



## كلمة وزير الصحة

خطت وزارة الصحة سريعا نحو الارتقاء بنوعية الخدمات الصحية بشقيها الوقائي والعلاجي وتعمل على توفير أفضل مستوى من الخدمات للمواطنين بالتركيز على الرعاية الصحية الأولية ومن ضمنها خدمات الصحة الإنجابية والجنسية لليافعين واليافعات لتنفيذ أهداف الأجندة الوطنية والخطة الاستراتيجية حيث تحرص الوزارة على استدامة الخدمات وتوسيع رقعتها بشكل سنوي ووفقا للاحتياج.

وقد التزمت الوزارة بجميع المواثيق والاعلانات الدولية التي وافق عليها الأردن بما يخص الصحة الإنجابية والجنسية وصحة الشباب وضمان ارتقاء الخدمات بمختلف أشكالها الوقائية، العلاجية، التأهيلية، والارتقاء بالبرامج والخدمات الصحية المقدمة لهم وضمان سهولة الوصول إليها وتجويد نوعيتها وزيادة فعاليتها وكفاءة برامج الصحة الإنجابية والجنسية بما ينعكس إيجابيا على مؤشراتنا الوطنية وتطوير السياسات وترجمتها إلى خطط وبرامج عمل واضحة.

ويأتي هذا الدليل كجزء من سعي الوزارة الدؤوب لشمولية الخدمات وضمان جودتها وضمان تمتع المواطن الأردني عامة وفئة الشباب والمراهقين خاصة بالرعاية الصحية في جميع المراحل العمرية بكفاءة وجودة عالية، ووفق المعايير العالمية.

نشكر الشركاء كافة لما يقدموه من دعم لوزارة الصحة لتحقيق أهدافها أمليين استمرار بناء وتعزيز شراكات فاعلة بين الجهات الرسمية وغير الرسمية، تستند إلى مبادئ التنسيق والتكامل بين القطاعات المختلفة وتفعيل جميع الإمكانيات المتوافرة، في ظل قيادة صاحب الجلالة الملك عبد الله الثاني ابن الحسين المفدى حفظه الله ورعاه.

وزير الصحة

الأستاذ الدكتور نذير مفلق عبيدات

## فريق الإعداد والمراجعة

إعداد:

**د. منال التهتموني**

خبيرة وطنية مستقلة في مجال الصحة الجنسية والانجابية

المراجعة:

**فريق وزارة الصحة الأردنية:**

**د. غازي شركس** - مساعد الأمين العام للرعاية الصحية الأولية

**د. هديل السائح** - مدير مديرية صحة المرأة والطفل

**د. حنان النجمي** - رئيس قسم صحة المرأة

**د. ناديا الصفدي** - رئيس قسم المعلومات والتزويد

**د. اريج حجاوي** - رئيس قسم صحة الطفل

**د. زينه خريسات** - رئيس قسم تنظيم الاسرة

**لبنى الطاهر** - مشرفة أمومة وطفولة

**ميساء ابوسعدة** - رئيس قسم التدريب

**سهى الطراونة** - مشرفة أمومة وطفولة

**فادية الجبر** - رئيس قسم الاشراف والمتابعة

**فريق الجمعية الملكية للتوعية الصحية:**

**محمود النابلسي** - مدير برامج الشباب والتواصل المجتمعي

**يزن الوردات** - مسؤول برنامج رئيسي

**بلال الرازم** - منسق برنامج

**فريق صندوق الأمم المتحدة للسكان/ الأردن:**

**بثينة قمر** - محللة برامج الشباب

**يارا دير** - محللة برامج العنف المبني على النوع الاجتماعي

**تصميم :** رشا الكيلاني

# الفهرس

06

الشركاء

05

برنامج شبابنا من اجل الصحة

04

مقدمة

18

الجلسة الأولى

مقدمة حول قضايا  
الصحة الإيجابية لليافعين

13

توجيهات عامة لتنظيم  
واعداد الجلسات التوعوية

08

حول الدليل

69

الجلسة الرابعة

أنماط الحياة الصحية

55

الجلسة الثالثة

مرحلة البلوغ عند الأثنى والذكر

35

الجلسة الثانية

مراحل النمو والتطور لليافعين  
من البلوغ إلى الرشد وخصائصها

123

**الجلسة السابعة**  
الزواج والحمل المبكر

106

**الجلسة السادسة**  
قضايا صحة إنجابية متعلقة  
باليافعات؛ اضطراب الدورة  
الشهرية، وتكيس المبيض

92

**الجلسة الخامسة**  
الصحة النفسية

171

**الجلسة العاشرة**  
مهارات حياتية أساسية  
لليافعين / اليافعات

151

**الجلسة التاسعة**  
العنف

135

**الجلسة الثامنة**  
الأمراض المنقولة جنسيا

## المقدمة

تعتبر الأردن دولة فتيّة فالشباب فيها يشكل القطاع الأكبر من حيث عدد السكان، وعلى الرغم من وجود استراتيجيات وبرامج وطنية تساهم في تنمية الشباب وخلق فرص في الأردن في مختلف المناحي، إلا أن مرحلة المراهقة ما زالت تشكل هاجساً لدى الكثير من الأهالي والمراهقين والمراهقات أنفسهم. خاصة في ظل غياب تدخلات وبرامج موجهة بشكل مباشر لفئة اليافعين والياфعات تحاكي واقعهم وتقدم لهم فهم عن طبيعة المرحلة الانتقالية التي يمرون به خاصة في المجالات الصحية والنفسية والاجتماعية، والتي بدورها تساهم في تبني هذه الفئة الهامة لأنماط حياة صحية سليمة، إن غياب أو ضعف الطرح في بعض المواضيع التي تخص الصحة الإنجابية والجنسية لليافعين والياфعات يشكل تحدٍ كبير أمام الأهالي في التعامل مع اليافعين والياфعات خلال مرحلة المراهقة. وتبين أن الشباب يلجؤون الى الحصول على المعلومات من شبكات التواصل الاجتماعي والأصدقاء ممن لديهم تجارب سابقة. بالإضافة إلى نقص الخدمات المتخصصة للشباب كالمشورة والإرشاد والتوجيه، وعدم توفر مكان مخصص لتقديم الخدمة للشباب، ومع الاستمرار في تلقي الشباب المعلومات من مصادر غير موثوقة وضعف الخدمات الإنجابية والجنسية المقدمة لهم سيؤدي الى ظهور سلوكيات خطيرة لها تبعات سلبية صحية واجتماعية واقتصادية على الشباب أنفسهم وعلى المجتمع. لذا ارتأت الجمعية الملكية للتوعية الصحية وبالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان الى التوجه لتوعية الأهالي حول المواضيع المتعلقة في الصحة الإنجابية والجنسية.



## برنامج شبابنا من أجل الصحة

تقوم الجمعية الملكية للتوعية الصحية، وبدعم من صندوق الأمم المتحدة للسكان، وبالتنسيق مع جهات وطنية عدة، بتنفيذ مشروع **”شبابنا من أجل الصحة“** الذي يهدف إلى رفع مستوى الوعي حول مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية، وتمكين الشباب في المجتمع من خلال تبني سلوكيات آمنة وصحية، بالإضافة إلى المساهمة في وضع سياسات وتشريعات صحية. ويتضمن المشروع عددًا من المكونات الرئيسية:

- تأسيس شبكة وطنية من المتطوعين الشباب من خلال تدريب مجموعة من المتطوعين الشباب، في الجامعات والمجتمعات المحلية، وتنمية قدراتهم على المبادرات الشبابية الهادفة لرفع الوعي الصحي لديهم.
- توعية الشباب في الجامعات والكليات بمواضيع التثقيف الصحي بشكل عام، وقضايا الصحة الإنجابية بشكل خاص، وذلك من خلال إدراج مساقات جامعية حرة بالتعاون مع كليات التمريض في الجامعات والكليات الأردنية، وتنمية قدرات أعضاء الهيئة التدريسية لتمكينهم من تقديم تلك المساقات من خلال استخدام أساليب التعليم التفاعلية.
- تنمية قدرات الكوادر الصحية في المراكز الصحية التابعة لوزارة الصحة، من خلال التعاون مع مشروع عيادة المجتمع الصحي التابع للجمعية، وذلك من خلال تدريبهم لتنفيذ جلسات توعوية للأهالي حول الصحة الإنجابية والجنسية لليافعين، من أجل زيادة الوعي لديهم في كيفية التعامل مع أبنائهم فترة المراهقة.
- تمكين مقدمي الرعاية الأولية والمرضين من الكفايات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية لليافعين، بالتعاون مع المجلس التمريضي الأردني، من خلال تنفيذ دورات تدريبية ضمن منهجية التعليم المستمر للكوادر التمريضية.
- توعية طلبة المدارس من الصفوف الخامس - العاشر بالخصائص النمائية بالتعاون مع برنامج المدارس الصحية التابع للجمعية، بالشراكة مع وزارتي التربية والتعليم والصحة.



وزارة الصحة

## وزارة الصحة (مديرية صحة المرأة والطفل)

أنشئت وزارة الصحة عام ١٩٢١ وفي عام ١٩٢٦ صدر أول قانون لتنظيم الشؤون الصحية و استمر هذا الوضع حتى عام ١٩٣٩ حيث ألحقت دائرة الصحة بوزارة الداخلية إلى أن انشئت وزارة مستقلة للصحة عام ١٩٥٠ . وفي عام ١٩٦٦ صدر قانون الصحة العامة رقم (٤٣) وقد عدل بموجب قانون الصحة العامة ( رقم ٢١ لسنة ١٩٧١) حيث عدل هذا الأخير عدة مرات الى ان صدر قانون الصحة العامة رقم (٤٧ لسنة ٢٠٠٨ ) الذي تقوم الوزارة بموجبة بتنظيم الأمور الصحية في المملكة .

انطلاقاً من الأهداف الإنمائية المستدامة و رؤية الأردن ٢٠٢٥ قامت الوزارة بإعداد استراتيجيتها الصحية للأعوام ٢٠١٨-٢٠٢٠ والذي تسعى من خلال أحد أهدافها الاستراتيجية إلى توفير خدمات الرعاية الصحية بجودة عالية ومن ضمنها خدمات الصحة الإنجابية وذلك من خلال رؤية الوزارة :مجتمع معافى من خلال نظام صحي متكامل يعمل بعدالة وكفاءة و جودة عالية و ريادية على مستوى المنطقة .

ان تعزيز خدمات الصحة الإنجابية تعتبر من الأولويات الوطنية المتعلقة بالرعاية الصحية الأولية لذا تتكفل الوزارة بتقديم خدمات الأمومة والطفولة (رعاية الحوامل، رعاية ما بعد الولادة، رعاية الطفل،تنظيم الأسرة) مجاناً من خلال المراكز الصحية الشاملة والأولية والفرعية كما تقوم بتأمين وسائل تنظيم الأسرة الى جميع الأمهات المراجعات في المراكز الصحية و المستشفيات في القطاع العام و(الخدمات الطبية الملكية ) وكذلك وكالة الفوث للاجئين الفلسطينيين و اللاجئين السوريين، وجمعية تنظيم الأسرة، وشبكة طبيبات القطاع الخاص للمساهمة في تخفيض معدلات الخصوبة و النمو السكاني وصولاً الى الفرصة السكانية وعملت على تخفيض نسبة وفيات الأمهات في الأردن وخفض وفيات الأطفال الرضع وتأسيس نظام محوسب لمعلومات الصحة الإنجابية في وزارة الصحة لرصد البيانات وقياس المؤشرات ليتم نشرها على الموقع الإلكتروني للوزارة.



## الشركاء



الجمعية الملكية للتوعية الصحية  
Royal Health Awareness Society

صحتي قراري  
Choose Health

## الجمعية الملكية للتوعية الصحية

تأسست الجمعية الملكية للتوعية الصحية عام ٢٠٠٥ بتوجيهات من صاحبة الجلالة الملكة رانيا العبدالله المعظمة؛ لزيادة الوعي الصحي، وتمكين المجتمع المحلي من اتباع سلوكيات صحية. وتقوم الجمعية بتنفيذ برامج تنمية لتلبية احتياجات المجتمع المحلي، تتماشى مع الأولويات الصحية الوطنية.

رؤية الجمعية: هي السعي نحو مجتمع أردني صحي وآمن، أما مهمتها، فهي زيادة الوعي الصحي لدى المجتمع الأردني، من خلال تنفيذ برامج وقائية تعنى بالسلامة والصحة العامة إيماناً بمبدأ الصحة حق للجميع.



الأردن

## صندوق الأمم المتحدة للسكان

يعمل صندوق الأمم المتحدة للسكان على تعزيز الصحة الجنسية والإنجابية لليافعين والياфعات، ويناصر حقوق الشباب، لاسيما حقهم في الحصول على المعلومات الدقيقة والصحيحة والخدمات ذات الصلة بالصحة الإنجابية والجنسية. ويغطي الدليل المواضيع ذات الصلة في رفع وتعزيز مستوى المعرفة لدى الأهالي في كيفية التعامل مع اليافعين والياфعات.

## حول الدليل

طور هذا الدليل ضمن مشروع " **عيادة المجتمع الصحي** " بالتعاون مع مديرية صحة المرأة والطفل بهدف تنمية قدرات الكوادر الصحية، في مجموعة من المراكز الصحية، على استخدام أدوات وأساليب تفاعلية تتناسب مع فئة الشباب والأهالي؛ لتثقيفهم وتوعيتهم بمواضيع متعلقة بالصحة الإنجابية والجنسية لليافعين واليافعات، وذلك من خلال تنفيذ عدد من الجلسات والأنشطة التفاعلية في المراكز الصحية. تم تطبيق هذا المكون في الأعوام (٢٠١٩ و ٢٠٢٠)، وتم تدريب الكادر الطبي في ثمانية مراكز صحية تابعة لوزارة الصحة لإعطاء جلسات تفاعلية للأهالي، تعرفهم بمراحل المراهقة التي يمر بها اليافعون/ات وخصائصها، وترشدهم إلى كيفية التعامل معهم. كما تم تدريب الكادر الطبي على آليات تقديم الإرشاد والمشورة للأهالي، لتخطي التحديات التي يواجهها الأهالي مع اليافعين/ات.



## الهدف العام من الدليل

تعزيز مهارات المشورة والتوعية والتثقيف في قضايا الصحة الجنسية والإنجابية لليافعين.

### الهدف الخاص من الدليل:

تطوير آلية موثقة لتنفيذ جلسات التوعية المتخصصة بقضايا الصحة الجنسية والإنجابية لليافعين /ات مع أهاليهم.

يقدم هذا الدليل طريقة إعداد مقدمي الخدمات الصحية (الكوادر الصحية في المراكز الصحية الأولية والشاملة ومعرزي الصحة) للجلسات الصحية وتنفيذهم لتلك الجلسات، مما يسهم في استدامة جلسات الصحة الجنسية والإنجابية لليافعين واليافاعات الموجهة للأهالي.

يمتاز هذا الدليل باحتوائه على المادة العلمية والإرشادية المبسطة للمفاهيم الأساسية المتعلقة بمواضيع الصحة الجنسية والإنجابية والحقوق الإنجابية. ويحتوي على شرح تفصيلي لآلية تنفيذ الجلسات التوعوية مع أهالي اليافعين/ات، كما يتضمن مخطط الجلسات والأنشطة التنفيذية والمادة العلمية المساندة لكل نشاط.

تتكون الجلسات التوعوية من **10 جلسات** تستهدف الأمهات / أو الآباء كمجموعة ثابتة مكونة من **10-15 شخصًا**، مدة كل جلسة **90 دقيقة**، يتم خلالها تغطية مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية لليافعين (من عمر **12-18 سنة**). وعلى أهالي اليافعين/ات المشاركة والتفاعل في جميع الجلسات، لتنمية المعرفة المكتسبة المتراكمة لديهم، وتحديد الرسائل التوعوية، بهدف تغيير السلوك والاتجاهات المتعلقة بمفاهيم الصحة الجنسية والإنجابية لليافعين. وتغطي الجلسات التوعوية العديد من المواضيع المتعلقة بقضايا الصحة الجنسية والإنجابية لليافعين/ات، وتقدم شرحًا تفصيليًا لكيفية طرح تلك المواضيع، وفتح النقاشات، والإجابة على الأسئلة الواردة من الأهالي.

## المواضيع التي تطرحها الجلسات التوعوية:

- 01 مقدمة حول قضايا الصحة الانجابية لليافعين
- 02 مراحل نمو وتطور اليافعين/ات.
- 03 مرحلة البلوغ
- 04 أنماط الحياة الصحية
- 05 الصحة النفسية
- 06 قضايا صحة إنجابية متعلقة باليافعين؛ اضطراب الدورة الشهرية، تكيس المبايض
- 07 الزواج والحمل المبكر
- 08 الأمراض المنقولة جنسيا
- 09 العنف المبني على النوع الاجتماعي
- 10 المهارات الحياتية الأساسية

أدى حدوث جائحة كورونا إلى تنفيذ المشروع بأسلوب مختلف، عن طريق استخدام تطبيقات التواصل الاجتماعي، حيث قام مقدمو الخدمة الصحية بمشاركة فيديوهات تفاعلية تغطي مواضيع الجلسات، وتيسر النقاش مع المشاركين/ات الذين يطرحون تساؤلاتهم على الميسرين/ات الذين يقومون بدورهم بالإجابة على تلك التساؤلات.

## محاور العمل على الدليل:

محور نهج دورة الحياة Life Cycle Approach، الذي يركز على فهم الطلبة لدورة حياتهم، ومراحل النمو المختلفة التي يمرون بها؛ ليعوا أن عواقب اختياراتهم وقراراتهم في كل مرحلة لها بالغ الأثر في تشكيل المرحلة التي تليها. فالتمتع بالصحة السليمة في مرحلة البلوغ والشيخوخة أساسه الصحة السليمة في مرحلة الطفولة والمراهقة والشباب. بمعنى أن عناصر النمو السليم أو العوامل التي تؤثر سلباً في مرحلة الطفولة والمراهقة تستمر لتؤثر على مراحل حياة الشخص المتقدمة.



محور منهجية التثقيف الجنسي الشمولي من خلال دليل اليونسكو للتثقيف الشامل للصحة الجنسية، الذي استخدم لتقديم أدلة علمية لتطوير البرامج المدرسية التي تتضمن التثقيف الصحي ببعض المواضيع التي يتناولها الدليل، والتي تتلاءم مع واقع المجتمع الأردني.



## 1 النهج المبني على دورة الحياة

هو مجموعة من الخدمات المتكاملة التي تركز على المستفيد من خدمات الصحة الجنسية والإنجابية، خلال دورة الحياة التي تشمل مراحل الطفولة المبكرة والمراهقة والشباب والبلوغ وكبر السن. ويقدم هذا النهج الخدمات الصحية، بما في ذلك خدمات الصحة الجنسية والإنجابية، مع مراعاة الاحتياجات الخاصة لكل فئة عمرية.

ويتطلب العمل ضمن نهج دورة الحياة ضرورة التأكيد على أهمية المراحل العمرية المختلفة وترباطها، بدلاً من التعامل مع المرض أو الوقاية منه بشكل مستقل دون إدراك لآثاره على المراحل العمرية المختلفة (بمعنى ما يحصل اليوم له أثر على الصحة الجنسية والإنجابية المستقبلية).

## 2

التثقيف الصحي القائم على المهارات-Skills-based Health Education، هو نهج لإنشاء أو الحفاظ على أنماط حياة وظروف صحية من خلال تطوير المعرفة والمواقف، وخاصة المهارات، باستخدام مجموعة متنوعة من خبرات التعلم، مع التركيز على الأساليب التشاركية.

## 3

منهجية التثقيف الجنسي الشمولي من خلال دليل اليونسكو للتثقيف الشامل للصحة الجنسية؛ وهي عبارة عن طريقة لتعليم التربية الجنسية، تعتمد على المناهج الدراسية التي تهدف إلى تزويد الطلاب بالمعرفة والمهارات والقيم لاتخاذ خيارات مناسبة وصحية في حياتهم الجنسية والإنجابية، وتم مواءمتها مع السياق الثقافي والديني للمجتمع الأردني.

## توجيهات عامة لتنظيم الجلسات التوعوية

### قبل بدء الجلسة التوعوية:

الاطلاع على الخطة العامة للجلسة، وتحضيرها وتعديلها بناء على الفئة المستهدفة.

تحضير المواد والوسائل اللازمة لتنفيذ جلسات التوعية

توفير الأجهزة التي سيتم استخدامها خلال الجلسة، والتأكد من صلاحيتها وجاهزيتها.

الاتصال بالمشاركين/ات قبل الموعد بفترة مناسبة، وإعادة الاتصال قبل تنفيذ الجلسة بوقت قصير للتأكيد على الحضور، والاستفسار عن أية احتياجات يرغبون بتوفرها في المكان.

التواجد في القاعة قبل موعد الجلسة المقرر بوقت كافٍ للتحضير المسبق للقاعة، والتأكد من صلاحية جميع الأجهزة، واستقبال المشاركين/ات.

توفير جو مناسب لتنفيذ الجلسة التوعوية حتى يشعر المتدرب بالثقة والاحترام والقبول، مما يشجعه على المشاركة في الجلسة.

التأكد من خطوات تنظيم الجلسة التوعوية لتحقيق الشعور بالارتياح لدى جميع المشاركين/ات.

## توجيهات عامة لتنظيم الجلسات التوعوية

### خلال تنفيذ الجلسة التوعوية:

بدء الجلسة في الموعد المحدد.

القيام بالتأكد من توزيع سجل المشاركين/ات، وتوثيق الحضور مع معلومات الاتصال الخاصة بهم.

البدء بنشاطات التعارف وكسر الجمود، لبناء ألفة بين الحضور وفريق التدريب.

مناقشة التوقعات التي يخرج بها المشاركين/ات من الجلسة التوعوية، والعمل على تعديل بعض التوقعات غير المنطقية.

وضع قواعد الجلسة بمساعدة المشاركين/ات لتكون بمثابة قوانين يلتزم بها الجميع لضمان تنفيذ جدول الجلسة على أحسن وجه، ولضمان راحة المشاركين/ات.

اتباع الخطة التدريبية المعتمدة في كل الجلسات لتسهيل التنفيذ.

احترام جميع آراء المشاركين/ات المطروحة.

استخدام مهارات الاتصال والتواصل الفعال وتشجيع الجميع على المشاركة.

تلخيص جميع المعلومات التي طرحت خلال الجلسات التوعوية مع نهاية كل جلسة.

تقييم الجلسة من حيث المضمون، والأسلوب، والتقنيات المستخدمة، مع إتاحة الفرصة للمشاركين/ات للتعبير عن آرائهم لتحسين الأداء في الجلسات القادمة.



## توجيهات عامة لتنظيم الجلسات التوعوية

### توجيهات عامة للميسرة/ة قبل وفي أثناء تنفيذ الجلسة:

إن الانطباع الأول لدى المشاركين/ات يدوم طويلاً ويترك أثراً ملحوظاً عليهم؛ لذلك عليك استخدام اتصالك اللفظي بفاعلية من اللحظة الأولى التي يبدأ فيها حديثك معهم، مثال ذلك:

لا تبدأ/ي بداية متكررة.

لا تبدأ/ي بداية فنية معقدة.

لا تبدأ/ي بجملة طويلة، حيث أن تركيز المتدربين لا يستمر طويلاً.

لا تعتذر/ي كثيراً، ولا تسخر من ردود أفعال المشاركين/ات.

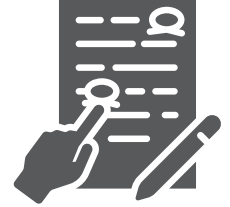
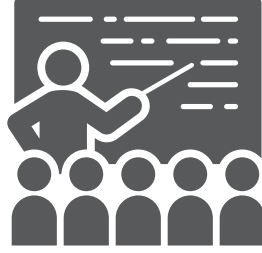
حاول/ي أن تغير من طبقة ونغمة صوتك تبعاً لأهمية الموضوع الذي تتحدث فيه.

كن واضحاً في مخارج ألفاظك وجملك.

لا تكن جافاً في ردودك على أسئلة أو تعليقات المشاركين/ات.

استخدم تواصل العينين بفاعلية، انظر لعيني كل متدرب حتى ينتهي من حديثه، وانتقل لغيره بعد ذلك، ولا تركز نظرك باتجاه واحد في القاعة طوال التدريب، وحاول أن تنظر للمتدربين وليس لوسائل الإيضاح.

## التجهيزات اللازمة لتنفيذ الجلسة التوعوية



### قاعة التدريب

**يجب** توفير قاعة تدريب واسعة ذات مساحة كافية، للسماح لجميع المشاركين/ات بالتحرك في جميع أنحاء الغرفة بشكل مريح في أثناء التدريبات الجماعية، بالإضافة إلى الجلوس في مجموعات صغيرة حول الطاولات.

**يتم** وضع طاولة الميسرة، والورق القلاب، وجهاز العرض والشاشة في الجزء الأمامي من القاعة، حتى يتمكن الجميع من الرؤية بوضوح دون وجود معيقات تمنع ذلك.

**يتم** تجهيز طاولة جانبية لوضع القرطاسية ومرفقات التدريب والملفات لاستخدامها لاحقًا في أثناء التدريب.

# 1

### استراحات الشاي والغداء

من الأفضل أن تكون استراحات الشاي والغداء (إن وجدت) في مكان قريب، خارج قاعة الاجتماع، ليأخذ المشاركون/ات فترة استراحة يجددون بها نشاطهم قبل العودة لجلسة التدريب.



# 2

## التجهيزات اللازمة لتنفيذ الجلسة التوعوية

### الأجهزة:

-بروجكتور Data Show (جهاز عرض شرائح) وجهاز حاسوب.  
-ميكروفون للمجموعات التي تضم عدداً كبيراً من المشاركين/ات.

# 3



### القرطاسية:

ملصقات الأسماء

ألواح الأوراق القلابة واوراقها

أقلام تخطيط ملونة

ورق أبيض A4

ورق ملون A4

بطاقات للملاحظات (حجم صغير) بألوان مختلفة

ملفات كرتونية A4

أقلام حبر، شريط لاصق

أوراق ملاحظات لاصقة

فلاش لكل مشارك يحتوي على نسخ إلكترونية  
من المراجع والتوجيهات والأدوات

فلاش يو.إس.بي USB

# 4



### ملاحظات

-يجب أن يتم نسخ أوراق العمل لجميع المشاركين/ات مسبقاً.

## مخطط الجلسة التوعوية

1

### الجلسة

#### مدة الجلسة

90 دقيقة



#### عنوان الجلسة

مقدمة حول قضايا الصحة  
الانجابية لليافعين



#### أهداف الجلسة

1. التعرف على أهداف البرنامج التوعوي، وتنظيم الجلسات التوعوية ومواضيعها.
2. التعرف على المفاهيم والتعريفات العامة للصحة الجنسية والإنجابية، وبشكل خاص ما يتعلق باليافعين/ات.
3. التعرف على عناصر الصحة الجنسية والإنجابية وخدماتها.
4. التعرف على التحديات التي تواجه تقديم خدمات الصحة الجنسية والإنجابية لليافعين، وطرح بعض الحلول لها.



#### الحضور

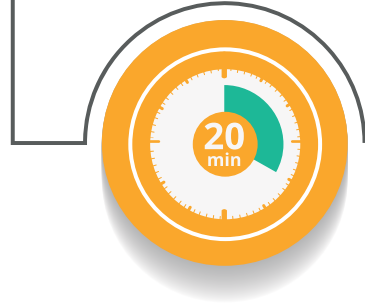
مجموعة من أهالي اليافعين/ات



## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع: افتتاح الجلسة الأولى

- 1 التعريف بميسرة/الجلسة
- 2 مقدمة حول البرنامج/الجلسة
- 3 التعريف بالمشاركين/ات
- 4 قواعد الجلسات
- 5 الاختبار القبلي

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
جهاز عرض شرائح

### الأسلوب التدريبي

نشاط تعريفي  
نقاش عام  
عرض شرائح

## مخطط الجلسة

### وصف النشاط التدريبي

1 يبدأ الميسرة بالترحيب بالمشاركين/ات، والتأكد من تسجيل الأسماء في السجل الخاص بالجلسات.

2 يعرف الميسرة بنفسه: الاسم، الوظيفة، الخبرات في المجال الصحي والتثقيف.

3 يعرف الميسرة بالبرنامج، والتعريف بالجمعية الملكية للتوعية الصحية، وصندوق الأمم المتحدة للسكان.

تقوم الجمعية الملكية للتوعية الصحية، وبدعم من صندوق الأمم المتحدة للسكان، وبالتنسيق مع عدة جهات وطنية بتنفيذ **مشروع شبابنا من أجل الصحة**، الذي يهدف إلى رفع مستوى الوعي حول مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية، وتمكين الشباب في المجتمع من خلال تبني سلوكيات آمنة وصحية، بالإضافة إلى المساهمة في وضع سياسات وتشريعات صحية. يقوم المشروع على مجموعة من الأنشطة منها عقد جلسات توعوية حول مواضيع الصحة الإنجابية للشباب في عيادات المجتمع الصحي التابعة لوزارة الصحة.

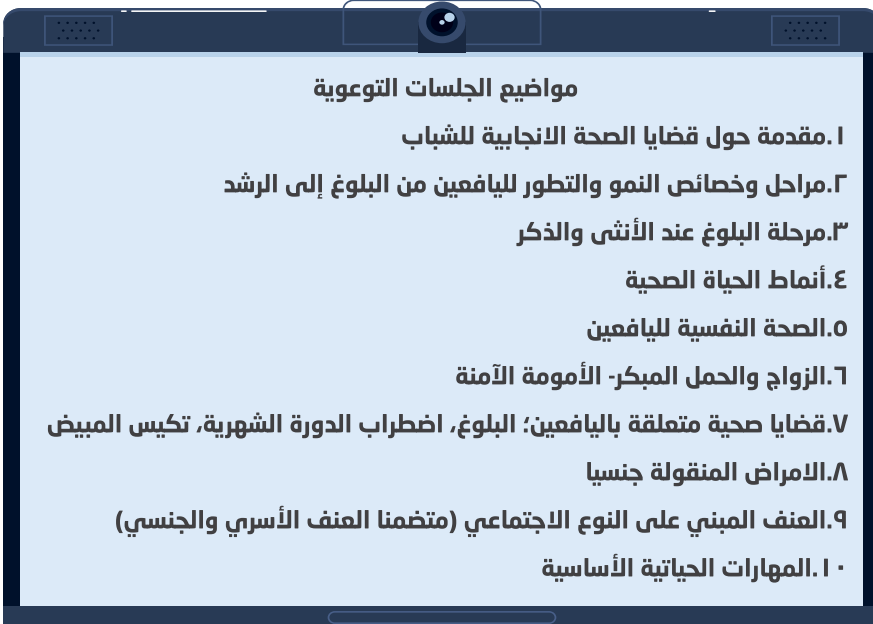
# 4

يعرف الميسرة/ة بمجموعة الجلسات التوعوية، ومواضيعها، وآلية تنفيذها.

تتكون الجلسات التوعوية من **9 جلسات** تستهدف الأمهات (والآباء إن أمكن) كمجموعة ثابتة مكونة من ( **10-15** ) **أماً أو أباً**. مدة كل جلسة **90 دقيقة**، ويتم خلالها تغطية مواضيع **الصحة الجنسية والإيجابية لليافعين** (من عمر **12-18** سنة).

# 5

يعرض الميسرة/ة شريحة "مواضيع الجلسات التوعوية".



# 6

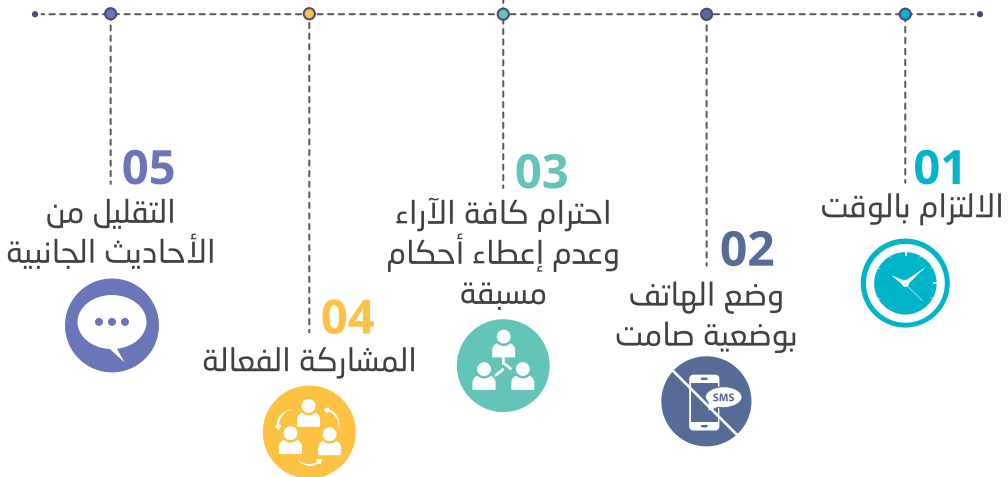
ينفذ الميسرة/ة " نشاط التعارف".

قم بتحضير عدة مواد ومستلزمات متنوعة، مثل: قلم ملون، علبة مكياج، إبرة، خيطان صوف، صورة بحر، وغيرها بعدد يزيد عن عدد المشاركين/ات المتوقع. قم بعرض المواد على الطاولة، واطلب من كل مشارك/ة اختيار غرض واحد يعبر عنه/ا أو عن شخصيته/ا (مثال أنا أعمل في الخياطة/ اختارت خيطان أو إبرة)، وأن تعرف عن نفسها: الاسم، والمهنة، وعدد الأطفال، وعدد اليافعين/ات في المنزل، ولماذا اختارت هذا الغرض)

# 7

يناقش الميسرة/ة قواعد الجلسات مع المشاركين/ات، وتوثيقها على اللوح القلاب، وتعليقها على الحائط والاحتفاظ بها لكافة الجلسات.

### قواعد الجلسات المقترحة





## مخطط الجلسة

يوزع الميسرة الاختبار القبلي لتقييم المعرفة السابقة للمشاركين/ات في قضايا الصحة الإنجابية لليافعين. (يجب مراعاة المستوى التعليمي للمشاركين/ات عند إعداد الاختبار).

# 8



### ملاحظات

- من المهم أن يراعي عند اختيار قاعة التدريب عدد المشاركين/ات، وحرية الحركة للجميع، إضافة إلى الخصوصية.
- من المهم التأكيد على الأمهات بضرورة حضور كافة الجلسات.

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

15 دقيقة



### الموضوع

تعريفات الصحة  
الإيجابية

تعريفات الصحة

تعريفات الحقوق  
الإيجابية

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
جهاز عرض شرائح

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام  
عرض شرائح

### وصف النشاط التدريبي

يوجه الميسرة الأسئلة التالية للمشاركين/ات، ويسجل الإجابات ويناقشها.

ما هي الصحة؟ هل هي فقط عدم الإصابة بالمرض؟



A

ماذا نعني بالصحة الإنجابية؟  
(يقوم الميسرة/ة بتسجيل الكلمات المفتاحية من الإجابات).



B

هل الصحة الإنجابية خاصة بالمرأة؟  
بمن تتعلق قضايا الصحة الإنجابية؟



C

ماذا عن الرجل؟ المرأة كبيرة السن؟ الطفل؟ غير المتزوجين؟



D

هل نحتاج نحن لخدمات الصحة الإنجابية؟ أو "هل من حقنا" الحصول عليها؟ ما هي حقوقنا المرتبطة بصحتنا الإنجابية؟



E

يلخص الميسرة الإجابات ويعرض شريحتي "تعريف الصحة الإيجابية" و"الحقوق الإيجابية"، ويناقشها مع المشاركين/ات .

### الصحة الإيجابية

هي حالة من الرفاه بدنيا وعقليا واجتماعيا وليست مجرد المرض أو العجز في جميع الأمور المتعلقة بالجهاز الإيجابي ووظائفه وعملياته. إن الزوجين يستطيعان بناء حياة جنسية مأمونة، يكونا فيها قادرين على الإنجاب، ولهما مطلق الحرية في تحديد موعد الإنجاب وعدد الأطفال. وللرجل والمرأة الحق في معرفة واستخدام الأساليب المأمونة والفعالة والمتوفرة والمقبولة التي يختارونها لتنظيم الأسرة، والحصول على الرعاية الصحية المناسبة للحمل والولادة بأمان

### الحقوق الإيجابية

يشير مفهوم الحقوق الإيجابية إلى حزمة من الحقوق والحرّيات المتعلقة بالإنجاب والصحة الإيجابية والمطلوب حمايتها قانونيا ومجتمعيا وتشمل تلك الحقوق بعض حقوق الإنسان المعترف بها في الوثائق القانونية الوطنية والوثائق الدولية لحقوق الإنسان وغيرها من وثائق الأمم المتحدة التي تظهر توافقا دوليا في الآراء. تستند هذه الحقوق إلى الاعتراف بالحق الأساسي لجميع الأزواج والأفراد في أن يقرروا بأنفسهم بحرية ومسئولية عدد أولادهم وفترة التباعد بينهم، وأن تكون لديهم المعلومات والوسائل اللازمة لذلك، والاعتراف أيضا بالحق في بلوغ أعلى مستوى ممكن من الصحة الإيجابية والجنسية . كما تشمل حقهم في اتخاذ القرارات المتعلقة بالجهاز الإيجابي دون تمييز أو إكراه أو عنف



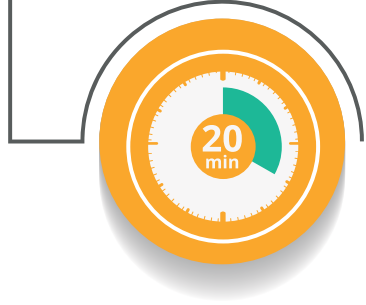
## ملاحظات

-الشرائح المستخدمة ضمن التدريب الأساسي

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع

مكونات الصحة

الإيجابية/

الخدمات

### المعينات التدريبية

بطاقات

وأقلام ملونة

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

نشاط جماعي

## مخطط الجلسة

### وصف النشاط التدريبي

1

يوزع الميسرة/ة بطاقات وأقلام ملونة على المشاركين/ات.

2

يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات كتابة خدمة واحدة من خدمات **”الأمومة والطفولة”** الموجودة في المراكز الصحية، على بطاقة، وإلصاقها على ورقة اللوح القلاب.

3

بعد الانتهاء من ذلك يطلب الميسرة/ة من متطوعين تصنيف الإجابات وقراءتها للمجموعة، وفي حال لم تغط الإجابات كافة مكونات خدمات الصحة الإنجابية، يقوم الميسرة/ة بالسؤال المباشر عن الخدمة.



### ملاحظات

-الشرائح المستخدمة ضمن التدريب الأساسي

## يعرض الميسرة/ة شريحة "خدمات الصحة الإيجابية".

**خدمات الصحة الإيجابية**

هي خدمات تقدمها وتضمنها الدولة لمواطنيها ولجميع من يقطنون على أراضيها. وتعد من أهم البرامج الصحية الأولية، وتستهدف المرأة والطفل والرجل والرجل والمرأة في سن الإنجاب: لرفع المستوى الصحي لهما.

٢. الطفل ما بعد فترة الولادة: للحفاظ على صحته وبقائه وحمايته ونمائه.

٣. المراهقين والشباب: لتجنب السلوكيات الضارة، التي قد تؤدي لأخطار تهدد صحتهم الحالية والمستقبلية، و لرفع الوعي لديهم للدور الإيجابي.

٤. النساء ما بعد سن الإنجاب: للوقاية من الأمراض التي تتعلق بالجهاز التناسلي والكشف المبكر عنها

**عناصر الصحة الإيجابية ومكوناتها**

توفير خدمات الصحة الإيجابية والصحة الجنسية المراهقين	الأمومة الآمنة: متابعة الحمل والنفاس، تشجيع الرضاعة الطبيعية
الوقاية وعلاج الأمراض المنقولة جنسياً	توفير برامج ووسائل تنظيم الأسرة الآمنة والفعالة.
المشورة والعلاج للعقم ومشكلات الإنجاب	الوقاية من الإجهاض والتعامل مع مضاعفات الإجهاض غير الآمن
ادماج الرجل في برامج الصحة الإيجابية	الكشف المبكر عن سرطان الثدي والجهاز التناسلي.
الوقاية والاستجابة للعنف المبني على أساس النوع الاجتماعي.	الخدمات المتعلقة بسن الأمل (الاياس)

# 5

يسأل الميسرة المشاركين/ات عن الخدمات المتوفرة في المركز الصحي ومدى استخدامهم لها.

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع

الصحة الإيجابية  
لليافعين  
واليافعات

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
جهاز عرض شرائح

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام  
عرض شرائح



### وصف النشاط التدريبي

1 يسأل الميسرة/ة المشاركين/ات: هل ينطبق ما ذكرناه للآن حول الصحة الإيجابية وخدماتها على المراهقين والشباب غير المتزوجين؟ هل تختلف هذه الخدمات إن قدمت للمراهقين/الشباب؟ هل يحتاج المراهقون هذه الخدمات، لماذا؟ ما هي الخدمات التي قد يحتاج إليها المراهقون؟

2 يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات إعطاء مثال واقعي عن الحاجة لخدمات الصحة الإيجابية للمراهقين/ الشباب-تجارب شخصية- ومناقشة المثال مع المجموعة، وتلخيص الإجابات.

3 يعرض الميسرة/ة مقدمة عن خدمات الصحة الجنسية والإيجابية لليافعين والحاجة لها.

يواجه الشباب مخاطر تختص بصحتهم الإيجابية، مثلهم مثل الأشخاص الأكبر سناً، وعلى الرغم من ذلك فهم أقل رغبة في الحصول على تلك الخدمات. إن التركيز على الصحة الجنسية والإيجابية للشباب، وسيلة مهمة لمساندة تطورهم العمري والجسدي، وحماية الأجيال المستقبلية. ومن أهم المشكلات التي يواجهها الشباب-ومن يقوم برعايتهم-هو تعدد طرق الوصول إلى المعلومات التي قد تكون مضللة وغير سليمة. إن زيادة الوعي بالصحة الإيجابية المناسبة للمرحلة العمرية مهم؛ لأنه يضمن السلوك الصحي السليم، ويمنع العنف والمرض والوفاة، حيث يؤدي هذا الوعي إلى اتخاذ قرارات سليمة مبنية على المعرفة في حياتهم، ويمكنهم من امتلاك المهارات اللازمة لحماية أنفسهم والآخرين، والسيطرة بشكل أفضل على حياتهم الإيجابية المستقبلية.

يسأل الميسرة المشاركين/ات عن التحديات التي يواجهها  
اليافعون/ات الشباب في الحصول على خدمات الصحة الإنجابية؟  
ما هي الحلول المقترحة من الأهالي ومقدمي الرعاية؟

# 4

يعرض الميسرة ملخص عن مفهوم  
"الخدمات الصحية الصديقة لليافعين"  
ومناقشتها مع المشاركين/ات.

# 5

هي خدمات يتم توفيرها لفئة الشباب (إناثا وذكورا) من عمر (15-24 سنة) في بيئة آمنة تضمن احترام حقوقهم وضمان سريتهم وخصوصيتهم، وهي خدمات صحية جاذبة للشباب وقادرة على إشراكهم في جميع مراحل تقديم الخدمة ومحاورها. وتشتمل على توفير المعلومات والمشورة والتشخيص والعلاج، والخدمات الوقائية والرعاية المتعلقة بالصحة الجسدية والعقلية والجنسية والإنجابية، والتغيرات المصاحبة لسن المراهقة والبلوغ، وفيروس نقص المناعة المكتسبة، والتغذية والنشاطات الرياضية، والإصابات والحوادث والعنف والمخدرات والتحصين، لتلبي احتياجات المراهقين والشباب، حيث تقدم هذه الخدمة في المراكز المتخصصة من خلال التحويل والأنشطة المجتمعية والتشبيك.

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: الجلسة الختامية

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات تلخيص مواضيع اليوم، وأهم الرسائل.

1

- إن الحصول على خدمات الصحة الإنجابية ذات النوعية والجودة العالية هي حق كفه القانون للجميع.
- الصحة الإنجابية ليست متعلقة بالحمل والولادة والإنجاب للمرأة، بل تتعداهم إلى كافة ما يتعلق بالجهاز التناسلي للمرأة والرجل.
- يحتاج اليافعون/ات إلى معلومات وخدمات الصحة الجنسية والإنجابية.

يشكر الميسرة/ة المشاركين/ات على مشاركتهم الفاعلة، ويؤكد موعد الجلسة القادمة، وضرورة الالتزام بحضورها.

2

## مخطط الجلسة

### الرسائل الأساسية للجلسة:



01 إن الحصول على خدمات الصحة الإنجابية ذات النوعية والجودة العالية هي حق كفه القانون للجميع.



02 الصحة الإنجابية ليست متعلقة بالحمل والولادة والإنجاب للمرأة، بل تتعداهم إلى كافة ما يتعلق بالجهاز التناسلي للمرأة والرجل.



03 يحتاج اليافعون/ات إلى معلومات الصحة الجنسية والإنجابية وخدماتها.

## مخطط الجلسة التوعوية

2

### الجلسة

#### مدة الجلسة

90 دقيقة



#### عنوان الجلسة

مراحل وخصائص النمو والتطور  
لليافعين من البلوغ إلى الرشد



#### أهداف الجلسة

١. التعرف على المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالنمو  
والتطور لليافعين.  
٢. التعرف على مظاهر النمو والتطور لليافعين الذكور  
والإناث.



#### الحضور

مجموعة من أهالي اليافعين/ات

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: افتتاح الجلسة الثانية



### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

1 يبدأ الميسرة بالترحيب بالمشاركين/ات، والتأكد من تسجيل الأسماء في السجل الخاص بالجلسات.

2 يذكر الميسرة بالبرنامج التوعوي وأهدافه، وآلية تنفيذه.

## مخطط الجلسة

3 يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات تلخيص مجريات الجلسة الأولى وانطباعاتهم عنها.

4 يشير الميسرة/ة إلى قواعد الجلسة التي تم الاتفاق عليها، ويؤكد أهمية الالتزام بها لخصوصية وحساسية المواضيع المقترحة في البرنامج.



### ملاحظات

- يجب التأكيد على استمرارية المجموعات وثباتها، والترحيب بأية مشاركة جديدة.

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

05 دقيقة



### الموضوع

تعريف:

المراهقة

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب

جهاز عرض شرائح

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

عرض شرائح



## مخطط الجلسة

### وصف النشاط التدريبي

يوجه الميسرة الأسئلة التالية للمشاركين/ات، ويسجل الإجابات  
ويناقشها:

ما هي المراقبة؟



F

ما هي الفترة الزمنية التي نعرف بها المراقبة؟



G

ما أهمية فترة المراقبة؟



H

هل تختلف هذه المرحلة من شخص لآخر  
أم هي ثابتة؟



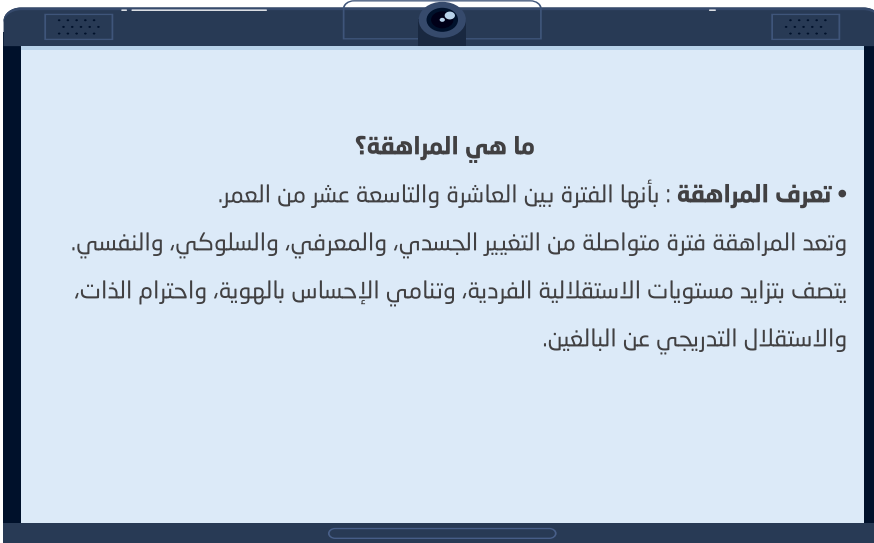
I

### ملاحظات

-الشرائح المستخدمة ضمن التدريب الأساسي

يلخص الميسرة/ة الإجابات ويعرض شريحة **”تعريف المراهقة“** ويناقشها مع المشاركين/ات.

# 2



## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع

تعريف:

البلوغ

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب

جهاز عرض شرائح

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

عرض شرائح

## مخطط الجلسة

### وصف النشاط التدريبي

يوجه الميسرة الأسئلة التالية للمشاركين/ات، ويسجل الإجابات ويناقشها:

ما هو البلوغ؟



A

هل هناك فرق بين البلوغ والمراهقة؟



B

هل البلوغ وقت محدد أم مرحلة؟



C

هل يختلف البلوغ من شخص لآخر أم هو ثابت؟



D

هل يختلف البلوغ بين الذكر والأنثى؟



E

## مخطط الجلسة



### ملاحظات

-الشرائح المستخدمة ضمن التدريب الأساسي

يلخص الميسرة/ة الإجابات ويعرض شريحة **”تعريف البلوغ“** ويناقشها مع المشاركين/ات.

# 2

#### مرحلة البلوغ

•مرحلة من مراحل النمو والتطور الفسيولوجي والنفسي، تحدث قبل المراهقة، وهي المَهْدَد الأساسي لانتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، فيصبح جسم الذكر أو الأنثى قادراً على إتمام عملية التكاثر والتناسل، كما أنها المرحلة التي يكتسب فيها الطفل الخصائص الجنسية الثانوية الخارجية من العلامات الواضحة في المظهر الخارجي والصوت وغيرها، وعادةً ما تستغرق فترة البلوغ، من أول ظهور لها من سنتين إلى خمس سنوات حتى تكتمل.

يعرض الميسرة/ة شريحة **”البلوغ حسب الجنس“** ويناقشها مع المشاركين/ات.

# 3

## مخطط الجلسة



### مدة التنفيذ

15 دقيقة



### الموضوع

التركيب التشريحي  
لجسم الأنثى  
والذكر

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
بطاقات وأقلام ملونة

### الأسلوب التدريبي

نشاط جماعي  
نقاش عام

## وصف النشاط التدريبي

يعرض الميسرة/ة شريحتي صور التركيب التشريحي لجسم الأنثى والذكر.

### الجهاز التناسلي الأنثوي

• يقع الجهاز التناسلي الأنثوي في منطقة الحوض، حيث تكمن أهمية هذا الجهاز في مقدرته على إنتاج البويضات، وحماية البويضة المخصبة وتغذيتها لحين تطورها، بالإضافة إلى دوره في عملية الولادة.

### الجهاز التناسلي الذكري

يُنتج الجهاز التناسلي الذكري الحيوانات المنوية، بالإضافة إلى تخزينها، ونقلها، حيث يتم إنتاج الحيوانات المنوية داخل الخصيتين، ثم تتحد هذه الحيوانات المنوية مع السائل الذي تنتجه الحويصلات المنوية، وعُدة البروستاتا؛ لتكوين السائل المنوي، ومن الجدير بالذكر أنّ الذكر يُولد بجهاز تناسلي ذكري كامل، إلا أنّ هذا الجهاز لا يبدأ بالعمل إلا في سنّ البلوغ.

يقدم الميسرة شرحًا حول تركيب الأجهزة التناسلية، ويطلب من المشاركين/ات ذكر وظيفة/وظائف كل عضو .

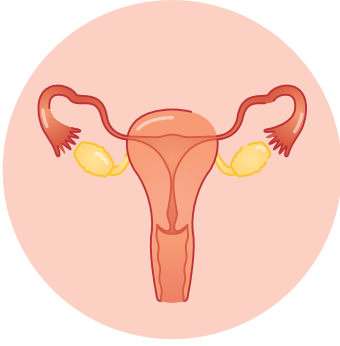
# 2

يلخص الميسرة الشرح.

# 3

### الجهاز التناسلي الأنثوي

يقع الجهاز التناسلي الأنثوي في منطقة الحوض، حيث تكمن أهمية هذا الجهاز في مقدرته على إنتاج البويضات، وحماية البويضة المخصبة وتغذيتها لحين تطورها، بالإضافة إلى دوره في عملية الولادة.



**الأجزاء الخارجية:** هناك عددٌ من الأجزاء الرئيسية الخارجية المكوّنة للجهاز التناسلي الأنثوي، ومنها:

١. **الشفران الكبيران:** ويحتوي هذا الجزء على الغُدّة الدهنيّة، والعرقية، وتكمن أهميته في حماية الأعضاء الخارجية الأخرى؛

٢. **الشفران الصغيران:** ووجدان داخل الشفرين الكبيرين، وهما مُحيطان بفتحة المهبل.

٣. **البَطْر:** وهو جزء بارز صغير الحجم؛

٤. **غُدّة بارثولين:** تقع هذه الغُدّة على جانبي فتحة المهبل، وتنتج الإفرازات السائلة المَخاطية.



## مخطط الجلسة

### الجهاز التناسلي الأنثوي

**الأجزاء الداخلية:** ويتكوّن الجهاز التناسلي الأنثويّ من عدّة أجزاءٍ داخليةٍ أساسيةٍ، منها:

١. **المهبل:** وهو الأنبوب العضليّ الذي يُغادر من خلاله الطفل رحم الأم في أثناء عملية الولادة.

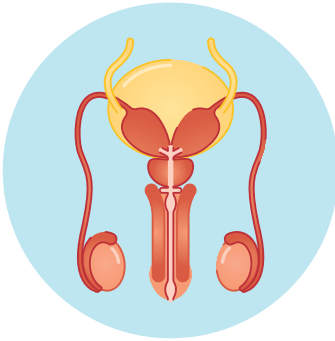
٢. **الرحم:** وهو العضو الذي يتطوّر فيه الجنين، حيث يُزوّد بالفداء.

٣. **المبيضان:** وهما عبارة عن العدّة التناسلية الأنثوية المسؤولة عن إنتاج البويضات.

٤. **قنوات فالوب:** وهي القنوات المسؤولة عن نقل البويضة من المبايض إلى الرحم.

### الجهاز التناسلي الذكري

يُنتج الجهاز التناسلي الذكريّ الحيوانات المنوية، بالإضافة إلى تخزينها، ونقلها، حيث يتمّ إنتاج الحيوانات المنوية داخل الخصيتين، ثمّ تتحدّ هذه الحيوانات المنوية مع السائل الذي تُنتجه الحويصلات المنوية، وعدّة البروستاتا؛ لتكوين السائل المنويّ، ومن الجدير بالذكر أنّ الذكر يولد بجهاز تناسلي ذكريّ كامل، إلا أنّ هذا الجهاز لا يبدأ بالعمل إلا في سنّ البلوغ.



### الجهاز التناسلي الذكري

**الأجزاء الخارجية:** هناك عددٌ من الأجزاء الرئيسية الخارجية المُكوّنة للجهاز التناسلي

الذكوري، ومنها:

١. **القضيب.**

٢. **كيس الخصيتين:** ويُغلف هذا الكيس الخصيتين اللتين تقعان تحت القضيب.

٣. **الخصيتان:** وهما العضوان المسؤولان عن إنتاج الحيوانات المنوية، وهرمون

التستوستيرون.

**الأجزاء الداخلية:** ويتكوّن الجهاز التناسلي الذكري من عدّة أجزاء داخلية أساسية،

منها:

١. **الإحليل:** وهو الأنبوب الذي يحمل البول من المثانة إلى خارج الجسم، كما أنه يقذف

السائل المنويّ من الجسم.

٢. **البربخ:** وهو أنبوب طويل، وملفوف، يقع في الجهة الخلفية لكلّ خصية، وتتمثّل

وظيفته في نقل وتخزين ونضج الحيوانات المنوية التي يتمّ إنتاجها في الخصيتين.

٣. **الأسهر:** وهو الجزء المسؤول عن حمل البول، أو السائل المنويّ خارج الجسم، ويُعرّف

على أنه أنبوب طويل ينتقل من البربخ إلى تجويف الحوض، ثمّ إلى خلف المثانة.

٤. **القنوات القذفية:** وهو الجزء الناتج عن دمج الأسهر، والحويصلات المنوية.

٥. **القُد البصليّة الإحليلية:** تنتج هذه القُد سائلاً لزجاً يُصبّ مباشرة في مجرى البول،

وتقع على جوانب مجرى البول أسفل عُدد البروستات مباشرة.

٦. **عُدّة البروستاتا:** وتقع عُدة البروستاتا أسفل المثانة البولية وأمام المُستقيم، حيث

تُساهم في قذف المنوي، وتغذية الحيوانات المنوية.

٧. **الحويصلات:** وهي الجزء المسؤول عن إنتاج سكر الفركتوز الذي يُزوّد الحيوانات

المنوية بالطاقة اللازمة للتنقل.

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

40 دقيقة



### الموضوع

مظاهر النمو  
والتطور لليافعين

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
بطاقات وأقلام ملونة

### الأسلوب التدريبي

نشاط جماعي  
نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

1  
يجهز المسيرة مسبقا على ورق قلاب كبير خريطة الجسد للذكر والأنثى،  
ويضعها على الجدار أمام المشاركين/ات.



### ملاحظات

-التحضير المسبق لخارطة الجسد للذكر والأنثى على ورق قلاب.

## مخطط الجلسة

يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات تقسيم أنفسهم إلى مجموعتين  
**مجموعة 1 = النمو والتطور لدى الأنثى**  
**مجموعة 2 = النمو والتطور لدى الذكر**

2

يوزع الميسرة/ة بطاقات وأقلام ملونة للمجموعتين.

3

يطلب الميسرة/ة من المجموعتين مناقشة مظاهر النمو والتطور (الجسدية  
والعقلية والانفعالية) لدى الجنسين، وتسجيلها على البطاقات الملونة،  
ومن ثم على اللوحة.

4

تعرض المجموعات مخرجات النقاش وتناقشها مع  
الميسرة/ة. ويوزع الميسرة/ة مرفق  
**” مظاهر النمو والتطور ”**

5

يلخص الميسرة/ة أهم المظاهر مع التركيز على أنها تعكس مرحلة وليس  
وقتا محددًا، والتركيز على الاختلافات بين الذكر والأنثى، وبين شخص  
وآخر.

6

يشرح الميسرة/ة بعض المشاكل الصحية المرتبطة بالبلوغ، وأهمها أسباب تأخره.

# 7

يعرض الميسرة/ة الشرائح التالية، ويناقشها مع المجموعة.

# 8

### أسباب تأخر البلوغ

وهو للإناث تأخر نزول الدورة عند بلوغ سن الرابعة عشر دون وجود أي علامات أخرى للبلوغ (مثل بروز الثديين وشعر العانة) أو في سن السادسة عشر مع وجود علامات البلوغ الأخرى

١- **الوراثة**: وعادة لا يتطلب أي نوع من العلاج. ستتمو هذه الفتاة بنهاية المطاف بشكل طبيعي، حتى لو تأخرت عن معظم أقرانها.

٢- **المشاكل الطبية**: المشاكل الطبية يمكن أن تسبب أيضاً تأخر سن البلوغ، "الإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض السكري أو التليف الكيسي أو أمراض الكلى أو حتى مرضى الربو.

٣- **سوء التغذية:** ان الأشخاص الذين يعانون من سوء التغذية قد يعانون من تأخر النمو مقارنة بأقرانهم الذين يتناولون غذاءً صحيًا ومتوازنًا.

٤- **مشاكل هرمونية:** يمكن أن يحدث البلوغ المتأخر أيضًا بسبب مشاكل في الغدة النخامية أو الغدة الدرقية، هذه الغدد تنتج هرمونات مهمة لنمو الجسم وتطوره،

٥- **مشاكل في التكوين الخُلقي للجهاز التناسلي** من انسداد في المهبل أو انطماس كلي لفشاء البكارة.

٦- **بعض الأشخاص يكون لديهم مشاكل مع الكروموسومات**، والتي تتكون من الحمض النووي الذي يحتوي على خطط البناء في الجسم، وبالتالي تتداخل مشاكل الكروموسومات مع عمليات النمو الطبيعية.

### عند مواجهة المشاكل التالية في مرحلة البلوغ:

- إذا بدأت **الدورة الشهرية** قبل عمر **8 سنوات**.
- إذا بلغت الفتاة سن **15** عاما **ولم تبدأ الدورة الشهرية**.
- إذا لم تبدأ الدورة خلال **3 سنوات** من بروز الثديين.
- إذا لم **تتنظم** مواعيد الدورة الشهرية خلال أول **3 سنوات**.
- عند مواجهة المشاكل التالية في فترة الحيض:
- إذا كانت **الأعراض** شديدة مما يعوق ممارسة الأنشطة اليومية.
- إذا لم تساعد المسكنات على التخفيف من الآم الحيض.
- حدوث تغير في طبيعة الحيض (أي عندما يكون غزيرًا على غير العادة).

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: الجلسة الختامية

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

# 1

يطلب الميسرة من المشاركين/ات تلخيص مواضيع اليوم، وأهم الرسائل.




- تصاحب مرحلة المراهقة العديد من التغيرات الجسدية والهرمونية التي تؤدي إلى انتقال الشخص من الطفولة إلى الرشد .
- تختلف مظاهر المراهقة والبلوغ من شخص لآخر، وتختلف بين الأنثى والذكر.
- لا بد لنا كبالغين من فهم التطورات الجسدية والنفسية/الانفعالية للمراهقين، لتتمكن من الاستجابة لها بشكل صحي ومتوازن.

يشكر الميسرة ب المشاركين/ات على مشاركتهم الفاعلة،  
ويؤكد موعد الجلسة القادمة، وضرورة الالتزام بحضورها.

# 2

## مخطط الجلسة

### الرسائل الأساسية للجلسة:

-  01 تصاحب مرحلة المراهقة العديد من التغيرات الجسدية والهرمونية التي تؤدي إلى انتقال الشخص من الطفولة إلى الرشد .
-  02 تختلف مظاهر المراهقة والبلوغ من شخص لآخر، وتختلف بين الأنثى والذكر.
-  03 لا بد لنا كبالغين من فهم التطورات الجسدية والنفسية/الانفعالية للمراهقين؛ لتتمكن من الاستجابة لها بشكل صحي ومتوازن.



## مخطط الجلسة التوعوية

3

### الجلسة

#### مدة الجلسة

90 دقيقة



#### عنوان الجلسة

مرحلة البلوغ عند الأثني والذكر



#### أهداف الجلسة

1. التعرف على المفاهيم والمصطلحات المتعلقة بالبلوغ.
2. التعرف على علامات البلوغ لدى الإناث والذكور.
3. التعرف على أسباب تأخر البلوغ والتعامل معها.



#### الحضور

مجموعة من أهالي اليافيين/ات

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: افتتاح الجلسة الثالثة



### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يبدأ الميسرة بالترحيب بالمشاركين/ات، والتأكد من تسجيل الأسماء في السجل الخاص بالجلسات.



## مخطط الجلسة

يذكر الميسرة بالبرنامج التوعوي وأهدافه، وآلية تنفيذه.

# 2



### ملاحظات

يجب التأكيد على استمرارية المجموعات وثباتها، والترحيب بأية مشاركة جديدة.

يطلب الميسرة من المشاركين/ات تلخيص مجريات الجلسة الثانية وانطباعاتهم عنها.

# 3

يشير الميسرة إلى قواعد الجلسة التي تم الاتفاق عليها، ويؤكد أهمية الالتزام بها لخصوصية وحساسية المواضيع المقترحة في البرنامج.

# 4

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

05 دقيقة



### الموضوع

تعريف:  
البلوغ

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
جهاز عرض شرائح

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام  
عرض شرائح

### وصف النشاط التدريبي

1 يسأل الميسرة/المشاركين/ات عن تعريف البلوغ الذي تم عرضه في الجلسة السابقة.

2 يلخص الميسرة/الإجابات، ويعرض شريحة "تعريف البلوغ".

## مخطط الجلسة

### مرحلة البلوغ

•مرحلة من مراحل النمو والتطور الفسيولوجي والنفسي، تحدث قبل المراهقة، وهي المُحدّد الأساسي لانتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة، فيصبح جسم الذكر أو الأنثى قادراً على إتمام عمليّة التكاثر والتناسل، كما أنها المرحلة التي يكتسب فيها الطفل الخصائص الجنسيّة الثانويّة الخارجيّة من العلامات الواضحة في المظهر الخارجي والصوت وغيرها، وعادةً ما تستغرق فترة البلوغ من أول ظهور لها من سنتين إلى خمس سنوات حتى تكتمل



### ملاحظات

الشرائح المستخدمة ضمن التدريب الأساسي.

يعرض الميسر/ة شريحة "البلوغ حسب الجنس"، ويناقشها مع المشاركين/ات.

# 3

### سن البلوغ عند الإناث

•من الممكن أن تبدأ علامات البلوغ الأولية بالظهور عند الفتيات ما بين **التسع سنوات** و**العشر سنوات**، وتبدأ فترة الحيض التي تعد العلامة الرئيسية للبلوغ عند الإناث بعد سنتين تقريباً من ظهور الخصائص الجنسية الثانوية

### سن البلوغ عند الذكور

•تبدأ التغيرات بالأجهزة التناسلية بالظهور عند الذكر ما بين سن **الثانية عشرة والرابع عشرة**، ويحدث خلالها ظهور وبروز العلامات والخصائص الجنسية الثانوية والأولية، إلى أن تتم بعدها عملية القفزة في النمو الجسمي والتناسلي ما بين عمر الثالثة عشر والرابعة عشر، وتستمر عمليات النمو في البنية الجسمية عند الذكور حتى الثامنة عشر.

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

50 دقيقة



### الموضوع

علامات البلوغ  
لدى الجنسين

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
لوحة خريطة الجسد للجنسين  
جهاز عرض شرائح

### الأسلوب التدريبي

نشاط جماعي  
نقاش عام  
عرض شرائح

### وصف النشاط التدريبي

يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات التحدث عن تجاربهم الشخصية حول البلوغ (أو تجاربهم مع أولادهم).

ما هي التغيرات التي تعرضت لها؟



A

هل تم تهيئتك مسبقا للمرور بهذه التغيرات؟  
من الأهل أو المدرسة؟



B

## مخطط الجلسة

ما هي المشاعر التي سيطرت عليك خلال هذه المرحلة؟



C

بوجه الميسرة الأسئلة التالية للمشاركين/ات:

# 2

ما هي علامات البلوغ لدى الجنسين؟ مع الطلب من المشاركين/ات أن يقوموا بتمثيلها على لوحات خريطة الجسد.



A

ما هو الترتيب الزمني المتوقع لهذه التغيرات؟



B

متى يكتمل البلوغ عند الجنسين؟



C



## ملاحظات

-نسخة من خريطة الجسد للجنسين.

# 3

يقوم الميسر/ة بتلخيص أهم العلامات مع التركيز على أنها تعكس مرحلة وليس وقتاً محدداً، والتركيز على الاختلافات بين الذكر والأنثى، ومن شخص لآخر، وعرض شريحتي **“علامات البلوغ”**.

### علامات البلوغ عند الإناث

١. التبدلات والتغيرات في البنية الجسمية للفتاة، وتظهر في بروز الثديين، بالإضافة إلى زيادة الطول والنمو في الأطراف، ومنها إلى منطقة الجذع، وقد تحدث زيادة واضحة في الوزن عند بعض الفتيات.  
٢. تزداد حركة إفراز هرمون الأندروجين في الغدة الكظرية، فينتج عن ذلك ظهور ونمو للشعر في أماكن مختلفة من الجسم، مع تراكم الدهون في بعض المناطق في الجسم.  
٣. حدوث دورة الطمث والحيض لأول مرة، وتبدأ عادةً بعد مرور سنتين من ظهور العلامات الجنسية الثانوية

### علامات البلوغ عند الذكور

١. زيادة نمو حجم الأعضاء التناسلية ونضجها، وخروج السائل المنوي من الذكر أثناء النوم، أو ما يسمى بعملية الاحتلام، وهي أبرز العلامات التي تدل بشكل قطعي ومباشر على وصول الفتى إلى مرحلة البلوغ والتكليف.  
٢. ظهور الشعر في مناطق مختلفة من الجسم؛ كالوجه، واليدين، والصدر، وغيرها، مع زيادة في الطول والوزن، ونمو العضلات، وتصبح العظام أكثر ثقلًا وكثافة، ويظهر تحوّل في شكل الجسم؛ من جسم الطفل الصغير إلى جسم رجل بالغ.  
٣. ظهور حب الشباب والبثور البيضاء والسوداء؛ وذلك نتيجة لزيادة إفراز الهرمونات. التغير الواضح في رائحة العرق. نظراً لإفراز هرمونات الأندروجين تنمو الحنجرة والحبال الصوتية بشكل كبير وواضح، وتنتج عنها ثخانة الصوت وخشونته.



# 4

يسأل الميسرة المشاركون/ات عن تجربتهم مع أولادهم في مرحلة البلوغ.

هل قمت بمناقشة تغيرات البلوغ  
مع ابنك/ابنتك؟



ما هي المصادر التي اعتمدت عليها في حديثك  
مع ابنك/ابنتك؟



كيف قمت بطرح الموضوع؟  
وبأي عمر؟



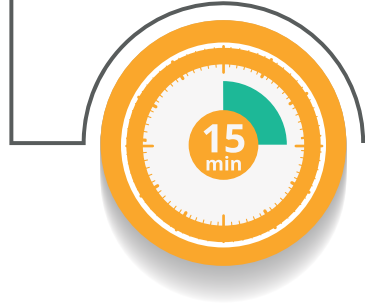
ما هي التحديات التي واجهتك؟



## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

15 دقيقة



### الموضوع

مشكلات متعلقة  
بالبلوغ

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
جهاز عرض شرائح

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام  
عرض شرائح

### وصف النشاط التدريبي

1 يؤكد الميسرة/ة على المشاركين/ات حقيقة أن البلوغ هو مرحلة تختلف من شخص لآخر.

2 يسأل الميسرة/ة المشاركين/ات: ما هي المشكلات المتعلقة بمرحلة البلوغ؟ متى يجب مراجعة الطبيب.

# 3

يشرح الميسر/ة حدوث البلوغ المبكر أو البلوغ المتأخر.

- تعد العلامات التالية مؤشرات لطلب المشورة والاستشارة من الطبيب:
- إذا بدأت **الدورة الشهرية** قبل عمر **8** سنوات.
  - إذا بلغت الفتاة سن **14** عامًا ولم تظهر عليها **العلامات** الجنسية الثانوية.
  - إذا بلغت الفتاة سن **16** عامًا ولم تبدأ **الدورة الشهرية**.
  - إذا لم تبدأ **الدورة** خلال **3** سنوات من بروز الثديين.

# 4

يعرض الميسر/ة شريحة " أسباب تأخر البلوغ".

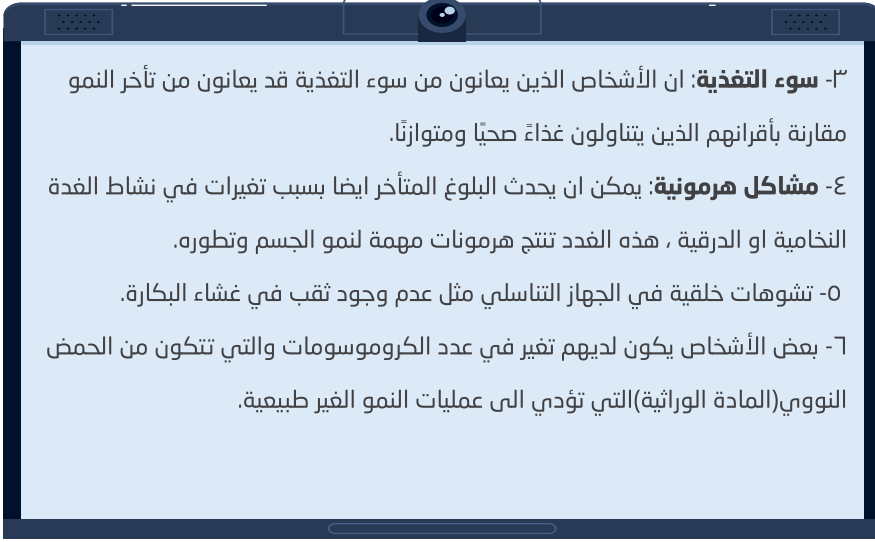
### أسباب تأخر البلوغ

وهو للإناث تأخر نزول الدورة عند بلوغ سن الرابعة عشر دون وجود أي علامات أخرى للبلوغ (مثل بروز الثديين وشعر العانة) أو في سن السادسة عشر مع وجود علامات البلوغ الأخرى

١- **الوراثة:** وعادة لا يتطلب أي نوع من العلاج. ستنمو هذه الفتاة بنهاية المطاف بشكل طبيعي، حتى لو تأخرت عن معظم أقرانها.

٢- **المشاكل الطبية:** المشاكل الطبية يمكن أن تسبب أيضاً تأخر سن البلوغ، "الإصابة بأمراض مزمنة مثل مرض السكري أو التليف الكيسي أو أمراض الكلى أو حتى مرضى الربو.

## مخطط الجلسة



يؤكد الميسرة على ضرورة التعامل مع أسباب المشكلات المتعلقة بالبلوغ وليس آثارها، كما يؤكد على ضرورة مراجعة طبيب مختص للتعامل معها، ونبذ الإشاعات والمعلومات الخاطئة ممن ليسوا من ذوي الاختصاص.

# 5

## مخطط الجلسة

### الموضوع: الجلسة الختامية

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

# 1

يطلب الميسرة من المشاركين/ات تلخيص مواضيع اليوم وأهم الرسائل.

- إن البلوغ هو مرحلة يمر بها الجسم لضمان الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة التي يكتسب خلالها الجسم الصفات الجنسية الثانوية.
- تختلف مرحلة البلوغ وتوقيتها بين الذكر والأنثى ومن شخص لآخر.
- البلوغ هو مرحلة فسيولوجية هامة، قد ترتبط ببعض المشكلات، مثل: تأخر البلوغ أو البلوغ المبكر، ومن الضروري جدا استشارة الطبيب المختص عند ملاحظة علاماتها.

يشكر الميسرة المشاركين/ات على مشاركتهم الفاعلة،  
ويؤكد موعد الجلسة القادمة، وضرورة الالتزام بحضورها.

# 2

## مخطط الجلسة

### الرسائل الأساسية للجلسة:



01 إن البلوغ هو مرحلة يمر بها الجسم لضمان الانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة التي يكتسب خلالها الجسم الصفات الجنسية الثانوية.



02 تختلف مرحلة البلوغ وتوقيتها بين الذكر والأنثى ومن شخص لآخر.



03 البلوغ هو مرحلة فسيولوجية هامة، قد ترتبط ببعض المشكلات، مثل: تأخر البلوغ أو البلوغ المبكر. ومن الضروري جدا استشارة الطبيب المختص عند ملاحظة علاماتها.

## مخطط الجلسة التوعوية

4

الجلسة

مدة الجلسة

90 دقيقة



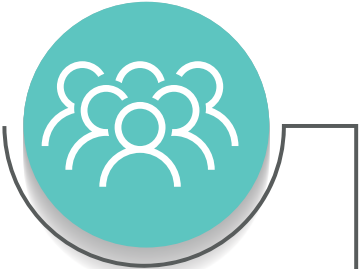
عنوان الجلسة

أنماط الحياة الصحية



أهداف الجلسة

١. التعرف على مفهوم الأنماط الصحية.  
٢. التعرف على السلوكيات الصحية المتعلقة بالنظافة الشخصية، والتغذية السليمة، والنشاط الجسماني.  
٣. التعرف على بعض السلوكيات غير الصحية، مثل: التدخين، والتغذية غير السليمة، والخمول وضعف النشاط البدني.



الحضور

مجموعة من أهالي الياضيين/ات



## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: افتتاح الجلسة الرابعة



### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

1 يبدأ الميسرة بالترحيب بالمشاركين/ات، والتأكد من تسجيل الأسماء في السجل الخاص بالجلسات.

2 يذكر الميسرة بالبرنامج التوعوي وأهدافه، وآلية تنفيذه.



ملاحظات

- يجب التأكيد على استمرارية المجموعات وثباتها، والترحيب بأية مشاركة جديدة.



## مخطط الجلسة

# 3

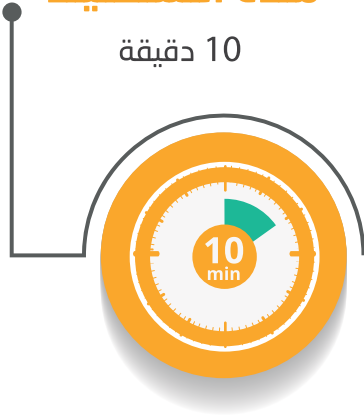
يطلب الميسرة من المشاركين/ات تلخيص مجريات الجلسة الثالثة وانطباعاتهم عنها.

# 4

يشير الميسرة إلى قواعد الجلسة التي تم الاتفاق عليها. ويؤكد أهمية الالتزام بها لخصوصية وحساسية المواضيع المقترحة في البرنامج.

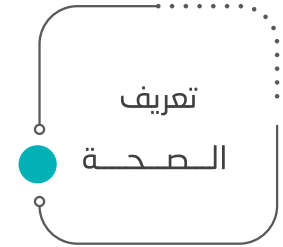
### مدة التنفيذ

10 دقيقة



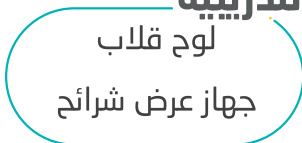
### الموضوع

تعريف  
الصحة



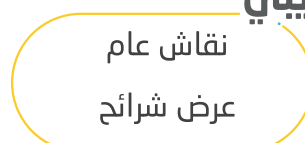
### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
جهاز عرض شرائح



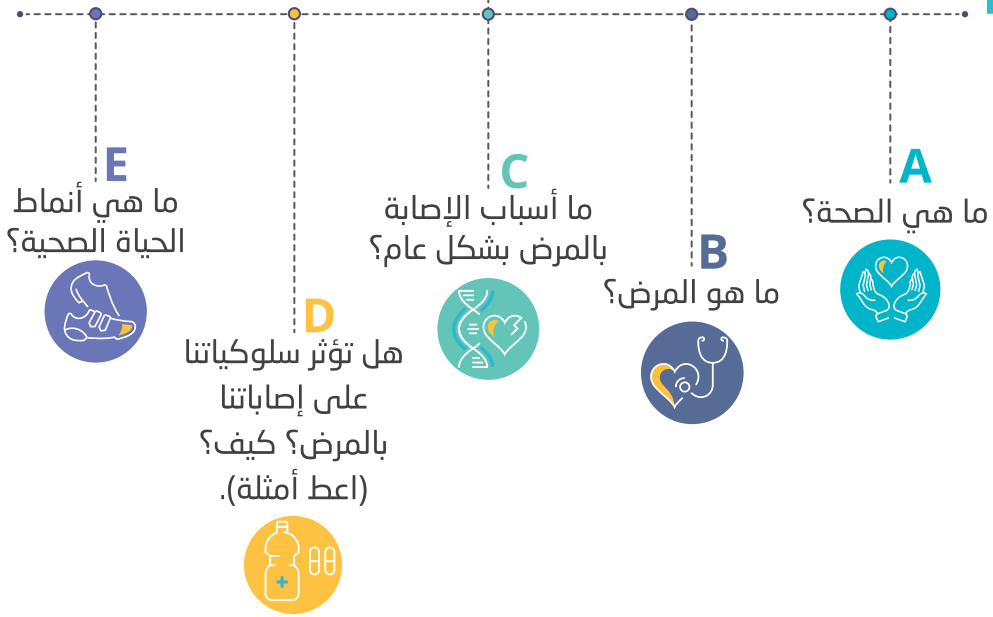
### الأسلوب التدريبي

نقاش عام  
عرض شرائح



### وصف النشاط التدريبي

يسأل الميسرة/المشاركين/ات الأسئلة التالية عن "الصحة" و "أنماط الحياة الصحية"، ويناقش التعريفات مع المشاركين/ات.



**تعريف الصحة:** هي الحالة العامة للجسم والعقل، مع الإشارة إلى سلامة وظائف أعضاء الجسم جميعها، والشفاء من أي أمراض، وسعادة الفرد النفسية والعقلية، كما أنّ الصحة هي مدى قدرة الفرد الجسدية والعاطفية والعقلية والاجتماعية على التكيف مع البيئة التي تحيط به.

**تعرف الحياة الصحية:** بأنها مجموعة السلوكيات والعادات اليومية التي يعيشها الشخص والتي تساعده على الشعور بالنشاط، والصحة، وقلة الإجهاد والتوتر، كما تقلل من خطر الإصابة بالأمراض

## مخطط الجلسة



### ملاحظات

الشرائح المستخدمة ضمن التدريب الأساسي

يسأل الميسرة المشاركون/ات عن الوقت المناسب الذي يجب علينا كأهل أن نتحدث فيه مع أولادنا حول الصحة والحياة الصحية، ويرصد الميسرة الإجابات.

# 2

**الطفولة:** هي المرحلة الأنسب لكسب العادات الصحية، علمًا أن معظم العادات السيئة تكتسب -أيضا- في هذا الوقت. إن أكثر الطرق فعالية لتعليم الأطفال السلوكيات الصحية، هي ممارستها بشكل واقعي أمامهم.

### مدة التنفيذ

40 دقيقة



### الموضوع

مكونات أنماط  
الحياة الصحية

### المعينات التدريبية

لوح قلاب

### الأسلوب التدريبي

نشاط جماعي  
نقاش عام

## مخطط الجلسة

### وصف النشاط التدريبي

# 1

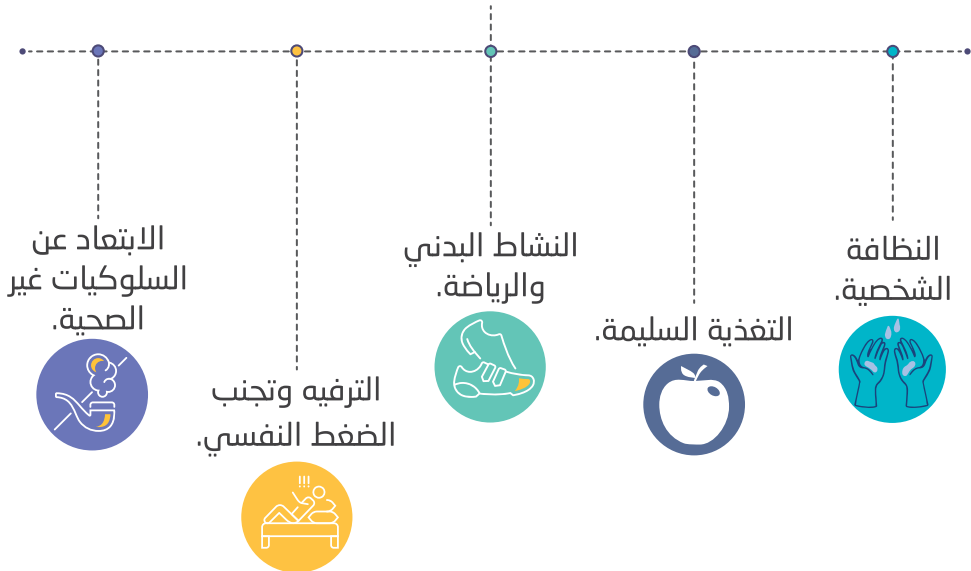
يقوم المسيرة بسؤال المشاركين عما هي مكونات الحياة الصحية



### ملاحظات

نسخة من خريطة الجسد للجنسين

### مكونات الحياة الصحية



يقسم الميسرة/ة بالمشاركين/ات إلى مجموعتين: المجموعة  
**المجموعة 1: النظافة الشخصية والتغذية السليمة**  
**مجموعة 2: النشاط البدني والترفيه.**  
ويوجه الأسئلة التالية للمشاركين/ات:

# 2

ما هي الممارسات والسلوكيات الصحية لدى  
اليافعين/اليافعات التي ترتبط بكل مجموعة؟



ما هي المشكلات والتحديات المرتبطة بكل  
مجموعة؟



كيف نعزز السلوكيات الصحية لدى اليافعين/اليافعات؟



يلخص الميسرة أهم السلوكيات والتحديات، وآليات تعزيز السلوك  
السليم.

# 3

## النظافة الشخصية

### 1. أهمية النظافة الشخصية

تخلص الجسم من الروائح الكريهة.

تحافظ على صحة الجسم من العديد من الأمراض، مثل الأمراض الجلدية، وأمراض الجهاز  
الهضمي

تحمي من الإصابة بالعديد من المشاكل النفسية، مثل التوتر، والاكتئاب، كما تزيد الثقة  
بالنفس.



## مخطط الجلسة

### ٢. طرق المحافظة على النظافة الشخصية

- الاستحمام عند الحاجة وحسب تغير الجهد البدني و الطقس، أو الاستغناء عنه يوميا بتغيير الملابس، وغسل المناطق المتسخة.
- التخلص من رائحة العرق باستخدام مزيج العرق.
- قص الأظافر بشكلٍ دوري.
- تغيير الجوارب بشكلٍ يومي.
- الاهتمام بتنظيف الأسنان بعد تناول الطعام.
- تنظيف الملابس وتبديلها وغسلها دوماً.
- ارتداء القمصان الداخليّة المصنوعة من القطن؛ لأنّه يمتص العرق، ويشكّل طبقة عازلة بين الجسم وما ترتديه.
- الابتعاد عن ارتداء الملابس المصنوعة من النايلون، والبوليستر، خاصّةً في الصيف.
- العناية اليوميّة بالمناطق الحسّاسة، وذلك عن طريق غسلها بغسل خاص؛ للقضاء على رائحة الإفرازات الطبيعيّة، كما يُنصح بتجفيفها جيّداً.
- العناية الشخصيّة في أثناء الدورة الشهرية، وذلك بتنظيف المنطقة الحسّاسة؛ لمنع الإصابة بالفطريّات، ولتجنّب خروج روائح كريهة، وينصح بعدم استخدام الفوطة أكثر من ٨ ساعات.



### التغذية السليمة

تناول الأغذية المتنوّعة التي تزوّد الجسم بالعديد من العناصر الغذائية المهمّة للحفاظ على صحّة الجسم، وامتلاكه الطاقة التي يحتاجها، والشعور بحالة جيدة، وتشمل هذه العناصر:

#### **الدهون، والبروتينات، والكربوهيدرات، والمعادن، والفيتامينات، والماء.**

تُعَدّ التغذية الصحيّة من الأمور المهمّة للحفاظ على الوزن الصحيّ، وخاصّةً بالترافق مع النشاط البدني؛ مما يساعد في الحفاظ على صحّة الجسم وقوته، كما يساعد تناول الغذاء الصحيّ على الوقاية من سوء التغذية بمختلف أشكاله، ومن الأمراض المزمنة وغيرها من المشاكل الصحيّة.

تختلف المكوّنات الدقيقة للنظام الغذائي المتوازن والصحيّ من فرد إلى آخر وفقاً للجنس والعمر، ودرجة النشاط البدني، وأسلوب الحياة، وغيرها من العوامل.





## مخطط الجلسة

### نصائح للحصول على تغذية صحيّة

هناك العديد من الخطوات التي تساعد على جعل النظام الغذائي أكثر صحّة، وفيما يأتي أهم هذه الخطوات:

● تناول الأطعمة ببطء؛ وذلك قد يقلّل كميات السعرات الحراريّة المتناولة، ممّا يساعد على تقليل الوزن.

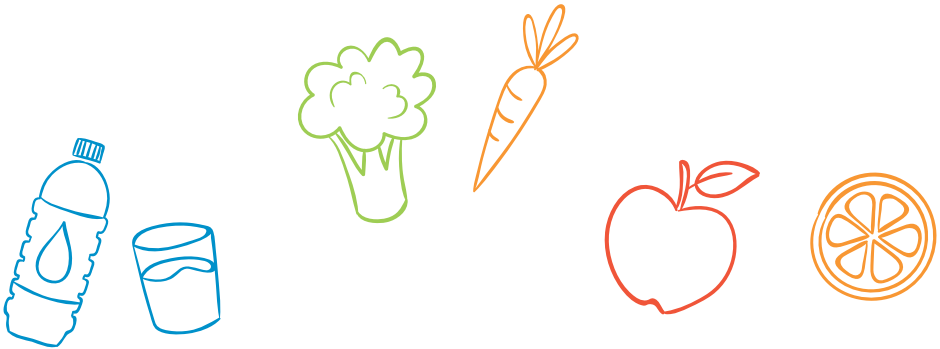
● زيادة تناول الأطعمة الغنيّة بالبروتينات؛ إذ تساعد هذه الأطعمة على زيادة الشعور بالشبع، وقد يزيد من حرق السعرات الحرارية.

● شرب كميات كافية من الماء.

● تناول الطعام مشويّاً بدلاً من قليه.

● البدء بتناول الخضار، مما قد يؤدي إلى تقليل كميات الأطعمة المتناولة، والمساهمة في تقليل الوزن.

● تناول الفواكه كاملة عوضاً عن شرب عصائرها؛ إذ يفتقد العصير للألياف الغذائيّة الموجودة في الثمار الكاملة، ممّا قد يسبّب ارتفاع مستويات السكر بشكلٍ أسرع



## مخطط الجلسة

### شرب الماء

الماء من أساسيات الحياة لجميع الكائنات الحيّة، ودونه لا يستطيع الإنسان الاستمرار في الحياة مدة طويلة. ويتم تناول الماء مباشرةً، أو من خلال الأطعمة والمشروبات.

**يُنصح الإنسان في الوضع الطبيعيّ بشرب 6 - 8 أكواب من الماء يوميّاً.**

للماء فوائد كثيرة ومُتعدّدة، منها:

١-تنظيم سوائل الجسم.

٢-التّحكم في السّعرات الحراريّة المتناوِلة.

٣-الحفاظ على صحّة البشرة.

٤-يحافظ على صحّة الكليتين اللّتين يقومان بتخليص الجسم من السّموم عن طريق البول.

٥-تنظيم عمل الجهاز الهضميّ، ومنع الإمساك، خاصّةً عند تناوله مع الألياف الغذائيّة.



## مخطط الجلسة

### النشاط البدني

- هو النشاط الحركي الذي يبذل فيه الإنسان الطاقة في أثناء ممارسة النشاطات الرياضية المختلفة، إلى جانب النشاط البدني في العمل وغير ذلك من شؤون الحياة. إن عملية ممارسة النشاط البدني تحتوي على العديد من الفوائد:
- حرق السعرات الحرارية الزائدة في الجسم، ومنع تحولها إلى دهون تتراكم في الجسم، وتسبب السمنة والأمراض.
  - تقوية وظائف الجسم المختلفة من أيض وإفراز هرمونات، وتقوية الجهاز العصبي والعضلي.
  - محاربة أمراض ضغط الدم والسكري.
  - المحافظة على القلب والشرايين المغذية له؛ والتخلص من الكوليسترول.
  - الحفاظ على صحة العظام ومحاربة هشاشتها إلى جانب تقوية الجهاز العضلي في الإنسان.
  - المساعدة على النوم، والحصول على الراحة النفسية.



### الترفيه والابتعاد عن الضغط النفسي

يعد الترفيه أو الترويح عن النفس من الأمور الضرورية التي يحتاجها المرء في حياته، بهدف إدخال السعادة والانبساط والسرور على النفس، وإزالة المشقة والتعب، وبالتالي تحقيق التوازن العقلي والنفسي والبدني للفرد، وبشكل خاص عند زيادة الهموم والضغوط النفسية والإرهاق العصبي. يحقق الترفيه عن النفس الكثير من الفوائد التي تعود بالنفع والفائدة على الفرد، منها:

- يساهم في تحقيق التوازن بين متطلبات الفرد البدنية والعقلية والروحية.
  - يساهم في إكساب الفرد مهارات وخبرات وأنماط معرفية، وتنمية مواهبه وزيادة قدرته على الابتكار والإبداع.
  - يساعد في إبعاد الفرد عن الجريمة أو التفكير فيها.
  - ينقذ الفرد من الضجر والملل وضيق الصدر وغيرها من الأحاسيس.
  - ينسي الفرد ما لديه من آلام حسية أو نفسية، كما يخفف من حداثها.
- وهناك عدة أنشطة يمكن القيام بها بشكل فردي أو ضمن مجموعة تعمل على التخلص من الضغط النفسي، **وتختلف هذه الأنشطة من شخص لآخر حسب اهتمامات كل منهم**، مثل: الصلاة وقراءة القرآن، أو قراءة الكتب، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو مشاهدة التلفاز والأفلام وغيرها.



## مخطط الجلسة

### النوم الصحي

يعد النوم من أهم النشاطات التي يمارسها الإنسان، ونحتاج جميعا للنوم والراحة لاستعادة نشاطنا ولتحافظ على صحتنا. وتختلف عدد ساعات النوم الصحية من شخص لآخر وحسب العمر، إلا أنه ينصح بالنوم مدة لا تقل عن ثمان ساعات يوميا.

من أهم الإجراءات التي تضمن الحصول على نوم صحي:

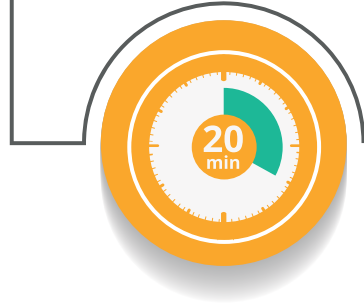
- تنظيم وقت النوم وتجنب السهر الطويل.
- تجنب الوجبات الدسمة على الأقل لمدة ٤ ساعات قبل النوم والابتعاد عن شرب المنبهات، مثل القهوة والشاي.
- الحرص على أن تكون غرفة النوم معتدلة الحرارة وجيدة التهوية ومريحة والابتعاد عن الهواتف النقالة والكمبيوتر.



## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع

سلوكيات  
غير صحية

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يؤكد الميسرة على المشاركين/ات بأن السلوكيات الصحية وغير الصحية هي سلوكيات مكتسبة، وتؤثر البيئة تأثيرا كبيرا على تعزيزها.



# 2

يوجه الميسرة الأسئلة التالية للمشاركين/ات:

ما هي السلوكيات غير الصحية التي يمارسها أولادنا اليافعون/ات.



ما السلوك غير الصحي المرتبط بكل مما يلي:



التعلق بالإلكترونيات  
والعالم الافتراضي.



الترفيه.



النشاط البدني.



التدخين والمخدرات.



التغذية السليمة.



# 3

يلخص الميسرة الإجابات.

### من العادات غير الصحية المنتشرة بين اليافعين/ات:

**عدم شرب الماء:** الماء هو أفضل طريقة لتخليص الجسم من السموم، ولضمان فاعلية جميع العمليات الحيوية في الجسم، ويفضل تناول من 6 - 8 أكواب من الماء على الأقل.

**التدخين:** يعد التدخين من أشهر العادات غير الصحية، إذ يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الرئة وسرطان الفم والحلق، كما أنه يزيد من مهاجمة الفيروسات للجهاز التنفسي.

**تناول الوجبات السريعة:** إنفاق المال على الوجبات السريعة يسبب خسارة المال الذي يمكن إنفاقه في وجبة طعام منزلية صحية وشهية، كما تتسبب بزيادة الوزن والعديد من المشاكل الصحية، حيث تزيد من تراكم الدهون في الجسم وتسبب ارتفاع الكوليسترول الضار، مما يسبب أمراضا، مثل: تصلب الشرايين والقلب. ويضاف إليها شرب المشروبات الغازية والعصائر الصناعية.

**الرجيم غير الصحي:** إن اتباع نظام غذائي صحي أو حمية غذائية يساعد على إنقاص الوزن، ولكن اتباع نظام غذائي غير متوازن يؤدي إلى حرمان الجسم من تناول الأطعمة التي تحتوي على العناصر الغذائية المهمة للجسم، مثل: الكالسيوم والمعادن، مما يقلل من عملية التمثيل الغذائي، ويسبب المشاكل الصحية.



## مخطط الجلسة

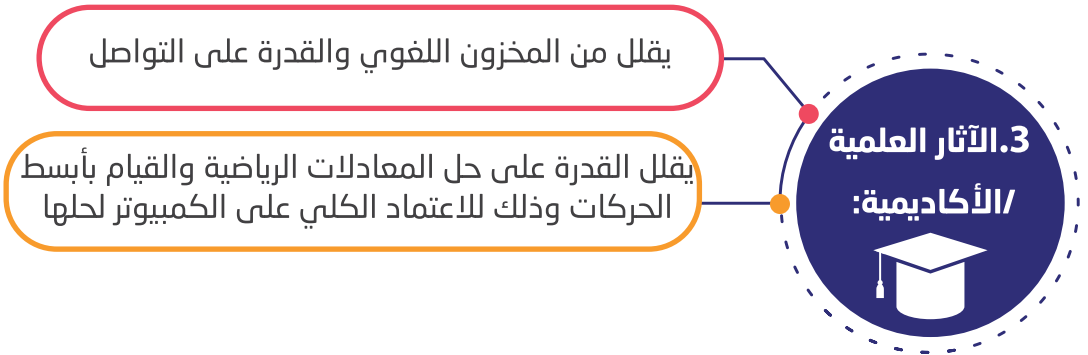
### من العادات الغير صحية المنتشرة بين اليافعين/اليافعات: الخمول وعدم ممارسة الرياضة.

#### الإدمان على التكنولوجيا ووسائل الاتصال الاجتماعي

تعدّ شبكة الإنترنت مصدراً ضخماً للمعلومات في جميع المجالات، ويلعب الإنترنت دوراً هاماً في تسهيل التواصل بين الناس، وإلغاء المسافات بينهم، وربطهم ببعضهم بعضاً في وقت واحد في مختلف أنحاء العالم. إلا أن استعمال الكمبيوتر والإنترنت لا يخلو من آثار صحية ونفسية واجتماعية سيئة قصيرة وطويلة المدى، وتعتمد الآثار الصحية لشبكة الإنترنت على مدى قدرة الفرد على التحكم بآلية الاستخدام وأهدافه ومدته، بحيث يتم الحصول على فوائده والتقليل ما أمكن من آثاره السلبية. ويعد الأطفال والشباب من الفئات الأكثر تعرضاً لأضرار الكمبيوتر والإنترنت، نظراً لآثارها على تطور المهارات الشخصية والحياتية. ومن أهم هذه الآثار:



## مخطط الجلسة



يسأل الميسر/ة المجموعة: كيف نغير من السلوكيات غير الصحية؟ ما هي الطرق التي يعتمدها الأهل للتحدث مع أولادهم حول تجنب هذه السلوكيات، وتعزيز السلوكيات الصحية؟

# 4

- لا بد أن يمثل الوالدين قدوة إيجابية لأولادهم مما يعزز آلية الحوار بينهم.  
- لا بد من التوافق بين الأهل والمدرسة، والتواصل مع المرشد في المدرسة عند الحاجة إلى تدخل مختص.  
- لا بد من خلق بيئة آمنة مع الأولاد لمناقشة أية سلوكيات غير سليمة معهم دون عصبية وتوتر.  
- قد يحتاج الأمر إلى استشارة مقدمي الخدمات الصحية في المراكز الصحية، وخاصة بما يتعلق بالتغذية السليمة والرياضة، وبعض العادات كالتدخين.

يعتمدها الأهل للتحدث مع أولادهم حول تجنب هذه السلوكيات وتعزيز السلوكيات

# 5

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: الجلسة الختامية

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

1 يطلب الميسرة من المشاركين/ات تلخيص مواضيع اليوم وأهم الرسائل.

-إن اتباع أنماط حياة سليمة يساعد على النمو والتطور الطبيعيين ومنع الأمراض.  
-إن أنماط الحياة الصحية وغير الصحية هي سلوكيات مكتسبة تؤثر البيئة (المنزلية والمجتمعية) في عملية اكتسابها وتعزيزها.  
-تعتمد الحياة الصحية على التوازن بين جوانب الحياة المختلفة دون إسراف أو تقصير.

2 يشكر الميسرة المشاركين/ات على مشاركتهم الفاعلة، ويؤكد موعد الجلسة القادمة، وضرورة الالتزام بحضورها.

## مخطط الجلسة

### الرسائل الأساسية للجلسة:

-  01 إن اتباع أنماط حياة سليمة يساعد على النمو والتطور الطبيعيين ومنع الأمراض.
-  02 إن أنماط الحياة الصحية وغير الصحية هي سلوكيات مكتسبة تؤثر البيئة (المنزلية والمجتمعية) في عملية اكتسابها وتعزيزها.
-  03 تعتمد الحياة الصحية على التوازن بين جوانب الحياة المختلفة دون إسراف أو تقصير.

## مخطط الجلسة التوعوية

5

الجلسة

مدة الجلسة

90 دقيقة



عنوان الجلسة

الصحة النفسية



أهداف الجلسة

1. التعرف على مفهوم الصحة النفسية.
2. التعرف على مظاهر الصحة النفسية والتكيف النفسي.
3. التعرف على آليات تعزيز الصحة النفسية للأبناء.



الحضور

مجموعة من أهالي الياضيين/ات

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: افتتاح الجلسة الخامسة



### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يبدأ الميسرة بالترحيب بالمشاركين/ات، والتأكد من تسجيل الأسماء في السجل الخاص بالجلسات.



## مخطط الجلسة

# 2

يذكر الميسرة/ة بالبرنامج التوعوي وأهدافه، وآلية تنفيذه.



## ملاحظات

- يجب التأكيد على استمرارية المجموعات وثباتها، والترحيب بأية مشاركة جديدة.

# 3

يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات تلخيص مجريات الجلسة  
الرابعة وانطباعاتهم عنها.

# 4

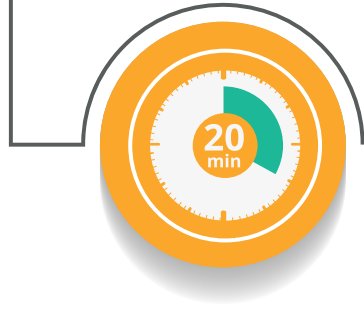
يشير الميسرة/ة إلى قواعد الجلسة التي تم الاتفاق عليها، ويؤكد أهمية  
الالتزام بها لخصوصية وحساسية المواضيع المقترحة في البرنامج.



## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع

تعريف

الصحة/الصحة

النفسية

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
جهاز عرض شرائح  
(مرئي وسمعي)

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام  
عرض شرائح

### وصف النشاط التدريبي

يعرض الميسرة مقطع فيديو حول الصحة النفسية، ومن ثم يناقشه مع المشاركين/ات. اختر أحد هذه المقاطع

<https://youtu.be/6xT9h36QRBQ>

[https://youtu.be/n\\_ECXPeqPv8](https://youtu.be/n_ECXPeqPv8)



### ملاحظات

-الشرائح المستخدمة ضمن التدريب الأساسي.

يسأل الميسرة المشاركون/ات عن "مفهوم الصحة"، و "مفهوم الصحة النفسية"، ويناقش التعريفات مع المشاركون/ات.

# 2

ما هي الصحة؟ ما هي الصحة النفسية؟



هل ترتبط الصحة الجسدية بالصحة النفسية؟  
(أعط أمثلة)



هل تؤثر صحتنا النفسية على سلوكياتنا اليومية؟  
كيف؟ (اعط أمثلة)



**تعريف الصحة:** هي الحالة العامة للجسم والعقل، وتشمل سلامة وظائف أعضاء الجسم جميعها، والشفاء من أية أمراض، وسعادة الفرد النفسية والعقلية. وتعرف الصحة بأنها قدرة الفرد الجسدية والعاطفية والعقلية والاجتماعية على التكيف مع البيئة التي تحيط به.

**الصحة النفسية:** هي التوافق بين الوظائف النفسية مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي يتعرض الفرد لها، والإحساس الإيجابي بالسعادة والرضا عن النفس والبيئة.

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع

التكيف  
النفسي

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب

### الأسلوب التدريبي

نشاط جماعي  
نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يسأل الميسرة المشاركين/ات:

ماهي الضغوطات اليومية التي تتعرض لها؟



A

ما الطريقة التي تتبعها للتكيف مع الضغوطات  
اليومية؟



B

## مخطط الجلسة

هل يمكن أن تتجاوز الضغوط النفسية قدرتنا على التكيف؟



C

ما الوسائل المتاحة لنا لمساعدتنا في التكيف؟



D



## ملاحظات

-نسخة من خريطة الجسد للجنسين.

**يعرف التكيف:** بأنه تلك العملية المتفاعلة والمستمرة (ديناميكية) التي يمارسها الفرد شعوريا أو لا شعوريا، وتهدف إلى تغيير السلوك ليصبح الفرد أكثر توافقا مع بيئته ومع متطلبات دوافعه.

## مخطط الجلسة

يستجيب الفرد في مواقف الحياة المختلفة بأشكال متعددة، ترتبط بالفرد نفسه، وبمقدار ما يملكه من خصائص وصفات شخصية من جهة، كما ترتبط بالموقف ونوع الإحباط أو الصراع الذي يواجهه الفرد، والضغوط التي تنتج عن ذلك من جهة أخرى. العوامل الأساسية في التكيف:

**١. العوامل الجسدية:** قد يحدث سوء التكيف بسبب الشروط الفيزيولوجية في بناء الجسم، فإن عدم إشباع الحاجات العضوية الأساسية، يجعل صاحبها عرضة للاضطراب والتوتر وعدم التوازن.

**٢. العوامل النفسية:** يتأثر التكيف بخبرات الطفولة، والحاجات الأساسية المشتقة، والقدرات العقلية، وموقف الإنسان من نفسه.

**٣. العوامل الاجتماعية:** إن انتماء الفرد إلى فئة اجتماعية أو جماعة، يدفعه إلى الأخذ بالمظاهر السلوكية الغالبة في تلك الفئة أو الجماعة والتقييد بقيمها.

# 2

يبين الميسرة أن التكيف يعتمد بشكل أساسي على درجة النمو والخبرة للشخص إضافة إلى نوع المؤثر وحدته.

## أمثلة على مهارات التكيف الشخصية الإيجابية:

١. المواجهة العقلانية، ودراسة الموقف والحلول المتوفرة.
٢. البقاء ضمن المجموعة، وطلب المساعدة من الأهل والأقران.
٣. التوجه نحو الروحانيات والدين.



## مخطط الجلسة

### أمثلة على التكيف السلبي:

١. الانعزال والتوحد عن المجموعة.
٢. الغضب والانفعال غير المتوافق مع المؤثر.
٣. الإدمان على الكحول والمخدرات.
٤. الاندماج في مجموعات السوء.



### مدة التنفيذ

30 دقيقة



### الموضوع

دور الأهل في  
تعزيز الصحة  
النفسية للأبناء

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يسأل الميسرة/المشاركين/ات الأسئلة التالية:

هل يعاني أولادنا من الضغوط النفسية؟ ما هي؟



(A)

كيف نميز كأباء تعرض أولادنا لضغوط نفسية؟



(B)

ما هو دورنا كأباء وأمهات لمساعدة أولادنا في التعامل مع الضغوط اليومية والمرحلية؟



(C)

# 2

يلخص الميسرة/ة الإجابات.

هناك بعض العلامات التي تدل على التعرض للضغط النفسي،

**(وتختلف بحدتها من شخص لآخر ومن مؤثر لآخر).**

**علامات جسدية:** اضطرابات الأكل والنوم، الأمراض نفس-جسمية، مثل: الصداع، والألم المزمن، واضطرابات الجهاز الهضمي، وفرط التنفس.

**علامات اجتماعية-نفسية:** الانعزال، والقلق، والكآبة، وإهمال الذات، ونوبات من البكاء والهلع، واللجوء إلى التدخين أو المهدئات.



## مخطط الجلسة

**دور الأهل/ مقدمي الرعاية في التعامل مع مظاهر الضغط النفسي عند الأبناء.**  
إن ممارسة أنماط الحياة الصحية من أهم العوامل المساعدة على الوقاية والتخفيف من أثر الضغط النفسي، وتؤدي إلى اكتساب مهارات التكيف الإيجابية، وخاصة **محاولة التواصل مع الآخرين والتفاهم معهم**، وعدم اختلاق المشاكل، **ومد يد العون للآخرين، وتقديم المساعدة لهم** من خلال الأعمال التطوعية، **وأداء التمرينات الرياضية** وممارستها بانتظام، حيث تساعد بشكل كبير على تخفيف حدة الضغط النفسي، **والحصول على التغذية والنوم الجيدين**، إذ من الممكن أن يؤثر اضطراب التغذية والنوم على نفسيّة الإنسان.

وهناك نصائح يمكن اتباعها للتخلص من الضّغط النفسيّ والتخفيف من حدّته، ومنها:

معرفة أكثر ما يسبّب الضّغط النفسيّ ومحاولة تغييره، أو تغيير من يتعامل معه الشخص أو تقبله.

**التواصل الإيجابي والتحدّث إلى شخص موثوق عن الأمور والمشاكل، أو التّفرغ عنها بالكتابة**، إذ أن تفرغ المشاعر السلبية له دور كبير في تخفيف أعراض الضّغط النفسيّ، أمّا كبت المشاعر والمخاوف فإنّه يؤدي إلى تفاقم الأعراض المتعلقة بالضّغط النفسيّ، وقد يؤدي إلى مشاكل صحيّة أكبر.

**طلب المساعدة من مختص بالإرشاد أو الطب النفسي عند تفاقم الأعراض، وعدم القدرة على التكيف، أو ظهور مظاهر التكيف السلبي.**

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: الجلسة الختامية

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

# 1

يطلب الميسرة من المشاركين/ات تلخيص مواضيع اليوم، وأهم الرسائل.

- ترتبط الصحة الجسدية بالصحة النفسية ارتباطا وثيقا.
- نتعرض جميعنا إلى ضغوطات نفسية يومية أو مرحلية، ولكن يمكن لنا التكيف معها وتفادي آثارها السلبية.
- تختلف الاستجابة وردود الفعل للمؤثرات والضغوطات النفسية من شخص لآخر، وحسب نوع الحدث الصادم.
- يمتلك معظم الناس القدرة على التكيف مع الضغوطات النفسية، إلا أن بعضهم بحاجة إلى المساعدة من الأهل والأقران أو مختص بالإرشاد النفسي.

يشكر الميسرة المشاركين/ات على مشاركتهم الفاعلة، ويؤكد موعد الجلسة القادمة، وضرورة الالتزام بحضورها.

# 2

## مخطط الجلسة

### الرسائل الأساسية للجلسة:

-  01 ترتبط الصحة الجسدية بالصحة النفسية ارتباطا وثيقا.
-  02 نتعرض جميعنا إلى ضغوطات نفسية يومية أو مرحلية، ولكن يمكن لنا التكيف معها وتفادي آثارها السلبية.
-  03 تختلف الاستجابة وردود الفعل للمؤثرات والضغوطات النفسية من شخص لآخر، وحسب نوع الحدث الصادم.
-  04 يمتلك معظم الناس القدرة على التكيف مع الضغوطات النفسية، إلا أن بعضهم بحاجة إلى المساعدة من الأهل والأقران أو مختص بالإرشاد النفسي.

## مخطط الجلسة التوعوية

6

### الجلسة

#### مدة الجلسة

90 دقيقة



#### عنوان الجلسة

قضايا صحة إنجابية متعلقة  
باليافعات؛ اضطراب الدورة  
الشهرية، وتكيس المبيض.



#### أهداف الجلسة

1. التعرف على فسيولوجية الدورة الشهرية، والاضطرابات المتعلقة باليافعات.
2. التعرف على متلازمة تكيس المبيض.
3. التعرف على كيس المبيض.



#### الحضور

مجموعة من أهالي اليافعين/ات

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: افتتاح الجلسة السادسة



### الأسلوب التدريبي



### وصف النشاط التدريبي

يبدأ الميسرة بالترحيب بالمشاركين/ات، والتأكد من تسجيل الأسماء في السجل الخاص بالجلسات.



## مخطط الجلسة

# 2

يذكر الميسرة بالبرنامج التوعوي وأهدافه، وآلية تنفيذه.



### ملاحظات

- يجب التأكيد على استمرارية المجموعات وثباتها، والترحيب بأية مشاركة جديدة.

# 3

يطلب الميسرة من المشاركين/ات تلخيص مجريات الجلسة الخامسة وانطباعاتهم عنها.

# 4

يشير الميسرة إلى قواعد الجلسة التي تم الاتفاق عليها، ويؤكد أهمية الالتزام بها. لخصوصية وحساسية المواضيع المقترحة في البرنامج.

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

30 دقيقة



### الموضوع

الدورة الشهرية



### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
جهاز عرض شرائح  
(مرئي وسمعي)

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام  
عرض شرائح

### وصف النشاط التدريبي

يعرف الميسرة/المشاركين/ات بموضوع جلسة اليوم المتعلق ببعض القضايا الصحية الإنجابية لليافعين/ لليافعات.



### ملاحظات

-الشرائح المستخدمة ضمن التدريب الأساسي.

2

يسأل الميسرة المشاركون/ات الأسئلة التالية:

ما الفرق بين الحيض والدورة الشهرية؟



A

ما الأعراض المصاحبة للحيض؟



B

3

يرصد الميسرة الإجابات ويناقشها مع المشاركون/ات.

4

يعرض الميسرة شريحتي " الدورة الشهرية " و "الأعراض المصاحبة للحيض"، ويناقشهما مع المشاركون/ات.



# مخطط الجلسة

## الدورة الشهرية

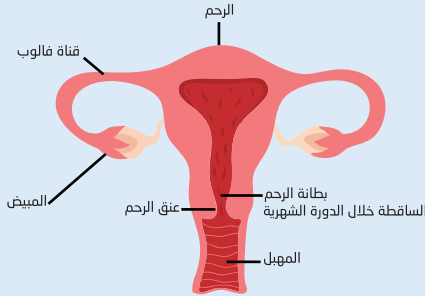
### الحيض

هو التدفق الدوري من الدم والأنسجة من الرحم، نتيجة انسلاخ بطانة الرحم في حال عدم حدوث اخصاب للبيوضة الناضجة.

### الدورة الشهرية

هي التغيرات الهرمونية الطبيعية التي تحدث لجسد المرأة كل شهر استعدادًا للحمل، وتبدأ من سن البلوغ وتنتهي في سن اليأس. تصل مدتها إلى ٢٨ يومًا تقريبًا، وقد تراوح بين ٢٠ أو ٤٠ يومًا، حيث إن أول أيام الحيض هو أول يوم من الدورة الشهرية، وتنتهي ببداية الحيض التالي.

## الأعراض المصاحبة للحيض :



١. آلام أسفل الظهر

٢. آلام أسفل البطن

٣. ألم وانتفاخ بالثديين

٤. صداع

٥. تغير في الشهية

٦. تقلب في المزاج

تحدث هذه التغيرات بسبب الهبوط المفاجئ في مستويات البروجسترون والاستروجين، ولكنها تختفي خلال عدة أيام بعد نزول الحيض وعودة الهرمونات إلى الارتفاع مجددًا.

# 5

يسأل الميسرة بالمشاركين/ات:

متى تبدأ الفتاة بالحيض عادة؟



(A)

ما التغيرات السابقة للحيض؟



(B)

ما الاضطرابات المرتبطة بالدورة الشهرية  
التي يمكن أن تحدث للفتيات؟



(C)

معظم الاضطرابات المصاحبة للدورة الشهرية هي اضطرابات بسيطة،  
ويتم التعامل معها بإجراءات بسيطة، متى يجب مراجعة الطبيب  
المختص؟



(D)

## مخطط الجلسة

يبدأ الحيض عادة من عمر (11-14 سنة)، ويسبقه التغيرات المرتبطة بالبلوغ، وظهور العلامات الجنسية الثانوية.

### عسر الطمث (آلام الحيض)

#### عسر الطمث الأولي:

هو حالة شائعة جدًا تحدث بسبب انقباض عضلات الرحم، وهي شائعة لدى الفتيات في مرحلة البلوغ، وتقل مع التقدم بالعمر، وتزداد احتمالية الإصابة به إذا بدأ الحيض قبل عمر (11 سنة).

#### عسر الطمث الثانوي:

هو الألم الناجم عن بعض المشاكل الجسدية، ويزداد مع التقدم بالعمر، وكذلك يستمر في الفترة الأولى من عسر الطمث الأولي، وأكثر أسباب مشاكل عسر الطمث الثانوي الصحية شيوعًا هي:

• بطانة الرحم المهاجرة.

• الأورام الليفية الرحمية.

• تكيسات المبايض.



## مخطط الجلسة

### اضطرابات في الدورة الشهرية

#### اضطرابات في الدورة الشهرية

إنّ عدم الانتظام في الدورة الشهرية ليس بالمشكلة الخطيرة، وهو أمر شائع في أوساط الفتيات. وإجمالاً إن الاضطراب في الدورة الشهرية يستمر حتى بعد مرور سنتين إلى ثلاث على بداية الدورة الشهرية، وذلك لعدم نضج المبيض بشكل كامل. من أهم أسباب اضطراب الدورة الشهرية:

• **نقص الوزن عن المعدل الطبيعي؛** أي النحافة الشديدة، إضافة إلي عدم تناول الأكل الصحي، ونقص الفيتامينات.

• **السمنة الزائدة عن المعدل الطبيعي.**

• **ممارسة التمارين الشاقة جداً.**

• **الإرهاق النفسي الذي قد يحدث للبنات في هذا السن الحرج.**

• **اضطراب الغدة الدرقية.**

• **الخلل في التوازن الهرموني بين هرمون الإستروجين والبروجستيرون.**

#### أسأل الطبيب عند مواجهة المشاكل التالية في فترة الحيض:



-إذا كانت الأعراض شديدة مما يعوق ممارسة الأنشطة اليومية.

-إذا لم تساعد المسكنات على التخفيف من آلام الحيض.

-حدوث تغير في طبيعة الحيض (أي عندما يكون غزيراً على غير العادة).

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع

متلازمة تكيس  
المبيض

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب

### الأسلوب التدريبي

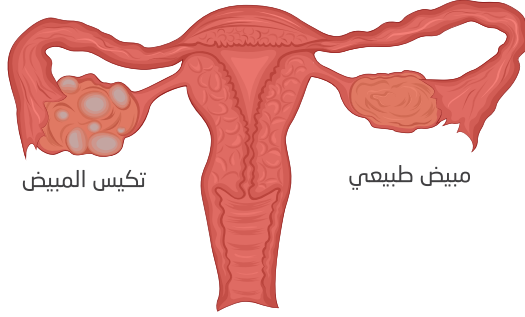
نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يسأل الميسر/ة ب المشاركين/ات الأسئلة التالية، ويناقش الإجابات.



## مخطط الجلسة



**تذكر:** يرتبط هذا المرض بالكثير من الشائعات والأخطاء في المعالجة والمتابعة، وعليه من المهم جداً إعطاء المشاركين/ات الوقت الكافي لمناقشته.

يقدم الميسرة الشرح التالي مع الاستعانة بالشرائح أدناه.

# 2

### PCO متلازمة تكيس المبايض

تكيس المبايض ليس مرضاً بالمعنى المعروف، وإنما هو عبارة عن متلازمة syndrome والمتلازمة هي عبارة عن مجموعة من الأعراض تحصل بسبب اختلال في وظيفة أحد الأعضاء.

#### أعراض متلازمة تكيس المبايض؟

- عدم انتظام الدورة الشهرية ، وفي الغالب تكون الدورات متباعدة، أي كل شهرين مرة أو أكثر.
- زيادة في الوزن وبالذات في منطقة البطن
- ظهور حبّ شباب في الوجه.
- ظهور و/ أو زيادة نمو الشعر في الوجه والجسم.
- تأخر في الحمل بالنسبة للسيدات المتزوجات.

### أسباب متلازمة تكيس المبايض

سبب ذلك هو خلل في هورموني FSH و LH اللذين يفرزان من الغدة النخامية الموجودة في المخ. وهذا الخلل هو عبارة عن انخفاض بسيط في إفراز هورمون FSH مع ارتفاع بسيط وثبات في إفراز هورمون LH  
فنتيجة لانخفاض هورمون FSH فإنّ هذا يؤدي إلى عدم نمو البويضة إلى الحجم المطلوب لخروجها، وبذلك تبقى في المبيض وتتكاثر حتى يمتلئ سطح المبيض بهذه البويضات غير الناضجة (الكياس) ويكون تأثير هورمون LH بتحفيز المبيض لإفراز هورمون الذكورة، وبالتالي يرتفع هورمون الذكورة لدى المريضة وهو سبب في حصول هذه الأعراض.

### تشخيص متلازمة تكيس المبايض؟

كما ذكرنا سابقاً، فإنّ وجود الأعراض جميعها أو بعض منها كافٍ لتشخيص هذه المتلازمة، ويمكن تأكيد التشخيص بواسطة تحاليل للهورمونات وبواسطة التصوير التلفزيوني.

### العلاج

لا يوجد علاج لإزالة هذا التكيس، وليست هنالك طريقة لإعادته إلى وضعه الطبيعي، وبالتالي فإنّ العلاج يكون للأعراض الموجودة. ففي حالة وجود هذا التكيس لسيدة ترغب بالحمل فإنّ العلاج يكون باستخدام المنشطات للحصول على التبويض، وبالتالي حصول الحمل. وفي حالة عدم الاستجابة فإنّه يمكن إجراء عملية لإزالة التكيس بواسطة منظار البطن، وهي ما تسمى بعملية تثقيب المبايض.

أما الفتاة أو السيدة التي لا ترغب بالحمل فيكون العلاج الأفضل باستخدام أي نوع من موانع الحمل إذ إنّ موانع الحمل تعمل على تنظيم الدورة كما تعمل على تقليل هورمون الذكورة، وبالتالي تقلل من ظهور حبّ الشباب ونمو الشعر في الجسم.

# 3

يبين الميسرة أن العلاج يعتمد على الأعراض، ويختلف من حالة لأخرى. تعد زيادة نمو الشعر في الوجه والجسم، وظهور حب الشباب والبشرة الدهنية، وزيادة الوزن، واضطرابات الدورة الشهرية وخاصة غيابها لبضعة أشهر، الأعراض الأكثر انتشارا لمتلازمة تكيس المبايض.

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع

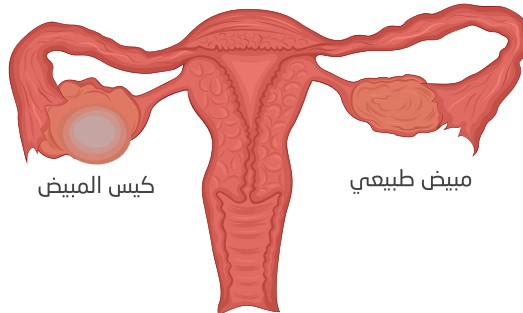
كيس  
المبايض

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
جهاز عرض

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام  
عرض مقطع فيديو





### وصف النشاط التدريبي

1 يؤكد الميسرة أن متلازمة تكيس المبيض هي خلل هرموني، ويجب أن يتم تمييزه عن " كيس المبيض"، وهو عبارة عن ورم غالباً ما يكون حميداً ووظيفياً، ويحتاج في الأغلب إلى مراقبة، أو علاج هرموني، وفي أحيان قليلة إلى تدخل جراحي.

يظهر ما يُعرف بـ **كيس المبيض** عند تكوّن حويصلة مملوءة بسائل أو مادة غازية أو شبه صلبة في غشاء رفيع داخل أحد المبايض، وأغلب أكياس المبايض غير مؤذية. تتفاوت أكياس المبيض في حجمها، وفي حال بلوغ القطر ما يزيد عن 5 سم، فإنّ الكيس قد يحتاج إلى تدخل جراحيّ لإزالته. إنّ لأكياس المبيض نوعين أساسيين، أمّا **النوع الأول**، فيُعرف بـ **أكياس المبيض الوظيفية**: وهي الأكياس غير الضارة والتي تُعدّ جزءاً من الدورة الشهرية، وأمّا

**النوع الثاني**، فيُعرف بـ **أكياس المبيض المرضية**: وهذه الأكياس قد تكون بسيطة وغير مؤذية، وقد تكون خطيرة إلى حدّ كونها سرطانية. ويترك للطبيب المختص قرار العلاج والتعامل معها.

إنّ كثيراً من حالات الإصابة بأكياس المبايض تبقى دون تشخيص، وذلك لغياب الأعراض والعلامات، وغالباً ما يتم التشخيص خلال فحص الحوض أو التصوير بالموجات فوق الصوتية الذي يُجرى لغرض الكشف عن مشاكل أخرى.

## مخطط الجلسة

يعتمد علاج أكياس المبايض على حجم الأكياس، ونوعها، وعمر المرأة المصابة.

**١-العلاج بالمراقبة:** يُلجأ إلى هذا الخيار العلاجي في الحالات التي تُظهر فيها الموجات فوق الصوتية أنّ كيس المبيض صغير الحجم ومملوء بالسوائل، ويقوم مبدأ هذا العلاج على مراقبة أكياس المبيض دون إجراء أيّ تدخل طبيّ.

**٢-العلاج بالأدوية:** يصف الطبيب المختص الدواء حسب تشخيص الحالة.

**٣-العلاج بالجراحة:** يمكن اللجوء للخيارات الجراحية في حالات معينة، منها: أن يكون حجم الكيس كبيرا، أو أن يكون شك بوجود ورم، أو أن تحدث مضاعفات، مثل: الألم الشديد والنزيف الحوضي.



## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: الجلسة الختامية

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

# 1

يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات تلخيص مواضيع اليوم، وأهم الرسائل.

- مرحلة البلوغ هي مرحلة فسيولوجية طبيعية، ولكن قد ترتبط ببعض المشاكل الصحية.  
- تعد معظم المشاكل الصحية المتعلقة بالصحة الإنجابية لدى اليافعين/ات مشاكل بسيطة، يجب فهم أسبابها، والتدخل البسيط عند الحاجة لمعالجتها.

يشكر الميسرة/ة المشاركين/ات على مشاركتهم الفاعلة،  
ويؤكد موعد الجلسة القادمة، وضرورة الالتزام بحضورها.

# 2

### الرسائل الأساسية للجلسة:



01 مرحلة البلوغ هي مرحلة فسيولوجية طبيعية، ولكن قد ترتبط ببعض المشاكل الصحية.



02 تعد معظم المشاكل الصحية المتعلقة بالصحة الإيجابية لدى اليافعين/ات مشاكل بسيطة، يجب فهم أسبابها، والتدخل البسيط عند الحاجة لمعالجتها.

## مخطط الجلسة التوعوية

7

### الجلسة

#### مدة الجلسة

90 دقيقة



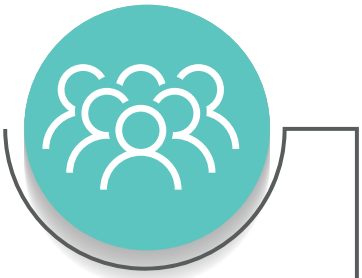
#### عنوان الجلسة

الزواج والحمل المبكر



#### أهداف الجلسة

1. التعرف على مفهومى الزواج المبكر والحمل المبكر.
2. التعرف على مخاطر الزواج والحمل المبكر.
3. التعرف على آليات الحد من الزواج والحمل المبكر.



#### الحضور

مجموعة من أهالي اليافاعيين/ات



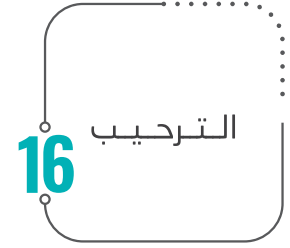
## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: افتتاح الجلسة السابعة



### الأسلوب التدريبي



### وصف النشاط التدريبي

1 يبدأ الميسرة/ة بالترحيب بالمشاركين/ات، والتأكد من تسجيل الأسماء في السجل الخاص بالجلسات.

2 يذكر الميسرة/ة بالبرنامج التوعوي وأهدافه، وآلية تنفيذه.

## مخطط الجلسة



### ملاحظات

يجب التأكيد على استمرارية المجموعات وثباتها، والترحيب بأية مشاركة جديدة.

يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات تلخيص مجريات الجلسة السادسة وانطباعاتهم عنها.

# 3

يشير الميسرة/ة إلى قواعد الجلسة التي تم الاتفاق عليها، ويؤكد أهمية الالتزام بها، لخصوصية وحساسية المواضيع المقترحة في البرنامج.

# 4

## مخطط الجلسة

### الموضوع

تعريف: الزواج  
والحمل المبكر

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### المعينات التدريبية

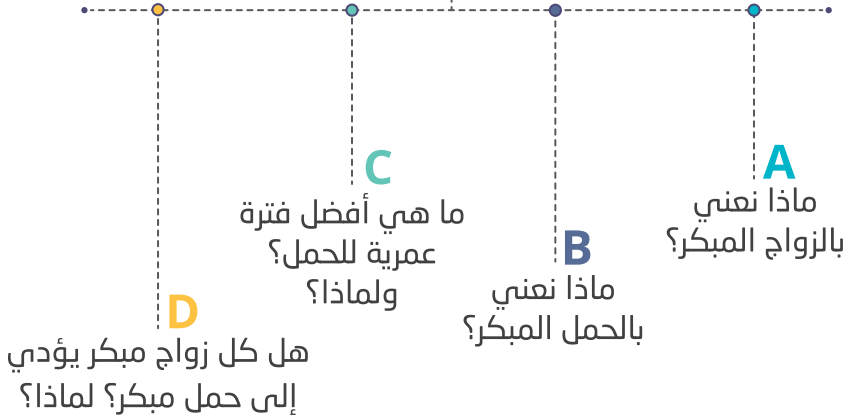
لوحة قلاب

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يسأل الميسرة/المشاركين/ات:





## مخطط الجلسة

حسب اتفاقية **حقوق الطفل**، فالطفل هو كل من لا يتجاوز عمره **ثمانية عشر عاماً**، ولم يبلغ سنّ الرشد.

**تعريف الزواج المبكر** من وجهة نظر القانون في الدول التي تُصادق على اتفاقيات حقوق المرأة والطفل، هو زواج الأطفال تحت سنّ ( **18 سنة**).

في الأردن، ووفقاً لقانون الأحوال الشخصية، يمنع زواج أية طفلة **دون سن الخامسة عشرة**. وتم **تحديد** سن الزواج ببلوغ سن **الثامنة عشر**، إلا أن القانون أعطى استثناءات محددة للقاضي الشرعي بعقد زواج من هن بين الخامسة عشر والثامنة عشر ضمن تعليمات خاصة. تصل نسبة الزواج المبكر في الأردن إلى **13%** للأردنيات، و**35%** للسوريات.

يسأل الميسرة المشاركين/ات عن تجاربهم وآرائهم الشخصية.

# 2

هل الزواج المبكر من العادات الاجتماعية في منطقتكم؟



(A)

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع

الآثار المترتبة على  
الزواج المبكر

### المعينات التدريبية

لوح قلاب

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

1 يقرأ الميسرة/ة القصة التالية، ومن ثم تطرح الأسئلة حولها.

## مخطط الجلسة

تبلغ سمر السادسة عشر من عمرها، حضرت إلى المركز الصحي مع والدة زوجها لطلب الخدمة الطبية من عيادة الأمومة والطفولة. سمر متزوجة منذ ٦ أشهر، وهي حامل في الشهر الثالث، تشكو من نزول دم مهبلي متقطع، وآلام أسفل البطن، وقيء، وضعف عام في الجسم. قامت الطبيبة بمعاينة سمر، وتبين أن الجنين بحالة جيدة، وتم تشخيص حالتها بالإجهاض المهدد، وأعطيت العلاج اللازم. قامت سمر بإجراء بعض الفحوصات المخبرية، وتبين إصابتها بفقر دم بسيط، والتهاب في البول. أخبرت سمر الممرضة أن لديها بعض المشاكل مع أسرتها وأسرّة زوجها؛ لرغبتها في متابعة دراستها مما يعرضها للتعنيف من الأسرتين.

ما المشاكل التي تواجهها سمر؟



هل تقتصر على المشاكل الصحية؟



## مخطط الجلسة

### بعض الآثار السلبية للزواج المبكر:

حرمان الفتاة في كثيرٍ من الحالات من فرصة استكمال تعليمها؛ وبهذا لن تكون قادرةً على تكوين شخصيتها المُستقلّة نفسياً واقتصادياً.

الزّواج المُبكر قد يُعرّض الفتاة إلى العديد من المشاكل الصحيّة؛ بسبب ضعف جسدها قبل الحمل وخلالها وبعد الولادة، ومنها الإجهاض المتكرر، والولادة المبكرة، وفقر الدم، وبعض المضاعفات، مثل: تسمم الحمل، وتعسر الولادة، والنزيف، ووفيات الأطفال الرضع غيرها.

عدم نضج الزّوجين؛ فمن الممكن أن يكونا غير قادرين على تحمّل المسؤوليّة، وبناء أسرة، وتربية الأطفال، وتحمّل كامل الأعباء النفسيّة والاقتصاديّة المترتبة على ذلك.

الحرمان من حقّ النّماء، وبناء شخصيّة متوازنة؛ نتيجة انتهاك حقّ التّعليم.

الحرمان من حقّ الحماية؛ إذ يمكن أن تتعرّض الفتاة للإساءة أو الاستغلال.

تأثير الزّواج المُبكر على العلاقات الأسريّة في المُستقبل؛ إذ تزداد احتماليّة الطّلاق، وتعدّد المشاكل الأسريّة التي تنتج عن عدم نضج الفتاة ووعيها، أو نتيجة الفرق الكبير في السنّ.

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

30 دقيقة



### الموضوع

أسباب  
الزواج المبكر

### المعينات التدريبية

لوح قلاب  
بطاقات وأقلام ملونة

### الأسلوب التدريبي

نشاط جماعي  
نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يسأل الميسرة/المشاركين/ات:

رغم معرفتنا بسلبيات الزواج المبكر، ما أسباب لجوء العائلات له؟



## مخطط الجلسة

- **الوضع الاقتصادي السيئ للأهل**، والذي قد يعدّه كثيرون مُبرِّراً كافياً لتزويج الفتيات؛ إذ يتعرّض الأهل إلى إغراءات ماليّة من جهة الرّوج، فيعدّد بعضهم هذا الرّواج صفقةً ناجحةً.

- **وجود بعض التيارات الدينيّة والمُجمّعات التي تُشجّع الرّواج المُبكر**؛ بناءً على تعاليم دينيّة، أو أعراف وتقاليد مُعيّنة.

- **انتشار مفاهيم، مثل: السُّترة، والعنوسة، والشَّرَف، وإلصاقها بالفتاة**، واعتبار الرّواج هو الإطار الحامي لشرف العائلة، وضمان سلامة الفتاة من أيّ انحرافٍ أخلاقيّ قد يُسيء إلى سُمعة العائلة، ووضعيتها الاجتماعيّة.

- **الصّورة السّائدة في المجتمع عن النساء اللواتي يتأخّرن في الرّواج**، وقلةً حظوظهنّ، ممّا يُساهم في زيادة خوف الأهل، ورغبتهم في تزويج الفتيات في سنّ مُبكرة؛ تفادياً لتأخّرهنّ في الرّواج.

- **تكريس الدور النمطيّ للمرأة**، وهو أنّ عملها الرئيسيّ يجب أن يكون تكوين الأسرة وتربية الأطفال، وأنها يجب أن تتولّى هذا الدّور مُبكراً لضمان نجاحه، وفق معايير يضعها المُجتمع، وغالباً لا يكون للفتاة رأيّ فيه.

ماذا نفعل كأباء ومقدمي خدمات للحد من الرّواج المُبكر؟



B

- **سنّ قوانين تكفل الحدّ من الرّواج المُبكر**، ورفع الحدّ الأدنى لسنّ الرّواج إذا لزم الأمر، وإنفاذ هذه القوانين.

- **إيجاد دعم اجتماعيّ**؛ لإنفاذ القوانين الخاصّة بالحدّ الأدنى للرّواج، ولا سيّما عن طريق توفير فُرص التعليم للفتيات.

- **توعية المجتمع والأهل** بمخاطر الرّواج المُبكر.

- **توفير فرص عمل** وتمكين اقتصادي ومُحاربة الفقر.

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: الجلسة الختامية

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

1

يقوم الميسرة بالطلب من المشاركين/ات بتلخيص مواضيع اليوم، وأهم الرسائل.

هناك أسباب مجتمعية وثقافية ودينية لانتشار الزواج المبكر في المجتمعات التقليدية. - إن سن قوانين تحدد السن الأدنى للزواج من آليات الحد منه، إلا أن برامج توعية المجتمع بمخاطره تشكل دوراً رئيسياً لتفعيل تلك القوانين وتعزيز تطبيقها. - يجب النظر إلى مشكلة الزواج المبكر بإطار واسع، يشمل الجوانب الدينية والثقافية والاقتصادية والقانونية وغيرها.

يشكر الميسرة المشاركين/ات على مشاركتهم الفاعلة، ويؤكد موعد الجلسة القادمة، وضرورة الالتزام بحضورها.

2

## مخطط الجلسة

### الرسائل الأساسية للجلسة:



01 هناك أسباب مجتمعية وثقافية ودينية لانتشار الزواج المبكر في المجتمعات التقليدية.



02 إن سن قوانين تحدد السن الأدنى للزواج من آليات الحد منه، إلا أن برامج توعية المجتمع بمخاطره تشكل دورا رئيسيا لتفعيل تلك القوانين وتعزيز تطبيقها.



03 يجب النظر إلى مشكلة الزواج المبكر بإطار واسع، يشمل الجوانب الدينية والثقافية والاقتصادية والقانونية وغيرها.



## مخطط الجلسة التوعوية

8

### الجلسة

#### مدة الجلسة

90 دقيقة



#### عنوان الجلسة

الامراض المنقولة جنسياً

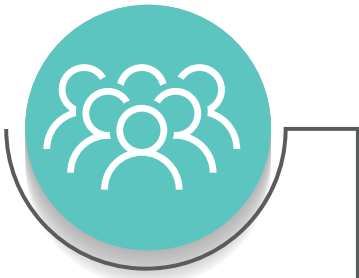


#### أهداف الجلسة

1. التعرف على مفهوم الأمراض المنقولة جنسياً.
2. التعرف على عوامل الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً.
3. التعرف على أعراض وعلامات الأمراض المنقولة جنسياً.
4. التعرف على آليات الوقاية والعلاج من الأمراض المنقولة جنسياً.
5. التعرف على آلية التواصل مع الشباب فيما يخص الأمراض المنقولة جنسياً، وآليات الحماية منها.

#### الحضور

مجموعة من أهالي اليافيين/ات



## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: افتتاح الجلسة الثامنة



### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

1 يبدأ الميسرة بالترحيب بالمشاركين/ات، والتأكد من تسجيل الأسماء في السجل الخاص بالجلسات.

2 يذكر الميسرة المشاركين/ات بالبرنامج التوعوي وأهدافه، وآلية تنفيذه.

## مخطط الجلسة



### ملاحظات

يجب التأكيد على استمرارية المجموعات وثباتها، والترحيب بأية مشاركة جديدة.

يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات تلخيص مجريات الجلسة  
السابعة وانطباعاتهم عنها.

# 3

يشير الميسرة/ة إلى قواعد الجلسة التي تم الاتفاق عليها، ويؤكد أهمية  
الالتزام بها؛ لخصوصية وحساسية المواضيع المقترحة في البرنامج.

# 4

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

30 دقيقة



### الموضوع

تعريف الأمراض  
المنقولة جنسيًا

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
جهاز عرض شرائح (مرئي  
وسمعي)

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام  
نشاط جماعي  
عرض شرائح

### وصف النشاط التدريبي

1 يعرف الميسرة/المشاركين/ات بموضوع جلسة اليوم المتعلق بالأمراض المنقولة جنسيًا.



### ملاحظات

-الشرائح المستخدمة ضمن التدريب الأساسي.

# 2

يسأل الميسرة المشاركين/ات الأسئلة التالية:

هل سمعتم عن الأمراض المنقولة جنسيا؟



A

هل يوجد لدينا في الأردن هذه الأمراض؟



B

هل استمعت أو حضرت أية جلسة توعوية حول هذه الأمراض؟



C

# 3

يرصد الميسرة الإجابات، ويناقشها مع المشاركين/ات.

# 4

ينفذ الميسرة نشاط " **نعم أو لا** " حول الأمراض المنقولة جنسيا.

## مخطط الجلسة



### نشاط " نعم أو لا "

1. يعد الميسرة مسبقا بطاقات ملونة، تحتوي على معلومات **صحيحة وخاطئة** عن الأمراض المنقولة جنسيا.
2. يوزع الميسرة/ة البطاقات على الحائط المواجه للمشاركين/ات.
3. يوزع الميسرة/ة بطاقات لاصقة لونها أخضر وأحمر على المشاركين/ات.
4. يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات قراءة بطاقات المعلومات الملتصقة على الحائط، وإلصاق بطاقة خضراء تحت البطاقة ذات المعلومة الصحيحة، وبطاقة حمراء تحت البطاقة ذات المعلومة الخاطئة.
5. يرصد الميسرة/ة بعد انتهاء المشاركين/ات من النشاط الإجابات، ويناقشها، ويصحح المعلومات.



### المعلومات المكتوبة على البطاقات -الإجابة الصحيحة

- جميع الالتهابات التناسلية تنتقل عن طريق الجنس-خطأ
- بعض الأمراض المنقولة جنسيا يمكن العلاج منها تماما-صح
- تصيب الأمراض المنقولة جنسيا الجهاز التناسلي فقط-خطأ
- يمكن أن تنتقل الأمراض المنقولة جنسيا عن طريق الدم-صح
- يمكن الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيا-صح
- الأمراض المنقولة جنسيا معدية بنسبة 100%-خطأ
- يعد الأيدز من الأمراض المنقولة جنسيا-صح
- تظهر الأعراض على المرضى المصابين بالأمراض المنقولة جنسيا بوضوح-خطأ
- التهاب الكبد الوبائي من الأمراض المنقولة جنسيا-صح
- للأمراض المنقولة جنسيا مضاعفات قد تؤدي للوفاة-صح

# 5

يقدم الميسرة/ة ملخصًا حول مفهوم الأمراض المنقولة جنسياً، ويعرض الشرائح الخاصة بها.

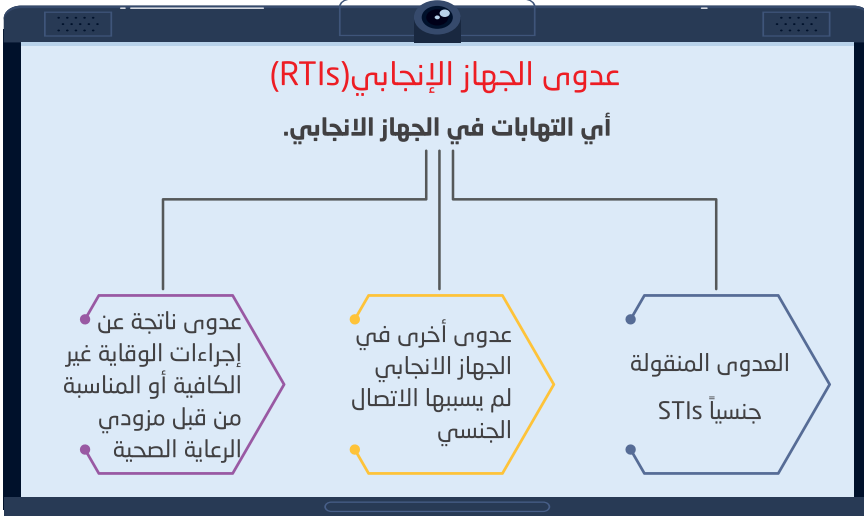
**الأمراض المنقولة جنسياً:** هي عبارة عن عدوى تنتقل من شخص إلى آخر من خلال الاتصال الجسدي الحميم بما فيه الممارسة الجنسية. تنتشر الأمراض المنقولة جنسياً بشكل واسع، حيث تشير تقديرات منظمة الصحة العالمية إلى أن ما يتجاوز مليون حالة يتم تسجيلها كل يوم حول العالم. يمكن أن تنتقل العدوى من شخص لآخر عن طريق الدم، أو السائل المنوي، أو السوائل المهبلية، أو سوائل الجسم الأخرى. في بعض الأحيان، يمكن أن تنتقل هذه العدوى بطريقة غير جنسية، مثل: الانتقال من الأم للأطفال خلال فترة الولادة أو الرضاعة، أو عن طريق نقل الدم، أو مشاركة الإبر.

**يعتد داء السيلان والزهري والسفلس** من الأمراض المنقولة جنسياً الأكثر شيوعاً في العالم.

كما يعدّ فيروس نقص المناعة البشرية/ مرض الإيدز من الأمراض المنقولة جنسياً على الرغم من محدودية انتشاره في الأردن والبلاد العربية.

## 6

يعرض الميسر/ة الشرائح التالية مع الشرح





## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع

عوامل الخطورة  
للإصابة بالأمراض  
المنقولة جنسيًا

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يسأل الميسرة المشاركون/ات الأسئلة التالية، ويناقش الإجابات.

1



### ملاحظات

نسخة من خريطة الجسد للجنسين

## مخطط الجلسة

بعد تعرفنا على طرق انتقال المرض، ما هي الفئات المعرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً؟



ما هي المهنة التي تزيد فرص الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً؟



### من العوامل الخطرة التي تسبب الإصابة بالأمراض المنقولة جنسياً:

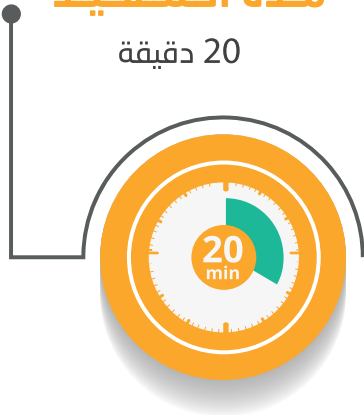
- A- الممارسة الجنسية غير الآمنة.
- B- تعدد الشركاء الجنسيين.
- C- الإصابة السابقة بأحد الأمراض الجنسية.
- D- الإدمان على المخدرات عن طريق الحقن.
- E- العنف الجنسي والاغتصاب.
- F- الممارسة غير الآمنة للجنس في بعض المهنة.
- G- عدم مراعاة الإجراءات القياسية لمنع العدوى في بعض المهنة الطبية، مثل: الجراحين، التمريض، فنيي المختبر.
- H- التعرض للعدوى من خلال الإجراءات الطبية عند عدم الالتزام بالإجراءات القياسية لمنع العدوى.
- I- نقل الدم أو التعرض لسوائل الجسم في بعض الأمراض، مثل: أمراض الدم والسرطان والفشل الكلوي.

**يسأل الميسرة/المشاركين/ات:** وماذا عن أولادنا؟ هل هم معرضون للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا؟ ما هي عوامل الخطورة لديهم؟ يناقش الميسرة/الإجابات، ويؤكد على أهمية فهم عوامل الخطورة لتجنب الإصابة.

# 2

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع

أعراض وعلامات  
الأمراض المنقولة  
جنسيا

### المعينات التدريبية

لوح قلاب  
جهاز عرض

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام  
عرض مقطع فيديو

### وصف النشاط التدريبي

يعرض الميسرة/مقطع الفيديو التالي، ويناقشه مع المشاركين/ات.

<https://youtu.be/jk9TbpcpOwl>

# 1

# 2

يعرض الميسر/ة شريحة " الأعراض الرئيسية" ويناقشها مع المشاركين/ات.



### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع

آليات الوقاية  
والعلاج

### المعينات التدريبية

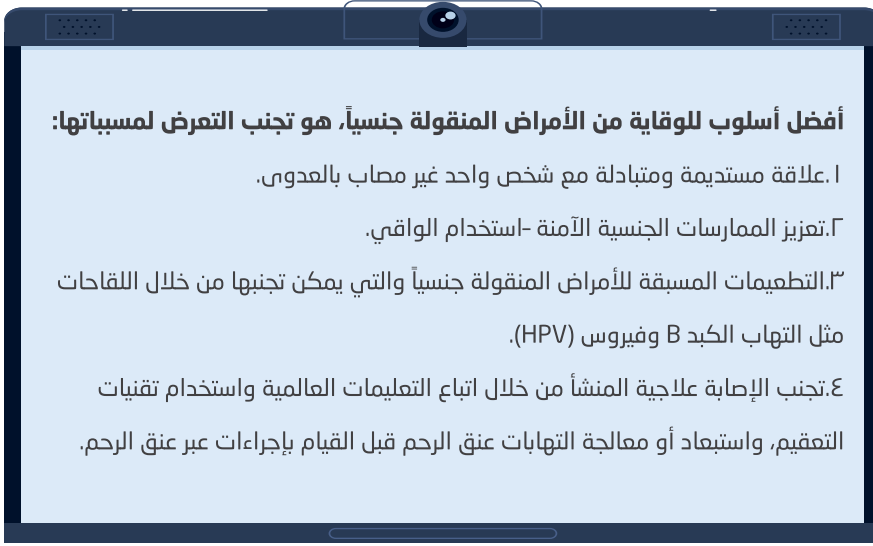
لوحة قلاب  
جهاز عرض

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام  
عرض شرائح

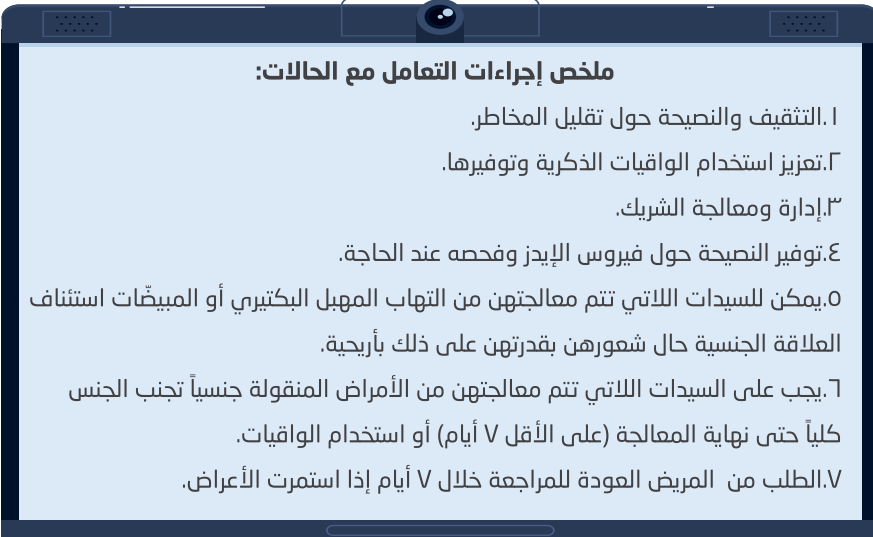
### وصف النشاط التدريبي

يعرض الميسر/ة الشرائح التالية، ويناقشها مع المشاركين/ات.



**أفضل أسلوب للوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً، هو تجنب التعرض لمسبباتها:**

١. علاقة مستديمة ومتبادلة مع شخص واحد غير مصاب بالعدوى.
٢. تعزيز الممارسات الجنسية الآمنة - استخدام الواقي.
٣. التطعيمات المسبقة للأمراض المنقولة جنسياً والتي يمكن تجنبها من خلال اللقاحات مثل التهاب الكبد B وفيروس (HPV).
٤. تجنب الإصابة علاجية المنشأ من خلال اتباع التعليمات العالمية واستخدام تقنيات التعقيم، واستبعاد أو معالجة التهابات عنق الرحم قبل القيام بإجراءات عبر عنق الرحم.



**ملخص إجراءات التعامل مع الحالات:**

١. التنقيف والنصيحة حول تقليل المخاطر.
٢. تعزيز استخدام الواقيات الذكرية وتوفيرها.
٣. إدارة ومعالجة الشريك.
٤. توفير النصيحة حول فيروس الإيدز وفحصه عند الحاجة.
٥. يمكن للسيدات اللاتي تتم معالجتهم من التهاب المهبل البكتيري أو المبيضات استئناف العلاقة الجنسية حال شعورهن بقدرتهن على ذلك بأريحية.
٦. يجب على السيدات اللاتي تتم معالجتهم من الأمراض المنقولة جنسياً تجنب الجنس كلياً حتى نهاية المعالجة (على الأقل ٧ أيام) أو استخدام الواقيات.
٧. الطلب من المريض العودة للمراجعة خلال ٧ أيام إذا استمرت الأعراض.

# 2

يسأل الميسرة/ة المشاركين/ات: هل تحدثتم مع أبنائكم عن الأمراض المنقولة جنسياً؟ ماذا لو سألك الشاب عنها لأنه سمع عنها في المدرسة أو من أصحابه؟ ويناقد الإجابات مع المشاركين/ات.

إن من واجب الأهل والمربين تقديم المعلومات الأساسية للشباب حول كافة القضايا الصحية، وذلك لضمان الحصول على معلومة سليمة ومن مصدر موثوق. إذ يتعرض الشباب لكثير من المعلومات المضللة، وحين لا تتم الإجابة على أسئلتهم؛ فإنهم يسعون للحصول على إجابات من أقرانهم أو مصادر غير علمية.

**ويجب على الأهل أن يعرفوا أن الحديث حول قضايا الثقافة الجنسية لا يخالف الشرع والعرف، ولا يشجع على ممارسة الجنس غير الآمن وغير المقبول دينياً واجتماعياً، بل العكس تماماً؛ فهو يقلل من الفضول وممارسة عادات وسلوكيات خاطئة، مثل: إن التثقيف حول مخاطر المخدرات لا تعني تعريف الشباب بها، بل على العكس تماماً؛ يتم توعيتهم بعوامل الخطورة وآلية تجنبها.**

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: الجلسة الختامية

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

# 1

يطلب الميسرة من المشاركين/ات تلخيص مواضيع اليوم، وأهم الرسائل.

- ليست كل الالتهابات التناسلية أمراض منقولة جنسيا
- تعد الممارسة الجنسية من أهم مصادر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا، ويمكن انتقال هذه الأمراض بطرق أخرى، مثل: انتقالها من الأم لطفلها، أو عن طريق نقل الدم، أو استخدام الأدوات الملوثة.
- أهم طريقة للوقاية هي، تجنب الممارسة الجنسية غير الآمنة.
- يجب فهم العوامل الخطرة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا وتجنبها.

يشكر الميسرة المشاركين/ات على مشاركتهم الفاعلة، ويؤكد موعد الجلسة القادمة، وضرورة الالتزام بحضورها.

# 2

## مخطط الجلسة

### الرسائل الأساسية للجلسة:



01 ليست كل الالتهابات التناسلية أمراض منقولة جنسيا.



02 تعد الممارسة الجنسية من أهم مصادر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا، ويمكن انتقالها بطرق أخرى، مثل: انتقالها من الأم لطفلها، أو عن طريق نقل الدم، أو استخدام الأدوات الملوثة.



03 أهم طريقة للوقاية، هي تجنب الممارسة الجنسية غير الآمنة.



04 يجب فهم العوامل الخطرة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيا وتجنبها.



## مخطط الجلسة التوعوية

9

### الجلسة

#### مدة الجلسة

90 دقيقة



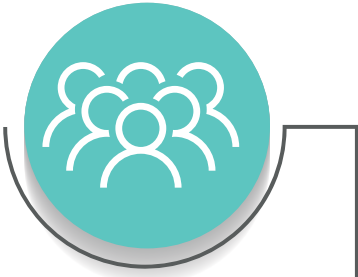
#### عنوان الجلسة

العنف



#### أهداف الجلسة

1. التعرف على مفهوم العنف، والعنف الأسري؛ أسبابه، وأنواعه، وعوامل الخطورة، والفئات الأكثر تعرضاً له.
2. التعرف على آليات عامة للوقاية والاستجابة.



#### الحضور

مجموعة من أهالي اليافيين/ات

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: افتتاح الجلسة التاسعة

21

مقدمة  
حول الجلسة

20

الترحيب

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

1 يبدأ الميسرة بالترحيب بالمشاركين/ات، والتأكد من تسجيل الأسماء في السجل الخاص بالجلسات.

2 يذكر الميسرة بالبرنامج التوعوي وأهدافه، وآلية تنفذه.

## مخطط الجلسة



### ملاحظات

- يجب التأكيد على استمرارية المجموعات وثباتها، والترحيب بأية مشاركة جديدة.

يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات تلخيص مجريات الجلسة الثامنة وانطباعاتهم عنها.

# 3

يشير الميسرة/ة إلى قواعد الجلسة التي تم الاتفاق عليها، ويؤكد أهمية الالتزام بها؛ لخصوصية وحساسية المواضيع المقترحة في البرنامج.

# 4

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع

تعريف:  
العنف

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يقدم الميسرة/ة موضوع جلسة اليوم.



اليوم سنتحدث عن موضوع اجتماعي هام له عدة أبعاد صحية، ويؤثر على الكثير من المجتمعات والأسر



يقراً الميسرة/ قصة " باقة جميلة من الأزهار "

# 2

**حصلت على الزهور اليوم.** لم يكن عيد ميلادي أو أي يوم خاص آخر. كانت **أول خصوماتنا الليلة الماضية.** قال الكثير من الأشياء القاسية التي تؤلمني حقًا. أعلم أنه آسف، ولا يعني الأشياء التي قالها؛ لأنني حصلت على الزهور اليوم.

**حصلت على الزهور اليوم.** لم يكن لدينا الذكرى السنوية أو أي يوم خاص آخر. الليلة الماضية، ألقى بي إلى جدار وبدأ في خنقي. بدا الأمر وكأنه كابوس. لم أصدق أنه حقيقي. استيقظت هذا الصباح متألّمة، وهناك كدمات في كل مكان. أعلم أنه يجب أن يكون آسفًا؛ لأنه أرسل لي الزهور اليوم.

**حصلت على الزهور اليوم.** لم يكن يوم الأم أو أي يوم خاص آخر. الليلة الماضية، ضربني مرة أخرى. وكان أسوأ بكثير من جميع الأوقات الأخرى. إذا تركته، ماذا أفعل؟ كيف سأعتني بأطفالي؟ ماذا عن المال؟ أخاف منه وخائفة من الرحيل. لكنني أعلم أنه يجب أن يكون آسفًا؛ لأنه أرسل لي الزهور اليوم.

**حصلت على الزهور اليوم.** اليوم كان يوماً مميزاً جداً. كان يوم جنازتي. الليلة الماضية قتلني أخيراً. لقد ضربني حتى الموت. لو كنت فقط جمعت ما يكفي من الشجاعة والقوة لأتركه، لما كنت حصلت على الزهور اليوم.

# 3

يوجه الميسرة الأسئلة التالية للمشاركين/ات، ويسجل الإجابات ويناقشها.

ما رأيكم بالقصة؟ بالزوجة؟ بالزوج؟



(A)

هل يمكن أن تحدث مثل هذه القصة بمجتمعنا؟



(B)

نسمع كثيرا عن "العنف" و "العنف الأسري"، ماذا تعني هذه الكلمات؟ ما هو العنف؟



(C)

ما أنواع العنف في القصة؟



(D)

هل العنف هو العنف الجسدي فقط؟



(E)

# 4

يلخص الميسرة/ة الإجابات ويناقشها مع المشاركين/ات.

**عرفت منظمة الصحة العالمية العنف، بأنه:** "الاستعمال المتعمد للقوة المادية أو القدرة، سواء بالتهديد أو الاستعمال الفعلي ضد الذات أو ضد شخص آخر أو ضد مجموعة أو مجتمع، بحيث يؤدي إلى حدوث أو رجحان حدوث إصابة أو موت أو إصابة نفسية أو سوء النماء أو الحرمان".

**هناك عدة أنواع للعنف أهمها:**

**العنف الجسدي:** استخدام القوة الجسدية أو التهديد باستخدامها، مما قد ينتج عنه إصابة جسدية أو أذى جسدي، ومن أمثلته: الضرب أو الجرح أو اللكم أو العض أو الحرق بإلقاء مواد حارقة أو كاوية أو مشوهة، ويشمل أيضاً أية أفعالٍ أخرى قد تُلحق الأذى الماديّ بالجسد.

**العنف الجنسي:** العنف الناتج عن نشاطٍ أو سلوكٍ جنسيّ، بما فيه التحرشات والتعليقات الجنسيّة والإغواء الجنسي والإكراه عليه.

**العنف النفسي:** هو العنف الذي ينتج عنه اضطرابٌ في السلوك العقليّ أو يسبب ألماً نفسياً أو عاطفياً، مثل: الإهانة، والشتم، والتحقير وغيرها.

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

15 دقيقة



### الموضوع

الأسباب وجذور  
العنف

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يوجه الميسرة الأسئلة التالية للمشاركين/ات، ويتم تسجيل الإجابات ومناقشتها.



### ملاحظات

-الشرائح المستخدمة ضمن التدريب الأساسي.



## مخطط الجلسة

لماذا يحدث العنف؟



A

هل يحدث العنف في بيئات محددة؟



B

ما العوامل التي تزيد من حدوث العنف؟



C

**ستكون معظم الإجابات حول أسباب حدوث العنف: الفقر، والبطالة، والإدمان، وسوء تصرف المرأة والأطفال.**

# 2

يسأل الميسرة/ة المشاركين/ات:

هل يمكن أن يحدث العنف في بيوت الأغنياء؟



هل يمكن أن تتعرض طيبة أو محامية للعنف؟



هل يقتصر حدوث العنف في المنزل أم يمكن أن يحدث خارجه؟



ما هي الفضاءات التي يمكن أن يحدث فيها العنف؟



ما هي الأسباب الحقيقية للعنف؟  
ما طبيعة العلاقة بين المعتف والمعتف؟



# 3

يلخص الميسرة الإجابات ويناقشها مع المشاركين/ات.

### يحدث العنف في أطر ومستويات مختلفة:

**أولاً: مستوى الأسرة (العنف الأسري):** وهو أن يتعرّض أحد أفراد الأسرة أو أكثر إلى العنف من أحد أفراد الأسرة الآخرين. ويتضمن جميع أنواع العنف من: جسدي، وجنسي، ونفسي، والإهمال الواقع على الأطفال. ويُعدّ العنف الأسري الأوسع انتشاراً والأكثر تأثيراً على الفرد لارتباطه، بشكل أساسي، بخلل منظومة الحماية الأساسية؛ وهي الأسرة.

**ثانياً: المستوى المجتمعي:** ويتمثل في المجتمع المحيط مباشرة بالفرد الذي يحكم طبيعة العلاقات بين الأفراد من جهة الفرد والمؤسسة المجتمعية، مثل: المدارس، ومؤسسات الرعاية الصحية، ومجموعات الأقران، وعلاقات العمل من جهة أخرى. ويعتمد انتشار العنف في المجتمع على الأعراف الثقافية والاجتماعية حول أدوار الجنسين (الرجل والمرأة)، والأطر القانونية والسياسية التي تحكم السلوك المجتمعي.

**ثالثاً: المستوى العام:** يؤدي الخلل في منظومة الأمن والحماية، وشبكات الدعم الاجتماعية على مستوى الدولة إلى انتشار العنف الممنهج، مثل: العنف الجماعي، والاعتصاب، والاتجار بالبشر وغيرها.

## مخطط الجلسة

هناك عوامل مختلفة ترتبط **بنوع العنف** ومدى انتشاره، تتعلق، بشكل مباشر، بخصائص الفرد أو المجتمع، مما يجعله أكثر خطراً من التعرّض للعنف، فمثلاً من **الخصائص الفردية** التي تعرّز من **فرص حدوث العنف؛ الاعتمادية (عدم الاستقلالية)**، مثل: الطفل والمرأة، والإعاقة البدنية والعقلية، وتعطل وخلل الأدوار داخل الأسرة والمجتمع بحالة التفكك الأسري، والجهل، والبطالة. ومجتمعياً، قد **ينتشر العنف نتيجة المعتقدات والممارسات الثقافية والتقليدية** التمييزية بين الجنسين، وغياب الحماية القانونية لحقوق المرأة والطفل والفئات المهمشة، وانعدام الثقة بإنفاذ القانون إن وجد.

# 4

يسأل الميسرة/المشاركين/ات:

من هم الأكثر تعرضاً للعنف في المجتمع؟



(A)

ما أسباب تعرض هذه الفئات للعنف؟



(B)

**تؤكد الميسرة/ أن الفئات التالية هي الأكثر تعرضاً للعنف:  
الأطفال، والنساء، والمراهقون، وكبار السن، وذوو الإعاقة.**

هل يمكن أن يتعرض الرجال للعنف؟ كيف؟ ومتى؟



(C)

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

15 دقيقة



### الموضوع

العنف  
والصحة

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب  
بطاقات وأقلام  
ملونة

### الأسلوب التدريبي

نشاط جماعي  
نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يوجه الميسرة الأسئلة التالية للمشاركين/ات، ويناقش الإجابات معهم.

1



### ملاحظات

-التحضير المسبق لخارطة الجسد للذكر والأنثى على ورق قلاب.

## مخطط الجلسة

لماذا نطرح موضوع العنف في المركز الصحي؟



هل شاهدتم أي إعلان أو منشور عن العنف في المركز الصحي؟



هل هناك علاقة بين العنف والصحة؟ كيف؟



يجهز الميسرة مسبقا على ورق قلاب كبير جدول آثار العنف، ويقوم بتوزيع أوراق ملونة على المشاركين/ات، والطلب منهم كتابة أحد الآثار للعنف (جسدية، نفسية، اجتماعية).

# 2

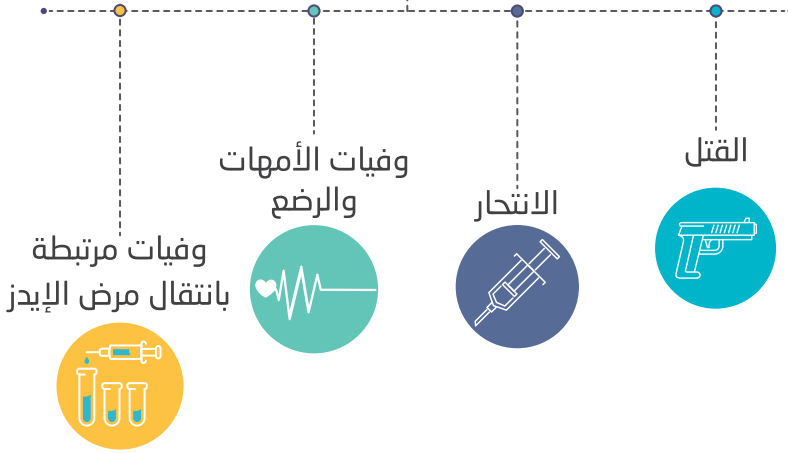
يطلب الميسرة من أحد المشاركين/ات قراءة البطاقات، ومناقشتها مع المجموعة، وتعديل البطاقات بناء على النقاش.

# 3

يلخص الميسرة ب أهم آثار العنف، ويربطها بالقطاع الصحي.

# 4

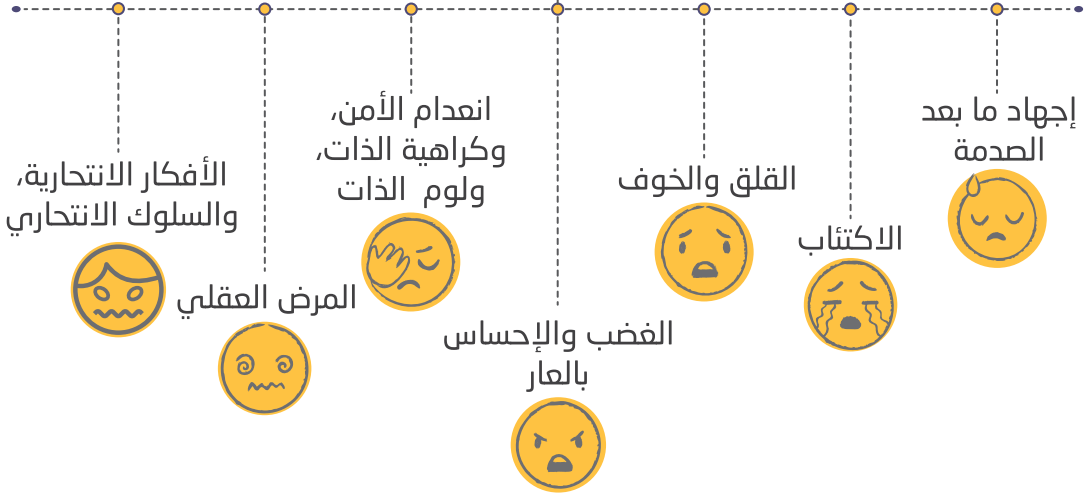
### آثار صحية جسدية مهددة للحياة



### آثار صحية جسدية غير مهددة للحياة



## آثار نفسية



## آثار اجتماعية





## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع

الوقاية  
والاستجابة

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يسأل الميسرة المشاركين/ات الأسئلة التالية، ويناقشها معهم.

هل تعرفون أو سمعتم عن نساء أو أطفال تعرضن للعنف؟



يعرض المشاركون/ات تجارب شخصية أو قصصًا واقعية من مجتمعهم، مع ضرورة التأكيد على عدم ذكر الاسم أو أية معلومات شخصية.

## مخطط الجلسة

ما أنواع العنف التي يمكن للمراهقين التعرض لها؟ كيف يمكن الوقاية منها؟ والاستجابة لها إن حدثت؟



لمن تلجأ النساء إليها/إليهم لطلب المساعدة؟



هل هناك مؤسسات اجتماعية أو غيرها يقدمن المساعدة لحالات العنف؟



كيف نمنع العنف؟



يلخص الميسرة/ة الإجابات ويوزع مطويات عن العنف (من إعداد وزارة الصحة).

# 2

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: الجلسة الختامية

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

# 1

يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات تلخيص مواضيع اليوم، وأهم الرسائل.

-يحدث العنف في كافة البيئات والمجتمعات، وتمثل النساء والأطفال الفئة الأكثر تعرضاً للعنف. ويؤثر العنف -أيضاً- على كبار السن وذوي الإعاقة.  
-يعد سوء استخدام السلطة، والصورة النمطية للمرأة في المجتمع، وملكية الرجل لها السبب الحقيقي للعنف.  
-يجب على المجتمع العمل على الوقاية من العنف، وذلك بتغيير الثقافة المجتمعية التي تتقبل العنف، وتعدّه شيئاً أسرياً خاصاً.  
-هناك مؤسسات وطنية معنية بالتعامل والاستجابة لحالات العنف.

يشكر الميسرة/ة المشاركين/ات على مشاركتهم الفاعلة، ويؤكد موعد الجلسة القادمة، وضرورة الالتزام بحضورها.

# 2

## مخطط الجلسة

### الرسائل الأساسية للجلسة:



01 يحدث العنف في كافة البيئات والمجتمعات.



02 تمثل النساء والأطفال الفئة الأكثر تعرضا للعنف، ويؤثر العنف أيضا على كبار السن وذوي الإعاقة.



03 يعد سوء استخدام السلطة، والصورة النمطية للمرأة في المجتمع، وملكية الرجل لها، السبب الحقيقي للعنف.



04 يجب على المجتمع العمل على الوقاية من العنف، وذلك بتغيير الثقافة المجتمعية التي تتقبل العنف، وتعدده شأنًا أسريًا خاصًا.



05 هناك مؤسسات وطنية معنية بالتعامل والاستجابة لحالات العنف.

## مخطط الجلسة التوعوية

10

الجلسة

### مدة الجلسة

90 دقيقة



### عنوان الجلسة

مهارات حياتية أساسية  
لليافعين/ اليافعات.



### أهداف الجلسة

1. التعرف على أهم المهارات الحياتية الأساسية لليافعين/ اليافعات.
2. التعرف على آليات اكتساب المهارات الحياتية لليافعين/ اليافعات، ودور الأهل في تعزيزها.



### الحضور

مجموعة من أهالي اليافعين/ات



## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: افتتاح الجلسة العاشرة



### الأسلوب التدريبي



### وصف النشاط التدريبي

1 يبدأ الميسرة بالترحيب بالمشاركين/ات، والتأكد من تسجيل الأسماء في السجل الخاص بالجلسات.

2 يذكر الميسرة بالبرنامج التوعوي وأهدافه، وآلية تنفيذه.



### ملاحظات

- يجب التأكيد على استمرارية المجموعات وثباتها، والترحيب بأية مشاركة جديدة.

3 يطلب الميسرة من المشاركين/ات تلخيص مجريات الجلسة التاسعة وانطباعاتهم عنها.

4 يشير الميسرة إلى قواعد الجلسة التي تم الاتفاق عليها، ويؤكد أهمية الالتزام بها؛ لخصوصية وحساسية المواضيع المقترحة في البرنامج.

### مدة التنفيذ

15 دقيقة



### الموضوع:

تعريف المهارات  
الحياتية

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

## مخطط الجلسة

### وصف النشاط التدريبي

يقدم الميسر/ة موضوع الجلسة **”مهارات حياتية“**، قائلاً: سنتعرف اليوم على بعض المهارات الأساسية التي يتم تنميتها في الإنسان منذ الطفولة، وأهميتها في قدرته على خوض الحياة ببسر ونجاح.

1

يقراً الميسر/ة القصة التالية:

2

دخل محمد (**شاب في الصف الثامن ويبلغ من العمر 14 سنة**) إلى المنزل، وركض مباشرة إلى غرفته، وكانت تبدو عليه مظاهر الغضب. لحقت به أمه وحاولت تهدئته، وطلبت منه أن يخبرها عن سبب غضبه. بدأ يقول بشكل غير واضح أن المدرس قد قام بطرده من غرفة الصف، وأرسله إلى المرشد الذي أوقع عليهم عقوبة جماعية بتنظيف ساحات المدرسة. وقال:

إن المدرس قد شاهد مجموعة من الطلاب - وهو بينهم- يدخلون خلف المدرسة، وقام بمعاقتهم جميعاً، ولم يستمع إليه بأنه لم يكن يدخل، وإنما كان فقط يجلس معهم. وعندما حاول بيان ذلك للمرشد لم يستمع إليه، وقام باتهامه بالكذب؛ لأنه كان يصرخ، ولم يقم بالإجابة بهدوء على استفساراته، وأنه قد تم ضبطه غير مرة مع هذه المجموعة.

بدأت الأم بالصراخ عليه وتهديده بإخبار والده بالمشكلة، وأنها منعتة غير مرة من الاختلاط بهذه المجموعة غير المناسبة. أكد لها محمد بأنه جرب أن يدخل في إحدى المرات، ولم يستسغ طعمه، فلم يقم بالتدخين، ولكنه يحب أصدقاءه، ويجب البقاء معهم.



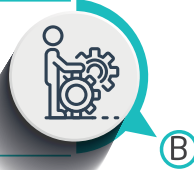
# 3

يسأل الميسرة المشاركون/ات الأسئلة التالية عن القصة:

ما رأيك بموقف الشاب والأم؟



ما المهارات الأساسية التي يحتاجها الشاب في هذا الموقف؟



ما المهارات الأساسية التي تحتاجها الأم في هذا الموقف؟



ماذا نعني بالمهارات الحياتية الأساسية؟  
اعط أمثلة عليها؟



يلخص الميسرة تعريف المهارات الحياتية مع التركيز على الكلمات التالية: مهارات، قدرات، سلوك إيجابي، اتصال مع الآخرين، تأقلم تكيف مع المحيط.

# 4

## مخطط الجلسة

عرفت منظمة الصحة العالمية المهارات الحياتية بأنها: القدرات التي تمكن الأفراد من القيام بسلوك تكيفي وإيجابي، يجعلهم قادرين على التعامل مع الحياة اليومية وتحدياتها.

تعرف منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسف) المهارات الحياتية بأنها: مجموعة من المهارات النفسية والشخصية التي تُساعد الأشخاص على اتخاذ قراراتٍ مدروسةٍ بعناية، والتواصل بفعالية مع الآخرين، وتنمية مهارات التأقلم مع الظروف المحيطة، وإدارة الذات التي تؤدي إلى التقدم والنجاح.

### مدة التنفيذ

35 دقيقة



### الموضوع

أهم المهارات  
الحياتية  
الأساسية

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب

### الأسلوب التدريبي

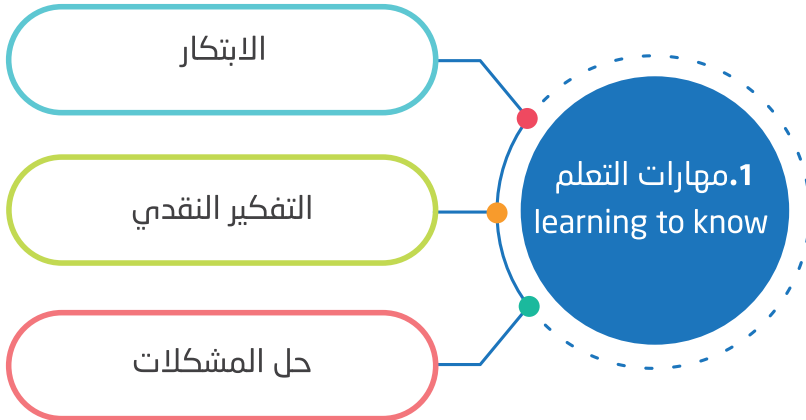
نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

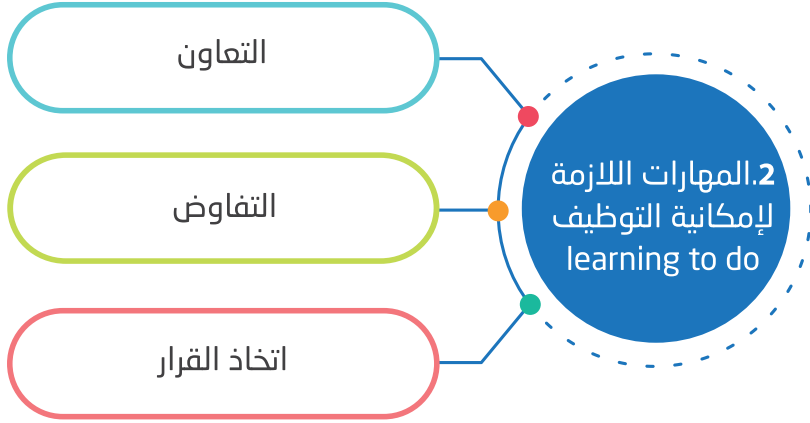
1 يسأل الميسرة/المشاركين/ات: ما أهم المهارات الحياتية التي يجب أن نكتسبها؟

2 يدون الميسرة/الإجابات على اللوح القلاب، ويصنفها حسب الصندوق بالأسفل.

قامت منظمة اليونيسف بتقسيم أبعاد التعلم إلى أربعة وهي:



## مخطط الجلسة



3 يناقش الميسرة بعض المهارات الحياتية الأساسية، وبينه إلى أن هذا الموضوع يتطلب برنامجاً تدريبياً متخصصاً، وأن الهدف من هذه الجلسة هو إلقاء الضوء على بعض النقاط الأساسية التي تعزز العلاقة بين الأهل والياfeعين/ات.

### بعض المهارات الحياتية كنموذج دراسي:



#### تقدير الذات

وصف إحساس الشخص بقيمته، ويتضمن العديد من المعتقدات عن الذات، مثل: تقديره لمظهره ومعتقداته ومشاعره وسلوكياته. ويتشكل من مجموع الخبرات والمواقف التي مرت به.

إن الشاب في مرحلة المراهقة بحاجة إلى فهم ما الذي يجعله يشعر بأنه جيد، ويجعله قادرًا على الحفاظ على تقدير مرتفع للذات، ومعرفة كيفية تجنب التأثيرات السلبية الصادرة عن الناس أو البيئة المحيطة، والتفكير بشكل مختلف حول الكيفية التي تؤثر عليه.



#### الاتصال

من المهارات والحاجات الرئيسية للفرد في حياته، وتبدأ عملية الاتصال والتواصل منذ الطفولة وتتطور مع العمر. تحتوي هذه المهارة على آليات متعددة تتضمن انتقال الرسائل والأفكار والمشاعر بين الأطراف، وتعتمد بشكل أساسي على استخدام لغة الجسد (اتصال غير لفظي) -70% من الوقت، والإيحاء ونبرة الصوت-20%، والكلمات (اتصال لفظي)-10%.



### التأقلم وإدارة الضغوط

هي قدرة الفرد على تحمل مسؤولية حياته من خلال استخدام معارفه واتجاهاته ومهاراته، مما يساعده على الاعتناء بنفسه، وبالآخرين والبيئة المحيطة به. إن درجة معينة من الضغوط أو التحفيز أمر ضروري لضمان حسن أداء الشخص، وصحته النفسية ونوعية حياته.

**يجب على الأهل الانتباه لأعراض التعرض للضغوط بشكل مستمر، وعدم قدرة اليافع على التكيف والتعامل معها، وتقديم الدعم اللازم له . (انظر جلسة الصحة النفسية)**



### اتخاذ القرار وحل المشكلات

مهارة أساسية تساعد على تخطي المشكلات اليومية وغير اليومية. تعتمد على القدرة على التحكم بالسلوك والأفعال وردود الأفعال، للوصول إلى اتخاذ القرار بحل أية مشكلة. يرتبط اتخاذ القرار ارتباطاً قوياً بالمشكلة؛ فالمشاكل هي الباعث والمحرك لاتخاذ القرار، ويتطلب اتخاذ القرار مهارات عالية في التفكير، مثل: التحليل، والاستقراء، والاستنباط.

## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

20 دقيقة



### الموضوع

دور الأهل بتنمية  
المهارات الحياتية

### المعينات التدريبية

لوحة قلاب

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

يسأل الميسرة/ة المشاركين/ات:

من أين يكتسب اليافعين/ات مهاراتهم التي يحتاجون إليها في حياتهم اليومية؟ هل هي مسؤولية البيت أم المدرسة أم المجتمع؟



ما دور البيت، والمدرسة، والمجتمع في تنمية هذه المهارات؟ (يقوم الميسرة/ة برسم ٣ أعمدة، ورصد الإجابات عليها، وربطها بالمهارات المطلوبة).



# 2

يرصد الميسرة/ة الإجابات، ويناقشها.

**يجب التأكيد على أهمية دور الأسرة في تربية الأبناء على المهارات الحياتية، وأهمية تهيئة بيئة مناسبة للأبناء، يشعرون فيها بالأمان والثقة؛ لكي تتحقق مشاركتهم في عمليات التنشئة.**

يبدأ تعليم الطفل المهارات الحياتية منذ نعومة أظافره، ويكون هذا التعليم من خلال اللعب، أو تمثيل الدور، أو تعريضه لمشكلة تتطلب حلاً، أو حكاية قصة ذات مغزى.

يسأل الميسرة/ة المشاركين/ات: كيف يقوم الأهل بدعم تنمية المهارات الحياتية الأساسية؟ ويناقش الإجابات مع المشاركين/ات.

# 3

- يلعب الأهل دوراً أساسياً في بناء نموذج واقعي لتطبيق المهارات، وعليه لا بد من تقديم نموذج إيجابي لأبنائهم.
- يجب على الأهل الابتعاد عن التنظير غير الواقعي، والمثالية غير المعززة بسلوكيات ملموسة.
- يجب على الأهل مراعاة الاختلافات الشخصية بين الأبناء، والابتعاد عن المقارنة.
- يجب على الأهل مراعاة المرحلة العمرية والإدراكية للأبناء، لضمان ملاءمتها للتوجيهات.
- يجب أن يتمتع الأهل بالمرونة والقدرة على التقبل والابتعاد عن الأحكام المطلقة.
- يجب التأكيد على أهمية تجنب استخدام العنف لمواجهة أية أخطاء سلوكية، والاعتماد على البدائل غير العقابية.



## مخطط الجلسة

### مدة التنفيذ

10 دقيقة



### الموضوع: الجلسة الختامية

### الأسلوب التدريبي

نقاش عام

### وصف النشاط التدريبي

# 1

يطلب الميسرة/ة من المشاركين/ات تلخيص مواضيع اليوم، وأهم الرسائل .

-للأهل دور أساسي في تنمية المهارات الحياتية الأساسية لليافعين/ اليافعات.  
-يبدأ اكتساب المهارات الحياتية الأساسية منذ الطفولة، ويتطور من خلال التدريب والممارسة.

يشكر الميسرة/ة المشاركين/ات على مشاركتهم الفاعلة.

# 2

# مكونات الصحة الجنسية والإنجابية حسب مراحل العمر المختلفة

المرحلة

مرحلة الطفولة



## مكونات الصحة الإنجابية

01



الأمومة الآمنة: متابعة الحمل  
والنفاس. تشجيع الرضاعة الطبيعية

برامج ووسائل تنظيم الأسرة

02



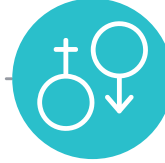
إدماج الرجل في برامج الصحة  
الإنجابية

03



الوقاية والاستجابة للعنف المبني  
على أساس النوع الاجتماعي.

04



# مكونات الصحة الجنسية والإنجابية حسب مراحل العمر المختلفة

## الآثار والنتائج السلبية لغياب الخدمات



# مكونات الصحة الجنسية والإنجابية حسب مراحل العمر المختلفة

## المرحلة



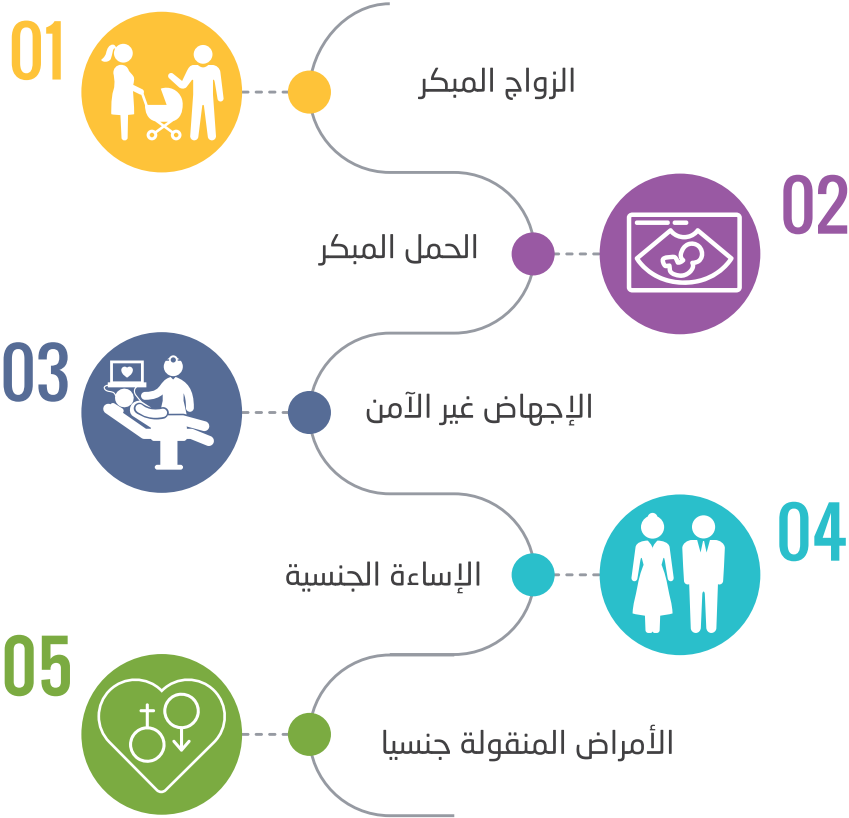
## مرحلة المراهقة

### مكونات الصحة الإنجابية

- 01**  الصحة الإنجابية والصحة الجنسية للمراهقين/ المراهقات.
- 02**  الأمومة الآمنة: متابعة الحمل والنفاس. تشجيع الرضاعة الطبيعية
- 03**  برامج ووسائل تنظيم الأسرة
- 04**  الوقاية من الإجهاض والتعامل مع مضاعفات الإجهاض، غير الآمن
- 05**  الوقاية وعلاج الأمراض المنقولة جنسياً
- 06**  الوقاية والاستجابة للعنف المبني على أساس النوع الاجتماعي.

# مكونات الصحة الجنسية والإنجابية حسب مراحل العمر المختلفة

## الآثار والنتائج السلبية لغياب الخدمات



# مكونات الصحة الجنسية والإنجابية حسب مراحل العمر المختلفة

## المرحلة

### مرحلة الزواج والحمل والإنجاب



01



### مكونات الصحة الإنجابية

الأمومة الآمنة: متابعة الحمل

والنفاس. تشجيع الرضاعة الطبيعية

02



برامج ووسائل تنظيم الأسرة

03



الوقاية من الإجهاض والتعامل

مع مضاعفات الإجهاض غير الآمن

04



الكشف المبكر عن سرطان الثدي  
والجهاز التناسلي.

05



الوقاية وعلاج الأمراض المنقولة

جنسياً

06



المشورة والعلاج للعقم ومشكلات  
الإنجاب

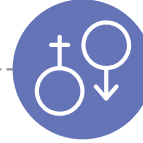
07



ادماج الرجل في برامج الصحة

الإنجابية

08



الوقاية والاستجابة للعنف المبني  
على أساس النوع الاجتماعي.

# مكونات الصحة الجنسية والإنجابية حسب مراحل العمر المختلفة

## الآثار والتتائج السلبية لغياب الخدمات



# مكونات الصحة الجنسية والإنجابية حسب مراحل العمر المختلفة

## المرحلة

### ما بعد الإنجاب (سن الأمل)

#### مكونات الصحة الإنجابية

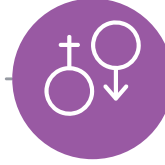
01



الكشف المبكر عن سرطان الثدي  
والجهاز التناسلي

الوقاية والاستجابة للعنف المبني على  
أساس النوع الاجتماعي

02



#### الآثار والنتائج السلبية لغياب الخدمات

01



سرطان الثدي والرحم

العنف الأسري، الإساءة الجنسية

02





## المرحلة/ النمو

### المرحلة



14-12 سنة

نمو جسدي

يتغير شكل الوجه إلى حد كبير  
وتزول ملامحه الطفولية.



يتميز النمو الجسدي في هذه  
المرحلة بسرعته الكبيرة.

يزداد الطول لدى المراهق  
زيادة سريعة.



14-12 سنة

نمو حركي

1. يرتبط النمو الحركي في هذه المرحلة بشكل واضح بالنمو الجسدي والنمو الاجتماعي.
2. تنمو القدرة والقوة الحركية بصفة عامة.
3. يلاحظ الميل نحو الخمول والكسل والتراخي.
4. تكون حركات المراهق غير دقيقة ولذلك يطلق على هذه المرحلة سن الارتباك.

## المرحلة/ النمو



14-12 سنة

نمو عقلي

1. تصبح القدرات العقلية أكثر دقة في التعبير، مثل: القدرة اللفظية والقدرة العددية.
2. تنمو القدرة على التعلم، والقدرة على اكتساب المهارات والمعلومات.
3. ينمو الانتباه في مدته ومداه ومستواه فيستطيع المراهق استيعاب مشكلات طويلة معقدة في سهولة وبسر.
4. ينمو التذكر معتمداً على الفهم واستنتاج العلاقات.
5. ينمو التفكير المجرد، وتزداد القدرة على الاستدلال والاستنتاج، والحكم على الأشياء وحل المشكلات.



14-12 سنة

نمو انفعالي

1. تتصف الانفعالات في هذه المرحلة بأنها انفعالات عيفة منطلقة متهورة.
2. يلاحظ التناقض الانفعالي، وثنائية المشاعر نحو الشخص نفسه أو الشيء نفسه أو الموقف نفسه.
3. يلاحظ سعي المراهق نحو تحقيق الاستقلال الانفعالي أو الفطام النفسي عن الوالدين وغيرهم من الكبار، وتكوين شخصيته المستقلة.
4. يستغرق المراهق في أحلام اليقظة؛ فينتقل المراهق من عالم الواقع إلى عالم غير واقعي.
5. يعد الحب من أهم مظاهر الانفعالات للمراهق؛ فهو يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين له.

## المرحلة/ النمو



### نمو اجتماعي 12-14 سنة

1. يشهد النمو الاجتماعي في هذه المرحلة تغيرات كثيرة ويحاول المراهقون والمراهقات اكتساب الصفات المرغوبة وتجنب الصفات غير المرغوبة.
2. تستمر عملية التنشئة الاجتماعية والتطبيع الاجتماعي حيث يستمر تعلم القيم والمعايير الاجتماعية من الأشخاص المهمين في حياة الفرد مثل الوالدين والمعلمين والقادة والمقربين من الرفاق.
3. تلاحظ النزعة إلى الاستقلال الاجتماعي والانتقال من الاعتماد على الغير إلى الاعتماد على النفس.
4. يلاحظ النفور والتمرد والسخرية والتعصب والمنافسة وضعف القدرة على فهم وجهة نظر الكبار وضيق الصدر للنصيحة.
5. تعد المنافسة من مظاهر العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة.

## المرحلة/ النمو



17-15 سنة

نمو جسدي

1. المراهقة الوسطى هي قلب مرحلة المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة.
2. يعلق المراهقون في هذه المرحلة أهمية كبيرة على النمو الجسمي، ويتضح الاهتمام بالمظهر الجسمي والصحة الجسمية.



17-15 سنة

نمو حركي

1. تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً ويزداد نشاطه وقوته.
2. يزداد إتقان المهارات الحركية مثل الكتابة على الكمبيوتر والألعاب الرياضية.
3. تزداد سرعة زمن الرجوع وهو الزمن الذي يمضي بين مثير وبين الاستجابة لهذا المثير

## المرحلة/ النمو



سنة 17-15

### نمو عقلي

1. يظهر الابتكار خاصة في حالة المراهقين الأكثر استقلالاً وذكاء في التفكير والأعلى في مستوى الطموح.
2. يميل المراهق عادة إلى التعبير عن نفسه وتسجيل أفكاره وذاكراته في مذكرات وخطابات وشعر وقصص قصيرة.
3. تنمو الميول والاهتمامات وتتأثر بالعمر الزمني والذكاء والجنس والبيئة الثقافية وينمط الشخصية العام للمراهق.
4. يظهر اهتمام المراهق جدياً بمستقبله التربوي والمهني، ويزداد تفكيره في تقدمه الدراسي، وفي المهن الأكثر مناسبة له.
5. تزداد أهمية الإرشاد التربوي والمهني للمراهقين في هذه المرحلة.



سنة 17-15

### نمو انفعالي

1. تظل الانفعالات قوية يسودها الحماس.
2. تلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالباً التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية.
3. تلاحظ مشاعر الغضب والثورة والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع.
4. يكون الخوف في هذه المرحلة من بعض المواقف عندما يتعرض المراهق للخطر حيث

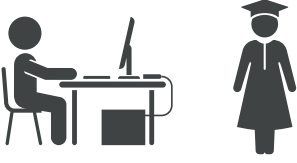


17-15 سنة

نمو اجتماعي

1. ينمو الذكاء الاجتماعي وهو القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية.
2. يشاهد النمو المتقدم نحو الاستقلال عن الأسرة والتحرر من سلطتها والاعتماد على النفس (القطام الاجتماعي).
3. يلاحظ الاعتزاز بالشخصية وتكوين آراء شخصية معتدلة.
4. يكتسب المراهق مفاهيم واتجاهات وقيما مرغوبة يستطيع بها أن يعيش ويعمل مع الآخرين في المجتمع.
5. تكوين فلسفة للحياة واضحة المعالم وتحديد نموذج بشري يحتضيه واختيار المبادئ والقيم والمثل ويطلق البعض على هذه المرحلة اسم مرحلة الفلسفات.

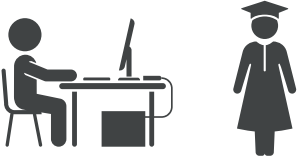
## المرحلة/ النمو



21-18 سنة

### نمو جسدي

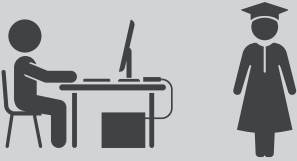
1. تعد هذه المرحلة فترة قمة الصحة والشباب، ويتم النضج الجسمي في نهايتها.



21-18 سنة

### نمو حركي

1. يتم في هذه المرحلة نضج مظاهر النمو الحركي.
2. يقترب النشاط الحركي من الاستقرار والرزانة والتأزر التام.
3. تزداد المهارات الحسية الحركية بصفة عامة.



21-18 سنة

### نمو عقلي

1. اكتساب المهارات العقلية والمفاهيم اللازمة من أجل المواطنة القادرة ذات الكفاءة.
2. يتضح التخصص ويخطو المراهق خطوات كبيرة نحو الاستقرار في المهنة.
3. تزداد قدرة المراهق على اتخاذ القرارات والتفكير لنفسه بنفسه.
4. تزداد القدرة على الاتصال العقلي مع الآخرين.
5. يتطور الميول والطموح ويصبح أكثر واقعية.

## المرحلة/ النمو



21-18 سنة

### نمو انفعالي

1. تتضح في هذه المرحلة مظاهر التطور نحو النضج الانفعالي.
2. يتجه المراهق بسرعة نحو الثبات الانفعالي.
3. يلاحظ النزوع نحو المثالية وتمجيد الأبطال والشفف بهم
4. يطرد نمو الذكاء الانفعالي والقدرة على تنظيم الحالة النفسية والتحكم في الانفعالات.
5. تتبلور بعض العواطف الشخصية مثل الاعتداد بالنفس والعناية بالمظهر وطريقة الكلام.



21-18 سنة

### نمو اجتماعي

1. ينمو الذكاء الاجتماعي وهو القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية.
2. يشاهد النمو المتقدم نحو الاستقلال عن الأسرة والتحرر من سلطتها والاعتماد على النفس (القطام الاجتماعي).
3. يلاحظ الاعتزاز بالشخصية وتكوين آراء شخصية معتدلة.
4. يكتسب المراهق مفاهيم واتجاهات وقيما مرغوبة يستطيع بها أن يعيش ويعمل مع الآخرين في المجتمع.
5. تكوين فلسفة للحياة واضحة المعالم، وتحديد نموذج بشري يحثه، واختيار المبادئ والقيم والمثل، ويطلق بعضهم على هذه المرحلة اسم مرحلة الفلسفات.