



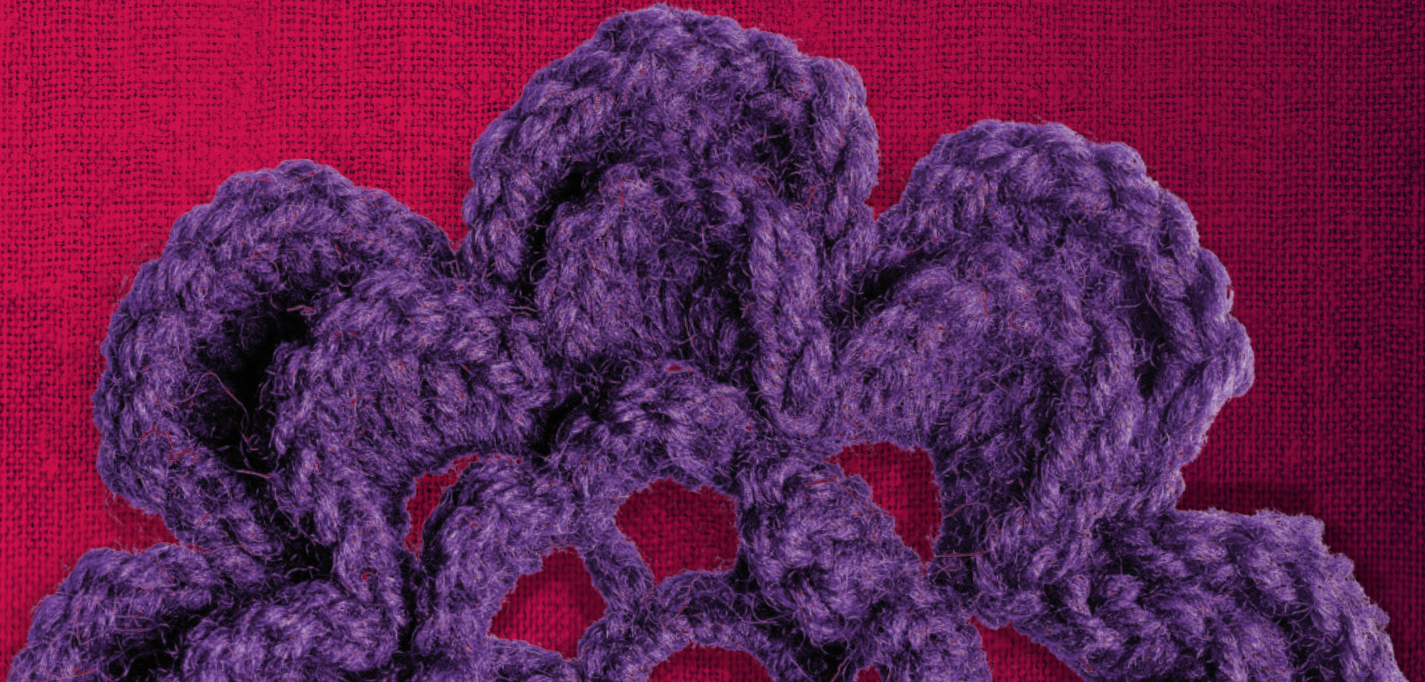
الجمهورية اللبنانية
وزارة الشؤون الاجتماعية

أبعاد
ab'ad

تعزيز المهارات الحياتية الأساسية
لل سيدات والفتيات للوقاية والحماية
من العنف الموجّه ضدهنّ

المجموعة السادسة

صحتي بالدني



تعزير المهارات الحياتية الأساسية للسيدات والفتيات للوقاية والحماية من العنف الموجه ضدهنّ

© 2018 جميع الحقوق محفوظة لمنظمة أبعاد



لمحة عن منظمة أبعاد

أبعاد هي مؤسسة مدنية، غير طائفية، غير ربحية تأسست عام 2011 بهدف تعزيز التنمية الاقتصادية والاجتماعية المستدامة في الشرق الأوسط وشمال إفريقيا عبر تكريس مبدئي الكرامة الإنسانية والعدالة الجنديرية، وتوفير الخدمات المباشرة والحماية وتمكين المجموعات المهمشة من اللاجئين/ات والمجتمعات المضيفة، ولا سيما النساء والأطفال.

تسعى أبعاد إلى تعزيز وتفعيل مشاركة النساء في كافة المستويات من خلال تطوير السياسات، وتعديل القوانين وتفعيل تطبيقها، إدماج مفهوم النوع الاجتماعي، إلغاء التمييز وتمكين النساء وتعزيز قدراتهن للمشاركة الفاعلة في مجتمعاتهن.

تعد منظمة أبعاد رائدة في مقارنة إشراك الرجال والعمل على قضايا الرجولة الإيجابية والقضاء على العنف ضد النساء في لبنان والمنطقة العربية.

تسعى منظمة أبعاد إلى التعاون ودعم منظمات المجتمع المدني المعنية ببرامج العدالة الجنديرية وتقديم الخدمات المباشرة للنساء والرجال والأطفال وتنظيم حملات المناصرة.

فرن الشباك، القطاع 5، 51 شارع البستاني، بناية نجار، الطابق الأرضي

صندوق البريد: 048 - 50 بيروت، لبنان

هاتف / فاكس: +961 1 28 38 20/1

(الخليوي) المكتب: +961 70 28 38 20

البريد الإلكتروني: abaad@abaadmena.org

www.abaadmena.org

[▶](https://www.youtube.com/abaadmena) [@](https://www.instagram.com/abaadmena) [f](https://www.facebook.com/abaadmena) /abaadmena





المقدمة

انطلاقاً من رؤية منظمة أبعاد واستراتيجيات عملها الهادفة إلى حماية النساء والفتيات والحدّ من العنف الموجه ضدّهنّ في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وفي ظل غياب أو قلة الأدوات التدريبية المراعية والمعدّلة وفقاً للثقافة والسياق المحلي باللغة العربية حول مفهوم الوقاية من العنف ضد النساء والفتيات، بادرت منظمة أبعاد لتطوير هذا البرنامج التدريبي التوعوي بعنوان «تعزيز المهارات الحياتية الأساسية للسيدات والفتيات للوقاية والحماية من العنف الموجه ضدّهنّ».

إن قلة الوعي المعرفي حول العنف عامّة وآليات الوقاية والحماية منه خصوصاً يُعد من أكبر التحديات المهدّدة للأسر في المنطقة العربية ولنسائنا وفتياتنا بصورة خاصة. لذلك صُمم هذا البرنامج كي تستخدمه المرشحات الاجتماعيات، الاختصاصيات في العمل الاجتماعي، العاملات في حقل التوعية والخدمات الاجتماعية والصحية بهدف تمكين المجتمعات المحلية للحدّ من جميع أنواع العنف، ولبناء مجتمعات صحية تحترم حقوق الإنسان وكرامته الإنسانية.



أهداف البرنامج

• بناء معارف ومهارات النساء والفتيات للوقاية والحماية من العنف والإساءة الذي قد يتعرضن له.

• تفعيل دور النساء والفتيات للمشاركة بفعالية في بناء مجتمعاتهن المحلية.

• تعزيز القيم المجتمعية المؤسّسة لعلاقات أسرية صحية غير عنفية.



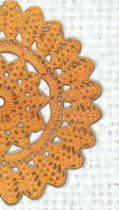
محتوى البرنامج

يحتوي هذا البرنامج على 36 جلسة موزعة على سبع مجموعات. إن المواضيع المدرجة في هذا البرنامج تم اقتراحها من قبل النساء والفتيات اللواتي استفدن من خدمات برنامج «الدار» (الإيواء الآمن الطارئ المؤقت للنساء والفتيات المعرّضات للعنف والإساءة التابع لمنظمة أبعاد) ومن قبل المستفيدات من مشروع «المساحات الآمنة للنساء والفتيات» المنفذ من قبل منظمة أبعاد بالشراكة مع وزارة الشؤون الاجتماعية في الجمهورية اللبنانية. كما تمّ اختبار المواد المدرجة في الجلسات مع عددٍ كبير من الاختصاصيات في العمل الاجتماعي العام في مراكز الخدمات الإنمائية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية واختصاصيين/ات في المنظمات الأهلية اللبنانية والمنظمات الدولية العاملة على الأراضي اللبنانية.

محتوى المجموعات

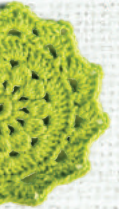
المجموعة الأولى: جولة في عالمي الخاص

1. تقديري لذاتي حاجة في حياتي
2. قراري خياري ومسؤوليتي
3. أنا فريدة!
4. أريد أن أكون
5. كل شي بوقته حلو...



المجموعة الثانية: سلة مشاعري

1. الضغط مقبول... بس مش على طول
2. ع الرايق
3. الصحة... صحتان
4. أدرك مشاعري... فأتدرك الموقف



المجموعة الثالثة: تواصل متواصل

1. تواصلتي صورتي
2. اختلاف وليس خلاف
3. ممكن صح بس مش الأصح
4. تواصلتي مع أطفالتي
5. نصغي، نتفهم فنتفاهم



المجموعة الرابعة: فينا نغيّر إذا منعرف

1. لا يمكنني...يمكنه
2. أزرق زهر
3. العنف مش صنف
4. ما تتساهلي لأن ما بتستاهلي
5. ذنبك مش على جنبك
6. نلعب نستفيد فنفيد

المجموعة الخامسة: مجتمعي متي وفيّ

1. النص بالنص
2. أنا إنسانة... حقوقي منصانة
3. أعلم... أعمل... ألمع
4. الهدف بدو شغف

المجموعة السادسة: صحتي بالدني

1. أمراض ترافقني! كيف أرافقها؟
2. الصحة مش لعبة
3. الوقاية خير حماية
4. أكل متوازن...صحة متوازنة
5. الصحة الإيجابية

المجموعة السابعة: في سن المراهقة

1. ما حدا يفهمني
2. كل ما تكبر
3. بعدني صغيرة
4. مثل الفل
5. ديري بالك
6. بالعقل بالقلب

محتوى الجلسات

تحتوي كل جلسة على الأقسام التالية:

- الأهداف
- تقديم للموضوع
- خطوات إدارة الجلسة
- المحتوى
- وسائل الإيضاح
- المستندات الداعمة لتنفيذ الجلسة
- المراجع و/أو الأدوات المعينة للجلسة

لإنجاح عملية التعلّم خلال الجلسة

- التمكن من المعلومات أمر مهم بهدف إيصال الفكرة كاملة للمشاركات.
 - إظهار جو ودي بين الميسرة والمشاركات لتأمين الراحة للمشاركات بهدف التعبير والمشاركة بكل حرية.
 - حث المشاركات على المشاركة وإعطاء آرائهن بشكل حر والاستفادة من وقت الجلسة إلى أقصى الحدود.
 - البدء من خبرات المشاركات ومعرفتهن بالموضوع الذي سيُتناول. في حال عدم رغبة أي سيدة بالمشاركة والتفاعل احترام رغبتها واعتبار حضورها الجلسة أكبر مشاركة واستفادة في أي حال.
 - عدم استخدام كلمات علمية وغير واضحة واعتماد أسلوب سلس.
 - التركيز على أسلوب التواصل عند المشاركات واعتباره أحد أبرز المهارات الأساسية التي تمكنا من التخطيط المستقبلي.
 - التشبيك والترابط بين الأنشطة في أي من الجلسات أمر أساسي لتمكين المشاركات على استخدام المهارات المكتسبة في الأهداف المحددة.
 - تكرار الأفكار في نشاطات الجلسة أمر مهم حيث سيساعد المشاركة على اكتساب المعلومات.
 - التجول بين المجموعات ومساعدة المشاركات في تمارين العمل للمجموعات.
 - إعطاء الموضوع وقته اللازم ومنح الوقت الكافي للأسئلة والنقاش البناء.
 - استعمال طريقة إعادة الصياغة والمراجعة للتأكد من استيعاب المشاركات للموضوع واستعمال وسائل الإيضاح المقترحة في كل من الجلسات.
 - سرعة البديهة عند الميسرة لتتمكن من استبدال أي تمرين بتمرين آخر أو أي مادة بمادة أخرى عند الضرورة.
 - متابعة المشاركات عن كثب خصوصًا اللواتي يظهرن أو يعبّرن عن حاجة لذلك.
- *لم يحدد الوقت لكل جلسة إذ يعتمد هذا على المستوى التعليمي لدى المشاركات والعدد الحاضر في الجلسة.

التقويم

إن عملية التقويم الذاتي لأداء الاختصاصيين/ات الاجتماعيين/ات، العاملين/العاملات في حقل التوعية والخدمات الاجتماعية والصحية هي جزء لا يتجزأ في عملية إنجاح البرنامج. لذا يجب أن يتم هذا التقويم عند انتهاء كل جلسة لمعرفة نقاط القوة والضعف في الأداء ولتتم معالجتها وتحسينها.

قسمة تقويم الجلسة

موضوع الجلسة:

التاريخ:

المكان:

لماذا؟	كلا	نعم	نقاط المراقبة
			الموضوع مشوق للمشاركات
			المعلومات وافية للموضوع
			اشتركت في الحوار والنقاش معظم المشاركات
			بقي النقاش ضمن الموضوع
			اشتركت معظم المشاركات في النشاطات
			تم استيعاب المفاهيم والمعلومات من قبل المشاركات
			الوسائل التعليمية كانت مساندة لمحتوى الجلسة
			الوقت كافٍ لإتمام الجلسة
			عدد المشاركات مناسباً لهذه الجلسة

ملاحظات أخرى:

.....

أعدت محتوى هذا البرنامج **أنيتا فرح نصّار**، استشارية وخبيرة في تطوير برامج «المهارات الحياتية الأساسية» والبرامج التدريبية.

بمساهمة قيمة لكل من الاختصاصيات الاجتماعيات في فريق عمل أبعاد: جنس حجازي، جيسكا شقير، ندى الحلبي، سوزي حريقة.

تم إقرار ومصادقة هذه الرزمة التدريبية من قبل ثمانية عشر مشاركة من وزارة الشؤون الاجتماعية ومن المؤسسات والمنظمات غير الحكومية والدولية التالية: المفوضية السامية لشؤون اللاجئين، مؤسسة مخزومي، كونسرن (Concern World Wide)، كاريتاس، أرض البشر، المجلس الدانمركي لشؤون اللاجئين، وأبعاد.

أشرفت على هذا العمل غيدا عناني، مؤسسة ومديرة منظمة أبعاد وخبيرة في برامج الوقاية والحماية من العنف القائم على أساس النوع الاجتماعي.

شكر خاص لكل من: رولا المصري، مديرة برامج المساواة بين الجنسين وجيهان سعيد، مديرة برنامج الدار الآمن للنساء والفتيات الناجيات من خطر العنف في منظمة أبعاد لمتابعتهم إنتاج هذا المورد.

المجموعة السادسة

صحتي بالدني

1. أمراض ترافقني ! كيف أراقفها
2. الصحة مش لعبة
3. الوقاية خير حماية
4. أكل متوازن...صحة متوازنة
5. الصحة الإيجابية



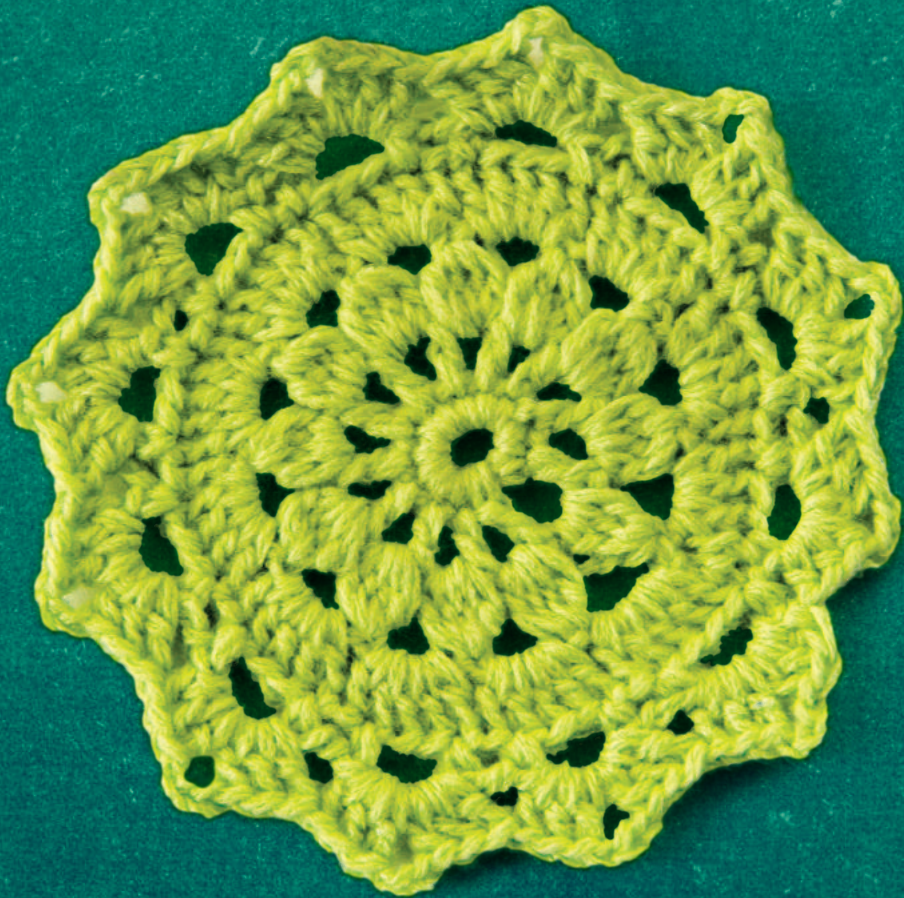
1 | أمراض ترافقني! كيف أراقبها؟

الأهداف

- نشر المعارف المتعلقة بالأمراض المزمنة، أسبابها وأعراضها، والتوعية حول مخاطرها.
- ترسيخ السلوك الصحي لمعايشة هذه الأمراض.

نظرة عامة

يواجه الإنسان خلال حياته بعض الأمراض التي تصيبه وتلازمه لأسباب لا يمكن أن يفسرها. فمنها وراثية وأخرى مكتسبة إما من خلال طريقة العيش أو سوء التغذية أو من عدم الاكتراث للمؤشرات والعوارض التي قد تظهر ويتم تجاهلها.



تقنيات إدارة الجلسة

- لنجاح الجلسة يجب تأمين جو من الراحة للمشاركات بهدف التعبير والمشاركة بكل حرية، لذا على الميسرة تحفيز المشاركات بشكل مستمر.
- في حال عدم رغبة أي مشاركة بالفاعل وجب احترام رغبتها واعتبار حضورها الجلسة أكبر مشاركة واستفادة في أي حال.
- التركيز على أسلوب التواصل عند المشاركات واعتباره أحد أبرز المهارات الأساسية التي يمكن للمشاركة اكتسابه.
- طرح الأسئلة وإجراء نقاش مع المشاركات حول الأقسام المتتالية في «المحتوى».
- تناولنا فقط في هذه الجلسة سبعة أنواع من الأمراض المزمنة. يمكن توزيعها إلى عدة جلسات لفسح المجال أمام المشاركات للتعبير وطرح الأسئلة. ويمكن أيضاً استضافة طبيب لتقديم المعلومات والإجابة عن الأسئلة التي قد تطرح أثناء الجلسة.

ملاحظة: على الميسرة أن تجمع المعلومات لدى المشاركات من خلال الحوار أولاً ومن ثم يتم تصويبها استناداً إلى المعلومات الواردة في قسم المحتوى.

- من الممكن أن يتم توزيع المشاركات إلى مجموعات وإعطاء كل مجموعة اسم أو اسمين من الأمراض المزمنة وورقة كبيرة مرسوم عليها شجرة كبيرة مقسمة إلى التالي:
- الجذور وهي الأسباب.
 - الجذع أسم المرض.
 - الأغصان: العوارض.
 - الأوراق كيف أتعامل مع المرض وما هي الحلول.
- بعدها يتم مناقشة كل ورقة مع المجموعة الكبيرة مع حرص الميسرة على نقل المعلومات والمفاهيم الواردة في وسائل الإيضاح.

المحتوى

1. الصداع (ألم أو وجع الرأس)

من المهم أن نبدأ في طرح سؤال مفتوح معتمدين تقنية العصف الذهني بهدف التعرف على المعلومات والمعتقدات الموجودة لدى المشاركات.

- طرح الأسئلة التالية على المشاركات للوصول إلى تثبيت المعلومات.
 - o من منكن تعرف أي شخص يعاني من صداع أو ألم أو وجع الرأس متكرر؟
 - o كيف يتعامل معه؟
 - o من منكن تعرف ما أسباب هذا الصداع؟

لا ينبغي لنا أن نسيء الفرق بين الصداع البسيط والصداع النصفي. يمكن التخلص من الصداع البسيط، بالراحة أو الاسترخاء، وغالباً ما يساعد أيضاً وضع قطعة من القماش المبللة بالماء الساخن على ظهر الرقبة وتدليك الرقبة والكنتفين بلطف، وإذا استمر الصداع يجب طلب المساعدة الطبية.

(الصداع النصفي/ الميغران)

o الأسباب

- على الرغم من أن أسباب الصداع النصفي غير مفهومة، بعض الدراسات تظهر أن الوراثة والعوامل البيئية تلعب دوراً في ذلك، قد يكون سبب الصداع النصفي التغيرات التي تطرأ على الدماغ وتفاعلها مع العصب مثلث التوائم.
- الصداع النصفي حالة مؤلمة ولكنها غير خطيرة

o الأعراض

- غالباً ما يبدأ الصداع النصفي في مرحلة الطفولة أوالمراهقة أوالبوغ المبكر.
- الصداع النصفي عادة يستمر من أربعة إلى 72 ساعة إذا لم يعالج. التردد لحدوث الصداع يختلف من شخص لآخر. قد تكون نوبات الصداع النصفي متكررة، أو قد تختفي لتعود بعد شهور أوسنين. خلال الصداع النصفي، قد تواجهك:
 - الألم على جانب واحد أو كلا الجانبين من الرأس.
 - الألم الذي يشعر الخفقان في الرأس.
 - الحساسية للضوء والأصوات، وأحياناً الروائح واللمس.
 - استفراغ وغثيان.
 - رؤية غير واضحة.
 - الدوار، يعقبه أحياناً الإغماء.
- لتخفيف الصداع النصفي على المصاب بها أن يستلقي في مكان هادئ ومظلم، ويحاول جهده أن يسترخي وألا يفكر في مشاكله.

o عوامل الخطر

- هناك عدة عوامل تجعلك أكثر عرضة إلى وجود الصداع النصفي، بما في ذلك:
 - تاريخ العائلة: إذا كان لديك أحد أفراد الأسرة يعاني من الصداع النصفي.
 - العمر: يمكن للصداع النصفي أن يبدأ في أي عمر، على الرغم من ذلك فقد يحدث للمرة الأولى في كثير من الأحيان خلال فترة المراهقة.
 - الجنس: النساء هن عرضة للإصابة بالصداع النصفي ثلاثة أضعاف أكثر. تتأثر المزيد من الفتيات من الصداع النصفي في سن البلوغ.
 - التغيرات الهرمونية: عند المرأة تلعب الهرمونات دوراً مهماً، فالصداع قد يبدأ قبل أو بعد فترة وجيزة من بدء الحيض؛ وربما يتغير أيضاً أثناء فترة الحمل أو انقطاع الطمث، وتفيد بعض النساء أن نوبات الصداع النصفي للكثيرات، تتحسن أو لا تحدث خلال مراحل لاحقة من الحمل، وغالباً ما يعود الصداع النصفي خلال فترة ما بعد الولادة.

٥ مؤشرات حدوث الصداع النصفي

- قبل يوم أو يومين من الإصابة بالصداع النصفي، قد تلاحظ بعض التغييرات الطفيفة التي تحذر من النوبة القادمة، بما في ذلك:

- الإمساك.
 - تقلبات في المزاج، من الاكتئاب إلى النشوة.
 - الرغبة الشديدة للطعام.
 - تصلب الرقبة.
 - زيادة العطش والتبول.
 - التثاؤب المتكرر.
- للتخفيف من ألم الصداع النصفي على المصاب بها أن يستلقي في مكان هادئ ومظلم، ويحاول جهده أن يسترخي وألا يفكر في مشاكله.
- من المهم جدا استشارة الطبيب.

2. ألم الظهر

من المهم أن نبدأ في طرح سؤال مفتوح معتمدين تقنية العصف الذهني بهدف التعرف على المعلومات والمعتقدات الموجودة لدى المشاركين.

- طرح الأسئلة التالية على المشاركين للوصول إلى تثبيت المعلومات.

من منكن صادف أن تابعت أو شاهدت أي حلقة على التلفاز تناولت موضوع ألم أو وجع في الظهر؟

٥ هل تناولت أسباب هذا الألم؟

٥ كيف التعامل معه؟

- فسح المجال أمام المشاركين للتعبير.

٥ الأسباب

- ألم الظهر عند الكبار في السن سببه عمراً أمضيته في حمل الأثقال ورفعها.

- إذا وجد سبب معين لتلام الظهر (مثل الإصابة بالسل أو التهاب في الجهاز البولي أو مشكلات المرارة فعليكم معالجة السبب نفسه.(اطلبوا المساعدة الطبية في حال الاشتباه بمرض خطير). (مستند رقم 1).

- ألم الظهر البسيط (بما في ذلك آلام الحمل) يمكن منعه أو تخفيفه بالطرق الواردة في(مستند رقم 2).

- آلام الظهر يمكن أن تكون أكثر خطورة إذا كان ألم الظهر فجائياً وحاداً بعد التواء أو حمل شئ ثقيل، أو إذا كان الألم شديداً عند الانحناء وكأنه ناتج عن جرح بسكين، أو إذا امتد الألم إلى ساق واحدة (أو إلى الساقين)، أو إذا أصاب القدم خدر وضعف قد يكون السبب في هذه الحال تأثر احد الأعصاب بانزلاق ديسك (انزلاق في فقرات الظهر «يقرص» العصب بينها).وهنا ينصح بالاستلقاء على الظهر ولمدة أيام. وقد يفيد وضع جسم جامد تحت الركبتين ومنتصف الظهر(مستند رقم 4). في هذه الحالات يجب استشارة الطبيب فوراً.

٥ معالجة آلام الظهر والوقاية منها

ألم الظهر البسيط (بما في ذلك آلام الحمل) يمكن منعه أو تخفيفه بالطرق التالية.(ملحق رقم 3)

الألم في اسفل الظهر الناتج عن حمل أشياء ثقيلة أو عن الشد يمكن الاستراحة بسرعة أحياناً بالطريقة التالية: (ملحق رقم 3)

تنبيه: عدم القيام بهذا التمرين إذا كان ألم الظهر نتيجة وقوع أو إصابة.

إن لم يخف الألم خلال بضعة أيام وجب استشارة الطبيب.

3. ارتفاع ضغط الدم

- إحضار آلة فحص الضغط والطلب من ثلاث متطوعات أو أكثر إجراء الفحص. يتم عندها إعطاء المعلومات التالية. على الميسرة: إذا صادف أن تبين أن إحدى المتطوعات لديها ضغط عالٍ، ألا يجب إعلانه أمام المجموعة بل يجب عند انتهاء الجلسة مساعدتها لزيارة طبيب متخصص.
- يتم عندها إعطاء المعلومات التالية من خلال الحوار.

o ما هو ارتفاع ضغط الدم؟

- يتم تسجيل ضغط الدم من رقمين. الضغط الانقباضي (أعلى رقم) هو القوة التي يضخ قلبك الدم في جميع أنحاء الجسم والضغط الانبساطي (الرقم الأقل) هو المقاومة لتدفق الدم في الأوعية الدموية. وتقاس في ملليمتر من الزئبق (مم زئبق).
- كدليل عام يعتبر:
 - مرتفع: ضغط الدم إذا كان 140 / 90mmHg أو أعلى.
 - المثالي: ضغط الدم ما بين 90 / 60mmHg و 120 / 80mmHg

- نادرا ما تظهر أعراض ملحوظة لارتفاع ضغط الدم. ولكن إذا لم يتم اكتشافه مبكراً ويعالج، يزيد من خطر حدوث مشاكل خطيرة.

o مخاطر ارتفاع ضغط الدم

- إذا كان ضغط الدم مرتفعاً جداً، فإنه يضع ضغطاً إضافياً على الأوعية الدموية والقلب وغيرها من الأجهزة، مثل الدماغ والكلى والعينين.
- استمرار ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يزيد من خطر الإصابة بعدد من الأمراض خطيرة ومهددة للحياة، مثل:
 - أمراض القلب.
 - أزمة قلبية.
 - السكتات الدماغية.
 - فشل القلب.
 - مرض الشرايين الطرفية.
 - تمدد الأوعية الدموية.
 - مرض الكلى.

o علامات ارتفاع ضغط الدم الخطر

- أوجاع الرأس المتكررة.
- الدوار.
- طنين في الأذنين.

o المعالجة والوقاية

- استشارة طبيب.
- الرياضة قليلا كل يوم.
- تخفيف الوزن.
- تجنب المأكولات الكثيرة الدهن أو السكر أو الملح.
- الإقلاع عن التدخين.

4. اضطرابات القلب

- نسمع الكثير في هذه الأيام عن أشخاص يعانون من شتى أنواع اضطرابات في القلب ولكننا في معظم الأحيان لا نفهم ما هي أو كيف تحصل.
- طرح الأسئلة التالية على المشاركات للوصول إلى تثبيت المعلومات.
- o من منكن تعرف أي شخص يعاني من اضطرابات القلب؟
- o كيف يتعامل معه؟
- o من منكن تعرف ما أسباب هذه الاضطرابات ؟

o علامات مشكلات القلب

- أمراض القلب عديدة، تنتج عن اضطراب في جريان الدم أو اضطراب في عضلات القلب.
- تزداد مشكلات القلب عند الكبار في السن، وخصوصًا عند أولئك الذي يعانون البدانة، والمدخنين، والمصابين بارتفاع ضغط الدم أو ارتفاع في مستوى الكوليسترول في الدم.
- علامات مشكلات القلب: (مستند رقم 5)

o المعالجة والوقاية

- أمراض القلب المختلفة تحتاج إلى استشارة الطبيب ووصفة طبية.
- على المصاب باضطرابات في القلب ألا يجهد نفسه بالعمل إلى الحد الذي يؤدي إلى حصول آلام في الصدر أو ضيق في التنفس.
- يجب أن يمتنع المصاب بمشكلات قلبية عن المأكولات الدسمة، ويجب أن يخفف من وزنه إذا كان وزنه أكثر من المعدل، وأن يمتنع عن التدخين وشرب الكحول.
- إذا بدأ الشخص المتقدم في السن الشعور بنوبات من ضيق التنفس أو انتفاخ في القدمين فإن عليه أن يمتنع عن تناول الملح أو الطعام المملح واستشارة الطبيب فوراً
- إذا بقيت آلام الصدر شديدة ولم تنفعه الراحة أو ظهرت عليه علامات الصدمة فغالبا ما يكون السبب عطلاً شديداً في القلب. عندها يجب التوجه إلى أقرب مستشفى.

5. الربو

من المهم أن نبدأ في طرح سؤال مفتوح معتمدين تقنية العصف الذهني بهدف التعرف على المعلومات والمعتقدات الموجودة لدى المشاركين.

- طرح الأسئلة التالية على المشاركين للوصول إلى تثبيت المعلومات.

o من منكن تعرف أي شخص مصابًا بالربو؟

o كيف يتعامل معه؟

o من منكن تعرف ما أسباب الربو ؟

o ما هو الربو؟

- الربو هو مرض التهابي مزمن في جهاز التنفس.

- يتعرض المصاب بالربو إلى نوبات أو أزمات كالصعوبة في التنفس. ويصحب النوبة صفير أثناء الزفير (إخراج الهواء من الصدر). أما عند الشهيق (إدخال الهواء) فقد ينشفت جلد الصدر بين الأضلاع إلى الداخل. وغالبًا ما لا يتمكن المصاب من أخذ حاجته من الهواء فتزرق شفته وأظافره وقد تنتفخ أوردة الرقبة. ولا يرافق الربو في العادة ارتفاع في الحرارة.

- كثيرًا ما يبدأ الربو في سن الطفولة وقد يستمر طوال العمر. وهو لا ينتقل بالعدوى من شخص إلى آخر، لكنه ينتشر أكثر بين الأطفال الذين لهم أقارب مصابون بالربو أو من حساسية معينة كالغبار المنزلي، وبر الحيوانات، عن تلوث الهواء، مثل الدخان الناجم عن التدخين أو الحرائق أو السيارات الخ.

- عمومًا، فإن حالة الربو تزداد سوءًا في الليل عمومًا أو في فترات معينة من السنة، وقد يتطور الربو بعد سنوات إلى حالة من انتفاخ الرئة.

- يبدأ الربو لدى الأطفال في العادة بزكام عادي ويساعد القلق والعصبية والانفعال في إثارة نوبة الربو عند بعض المصابين به.

o المعالجة

- استشارة طبيب مختص.

- إعطاء الأدوية الموصوفة من الطبيب وإبلاغه.

- إذا ساءت حالة الشخص الذي يعاني من الربو وهو داخل المنزل يطلب منه الخروج من المنزل لتنفس هواء نقي. نحافظ على هدوئنا ونكون لطفاء معه. نطمئنه.

- ندعه يشرب الكثير من السوائل لأن ذلك يلين المخاط ويسهل التنفس. إن استنشاق بخار الماء يمكن أن يساعده أيضًا.

- إذا ساءت حالة الشخص يجب التوجه به فورًا إلى المستشفى.

6. السُّكَّرِيّ أو الداء السكّري

- للتذكير: فسخ المجال أمام المشاركات للتعبير عن الموضوع من خلال الحوار.

o ما هو داء السكّري ؟

- هو حالة مرضية متلازمة تتصف بارتفاع ملحوظ في تركيز سكر الدم الناجم عن عوز هرمون الأنسولين، أو انخفاض حساسية الأنسجة للأنسولين، أو كلا الأمرين.
- يؤدي السكّري إلى مضاعفات خطيرة أو حتى الوفاة المبكرة. إلا أن مريض السكّري يمكنه أن يتخذ خطوات معينة للسيطرة على المرض وخفض خطر حدوث المضاعفات.
- يعاني المصابون بالسكّري من مشاكل تحويل الغذاء إلى طاقة. فبعد تناول وجبة الطعام، يتم تفكيك النشويات فيه إلى سكر يدعى الغلوكوز، ينقله الدم إلى جميع خلايا الجسم للاستفادة منه وإنتاج الطاقة. وتحتاج أغلب خلايا الجسم إلى الأنسولين ليسمح بدخول الغلوكوز من الدم والوسط بين الخلايا إلى داخل الخلايا. فإذا كان تناول الغذاء الغني بالسكر والنشويات كبيراً لا يستطيع الكبد والبنكرياس إنتاج الأنسولين الكافي لإدخال السكر إلى الخلايا، ويبقى من السكر جزءاً في الدم.
- كنتيجة للإصابة بالسكّري، لا يتم تحويل الغلوكوز إلى طاقة مما يؤدي إلى توفر كميات زائدة منه في الدم بينما تبقى الخلايا متعطشة للطاقة. ومع مرور السنين، تتطور حالة من فرط سكر الدم باللاتينية: hyperglycemia الأمر الذي يسبب أضراراً بالغة للأعصاب والأوعية الدموية، وبالتالي يمكن أن يؤدي ذلك إلى مضاعفات مثل أمراض القلب والسكتة وأمراض الكلى والعمى واعتلال الأعصاب والسكّري والتهابات اللثة، والقدم، بل ويمكن أن يصل الأمر إلى بتر الأعضاء.

o الأعراض التي توحى بهذا المرض

- زيادة في عدد مرات التبول بسبب زيادة كمية البول، زيادة الإحساس بالعطش وتنتج عنها زيادة تناول السوائل لمحاولة تعويض زيادة التبول، التعب الشديد والعام، فقدان الوزن رغم تناول الطعام بانتظام، شهية أكبر للطعام، تباطؤ شفاء الجروح وتغييم الرؤية.

o المعالجة

- استشارة الطبيب فوراً.
- يمكن تقليل السكر في الدم بتقليل تناول المشروبات الغازية والعصائر المصنعة، وتقليل تناول الكربوهيدرات المعقدة كالمعجنات والفطائر والحلويات، كما أن الحركة (كالمشي والرياضة) تساعد على استهلاك السكر في الدم.
- إجراء فحص دم وبول في وقت محدد.
- تناول الدواء في صورة منتظمة.
- مراقبة ذاتية بحسب إرشادات الطبيب.

7. هشاشة العظام (أو ترقق العظم)

o ما هو داء هشاشة العظام؟

- هو مرض يتصف بفقدان المعادن الأساسية وخصوصاً الكالسيوم في الهيكل العظمي. فيضعف من كثافة العظام ويعرضها للكسر.
- هذه الحالة تصيب نصف السيدات وثلث الرجال فوق سن السبعين، وتكون مصحوبة بآلام شديدة.

o أسبابه

- نقص في الكالسيوم والفيتامين «د» الناتج عن سوء التغذية، عدم التعرض للشمس.
- فقدان المواد العظمية الناتج عن توقف فرز هرمون الإستروجين عند النساء في سن الأمان.
- بسبب بعض العلاجات مثل الكورتيزون.
- التعرض لحوادث الكسر.

o الوقاية

- اعتماد تغذية سليمة وغنية بالكالسيوم (البان وأجبان) الخضار (سبانخ، أرضي شوكة) حبوب (عدس، فاصوليا) فاكهة (القشطة، برتقال، بلح مجفف) الأسماك على أنواعها وخصوصاً السردين، مكسرات، الجوز.
- ممارسة رياضة المشي.
- تفادي تناول الأدوية بكثرة.

o المعالجة

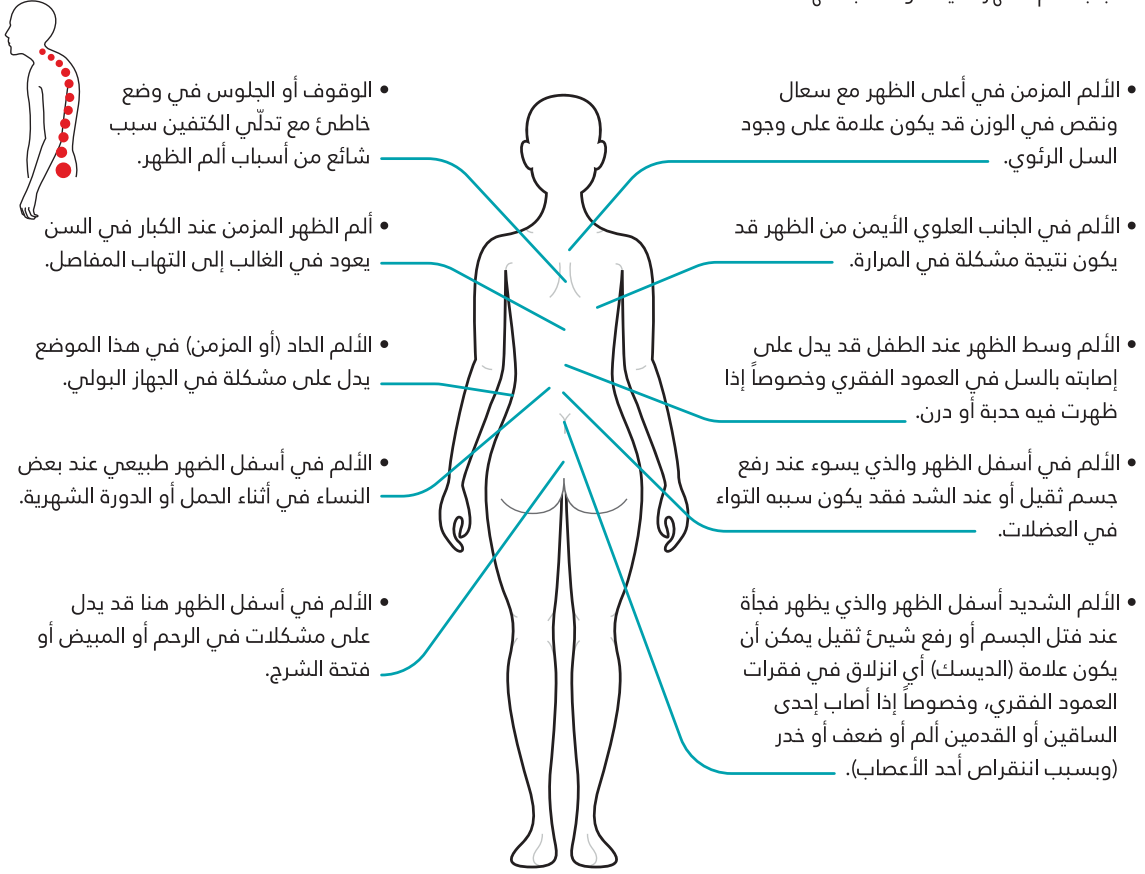
- استشارة طبيب أخصاصي.

وسائل الإيضاح

مستند رقم 1

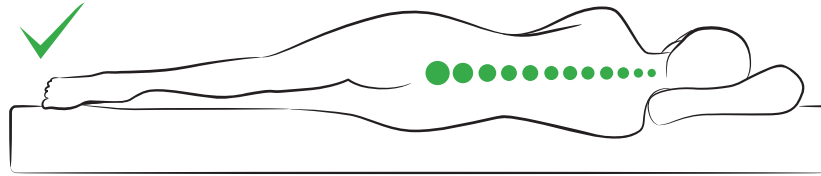
ألم الظهر

أسباب آلام الظهر عديدة، وهذه بعضها:

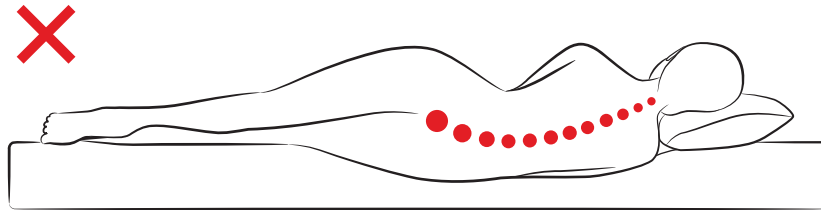


مستند رقم 2

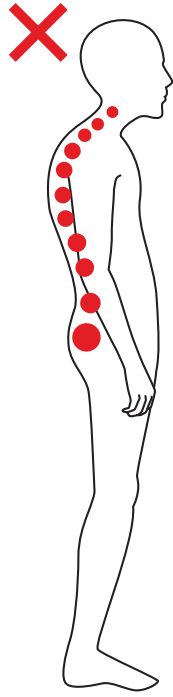
النوم على سطح قاس مثل هذا



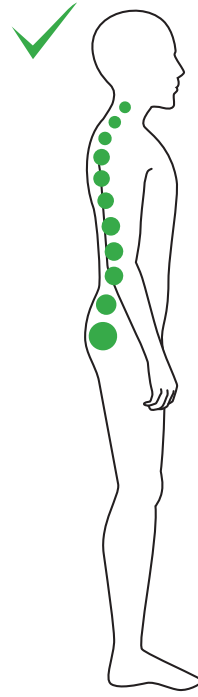
وليس مثل هذا



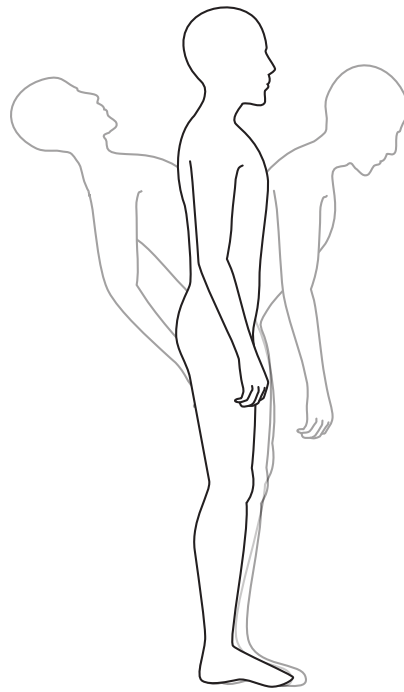
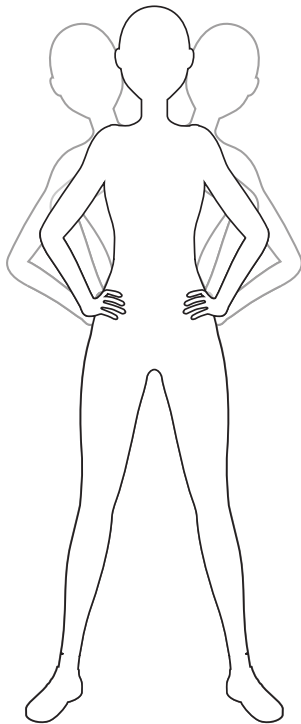
وليس مثل هذا



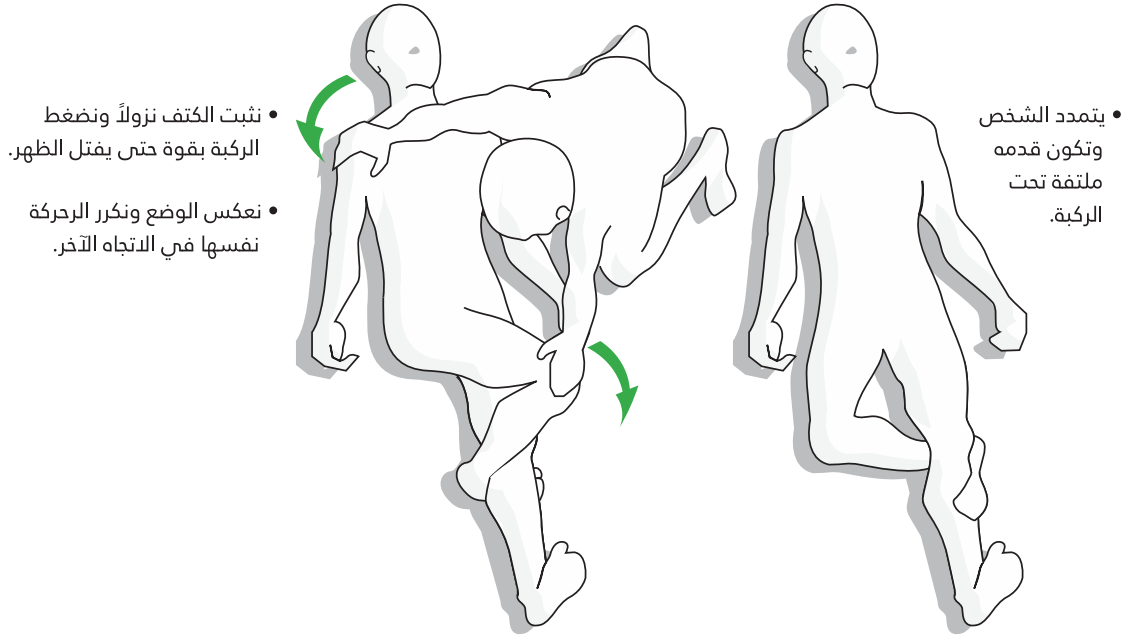
الوقوف دائماً بشكل مستقيم



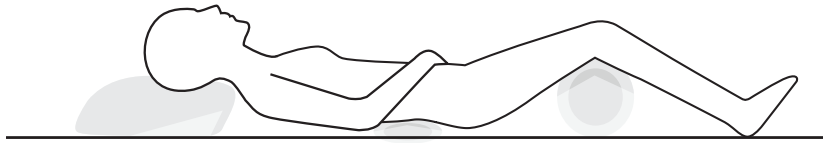
القيام بتمارين ثني للظهر
(في حركة بطيئة)



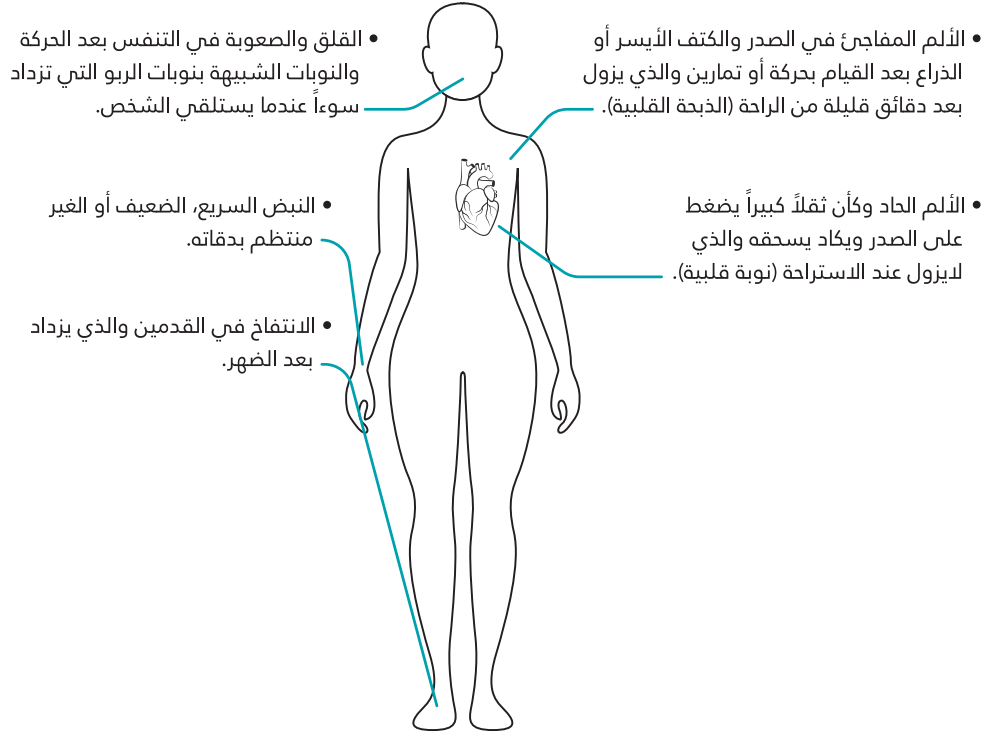
مستند رقم 3



مستند رقم 4



علامات مشكلات القلب



المرجع باللغة العربية

- ورشة الموارد العربية. (بيروت 2006). كتاب الصحة للجميع. حيث لا يوجد طبيب.
- معهد الدراسات النسائية في العالم العربي- الجامعة اللبنانية الأميركية. (2003). برنامج المهارات الحياتية الأساسية- الطبعة الثانية.

المراجع باللغة الأجنبية

- Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes–2006
- American Diabetes Association. Diabetes Care Nutrition Recommendations and Interventions for Diabetes. (2006). Sep; 29(9): 2140- 2157.

2 | الصحة مش لعبة

الأهداف

- نشر المعارف الصحية السليمة المتعلقة بالممارسات اليومية الخاطئة.
- ترسيخ السلوك الصحي السليم وتغيير السلوك المضر والشائع.
- توعية حول مخاطر الأدوية عند اللجوء إلى تناولها عشوائياً.

نظرة عامة

«لكل داء دواء»

عبارة تقال دائماً وعلى الرغم من المنافع الكثيرة التي تقدمها الأدوية فإن الأضرار منها أو تناولها دون الحاجة أو بطريقة خاطئة أو عشوائية يؤدي إلى أضرار جسيمة لا حصر لها، وقد تسبب بمضاعفات خطيرة.

تفاقمت مشكلة الأدوية المتاحة في الصيدليات بدون وصفة طبية وأصبحت محل نقاش بين أهل الاختصاص من حيث فوائدها وآثارها الجانبية وتفاعلاتها الضارة وملابسات تعاطيها وتقنين استخدامها حيث يقدم كثيرون على تناول بعض أنواع الأدوية دون وصفة طبية معرضين حياتهم للخطر ولو على المدى الطويل.

«لأنو الصحة مش لعبة»



تقنيات إدارة الجلسة

- عصف ذهني لمعرفة ما يعرفونه عن الموضوع خاصة وأنه يحمل العديد من المعلومات والمفاهيم المغلوطة
- فسح المجال أما المشاركات لسرد قصص واقعية عن موضوع الأمراض الشائعة وكيف تم التعامل معها من قبلهم
- التركيز على أهمية الاستشارة الطبية وعدم التسرع في أخذ الأدوية لما لها من عوارض جانبية
- اقتراح العلاجات البديلة وهنا للمشاركات الدور الأبرز في سردتها
- مناقشة مع الاعتماد على المعلومات الواردة أدناه في «المحتوى».

المحتوى

نشاط رقم 1

- لعب أدوار بين «زهرة» و«أم رامي». مستند رقم 1

- طرح بعض الأسئلة لتحليل المشهد وربطه مع المحتوى:
- ماذا أصاب «فتحية»؟
- هل تحسن حالها؟
- هل ساء حالها؟
- هل تأذت أم تعافت؟
- ما الذي سبب هذه النتيجة؟

مخاطر تناول الدواء عشوائياً

على الرغم من وجود عديد من الأمراض التي يسهل تشخيصها إلا أنه لا يمكننا تناول أي دواء دون استشارة الطبيب، فتناول الأدوية دون الاستشارة تسبب مخاطر على الصحة أكثر مما تنفع.

لقد أثبتت الدراسات أن تناول الأدوية بطريقة عشوائية وخصوصاً لفترات طويلة، (أي تناول أي دواء دون الرجوع للطبيب لتشخيص وتحديد المرض ووصف الدواء المناسب له) يؤدي إلى الإصابة بأمراض خطيرة. كما أن استعمال العقاقير المسكنة للألم والشائعة قد يؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بعدة أمراض.

من المعروف أيضاً أن الأطفال غير قادرين عن التعبير بما يشعرون به لذلك يجب عدم إعطائهم أي نوع من الأدوية من دون الرجوع إلى الطبيب.

نشاط رقم 2

- تُوزع على المشاركات علب أدوية فارغة مختلفة الأصناف تتضمن فقط ورقة الرشيد بداخلها.
- يُطلب من كل مشاركة أن تقرأ الإرشادات ويتم النقاش حول المعلومات الأساسية الثابتة أمام المجموعة، (مستند رقم 2).

التأكيد على أنه يجب على كل شخص عدم تناول أي دواء من دون استشارة الطبيب وقراءة نشرة الدواء في داخل العلبة والتأكد أن كان بإمكان الشخص تناوله أو يتعارض مع حالته المرضية أو يسبب له حساسية أو يأتي بمفعول سلبي وخطير. كما يجب عدم الاعتماد على خبرات الجيران والأصدقاء.

وسائل الإيضاح

مستند رقم 1 «قصة فتحية»

زهرة: آخ يا أم رامي شو موجوعة اليوم كتيير كتيير.

أم رامي: شو قصتك كل يوم موجوعة، قومي شربيلك حبتين من هالمسكن قومي.

زهرة: قولك بيروح هل الوجع؟!

أم رامي: أكبيد! مثل السحر شو ما بيوجعني باخد منو حبتين وبيمشي الحال وبصير مثل الحصان.

(تجلب أم رامي ظرفاً دون علبة).

زهرة: (تأخذ الحبتين) شو اسمو هالمسكن ت اشتري منو؟

أم رامي: ما بعرف شو اسمو جارتنا أم مروان عطتني هالظرف قال منيح.

(يمر بعض الوقت).

زهرة: (آآخ يا أم رامي آآخ لحقيني مدري شو عم بصرلي الحقيني.

أم رامي: حاجي تتغنجي، هلق بتصيري منيحة.

(بعد القليل من الوقت تسقط زهرة أرضاً ويغمى عليها).

مستند رقم (2) نشرة دوائية

تحتوي كل علبة دواء بداخلها على نشرة بداخلها توضح المعلومات التالية:

1- إسم الدواء والمواد التي تحتويها.

2- الحالات المرضية لوصفه (هذا الدواء مخصص للاستعمال في الحالات التالية...).

3- تنبيه عن عدم تناوله في حالات مرضية أخرى (يمنع تناول الدواء في حال...).

4- كيفية تناول الدواء (متى، كيف، والكمية التي يجب تناولها).

5- الآثار الجانبية المحتملة (العوارض التي من الممكن أن تظهر أثناء تناول الدواء).

6- كيفية تخزين الدواء (أين وكيف يمكننا الحفاظ على الدواء).

7- الملاحظات (المعلومات الهامة التي يجب لفت النظر لها).

8- مدة الصلاحية

المراجع باللغة الأجنبية

- Jane, Maxwell. (2013). Where There Is No Doctor: A Village Health Care Handbook. USA: Hesperian Health Guides.

الوقاية خير حماية

3

الأهداف

- التعرف على أجهزة جسم الإنسان ووظائفها.
- التعرف على أسس الوقاية الأولية من الأمراض.
- تمكين المشاركات من التعرف على التدابير والإجراءات الوقائية التي تحول دون الإصابة بالأمراض.

نظرة عامة

الوقاية من الأمراض هي عبارة عن مجموعة من التدابير والإجراءات الوقائية التي تحول دون الإصابة بالأمراض، وتعتبر هذه التدابير من أهم الخطوات التي تساعد جهاز المناعة في عمله وتزيد من كفاءته، فقد يحتاج جهاز المناعة إلى محفزات لتزيد من قدرته على محاربة الأمراض.



تقنيات إدارة الجلسة

- تبدأ الجلسة بهذا القول «الوقاية خير من العلاج» ونطلب من المشاركين التعبير عن معنى هذا القول، وكتابة الأجوبة على اللوح القلاب والتأخذ برأي المشاركين عما يمكن أن يعرفه عن «الوقاية».
- بعدها يتم عرض رسم لمختلف أجهزة الجسم للتعرف عليها والتركيز على جهاز المناعة كونه الجهاز الأساسي في الحماية من الأمراض مع إعطاء جمل مبسطة وسهلة عن وظيفة كل جهاز.
- طرح الأسئلة التالية:
 - o ما هي أسماء الأجهزة الموجودة في كل جسم؟
 - o ماذا تعرفن عن وظائف هذه الأجهزة؟
- توزع المشاركات إلى مجموعات ويطلب من كل مجموعة وضع أسس الوقاية والحماية الجسدية.
- يتم النقاش على مستوى المجموعة الكبيرة حيث من المهم التركيز على المعلومات التالية من خلال التشبيك مع الأجوبة التي قامت المشاركات بإعطائها ضمن عمل المجموعات (استخدام تقنية العصف الذهني وكتابة الأجوبة على اللوح القلاب).
- يطلب من كل مشاركة كتابة جملة عن ما اكتسبته في الجلسة ويتم تعليقها على اللوح القلاب لمراجعتها وقراءتها أمام الجميع.

المحتوى

أ- أجهزة الجسم ووظائفها: التعرف عليها أمر أساسي لحماية جسمي

1. الجهاز التنفسي: يشمل الحنجرة والرئتين وهو مسؤول عن التنفس أي الشهيق والزفير بالإضافة إلى نقل الأوكسجين إلى الجسم.
2. الجهاز العظمي: يشمل الهيكل العظمي أي كل ما هو عظم في الجسم.
3. الجهاز العضلي: يشمل كل عضلات الجسم.
4. جهاز المناعة: المسؤول عن حماية الجسم من مختلف الأمراض ومقاومة الجراثيم والبكتيريا وأي جسم غريب يهدد جسم الإنسان. هو نظام دفاع يضم العديد من الهياكل والعمليات البيولوجية داخل جسم الإنسان.
5. الجهاز الهضمي: ويشمل المعدة، الكبد، الأمعاء الرفيعة والغليظة... وهو مسؤول عن هضم الطعام في الجسم.
6. جهاز الأوعية الدموية: مسؤول عن توزيع الدم في الجسم ويشمل الشرايين حيث هي قناة نقل الدم من القلب (مكان ضخ الدم) إلى الجسم.

ب- النظافة الشخصية والعامة: أمر أساسي للوقاية

- الاغتسال بالصابون والتنشيف جيداً.
- الغسل قبل الأكل وبعده.
- الاغتسال اليومي.
- الاستحمام الدوري ثلاث مرات في الأسبوع.
- الاهتمام بالغسل والتنظيف بعد الدخول للحمام.
- تنظيف الأسنان من إثنين إلى ثلاث مرات في اليوم.
- عدم المشي حفاة الأقدام.
- تنظيف المنزل باستمرار.
- تشميس الأغراض المستعملة للنوم (الفرش والوسادة).
- تغيير شرائف الفراش مرة في الأسبوع.

ج- سلامة الطعام: تساهم في حمايتي من الأمراض

ينتقل العديد من الأمراض الشائعة وخاصة المعوية من خلال الطعام إما من أيادي العاملين في المحاصيل الزراعية أو التربة أو الماء وأحياناً تنتقل العفونة والجراثيم من الهواء إلى الطعام. ويحصل ذلك في أغلب الأحيان عندما لا يكون الطعام مطهواً جيداً أو غير مخزن بالشكل السليم أو عندما يمضي عليه وقت من الزمن.

ولمنع حدوث انتشار الجراثيم والأمراض من خلال الطعام، علينا الالتزام ببعض قواعد النظافة العامة ومنها:

- غسل الأيدي جيداً بالصابون قبل إعداد الطعام وخلال الطعام وبعد الطعام وقبل إطعام أطفالنا.
- عدم ترك اللحوم النيئة بلامسة الأكل الذي يؤكل دون طبخ كالخضار على سبيل المثال.
- تخصيص قطعة خاصة للخضار وأخرى للحوم كحد أدنى وإذا أمكن تخصيص قطعة لكل نوع من أنواع اللحوم والدجاج.
- تجنّب السعال والعطس قرب الطعام وخلال إعدادة.
- التخلص من الطعام الفاسد بطريقة سليمة.

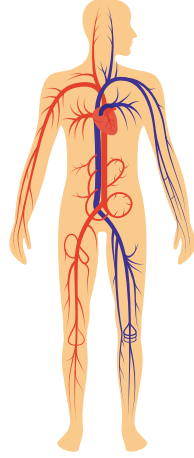
بعض العلامات التي تساعدنا لمعرفة ما إذا كان الطعام فاسداً:

- الرائحة الكريهة.
- تغير اللون مثال اللحم النيء يتغير من الأحمر إلى البني.
- كثرة الفقاعات على وجه الطعام مثال اليخنة أو الشورية إضافة إلى وجود رائحة كريهة.
- وجود لزوجة على اللحم أو الطعام.
- طهو الطعام يقتل الجراثيم لذلك يجب طهي جميع أنواع اللحوم، إذا أخذ الطعام يبرد هذا يعني أن الجراثيم ستعود للنمو بسرعة لذلك من المهم إعادة التسخين.
- غسل الفاكهة والخضار جيداً.
- عدم ترك الطعام خارج البراد.
- التأكد من تغطية جميع الأطعمة.

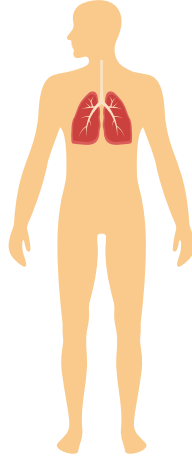
د- إرشادات عامة

- الالتزام بالنظافة الشخصية: غسل الثياب -الاستحمام -نظافة الأسنان.
- الانتباه للنظافة العامة: نظافة المحيط (المرحاض، مكان تحضير الطعام...).
- الاهتمام بنظافة الطعام: تعقيم الخضار وغسلها، نظافة الأطباق، التأكد من صلاحية المواد الغذائية المستخدمة.
- الابتعاد عن النظام الغذائي غير السليم: أكل الكثير من النشويات- شرب المشروبات الغازية - الإكثار من الزيوت والدهون..
- الالتزام بنظام صحي سليم (عرض صورة الهرم الغذائي).
- الإكثار من شرب الماء والسوائل (2لتر ماء يومياً).
- عدم الذهاب إلى أماكن مزدحمة في حال وجود مرض معدي.
- النوم بشكل متوازن 7 إلى 8 ساعات في اليوم.
- الابتعاد عن التدخين بكل أنواعه: سيجارة- نرجيلة...
- ممارسة الرياضة بشكل منتظم (المشي).
- عدم مشاركة الأغراض الشخصية من شخص لآخر: المناشف- فرشاة الأسنان-الملابس... (للمزيد من المعلومات مراجعة المجموعة السابعة: في سن المراهقة - رقم 3 مثل الفل).
- تغطية الفم عند العطس أو السعال للحد من انتشار الجراثيم.
- في حال وجود أطفال: الالتزام بمواعيد التطعيم بالإضافة إلى كل ما ورد من أساليب النظافة والنظام الصحي.

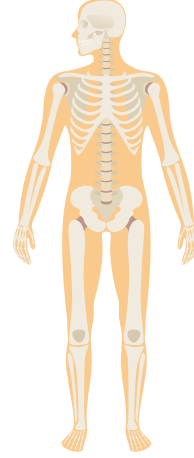
وسائل الإيضاح رسم بياني رقم 1



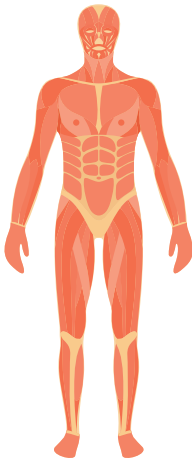
الجهاز الأوعية الدموية



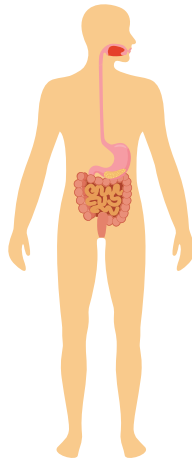
الجهاز التنفسي



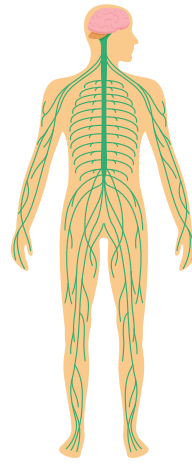
الجهاز العظمي



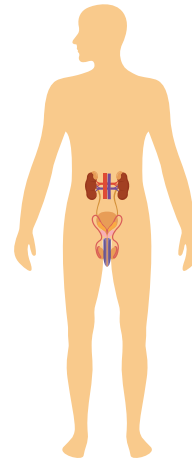
الجهاز العضلي



الجهاز الهضمي

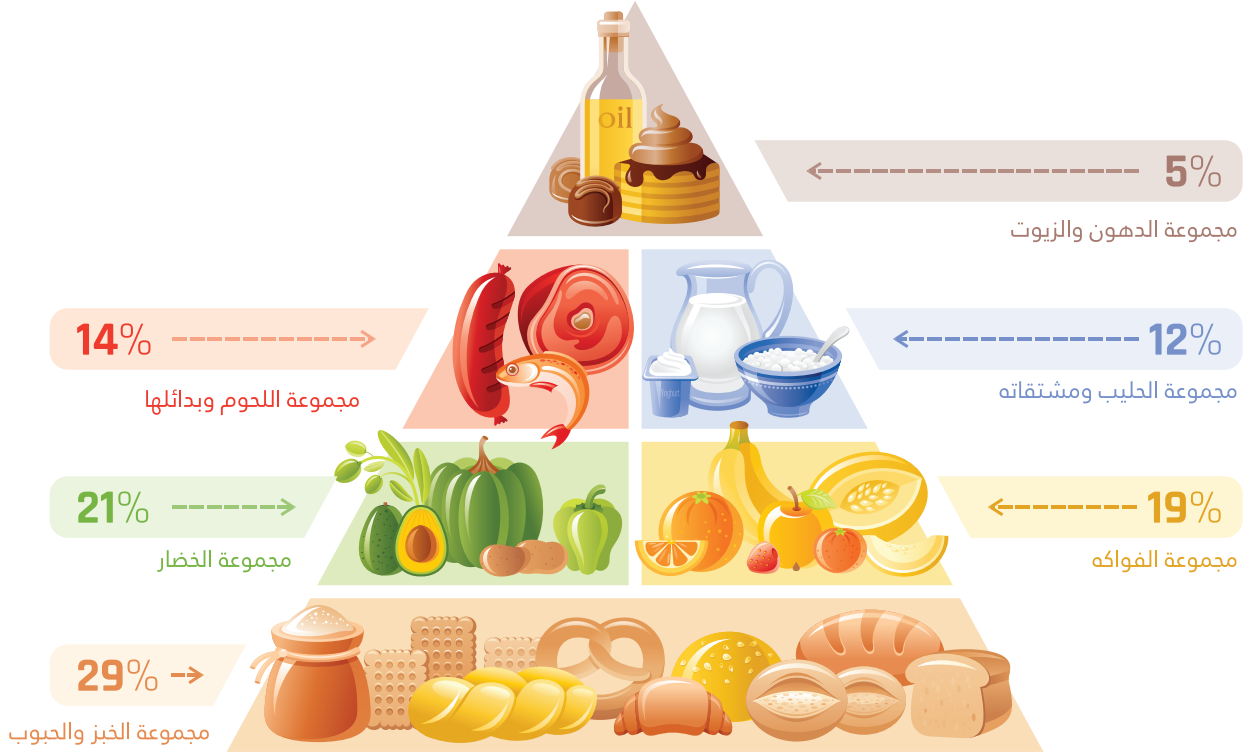


الجهاز العصبي



الجهاز البولي

رسم بياني رقم 2 الهرم الغذائي



المراجع باللغة العربية

- مشروع الصحة في ظروف الحرب – رزمة المعلومات والإرشادات الصحية – الرزمة رقم 1: النظافة والصحة: إرشادات أساسية للنظافة.
- معهد الدراسات النسائية في العلم العربي- الجامعة اللبنانية الأميركية. (2003). برنامج المهارات الحياتية الأساسية- الطبعة الثانية.

المراجع باللغة الأجنبية

- Seabrook, Nicola. (1997). Nutrition in General Practice. Oxford: Butterworth-Heinemann.

4 | أكل متوازن... صحة متوازنة

الأهداف

- تعريف المشاركات على أساليب الحياة الصحية.
- تمكين المشاركات حول كيفية إتباع نظام غذائي يضمن الصحة لهن ولعائلتهن.
- توجيه المشاركات إلى أهمية الحياة الصحية من خلال عدد من الممارسات الصحية اليومية.

نظرة عامة

التوازن هو مفتاح الثبات والاستقرار في أي شيء، فيكف إذاً كان متعلقاً بصحتنا. فالنظام الصحي المتوازن المعتمد في حياتنا اليومية يساهم في حماية الجسم من الأمراض المزمنة وينظف الجسم من السموم لذلك من المهم التعرف على كيفية إتباع نظام صحي سليم يعتمد على التنوع.



تقنيات إدارة الجلسة

- من المهم أن نبدأ في طرح سؤالاً مفتوحاً معتمدين تقنية العصف الذهني بهدف التعرف على المعلومات والمعتقدات الموجودة لدى المشاركات في مجال التغذية.
- التركيز على أن اعتماد النظام الصحي ليس بهدف الحصول على جسم نحيف بل بهدف الحصول على جسم صحي محمى من الأمراض.

المحتوى

نشاط رقم 1: حقائق غذائية!

- في هذا النشاط سيتم وضع عدد من البطاقات أمام المشاركات ويطلب من كل مشاركة سحب بطاقة عليها صورة من جهة ومدون عليها معلومة صحية غذائية في الجهة الأخرى. وسيتم فتح النقاش حول كل معلومة. (مستند رقم 1)

نشاط رقم 2: صحتي اليومي

- يُوزع على المشاركات طبق من الكرتون. يُطلب من المشاركات أن يتخيلن أنهن الآن في مطعم فيه جميع أنواع المأكولات والمطيبات وعليهن تعبئة طبقهن كما يخلو لهن بواسطة الرسم. ثم يتم عرض كل مشاركة لمحتوى طبقها. يُفسح المجال هنا لعرض أنواع المأكولات التي اختارتهن كل منهن لتأكلها. يجري عندها نقاش حول إذا كان اختيارها صحيحاً أم لا ويتم تصحيح ذلك إذا ظهرت بعض الأخطاء في الخيارات لتصويب المعلومات.
- مراجعة (مستند رقم 2) للتعرف على أنواع المأكولات التي تكوّن الوجبة المتوازنة اليومية والتي تتضمن التنوع الغذائي الصحي والسليم.
- سيساعد هذا التمرين على تكوين المعلومات لدى المشاركات حول مكونات الطبق اليومي في وجبة الغذاء والذي يعتبر من أهم الوجبات الأساسية.

نشاط رقم 3: سباق الممارسات

- في هذا النشاط يطرح عدد من الممارسات الصحية والهامة والتي من المهم إتباعها إلى جانب النظام الغذائي المتوازن لأن هذه الممارسات أساسية في تأمين جسم سليم ومتوازن.
- يتم طرح عدد من البطاقات عليها المعلومات حول الممارسات الصحية في أرجاء القاعة وعلى المشاركات أن يقمن بتجميعها للحصول على أكبر عدد من البطاقات خلال دقيقتين فقط. ثم يطلب من المشاركات أن تقرأ البطاقات التي حصلت عليها. (من الممكن أن تكون المعلومة مكررة حيث سيتم تحضير أكبر عدد من نسخ البطاقات والتي يمكن أن تتضمن المعلومة ذاتها لتتمكن المشاركات من تجميع أكبر عدد من البطاقات).
- مراجعة (مستند رقم 3) لتحضير البطاقات.

وسائل الإيضاح

مستند رقم 1: بطاقات حقائق غذائية

- طباعة هذه المعلومة على جهة من البطاقات وعلى الجهة الأخرى تعلق رسومات أو صور من اختيار الميسرة ومن وحي الموضوع.
- o يجب الالتزام بثلاث وجبات غذائية أساسية في اليوم: فطور- غداء- عشاء.
- o يمكننا أن نأخذ وجبات خفيفة (سناك) مرتين في اليوم بالإضافة إلى الثلاث وجبات الأساسية.
- o يجب الالتزام في شرب 2 لتر ماء في اليوم كحد أدنى.
- o يجب أن يكون غذاؤنا متنوعاً أي من المهم أن يحتوي على العناصر الغذائية الأساسية من نشويات – بروتين- دهون- ألياف.
- o لا يجب أن نتناول الكثير من الأطعمة التي تحتوي على الدهون.
- o عدم الإكثار من تناول شرائح البطاطا والكعك والمعجنات والبسكويت.
- o إزالة الجلد عن الدجاج قبل الطهي فذلك يساهم في تخفيض نسبة الدهون.
- o طهي الطعام بطريقة الشوي أو البخار أو السلق بدلاً من القلي لتخفيف نسبة كمية الدهون.
- o الغذاء المتوازن هو الحصول على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم وبنسب محددة.
- o نقص الغذاء هو العجز المتواصل عن الحصول على كمية كافية من الأغذية لتأمين حاجات الجسم من الطاقة أو غيرها من العناصر اللازمة للجسم.
- o سوء التغذية يكون من خلال تناول كمية زائدة أو ناقصة عما يتطلبه الجسم.
- o عناصر الغذاء الأساسية هي: البروتينات- الكربوهيدرات – الدهون- الفيتامينات- الأملاح المعدنية –الماء- والألياف الطبيعية.
- o وجبة الفطور الصباحية تعتبر وجبة أساسية لا يمكننا التخلي عنها.
- o التغذية الصحية للأطفال تختلف من عمر لآخر. فمن عمر 0 إلى 6 أشهر حليب الأم ولا شيء غير حليب الأم. من عمر الستة أشهر إلى سنتين حليب الأم زائد حليب البقر أو الماعز(المعقم) إضافة إلى وجبات غذائية خفيفة كالخضار المسلوقة والفاكهة وقليل من اللحوم المطبوخة جيداً. ملاحظة هامة جداً يجب أن تقدم هذه الأنواع من الطعام تدريجياً في حال كان الطفل يعاني من أي نوع من أنواع الحساسيات لبعض الأطعمة.
- o يحتاج الأطفال بدءاً من سن الستة أشهر إلى خمس وجبات أساسية في اليوم، فضلاً عن استمرار الرضاعة الطبيعية.
- o يحتاج الأطفال إلى أطعمة غنية بالحديد لحماية قدارتهم البدنية والذهنية.
- o عند الإصابة بفقر الدم فهذا دليل على انخفاض نسبة الحديد في الجسم لذلك يجب تناول الأطعمة الغنية بالحديد كالسبانخ، اللحوم...
- o الخضار والفاكهة هي المصادر الأساسية للفيتامينات التي يحتاجها جسم الإنسان لذلك يجب تناولها باستمرار.

مستند رقم 2: صحتي اليومي



مستند رقم 3: الممارسات الصحية

- ممارسة المشي لمدة نصف ساعة أمر مهم يساهم في تخفيف الوزن وحماية الجسم من الأمراض.
- عدم مشاهدة التلفاز ليلاً وتناول الكثير من المأكولات والوجبات الخفيفة.
- ممارسة الرياضة يومياً لمدة نصف ساعة.
- عدم تناول الكثير من المنبهات.
- عدم تناول الشاي مباشرة بعد الطعام.
- استخدام السلالم بدلاً من المصعد الكهربائي.
- تجنب تناول الطعام بعد الثامنة مساءً.
- الإكثار من الحركة يساهم في تحريك الدورة الدموية وتخفيض الوزن.

المراجع باللغة العربية

- يونيسف، (2008). حقائق للحياة. الطبعة الثانية.
- ورشة الموارد العربية. (2007). الأطفال شركاء في الصحة – الطبعة العربية الأولى.
- ورشة الموارد العربية. (2006). مشروع الصحة في ظروف الحرب.
- د. أحمد محمد عبد السلام محمد. التغذية الصحية السليمة. جامعة الملك سعود.

5 | الصحة الإنجابية

الأهداف

- التعرف على الأعضاء التناسلية الأنثوية وفهم دورها.
- اكتساب معلومات عن سن البلوغ والتغيرات الجسدية والنفس - اجتماعية عند الفتيات خلال فترة المراهقة.
- اكتساب معلومات إضافية عن سن البلوغ والحيض (الدورة الشهرية).

نظرة عامة

الصحة الإنجابية تعرّفها منظمة الصحة العالمية بأنها الوصول إلى حالة من اكتمال السلامة البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية في الأمور ذات العلاقة بوظائف الجهاز التناسلي وعملياته وليس فقط الخلو من الأمراض والإعاقة وهي تعد جزءاً أساسياً من الصحة العامة تعكس المستوى الصحي للمرأة والرجل في سن الإنجاب. إن ذروة الخصب عند المرأة هي عادة بين 20-30 سنة.



تقنيات إدارة الجلسة

- طرح الأسئلة التالية وإجراء نقاش مع المشاركات:

- o ماذا نعني عندما نقول «الصحة الإنجابية»؟
- o ماذا تعرفن عن الأعضاء التناسلية الأنثوية؟
- o ما هو الحيض؟

- تدوين الأجوبة على اللوحة القلابة (flipchart)، مناقشتها ثم تصويب المعلومات.

- عرض رسم بياني للأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية رقم (1) مع شرح خصائص هذه الأعضاء.

- عرض رسم بياني للأعضاء التناسلية الأنثوية الداخلية رقم (2) مع شرح خصائص هذه الأعضاء.

- عرض رسم بياني رقم (3) (الدورة الشهرية (الحيض)).

المحتوى

جسم الأنثى وأعضائه

أ- الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية

تدعى الأعضاء التناسلية الخارجية لدى الأنثى «الفرج». وهي تضم:

- o ثنيتي الجلد التي تدعى الأشفاق: الشفران الكبيران والشفران الصغيران.
 - o البظر: جسم دائري الشكل. يقتصر وظيفة البظر على تأمين متعة المرأة الجنسية فقط.
 - o مجرى البول: قناة قصيرة تحمل البول من المثانة إلى خارج الجسم عبر فتحة، وهي فتحة صغيرة جداً ويصعب الوصول إليها عبر اللمس أو النظر، وتقع مباشرة فوق فتحة المهبل.
 - o غشاء البكارة: غشاء رقيق من الأنسجة يقع على فوهة المهبل (هنالك حالات استثنائية حيث لا يكتمل غشاء البكارة عند بعض النساء).
 - o فوهة المهبل: حيث يمر دم دورة الحيض شهرياً.
- * عرض رسم بياني رقم (1) للأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية.

ب- الأعضاء التناسلية الأنثوية الداخلية

- تشكل الأعضاء التناسلية الأنثوية الداخلية عند المرأة أدوات أساسية للإنجاب والتناسل وهي تضم:
- o المبيضان: غدتان تتكون فيهما البويضات وتفرز الهرمونات الجنسية الأنثوية التي تتحكم بالدورة الشهرية (الحيض).
 - o الرحم: عضو أجوف مؤلف من طبقات من العضلات ويؤمن البيئة لانغراس البويضة الناضجة للتلقيح.
 - o قناتان تعمل كممر للبويضة الناضجة للتلقيح.
 - o المهبل: هو قناة ينقل إفرازات الرحم للخارج، وتسبح منه الحيوانات المنوية للداخل، وهو مكان الجماع وممر للوليد، وهو بيئة حمضية تعيق تكاثر الجراثيم.
- * عرض رسم بياني للأعضاء التناسلية الأنثوية الداخلية رقم (2).

ج- سن البلوغ والتغيرات الجسدية والنفس - اجتماعية عند الفتيات خلال فترة المراهقة

- تبدأ مرحلة البلوغ عند الفتيات حوالي السن الثانية عشرة. يرافق هذا البلوغ الجسدي تغييرات في الشكل والحجم.
- توسع الوركين، نمو الصدر، بدء الإباضة والحيض لدى الفتيات.
- ازدياد في الطول، كسب بعض الوزن، نمو شعر العانة وتحت الإبطن، كبر حجم الأعضاء التناسلية، ظهور حب الشباب.
- تغيرات في المزاج، الشعور بالحرج بسهولة، التقرب من الأصدقاء أكثر من العائلة، الشعور بالخجل، قدرة أوسع على التفكير وحل المشاكل، التمرد على الأهل والمطالبة بالتحرك.

ه - البلوغ والحيض (الدورة الشهرية)

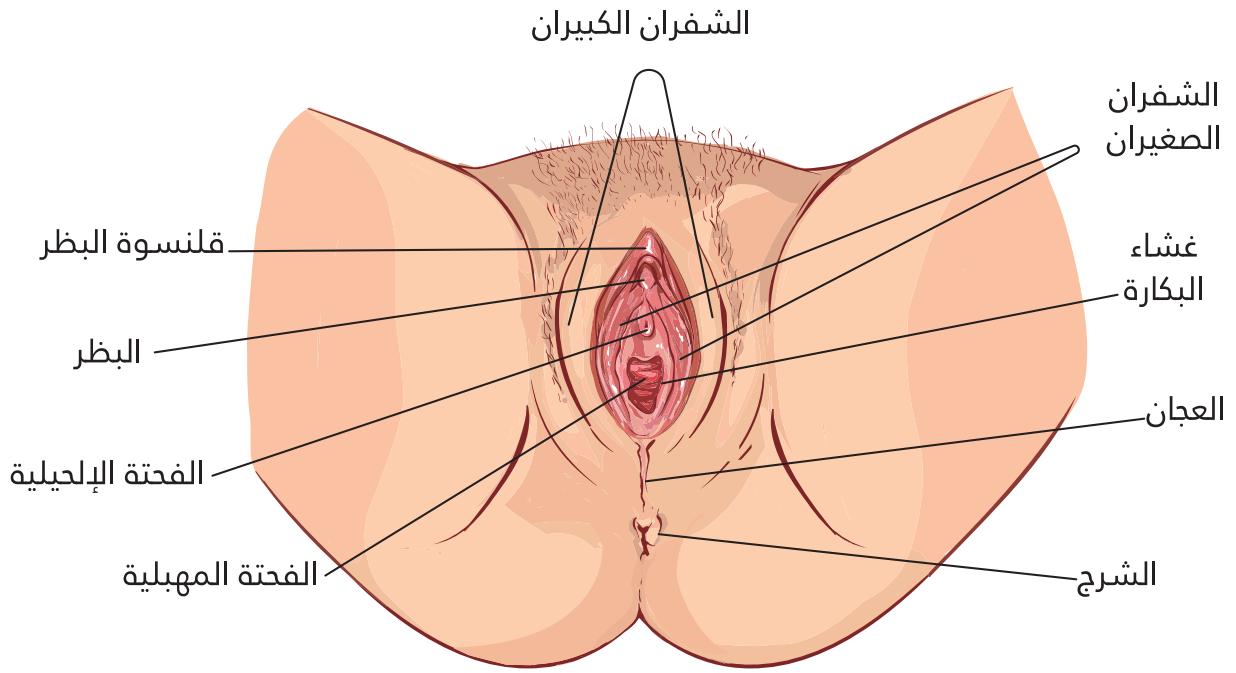
ما إن تصل الفتاة إلى سن البلوغ حتى تنضج بويضة صغيرة في أحد المبيضين وتسافر عبر إحدى قنوات فالوب لتصل إلى الرحم. ويدعى تحرير هذه البويضة من المبيض بـ «الإباضة». ويحضّر جسم الفتاة الرحم كي يستقبل جنيناً عبر خلق بطانة ناعمة كالوسادة. عند الزواج إذا قامت المرأة بعلاقة جنسية، تلتقي البويضة مع مني الذكر داخل قناة فالوب (وهذا يدعى التلقيح). ثمّ تسافر البويضة الملقحة إلى الرحم حيث ستنمو لتصبح جنيناً. أمّا إذا لم تلقح البويضة، فلا ينمو جنين ولن يكون الرحم بحاجة للبطانة التي حضرها لتحمي البويضة فيقوم بالتخلص من البطانة مع الدم وسوائل الجسم والبويضة غير الملقحة. ويتدفق كل هذا عبر عنق الرحم إلى خارج المهبل، ويسمى تدفق الدم هذا مع السوائل والأنسجة «الدورة الشهرية أو الحيض». ويخرج هذا الدم مع الأنسجة ببطء من الجسم خلال ثلاثة إلى سبعة أيام.

* عرض رسم بياني رقم 3 الدورة الشهرية (الحيض).

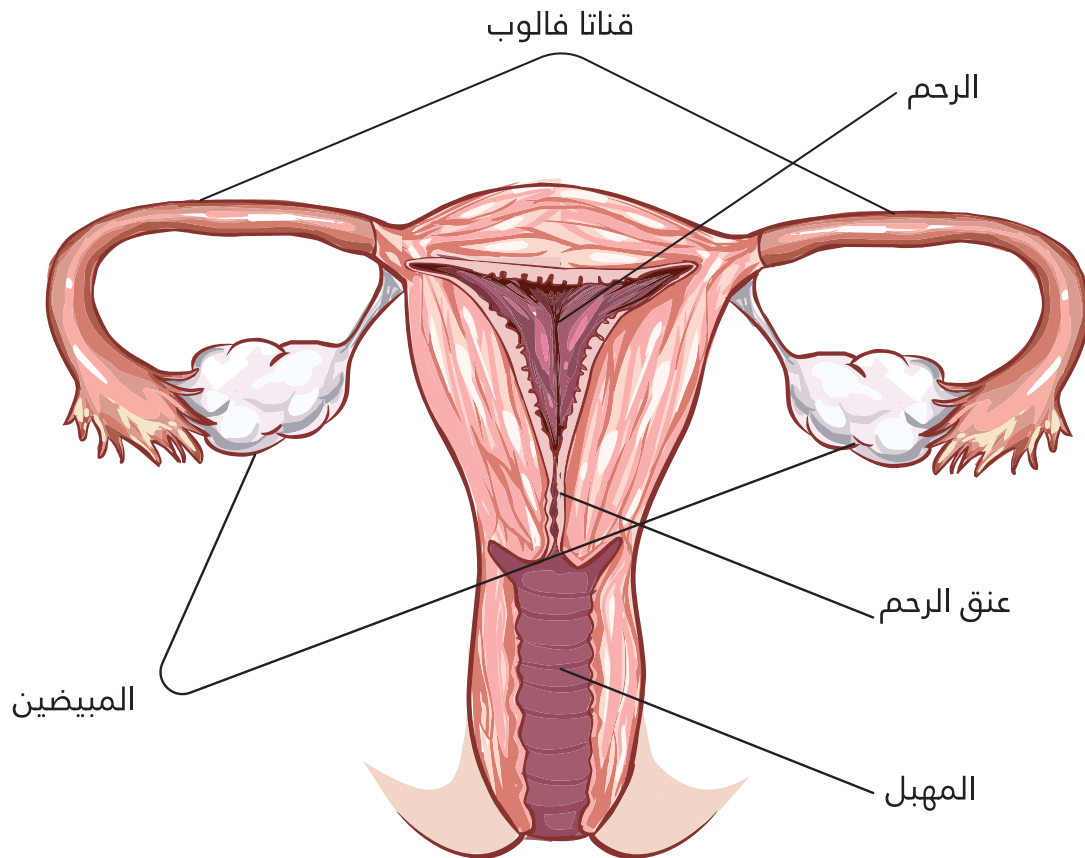
و- الأمراض المنقولة جنسياً

- هذه الأمراض تسبب جراثيم من بكتيريا أو طفيليات أو فيروس السيدا، تنتقل عبر العلاقات الجنسية غير المحمية أو مشاركة أدوات شخصية أو نقل الدم الملوّث أو من الأم الحامل المصابة إلى جنينها.
- عوارض هذه الأمراض: آلاما عند التبويل، آلاما عند المجامعة، آلاما في الحيض، إفرازات غير طبيعية، التهابات داخلية، تدني الخصب أو انعدامه، ازدياد الإصابة بسرطان عنق الرحم.
- من المهم جدا استشارة الطبيب عند ظهور أي من العوارض المذكورة سابقاً.

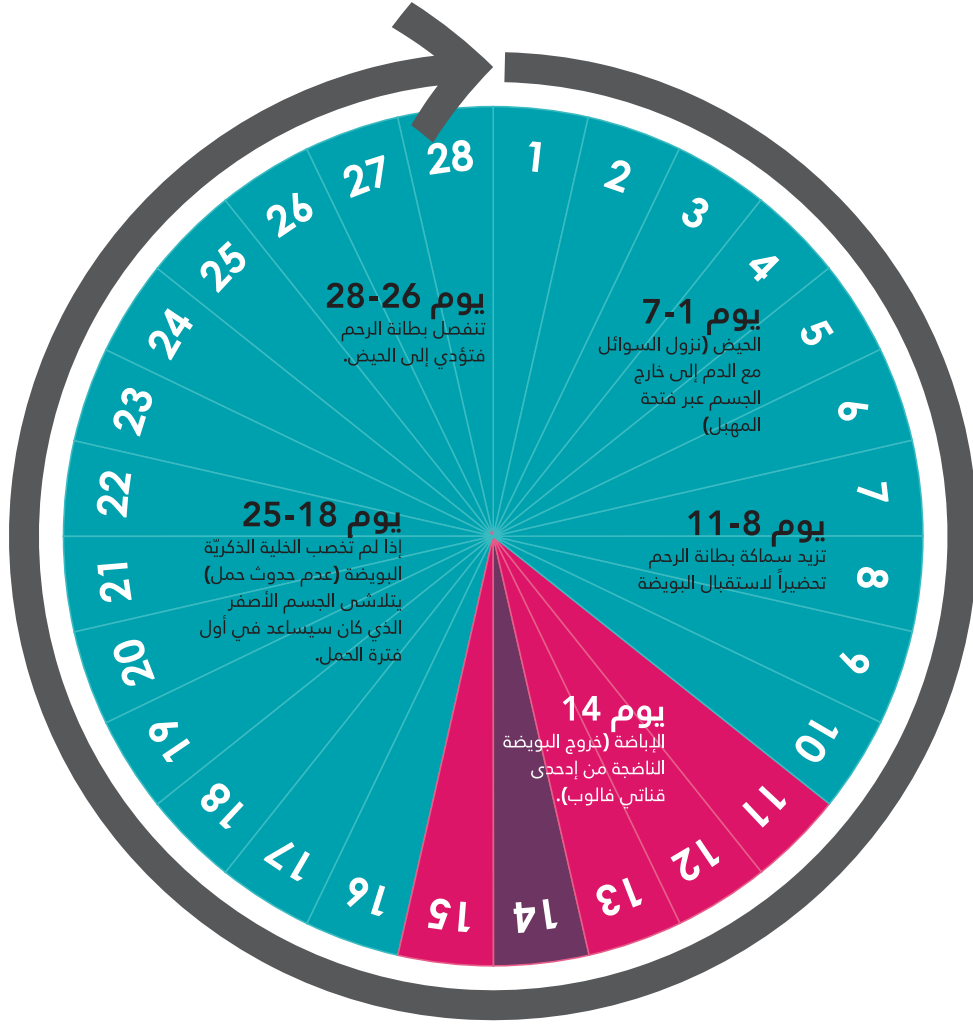
وسائل الإيضاح رسم بياني رقم 1 للأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية



رسم بياني رقم 2 للأعضاء التناسلية الأنثوية الداخلية



رسم بياني رقم 3 الدورة الشهرية (الحيض)



المراجع باللغة العربية

- https://ar.wikipedia.org/wiki/جهاز_تناسلي_أنثوي#/media/File:Scheme_female_reproductive_system-ar.svg
- معهد الدراسات النسائية في العلم العربي- الجامعة اللبنانية الأميركية. (2003). برنامج المهارات الحياتية الأساسية- الطبعة الثانية.
- صندوق الأمم المتحدة للسكان. (2013). دليل المفاهيم العلمية في الصحة الإنجابية (1) - منهاج المهارات الحياتية الخاص بالتربية على الصحة الإنجابية من منظور النوع الاجتماعي.
- صندوق الأمم المتحدة للسكان. (2013). دليل المفاهيم العلمية في الصحة الإنجابية (2) - منهاج المهارات الحياتية الخاص بالتربية على الصحة الإنجابية من منظور النوع الاجتماعي.

المراجع الأجنبية

- http://resourcecentre.savethechildren.se/sites/default/files/documents/information_guide.pdf
- Edlin, G. & Golanty, E. (Ed.). (2012). Health and Wellness. Jones and Bartlett 11th ed.

تم تطوير هذه الرزمة بدعم من :



Ministry of Foreign Affairs of the Netherlands



انطلاقاً من رؤية منظمة أبعاد واستراتيجيات عملها الهادفة إلى حماية النساء والفتيات والحدّ من العنف الموجه ضدّهنّ في منطقة الشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وفي ظل غياب أو قلة الأدوات التدريبية المراعية والمعدّلة وفقاً للثقافة والسياق المحلي باللغة العربية حول مفهوم الوقاية من العنف ضد النساء والفتيات، بادرت منظمة أبعاد لتطوير هذا البرنامج التدريبي التوعوي بعنوان «تعزيز المهارات الحياتية الأساسية للسيدات والفتيات للوقاية والحماية من العنف الموجه ضدّهنّ».

إن قلة الوعي المعرفي حول العنف عامةً وآليات الوقاية والحماية منه خصوصاً يُعد من أكبر التحديات المهديّة للأسر في المنطقة العربية ولنسائنا وفتياتنا بصورة خاصة. لذلك صُمم هذا البرنامج كي تستخدمه المرشحات الاجتماعيات، الاختصاصيات في العمل الاجتماعي، العاملات في حقل التوعية والخدمات الاجتماعية والصحية بهدف تمكين المجتمعات المحلية للحدّ من جميع أنواع العنف، ولبناء مجتمعات صحية تحترم حقوق الإنسان وكرامته الإنسانية.

يحتوي هذا البرنامج على 36 جلسة موزعة على سبع مجموعات. إن المواضيع المدرجة في هذا البرنامج تم اقتراحها من قبل النساء والفتيات اللواتي استفدن من خدمات برنامج «الدار» (الإيواء الآمن الطارئ المؤقت للنساء والفتيات المعرضات للعنف والإساءة التابع لمنظمة أبعاد) ومن قبل المستفيدات من مشروع «المساحات الآمنة للنساء والفتيات» المنفذ من قبل منظمة أبعاد بالشراكة مع وزارة الشؤون الاجتماعية في الجمهورية اللبنانية. كما تمّ اختبار المواد المدرجة في الجلسات مع عدد كبير من الاختصاصيات في العمل الاجتماعي العاملات في مراكز الخدمات الإنمائية التابعة لوزارة الشؤون الاجتماعية واختصاصيين/ات في المنظمات الأهلية اللبنانية والمنظمات الدولية العاملة على الأراضي اللبنانية.

المجموعة الأولى: جولة في عالمي الخاص
المجموعة الثانية: سلة مشاعري
المجموعة الثالثة: تواصل متواصل
المجموعة الرابعة: فينا نغيّر إذا متعرف
المجموعة الخامسة: مجتمعي منّي وفيّ
المجموعة السادسة: صحتي بالدني
المجموعة السابعة: في سن المراهقة

فرن الشباك، القطاع 5، 51 شارع البستاني، بناية نجار، الطابق الأرضي

صندوق البريد: 048 - 50 بيروت، لبنان

هاتف / فاكس: +961 1 28 38 20/1

(الخليوي) المكتب: +961 70 28 38 20

البريد الإلكتروني: abaad@abaadmna.org

www.abaadmna.org

[▶](https://www.youtube.com/abaadmna) [📷](https://www.instagram.com/abaadmna) [f](https://www.facebook.com/abaadmna) [t](https://www.twitter.com/abaadmna) /abaadmna