A

لاعتماد نمط حياة صحي وسليم

مهاراتي

دليل الشباب للحياة

معرفة الذات والمكانة

وعي الذات

1

يتمحور هذا الكتيب حول تفاعل اليافعين بإيجابية مع أنفسهم، ومع التغيرات الجسدية والعاطفية التي يمرون بها خلال فترة البلوغ، وقبول هذه التغيرات. كذلك يروج الفصل لاحترام الجسد واعتماد أنماط الحياة الصحية بالتعريف الشامل للصحة. كما يتطرق إلى بناء العلاقات الإيجابية مع الأقران من الجنسين واحترام الجنس الآخر، مع توكيد الهوية وبناء رؤية أكثر وضوحاً عنها ويحث اليافعين على الثقة بقدراتهم الذاتية واحترام الآخر المختلف، وفهم نقاط القوة والضعف الخاصة بهم، والتعامل معها.

مهارات إدارة الذات

- معرفة الذات والمكانة
- قبول الذات كما هي
- معاملة الآخرين براحة وتخطي الضغوط

منظمة الأمم المتحدة للطفولة - مكتب الأردن

شارع ليلى الأخيلية 7
ص.ب. 940043
عمّان 11194 – الأردن
www.unicef.org/jordan

هاتف: 2400 550 6 962+
فاكس: 9688 568 6 962+
amman@unicef.org

unicefJordan
unicefJordan
unicef_Jordan

unicef

مهاراتي دليل الشباب للحياة

قرارنا ـ مستقبلنا