماء الأعضاء التناسلية لكل من الرجل والمرأة
- معالجة القضايا ذات العلاقة بالتغيرات الجنسية
- مناقشة الممارسات ذات العلاقة بالنظافة الشخصية
- مناقشة الحقائق والشائعات الخاطئة المتعلقة بالتغيرات أثناء البلوغ

المواد اللازمة:

- وسائل بصرية: أوراق، لوح قلاب ودفتر، أقلام تخطيط (ألوان مختلفة)
- بطاقات ملونة
- ورقة عمل الحقائق والشائعات الخاطئة
- صور الجهاز التناسلي

المهام المطلوب استكمالها قبل مباشرة الجلسة التدريبية:

- لتمرين «الإثارة الإهتمام بالموضوع»: حضر/ي صور للجهاز التناسلي للذكر والأنثى، إحذف أسماء الأعضاء من عليها.
- للتطبيق كل فردين: حضر/ي ممارسات وتوضيحات لأسس النظافة الشخصية
- إقرأ/ي المحتوى المتعلق بتشريح الجهاز التناسلي للذكر والأنثى
- للتطبيق الشخصي: حضر/ي ورقة عمل الحقيقة والشائعات الخاطئة

متطلبات المهارة أو الجلسة التدريبية:

- القيم الشخصية
- التغيرات الفسيولوجية والنفسية في مرحلة المراهقة

مدة الجلسة التدريبية:

60 دقيقة



الجهاز التناسلي للذكر والأنثى

خطة الجلسة التدريبية:

لإثارة الإهتمام بالموضوع

عرض ونقاش (10 دقائق)



الجهاز التناسلي للذكر والأنثى

1. قسم/ي المشاركين/ات إلى مجموعتين، واختر الطريقة المناسبة لتشكيلهما. تأكد/ي من أن المشاركين/ات سيشعرون بالارتياح عند مناقشة الموضوع.
2. سلم/ي مجموعة صورة للجهاز التناسلي للرجل ومجموعة أخرى صورة للجهاز التناسلي للمرأة؛ على كل مجموعة أن تسمي أعضاء الجهازين التناسليين لكل من الرجل والمرأة. ويحق للمشاركين/ات استعمال الأسماء التي يعرفونها دون استعمال المفردات النابية.
3. امنح/ي المشاركين/ات خمس دقائق لإنجاز هذه المهمة.
4. اطلب/ي من كل المجموعات عرض نتائج أعمالها، وترك/ي الصور معلقة على الحائط لأستعمالها لاحقاً.

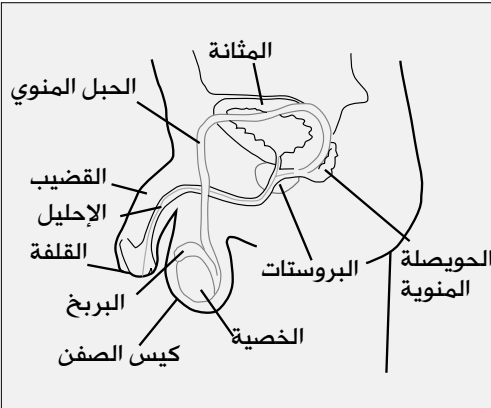
المعلومات المراد مشاركتها

مداخلة المدرب/ة وتطبيق العمل ضمن المجموعة (25 دقيقة)



1. إرجع/ي إلى نتائج نشاط المجموعات الصغيرة، واطلب/ي من المشاركين/ات أن يعيدوا النظر في أجوبتهم على أساس المعلومات التي سيتلقونها؛
 2. ابدأ/ي بالتركيز على الأعضاء التناسلية للذكر، واستعمل/ي الملصقات التي أعدها المشاركون/ات في أول عمل تطبيقي مع البطاقات التي تتضمن صوراً وأسماء هذه الأعضاء؛
 3. ابدأ/ي بالأطراف الخارجية للعضو التناسلي المذكر: تقرأ الأسماء المدونة على الملصق الذي أعده المشاركون أولاً، ثم توضع البطاقة المتضمنة لصورة الأعضاء وأسمائها، ويطلب من المشاركين/ات تصحيح الأسماء ثم قراءتها بصوت مرتفع قبل تقديم شرح موجز لهذا الجزء.
- الصفن: كيس عضلي معلق بين فخذي الرجل، يحفظ الخصيتين ويضبط درجة حرارتهما لتتلاءم مع إنتاج السائل المنوي. ينكمش الصفن حين تنخفض درجة الحرارة، ويرتخي عندما ترتفع.

- الخصيتان: كرتان موجودتان داخل الصفن، وتتوليان إنتاج السائل المنوي لدى الذكور من هرمون يدعى تستوستيرون.



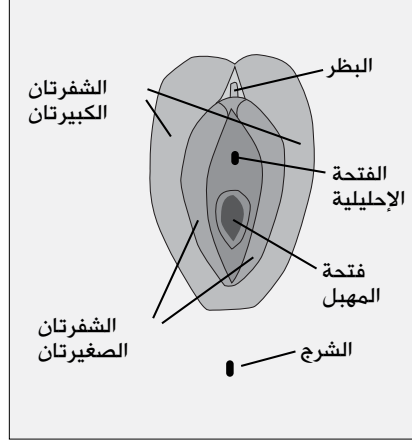
- القضيب: هو العضو التناسلي الخارجي للذكور، ويتألف من نسيج إسفنجي وعدد من الأوعية الدموية. بداخل القضيب يوجد أنبوب يسمى الإحليل، وهو أنبوب ينتهي بفتحة عند نهايته. للإحليل وظيفتان رئيسيتان هما:
 - أن يطرد البول خارج الجسم؛
 - يتيح تدفقمني خلال الإثارة الجنسية

- القلفة: جلدة رقيقة فضفاضة خالية من الشعر وغنية بالألياف العضلية تغطي جزءاً من رأس (الحشفة) وتتم إزالتها في عملية الختان.
4. مواصلة شرح الأجزاء الداخلية للجهاز التناسلي:

الجهاز التناسلي للذكر والأنثى

- البربخ: جلدة تحتزن السائل المنوي حتى ينضج. يجتاز المني دفعة واحدة جدار البربخ ليتحرك عبر الحبل المنوي.
- الحبل المنوي: قناة تنقل السائل المنوي من الحويصلة المنوية إلى مقدمة القضيب ليقتذف به خارج الجسم.
- الحويصلة المنوية: مؤلفة من كيسين يحتفظان بالسوائل المغذية للمني.
- البروستات: غدة ليفية هرمونية، توجد حول مجرى البول، عند عنق المثانة في الرجل. تقوم بإفراز السائل الذي تنطلق معه الحيوانات المنوية، خلال عملية القذف عند بلوغ قمة اللذة الجنسية.
- 5. شرح عمليات: الإنتصاب والقذف والاحتلام أثناء مرحلة البلوغ.
 - ما هو الإنتصاب؟
يحدث الإنتصاب عندما يمتلئ القضيب بالدم المتدفق إلى شرايينه فيصبح مستقيماً وصلباً، وقد يحدث أحياناً بسبب الإثارة الناتجة عن التفكير في العملية الجنسية، وأحياناً بدون أي سبب ظاهر. لا يستطيع الفتيان التحكم في انتصاب قضيبهم عند حدوثه، وكثيراً ما يصحو الفتيان من النوم فيجدون قضيبهم منتصباً، إذ من المرجح انتصاب القضيب أثناء الليل من خمس إلى سبع مرات على الأقل، وهو أمر صحي وطبيعي، إذ لا يعني الإنتصاب بالضرورة حاجة الفتى إلى الممارسة الجنسية. وعندما يكون القضيب في حالة انتصاب يجد الفتى صعوبة في التبول بسهولة لأن إحدى العضلات تعوق عملية التبول، مما يضطره إلى الانتظار قليلاً ريثما تخف حدة الإنتصاب حتى يتمكن من التبول بشكل طبيعي.
 - ما هو القذف؟
القذف هو خروج المني من القضيب بعد الإثارة الجنسية، ولا يحدث عقب كل انتصاب، إذ قد يزول الإنتصاب دون أن يسبب ذلك أي ضرر. عندما يبدأ سن البلوغ يميل لون النطفة المنوية لدى الفتى إلى الصفاء أو إلى بعض الصفرة، ثم يبدأ جسم الفتى في تكوين مزيد من هذا السائل الذي يغدو أكثر بياضاً بعد قذفه؛ ذلك أن المني لا يصاحب منذ ولادة الصبي بل يبدأ إنتاجه مع البلوغ، ثم يتواصل إنتاجه بقية الحياة. إذا قذف المني في رحم المرأة فإنه قد يؤدي إلى حملها، كما يحتمل أن يكون المني محملاً بجملته من الأمراض التي تضر بصحة المرأة.
 - الإحتلام؟
ينشأ الإحتلام عند انتصاب قضيب الفتى وقذف المني أثناء النوم؛ وهذا ما يجعل منامة الفتى أو فراشه مبللاً عند استيقاظه في الصباح. إذا لم يكن الفتى على علم بطبيعة هذا الأمر فقد يسبب له بعض الانزعاج. إن الإحتلام من الأمور الاعتيادية والطبيعية جداً، والفتى لا يستطيع التحكم فيها أو صرفها عنه.
- 6. أسأل/ي المشاركون/ات إن كانت لديهم أسئلة تتعلق بالجهاز التناسلي للذكر، ثم قدم لهم أجوبة عنها في حالة طرحها.
- 7. واصل/ي الحديث عن الجهاز التناسلي للأنثى، وركز/ي في البداية على الأعضاء الخارجية. أقرأ/ي أسماءها المكتوبة على الملصق المعد من طرف المشاركون/ات لهذه الغاية، ثم علق/ي البطاقة المتضمنة للأسماء المناسبة واطلب/ي من المشاركون/ات قراءتها، وعقب القراءة قدم/ي توضيحاً ملخصاً للجزء المعني بالشرح:
 - البظر: عضو صغير يقع في الجزء العلوي للشفرتين، وهو حساس للإثارة؛
 - الشفرتان الكبيرتان (الشفرتان الخارجيتان): اثنتان من طيات الجلد على جانبي فتحة الفرج يحميان ويغطيان هيكل الأعضاء التناسلية بما فيها المهبل؛
 - الشفرتان الصغيرتان (الشفرتان الداخليتان): اثنتان من طيات الجلد بين الشفرتين الكبيرتين تمتدان من البظر على جانب كل من مجرى البول وفتحة المهبل؛
 - الحالب: أنبوب صغير يحمل البول من المثانة حيث يتم جمع البول في الجسم، إلى خارجه؛
 - الفتحة الإحليلية: المخرج الذي تتبول منه المرأة؛

الجهاز التناسلي للذكر والأنثى

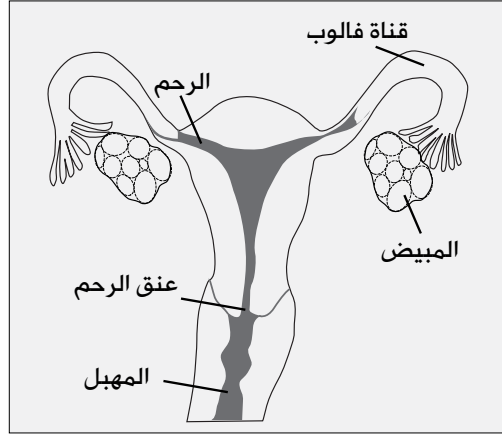


- فتحة المهبل: وهي المخرج الذي يخرج منه دم الحيض؛
- القناة المهبليّة: منطقة الأعضاء التناسلية الأنثوية التي تشمل المهبل وفتحة الإحليل؛
- الفرج: الأعضاء التناسلية الخارجية للمرأة، وتشمل الشفرتين الكبيرتين والصغرتين والبظر والمهبل.
- عنق الرحم: الجزء السفلي من الرحم، والذي يتمدد داخل المهبل؛
- قناة فالوب: قنوات لنقل البويضات من المبيض إلى الرحم؛

الإخصاب: اتحاد البويضة بالمني؛

- الحيض: تدفق الدم الشهري نتيجة انهيار جدار الرحم؛
- المبيضان: غدتان تخزنان آلاف من البويضات غير الناضجة؛
- الإباضة: التحرير الدوري للبويضات الناضجة من المبيض؛

- الإفراز: عملية تحرر الغدد من خلالها بعض الإفرازات في الدورة الدموية أو خارج الجسم؛
- الرحم: عضو أنثوي صغير أجوف وعظمي حيث ينشأ الجنين ويتغذى منذ الإخصاب إلى حين الولادة؛



- المهبل: القناة التي تشكل ممرا للمني في اتجاه الرحم.

8. وضع/ي للمشاركين/ات ما يعنيه دم الحيض:

- الحيض: هو تدفق طبيعي وصحي للدم وأنسجة الرحم الميتة إلى خارج الجسم؛ ويستمر نزول الحيض في العادة ما بين ثلاثة أيام وسبعة أيام، مرة كل شهر بالنسبة لمعظم النساء، ويمكن استعمال الفوط الصحية لامتصاص تدفق الطمث؛ وقد يبدأ الحيض عند بعض الفتيات ما بين تسع وعشر سنوات، وقد يتأخر عند بعضهن إلى ما بعد ذلك بسنوات قليلة.

ان الحيض علامة على أن المرأة يمكن أن تصبح حاملا إذا مارست الجنس... والحيض يتوقف أثناء فترة الحمل ليعود إلى الظهور مرة أخرى بعد الولادة.

نشاط / عمل المجموعات

نشاط مجموعات زوجية (15 دقيقة)



1. شكل/ي مجموعات صغيرة من المشاركين/ات.

- إذا كانت المجموعة التي يتم تدريبها هم من الفتيات يرجى عمل التالي:
- مجموعة الفتيات: أعط/ي المجموعة ورقة عليها خمسة ممارسات متعلقة بالنظافة الشخصية وخمسة شروح لهذه الممارسات:

مشروع التخطيط للحياة
Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

الجهاز التناسلي للذكر والأنثى

1. استعمال معطر	أ. تنقية رائحة الجسم
2. استعمال منظف للوجه	ب. غير ضروري إذا كان الاستحمام منتظم
3. غسل اليدين بعد استخدام الحمام	ج. منع الأمراض المعدية
4. تغيير الفوط الصحية بانتظام	د. إمكانية منع ظهور «حب الشباب»
5. التنظيف المتكرر	هـ. تجنب الإصابة بالمرض أو العدوى

الحل: (1.ب، 2.د، 3.هـ، 4.ج، 5.أ)

- مجموعة الفتیان: أعط/ي المجموعة ورقة عليها ست ممارسات متعلقة بالنظافة الشخصية وست شروح لهذه الممارسات:

1. استعمال معطر	أ. لتجنب العدوى والمحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية
2. نظافة اللباس الداخلي	ب. غير ضروري إذا كان الاستحمام منتظما
3. تنظيف الأعضاء التناسلية يوميا	ج. تنقية رائحة الجسم
4. استعمال منظف للوجه	د. تجنب الأمراض المعدية
5. غسل اليدين بعد استخدام الحمام	هـ. إمكانية منع ظهور «حب الشباب»
6. التنظيف المتكرر	و. تجنب الإصابة بالمرض أو العدوى

الحل: (1.ب، 2.و، 3.أ، 4.هـ، 5.د، 6.ج)

2. اسأل/ي المشاركين/ات أن يربطوا كل ممارسة بشرحها، أمنحهم 5 دقائق للمناقشة.
3. عند الانتهاء من النشاط، قدم/ي لهم الاجابات الصحيحة لها، مع شرح الممارسات النظافة الشخصية الصحية:

1. استعمال معطر	1. ليس من الضروري إستعمال العطور إذا كنا نستحم بانتظام، فتتنظيف الملابس يجعل الشخص يشعر بأنه نظيف. تستعمل العطور لإخفاء الروائح الطبيعية للجسم، واستيعاب رائحة العرق (الأبط) والحد من الرطوبة. على كل شخص أن يقرر ما إذا كانت رائحة جسده أو كثافة عرقه تتطلب استخدام أي من هذه المنتجات.
2. نظافة اللباس الداخلي	2. ارتداء الملابس النظيفة يحمي الأعضاء التناسلية من الجراثيم ويمنع تشكيل الروائح الكريهة بها ويجنبها الإصابة بالأمراض التناسلية.
3. استعمال منظف (مطهر) للوجه	3. المطهر قد يساعد على منع حب الشباب ويزيل الزوان (النقط السوداء) التي يمكن أن تسبب في حب الشباب، كما أن الصابون العادي قد يتسبب في حب الشباب ويجعل الجلد الجاف اسوأ حالا.
4. غسل اليدين بعد استخدام الحمام	4. يمنع الأمراض المعدية وهو أفضل وسيلة لوقف انتشار الجراثيم، إذ من السهل انتقالها عبر اليد لتنتهي في الفم، وبالتالي تنسبب إلى عدة أمراض كالإسهال والتهاب الكبد الوبائي (أ)
5. تغيير الفوط الصحية بانتظام	5. تستخدم الفوط الصحية لإمتصاص الدم أثناء الحيض، لذا فإن تبديلها بانتظام يبقي الأعضاء التناسلية نظيفة ويمنع خطر إصابتها بعدوى جرثومية.

الجهاز التناسلي للذكر والأنثى

6. الإستحمام	6. يطيب رائحة الجسم ويزيل البثور ورائحة العرق عند البنين والبنات، بل يمكن اعتباره نشاطا ملازما للبلوغ، وتكراره يبقي الجسم نظيفا وطيب الرائحة.
7. تنظيف الأعضاء التناسلية يوميا	7. مواظبة الشباب والشابات على غسل الأعضاء التناسلية يوميا بشكل سليم قبل الذهاب إلى السرير يمنع إلتهابها وإصابتها بالأمراض

4. بعد الانتهاء من النشاط، على المشاركين/ات أن يقومون بإنجازه بأنفسهم. والفريق الفائز هو الذي يقدم أكبر عدد من الإجابات الصحيحة.

التطبيق الفردي

نشاط /مشاركة ومناقشة (10 دقائق)



1. هناك العديد من المعلومات المتداولة بخصوص الجهاز التناسلي لكل من الفتى والفتاة غير صحيحة. اكتب/ي على ورقة القلب الجمل التالية، واطلب/ي من كل مشارك/ة الإجابة على هذه الجمل إذا كانت حقيقة أم لا على انفراد. يجب أن يأخذ كل مشارك/ة ورقة في يده. امنحهم 2 دقيقة للتفكير في كل مسألة ومن ثم يقدم كل واحد إجابته ويناقش مع الجميع. بعد ذلك قدم/ي لهم الجواب الصحيح.

دم الحيض علامة على مرض الفتاة/المرأة	شائعة خاطئة
إذا لم يكن هناك دورة شهرية للمرأة المتزوجة فقد تكون علامة على حمل المرأة	حقيقة
حين يحتلم الفتى فتلك علامة على حاجته لإشباع رغباته الجنسية	شائعة خاطئة
معظم الفتيان يحتلمون خلال فترة البلوغ	حقيقة
الحيض والقذف والإحتلام علامات طبيعية على البلوغ	حقيقة

2. اسأل/ي المشاركين/ات إذا كانت لديهم أسئلة أو استفسارات متعلقة بالجلسة.

خاص بالمدرسة: أشكر/ي المشاركين/ات على ما قدموه من حماس للموضوع على الرغم من صعوبة الحديث عن أجسادنا. وأعلمهم بأنك فخور بمشاركتهم ونقاشهم وأدائهم مع الآخرين.





الجلسة الرابعة

مخاطر الزواج والحمل المبكر

الأهداف التدريبية للجلسة

في نهاية الجلسة، سيتمكن المشاركون والمشاركات من:

- التعرف على العواقب المترتبة نتيجة الحمل المبكر
- التعرف على عملية الإخصاب
- تطبيق "طرق صنع وإتخاذ القرار ومهارات الرفض

لمحة عامة عن الجلسة التدريبية:

- مناقشة الآثار الناجمة عن الحمل المبكر.
- توضيح كيفية حدوث الحمل.
- التدرب على المهارات اللازمة لاتخاذ القرارات الصائبة بشأن الحمل.

المواد اللازمة:

- وسائل بصرية: أوراق، لوح قلاب ودفتر، أقلام تخطيط (ألوان مختلفة)
- ملصقات/صور للجهاز التناسلي للذكور والإناث
- حالات دراسية للعمل عليها من ضمن أنشطة مجموعات العمل الصغيرة

المهام المطلوب استكمالها قبل مباشرة الجلسة التدريبية:

- إثارة الاهتمام في الموضوع: حضر الجمل التي سيتم استخدامها.
- المعلومات المراد مشاركتها: إعداد ملصقات للجهاز التناسلي للذكور والإناث (أو استخدام الورق القلاب خلال مراجعة الجلسة)، وإذا كان ذلك ممكناً، استخدم شريط فيديو لشرح عملية الإخصاب

متطلبات المهارة أو الجلسة التدريبية:

- القيم الشخصية
- التغيرات الفسيولوجية والنفسية في مرحلة البلوغ
- الجهاز التناسلي للذكر والأنثى
- مهارات الرفض (كيف أقول لا)

مدة الجلسة التدريبية:

60 دقيقة



مخاطر الزواج والحمل المبكر

خطة الجلسة التدريبية:

لإثارة الإهتمام بالموضوع
تطبيق فردي (15 دقائق)



مخاطر الزواج والحمل المبكر

1. اطلب/ي من كل المشاركين/ات أن يفكروا فيما يريدون أن يفعلوه في مستقبلهم وكتابة 3-2 أهداف مستقبلية يريدون تحقيقها.
اسأل المشاركين/ات السؤال التالي:

ملاحظة للمدرب: بما أن التدريب سيكون منفصل بين الشباب والشابات، فيوجه السؤال الخاص بالشباب للشباب من المشاركين والسؤال الخاص بالشابات للشابات للمشاركات.



- للشباب: سمعت للتو أن إحدى الفتيات في الحارة أو من العائلة والتي تزوجت حديثاً وعمرها 16 سنة أنها حامل.
 - للشابات: سمعت للتو أن صديقك في الصف التاسع أو قريبك والتي تركت المدرسة قبل سنة للزواج بأنها حامل.
2. ناقش/ي المشاركين/ات عن تأثير هذه الجملة على أحلامهم وآمالهم وأهدافهم التي كتبوها وكيف يمكن أن يؤثر الحمل المبكر على مستقبل الشباب والشابات.

المعلومات المراد مشاركتها

مداخلة المدرب ونشاط مجموعات عمل صغيرة (20 دقيقة)



1. أخبر/ي المشاركين/ات أنه سيتم مناقشة كيفية حدوث الحمل.
2. إعرض/ي ملصق الجهاز التناسلي والأعضاء التناسلية الذكرية والأنثوية، واسأل/ي المشاركين/ات من يرغب على تقديم لمحة موجزة عن الأعضاء التناسلية الذكرية والأنثوية.
3. إشرح/ي خطوات تطور الحمل.

ملاحظة للمدرب: يمكنك استخدام الفيديو التعليمي عن مراحل الإخصاب والحمل مثل «رحلة البويضة والسائل المنوي» من الموقع التالي: <http://www.pbs.org/wgbh/nova/miracle/program.html>



- مرة كل شهر تقريباً تتحرر بويضة واحدة من المبيض (مرحلة الإباضة)، وهي اللحظة التي تصبح المرأة فيها مهياً للحمل... بمجرد أن تترك البويضة المبيض تبدأ رحلة السفر عبر قناة «فالوب» في اتجاه الرحم؛ وعند ممارسة الجنس يقذف الرجل المنى على شكل سائل حامل للحيوانات المنوية التي تجد لنفسها طريقة في التسلسل من خلال عنق الرحم لتلتحم بالبويضة... عند تواجد البويضة بالرحم، في هذه اللحظة، تقوم الحيوانات المنوية بتلقيحها (تسمى هذه العملية «الإخصاب»)، وبعدها تنتقل البويضة الملقحة للاستقرار على جانب واحد من الرحم (تسمى هذه العملية «الزرع»)، وتغدو البويضة المخصبة مؤهلة لتصبح جنيناً.
4. إشرح/ي أن أي فتاة تصل مرحلة البلوغ يمكن أن تصبح حاملاً.
 5. إسأل/ي كيف يمكن للمرأة أن تعرف بأنها أصبحت حاملاً؟ أعراض الحمل:

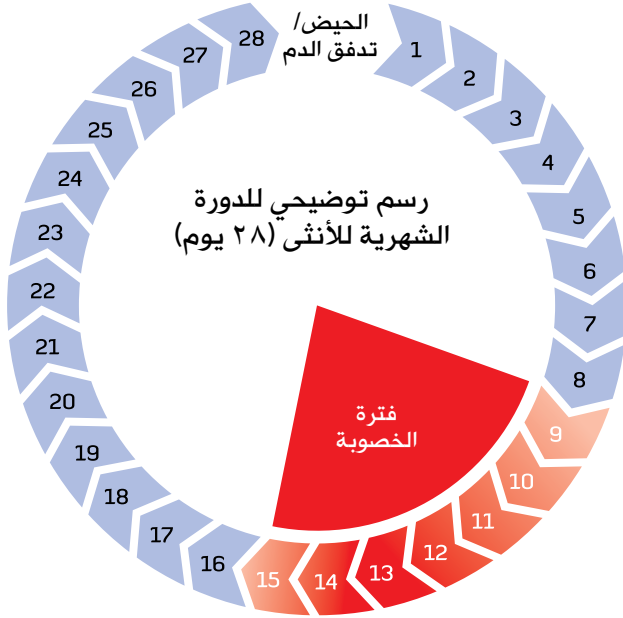
مشروع التخطيط للحياة

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

مخاطر الزواج والحمل المبكر

- أ. إنقطاع الحيض
- ب. التغيرات في الجسم: كبر حجم الثدي؛ الإنتفاخ؛ الغثيان الصباحي
- ج. إيجابية اختبار الحمل
- د. فحص على جهاز الموجات فوق الصوتية
6. أسأل/ي المشاركين/ات إن كانت لديهم أسئلة أو استفسارات متعلقة بالموضوع، وشجعهم على مناقشة ما ورد به من معلومات، إمنح/ي 10 دقائق لطرح الأسئلة.
- وفيما يلي أمثلة يمكن أن تطرح من قبل المشاركون/ات والأجوبة لهذه الأسئلة.
- متى يمكن للمرأة أن تصبح حاملا؟
 - يمكن للمرأة أن تصبح حاملا عندما تكون في مرحلة الإباضة والتي تحدث فقط خلال أيام معينة من كل دورة طمث، وعادة في منتصف الدورة الشهرية.
 - هل يمكن للزوجة أن تصبح حاملا أثناء فترة الحيض؟
 - نعم، من الممكن على الرغم من أنها ليست شائعة. إن ذلك يعتمد على طول دورة الحيض؛ كم يوما تأتيها الدورة، ومتى قامت بالجماع؛ لأن الحيوانات المنوية يمكن أن تبقى على قيد الحياة في الجسم بمعدل 72 ساعة.
 - هل يمكن للمرأة أن تحمل من المرة الأولى التي تمارس الجنس فيها حتى ولو كانت في فترة المراهقة؟
 - نعم يمكن أن يحدث الحمل من أول عملية جماع طالما المرأة قد بلغت (بعد حدوث الدورة الشهرية).



7. أكد/ي على أن الحمل قد يشكل خطرا على صحة النساء اللواتي لا يتجاوز عمرهن 18 سنة على اعتبار أن أجسامهن تكون في هذه السن غير مؤهلة تماما للأمومة:
- إن الحمل في سن مبكرة يمكن أن يعرض حياة الأم والطفل على حد سواء للخطر، فالأمهات اللواتي تقل أعمارهن عن 18 سنة يواجهن مخاطر كبيرة على اعتبار أن أجسادهن غير ناضجة كفاية أو مؤهلة لإحتضان الجنين.
 - ويمكن أن يحصل مضاعفات للأمهات صغار السن مثل فقر الدم وتسمم الدم والإجهاض والولادة المبكرة.
 - غالبا ما يكون هناك تعقيدات تواجه الأمهات صغار السن أثناء الولادة مثل تعسر الولادة والنزيف والتي قد تؤدي إلى وفاة الأم و/أو الطفل، أو العقم
 - وقد لا تسلم مثل هؤلاء النساء من أعراض الحمل، فضلا عن أنهن قد يكن غير

مخاطر الزواج والحمل المبكر

راغبات فيه أو لا يعلمن ما يكفي بخصوصه. وبالتالي قد لا يُحسِن الرعاية بأنفسهن قبل الوضع. وهو ما قد يعرض صحتهن وصحة أطفالهن للخطر.

- إن الأطفال الذين يولدون لأمهات في سن المراهقة غالباً ما يكون وزنهم منخفضاً عند الولادة، أو يعانون من إعاقة بسبب نقص في النمو.

8. إسأل/ي المشاركين/ات عن الآثار الاجتماعية للحمل على الأمهات الصغار السن والآباء الصغار. دون/ي إجاباتهم على اللوح. وتأكد/ي على إضافة المعلومات التالية إذا لم يتم ذكرها:

- التسرب وترك المدرسة وتحد من إمكانية التعلم.
- قد تشعر الأم صغيرة السن على أنها معزولة ويرفضها المجتمع.
- الأمهات الصغيرات السن لديهن المزيد من المسؤوليات نحو الأسرة وعدم قضاء الوقت مع من هن في سنهن.
- زيادة خطر الفقر بسبب الافتقار إلى التعليم والمهارات اللازمة للعمل.
- يمكن للأمهات صغيرات السن المعاناة من العنف المنزلي سواء في عائلتها أو في أسرة زوجها.
- يؤثر سلباً على نوعية حياتها ومكانتها في الأسرة والمجتمع.
- عدم وعيها بالمسؤولية الملقاة على عاتقها وتؤثر سلباً على تربية الأطفال والعناية بهم.
- قلة الخبرة في مجابهة مشاكل الحياة الجديدة.

9. أخبر/ي المشاركين/ات بأننا ناقشنا الآن عواقب الزواج المبكر والحمل في سن صغيرة.

10. دون/ي الإجابات على اللوح وناقشها معهم/ن.

نشاط عمل مجموعات مجموعات عمل صغيرة (20 دقيقة)



1. قسم/ي المشاركين/ات إلى مجموعات صغيرة، كل مجموعة مكونة من أربعة أشخاص.

- كل مجموعة صغيرة ستقوم على مناقشة حالة على أن يتوصلوا بقرار بشأنها:

الحالة الأولى: أحمد عمره 18 سنة، وقد أنهى التوجيهي إلا أنه لم يستطع النجاح في جميع المسابقات. فبدأ بالبحث عن عمل لحين التقدم للإمتحان في الفصل القادم. بعد أن حصل على وظيفة براتب متواضع، بدأ والديه بالطلب منه أن يتزوج على أن يسكن معهم بعد الزواج، وبدأت أمه بالبحث على فتاة أن تكون أصغر منه في العمر. أحمد متردد بسبب الراتب المتواضع ويريد أن يكمل دراسته في المستقبل. ماذا يمكن أن تنصحه؟

الحالة الثانية: بشرى ومريم (عمرهما 15 سنة) صديقتان حميمتان ولا تخفي إحداهما أسرارها عن الأخرى. لاحظت بشرى أن صديقتها مريم أصبحت سريعة الإنفعال وتبدو عليها علامات الكآبة فسألته عن أسباب قلقها، فأخبرتها مريم بأنها قلقة بسبب تقدم ابن عمها لخطبتها. وهي تفضل أن تنهي الدراسة والبحث عن عمل قبل الزواج. ما النصائح التي بإمكان بشرى أن تقدمها إلى مريم؟

الحالة الثالثة: حلمي ونهى عمرهما 20 سنة و16 سنة على التوالي. أنهى حلمي التوجيهي قبل سنتين والتحق بالعمل في القوات المسلحة حيث يتطلب عمله أن يغيب عن البيت لمدة اسبوع وبعود بعد ذلك لمدة اسبوع راحة في البيت. أما نهي فقد تركت المدرسة في الصف العاشر، ولا تعمل أو تمارس أي نشاط، وتشعر بالملل خلال الأسبوع الذي يكون حلمي غائب عنها. ناقشت ما تشعر به مع حلمي فطلب منها أن تحمل وتنجب لملى وقت فراغها. هي تفضل أن تنتظر قبل أن تحمل لحين تصبح في الثامنة عشر من عمرها إلا أن حلمي يريد أن يحمل الآن ولا يمكنهما الانتظار. ما النصائح التي توجهها لنهى.

مشروع التخطيط للحياة
Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

2. بعد عشر دقائق من مناقشة الحالات في مجموعات صغيرة، اطلب/ي من المشاركين/ات مناقشة ما توصلوا إليه من النتائج.

ملاحظة/المدرّب/ة: تأكد/ي جيدا من النصائح والحلول التي سيتم مناقشتها وذلك من خلال مراجعة الملاحظات في التمرين السابق، وعلى أن تكون النصائح تناسب الوضع الاجتماعي والثقافي للمجتمع.



نشاط فردي

تطبيق فردي (5 دقائق)



1. ناقش/ي المشاركون/ات: ما هي الأشياء التي ينبغي للمرء أن يفكر بها قبل الزواج والحمل؟

- أن أكون مستعدا نفسيا
- أن أكون جاهزا بدنيا وجسمانيا
- أن أكون جاهزا من الناحية المالية



الجلسة الخامسة وسائل تنظيم الأسرة

الأهداف التدريبية للجلسة

في نهاية الجلسة، سيتمكن المشاركون والمشاركات من:

- إدراك مفهوم تنظيم الأسرة
- القدرة على التعرف على وسائل تنظيم الأسرة
- التعرف عن المسؤول عن جنس المولود
- التعرف على موقف الدين الإسلامي من تنظيم الأسرة

لمحة عامة عن الجلسة التدريبية:

- تفسير معنى تنظيم الأسرة
- ما هي الوسائل المختلفة لتنظيم الأسرة
- ضرورة الحوار بين الزوجين لمناقشة وسائل تنظيم الأسرة
- فهم القيم الشخصية المتعلقة بتنظيم الأسرة
- من المسؤول عن تحديد جنس المولود

المواد اللازمة:

- وسائل بصرية: أوراق، لوح قلاب ودفتر، أقلام تخطيط (ألوان مختلفة)
- ورقة العمل: لعبة الكلمات المتقاطعة
- نشرات وسائل تنظيم الأسرة المتوفرة من قبل وزارة الصحة يمكن الحصول عليها من المركز الصحي في منطقتك.

المهام المطلوب استكمالها قبل مباشرة الجلسة التدريبية:

- لإثارة الإهتمام بالموضوع: حضر/ي لعبة الكلمات المتقاطعة (باللغة المحلية)
- المعلومات المراد مشاركتها: اعمل/ي على إحضار نشرات وسائل تنظيم الأسرة لتوزيعها على الحضور. تحديد أماكن مقدمي الخدمة في المجتمع لتزويدهم بمعلومات عن وسائل تنظيم الأسرة إذا طلب استشارات أو فحوصات.
- لعمل المجموعات: حضر/ي القصة المراد قرائتها.
- للتطبيق الشخصي: حضر/ي بتحضير بعض الأسئلة على الورق القلاب.

متطلبات المهارة أو الجلسة التدريبية:

- القيم الشخصية
- التغيرات الفسيولوجية والنفسية في فترة المراهقة
- الجهاز التناسلي للذكر والأنثى
- الزواج المبكر
- مهارات اتخاذ القرار

وسائل تنظيم الأسرة

مدة الجلسة التدريبية:

60 دقيقة



خطة الجلسة التدريبية:

لإثارة الإهتمام بالموضوع

تطبيق فردي (10 دقائق)



1. إلقاء التحية على المشاركين/ات. قم/ي بإعلامهم بأن كل شخص سيعمل على حدى. التمرين: يجب إيجاد 12 كلمة من لعبة الكلمات المتقاطعة وإن الكلمات يمكن أن تكون أفقية أو عمودية أو بشكل قطري أو عكسي. إن الشخص الذي يتمكن من العثور على جميع الكلمات سيحصل على جائزة.
2. وزع/ي لعبة الكلمات المتقاطعة على المشاركين/ات وأطلب/ي ممن أنهى اللعبة أن يرفع يده.

العفة اللولب الوعي	الحبوب الزواج الانتظار	الواقى الذكري الخصوبة الحوار	وسيلة تنظيم التخطيط الغرسات	التعقيم
--------------------------	------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------

ا	س	ك	و	س	ي	ل	ة	ت	ن	ظ	ي	م	ك	ا	ل	خ	ط	ة	ا
ؤ	ل	ى	ص	ا	ل	ح	و	ا	ر	ط	ا	ل	ت	خ	ط	ي	ط	ص	ل
د	ح	و	د	ء	ك	ن	ظ	ل	ك	ط	ي	ف	خ	س	ك	ر	ؤ	ا	غ
ز	ء	د	ا	ك	ل	ا	ؤ	ر	ة	ى	ق	س	ك	ل	ب	ح	ق	م	ر
ص	ئ	ن	ع	ق	م	ر	ل	ز	ؤ	ل	ا	ل	خ	ص	و	ب	ة	ء	س
ض	خ	ة	ق	ص	ي	ء	د	ح	ت	ح	ر	د	ث	ي	ب	ج	ى	ط	ا
ك	د	ة	ث	ب	د	ا	ط	ي	ب	ظ	ز	ن	ط	ي	د	ء	ح	ع	ت
ب	و	ء	ظ	ك	ل	ؤ	ل	ى	ه	و	خ	ظ	ا	ل	ل	و	ل	ب	م
ا	ل	و	ع	ي	ح	ا	ؤ	ذ	خ	ء	ب	ل	ؤ	ف	خ	ج	و	ز	ل
ؤ	س	ص	و	ز	د	ن	ن	خ	ك	ص	د	ه	ح	ا	ل	ز	و	ا	ج
ش	د	ز	ق	ف	ى	ة	ع	ج	ت	ر	و	ظ	ؤ	ء	ئ	خ	ا	م	ك
ا	ل	ع	ف	ة	ت	خ	ج	ر	ف	ز	ي	ط	ه	س	ى	ف	ص	ث	ش
و	ة	ه	ق	غ	س	ك	ت	ا	د	ث	ء	ا	م	ي	ق	ع	ت	ل	ا

3. يبدأ/ي بتسجيل الوقت. سجل/ي المدة التي استغرقها من أنهاو اللعبة أولا. إذا لم يستطع أحدا إيجاد جميع الكلمات خلال الدقائق الخمس الأولى فسيكون الفائز من استطاع إيجاد أكبر عدد من الكلمات.

4. إسأل/ي المشاركين/ات ما إذا كانت هذه الكلمات تعطيهم لمحة عن موضوع الجلسة، وأطلب/ي منهم تبادل الأجوبة. إشرح/ي أن هذه الجلسة ستتناول موضوع وسائل تنظيم الأسرة وسيتم التطرق إلى وسائل تنظيم الأسرة إلى جانب إتخاذ القرار بشأن تنظيم الأسرة.

وسائل تنظيم الأسرة

مشروع التخطيط للحياة
Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

المعلومات المراد مشاركتها

مداخلة المدرب/ة وتطبيق عمل المجموعة الكبيرة (20 دقيقة)



وسائل تنظيم الأسرة

1. فسر/ي للمشاركين/ات ما المقصود بتنظيم الأسرة وهو أن يقوم المتزوجون بتنظيم موعد الأحمال والمباعدة ما بين حمل وآخر من خلال استخدام الوسائل الحديثة لتنظيم الأسرة. وتشمل الوسائل وأهمية بعضها من الوقاية من الأمراض الجنسية إلى جانب الإستشارة الطبية ومعالجة العقم.
2. أخبر/ي المشاركين/ات بأن لكل منا قيمة الخاصة به حول حجم الأسرة، فالبعض منا يرغب بتكوين أسرة عدد أفرادها كبير نسبياً والبعض الآخر يرغب بأسرة صغيرة نسبياً. وإنه من حق كل زوجين أن يخططوا لعائلتهم بالشكل الذي يناسبهم، وإتخاذ القرار بخصوص الوقت المناسب للإنجاب وعدد الأطفال. وتعتبر المباعدة بين الأحمال من أهم العوامل المؤثرة في تنظيم الأسرة. فبعد كل ولادة يجب على الأم الإنتظار لمدة لا تقل عن ثلاثة سنوات على الأقل قبل الحمل التالي بهدف حماية كل من الأم والطفل من المخاطر الصحية. إن الأطفال مسؤولية الزوج والزوجة وعلى كليهما أخذ الحيطة والحذر وتجنب الحمل غير المخطط له.
3. أطلب/ي من المشاركين/ات ذكر جميع وسائل تنظيم الأسرة التي يعرفونها. ضع/ي قائمة بأجوبتهم وأضف/ي إليها كل ما لم يتم ذكره مع التركيز على الأنواع المتوفرة من خلال مقدمي الخدمة الصحية.
4. إشرح/ي أن وسائل تنظيم الأسرة هناك منها التقليدي مثل العزل والعد ومنها الحديث مثل الحبوب، اللولب، الواقي، الغرسات، التعقيم، بالإضافة إلى أن بعض الوسائل مؤقت ومنها ما هو دائم. وتشتمل الوسائل الدائمة مثل التعقيم، أما الوسائل المؤقتة فهي جميع الوسائل الأخرى مثل اللولب، والحبوب، والغرسات... الخ
5. عرف/ي عن كل وسيلة من وسائل تنظيم الأسرة.
6. إسأل/ي المشاركين/ات عن موقف الدين الإسلامي من تنظيم الأسرة والمباعدة بين الأحمال. اكتب/ي على اللوح القلاب كل ما يتم ذكره من المشاركين/ات، وتأكد/ي من تدعيم مناقشتك إلى الآية الكريمة كالاتي:

ويقول المولى سبحانه: {وحمله وفصاله ثلاثون شهراً} صدق الله العظيم

(سورة الأحقاف- آية 15)

- ناقش/ي مع المشاركين/ات مدى فهمهم لهذه الآية؟ وعلى ماذا دلت هذه الآية؟ ما وجهة نظر الدين الإسلامي من المباعدة بين الأحمال؟ وركز/ي على أن موقف الدين مساند للمباعدة بين الأحمال من خلال:
- فترة الحمل: ذكر القرآن الكريم أن فترة الحمل ورعاية الطفل هي 30 شهراً.
- فترة الرضاعة: ذكر القرآن الكريم أن فترة الرضاعة الطبيعية للطفل تمتد لتصل عامين كاملين.
- ركز/ي على أن الإسلام يشجع المباعدة بين الأحمال للأسباب التالية:
- لمساهمته في الرفاه الأسري وضمان الراحة لكلا الزوجين.
- لتحقيق العدالة الاجتماعية من خلال المساواة بين الذكر والأنثى.
- لتربية الأطفال والإنفاق على تعليمهم بغض النظر عن جنس الطفل.
- هناك فوائد صحية تعود على الأم والطفل وبالتالي على الأسرة والمجتمع.

نشاط المجموعة

(20 دقيقة)



1. إ طرح/ي على المشاركين/ات السؤال التالي: إذا سمعت بأن شخصاً مقرب لديك قد رزق ببنت؟ ماذا تكون استجابتك/ي وماذا يكون شعورك/ي؟ ناقش/ي الاجابات

وسائل تنظيم الأسرة

2. ثم إسأل/ي من جديد السؤال التالي: إذا سمعت بأن شخصا مقرب لديك قد رزق بولد؟ ماذا تكون استجابتك/ي وماذا يكون شعورك/ي؟ ناقش/ي الاجابات
3. اسأل لماذا هناك أسر عديدة عند إنجابها الفتيات يستمروا في الإنجاب لحين الحصول على ولد؟ وهناك أزواج يطلقون زوجاتهم بسبب إنجابهن للبنات؟ أو حتى الزواج من أخرى؟
4. إسأل/ي المشاركين/ات من المسؤول عن تحديد جنس المولود وإشرح/ي لهم التالي؟
5. إن جنس المولود يحدد بنوع الكروموسوم الذي يحمله الحيوان المنوي إما أنثويا X أو ذكوريا Y، في حين البويضة لا تحمل سوى X. إذا كان الإلتقاء بين حيوان منوي يحمل كروموسوم ذكري Y، مع البويضة يكون الناتج ذكرا XY، إذا كان الإلتقاء بين حيوان منوي يحمل كروموسوم أنثوي مع البويضة فان نتيجة التلقيح أنثى XX.
6. إسأل/ي المشاركين/ات ما وجهة نظر الدين الإسلامي من جنس الطفل. اكتب/ي على اللوح القلاب كل ما يتم ذكره من المشاركين/ات، وتأكد/ي من تدعيم مناقشتك إلى الآية الكريمة الآتية:

ويقول المولى سبحانه: ﴿لِلَّهِ مَلِكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ يَخْلُقُ مَا يَشَاءُ يَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ إِنثَاءً وَيَهَبُ لِمَنْ يَشَاءُ الذَّكَورَ﴾ صدق الله العظيم

(سورة الشورى - آية 49)

- جنس المولود: جاءت الآية الكريمة داعية إلى العدالة والإنصاف بين المولود الذكر والأنثى، ودلت الآية على أن المولود هو هبة من الله تعالى بغض النظر عن جنسه.
7. اقرأ/ي القصة التالية على الجميع: أحمد وعليا تزوجا منذ خمسة سنوات ولديهم 3 بنات (علا 4 سنوات، أماني 2 سنوات، عريب 6 أشهر). يعمل أحمد موظف في وزارة الزراعة أما عليا فهي تعمل مدرسة. لقد اتفقا على استخدام وسيلة تنظيم أسرة بعد ولادة عريب وتأجيل الحمل لبعض الوقت وذلك بسبب حدوث مضاعفات أثناء الولادة الأخيرة بعريب، وبسبب الوضع الاقتصادي حيث رواتبهما لا تكفي احتياجات العائلة. بدأت والدته أحمد في كل مناسبة سؤال أحمد وعليا، إذا كانت عليا حامل لإنجاب شقيق لبناته. أخبر أحمد والدته أنهم سينتظرون قليلا لحين تحسن وضعهم الاقتصادي ووضع عليا الصحي. إلا أن والدته استمرت في الإلحاح عليه أن ينجب ولد قبل أن يصيبها أي مكروه. وبعد عدة أيام جاء أحمد وقال لعليا أنه لا يريد الاستمرار في التنظيم ويريد أن تحمل لتنجب ولد. عليا لا تدري ماذا تفعل وخاصة أن صحتها لا تساعد..... ماذا تفعل
- سجل/ي الإجابات على اللوح القلاب وناقشها مع المشاركين/ات
8. أكد/ي إذا كان هناك أي حاجة لمزيد من المعلومات حول وسائل تنظيم الأسرة وتوفرها يمكن مراجعة المراكز الصحية الأولية والشاملة والتابعة لوزارة الصحة، قسم خدمات الأمومة والطفولة حيث تتوفر جميع المعلومات وتعامل جميع المراجعات بسرية تامة.

نشاط فردي (10 دقائق)



1. أكتب/ي الأسئلة التالية على الورق القلاب:
 - ما هو عدد أفراد الأسرة المثالي؟
 - هل توافق على استخدام الزوجان وسيلة تنظيم أسرة في بداية زواجهم؟
 - ما هو العمر الأنسب للإنجاب؟
 - هل توافق/ي على استخدام وسيلة تنظيم أسرة في حال عدم رغبة الزوجين بالإنجاب في الوقت الحالي؟
 - على من تقع مسؤولية تنظيم الأسرة، الرجل أم المرأة؟
2. أخبر/ي المشاركين/ات بأن عليهم/ان كتابة الأجوبة بحسب ما يراه مناسب ولوحده.
3. عند الانتهاء، أخبر/ي المشاركين/ات بأن عليهم/ان مناقشة هذه الأسئلة مع أفراد أسرهم.

الجلسة السادسة
الأمراض المنقولة جنسياً

الأهداف التدريبية للجلسة

في نهاية الجلسة، سيتمكن المشاركون والمشاركون من:

- فهم خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا
- التعرف على الأمراض المنقولة جنسيا وأعراضها
- التعرف على كيفية الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا

لمحة عامة عن الجلسة التدريبية:

- معرفة السلوكيات المحفوفة بالمخاطر للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا
- شرح كيف تنتقل العدوى المنقولة جنسيا
- الإطلاع على أعراض الأمراض المنقولة جنسيا

المواد اللازمة:

- وسائل بصرية: أوراق، لوح قلاب ودفتر، أقلام تخطيط (ألوان مختلفة)
- بطاقات بعدد المشاركين/ات
- ورق، لاصق، غراء
- ورقة عمل «الأمراض المنقولة جنسيا» أو كتيبات أو معلومات حول «الأمراض المنقولة جنسيا» للشباب
- أسئلة معدة للمسابقة
- معلومات عن الخدمات الصحية
- معلومات على ورق قلاب «الأعراض»

المهام المطلوب استكمالها قبل مباشرة الجلسة التدريبية:

- لإثارة الاهتمام في الموضوع: إعداد بطاقات كافية لجميع المشاركين/ات. اكتب على 3 بطاقات: «لا تتبع أي من التعليمات وعند انتهاء التمرين العودة إلى المقاعد». واكتب على 3 بطاقات: «ج» وبطاقة واحدة «س»، وبطاقة أخرى «ض»، وثالثة «ب»، وأضف إليها «اتباع التعليمات»، واترك باقي البطاقات بعدد ما تبقى من المشاركين/ات فارغة.
- المعلومات المراد مشاركتها: ورقة عمل الأمراض المنقولة جنسيا أو إذا توفرت منشورات جاهزة عن الموضوع. كتابة معلومات عن الأمراض المنقولة جنسيا.
- لنشاط المجموعة: إعداد قائمة من الأسئلة للمسابقة «ومعلومات عن أعراض الأمراض المنقولة جنسيا».
- للتطبيق الفردي: إعداد قائمة بالجمال على ورق قلاب أو عمل نسخ لكل مشارك/ة.

متطلبات المهارة أو الجلسة التدريبية:

- القيم الشخصية
- التغيرات الفسيولوجية والنفسية في مرحلة المراهقة

الأمراض المنقولة جنسياً

الأمراض المنقولة جنسياً

- الجهاز التناسلي للذكر والأنثى
- الزواج المبكر
- وسائل تنظيم الأسرة الحديثة
- مهارات الرفض

مدة الجلسة التدريبية:

60 دقيقة



خطة الجلسة التدريبية:

لإثارة الإهتمام بالموضوع عرض (15 دقائق)



1. أعط/ي كل مشارك/ة بطاقة واحدة. أطلب/ي منهم الإحتفاظ بالتعليمات على بطاقتهم سرا واتباع التعليمات.
2. اطلب/ي من المجموعة الوقوف ومحاولة ايجاد ثلاثة أشخاص واطلب/ي من كل واحد منهم أن يخبرك مكان سكنه؟ وعمره؟ وماذا يريد أن يصبح في المستقبل، والتوقيع على البطاقة، وأن يكتب حرفه إذا وجد، والعودة لمقاعدهم. تأكد/ي من أنهم يتحركون في جميع أنحاء الغرفة.
3. أطلب/ي من الأشخاص الذين يحملون البطاقات مع أحرف «س»، «ض» و «ب» الوقوف. قل/ي الآن للمجموعة التظاهر بأن من يحملون البطاقة «ب» مصابون بمرض السيلان، وأن من يحملون البطاقة «ض»، مصابون بالكلاميديا، والذين يحملون البطاقة التي تحمل «س» مصابون في إلتهاب في الجهاز التناسلي. وإن من جمع المعلومات وأخذ توقيعهم قد عرض نفسه للإصابة.
4. أطلب/ي من الجميع الذين جمعوا المعلومات من المجموعات الثلاثة الوقوف. وتابع مع كل مجموعة حتى يقف الجميع ما عدا أولئك المشاركين/ات الذين لديهم بطاقة مع رسالة عدم اتباع التعليمات.
5. اطلب/ي من المشاركين/ات الذين يحملون البطاقات التي عليها حرف «ج» أن يرفعوا أيديهم. إشرح/ي أن هذه المجموعة لا تحمل أي مرض مثل البقية.
6. أطلب/ي من المجموعة الذين لديهم بطاقة «لا تتبع الإرشادات» على الوقوف. إشرح/ي إن هذه المجموعة محمية من الأمراض التي تنتقل عن طريق الاتصال الجنسي.

المعلومات المراد مشاركتها

مداخلة المدرب/ة ونشاط المجموعة (30 دقيقة)



1. إشرح/ي أن العدوى تنتقل من خلال الإتصال الجنسي. وتنتقل عن طريق المهبل والشرج والجنس القموي لأي شخص عند ممارسة الجنس دون وقاية.
2. إشرح/ي أن هناك حوالي 30 نوعا من الأمراض المنقولة جنسيا منها بسبب طفيليات أو بكتريا أو فيروس، وفيما يلي الأكثر شيوعا من كل نوع هي:

الأمراض المنقولة جنسياً

- الطفيليات هي الكائنات الحية التي تعيش على أو في غيرها من الكائنات (أو المضيفين). ومن الأمثلة على ذلك القمل والجرب. البكتيريا هي الكائنات الحية التي تتكون من خلية واحدة، ومن الأمثلة على ذلك السيلان والكلاميديا والزهري الفيروسات هي كائن أصغر بكثير من البكتيريا. ويمكن أن تعيش في خلايا كائن حي آخر. ومن الأمثلة على ذلك الثآليل، والتهاب الكبد البائي باء وفيروس نقص المناعة البشرية /الإيدز (سيتم مناقشتها في الجلسة التالية)
- 3. إشرح/ي أن أعراض الأمراض المنقولة جنسيا تشترك في العلامات التالية مثل:
 - احمرار وتقرح الأعضاء التناسلية
 - ألم في التبول والجماع الجنسي
 - إفرازات غير عادية من القضيب أو المهبل
 - تقرح أو بثور على أو حول الأعضاء التناسلية، بالقرب من فتحة الشرج
 - الإفراط في الحكّة أو طفح جلدي
 - تشنجات في البطن
 - شعور بالمرض عموماً
- 4. أكد/ي على أن كلا من الرجال والنساء يمكن أن يصابوا بالأمراض المنقولة جنسيا دون حدوث أعراض جسدية.
- 5. إشرح/ي للمجموعة أن النساء عرضة لخطر الإصابة أكثر من الرجال بسبب فسيولوجيا (تشريح) جسم المرأة. إن السبب في ذلك يعود إلى قصر منطقة المهبل لدى الإناث وتعرضه مباشرة للبيئة الخارجية مما يسبب سهولة انتقال الأمراض.
- 6. إشرح/ي أن معظم الأمراض المنقولة جنسيا إذا لم تعالج قد تسبب عقم الذكور والإناث، والتهابات المسالك البولية لدى الرجال والنساء ومرض التهاب الحوض لدى النساء. ويمكن علاج معظم الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي (باستثناء الالتهابات الفيروسية وفيروس نقص المناعة).
- 7. إشرح الآن كل نوع من الأمراض المنقولة جنسيا مع تحديد المعلومات التالية:
 - القمل: يكون القمل بني اللون أو رماديا بحجم رأس الدبوس تقريبا، والإماكن التي تصاب عادة هي العانة والفرج والصفن ومنطقة ما حول الشرج، وقد ينتشر القمل الى شعر الصدر والابططين ونادرا الى رموش العين والحاجبين ولكنه يمتد الى فروة الرأس. ينتقل بالإحتكاك أو النوم في سرير شخص مصاب أو إرتداء ملابس شخص مصاب. يمكن العلاج منه.
 - الجرب: احد الامراض المعدية المألوفة ويمكن أن تكون على الجسم كله وخاصة حول الأعضاء وما بين الأصابع وتحت الإبط. وفي حين ان الاتصال الجنسي طريقة مألوفة لنقل العدوى فان الانتقال غير الجنسي يحدث أيضا، حيث ينتقل المرض داخل الأسرة، مشاركة السرير، وفي أماكن العمل، وفي المدارس. وتشمل أعراضه الحكّة وهي أكثر الأعراض حدوثا، وتكون اسوأ عند الارتفاع في درجة الحرارة. وتبدو الحفريات في نفس لون الجلد وطولها حوالي سنتيمتر واحد، والأجزاء التي تصاب عادة هي القضيب والصفن وأسفل البطن وداخل الفخذين والفرج.
 - مرض السيلان: من الأمراض الجنسية الشائعة وتنتشر عدواه بسهولة. يؤثر على الغشاء المخاطي للقضيب وعنق الرحم. ويمكن أن يصيب أيضا فتحة الشرج. ينتقل من خلال الاتصال الجنسي، وتظهر أعراضه بعد يومين إلى عشرة أيام من الإصابة حيث تكون هناك إفرازات مهبلية لونها على صفار بالإضافة إلى شعور بالحرقه والألم عند التبول لكل من المرأة والرجل. ويكون هناك نزيف مهبلي غير طبيعي أو آلام بأسفل البطن عند المرأة، وارتفاع في درجة الحرارة.
 - الكلاميديا: هي من أكثر الأمراض المنقولة جنسيا الشائعة في العالم، تسببها بكتيريا (كلاميديا تراكوماتيس)، وتحدث نتيجة الاتصال الجنسي وأعراضها مشابهة للسيلان. وتظهر أعراضها من 3-21 يوم بعد الإصابة وتشمل نزول إفرازات غير إعتيادية من

الأمراض المنقولة جنسياً

الأعضاء التناسلية أو حرقه عند البول لكل من المرأة والرجل. في العديد من الحالات تكون الأعراض خفيفة أو لا تظهر أبداً، لكن الشخص المصاب ما زال يعدي الآخرين. يمكن أن تعالج الحالة وإذا لم تعالج الحالة يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات تصل إلى العقم وسرطان الرحم.

- **مرض الزهري:** مرض تناسلي قديم ومعد ومزمن يصيب جميع أجزاء الجسم. وتنتقل العدوى في معظم الحالات عن طريق الاتصال الجنسي من شخص مصاب إلى آخر سليم، ويمكن أن تنتقل بواسطة القبله إذا كان هناك تقرحات في الفم. ومن الممكن أن ينتقل إلى الجنين إذا كانت الأم مصابة. ويمر الزهري في مراحل عدة، وتكون الأعراض خفيفة في المرحلة المبكرة من المرض. إن أول الأعراض تحدث ما بين 1-12 أسبوع بعد الاتصال وتكون على شكل قرحة جلدية غير مؤلمة على القضيب أو المهبل أو الشرج، وربما تبقى القرحة لأيام قليلة ثم تختفي بعدها دون علاج، وقد لا تشعر المرأة بها لكن المرض يواصل انتشاره داخل الجسم. في المرحلة الثانية من المرض ما بين 2-12 أسبوع بعد اختفاء القرحة، يحدث في الغالب طفح جلدي يمكن أن يغطي الجسم أو في مناطق معينة. ويشعر المريض في التهاب في الحلق، و/ أو ارتفاع طفيف في درجة الحرارة كأنه مصاب بالرشح. وقد تختفي كل هذه الأعراض بدون علاج. إن الإصابة بالزهري تؤدي إلى أمراض القلب، العمى، وتلف الدماغ.
- **التأليل التناسلية:** هي بروزات مرتفعة عن سطح الجلد تحمل لونه، وتوجد على الأعضاء التناسلية أو حول الشرج وعند النساء يمكن أن تكون داخل المهبل ويكون من الصعوبة اكتشافها. ويمكن أن تكون صغيرة الحجم أو كبيرة أو حتى غير مرئية. وتظهر ما بين 3 أسابيع إلى 3 أشهر من الاتصال الجنسي. يمكن معالجتها جراحياً لكن لا يتم التخلص من الفيروس. إذا لم يتم التخلص منه يمكن أن يكبر حجمه ويصبح من الصعوبة تنظيفه. هناك بعض الأنواع التي تؤدي إلى السرطان.
- **التهاب الكبد البائي (Hepatitis - B):** مرض معدي للغاية، يصيب الإنسان من خلال الاتصال المباشر بدم شخص مصاب أو بواسطة الاتصال الجنسي أو استخدام الأبر الملوثة من شخص مصاب بالتهاب الكبد البائي ولا ينتشر المرض من خلال الطعام أو الماء أو الاتصال العرضي. وتشمل أعراضه فقدان الشهية، الضعف، الغثيان، القيء، ألم في المعدة، واصفرار البشرة أو بياض العين. وجميع هذه المؤشرات تؤدي إلى تلف الكبد. لا يمكن الشفاء منه لكن هناك مطعوم للوقاية من الإصابة به. بعض المصابين لا يُشَفون كلياً لكنهم يبقون حاملين للمرض طيلة حياتهم. وفي مرحلة متقدمة يمكن أن يتطور إلى سرطان الكبد.

1. شجع/ي المجموعة على طرح الأسئلة. في نهاية المناقشة التأكيد على الوقاية من الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.
2. تلخيص للنشاط أكد/ي أنه ليس من الضروري معرفة معلومات مفصلة عن الأمراض المنقولة جنسياً لكن من المهم حماية أنفسهم وتذكر 5 دروس رئيسية:
 - أ. الجنس غير الآمن مع شخص مصاب بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، وليس من الممكن دائماً معرفة ما إذا كان الشخص مصاب أم لا.
 - ب. كن على علم بأن الشخص المصاب بأحد الأمراض المنقولة جنسياً قد لا تظهر الأعراض عليه، وينبغي إجراء الفحوصات بانتظام للتأكد من ذلك.
 - ج. إذا لاحظ الشخص أي تغييرات قد تدل على الإصابة بأحد الأمراض المنقولة جنسياً، يجب مراجعة الطبيب فوراً للعلاج. الأمراض المنقولة جنسياً لا تشفى من تلقاء نفسها، بل تزداد سوءاً.
 - د. العلاقات الجنسية الآمنة هي أفضل وسيلة لمنع الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي. استخدام الواقي الذكري في كل مرة يمكن أن تخفف بشكل كبير خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي.
 - هـ. في حال وجود أي أعراض الأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي ينبغي للإنسان (كتابة هذه المعلومات على ورق قلاب):

- التماس العلاج الطبي فوراً
- اعلام الزوج/ة

- تشجيع الزوج/ة لإجراء الفحص
 - الامتناع عن الاتصال الجنسي أثناء فترة المعالجة
3. وفر/ي المعلومات حول الأمراض المنقولة جنسيا والخدمات المتاحة في هذا المجال للشباب/اب.

نشاط جماعي

(10 دقائق)



1. قسم/ي المشاركين/ات إلى مجموعتين وإشرح/ي قواعد المسابقة. الفريق الذي يجيب بشكل صحيح فإنه يحصل على نقطة. الفريق الذي يحصل على أكثر النقاط يفوز في النهاية.

أ	كيف يمكن أن تنتقل الأمراض المنقولة جنسيا	الإتصال الجنسي
ب	ما هو أكثر سلوك خطر لإنتقال الأمراض المنقولة جنسيا	العلاقات الجنسية غير الآمنة
ج	هل صحيح أن ثلثي الأشخاص الذين أصيبوا بالعدوى لأحد الأمراض المنقولة جنسيا قبل سن 25 سنة	نعم
د	ما هي أهم ضمانات (100%) فعالة لمنع الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا	العفة
ذ	ما هي «الحماية المزدوجة»	الحماية من الحمل غير المرغوب فيه والحماية من الأمراض المنقولة جنسيا /فيروس نقص المناعة البشرية من خلال: العفة، وفي حالة ممارسة الجنس استخدام الواقي الذكري.
ر	ما هو النوع الذي لا يمكن علاجه من الأمراض المنقولة جنسيا	الفيروسية مثل فيروس نقص المناعة البشرية، والتهاب الكبد البائي
ز	ما هي المهارات التي يمكن أن تساعد الشخص لتجنب العدوى المنقولة جنسيا؟	العفة؛ نقول "لا" لممارسة الجنس غير الآمن؛ استخدام الواقي الذكري؛ اتخاذ قرارات واعية؛ إجراء الفحوصات الدورية

2. هنئ الفريق الفائز. ولخص/ي أن الامتناع عن ممارسة الجنس (العفة) واتباع السلوك الجنسي الآمن هو الحماية الأكيدة للشباب/ات من الأمراض المنقولة جنسيا.

تطبيق فردي

(5 دقائق)



شجع/ي المشاركين/ات على التفكير في المخاطر التي يتعرضون لها وتسبب انتقال الأمراض المنقولة جنسيا. لمساعدتهم/ن، أطلب/ي منهم/ن كل على انفراد أن يختار أحد الخيارات الثلاثة التالية «خطرة»، «ليست خطرة» أو «غير متأكد» بحسب ما يعتقدون.

- العلاقات غير الآمنة.
- عدم استخدام الواقي الذكري.
- العفة.

الأمراض المنقولة جنسياً

3. بعد بضع دقائق، إشرح/ي للمشاركين/ات أن هناك سلوكيات محفوفة بالمخاطر مثل ممارسة الجنس غير الآمن، وتعدد الشركاء في العلاقة الجنسية وتعاطي الكحول والمخدرات. ويجب رفض مثل هذه الممارسات بقول «لا» في حال التعرض لمثل هذه المواقف على الرغم من أن مثل هذه المواقف صعب الحدوث. يجب إن نتجنب كل ما يعرضنا لخطر الأمراض المنقولة جنسياً دون أن ندري.

الأمراض المنقولة جنسياً

الجلسة السابعة

فيروس فقدان المناعة المكتسبة (الإيدز) أو السيدا

الأهداف التدريبية للجلسة

في نهاية الجلسة، سيتمكن المشاركون والمشاركون من:

- التعرف على خطورة انتقال العدوى بفيروس نقص المناعة
- التعرف على طرق انتقال فيروس نقص المناعة
- فهم تطور المرض
- فهم كيفية الوقاية من فيروس نقص المناعة
- التمكين من مهارات التفاوض والحزم في اتخاذ القرارات

لمحة عامة عن الجلسة التدريبية:

- شرح كيفية انتقال فيروس نقص المناعة البشرية.
- مناقشة الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية.
- مناقشة السلوكيات المحفوفة بالمخاطر لعدوى فيروس الإيدز.
- ممارسة مهارات الرفض ومهارات التفاوض.
- تقييم خطورة العدوى للفرد بفيروس نقص المناعة البشرية.

المواد اللازمة:

- وسائل بصرية: أوراق، لوح قلاب ودفتري، أقلام تخطيط (ألوان مختلفة)
- كيس واحد لكل مشارك/ة مكون من 30 حبة حلوى ملونة أو أحجار. أو يمكن استخدام المكسرات أو الفاكهة المجففة، أو أوراق مطوية مكتوب عليها «إيجابي» فيروس نقص المناعة البشرية و«سلبي» فيروس نقص المناعة البشرية. بطاقة واحدة صغيرة وقلم رصاص لكل شخص.
- منشورات حول فيروس نقص المناعة البشرية للشباب
- معلومات عن الجهات التي تقدم الاستشارات، الخط الساخن لدى وزارة الصحة ومراكز الفحص، إضافة رقم هاتف الخط الساخن.
- بطاقة حالة
- استبيان «مخاطر فيروس نقص المناعة البشرية»

المهام المطلوب استكمالها قبل مباشرة الجلسة التدريبية:

- لإثارة الاهتمام في الموضوع: في اثنين من أكياس الحلوى ضع/ي من 10-15 حبة من الحلوى التي لونها أخضر (أو على قطعة ورق أكتب فيروس نقص المناعة البشرية «إيجابي» ولقها على شكل كرة) علم الجزء السفلي من الكيسين بعلامة X. لا تضع قطع من الحلوى التي لونها أخضر (أو فيروس نقص المناعة البشرية «إيجابي») في الأكياس الأخرى. أعد/ي بطاقة صغيرة لكل من المشاركين/ات. علم على ثلاثة من هذه البطاقات مع حرف «جيم»، وإترك/ي الباقي من البطاقات فارغة.
- المعلومات المراد مشاركتها: إجمع معلومات محلية عن الجهات التي تقدم خدمات ومشورة وفحوصات بخصوص الإيدز.
- لنشاط المجموعة: أعد/ي جمل للمسابقة.

فيروس فقدان المناعة المكتسبة (الإيدز) أو السيدا

فيروس فقدان المناعة المكتسبة (الإيدز) أو السيدا

مشروع التخطيط للحياة
Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

متطلبات المهارة أو الجلسة التدريبية:

- القيم الشخصية
- التغيرات الفسيولوجية والنفسية في مرحلة المراهقة
- الجهاز التناسلي للذكر والأنثى
- الزواج المبكر
- وسائل تنظيم الأسرة الحديثة
- الأمراض المنقولة جنسيا
- مهارات الرفض
- مهارات اتخاذ القرار

مدة الجلسة التدريبية:

60 دقيقة



خطة الجلسة التدريبية:

لإثارة الإهتمام بالموضوع
عرض (15 دقائق)



1. أعد/ي أكياس الحلوى ولكن دون الشرح للمجموعة.
2. إعط/ي كل شخص كيس، وبطاقة صغيرة وقلم رصاص.
3. أطلب/ي من المجموعة المشي في كافة أنحاء الغرفة وتبادل الحلويات مع أشخاص آخرين في المجموعة اذا كنت ترغب بذلك. وضح/ي أنه يمكن تبادل الحلوى فيما بينهم إذا كانوا يريدون ذلك أو إذا كانوا لا يريدون ذلك، ولكن إذا كانوا يريدون يجب عليهم الحصول على توقيع من تبادلوا معهم على بطاقتهم. وأكد/ي لهم عدم أكل الحلويات بعد!
4. بعد حوالي 5 دقائق أطلب/ي من المجموعة العودة إلى مقاعدهم. إبحث/ي عن الذي يملك أكثر عدد من التوقيعات على بطاقتهم. وضح أن هذه الحلوى في لعبة التبادل مع شخص يعني ممارسة الجنس أو نقل دم. الأشخاص الذين اختاروا عدم تبادل الحلويات ولا يوجد توقيعات على بطاقتهم يعني أنهم امتنعوا عن ممارسة الجنس.
5. أخبر/ي المجموعة أن هناك اثنين منهم يوجد علامة على أسفل الكيس الذي بحوزتهم. أطلب/ي منهم الوقوف. وضح/ي أن هذين الشخصين هما الوحيدان الذين معهم الحلويات التي لونها أخضر وفي هذه الحالة أنها تمثل الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية بالفيروس.
6. اسأل/ي الآن هل هناك أشخاص آخرين معهم حلويات لونها أخضر، أطلب منهم الوقوف. إشرح/ي أنهم بسبب تبادل الحلويات مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أصبحوا أيضا حاملين بفيروس نقص المناعة البشرية.
7. بعد ذلك أطلب/ي من الذين لا يزالون جالسين لكن هناك توقيع من قبل الحاملين الحلويات الخضراء (الوقوف) على بطاقتهم. أخبرهم أنه يمكن أيضا أن يصابوا بفيروس نقص المناعة البشرية، لكن الآن لم يصابوا.

8. إذا كان أي شخص لديه جيم على بطاقته يمكنهم الجلوس. حيث جيم يعني أنهم استخدموا الواقي الذكري ومحميون من الإصابة بالفيروس.
9. أكد/ي على سرعة انتشار الفيروس بين أفراد المجتمع.
10. الآن وبعد انتهاء اللعبة. ذكر/ي الجميع أنه لم يكن سوى لعبة وأنه الفيروس قد تم «إزالته».
- إسأل/ي كل مشارك/ة عن شعوره باللعبة بإيجاز.
11. يمكن أن تشمل أسئلة المناقشة ما يلي:

- كيف أصيب العديد من المشاركين/ات بنهاية اللعبة؟ وكيف يشعرون؟
- هل أختار أي من المشاركين/ات عدم تبادل الحلويات وإذا كان الأمر كذلك، كيف كان شعورك؟ كيف كانت ردة فعل الآخرين في قرارك بعدم مشاركتك الحلويات معهم؟
- ما هو شعور الأشخاص الذين لم يصابوا بالفيروس؟

المعلومات المراد مشاركتها

مداخلة للمدرب/ة ونشاط المجموعة (25 دقيقة)



1. إشرح/ي للمجموعة أنه سيتم مناقشة فيروس نقص المناعة البشرية /الإيدز خلال الجلسة.
2. قدم/ي لهم ما يلي عن فيروس نقص المناعة البشرية والإيدز:

- فيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز): هو الفيروس الذي يعيش داخل الإنسان ويهاجم جهازهم المناعي. الإيدز تعني انطلاق ملازمة فقدان المناعة المكتسبة. الإيدز هو المرض الذي يحدث لشخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية الناجم عن إصابة جهاز المناعة وإنهيار وسائل مهاجمته للأمراض وإضعافه من أن يحارب العدوى التي تسمى «الانتهازية».
- يتواجد فيروس نقص المناعة البشرية بأعداد كبيرة في الإفرازات الجنسية والدم وحليب الثدي.
- ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية في ثلاث طرق:
 - من خلال النشاط الجنسي دون وقاية مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية. وعبر انتقال الأمراض الجنسية الناجمة عن الإتصال الجنسي، حيث يسهل في هذه الحالة انتقال الفيروس أو انتشاره.
 - من خلال نقل دم المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية إلى الأوصاء أو تسربه إليهم، وكذلك من خلال تقاسم الإبر، أو عن طريق نقل الدم من الدم الملوث.
 - عبر انتقاله من الأم إلى جنينها أو مولودها الحديث.
- حين يدخل الفيروس للجسم فإنه يقوم بتدمير جهاز المناعة عن طريق مهاجمة خلايا «T»، عندها تقوم الخلايا التالفة باستنساخ فيروس الإيدز الذي يواصل مهاجمته للخلايا «T» حتى يقضي عليها، وهو ما يعني أن خلايا الإيدز تشل جهاز المناعة، وبالتالي لا يستطيع الجسم حماية نفسه من الفيروس والأمراض والجراثيم الانتهازية، وقد تستغرق هذه التحولات عدة سنوات. لا يشعر كثير من المصابين بداء فقدان المناعة المكتسبة أنهم مصابون به ما داموا يتمتعون بصحة جيدة، وقد لا تظهر أعراض هذا الداء إلا بعد انقضاء سنوات على الإصابة بالإيدز حين يقع أحدهم فريسة أحد الأمراض الاعتيادية مثل الإلتهاب الرئوي ويعجز الجسم عن مقاومتها.
- النساء معرضات للإصابة أكثر من الرجال لأسباب بيولوجية.
- لتأكيد الإصابة بالعدوى من عدمها، ينصح بإجراء فحص مخبري، وفي حال كانت النتيجة إيجابية يجب على المصاب أن يعي ويعرف ما عليه القيام به للتعايش مع المرض.

فيروس فقدان المناعة المكتسبة (الإيدز) أو السيدا

فيروس فقدان المناعة المكتسبة (الإيدز) أو السيدا

- السيدا لا علاج له، لكن هناك أدوية تساعد المصاب بها على العيش بصحة حسنة، وتمكنه من العمل وتمديد فترة حياته
- 3. بعد العرض، أطلب/ي من المشاركين/ات الإجابة على كيفية الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية. كتابة ردودهم على ورقة القلاب. إضافة التالي إلى القائمة: كيف نتجنب الإصابة بفيروس فقدان المناعة المكتسبة:
 - الإمتناع عن كل أشكال الاتصال الجنسي.
 - استعمال الواقي الذكري بطريقة صحيحة عند كل ممارسة جنسية.
 - الإمتناع عن تعاطي المخدرات، لا سيما عن طريق الحقن عبر الوريد.
 - الإمتناع عن استعمال الحقن الوريدية التي استعملها شخص آخر.
 - الإمتناع عن الوشم أو استخدام شفرات شخص مصاب أو غيرها من الوسائل غير المعقمة.
 - تجنب لمس دم غيرك مباشرة مع ضرورة استعمال القفازات الواقية.
 - على الحوامل المصابات بالإيدز أن يتخذن الاحتياطات اللازمة للحيلولة دون إصابة أطفالهن الرضع بالفيروس.

نشاط المجموعة (مجموعات صغيرة 15 دقائق)



1. قسم/ي المشاركين/ات إلى مجموعتين، ثم حدد السلوكيات التي عليهم أن يحددوا موقفهم منها: هل هي سلوكيات خطيرة، أم يمكن أن تشكل خطورة، أم أنها غير خطيرة فيما يتعلق بانتقال العدوى بالإيدز عن طريق الاتصال الجنسي. أعط/ي كل مجموعة دورها لتقديم إجاباتها، وامنحها 30 ثانية لاتخاذ قرارها، والفوز يكون من نصيب المجموعة التي تقدم أكبر عدد من الإجابات الصحيحة.

2. إبدأ مع مجموعة، ثم واصل مع بقية المجموعات.

أ	تبادل حقن المخدرات	خطر
ب	التقبيل	يمكن أن تكون هناك خطورة
ج	نقل الدم من شخص مصاب لآخر	خطر
د	الاتصال الجنسي بدون واقي ذكري	خطر
هـ	الامتناع عن الاتصال الجنسي (العفة)	لا وجود لأي خطر
و	مصافحة شخص مصاب بالإيدز	لا وجود لأي خطر
ز	احتضان مصاب بالإيدز	لا وجود لأي خطر
ح	تبادل الحقن المستعملة في ثقب الأذنين	خطر
ط	مصافحة شخص مصاب بالإيدز إلى المدرسة	لا وجود لأي خطر

3. هنئ الفريق الفائز. اختتم/ي التمرين بالتشديد على أن الامتناع عن ممارسة الجنس (العفة) والسلوك الجنسي الآمن، وتجنب تعاطي المخدرات من شأنها أن تحمي الشباب من الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشرية /الإيدز.

4. تم إنشاء مركز المشورة والفحص الطوعي والخط الساخن في وزارة الصحة حيث يتم تقديم خدمات لكافة فئات المجتمع بخصوصية وسرية تامة. وتقدم للمستفيدين جلسات إرشادية فردية وجماعية، وجلسات أسرية وزيارات منزلية.

مشروع التخطيط للحياة

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

نشاط فردي
تطبيق فردي (5 دقائق)



1. أطلب/ي من كل مشارك/ة على حدى أن يفكر في ثلاثة ممارسات تحمي الشباب من الإيدز.
2. اسأل/ي من يريد في المشاركة بالإجابة.
3. شجع/ي المشاركين/ات على الحديث عن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية مع أسرهم وأصدقائهم.

فيروس
فقدان
المناعة
المكتسبة
(الإيدز) أو
السيدا

الجلسة الثامنة
أدوار النوع الاجتماعي (الجنـدر)

الأهداف التدريبية للجلسة

في نهاية الجلسة، سيتمكن المشاركون والمشاركات من:

- ربط قيمهم الشخصية بموقفهم تجاه الآخر (ذكر أو أنثى)
- التعرف على الفرق ما بين الجنس والنوع الاجتماعي (الجندر)
- التعرف على أدوار النوع الاجتماعي
- إدراك الصور النمطية المرتبطة بالنوع الاجتماعي واستغلال القوة
- كيفية تأثير الدور الاجتماعي على سلوك الفرد (ذكر وأنثى)

لمحة عامة عن الجلسة التدريبية:

- اكتشاف قيم ومواقف المشاركين والمشاركات فيما يتعلق بالنوع الاجتماعي
- ما المقصود بالجنس والنوع الاجتماعي
- ما هي أدوار النوع الاجتماعي
- مناقشة اختلال توازن القوى بين الرجل والمرأة
- بحث ومناقشة الصور النمطية في المجتمع
- مناقشة تأثير النوع الاجتماعي على العلاقات بين المرأة والرجل وخياراتهم في الحياة

المواد اللازمة:

- وسائل بصرية: أوراق، لوح قلاب ودفتر، أقلام تخطيط (ألوان مختلفة)

المهام المطلوب استكمالها قبل مباشرة الجلسة التدريبية:

- لإثارة الاهتمام بالموضوع: جهز/ي أربعة بطاقات أكتب/ي على إحداها «أوافق»، والثانية «لا أوافق» والثالثة «أوافق بشدة»، والرابعة «لا أوافق بشدة». ضع/ي كل بطاقة على زاوية من غرفة التدريب لترك مساحة كافية بين البطاقات المعلقة. اختر/ي ثلاثة جمل من اللائحة المرفقة والتي تعكس الصور النمطية المتعلقة بالنوع الاجتماعي والشائعة في المجتمع.
- لنشاط المجموعة: أعد/ي أربعة لوائح على ورق قلاب وأكتب/ي على الأولى «أفضل خمسة أشياء متعلقة بالرجل» والثانية «أفضل خمسة أشياء متعلقة بالمرأة»، والثالثة «أسوأ خمسة أشياء متعلقة بالرجل» والرابعة «أسوأ خمسة أشياء متعلقة بالمرأة»

متطلبات المهارة أو الجلسة التدريبية:

- القيم الشخصية
- التغيرات الفسيولوجية والنفسية في فترة المراهقة
- الجهاز التناسلي للذكر والأنثى

أدوار النوع الاجتماعي (الجندر)

أدوار النوع الاجتماعي (الجندر)

- الزواج والحمل المبكر
- تنظيم الأسرة
- الأمراض المنقولة جنسيا
- فيروس فقدان المناعة «الإيدز»

مدة الجلسة التدريبية:

60 دقيقة



خطة الجلسة التدريبية:

لاثارة الإهتمام بالموضوع (10 دقائق)



1. وضح/ي للمشاركين والمشاركات أن هذا النشاط سيمنحهم فرصة لفهم عام لقيمهم وموقفهم تجاه الجنس الآخر. ذكر/ي المجموعة بأن كل فرد له الحق في إبداء رأيه، وأن هذا الرأي لن يُنظر إليه من زاوية كونه جيدا أو سيئا في حد ذاته.
2. إقرأ/ي بصوت عال الجملة الأولى، ثم اطلب/ي من المشاركين والمشاركات الوقوف بالقرب من البطاقة التي تعبر بدقة أكبر عن وجهة نظرهم (أوافق، لا أوافق، أوافق بشدة، لا أوافق بشدة). عندما يتخذ الجميع قراراتهم/ن، اسأل/ي المشاركين/ات ماهي الأسس التي اتبعوها لاتخاذ القرار، ثم واصل/ي العمل بالطريقة نفسها مع باقي المجموعات. (أختر 3 جمل من الجمل التالية)

 - من الأفضل أن أكون شاب لا أن أكون فتاة
 - من حق الزوج أن يتزوج أكثر من زوجة في نفس الوقت
 - يجب على الزوجين الإستمرار في الإنجاب حتى يأتي الولد
 - النساء يتحملن مسؤولية تربية الأطفال أفضل من الرجل
 - تنظيم الأسرة مسؤولية الزوجة
 - أستطيع الخروج والعودة للمنزل متى أشاء لكن شقيقتي لا يمكنها ذلك.
 - المرأة قادرة على العمل في كافة المجالات
 - الرجال أكثر ذكاء من النساء
 - الأولاد أشطر من البنات في مادة الرياضات

3. اسأل/ي المشاركين والمشاركات هل يجدون صعوبة في تكوين رأي بخصوص النقاط المذكورة أعلاه. إذا كان الأمر كذلك، فليحددوا فيما يجدون صعوبة في تكوين رأي خاص بهم مع بيان الأسباب.

مشروع التخطيط للحياة

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

خاص بالمدرّب: إذا أعرب المشاركون والمشاركات عن رأي جماعي بخصوص أي عنصر من العناصر أعلاه، قم بلعب دور المدافع عن الرأي المعاكس لرغبتهم.



المعلومات المراد مشاركتها

عمل مجموعات صغيرة (15 دقيقة)



1. قسم/ي المشاركين/ات إلى أربعة مجموعات، وأعط/ي كل مجموعتين السيناريو التالي.

2. اطلب/ي من المشاركين/ات مناقشة السيناريو المعروض عليهم، والبحث عن حل للمشكلة التي يتضمنها. ذكر/ي المشاركين/ات أن كل مجموعة ستقوم بعرض السيناريو المعروض عليها والحل الذي تقترحه بخصوصه في نهاية النشاط، (واطلب/ي من المجموعات أن تقوم باختيار منسق ومقرر وشخص لضبط الوقت).

أدوار النوع الاجتماعي (الجندر)

- السيناريو الأول: سناء طالبة في مرحلة الثانوية ومنذ أن كانت في سن العاشرة من عمرها كانت ترغب في استكمال دراستها في الهندسة الميكانيك في الجامعة. سمعت من صديقاتها أن معظم من يدرس في كلية الهندسة تخصص الميكانيك هم من الشباب وهناك قلة من الفتيات وفي بعض الأحيان يكون هناك فتاة واحدة في الفصل. بدأت سناء بالقلق لأن إخوتها يرفضون أن تتحدث إلى الشباب وهي غير معتادة على ذلك ولا ترغب أن تبقى وحيدة في التخصص خلال الحياة الجامعية. ما الذي يمكنها أن تفعله؟
- السيناريو الثاني: منذ أن كان سمير صغيرا كان أهله يميزون بينه وبين شقيقته ليلي وكانوا يقولون له أن شقيقته ضعيفة وسريعة البكاء وأنه قوي لا يبكي وسوف يصبح رجل العائلة. ليلي تبقى طوال الوقت في المنزل حيث يمنحها أهلها من الخروج، وتبقى تدرس وتلعب بالعرائس. أما سمير فيقضي كل الوقت خارج البيت يلعب مع أصدقائه ويعود متى يشاء بالرغم من عدم موافقة والديه، وكان يغضب كثيرا إذا حدث وأن شاهد ليلي قد خرجت من البيت بالرغم من موافقة أمها على ذلك. كانت دائما تقوم بالأعمال المنزلية وعلى خدمته عندما يحتاج إلى غرض ما. الآن ليلي وسمير في نهاية المرحلة الثانوية حيث رسب وأصبح مع ليلي في الصف. ليلي تريد إكمال تعليمها إلا أن والدها أخبرها أنه لا يستطيع الصرف عليهما في الجامعة وسيطلب ذلك عدم إكمالها تعليمها مقابل إعطاء الفرصة لسمير، بالرغم من أن سمير قد رسب وغير معني بالجامعة. ماذا يمكن لسمير أن يفعل وماذا يمكن ليلي أن تفعله؟

خاص بالمدرّب: تأكد من أن كل مجموعة قد ناقشت جميع الخيارات المطروحة أمام الحالة.



مداخلة المدرّب/ة وتطبيق عمل المجموعة الكبيرة (15 دقائق)



1. اكتب/ي كلمة «الجنس» على اللوح القلاب ثم اطلب/ي من المشاركين/ات أن يوضحوا ما تعنيه مع تدوين إجاباتهم.
2. بين/ي للمشاركين/ات أن كلمة «الجنس» تحمل أكثر من معنى، إذ قد تستخدم لوصف العلاقات الجنسية، أو للتعبير عن الفروق البيولوجية بين المرأة والرجل، علما بأن الفوارق بين الجنسين تتعلق بالتكوين الفسيولوجي لكل من النساء والرجال.
3. إلى جانب الكلمة الأولى (الجنس)، اكتب/ي كلمة «النوع الاجتماعي (الجندر)» (ذكور/إناث)، واسأل/ي المشاركين/ات عن فهمهم/ان لها مع تدوين إجاباتهم/ان.
4. بين/ي للمشاركين/ات أن الجنس (ذكور/إناث) مرتبط بمميزات جنسية ثابتة غير قابلة للتغيير، أعضاء بيولوجية يولد بها الشخص. مثل:
 - النساء يمكن أن يحملن
 - النساء يرضعن أطفالهن
 - الرجال يتميزون بغزارة شعر الوجه

أدوار النوع الاجتماعي (الجندر)

5. اشرح/ي أن النوع الاجتماعي مرتبط بالظروف الاقتصادية والاجتماعية والسياسية والثقافية والفرص المتعلقة بكون أحدنا امرأة أو رجل. إن التعريفات الاجتماعية عما يعنيه كون أحدنا امرأة أو رجل تختلف باختلاف الثقافات، وتتطور مع مرور الزمن. مثل:

- الأولاد لا يكونون

- الفتيات أفضل في الأعمال المنزلية من تنظيف وطهي.

6. اشرح/ي للمشاركين/ات أن الأدوار التي يقوم بها كل من الرجل والمرأة في المجتمع تسمى أدوار النوع الاجتماعي. بعض هذه الأدوار ينظر إليها انطلاقاً من الإعتبارات والخصائص (التشريحية أو الفسيولوجية). على سبيل المثال: النساء وحدهن يصبحن حوامل. بينما هناك أدوار أخرى مبنية على ما يستطيع الرجال والنساء القيام به أو عدم القيام به في نظر المجتمع؛ على سبيل المثال يعتقد المجتمع أن النساء أكثر حناناً من الرجال، وبالتالي فهن أكثر أهلية لمزاولة بعض الوظائف مقارنة مع الرجال، كما هو الحال بالنسبة للتمريض.

7. اسأل/ي المشاركين/ات عما إذا سبق لأحدهم أن قال «أنا أتصرف هكذا باعتباري شاب» أو «أتصرف هكذا باعتباري شابة» انطلاقاً من النوع الاجتماعي. قل/ي لهم/ن ستكتشفون ما يعنيه ذلك.

8. أطلب/ي من المشاركين/ات الإجابة على الأسئلة التالية:

- ما الذي يعنيه التصرف بأنك شاب؟

- ما الذي يعنيه التصرف بأنك شابة؟

9. امنح/ي المشاركين/ات خمس دقائق للتفكير وكتابة إجاباتهم على الورق القلاب.

اقتراحات يمكن أن تتضمنها إجاباتهم:

التصرف كرجل	التصرف كإمرأة
الخشونة	السلبية
عدم البكاء	الاعتناء بالأسرة
الصراخ على الناس	أن تكوني ذكية لكن في حدود
عدم إظهار العاطفة	هادئة
العناية بالآخرين	الإستماع إلى الآخرين
أن لا تتراجع	تكوني ربة منزل

10. اسأل/ي المشاركين/ات:

- هل هذه الطريقة في تصنيف تصرفات الرجال والنساء قائمة على تحديدات منطقية؟ لماذا؟

- كيف يمكن للأعراف الاجتماعية والعادات والتقاليد والتوقعات إلى أن «التصرف مثل المرأة» و أن «التصرف مثل الرجل» يكون لها أثر سلبي على المرأة وعلى السلوك الجنسي للرجل وبالتالي على الصحة الإنجابية؟

- الإجابات الممكنة:

- المزيد من السلوك العدواني والاستبدادي من قبل الرجل وزيادة انقياد المرأة للرجل.

- خطر العنف الجنسي (الاغتصاب والاعتداء والتحرش)

- خطر حدوث الحمل غير المرغوب فيه

- خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة البشرية

- هل من الممكن تجاوز وتغيير دور كل من الجنسين؟

- هل ثمة فرق في القوة بين الرجل والمرأة؟ من لديه القوة الأكبر؟ أيهما يتمتع بنفوذ أكبر؟ وما تأثير ذلك في المجتمع؟

نشاط / عمل المجموعات

(نشاط المجموعات الصغيره 15 دقيقة)



أدوار النوع الاجتماعي (الجندر)

1. أطلب/ي من الجميع العودة إلى المجموعة (التي تم تقسيمهم سابقا إلى 4 مجموعات)
2. أعط/ي المجموعة الأولى ورقة القلاب التي كتبَ عليها «خمس سلبيات عند الرجال»، والمجموعة الثانية ورقة أخرى كتب عليها «الإيجابيات الخمس عند الرجال»؛ وأعط/ي المجموعة الثالثة الورقة التي كتب عليها «خمس سلبيات عند النساء» والمجموعة الرابعة ورقة أخرى كتب عليها «الإيجابيات الخمس عند النساء». أخبر/ي أن كل مجموعة معها 6 دقائق للعمل.
3. اطلب/ي من كل مجموعة عرض أجوبتها على الجميع.
4. اكتب/ي بخط عريض عبارة «الصورة النمطية» على ورق قلاب. ذكر/ي المشاركين/ات بأن الصورة النمطية هي «سمة أو فكرة تقليدية». راجع/ي قوائم المشاركين/ات لمعرفة ما إذا كانوا قد ذكروا أو ناقشوا السؤال التالي: أي السمات المدرجة بحق الرجل والمرأة تعتبر صورة نمطية؟
5. بعد تحديد الصور النمطية، اطرح الأسئلة التالية:
 - كيف يكون لهذه الصور النمطية أن تؤثر سلبيا على العلاقة بين الرجل والمرأة؟ (اقتراح: نظرة غير احترام (استهزاء) لرجل يقوم بعمل مرتبط بالنساء، أو لا توجد ثقة في امرأة تعمل سائقة لسيارة أجرة.
 - كيف يمكن للعائلة والمجتمع والعادات والتقاليد أو السلوكيات على دعم وتأييد هذه الصور النمطية؟
6. لخص/ي الجلسة وسلط/ي الضوء على النقاط التالية:
 - تعاني الكثير من العلاقات بسبب التوقعات المسبقة بناء على أدوار النوع الاجتماعي.
 - من السهل التأثر بالصورة النمطية، غير أن الناس (رجال ونساء) ينبغي لهم أن يتحدثوا عما ينتظره بعضهم من بعض، ولا سيما فيما يتعلق بموضوع العلاقات بين الرجال والنساء، وإلا يقتصر حديثهم عما يتوقعه الآخرون منهم.

تطبيق فردي

(5 دقائق)



1. اسأل/ي المشاركين/ات إذا كان عندك ولد/بنت ما هي النصيحة التي تعطيها للولد بخصوص المساواة بين الجنسين؟ وما هي النصيحة التي تعطيها للبنت لتساعدتها على مقاومة المعاملة غير المنصفة.
2. أطلب/ي من المشاركين/ات المشاركة في هذه النصائح



الجلسة التاسعة

العنف المبني على النوع الاجتماعي

الأهداف التدريبية للجلسة

في نهاية الجلسة، سيتمكن المشاركون والمشاركات من:

- التعرف على الأشكال المختلفة للعنف
- فهم العنف القائم على النوع الاجتماعي
- إدراك عواقب العنف
- تعلم ما ينبغي القيام به لتجنب العنف

لمحة عامة عن الجلسة التدريبية:

- مناقشة الأشكال المختلفة للعنف.
- شرح أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي.
- مناقشة عواقب العنف على الصحة والتعليم وفرص العمل للشباب والشابات
- شرح وتوضيح أسباب العنف.
- تحديد ما يمكن عمله لمنع العنف والجهات التي يمكن اللجوء إليها للحصول على المساعدة في حالة التعرض للعنف.
- مناقشة سيناريوهات مختلفة من العنف
- مناقشة ما ينبغي فعله لتجنب التعرض للعنف

المواد اللازمة:

- وسائل بصرية: أوراق، لوح قلاب ودفتر، أقلام تخطيط (ألوان مختلفة)
- لوحة أشكال العنف

المهام المطلوب استكمالها قبل مباشرة الجلسة التدريبية:

- إثارة الاهتمام في الموضوع وأنشطة المجموعة: حضر تعريفا للعنف وأشكاله. المعلومات المراد مشاركتها: حضر المواضيع التي سيتم مناقشتها مع المجموعة.
- معلومات عن برنامج مؤسسة نهر الأردن بخصوص العنف ومعلومات عن إدارة حماية الأسرة.
- لنشاط المجموعات الصغيرة: إعداد الثلاثة مواقف للمناقشة.

متطلبات المهارة أو الجلسة التدريبية:

- أدوار النوع الاجتماعي
- إدارة الضغوطات
- مهارات إدارة الإنفعالات القوية
- مهارات الإستجابة لمواقف ضغوطات اجتماعية

العنف المبنى على النوع الاجتماعي



العنف المبنى على النوع الاجتماعي

خطة الجلسة التدريبية:

لإثارة الإهتمام بالموضوع

عرض (15 دقائق)



1. قسم/ي المشاركين/ات إلى ثلاثة مجموعات. وإشرح/ي أن هذه الجلسة سيتم فيها مناقشة موضوع العنف.
2. أعط/ي كل مجموعة أحد أشكال العنف، المجموعة الأولى العنف الجسدي، المجموعة الثانية العنف النفسي، المجموعة الثالثة العنف الجنسي. واطلب/ي من كل مجموعة أن تفكر في أمثلة لهذا الشكل من العنف. ينبغي على كل مجموعة كتابة ردودهم على الورق القلاب. قد تشمل إجاباتهم على ما يلي:

العنف الجسدي	العنف النفسي	العنف الجنسي
• التقييد • توجيه لكمة /الضرب • إحتجاز • توجيه ركلة /الرفس • الضرب • الدفع • رمي بغرض ما • الحرق • أي شيء يمكن أن يسبب الأذى الجسدي • البلطجة	• إطلاق • التهديدات • الإغابة • الترهيب • الإذلال • التجاهل • الكلام اللاذع • الشتم • التخويف	• يمكن أن يكون جسدي أو نفسي • الإغتصاب (ممارسة الجنس دون موافقة أو العجز) • استخدام القوة أو الترهيب لممارسة الجنس • استخدام أي شكل من اللمس غير المرغوب به • التحرش الجنسي والإهانة والإذلال • جذب الانتباه على أساس الجنس أو الملبس أو المظهر • التعامل على أساس أن الجنس الآخر مجرد غرض/جسد

3. أطلب/ي من كل مجموعة عرض نتائجها ونقاش:

- هل هناك أمثلة عن العنف لم يوافق عليها كل مجموعتك الصغيرة وكان هناك اختلاف حولها؟ على سبيل المثال، الحالات التي تعتبرها نوع من العنف النفسي وشخص آخر في المجموعة اعتبرها «طبيعية»؟
- أين يحدث معظم العنف؟
- ما تأثير العنف على تجربتكم في المدرسة؟
- كيف أثر العنف على قابليتك للتعلم؟ الإستمتاع؟ وعيش فترة الشباب؟
- من هم الأشخاص المعرضون للعنف؟
- ماذا نفعل عندما نشاهد العنف في منازلنا أو أحيائنا ومدارسنا؟
- كيف يختلف شكل العنف ضد الأولاد عن الفتيات؟

المعلومات المراد مشاركتها

مداخلة المدرب/ة وتطبيق عمل المجموعة الكبيرة (15 دقيقة)



1. قدم/ي تعريف العنف:

- يعرف العنف في الإعلان أو المؤتمر العالمي لحقوق الإنسان والذي صدر عنه ما يعرف بإعلان وبرنامج عمل فيينا (1993) الفقرة (38) والذي وقعتة الأمم المتحدة للقضاء على العنف ضد المرأة " بأنه أي فعل عنيف قائم على أساس الجنس ينجم عنه أو يحتمل أن ينجم عنه أذى أو معاناة جسمية أو جنسية أو نفسية للمرأة، بما في ذلك التهديد باقتراف مثل هذا الفعل أو الإكراه أو الحرمان التعسفي من الحرية، سواء أوقع ذلك في الحياة العامة أو الخاصة .

في هذا الإعلان، تم الربط بين العنف والتمييز ضد المرأة، وأن مظاهر العنف تشمل المضايقة الجنسية والاستغلال الجنسي والتمييز القائم على الجنس والتعصب والتطرف وقد جاءت الفقرة كما يلي «يشدد المؤتمر العالمي لحقوق الإنسان بصفة خاصة على أهمية العمل من أجل القضاء على العنف ضد المرأة في الحياة العامة والخاصة والقضاء على جميع أشكال المضايقة الجنسية والاستغلال والاتجار بالمرأة والقضاء على التحيز القائم على الجنس في إقامة العدل وإزالة أي تضارب يمكن أن ينشأ بين حقوق المرأة والآثار الضارة لبعض الممارسات التقليدية أو المتصلة بالعادات والتعصب الثقافي والتطرف الديني».

العنف المبنى على النوع الاجتماعي

2. أكد/ي على أن العنف قد يحدث في أي مكان: الأسرة والمدرسة والشارع ووسائل النقل العام والمطاعم والمنازل والمكاتب وغيرها، كما أن العنف قد يصدر عن شاب أو فتاة. ومن المحتمل أن يكونوا المراهقين والمراهقات ضحايا للعنف من قبل البالغين. وفي 50% من الحالات يحدث العنف بين الناس الذين يعرفون بعضهم البعض مثل الأقارب.

ملاحظة المدرب/ة: يمكن الاستفادة من منشورات مؤسسة نهر الأردن بخصوص العنف وأشكاله.



3. إشرح/ي أشكال العنف الثلاثة (الجسدي، النفسي، الجنسي).
4. أكمل/ي الشرح بأن التحرش الجنسي هو كل سلوك جنسي غير المرغوب فيه، كأن تطلب من شخص خدمات جنسية، أو بتصرفات جسدية أو لفظية ذات الطابع الجنسي إلى شخص آخر ضد إرادته.
5. إشرح/ي «العنف القائم على النوع الاجتماعي» ويعني: العنف القائم على أن الشخص فتاة/ امرأة أو شاب/رجل ويتمثل في كل سلوك بدني وعقلي واجتماعي موجه ضد شخص آخر ويسبب إليه على أساس جنسه.
6. اطلب/ي من المشاركين/ات تحديد بعض أشكال العنف القائم على النوع الاجتماعي.
7. أطلب/ي من المشاركين/ات تحديد مختلف أشكال العنف على أساس النوع الاجتماعي، وفيما يلي بعض أشكال العنف التي ينبغي أن يتم التطرق إليها:

- الاعتداء الجنسي
- الاغتصاب ومحاولة الاغتصاب
- الاتجار بالبشر لأغراض جنسية
- الدعارة
- التحرش الجنسي
- المداخلة الجنسية في المنزل أو في مكان العمل أو المدارس
- العنف المنزلي

العنف المبني على النوع الاجتماعي

- الحبز / الحبس
- العنف العاطفي
- المواد الإباحية
- الزواج المبكر قسريا
- الغلو في المهر
- حرمان النساء والفتيات من حقهن في التعليم والتغذية والملابس والميراث

ملاحظة المدرب/ة: ينبغي تشجيع المشاركين/ات على إبداء آرائهم وتقديم الأمثلة بخصوص أشكال العنف. ومن المهم أيضا أن يوضح أن كل من الرجال والنساء قد يكونوا الهدف من الاعتداء الجنسي، ولكن النساء والفتيات يعانين بصورة أكبر وأكثر.



1. أسأل/ي المشاركين/ات ما هي أسباب العنف وناقشها.
2. أخبر/ي المجموعة بأن العنف المبني على أساس النوع الاجتماعي يمكن أن يحدث للشخص في جميع مراحل الحياة، وفيما يلي ملخص لكل مرحلة:

المرحلة	شكل العنف
الحمل (قبل الولادة)	اختيار جنس الجنين، والضرب أثناء الحمل، والحمل بالإكراه، الاغتصاب
بعد الولادة	الإهمال، والإساءة العاطفية والجسدية، التمييز في الحصول على الغذاء والرعاية الطبية
الطفولة	تشويه الأعضاء التناسلية؛ سفاح المحارم والاستغلال الجنسي؛ التفاوت في الحصول على الغذاء والرعاية الطبية والتعليم
المراهقة	الخطوبة والزواج بالإكراه. الاستغلال الاقتصادي المبني على الجنس، والاعتداء الجنسي في مكان العمل، والاغتصاب والتحرش الجنسي والبلعاء القسري، جرائم الشرف
الإنجابية	إساءة معاملة النساء من قبل الزوج والاغتصاب، وإساءة استعمال المهر، والقتل، والإساءة النفسية والجسدية في مكان العمل، والتحرش الجنسي والاغتصاب والاعتداء على النساء ذوي الإعاقة، جرائم الشرف
الشيخوخة	إساءة معاملة الأرامل، وإساءة معاملة كبار السن
التعرض للمعاقين في أي مرحلة من مراحل عمرهم/ن	

نشاط المجموعة (20 دقيقة)



1. قسم/ي المشاركين/ات إلى ثلاث مجموعات عمل. اطلب/ي من كل مجموعة مناقشة كيف أن العنف يؤثر على الصحة (البدنية والعقلية)، والتعليم وفرص العمل للشباب/ات. عين/ي موضوع واحد لكل مجموعة. الموضوعات هي: (1) إذا تعرضت/ي للعنف، كيف يمكن أن يؤثر على صحتك؟ (2) إذا كنت تواجه العنف في المدرسة، كيف يمكن أن يؤثر على تعليمك؟ (3) إذا واجهت العنف في العمل، كيف سيؤثر على وظيفتك؟ تذكر المشاركين/ات لتحديد شخص ليعرض النتائج، ومسجل لما يتم مناقشته، ومراقب للوقت لكل مجموعة

مشروع التخطيط للحياة
Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

العنف المبنى على النوع الاجتماعي

2. بعد خمس دقائق، إسمح/ي لكل مجموعة بتقديم أفكارهم. ومناقشتها وتلخيص النتائج.
على سبيل المثال: (1) الصحة، (2) التعليم، (3) فرص العمل.

• **مجموعة رقم (1):** إذا تعرضت/ي للعنف، كيف يمكن ان تؤثر على صحتك؟

- الإصابة أو العجز، أو الوفاة
- إصابة الجهاز التناسلي بما في ذلك اضطرابات الدورة الشهرية، مشاكل في الحمل والتهابات
- الإجهاد وحالات الحمل غير المرغوب فيها والإجهاض غير المأمون
- الاكتئاب والغضب والخوف والاستياء وكراهية النفس
- الشعور بالعار، وانعدام الأمن وفقدان القدرة على مواصلة العمل وتنفيذ الأنشطة اليومية
- مشاكل في النوم والأكل
- المرض العقلي واليأس والتفكير بالانتحار

• **مجموعة رقم (2):** إذا تعرضت/ي للعنف في المدرسة، وكيف سيؤثر على تعليمك؟

- الانقطاع والتسرب من الدراسة
- تدني في التحصيل الدراسي
- تدني الاحترام والثقة بالنفس في تحقيق الأهداف
- الخوف والشعور بالعار والعزلة

• **مجموعة رقم (3):** إذا تعرضت/ي للعنف، كيف يؤثر ذلك على عملك؟

- التغيب عن العمل وانخفاض الإنتاجية
- فقدان الوظيفة أو الخوف من الطرد من الوظيفة
- الافتقار إلى احترام الذات والثقة بالنفس

• **تمرين «الصح والخطأ»:** إطلب/ي من الجميع البقاء مع مجموعته. أخبر/ي المشاركين/ات أنه سيتم سؤال كل مجموعة سؤال والإجابة عليه ومن يجمع أكثر نقاط يكون هو الفائز. وفيما يلي الأسئلة:

صح أم خطأ	
خطأ	العنف شيء نادر، نسبة قليلة من النساء تتعرض للعنف
خطأ	العنف يتوقف وحده، لكن بعد فترة من الزمن
صح	العنف موجود بين كل فئات المجتمع من فقراء وأغنياء
خطأ	الضرب ليس بأمر جدي وخطير
خطأ	العنف طبيعي أن يحدث في كل أسرة
خطأ	الضرب غريزة. الرجل العنيف لديه ميل للعنف منذ الولادة
صح	النساء المعنفات هن من جميع الطبقات في المجتمع
صح	ليس هناك أي امرأة تحب أن تكون معنفة. لكن كثير من النساء يتحملن الضرب ولا يتحدثن عنه لأسباب عديدة مثل المحافظة على الأطفال، الخوف من المجتمع، عدم تقبل العائلة للمرأة.
خطأ	الرجل الذي يضرب ليس لديه سيطرة على تصرفاته، هو مريض نفسي وغير قابل للتغيير
صح	خطر التعرض للعنف الجنسي (الاغتصاب والاعتداء) والتحرش يمكن أن يحدث لكل من المرأة والرجل

العنف المبني على النوع الاجتماعي

3. لخص/ي عند حدوث العنف فإنه يؤثر على جميع جوانب الحياة، وربما يكون لها تأثير على المدى الطويل.

4. اشرح/ي أنه من المهم لمعرفة المزيد عن أسباب العنف في معرفة كيفية الوقاية منه وكيفية التعامل معه. اسأل/ي المشاركين/ات ما هي المهارات التي يمكن استخدامها لمنع العنف. وينبغي أن تشمل القائمة: التحكم بالمشاعر، القدرة على حل النزاعات، مهارات التواصل الشخصية الإيجابية، وإدارة الضغوطات، وفهم الإنصاف والمساواة للنوع الاجتماعي.

5. اطلب/ي من المشاركين/ات ما يمكن فعله لتجنب العنف؟ زودهم بالمعلومات حول برنامج مؤسسة نهر الأردن وإدارة حماية الأسرة في التعامل مع حالات العنف.

نشاط فردي (10 دقائق)



1. أطلب/ي من كل مشارك/ة أن يجاب على السؤال التالي على دفتر ملاحظاته: ماذا يمكن أن أفعل لمنع الإساءة والعنف الجسدي والنفسي والجنسي؟

2. اسأل/ي إذا هناك بعض المشاركين/ات في مشاركة ما تم كتابته مع المجموعة، وتأكد/ي بأن جميع الأمور قد تم مناقشتها.

مشروع التخطيط للحياة

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation



الجلسة العاشرة الإيمان

الأهداف التدريبية للجلسة

في نهاية الجلسة، سيتمكن المشاركون والمشاركات من:

- فهم كيف يمكن أن يؤثر تعاطي المخدرات على السلوك
- فهم العواقب من التدخين تناول الكحول وتعاطي المخدرات
- التعرف على الحقائق والمعتقدات الخاطئة عن تعاطي المخدرات
- تطوير المهارات اللازمة لرفض ضغط الأقران، واتخاذ القرار بشأن الإدمان

لمحة عامة عن الجلسة التدريبية:

- مناقشة كيف يؤثر الإدمان على السلوكيات.
- شرح ماذا يعني الإدمان.
- مناقشة آثار الكحول وتعاطي المخدرات.
- البحث عن أسباب لجوء الناس إلى المخدرات والكحول أو التبغ.
- مناقشة كيف يمكن للشباب رفض المخدرات والكحول أو التبغ.
- مناقشة الحقائق والمعتقدات الخاطئة عن الإدمان
- التدريب على مهارات الرفض واتخاذ القرارات.

المواد اللازمة:

- وسائل بصرية: أوراق، لوح قلاب ودفتر، أقلام تخطيط (ألوان مختلفة)
- بطاقات
- معلومات عن إدارة مكافحة المخدرات وبعض المعلومات عن واقع المخدرات في البلد
- لائحة الصح والخطأ عن الإدمان
- سيناريوهات لمجموعات العمل الصغيرة

المهام المطلوب استكمالها قبل مباشرة الجلسة التدريبية:

- لإثارة الإهتمام بالموضوع: اختر قصة تناسب ثقافة البلد
- لعمل المجموعة: إعداد وتحضير مادة الحقائق والمعتقدات الخاطئة؛ إعداد وتحضير سيناريوهات لمجموعات العمل الصغيرة.
- البحث عن الموارد المحلية عن الإدمان، والمواقع على شبكة الإنترنت وأرقام الخط الساخن.
- معلومات عن قسم مكافحة المخدرات في الأمن العام والمهام المنوطة به لمساعدة المدمنين.

متطلبات المهارة أو الجلسة التدريبية:

- الزواج المبكر
- الأمراض المنقولة جنسيا

الإدمان

الإيمان

- الإيدز
- مهارات الرفض
- مهارات اتخاذ القرار
- مهارات إدارة المشاعر القوية
- مهارات التعامل مع الضغوطات الاجتماعية

مدة الجلسة التدريبية:

60 دقيقة



خطة الجلسة التدريبية:

لإثارة الإهتمام بالموضوع
عرض (10 دقائق)



1. أعرض/ي موضوع تعاطي المخدرات وأخبر/ي المشاركين/ات أنك بداية ستشاركهم في القصة التالية:

- كنت أعرف شاب يدعى فوزي، وقد أراد فوزي أن أشارككم قصته. وفيما يلي قصته:
في البداية أحب أن أعرفكم على نفسي، أنا فوزي لقد قضيت طفولة رائعة حيث أننا نساكن في منطقة جميلة وعائلتي كانت تساندني باستمرار. لقد استمتعت في المدرسة وكان تحصيلي التعليمي ممتاز. لقد كنت أحب لعب كرة القدم وكان سقراط وهو لاعب كرة قدم برازيلي في سبعينيات وثمانينات القرن الماضي يلعب مع المنتخب أحب اللاعبين المفضلين لدي. وهو أيضا درس الطب ويمارس مهنته. لقد كان مثلي الأعلى بالنسبة لما أريد تحقيقه مستقبلا. كنت أريد أن أنهي تحصيلي الجامعي وأدرس الهندسة وفي نفس الوقت كنت ألعب كرة قدم وأحب أن أشارك في المنافسات. وعندما بلغت الخامسة عشر من عمري جاء حمدي وعائلته للسكن في منطقتنا وكان يسكن قريبا من بيتنا فأصبح صديقي في الحارة وفي المدرسة. كنت أحب الخروج مع حمدي لأنه يختلف عن معظم أصدقائي واستمتعت بقضاء الوقت معه. وفي أحد الأيام وبعد المدرسة جلسنا قرب بيته وبدأ بالتدخين فطلب مني أن أجرب لكنني رفضت في البداية ولكن بعد ثلاثة أيام أصبحت أدخن معه وقد إعتدنا التدخين يوميا في المدرسة وفي الحارة. وبعد فترة من الوقت حين كان يوم عيد ميلاد حمدي قال بأنه سيقوم بالاحتفال بعيد ميلاده على طريقتة الخاصة. فأحضر نوع من الدخان ويوجد به مادة قال لي أنها من النوع الخاص وطلب مني مشاركته في تجربتها إلا أنني رفضت وذلك بسبب استمرار والدي بتنبيهه عن الإبتعاد عن المخدرات والحشيش حيث كان هناك جار لنا وقد قبضت عليه الشرطة لأنه يتاجر بالمخدرات. وفي كل مرة يحضر حمدي سجاثره الخاصة كان يقوم بأعمال مضحكة وحماقات ولم أشعر بأن السجاثر تشكل أي خطر عليه. فأصبحت أفكر بأن والدي ربما يكون على خطأ في التحدث عن المخدرات بهذه الطريقة.

في احد المرات قررت أن أجرب مع حمدي المخدرات لأستمتع قليلا. في البداية شعرت بأنني اختلفت وقد سعلت كثيرا لكن بعد أن أخذت أكثر من نفس شعرت بالدنيا تدور من حولي فجلس على الأرض حتى لا أقع. كان هناك شعور غريب فمن ناحية لم أستطع الوقوف ومن ناحية أخرى شعرت بالثقة والفرح واجتاحتني نوبة من الضحك. بعد فترة شعرنا بالجوع فذهبنا إلى بيت حمدي حيث كانت والدته غير موجودة فقام

مشروع التخطيط للحياة
Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

الإدمان

بإحضار الطعام وزجاجة في كيس من الورق وقال لي سوف نحتفل اليوم لأنك أصبحت صديقي الحقيقي وهذه قنينة من الشراب (الكحول) سنشربها أنا وأنت فقط.

لقد أصبحنا مقربين وفي كل مرة كان حمدي يحضر نوع مختلف ويشرح لي أن بعضها مكلف ولا نستطيع شراؤه باستمرار. وأصبحت أبتعد عن باقي أصدقائي حيث أشعر بالملل معهم وشعرت بانهم يتدخلون بحياتي ويقولون لي أن لعبي في كرة القدم قد تراجع. وفي النهاية إبتعدت عنهم وأصبحت أقضي معظم وقتي مع حمدي. لقد كانت أيضا عائلتي تزعجني باستمرار بمنعني من الخروج ليلا مع حمدي وأني يجب أن أنتبه لدراستي لأنني الآن في التوجيهي، ولذا بدأت بالتسلل ليلا دون علم أهلي وأصبحت شلة حمدي هم أصدقائي وكلهم يتعاطون المخدرات وشرب الكحول.

لم أستطع النجاح في التوجيهي وأصبح والدي يمنع عني المصروف حتى أبقى في البيت للدراسة ولكنني بدأت في سرقة بعض الأغراض من البيت لبيعها وشراء المشروب والمخدرات. لقد حاولت البحث عن وظيفة لا تتطلب مهارات لكنني لم أستطع الالتزام بوقت العمل حيث كنت في بعض الأحيان لا أستطيع الاستيقاظ باكرا وصاحب العمل طردني. في أحد المرات كنت في حالة سكر شديد وقعت عن الدرج وأصبحت بجرح كبير في وجهي لم أستطع الذهاب للطبيب لمعالجته لأنني لم أكن أملك المال لذلك، كانت جميع نقودي تذهب لشراء الكحول والمخدرات.

أحتجت إلى نقود قبل سنة ونصف وقد حاولت استقراض المال من أهلي إلا أنهم رفضوا لأنهم يعرفون أنني سأصرفها، أدخل حمدي إلى المستشفى ليتعالج من التهاب رئوي وبقيّة أصدقائي رفضوا إعطائي النقود. بدأت أئسول في الطرقات وعلى الانشارات الضوئية. في أحد المرات شاهدت امرأة تنزل من سيارتها فقامت على الفور بمهاجمتها وحاولت سرقة حقيبتها وعندما قاومت قامت بضربها على وجهها، وعند محاولتي الهرب نظرت للخلف فشاهدتها تصرخ بصورة هستيرية والدماء على وجهها، في هذه اللحظة بدأت أستوعب ما أصبحت عليه الآن.

أصبحت بالإكتئاب بعد هذه الحادثة وأصبحت أفكر بالإنتحار، وفي لحظة قررت الإتصال بأحد أصدقائي اللذين كنت ألعب معهم كرة القدم وقد وافق على مساعدتي وذلك بأن أعطاني عنوان مركز يعالج الإدمان. حاولت مغادرة المركز عدة مرات لأن التخلص من المخدرات هي عملية مؤلمة جدا. وفي مركز معالجة الإدمان اكتشفت بأنني مصاب بالتهاب الكبد البائي (ج) وذلك نتيجة لاستخدام الحقن المستعملة في تعاطي المخدرات من قبل غيري، وأنني أعاني من مشكلة في الكبد لأنني لم أتلقى العلاج المناسب. عندما أنظر في المرأة لا أستطيع أن أصدق ما حدث لي، فأنا أبدو وكأنني قد تقدمت في العمر كثيرا مع أنني لم أتجاوز الـ 23 سنة. سوف أحتاج لبعض الوقت لأستعيد صحتي من جديد، لكنني محظوظ أن توفر لي بعض الدعم، لكن ماذا سيحصل للمجموعة التي كنت أخرج معهم، فهم لن يستطيعوا أن يمضوا في حياتهم دون دعم من أحد.

المعلومات المراد مشاركتها

مداخلة المدرب/ة وتطبيق عمل المجموعة الكبيرة (15 دقيقة)



1. اشرح/ي للمشاركين/ات ما المقصود بالمخدرات والإدمان:

- العقاقير هي مواد كيميائية أو طبيعية يستخدمها الناس بطرق مختلفة. فهناك العقاقير (القانونية) وهي التي نستطيع شراؤها من صيدلية أو الحصول عليها من طبيب، أما العقاقير (غير القانونية) فهي مثل المخدرات، الماريجوانا والكوكايين والأفيون وغيرها.
- تعاطي المخدرات: هو استخدام العقاقير (قانونية أو غير قانونية)، والتي تعمل على إضعاف الجسم عن أداء وظائفه من الناحية: البدنية والعقلية والعاطفية والاجتماعية.

2. أكد/ي على أن التنمر والأجور هي أيضا مواد مدمنة ولها تأثير على الصحة.

3. إسأل/ي المشاركين/ات ما العلامات والاعراض، والعواقب الصحية الناشئة من تناول الكحول،

الإدمان

وتعاطي المخدرات بالرجوع إلى القصة. دون/ي ردودهم على اللوح القلاب. أمثلة لعلامات تعاطي المخدرات والأعراض ما يلي:

- تقلب المزاج
 - الاكتئاب
 - العدوانية
 - مشكلة الأكل
 - فقدان الوزن
 - صعوبة في المشي
 - عدم وضوح الرؤية
 - التلعثم
 - استجابة ورد فعل بطيء
 - ضعف الذاكرة
 - عدم القدرة على التركيز
 - أمثلة الآثار الصحية:
 - مخاطر الإصابات والصدمات بما في ذلك حوادث السيارات
 - مخاطر السلوك الجنسي غير الآمن بما في ذلك الإصابة بفيروس الأمراض المنقولة جنسياً وفيروس نقص المناعة أو حدوث الحمل
 - خطر الانتحار والاكتئاب
 - المخاطر من اضطرابات نفسية
 - المخاطر من اضطرابات في الكبد
 - مخاطر الإصابة بأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم
4. بالرجوع إلى قصة فوزي، التأكيد على أن تعاطي المخدرات يمكن أن تسبب مشاكل جسدية وعاطفية ونفسية. الإدمان على الكحول والمخدرات يمكن أن تساهم في:
- أسر مفككة وضغوطات في العلاقات
 - التسرب من المدرسة
 - البطالة
 - الجريمة
 - السلوكيات الجنسية الخطرة مما يؤدي إلى الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية، الأمراض المنقولة جنسياً والحمل غير المرغوب فيه
5. إشرح/ي أن استهلاك الكحول في سن مبكرة له تأثير ضار على نمو المخ. وتبين البحوث أن دماغ الإنسان لا يتوقف عن النمو حتى حوالي سن 21 أو 22، وأن استهلاك الكحول يمكن أن يحدث تغيير أو يؤخر النمو، بما في ذلك الذاكرة والقدرة على إجراء الإمتحان. التأكيد على أن الكحول يؤثر على المراهقين أسرع وأعلى درجة من البالغين.
6. أخبر المشاركين/ات بأننا الآن سوف نتحدث عن التدخين. نطلب منهم إذا كان يمكن تصنيف التبغ كأحد أشكال الإدمان. منحهم بضع دقائق للرد ثم إشرح ما يلي:
- ويصنف النيكوتين، وهو منبه قوي للجهاز العصبي المركزي موجود في الطبيعة في أوراق التبغ ويصنف كالمخدر. النيكوتين هي واحدة من المكونات الرئيسية في التبغ. الجرعات العالية من النيكوتين سامة للغاية. وهي تستخدم عادة كمبيد حشري.
 - يمكن حرق أوراق التبغ واستنشاقه (على شكل السجائر والسيجار، والأنابيب، والدخان وغيرها)، أو امتصاصه عن طريق الفم (في شكل التبغ البصق، ومضغه، أو السعوط).

مشروع التخطيط للحياة

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

الإدمان

- تعمل الأغشية في الفم والأنف والرئتين بمثابة منظومات إيصال النيكوتين إلى الدم والدماغ. النيكوتين هو مادة مدمنة جدا ويصعب تركها مثل الهيروين.
7. إشرح/ي الأضرار الناجمة عن التبغ حيث تعمل على الحد من تدفق الدم إلى جميع أجهزة وأعضاء الجسم. التدخين يضر بمظهر الشباب والصحة في فترة قصيرة من الزمن. العواقب الأخرى ما يلي:
- سوء التنفس، ورائحة الملابس الكريهة والأصابع والأسنان المائلة للصفرة
 - حدوث المرض في كثير من الأحيان، من التهاب الحلق ونزلات البرد والربو
 - ضيق في التنفس وفقدان القدرة على التحمل البدني
 - وعلى المدى الطويل يمكن أن يسبب العديد من الأمراض مثل أنواع مختلفة من السرطانات وأمراض القلب والأوعية الدموية، تلف الجلد
8. التأكيد على أن من يبدأ التدخين صغيراً كان من الصعب عليه تركه عندما يكبر.
9. إسأل/ي المشاركين/ات لماذا تعتقد أن الناس تستخدم المخدرات والكحول أو شرب الدخان (التبغ). إمنحهم خمس دقائق للرد وتدوين الإجابة على ورق قلاب.
10. لخص/ي أن هناك الكثير من الأسباب التي عادة ما يبدأ الناس باستخدام هذه المواد على النحو التالي:
- العلاقات الاجتماعية
 - ضغط الأقران
 - الإجهاد
 - المعالجة الذاتية
 - التمرد
 - لزيادة الثقة
 - الفضول
11. إسأل/ي المشاركين/ات من هو الشاب الذي لا يرغب في استخدام المخدرات والكحول أو التبغ ويمكن مقاومة ضغط الأقران ولكنه لا يزال مقبولا من أقرانهم/ن. إمنحهم/ن بضع دقائق لطرح الأفكار.
12. اختتم/ي الجلسة بالقول لهم/ن أن احترام الذات، وتأكيد الذات، ومهارات مقاومة ضغط الأقران، ومهارات اتخاذ القرارات والتعامل مع الضغوط سوف تساعد الشباب/ات على تجنب تعاطي المخدرات والبقاء في صحة جيدة لتحقيق أهداف حياتهم/ن.

نشاط مجموعة مجموعات عمل (10 دقائق)



1. قسم/ي المشاركين/ات إلى مجموعتين. أخبرهم/ن لهم/ن انهم سيشاركون في مسابقة. حيث سيتم إعطاء كل مجموعة جملة (معلومة) ويجب على المشاركين/ات ان يقرروا ما اذا كان صحيح أو خاطئ. بعد أن تعطي المجموعة الجواب قدم/ي تفسيرا. المجموعة التي لديها عدد إجابات أكثر هي الفائزة.
- لا تعد الكحول من المخدرات.
 - خطأ. الكحول هو أحد العقاقير ويؤثر على سلامة العقل والجسم.
 - تدخين السجائر يمكن أن يسبب الإدمان.
 - (صواب. تحتوي السجائر على النيكوتين، وهو يعمل على الإدمان).
 - المخدرات تساعد الناس على التعامل مع المواقف الصعبة على نحو أفضل.

الإدمان

- (خطأ. المخدرات لا تساعد الناس على نسيان مشاكلهم أو الحد من الألم الناجم عن المشاكل. وتعتبر المخدرات وسيلة الهاء مؤقتة.)
- فنجان من القهوة والاستحمام البارد سوف يصحي شخص من حالة سكر.
- (خطأ. فقط الوقت هو الذي يساعد الشخص من الوعي. يستغرق الكبد عشر ساعات لمعالجة تأثير المشروبات الروحية.)
- كثيرا ما يقدم الشباب على تعاطي المخدرات وذلك بتأثير من أصدقائهم.
- (صواب. في الغالب نصف الشباب الذين يتعاطون المخدرات هو نتيجة أصدقائهم.)
- تدخين السجائر بين الحين والآخر ليست ضارة.
- (خطأ. حالما يبدأ الناس في التدخين، تكون النتيجة أسنان صفراء اللون، وسوء التنفس، وضيق في التنفس التي قد تؤثر على المظهر الجسدي، وسوف تتأثر الرئتين على الفور. الإدمان على النيكوتين هو سريع.)
- الكحول هو منشط الجنسي.
- (صواب. الكحول والمخدرات مثل الكوكايين وغيرها، يمكن أن يخفض في الواقع استجابة الشخص الجنسي، ويسبب مشاكل مثل عدم القدرة على الانتصاب، وفقدان الشعور الجنسي أو عدم القدرة على الشعور بالمتعة.)
- من النادر للمراهق أن يكون مدمن على الكحول.
- (خطأ. يدمن الكثير من المراهقين على الكحول.)
- القهوة والشاي والعديد من المشروبات الغازية تتضمن مواد مخدرة.
- (صواب. فالكافيين يعد من مكونات القهوة والشاي والعديد من المشروبات الغازية، وهو منشط، واستهلاك هذه المشروبات يصيب بالصداغ)

نشاط مجموعات عمل (15 دقيقة)



1. قسم/ي المشاركين/ات إلى ثلاثة مجموعات. إشرح/ي أن كل مجموعة ستناقش حالة معينة والبحث عن حل للمشكلة.
2. زود/ي كل مجموعة بسيناريو وإمنحهم خمس دقائق للمناقشة.
 - السيناريو رقم 1: بدا أمين عصبيا في أول يوم عمل له، منحه أصدقائه مشروب كحولي حتى يشعر بالراحة ليهدأ من روعه. أمين لا يريد الشرب ولا يرغب به، إلا أن أصدقائه يحاولون إقناعه بأن المشروب سيعمل على تخفيف توتره.
 - ما هي العواقب التي ستنتج عن شرب الكحول أو رفضه؟
 - ما الذي ينبغي أن يفعله؟
 - كيف يمكنه أن يقول "لا"؟
 - السيناريو رقم 2: خولة تلميذة ألتحقت مؤخرا إلى مدرسة جديدة في الحارة المجاورة لسكنها. خولة تحب المدرسة وترغب في كسب أصدقاء لها. ذات يوم دخلت الحمام في المدرسة ووجدت زميلاتها يدخن وعرضن عليها سيجارة لتشاركهم وقلن لها إن شئت أن نكون صديقة لنا فعليك أن تصبحي مثلنا. وسيجارة واحدة لن تقتلك.
 - ما هي العواقب إذا كانت خولة انضمت إلى الفتيات؟
 - ما الذي عليها فعله؟
 - كيف يمكنها أن تقول "لا"؟
- السيناريو رقم (3): نوفل وعباس زميلان منذ المرحلة الابتدائية، وهما الآن بالصف

الإدمان

التاسع، ويقضيان وقتهما في المدرسة والحارة. لاحظ نوفل أن عباس أصبح عصيباً ووقحا للغاية وعدوانياً. وعندما حاول سؤاله عن السبب تزداد عدوانيته. ذهل نوفل لكنه لا يرغب في ترك صديقه، وعلم أنه صادق زميلاً سيء السمعة ويشتبه في تعاطيه المخدرات. فأراد مساعدته:

- ما الذي عليه القيام بها؟
- ماذا يمكن قوله لاقناع عباس بالامتناع عن المخدرات؟
- أين يمكن الحصول على مساعدة لعباس؟
- 3. اطلب من كل مجموعة تقديم نتائج عملها وافتح باب النقاش.
- إسأل المجموعات الأسئلة التالية:
- هل كان من السهل عليكم العثور على حل؟
- هل استخدمتم الطرق الأربعة لقول "لا"؟
- هل شعرت بأن هناك حاجة إلى مزيد من المعلومات حول تعاطي ومكافحة المخدرات؟

تطبيق فردي (5 دقائق)



1. اطلب/ي من المشاركين/ات مناقشة الأسئلة التالية:
 - هل تشعرون بالثقة عندما تتحدثون عن الإدمان؟ إذا كان الجواب لا، يرجى توضيح السبب؟
 - كيف يمكن للإدمان التأثير على تحصيلكم المدرسي والحصول على وظيفة؟
 - كيف يمكن للإدمان التأثير على علاقتك مع أهلهم وأصدقائك ومجتمعك؟
2. أخبر/ي المشاركين/ات معلومات عن إدارة مكافحة المخدرات وأي معلومات أخرى متوفرة لديك.

الملاحق

الجلسة الثانية: ورقة العمل

لعب الأدوار

لعب الدور (١):

تمثل أحدهن دور إحدى الشقيقات الأكبر سناً (أو الخالات، الصديقات)، وتمثل الثانية دور فتاة في الثانية عشرة من عمرها. الفتاة قلقة إزاء ما تتعرض له من سخرية صديقاتها من كونها لا تزال بدون نهدين. تتدخل الشقيقة (أو الخالة أو الصديقة) لتطمئن الفتاة، وتحدثها عن التغيرات التي تعرفها الفتاة في مرحلة البلوغ.

لعب الدور (٢):

يمثلن دور فتيات في العاشرة من عمرهن. تسخر إحداهن من زميلتها وتعيبرها بأنها أطول فتاة في الصف، فتشرح لها أن الفتيان والفتيات على حد سواء يتباين طول بعضهم عن البعض الآخر على اعتبار أن النمو يختلف من شخص لآخر؛ كما توضح لها في الوقت نفسه رفضها لسخرية أي أحد منها، وتطلب من باقي الفتيات أن يكن مهذبات.

لعب الدور (٣):

تلعب إحداهن دور فتاة في الثانية عشر من عمرها، والأخرى دور شقيقتها الكبرى في السادسة عشر. لقد شاهدت نقاط من الدم على ملابسها الداخلية مع شعور بالألم الشديد في بطنها. لا تعرف ماذا تفعل وهي خائفة أن هذا حصل بسبب غلطة ارتكبتها.

لعب الدور (٤):

تلعب إحداهن دور فتاة في الرابعة عشرة من عمرها، والأخرى دور شقيقتها الكبرى. الفتاة قلقة بخصوص علاقتها بصديقاتها، ولا تفهم سببا لعدم رغبتهم في الاستمرار بمصادقتها والإبتعاد عنها. تتدخل أختها لتشرح لها بأن أحد الأسباب المحتملة ربما كان راجعا إلى سوء تصرفاتها إزاء صديقاتها بسبب التغيرات العاطفية المرافقة لفترة البلوغ وتنصحها بالتحكم في غضبها ومشاعرها السلبية.

لعب الدور (٥):

يمثل أحدهم دور فتى في الثانية عشرة من عمره، ويمثل الثاني دور أخيه الأكبر. الفتى قلق جدا لأن كل أصدقائه بالمدرسة يسخرون من خشونة صوته؛ يشرح له أخوه الأكبر الأسباب التي جعلت صوته يصبح خشنا، وكيف يرد على الساخرين منه.

لعب الدور (٦):

يمثل أحدهم دور فتى في الثانية عشرة من عمره، بينما يمثل الثاني دور الشقيق الأكبر (أو العم، الصديق). الفتى قلق بشأن نمو شعر إبطيه وبعض من شعر لحيته وإزدياد الحبوب الدهنية على وجهه. يتدخل الشقيق (أو العم، الصديق) ليطمئن الفتى، ويبين له التغيرات التي تمس الفتيان طيلة فترة البلوغ.

الملحق (١)

التغيرات الجسمية والنفسية والاجتماعية والعاطفية لدى الذكور والإناث

النمو	الذكور	الإناث
من سن 10-14 سنة		
التحولات الجسمية (داخلية وخارجية)	نمو مفاجئ زيادة حجم العضلات الصوت الخشن زيادة الطول نضوج الحيوانات المنوية، بدأ الإفرازات اللزجة	زيادة الطول (عادة قبل الذكور) بدأ ظهور الثدي زيادة حجم الورك ظهور البثور على البشرة وخاصة الوجه نمو الشعر حول العانة وتحت الإبطين نضوج المبيض، بدأ الدورة الشهرية والقدرة على الحمل
التحولات العاطفية والنفسية والاجتماعية	تحدد المبادئ والقيم والمعتقدات من قبل الأسرة التغير السريع في المزاج، وتتحكم المشاعر بالتصرفات والسلوكيات. حدوث تأرجح في المزاج، التصرفات والسلوكيات تحدث بسبب المشاعر. الإرتباك والإضطراب من التغيرات الجسدية والعاطفية تبدا لديهم المشاعر والميول الجنسية والفضول البحث عن القبول من الأقران والأصدقاء من خلال المنافسة والإنجاز	تحدد المبادئ والقيم والمعتقدات من قبل الأسرة حدوث تأرجح في المزاج، التصرفات والسلوكيات تحدث بسبب المشاعر. الإرتباك من التغيرات العاطفية، الإنشغال بالمظهر الخارجي (الجسدي) الثقة بالنفس وإحترام الذات يحدد من قبل الآخرين البحث وطلب القبول من خلال تبني وتعزيز العلاقات مع الأقران والصديقات
من سن 15-19 سنة		
التحولات الجسمية	إستمرار النمو إزدياد حجم الأعضاء التناسلية نمو الشعر على الذقن والعانة وتحت الأبطين وعلى الصدر	إستمرار النمو إزدياد حجم الثديين والورك ظهور الشعر على العانة وتحت الأبطين
التحولات العاطفية والنفسية والاجتماعية	بدا التمرد على القوانين واختبار حدودها تؤثر وتسهم المشاعر على التصرفات والسلوكيات دون التحكم والسيطرة عليها مقارنة التطور والنمو الحاصل مع ما يحصل مع الأقران، البدء بالأهتمام بالشكل الخارجي إزدياد الإهتمام بالجنس، وإدراك الحياة الجنسية الخاصة تأثير الأقران على الأنشطة الترفيهية، وعلى المظهر والإدمان والحياة الجنسية	مقارنة النمو والتطور مع الصديقات، الصديقات يحددن الشكل الخارجي بدا التمرد على القوانين واختبار حدود العادات المتعلقة بالجنس، الرغبة على التحكم بالحياة إزدياد الإهتمام بالجنس، وإدراك الحياة الجنسية الخاصة الرغبة في أن تصبح محبوبة يمكن أن تؤثر على اتخاذ القرار على مستوى العلاقات العاطفية تأثير الأقران على الأنشطة الترفيهية، وعلى المظهر والإدمان والحياة الجنسية

الملحق (أ)

مشروع التخطيط للحياة
Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

الشباب والشابات من سن 20-24 سنة		
الشباب	الشباب	الشبابات
التحولات الجسدية	يتوقف النمو	يتوقف النمو
التحولات العاطفية	تطور العلاقات العاطفية بشكل جدي قد ينتهي بالزواج	تنمية العلاقات الأكثر استقرار والتي تؤدي إلى الزواج
	تقبل تحمل المسؤولية والنتائج المترتبة عن التصرفات الشخصية الإصرار على ممارسة دور الكبار وتحمل المسؤولية ومواجهة التقاليد بالقيم الحديثة القدرة على اتخاذ قرارات شخصية وتقلص تأثير الأصدقاء بهذا الخصوص التكيف مع تحديات الحياة، والأسرة، والزوجة والمجتمع والنفس	تقبل تحمل المسؤولية والنتائج المترتبة عن التصرفات الشخصية والتهيؤ لممارسة دور الأمومة تزداد العلاقات مع الآخرين وضوحاً، بما في ذلك العلاقات مع الزوج التكيف مع تحديات الحياة، والأسرة، والزوج/ة والمجتمع والنفس الإعتراف بالحاجة إلى الآخرين وطلب مساعدتهم إذا لزم الأمر

الملحق (أ)

الجلسة الثالثة: ورقة العمل

مجموعة الفتيات:

أعط/ي المجموعة ورقة عليها ست ممارسات متعلقة بالنظافة الشخصية وست شروح لهذه الممارسات:

1. استعمال معطر	أ. تنقية رائحة الجسم
2. استعمال منظف للوجه	ب. غير ضروري إذا كان الاستحمام منتظماً
3. غسل اليدين بعد استخدام الحمام	ج. منع الأمراض المعدية
4. تغيير الفوط الصحية بانتظام	د. إمكانية منع ظهور «حب الشباب»
5. التنظيف المتكرر	هـ. تجنب الإصابة بالمرض أو العدوى

مجموعة الفتيان:

أعط/ي المجموعة ورقة عليها ست ممارسات متعلقة بالنظافة الشخصية وست شروح لهذه الممارسات:

1. استعمال معطر	أ. لتجنب العدوى والمحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية
2. نظافة اللباس الداخلي	ب. غير ضروري إذا كان الاستحمام منتظماً
3. تنظيف الأعضاء التناسلية يومياً	ج. تنقية رائحة الجسم
4. استعمال منظف للوجه	د. تجنب الأمراض المعدية
5. غسل اليدين بعد استخدام الحمام	هـ. إمكانية منع ظهور «حب الشباب»
6. التنظيف المتكرر	و. تجنب الإصابة بالمرض أو العدوى

اقرأ/ي المعلومات التالية واذكر ما تعتقد أنه حقيقة وما تعتقد ما هو غير حقيقة

دم الحيض علامة على مرض المرأة	
إذا لم يكن هناك دورة شهرية فتلك علامة على حمل المرأة	
حين يحتلم الفتى فتلك علامة على حاجته لإشباع رغباته الجنسية	
معظم الفتيان يحتلمون خلال فترة البلوغ	
الحيض والقذف والإحتلام علامات طبيعية على البلوغ	

الجلسة الرابعة: ورقة العمل

الحالات الدراسية

الحالة الأولى:

أحمد عمره 18 سنة، وقد أنهى التوجيهي إلا أنه لم يستطع النجاح في جميع المسابقات. فبدأ بالبحث عن عمل لحين التقدم للإمتحان في الفصل القادم. بعد أن حصل على وظيفة براتب متواضع، بدأ والديه بالطلب منه أن يتزوج على أن يسكن معهم بعد الزواج، وبدأت أمه بالبحث على فتاة أن تكون أصغر منه في العمر. أحمد متردد بسبب الراتب المتواضع ويريد أن يكمل دراسته في المستقبل. ماذا يمكن أن تنصحه؟

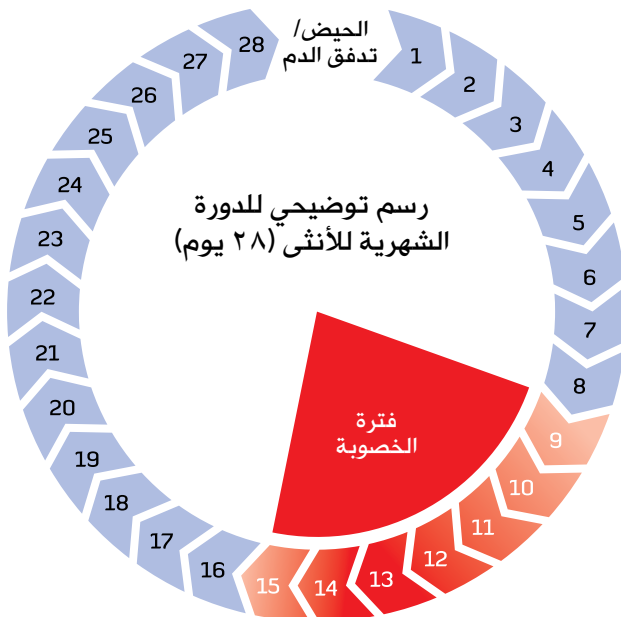
الحالة الثانية:

بشرى ومريم (عمرهما 15 سنة) صديقتان حميمتان ولا تخفي إحداهما أسرارها عن الأخرى. لاحظت بشرى أن صديقتها مريم أصبحت سريعة الإنفعال وتبدو عليها علامات الكآبة فسألته عن أسباب قلقها، فأخبرتها مريم بأنها قلقة بسبب تقدم ابن عمها لخطبتها. وهي تفضل أن تنهي الدراسة والبحث عن عمل قبل الزواج. ما النصائح التي بإمكان بشرى أن تقدمها إلى مريم؟

الحالة الثالثة:

حلمي ونهى عمرهما 20 سنة و16 سنة على التوالي. أنهى حلمي التوجيهي قبل سنتين وإلتحق بالعمل في القوات المسلحة حيث يتطلب عمله أن يغيب عن البيت لمدة اسبوع وبعود بعد ذلك لمدة اسبوع راحة في البيت. أما نهى فقد تركت المدرسة في الصف العاشر، ولا تعمل أو تمارس أي أنشطة، وتشعر بالملل خلال الأسبوع الذي يكون حلمي غائب عنها. ناقشت ما تشعر به مع حلمي فطلب منها أن تحمل وتنجب لملئ وقت فراغها. هي تفضل أن تنتظر قبل أن تحمل لحين تصبح في الثامنة عشر من عمرها إلا أن حلمي يريد أن تحمل الآن ولا يمكنهما الانتظار. ما النصائح التي توجهها لنهى.

رسم توضيحي للدورة الشهرية عند الأنثى



الجلسة الخامسة: ورقة العمل

الكلمات المتقاطعة

العفة
اللولب
الوعي
الحبوب
الزواج
الانتظار
الواقعي الذكري
الخصوبة
الحوار
وسيلة تنظيم
التخطيط
الغرسات
التعقيم

الملحق (٤)

ا	س	ك	و	س	ي	ل	ة	ت	ن	ظ	ي	م	ك	ا	ل	خ	ط	ة	ا
ؤ	ل	ى	ص	ا	ل	ح	و	ا	ر	ط	ا	ل	ت	خ	ط	ي	ط	ص	ل
د	ح	و	د	ء	ك	ن	ظ	ل	ك	ط	ي	ف	خ	س	ك	ر	ؤ	ا	غ
ز	ء	د	ا	ك	ل	ا	ؤ	ر	ة	ى	ق	س	ك	ل	ب	ح	ق	م	ر
ص	ئ	ن	ع	ق	م	ر	ل	ز	ؤ	ل	ا	ل	خ	ص	و	ب	ة	ء	س
ض	خ	ة	ق	ص	ي	ء	د	ح	ت	ح	ر	د	ث	ي	ب	ج	ى	ط	ا
ك	د	ة	ث	ب	د	ا	ط	ي	ب	ظ	ز	ن	ط	ي	د	ء	ح	ع	ت
ب	و	ء	ظ	ك	ل	ؤ	ل	ى	ه	و	خ	ظ	ا	ل	ل	و	ل	ب	م
ا	ل	و	ع	ي	ح	ا	ؤ	ذ	خ	ء	ب	ل	ؤ	ف	خ	ج	و	ز	ل
ؤ	س	ص	و	ز	د	ن	ن	خ	ك	ص	د	ه	ح	ا	ل	ز	و	ا	ج
ش	د	ز	ق	ف	ى	ة	ع	ج	ت	ر	و	ظ	ؤ	ء	ئ	خ	ا	م	ك
ا	ل	ع	ف	ة	ت	خ	ج	ر	ف	ز	ي	ط	ه	س	ى	ف	ص	ث	ش
و	ة	ه	ق	غ	س	ك	ت	ا	د	ث	ء	ا	م	ي	ق	ع	ت	ل	ا

مشروع التخطيط للحياة

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

الجلسة الخامسة: ورقة العمل

وسائل تنظيم الأسرة

الملحق (٤)

اسم الوسيلة	وصف الوسيلة	آلية الاستعمال	معلومات اضافية	الاثار السلبية
العزل	احداث القذف خارج المهيل. فعالية تصل الى 100% تعتبر من وسائل تنظيم الأسرة و تحمي من الأمراض المنقولة جنسيا بالإضافة الى المحافظة على صحة الجهاز التناسلي	قرار يتمتع به كلا الزوجين	وسيلة طبيعية و ليس لها اثار جانبية. وسيلة مجانية	
حبوب منع الحمل	هناك عدة أنواع منها حبوب مضغوطة من هرمونات تمنع إطلاق البويضات من المبيض او هرمونات تمنع انغراس البويضة المخصبة في جدار الرحم. فعالية تصل الى 92% لا تعتبر وسيلة للحماية من الأمراض المنقولة جنسيا.	تؤخذ لمدة 21 يوم يوميا ثم الانقطاع عن اخذها لمدة سبعة ايام. بعضها تؤخذ على مدى 28 يوم متتالية. يجب ان تؤخذ بنفس الساعة من كل يوم	وسيلة هرمونية. للحبوب الهرمونية بعض الفوائد تتمثل في الحماية من: - حب الشباب - الاورام غير السرطانية للصدر - الحمل الخارجي - سرطان الرحم و المبيض - فقر الدم الناتج عن نقص الحديد - تكيس المبيض - اعراض الطمث مثل: الصداع والاكتئاب - الجفاف المهلي	حصول نزيف (الحبوب البروجسترون فقط) غثيان او قيء الآم في الصدر
الحقن	عبارة عن هرمون البروجسترون توقف اطلاق البويضات من المبيض و يعمل على زيادة السائل اللزج الذي يمنع الحيوانات المنوية من الدخول للرحم. فعالة جدا في منع الحمل بنسبة 97% تصل الى 97% لا تعتبر وسيلة للحماية من الأمراض المنقولة جنسيا.	تغرس في عضل السيدة من قبل الطبيب، تعطى الجرعة الاولى خلال الخمس ايام الاولى من الدورة الشهرية للمرأة للتأكد من ان السيدة ليست حامل. يتم تكرار الجرعة كل 12 اسبوع.	وسيلة هرمونية بسيطة و سهلة الاستعمال تعتبر من الوسائل الطويلة الامد تعمل تلقائيا. يمكن ان تساعد في عملية في الحماية من سرطان جدار الرحم.	تسبب لبعض النساء ايام اطول لفترة الطمث يمكن ان تسبب النزف في بعض الأحيان.

الملحق (٤)

اسم الوسيلة	وصف الوسيلة	آلية الاستعمال	معلومات اضافية	الاثار السلبية
الواقي الذكري	غلاف من مادة اللاتكس متوفر بعدة أنواع له خزان في نهايته يتلقى السائل المنوي بعد عملية القذف. فعال بنسبة 85% يعتبر أفضل وسيلة للوقاية من الامراض الجنسية	يوضع على القضيب الذكري قبل العلاقة الجنسية.	وسيلة ميكانيكية ليس له أي آثار جانبية. رخيص الثمن ومتوفر سهل الاستعمال يمكن ان يساعد في حل مشكلة القذف المبكر للرجل. يمكن استعماله مع أي من وسائل منع الحمل الاخرى لضمان الفعالية و الحماية من الامراض المنقولة جنسيا.	ليس له اثار جانبية الا للذين لديهم حساسية ضد مادة اللاتكس
المراهم والتحاميل	تقوم بقتل الحيوانات المنوية وذلك بتحليل الجدار البلازمي للحيوان المنوي. متوفر بأكثر من شكل مثل رغوة او اقراص مهبلية او مراهم فعال بنسبة 75%	يتم ادخالها في المهبل قبل العلاقة الجنسية	سهل الاستعمال ليس له اثار جانبية على السيدة يمكن استعماله اثناء فترة الرضاعة.	يمكن ان سبب حساسية للرجل او السيدة ويتم تجاوز هذه المشكلة بتغيير النوعية
حبوب منع الحمل الطارئ	تمنع اطلاق البويضة من المبيض او تؤخر اطلاقها لمدة 5-7 ايام، مما يضمن عدم وجود حيوانات منوية حية في المهبل. فعالة بنسبة 99-98%. لا ينصح باستعمالها كآلية دائمة لمنع الحمل لا تستخدم للوقاية من الامراض المنقولة جنسيا	تناولها السيدة بعد العلاقة الجنسية التي تحصل خلال فترة الخصوبة من الدورة الشهرية.		يمكن ان تؤثر سلبا على الدورة الشهرية للأنثى غثيان او قيء الآم في الصدر

الجلسة السادسة: ورقة العمل

	كيف يمكن أن تنتقل الأمراض المنقولة جنسيا	
	ما هو أكثر سلوك خطر لإنتقال الأمراض المنقولة جنسيا	
	هل صحيح أن ثلثي الأشخاص الذين أصيبوا بالعدوى لأحد الأمراض المنقولة جنسيا قبل سن 25 سنة	
	ما هي أهم ضمانات (100%) فعالة لمنع الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا	
	ما هي «الحماية المزدوجة»	
	ما هو النوع الذي لا يمكن علاجه من الأمراض المنقولة جنسيا	
	ما هي المهارات التي يمكن أن تساعد الشخص لتجنب العدوى المنقولة جنسيا؟	

الملحق (0)

الجلسة الثامنة: ورقة العمل

السيناريو الأول:

سنة طالبة في مرحلة الثانوية ومنذ أن كانت في سن العاشرة من عمرها كانت ترغب في استكمال دراستها في الهندسة الميكانيك في الجامعة. سمعت من صديقاتها أن معظم من يدرس في كلية الهندسة تخصص الميكانيك هم من الشباب وهناك قلة من الفتيات وفي بعض الأحيان يكون هناك فتاة واحدة في الفصل. بدأت سنة بالقلق لأن إختوها يرفضون أن تتحدث إلى الشباب وهي غير معتادة على ذلك ولا ترغب أن تبقى وحيدة خلال الحياة الجامعية. ما الذي يمكنها أن تفعله؟

السيناريو الثاني:

منذ أن كان سمير صغيرا كان أهله يميزون بينه وبين شقيقته ليلي وكانوا يقولون له أن شقيقته ضعيفة وسريعة البكاء وأنه قوي لا يبكي وسوف يصبح رجل العائلة. ليلي تبقى طوال الوقت في المنزل حيث يمنعها أهلها من الخروج، وتبقى تدرس وتلعب بالعرانس. أما سمير فيقضي كل الوقت خارج البيت يلعب مع أصدقائه ويعود متى يشاء بالرغم من عدم موافقة والديه، وكان يغضب كثيرا إذا حدث وأن شاهد ليلي قد خرجت من البيت بالرغم من موافقة أمها على ذلك. كانت دائما تقوم بالأعمال المنزلية وعلى خدمته عندما يحتاج إلى غرض ما. الآن ليلي وسمير في نهاية المرحلة الثانوية حيث رسب وأصبح مع ليلي في الصف. ليلي تريد إكمال تعليمها إلا أن والدها أخبرها أنه لا يستطيع الصرف عليهما في الجامعة وسيطلب ذلك عدم إكمالها تعليمها مقابل إعطاء الفرصة لسمير، بالرغم من أن سمير قد رسب وغير معني بالجامعة. ماذا يمكن لسمير أن يفعل وماذا يمكن ليلي أن تفعله؟

الملحق (٦)

الجلسة العاشرة: ورقة العمل

- المجموعة التي لديها عدد إجابات أكثر هي الفائزة.
- لا تعد الكحول من المخدرات.
- تدخين السجائر يمكن أن يسبب الأدمان.
- المخدرات تساعد الناس على التعامل مع المواقف الصعبة على نحو أفضل.
- فنجان من القهوة والاستحمام البارد سوف يصحي شخص من حالة سكر.
- كثيرا ما يقدم الشباب على تعاطي المخدرات وذلك بتأثير من أصدقائهم.
- تدخين السجائر بين الحين والآخر ليست ضارة.
- الكحول هو منشط جنسي.
- من النادر للمراهق أن يكون مدمن على الكحول.
- القهوة والشاي والعديد من المشروبات الغازية تتضمن مواد مخدرة.

الملحق (٧)

الجلسة العاشرة: ورقة العمل

السيناريو رقم ١:

بدا أمين عصبيا في أول يوم عمل له، منحه أصدقائه مشروب كحولي حتى يشعر بالراحة ليهدأ من روعه. أمين لا يريد الشرب ولا يرغب به، إلا أن أصدقائه يحاولون إقناعه بأن المشروب سيعمل على تخفيف توتره.

- ما هي العواقب التي ستنتج عن شرب الكحول أو رفضه؟
- ما الذي ينبغي أن يفعله؟
- كيف يمكنه أن يقول "لا"؟

السيناريو رقم ٢:

خولة تلميذة ألتحقت مؤخرا الى مدرسة جديدة في الحارة المجاورة لسكنها. خولة تحب المدرسة وترغب في كسب أصدقاء لها. ذات يوم دخلت الحمام في المدرسة ووجدت زميلاتها يدخن وعرضن عليها سيجارة لتشاركنهم وقلن لها إن شئت أن نكون صديقة لنا فعليك أن تصبجي مثلنا. وسيجارة واحدة لن تقتلك.

- ما هي العواقب إذا كانت خولة انضمت إلى الفتيات؟
- ما الذي عليها فعله؟
- كيف يمكنها أن تقول "لا"؟

السيناريو رقم (٣):

نوفل وعباس زميلان منذ المرحلة الابتدائية، وهما الآن بالصف التاسع، ويقضيان وقتهما في المدرسة والحارة. لاحظ نوفل أن عباس أصبح عصبيا ووقحا للغاية وعدوانيا. وعندما حاول سؤاله عن السبب تزداد عدوانيته. ذهل نوفل لكنه لا يرغب في ترك صديقه، وعلم أنه صادق زميلا سيء السمعة ويشتبّه في تعاطيه المخدرات. فأراد مساعدته:

- ما الذي عليه القيام بها؟
- ماذا يمكن قوله لإقناع عباس بالامتناع عن المخدرات؟
- أين يمكن الحصول على مساعدة لعباس؟

مشروع التخطيط للحياة دروس الصحة للشباب و الفتيات

التقييم القبلي

الأسم الأول: اسم العائلة:
الجنس: العمر:

التعليمات: اختراجابة صحيحة واحدة فقط بوضع دائرة حولها إلا إذا ذكر غير ذلك:

1. أي من سوائل الجسم لا تنقل مرض الإيدز؟
 - أ. الدم
 - ب. العرق
 - ج.مني
 - د. الافرازات المهبلية
2. ما هي أفضل طريقة للحماية من انتقال الأمراض الجنسية المعدية بما فيها الإيدز؟
 - أ. العفة
 - ب. استخدام الواقي الذكري
 - ج. الالتزام بالعلاقة الزوجية
 - د. تناول فيتامين سي (C)
3. أي من التالية يعد مرضا جنسيا معد؟
 - أ. التهاب الجلد
 - ب. الكلاميديا
 - ج. الربو
 - د. انحباس الطمث
4. ما هو العضو المسؤول في جهاز المرأة التناسلي عن إنتاج البويضات؟
 - أ. قناة فالوب
 - أ. المبيض
 - ب. الرحم
 - ج. المهبل
5. ما هو العضو المسؤول في جهاز الرجل التناسلي عن إنتاج الحيوانات المنوية؟
 - أ. كيس الصفن
 - ب. القضيب
 - ج. الخصيتين
 - د. مجرى البول
6. أحد الإجابات التالية لا تعتبر من الأدوار النمطية المتعلقة بالدور الاجتماعي (للرجل او للمرأة)
 - أ. تعد النساء أكثر حنانا من الرجال
 - ب. المرأة يمكنها ان تحمل
 - ج. الرجال لا يبكون
 - د. النساء أفضل من الرجال في الطبخ
7. أي من طرق منع الحمل التالية هي الأقل فاعلية بما يتعلق بمنع الحمل؟
 - أ. اللولب
 - ب. حبوب منع الحمل (المتناولة عبر الفم)
 - ج. العزل
 - د. الحقن مثل حقنة (ديبو بروفيرا DepoProvera)

التقييم القبلي

التقييم القبلي

8. ما هو الوقت المرجح للمرأة أن تحمل فيه هو؟
أ. خلال دورتها الشهرية
ب. قبل دورتها الشهرية بالضبط
ج. قبل أربعة عشر 14 يوما من دورتها القادمة تقريبا
د. بعد دورتها الشهرية بالضبط
9. هل من الممكن أن تحمل المرأة المتزوجة حديثا فورا ؟
أ. نعم
ب. لا
ج. غير متأكد
10. احد السلوكيات التالية لا يعتبر آلية لحماية المرأة من الإساءة الجنسية / التهديد
أ. عدم قبول الهدايا
ب. الاتفاق على حدود العلاقة قبل إقامتها
ج. تجنب الأماكن المنعزلة
د. البكاء
11. أي من التالي لا يعد مادة مؤذية للصحة؟
أ. نيكوتين
ب. الماريجوانا (المخدرات)
ج. الخمر
د. جميع ما ذكر هو عقار مؤذ
12. ما هي أقل فترة يجب أن تنتظرها المرأة بعد ولادتها الأخيرة حتى تحمل مرة أخرى؟
أ. لا تحتاج الإنتظار
ب. 6 أشهر
ج. 10 أشهر
د. 18 - 30 شهرا على الأقل
13. أي من الأمثلة التالية لا يعد سلوكا مؤذيا ؟
أ. إهانة شخص ما
ب. ضرب الزوج/ الزوجة
ج. جميع ما ذكر يعد سلوكا مؤذيا
14. هل تعلم/تعلمين إلى أين تذهب للحصول على وسائل منع الحمل؟
أ. نعم
ب. لا
ج. غير متأكد
15. هل تعلم/تعلمين إلى أين تذهب للحصول على المساعدة في مشكلة إدمان على المخدرات أو الكحول؟
أ. نعم
ب. لا
ج. غير متأكد
16. هل تعتقد/تعتقدين بأن الرجل له الحق في معاقبة زوجته إن أغضبتة؟
أ. نعم
ب. لا
ج. غير متأكد
17. هل تعتقد بأن للمرأة والرجل الحق في اختيار الوقت المناسب لإقامة أي علاقة زوجية ؟
أ. نعم
ب. لا
ج. غير متأكد
18. أي من التالي هو الأقرب لوصف خطئك فيما يتعلق بحماية نفسك من الإصابة بمرض الإيدز ؟
(اختر كل ما ينطبق على خياراتك)
أ. لا أنوي فعل أي شيء

مشروع التخطيط للحياة

Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

التقييم البعدي

- ب. العفة حتى أجد رفيق حياتي (الزوجة/الزوج)
- ج. سأكون مخلصا لشريك/ة واحد/ة فقط
- د. سأستخدم الواقي الذكري دائما
- ه. غير متأكد

19. هل تعتقد أنه بالإمكان رفض أي ممارسة /علاقة غير مرغوب بها بثقة؟

- أ. نعم
- ب. لا
- ج. غير متأكد

20. عند التعرض للتحرش الجنسي من قبل رجل أو امرأة في مكان العمل، ماذا ستفعل؟
(اختر كل ما ينطبق على خياراتك)

- أ. لا شيء
- ب. اعلام المدير
- ج. اعلام الرجل أو المرأة بالتوقف عن هذا السلوك
- د. غير متأكد

21. باعتقادك كم مرة من المناسب للمراهق أن يتناول الكحول؟

- أ. كل يوم
- ب. مرة في الأسبوع
- ج. مرة في الشهر
- د. ولا مرة
- ه. غير متأكد

22. من المسؤول عن التخطيط للعائلة؟

- أ. الرجل
- ب. المرأة
- ج. كلاهما

23. هل ترى أي حرج في مراجعة مقدم الخدمة الصحية / المركز الصحي للحصول على وسائل تنظيم الحمل

- أ. نعم
- ب. لا
- ج. غير متأكد

شكرا لكم

مشروع التخطيط للحياة دروس الصحة للشباب و الفتيات

التقييم البعدي

التقييم البعدي

الاسم الأول: اسم العائلة:
الجنس: العمر:

التعليمات: اختراجابة صحيحة واحدة فقط بوضع دائرة حولها إلا إذا ذكر غير ذلك:

1. أي من سوائل الجسم لا تنتقل مرض الإيدز؟
أ. الدم
ب. العرق
ج. المنى
د. الافرازات المهبلية
2. ما هي أفضل طريقة للحماية من انتقال الأمراض الجنسية المعدية بما فيها الايدز؟
أ. العفة
ب. استخدام الواقي الذكري
ج. الالتزام بالعلاقة الزوجية
د. تناول فيتامين سي (C)
3. أي من التالية يعد مرضا جنسيا معد؟
أ. التهاب الجلد
ب. الكلاميديا
ج. الربو
د. انحباس الطمث
4. ما هو العضو المسؤول في جهاز المرأة التناسلي عن إنتاج البويضات؟
أ. قناة فالوب
ب. المبيض
ج. الرحم
د. المهبل
5. ما هو العضو المسؤول في جهاز الرجل التناسلي عن إنتاج الحيوانات المنوية؟
أ. كيس الصفن
ب. القضيب
ج. الخصيتين
د. مجرى البول
6. أحد الإجابات التالية لا تعتبر من الأدوار النمطية المتعلقة بالدور الاجتماعي (للرجل او للمرأة)
أ. تعد النساء أكثر حنانا من الرجال
ب. المرأة يمكنها ان تحمل
ج. الرجال لا يبكون
د. النساء أفضل من الرجال في الطبخ

التقييم البعدي

7. أي من طرق منع الحمل التالية هي الأقل فاعلية بما يتعلق بمنع الحمل؟
أ. اللولب
ب. حبوب منع الحمل (المتناولة عبر الفم)
ج. العزل
د. الحقن مثل حقنة (ديبو بروفيرا DepoProvera)
8. ما هو الوقت المرجح للمرأة أن تحمل فيه هو؟
أ. خلال دورتها الشهرية
ب. قبل دورتها الشهرية بالضبط
ج. قبل أربعة عشر 14 يوما من دورتها القادمة تقريبا
د. بعد دورتها الشهرية بالضبط
9. هل من الممكن أن تحمل المرأة المتزوجة حديثا فوراً ؟
أ. نعم
ب. لا
ج. غير متأكد
10. احد السلوكيات التالية لا يعتبر آلية لحماية المرأة من الإساءة الجنسية / التهديد
أ. عدم قبول الهدايا
ب. الاتفاق على حدود العلاقة قبل إقامتها
ج. تجنب الأماكن المنعزلة
د. البكاء
11. أي من التالي لا يعد مادة مؤذية للصحة؟
أ. نيكوتين
ب. الماريجوانا (المخدرات)
ج. الخمر
د. جميع ما ذكر هو عقار مؤذ
12. ما هي أقل فترة يجب أن تنتظرها المرأة بعد ولادتها الأخيرة حتى تحمل مرة أخرى؟
أ. لا تحتاج الإنتظار
ب. 6 أشهر
ج. 10 أشهر
د. 18 - 30 شهرا على الأقل
13. أي من الأمثلة التالية لا يعد سلوكا مؤذيا؟
أ. إهانة شخص ما
ب. ضرب الزوج/ الزوجة
ج. جميع ما ذكر يعد سلوكا مؤذيا
14. هل تعلم/تعليمين إلى أين تذهب للحصول على وسائل منع الحمل؟
أ. نعم
ب. لا
ج. غير متأكد
15. هل تعلم/تعليمين إلى أين تذهب للحصول على المساعدة في مشكلة إدمان على المخدرات أو الكحول؟
أ. نعم
ب. لا
ج. غير متأكد

التقييم البعدي

16. هل تعتقد/تعتقدين بأن الرجل له الحق في معاقبة زوجته إن أغضبتة؟

- أ. نعم
- ب. لا
- ج. غير متأكد

17. هل تعتقد بأن للمرأة والرجل الحق في اختيار الوقت المناسب لإقامة أي علاقة زوجية ؟

- أ. نعم
- ب. لا
- ج. غير متأكد

18. أي من التالي هو الأقرب لوصف خطئك فيما يتعلق بحماية نفسك من الإصابة بمرض الإيدز ؟
(اختر كل ما ينطبق على خياراتك)

- أ. لا أنوي فعل أي شيء
- ب. العفة حتى أجد رفيق حياتي (الزوجة/الزوج)
- ج. سأكون مخلصا لشريك/ة واحد/ة فقط
- د. سأستخدم الواقي الذكري دائما
- ه. غير متأكد

19. هل تعتقد أنه بالإمكان رفض أي ممارسة /علاقة غير مرغوب بها بثقة؟

- أ. نعم
- ب. لا
- ج. غير متأكد

20. عند التعرض للتحرش الجنسي من قبل رجل أو امرأة في مكان العمل، ماذا ستفعل؟
(اختر كل ما ينطبق على خياراتك)

- أ. لا شيء
- ب. اعلام المدير
- ج. اعلام الرجل أو المرأة بالتوقف عن هذا السلوك
- د. غير متأكد

21. باعتقادك كم مرة من المناسب للمراهق أن يتناول الكحول؟

- أ. كل يوم
- ب. مرة في الأسبوع
- ج. مرة في الشهر
- د. ولا مرة
- ه. غير متأكد

22. من المسؤول عن التخطيط للعائلة؟

- أ. الرجل
- ب. المرأة
- ج. كلاهما

23. هل ترى أي حرج في مراجعة مقدم الخدمة الصحية / المركز الصحي للحصول على وسائل تنظيم الحمل

- أ. نعم
- ب. لا
- ج. غير متأكد

24. هل اعجبك تدريب التخطيط للحياه

- أ. نعم
- ب. لا
- ج. غير متأكد

مشروع التخطيط للحياة
Planning for LIFE

a program of the International Youth Foundation

25. برايك ما الأثر الذي حققه هذا التدريب في اضافة معلومات عن صحة الشباب و الشابات

- أ. مفيد جدا
- ب. مفيد
- ج. الاستفادة قليلة
- د. لا يوجد استفادة

26. اختار أفضل ثلاث مواضيع استفدت منها من خلال تدريب التخطيط للحياة

- أ. القيم
- ب. التغيرات الفسيولوجية والنفسية للشباب و الشابات
- ج. الجهاز التناسلي لدى الذكر والأنثى
- د. الزواج والحمل المبكر
- هـ. وسائل تنظيم الأسرة
- و. الأمراض المنقولة جنسيا
- ز. الإيدز
- ح. الأدوار الاجتماعية (النوع الاجتماعي «الجنس»)
- ط. العنف المبني على النوع الاجتماعي
- ي. الإدمان

27. اختار أفضل ثلاث مواضيع برأيك يجب على الشباب ان تتعلم عنها

- أ. القيم
- ب. التغيرات الفسيولوجية والنفسية للشباب و الشابات
- ج. الجهاز التناسلي لدى الذكر والأنثى
- د. الزواج والحمل المبكر
- هـ. وسائل تنظيم الأسرة
- و. الأمراض المنقولة جنسيا
- ز. الإيدز
- ح. الأدوار الاجتماعية (النوع الاجتماعي «الجنس»)
- ط. العنف المبني على النوع الاجتماعي
- ي. الإدمان

28. برايك ما هو الموضوع الذي حقق اقل استفادة

- أ. القيم
- ب. التغيرات الفسيولوجية والنفسية للشباب و الشابات
- ج. الجهاز التناسلي لدى الذكر والأنثى
- د. الزواج والحمل المبكر
- هـ. وسائل تنظيم الأسرة
- و. الأمراض المنقولة جنسيا
- ز. الإيدز
- ح. الأدوار الاجتماعية (النوع الاجتماعي «الجنس»)
- ط. العنف المبني على النوع الاجتماعي
- ي. الإدمان

29. كيف تقترح تطوير هذا التدريب

- أ. مدة التدريب اطول
- ب. مدة التدريب اقصر
- ج. إضافة نشاطات أخرى
- د. إلغاء مواضيع الصحة الانجابية
- هـ. غير ذلك:



مؤسسة نهر الأردن
Jordan River Foundation

أسست جلالة الملكة رانيا العبدالله مؤسسة نهر الأردن لتساهم في رفع مستوى المعيشة من النواحي الاقتصادية والاجتماعية، تتمثل رؤية مؤسسة نهر الأردن في تمكين المجتمع الأردني ولا سيما المرأة والطفل من خلال التوعية بهدف ضمان مستقبل أفضل للأردنيين كافة.



تعمل المنظمة الدولية للشباب على استثمار الطاقات الشبابية المتميزة، حيث قامت ببناء شبكة عالمية من الشراكات مع القطاعين العام والخاص ومنظمات المجتمع المدني بهدف تمكين الشباب من القيام بدورهم في المجتمع بفعالية وكفاءة عاليتين.
www.iyfn.org



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

This project was made possible by the generous support of the American people through the United States Agency for International Development (USAID) under grant agreement no. GSM-027.