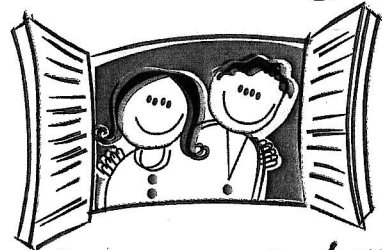


برنامج



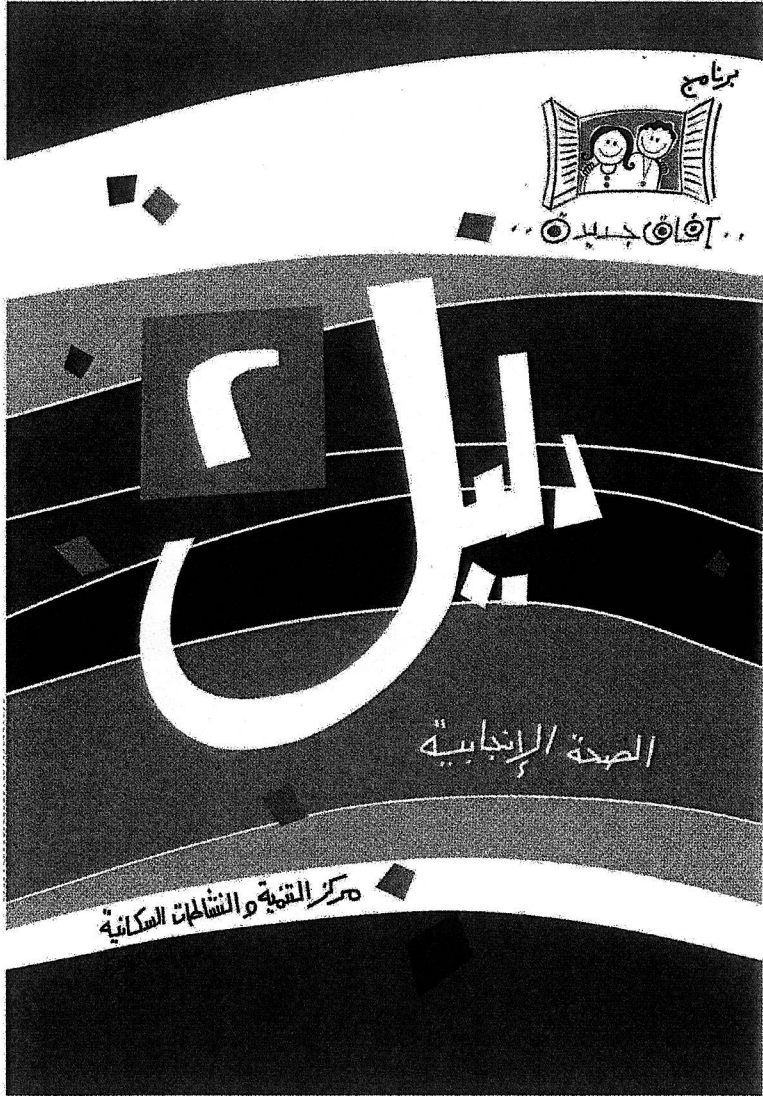
آفاق جديدة

# السلامة

الصحة الإيجابية

مركز التنمية والتشاطات السكانية





**مركز التنمية والنشاطات السكانية (سيدبا)**

٥٢ شارع المنيل - جناح ٥٠٠

منيل الروضة

القاهرة ١١٤٥١ ج. م. ع

تليفون : ٣٦٥٤٥٦٧ (٢٠٢)

فاكس : ٣٦٥٤٥٦٨ (٢٠٢)

Email : [cedpa@idsc.gov.eg](mailto:cedpa@idsc.gov.eg)

**The Centre For Development and  
Population Activities (CEDPA)**

1717 Massachusetts Ave NW

Washington DC 20036

Tel : (202) 667-1142

Fax : (202) 332-4496

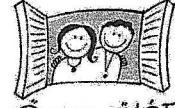
[cmail@cedpa.org](mailto:cmail@cedpa.org)



مركز التنمية والنشاطات السكانية (سيدبا) هيئة دولية لا ربحية تأسست عام ١٩٧٥، وتعمل من أجل دعم المرأة على كافة المستويات ولتكون شريكا كاملاً في التنمية.

توفر هيئة سيدبا برامج تدريبية في مجالات الإدارة، تنمية المهارات القيادية وبناء المؤسسات للنساء والرجال. كما توفر مساعدات مالية وفنية للهيئات المشاركة معها وأيضاً تساند أنشطة الدعوة والتأثير والمشاركة السياسية وذلك بهدف تحسين وضع المرأة.

تتعاون هيئة سيدبا مع الهيئات الحكومية والخاصة في كل من أفريقيا، آسيا، أوروبا الشرقية، أمريكا اللاتينية والشرق الأوسط التي تعمل في مجالات تنظيم الأسرة والصحة الإنجابية، صحة الأمر والطفل، التعليم غير النظامي، تنمية المشروعات الصغيرة والتدريب الحرفي ومحو الأمية. أما برامج سيدبا للشباب فهي تركز على الثقافة الأسرية، التنمية الذاتية، بناء المهارات والمشاركة الحديثة.



آفاق جديدة

## كلمة شكر

هذا الدليل حول " الصحة الإيجابية " يُعد الدليل الثانى فى برنامج آفاق جديدة ، والبرنامج هو أحد مكونات مشروع المشاركة للفتيات والشابات الذى تقوم بتمويله الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية ويقوم بتنفيذه مركز التنمية والنشاطات السكانية ( سيدبا ) وهى هيئة دولية غير حكومية تعمل من أجل دعم المرأة فى كافة المستويات وتزويدها بالقدرات اللازمة لجعلها شريكاً كاملاً فى التنمية .  
قام بإعداد هذا البرنامج مجموعة من المدربين الأساسيين من ٩ هيئات تمثل ٥ محافظات، حيث كان العامل المشترك بينهم هو إهتمامهم العميق و الصادق بالفتيات والشابات فى مجتمعاتهم المحلية .

تكونت المجموعة الرئيسية من المدربين الأساسيين من الهيئات التالية :

- ١ - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة - محافظة الإسكندرية
- ٢ - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا
- ٣ - جمعية الشابات المسلمات - بيا - بنى سويف
- ٤ - جمعية الشبان المسلمين- الفشن - بنى سويف
- ٥ - جمعية تنمية المرأة وحماية المستهلك - الفشن - بنى سويف
- ٦ - معهد الشئون الثقافية - بياض العرب - بنى سويف
- ٧ - جمعية تنمية المجتمع - ايجيج - الفيوم
- ٨ - جمعية تنمية المجتمع - ترسا - الفيوم
- ٩ - جمعية تنمية المجتمع - فيدمين - الفيوم

مثل الهيئات السابقة :

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| ١ - السيدة / علية مقلد          | - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة - الاسكندرية       |
| ٢ - السيدة / آمال فؤاد          | - معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة - الاسكندرية       |
| ٣ - الأستاذة / مرجريت صاروقيم   | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا  |
| ٤ - الأستاذة / سوزان صدقى       | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا  |
| ٥ - الأستاذة / مادلين بقطر      | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - القاهرة |
| ٦ - الأستاذة / حنان حلمى        | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - القاهرة |
| ٧ - الأستاذة / سهير حنا         | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا  |
| ٨ - الأستاذة / ايغون وجيه       | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - القاهرة |
| ٩ - الأستاذة / نوال وهبه        | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا  |
| ١٠ - الأستاذة / سهير عزيز       | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا  |
| ١١ - الأستاذة / جميلة عبد النور | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - المنيا  |

- |                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 13 - الأستاذة / إيمان هارون     | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - القاهرة |
| 14 - الأستاذة / ايناس مدوح      | - الهيئة القبطية الإنجيلية للخدمات الإجتماعية - القاهرة |
| 15 - الأستاذة / أمل بدر         | - جمعية الشابات المسلمات - بيا - بنى سويف               |
| 16 - الأستاذة / طلعت عمار       | - جمعية الشبان المسلمين- الفنشن - بنى سويف              |
| 17 - الأستاذة / صباح خليفة      | - معهد الشؤون الثقافية - بياض العرب - بنى سويف          |
| 18 - الأستاذة / سيده محمد       | - معهد الشؤون الثقافية - بياض العرب - بنى سويف          |
| 19 - الأستاذة / وحدى عبد الحميد | - جمعية تنمية المجتمع - ارجيح - الفيوم                  |
| 20 - الأستاذة / عفاف مصطفى      | - جمعية تنمية المجتمع - ترسا - الفيوم                   |
| 21 - الأستاذة / ام هاشم جنيدي   | - جمعية تنمية المجتمع - فيدمين - الفيوم                 |

نوه أن تخص بالشكر الأستاذة / صاححة عوض - عميد معهد التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالأسكندرية القائم بعملية الدعوة والتأثير لإحتياجات الفتيات و الشابات على المستوى القومى، لسانتها الدائمة للمشروع، يمتد الشكر أيضاً للدكتور / مراد حسنين وزملائه الأطباء من المركز الدولى للدراسات والبحوث السكانية بكلية الطب جامعة الأزهر لمشاركتهم بحضور بعض ورش العمل ، وكذلك هيئة كير الدولية - مكتب الفيوم لإشتراكهم أيضاً فى بعض الورش. كما نشكر السيدات زينب عبد الحميد - رئيس جمعية الشابات المسلمات بنى سويف ، وفتحية سيف رئيس جمعية الشابات المسلمات - بيا ، وقدرية أحمد رئيس جمعية تنمية المرأة وحماية المستهلك - الفنشن لسانتتهن البناء أثناء تطوير وتجربة البرنامج .

نشكر أيضاً الدكتور/ إبراهيم الكردانى والأستاذة / أميرة اللطاوى ، و الدكتورة / ميرفت الجنيدي من قسم الصحة بمنظمة الأمم المتحدة للأطفال (اليونيسف) لتفضلهم بمراجعة الدليل حتى تتوافق المعلومات الصحية الواردة فيه مع أحدث نشرات وتوصيات منظمة الصحة العالمية ، وتتقدم بجزيل الشكر والتقدير للأستاذ الدكتور/ أحمد جمال عبد السميع أستاذ علوم الأراضى بالمركز القومى للبحوث وخبير شؤون البيئة الزراعية لتفضله بإمداد فريق العمل بالمعلومات البيئية ومراجعتها.

قام بإدارة ومتابعة عملية تطوير برنامج " أفاق جديدة " مركز التنمية والنشاطات السكانية (سيدبا) حيث وفرت السيدة / جولى هانسن سوانسون مدير المشروع النواحي الإدارية الشاملة التى استلزمتهما هذه العملية طويلة الأمد، وقامت المهندسة / أمل جمال بالمتابعة النووية والحثيثة مع مجموعة الفنانين، ويسرت أعمال الإختبار والتقييم الميدانى ، وقامت كل من الدكتورة / منى حبيب المستشار التربوية والدكتورة / أنفريا رو مستشارة البحوث بوضع الإطار الفكرى والتصميم و تيسير ورش عمل تطوير البرنامج .

كما نتقدم بجزيل الشكر وعظيم التقدير الى مجموعة الفنانين الذين شاركوا فى البرنامج وهم الأساتذة : بهجت عثمان ، إيهاب شاكر ، هنادى سايط ، وليد طاهر ، هشام بهجت ، رم هيبه ، محسن رفعت ، أمنية يحيى ، داليا محمود ، يوسف شاكر ، محمود عبد الرؤوف لاسهاماتهم التشكيلية وأدائهم الفنى المبدع و لحماسهم وإستجابتهم لتطلبات سرعة التنفيذ وسعة صدرهم للتعديلات ، كما نتقدم بالشكر و التقدير للمستشار الفنى للمشروع الفنان / ناجى شاكر لجهده فى الاشراف الفنى وإخراج البرنامج .

## كلمة شكر

---

ونود ايضاً أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير للسادة المؤلفين و الملحنين لساهمتهم معنا بإبداعاتهم الشعرية والموسيقية  
تشجيعاً ودعماً للبرنامج .

وفي النهاية نود أن نشكر الزميلات والزملاء من الوكالة الأمريكية للتنمية الدولية بالقاهرة على دعمهم  
الدائم لنا في هذا البرنامج .

إنه أمل كل المشاركين في مشروع المشاركة للفتيات والشابات أن يوفر برنامج " آفاق جديدة " إختيارات وبدائل  
أفضل للفتيات والشابات المصريات حتى تتمتعن بمستقبل مفعم بالصحة والسعادة والعطاء . .





آفاق جديدة

## توزيع الدليل

- المقدمة أ - نبذة تاريخية ..... ٨  
ب - عملية تطوير برنامج " آفاق جديدة " ..... ٩  
ج - الصفات المميزة لبرنامج " آفاق جديدة " ..... ٩

الجزء الاول وهو مناسب لكل الفئات العمرية : الفتيات والشابات

- جدول المحتويات - مدخل البرنامج ( للآباء وقادة المجتمع ) ..... ١١  
- سن المراهقة ( ٦ جلسات ) ..... ١٣  
- العنف ضد المرأة ( ٦ جلسات ) ..... ٣٧  
- الزواج ( ٥ جلسات ) ..... ٦٥  
- الحمل والأمومة ( ٤ جلسات ) ..... ٨٥  
- تنظيم الأسرة ( ٣ جلسات ) ..... ١٠١  
- الأمراض التناسلية والأمراض الخطيرة ( ٧ جلسات ) ..... ١٢١  
- المراجعة العامة ( جلسة ) ..... ١٤٩  
- توصيات عامة ..... ١٥٠  
- إدارة الجلسة ..... ١٥١  
- الإستمارات ..... ١٥٢  
- خطة التدريب ..... ١٥٨



اتفاق جيبو

## المقدمة

### أ - نبذة تاريخية :

في عام ١٩٩٤ تم إعطاء مركز التنمية والنشاطات السكانية ( سيدبا ) منحه لمدة ٥ سنوات لتحسين مهارات القراءة والكتابة ومحو الأمية والوعي الصحي والمهارات الحياتية للفتيات والشابات الأكثر احتياجا في ريف صعيد مصر وذلك عن طريق تنفيذ مشروعات بالمشاركة مع الهيئات غير الحكومية والجمعيات الأهلية العاملة في المجال .

### التنفيذ :

ينفذ المشروع على ٣ مستويات :

أولا : المستوى القومي :

تشكيل لجنة استشارية للسياسات تضم نخبة من صانعي القرار في مختلف المواقع التي تهتم بالفتيات والشابات في مصر . مهمة هذه اللجنة هي التوعية العامة باحتياجات هذه الفئة في مختلف المجالات بحيث يتم ترجمتها في صورة استراتيجيات أو قوانين للنهوض بوضع الفتيات في مصر .

ثانيا : مستوى المحافظات :

تشكيل لجان نسائية في المحافظات الثلاثة ترأسها زوجات المحافظين في كل من المنيا وبنى سويف والفيوم . يقوم مركز التدريب والبحوث لتنظيم الأسرة بالأسكندرية بتدريب اللجان النسائية على دراسة احتياجات الفتيات والشابات ووضع خطة للعمل على التوعية لهذه الاحتياجات بحيث تكون في اطار عمل المشروع .

ثالثا : مستوى المجتمع المحلي :

يعمل مركز التنمية والنشاطات السكانية ( سيدبا ) مع الهيئات غير - الحكومية وجمعيات تنمية المجتمع المهتمة بالفتيات والشابات في مجال التعليم ، التثقيف الصحي وتنمية المهارات .

تدعم هيئة سيدبا أى برامج تدار من قبل الجمعيات الأهلية مثل :

- خدمات تعليم ومحو أمية بحيث تكون داخل المجتمع المحلي ، مجانيه ومشجعه للفتيات على التعليم .
- برامج توعيه شاملة تحتوي على معلومات عن التغذية ، الصحة ، الصحة الإيجابية ..... الخ .
- تنمية المهارات بحيث توفر وتزيد في الدخل .

## ب - عملية تطوير برنامج " آفاق جديدة " :

استمرت عملية تطوير برنامج " آفاق جديدة " الفترة من ربيع ١٩٩٥ وحتى صيف ١٩٩٦ وذلك من خلال سلسلة من ورش العمل حيث قامت مجموعة العاملين بالميدان بتحديد المعلومات الأساسية التي تحتاجها الفتيات والشابات ثم بعد ذلك قاموا بتصميم أنشطة تركز على المتعلم لتوصيل تلك المعلومات ، ثم قامت المجموعة الذين هم أيضا المدربين الأساسيين بتدريب متطوعين ومتطوعات من المجتمعات المحلية على إدارة الجلسات .  
تم تجربة كل مجموعة من الوحدات في الميدان بعد تطويرها ثم رصدت التجربة من خلال إستمارات الملاحظة والمقابلة مع المتطوعات والمتطوعين . في ورشة العمل الأخيرة قامت المجموعة ببلورة الإقتراحات الواردة من مرحلة التجربة وقاموا بعمل كافة التعديلات اللازمة للوصول للشكل النهائي للبرنامج بعد مراجعته منظمة الأمم المتحدة للأطفال (اليونيسف) .

## الخصائص المميزة لمرحلة تطوير البرنامج :

- عمل جماعي مشترك لمجموعة من العاملين والعاملات مع الفئة المستهدفة من الهيئات غير الحكومية وجمعيات تنمية المجتمع المحلي .
- اشتراك العنصرين الرجالي والنسائي في مجموعة المدربين الأساسيين .

## ج - الصفات المميزة لبرنامج " آفاق جديدة " :

- ١ - الإعتناء على اللغة البسيطة في عرض المفاهيم العلمية .
  - ٢ - الإعتناء على اللغة العامية في ادارة الجلسات .
  - ٣ - الجلسات تدار عن طريق النقاش وليس المحاضرات .
  - ٤ - الإعتناء على عناصر محددة لازمت الجلسات :
- أ - عرض الهدف وتحديد بكونه سلوكيا ( أن تعرف - ان تحدد - ان تتعرف ) .
  - ب - عرض الأفكار الأساسية المتوقعة لكل جلسة على ملصقات لتوضيحها بالرسم مع تعليق هادف .
  - ج - مدخل الجلسه من خلال عدة أنشطة شيقة لجذب انتباه الفتيات مثل ( لعب ادوار - أغنية - فزورة - زجل - تمثيلات مسجلة على أشرطة ) .
  - د - أسئلة إستفهام لرصد المعلومات القبليه للفتيات حتى تتمكن المتطوعة من توجيه الجلسة نحو الهدف .
  - هـ - أسئلة نقاش مفتوحة لتثبيت المفاهيم الصحيحه وتصحيح المفاهيم الخاطئة .
  - و - الإبتنتاج لمعرفة اذا كان الهدف قد تم تحقيقه وعرض الأفكار الأساسية .
  - ز - نهاية الجلسة وفيها يتم تحضير الفتيات للجلسة التالية .
  - ح - في الجلسة الأخيرة من كل وحدة تتم مراجعته عامة للأفكار التي وردت فيها .
  - ط - في نهاية البرنامج يتم عمل مراجعة عن كل الأفكار التي وردت به .

يحتوى الجزء الثانى على :

- ١ - سن المراهقة .
- ٢ - العنف ضد المرأة .
- ٣ - الزواج .
- ٤ - الحمل والامومة .
- ٥ - تنظيم الاسرة .
- ٦ - الامراض التناسلية والامراض الخطيرة .



...الوزارة...  
...التربية...

## مدخل البرنامج للآباء وقادة المجتمع

ربنا خلق لنا أذنين ، يدين ، عينين وربنا عمل لنا هذه الأعضاء ثنائية علشان يكملوا بعض لأن واحدة منهما فقط غير كافييه لسد إحتياجات الإنسان واحنا نعرف انه لو حدث مشكلة لأي عضو بيكون الجهد كبير جدا على العضو الثاني والمثل يقول " إيد لوحدها متصقفش "

وزى ماربنا عمل لنا بعض الاعضاء اثنين علشان يكملوا بعض وتؤدي عملها بكفاءة . كذلك ربنا خلق البشر رجال وسيدات لأن السيدات والرجال فى المجتمع بيكملوا بعض ، ومش ممكن الرجال يستغنوا عن السيدات أو العكس وإلا الحياة مش ممكن تستمر لو أن الرجال غير موجودين أو كمان لو أن السيدات غير موجودات .

والحياة مسئولية كبيرة لازم يتشارك فيها الرجال والسيدات مع بعض حتى لا يكون الجهد كبير على الرجال بمفردهم أو السيدات بمفردهم وده حتى المثل الشعبى يقول " القفة أم ودين بيثيلوها اثنين "

والواقع دلوقت بيقولنا إن السيدات نصف المجتمع وهن نصف مهم جدا لتسير الحياة فالمرأة هى المسئولة عن المنزل وتدير شئونه ورعاية الأطفال وتنشئتهم وكذلك تشارك المرأة فى انواع مختلفة من العمل مثل الطب والصناعة والتجارة ... الخ .

وتقوم المرأة بدورها بكفاءة عندما تتاح لها الفرصه للتعليم والمشاركه فى خدمة المجتمع لأن هذا يزيد من خبرات المرأة وهذا يعود بنفع على كل افراد الأسرة وبخاصه الجيل الجديد وهو الأمل والمستقبل الذى يعتمد عليه الوطن .

من كل الكلام اللى فات قدرنا نعرف أهمية التعليم للمرأة والفتاة .

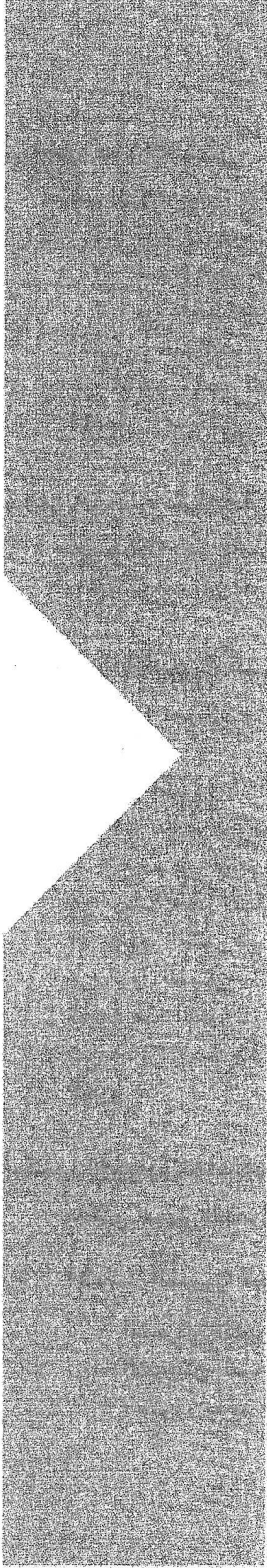
- س ١ لكن ليه بعض البنات مش بتتعلم ؟
- س ٢ ليه البنات بتتسرب من أو بتترك المدرسة ؟
- س ٣ كم عدد السنين اللى لازم تروح فيها البنت للمدرسة علشان تحصل على التعليم المطلوب ؟
- س ٤ إيه اللى انتم عايزين تعلموه للبنات ؟

تطرح الأسئلة السابقة ويتم عمل حوار حولها بهدف إقناع المجموعة بأهمية تعليم البنات ويتم ذلك عن طريق طرح الأسئلة ثم نأخذ كل الإجابات وإذا قال أحد الأعضاء بالجلسة معلومه خطأ لا ندخل معه في جدل وإنما يتم تثبيت المعلومات الصحيحة التي تحقق هدف الجلسة ( وهو أهمية تعليم البنات ) .

بعد الوصول لتحقيق هدف الجلسة نفتح الموضوع الآتى :

الحياة تحتاج لمهارات كثيرة جدا ، ولذلك تعليم القراءة والكتابة فقط غير كاف للبنات علشان تقدر تكون مسؤولة فى المستقبل . علشان كده هى محتاجه تعرف كثير من المهارات اللازمه للحياة اليوميه ، وخصوصا البنات اللى احرموا من الذهاب للمدرسة فلا بد ان تعرف اشياء فى الصحة العامه وكيف تحمي نفسها وأفراد أسرتها من الأمراض وكيف تغذيهم . ومن الأمور المهمة جدا للبنات انها تعرف عن نفسها وعن جسمها وما يحدث فيه من تغيرات علشان تقدر تهتم بنفسها فى كل مرحلة من مراحل عمرها . وبرنامج " افاق جديدة " يعلم الفتيات كثير من مهارات الحياة اليومية فى الصحة - التغذية وتربية الاطفال ورعايتهم - وكيفيه عمل المشروعات الصغيرة ( ٠٠٠٠ ) .

والبنات أو المرأة اللى بتتحرم من فرص التعليم والتدريب بتكون حياتها صعبه وأولادها عرضة للضعف والمرض وبيتها غير مرتب وغير نظيف ولا تعرف ادارة ميزانيه وشئون البيت - علشان كده لازم نهتم بتعليم وتدريب بناتنا إذا كنا عايزين حياة أسرية سعيدة ومجتمع أفضل .



## سن المراهقة

### مراحل عمر الانسان

- يمر الانسان بعدة مراحل من الطفولة إلى الشيخوخة و هي :
- ١ - مرحلة المهد من الولادة إلى سن سنتين .
  - ٢ - مرحلة الطفولة من سنتين إلى ١١ سنة .
  - ٣ - مرحلة المراهقة من سن ١١ - ١٨ سنة (مرحلة البلوغ) .
  - ٤ - مرحلة النضج من ١٨ - ٥٠ سنة .
- من تقسيم مراحل العمر السابقة نفهم أن مرحلة المراهقة هي مرحلة طبيعية من مراحل عمر الانسان ، فلا داعى ان يخجل منها الناس أو يعتبروها عيب أو حرام .

### معنى مرحلة المراهقة ( مرحلة البلوغ ) :

هي مرحلة طبيعية من مراحل العمر ، و هي المرحلة الوسطى بين مرحلة الطفولة و الشباب ، و فيها تحدث تغيرات سريعة بالجسم و يأخذ الجسم شكله النهائى .

### التغيرات الجسمية التى تحدث للبنات فى مرحلة المراهقة :

- ١ - يبدأ نمو الجهاز العظمى ، و يبدأ النمو عند البنات قبل الأولاد لذلك تحدث زيادة فى الطول .
  - ٢ - نمو الثديين .
  - ٣ - نمو عظام الحوض .
  - ٤ - كبر حجم الرحم و الأعضاء التناسلية الداخلية .
  - ٥ - زيادة حجم الأعضاء التناسلية الخارجية .
  - ٦ - ظهور الشعر فى بعض مناطق الجسم ( على الأعضاء التناسلية و تحت الإبطن ) .
  - ٧ - نزول الحيض .
- تحدث هذه التغيرات للبنات فى سن ١٠ - ١٢ ، سنة و تسمى فترة البلوغ و يكتمل البلوغ فى سن ١٦-١٧ سنة و ذلك إستعداداً للإنجاب بعد الزواج ، و تختلف هذه التغيرات من فتاة لأخرى .

### تركيب الجهاز التناسلى للبنات :

يحتوى الجهاز التناسلى للبنات على أعضاء داخلية و أعضاء خارجية .

الأعضاء الخارجية للجهاز التناسلى للأنثى و هي الأعضاء الظاهرة للعين و تتكون من :

- الشفرتان الكبيرتان و تحتويان على الغدد الدهنية .
- الشفرتان الصغيرتان و تحتويان على الأنسجة و الأوعية الدموية و الأعصاب .
- البظر و يعتبر أكثر الأجزاء حساسية عند المرأة .



- الأعضاء الداخلية للجهاز التناسلى للأنتى و هى التى تكون داخل الجسم و تتكون من :
- المهبل و هو المدخل الذى يؤدى للرحم و هو مستقل عن فتحة البول ، و يغطى مدخل المهبل غشاء البكارة .
- الرحم و هو عضو يشبه شكل الكمثرى المقلوبة به الفراغ الذى ينمو به الطفل اثناء الحمل .
- انبويتان تصلان بين المبيضين و الرحم .
- المبيضين و يوجد بهما مئات البويضات .

### الدورة الشهرية :

هى الفترة من بداية أول يوم فى الحيض ( نزول دم العادة الشهرية ) إلى اليوم السابق للحيض التالى ، و يحدث ذلك كل ٢٨ يوم فى المتوسط ، و تبدأ الدورة الشهرية فى الفترة من سن ١٢ سنة حتى سن ١٦ سنة ، و إذا لم تبدأ الدورة الشهرية للبنات حتى هذا السن لابد من الذهاب للطبيب .

### كيف يحدث الحيض ؟

كل شهر تنزل بويضة من أحد المبيضين ( بالتبادل أى كل مرة من مبيض ) و تمر فى الانبوية إلى الرحم ، و إذا لم يحدث إتحاد بين هذه البويضة و الحيوان المنوى ( الذى يدخل جسم المرأة اثناء الاتصال الجنسى ) تنزل هذه البويضة مع الغشاء المبطن للرحم ( و الذى يكون قد تكون قبل نزول البويضة ليفذى الجنين إذا حدث حمل ) فى صورة دم الحيض و ذلك لمدة من ٣ - ٧ أيام ، و تتكرر هذه العملية كل ٢٨ يوم دون انتظام فى الفترة الأولى من البلوغ مع بعض الفتيات و بمرور الوقت تنتظم .

### الأعراض التى تصاحب نزول الحيض :

- ١ - صداع .
- ٢ - آلام أسفل الظهر .
- ٣ - عصبية وقلق .
- ٤ - الإحساس بالإجهاد ( إحساس بتعب ) .
- ٥ - إنتفاخ بالبطن .
- ٦ - إنتفاخ بالتدئين .

### إرشادات يجب اتباعها أثناء الحيض :

- ١ - الإستحمام يوميا أثناء الدورة ، لأن ذلك يساعد على تنشيط الدورة الدموية و نزول الدم بدون ألم ، و يحسن الاستحمام بالدش أو صب المياه و عدم الجلوس فى الطشت حتى لا يختلط الماء الملوث بدم الدورة و يدخل المهبل .
- ٢ - تناول طعام مغذى و يمكن تناول بعض المقويات المحتوية على الحديد .
- ٣ - شرب السوائل الساخنة .
- ٤ - تغيير الفوط المستخدمة باستمرار .

## المراهقة

- ٥ - إذا كانت الفوط المستخدمة من القماش لا بد من غسلها بالصابون ونشرها في الشمس ، فإذا لم تغسل الفوط جيداً و تنتشر في الشمس تكوّن ميكروبات تسبب التهابات ( يمكن إستخدام قطع قماش من المنزل بشرط ان تكون نظيفة و مغسولة بالصابون جيداً ) .
- ٦ - القيام بالأعمال المنزلية اليومية كما هي .
- ٧ - التقليل من الملح في الطعام في هذه الفترة ، لأن الجسم يحتفظ بالمياه في هذه الفترة و الملح يساعد على ذلك .

### التغيرات الجسمية التي تحدث عند الولد في سن البلوغ :

- ١ - يحدث زيادة في طول الاولاد في هذه المرحلة ( وتطول الايدي والارجل ) .
- ٢ - يحدث نمو سريع في الاعضاء التناسلية ( الخصيتين - القضيب ) .
- ٣ - ظهور شعر في بعض أجزاء الجسم مثل الوجه و تحت الإبطن و الأعضاء التناسلية .
- ٤ - خشونة الصوت .
- ٥ - نمو سريع في العضلات و زيادة القوة العضلية .
- ٦ - تحدث هذه التغيرات من سن ١٢ - ١٨ سنة ، و هي سن البلوغ في الاولاد و عادة يتأخر سن البلوغ في الأولاد عن البنات ، وتختلف هذه التغيرات بين شخص و آخر .

### تركيب الجهاز التناسلي للولد :

يتركب الجهاز التناسلي للذكر من :

#### ١ - القضيب :

و هو العضو الذكري الذي يقوم بالاتصال الجنسي و توجد به قناة ( حالب ) و عن طريق هذه القناة تصل الحيوانات المنوية الى المهبل، بالإضافة الى التخلص في البول .

#### ٢ - الخصيتان :

لكل رجل خصيتان ، لهما وظيفتان ، هي تكوين الحيوانات المنوية و ظهور العلامات الجسمية للرجولة. و يتكون الحيوان المنوي من رأس وذيل و لا يمكن ان نراها بالعين فهي صغيرة جدا ، و إذا إتحد الحيوان المنوي بالبويضة أثناء الاتصال الجنسي يحدث الحمل . و يوجد نوعان في الحيوانات المنوية نوع منها مسؤول عن الأطفال الذكور ، و النوع الثاني مسؤول عن انجاب البنات ، اما عند الست فيوجد نوع واحد من البويضات و من ده نعرف ان الرجل هو المسؤول عن نوع المولود .

#### ٣ - البروستاتة :

و هي غدة تفرز مادة تعمل على تنشيط الحيوان المنوي .

#### ٤ - الحويصلة المنوية :

و هي تفرز سائل يقوم بحفظ و تغذية الحيوانات المنوية .

#### ٥ - الأتبوب و يصل بين الخصيتان و القضيب :

و هو الذي ينقل الحيوانات المنوية من كل من الخصيتان الى القضيب .

و يوجد مع التغيرات الجسمية التي تحدث في سن المراهقة تغيرات أخرى هي :

- ١ - يكون المراهق ( ولد أو بنت ) شديد الحساسية ، متقلب المزاج من السهل أن يضحك و كمان من السهل أن يبكي .
- ٢ - يصيب الخجل البنات و الأولاد في مرحلة المراهقة و بعدين يتشجع الأولاد و البنات و يتركوا الخجل .
- ٣ - يكون عند المراهق و المراهقة في هذه المرحلة ميل نحو الجنس الآخر ( البنات يميلوا للأولاد و العكس ) .
- ٤ - يهتم المراهق في هذه الفترة جذب نظر من حوله .
- ٥ - المراهق و المراهقة في هذه المرحلة يكون عندهم ميل للتمرد و عدم تقبل لتحكم و سيطرة الكبار .
- ٦ - لأول مرة يحس الولد أو البنت بوظائف الأعضاء التناسلية ، و في هذه النقطة تحصل مشكلة بين ما يحس به الولد أو البنت و بين التقاليد و العادات الموجودة حوله .
- ٧ - مع نزول أول حيض يمكن أن يحدث خوف عند البنت أو صدمة ، لأنها لا يوجد عندها معلومات عن الحيض أو عن ما يحدث عموماً لها في هذه الفترة .
- ٨ - حب الشباب ، وهي حبوب تظهر على الوجه في مرحلة البلوغ و تسبب قلق شديد سواء كانت عند البنات أو الأولاد .

حتى لا تظهر هذه الحبوب لابد من عمل الآتي :-

- غسل الوجه بالماء و الصابون أكثر من مرة في اليوم .
- التقليل من أكل الدهون .
- عدم وضع الأيدي على الوجه باستمرار .
- عدم التعرض للشمس لفترة طويلة .

### تأخر سن البلوغ :

يحدث البلوغ للبنات في الفترة من ١٠ - ١٦ سنة و للولد في الفترة من ١٢ - ١٨ سنة ، وإذا تأخر بلوغ البنت أو الولد عن هذا السن لابد من الذهاب للطبيب .

### التربية الجنسية :

الأم عليها دور اساسي في تعريف بناتها قبل مرحلة المراهقة عن ما يحدث لهم في هذه الفترة مثل :-

- أن تقول لبنتها عن الحيض قبل أن يحدث .
- أن تقول لابنتها انه في هذه الفترة يحدث ميل ناحية الجنس الآخر .
- تعلم بناتها انها تحترم التغيرات الجسمية لانها أمور طبيعية مثل أي جزء ثاني في الجسم يحصل له تغيرات ، وذلك يحمي ابنتها من أن تحصل على المعلومات من مكان آخر ويمكن أن تكون معلومات غلط .

### علاقة المراهقة بأسرتها :

هناك بعض الأسر تقسو على اولادها في هذه المرحلة ، و ده يشعر المراهق أو المراهقة انه شخص غير محبوب من الأسرة ، و يشعر بالظلم ، لكن لازم المراهق و المراهقة يعرفوا نقطة مهمة جداً ، و هي ان أسرتهم تحبهم و تريدهم ان يكون احسن أولاد و بنات في العالم ، و هي

بتتصرف بالشكل ده بسبب عدم الدراية الكافية بالتغير اللي بيحدث لهم فى الفترة و إزاي تتعامل مع اولادها و بناتها فى الفترة دي .  
لذلك يجب على الاسرة ان تساعد اولادها و بناتها على المرور من هذه المرحلة و ذلك بتقديم الرعاية و الحب و الحنان و النصيحة .

### علاقة الولد و البنت فى مرحلة المراهقة :

- ١ - فى أماكن كثيرة ممكن يتقابل فيها الأولاد و البنات و يتعاملوا مع بعض مثل :  
( المدرسة - الغيظ - المصنع أو العمل ) .
- ٢ - الحياة مبنية على وجود الجنسين مع بعض و مش ممكن جنس منهم يقدر يستغنى عن الجنس التانى علشان تستمر الحياة على الأرض .
- ٣ - مرحلة المراهقة تتميز بوجود ميل كل جنس نحو الآخر و هو ميل طبيعى .
- ٤ - تعامل الجنسين مع بعض فى المجتمع من خلال العمل فى مصنع أو الغيظ أو المدرسة ، يعطى الفرصة لفهم كل جنس للآخر و هذا :
- أ - يساعد الجنسين على التعامل فى المجتمع تعامل واعى ومسئول ( أى لايتسبب أى من الطرفين فى إيذاء الطرف التانى ) .
- ب - كذلك يعطى فرصة لإحترام الولد للبنت و البنت للولد مما يجعل أمامنا فرصة لإختيار شريك الحياة إختيار سليم فى المستقبل و قيام أسرة بينها علاقات سليمة حيث يكون عند كل طرف خبرة التعامل مع الطرف الآخر .
- ٥ - العلاقة بين الولد و البنت لازم تكون قدام كل الناس و ليست علاقة فردية بين إثنين فى السر .
- ٦ - ليس كل ما يشعر به الولد ناحية البنت أو العكس من ميل فى هذه المرحلة ، هو حب يمكن أن تقوم عليه علاقة زواج كما يتخيل الجنسين فى هذه المرحلة ، لأن المشاعر و العواطف تكون مندفعة و غير مستقرة و يسهل إنها تتغير بعد كدة ، و تتغير معها النظرة لمن تحب فى هذه الفترة . علشان كده لازم ينتظروا الجنسين لمرحلة الإستقرار و النضج فى إختيار شريك الحياة .
- ٧ - و من هنا نجد أن للأسرة دور هام فى ترك الحرية للأولاد و البنات للتعامل مع بعضهم البعض ، و يكون هذا التعامل بتوجيه من الأسرة . يجب أيضاً مراعاة أن الضغط على الأولاد و البنات و حرمانهم من التعامل مع بعض يجعل عندهم شعور بالكبت ، مما يمكن أن يجعلهم يندفعوا فى علاقات غير سليمة و ذلك لإن الممنوع مرغوب .

### إستغلال الطاقات و الإمكانيات فى سن المراهقة :

تتميز مرحلة المراهقة بزيادة النشاط و الطاقات ، و لكن لكل فرد طاقته التى تختلف من شخص لآخر، لذلك لايجب المقارنة بين إمكانيات و طاقات و نشاط شخص بآخر. فى هذه المرحلة تكون نظرتهم لنفسهم أنهم أصبحوا كبار و يبدأوا فى إختيار و تحديد ماسوف يكون عليه المستقبل ، فيختاروا نوع الدراسة حسب نوع العمل الذى يفضلوا أن يعملوا به ، أو قد

## المراهقة

يكون الاتجاه إلى تعلم حرفة بعد دخول المدرسة ، و هنا يجب على الأسرة أن تتركهم يختاروا ما يريدون ، لأنهم يختاروا ما يحبوا أن يكونوا عليه و ليس ماتحب الأسرة و لو أن الأسرة أصرت على أن فرض إختيار ما فيمكن أن لا يحققوا النتائج المطلوبة منهم حسب آمال الأسرة ، أو يمكن أن ينفذوا رغبة الأسرة ثم يعودوا بعد ذلك للبحث عن إشباع رغبتهم الأساسية في نوع العمل الذي يحبونه. يجب أن تشجع الأسرة المراهق أو المراهقة على إختيار ما يريده ، لأن هذا يعلمهم تحمل مسؤولية القرارات التي يتخذونها ، وتزيد عندهم القدرة على إختيار ما يناسب قدراتهم وإمكانياتهم ، على أنه يجب أن تقوم الأسرة بتوجيه أولادها عند أخذ هذه القرارات الهامة.

للأسرة دور هام في توجيه و امتصاص طاقاتهم في أعمال هامة مثل : - ( تعلم حرف لزيادة دخلهم أو مهارات يدوية - الإشتراك في فصول محو الأمية - إستغلال خامات البيئة في عمل أشياء مفيدة ) بالإضافة إلى القراءة و التثقيف أو الإشتراك في نشاط داخل المجتمع يعود بالفائدة على المجتمع ، لأن في هذه الفترة يكون الأولاد و البنات مندفعين نحو القيم و المثل العليا فيمكن أن يتم إستغلال هذا إستغلال غير جيد من بعض الأفراد و المجموعات في المجتمع .

### توصيات خاصة بمرحلة المراهقة :

- ١ - عيشى بشخصيتك كما هي و لاتقلدى الآخرين حتى لو كان مثلك الأعلى .
- ٢ - لاتجعلى نفسك هي كل ماتهتم به في الحياة ، و لكن إهتمى بالآخرين أيضاً .
- ٣ - حاولى أن تكونى صداقاتك من الجنسين على أساس الإحترام و التقدير .
- ٤ - يجب على الفتى إحترام الفتاة و على الفتاة أن تحترم الفتى ، لأن إحترام الجنس الآخر و فهم أسلوبه في التعامل مع الأمور يجعل الفرد قادر على التعامل السليم في المجتمع .
- ٥ - عليكى أن تستغلى أوقات فراغك في نشاط يعود بالفائدة عليك و على الآخرين و لاتخافى من الفشل بل حاولى مرة أخرى و لاتستسلمى .
- ٦ - لاتهربى من التعامل مع الناس ، وإن وجدت نفسك غير مقبولة عند الآخرين حاولى أن تعرفى الأسباب لإكتشاف ماتحتاجى تغييره فيك .
- ٧ - يمكنك أن تنمى نفسك من التعلم من خبرات الحياة اليومية و الاستفادة من التجارب السابقة .
- ٨ - كونى مستعدة لتقبل النقد و المدح و لاتخافى من نقد الذى يهمله مصلحتك .
- ٩ - إهتمى بالنظافة الشخصية ، فهذا يدل على إحترامك لنفسك و بالتالى يؤدي إلى إحترام الآخرين لكى .

## المراهقة

## مراحل عمر الإنسان

### الجلسة الأولى

#### الهدف :

أن تعي الفتاة ان مرحلة المراهقة من مراحل العمر وهي ليست عيب أو حرام .

#### الأفكار الأساسية :

- الانسان يمر بأربع مراحل طوال حياته .
- المراهقة مرحلة من مراحل العمر وهي مرحلة جميلة وعلى البنت أن تتمتع بها .
- مرحلة المراهقة هي المرحلة التي يأخذ فيها جسم البنت والولد شكله الاخير ، وهي من سن ١١ - ١٨ سنة .

#### الأدوات المستخدمة :

ملصق .



#### مدخل الجلسة :

فزورة .

س : ما هو الشيء الذي في الصغر يمشى على أربعة ثم على إثنين ثم على ثلاثة ؟  
الحل : هو الانسان ، يمشى وهو طفل على يديه ورجليه عندما يحبو ثم يمشى على رجله ثم يمشى على رجله و يرتكز على عكاز و هو عجوز .

### أسئلة الإستفهام :

- ١ - ما هي المراحل التي يمر بها الانسان من الولادة حتى الشيخوخة ؟
- ٢ - ليه الناس بتعتبر البلوغ عيب وممنوع الكلام فيه ؟
- ٣ - ما هو السن الذي يحدث فيه البلوغ ؟

### النشاط :

يقسم البنات الى ٤ مجموعات وكل مجموعة تأخذ مرحلة من مراحل العمر ، يعنى مجموعة تأخذ مرحلة الطفولة و الثانية تأخذ المراهقة - ومجموعة تأخذ مرحلة الشباب و مجموعة تأخذ مرحلة ما فوق ذلك ، وكل مجموعة تقول الاوقات السعيدة فى هذه المرحلة و الاوقات الحزينة فى هذه المرحلة ، ويرسم خط و توضع الاشياء السعيدة فوق الخط والاشياء الحزينة تحت الخط ، ثم تلتقى البنات لتعرض كل مجموعة ما توصلوا اليه .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه وضعتم هذه الاشياء فوق الخط والأخرى تحت الخط ؟
- ٢ - أيهما أكثر فى مرحلة المراهقة الاوقات السعيدة أم الاوقات الحزينة ؟ ولية ؟

### الإستنتاج :

- أن مرحلة المراهقة هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا تعتبر أن الكلام عنها عيب .
- أن السن الذي يحدث فيه البلوغ :
  - ١ - عند الفتاة من ١٠ : ١٦ سنة
  - ٢ - عند الولد من ١٢ : ١٨ سنة
- و أن هذا السن يختلف من واحد للثانى .
- إتعلمنا إيه النهارده من معلومات جديدة أول مرة نسمعها ؟

### نهاية الجلسة :

- الحصة اللي جايه هانتكلم عن جسمنا والتغيرات اللي بتحصل فيه فى مرحلة المراهقة .

## المراهقة

التغيرات التي تحدث عند البنت  
في مرحلة المراهقة

### الجلسة الثانية

الهدف :

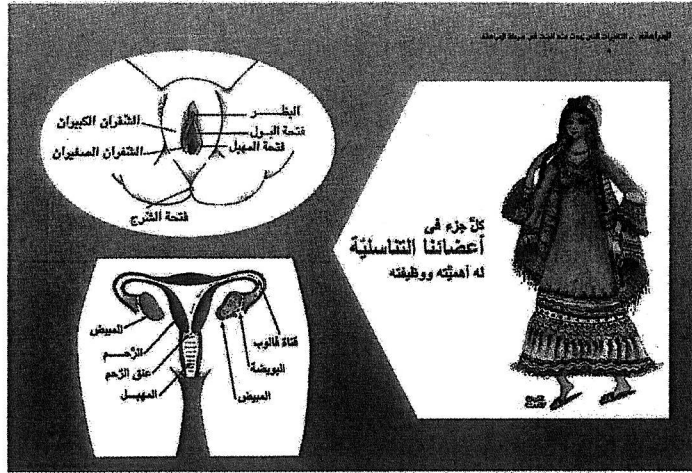
أن تتعرف الفتاة على التغيرات التي تحدث في مرحلة المراهقة ، وتتعرف على تركيب جهازها التناسلي .

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - نمو عام ( يظهر في نمو العظام فيحدث زيادة في طول البنت )
- ٢ - كبر حجم الأعضاء التناسلية للبنت .
- ٣ - نمو الثديين .
- ٤ - ظهور الشعر في بعض المناطق ( في الأعضاء التناسلية )

#### الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

أغنية مسجلة .



### أسئلة الإستفهام :

- ١ - ليه فى الأغنية قالت سن (١٧) ؟
- ٢ - ماهو التغيير اللي بيحصل للبنت فى سن البلوغ و نقدر نلاحظه ؟
- ٣ - هل فيه تغيرات بتحصل داخل الجسم لانراها ؟ زى إيه ؟

### النشاط :

عرض الملصق .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - الجهاز التناسلى للبنت واحد من الأجهزة اللي بتعمل داخل جسمها، لكن ليه البنات بتتكسف من الجهاز التناسلى ؟
- ٢ - ليه لازم يحصل تغيير للجهاز التناسلى للبنت فى هذه الفترة ؟

### الإستنتاج :

- ١ - ماهى التغييرات اللي بتحصل للبنت فى سن البلوغ ؟
  - كبر الأعضاء التناسلية للبنت .
  - نمو الثديين .
  - ظهور الشعر فى بعض المناطق فى الجسم .
  - نمو عام ( نمو العظام مما يؤدى الى زيادة الطول ) .
- ٢ - من كم جزء يتكون الجهاز التناسلى للبنت ؟ و إيه وظيفة كل جزء منه ؟
  - الشفرتان الكبيرتان و تحتويان على الغدد الدهنية .
  - الشفرتان الصغيرتان و تحتويان على الانسجة و الاوعية الدموية و الاعصاب .
  - البظر. يعتبر اكثر الاجزاء حساسية عند المرأة .

« أغنية أمورتى الحلوة »

أمورتى الحلوة بقت طعمة ولها سحر كبير  
لها خفة روح لما بتضحك بتروح لبعيد  
معذورة ياناس لوخببتها من العيد للعيد  
لو شوفتوا جمالها حتحتاروا والبيض والسمر هايتداروا  
والحب هايجصل فيه أزمة وتسعيرته تزيد  
علشان ماهى بنت (١٧) قال يعنى خلاص  
تزعل ويايا لو أبوسها قدام الناس  
إن قلت حبيبة أمها وشها يحمر  
وإن قلت أكلك يابطة تخاصمنى شهر  
تكبر قد ما تكبر تطول قد ما تطول  
جوه القلب هتفضل زى الأول وأكثر  
دى حبيبتى و مش بس حبيبتى ده إحنا أختين  
و الفرحة الواحدة بنقسمها على ضحكتين  
ياما نفسى أشوفها بتتمخطر فوق جنب الشمس  
. و اكتب على باب السما يافطة ممنوع اللمس  
توصل قد ما توصل تكبر قد ما تكبر  
قلب الأم حيفضل زى الأول و أكثر

## المراهقة

التغيرات التي تحدث عند الولد  
في مرحلة البلوغ

### الجلسة الرابعة

الهدف :

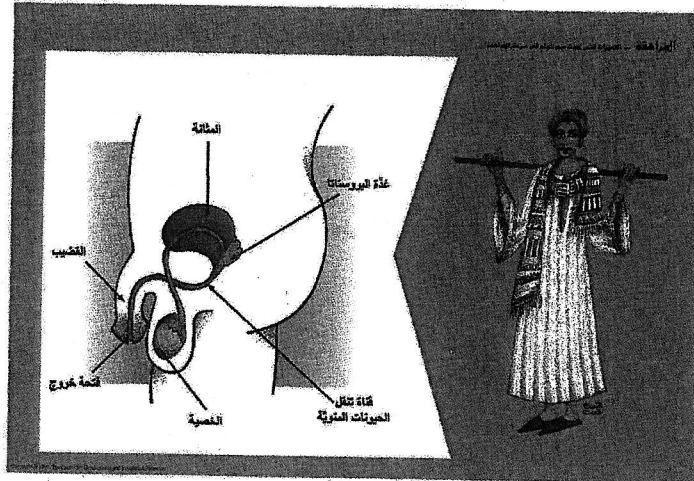
أن تتعرف الفتاة على التغيرات التي تحدث للولد في مرحلة البلوغ وتركيب الجهاز التناسلي له .

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - يحدث للولد في مرحلة المراهقة نمو عام يظهر في طول الأطراف ( الأيدي والأرجل ) ، وكذلك نمو العضلات وزيادة القوى العضلية .
- ٢ - نمو الأعضاء التناسلية للولد .
- ٣ - يظهر الشعر في بعض مناطق جسم الولد مثل (الوجه وتحت الأبط والأعضاء التناسلية) .
- ٤ - خشونة صوت الولد .
- ٥ - الجهاز التناسلي للولد يتكون من : - خصيتان - قضيب - أنبوتان تصل من الخصيتان للقضيب وتقوم بتوصيل الحيوانات المنوية للقضيب .
- ٦ - يحدث سن البلوغ في الولد من سن (١٢ - ١٨ سنة) ، وهو سن متأخر عن سن البلوغ في الفتيات .

#### الأدوات المستخدمة :

ملصق .



### أسئلة الاستفهام :

- ١ - من مين سمعت عن الحيض وقالوا لك أيه عنه ؟
- ٢ - إيه هو العمر اللي بتبلغ فيه البنت ويحصل لها أول حيض ؟
- ٣ - كيف تحافظ البنت على نظافتها طوال أيام الحيض ؟

### النشاط :

يمكن فيه مننا ناس شافت فيلم « عالم عيال .. عيال » الفيلم ده حنكى منه جزء و الحكاية هي إنه : فى بنت أمها ميتة و كانت عايشة هي و إخواتها مع أبوها ، و حدث فى يوم إن البنت جه لها أول الحيض ، و كان الأب خارج البيت فالبنت من الصدمة إتخضت و أغمى عليها و دخل الأب البيت فوجد بنته مغمى عليها ، و نقلها للمستشفى و هناك سألت الإخصائية الاجتماعية عن أمها ؟ أو أى سيدات أخرى تعيش معهم فى البيت . فأجاب الأب « أنه لا يوجد أحد معها غيره هو و أخواتها . و هي أكبر إخواتها سنأ » . فأخبرته الإخصائية : أن ما حدث للبنت أمر طبيعى بيحصل للبنات لما يكبروا و يوصلوا لسن ( ١٢ ) سنة . ففهم الأب ما حدث لابنته .

### ملحوظة :

يمكن أن تقوم البنات بتمثيل هذه الجزئية من الفيلم .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه البنت إتفرغت و أغمى عليها لما حصل لها أول حيض ؟
- ٢ - إيه اللي لازم تعمله كل أم مع بنتها قبل ما توصل لمرحلة البلوغ و بييجى لها أول حيض ؟
- ٣ - إيه هو السن اللي بييجى فيه أول حيض ؟
- ٤ - إيه النصائح اللي لازم تعملها البنت أثناء الحيض ؟

### الإستنتاج :

- ١ - يحدث الحيض مرة كل أربعة اسابيع ويستمر من ٣ : ٦ أيام .
- ٢ - يحدث الحيض لكل بنت فى سن البلوغ من ٩ : ١٤ سنة .
- ٣ - إيه هي النصائح اللي تقدميها لأختك الصغيرة قبل أول حيض لها ؟
- ٤ - إيه رأيكم فى الإشاعات دى :  
- لا تستحمى أثناء الدورة .  
- لا تستخدمى فرط صحية أو قماش أثناء الدورة .

## المراة الشهرية

## الدورة الشهرية

### الجلسة الثالثة

#### الهدف :

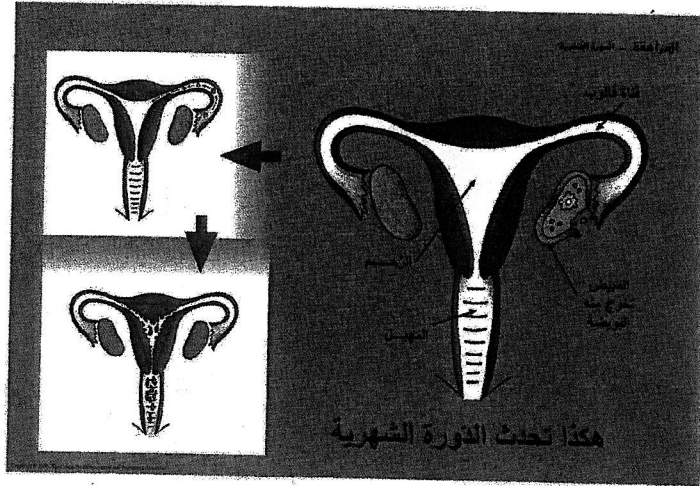
أن تتعرف الفتاة على موعد حدوث الحيض ، وكيف يحدث الحيض ( العادة الشهرية ) داخل الجسم .

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - الحيض شيء طبيعي يحدث لكل بنت .
- ٢ - الحيض يحدث للبنت من بداية سن ٩ - ١٤ سنة وهي فترة البلوغ .
- ٣ - الحيض يحدث مرة كل أربعة أسابيع ويستمر من ثلاثة إلى ستة أيام .
- ٤ - البنت يجب أن تستخدم فوط صحية (قماش نظيف) ، لإمتصاص الدم والمحافظة على نظافتها .
- ٥ - الإهتمام بالاستحمام والتنظافة طوال أيام الحيض .
- ٦ - البنت لازم تعرف عن الحيض قبل ما يحدث لها أول مرة .

#### الأدوات المستخدمة :

ملصق .





· آفان جلیو ·

### مدخل الجلسة :

عرض الصور وإعطاء فكرة حول أهمية أن تعرف الفتاة أعضاء الولد زى ما بتعرف أعضاءها.

### أسئلة الإستفهام :

ليه لازم تعرف التغييرات اللى بتحصل للولد زى ما بتعرف التغييرات اللى بتحصل للبنت ؟

### النشاط :

عرض الملصق .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه هى التغييرات اللى بتحصل للولد فى مرحلة البلوغ ؟
- ٢ - من كم جزء يتركب الجهاز التناسلى للولد ؟
- ٣ - ليه لازم يحصل نمو فى الجهاز التناسلى للولد فى سن البلوغ ؟

### الإستنتاج :

- ١ - كم تغير يحدث للولد فى مرحلة البلوغ ؟
  - نمو عام يظهر فى طول الأطراف ( الأيدي والأرجل ) .
  - نمو الأعضاء التناسلية للولد .
  - ظهور الشعر فى بعض المناطق - خشونة الصوت .
- ٢ - ماهى مكونات الجهاز التناسلى للولد ؟
  - خصيتان .
  - قضيب .
  - أنبويتان تُصل بين الخصيتان والقضيب .

الجلسة الخامسة

الهدف :

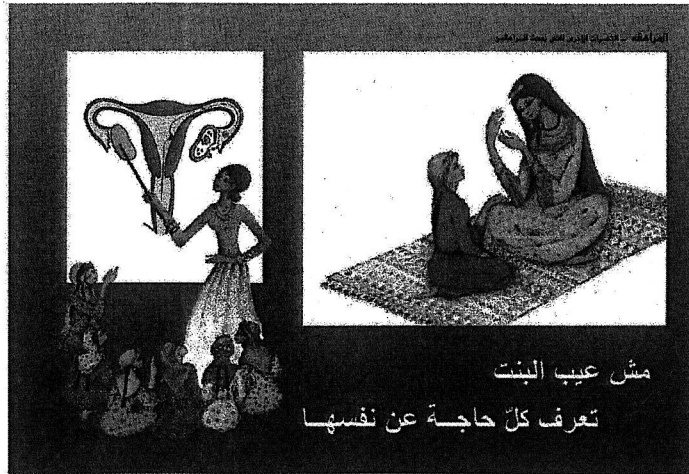
أن تتعرف الفتيات على التغيرات التي تحدث لهم مع التغيرات الجسمية في مرحلة البلوغ ،  
و تأثير هذا على علاقتهم بالأسرة ، و دور الأسرة في تربية أولادهم في هذه المرحلة .

الأفكار الأساسية :

- ١ - التغيرات الجسمية التي تحدث في مرحلة البلوغ يكون معها تغيرات أخرى مثل  
الخوف ، الخجل ، الميل ناحية الجنس الآخر ، زيادة حساسية الأولاد و البنات في  
هذه المرحلة .
- ٢ - يمكن أن يظهر حب الشباب في هذه المرحلة فيسبب ضيق و قلق .
- ٣ - للأسرة دور مهم مع أولادها في عمل تربية جنسية لأولادها وبناتها قبل هذه  
المرحلة ، و يجب أن تحدث الأسرة أولادها عن ما سوف يحدث لهم في مرحلة  
البلوغ قبل هذه المرحلة .
- ٤ - الفتاة يجب أن تفهم دور الأسرة في هذه المرحلة .

الأدوات المستخدمة :

ملصق و قصة مسجلة .





### مدخل الجلسة :

- ١ - المرحلة دى مليانة بالتغير فى الجسم و المزاج و على الأسرة انها تأخذ بالها من كده و فيه مثل حلو عندنا بيقول ( إن كبير ابنك خاويه) إيه بقى معنى المثل ده ؟
- ٢ - هل المثل خاص بالاولاد فقط و لاممكن نقوله للبنات ؟

### أسئلة الإستفهام :

- ١ - ليه بيحصل تغيرات تانية مع التغيرات الجسمية فى مرحلة المراهقة ؟
- ٢ - ماهو دور الأسرة مع اولادها قبل و أثناء مرحلة البلوغ ؟
- ٣ - إزاي بتفسرى تصرفات الأسرة معاكى فى هذه المرحلة ؟
- ٤ - إزاي إنت تبتدى تعاملى أسرته بالطريقة اللى بيها يفهموا طبيعة مرحلة البلوغ ؟

### النشاط :

- سماع القصة المسجلة وهى عبارة عن حوار بين الست أم سامى والست أم أمير .  
ويمكن بعد سماع هذا الحوار ان تقوم البنات بتمثيله .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه رأيكم فى الحديث اللى سمعناه بين أم سامى وأم أمير ؟
- ٢ - ليه بنت لازم تعرف عن مرحلة البلوغ قبل ماتوصل لها ؟
- ٣ - إيه رأيكم فى الأم اللى بتضرب بنتها ؟
- ٤ - إزاي تكون العلاقة بين البنت و أسرتها فى المرحلة دى ؟

### الإستنتاج :

- ١ - إيه هى أهم حاجة إتعلمتها اليوم و ممكن تقيديا غيركم بها ؟
- ٢ - ماهى التغيرات اللى بتحصل مع التغيرات الجسمية فى مرحلة البلوغ ؟  
فيه تغيرات تانية مع التغيرات الجسمية مثل الخوف - الخجل - الميل ناحية الجنس الأخر - ظهور حب الشباب - زيادة حساسية الأولاد و البنات فى هذه المرحلة .
- ٣ - ماهو دور الأسرة مع اولادها فى سن البلوغ ؟
- دور الأسرة مهم فى التحدث مع اولادها و بناتها قبل الوصول لمرحلة البلوغ عن التغيرات اللى سوف تحدث لهم .

القصة المسجلة :

أم سامى : إسكتى يام أمير ده أمبارح البننت سعاد بنتى عملت عمله سويدة .  
أم أمير : إيه خير يا أم سامى خضتيني  
أم سامى : هى سمعتنى أنا و أختها الكبيرة بتتكلم عن الدورة وراحت سألت وقالت يعنى إيه اللي بتقولوه ده ؟ شفتى يا أم أمير بنات الأيام دى . ماكنش كدة و لما كانت الواحده فينا تسمع أى كلمة فى المواضيع دى تتكسيف و جرى بعيد بس إيه بقى أنا مسبتهاش قمت و ضربتها علقه بس اللي هى .  
أم أمير : ليه كده بس يا أم سامى هى بنتك سعاد حمل ضرب . و بعدين دى عندها ١٠ سنين يعنى خلاص قريت جيلها الدورة و مهمم خالص إنها تكون عارفة قبل ماتيجى لها الدورة و لما تكون عارفه مش هاتخض وتخاف لما تشوف الدم أول مرة . و لما تسألك إنت أحسن ما تسأل حد غريب . و إنت لما ضربتها كده خلتها ماتقدرش تتكلم معاك فى الموضوع . و هى كمان هاحس إن الكلام فى الموضوع ده عيب و جريمة مش لازم تتكلم فيها . أو ممكن تسأل برة .  
أم سامى : تسأل برة ده أنا كنت أموتها ؟  
أم أمير : مالك بس واخدة الموضوع بحساسية هى من حقها تسأل . لكن الأفضل إنها تسألك إنت . لانى سمعت عن بنت صغيرة ماكانتش تعرف عن موضوع الدورة ده أى حاجه . و لما جت لها أول مره راحت سألت جيرانهم و كانت للأسف ست مش كويسه و نصحت البننت نصايح غلط و البننت تعبت خالص . أحسن حاجة انك تخلص بنتك قريبة منك و انت اللي تفهميها على كل حاجة بنفسك لان مافيش حد هايخاف على بنتك زيك .  
أم سامى : بس يا أم أمير إحنا ما اتربناش على كده . و البننت مش لازم تفتح عينها على الكلام ده بدرى .  
أم أمير : الكلام ده كان زمان و فيه حاجات كثيره كنا بنعملها زمان و دلوقت سبناها لانها كانت غلط . يعنى اللي كان بيمرض زمان ماكانش يروح للدكتور . و بعدين يا أم سامى ده شئ طبيعى بيحصل جوه الجسم زى أى شئ تانى بيحصل جوه الجسم . و مش عيب و لا حرام نعرف اللي بيحصل فى جسمنا . ده حماية لها .  
أم سامى : ياه ده أنا على كده ظلمت البننت و كنت قاسية عليها . فعلاً الأم سر بنتها و انا لازم هاعمل اللي قولتى لى عليه وهافهمها على كل حاجة . و عمرى ماهاضربها تانى . و اقدم لها الحب و الحنان و بلاش عادات زمان دى بقى . و العلم فعلاً نور .



· ٥٤٤٥٤٥٤٥ ·

#### الجلسة السادسة

#### الهدف :

- أن تعى الفتاة كيف تكون العلاقة بين الولد و البنت في مرحلة البلوغ .
- أن تعى الفتاة كيف تستغل طاقاتها في مرحلة البلوغ .

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - الحياة مبنية على وجود الجنسين مع بعض ، لذلك فإن تعامل الجنسين معاً يجعل كل جنس يفهم الآخر و يعطى فرصة لإختيار شريك حياة أفضل و قيام علاقة أسرية سليمة .
- ٢ - العلاقة بين الولد و البنت لازم تكون قدام الناس .
- ٣ - المشاعر التي توجد بين إثنين في مرحلة المراهقة ( ولد و بنت ) مشاعر غير حقيقية ، لأنها راجعة للتغيرات التي تحدث للجسم في هذه المرحلة .
- ٤ - دور الأسرة مهم جداً في توجيه العلاقة بين الولد و البنت ، و كمان في إستغلال طاقات و إمكانيات أولادهم في مرحلة المراهقة .

#### مدخل الجلسة :

الترحيب بالفتيات .

#### أسئلة الإستفهام :

- ١ - إيه هي الأماكن العامة اللي ممكن تجمع بين الأولاد و البنات و يمكن يتعاملوا فيها مع بعض ؟
- ٢ - ماهي المشاكل اللي ممكن تحصل من تعامل الولد و البنت في مرحلة المراهقة ؟
- ٣ - كيف تتعامل البنت مع الولد في الحدود المناسبة بالمجتمع ؟

#### النشاط :

« محكمة » تنقسم الفتيات في الفصل لمجموعتين .

المجموعة الأولى تؤيد أن يكون هناك تعامل بين الأولاد و البنات في مرحلة المراهقة و تدافع عن هذه الفكرة .

و المجموعة الأخرى تؤيد عدم وجود علاقة بين الولد و البنت و تدافع عن هذه الفكرة ، و تستمر المناقشة بين المجموعتين لمدة (١٠) دقائق ، و بعد إنتهاء المناقشة يتم الحكم النهائي لصالح المجموعة المؤيدة ان يكون هناك علاقة بين الولد و البنت ، لأن هذا هو الصحيح و المرتبط بنموهم و احتياجاتهم مع مراعاة التزام الحدود اللائقة بكل مجتمع .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه مهم يكون فى تعامل بين الأولاد و البنات فى مرحلة المراهقة ؟
- ٢ - ليه مش ممكن يتم إختيار شريك الحياة بناء عن المشاعر أو الميل الموجود فى مرحلة المراهقة ؟
- ٣ - كيف يكون دور الأسرة فى توجيه أولادها فى مرحلة المراهقة ؟

### الإستنتاج :

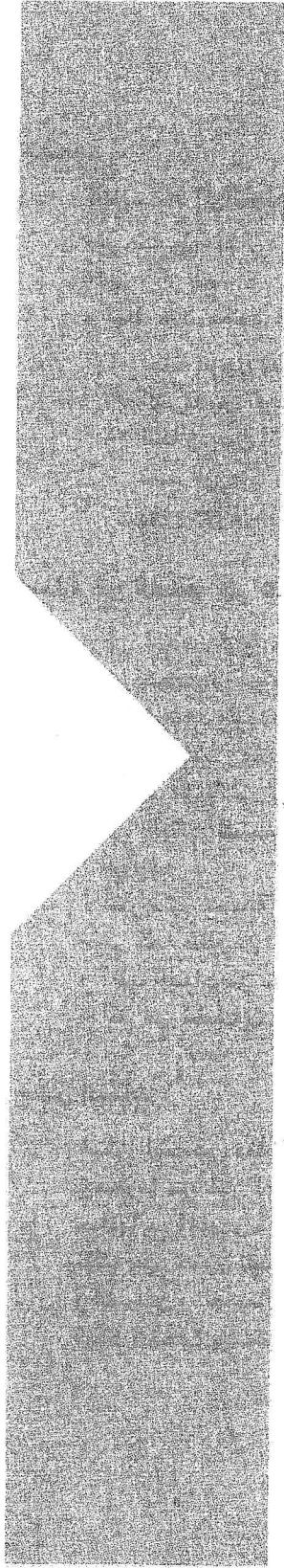
- ١ - ماهو أفضل شئ تعلمناه اليوم و هانقوم بتطبيقه ؟
- ٢ - ماهو شكل العلاقة بين الولد و البنت فى مرحلة المراهقة ؟  
- العلاقة بين الولد و البنت لازم تكون قدام الناس .
- ٣ - هل المشاعر الموجودة فى مرحلة المراهقة هى « حب » ؟ و ليه ؟  
- المشاعر التى توجد بين إثنين فى مرحلة المراهقة ( ولد و بنت ) مشاعر غير حقيقية ، لأنها راجعة للتغيرات التى تحدث للجسم فى هذه المرحلة .

أسئلة مراجعة وحدة المراهقة

- ١ - ماهى مرحلة المراهقة ؟ متى تحدث ؟
- ٢ - ماهى التغيرات التى تحدث فى مرحلة المراهقة للبنات / الولد ؟
- ٣ - متى تحدث الدورة الشهرية وكيف ؟
- ٤ - كيف تتعامل البنات مع الولد فى مرحلة المراهقة ؟
- ٥ - ماهى النصائح التى تقدم للبنات / الولد فى مرحلة المراهقة ؟ ومن الذى يقوم بها ؟



آفاق جديد



## العنف ضد المرأة

# العنف ضد المرأة

## الخلفية العلمية

### مقدمة :

العنف ضد المرأة ظاهرة إجتماعية منتشرة في كل بلاد العالم بصور وأشكال مختلفة ، منها على سبيل المثال : الضرب - الإغتصاب - القتل - الختان - الدخلة البلدى - الزواج المبكر ... الخ .

و هناك عنف معنوى قد ينتج عنه أضرار نفسية و جسدية ، منها على سبيل المثال :

- إهانة الرجل للمرأة ( الشتيمة - تجاهل رأيها ) .
- التفرقة بين الولد و البنت .
- الطلاق بدون إتفاق الطرفين ( بدون أسباب ) .
- تعدد الزوجات بدون رضاء الزوجة .
- زواج الفتاة بدون رغبتها .

### أمثلة عن العنف في العالم :

- في بلدة من كينيا حوالى ٥٠٪ من النساء يشكون من ضرب الأزواج لهن .
- في بنجلاديش نصف حالات القتل تحدث من الأزواج لزوجاتهم .
- في الولايات المتحدة الأمريكية كل ٦ دقائق تغتصب امرأة .
- نصف حالات الإغتصاب المعروفة في العالم تحدث للفتيات من سن الخامسة عشر مع العلم أن أكبر نسبة من الحالات تحدث للفتاة فى التاسعة أو أقل .
- فى الهند ألف سيدة تحرق سنوياً من قبل الأزواج بسبب المهور العالية التى تدفعها الزوجات .
- أكبر سبب لإصابة النساء فى الولايات المتحدة هو ضرب الأزواج .
- فى كندا طفلة من أربعة طفلات يعتدى عليها جنسياً قبل سن السابعة عشر .
- أغلب الفتيات من سن ٦ - ١٢ يعانون من الاعتداء عليهم بالختان فى مصر .
- أكثر من نصف النساء فى مصر يعتدى عليهن عند زواجهن بالدخلة البلدى .

### ختان البنات :

ختان البنت هى عملية ورثناها من أجدادنا و أجدادنا ورثوها عن أجدادهم ، و بعض الناس يبيعونها من غير ما يعرفوا أصلها إية أو أضرارها إية بالنسبة للبنت ، و تأثيرها إية على حياتها مع أهلها و مع زوجها و الناس اللى حوالىها . بالرغم من أن كل الأديان لم تشجع و لا تؤكد على ختان البنات ، و محدش يبيعها فى كل البلاد العربية أو الاجنبية غير مصر و السودان و الصومال و وسط أفريقيا .

فمثلا لا تحدث بالسعودية أو دول الخليج ، و هذا دليل أنها عادة غير مرتبطة بالدين .



## حكاية الختان :

- يقولوا إن ختان البنات كانت من أيام الفراعنة في مصر ، وبعدين نقلوها بلاد السودان والصومال .
- لكن في ناس يقولوا إنها كانت في افريقيا و نقلوها لمصر .
- و الختان ملهوش دخل بالدين المسيحي أو الإسلامي ، لانه كان موجود قبل وجود الأديان في مصر .
- و علشان خطورة الختان على البنت و المشاكل اللي زادت بين البنات بسبب الختان . كل الناس بدأت تتكلم عن أذى تبطل ختان البنات ، و بالفعل في بعض القرى بدأ الوالدين يبطلوا ختان بناتهم .

## تكوين الجهاز التناسلي الخارجى للبنات :

- زى ما ربنا خلق لنا الأيدين علشان نستخدمهم و الرجلين نتحرك بيهم و العينين نشوف بيهم .
- خلق الجهاز التناسلي للبنات علشان الحياة تستمر و يكون فيه بشر جُداد .
- و الجهاز ده له جزء داخلى مسئول عن الخلفة ، و جزء خارجى يحافظ على الجزء الداخلى .
- و الجزء الخارجى بيتكون من :

- ١ - الشفرتين الكبيرتين : و هم طبقتين من الجلد التخين على جانبي فتحة المهبل .
- ٢ - الشفرتين الصغيرتين : و هم طبقتين من الجلد الرقيق من جوه الطبقتين التخان ( و تسمى بالورقتين ) .
- ٣ - البظر : و هو حثة جلد صغيرة موجودة بين الشفرتين الصغيرتين و فوق فتحة البول .
- ٤ - غشاء البكارة : قطعة جلد رقيقة موجودة في اول فتحة المهبل .

## ختان البنات :

- إحنا عرفنا من شوية إن ربنا خلق لنا الأعضاء التناسلية زى ما هو شايفها مناسبة لحياتنا .
- لكن في الختان إحنا بنقطع جزء صغير من البظر أو كل البظر أو حتى البظر والشفرتين الصغيرتين و الجزء الداخلى من الشفرتين الخارجيتين باستخدام إما مقص أو موس أو مشرط أو أدوات غير معقمه ، و لا يستعمل مخدر أو أى دواء و فيه ٣ درجات للختان في مصر :

- الدرجة الأولى : هي قطع جزء من البظر .
  - الدرجة الثانية : هي قطع البظر مع جزء من الشفرتين الصغيرتين او بأكملها .
  - الدرجة الثالثة : هي قطع الشفرتين الصغيرتين و الكبيرتين و البظر ، و بيسموها الطهارة السودانية و لكن في السودان بيسموها الطهارة الفرعونية .
- و سواء كان الختان من الدرجة الأولى أو الثانية أو الثالثة ، فإحنا بنعذب بناتنا و بنسبب لهم مشاكل في حياتهم و أضرار صحية سواء مباشرة أو بعد فترة .
- و تتم عملية الختان للبنات قبل سن الثانية عشر .

أضرار الختان :

للختان أضرار كثيرة بعضها يكون وقت الختان نفسه و بعضها يظهر لما تكبر البنت ، و طبعاً بعضها ييأثر على صحتها و بعضها ييأثر على نفسييتها و علاقتها بالناس اللى حوليها و على زوجها .

نوع الضرر	وقت الختان	بعدها تكبر البنت
أولاً : ضرر جسمي		
ييحصل نزيف كثير عند الختان بسبب للبنت ضعف و يمكن يوصل للموت .		بعض البنات بسبب النزيف تفضل طول عمرها تعبانه و صحتها ضعيفة و تتعب من أقل مجهود .
الختان يسبب ألم شديد بسبب عملية القطع نفسها و الحاجات اللى بنستخدمها علشان نمنع الدم ( تراب الفرن ، و البن و الجرد و البصل ) .		ييحصل إلتهايات فى مكان الختان ويوصل لحد الجهاز التناسلى الداخلى (بيت الولد) و المثانة و يسبب ألم شديد فى حوض البول و فى الظهر و أسفل البطن و إفرازات زائدة فى المهبل ، و يمكن يوصل لعدم الخلفه عند بعض الستات بسبب إنسداد الأنابيب بسبب الالتهابات و يحصل ألم شديد مع نزول الدورة الشهرية .
يمكن الجرح يقفل غلط ( يقفل على بعضه ) و ما نعرفش نتيجته إلا بعد الزواج .	ييحصل حرقان و إحتباس وقت التبول نتيجة الخوف و يمكن يوصل إن البنت تتبول على نفسها .	قفل الجروح غلط يسبب مشاكل للبنت مع زوجها بسبب البرود الجنسى و يمكن يسبب الطلاق بينهم .
يمكن البنت تتعرض للعدوى بمرض الإيدز أو مرض إلتهاب الكبد الوبائى بسبب استخدام موس أو مشروط مش نظيف .		قفل الجرح غلط يسبب ألم شديد فى الولادة و قد يوصل إلى موت الجنين إذا ما شفهاش دكتور شاطر .

ثانياً : ضرر نفسى و إجتماعى

ييحصل حالة من الخوف الشديد للبنت و ده ييأثر على علاقتها بأهلها و يسبب رفض لسماع كلامهم و عدم طاعتهم و عدم الاطمئنان .	خوف البنت من يوم الدخلة لأنه بييفكرها بالآلام اللى عانت منها فى الختان .
	عدم إحساس البنت بالميل إلى الاتصال الجنسى مع زوجها الذى يؤدي إلى المشاكل الأسرية .

## مفاهيم خاطئة حول الختان :

الناس بتمسك بالختان لأنهم ييقلدوا بعض بيعتبروه شىء أساسى فى حياتهم و ده علشان بعض الأفكار الخاطئة مثل :-

الختان يساعد على كبر جسم البنت و إكمال أنوثتها .  
جسم البنت هيكبر بالتغذية السليمة إن كان فيه ختان أو مفيش لأن السن ده هو سن المراهقة و فى سن المراهقة الجسم بيكتمل نموه و أنوثته و فى العالم كله البنات بتكبر من غير ختان .

الختان يحفظ البنت من الوقوع فى الغلط و يقلل من ميولها الجنسية .  
التربية السليمة هى التى تحافظ على البنت من الوقوع فى الغلط و مثال على ذلك كتير من البنات المختنات يقعوا فى الغلط .

البنت اللى مش مختنة محدش حاييجوزها .  
يوجد بنات كتير لم تختنن و تزوجوا و هن سعيدات فى الزواج و البنت اللى ما اتختنتش لا تقابل مشاكل تسبب البرود الجنسي فى علاقتها مع زوجها .

الرجال و إن لم يقطع سوف يكبر .  
البيظر يختلف عن العضو الذكري عند الرجال فهو لا يكبر و هو مثل الأنف و الأذن .

الختان نوع من أنواع النظافة للبنات علشان كده سموها ( بالطهارة ) .  
الأجزاء اللى بتقطع أجزاء ظاهرة يمكن نظافتها بسهولة عن طريق النظافة العادية .

الختان محبوب دينياً .  
الختان بالنسبة للبنات موجود قبل ظهور الأديان ولم تفرضه الأديان و الدليل على ذلك أنه غير ممارس فى كل الدول الإسلامية ما عدا مصر و السودان و غير موجود فى باقى دول العالم .

الختان يسهل الولادة .  
الختان لا يسهل عملية الولادة بل على العكس قد يؤدي إلى إلتصاق فى مكان القطع مما قد يسبب صعوبة فى الولادة.

## رأى الأديان فى الختان :

رأى الدين الإسلامى فى ختان البنت :  
مصادر الشريعة الإسلامية هى : القرآن ، السنة ، الإجماع و القياس .

### ١- القرآن :

ليس به أى شىء عن ختان البنات مع أنه قال أشياء كثيرة عن المرأة مثل ( الحمل و الولادة و الرضاعة و الطلاق و الدورة الشهرية ) .

### ٢ - السنة :

إن كل مانسب الى النبى ( ص ) عدة أحاديث غير مقطوع بصحة إسنادها و قد اختلف حول صحتها الفقهاء و منها : -  
روى أبو داود عن أم عطية أن رسول الله أمر خاتنة فقال لها « إذا ختنت فلا تنهكى فان ذلك أحظى للمرأة و أحب للبعل »  
و قد روى هذا الحديث بروايات أخرى منها أنه قال للخاتنة : - « أشمى و لا تحفى فإنه أسرى للوجه و أحظى عند الزوج » و منها أنه صلى الله عليه و سلم قال « إخفضى و لا تنهكى فإنها انضمر للوجه و أحظى عند الزوج » وعندما تحدث النبى عن ختان الانثى بصفة خاصة كان حديثه توجيهاً كريماً الى الخاتنة أنه لا يأمرها بختان البنت ، و لكنه يأمرها أن تترفق بها فلا تؤذيها و لا تجور عليها و لا تستأصل بظرها ، و إنما تقطع جزءاً صغيراً من طرفه البارز و تترك الباقي بحيث يبقى مكانه مرتفعاً لأن ذلك أحب و أحظى للزوج .

### ٣ - الإجماع و القياس :

هى عبارة عن آراء علماء و إجتهد رجال الدين و من رأيهم أن الختان للبنات غير صحيح لأن إيلاام الإنسان لا يجوز شرعاً إلا لمصلحة تعود عليه بنفع أكثر من الألم الذى تعرض له .  
و الطب و كل العلماء قالوا إن الختان يعرض حياة البنت للخطر ، علشان كده لو ما إختنتتتت البنت مش خروج عن الشريعة و لا مخالفة للدين ، و الدليل على كده مفيش أى ختان للبنات فى الدول الإسلامية إلا فى مصر و السودان .

### رأى الدين المسيحى فى ختان البنت :

ختان البنت لم يذكر فى الأنجيل فى العهد القديم و العهد الجديد ، بل على العكس فالمسيحية تؤكد أن الفضيلة تكتسب بالتربية السليمة فى المنزل و المدرسة ، و الدليل على ذلك أن المسيحيين فى كل البلاد العربية و العالمية لا تمارس الختان إلا فى مصر و السودان .

## الخلفية العلمية

### موقف الأديان من ختان الإناث :

لا يوجد نص في الشريعة الإسلامية أو المسيحية يلزم بختان البنات ، أيضاً لا يوجد عرف يلزم أو يفرض هذه العملية .

### موقف منظمة الصحة العالمية :

إهتم العالم كله بموضوع ختان البنات حتى أن منظمة الصحة العالمية التابعة للأمم المتحدة التي تهتم بصحة الناس في كل العالم طلبت في بيان رسمي سنة ٨٢ من الدول التي منتشر فيها ختان البنات أن تتخذ موقف واضح بهدف القضاء على عادة الختان من خلال برامج ثقافية يتم تنظيمها عن طريق كل الجمعيات الموجودة بالمجتمع .

### التوصيات :

- ١ - الإمتناع عن إجراء عملية الختان نهائياً .
- ٢ - إقناع البنات الموجودين في الفصل بعدم إجراء عملية الختان نهائياً لبناتهن في المستقبل وإخواتهن وبنات الجيران ، ونشر الوعي بأضراره وإذا كانت البنت إتختت يجب إستشارة طبيب في فترة الحمل وقبل الولادة منعاً لحدوث مشاكل .

## العنف ضد المرأة

### أنواع العنف ضد المرأة

#### الجلسة الأولى

#### الهدف :

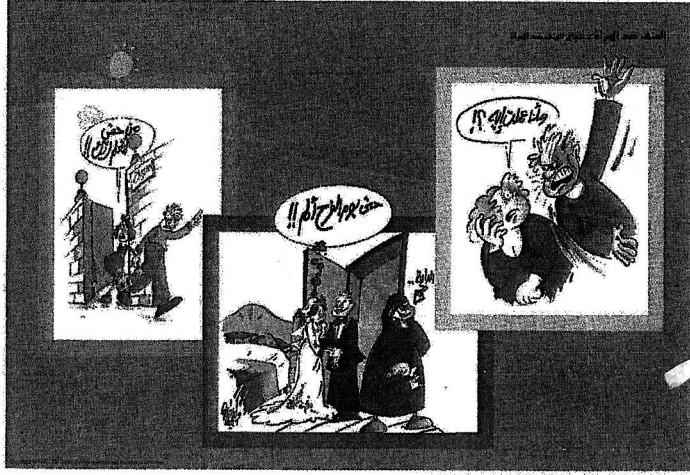
أن تتعرف الفتاة على أنواع العنف التي تمارس ضدها في مصر و العالم ، وكيف تحمي نفسها .

#### الأفكار الأساسية :

- ١- أنواع العنف .
- ٢- أسباب العنف .

#### الأدوات المستخدمة :

ملصق .



#### مدخل الجلسة :

عرض أمثلة عن العنف ضد المرأة في مصر والعالم :

- ١ - في بلدة من كينيا حوالي ٥٠ ٪ من النساء يشكون من ضرب الأزواج لهن .
- ٢ - بلد أسمها بنجلاديش نصف حالات القتل يتكون من الأزواج لزوجاتهم .
- ٣ - في أمريكا كل ٦ دقائق تغتصب امرأة .
- ٤ - في جزء من الهند تحرق ألف سيدة كل سنة من الأزواج بسبب ان السيدات بيدفعوا المهور .
- ٥ - في بلدة المكسيك ثلثا السيدات في البيوت تشكو من عنف الأزواج .

- ٦ - في كندا طفلة من ٤ أطفال يعتدى عليها جنسياً قبل سن السابعة عشر .  
 ٧ - ختان الفتيات في مصر و السودان و الصومال بنسب مرتفعة جداً تصل الى ٩٠٪ .  
 ٨ - ممارسة عادة الدخلة البلدي يوم الفرح في مصر و بعض البلدان .

### أسئلة الإستفهام :

- ١ - عندكم في البلد ما هي أنواع العنف اللي تمارس ضد المرأة ؟  
 ٢ - ما هي طرق العنف غير الجسدي اللي تستخدم ضد المرأة ؟  
 ٣ - إيه أسباب العنف ؟

### النشاط :

- عرض صور عن العنف ضد المرأة  
 - تقسيم المجموعة الى مجموعتين و كل مجموعة تناقش الأسئلة الآتية : -  
 ١ - إيه اللي البنت تعمله علشان محدش يمارس ضدها العنف ؟  
 ٢ - تعمل إيه البنت لما أهلها يجبروها على عمل شيء غير موافقة عليه مثل ( خروج من المدرسة - زواج مبكر - ختان - دخلة بلدي )  
 ٣ - هل تشعر الفتاة أحياناً أنها مذنبية لذلك تستحق العنف ؟ و لماذا تعتقد ذلك ؟  
 ٤ - هل يحق للرجل ان يضرب زوجته ؟

### الإستنتاج :

- المرأة غير مسؤولة عن العنف الذي يمارس ضدها .  
 - تأديب الزوجة يختلف عن العنف لكن في بعض المجتمعات يعتبر الرجال ان لهم حق ضرب زوجاتهم و هذا غير قانوني و غير صحيح .  
 - يجب على المرأة أن تتعامل مع العنف بجدية إما أن تلجأ لمن يساعدها من رجال الدين - أو كبار المؤثرين في العائلة ، و إذا استمر العنف ضدها يجب ان تتجنبه لفترة حتى تهدأ ثورة الغضب .  
 - إيه اللي إتعلمناه النهارده و إزاي نقلل العنف الذي يمارس ضد المرأة ؟

### نهاية الجلسة :

الدرس المرة اللي جايه تكوين الجهاز التناسلي الخارجي للفتاة - و معنى الختان و أنواعه .

الجلسة الثانية

الهدف :

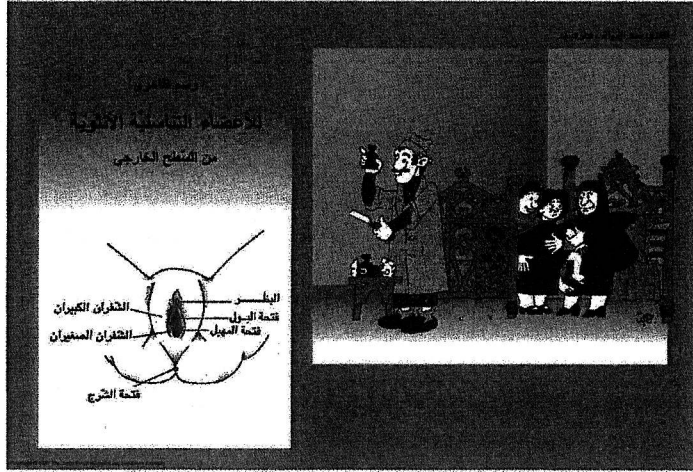
- أن تتعرف الفتاة على تكوين الجهاز التناسلي الخارجى للأنتى .
- أن تتعرف على معنى الختان و أنواعه .

الأفكار الأساسية :

- ١ - مكونات الجهاز التناسلي الخارجى للفتاة .
- ٢ - أنواع الختان .

الأدوات المستخدمة :

- ملصق - قصة مسجلة .



مدخل الجلسة :

- سماع القصة المسجلة .



### أسئلة الإستفهام :

- ١ - يعنى إيه ختان ؟
- ٢ - إيه هى أنواع الختان ؟
- ٣ - فى رأيكم الختان ضرورى ؟
- ٤ - إيه رأى أهلكم فى الختان ؟
- ٥ - إمتى يختنوا البنات ؟

### النشاط :

عرض الملصق مع توضيح الفتحات .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - هل كل البلاد يتم فيها ختان ؟
- ٢ - مين اللى بيعمل الختان ؟ إزاي ؟
- ٣ - إيه هى الأجزاء التى يتم قطعها فى الختان ؟
- ٤ - هل الأجزاء التى تقطع لها أهمية ؟ و ليه ؟

### الإستنتاج :

إيه اللى اتعلمتوه النهاردة فى الجلسة ؟

- ١ - معرفة تكوين الجهاز التناسلى الخارجى للفتاة و بيتكون من ثلاث فتحات و هم ( البول - المهبل - الشرج ) و البظر و الشفرتين الكبيرتين و الشفرتين الصغيرتين .
- ٢ - مفهوم الختان « هو قطع جزء صغير من البظر أو كل البظر أو حتى البظر و الشفرتين الصغيرتين و الجزء الداخلى من الشفرتين الكبيرتين » .

### أنواع الختان :

- ١ - قطع جزء من البظر .
- ٢ - قطع الشفرتين الصغيرتين و جزء أو كل البظر .
- ٣ - قطع الشفرتين الصغيرتين و الكبيرتين و البظر و يبسموها الطهارة السودانية و فى السودان يبسموها الطهارة الفرعونية .

### القصة المسجلة

انا اسمى سلمى عندى ٩ سنوات ليّه صاحبة اسمها سميرة و فى يوم و أنا يلعب معاها و مع بنات الجيران استغماية كنت مستخبية أنا و سميرة و جاءت أمها تاخدها و هى بتجرها من إيدها و بتقول لها أنا عايزاكى علشان الست اللى بتولد الستات فى البلد عندهم فى البيت و أخذتها أمها و هى بتصرخ و تعيط علشان عايزه تكمل لعب معانا إحنا روّحنا و مكملناش لعب علشان سميرة مشيت .

و تانى يوم روّحنا سألنا على سميرة لقيناها عيانة و بتعيط و غرقانه دم و بتصرخ و بتقول أنا خلاص هاموت حرام عليك يا أمى ليه عملت فيه كده . أنا خفت خالص و روّحت . و قلت لأمى همّا عملوا إيه فى سميرة قالت همّا ختنوها . قلت لها يا أمى و انتى ها تعملى فى كده ؟ قالت لأ انا بحبك و مقدرش أنذيكى و أعذبك . خصوصاً إن الختان ده غلط و مالوش فائدة . ده غير الضرر و العذاب فى حياتك .

قلت لأمى أنا بحبك قوى علشان شفيت سميرة تعبانة خالص . و قتلها ما تيجى نزورهم فى البيت و نشوف أمها عملت فيها كده ليه و نواسيها . أمى وافقت و رحنالهم البيت نسأل عليها أول ما أمى شافت أم سميرة قالت لها أنا مش كلمتك قبل كده فى الحكاية دى يا شيخة و قلت لك بلاش تختنى سميرة و أدى النتيجة .

و الجلسة الجاية هانكمّل و نعرف إيه اللى حصل لسميرة .



## العنف ضد المرأة

## أضرار الختان

### الجلسة الثالثة

#### الهدف :

أن تتعرف الفتاة على الأضرار التي تنتج من عملية الختان أثناء إجراء العملية ، و أضرارها في المستقبل .

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - ختان البنات تعذيب بلا فائدة .
- ٢ - الختان يصعب الولادة .
- ٣ - الختان يسبب الخوف والإنطواء .
- ٤ - الختان يؤدي إلى خلافات بين الزوجين .

#### الأدوات المستخدمة :

قصة مسجلة - ملصق - زجل مسجل .



#### مدخل الجلسة :

معرفة قصة من البنات عن حادثة لبنت إختنت في البلد ، و إذا كان غير متوفر سوف يأتي في النشاط قصة .

### أسئلة الإستفهام :

- ١ - ليه البنت بتتختن ؟
- ٢ - لو البنت ما اتختنتش إيه اللي يحصل ؟
- ٣ - تفتكروا الختان مهم ؟ ولماذا ؟

### النشاط :

سماع القصة ثم التعليق على الملصق وسماع الزجل ويمكن إحضار دكتورته تتكلم عن أضرار الختان الصحية بالنسبة للبنت .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه مش كل البلاد بتختن بناتها ؟
- ٢ - ما هي الأضرار الجسدية من الختان ؟
- ٣ - ما هي الأضرار النفسية و الاجتماعية من الختان ؟
- ٤ - ما هي الأضرار الاقتصادية من الختان ؟

### الإستنتاج :

للختان أضرار كثيرة منها أضرار نفسيه و إجتماعيه و صحيه ، و منها أضرار بتأثر على الفتاة فى حياتها لما تكبر و على علاقتها بزوجها ، و تكون الحياة الزوجية مهددة بالطلاق أو زواج الزوج من زوجة أخرى لضعف التجاوب نتيجة لإزالة عضو الإحساس مما يؤلها نفسيا نتيجة لضيق الزوج ، بالإضافة الى أضرار إقتصادية مثل مصاريف الداية و مصاريف علاج الأضرار « النزيف » .

- للختان أضرار كثيرة منها نفسية واجتماعية وصحية وهو تعذيب بلا فائدة .
- الختان يؤثر على الحياة الزوجية ، ويؤدى إلى خلافات بين الزوجين ، وقد تؤدى هذه الخلافات إلى الطلاق او لجوء الزوج إلى زوجة أخرى .
- الختان يؤدى إلى ضعف فى تجاوب الزوجة مع زوجها نتيجة لإزالة عضو الإحساس عندها وهذا يؤلها نفسيا ويؤدى لضيق الزوج منها .
- الختان قد يصعب عليه الولادة .
- الختان يسبب الخوف والإنطواء .

## العنف ضد المرأة

### القصة المسجلة :

الراوي : فى الأسبوع الثانى راحت أبله سحر تزور سميرة وعرفت ان سميرة إتختنت الأسبوع اللى فات وسميرة كانت تعبانة ولستّه بتنزف والجرح متلوث .

الأبـله : إزيك يا سميرة عاملة إيه ؟ الله ! إيه مش بتردى عليه ليه ؟

أم سميرة : أصلها تعبانة من ساعة ما نزلت بعد ما إتختنت .

الأبـله : إنتى زعلتيني خالص . كده يا أم سميرة إنتى ختنتى بنتك ؟ .. حرام عليكى يا شيخة مش أنا كلمتك فى الموضوع ده قبل كده .

أم سميرة : طب و هانعمل إيه دلوقتى يا أبله ؟

الأبـله : إنت عارفة إنها ممكن من النزيف ده تبقى ضعيفة خالص و من أقل مجهود تعمله تبقى تعبانه . و ممكن كمان ان تكون الحاجات اللى إنتوا استعملتوها فى الختان مش نظيفة وتعمل لها التهابات فى مكان الختان .

" دق الباب "

أم سميرة : أدخلى . تعالى يا أم اسماعيل .

أم إسماعيل : عواف . إزيك يا أم سميرة .

أم سميرة : هه .. إزيك يا أم إسماعيل . دى أم اسماعيل جارتنا يا أبله .

الأبـله : أهلا أهلا يا أم اسماعيل إزيك .

أم إسماعيل : عاملة إيه سميرة دلوقتى ؟

أم سميرة : و الله يا أم إسماعيل لسه تعبانة و النزيف خلأها همدانة و مش قادرة تتحرك .

الأبـله : يا ريت على النزيف بس يا أم سميرة دى كانت هانت ده هياثر عليها موضوع الختان . دلوقتى فى النزيف و بعدين هياثر على مستقبلها كمان .

أم إسماعيل : إيه اللى بتقوليه ده يا أبله ؟ أهم حاجة طهارة البنت . ما إحنا كلنا إتختنا و متجوزين و مرتاحين فى بيوتنا .

الأبـله : صحيح يا أم إسماعيل ؟

أم إسماعيل : أيوه .

الأبـله : طب قوليلى إنت عندك كام عيل ؟

أم إسماعيل : عندي أربعة عيال ماشاء الله .

الأبلىه : ربنا يخلي و الكبير اسمه إيه ؟

أم إسماعيل : اسمه إسماعيل .

الأبلىه : طب إسماعيل إنت جبتيه بسهولة و لا تعبتي فيه ؟ قوليلي كده .

أم إسماعيل : إسكتني ياأبله أنا تعبت أوى والواد كان هايموت .

الأبلىه : ولدتي صعب يعنى .

أم إسماعيل : أيوه طبعاً .

الأبلىه : عرفتي بقى . ده ممكن يكون سببه الختان .

أم إسماعيل : إزاي يا أبله ؟

الأبلىه : هاقولك إزاي يا أم إسماعيل . عارفة مكان القطع لما بتتختن البنت المكان ده بيلحم ساعات كتير غلط علسنان كده ممكن يضيق مكان الولادة ساعة الست ما تولد و تبقى الولادة صعبة جداً . زى اللى حصل معاكى كده . ده ممكن كمان يعرض الست اللى بتولد إن طفلها يموت .  
طب معلش يا أم سميرة أنا عارفة إن القعدة معاكوا حلوة لكن أنا مرتبطة بميعاد تانى و لازم أمشى وإن شاء الله نكمل كلامنا فى وقت تانى .

أم سميرة : خليكى يا أبله شوية نكمل حتى كلامنا .

الأبلىه : معلش يا أم سميرة ها بقى أجيلكوا وقت تانى .

أم سميرة : طب ها تيجى تانى يا أبله هانستناكى .

الأبلىه : أيوه بس تكونى جمعتيلى الستات اللى عابزين يتكلموا أو يسمعوا حاجة عن الختان و أنا أتكلم معاهم كلهم .

أم سميرة : ماشى يا أبله مع السلامة .

الأبلىه : مع السلامة .

زجل عن الختان :

إرجع يازمان

ماأعمل أبدا اللى كان  
دقت على الباب شلابيه  
وهيه نعامنة يااعنيّه  
ونناديت على الجارة  
فتحت رجليها الهشّة الطرية  
وأنا حاسة وعاملة مش شايفة  
قوليلى ياممه عملت إيه ؟  
وأه من اللى جرى بعديها  
ورغم السنين الطويلة  
من كتر النزف ياغالية ياينت  
شهور والطب فيك احتار  
عشنا وشفنا ناس حلوين  
ويايدهم طب وديمن  
لامشى أوعى نهـار وتيل  
إرجع ياعزيز إرجع يا حسين  
وأه وآه لو تـرجع يازمان

آه لو تـرجع يازمان  
لما فى يوم فى الصبحية  
جريت صحيت من النوم عليّه  
جررتها من غير حنيّة  
بأيدها الجامدة القوية  
وعليّته مذعورة وخايفة  
تقاليد قال لأجل العقّة  
زعلتك ؟ أمال ده بيجرى ليه ؟  
دمها ساح من حوالبها  
باشوف كابوسك كل ليلة  
عن الدثيـرا رحت وغبت  
وأنا وأبوك كنا فى نار  
ضد الطهارة أهم واقفين  
ندر عليّه والندر ديمن  
ويااللى على بناتكم ناويين  
واسـألونى وأنا شفت الويل

ما أعمل لعليّه أبدا الختان





· ÖLLÖLÖT ·

### الجلسة الرابعة

#### الهدف :

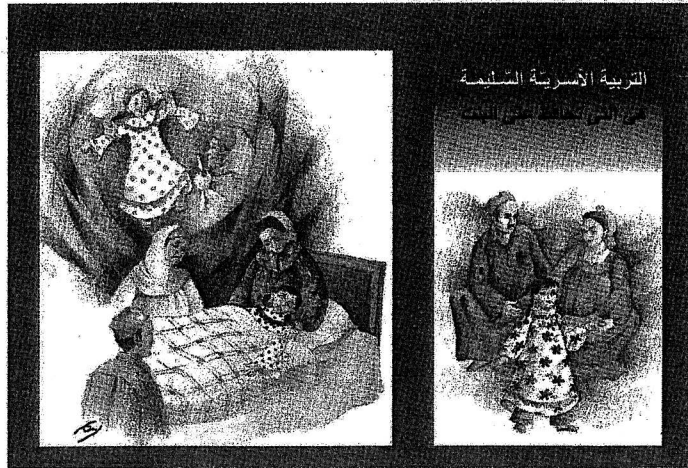
- ١ - أن تتعرف الفتاة على المفاهيم الخاطئة حول الختان .
- ٢ - أن تتعرف الفتاة على التطور التاريخي لهذه العادة .

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - التربية الأسرية السليمة هي التي تحافظ على البنت .
- ٢ - في العالم كله البنات يتكبر بدون ختان .

#### الأدوات المستخدمة :

- ٢ ملصق - قصة مسجلة .





### النشاط :

تمثيل القصة و توزيع الأدوار على بنات الفصل .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه الشائعات اللي سمعتها في القصة زي إالى عندكم في البلد ؟
- ٢ - إيه رأيكم في الإشاعات اللي بتنتقال ؟
- ٣ - إيه هو رأي أهلكم في الإشاعات دي ؟
- ٤ - إيه الكلام اللي قالتة أبله سحر في القصة ؟ و أيه رأيكم فيه ؟

### الإجابة :

- جسم البنت بيكبر من غير ختان .
- التربيه الأسريه هي اللي تحافظ على البنت .
- يوجد كثير من البنات لم يتختنوا وسعداء في زواجهم .
- الأجزاء التي تقطع أثناء الختان لا تكبر زي الأنف و الأذن .
- الختان ملوش دعوه بالنظافة .

## العنف ضد المرأة

### القصة المسجلة :

#### الباب بيخبط

أم سميرة : أنا أم سميرة إزيك يا أبله سحر؟

أبله سحر : أهلاً يا أم سميرة إزيك و إزي بنتك عامل إيه النزيف خفت منه و لا لا؟

أم سميرة : إسكتي يا أبله ده أنا تعبت قوى معاها و شفت المرار .

الأبلىه : أنا مش كلمتك قبل كده عن الختان؟

أم سميرة : يا ريتنى كنت سمعت كلامك . يا أبله أنا جمعت لك الستات تتكلمى معاها ياريت يا أبله تنصحيهم وتوعيههم علشان ما يغلطوش نفس الغلطة .

الأبلىه : ماشى أنا هاجهز حاجتى و آجى معاكى .

إزيكو يا ستات؟

أم اسماعيل : من ساعة ما كلمتيني يا أبله المرة اللى فاتت و أنا قلقانة علشان كده يا ريت تكلمى لنا إيه بيحصل فى الختان .

الأبلىه : قولوا لى يا ستات بتختنوا بناتكم ليه؟

أم ياسر : أقولك أنا يا أبله ؛ علشان الختان بيخلى جسم البنت يكبر و يفور . و علشان تتجوز .

الأبلىه : مين كمان يقول؟

سيده أخرى : الختان نظافه للبنت . و بعدين لازم نقطع الجزء ده علشان بيكبر و يبقى زى الراجل .

الأبلىه : يا ستات هانتكلم عن كل الحاجات اللى قولتوها . أم ياسر بتقول علشان البنت تكبر؛ طيب البنات فى كل العالم بيكبروا من غير ما بيتختنوا زى فى السعودية و العراق و أمريكا .

فيه بنات كثيره بتتجوز و مش متختنة و سعداء فى حياتهم و بنات ثانية متجوزين و متختنين و غير سعداء فى حياتهم .

أم سلمى ( الوحيدة اللى ما ختنتش بنتها ) : عندك حق يا أبله فى كل اللى قولتبه .

**الأبليس :** و الست اللي بتقول إنها نظافة للبتت غير صحيح لأن هذا الجزء اللي بيتقطع  
جزء خارجى و ممكن نظافته بسهولة . و الجزء اللي بيتقطع زيه زى الودن

و الأنف خلقة ربنا له وظيفة معينة و مش ممكن يكبر عن كده .

**أم ياسر :** إحنا يا أبله كبرنا لقينا أهلنا بيعملوا كده .

**الأبليس :** مش كل حاجة كانت زمان نعملها دلوقتى وخصوصاً إنها كانت غلط .

**أم سميرة :** أنا غلطانه يا أبله إنى ختنت بنتى . و مش هاعمل كده فى بناتى الصغيرين .

**أم ياسر :** شكراً يا أبله انتى نورتينا و عرفتينا الصبح من الغلط و عايزينك تقعدى معانا  
تانى .

**الأبليس :** أنا تحت أمركم أى وقت ... مع السلامة .

## العنف ضد المرأة

### رأى الأديان فى ختان الفتاة

#### الجلسة الخامسة

##### الهدف :

أن تتعرف الفتاة على رأى الدين الإسلامى و المسيحى فى الختان .

##### الأفكار الأساسية :

- ١ - الدين الإسلامى لم يرد به أى شىء عن الختان الا بعض الأحاديث الضعيفة التى ليس لها سند قوى على صحتها .
- ٢ - الدين المسيحى لم يذكر به الختان نهائياً .

##### مدخل الجلسة :

الترحيب بالدارسات و مراجعة النقاط المتعلقة بالجلسة السابقة .

##### أسئلة الإستفهام :

- ١ - إيه اللى تعرفوه عن الختان فى الدين الإسلامى ؟
- ٢ - إيه اللى تعرفوه عن الختان فى الدين المسيحى ؟
- ٣ - إيه رأى رجال الدين فى الختان فى مجتمعكم ؟

##### النشاط :

الإستعانة بأحد رجال الدين فى المجتمع المتفهمين للموضوع أو الاستعانة بأحد المتعلمين المتفهمين للموضوع من كبار السن بالبلد لإقناع الفتيات .

##### أسئلة المناقشة :

أسئلة حوار بعد انتهاء كلمة المحاضر .

##### الإستنتاج :

مصادر الشريعة الإسلامية : القرآن ، السنة ، الإجماع و القياس .

القرآن : ليس به أى شىء عن ختان البنات .

**السنة :** هي أقوال الرسول صلى الله عليه وسلم وأفعاله وتوصياته ، يقال ان الرسول ذكر أحاديث عن الختان ولكنها ضعيفة السند ، و لكن المؤكد ان الرسول عليه الصلاة والسلام لم يَحْتَن بناته .

**الإجماع والقياس :** عبارة عن آراء العلماء واجتهادات رجال دين : قالوا ان ايلام الانسان لا يجوز شرعاً الا لصلحة تعود عليه بالنفع اكثر من الألم الذي تعرض له ، علشان كده عدم ختان البنت مش خروج عن الشريعة و لا مخالف للدين ، و الدليل على كده مفيش أى ختان للبنات فى الدول العربية الإسلامية مثل الاردن ، السعودية ، الكويت وغيرها من البلاد .

#### **رأى الدين المسيحى :**

ختان البنت لم يذكر بالانجيل لا فى العهد القديم و لا الجديد ، و تؤكد الديانة المسيحية ان الفضيلة تكتسب بالتربية السليمة فى المنزل و المدرسة ، و الدليل على ذلك ان المسيحيين فى كل البلاد العربية و الأجنبية لا تمارس الختان إلا فى مصر و السودان و الصومال .

## العنف ضد المرأة

### توصيات خاصة بالختان

### الجلسة السادسة

#### الهدف :

- ١ - أن تتعرف الفتاة على الآراء المختلفة حول عملية الختان في العالم .
- ٢ - أن تتعرف الفتاة على التوصيات الخاصة بالختان .

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - الإمتناع عن إجراء عملية ختان الفتيات نهائياً .
- ٢ - توصيات منظمة الصحة العالمية إلى البلاد التي تمارس عادة الختان .

#### مدخل الجلسة :

الترحيب بالدارسات .

#### أسئلة الاستفهام :

- ١ - في رأيك لازم البنت تتختن ؟ و ليه ؟
- ٢ - إيه اللي تعرفوه عن رأى العالم اللي حوالينا عن موضوع الختان ؟
- ٣ - بتعملى إيه لو اتعرضت للعنف ؟

#### النشاط :

عرض نشرة الأخبار المسجلة و هي توصيات خاصة بموضوع الختان .

#### أسئلة المناقشة :

- « هذه الأسئلة مرتبطة بسماع النشرة في الشريط »
- ١ - إيه رأيكم في الأخبار اللي سمعتموها في الشريط ؟
  - ٢ - تتمنوا إيه يتنفذ في الكلام ده ؟
  - ٣ - بتعملى إيه لو اتعرضت للعنف ؟

#### الإستنتاج :

الختان بالنسبة للأولاد أمر متفق عليه دينياً و طبياً و اجتماعياً أما بالنسبة للبنات فلا يوجد نص في الشريعة الاسلامية أو المسيحية يكزم بختان البنت و أيضاً لا يوجد عرف مكزم يفرض هذه العملية .

و قد طلبت منظمة الصحة العالمية من الدول التي تمارس بها هذه العادة أن تتخذ موقف واضح يهدف إلى القضاء على هذه العادة من خلال برامج ثقافية .



## نشرة الأخبار المسجلة :

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ...

نذيع عليكم نشرة الأخبار الأولى لهذا اليوم  
العنف ضد المرأة ظاهرة إجتماعية منتشرة في كل بلاد العالم بصور وأشكال مختلفة .  
منها الضرب والإغتصاب و القتل و الختان و إهانة المرأة بالألفاظ الجارحة . و غير ذلك من  
أنواع العنف .

و إليكم مذكره مراسلنا في بلاد العالم المختلفة عن هذا الموضوع :

- في كينيا و في إحدى مقاطعاتها يذكر ان ٥٠% من السيدات يشكون من ضرب  
ازواجهن .

- في بنجلاديش نصف حالات القتل تحدث من الأزواج لزوجاتهم .

- في أمريكا كل ٦ دقائق تغتصب امرأة .

- في إحدى ولايات الهند ألف سيدة حرق سنوياً من الأزواج بسبب المهور العالية لأن  
السيدة هي التي تدفع المهر .

- و في مصر و السودان يعتدى على أغلب الفتيات بالختان ، و في مصر أيضا و في بعض  
المناطق الشعبية و الريفية يعتدى على السيدات بالدخلة البلدى ، و بناء على ذلك :

طلبت منظمة الصحة العالمية الدول التي تمارس عادة ختان البنات أن تتخذ موقف  
واضح يهدف الى القضاء على هذه العادة .

و إليكم بعض التوصيات في هذا الصدد :

- نوصى بمنع عملية الختان منعاً باتاً للفتاة في مصر

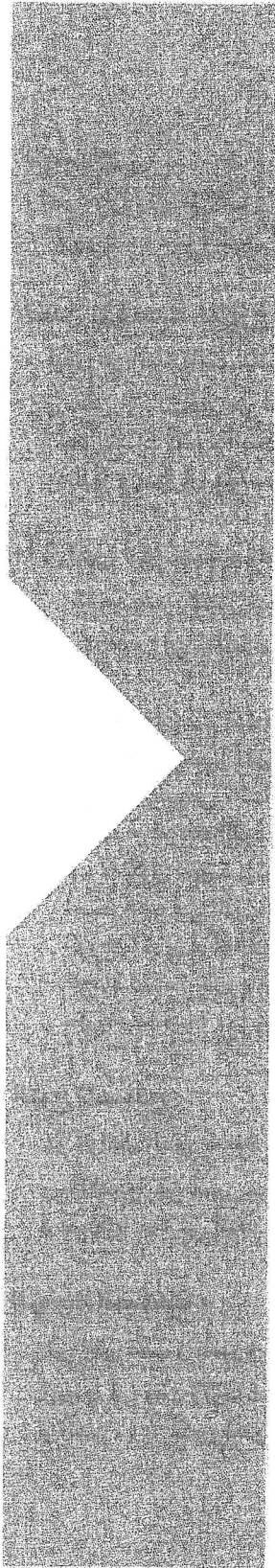
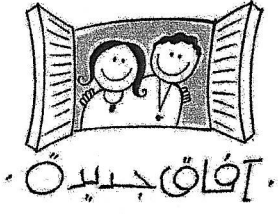
- نوصى أن تتعامل الفتاة مع العنف بجديّة ، و أن تلجأ لمن يساعدها من كبار العائلة  
الذين لهم تأثير . و اذا استمر العنف ضدها يجب ان تتجنبه لفترة حتى تهدأ ثورة  
الغضب .

وفي النهاية نوصى بأن تعرف الفتاه حقوقها تجاه نفسها و مجتمعها .

و إلى هنا تنتهي نشرة الأخبار الأولى لهذا اليوم شكراً لكم .

أسئلة مراجعة وحدة العنف ضد المرأة :

- ماهي أشكال العنف الواقع على المرأة ؟
- ماهو تكوين الجهاز التناسلي للبنت ؟
- ماهو الختان و الأضرار الناتجة عنه ؟
- إيه المفروض نعمله بعد المعلومات اللي تعلمناها عن موضوع الختان ؟



الزواج

### الزواج :

هو عبارة عن شركة بين الرجل وزوجته أساسها المحبة والمودة والتوافق والاحترام المتبادل بين الزوجين ، و ذلك لتكوين أسرة صالحة لضمان إستمرارية الحياة .

### السن المناسبة للزواج :

ليس هو السن الذى تأتى فيه الدورة الشهرية للبنات و لكن معناه إنه بداية مرحلة البلوغ ، ويمكن ان تتجاوز فى سن ١٦ سنة على الأقل لتستطيع أن تتحمل مسئولية البيت ، و الزواج المبكر للبنات يحرم البنات من حقها فى أن يكتمل نضجها الجسدى و العلقى و النفسى بحيث يعطيها فرصة لمواجهة مصاعب الحياة و تحمل المسئوليات التى ستقع عليها فى المستقبل .

### المشاكل الصحية و الإجتماعية التى تواجه الزوجة الصغيرة :

- نتيجة عدم إكتمال نمو الزوجة الجسدى و العلقى و النفسى فإنها تكون كطفلة صغيرة تتزوج و لا تعرف أى معلومات عن جسمها و تتعرض لمشاكل عديدة مثل الخوف من ليلة الدُخلة و خلافه .

- تؤثر مشكلة عدم إكتمال النمو على عملية الحمل و الولادة بشكل طبيعى نتيجة للمضاعفات التى تؤثر على الرحم و المهبل . الجهاز التناسلى يكون لم يكتمل نموه كاملاً و الرحم أصغر من الحجم الطبيعى ، مما يؤدى الى خطورة الحمل و الولادة و التعرض لمضاعفات مثل انفجار الرحم أو الولادة القيصرية .

- قد لا تكون الدورة الشهرية إنتظمت بشكل سليم فى مرحلة البلوغ ، لذا فإنه من الممكن حدوث إضطرابات فى الدورة الشهرية و تأخر الحمل ، مما ينتج عنه مشاكل عائلية تؤدى الى زواج الزوج بأخرى أو طلاقها .

- الفتاة عندما تتزوج فى سن صغيرة لا تعرف كيف تتعامل و تتفاهم مع زوجها و لا عائلته بطريقة صحيحة مما يسبب لها مشاكل كثيرة .

### الزوج الصالح :

هو الراجل الذى يحافظ على زوجته و يحبها و يحترمها و يحب بيته و أولاده و يهتم بزوجته و يتفاهموا فى أمور حياتهم و يسمع لها بإحترام ، و يشجعها و يساعدها فى كل الأعمال ، و يشركها معه فى إتخاذ كل قرارات الحياة .

### الزوجة الصالحة :

هى التى تحب و تحترم و تحافظ على زوجها و بيتها و أولادها و ترضى مصالح البيت و تقف مع زوجها فى وقت الأزمات ، و لو البيت محتاج تشتغل و تساعده ، و تكون مدبرة ، تبين له الحنان و الحب ، و لا تكون نكدية .

## الإتصال الجنسى :

هو التقاء عاطفى و جسدى بين الرجل و زوجته لضمان إستمرارية الحياة و إنجاب أطفال و تكوين أسرة سعيدة ، و يتم هذا الإتصال الجنسى عن طريق دخول القضيب الذكرى الى داخل مهبل المرأة .

## أول إتصال جنسى :

يكون ليلة الدخلة بين العريس و العروسه بمفردهم .

## العادات و التقاليد فى ليلة الدخلة :

من الأفضل أن يُفَضَّ غشاء البكارة فى ليلة الدخلة عن طريق الإتصال الجنسى الطبيعى بين الرجل و زوجته بمفردهم ، و ليس عن طريق الداية أو عن طريق الأصبغ و هذا ممكن أن يسبب نزيف جامد يؤدى الى الوفاة ، كما أنه ممكن يخلق عدم ثقة عند الزوجة تجاه زوجها و يؤثر على نفسيته .

## غشاء البكارة :

هو عبارة عن جلدة رقيقة موجودة على مدخل فتحة المهبل .

## أنواع غشاء البكارة :

توجد ٥ أنواع :

- ١ - دائرى : و هو فيه فتحة صغيرة تسمح بمرور الدورة الشهرية و ده يسبب نزول الدم فى أول إتصال جنسى .
- ٢ - هلالى : و هو فيه فتحة كبيرة شوية زيها زى الهلال ويسمح بمرور الدورة الشهرية و ينزل منه دم قليل من أول إتصال جنسى .
- ٣ - غريبالى : و ده بيكون شكل الغريبال مخرّم و يسمح بمرور الدورة الشهرية و ينزل منه دم عند أول إتصال جنسى و لكن لا يسبب تعب .
- ٤ - مطاطى : و ده فيه فتحة متعرجة و يسمح بمرور الدورة الشهرية و ده نوع مش بينزل دم عند الإتصال الجنسى و ده معناه إن عدم نزول الدم ملوش علاقة بالشرف و يؤكد الدكتور فى الحالة دى عفة البنت .
- ٥ - مغلق : و ده يكون مسدود و لا يسمح بمرور الدورة علشان كده البنت بتروح للدكتور علشان يعمل لها فتحة فيه لنزول الدورة الشهرية .

## توصيات للإمتناع عن العادات الخاطئة :

- ١ - لابد من التوافق العاطفى لأنه أساس للزواج و ده مهم قبل التوافق البدنى .
- ٢ - مش لازم يقل سن البنت عند الزواج عن ١٦ سنة حتى يكون زواج ناجح .
- ٣ - عدم قض غشاء البكارة بواسطة الأصبغ ، و لكن بالإتصال الجنسى الطبيعى و بدون تدخل من الآخرين .

الجلسة الأولى

الهدف :

أن تتعرف الفتاه على مفهوم الزواج و أهميته و كيف يكون الزواج ناجح و مستقر .

الأفكار الأساسية :

- الزواج عبارة عن شركة بين الرجل و زوجته أساسها المحبة و التوافق و السن المناسب .
- الفتاه لازم تشارك في اختيار زوجها و تكون موافقة عليه .
- الزواج مهم عشان إستمرارية الحياة .
- الزواج الناجح محتاج الى وجود زوجة صالحة و زوج صالح .

الأدوات المستخدمة :

ملصق - قصة مسجلة .



أسئلة الإستفهام :

- ١ - ليه مهم الناس تتجوز ؟
- ٢ - ياترى فى البلد عندنا بياخدوا رأى البنت فى العريس اللى متقدم لها ؟
- ٣ - ياترى ايه هى صفات الزوجة الصالحة و الزوج الصالح ؟
- ٤ - ياترى ممكن يساعد الرجل مراته فى البيت ؟

## النشاط :

عرض الملصق و سماع القصص المسجلة .

## أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه رأيكم فى قصة هناء و المشاكل اللي اتعرضت لها ؟
- ٢ - تفتكروا ليه إتعرضت هناء لكل المشاكل دي ؟
- ٣ - إيه رأيكم فى قصة كريمة ؟ و إيه اللي ممكن نتعلمه منها ؟
- ٤ - إيه الفرق بين قصة هناء و قصة كريمة ؟
- ٥ - إيه هي الصفات الطوة اللي تتمنيها فى عريسك ؟
- ٦ - إيه هي الصفات الطوة اللي لازم تكون موجودة فيك علشان تكونى زوجة كويسة ؟
- ٧ - ليه لازم تكون البنت موافقة على العريس اللي متقدم لها ؟
- ٨ - تفتكروا الراجل لازم يساعد مراته فى شغل البيت ؟ و ليه ؟

## الإستنتاج :

- ١ - إيه اللي احنا اتعلمناه من الموضوع ده ؟
- الزواج عبارة عن شركة بين الراجل و زوجته أساسها المحبة و الإحترام و التوافق .
  - صفات الزوجة الصالحة و الزوج الصالح .
  - أهمية أخذ رأى البنت فى اختيار شريك حياتها .
  - لازم الاتنين يتفقوا مع بعض على كل حاجة .
  - الزواج مهم علشان الحياة تستمر .
  - إن المحبة و الإحترام لازمين علشان تبقى الحياة سعيدة .

## نهاية الجلسة :

المرة الجاية هنتكلم عن عادات الزواج .

القصة الأولى : -

أنا إسمى هناع عندى ٢٠ سنة إجوزت من ٦ سنين من راجل قد أبويا عنده دلوقتى ٦٠ سنة و أمى و أبويا الله يسامحهم جوزونى له غصب عنى عشان كانوا عارفين إنه غنى و لا مهمهم سمعته الوحشة اللى كانت على كل لسان ، و لا سنه الكبير و ساعتها حاولت أفهمهم إنى مش هاأقدر أعيش و ياه و لا أتفاهم معاه عشان هو أكبر منى و كمان مش هاكون سعيدة .

لكن هم ما همهمشنى ده كله و قالوا إنى صغيرة و مش عارفة مصلحتى . المهم حصل اللى حصل و إجوزته . و دلوقتى حياتى معاه نكد عشان مفيش أى تفاهم بينا و كل كلامه معايا شخط و نظر ويا و يلى لو ما نفذتلوش طلباته بسرعة . يضرينى و يفرج الناس عليه . ده غير إنه بقى بيعبى كتير بحكم سنه الكبير و لا عارف ياخذ باله من عياله و لامنى . و فكره غير فكرى و عمره ما يوافق على رأى أقوله . و كمان ما بيوافقشنى يساعدى فى حاجة ابدأ حتى لو كان شايفنى تعبانة .

أنا كمان صحتى بقيت ضعفانة عشان لا مرتاحة فى عيشتى فى البيت و لا باسمع كلمه حلوة و لا يقعد يحكى معايا ابدأ و بقيت أحسّر كل ما شوف واحدة متجوزة واحد قريب لها فى السن و سعيده معاه و مع عيالها و أنا بأنصحكم دلوقتى خلّوا بالكوا ما تخديش واحد أكبر منك فى السن و لا واحد ما تكونيش موافقة عليه .

القصة الثانية : -

أنا إسمى كريمة و عندى ٢٢ سنة و إجوزت من اربع سنين من شاب عنده ٢٩ سنة إسمه سعد . و انا عايزة احكى لكم إزاي أمى و أبويا أخذوا رأبى فى العريس اللى متقدم لى . و ساعدونى إنى افكر صح . قالوا عشان تختارى صح لازم يكون عريس سمعته كويسة بين الناس و حنين على أمه و اخواته . و معروف عنه إنه بيحب يتفاهم مع الناس و كمان يحترم رأى غيره .

لازم برضه يكون بيشتغل شغلة شريفة و عرفونى إن عشان يبقى جوازى ناجح لازم أنا كمان أكون ست كويسة فى بيتى . أحافظ على أسرار جوزى و بيتى ، و أكون نضيفه و مرتبة . و لما يكون جوزى راجع تعبانا من شغله ماروحش أحكى له على حاجة تضايقه الا بعد ما



ياكل و يرتاح ، و كمان أعامل حماتي و أهل جوزي معاملة كويسة علشان هم بقوا أهلى و  
تكون كمان علاقتى كويسة بجيرانى و معملش معاهم مشاكل .

و انا اخترت سعد على أساس الكلام اللى اتعلمته من أهلى ، و فعلا هو طلع راجل  
كويس و بيحبنى و يتفاهم معايا و يساعدنى فى كل حاجة و احنا متفقين على كل حاجة ،  
من ساعة متجوزنا و لغاية دلوقتى . و ياريت كلكم تعملوا زى ما انا عملت و تختاروا الزوج  
الصالح .

الجلسة الثانية

الهدف :

أن تتعرف الفتاة على عادات الزواج وازاي إتغيرت عن زمان و لسه هاتتغير في المستقبل .

الأفكار الأساسية :

- ١ - حدث تغير في طريقة التعارف بين الرجل و مراته قبل الجواز عن زمان .
- ٢ - المهر الكثير و حفلة الجواز الغالية مش دليل على إن قيمتها كبيرة و ده بيتغير من جيل الى جيل .
- ٣ - المهم إن الزوجة تساعد جوزها في شراء جهاز منزلهم و ده ماكنش بيحصل زمان ، و إنه ده مش عيب .
- ٤ - كانت زمان الفتاة تعرف المعلومات عن الجواز من الكلام اللي بيدور حواليتها و لكن دلوقتي لازم تتعرف على المعلومات من حد يعرف المعلومات بطريقة صح .

الأدوات المستخدمة :

تقسيم الفتيات الى ٣ مجموعات .

أسئلة الإستفهام :

- ١ - تفتكروا ممكن في البلد العريس يقعد و يتكلم مع عروسته و هم مخطوبين ؟
- ٢ - تفتكروا إيه اللي بيدفعه العريس لعروسته لما بييجي يخطبها ؟
- ٣ - ياترى في البلد هنا ممكن العروسة تساعد جوزها في تجهيز حاجة المنزل ؟
- ٤ - مين اللي بيحكي مع العروسة عن اللي بيحصل في الجواز ؟
- ٥ - إيه هي تكاليف حفلة الجواز عند العريس و العروس قبل و بعد الفرح ؟

النشاط :

يتم تقسيم الفتيات الى ٣ مجموعات ويتم سؤالهم عن زواج أمهاتهم و زواجهم و زواج بناتهم هيكون إزاي .  
المجموعة الاولى : تجاوب عن طريق الرسم و تحكى عن زواج أمهاتهم .  
المجموعة الثانية : عن طريق الامثال تحكى عن جواز البنت هل سيكون مختلف عن الأم .  
المجموعة الثالثة : عن طريق حكاية يجاوبوا عن جواز البنت في المستقبل إزاي هيكون .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه هو التغيير اللي حصل فى عادات الجواز من زمن الأمهات الى زمنك دلوقتى ؟
- ٢ - إيه اتغيرت عادات الجواز عن زمان ؟
- ٣ - هوه صحيح كل ما كانت قيمة المهر و الشبكة كبيرة ده دليل على إن البنت غالية على أهلها و على العريس ؟ و ليه ؟
- ٤ - ليه مهم إن العروسة تساعد العريس فى تجهيز بيتهم مع بعض ؟
- ٥ - ليه مهم إن العروسة و العريس يقعدوا مع بعض فى فترة الخطوبة ؟ و تفكرى إن ده حيستمر مع مرور الزمن ؟
- ٦ - ليه الناس بتهم بمظاهر الفرح والمصاريف الكثيرة ؟
- ٧ - إيه هى العادات اللي موجودة من زمان و تحبى إنها تستمر فى الجواز ؟
- ٨ - إيه هى العادات الوحشة الموجودة و تحبى إنها تتغير ؟
- ٩ - إيه هى العادات اللي مش موجودة و تحبى إنها تكون موجودة ؟

### الإستنتاج :

- ١ - إيه الجديد اللي إتعلمناه النهاردة و نحب نطبقه فى حياتنا ؟
- ٢ - البنت تعرف ان الجواز دلوقتى احسن من زمان و إنها لازم تتعرف على خطيبها و ممكن تقعد معاه علشان يعرفوا طباع بعضهم و يعرفوا يتفاهموا .
- ٣ - مش لازم البنت تشتترى شبكة غالية و لا تكاليف الفرح تكون كثيرة علشان ده مش بيقلل و لا بيزود من قيمتها .
- ٤ - البنت لازم تشارك فى الجهاز مع عريسها لأنها شريكة فى كل حاجة فى حياتهم .
- ٥ - البنت تعرف معلومات صحيحة عن الجواز قبل ما تتجوز عن إزاي يتم الجواز و إزاي هى تكون مستعدة له .

### نهاية الجلسة :

نطلب من الدارسات يفكروا إيه هى الاضرار اللي تلحق بالبنت إذا تزوجت فى سن صغيرة .

### نشاط إضافى :

يتم عمل تاج للعروسة .

الخامات المطلوبة :

- ١ - سلك من نوع طرى يسهل ثنيه .
- ٢ - قطعة ستان أبيض .
- ٣ - خرز و ترتر .
- ٤ - إبرة و خيط أبيض .

الجلسة الثالثة

الهدف :

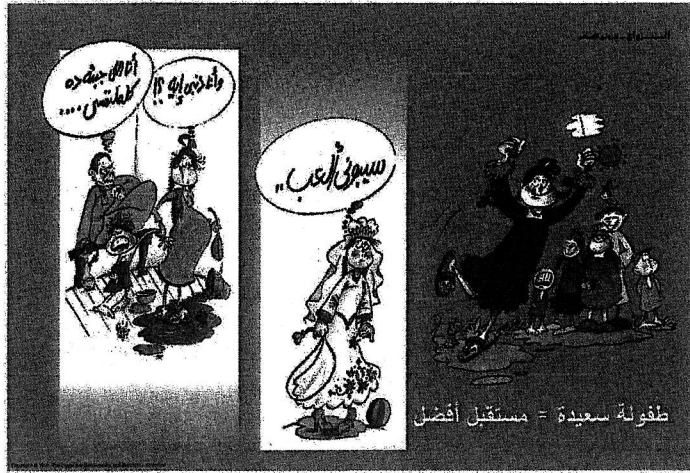
معرفة المشكلات التي تحصل للبنات عند زواجهن وهي في سن صغيرة .

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة السن المناسب للزواج .
- ٢ - معرفة إن الزواج بدرى يؤثر على صحتها و على عيالتها .
- ٣ - معرفة إنها لما تتجاوز صغيره مايتعرفش تتفاهم مع جوزها و لا أهله بطريقة صحيحة و ده يسبب لها مشاكل

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



أسئلة الإستفهام :

- ١ - فى أى سن تتجوز البنات فى بلدنا ؟
- ٢ - هل شوفتوا مشاكل بتحصل لبنات إتجوزوا بدرى فى بلدنا ؟

- ٣ - تفتكروا البنات المتجوزة فى سن صغيرة فى البلد مقيش مشكلات بينهم و بين أجوازهم و أهل أجوازهم ؟ وهل يتعرف تتفاهم معهم ؟
- ٤ - هى اللى بتتجوز صغيرة أولادها بتبقى صحتهم كويسة ؟ و ليه ؟

### النشاط :

عرض الملصق .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه اللى حصل للبنت اللى فى الصورة الموجودة قدامنا ؟
- ٢ - تفتكروا ليه حصل لها كده ؟
- ٣ - فى رأيكم إيه هو أحسن سن للجواز وأحسن سن للخلفة و ليه ؟
- ٤ - تفتكروا ليه البنت اللى بتتجوز صغيرة مايتعرفش تتفاهم مع جوزها و أهله ؟
- ٥ - إيه هى المشكلات الصحية اللى بتحصل للبنات اللى اتجوزوا بدرى و سببها ؟ و إيه هى المشكلات الصحية اللى بتحصل لأولادهم ؟

### الإستنتاج :

- ١ - إيه هى الحاجات اللى إستفدتوها النهارده ؟
- ٢ - إن السن المناسب للزواج ممكن يبدأ من ١٦ سنة و الخلفة فى سن ١٨ سنة .
- ٣ - إن المشكلات الصحية التى تقابلها هى الضعف و الأنيميا و خلفة أطفال ضعفاء .
- ٤ - تصاب بمشاكل فى الرحم نتيجة إن الرحم صغير و لسه ما اكتملش و مش بيستحمل حمل الجنين و ممكن يحصل إنفجار فى الرحم .
- ٥ - البنت كل ماكانت كبيرة كل ماكان عقلها كبير و تعرف تحل المشكلات مع جوزها و أهله .

### نهاية الجلسة :

تطلب من البنات يفكروا للمرة الجاية إيه هى الإستعدادات اللى بنعملها لليلة الفرح .

الجلسة الرابعة

الهدف :

أن تعرف الفتاة كيف تتم عملية الجواز في أول ليلة بين الراجل و مراته .

الأفكار الأساسية :

- ١ - أن تعرف الفتاه الأعضاء التناسلية عندها و عند جوزها .
- ٢ - الإتصال الجنسي في أول ليلة من الزواج .
- ٣ - غشاء البكارة و أنواعه .
- ٤ - الحاجات اللتي بتسهل الإتصال الجنسي بين الراجل و مراته .

الأدوات المستخدمة :

أغنية مسجلة .

أسئلة الإستفهام :

- ١ - تفتكرى إيه اللتي بيحصل في أول ليلة للجواز ؟
- ٢ - إيه هو غشاء البكارة و مكانه فين ؟
- ٣ - ياترى تعرفى إيه عن الأعضاء التناسلية للبنث ؟
- ٤ - ياترى لازم البنث تنزل دم في أول ليلة في الجواز ؟

النشاط :

سماع الأغنية المسجلة .

أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه مهم نعرف إيه هي الأعضاء التناسلية ؟
- ٢ - إيه هي وظائف الأعضاء التناسلية ؟
- ٣ - ليه مهم نعرف إيه هو غشاء البكارة و أنواعه ؟
- ٤ - إزاي يتم الإتصال الجنسي الصحيح بين الراجل و مراته في أول ليلة في الزواج ؟
- ٥ - إيه هي الحاجات اللتي ممكن تسهل الإتصال الجنسي بين الراجل و مراته ؟

## الإستنتاج :

- ١ - المعرفة بالأعضاء التناسلية للبنت و هي ( المهبل - المبيض - الأنبوية - الرحم ) .
- ٢ - الأعضاء التناسلية عند الذكر و هي ( الخصيتين - القضيب - الأنبوية ) .
- ٣ - البنت تعرف غشاء البكارة و أنواعه هي ( دائري - هلالى - غربالى - مطاطى - مغلّق ) .
- ٤ - الملاطفة اللى بتحصل من الزوج للزوجة و الأوضاع الصحيحة عند الإتصال ، بتسهل الإتصال الجنسى .

## نهاية الجلسة :

البناات يحكوا المرة الجاية عن الكلام و العادات اللى بتدور حوالين الليلة الأولى للجواز .

## نشاط إضافى :

عمل بوكية ورد من الستان عشان تمسكه العروسة يوم الفرح .

الخامات المطلوبة :

- ١ - سلك يتم تقطيعه بأطوال متساوية .
- ٢ - قطع ستان صغيرة و ملونة ؛
- ٣ - قطعة ستان طويلة لعمل فيونكة لربط البوكية مع بعضه .

الأغنية المسجلة :

ما تزوقيني يا ماما      قوام يا ماما  
دا عريسي ها ياخذني      بالسلامة يا ماما  
الكحل أكثر أكثر علشان عيوني تبقى جميلة برموش كحيلة  
و شعري عاوزاه يكون ضفاير حلوة طويلة بشريط مزوق و لونه يبرق  
دا عريسي ها ياخذني      بالسلامة يا ماما  
سامعة .. سامعة يا ماما      الناس بترقص علشانى  
شايقة .. شايقة يا ماما      طويل قوى فستانى  
رقص و مزازيك سدوا الشبايبك و خططى حاجبى شويه  
دا عريسي ها ياخذني      بالسلامة يا ماما  
عريسي جه أنا جابه أهه  
أنا شكلى جميل      فستانى طويل  
و باقبلى ساعة واحدة يا ماما  
و عريسي ها ياخذني      بالسلامة يا ماما  
ما تزوقيني يا ماما      قوام يا ماما  
دا عريسي ها ياخذني      بالسلامة يا ماما

كلمات : عبد الرحمن الخميسي





· ÖJLÖT ·

عادات و شائعات عن ليلة الدخلة

الجلسة الخامسة

الهدف :

أن تعرف الفتاه ان هناك عادات و شائعات غير صحيحة عن ليلة الدخلة .

الأفكار الأساسية :

- ١ - التعرف على العادات و الشائعات الغير صحيحة التي يتدور حوالين ليلة الدخلة و أضرارها .
- ٢ - التعرف على العادات و الافكار الصحيحة عن ليلة الدخلة التي لازم تعملها .

الأدوات المستخدمة :

ملصق و قصة مسجلة .



أسئلة الإستفهام :

- ١ - إيه هي الحاجات التي بتسمعوها عن ليلة الدخلة و بتخوفكم ؟
- ٢ - إيه النصائح التي بتتقال للبنات في ليلة الدخلة ؟
- ٣ - هل فيه بنات قدروا يتغلبوا على بعض العادات المعروف انها لازم تتم ليلة الدخلة ؟ إزاي ؟

## النشاط :

عرض الملصق و سماع القصة المسجلة .

## أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه الحاجات اللي سمعتها في القصة بتخوف البنات و إيه رأيكم فيها ؟
- ٢ - ليه نوسة كانت خايقة إن الداية تدخل معاها ؟
- ٣ - هل كل البنات بتنزّل دم في ليلة الدخلة و ليه ؟
- ٤ - إيه رأيكم في موقف نوسة ؟
- ٥ - إيه اللي عزه هتعمله عشان أختها متدخلش دخلة بلدى ؟
- ٦ - لو العيلة أصرت على الدخلة البلدى ممكن العريس و العروسة يعملوا إيه ؟

## الإستنتاج :

- ١ - يجب أن يتم فض غشاء البكارة عن طريق الإتصال الجنسي الطبيعي بين الرجل و مراته .
- ٢ - أن الدخلة عن طريق مساعدة الداية ممكن تسبب نزيف و ممكن توصل للموت .
- ٣ - مش كل أنواع غشاء البكارة بيينزل منها دم .
- ٤ - لازم أخذ حمام قبل و بعد عملية الإتصال الجنسي .
- ٥ - مفيش وضع صح و غلط في الإتصال الجنسي مادام عن طريق فتحة المهبل و هما الاثنين متفقين عليه .

## نهاية الجلسة :

يفكروا البنات للمزة الجاية إزاي الست تعرف إنها حامل .

## القصة المسجلة

عزة : مبروك يانوسة النهاردة الحنة و بكرة الدخلة و رينا يتمم بخير .

نوسة : و الله يا عزة يا اختى أنا خايفة عشان سمعت من واحدة جارتنا كلام كثير بيخوف عن ليلة الدخلة و اللي بيحصل فيها .

عزة : إيه هو الكلام اللي سمعته يانوسة .

نوسة : أنا سمعت إنه لو البنت مائزلتش دم من غشاء البكارة ليلة الدخلة تبقى مش طاهرة و تستاهل الموت ، و كمان لازم يجيبوا الداية خضر ليلة الدخلة و تدخل مع العروسه الأوضة و دى حاجة صعبة جداً . و قالوا لازم هية اللي بتشيل غشاء البكارة .

عزة : مش صحيح الكلام ده و الناس دلوقتى اتغيرت و عرفت إن ده كلام مش مظبوط عشان مش كل البنات لازم ينزل منها دم فيه بنات بيكون غشاءها ضامر أو مطاطى أوريق جداً ماينزلش دم .

نوسة : و الله يا اختى طمنتينى ، بس برضه أنا لسه خايفة عشان بيقلوا إن اللي غشائها بينزل دم بيسبب ألم جامد جداً .

عزة : ده كلام مش صحيح عشان لو تم الجواز عن طريق الإتصال الجنسى الصحيح مش بيعمل غير ألم بسيط ، و لكن لو الداية هى اللي عملته بإصبعها ده بيعمل نزيف عشان صباعها بيجرح البنت من جوه .

نوسة : بس برضه أنا خايفة لحسن يدخلونى دخله بلدى زى مادخلوكى إنت .

عزة : إزاي الكلام ده ؟ هو انتى مش فاكرة إيه اللي حصللى فى اليوم ده ، أنا حصللى نزيف جامد و كنت هاموت و رحى للدكتور و نفسيتى فضلت تعبانة مدة طويلة و أبوكى و أمك ندموا على كدة . و عمرى ماخاخليهم يعملوا فيكى كده و حاقنع عريسك و حماتك بالكلام ده ، أنا و جوزى كريم .

نوسة : أنا برضه سمعت إن لوحصل إتصال جنسى بين الرجل ومراته و هم واقفين مش هيحصل حمل و كمان لو الست غسلت المهبل أو دخلت الحمام بعد الإتصال على طول مش حايجصل حمل .

عزة : ده برضه كلام غلط عشان الإتصال يتم فى أى وضع ، المهم تكونوا مرتاحين و الإتصال بيتهم عن طريق المهبل ، و عايزة اقولك إن الحيوان المنوى بيوصل بسرعة

٩٠ ثانية الى الرحم . يعنى غسيل المهبل ملوش دعوة بالحمل و مفيش مشكلة لو دخلت الحمام لإن فتحة البول غير فتحة المهبل .

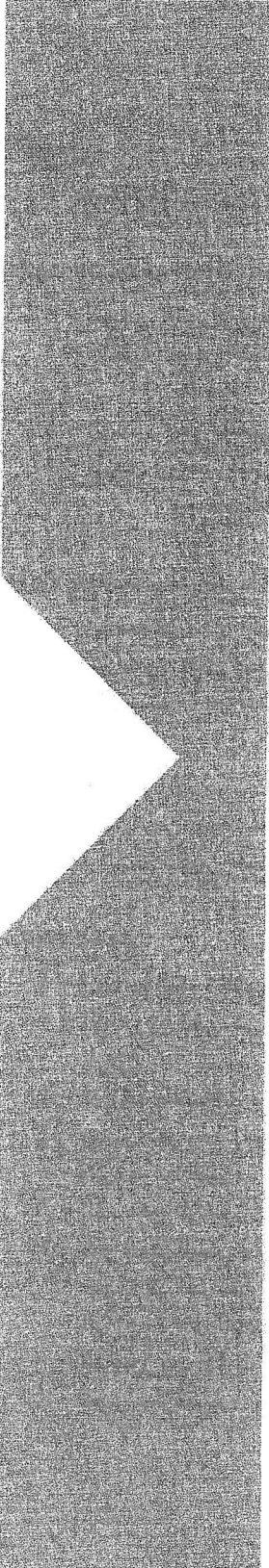
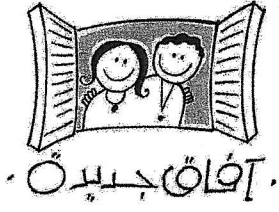
نوسة : شكراً يا عزة يا اختى ، إنتى ريتينى و مش عارفة من غيرك كنت هعمل إيه و أنا دلوقت مش خايفة زى الأول من ليلة الدخلة .

عزة : ألف مبروك كمان مرة ، و ربنا يتمم لك يا اختى بخير .

زغرودة .

**أسئلة مراجعة وحدة الزواج :**

- ١ - ما معنى الزواج ؟ أهميته ؟ العادات الخاصة به ؟
- ٢ - ماهى أضرار الزواج المبكر ؟
- ٣ - ماهى الشائعات الخاطئة التى تدور حول ليلة الدُّخلة ؟



## الحمل والأمومة

### الحمل

هو عبارة عن تكوين الجنين في بطن الأم ، ومدته ٢٨٠ يوم تقريبا ( ٩ شهور ) .

الجهاز التناسلي للمرأة يتكون من :

- ١ - المبيض : تخرج بويضة واحدة من المبيض ، و إذا دخل البويضة دى حيوان منوى يحصل حمل .
- ٢ - الأنبوبة : و هى المكان اللى يتدخّل فيه البويضة بعدما تطلع من المبيض و هناك يتم تخصيبها بالحيوان المنوى .
- ٣ - الرحم : هو المكان الذى تدخله البويضة و تلتصق به و تبدأ تكبر حتى تكوّن الجنين .
- ٤ - المهبل : و هو المكان الذى يتم فيه الاتصال الجنسى و يتدخل منه الحيوانات المنوية الى الرحم ، و بعدين للأنبوبة .

الجهاز التناسلي للرجل يتكون من :

- ١ - الخصيتان : دى اللى بتعمل الحيوانات المنوية .
- ٢ - أنبويتان : تنقل الحيوانات المنوية من الخصيتان الى القضيب .
- ٣ - القضيب : هو العضو الذى يدخل مهبل المرأة و يفرز الحيوانات المنوية فى المهبل .

الإخصاب :

و هو عبارة عن إتحاد حيوان منوى ببويضة ، و يحدث الحمل عندما تلتصق البويضة المخصبة بجدار الرحم لتكوين الجنين .

علامات الحمل :

- ١ - إنقطاع الدورة الشهرية .
- ٢ - الإغماء و القيء فى اول ٣ شهور و يمكن التغلب عليه بتناول قطعة من الخبز الناشف على الريق .
- ٣ - تغيرات بالتدين ، بيكبروا فى الشهر الثانى و فى الشهر الرابع بيتدى ينزل لبن السرسوب .
- ٤ - زيادة الافرازات المهبلية .
- ٥ - كثرة مرات التبول .
- ٦ - إنقباض الرحم و يكون ده فى الشهر السادس ، و تزيد الانقباضات لما تقرب الولادة .
- ٧ - كبر حجم البطن ، فى الشهر الأول يكون حجم الجنين قد البيضة ، فى الشهر الثانى بيكون حجمه قد البرتقالة ، فى الشهر الثالث قد القلقاسة ، و يظهر حجم البطن واضح فى الشهر الرابع ، و تقل البطن فى الشهر التاسع عشان الجنين بيكون دخل الحوض عشان الولادة .
- ٨ - الشعور بحركة الجنين بيكون فى نهاية الشهر الرابع ، و بداية الشهر الخامس ممكن الأم تحس بحركة إيداه أو رجله فى بطنها ، و فى الشهر السابع ممكن تحصل ولاده .



### أعراض الحمل :

ظهور بقع لونها بنى على الجلد ، شد عضلى فى الرجلين ، كثرة النوم ، تكون قلقانة ، وتحس بألم فى الظهر من تحت .

### مراحل نمو الجنين :

بعد الحيوان المنوى ما يدخل البويضة تقعد فى جدار الرحم ، ثم فى :

١ - الشهر الأول : يبدأ الرأس يتكون وبعدين القلب و الأمعاء و يبدأ قلبه فى الدق و يكون طوله اسم .

٢ - الشهر الثانى : يكون طوله حوالى ٤ سم يبدأ يعيش داخل كيس فيه سائل ( المشيمه ) ، تحميه من الصدمات و يظهر له عينين و اذنين و مناخير و لسان و يكون له ذراعان صغيران و له كف و صوابع مش ظاهرة ، و تبدأ رجليه تتكون ، و لو حصل تشوه يحاول الرحم التخلص من الجنين ، و الأم تسقط .

٣ - الشهر الثالث : يكون وزنه ٣٠ جرام ، فى الشهر ده يقدر يحرك رجله و يثني صوابع إيدته و يشرب من الميه اللى حواليه فى المشيمة و تظهر ظوافره و يتعدل وشنه و تتحرك عينه و هى مقولة .

٤ - الشهر الرابع : يكون وزنه ٢٠٠ جرام و يتضح جنس الجنين .

٥ - الشهر الخامس : يكون وزنه ٥٠٠ جرام تظهر الرموش و يقوى عظمه و يتكون عظم الظهر و تزيد دقات قلبه .

٦ - الشهر السادس : يكون وزنه ١ كيلو جرام بيكبر الجنين و ينام و يحلم و يصحى و تتفتح عينه و بيتسم و تكتمل الاعضاء كلها و يسمع صوت قلب أمه .

٧ - الشهر السابع : يكون وزنه ١,٧٠٠ كيلو جرام يكتمل نمو جهازه العصبى و الهضمى و تقل الكرمشة اللى على الجلد و ممكن يتولد فى الشهر ده .

٨ - الشهر الثامن : يكون وزنه حوالى ٢,٥٠٠ كيلو جرام يكتمل جسم الجنين و تشتغل معدته و يشرب من السائل اللى حواليه و تشتغل الكليتين ، و يبدأ يتبول و يتغطى جلده بمادة دهنية عشان ما يشققش ، و يكون لونه جلده وردى .

٩ - الشهر التاسع : يكون طوله حوالى ٥٠ سم ، و يكون كمل خالص ، و يتولد فى الشهر ده ، يكون متوسط وزنه ٣ كيلو جرام تقريبا .

### نصائح للأم الحامل :

١ - الراحة : يعنى تحاول ترتاح و ما تشلش حاجة ثقيلة و تنام شوية فى النهار و تنام على ظهرها او جنبها و تثنى رجلها شوية .

٢ - التغذية : تاكل كويس و تكثر من الخضار و الفواكه و السوائل و تكثر من الأكل اللى فيه كالسيوم كثير ، و تخلى كمية الملح مناسبة .

٣ - ممارسة الرياضة : تعمل شوية رياضة و تمشى كثير و خصوصا فى الشهور الأخيرة و تحاول إنها ما تقفش كثير .

٤ - السفر : تحاول ما تسافرش إلى مكان بعيد و لمدة طويلة .

٥ - الملابس : تلبس هدوم واسعة ، و ما تلبسش حاجة محزقة او كعب على .

٦ - التطعيم : تاخذ التطعيم ضد التيتانوس مرتين ، الأولى فى الشهر الثالث و الثانية فى الشهر الرابع .

## الخلفية العلمية

- ٧ - الأدوية : عدم أخذ أى أدوية إلا بأمر الطبيب .
- ٨ - المنبهات : عدم شرب المنبهات زى الشاي و القهوة و الكوكاكولا ، و خصوصا الشاي .
- ٩ - التدخين : الإبتعاد عن التدخين و المدخنين .
- ١٠ - النظافة : النظافة الشخصية و خصوصا العناية بالثدين أثناء الحمل .

### متى يجب زيارة الطبيب للأم الحامل ؟

- ١ - عند حدوث صداع شديد ممكن يصحبها من النوم .
- ٢ - عند نزول دم أو إفرازات لونها بني من المهبل .
- ٣ - عندما يكون عدد مرات القيء أكثر من ٤ مرات يوميا .
- ٤ - عندما ترتفع درجة حرارتها .
- ٥ - عند حدوث آلام شديدة فى البطن .
- ٦ - عند الشعور بحرقان عند التبول .
- ٧ - عند ظهور ورم فى اليدين و الوجه .
- ٨ - عند عدم الشعور بحركة الجنين حتى نصف الشهر الخامس .
- ٩ - إذا تأخرت آلام الولادة بعد نهاية الشهر التاسع .
- ١٠ - لعمل تحليل دم للحامل و زوجها لمعرفة فصيلة الدم و نوعه لضمان سلامة الطفل .

## الولادة

### التحضير للولادة :

على الحامل أن تهتم بنظافتها الشخصية و تأخذ حمام كل يوم ، تشيل الشعر الزائد فى مكان الولادة . على الأم الحامل أن تستعد للولادة من أول الشهر السابع و كمان تجهز اوضه نظيفة علشان تولد فيها و تحضر الحاجات اللى هاتحتاج لها الداية زى فرشاة أطافر و صابون ، علشان الداية تغسل إيديها ، و كمان قطعة قماش نظيفة و قطن علشان نظافة الأم و المولود ، و موس جديد فى علبته لا يلمسه أحد علشان تقطع بيه الحبل السرى .

و يلزم كيس مشمع علشان يتفرش تحت اللى هاتولد و لازم كمان حطة شاش تسند بيها الداية راس المولود عند نزوله ، ماتتساش شريطين قماش نظاف علشان تغطى به الحبل السرى و حيط ابيض نظيف علشان تربط به الحبل السرى .

### كيف نعرف إن الولادة قربت :

قبل الولادة بساعات يبدأ ينزل شوية مخاط و معاه دم بسيط ، و هى دى العلامة ، و الطلق يزيد لغاية ما يبقى كل خمس دقائق ، و يفتح كيس الميه اللى حوالين الجنين و ده معناه ان الولادة بدأت . يبدأ المولود يعدل نفسه و ينزل راسه ، و لازم الداية تستعمل الشاش و هى بتسند راس الطفل ، و لما راس الطفل تبان لازم الام تبطل حرق ، علشان ينزل المخاط من فمه و متاخيريه لحد ما يبدأ يتنفس و يفضل المولود تحت مستوى أمه لحد ما تربط الحبل السرى .

### قطع الحبل السرى :

فى البداية نقوم بحلب الحبل السرى باليد فى إتجاه الجنين مرتين أو ثلاثة ليستفيد من كمية الدم قبل قطع الحبل السرى ثم نقيس قيراطين من بطن المولود و نعمل عقدة بالخيط وبعدين ( أربع ) قراريط و نعدد عقدة ثانية و نقطع فى الوسط بين العقدتين، و نلف بطن المولود ( لف مش جامد ) بالشاش . و طبعاً لازم الأم تدى المولود لبن السرسوب بسرعة لأن ده بيخفف الألم ، ينزل الخلاص بعد ( ٥ ) دقائق لغاية ساعة من نزول المولود . و علشان نسهل عملية نزول الخلاص نبل قطعة بالمية السخنة و نخطها على بطن الوالدة مع تدليك خفيف ، و مانشدش الحبل السرى علشان المشيمة ما تتقطعش و نتأكد إن كل الخلاص نزل ، و من ساعة الولادة و لحد يوم الأربعين تبقى الأم نافس .

### مشكلات ممكن تقابلك ساعة الولادة و لازم نجيب الدكتور ساعتها :

- ١ - نزيف قبل الولادة .
- ٢ - الجفاف .
- ٣ - الخلاص يتحجر .
- ٤ - الأم تعبانة و هبطانة .
- ٥ - الطلق يقف على غفلة .
- ٦ - المولود نازل بإيده أو رجله أو الألام زيادة عن اللزوم .
- ٧ - الميه نزلت و قاتت كذا ساعة و لسه الطلق ما بدأش .

### نصائح :

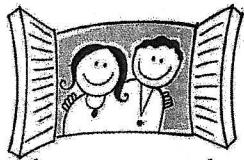
- ١ - لو فيه نزيف بعد الولادة ممكن ندلك الرحم بالراحة لو استمر النزيف الشديد نجيب الدكتور و لحد الدكتور ما ييجى نقعد نهدي فى الام .
- ٢ - الدكتور بس هو اللى يحدد و يدى حقنة الطلق للأم لأن إعطاء حقنة الطلق غلط يؤدى إلى إنفجار الرحم و حوض الأم .

### نصائح للأمومة السليمة :

- ١ - الكشف باستمرار على الحامل فى الوحدات الصحية أو مراكز تنظيم الاسرة .
- ٢ - اللى حوالين الحامل يكون عندهم فكرة بعلامات الخطر عند الحامل ، مثلاً :
  - تكون الأم ولدت طفل يقل وزنه عن ( ٢ ) ك قبل كده .
  - الأم ولدت قبل كده بعملية .
  - الأم ولدت قبل كده قبل ميعاد ولادتها .
  - أن تكون الأم سقطت قبل كده .
  - الأم تكون ولدت عيل ميت .
  - الأم عندها القلب أو الكلى أو سكر فى البول .
  - تكون الأم ضعيفة و رقيقة ووزنها أقل من ( ٢٨ ك ) قبل الحمل .

علامات خطرو هي حامل :

- ١ - لما الأم وزنها ما يزيدش أو لما تزيد زيادة كبيرة مفاجئة .
- ٢ - حدوث تورمات و إنتفاخ فى الرجلين و الإيدى .
- ٣ - جواز القرايب يكثر احتمالات الإعاقه زى التخلف العقلى ، التشوه و الصرع .
- ٤ - بعد الولادة الأم تعمل شوية حركات رياضية علشان بطنها ترجع لطبيعتها .
- ٥ - الأم لازم ترضع رضاعة طبيعية لمدة سنتين و تخلى بالها أن مقيش علاقة بين الرضاعة و منع الحمل لانها ممكن تحمل و هيه بترضع .
- ٦ - لو الأم نزلت سائل ريحته و حشة لازم تروح للدكتور لان ده معناه إن عندها إتهاب فى الرحم .
- ٧ - إذا سخنت الأم لازم تروح للدكتور علشان ما يجيلهاش حمى نفاس .
- ٨ - ما يبقاش فيه إتصال جنسى بين الراجل و مراته لحد ( ٤٠ يوم ) علشان ما يحصلش إتهابات .
- ٩ - ساعة ما الست تستحمى ما تقعدش فى الطشت ، ممكن تستحمى و هى واقفه علشان ما تدخلش ميكروبات فى الرحم .
- ١٠ - من الضرورى إن الأم ترضع المولود من الصدر اليمين و الشمال علشان ده بيسهل رجوع الرحم لوضعه الطبيعى و يمنع إصاية الأم بسرطان الصدر .
- ١١ - لايد من فحص المولود جيدا عند الولادة و خصوصا الرأس - العين - الأطراف و فتحة الشرج و الظهر و حجم الطفل بالنسبة للوضع الطبيعى .
- ١٢ - يجب على الأم ألا تقلق فى حالة نزول نقط دم من مهبل المولودة البنت لان هذا أمر طبيعى بالنسبة للبنات .
- ١٣ - هناك بعض الأعراض التى تحدث للطفل حديث الولادة و تعتبر خطرة و يجب فى حالة ظهورها عرض الطفل على الطبيب و هى :-
  - إذا كان الطفل شاحب أو مزرق .
  - صعوبة فى التنفس .
  - حدوث تشنجات .
  - نزول كمية كبيرة من المخاط من الفم .
  - عدم نزول براز أو بول خلال ٢٤ ساعة ( يوم ) من الولادة .
  - إذا كان بكاء الطفل ضعيف او به أنين .
  - إنغراس شديد بمقدمه الرأس .
  - وجود صديد بالسرة .
  - عدم القدرة على مص الثدي .
- ١٤ - فى حالة نزول المولود بانتفاخ فى الثدي يجب على الأم عدم تعصير ثدى الطفل سواء بنت او ولد .



· Ö M L Ö L Ö T ·

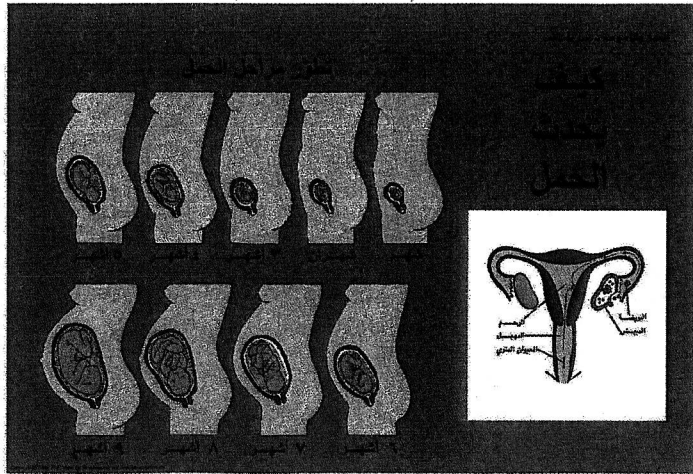
### الجلسة الأولى

#### الهدف :

أن تعرف الأم كيف يتم الحمل و ما هي أعراضه .

#### الأفكار الأساسية :

- معرفة أن الحمل يتم لما تتحد البويضة بالحيوان المنوي .
- إلى يبيحد جنس الجنين هو الرجل ، علشان الحيوان المنوي فيه نوعان ، نوع مسؤول عن الأطفال الذكور و النوع الثاني مسؤول عن إنجاب البنات ، اما عند الست فيوجد نوع واحد من البويضات و من ده نعرف ان الرجل هو المسؤول عن جنس المولود ولد كان أو بنت
- تنزل البويضة رحم الأم و تبدأ تكبير و تكون جنين بعد الاتحاد بالحيوان المنوي بحوالى من ٤ - ٦ أيام .
- السن المناسب للحمل من ٢٠ - ٣٥ سنة للست و ٢٢ - ٤٥ سنة للراجل و علشان الست ما تتأثرش صحتها لازم تخطى فترة بين الحمل و الثاني حوالى سنتين .
- مدة الحمل ٧ - ٩ شهور
- فترة التبويض بتكون من ١٣ - ١٧ يوم من أول يوم فى الدورة الشهرية .
- علامات الحمل ( إنقطاع الدورة - القيء - الدوخة ) و الأعراض بتاعة الحمل هي « ورم فى الرجل ، نوم كثير ، آلام فى الظهر »
- لو إن الحيوان المنوي ماخصبش البويضة تنزل الدورة فى ميعادها .



### الأدوات المستخدمة :

ملصق .

### أسئلة الإستفهام :

- ١ - إزاي تعرف الست إنها حامل ؟ و إزاي بيتم الحمل ؟
- ٢ - إيه هي الأعراض اللي بتحصل للأم و هي حامل ؟
- ٣ - إيه هو الوقت اللي ممكن يحصل فيه حمل ؟
- ٤ - مدة الحمل كام شهر ؟
- ٥ - إيه هو السن المناسب للحمل ؟
- ٦ - مين اللي بيحدد جنس الجنين الأم أم الأب ؟

### النشاط :

عرض الملصقات .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه اللي ممكن نفهمه من الرسمة الأولى فى الملصق ؟
- ٢ - إزاي يبدأ الحمل ؟
- ٣ - إيه هي الأعراض اللي بتحصل للأم الحامل ؟
- ٤ - إمتى تنزل البويضة اللي اتخصبت الى الرحم ؟
- ٥ - إمتى مايحصلش حمل ؟

### الإستنتاج :

- ١ - إيه هي الحاجات اللي استفدناها النهارده ؟
- ٢ - معرفة إزاي بيتم الحمل و مدته .
- ٣ - معرفة اعراض الحمل .
- ٤ - معرفة إمتى مايحصلش حمل .
- ٥ - معرفة السن المناسب للحمل .
- ٦ - معرفة المسؤول عن جنس الجنين .

### نهاية الجلسة :

يفكروا البنات إيه هو شكل الجنين فى بطن أمه فى شهور الحمل .

### الجلسة الثانية

#### الهدف :

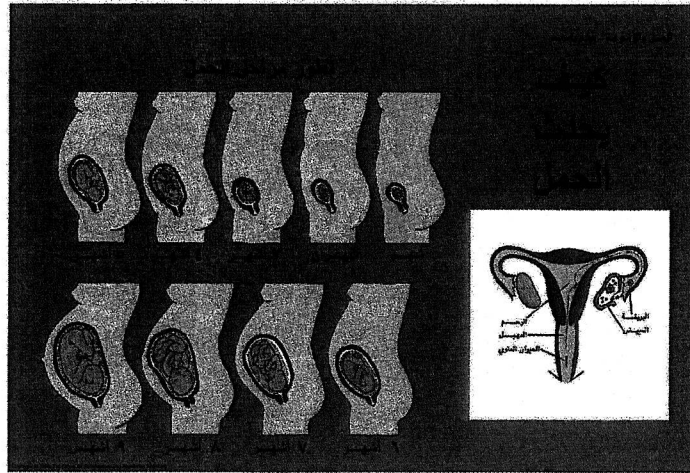
معرفة مراحل نمو الجنين و كيف تمر هذه الفترة بدون مشاكل .

#### الأفكار الأساسية :

- مراحل نمو الجنين في رحم الام من الشهر الأول حتى الشهر التاسع .
- الأشياء التي يجب أن تراعيها الأم عشان ما تتعرض لمشكلات مثل ( إهتمامها بالتغذية ، الراحة ، ممارسة الرياضة ، و أخذ التطعيمات في المواعيد) .

#### الأدوات المستخدمة :

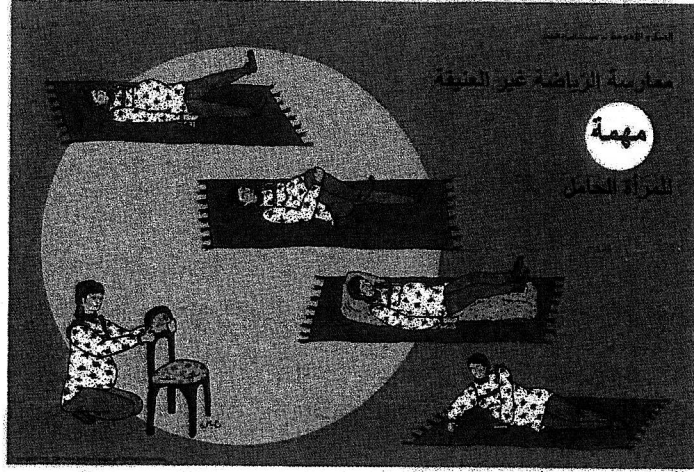
٢ ملصق .



#### أسئلة الإستفهام :

- ١ - تفتكروا شكل الجنين يكون إزاي في بطن أمه خلال فترة الحمل ؟
- ٢ - تفتكروا هل في حاجات لازم تراعيها الأم عشان ما يحصل لها مشاكل في فترة الحمل ؟  
إيه هي ؟





### النشاط :

عرض الملصق .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - من الصور اللى شوفتوها هل تقدر نقول شكل الجنين فى كل شهر من شهور الحمل إيه ؟
- ٢ - فى الشهر الأخير بيكون وزن الجنين الطبيعى كام ؟
- ٣ - إمتى تحس الأم بحركة الجنين فى بطنها ؟
- ٤ - إيه هو الاكل اللى لازم تأكله الأم عشان تحافظ على صحتها و صحة الجنين ؟
- ٥ - إيه هى التطعيمات اللى لازم تأخذها الأم الحامل و إمتى ؟
- ٦ - ليه الأم مش لازم تأخذ دواء إلا بأمر الدكتور و كمان ما تشربشى شاي أو قهوة و هى حامل ؟
- ٧ - إيه هى التمرينات اللى لازم تعملها الأم الحامل ؟

### الإستنتاج :

- إيه اللى استفدناه من موضوع النهاردة ؟
- معرفة شكل الجنين من بداية الحمل و حتى نهايته فى الشهر التاسع .
  - معرفة أحسن نصائح بخصوص الأكل و الشرب و عمل شوية تمرينات رياضية عشان متحصلشى مشاكل فى الحمل .

### نشاط إضافى :

يتم عمل كوفرتة قماش للطفل المولود أمام الفتيات و يطلب منهن عمل نموذج مثله .

### نهاية الجلسة :

نطلب من الفتيات يفكرُوا إيه الحاجات اللى لازم تحضرها الأم عشان تستعد للولادة .

#### الجلسة الثالثة

#### الهدف :

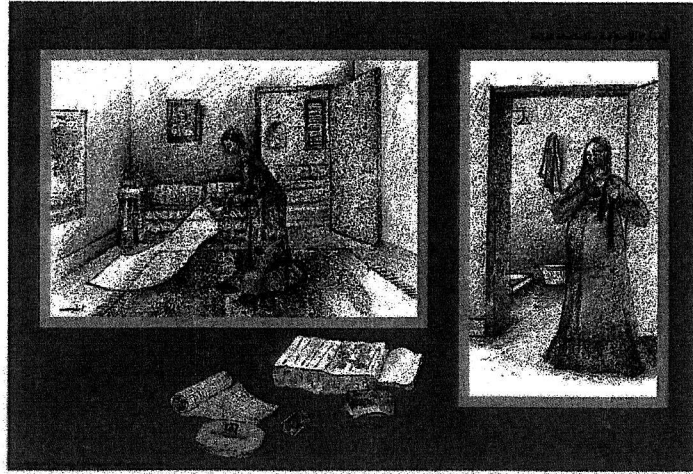
أن تعرف الأم الأشياء المطلوب تجهيزها للولادة ، و تعرف علامات قرب الولادة ، و تعرف ازاى تحل المشكلات اللى بتقابل الأم الحامل .

#### الأفكار الأساسية :

- أهمية النظافة الشخصية للأم الحامل
- الإستعداد للولادة من أول الشهر السابع
- تجهيز علبه الولادة اللى لازم يكون فيها الموس جديد ، قطن ، شاش
- فى الأيام الأخيرة ينزل مخاط و الطلق يزيد لما يبقى كل خمس دقائق
- عند حدوث مشكلات زى الصداع - التزيف - السخونة لازم تروح الأم للدكتور

#### الأدوات المستخدمة :

ملصق .



### أسئلة الإستفهام :

- ١ - إيه الحاجات اللي بتجهزها الأم للولادة ؟
- ٢ - إيه هي العلامات اللي تعرفنا إن الأم الحامل قرّبت تولد ؟
- ٣ - إيه هي المشكلات اللي يمكن تحصل للأم الحامل ؟

### النشاط :

عرض المصق .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه هي الحاجات اللي ممكن نتعلمها من الصورة دي ؟
- ٢ - إيه أهمية التحضير للولادة ؟
- ٣ - إيه هي الحاجات اللي لازم تحضرها الأم للولادة و إيه هي الفايده بتاعة كل حاجة منها ؟
- ٤ - إمتي ينزل شوية مخاط و معاه دم بسيط ؟ و ده دليل على إيه ؟
- ٥ - إيه اللي يحصل لما الطلق يزيد ؟

### الإستنتاج :

- ١ - النظافة الشخصية مهمة للأم الحامل عشان الإستعداد للولادة .
- ٢ - يجب أن تستعد الحامل للولادة في أول الشهر السابع .
- ٣ - تجهيز علبة الولادة ( موس جديد - قطن - شاش ) .
- ٤ - تعرف الحامل أن موعد الولادة قرّب عند نزول مخاط و الطلق يبقى كل خمس دقائق .
- ٥ - عند حدوث صداع أو نزيف أو سخونة لازم تروح للدكتور .

### نهاية الجلسة :

البنات يفكروا إيه هي الأمثال الشعبية اللي بيقلوها لما يستقبلوا مولود جديد .

### الجلسة الرابعة

#### الهدف :

- ١ - أن تعرف الأم كيف تكون الولادة سهلة و بدون مشاكل .
- ٢ - معرفة كيفية الإهتمام بالأم أثناء و بعد الولادة .

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - بداية عملية الولادة وازاي يستقبلوا المولود .
- ٢ - قطع الحبل السرى بعد الولادة بخمس دقائق .
- ٣ - رضاعة الطفل على طول بعد ولادته من لبن السرسوب .
- ٤ - تعرف الأم إزاي تحل المشكلات اللي ممكن تقابلها و هي بتولد و بعد الولادة .
- ٥ - الخلاص لازم ينزل بعد الولادة بخمس دقائق الى ساعة واحدة .

#### الأدوات المستخدمة :

أغنية مسجلة .

#### أسئلة الإستفهام :

- ١ - إيه هي المشكلات اللي ممكن تقابل الأم لما تيجى تولد أو بعد الولادة ؟
- ٢ - إمتى يتم قطع الحبل السرى و إزاي ؟
- ٣ - إمتى الأم تبدأ ترضع طفلها المولود ؟

#### النشاط :

سماع الأغنية المسجلة .

#### أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه اللي بيحصل داخل رحم الأم عند بداية الولادة ؟
- ٢ - إزاي ممكن الداية تستقبل المولود صح عند ولادته من بطن أمه ؟
- ٣ - إزاي يتم قطع الحبل السرى و ايه هي المسافات اللي لازم نسيبها و احنا بنقطعه ؟
- ٤ - إيه هي فوائد رضاعة الطفل بعد ولادته على طول ؟
- ٥ - ليه بس الدكتور هو اللي ممكن يدى حقن تسخين الطلق للام اللي بتولد ؟
- ٦ - إمتى لازم ينزل الخلاص و لو ما نزلش نعمل إيه ؟

### الإستنتاج :

- ١ - عرفت الأم إن الولادة الطبيعية تتم لما يبدأ الطفل يتحرك و يعدل نفسه عشان ينزل برأسه .
- ٢ - الداية لازم تستقبل المولود بشاش عشان تمسك رأسه بيه .
- ٣ - عرفت مسافات قطع الحبل السرى .
- ٤ - عرفت إن الرضاعة الطبيعية مهمة بعد الولادة .
- ٥ - عرفت أنه ممكن تحصل مشكلة في رحم الأم و ينفجر لو خدت حقنة طلق غلط .
- ٦ - إزاي ممكن تساعد الأم عشان تنزل الخلاص بعد الولادة .

### نهاية الجلسة :

البنات يقولوا إيه الحاجات اللى استفادوها من كل جلسات الحمل و الامومة .

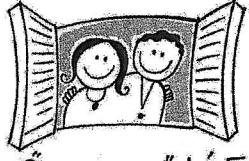
الأغنية المسجلة

سيد الحبايب يا ضنايا إنت و كل أملى و منايا إنت  
يا أحلى غنوة فى دنيا حلوة غنت و قالت معايا إنت  
سيد الحبايب يا ضنايا إنت  
من إبتسامتك و من كلامك فرحة عنيّا  
قلبي بياخدنى و إنت فى حضنى و يلف بيّ  
تقول يا ماما يا قلب ماما ما شبعش عمرى من الكلمة دى  
سيد الحبايب يا ضنايا إنت  
إن غبت عنى يا حنّه منى روحى تناديلك  
و بنسى همى ساعة ما أسمى عليك و اشيلك  
لو يحرمنى من نور عيونى مطرح ما تبقى أشوف و اجيلك  
سيد الحبايب يا ضنايا إنت

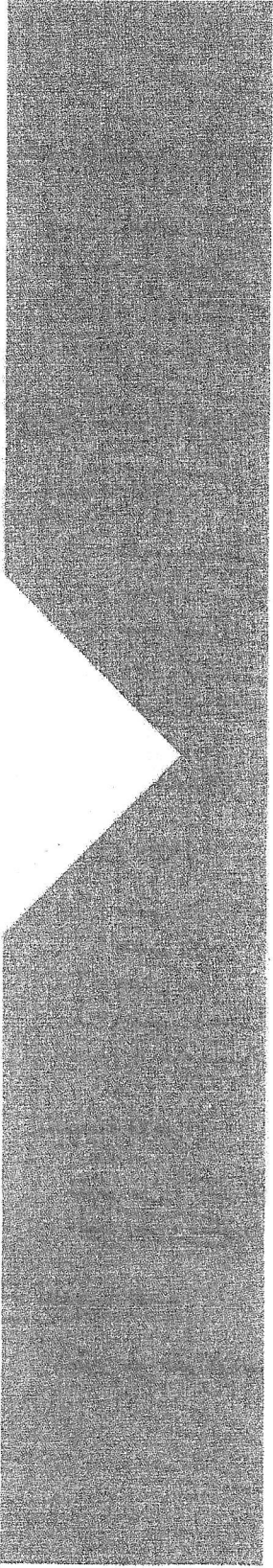
كلمات : فتحى قوره

أسئلة مراجعة وحدة الحمل و الأمومة :

- ١ - كيف يحدث الحمل ؟
- ٢ - ما هى أعراض الحمل وعلاماته ؟
- ٣ - من المسئول عن نوع الجنين ؟
- ٤ - ما هى أهم النصائح للأم الحامل ؟
- ٥ - ما هى مراحل تطور شكل الجنين ؟
- ٦ - كيف نستعد للولادة ؟



آتول جليل



## تنظيم الأسرة

# تنظيم الأسرة

## الخلفية العلمية

### مفهوم تنظيم الأسرة :

إنجاب الأطفال من أهم الأحداث في حياة الإنسان الزوجية ، علشان كده بقى لابد من الاستعداد بالتفاهم بين الزوجين ، و من حق الرجل و مراته انهم يقرروا الإنجاب ( الخلفة ) في الوقت اللي يناسبهم ، لكن المفروض اللي لازم تاخذ بالناسم إن الست تاخذ راحه بين العيّل و اللي بعديه ، و الإتفاق على عدد العيال المناسب لكل أسره ، لأن هذا نافع للأم ، الطفل و الأسرة و البلد كلها .

### أهمية تنظيم الأسرة :

#### بالنسبة للأم :

- ١ - تكسب صحتها .
- ٢ - التخفيف من التعب و الإرهاق .
- ٣ - تهتم بأطفالها .
- ٤ - تتفرغ لزوجها .
- ٥ - توفر وقت لعمل خارج البيت أو داخل البيت مثل الخياطة / التجارة و غيره مما يزود من دخلهم .
- ٦ - إن الأم يكون عندها فرصة إنها تخدم بلدها مثل التطوع في جمعية التنمية في المجتمع .

#### بالنسبة للطفل :

- ١ - يلقى إهتمام أكثر من أبوه و أمه .
- ٢ - يتغذى كويس .
- ٣ - يعيش احسن .
- ٤ - و تكون فرصته أحسن للإلتحاق بالمدرسة .
- ٥ - و صحته كويسة .

#### بالنسبة للأسرة :

تتوفر موارد أكثر لكل فرد من الأسرة و خصوصاً التغذية ، و كمان يكون هدوء و سلام في البيت أكثر و مكان واسع للنوم و المذاكرة و استقبال ضيوف و خلاقه .

#### بالنسبة للبلد :

يتوفر خير كثير لأولادنا و في المستقبل يلاقوا أكل و شرب و سكن و كمان نخفّف من زيادة السكان .



## أضرار الحمل المتكرر على صحة الأم و الطفل :

- ١ - تفقد الأم أثناء الحمل و الولادة الكثير من غذائها و قوتها و فيتامينات و أملاح كثيرة مثل الكالسيوم ، و هذا يعرضها للضعف و تحتاج لاستعادة صحتها و قوتها مرة ثانية و علشان يحصل ده لازم وقت طويل مايقلش عن سنتين و الحمل المتكرر دون فترة مباحة يفقدها صحتها و قوتها .
- ٢ - الأم بعد فترة من الحمل و الولادة المتكررة يحدث لها العديد من المضاعفات مثل الضعف العام و التزيف و السقوط المهبل للرحم ( سقوف البدن ) و خاصة اذا ولدت و هي صغيرة ، و لابد من الكشف الطبى السليم للتأكد من سلامة صحة الأم ، و فترة المباحة تعطى فرصة رعاية صحية سليمة قبل حدوث حمل ثانى .
- ٣ - الحمل المتكرر دون فترة راحة يعرض الأسرة كلها للإهمال لان الأم لا تستطيع القيام بواجباتها فى رعاية الاسرة ، فهي تحتاج إلى قدرة صحية و نفسية سليمة غير مرهقة من حمل و ولادة إلى حمل و ولادة دون فترة راحة معقولة .
- ٤ - عدم وجود فترة راحة تؤدي الى أضرار نفسية بالطفل الحديث الولادة الذى يحتاج الى اهتمام و رعاية و حنان فى بداية حياته ، فيشعر بالحرمان من عطف الأم نتيجة لإرهاقها فى حمل آخر و وقف الرضاعة الطبيعية .
- ٥ - عدم وجود فترة راحة تعرض الام و الجنين لمخاطر صحية كثيرة منها :

### بالنسبة للأم :

الإصابة بتسمم حمل نتيجة لإرتفاع ضغط الدم و نسبة الزلال ، و كذلك تتعرض لتزيف او تصاب بضعف عام و هزال نتيجة سوء تغذية و تحمل مسئولية الأسرة مما يرهقها صحياً فى فترة الحمل المتكرر دون مباحة .

### بالنسبة للطفل :

يتعرض الطفل لنقص فى النمو و نقص فى الوزن و أيضا قلة الإهتمام به و متابعة ظروف نموه ، و متابعته فى الكلام و المشى و التسنين و خلافه .

## معلومات خاطئة عن تنظيم الأسرة :

- ١ - الأطفال تربط الرجل بالمرأة : المرأة الحكيمة تستطيع ان تحتفظ بزوجها مخلصا و متعلق بها و يكون هذا بتصرفاتها و مشاركتها له فى الأمور مش بكثرة العيال .
- ٢ - الأطفال تأتي و معها رزقها : كلنا مسئولون عن السعى الشريف للحصول على دخل للأسرة . الرزق لاياتى للانسان دون عمل و لا يمكن ان نجلس بالبیت و نقول ربنا يرزق لأن الله قال "إسعى يا عبد و أنا أسعى معاك" . نحن مسئولون أمام الله عن تربية أطفالنا و سيحاسبنا الله على ذلك .
- ٣ - بعض الستات و الرجال يقولوا إن أحسن حاجة خلفه العيال و احنا نسه صغيرين و بعد كدة نفضى لتربيتهم و طيعا ده كلام غلط لأن الأم لازم تاخذ راحة سنتين على الاقل بين كل طفل علشان صحتها تبقى كويسة .

## الخلفية العلمية

٤ - حاجة ثانية فيه ستات يتفتكر إن غسيل المهبل بعد الإتصال الجنسي على طول هو هو اللي يمنع الحمل . لكن ده طبعا غلط لأننا عارفين ان الحيوان المنوى بيوصل للرحم بسرعة خلال ( ٩٠ ثانية ) .

٥ - كثير من الستات بتقول ان اللي بترضع نظيف مايجيش لكن ده غلط لأننا منعرفش ميعاد الدورة الشهرية للأم بعد الولادة ، فطشان كده ننصح الأم المرضع انها تستخدم الوسيلة المناسبة بعد أربعين يوم ، بشرط الا يكون هناك إتصال جنسى بين الرجل و مراته خلال هذه الفترة .

### وسائل تنظيم الأسرة :

هناك الكثير من وسائل تنظيم الأسرة للسيدات و لكن لازم تروحي للدكتور قبل ماتختارى الوسيلة علشان هو اللي بيحدد الوسيلة المناسبة لكل ست عايزة تنظيم . و من أكثر الوسائل المنتشرة هي :

#### ١ - الحبوب :

نورمانست - ميكروفلار - برموفولار - أنوفلار .

هي أقراص تؤخذ عن طريق البلع و هي مكونة من مواد كيمياوية خاصة بتقوم بمنع التبويض عند المرأة بتناولها كل يوم بانتظام لمدة ثلاث أسابيع . تبدأ بتناول الحبة الاولى فى اليوم الخامس من بداية الدورة الشهرية سواء توقف الدم أو لم يتوقف و لمدة ٢١ يوم ، و تتوقف عن تناولها لمدة أسبوع آخر ، و فى هذا الأسبوع بتيجى الدورة الشهرية للست و فيه كمان أنواع من الحبوب لا يتوقف فيها بلع الحبوب لمدة أسبوع و هي مضاف اليها أقراص حديد كمقويات و تؤخذ يوميا دون توقف .

#### مميزات الحبوب :

- ١ - فاعليتها عالية ١٠٠٪ لو الست إستعملتها كويس .
- ٢ - تساعد على إن الدورة الشهرية تيجى بانتظام .
- ٣ - تقلل المغص اللي بيبجى للست مع الدورة الشهرية .
- ٤ - تقلل من الإفرازات المهبلية .
- ٥ - بتخلى الست بتحس بالأمان و ماتخفش إنه يحصل حمل .

#### العيوب :

- ١ - لازم الست تاخذ الحباية كل يوم بانتظام .
- ٢ - تقلل من لبن الأم المرضعة .
- ٣ - ماتنفعش لكل الستات .

#### إرشادات عامة عن الحبوب :

- ١ - إذا نسيت الست حبة فى أى يوم لازم تأخذها بمجرد ما تفتكر أو ثانى يوم مع الحباية الثانية فى ميعادها الأصلي .

- ٢ - لو نسيت الست تأخذ حيايتين او أكثر تكون معرضة للحمل ، لذلك من الضروري إنها تستخدم وسيلة ثانية فى هذا الشهر مع الحبوب رى الأقراص المهبلية أو الواقى الذكري لزوجها .
- ٣ - عند استخدام الحبوب لأول مرة تشعر السيدة فى أول ٣ شهور ببعض الأعراض الجانبية ولكنها تزول تدريجيا . و هذه الأعراض هى صداع و إرهاق و غثيان و ممكن نزول نقط دم ( أعراض تشبه الوحى ) .
- ٤ - لو حدث إتصال جنسى خلال فترة التوقف عن أخذ الحبوب ( الأسبوع بعد نهاية الشريط ) لا يمكن ان يحدث حمل بأى حال من الأحوال .
- ٥ - لازم الست تروح للدكتور و تسأله عن مدة إستخدام الحبوب لأنها يتختلف باختلاف السيدات ، و علشان فيه حالات مرض لا تستعمل فيها الحبوب رى السيدات اللى عندها مرض القلب ، الكلى ، الكبد ، الضغط و السكر .
- ٦ - لو تقيب الزوج و كانت الزوجة بتستخدم الحبوب فلازم تكمل باقى الحبوب من الشريط لان الانقطاع يؤدى الى لخبطة فى الدورة الشهرية و لو طالت فترة غياب الزوج ( سنة ) فلازم الزوجة تبدأ تأخذ الحبوب قبل ما يرجع زوجها بشهر على الأقل .

#### شائعات و أفكار خاطئة :

- ١ - أحسن حاجة إن الواحدة تستخدم الحبوب وقت اللزوم و ده طبعا كلام غلط جداً .
- ٢ - إن الواحدة علشان تحافظ على صحتها تأخذ يوم حبوب و يوم فيتامين و ده طبعا خطأ لأن فى الحالة دى أكيد الست تحمل .
- ٣ - إن حبوب منع الحمل بتهد الحيل و تضعف الصحة .
- ٤ - إن الواحدة ممكن تحمل و هيه بتستخدم الحبوب يوماتى و ده طبعا كلام غلط .
- ٥ - الحبوب تسبب العقم .
- ٦ - الحبوب تظهر على جسم المولود على شكل ٢١ حباية اذا حملت السيدة خطأ مع نسيان الحبوب .

#### ٢ - اللولب :

اللولب هو وسيلة توضع داخل الرحم . يصنع من مادة البلاستيك مضاف اليها حديثا بعض المعادن مثل النحاس و الفضة ، و توجد منه عدة اشكال و انواع يتولى الدكتور إختيار المناسب منه للسيدة و تركيبه داخل الرحم باستخدام محقن خاص فى خامس يوم للدورة الشهرية أو الاسبوع الأخير فى فترة النفاس للسيدة حديثه الولادة . يمكن إبطال مفعول اللولب بمجرد خلعه و بذلك يمكن للزوجة انها تخلف .

#### مميزات اللولب :

- ١ - نسبة الفاعلية ٩٨ ٪ .
- ٢ - تبدأ فاعليته فور تركيبه و إذا أرادت السيدة الحمل مرة أخرى عليها التوجه الى الدكتور لخلعه .
- ٣ - يعطى الزوجة الأمان بسبب طول فترة الإستخدام .
- ٤ - لا يتطلب شيئاً أو جهداً بعد إدخاله سوى الإطمئنان على وجوده بين الفترة و الأخرى عن طريق لمس الخيط المدلى فى المهبل و لكن دون جذبه و فى حالة عدم إمكانية لمسه لابد للسيدة ان تتوجه للكشف و يمكن حدوث الجماع فى أى وقت بعد تركيبه .

## الخلفية العامة

### العيوب :

- ١ - زيادة كمية الدم في الدورة الشهرية .
- ٢ - ماينفعش للسيدات المصابات بالانيميا ( فقر الدم ) .
- ٣ - ماينفعش للسيدات ذوات الدورة الشهرية الغزيرة .
- ٤ - ماينفعش في حالة وجود التهابات مهبلية في عنق الرحم .
- ٥ - له بعض الآثار الجانبية فور وضعه ( مغمص - بعض بقع الدم ) و ألم في الظهر ، ولكنها أعراض تزول بعد فترة بسيطة جداً .
- ٦ - يمكن أن يقوم الرحم برفض اللولب .
- ٧ - هذه الوسيلة لا تناسب السيدة التي لم تلد من قبل .

### إرشادات عامة عن اللولب :

- ١ - على السيدة الا تحاول إخراج اللولب بنفسها وعند الرغبة في خلعها لازم تروح للدكتور .
- ٢ - يجب على السيدة التأكد من وجود اللولب في مكانه عن طريق لمسها للخيط النازل منه في المهبل ، و في حالة إختفاء الخيط يجب إخبار الدكتور .
- ٣ - إذا اكتشفت الزوجة انها حامل و اللولب في مكانه في الرحم فلا خوف على الجنين ، فاللولب لا يمس الجنين لان الجنين داخل كيس و اللولب خارج الكيس ، و ضروري الذهاب الى الطبيب .
- ٤ - يتم تركيب اللولب في اليوم الثالث او الرابع من بداية الدورة الشهرية للتأكد من عدم الحمل ، و يتم تركيبه بعد أربعين يوم من الولادة او بعد الاجهاض مباشرة ، بشرط ألا يكون هناك إتصال جنسى في هذه الفترة .
- ٥ - تتوقف مدة إستعمال اللولب على حسب نوع المادة المصنوع منها البلاستيك ، و يمكن تركه عدة سنوات داخل الرحم بدون تغيير ، أما اللولب النحاسي فيجب تغييره بعد ثلاث سنوات و استشارة الدكتور في ذلك .

### شائعات و أفكار خاطئة :

- ١ - بعض الستات يتقولن إن تركيب اللولب يتم بعملية لست و لكن ده خطأ .
- ٢ - إن اللولب بيربط الولد و ده طبعا خطأ .
- ٣ - إن اللولب بيشرح على القلب .
- ٤ - إن خيط اللولب بيتلف حوالين الجنين و يموته و ده طبعا مش ممكن يحصل .
- ٥ - إن الرجالة بتضايق من الخيط اللي نازل من اللولب عند الجماع .

### ٣ - الحقن :

هي حقنة بتأخذها الست في العضل و يستمر مفعولها في منع الحمل لمدة ٣ شهور و تعطى الحقن أثناء الدورة الشهرية .

### مميزات الحقن :

- ١ - درجة فاعليتها ١٠٠٪ تقريبا .
- ٢ - تناسب السيدات اللى ما تقدرشى تأخذ الحبوب يوميا علشان بتتنسى .
- ٣ - لا تؤثر على كمية اللبن أثناء فترة الرضاعة .
- ٤ - مفعولها لمدة أطول .

### العيوب :

- ١ - قد تؤجل الدورة من ٣ - ٦ أشهر أو سنة بعد التوقف عن أخذ الحقنة .
- ٢ - قد تسبب نزول نقط دم خلال الفترة بين الحقنة و الثانية .
- ٣ - قد تسبب زيادة فى الوزن .

### إرشادات عامة عن الحقن :

- ١ - يجب أن تتأكد السيدة إنها ليست حامل و أن تأخذ الحقنة خلال الأيام الأولى للدورة الشهرية .
- ٢ - يجب أن تتأكد أن السيدة مش مريضة بمرض القلب و التهابات الكبد و أورام الرحم .

### شائعات و أفكار خاطئة :

- ١ - إن الحقن بتجيب السرطان .

#### تصحيح :

هذه الحقن تشرف عليها وزارة الصحة و هى مسؤولة عن صحة الناس فلا يمكن أن تسمح بنزول شئ يستعمله الناس يكون ضار بصحتهم .

- ٢ - إن الحقن بتمنع الخلفة نهائياً .

#### تصحيح :

هذا ليس صحيح لأن الحقن بتأخذها الست كل ٣ شهور و اذا انتهى مفعول هذه الحقنة و تأخرت الست عن الحقنة الثانية تكون معرضة للحمل ، و اذا كانت تمنع الخلفة كان يكفى حقنة واحدة فقط و لا نؤكد على الست انها بعدما تخلص ال ٣ شهور لازم تأخذ الحقنة اللى بعدها .

- ٣ - إنها تسبب نزيف للست .

#### تصحيح :

أى وسيلة يمكن تستعملها الست بيبقى لها أضرار و أحياناً ممكن الحقن تسبب نزيف لكن اذا استعملتها الست لازم تروح للدكتورة و تكشف على صحتها و تشوف الحقن تنفع لها و لا لا .

#### ٤ - الواقي الذكري :

##### الكبوت - التوبس

هي من أكثر الوسائل إستخداما في العالم حيث يتميز بسهولة استعماله و هو مصنوع من مادة رقيقة من المطاط تمنع دخول الحيوانات المنوية في المهبل ، و يوجد أنواع تحتوي على مواد تسهل إستعماله ، و يوجد أنواع أخرى تحتوي على دهان يبطل فاعلية الحيوانات المنوية ، و هذه الوسيلة يستخدمها الرجل .

##### مميزات الواقي الذكري :

- ١ - فاعليتها تصل إلى ٨٠٪ و يمكن أن تصل إلى ٩٠٪ أو ١٠٠٪ في حالة الإستخدام الصحيح ، أو إستعمال السيدة قرصاً مهلبياً أو كريم .
- ٢ - سهل الإستخدام و رخيص الثمن و متوافر .
- ٣ - ليس له اعراض جانبية .
- ٤ - يستخدم عند اللزوم أى عند ممارسة للعلاقة الزوجية .

##### العيوب :

- ١ - قد يتمزق أثناء الإتصال الجنسي أو قد يكون مثقوب فتتسرب الحيوانات المنوية الى المهبل .
- ٢ - قد يتسرب السائل منه عند نهاية الإتصال الجنسي في حال عدم الإلمام بالطريقة الصحيحة للتخلص من العازل بعد الانتهاء من الاتصال الجنسي .

##### إرشادات عامة عن الواقي الذكري :

- ١ - يستعمل بوضع العازل الطبي على عضو الرجل بعد انتصابه بحيث يغطيه بأكمله مع ترك الجزء النهائي من الواقي فارغ حتى تمتلئ بها الحيوانات المنوية بدلا من تمزيق الواقي قبل بدئ الإتصال الجنسي مباشرة و ذلك لحجز السائل المنوي من التسرب الى مهبل المرأة .
- ٢ - بعد الإتصال الجنسي مباشرة و العضو مازال منتصباً تمسك حافة العازل عند الإنسحاب من المهبل حتى لا يتسرب منه السائل المنوي و يتخلص منه .
- ٣ - يستعمل مرة واحدة فقط .
- ٤ - التأكد من عدم وجود أى ثقوب في الواقي الذكري قبل استعماله .

#### ٥ - الحاجز المهلبى ( العجلة ) :

عبارة عن عازل مصنوع من المطاط على شكل نصف كرة و تستعمله السيدة قبل الجماع بربع ساعة حيث يغطى عنق الرحم و يمنع الحيوانات المنوية من الوصول الى داخل الرحم ، و لها أحجام مختلفة و يقوم الطبيب باختيار الحجم المناسب لكل سيدة حسب عنق الرحم و تدريب السيدة على استعماله و يجب على السيدة عدم التشطيف قبل مرور ٨ ساعات .

٦ - الأقراص الموضعية أو الرجوية :

هذه الأقراص موضعية توضع داخل المهبل ( و يحتد من إبتلاعها ) قبل الجماع بربع ساعة و هي تحتوى على مادة فعالة تقضى على الحيوانات المنوية ، و تكون أكثر فاعلية إذا استعمل الزوج الواقى الذكري بالإضافة الى الأقراص ، إذا لم يحدث رغبة بعد وضع القرص بـ ١٠ دقائق لابد من استعمال قرص جديد لأن القرص يكون فقد مفعوله .

٧ - الكريمات و المراهم المانعة للحمل :

هي عبارة عن مادة كيميائية تبطل فاعلية الحيوان المنوى أثناء الإتصال الجنسى وبعده بعدة ساعات ، و هي معبأة فى أنابيب طويلة لها محقن خاص يوضع فى المهبل ليفرغ الكريم و ذلك قبل الجماع مباشرة ، و اذا تكرر الجماع يجب تكرار وضع الكريم .

٨ - الكبسولات :

تزرع تحت الجلد بواسطة طبيب متخصص .

مميزات الكبسولات :

- ١ - تمنع حدوث الحمل لمدة لا تقل عن ٥ سنوات متصلة .
- ٢ - يمكن إزالتها بواسطة الطبيب المدرب وقت ماتشاء السيدة .
- ٣ - تناسب السيدة التى لديها عدد كاف من الاطفال .

## تنظيم الأسرة

### أهمية تنظيم الأسرة

#### الجلسة الأولى

#### الهدف :

أن تتعرف الفتاة على أهمية تنظيم الأسرة .

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - مفهوم تنظيم الأسرة .
- ٢ - أهمية تنظيم الأسرة .
- ٣ - أضرار الحمل المتكرر على صحة الأم و الطفل .
- ٤ - معلومات خاطئة

#### الأدوات المستخدمة :

قصة مسجلة و ملصق .



#### مدخل الجلسة :

ترحيب .



### أسئلة الإستفهام :

- ١ - إيه الفرق بين الأسرة اللي عددها كبير و الأسرة اللي عددها صغير ؟
- ٢ - ياترى مين اللي بيحدد عدد الأطفال فى الاسرة ؟
- ٣ - ياترى إيه هيه الأسرة السعيدة ؟

### النشاط :

عرض الملصق و سماع القصة .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه اللي فهمتوه من الصور دى ؟
- ٢ - و ياترى إيه الفرق بينهم ؟
- ٣ - إيه اللي بيستفيدوه الناس لما ينظموا أسرتهم ؟
- ٤ - إيه الضرر اللي يحصل للأم و الطفل من الحمل المتكرر ؟
- ٥ - تفتكروا الست اللي بترضع رضاعة نظيفة بتحمل و لا لا ؟
- ٦ - تفتكروا ان الست اللي بتعمل غسيل للمهبل بعد الإتصال الجنسى على طول بتحمل و لا لا ؟
- ٧ - إيه اللي بيحصل للست اللي بتخآف عيال ورا بعض ؟

### الاستنتاج :

- ١ - إيه اللي اتعلمتوه النهارده عن أهمية تنظيم الأسرة ؟
- ٢ - أهمية تنظيم الأسرة للأم و الطفل و الأسرة و المجتمع .
- ٣ - هناك ضرر للحمل المتكرر على صحة الأم و الطفل .
- ٤ - إيه اللي فاكرينه عن أضرار الحمل المتكرر ؟

### نهاية الجلسة :

عايزين المرة الجاية كل واحدة تفكر إزاي الست تنظم أسرتها .

## القصة المسجلة

أم سيد : شاييف يا ابو سيد الواد ايننا طالع يومه بيومين ماشاء الله عليه اللي يشوفه  
مايقولش عنده سنة .

أبو سيد : طبعا يا ام سيد ما احنا واخدين بالننا منه و بنراعيه على طول و مافيش غيره  
على الحجر .

أم سيد : بقولك ايه يا ابو سيد . أنا عايزه اروح للدكتوراه تخلعلى اللولب علشان نلحق  
نجيب عيل و لا اثنين تانى قبل مانكبر .

أبو سيد : ايه اللي بتقوليه ده يا ام سيد دا احنا تسه قدامنا العمر طويل . و الست  
ماتبطلش خلفه لغاية الخمسين من عمرها لما تنقطع الدورة الشهرية . و احنا  
عايزين ناخذ بالننا من سيد و نفرح ببعض . و كمان علشان صحتك تبقى  
عافية و لا ايه ياولية .

أم سيد : ماشاء الله عليك يا ابو سيد يا ابو المفهوميه . يحفظك و يخليك ليه . أنا  
هاستنا لغاية سيد مايكبر .

الباب يخبط .

أم سمسم : ايوه مين ؟

أم سيد : انا يا ام سمسم .

يفتح الباب .

أم سمسم : اهلاً يا أم سيد إدخلى يا اختى .

أم سيد : عامله إيه و ازى العيال ؟

أم سمسم : كويسين سمسم فى المدرسة وهبه فى الغيط مع ابوها و صفاء جوّه شاييله  
اخوها الصغير .

أم سيد : ربنا يخليهم لك يا اختى و الحمد لله على كده و خلى بالك من صحتك  
و صحة العيال .

أم سمسم : ما انا خلاص على كده ده انا دويت بس أنا عايزه آخذ رأيك فى حاجة أنا بارضع  
نظيف و كمان معاها بعمل غسيل مهبلى و انا جريتهم قبل كده . و نفعوا  
معايا .

أم سيد : ده كلام برضوا يا ام سمسم ده كان زمان قبل مايبقى فيه لوالب و برشام  
و حقن . همّه دول أضمن حاجة علشان الواحدة تبقى مطمئة و مرتاحة . اللي

بتقوليه ده مش مضمون و ممكن الواحدة حمل فى أى لحظة ، و اللى حصل  
معاكى قبل كده كان بس صدقه و على رأى المثل ”مش كل مره تسلم الجرّه“  
و انتى مش حمل عيال تانى و انا كمان عملت كده بعد سيد على طول .  
أم سمسم : طب بقولك إيه يا أم سيد ماتيجى معايه عند الدكتور يوم الأربعاء عشان  
أشوف إيه الوسيلة اللى تناسبنى. معلش هاتعبك معايا .  
أم سيد : ماشى يا أم سمسم اى خدمة دا احنا أخوات .

## تنظيم الأسرة

### وسائل تنظيم الأسرة

### الجلسة الثانية

#### الهدف :

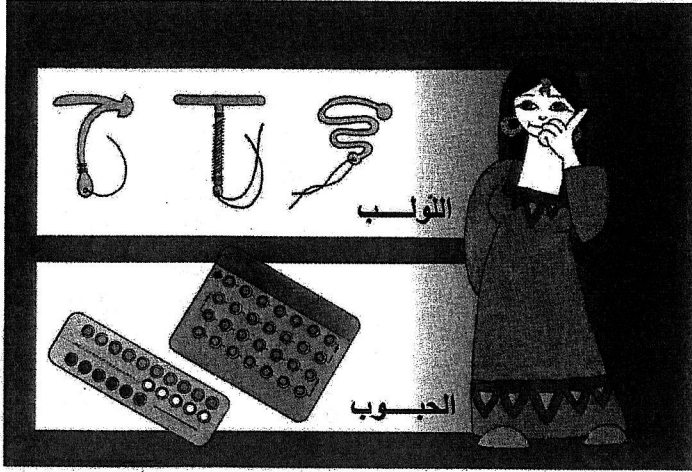
أن تتعرف الفتاه على وسائل تنظيم الأسرة و مميزاتا و عيوبها ( الحبوب و اللولب ) .

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة نوعين من وسائل تنظيم الأسرة ( حبوب - لولب ) .
- ٢ - مميزات هذه الوسائل و عيوبها .
- ٣ - إرشادات و إرشادات عامة .

#### الأدوات المستخدمة :

ملصق .



#### مدخل الجلسة :

ترحيب بالبنات و سؤالهم عن واجب الدرس السابق و هو إزاي بقى الست تنظم أسرتها .

#### أسئلة الإستفهام :

- ١ - مين يعرف وسائل تنظيم الأسرة ؟
- ٢ - مين فيكم يعرف ايه اللي بيقلوه الستات عن الحبوب و اللولب ؟

## النشاط :

عرض الملصق و أنواع الوسائل ( الحبوب - اللولب ) على الفتيات و سؤالهم .

## أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه اللي انتوا شايفينه فى الصورة ؟
- ٢ - مين تقولى أسماء بعض حبوب منع الحمل ؟
- ٣ - مين تقولى إمتى الست تأخذ الحبوب ؟
- ٤ - حد يعرف إزاي الحبوب بتمنع الحمل ؟
- ٥ - مين يقولى الست لما تنسى تأخذ حباية تعمل إيه ؟
- ٦ - الست اللي جوزها سافر تأخذ حبوب ولا لا ؟
- ٧ - مين يقولى إيه هى مميزات الحبوب و عيوبها ؟
- ٨ - حد فيكم يعرف اللولب بيتركب فىن و معمول من إيه ؟
- ٩ - مين يقولى إيه هى مميزات اللولب و عيوبه ؟
- ١٠ - تفتكروا ان الست اللي بتأخذ حبوب او مركبة لولب تحمل تانى ولا لا ؟

## شائعات :

- تسال القائدة الفتيات عن الشائعات و تستقبل الرد و تتولى تصحيح الخطأ .
- س : صحيح أحسن حاجة إن الست تأخذ الحبوب وقت اللزوم ؟
- ج : طبعا ده كلام غلط لأن لازم تأخذ الحبوب بانتظام حتى و لو الست جوزها سافر لمدة كام يوم أو أسبوع . و كمان الست اللي جوزها هيرجع من سفر طويل لازم تأخذ الحبوب لمدة شهر على الأقل قبل رجوعه .
- س : صحيح الواحده علشان تحافظ على صحتها تأخذ يوم حبوب و يوم فيتامين ؟
- ج : ده طبعا كلام غلط لان الست لازم تأخذ حبوب منع الحمل بانتظام ، و لو عايزه فيتامين تأخذه مع حباية منع الحمل .
- س : صحيح اللولب يبسرح على القلب ؟
- ج : ده كلام غلط لأن اللولب موجود جوه الرحم و الرحم زى الكباية المقلوبة و مش ممكن يعدى ابدأ و بعيد عن القلب خالص .
- س : صحيح الرجالة بتضايق من وجود الخيط اللي نازل من اللولب ؟
- ج : و طبعا ده كلام غلط و اذا حسست الست بكده تذهب إلى الدكتورة علشان تقصّر الفتلتين . ثم تشرح القائدة الإرشادات العامة عن الحبوب و اللولب .

## الإستنتاج :

- ١ - مين يقولى إيه هيه الوسائل اللي عرفناها النهار ده ؟
- ٢ - إيه الحاجات اللي سمعناها النهار ده لأول مرة ؟
- ٣ - لكل سيده الوسيلة المناسبة اللي يحددها الدكتور .

## نهاية الجلسة :

ياترى فيه وسائل ثانية لمنع الحمل تستعملها الستات أو الرجالة، ولا لا ؟

## تنظيم الأسرة

### وسائل أخرى لتنظيم الحمل

#### الجلسة الثالثة

الهدف :

أن تتعرف الفتاة على أنواع أخرى من وسائل تنظيم الأسرة ( الحقن - الواقي - العجلة - الأقراص الموضعية و الكريمات )

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة أنواع أخرى من وسائل تنظيم الأسرة .
- ٢ - مميزات و عيوب هذه الوسائل .
- ٣ - إرشادات عامة و إشاعات خاطئة عن هذه الوسائل .

#### الأدوات المستخدمة :

ملصق و قصة مسجلة .



#### مدخل الجلسة :

ترحيب بالفتيات .

### أسئلة الإستفهام :

فاكرين الجلسة اللي فاتت كنا سألنا ياترى فيه وسائل ثانية للسنتات و كمان يا ترى فيه وسائل للرجال ولا لا ؟

### النشاط :

بعدها سمعنا كلامكم هاسمعكم قصة ونشوف رأيكم فيها .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - إيه اللي فهمتوه من القصة ؟
- ٢ - مين اللي يعرف مميزات و عيوب الواقى الذكرى ؟
- ٣ - إيه مميزات و عيوب الحقن ؟
- ٤ - هل الوسائل الأخرى زى العجلة و الأقراص الموضوعية و الكريمات فاعليتها ١٠٠٪ ؟

### الاستنتاج :

- ١ - إيه اللي استفدناه النهارده و ممكن نقوله لجيراننا .
- ٢ - هناك وسائل أخرى لتنظيم الأسرة للسيدات والرجال .
- ٣ - هناك إشاعات خاطئة عن بعض هذه الوسائل .

ملحوظة : على القائدة ان تناقش الفتيات فى الإشاعات و الأفكار الخاطئة عن الحقن و تصحيحها و أن تذكر لهم الإرشادات العامة عنهم من الخلفية العلمية .

القصة المسجلة

جمال يطرق الباب

وداد : أيوه جايه ( تفتح الباب ) أهلاً يا جمال يعني جيت بدرى من الشغل النهارده .

جمال : ابدأ خلصت بدرى شوية فقلت آجى أقعد معاكى و مع هشام هوو فين وحشنى .

وداد : رضع و نام .

جمال : ياسلام ياوداد انا فرحان بيه خالص نفسى أغمض عيني و افتحها الاقيه كبر و بقى راجل .

وداد : على مهلك شوية دا يادوب كمّل أربعين يوم . على فكرة ياجمال أنا عايضة اروح العيادة عند الدكتوراه علشان أشوف حاجة أريح بها شوية لغاية هشام ما يكبر .

جمال : إيه اللي انتى بتقوليه ده ياوداد لسه بدرى علينا لما نكّر فى حاجة زى كده إحنا ناقصين وجع دماغ و تعب كل شوية .

وداد : ده كلام برضه ياجمال بقى لما أشوف وسيلة أريح بيها نفسى شويه . و آخذ بالى منك و من هشام . و تبقى صحتى حلوة يبقى ده إسمه وجع دماغ ياراجل ؟ و بعدين أنا أتعب صحيح لما اخذ حاجة من دماغى لكن أنا هاروح عند الدكتوراه الأول و اكشف و هيه تشوف صحتى ينفع لها إيه .

جمال : أنا بس خايف عليكى ياوداد . لكن اذا كان الموضوع كده فأنا يهمنى راحتك و راحة هشام كمان .

وداد فى عيادة التنظيم . مجموعة كثيرة من الستات و مرضة تنادى على الأسماء للدخول للكشف .

وداد : أهلا ازيك يا أم على يعني انتى هنا النهارده .

أم على : أيوه أصلى جيت كشفت الاسبوع اللي فات و الدكتوراه قالت لى إن مش هينفع ليه أى حاجة من كل الوسائل لأن صحتى تعبانة . و لازم جوزى هوو اللي يستعمل الواقى و انا أستعمل كريم و قالتلى إتفاهموا مع بعض الأول و ادبنى جاية النهارده أشترى منه و اخلى الدكتوراه تقولى إزاي نستعمله صح .

وداد تتحدث مع بعض السيدات فى العيادة .

وداد : إنتوا برضوا أول مرة تيجوا العيادة .

واحدة : لآ أنا جيت كثير قبل كده أنا باستعمل العجلة ليّه سنتين و مرتاحة عليها .

واحدة أخرى : و انا بستعمل الأقراص الموضعية ليّه سنة و نصف .



وداد : و انا كمان جاية النهارده أكشف و اشوف وسيلة تنفع معايه .

المرضة تنادى و داد سعد .

وداد : طيب يا جماعة بعد إنكم

إنفضلى .

الدكتورة : شوفى ياوداد إنتى أحسن حاجة ليكى هيه الحقن لأنها هاتريحك و هاتبقى أحسنلك و دى بتأخديها فى العضل كل ثلاث شهور .

وداد : خلاص يا دكتوراه اللى تشوفيه .

الدكتورة : خدى الكارت ده فيه الميعاد بتاع الحقنة الثانية . علشان تفتكرى الميعاد . مع السلامة .

وداد : ربنا يخليكى يا دكتوراه .

( تخرج و تقفل الباب )

## تنظيم الأسرة

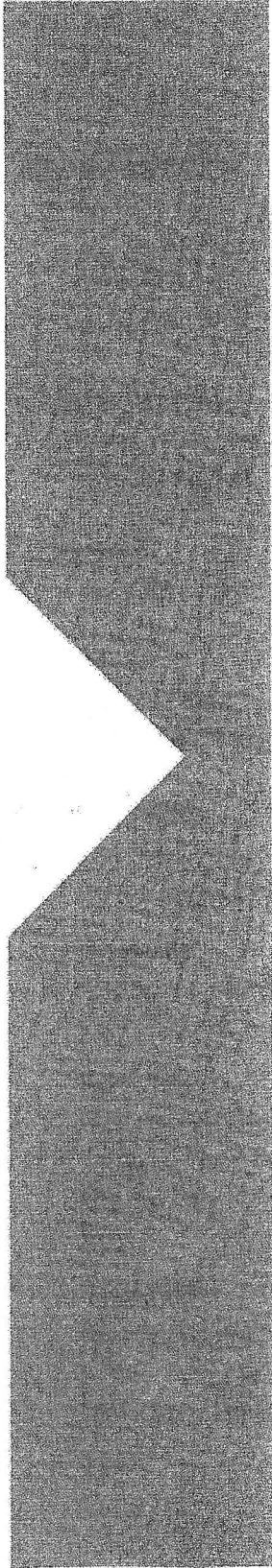
### أسئلة مراجعة وحدة تنظيم الأسرة :

١ - إيه اللي اتعلمناه عن تنظيم الاسرة فى ال ٣ حصص اللي فاتت و اللي حنفضل فاكريهه بعد كده ؟

٢ - ناويين نعمل إيه بعد ما عرفنا كل المعلومات دى عن تنظيم الاسرة ؟



آفاق جديد



# الأمراض التناسلية والأمراض الخطيرة

**الأمراض التناسلية :**

هي مجموعة من الأمراض المعدية التي تصيب الجهاز التناسلي ، و تنتقل أساساً من شخص الى آخر عن طريق الإتصال الجنسي ، و هي أمراض قد تؤدي الى كثير من المضاعفات الخطيرة مثل العقم .  
بما أن طرق الوقاية منها سهلة فإنه من المهم أن نتعرف على تلك الامراض و كيفية علاجها .

**١ - مرض السيلان :**

و تظهر أعراضه بعد ٣ الى ٥ أيام من العدوى و يظهر على شكل إفرازات لونها أصفر مخضر مع حرقان في البول .

**المضاعفات :**

حدوث عقم ، إلتهاب البروستاتا ، إلتهاب الخصيتين ، أوالمهبل .

**العلاج :**

إستشارة الطبيب و استعمال المضاد الحيوى المناسب بعد عمل تحاليل للإفرازات ، مع التوقف عن الإتصال الجنسي حتى تمام العلاج .

**٢ - مرض الزهري :**

يظهر المرض خلال ٢٠ يوم من العدوى ، و يمر بثلاث مراحل مختلفة كل واحد منها بعد الآخر يفصل بينهم فترة من الزمن ممكن تكون طويلة فيعتقد البعض ان الحالة شفيت و هذا خطأ .

**المرحلة الأولى :**

تظهر في صورة قرحة على الأعضاء التناسلية الخارجية ( بقع غامقة عليها قشرة بيضة و الحواف بارزة و تكون غير مؤلمة ) .

**المرحلة الثانية :**

تظهر بعد شفاء المرحلة الاولى بدون علاج خلال فترة من أسبوع الى ٨ أسابيع حيث تنتقل العدوى من القرحة الى الدم فيصاب الجسم كله بالآتى :  
طفح على الجلد ، إرتفاع بسيط في درجة الحرارة ، ضعف و سقوط الشعر ، بقع بيضاء على الفم .

**المرحلة الثالثة :**

تبدأ بعد فترة طويلة قد تصل الى سنوات كثيرة و تصيب الجهاز العصبى و القلب و العظام و العين ، و لايد من إستشارة الدكتور و عمل تحاليل و اختبارات أكثر من مرة ، و عند المرأة الحامل يسبب الاجهاض المتكرر او موت الجنين قبل الولادة او تشويه الطفل .

### العلاج :

- يجب أن يتم العلاج عند طبيب متخصص .
- يجب الابتعاد عن مصادر العدوى .
- يجب ان يذهب المخالطين مع المريض الى الدكتور .

### ٣ - مرض التريكوموناس :

تظهر الأعراض خلال ٢ الى ٣ أيام من الإصابة حيث تظهر عند السيدات إفرازات لها رائحة مميزة كريهة مع هرش حول الأعضاء التناسلية و حرقان في البول . تكون الإصابة في الرجال بدون أعراض ، و يجب أن يأخذ الزوج العلاج عندما تظهر أعراض المرض على الزوجة و إلا لن يتم شفاؤها و ستظل تعاني بينما هو يحمل العدوى و لا يعاني من أى أعراض .

### العلاج :

إستشارة الدكتور و عمل تحاليل للإفرازات و الإمتناع عن ممارسة الجنس حتى يتم العلاج .

### إرشادات هامة :

- ١ - أن تهتم السيدة بنظافتها الشخصية .
- ٢ - أن تذهب السيدة الى الدكتور عندما تشعر بأى افرازات لها رائحة كريهة او هرش حول الأعضاء التناسلية .

### ٤ - مرض الإيدز :

#### مقدمة :

الإيدز مرض خطير جدا منتشر في كل العالم و النهاية هي الموت لو لم يكتشف له علاج . ويمكن أن ينجو الإنسان من شره اذا اتبع الوقاية الصحية لأن سبب المرض هو المعاشرة بين الرجل و الست الواحد فيهم مصاب ينقله للثاني ، ممكن ينتقل الإيدز عن طريق نقل دم شخص مصاب الى شخص سليم ، و على فكرة ممكن المرض يدخل جسم الانسان ولا تظهر عليه الأعراض الا بعد فترة طويلة لا تقل عن عشر سنوات ، و بالرغم من ذلك يمكن ان ينقل العدوى للأخرين اثناء هذه الفترة و خلالها لا يشكو المريض من أى أعراض خاصة بمرض الأيدز .

#### ما هو الإيدز :

الإيدز مرض معدى يسبب مشكلة في كل العالم و سببه فيروس يدخل جسم الانسان و يدمر الجهاز الذى يحمى الجسم من الأمراض ( الجهاز المناعى الطبيعى ) ، و ممكن يفضل الفيروس في دم الإنسان أو السائل المنوى للرجل أو الإفرازات المهبلية للست فترة طويلة من غير ماتظهر عليه الأعراض ، و بمرور الوقت يعمل الفيروس على تدمير الجهاز المناعى نهائيا . . . و بالتالى يؤدي للموت .

## الخلفية العلمية

الإحصائيات التالية زودتنا بها د. ميرفت الجنيدى - اليونيسف : -  
تم اكتشاف أول حالة إيدز بمصر سنة ١٩٨٦ و بمجرد ظهور الحالة دى قامت وزارة الصحة بعمل خطوات وقائية لتحمى المجتمع من هذا الوباء بعمل فحص لمجموعة من الناس ، كان الفحص لعدد ٩٩٧ ألف عينه من ١٩٨٦ حتى سنة ١٩٩٣ منهم ٣٢٤ من القاهرة توفى منهم ١٥٦ أى حوالى نصف المصابين ، و الباقى من المجموعة المصابة اللى لم تظهر عليهم الأعراض يظلوا فى بيوتهم و أعمالهم حتى تظهر عليهم الأعراض ثم يدخلوا المستشفى و هناك يتم تقديم الرعاية الطبية و النفسية لهم . فى مصر لا يتم عزل مرضى الإيدز ، و لكن من المهم إن الشخص المصاب يعرف شريك حياته بأنه مصاب بمرض الإيدز و بالتالى يجب عليه أو عليها توخى الحذر من الإصابة بهذا المرض .

### أعراض الإيدز :

تختلف أعراض هذا المرض من شخص لآخر لإن المشكلة الرئيسية لهذا المرض هى تدمير الجهاز المناعى اللى يحمى الجسم من الأمراض المختلفة و الأعراض ممكن تظهر بعد فترة طويلة من الإصابة بالمرض ( أكثر من ١٠ سنوات ) و الأعراض هى كالتالى : -

- ١ - زيادة حجم الغدد الليمفاوية ( غدد الحيل ) الموجودة فى أماكن مختلفة مثل الرقبة - تحت الأبط - تجويف أعلى الفخذين .
- ٢ - نقص فى الوزن بصورة ملحوظة فى فترة قصيرة و بدون سبب واضح .
- ٣ - إرتفاع درجة الحرارة بدون سبب و لا تنخفض باستعمال المضادات الحيوية .
- ٤ - عرق غزير بالليل يستمر فترة طويلة و بدون سبب واضح .
- ٥ - إسهال مستمر ليس له سبب واضح .
- ٦ - ضيق فى التنفس و كحة شديدة تستمر مدة طويلة .
- ٧ - يقع خمراء على الجلد أو فى الفم أو جفون العين .
- ٨ - هزال مستمر و ضعف عام .

و تتشابه هذه الأعراض مع بعض الأمراض الأخرى و لكن المصابين بمرض الإيدز لابد أن تظهر عليهم كل الأعراض السابقة فى وقت واحد و لمدة طويلة و لكى نتأكد من وجود المرض يتم عمل تحاليل الدم اللازمة .

### كيف ينتقل مرض الإيدز :

ينتقل مرض الإيدز عن طريق الشخص الحامل لفيروس الإيدز سواء ظهرت عليه أعراض المرض أم لا الى الشخص السليم من خلال : -

#### أ - الإتصال الجنسى :

- ١ - ينتقل من الرجل المصاب الى المرأة حيث ينتقل الفيروس من السائل المنوى للرجل الى الإفرازات المهبلية للست .
- ٢ - تنتقل عن طريق لمس القضيب الذكري الإفرازات المهبلية للسيدة المصابة .
- ٣ - تنتقل العدوى عن طريق العلاقات الجنسية الشاذة بين رجل و رجل أو امرأة و امرأة .
- ٤ - تعدد العلاقات الجنسية ( الزنا ) .

## ب - العدوى عن طريق نقل الدم :

- ١ - تنتقل العدوى عند نقل دم من شخص مصاب بالعدوى الى شخص سليم أثناء أخذ الحقن الملوثة والمستعملة ، و الأمثلة على ذلك إرتفاع عدد المصابين من مدمنين المخدرات أو الأشخاص اللي يستخدموا حقن مشتركة .
- ٢ - أيضا تزايد عدد المصابين اللي يستخدموا أدوات حادة زى الموس الملوثة عند إجراء عمليات الختان و الوشم و خرم الأذن ، لذلك لابد من ان يتم تطهير الأدوات الجراحية جيداً قبل استخدامها .
- ٣ - يجب عدم قبول تبرعات دم إلا بعد الفحص و التحليل لأنه يمكن نقل العدوى من شخص مصاب الى شخص سليم .

## ج - العدوى من الأم للجنين :

- تنتقل العدوى من الأم المصابة للجنين خلال فترة الحمل أو أثناء الولادة و لهذا يجب توعية و إرشاد المصابات بالإيدز بمخاطر الحمل و هى مصابة و ذلك لان دم الطفل من دم الأم ، و كمان عن طريق الرضاعة الطبيعية من لبن الأم المصابة لطفلها .

## الوقاية من مرض الإيدز :

### ١ - الوقاية عن طريق الدم :

- أ - إستعمال الحقن التي لم تستعمل من قبل أو التي تم تطهيرها جيدا و يجب إستخدامها مرة واحدة و لشخص واحد .
- ب - إستعمال أمواس الحلاقة الجديدة و لشخص واحد عند الحلاق و لابد من تطهير أدوات الحلاقة و شراء أمواس جديدة .
- ج - قبل نقل دم من شخص الى آخر يجب أن يتم تحليل الدم أولاً و التأكد من خلوه من فيروس الإيدز .
- د - على الأم التي تذهب لتطعيم أطفالها أن تحذر إستخدام الحقن المستخدمة من قبل أو التي لم يتم تطهيرها جيدا فى الوحدة الصحية .
- هـ - يجب ان تستخدم أدوات جراحية معقمة عند عمل الوشم أو خرم الأذن .

### ٢- الوقاية عن طريق العلاقات الجنسية :

- أ - بالعفة و الامتناع عن العلاقة الجنسية خارج الزواج .
- ب - إذا تم اكتشاف مرض الأيدز عند الزوج يجب إستعمال الواقى الذكري عند اتصاله جنسيا بزوجه حتى لا ينتقل اليها المرض !
- ج - بالامتناع عن تعاطي المخدرات فهى تفقد الانسان حسن التصرف فلا يميز بين الخطر و الأمان و يلجأ الى استعمال نفس الإبرة و الحقنة فى حقن أكثر من شخص ، مما يسبب إنتقال العدوى من مدمن الى آخر .
- د - يجب نصح الأم المصابة بالمرض عدم إنجاب أطفال حماية للجنين من الإصابة بالعدوى .

## إرشادات عامة :

- ١ - لا تنقل عدوى الأيدز عن طريق الآتى :
- إستعمال ملابس المريض و حاجاته الشخصية ماعدا الأدوات القاطعة كأمواس الحلاقة .
- التواجد مع المريض فى الأماكن العامة مثل المدرسة - حمامات السباحة - الأماكن

## الخلفية العلمية

المزدحمة كالمواصلات العامة - دورات المياه العامة - المعيشة و النوم مع المريض في غرفة واحدة - استعمال التليفونات العامة - التعرض لرزاز الغطس و السعال - زيارة المريض بالمستشفى - تناول الطعام و المشروبات - المصافحة و المعانقة - لدغ الحشرات الثاقبة أو الماصة مثل البعوض و الذباب التي تتغذى على الدماء أى لا يمكن للبعوض نقل الفيروس .

٢ - تتشابه أعراض مرض الأيدز مع أعراض أمراض كثيرة مثل الزكام و نزلات البرد و لكن لكى يتم تشخيص المرض لابد من التحليل و فحص الدم للتأكد .

٣ - يعانى الشخص المصاب بمرض الأيدز العديد من المشاكل النفسية و الصحية و الاجتماعية و التي تؤثر بشكل واضح على نفسه بالدرجة الأولى و على المجتمع الذى يعيش فيه و اهم الأشياء التي تؤثر على نفسية المريض هي :

أ - خوف الجلوس مكان الشخص المريض بالايديز .

ب - عدم السلام باليد على الشخص المريض .

ج - الناس الذين حول الشخص المريض دائماً بيتكلموا عن مرضه و دائماً يظهروا له أنه صعبان عليهم و ده ممكن يسبب له اكتئاب .

٥ - يجب على من يتعاملون مع مريض الإيدز ( أهله - أصحابه - المرضيات ) فى حالة وجود جروح مفتوحة لبس جوانتى بلاستيك .

٦ - ماذا يجب علينا أن نفعل لمحاربة الإيدز ؟

أ - الإيدز يهددنا جميعاً : لا يتوقف الإيدز أمام الجنس ( ذكر أو أنثى ) أو المستوى الإجتماعى أو السن أو المكان الذى نعيش فيه و لا يوجد انسان محصن ضد الإيدز و ممكن أى واحد يصاب بهذا المرض من الطرق السابق ذكرها .

ب - الوقوف صفا واحداً : لما كان الإيدز مشكلة عالمية فلن يمكن إيقافه فى بلد إلا إذا توقف فى كل البلاد . و لابد من توحيد الجهود و العمل معا حتى تاتى الفرصة المناسبة للسيطرة على المرض .

ج - ماذا يمكنك عمله : كل واحد و واحدة فينا ممكن يساهم فى وقف انتشار مرض الإيدز و ده بأتنا نعرف كل المعلومات عن مرض الإيدز و كمان نتبع طرق الوقاية و نساعد الآخرين على معرفة المعلومات لوقاية أنفسهم و الأهم من ذلك فيه هيئة كبيرة مسئولة عن الصحة أسمها منظمة الصحة العالمية تحتفل بيوم فى السنة يوم خاص بالإيدز و اسمه اليوم العالمى للإيدز ( أول شهر ديسمبر ) ، و فى اليوم ده كل العالم بيتكلم و يناقش مشكلة الإيدز و يحاولوا يعرفوا كل العالم المعلومات الخاصة بمرض الإيدز و كمان علشان نوحده جهود كل العالم لمحاربة هذا المرض و القضاء عليه .

د - لازم نعرف أن الإصابة بالإيدز موجودة أكثر فى الذكور و أقل فى الإناث و الهيئة الكبيرة المهتمة بالصحة و هى منظمة الصحة العالمية قالت هذا الكلام و عرفنا أيضاً أن نسبة نقل الإيدز تتم بنسبة ٧٤ ٪ عن طريق الذكور و ٢٦ ٪



عن طريق الإناث . و الذكور نسبتها أكبر لأن من الأسباب القوية لنقل مرض الإيدز هو الإتصال الجنسي بين أكثر من واحدة ، و هذا يتم عندما يقوم الذكر بعمل علاقة جنسية مع أكثر من سيدة فتبدأ عملية نقل مرض الإيدز من الذكر الى واحدة من الستات و بعدئذ الى ست ثانية و كمان من الست دى الى ذكر آخر و هكذا تتم عملية نقل الإيدز و انتشارها .

هـ - لذلك لازم نعرف البنات و كمان الأولاد فى كل مجتمع بأخطار و أضرار مرض الإيدز الللى يمكن أن يصيب الكل و ايضا الحماية منه ليس فقط مرض الإيدز لكن أيضاً مرض ثانى خطير و هو التهاب الكبد فيروس ( سى ) الللى ينتقل بنفس طرق إنتقال مرض الإيدز .

## مرض التهاب الكبد فيروس ( سى )

### مقدمة :

لازم فى البداية نعرف إن الكبد مهم جداً لجسم الانسان لأن هو مصنع إنتاج بعض عناصر الدم فى جسم الإنسان ، و المرض الللى هنتكلم عنه هو مرض يصيب الكبد و ده من أخطر الأمراض الللى ممكن تصيب جسم الإنسان لأنه مرض ليس له علاج حتى الان .  
مرض التهاب الكبد الفيروس ( سى ) بيصيب الكبد بالتهاب شديد ثم يحصل تليف للكبد يعنى الكبد يتهرى .

ده يحصل للكبد لما يدخل فى خلاياه الفيروس الذى يسبب المرض ، و الفيروس أول ما يدخل للخلية يجعل الخلية تصنع عدد كبير من الفيروسات و لما يكثر عدد الفيروسات داخل الخلية تنفجر و يخرج منها الالاف من الفيروسات الجديدة و تصيب خلايا ثانية موجودة فى الكبد ، أيضاً الفيروسات تخرج الى سوائل الجسم كالدّم و يعمل الفيروس على إتلاف الكبد .  
الخطورة فى مرض التهاب الكبد فيروس ( سى ) هو ان الأشخاص المصابين بفيروس ( سى ) لا يشكوا من أى أعراض و لا بيحسوا بأى ألم لفترة طويلة ممكن تصل الى عشر سنوات لكن بيحصل أنهم يعرفوا بوجود المرض ده فى داخل جسمهم عن طريق الصدفة لما عملوا تحليل الدم قبل عمل عملية جراحية أو لما عملوا تحليل دم عند إستخراج شهادة صحية للسفر أو للعمل .

### أعراض المرض :

مهم نعرف ان المريض بمرض التهاب الكبد فيروس ( سى ) يعرف إنه مصاب بهذا المرض فى الحالات الآتية :-

- ١ - عندما يحدث نزيف عن طريق الفم و هذا يكون سببه نزيف دوالى المرئ الللى سببه التليف الللى بيحصل للكبد .
- ٢ - أيضاً بيحصل للمريض غيبوبه و لا يدري بما حوله .
- ٣ - يصغر حجم الكبد .
- ٤ - يحصل تصلب للنسيج الموجود داخل الكبد و هذا يجعل الدم لا يتحرك براحته داخل الجسم لذلك بيحصل ضغط على الوريد الللى موجود فى المرئ و يسبب دوالى .
- ٥ - الطحال بيكبر حجمه .
- ٦ - الكبد لا يقوم بالمطلوب منه داخل الجسم .

لكن فيه حاجة مهمة لازم نعرفها جيداً أن الفترة اللي يمكن يوصل فيها الكبد الى مرحلة التليّف الكامل ممكن توصل عشر سنين . و كمان لازم نعرف أن تليّف الكبد مسؤل عن موت الألاف من المصريين كل سنة و هذا لأن مصر تعتبر أكبر دولة فى العالم كله فيها الناس مصابة بمرض إلتهاب الكبد فيروس ( سى ) .

#### طرق إنتقاله :

- ١ - ممكن ينتقل عن طريق نقل الدم المصاب بفيروس ( سى ) .
- ٢ - عن طريق إستعمال الحقن و الأدوات الجراحية الغير مطهرة أو غير معقمة أو غير مغلّية .
- ٣ - عن طريق الإتصال الجنسى بين شخص حامل الفيروس و شخص سليم لأن الفيروس بيكون موجود بالسائل المنوى عند الرجل ، و الإفرازات المهبلية عند الست .
- ٤ - ممكن ينتقل عن طريق إستعمال الأدوات الشخصية القاطعة لشخص يحمل الإصابة بفيروس ( سى ) .

#### طرق الوقاية :

- ١ - إكتشاف المرض مبكراً يتم عن طريق عمل تحاليل الدم .
- ٢ - لايد من عمل تحليل للدم قبل إستخدامه أو نقله من شخص الى شخص آخر و التأكد من أنه سليم .
- ٣ - إستخدام الواقى الذكرى عند وجود إتصال جنسى بين الرجل و زوجته حتى لا ينتقل الفيروس من واحد منهم للثانى .

#### طرق العلاج :

العلاج المعروف الآن هو علاج صعب الوصول إليه لأنه عبارة عن نقل كبد من شخص مات فى حادث و أخذ كبده فى الحال و وضعه داخل جسم الشخص المريض مكان كبده المتليّف اللى به الفيروس .



ÖZYÖZÜMLÜ

## الأمراض التناسلية

( السيلان - الزهري - التريكوموناس )

### الجلسة الأولى

#### الهدف :

أن تتعرف الفتاة على مرض الزهري و خطورته و أعراضه و كيفية علاجه ، و مرض السيلان و التريكوموناس وطرق العلاج و كيفية الوقاية من هذه الأمراض .

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - التعرف على مرض الزهري .
- ٢ - طرق الوقاية وعلاج مرض الزهري .
- ٣ - معرفة مرض السيلان و علاجه .
- ٤ - معرفة مرض التريكوموناس و علاجه .

#### مدخل الجلسة :

ترحيب .

« حد يحكى لنا موقف طريف حصل معاه » .

#### أسئلة الإستفهام :

- ١ - مين فيكم بيسمع عن مرض اسمه الزهري .
- ٢ - إيه اللي تعرفوه عن مرض السيلان - الزهري - التريكوموناس .

#### النشاط :

تشرح القائمة ماهي الأمراض التناسلية و أنها أمراض تصيب الجهاز التناسلي و تنتقل أساسا من شخص لآخر عن طريق الإتصال الجنسي ، و أخطر هذه الأمراض هي : السيلان - الزهري - التريكوموناس .

#### ١ - السيلان :

و هو عبارة عن افرازات لونها أصفر مخضر و كمان حرقان في البول ، و المرض ده ممكن يسبب عقم و التهابات في المهبل او الخصيتين ، و لازم في الحالة دي إستشارة الدكتور و استعمال العلاج المناسب .

#### ٢ - الزهري :

و المرض ده بيظهر شوية شوية على ٢ مراحل المرحلة الأولى تظهر بقع غامقة عليها قشرة بيضاء على الأعضاء التناسلية و تكون غير مؤلمة .  
المرحلة الثانية يظهر طفح على الجلد و ارتفاع بسيط في درجة الحرارة و ضعف و سقوط الشعر و بقع بيضاء على الفم و المرحلة الثالثة و دي بتبدأ بعد فترة طويلة ممكن تكون



الجلسة الثانية

الهدف :

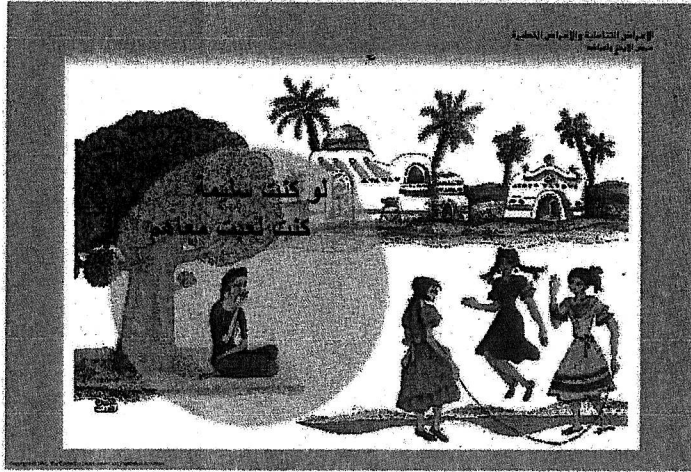
أن تتعرف الفتاه على مرض الإيدز و أعراضه .

الأفكار الأساسية :

- أهمية الصحة و الحفاظ عليها .
- مرض الإيدز مرض خطير و معدى و هو عبارة عن فيروس يدخل جسم الانسان و يدمر الجهاز الذى يحمى الجسم .
- أعراض مرض الإيدز مثل : إرتفاع درجة الحرارة - العرق الكثير - نقص الوزن و حاجات ثانية كثيرة .

الأدوات المستخدمة :

قصة مسجلة و ملصق .



مدخل الجلسة :

طبعاً يا بنات كلنا عارفين إن الصحة غالية جداً و محدش يعرف قيمتها إلا الناس اللى بتروح منهم ، و زى ما أحنأ عارفين فيه أمراض بسيطة ممكن نتعالج و نخف منها بسرعة ، و لكن

فيه أمراض ثانية صعبة جداً و لو عينا بينها صعب إن احنا نخفّ منها زى مرض الإيدز مثلاً  
وده اللي هنتكلم عنه فى الجلسة دى .

### أسئلة الإستفهام :

- ١ - ليه يابنات الصحة مهمة للإنسان ؟
- ٢ - ياترى حد فيكم يعرف عن أمراض خطيرة محدش بيصحها منها ؟
- ٣ - ما هو مرض الإيدز ؟
- ٤ - نعرف إزاي أن الشخص مريض بالإيدز ؟
- ٥ - و هل فيه أمراض ثانية بتفس أعراض مرض الإيدز ؟

### النشاط :

سماع القصة المسجلة و عرض الملصق .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه مهم نعرف معلومات عن مرض الإيدز ؟
- ٢ - إيه رأيكم فى صورة البنت اللي بتلعب مع البنات و البنت اللي بتتفرّج عليهم فى الصورة اللي إحنا شايفنها ؟
- ٣ - إيه الفرق بين اللي عمله الأب و عملته الأم مع بنتهم هنيه لما تعبت ؟
- ٤ - إزاي عرف الدكتور أن هنيه عيانة بمرض الإيدز ؟
- ٥ - إزاي يتأكد الدكتور أن هنيه عندها إيدز ؟
- ٦ - إيه اللي ممكن نتعلمه من القصة اللي سمعناها ؟

### الاستنتاج :

- ١ - إيه الحاجة اللي احنا استفدنا منها النهارده و نقدر نقولها لباقي أصحابنا ؟
- ٢ - الصحة كنز لازم نحافظ عليه .
- ٣ - إيه أكثر حاجة اتأثرنا بيها من اللي سمعناه ؟
- ٤ - إزاي نتأكد إن المرض الموجود هو مرض الإيدز ؟

### نهاية الجلسة :

عايزين نفكر المرة الجايه هنيه جالها مرض الإيدز من إيه ؟

## القصة المسجلة

- الأم :** مالك ياهنيّه إنت تعبانه و لا إيه ؟ هو أنت لعبت كثير النهارده ؟ طيب ياهنيّه  
إدخلى استرئجى شويه و أنا هعملك كوباية ليمون .
- الراوى :** دخلت هنيّه و نامت و بالليل أمها دخلت تطمئن عليها .
- الأم :** إيه ده ياهنيّه ده أنت يابنتى سخنه مولعة و إيه العرق ده كله ماينفعش كده أول  
ما النهار يطلع لازم أوديكي للدكتور فى الوحدة الصحية .
- الراوى :** دخل أبو هنيّه البيت فقابلته أم هنيّه و قالتله .
- الأم :** الحق يا أبو هنيّه البنث هنيه رجعت النهارده الصبح من بره تعبانه قوى و كمان  
بالليل زاد عليها العيا و جالها إسهال و سخونة و عشان كده الصبح إن شاء الله  
لازم أوديتها للدكتور فى الوحدة .
- الأب :** أديها أسبرينه و غطيها كويس و هى تبقى كويسة و لا دكتور و لا بتاع .
- الأم :** لا لازم أوديتها للدكتور ماينفعش الأسبرينه ، دى دبلايه و باين عليها عيانه قوى .
- الراوى :** فى الوحدة الصحية شافها الدكتور و كشف عليها و قال لأم هنيّه .
- الدكتور :** خذى الروشته دى و هاتيلها الدواء اللي فيها ، دى عندها شويه برد جامد .
- الأم :** = و بعدين يا أبو هنيّه دخلنا على الشهر الثالث و البنث صحتها فى النازل و كمان  
بتخس خالص إحنا لازم نوديتها عند دكتور فى المركز .
- الدكتور :** بصى يا أم هنيّه مادام بنتك لها فترة طويلة على الحال ده لازم نعمل لها تحليل  
للدماغ عشان أنا شاكك إن هنيّه عندها مرض خطير .
- الراوى :** راحت أم هنيّه و هنيّه معمل التحليل و حللوا دم هنيّه رجعوا تانى للدكتور .
- الأم :** إتفضل يا دكتور التحليل ربنا يجعل فى إيدك الشفا دى هنيّه بنتنا الوحيدة .
- الدكتور :** يا أم هنيّه مش عايز أخبى عليكى و عايز أقولك الحقيقة .
- الأم :** هو فيه إيه يا دكتور هى بنتى عندها إيه ؟
- الدكتور :** بنتك عندها مرض خطير اللي بيجيله مش بيصحى منه و هو اسمه مرض الإيدز  
أكيد سمعتى عنه .
- الأم :** لا مش صحيح أنت مش عارف حاجة إيدز إيه و بتاع إيه أنا هروح ببنتى لأحسن  
الدكاتره و مهما صرفت أدفع المهم إنها تخف و ترجع تلى البيت علينا تانى .
- الراوى :** و راحت هنيّه لدكاتره كتير و لكن مفيش فائدة بعد فترة ياخسارة هنيّه ماتت .





· 0 4 4 0 0 0 1 ·

الجلسة الثالثة

الهدف :

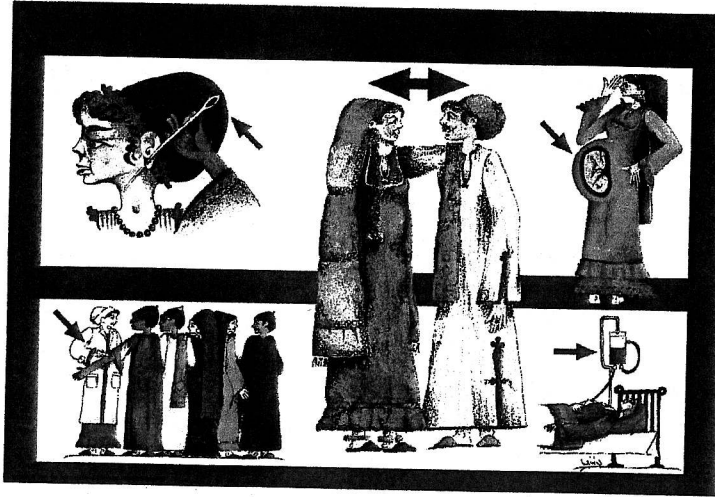
أن تتعرف الفتاه على الطرق التي ينتقل عن طريقها مرض الإيدز .

الأفكار الأساسية :

- ١ - ينتقل الإيدز عن طريق الإتصال الجنسي .
- ٢ - ينتقل الإيدز عن طريق نقل الدم .
- ٣ - ينتقل الإيدز من الأم المصابة للجنين .

الأدوات المستخدمة :

ملصق و قصة مسجلة .



مدخل الجلسة :

ترحيب بالمشاركات و سؤالهم هل حد فيهم وصل إلى فهمه المرة اللي فاتت لحد من أصحابه  
أو أهله ؟

### أسئلة الإستفهام :

- ١ - ياترى إحنا فى مصر عندنا مرض الإيدز ولا ده فى بلاد بره بس ؟
- ٢ - ياترى الإيدز ينتقل بطريقة واحدة و لا بطرق كثير ؟
- ٣ - ايه هى الطرق اللى ممكن عن طريقها ينتقل الإيدز ؟

### النشاط :

يتم عرض الملصقات و تعريف الفتيات بالمجموعات المختلفة اللى عن طريقها يتم نقل المرض وبعدها يتم سماع القصة للربط بين الدرسين ( الإستكمال ) .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - إزاي ممكن ينتقل الإيدز عن طريق الإتصال الجنىسى ؟
- ٢ - إزاي ممكن ينتقل الإيدز عن طريق الدم ؟
- ٣ - ليه بننصح الست المصابة بالإيدز بعدم إنجاب أطفال ؟
- ٤ - إيه من الحاجات الثلاثة دى خلّت هنيه يجيلها مرض الإيدز ؟

### الإستنتاج :

- ١ - معرفة الطرق المختلفة اللى ينتقل عن طريقها الإيدز ؟
- ٢ - إيه أكثر حاجة عجبكم واستقدتم منها النهارده ؟
- ٣ - إيه هى النصائح اللى ممكن نقولها لكل أم عندها أطفال علشان تحميهم من الإيدز ؟
- ٤ - إيه هى النصائح اللى ممكن نقولها للأم المصابة بمرض الإيدز ؟

### نهاية الجلسة :

تطلب من الدارسات إنهم يفكروا فى ما هى طرق الوقاية من مرض الإيدز؟

### القصة المسجلة

الراوي : و سرحت أم هنيّه فى الكلام اللى الدكتور كان بيقله .  
الدكتور : المرض اللى كان عند هنيّه ده ممكن ينتقل عن طريق حاجات كثير زى مثلاً إستخدام  
الحقن الطبية و الأدوات اللى بيستعملها الدكتور - الحلاق - الدايه و تكون غير  
مطهرة و مش نظيفة و يستخدّمها أكثر من شخص واحد أو عن طريق الأم  
الحامل المصابة للعيّل اللى فى بطنها و كمان عن طريق الإتصال الجنسى بين  
شخص سليم و شخص مصاب .

الأم : آه افتكرت بمكن لما خرمتا و دنها كانت الإبرة مش نظيفة لأ أنا أفتكرت أن غلبت  
الإبرة ساعتها يبقى أكيد و هى صغيرة لما رحى أطمعها فى الوحدة الصحية  
كانت زحمة و مليانه عيال و أمهات كثير و الممرضة كانت بتطلع الإبرة من عيل  
خطّها فى عيل ثانى آه أنا عرفت السبب ماهو لو كنت أعرف ساعتها كنت  
حميت بنتى من المرض و الموت و زمانها كانت معايا دلوقت .



کتابخانه و اسناد ملی جمهوری اسلامی ایران

الجلسة الرابعة

الهدف :

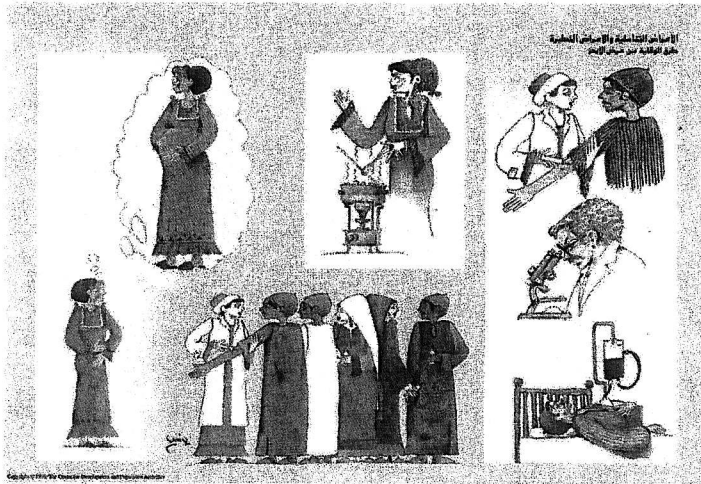
أن تتعرف الفتاه على طرق الوقاية من مرض الإيدز.

الأفكار الأساسية :

- ١ - التربية السليمة هي أساس الحفاظ على البنت والولد .
- ٢ - الوقاية من إنتقال مرض الإيدز عن طريق الدم .
- ٢ - الوقاية من إنتقال الإيدز عن طريق العلاقات الجنسية .
- ٤ - الوقاية عن طريق توعية الست المصابة بأنها لاتنجب أطفال حتى لاينتقل اليهم المرض .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



مدخل الجلسة :

في المرة اللي فاتت عرفنا إزاي ينتقل مرض الإيدز، والمرة دي هنعرف إزاي نحافظ على نفسنا من المرض ده وزي ما أنتم فاكرين طلبت منكم المرة اللي فاتت تفكروا إزاي نحافظ على نفسنا من مرض الإيدز، ياترى فكرتم ولا لا ؟

### أسئلة الإستفهام :

- ١ - حد فيكم عارف إزاي نحى نفسنا من مرض الإيدز؟
- ٢ - إيه اللي سمعته في الراديو والتلفزيون عن إزاي نحى نفسنا من مرض الإيدز؟
- ٣ - تفكروا إزاي المخدرات ( الإدمان ) لها علاقة بالإصابة بالإيدز؟

### النشاط :

يتم عرض الملصقات وتعريف الفتيات إزاي ممكن نحى نفسنا من مرض الإيدز.

### أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه بنحذر الناس من إستخدام الحقن مكان بعضهم ؟
- ٢ - ليه بنحى نفسنا من المصاب بالإيدز عند إصابته بجروح ؟
- ٣ - ليه مهم تحليل الدم قبل نقله من شخص لشخص ؟
- ٤ - ليه مهم إستعمال الواقي الذكري ؟
- ٥ - إيه الطرق الثانية اللي بتساعدنا على حماية نفسنا من مرض الإيدز ؟

### الإستنتاج :

- ١ - إيه اللي احنا فهمناه النهارده وممكن نعمله في حياتنا ؟
- ٢ - إيه الحاجة الجديدة اللي اتعلمناها وسمعناها لأول مرة ؟
- ٣ - البنات يقولوا طرق الوقاية من مرض الإيدز .

### نهاية الجلسة :

فكروا للمرة الجاية هل فيه إشاعات تدور حوالين مرض الإيدز وزي إيه؟





### أسئلة الإستفهام :

- ١ - أى حد فيكم سمع إشاعات عن إزاي ممكن ينتقل مرض الإيدز؟
- ٢ - فاكرين أعراض المرض اللي كان عند هنيه في القصة وهل فيه أمراض ثانية بتيجي بنفس الأعراض؟
- ٣ - إزاي ممكن نتأكد من إن المرض الموجود عند الشخص العيان هو مرض الإيدز؟
- ٤ - إزاي ممكن نتعامل مع الشخص المريض بالإيدز؟

### النشاط :

عرض الملصقات وتعريف الفتيات بالشائعات التي تقال حول مرض الإيدز وكيف يتعاملوا مع الشخص المريض بالإيدز.

### أسئلة المناقشة :

- ١ - ماهي الإشاعات اللي بيقلوا عنها إنها تنتقل مرض الإيدز؟
- ٢ - ليه مفيش ضرر إن واحد سليم يقعد مكان واحد أو جنب مريض بالإيدز؟
- ٣ - ليه مفيش ضرر من لدغ الحشرات زي الناموس مثلا للإنسان؟
- ٤ - إيه اللي نعمله مع مريض الإيدز علشان ميجيلوش إكتتاب؟

### الإستنتاج :

- ١ - إيه اللي فهمناه النهاردة؟
- وجود تشابه بين أعراض مرض الإيدز وأمراض كثيرة مثل الزكام .
- ٢ - إيه هي الشائعات الفلط اللي كنا فاهمينها؟ وياه هو الصبح بتاعها؟
- إن مرض الإيدز ينتقل عن طريق إستعمال ملابس المريض والتواجد معه في أماكن عامة .
- ٣ - ما هي طرق التعامل الصحيحة مع المريض علشان مايحسش أنه شخص وحيد ومش محبوب وفيه خوف من التعامل معه؟

### نهاية الجلسة :

بعد ما عرضنا كل المعلومات دي عن الإيدز لازم كلنا نقف يد واحدة ونحارب المرض علشان مايجيش لحد فينا ولاحد نعرفه .

الجلسة السادسة

الهدف :

إن البنات يفكرن إزاي ممكن يحاربوا مرض الإيدز ليحموا أنفسهم وأهلهم من شر المرض ده.

الأفكار الأساسية :

- ١ - معرفة إن الإيدز يهدد كل الناس .
- ٢ - معرفة أهمية إن كل الناس لازم تقف صف واحد ضد مرض الإيدز .
- ٣ - ضرورة معرفة الواجب عليهم يعملوه بعد ما عرضوا كل المعلومات دي عن مرض الإيدز .

الأدوات المستخدمة :

ملصق .



أسئلة الإستفهام :

- ١ - ياترى الإيدز ممكن يصيب كل الناس رجاله وستات، وأطفال وكبار، عرب وأجانب... الخ ؟
- ٢ - لوفيه مشكلة بتهدد حياتنا فى البلد بتاعتنا بتعلموا إيه علشان تحلوها ؟

### النشاط :

تم عرض الملصقات لتعريف النبات إن الإيدز يهددنا جميعاً ولازم الوقوف مع بعض ضده ومحاربه نهائياً وكمان نطلب من كل واحدة فيهم تكتب أو ترسم آيه اللي مفروض تعمله في الموضوع ده على ورقة بيضاء وتكتب إسمها .

### أسئلة المناقشة :

- ١ - ليه مرض الإيدز ممكن يهدد كل الناس ؟
- ٢ - إزاي ممكن نحارب مرض الإيدز مع بعض ؟
- ٣ - إيه الحاجات اللي مفروض نعملها بعد ما عرفنا وفهمنا كل ده عن مرض الإيدز ؟

### الإستنتاج :

- ١ - إيه اللي لسه فاكربيه من الدروس اللي فاتت عن الإيدز ؟
- ٢ - إيه اللي استفدناه وهنقدر نعمله في حياتنا ؟
- ٣ - النبات يعرفوا إن الإيدز يهدد كل الناس ولازم نقف مع بعض علشان نحاربه .
- ٤ - مع كل بنت ورقة مكتوب فيها اللي ممكن هي شخصياً تعمله .

### نهاية الجلسة :

لازم نعرف في النهاية إن الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لايعرفها إلا المرضى ، وإن الوقايه خير من العلاج .

## مرض إلتهاب الكبد فيروس (سى)

### الجلسة السابعة

#### الهدف :

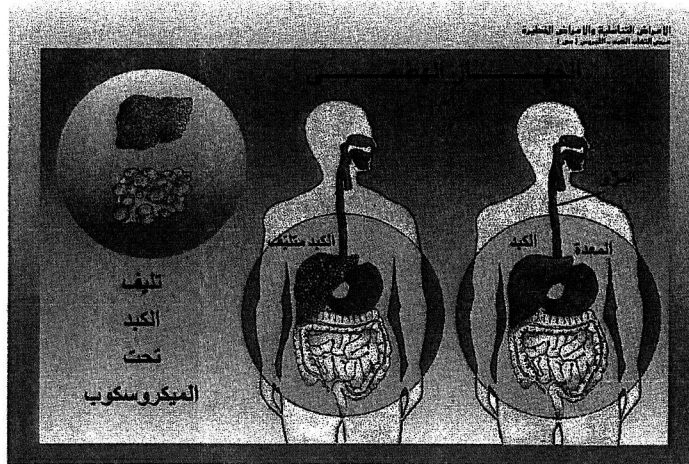
أن تتعرف الفتاه على مرض إلتهاب الكبد الفيروس (سى) إزاي ينتقل وإيه هى أعراضه وإزاي  
نقى نفسنا منه .

#### الأفكار الأساسية :

- ١ - مرض إلتهاب الكبد فيروس (سى) مرض خطير ومعدى وليس له علاج وهو يدخل جسم الإنسان ويدمر الكبد.
- ٢ - بعد فترة من الإصابة بالفيروس تظهر أعراض مرض إلتهاب الكبد فيروس (سى) وهى نزيف عن طريق الفم ويحصل للمريض غيبوبة.
- ٣ - الفيروس ممكن ينتقل عن طريق نقل الدم الملوث ومصاب بالفيروس أو عن طريق الإتصال الجنسى بين شخص مريض وشخص سليم أو عن طريق إستعمال الأدوات الشخصية للشخص المريض

#### الأدوات المستخدمة :

ملصق .



## مدخل الجلسة :

الترحيب بالبنات وسؤالهم هل هم إستفادوا من الكلام عن مرض الإيدز اللي أخذوه قبل كده وهل فعلاً هما إبتدوا يأخذوا بالهم من الحاجات اللي ممكن تخلى المرض يجيلينا وكمان عرفوا غيرهم عن المرض عشان هم كمان يأخذوا بالهم منه وتفضل الصحة عال وزى الفل .  
وفى المرة دى بقى هنتكلم عن مرض ثانى خطير ومعدى زى مرض الإيدز بالضبط وهو مرض إلتهاب الكبد فيروس (سى) وهو منتشر جداً فى مصر .

## أسئلة الإستفهام :

- ١ - حد فينا سمع عن مرض إلتهاب الكبد فيروس (سى) وإيه اللي سمعناه عنه ؟
- ٢ - حد فينا يعرف إزاي ممكن ينتقل مرض إلتهاب الكبد فيروس (سى) ؟
- ٣ - حد سمع إزاي نحافظ على نفسنا من الإصابة من المرض ده ؟

## النشاط :

يتم عرض الملصقة وتعريف الفتيات بمكان الكبد والمعدة والمرىء داخل جسم الإنسان وكمان تعريف البنات بشكل الكبد السليم من المرض والكبد اللي فيه فيروس ( سى ) .

## أسئلة المناقشة :

- ١ - من الملصق اللي احنا شايفينه إيه هى الأجزاء القريبة من الكبد وممكن تمرض لما يمرض الكبد ؟
- ٢ - إيه هى فائدة الكبد لجسم الإنسان ؟
- ٣ - إيه هى الأعراض اللي بتظهر على الشخص أول لما يدخل الجسم فيروس إلتهاب الكبد فيروس «سى» وكمان الأعراض اللي بتظهر بعد ما يتم ١٠ سنوات من الإصابة بالمرض؟
- ٤ - ليه مهم تحليل الدم قبل نقله من شخص إلى آخر ؟
- ٥ - ليه تحليل الدم مهم من وقت للتانى حتى من غير ظهور عيا على الانسان ؟
- ٦ - ليه مفروض ما نستعملش الأدوات الشخصية القاطعة بتاعة الشخص المريض ؟
- ٧ - ليه علاج المرض ده صعب جداً ؟
- ٨ - ليه مهم إستعمال الواقى الذكري فى العلاقة الجنسية بين الرجل ومراته ؟

## الإستنتاج :

- ١ - إيه الحاجة الجديدة اللي إتعلمناها النهارده عن مرض إلتهاب الكبد فيروس ( سى ) .
- ٢ - إيه اللي استقدناه من كل الكلام عن مرض إلتهاب الكبد فيروس ( سى ) .
- ٣ - البنات يقولوا إزاي ممكن ينتقل فيروس إلتهاب الكبد ( سى ) .
- ٤ - البنات يقولوا ليه تحليل الدم مهم جداً حتى لو ماظهرتش أعراض مرض إلتهاب الكبد فيروس ( سى ) .
- ٥ - البنات تعرف وتقول إيه اللي بيحصل للكبد لما يدخله فيروس إلتهاب الكبد ( سى ) .

## نهاية الجلسة :

بعد ما عرفنا عن الأمراض الخطيرة اللي زى الإيدز وإلتهاب الكبد فيروس ( سى ) لازم ناخذ بالناس من طرق إنتقال المرض ونحاول نحاربها كلنا بالوقاية لإن « الوقاية خير من العلاج » .  
وكلنا بتتمنى إن الدكاترة يلاقوا دواء ينفع عشان يعالجوا الناس اللي عيانه بالمرض ده وكمان كلنا نتمنى لبعضنا الصحة وحياة مافيهش أمراض .

أسئلة مراجعة وحدة الأمراض التناسلية و الأمراض الخطيرة :

- ١ - ماهو الإيدز ؟ وماهى أعراضه ؟
- ٢ - كيف ينتقل مرض الإيدز ؟
- ٣ - ماهى طرق الوقاية من مرض الإيدز ؟
- ٤ - ماهى الشائعات الخاطئة وتصحيحها لمرض الإيدز ؟
- ٥ - ماهى الأمراض التناسلية ؟ وطرق الوقاية والعلاج منها ؟
- ٦ - ماهو مرض التهاب الكبد فيروس ( سى ) وكيف ينتقل وطرق الوقاية منه ؟

## المراجعة العامة

### المراهقة :

- ماهى مرحلة المراهقة ؟ وماهى التغيرات التى تحدث للبنت / الولد ؟
- ماهى النصائح التى تقدم للبنت / الولد فى مرحلة المراهقة ؟

### العنف ضد المرأة :

- ماهو الختان وما هى أضراره ؟

### الزواج :

- ما هو السن المناسب للزواج ؟
- وماهى أضرار الزواج المبكر ؟

### الحمل و الأمومة :

- كيف يحدث الحمل ؟
- من المسئول عن تحديد جنس الجنين ، الذكر أم الأنثى ؟

### تنظيم الأسرة :

- ما هى أهمية تنظيم الأسرة بالنسبة للأم والطفل والأسرة والمجتمع ؟

### الأمراض التناسلية و الأمراض الخطيرة :

- ماهى الأمراض التناسلية وطرق الوقاية والعلاج منها ؟
- كيف ينتقل مرض الإيدز ؟ وما هى طرق الوقاية منه ؟
- ماهو مرض التهاب الكبد فيروس ( سى ) ؟ وكيف ينتقل ؟ وطرق الوقاية منه ؟

## توصيات عامة

التوصيات التالية هي إرشادات نابعة من الملاحظات الميدانية التي وردت أثناء تجربة البرنامج والتي قام بها العاملين في الميدان من الهيئات غير الحكومية والجمعيات الأهلية في المحافظات الثلاثة ، وهي غير ملزمة وإن كانت توجيهات تساعد عملية التوعية بشكل سليم إذا تم اتباعها .

### التوصيات العامة :

- ١ - المتطوعة التي تقوم بإدارة الجلسة :-
  - يفضل أن تكون حاصلة على قسط من التعليم بحيث يساعدها على قراءة وإستيعاب الخلفيات العلمية الواردة في البرنامج .
  - يكون لديها مهارات قيادية تساعدها على إدارة الجلسات .
- ٢ - عدد أفراد الفصل :-
  - يفضل أن يتراوح العدد بين ١٥ - ٢٥ في أقصى الحالات حتى يكون متوسط الحضور دائماً حوالي ٢٠ .
- ٣ - الفئة المستهدفة :-
  - الفتيات سن ٨ سنوات أو أكثر .

ملحوظة :  
يسمح بالحضور لمن يرغب من أفراد المجتمع حسب تقدير القائمين على البرنامج .
- ٤ - مواعيد الجلسات :-
  - يفضل أن تختار الفتيات الوقت المناسب لها لإدارة الجلسات .
- ٥ - مدة الجلسة :-
  - يفضل أن تتراوح بين ساعة وساعة ونصف .
- ٦ - وضع جلوس الفتيات في الجلسة :-
  - يفضل أن يكون الجلوس على شكل نصف دائرة حتى تتمكن المتطوعة من رؤية الجميع واشراكهم في النقاش ، هذا أيضا يمكن المشاركات من رؤية بعضهن البعض والإشتراك في المناقشة .
- ٧ - التحضير قبل إدارة الجلسة :-
  - لضمان نجاح الجلسة يجب :-
    - أ - قراءة وإستيعاب الخلفية العلمية جيدا قبل الجلسة .
    - ب - التحضير للجلسة جيدا قبل بدء الجلسة ( أى عدم قراءة الجلسة أمام المشاركات ) .
    - ج - تحضير وسائل الإيضاح ووضعها في مكان مرئى لمستوى نظر الفتيات وأعلى من رؤوسهن بحيث تكون مرئية بوضوح للجميع .
    - د - تحضير المادة المسموعة على الاشرطة وإدارتها في الوقت المخصص لها .
    - هـ - توزيع وقت الجلسة على خطوات الدرس السابق ذكرها بحيث توفى كل خطوة من الخطوات حقها ونصيبها من الشرح والمشاركة .



## إدارة الجلسة :

يجب على المتطوعة إتباع الخطوات التالية :-

- ١ - ذكر الهدف بلغة مبسطة وواضحة .
- ٢ - مدخل الجلسة يكون شيقاً ومحبياً للبنات ، بحيث يهيئ الفتيات للدخول في موضوع الجلسة ، يتم التمهيد للدرس من خلال عرض النشاط ، وعلى المتطوعة ان تشرك أكبر عدد من الفتيات في عمل النشاط فمثلاً إذا كانت لعب ادوار يمكن أن يتم الاتفاق مسبقاً على ذلك وتعطى المتطوعة فرصة للفتيات قبل الجلسة لتحضير التمثيلية لعرضها أثناء الجلسة على الفتيات .
- ٣ - أسئلة الإستفهام تكون لرصد المعلومات والمفاهيم القبلية عند الفتيات بحيث :-
  - تقوم المتطوعة بالإستماع الى إجابات هذه الاسئلة .
  - توجه الأسئلة بطريقة مفتوحة ولأكبر عدد من الفتيات دون إجبار أى فتاة على الإجابة حتى لا تحرجها .
  - تختار المتطوعة الفتيات اللاتي لديهن إستعداد للكلام ، وتشجع باقى الفتيات على إبداء الراى .
- أ - فى حالة ذكر معلومة او مفهوم خاطىء يتم تأجيل التعرض له وعدم إستخدام كلمة « خطأ » فى هذه اللحظة حتى لا تحرج الفتاة فى بداية الجلسة .  
ولكن تسأل الفتيات على آراء أخرى فى نفس الموضوع .
- ب - وعند ذكر معلومة او مفهوم صحيح تقوم المتطوعة بتثبيتها عن طريق طلب الفتيات التعليق على هذه المعلومة الصحيحة .
- ٤ - أسئلة المناقشة :-  
يتم فيها تثبيت المعلومات الصحيحة وتصحيح المعلومات الخاطئة وذلك عن طريق إستمرار الحوار والمناقشة بين الفتيات بحيث ترد الفتيات على بعضهن البعض .
- ٥ - الإستنتاج :-  
تقوم القائدة بسؤال الفتيات عن الأفكار الأساسية التي استوعبتها او فهمتها ، أى أن الإستنتاج يتم من قبل الفتيات وليس المتطوعة .

## ملاحظات :

### ١- الملصقات :

- يختلف توقيت عرض الملصقات حسب الجلسات ولكن بشكل عام فانه يجب :-
  - تفسير رموز الصورة بالتفصيل شاملاً معنى كل رمز .
  - يتم قراءة الجمل المكتوبة على الصورة ومناقشة المحتوى .

### ٢- النماذج العملية :

- بعض الجلسات تقترح نماذج عملية يتم عملها بعد الإستنتاج مثل الشيشب ، الكبة السلك ، الوجبة ، الخ . .

### ٣- النشاط الإضافي :

- يمكن طلب نشاط إضافي من الفتيات مثل رسم صورة تعبر عن الموضوع وتوضيحه ولعب أدوار لتثبيت الأفكار الأساسية التي تم عرضها .

الإستمارات :

الإستمارات فى هذا الجزء الغرض منها متابعة سير الجلسات فى البرنامج وهى ثلاثة إستمارات :

- ١- إستمارة المتابعة التى يجب على المتطوعة أن تستخدمها لتسجيل الوحدات والجلسات التى تمت وقامت بإدارتها وعدد الفتيات الحاضرات .
- ٢- إستمارة الملاحظة التى يستخدمها المشرف على الجلسات لتحسين أداء البرنامج والتدريب .
- ٣- إستمارة المقابلة : لأخذ رأى المتطوعة فى البرنامج .

المعلومات المأخوذة من هذه الاستمارات تكون مفيدة إذا استخدمت فهى تستخدم فى :-

- ١ - التخطيط لإحتياجات البرنامج المستقبلية .
- ٢ - تحضير برنامج تدريب للمتطوعات .
- ٣ - تحضير برنامج إعادة تدريب لتقوية مناطق الضعف .
- ٤ - تقييم أداء المتطوعات .
- ٥ - تقييم إذا كانت الأهداف قد حُققت .

## استمارة متابعة البرنامج

إسم الهيئة : .....

المحافظة : .....

المركز : .....

القرية : .....

مقر إدارة الجلسة : .....

نوع النشاط المرافق للبرنامج :

- مدرسة
- فصول محو أمية
- مشغل
- نادى نسائي
- ..... غيره ( حدد )
- لا يوجد

إسم الجلسة	إسم الوحدة	عمر الفتيات		عدد الفتيات	إسم التطوعة	التاريخ
		أصغرهن	أكبرهن			

## إستهارة الملاحظة

..... الملاحظ :  
..... التاريخ :

..... إسم القرية :  
..... إسم المتوقعة :  
..... درجة التعليم :

أمي  
 تعليم بسيط  
 تقرأ وتكتب بطلاقة  
 مؤهل (إعدادي أو أعلى)

..... عدد المشاركات :  
..... سنن المشاركات : أكبرهن ..... أصغرهن .....  
..... عنوان الوحدة :  
..... عنوان الجلسة :  
..... وقت ابتداء الجلسة :  
..... وقت انتهاء الجلسة :

10 - هل كانت المشاركات جالسات في نصف دائرة ؟  لا  نعم

11 - هل كانت الملصقات بالدرس معروضة في مكان واضح في الغرفة ؟  لا  نعم  غير وارد

12 - هل تم استعمال شرائط الكاسيت في الدرس ؟  لا  نعم  غير وارد  
- في الوقت المناسب ؟  لا  نعم  غير وارد  
- هل كانت واضحة ؟  لا  نعم  غير وارد

### خطوات الدرس :

13 - الهدف :  
- هل ذكر الهدف ؟  لا  نعم   
- هل كان واضحاً ؟  لا  نعم

14 - المعلومات القبلية :  
- هل تم رصد المعلومات القبلية ؟  لا  نعم   
- طريقة ادارة الجلسة ؟  نقاش  تلقين

15 - عرض المفاهيم الأساسية :  
- هل تم عرض المفاهيم الأساسية ؟  لا  جزئياً  نعم   
- هل كانت واضحة ؟  لا  جزئياً  نعم   
- هل كانت صحيحة ؟  لا  جزئياً  نعم   
- هل كانت كاملة ؟  لا  جزئياً  نعم

- هل كانت شتيقة ؟  لا  جزئياً  نعم
- هل كانت واقعية ومستمدة من حياتهم؟  لا  جزئياً  نعم

#### ١٦ - أسئلة المناقشة :

- هل طرحت أسئلة مناقشة ؟  لا  جزئياً  نعم
- هل صححت معلومات خاطئة ؟  لا  جزئياً  نعم
- هل تم تثبيت معلومات صحيحة ؟  لا  جزئياً  نعم
- هل اشتركت فيها الفتيات ؟  لا  جزئياً  نعم

- ١٧ - هل سئل الدارسين عما تعلموه من الجلسة ؟  لا  نعم

#### النتائج :

#### ١٨ - الدارسين إستوعبوا الأفكار الأساسية

- كلها  بعضها  لم يتم السؤال عنها

#### ١٩ - الأداء العام للمتطوعة : ( إختار إجابة واحدة )

- متميز  فوق المتوسط  متوسط  دون المستوى

#### ٢٠ - المتطوعة : ( إختار إجابة واحدة )

- يمكنها إدارة الأنشطة  بحاجة الى متابعة
- بحاجة الى إعادة تدريب  بحاجة الى تدريب تام

### إستمارة مشاركة الدارسين

تعليمات : عدى الدارسين المشاركين ( إما بالمشاركة الفعلية أو بالإنتباه والإنصات للجلسة ) خلال لحظة زمنية محددة أثناء اجراء الجلسة .

قومي بعد الدارسين ( غير مهتمين ، نائمين ، يتحدثون مع آخرين ) في نفس اللحظة وايضا قومي بعد الدارسين في الغرفة في تلك اللحظة .

الاستنتاج ومراجعة المفاهيم الأساسية	مناقشة العرض		المعلومات السابقة	البند
	٢	١		
				عدد الدارسين المشاركين
				عدد الدارسين غير المشاركين
				مجموع عدد الدارسين

ملحوظة : يمكن أخذ ملاحظتين إذا سمحت مدة العرض والمناقشة .

## إستمارة مقابلة

..... الملاحظ :  
..... التاريخ :  
..... إسم القرية :  
..... إسم المتطوعة :  
..... عنوان الوحدة :  
..... عنوان الجلسة :

ماهو تقدير المتطوعة في الآتى :

١ - موضوع الوحدة :

لا  جزئياً  نعم  
 لا  جزئياً  نعم  
 لا  جزئياً  نعم

أ - شيق بالنسبة للدارسين .

ب - مناسب لسن الدارسين .

ج - مرتبط باحتياجاتهم اليومية .

..... ملاحظات :  
.....

٢ - الوسائل السمعية والبصرية ( الملصقات والشرائط ) .

لا  جزئياً  نعم  
 لا  جزئياً  نعم

أ - الفكرة واضحة .

ب - واقعية ومستمدة من الواقع .

..... ملاحظات :  
.....

٣ - الدليل :

لا  جزئياً  نعم  
 لا  جزئياً  نعم  
 لا  جزئياً  نعم  
 لا  جزئياً  نعم

أ - واضح .

ب - بسيط وسهل الإستخدام .

ج - يوفر معلومات كافية لإدارة الجلسات .

د - يوفر إرشادات كافية عن كيفية إدارة الجلسات .

..... ملاحظات :  
.....

٤ - التدريب :

- أ - هل تم تدريبك على كيفية إدارة الجلسة ؟  
ب - هل تم تدريبك بدرجة كافية في إدارة الجلسات ؟

ملاحظات :

٥ - المتوقعة ترى أن الجلسة :

- ممتازة .  
 فوق المتوسط .  
 متوسط .  
 دون المتوسط .

٦ - إقتراحات لتحسين هذه الوحدة :

٧ - إقتراح مواضيع أخرى :

## خطة التدريب

### عدد الدورات التدريبية :

يجب ألا تقل عن ثلاثة دورات تدريبية .

### مدة كل دورة :

أسبوع حتى يتم التعرف على المادة وتتاح فرصة لكل المشاركين للتدريب على عرض الجلسات .

### الفترة بين كل دورة :

يجب ألا تزيد عن ٣ أشهر بحيث تنتهي المتطوعات من عرض كل الجلسات التي تم التدريب عليها .

### عدد المشاركات :

في كل دورة يفضل أن يتراوح بين ١٥ - ٢٠ .

### طريقة سير التدريب :

يكون العمل من خلال مجموعات صغيرة :

- ١- لدراسة المعلومات والمفاهيم الواردة في كل وحدة واستخلاص الأفكار الأساسية .
- ٢- لمراجعة الجلسات واستيعابها كمجموعة وبذلك تقوم كل متطوعة بعرض جلسة ويتم مناقشة العرض وتقتراح المتطوعات بعض النقاط لتحسين الأداء .

### الدورة الأولى :

تقسم الى ٣ أجزاء رئيسية :-

#### الجزء الأول :

عرض لأجزاء البرنامج ، مقدمة عامه بها كل عناصر البرنامج من : الدليل، الملصقات، الأشرطة، الإستمارات ... الخ .

#### الجزء الثاني :

يتم التركيز على ادارة جلسات النقاش ويتم التدريب على ذلك بعرض جلسات الفتاة وكيانها والفتاة حقوقها وواجباتها. تقوم المدربة في البداية بعرض نموذج من الجلسات ثم توزع الأدوار على كل المتطوعات بحيث تقدم كل متطوعة جلسة بمفردها من هاتين الوحدتين .

أثناء العرض تقسم المتطوعات الى :

- ١ - القائمة بإدارة الجلسة .
  - ٢ - (٢-٤) متطوعة لملاحظة ادارة الجلسة وملء استمارة المتابعة واستمارة الملاحظة
  - ٣ - البقية تمثل الفصل .
- في نهاية كل جلسة يتم عرض مالملاحظ من خلال استمارات الملاحظة وتناقش النقاط المقترحة على طريقة سير الجلسة من ذكر الهدف، الأفكار الأساسية الخ .



### الجزء الثالث :

- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة التغذية مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة الصحة مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة الإسعافات الأولية مع عرض بعض الجلسات .
- في نهاية هذه الدورة ثم مراجعة عامة لأجزاء هذه الدورة .

### الدورة الثانية :

- تكون بعد ثلاثة أشهر وتدوم أسبوع في بدايتها تقوم المتطوعات بتقرير إدارة الجزء الأول في الميدان ما يسمح بالتركيز على النقاط التي تحتاج الى إعادة تدريب ، إعادة التدريب يتم مراعاتها أثناء عرض الوحدات الجديدة في هذه الدورة .
- خلال الدورة يتم التعرف على الأفكار الأساسية من وحدة حقوق وتنشئة الطفل مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة البيئة مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة المشروعات مع عرض بعض الجلسات .
- في نهاية هذه الدورة يتم مراجعة عامة لأجزاء هذه الدورة .

### الدورة الثالثة :

- تكون بعد الدورة الثانية بثلاثة أشهر وتدوم أسبوع ، يتم في بدايتها سماع تقرير المتطوعات عن إدارة الجزء الثاني في الميدان واحتياجاتهم لأى إعادة تدريب ثم يتم التعرف على الأفكار الأساسية من وحدات الصحة الإيجابية :
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة المراهقة مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة العنف مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة الزواج مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة الحمل والأمومة مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة تنظيم الأسرة مع عرض بعض الجلسات .
- تتعرف المتطوعات على الأفكار الأساسية من وحدة الأمراض التناسلية والأمراض الخطيرة مع عرض بعض الجلسات .
- في نهاية هذه الدورة يتم مراجعة عامة لأجزاء هذه الدورة .
- من المقترح أن تقوم المدرسة الأساسية بعمل إختبار بغرض المراجعة العامه للمتطوعات لرصد مدى تمكنهم من المادة المقدمه في البرنامج .
- يترك ترتيب الدورات التدريبية الثانية والثالثة حسب إحتياجات كل مجتمع أى يمكن تدريس الدورة الثالثة قبل الثانية والعكس .

This publication was made possible through support provided by the Cairo Mission, U.S. AGENCY FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT, under the terms of Grant No. 263 - 0225 - G - 00 - 4090 - 00 . The opinions expressed herein are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the U.S. AGENCY FOR INTERNATIONAL DEVELOPMENT.