

الجمهورية اليمنية
رئاسة مجلس الوزراء
الصندوق الاجتماعي للتنمية
وحدة التعليم

دليل المهارات الحياتية للمرأة الريفية

LIFE SKILLS GUIDE FOR
THE RURAL WOMEN

جميع حقوق النشر محفوظة للصندوق الاجتماعي للتنمية-
اليمن.

يجوز للمنظمات غير الربحية أن تقتبس أو تُعيد نشر هذه
المواد شرط أن تذكر اسم **"الصندوق الاجتماعي للتنمية-
اليمن"** مصدراً لها.

لا يُسمح بالنشر للأغراض التجارية إلا في الحالات التي
يوافق عليها الصندوق الاجتماعي للتنمية، وبإذنٍ خطيٍّ
مُعَمَّدٍ منه.

لا يُسمح بترجمة نصوص هذا المنتج إلى لغات أخرى،
ويجوز نسخ مقتطفات منه لأهداف غير تجارية شريطة ذكر
اسم **"الصندوق الاجتماعي للتنمية-اليمن"** مصدراً للمادة
المنشورة أو المترجمة أو المُقتبسة.

للتواصل مع الصندوق حول النسخ أو الاقتباس من هذه
المادة، يمكنكم التواصل على: info@sfd-yemen.org

الجمهورية اليمنية
رئاسة مجلس الوزراء
الصدوق الاجتماعي للتنمية
وحدة التعليم

دليل المهارات الحياتية للمرأة الريفية

LIFE SKILLS GUIDE FOR THE RURAL WOMEN

إعداد

أ/هويدا يؤنس فهمي

باحث رئيسي واستشاري إقليمي تنمية وتدريب

إشراف ومتابعة

م/رجاء حسن الأغبري

ضابط مشاريع تعليم

مراجعة وإخراج

الاستشاري / محمد غالب المشرف

الاستشارية / مزنة محمد الحبشي

محتويات الدليل النظري للمهارات الحياتية للمرأة الريفية

رقم الصفحة	الموضوع	الرقم
٣-١	تقديم الهدف من الدليل لمن هذا الدليل؟ مبادئ أساسية لتقديم الدليل خطوات إرشادية للمدربة/الميسرة	١
٢٠ - ٤	الفصل الأول: دليل المهارات الشخصية (١) مهارة تقدير الذات (٢) مهارة حل المشكلات (٣) مهارة اتخاذ القرار (٤) مهارة حل الخلافات بالطرق السلمية (٥) مهارة ثقافة التغيير (٦) مهارة الإصغاء الجيد	٢
٧٩ - ٢١	الفصل الثاني: دليل التثقيف الصحي والبيئي خطوات يجب إتباعها في كل جلسة (١) الإسعافات الأولية (٢) الجروح (٣) الجروح الخاصة (٤) النزيف (٥) الاختناق (٦) التسمم (٧) الحروق (٨) الكسور (٩) لجزع والخلع (١٠) الإغماء (١١) النظافة الشخصية (١٢) النظافة الشخصية للفتيات في سن البلوغ (١٣) الملاريا (١٤) الإسهال (١٥) الإنكلستوما أو دودة حفاة الأقدام أو الدودة الخطافية (١٦) البلهارسيا (١٧) المياه (١٨) تلوث المياه (١٩) التخلص الآمن من الفضلات (٢٠) التغذية السليمة	٣

<p>٩٩ - ٨٠</p>	<p>الفصل الثالث: دليل الصناعات المنزلية المشاريع المنزلية ١. صناعة البخور ٢. صناعة العطر المطبوخ ٣. صناعة الجبن الأبيض ٤. عمل الطحينة ٥. عمل الصلصة ٦. عمل المربى ٧. طريقة صنع الصابون بالمنزل ٨. طريقة عمل المنظفات السائلة</p>	<p>٤</p>
<p>١٠٠</p>	<p>المراجع</p>	<p>٥</p>

تقديم

تسعى العديد من الهيئات و المؤسسات الحكومية منها و غير الحكومية إلى تمكين النساء في كثير من المجتمعات في العالم أجمع من خلال توفير حزمة من الخدمات و البرامج التي تتعامل مع احتياجات النساء من معارف و مهارات في المراحل العمرية المختلفة .

و في هذا الإطار العالمي يسعى الصندوق الاجتماعي للتنمية من خلال برنامج تعليم الفتاة في الريف التابع لوحدة التعليم إلى تقديم دليل مبسط لتعليم المهارات الحياتية للمرأة الريفية بما يتيح لها اكتساب المهارات الأساسية و اللازمة لتحسين نمط الحياة.

وقد جاءت موضوعات الدليل كنتيجة موضوعية لبحث ميداني تم تنفيذه في مجتمعات ذات طبيعة متباينة أتاحت للباحثين الوقوف على الاحتياجات الرئيسية للمرأة في الريف.

وينقسم الدليل إلى ثلاثة أجزاء رئيسية :

الجزء الأول و يتناول المهارات الشخصية

الجزء الثاني و يتناول مهارات التثقيف الصحي و البيئي

الجزء الثالث و يتناول المهارات الاقتصادية و الصناعات المنزلية

الهدف من الدليل

مقدمة :

كما سبقت الإشارة إلى أن هذا الدليل قد تم تطويره ليرد على الاحتياجات المعرفية و المهارية التي أفردتها نتائج الدراسة الميدانية و عليه فإن المستهدف النهائي من هذا الدليل هن النساء و الفتيات بالعزل و القرى و المجتمعات النائية إلا أنه يلزم التنويه إلى أن الآلية التي تتيح تطبيق هذا الدليل تعتمد بالأساس على توافر كوادر مجتمعية (رائدات أو مثقفات مجتمعية أو ميسرات) قادرة على تنفيذ الدليل على المستوى المجتمعي مما يستلزم نقل مهارات التدريب على الدليل إلى استشاريات محليات و منهن إلى الميسرات المجتمعية الآتي سوف تقمن بتقديم التدريب على مستوى المجتمعات المحلية .

الهدف العام :

توفير المعرفة و المهارات الحياتية بشكل قابل للتطبيق لدى النساء و الفتيات في المجتمعات الريفية النائية و المحرومة.

الأهداف الخاصة :

- توفير دليل تدريبي حول المعارف و المهارات الحياتية للمرأة الريفية في المجتمعات النائية و المحرومة .
- تصميم و إنتاج حقيبة تدريبية بها مجموعة من المواد التدريبية البسيطة سهلة التنفيذ.
- كادر من الاستشاريات المحليات لديهن القدرة على نقل المعارف و المهارات الواردة بالدليل للكوادر المجتمعية و لديهن القدرة على إنتاج المواد التدريبية .

من هذا الدليل ؟

لقد تم تصميم هذا الدليل حتى يتيح للمدربين المحليين تناول موضوعاته و تقديمها بشكل مبسط يتيح نقل المعلومات و التمكين من المهارات للنساء و الفتيات الريفيات . و لذلك يعتبر هذا الدليل برغم أنه يتناول موضوعات خاصة بالمرأة في الريف إلا أن المنوط بهذا الدليل هن الميسرات و المدربات المحليات الآتي سوف يعملن على نقل المعلومات و المهارات للنساء و الفتيات في مجتمعاتهن .

سيقدم برنامج تعليم الفتيات في الريف تدريباً على المهارات الأساسية اللازمة لتقديم الدليل (مهارات العرض والتقديم وكيفية تصميم جلسة تدريبية و مواد تدريبية) وتدريب تفصيلي يتناول موضوعات الدليل ذاتها .

معايير المدربين المرشحين للتدريب :

- كوادرات مجتمعية مستقرة في المجتمع .
- لديهم خبرة سابقة في نقل المعارف والمهارات (خبرة سابقة في التدريب - التدريس - محو الأمية - العمل في برامج توعوية مختلفة مع برامج التنمية) .
- يفضل أن يكن ممن قد تلقين تدريب مدربين .

مبادئ أساسية لتقديم الدليل

يختلف هذا الدليل التدريبي عن المناهج الدراسية ذات الطبيعة النظامية فبرغم أن موضوعات الدليل ستقسم إلى قطاعات عريضة مثل الصحة والبيئة والمهارات الشخصية وكذلك سوف يراعى الدليل التدرج في صعوبة الموضوعات إلا أنه يلزم القول إن سر نجاح الدليل يكمن في استخدام الطريقة التدريبية الملائمة لكل مجتمع وأن الفيصل في الانتقال من موضوع لآخر ليس هو الإطار الزمني ولكن هو مدى تمكن المشاركات من اكتساب المهارة والمعلومة والتمكن منها . و جدير بالذكر التركيز على طبيعة الفئة المستهدفة من الدليل و هن نساء المجتمع الريفي في العزل الأمر الذي يدعو إلى استخدام منهجية تعليم الكبار (الأميين) و جعل التدريب هو عملية دينامية متواصلة تحترم خبرات المشاركات وتتفاعل معها كذلك جعله برنامج قابل للتحديث والإضافة المستمرة عوضاً عن أساليب التلقين والحشو الجامدة . إن تقدير الممارسات الايجابية للمشاركات و اعتبارها نموذج ناجح من البيئة يمكن إعادة تطبيقه في المجتمعات الأخرى أمر أساسي في عملية التعلم المستمر التي سوف يتيحها التدريب . ولعله من الضروري أن نلفت النظر إلى مدخل الانحراف الايجابي في العمل التنموي و الذي يتيح فرصة التعلم من خبرة المجتمع في حل مشكلاته من خلال ما لديه من موارد .

خطوط إرشادية للمدربة/ الميسرة

- خلق المناخ الايجابي أثناء التدريب : و المقصود هو أن تسعى المدربة/ الميسرة إلى إيجاد جو من الألفة والحرية لكافة المشاركات بحيث تضمن مشاركة فعالة من كافة المشاركات و من الضروري أن تلجأ المدربة/ الميسرة إلى تمارين إذابة الجليد بين المجموعة و كسر النمطية والتحفيز وإرساء قيمة احترام رأى الآخر .
 - البناء على خبرات المشاركات : إن التدريب الفعال هو الذي يأخذ في الاعتبار توافر مجموعة من الخبرات لدى المشاركين و التيسير الناجح يبدأ دائماً بالتعرف على مدى توافر هذه الخبرات قبل التقدم في إعطاء الموضوع التدريبي
 - إستراتيجية التشجيع : على المدربة/ الميسرة تشجيع المشاركات على المشاركة من خلال تقدير مبدأ أن الجميع لديهم خبرات مختلفة و غنية اكتسبوها من الحياة و أن على المشاركات مسئولية في إبداء رأيهن لتطوير هذا الدليل حتى يصبح أكثر فاعلية للمجموعات اللاحقة .
- على المدربة/ الميسرة أيضاً تشجيع الآراء السلمية بالإصغاء الجيد و هز الرأس بالموافقة و التعليق على رأى المشاركة بالقول (تماماً كما قالت فلانة) و من الضروري أيضاً تصويب المعلومة في حال قدمت إحدى المشاركات رأيها بشكل يؤثر على أهداف الجلسة سلبياً ، على أن يكون التصويب في لهجة غير هجومية و يتيح المناقشة للتأكد من ثبوت المعلومة الصحيحة .

- إستراتيجية التمكين من المهارة : حيث أن هذا الدليل يهدف إلى إكساب المشاركات المهارات الحياتية فهو يسعى في المقام الأول إلى التمكين المهاري مما يقتضى أن يتاح لكل مشاركة الممارسة والتصويب إلى حد التمكين و هو ما يقتضى من المدربة/الميسرة أن تتحقق من إتاحة الفرصة لكل واحدة من المشاركات من تطبيق المهارة
- تنوع الطرق التدريبية المستخدمة : أحد أهم عوامل النجاح في هذا التدريب هو تنوع الطرق التدريبية المستخدمة من محاضرات قصيرة إلى دراسات حالة إلى مجموعات نقاش إلى عصف ذهني إلى لعب أدوار والفيصل في اختيار الطريقة التدريبية سوف يتحدد بناء على موضوع كل جلسة تدريبية وكذلك على خصائص المشاركات (أميات - متعلمات - حضر - ريف) .
- التحقق من وصول المحتوى التدريبي : تلتزم المدربة/الميسرة في نهاية كل جلسة بالتحقق من وصول المحتوى التدريبي لكافة المشاركات من خلال عصف ذهني مع المشاركات حول أهم عناصر التدريب وخاصة فيما يتعلق بالجانب المهاري .
- استخدام لغة صديقة للمجتمع : تأخذ بعين الاعتبار البعد الثقافي والاجتماعي للفئات المستهدفة .
- يقدم الدليل موضوعاته في صورة الحقيبة المتكاملة (خطة الدرس + المادة التدريبية + دليل المشارك + دفتر الرسومات) ، ومن الضروري أن ننوه على أن المادة التدريبية المستخدمة في هذا الدليل تختلف عن المادة التدريبية التي سوف تنتجها المدربات المحليات بنهاية الدورة التدريبية بحيث تكون المادة التدريبية تتفق أكثر مع إمكانات وطبيعة المجتمعات المستهدفة (مادة تدريبية مصورة)، لا تحتاج إلى تكنولوجيا متطورة لعرضها مثل الداتا شو و أجهزة الحاسب أو الأوفر هيد بروجيكتور ، تعتمد على التعلم بالمشاهدة عوضاً عن التعلم بالقراءة،....) .
- التقييم : يتضمن الدليل جزء لتقييم معارف و مهارات المشاركات ويتم من خلال طرح أسئلة في مقدمة الجلسة التدريبية تقيس معارف المشاركات حول موضوع الجلسة و أخرى في نهاية الجلسة لتحديد مدى استفادتهن من الجلسة. على المدربة/الميسرة أيضاً تقديم تقرير حول تقييم المشاركات بشكل فردي يتناول: مدى المشاركة - مدى التقدم في المعرفة والمهارة - القدرة على إبداء الرأي في المجموعات وسوف يتيح التقييم مساحة لتطوير الدليل من خلال إفادات المشاركات.



تقدير الذات (١)

أهداف الجلسة :-

١. أن تدرك كل سيدة منهن أهمية الدور الذي تقوم به في حياة أسرتها .
٢. التوعية بأن المجتمع لا يقدر عمل المرأة الأسرى .

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- دراسة الحالة .
- الحوار والمناقشة .

زمن الجلسة: ساعتان و نصف (١٥٠ دقيقة)

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية (٥ دقائق)
تقرأ الميسرة على مسامع السيدات الحوار التالي بصوت واضح و لهجة مفهومة
حوار بين شيخ القرية و السيد حسين
(مشهد تمثيلي بين الميسرة و احد المشاركات) (١٥ دقيقة)

- سأل شيخ القرية السيد حسين ما هو عملك ؟
- أنا فلاح .
- كم عدد أولادك ؟
- نعم الله علي بخمسة أولاد و بنتين .
- و زوجتك ماذا تعمل ؟
- إنها لا تعمل إنها تبقى بالبيت .
- كيف تقضى وقتها ؟
- تصحو زوجتي مع صلاة الفجر تحلب البقرة و تطعمها ثم تجلب الماء من البركة التي تبعد عن المنزل أربعة كيلو متر ثم تخبز و تحضر الفطور . و بعدها توقظ الأولاد و تغسلهم و تفرطهم و تهيئهم للذهاب إلى المدرسة بعد ذلك تنظف المنزل و تغسل الملابس .
- تطعم البقرة و الغنم (تلقم) .
- ثم تعد طعام الغداء للأولاد .
- هل تعود أنت للمنزل في موعد الغداء ؟
- لا أنا أفضل أن ابقى بالحقل و هي تحضر لي طعام الغداء إلى هنا و تحضر البقرة و الغنم معها إلى الحقل أيضاً .
- كم يبعد الحقل عن المنزل ؟
- حوالي ثلاثة كيلو متر ثم تبقى زوجتي في الحقل تساعد في بعض أعمال الزراعة .
- و أنت ماذا تفعل ؟
- اذهب إلى القرية لأناقش بعض الأحوال مع أصدقائي و نخزن القات و بعد ذلك أرجع إلى البيت لتناول طعام العشاء الذي حضرته لي زوجتي .
- بعد العشاء هل تنام زوجتك ؟
- لا أنا أنام أما هي فتقوم ببعض الأعمال بالمنزل حتى ساعة متأخرة من الليل بعد أن ينام الجميع تنام هي .
- ألم تقل أن زوجتك لا تعمل !
- نعم إنها لا تعمل هي تبقى بالبيت .

- بعد الاستماع إلى الحوار السابق أديري نقاشا حول مضمونه (٣٠ دقيقة)
١. ما المغزى من هذا الحوار ؟
 ٢. هل تشبه حياة زوجة السيد حسين حياة أحد تعرفينه ؟
 ٣. صفي لنا يوما في حياتك موضحة الأدوار المختلفة التي تقومين بها ؟ والأدوار التي يقوم بها زوجك ؟
 ٤. للسيد حسين رأي في عمل زوجته هل تريه حقيقي ؟
 ٥. لماذا في رأيك يرى السيد حسين أن زوجته لا تعمل ؟
 ٦. هل تعرفن رجالا مثل السيد حسين لا يقدرن عمل زوجاتهم و لا يساعدنهن في شيء ؟
 ٧. ماذا نتعلم من هذا الحوار ؟

تمرين

انا إنسانة ناجحة و جميلة

الهدف من التمرين

١. تنمية النظرة الايجابية للذات
٢. تنمية الإحساس بالثقة في النفس
٣. تنمية العلاقات الحميمة بين السيدات/فتيات و إثارة روح التشجيع و التحفيز بينهن .

مراحل التمرين :

١. مرحلة أولى على مستوى الذات (اطلبي من كل سيدة /فتاة أن تذكر موقفا أحسنت فيه التصرف بشكل أدهش الجميع الذين لم يتوقعوا منها هذا و اثنوا عليها ثناء شديدا) اتركي لهن فرصة للإجابة و اظهري الاهتمام و التشجيع لما يقولون و امنعي مقاطعتن لبعضهن (٣٠ دقيقة)
٢. مرحلة ثانية على مستوى الآخر (اطلبي من كل سيدة /فتاة أن تذكر موقفا أحسنت فيه سيدة أخرى تعرفها التصرف بشكل جعل الجميع يثنون عليها بما فيهم السيدة التي تسرد القصة و عاد هذا التصرف بالنفع على الجميع أو منع شرا كان سيصيب الجميع) (٣٠ دقيقة)
٣. مرحلة ثالثة على مستوى المشاركات في الجلسة (يفترض أن السيدات / الفتيات اللاتي ينفذ معهن الدليل من نفس المجتمع و بينهن علاقات قوية و تعاملات يومية لذلك اطلبي منهن ذكر مواقف تشيد كل واحدة منهن فيها بالأخرى . المشاركة في نفس الجلسة و شجعي فيهن هذه الروح التي تنمى المحبة و تشجع على خروج الطاقات الايجابية فيهن) (٣٠ دقيقة) .

تقييم الجلسة

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط و اتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجاباتهن بعناية (١٠ دقائق)

- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقنعي به ولا تنوي إخباره ، ولماذا ؟

حل المشكلات (٢)

أهداف الجلسة :

١. التعرف إلى مفهوم المشكلات والتمييز بين أسباب المشكلة و مظاهرها .
٢. التعرف على كيفية حل المشكلات وإيجاد الحلول و بدائل الحلول .

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- دراسة الحالة.
- الحوار والمناقشة .
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: (١٤٥ دقيقة)

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية (٥ دقائق)
ثم تسرد عليهم الثلاث حالات الآتية تباعا بصوت واضح و لهجة مفهومة و في كل مرة تدير جولة نقاش مع السيدات بغرض توضيح و ترسيخ أهداف الجلسة في أذهانهن .
خطوات حل أي مشكلة :- (صياغة المشكلة بشكل محدد - التفرقة بين المشكلة و مظاهرها - جمع معلومات كافية حول المشكلة - إيجاد الحلول و بدائل الحلول - اختيار الحل المناسب - الدروس المستفادة)

القصة الأولى :- (١٥ دقيقة)

حالة خيرية (1)

خيرية زوجة وربة منزل تعيش في منزل على قمة الجبل في قرية.....
تربى خيرية الماعز (الغنم) الذي يدر لها لبنا.
ترسل خيرية ابنتها الكبرى نادية إلى البركة لجلب المياه يوميا.
أسرة خيرية كبيرة فهي تتكون من زوجها و أبنائها الستة، (٣ أبناء من الذكور و ٣ بنات) هذا بالإضافة إلى أم زوجها .
تعد خيرية طعام الأسرة الذي يعتمد بالأساس على اللحوم و الدواجن (الدجاج) واللبن والعسل والبيض.
وقد لاحظت خيرية أعراض هزال واضح على نادية و قد قالت لها جارتها أن نادية تبدو اقل وزنا و نموا عن ابنتها التي في سن نادية.
ذهبت خيرية بابنتها إلى أحد السيدات التي تعالج بالوصفة و وصفت لها حالة الهزال و الإسهال المستمر الذي أصاب ابنتها فأعطتها السيدة وصفة لابنتها و أخبرتها أن تتناولها مرتين في اليوم مرة بعد الفطور و مرة قبل النوم.
إلا أن نادية لم تتحسن على الوصفة و قد ظنت خيرية أن ابنتها لن تتحسن حيث أنها أحيانا تنسى أخذ الوصفة بعد الفطور.

ناقشي السيدات : (٢٠ دقيقة)

ما هي المشكلة التي تستعرضها الحالة؟

ما هي مظاهر هذه المشكلة؟

ما هي الأسباب الرئيسية لهذه المشكلة؟

ما هي المعلومات التي نحتاجها لإيجاد حلول لهذه المشكلة؟

القصة الثانية:- (١٥ دقيقة)

حالة نوال (2)

نوال في الرابعة عشر من عمرها في الصف الثالث الإعدادي تحب مدرستها و تتمنى أن تعمل مدرسة حينما تكبر . أسرة نوال أسرة كبيرة لها أخ يكبرها بستة أعوام و لها ثلاث من الأخوات اصغر منها و كلهن في مراحل التعليم المختلفة .

تقدم احد أبناء القرية لوالد نوال للزواج منها و قد وافق والدها حتى يتمكن من استخدام مهرها في تزويج أخوها الأكبر .

نوال ترغب في تحقيق حلمها ولا ترغب في ترك مدرستها .

ناقشي السيدات : (٢٠ دقيقة)

ما هي المشكلة التي تستعرضها الحالة؟

ما هي مظاهر هذه المشكلة؟

ما هي الأسباب الرئيسية لهذه المشكلة؟

ما هي المعلومات التي نحتاجها لإيجاد حلول لهذه المشكلة؟

القصة الثالثة : (١٥ دقيقة)

حالة صباح (3)

صباح زوجة و أم لأربعة أطفال أكبرهم في التاسعة من عمره، سافر زوج صباح للعمل خارج البلاد حتى يوفر لهم حياة كريمة و لم يكن في المنزل سوى قليل من النقود .

مضى شهر و احتاجت صباح إلي المال حتى توفر لأولادها احتياجاتهم من المأكَل فمأذا تفعل ؟

ناقشي السيدات : (٢٠ دقيقة)

ما هي المشكلة التي تستعرضها الحالة؟

ما هي مظاهر هذه المشكلة؟

ما هي الأسباب الرئيسية لهذه المشكلة؟

ما هي المعلومات التي نحتاجها لإيجاد حلول لهذه المشكلة؟

بعد أن تتأكدي تماماً أن السيدات استوعبن أهداف الجلسة أسألين بشكل شخصي عن أهم المشكلات التي صادفتهن في حياتهم و كيف تخطوها و ما هي العوامل التي ساعدت على حل هذه المشكلات ؟
كيف ستعاملين مع المشكلات التي ستصادفك في المستقبل ؟ (٢٥ دقيقة)

تقييم الجلسة

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية (١٠ دقائق)

- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ، ولماذا ؟

اتخاذ القرار (٣)

أهداف الجلسة :

١. التعرف إلى مفهوم القرار وأنواع القرارات التي نتخذها .
٢. الطريقة السليمة لاتخاذ القرار .

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- العصف الذهني.
- دراسة الحالة.
- الحوار والمناقشة .
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٢٥ دقيقة

إعداد و تمهيد:

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية (٥ دقائق)
ثم تسأل المشاركين : من منا لم يتخذ قرارات في حياته وكم من القرارات اتخذها لنا الآخرون؟ بحكم الوصاية و الرعاية و ما إلي ذلك؟ (عصف ذهني - ١٠ دقائق)
تطرح الميسرة على المشاركين أحجية أبو طه طالبة منهن إيجاد انطباق القرارات لحل الموقف؟
(دراسة حالة - ١٥ دقيقة)

- في احد ليالي الشتاء القارصة البارد كان أبو طه عائداً إلي بيته راكبا حماره ليصعد به فوق الجبل حيث منزله و في طريقه وجد أبو طه طفلاً صغيراً يرتجف من البرد ضل طريقه إلى منزله و طلب إليه أن يأخذه معه فأخذه معه .
- ثم قابل سيدة في منتصف العمر كانت تزور ابنتها و لم تستطع العودة في ساعات النهار وقد داهمها الليل و لا تستطيع صعود الجبل وحدها و سألته أن يأخذها معه فأركبها و هي حملت الطفل على حجرها ، وبدأ الحمار يتعثري مشيه و لا يكاد يحملهم ثم بعد قليل قابلته امرأة عجوز كانت في المستشفى و قد أمر لها الأطباء بالخروج و لم يكن أحداً من أولادها معها فقررت الذهاب إلى المنزل وحدها إلا أنها لسنها وضعها و شدة البرد و الرياح تأخرت في الطريق فداهمها الليل
- و سألت المرأة العجوز أبو طه إلا يتركها وحدها في الطريق و يأخذها معه
- تحير أبو طه من يترك و من يأخذ و ماذا يفعل ؟

تترك الميسرة للسيدات فرصة للتعبير عن آرائهن بحرية تامة دون الإشارة إلى أن هناك قرارات صحيحة وأخرى خاطئة و تؤكد الميسرة على أن الحلول المختلفة التي طرحتها المشاركات تعود إلى : الفروق الفردية بينهن (كل منا له أولويات تختلف عن الآخر لأسباب منها :- الثقافة المجتمعية (تعزيز قيمة الطفل عن المرأة أو العكس) - القيم السائدة (احترام الكبير - العناية بالمريض - مساندة الضعيف) وغيرها من الأسباب .
وهذا يعني انه برغم تشابه المواقف إلا أن كل منا قد يتخذ قرارا مختلفا عن الآخر كما يعني أيضاً انه ليس هناك اختيار واحد صحيح و لا قرار واحد صحيح (١٠ دقائق)

الصدوق الاجتماعي للتنمية

وحدة التعليم - برنامج تعليم الفتاة في الريف

تطلب الميسرة إلى المشاركات أن يجبن على أسئلة المناقشة الآتية و تسجيلها على أوراق اللوحة القلابة للعرض (مدة المناقشة ٢٠ دقيقة)

- أسئلة المناقشة و العصف الذهني:
- ما هي القرارات التي اتخذتها منذ الصباح حتى الآن؟
- ما هي القرارات المصيرية التي غيرت في حياتك وهل كان لك دور في اتخاذها أم لا ؟ إذا كانت الإجابة بلا فمن اتخذها نيابة عنك؟ و ما مدى تأثيرها على حياتك ؟
- لو أتاحت لك الفرصة هل ستغيرين هذه القرارات وهل تتصورين حياتك بشكل أفضل في هذه الحالة ؟

تعرض الميسرة ما توصلت إليه السيدات بشكل مجمع في (١٥ دقيقة) ثم تبدأ الميسرة في عرض أنواع القرارات و خطوات صناعة القرار و النصائح الخاصة بصناعة قرار جيد (١٥ دقيقة) حتى يتم تقديم هذا الجزء بشكل جيد و تستفيد منه السيدات يفضل تحضيره جيدا قبل العرض و شرحه دون قراءته من الدليل.

- أولا أنواع القرارات :
١. قرارات يومية (مثلاتركي لهن فرصة الإجابة في ٣ دقائق)
 ٢. قرارات مصيرية (مثلاتركي لهن فرصة الإجابة في ٣ دقائق)
- و هناك أيضاً نوعان آخران من القرارات :-
١. قرارات فردية و هي التي يتخذها شخص واحد و يتحمل مسؤولية تنفيذها و تبعاتها مثل (السفر إلى الخارج إذا كان المسافر غير متزوج و ليست عليه مسؤوليات عائلية.....)
 ٢. قرارات جماعية و هي التي يشترك مجموعة من المعنيين بالأمر باتخاذها مثل (الاشتراك في حضر حفرة كبيرة بعيدة عن المنازل بهدف القمامة بها لان إلقاء القمامة بين البيوت تسبب الحشرات التي تنقل الأمراض أو بناء مدرسة داخل القرية أو)
- ثانيا صناعة القرار في ثلاثة خطوات :
١. أين نحن الآن ؟ دراسة الموقف الحالي و الذي نتخذ قرارا بصدده من معلومات و إمكانيات و ظروف وغيرها .
 ٢. إلي أين نريد أن نذهب ؟ تحديد الهدف أو الوضع المرغوب فيه بتنفيذ هذا القرار .
 ٣. كيف نحقق ذلك؟ الوسيلة التي نتبعها لتنفيذ القرار و كلما تعددت الوسائل كان ذلك أفضل حتى أن تتمكن من اختيار المناسب منها و الذي يتفق مع ثقافتنا و ظروف حياتنا .
- ثالثا ضعي في اعتبارك الأمور الآتية حتى تتمكنين من صنع قرار جيد :
١. القرار مسؤولية .
 ٢. عملية اتخاذ القرار عملية مستمرة .
 ٣. لا بد من ارتباط القرارات بالقيم السائدة في المجتمع .

٤. لا بد من المشاركة في عملية صنع القرار .
٥. لا بد من تناسب القرارات مع الأعمار والاحتياجات والإمكانيات .
٦. لا تجعل المشاعر تتحكم في قراراتك وأصغي أولاً لصوت العقل .
٧. لا تصابي بالإحباط إذا اتخذت قرار لم يحقق الهدف منه لأننا لم نولد و نحن نريد اتخاذ القرار ولا يوجد إنسان على وجه الأرض لم يخطئ يوماً في اتخاذ القرار المهم هو أن نتعلم من خبراتنا باستمرار ولا نكرر أخطائنا.
٨. لا تخاف أن تتخذي القرار .

تطلب الميسرة من السيدات أن ينصتن جيداً إلى (قصة أم صابر) و تطلب الميسرة منهم صناعة قرار مناسب وفقاً للخطوات السابقة التي تم شرحها (١٥ دقيقة)

جلست أم صابر تفكر أي من العريسين تختار فقد تقدم إلى خطبة ابنتها في يومين متتاليين عريسان أحدهما أنهى دراسته الجامعية و لديه بيت متواضع في طرف البلدة و لكنه ينوي اخذ زوجته بعد الزواج للعيش في صنعاء بعيداً عن بيت أبيها و حيث يتوفر له فرصة عمل في أحد البنوك و الآخر مقيم في القرية من الأقارب ميسور الحال و لديه بيت في القرية قريب من بيت أبيها إلا أنه أمي لا يجيد القراءة و الكتابة و قد ترك له أبوه قطعة أرض يزرعها و بيت كبير تقيم فيه زوجته الأولى و ابنيها الاثنان.

ذكرين بأهمية إتباع الخطوات الثلاثة السابقة لصناعة القرار حيث أن القصة تطبيق عملي و تدريب للسيدات حتى يتمكن من صناعة أي قرار بشكل جيد. (١٠ دقائق)

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:
- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ، ولماذا ؟

حل الخلافات بالطرق السلمية (٤)

أهداف الجلسة

١. أن تدرك السيدات أن الخلافات بين الناس أمر طبيعي و لا يمكن أن نمنع حدوثه حيث إنه ينتج عن العلاقات الإنسانية المختلفة و ممارسة الأنشطة اليومية.
٢. أن تقتنع السيدات أن المشكلة تكمن في المقاطعة و المعاداة للآخرين و ليست في وجود الخلافات في حد ذاتها.
٣. أن تتأكد السيدات أن الشخص الناجح هو من يستطيع أن يدير خلافاته مع الآخرين بشكل مدروس للوصول إلى حلول فعالة دون اللجوء للعنف و النزاع.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- دراسة الحالة.
- الحوار والمناقشة .
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة ساعتان

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية (٥ دقائق)

مقدمة تمهيدية

(ابدئي بشرح العبارة التالية بوضوح ثم اسألني الأسئلة التي تليها حتى تخلصي إلي أن الجميع يتعرضون لخلافات و أن هذا أمر طبيعي يحدث في حياة كل الناس) (١٥ دقيقة)

كثيراً ما نتعرض في حياتنا اليومية إلى خلافات مع الآخرين سواءً في البيت أو مع الأهل و الجيران أو حتى في السوق مع أناس لا نعرفهم من قبل.
فهل يحدث هذا معكم جميعاً أم أن هناك من لا تتعرض منكم لخلافات مطلقاً ؟
اتركي فرصة للإجابة.....

اذكري لنا بعض المواقف التي حدث فيها خلاف مع الآخرين ؟

١. خلافات حدثت داخل البيت مع الزوج و الأولاد ؟ أسبابها و كيف تم حلها ؟
(باللجوء إلى العنف - بالحوار السلمي الواعي - باللجوء إلى مجلس العائلة - بالطلاق أو بخروج احد الأولاد من البيت وهو يقرر عدم العودة مرة أخرى) .
٢. خلافات على مستوى العائلة و الجيران ؟ أسبابها و كيف تم حلها ؟
(باللجوء إلى العنف - بالحوار السلمي الواعي - باللجوء إلى مجلس العائلة أو إلى حكما عدل بالقرية - بالقطيعه) .
٣. خلافات مع أناس لا تربطنا بهم أي صلة تعارف (بالسوق مثلاً أثناء البيع و الشراء) ؟ أسبابها و كيف تم حلها ؟
(باللجوء إلى العنف - بالحوار السلمي الواعي - باللجوء إلى الشرطة - بالتنازل عن الحق)

بعد أن تتركي للسيدات حرية التعبير و سرد المواقف المختلفة (٢٠ دقيقة)
ابدئي باستعراض الحلول المناسبة التي تمت بطرق سلمية و دون اللجوء للعنف و في نفس الوقت لم يتنازل صاحب حق
عن حقه (٢٠ دقيقة)
عقبى بأهمية التفرقة بين المشكلات و الأفراد كآلاتي :-

١. قد تتطور الخلافات إلى مشكلات تعكر من صفو حياتنا و علاقاتنا الطيبة مع الآخرين و هذا يتطلب العمل على حل المشكلات بتحديد المشكلة و الرجوع إلى أسبابها الجذرية و جمع المعلومات أو تقصى الحقيقة ثم إيجاد الحلول و الحلول البديلة ثم تنفيذ الحل المناسب (منهجية حل المشكلات جلسة رقم ٢) .
٢. يجب عدم الخلط بين المشكلة و الأفراد فالمشاكل مؤقتة و يمكن أن تزول إذا تمكننا من إزالة أسبابها أما الأفراد فباقون و العلاقات باقية و قائمة على المصالح المتبادلة ما دمنا نعيش سويا في نفس المحيط .
٣. لا داعي لأن تسبب الانتماءات المختلفة خلافات أو نزاعات بيننا وذلك لأننا ببساطة لسنا أصحاب قرار في انتمائنا سواء للعائلة أو الأسرة أو الطائفة أو العرق (مجموعة الانتماءات الأولية) .

تمرين

كيف تتصرفين في المواقف الصعبة و ماذا يجب أن تقولين ؟

الهدف من التمرين

١. أن تتدرب السيدات على كيفية التحدث بطريقة مناسبة في المواقف الصعبة التي تتطلب حسن التصرف .
٢. تعزيز ثقة السيدات بأنفسهن و التي تمكنهن من حسن التصرف .

مقدمة توضيحية (٥ دقائق)

ابدئي بشرح الآتي :-

نحن جميعا كثيرا ما نتعرض في حياتنا اليومية لمواقف لا نعرف كيف نتصرف فيها و غالبا ما يأخذ رد الفعل من قبلنا إزاء هذه المواقف خيار من ثلاث :-

١. نواجه الموقف بسلبية و لا نفعل شيء (نصمت) .
٢. نغضب غضبا شديدا و نتصرف بعدوانية قد تصل إلى حد الاعتداء على الآخر (ضرب الابن مثلا في البيت) .
٣. أن نأخذ فرصتنا في التفكير ثم نشرح موقفنا بوضوح و نحاول أن نقنع الآخر بوجهة نظرنا ثم نستمع إليه و نصل إلى حل للموقف .

أفضل طريقة لحل الخلافات

اعرضي المواقف التالية ثم اطلي منهن

- أن يخترن أفضل طريقة للتصرف .
- أن يوضحن أسباب الاختيار .
- أن يتصورن النتيجة المترتبة على هذا التصرف .

كيف تتصرفين في المواقف التالية (١٥ دقيقة)

موقف أول

تحدد موعد زفاف احد أقاربك في القرية المجاورة بعد أسبوع تريدين الذهاب للعرس و زوجك يرفض لانشغاله وعدم رغبتة في السفر ووعورة الطريق المؤدى إلى القرية فماذا تقولين له ؟

١. أنت لا تقدر أهلي و لا تقدر الواجبات العائلية
٢. أوامرك يا زوجي هذا أمر غير هام
٣. تذكره بأنهم قد قاموا معنا بالواجب في عرس ابنتنا و انه يجب رد الواجب و بأنهم في انتظار حضوره فإذا تعذر يمكنني الذهاب مع أخي الذي قرر الذهاب أيضا هو و زوجته.

ذكريهن بأن

- يخترن أفضل طريقة للتصرف .
- يوضحن أسباب الاختيار .
- يتصورن النتيجة المترتبة على هذا التصرف .

(١٥ دقيقة)

موقف ثاني

ذهبت إلى المتجر لشراء بعض الأغراض أعطيت البائع ألفين ريال و انتظرت كي يرد لك الباقي حيث الحساب ألف و مائتين ريال و لكن لم يفعل و برغم توضيح الأمر له إلا انه أصر على انك لم تعطيه سوى ألف فماذا تقولين له ؟

١. أنت لص و أنا لن أتعامل مع هذا المتجر مرة أخرى .
٢. أنا متأكدة أنني أعطيتك ألفان من فضلك تأكد مرة أخرى أو اخبرني أين صاحب المتجر .
٣. قد أكون مخطئة و تنسحبين من الموقف .

ذكريهن بأن

- يخترن أفضل طريقة للتصرف
- يوضحن أسباب الاختيار
- يتصورن النتيجة المترتبة على هذا التصرف

(١٥ دقيقة)

موقف ثالث

ذهبت ابنتك في الصباح كالعادة لجلب الماء و لكن تأخرت هذه المرة في العودة . عندما وصلت المنزل وجدتها مصابة بجروح بسيطة في كتفها و عندما سألتها عن السبب أجابت بأن ابن الجارة (طفل في السابعة من عمره) ضرب الحمار الذي كانت تركبه بقوة فرفسه مما تسبب في سقوطها هي و الجرار من على الحمار .

ماذا تقولين للجارة ؟؟؟؟

١. ابنتك قليل الأدب و أنت لم تربينه جيدا
٢. أتجاهل الأمر كأن لم يحدث شيء
٣. اخذ البنت و اذهب إلى الجارة أطلعها على ما أصاب البنت و أوضح لها خطورة ما فعله ابنها ثم اسأل عن الولد إذا كان أصابه مكروه من رفسة الحمار .

ذكرين بأن

- يخترن أفضل طريقة للتصرف .
- يوضحن أسباب الاختيار .
- يتصورن النتيجة المترتبة على هذا التصرف .

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط وتركيز لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجاباتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ، ولماذا ؟

ثقافة التغيير (ه)

أهداف الجلسة

١. أن تدرك السيدات أهمية تناول العادات و التقاليد التي نتوارثها بالنقد و التحليل وذلك بغرض الحفاظ على كل ما هو أصيل و نافع و التخلي عن كل ما هو ضار أو غير صالح للزمن الذي نعيش فيه.
٢. توعية السيدات بأن على كل منهن أن تبدأ بنفسها إذا اقتنعت بأهمية التغيير.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- دراسة الحالة.
- الحوار والمناقشة .
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة ساعتان

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية (٥ دقائق)
ابدئي حديثك بتشويق السيدات لسماع هذه القصة ثم الاشتراك في الإجابة عن الأسئلة
عرض القصة (١٥ دقيقة)

دخل عبد الكريم ذات يوم على زوجته إلهام و معه كيلو سمك كان قد اشتراه من السوق و هو في طريق العودة إلى المنزل بعد أن انتهى من عمله بالمدرسة حيث يعمل مدرساً للعلوم بمدرسة الشهيد الإعدادية .
طلب عبد الكريم من إلهام أن تطهو له كيلو السمك.
فأخذت إلهام السمك و نظفته ثم قامت بتسويته و قدمته لزوجها الذي عبر لها عن إحساسه الشديد بالجوع.
نظر عبد الكريم للسمك بدهشة!!!!!! شديدة ثم سألها بصوت عالي قائلاً :
إلهام أين السمك ؟ هل هذا هو كيلو السمك الذي أحضرته ؟
قالت إلهام نعم .
قال عبد الكريم لماذا نزع رأسه و ذيله ؟
استغرقت إلهام لحظة في التفكير و أعربت عن دهشتها من السؤال ثم قالت أمي علمتني أن انزع رأس السمكة و ذيلها و أنا اعد السمك للطهي.
قال عبد الكريم لماذا ؟ سكتت إلهام لحظة تفكر في إجابة مناسبة لزوجها ثم قالت في الحقيقة لا اعرف السبب اسأل أمي.
ذهب عبد الكريم إلى أم إلهام يروي لها ما حدث من ابنتها و يكرر عليها السؤال
لماذا تنزعين رأس السمكة و ذيلها ؟
قالت الأم عمري ما توقعته هذا السؤال لكن يا ابني أمي علمتني أن انزع رأس السمكة و ذيلها قبل طهيها قال عبد الكريم ، الجدة إذن لديها جواب لسؤالي .
ذهب عبد الكريم إلى الجدة يروي لها قصته مع كيلو السمك و ما فعلته به إلهام و ما قالت له أم إلهام و هنا ضحكت الجدة ثم قالت :-
اسمع يا عبد الكريم زمان لم يكن لدينا في المنزل سوى طاسة واحدة نطهى فيها السمك كانت هذه الطاسة صغيرة جداً لا يمكن وضع السمكة كاملة فيها لذلك كنت استعنى عن الرأس و الذيل وأسوي بقية السمكة .

بعد تلاوة القصة على مسامح السيدات اسألين الآتي :- (٢٠ دقيقة)

١. ما المغزى من وراء هذه القصة في رأيك ؟
٢. ما العادات والتقاليد التي نتوارثها من الأجداد ولا نعرف لها سببا ؟
٣. هل كل ما نتوارثه من الأجداد صالح لكل الأوقات أم أن الحياة والظروف تتغير ؟
٤. ما العادات التي يجب أن نقف منها موقفاً واضحاً لنغيرها لأنها لم تعد صالحة لحياتنا اليوم ؟
٥. ما العادات الأصيلة التي لا بد لنا أن نحافظ عليها و نورثها لأولادنا من بعدنا ؟

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره وإذا ؟

الإصغاء الجيد (٦)

أهداف الجلسة :-

- أن تتعرف المشاركات على المقصود بالإصغاء والفرق بين الإصغاء والاستماع .
- أن تدرك المشاركات أهمية الإصغاء في حياتنا لعمل اتصال جيد بالآخرين .

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- دراسة الحالة .
- تمرين .
- الحوار والمناقشة .
- الملاحظة والتقييم .

زمن الجلسة ٩٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية (٥ دقائق)

تمهيد (١٥ دقيقة)

تكلمت كثيراً و ندمت أما عن الصمت فلم اندم قط (لو حكمة يمنية تحمل نفس المعنى يكون أفضل)

تبدأ الميسرة الحديث مع السيدات بقراءة هذه الحكمة ثم تأخذ آراء السيدات فيها

ما رأيك في هذه المقولة ؟

- هل تعرفين مقولات أخرى تمتدح الصمت والإصغاء ؟

- متى تكلمت و ندمت ولماذا ندمت ؟ احكي لنا موقف ؟

- لماذا يجب أن نصمت أحيانا ؟ ما حكمة الصمت ؟

- هل يجب أن نصمت لنستمع للآخرين و نصغي لهم جيدا ؟

- ما الحكمة أن الله سبحانه و تعالى خلق لنا فم واحد و أذنين ؟

(تحاول الميسرة أن تأخذ من هذه المقدمة ما يفيد الجلسة و يؤكد على أهمية الإصغاء الجيد للآخرين والذي يجنب

الكثير من المشكلات و يحسن العلاقات مع الناس و يساعد على حسن التصرف في المواقف المختلفة)

كل هذه النقاط لابد أن تستخلصها من النقاش و من كلام المشاركات بأنفسهم

تمرين

تمرين : هلم نكمل الحكاية (٢٠ دقيقة)

تُشير الميسرة إلى أن هذا التمرين يعتمد نجاحه على أن نسمع الحكاية جيدا، و نسمع بعض جيدا بعد الحكاية، حتى

نتمكن من استكمالها، لأنه إن لم نسمع بعض لن نكمل القصة

انشغلت الأم في تجهيز الطعام والتحدث مع جارتها عن أحوال المعيشة بينما تسلل عبد الله ابنها الصغير إليها و قال لها أنا أريد أن أكل من الطعام الجديد الذي أتى به والدي لم تنتبه الأم إليه وواصلت حديثها مع جارتها فتقدم عبد الله من أمه ثانية و طب إليها ثانية أن يأكل من الطعام الجديد و مرة ثانية نظرت إليه الأم غير مهتمة بما يقول و قالت له الأكل كثير اذهب و خذ ما شئت و لم تنتبه أم عبد الله أن ابنها كان يطلب أن يأكل من الكيس الذي أتى به أبوه والذي كان يحتوي على كيماوي للأرض (سماد) وبعد قليل بدأ عبد الله

الصدوق الاجتماعي للتنمية

وحدة التعليم - برنامج تعليم الفتاة في الريف

تعرض الميسرة قصة عبد الله و تتوقف عند جملة» وبعد قليل بدأ عبدا لله...» و تطلب من المشاركات أن تقوم خمس منهن بتكملة الحكاية على أن تقول كل منهن جملة واحدة و تكمل الأخرى على هذه الجملة مثال : تقول الأولى بدأ عبد الله في الصراخ ممسكا ببطنه و تسكت و تكمل الثانية فصرخت أم عبد الله مالك يا ولدي ماذا أكلت؟ و تكمل الثالثة : أكلت من الطعام الذي احضره والدي و تسكت تكمل الرابعة: أي طعام احضره والدك و من قال لك أن تأكل و تسكت ثم تقول الخامسة : يشير عبد الله إلى كيس السماد و يقول أنت يا أمي قلتي لي .

تبدأ الميسرة في سؤال المشاركات: (٢٥ دقيقة تقسم كما موضح أمام كل سؤال)

١. ماذا كان يجب أن تفعل أم عبد الله عندما تحدث ابنها إليها ؟ (٥ دقائق للمشاركة و التعقيب)
٢. ما السبب فيما حدث لعبد الله؟ (٥ دقائق للمشاركة و التعقيب)
٣. هل سمعت أم عبد الله صوت ابنها؟ (٥ دقائق للمشاركة و التعقيب)
٤. ما الفرق بين الاستماع والإصغاء؟ (١٠ دقائق للمشاركة و التعقيب)

تشرح الميسرة إننا في كثير من الأحيان نسمع الآخرين لكننا لا نلتفت إلي ما يقولونه (لماذا ؟) .

اتركي فرصة للإجابة ثم عقبى:-

(لأننا نظن أننا نعرف ما سيقوله الآخر أو لأننا منشغلين بما سوف نرد به في الحوار أو لأننا نكون منشغلين بأعمال أخرى و نحن نتحدث إلى الآخرين أو أسباب أخرى (أسألي المشاركات) (٥ دقائق)

تطلب الميسرة أن تعرض المشاركات خبرة تحكى عن مشكلات صادفتهن بسبب عدم الإصغاء ؟ على مثال ما حدث مع قصة أم عبد الله . تشجع الميسرة المشاركات على سرد خبراتهن بقولها مثلا أنا متأكدة أن بعضنا يعرف قصصا أكثر تشويقا من قصة أم عبد الله كان عدم الإصغاء فيها سببا في مشكلة ما (١٠ دقائق)

تشرح الميسرة إننا كثيرا ما نسمع و لكن لا نصغي و تشرح هذه المقولة باعتبار أن السمع لا يعنى أننا نصغي لان الإصغاء يعنى أن نسمع و نعنى ما يقوله الآخر و مثال لهذا أننا نسمع كثير من الأصوات التي لا تحمل معنى لدينا و بالتالي نحن لا نفهم منها شيئا

(أمثلة : الاستماع إلى احد يتحدث بلغة أجنبية، هل نفهم شيئا لو كنا لا نعرف هذه اللغة؟) (٥ دقائق)

إن الإصغاء الجيد هو الذي يتيح لنا أن ندرك ما يقوله الآخر و نرد بالشكل المناسب و نأخذ المواقف المناسبة؟ (من يصغى جيدا يفهم جيدا)

تسأل الميسرة المشاركات ماذا نصنع لكي نكون مصغين جيدين؟ (١٠ دقائق)

تعرض الميسرة المبادئ إلهامة في إتقان الإنصات :

- لا تتسرع في الحكم بل دع المتحدث يكمل حديثه .
- لا تدع مشاعرك تؤثر على إنصاتك إذا لم يعجبك الكلام .
- تابع طريقة المتحدث إليك بعينيك أيضا .
- إذا لم تفهم معنى الكلام أسألي (ماذا تقصد ؟) .
- إذا كان أحدا آخر يحدثك اطلب إليه الانتظار لحين ما يفرغ محدثك من حواره .
- لا تجرى أكثر من حوار في وقت واحد .

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط و اتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجاباتهن بعناية

- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ، ولماذا ؟

الصدوق الاجتماعي للتنمية

وحدة التعليم - برنامج تعليم الفتاة في الريف



خطوات يجب إتباعها في كل جلسة

تقديم

يعتمد هذا الجزء من الدليل على عدة مقومات:
الأولى: هي احترام الخبرات السابقة للسيدات والاستفادة من الإيجابي منها و يتحقق ذلك من خلال مناقشة مفتوحة حول موضوع الجلسة في بداية كل موضوع .
الثانية: هي الشرح النظري المدعم بالصور التوضيحية وذلك لنقل المعرفة من خلال الصور لتلافي عقبة أن معظم السيدات أميات يجهلن القراءة و الكتابة .
الثالثة: التمكن من اكتساب المهارة عن طريق لعب الأدوار و تكرار لعب الأدوار كذلك الملاحظة والتقييم وكلها وسائل تتبع منهجية التعلم النشط كذلك تتبع فيها أكثر من طريقة تدريبية ثبت نجاحها في تعليم الكبار .
الرابعة: هي تقييم الجلسة وذلك بتلخيص ما قد تعلمته في هذه الجلسة و لم تكن تعرفه من قبل و ما تنوي بصدق تطبيقه في حياتها العملية .
الخامسة: هي المشاركة بالخبرات العملية المتمثلة في المواقف الحياتية التي مرت بها السيدات في حياتهن العملية و تعاملت معها من خلال ما تعلمت بجلسات الدليل و كان لها مردود أفضل على حياتها و حياة أسرته ، وهي فرصة جيدة لتقييم ما جاء بالدليل بشكل مستمر لإضافة أو تعديل أو التأكيد على كل مكون من مكوناته باستمرار فيصبح الدليل مادة متجددة غير جامدة قابلة باستمرار للتعديل والتجديد حسب الاحتياج .

و يتحقق ذلك من خلال إتباع الخطوات الآتية :-

١- المناقشة المفتوحة:

و فيها تطرح الميسرة عدة أسئلة على السيدات حول موضوع الجلسة بغرض استثارة أذهانهن حول موضوع الجلسة وإعدادهن ذهنياً لها كذلك التعرف على خبراتهن السابقة حول الموضوع لتشجيع الإيجابي منها و تقييم السلبي وأيضاً ليقدرن قيمة ما يتعلمن و فائدته بالنسبة لحياتهن العملية

٢- الشرح النظري المدعم بالصور والرسومات و اللوحة الوبرية:

تبدأ الميسرة بشرح موضوع الجلسة مدعم بالصور الإيضاحية على اللوحة الوبرية أو اللوحة القلابة و لن يحدث هذا بشكل جيد إلا إذا قامت الميسرة بتحضير الدرس قبل الجلسة و قراءته جيداً و استعراض الصور المتاحة على كل خطوة حتى تكون متمكنة من الشرح قبل العرض أمام السيدات.

٣- لعب الأدوار:

بعد الانتهاء من الشرح النظري المدعم بالصور تأتي مرحلة لعب الأدوار حيث تقوم أحد السيدات بلعب دور المصاب والأخرى بلعب دور المسعف و تقييم بقية المجموعة ما قام به المسعف في ضوء ما تعلموه في الجلسة ويفضل تكرار الأدوار على أكثر من سيدة للتأكد من اكتساب المهارة .

٤- تقييم الجلسة من خلال عدة أسئلة بسيطة:

- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ، ولماذا ؟

٥- استعراض الخبرات الحياتية:

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات فيما بينهن .

الإسعافات الأولية (١)

أهداف الجلسة :

١. التعرف على مفهوم الإسعافات الأولية وأهميتها.
٢. إدراك أهمية الدور الذي يمكن أن يقوم به المسعف.
٣. اكتساب مهارة فحص المصاب بطريقة سليمة .

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- الحوار والمناقشة .
- الشرح النظري.

زمن الجلسة : ساعة.

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة: التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق)
ثم تمهد بالحوار والمناقشة المفتوحة حول النقاط التالية:

أهمية الإسعافات الأولية :

المناقشة المفتوحة

تسأل الميسرة المشاركات :

- عن ما هي الإسعافات الأولية؟
- تعطى الميسرة المشاركات فرصة خمسة دقائق للإجابة ؟

ثم تشرح (٥ دقائق)

الإسعافات الأولية هي إجراءات أولية يقوم بها المسعف الأولي لإنقاذ المصابين وقت وقوع الحادث بما يتوفر من أدوات ولحين وصول الخبرة الطبية المتخصصة أو نقل المصاب إلى المستشفى.
وهي من المهارات الأساسية التي يجب أن يلم بها كل إنسان إذ أن دراستها تنمي الوعي وتعطي يقظة وحسن تصرف عند اللزوم وبذلك تجعله نافعاً :
لنفسه إذ يمكنه من أن يسعف نفسه أو أن يرشد الآخرين للقيام بعمل اللازم من الإسعافات الأولية.
للأسرة والمجتمع الذي يعيش فيه .

- ما الدور الذي يمكن ان يقوم به المسعف ؟
- تعطى الميسرة المشاركات فرصة خمسة دقائق للأجابة ؟

ثم تشرح (١٠ دقائق)

أولاً: إنقاذ حياة المصاب

أ-النزيف : مدته من دقيقه إلى ثلاث دقائق ينبغي التدخل للإسعاف في خلالها وإلا تعرضت حياة المصاب للخطر.
ب-الاختناق : مدته من ثلاث دقائق إلى ست دقائق ينبغي التدخل للإسعاف في خلالها وإلا تعرضت حياة المصاب للخطر.

ج- التسمم: تحدث الوفاة حسب كمية السم ودرجة تركيز السم ومقاومة الجسم للسم ونوعه ، لذلك فالإسعافات الأولية تنقذ حياة المصاب .

ثانياً : منع المضاعفات :

في حالة الكسر مثلاً : إسعاف المصاب قبل نقله إلى المستشفى أو الطبيب يمنع المضاعفات إذ أن نقله بطريقة غير سليمة قد يحول الكسر البسيط إلى كسر مضاعف سواءً كان كسر بجرح نازف أو مركب (عدة كسور أو تهشم الجزء المكسور).

ثالثاً : تخفيف الآلام:

يجب تخفيف الآلام الذي قد يكون سبباً في الوفاة في حد ذاته.

رابعاً : المعاونة على الشفاء:

إذ أن عمل الإسعافات الأولية يعاون المصاب على الشفاء .

كيف نفحص المصاب بطريقة سليمة ؟
قواعد عامة:
لفحص المصاب وإسعافه:
اتبع الخطوات الآتية : (٢٠ دقيقة)

١. ابعد المصاب عن مصدر الخطر
٢. يبدأ المسعف بأخذ تاريخ الإصابة واستجواب المصاب بمنتهي السرعة حتى يتمكن من الوصول إلى التشخيص.
٣. فحص المصاب بكل دقة وبسرعة وبحذر.
٤. ترتيب الإسعافات الأولية حسب أهميتها : (النزيف - الاختناق - التسمم - الحروق - الكسور).
٥. إسعاف الصدمة العصبية ورفع روح المصاب المعنوية.
٦. يوضع المصاب على ظهره عدا في حالات إصابة الرأس والصدر وبعض الحالات الأخرى وفي هذه الحالات يوضع على جنبه .
٧. عدم تحريك المصاب من مكانه إلا للضرورة القصوى وفي أضيق الحدود.
٨. الاهتمام بحفظ درجة حرارة جسم المصاب عند درجة الحرارة المعتادة.
٩. الاهتمام بإسعاف الإصابات الصغيرة مثل الكبيرة.
١٠. عدم إعطاء سوائل للمصاب فاقد الوعي أو الذي عنده إغماء.
١١. عدم استخدام ملابس المصاب أو من حزامه كوسيلة لرفعه.
١٢. عدم محاولة تشخيص حالة المصاب أو إيهامه أو التنبؤ بما سيحدث له بعد ذلك.
١٣. إذا كان المصاب في حالة إغماء نعمل على توسيع الملابس وفك ما يكون حول الرقبة أو الوسط من أربطة أو أحزمة.
١٤. إذا لم يوجد كسور في العظام يوضع المصاب على جنبه بحيث يكون رجليه محنية ووضع وسادة صغيرة تحت رأسه لتسهيل أخراج الإفرازات المعدية الزائدة وتسهيل عملية التنفس.

ينبغي على الميسرة المحلية تكرار هذه النقاط عدة مرات شفويا للتأكد من استيعاب السيدات لها.

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجاباتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره وإذا ؟

الجروح (٢)

أهداف الجلسة:

١. التدريب على الطرق المختلفة للتعامل مع الجروح وإسعافها .
٢. التعرف على أساليب الوقاية من الإصابة بالجروح .
٣. إدراك العواقب المترتبة على عدم إسعاف الجروح بشكل جيد .
٤. التدريب على كيفية التعامل مع التهابات الجروح لمعالجتها .

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- الحوار والمناقشة.
- الشرح النظري باستخدام اللوحة الوبرية و الصور التوضيحية.
- لعب الأدوار.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة: التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق) ثم تمهد بالحوار والمناقشة المفتوحة حول النقاط التالية:-

أولاً : المناقشة المفتوحة

(١٥ دقيقة)

- ماذا نقصد بالجروح ؟ ما أنواع الجروح ؟
- كيف نسعف الجروح المختلفة ؟
- كيف نتفادى الإصابة بالجروح المختلفة؟
- ما الذي يترتب على عدم إسعاف الجروح بشكل جيد؟
- كيف نعالج الالتهابات المترتبة على تلوث الجروح ؟

ثانياً : الشرح النظري المدعم بالصور و اللوحة الوبرية (٣٠ دقيقة)

تعريف الجروح :

هو تمزق في تماسك الجلد فقط أو الجلد وما تحته من أوعية دموية وأعصاب وأنسجة في العضل وخروج الدم من الأوعية الدموية

أنواع الجروح :

- **جروح مغلقة:** ويحدث من التصادم بجسم صلب ولا يصاحبها تمزق في سطح الجلد ولكنها تتميز بتمزق الأوعية الدموية الدقيقة التي تحت سطح الجلد يؤدي إلى ظهور ورم في مكان الإصابة مثل:
الكدمات : والتي تحدث بسبب الضرب بألة صلبة غير حادة بحيث تكون الضرب خفيف لا يؤدي لفتح الجلد.
- **جروح مفتوحة:**
وهي التي يصاحبها تمزق في سطح الجلد وخروج الدم إلى خارج الجسم وتقسم بحسب نوع الجسم المسبب للإصابة، وهي مثل :
• **جروح سطحية (خدوش) :** وتحدث بسبب احتكاك الجسم بسطح خشن. يؤدي إلى تمزق الأوعية الدموية الدقيقة التي تحت سطح الجلد مما يؤدي إلى ظهور ورم مكان الإصابة.

الصدوق الاجتماعي للتنمية

وحدة التعليم - برنامج تعليم الفتاة في الريف

- **جروح نارية :** وتحدث بسبب الطلقات النارية .
- **الجرح القطعي :** وهو الناشئ من الإصابة بأله حادة كالسكين أو الموس وتتميز بأنه ينزف بغزارة وفيه تكون حافات الجرح متساوية ومنتظمة .
- **الجرح الرضي :** وهو الناشئ عن التصادم بجسم صلب كالعصا أو السقوط على حجر أو تحت سيارة أو حائط ويتميز بأن حوافه تتمزق تمزقا غير منتظم وخروج الدم .
- **الجرح الوخزي :** جرح له عمق وليس له أتساع ويحدث بسبب الطعن من جسم صلب مدبب وليس له جانب حاد كالمسمار أو السكين أو إبرة .
- **جروح طعنية :** تحدث بسبب الطعن بألة حادة الجانب ومدببة مثل السكين أو الجنبية .

إسعاف الجروح :

الغرض منها : إيقاف النزيف وحماية الجرح من التلوث.

الخطوات :

١. أغسل يديك جيدا بماء وصابون.
٢. أغسل الجرح بماء سبق غليه والصابون أو ماء من الحنفية واستعمال شاش معقم إذا أمكن أو إي قطعة من القماش الخفيف المعقم أو التنظيف ويكون الغسيل من الداخل إلى الخارج وعدم تكرار استخدام قطعة الشاش.
٣. جفف الجرح بقطعة شاش معقم من الصيدلية أو نظيف .
٤. أستعمل مطهر (مياه سبق غليها أو كحول ابيض) لتطهير الجروح بعناية.
٥. ثم ضع شاش معقم جاف على الجرح ثم قطعة من القطن واربط لأن الجسم بطبيعته عنده مناعة ويكون خلايا وأنسجة جديدة .

ملحوظة:

- ١- لا تسعل أو تعطس على الشاش المعقم أو القماش النظيف عند وضعه على الجرح .
- ٢- يجب أن يكون الشاش المعقم ذات حجم كاف لتغطية الجرح بأكمله ويكون الرباط من أربعة طبقات على الأقل.
- ٣- إذا لم يوجد شاش معقم فيمكن تعقيم إي قطعه من القماش أو غلى القماش لبضعة دقائق ثم تنشيفه في الشمس المباشرة أو كيهها.
- ٤- لا تضع القطن على الجرح مباشرة فإنه من الصعب نزع شعيرات القطن الدقيقة.

تفادي الإصابة بالجروح :

١. وضع الأسلحة النارية و الجمبيات في مكان مغلق بالمفتاح .
٢. وضع السكاكين والمقصات بعيداً عن متناول أيدي الأطفال .
٣. لاحظ عدم جرى الأطفال وبأيديهم أي وعاء زجاجي والاحتراس في السير .
٤. وضع شفرة الحلاقة في علبتها بعيداً عن متناول أيدي الأطفال .
٥. عند مناولة سكين أو مقص أو أبره أو أي أله حادة أخري لشخص آخر تجنب تقديمه له من الجانب الحاد.
٦. الحرص والانتباه عند استخدام الآلات الحادة أو الآلات الدوارة أو الآلات الكهربائية .
٧. عند كسر إي وعاء زجاجي يجب جمع قطعه المتناثرة على الأرض بسرعة وحذر .
٨. عدم السير على الأرض حافي القدمين .

العواقب المترتبة على عدم إسعاف الجروح بشكل سليم:

(١) الالتهابات وخطورتها للجروح :

ينتج الالتهاب من نمو الجراثيم التي تفسد الأنسجة وتفرز مواداً سامه فترتفع درجة حرارة الجسم وتصاب بعض الأعضاء الحساسة بالضرر .

(٢) أعراض الالتهابات:

يبدأ الالتهاب حول المنطقة باحمرار وفي بعض الأوقات يفرز صديداً ينتج عنه قيح وأحياناً يوجد ورم تحت الإبط وألم في الرأس وارتفاع في درجة الحرارة .

(٣) إسعاف الالتهابات :

- لا تضغط على أي جرح ملتهب لإخراج القيح.
- راحة المصاب وتقليل حركته.
- ضع على الجرح الملتهب كمادات تحضر كالتالي :
(ربع لتر ماء سبق غليه لمدة خمس دقائق + ملعقتان ملح طعام وتكون دافئة وليست ساخنة).

الغرض من الكمادات الساخنة :

- راحة المريض .
- تنشيط الدورة الدموية .
- تسهيل التجمع الصديدي .

ملحوظة :

١. مهما كان الجرح بسيط فإنه يمكن تلوئه بملايين من الجراثيم التي تدخل الجسم عن طريقة ولذا يجب تطهير أي جرح بسيطاً كان أم كبيراً
٢. الجرح في كف اليد أو في الرجل أو تحت الركبة أو في الوجه احتمال الالتهابات فيها أخطر من المواضع الباقية
٣. المعروف أن الجروح خطره جداً لكل مرضى السكر والمصابين بتصلب الشرايين

ثالثاً : لعب الأدوار (٣٠ دقيقة)

بعد شرح الجلسة نظرياً تقوم السيدات بلعب ادوار على ما قدم من معلومات في الجلسة حيث تلعب إحدى السيدات دور المصاب والأخرى دور المسعفة و يقيم الباقي الموقف .
ويفضل تكرار هذه الخطوة عدة مرات إلى أن تتأكد الميسرة من امتلاك معظم السيدات للمهارات التي تحتوي عليها الجلسة.

رابعاً : تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ولماذا ؟

الجروح الخاصة (٣)

أهداف الجلسة:

١. التعرف على الحشرات و الحيوانات التي تسبب لنا الجروح.
٢. الاستفادة من الخبرات السابقة في التعامل مع هذه الإصابات.
٣. التدريب على الطرق العلمية السليمة لمواجهة هذه المواقف وإسعاف المصاب بطريقة سليمة حفاظا على حياته.
٤. التعرف على طرق الوقاية من الإصابة بهذه الجروح.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- الحوار والمناقشة.
- الشرح النظري باستخدام اللوحة الوبرية و الصور التوضيحية.
- لعب الأدوار.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة : ١٢٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة: التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق)
ثم تمهد بالحوار والمناقشة المفتوحة حول النقاط التالية:-

أولاً المناقشة المفتوحة (٢٠ دقيقة)

تسأل الميسرة السيدات ما الحشرات و الحيوانات التي تسبب جروح للانسان ؟
ماذا نفعل في كل حالة ؟
اذكري حالات تم فيها شفاء المصاب مع ذكر اسباب الشفاء و اخرى لم يحالفه الحظ في الشفاء ماذا حدث له و ما هي الاسباب ؟

ثانياً : الشرح النظري المدعم بالصور و اللوحة الوبرية (٣٥ دقيقة)

١ : لدغ النحل أو الدبور :

يزال الزيان بملقاط أو الإبهام أو السبابة ويوضع ثلج في مكان الإصابة .

٢ : عضه الكلب : (عقر الحيوانات)

- ١- إذا أمكن مراقبة الحيوان والتعرف على مكان تواجده أو أخذه حيا إلى الطبيب البيطري كان أفضل للتأكد من خلوه من داء الكلب.
- ٢- إذا ثبت مرض الحيوان بداء الكلب فيعطى المصاب ٥ حقن ضد داء الكلب وكذلك إذا لم يمكن التأكد من وجود هذا المرض أو كانت الإصابات خطيرة أو في الوجه أو في الرقبة.

الإسعافات الأولية للعضة :

غسل الجرح جيداً لتنظيفه من اللعاب بدعكه بالماء والصابون مراراً ثم شطفه بالماء الجاري ووضع عليه غيار معقم ثم نقله إلى المستشفى أو الطبيب.

٣ : عضه الثعبان :

الوقاية : التفت لخطواتك عند سيرك في أرض زراعية أو صحراوية ولا حظ مكان جلوسك ومكان وضع يدك ، إلبس حذاء دائماً .

الأعراض :

١. ألم في الحال مع ورم وشحوب في الوجه.
٢. قيئ وضيق في التنفس ويكون النبض سريع وضعيف .
٣. وفي بعض الأحيان فقدان الوعي.

خطوات إسعاف مصاب بعضة الثعبان :

- أوقف حركة المصاب.
- نقل المصاب إلى أقرب مستشفى أو إلى الطبيب فوراً وأثناء نقله أربط ما بين القلب ومكان الإصابة إذا كانت الإصابة في الذراع أو الساق ويجب أن يكون هذا الرباط كاف لمنع سريان الدم في الشرايين العميقة.
- عقم سكيناً أو مطوأة بلهب ثم شرط على شكل + فوق كل علامة للأسنان.
- تذكر أن الثعبان يدخل عميقاً ويميل ولذلك يجب أن يكون التشريط بالعرض سطحياً والتشريط بالطول عميقاً وتجنب قطع العضلات أو الأعصاب خصوصاً في الأصابع واليد أو المعصم.
- أضغط على مكان الجرح لإخراج الدم المحتوي على السم ثم أمتصه بأداة امتصاص أو بالضم ثم أبصق الدم الممتص واغسل الضم جيداً وكرر هذه العملية عدة مرات وبين فترات الامتصاص ضع ماء بارد أو ثلج على الجزء المصاب.

٤ : لدغ العقرب :

الوقاية : تجنب الخرابات والأماكن المهجورة .
الأعراض : الشعور بالحرقان وعند الأطفال حركات غير طبيعية وقيئ وتقلص في العضلات .

الإسعافات الأولية :

- إذا كانت اللدغة في اليد أو في الرجل فأربط فوق الجزء المصاب تحت مستوى باقي الجسم.
- إذا كانت الإصابة في غير الذراع أو الساق فضع ثلج بكثرة على مكان الإصابة.
- انقل المصاب إلى المستشفى أو الطبيب فوراً.

ملاحظة : التشريط والامتصاص فائدتهم ضئيلة لقلة كمية السم

ثالثاً : لعب الأدوار (٣٥ دقيقة)

بعد شرح الجلسة نظرياً تقوم السيدات بلعب ادوار على ما قدم من معلومات في الجلسة حيث تلعب إحدى السيدات دور المصاب والأخرى دور المسعفة و يقيم الباقي الموقف .
ويفضل تكرار هذه الخطوة عدة مرات إلى أن تتأكد الميسرة من امتلاك معظم السيدات للمهارات التي تحتوى عليها الجلسة.

رابعاً : تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:
- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ولماذا ؟

خامساً : استعراض الخبرات الحياتية (١٥ دقائق)

وفيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملهن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن..

النزيف (٤)

أهداف الجلسة:

١. التعرف على الأنواع المختلفة للنزيف و كيفية التمييز بينها.
٢. التدريب على كيفية التعامل مع كل نوع وإسعاف المصاب بطريقة سليمة

الطرق والوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- الحوار والمناقشة.
- الشرح النظري باستخدام اللوحة الوبرية و الصور التوضيحية.
- لعب الادوار.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٢٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة: التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق)
ثم تمهد بالحوار والمناقشة المفتوحة حول النقاط التالية:-

أولاً المناقشة المفتوحة (٢٥ دقيقة)

ثانياً : الشرح النظري المدعم بالصور و اللوحة الوبرية (٣٥دقيقة)

- ما هي أنواع النزيف؟
- كيف نتعامل مع كل نوع ؟
- هل سبق و تعرضت حياة انسان تعرفه للخطورة بسبب النزيف ؟ اذكرى القصة.
- هل رأيت احدا ينزف من الانف فإذا فعلت له لتوقف النزيف ؟

أنواع النزيف

النزيف قد يكون نزيفاً خارجياً أو نزيفاً داخلياً .

أ: النزيف الخارجي :

وفيه يسيل الدم من الجرح إلى خارج الجسم وهو إما أن يكون مصدره:

- **الشريان:** وهو الوعاء الذي يحمل الدم المؤكسد الخارج من القلب ليوزعه على أجزاء الجسم ويكون لون الدم أحمر فاتح ويتدفق بغزارة على دفعات متتالية منتظمة تبعاً لسرعة النبض.
- **الوريد:** وهو الوعاء الذي يحمل الدم غير المؤكسد من أجزاء الجسم إلى القلب ويكون لون الدم أحمر غامق وينساب الدم بتيار مستمر بطئ نسبياً .
- **الشعيرات الدموية:** ويكون الدم أحمر فاتح على شكل طفح من جميع سطح الجرح.

إسعاف النزيف الخارجي:

بإحدى الطرق الآتية:

الضغط المباشر على الجرح:

- **اضغط** على مكان الجرح بقطعة من القماش النظيف أو الشاش المعقم ثم أكثر من طبقات القماش ولا ترفع أي قطعة منة مع استمرار الضغط، ثم **ارفع** العضو النازف فوق مستوى الجسم، ثم **اربط** بين مكان الإصابة والقلب حتى يتجلط الدم ثم، يربط الغيار برباط ويرفع الرباط الكائن بين مكان الإصابة والقلب.
- الضغط على الشريان النازف: بالذراع - الساق - الركبة .
- رباط التورنيكية (أو الرباط الضاغط) : ويجب عدم خلعة إلا بمعرفة الطبيب.
- الراحة التامة للمصاب.
- نزع ملابس الضيقة من حول الرقبة والصدر والبطن.
- إيجاد التهوية الكافية له مع تدفئته إذا كان الجو بارداً .
- عدم إعطاء المصاب أي سوائل إلا بعد إيقاف النزيف.

ب : النزيف الداخلي:

(١) أعراضه:

- العيون تائهة وحدقة العين متسعة.
- التنفس سطحي وغير منتظم.
- النبض ضعيف وغير منتظماً.
- الجلد شاحب وباردا ورطب.
- الإحساس بالعطش الشديد.
- ميل للقيء وفي بعض الأحيان يحدث نزيف من الفم أو من الأنف بدون أي جرح في هذين العضوين.

(٢) إسعاف النزيف الداخلي:

- إراحة المصاب في وضع مناسب ومريح .
- إراحة المصاب في السرير .
- إذا كان الوجه أصفر فالدم لا يصل بكمية للرأس ولذلك ينام المصاب على ظهره وترفع ركبته.
- إذا كان الوجه أحمر فالنزيف إذا في الرأس نجعل الأكتاف في مستوى أعلى من الجسم (نصف جلوس).
- حاول أن تجعل المصاب يسيطر على حركة القيء.
- عدم إعطائه أي سوائل.
- احتفظ بحرارة جسمه بوضع غطاء مناسب على المصاب .
- تجنب تحريك المصاب وأستدعى الطبيب فوراً.

ج : النزيف من الأنف

قد يحدث طبيعياً نتيجة وجود زوائد بالأنف أو نتيجة إصابة الأنف .

إسعافه:

١. أجلس المصاب واخفض رأسه إلى الأمام .
٢. أحش في أنفة قطعة من الشاش مبللة بمياه مثلجة واجعل طرفها في الخارج مع الضغط اليدوي على جانبي مقدم الأنف.
٣. يمكن وضع كمادات مياه باردة أو مثلجة على جبهة المصاب وأنفه.

ثالثاً : لعب الأدوار (٣٥ دقيقة)

بعد شرح الجلسة نظرياً تقوم السيدات بلعب ادوار على ما قدم من معلومات في الجلسة حيث تلعب إحدى السيدات دور المصاب والأخرى دور المسعفة و يقيم الباقي الموقف .

ويفضل تكرار هذه الخطوة عدة مرات إلى أن تتأكد الميسرة من امتلاك معظم السيدات للمهارات التي تحتوى عليها الجلسة.

رابعاً : تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجاباتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ، ولماذا ؟

خامساً : استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

وفيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن..

الاختناق (ه)

أهداف الجلسة:

1. التعرف على أسباب الاختناق المختلفة .
2. التدريب على كيفية إسعاف المصاب في كل حالة .

الطرق والوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- الحوار والمناقشة.
- الشرح النظري باستخدام اللوحة الوبرية و الصور التوضيحية.
- لعب الأدوار.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٢٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة: التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق) ثم تمهد بالحوار والمناقشة المفتوحة حول النقاط التالية:-

أولاً المناقشة المفتوحة (٢٠ دقيقة)

متى يحدث الاختناق ؟ هل رأيت شخص مصاب بالاختناق من قبل ؟ ماذا حدث له ؟
كيف نسعف شخص مصاب بالاختناق ؟

ثانياً الشرح النظري المدعم بالصور و اللوحة الوبرية (٣٥ دقيقة)

يحدث الاختناق: عدم حصول الجسم على المقدار الكافي من الأكسجين وإذا لم يسعف المصاب فأنه يؤدي إلى فقدان الوعي ثم الوفاة.

أسباب الاختناق :

- ضغط مستمر على الصدر بتأثير ثقل مثل (الخنق).
- انسداد المسالك الهوائية بسبب دخول جسم غريب كالماء في حالة الغرق.
- استنشاق غازات سامة أو الوجود في جو به كمية قليلة من الأكسجين.
- التسمم بواسطة المخدرات أو الكحوليات.
- الصدمة الاختناقية التي تسبب شلل الجهاز التنفسي.
- الغصة التي قد تحدث أثناء تناول الطعام.

أعراض الاختناق :

- صعوبة في التنفس .
- احمرار الوجه.
- زرقة الشفتان .

إسعاف الاختناق:

١. التنفس الصناعي الإنقاذي: - قبل الحياة

هو أسلوب لدفع الهواء إلى رئتي المصاب، ومن ثم إلى الجسم. يعطى التنفس الصناعي عندما يتوقف المصاب عن التنفس.

كيفية إعطاء التنفس الصناعي الإنقاذي:

١. افتح مجرى الهواء بطريقة إمالة الرأس ورفع الذقن .
٢. يضع المسعف فمه على فم المصاب مباشرة بعد وضع حاجز من الشاش (إذا توفر) على فم المصاب والنفخ من خلاله (إذا لم يتوافر الحاجز يضع المسعف فمه على فم المصاب مباشرة .
٣. اعط المصاب نفسين ببط : حتى ترى صدره يرتفع وتوقف برهة بعد كل نفس لتترك الهواء يخرج .
٤. افحص نبض المصاب بعد ذلك) ضع يدك على جانب الرقبة للتأكد من النبض).
٥. إذا كان لديه نبض ولا يتنفس استمر في التنفس الصناعي بإعطاء المصاب نفس كل خمس ثواني لمدة دقيقة واحدة واعد فحص النبض للتأكد من استمراره ، واستمر في التنفس الصناعي مع فحص النبض كل دقيقة ولا توقفه إلا إذا بدا المصاب في التنفس التلقائي.
٦. إذا لم يكن لديه نبض أجري له إنعاش قلبي رئوي.

٢. طريقة هيمليش لإسعاف المصاب وهو واقف

١. يقف المسعف خلف المصاب ثم يحيط خصر المصاب بيديه .
٢. يضم إحالإنعاش: يضعها فوق منطقة الشرسوف أسفل عظمة القص.
٣. يضع يده الأخرى فوق اليد المضمومة ، ثم يضغط عدة ضغطات سريعة وقصيرة بواسطة اليد المقبوضة مع إمالة الضغط قليلا نحو الأعلى (يحسب أن تكون كل ضغطة منفصلة عن الأخرى).
٤. يكرر الضغط حوالي ست مرات حتى يخرج الجسم الغريب وتنظف الممرات الهوائية.
٥. يبحث عن الجسم الغريب في فم المصاب ، ويخرجه إذا لم يقذفه المصاب بنفسه للخارج.

٣. طريقة الإنعاش :

١. يفتح مجرى الهواء بطريقة إمالة الرأس إلى الخلف ورفع الذقن لأعلى.
٢. حدد الطرف السفلي للقفص الصدري للمصاب ومرر إصبعيك السبابة والوسطى حتى تصل إلى عظمة القص، ثم ضع الإصبعين على عظمة القص وضع راحة اليد الأخرى بعد الإصبعين ثم ضع اليدين فوق بعض.
٣. استخدم راحتي اليدين للضغط على عظمة القص وابتعد أصابعك بتشبيكها ورفعها إلى أعلى.
٤. اجعل ذراعيك في خط مستقيم مع بسط مرفقيك بحيث تكون كتفك فوق يديك مباشرة.
٥. في كل ضغطة يجب ضغط القفص الصدري إلى أسفل ٤-٥ سم ويجب إن يعود الصدر إلى وضعه الطبيعي قبل البدء في الضغط مرة أخرى.

أسباب الاختناق:-

١: الفرق:

الوقاية: لا تسبح بمفردك ولا تسبح إلا في مكان آمن.
لا تسبح بعد الأكل أو حين تكون متعبا أو مرهق ولا تترك طفلا بجوار الماء ولو حتى لدقائق قليلة.

الإسعاف:

- تفرغ الماء من صدر الغريق بالضغط على البطن
- إخراج أي أجسام غريبة تتعلق بالمصاب مثل: -
- الطين أو أوراق الأشجار.
- عمل تنفس صناعي.

٢ : الاحتناق بالغاز :

الوقاية : راعي تهوية المطبخ والحمام لكي لا يحتجز الغاز فيه. وسارع في إصلاح البوتاجاز والسخانات والأفران التي يستخدم فيها الغاز كوقود كما يراعى أن تبنى الأفران البلدية في أماكن جيدة التهوية.

الإسعاف:

- يضع المسعف على أنفة وفمه منديلاً مبللاً بالماء بعد أخذ نفس عميق ويدخل الحجره زاحفاً على أرضها.
- أقفل مصدر الغاز أو الدخان.
- أفتح الشبابيك لتهوية الحجره.
- أنقل المصاب من المكان المشحون بالغاز أو الدخان.
- يعمل للمصاب تنفس صناعي.
- يستدعى الطبيب أو ينقل للمستشفى.

٣ : إسعاف الصدمة الكهربائية :

- يجب أولاً قطع التيار الكهربائي - يجب أبعاد المصاب فوراً من مكانه وذلك بقطعة من الخشب الجافة طويلة وخالية من أجزاء معدنية.
- يجب وقوف الشخص المسعف على قطعة خشب جافة .
- بعد إبعاد المصاب عن مصدر الكهرباء يعمل له تنفس صناعي.
- ينقل المصاب إلى أقرب وحدة علاجية .

٤ : وجود جسم غريب في القصبة الهوائية :

في بعض الأحيان يدخل جسم غريب كالغذاء مثلاً في القصبة الهوائية فينتج انسداد المجارى الهوائي واختناق وإذا انزلق هذا الجسم إلى الرئتين فإنه يسبب التهاباً أو وفاة.

الوقاية:

- لا تعطى صغار الأطفال المكسرات أو الحبوب (الطعام الصلب) قبل أن تظهر أسنانهم.
- وان يتعلموا المضغ جيداً.
- لا تتركهم يجرون أثناء مضغ الطعام وبلعه.
- أبعد الدبابيس والأزرار عن متناول أيدي الأطفال.
- لا تتحدث و الطعام بداخل فمك و لا تتنفس من فمك أثناء الأكل.
- امضغ الطعام جيداً قبل البلع و ضرورة وجود كوب من الماء على مائدة الطعام .

الإسعاف:

- دع المصاب يكح حتى يلقى إلى الخارج بالجسم الصلب.

- الغريب ولا تحاول أخراج الجسم بوضع الإصبع داخل الفم
- لا تضرب المصاب على ظهره حتى لا ينزلق الجسم الغريب إلى العمق
- إذا كان المصاب طفلاً فيمسك برجليه إلى فوق ليكون وضع الرأس إلى أسفل واضربه خفيفاً ما بين كتفيه
- لا تشغل المصاب عن الكح بسؤاله أو بإظهار انشغالك عليه
- إذا وقف التنفس وهذا نادراً فاعمل له تنفس صناعي

ثالثاً : لعب الأدوار (٣٥ دقيقة)

بعد شرح الجلسة نظرياً تقوم السيدات بلعب ادوار على ما قدم من معلومات في الجلسة حيث تلعب إحدى السيدات دور المصاب و الأخرى دور المسعفة و يقيم الباقي الموقف .
ويفضل تكرار هذه الخطوة عدة مرات إلى أن تتأكد الميسرة من امتلاك معظم السيدات للمهارات التي تحتوى عليها الجلسة.

رابعاً : تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط و اتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجاباتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ، ولماذا ؟

خامساً : استعراض الخبرات الحياتية (١٥ دقائق)

وفيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن..

التسمم (٦)

أهداف الجلسة:

١. التعرف على الأسباب المختلفة للتسمم
٢. تشخيص التسمم عن طريق ملاحظة أعراضه
٣. التدريب على إسعاف التسمم

الطرق والوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- الحوار والمناقشة.
- الشرح النظري باستخدام اللوحة الوبرية و الصور التوضيحية.
- لعب الأدوار.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة: التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق)
ثم تمهد بالحوار والمناقشة المفتوحة حول النقاط التالية:-

أولاً المناقشة المفتوحة (١٠ دقائق)

- هل سبق لكي أن رأيت إنسان او حيوان مصاب بالتسمم ؟
- ماذا حدث له ؟
- ما هي اعراض التسمم ؟

ثانياً : الشرح النظري المدعم بالصور و اللوحة الوبرية (٣٥ دقيقة)

السم : هو كل مادة تدخل في الجسم فتفسد وظائفه الطبيعية وتسبب اعتلال الصحة وقد تؤدي إلى الوفاة .

كيف يحدث التسمم :

- عن طريق الخطأ (تناول السم بدلاً من الدواء).
- بدس السم في الطعام أو الشراب بقصد جنائي.
- بقصد الانتحار.

أعراض التسمم:

قد تختلف الأعراض كثيراً وهي تعتمد على نوع السم وكميته ومدة بقائه في الجسم وحالة المصاب قبل السم وهي أعراض حادة ومفاجئة مثل : القيء - الإسهال - ضعف وهبوط مفاجئ ثم فقدان الوعي.

إسعاف التسمم:

- شرب الماء بكثرة مفيد إذ أنه يخفف من تركيز السم ولذلك يعطى المصاب كميات كبيرة من الماء (أربعة أكواب من الماء أو أكثر).
- عمل قبيئ صناعي في حالة التسمم الغذائي (بالطعام) أو بالزرنيخ - البترول - المخدرات، وذلك عن طريق إدخال أصبع اليد أو يد فرشاة أسنان في حلق المصاب مع الضغط على اللسان ألي أسفل أو أخذ محلول معالجة الجفاف أو أربع أكواب ماء تضاف إليها كميات كبيرة من الملح أو تناول محلول بيكربونات الصودا في الماء ولا تقوم بعمل قبيئ صناعي في حالات :
 ١. التسمم بالمواد الكاوية .
 ٢. في حالة الإغماء أو فقدان الوعي .
- يعطى المصاب مواد ملطفة للغشاء المخاطي كاللبن والبيض المربوب (المخبوط) .
- في حالة عدم معرفة نوع السم يعطى المصاب كوبا من اللبن الحليب أو مخلوط أربع بيضات ويستحسن إضافة كوب لبن عليها أو خبز محروق.
- في حالة الاختناق يعمل تنفس صناعي.

من واجبات المسعف :

- أن يلاحظ كل ما حول المصاب حتى يتمكن من معرفة نوع السم.
- أن يأخذ عينة من القيء والإسهال والاحتفاظ بها ليقدمها للمختصين.
- أن يأخذ أقوال المصاب حتى يمكنه معاونة رجال الضبطية القضائية في حالة وفاة المصاب.

التسمم بالمبيدات الحشرية :

يراعي لبس ملابس واقية عند رش المبيدات الحشرية وعند حدوث أعراض التسمم بالمبيدات سرعة نزع الملابس المبللة بالمبيدات ودعك الجسم جيداً لإزالة الآثار والذهاب إلى المشفى لأخذ الإسعاف اللازم بسرعة

ثالثاً : لعب الأدوار (٢٠ دقيقة)

بعد شرح الجلسة نظرياً تقوم السيدات بلعب ادوار على ما قدم من معلومات في الجلسة حيث تلعب إحدى السيدات دور المصاب والأخرى دور المسعفة و يقيم الباقي الموقف . ويفضل تكرار هذه الخطوة عدة مرات إلى أن تتأكد الميسرة من امتلاك معظم السيدات للمهارات التي تحتوى عليها الجلسة.

رابعاً : تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:
- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره وإذا ؟

خامساً : استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

الحروق (٧)

أهداف الجلسة:

١. التعرف على اسباب الحروق.
٢. تشخيص درجة الحرق لتحديد مدى خطورته و كيفية التعامل معه.
٣. اكتساب مهارة إسعاف الحروق المختلفة.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- الحوار والمناقشة.
- الشرح النظري باستخدام اللوحة الوبرية و الصور التوضيحية.
- لعب الأدوار.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق)
ثم تمهد بالحوار والمناقشة المفتوحة حول النقاط التالية:-

أولاً : المناقشة المفتوحة (٢٠ دقيقة)

- هل سبق لكي أن رأيت شخصا مصابا بحروق ؟ ما سبب اصابته ؟ من أسعفه و كيف أسعفه ؟
- ما الآثار التي تترتب على الحادث ؟
- إذا اصاب احد افراد منزلك بحروق ماذا تفعلين له ؟

ثانياً : الشرح النظري المدعم بالصور و اللوحة الوبرية (٤٠ دقيقة)

أسباب الحروق:

١. التلامس بالنار أو الاجسام الساخنة جداً.
٢. التلامس بسوائل في درجة حرارة عالية.
٣. التعرض للبخار.
٤. الاحتراق بالمواد الكيماوية.
٥. الاشعاعات : التعرض للاشعاعات الضارة ومنها التعرض الزائد لحرارة الشمس.

درجة الحروق :

١. حروق درجة أولى : احمرار في طبقات الجلد السطحية.
٢. حروق درجة ثانية : احتراق طبقة الجلد جميعها.
٣. حروق درجة ثالثة : تأكل طبقة الجلد وتضمح الأنسجة والعضلات.

درجة خطورة الحروق :

× الحروق خطيرة وتزداد خطورتها:

- كلما زادت مساحة الحرق : وتتوقف خطورتها على مدى اتساعها بالجسم أكثر مما تتوقف على عمق.
- الحرق وإذا أحترق أكثر من ثلث الجسم ولو بحروق سطحية فالإصابة خطيرة.
- كلما زادت درجتها : أى عمقها.
- إذا كان المصاب (ضعيف البنية - أطفال - شيخوخ - مرضى السكر).

× مسببات الوفاة في الحروق :

- الصدمة العصبية.
- الاختناق الناتج من الغازات الصاعدة من المواد الملهبة المحيطة بالمصاب.
- الحروق في أماكن حساسة : كالقلب والرئتين والبطن والأعضاء التناسلية.
- تلوث الحروق بالميكروبات.
- امتصاص الجسم للمواد الزلالية المتغيرة في موضع الحرق.

× الغرض من إسعاف حالات الحروق :

١. تخفيف الألم.
٢. منع تلوث الحروق.
٣. تجنب حدوث الصدمة.

× إسعاف الحروق

الحرق الحراري

- يغسل المسعف يده بالماء والصابون.
- خلع ملابس المصاب أو تمزيقها دون خشونة إذا كانت ملتصقة بمكان الحرق فيجب قص الملابس حول الجزء المحترق.
- منع الهواء عن موضع الحرق بوضع غيارات معقمة ونظيفة فوق الحرق لحمايتها من التلوث ووضع على الأقل من ٤ : ٩ طبقات من الغيار على الحرق قبل ربطها - ولا تقص الفقايع إذا وجدت .
- إذا كانت الحروق تشمل مسطحاً كبيراً من الجسم يلف جسم المصاب بملاية نظيفة أو فوطة نظيفة قبل نقل المصاب إلى المستشفى .
- يرقد المصاب على الأرض وترفع أيضاً يديه إذا كانت مصابة .
- يعاني المحترق من العطش الشديد ويمكن اعطائه نصف كوب ماء به نصف ملعقة ملح طعام.

ملحوظة:

عند إسعاف شخص تشتعل في ملابسه النار يلقي عليه بطانية أو لحاف ويطرح أرضاً لاطفاء النار المشتعلة .

× الاحتراق بالمواد الكيماوية :

تغسل المادة الكيماوية بتيار ماء مستمر وإذا كنت تعلم أن المادة حامض ضع على الحرق محلول قلوي ضعيف (نصف لتر ماء به ملعقة صغيرة من بيكربونات الصودا) وإذا كان الاحتراق من مادة قلوية مثل الصودا الكاوية فضع على الحرق حامض مخفف مثل محلول مخفف من الخل بالماء وإذا لم تتعرف على المادة الحارقة تجنب المواد الكيماوية فيغسل الحرق بالماء فقط ثم أربطة وتجنب تعرضه لأشعة الشمس.

الحروق الناتجة عن التعرض الزائد لأشعة الشمس :

- وتنتج عن التعرض الزائد لحرارة الشمس ولها أضرار كثيرة منها :
- ١- أحترق الجلد.
 - ٢- تقلص العضلات.
 - ٣- الهبوط.
 - ٤- ضربة الشمس.

(١) إحترق الجلد :

ويسببه التعرض لأشعة الشمس الشديدة أذ أنها تساعد على توسيع الاوعية الدموية فيصاب الجسم باحمرار يصحبه فقايع في بعض الاحيان ثم حروق وارتفاع في درجة الحرارة.

إسعافه :

- يحتاج المصاب إلى الراحة التامة.
- يدهن الجسم بالكريم أو بزيوت مهدئة كزيت الزيتون.

(٢) تقلص العضلات :

تحدث في العضلات الداخلية للجسم أو الذراعين أو الساقين أو العضلات المعوية.

أسعافها :

- كمادات ساخنة على موضع التقلص.
- يعطى المصاب محلولاً مكون من نصف كوب ماء + نصف ملعقة ملح طعام.
- يستريح المصاب راحة تامة.

(٣) الهبوط :

عندما تشتد حرارة الجو تزداد كمية العرق التي يفرزها الجسم وتزداد معها كمية الملح الذي يفقده الجسم وبالتالي فإن كل شيء في الجسم يأخذ في الهبوط.

(٤) ضربة الشمس :

عندما تشتد حرارة الجو ويتوقف الجسم عن إفراز العرق فالحرارة تخزن في الجسم فترتفع درجة الحرارة وغالباً ما يصاب بها المسنون وذوى البدانة والمدمنون على الخمر والأطفال.

مقارنة بين الهبوط وضربة الشمس :

أعراض ضربة الشمس	أعراض الهبوط
١. وجه محمر جاف	١. وجه مصفر رطب
٢. حرارة جسم المصاب مرتفعة	٢. حرارة الجسم عادية أو منخفضة
٣. جاف ونبض سريع	٣. عرق غزير أو ضعف شديد
٤. صداع وقيئ	٤. صداع وقئ
أسعافه :	أسعافه :
١. نقل المصاب إلى مكان بارد	١. نقل المصاب إلى مكان دافئ
٢. كمادات باردة على الرأس والاطراف	٢. تخفيض رأس المصاب عن باقى الجسم
٣. أرفع الرأس عن مستوى باقى الجسم	٣. أعطاء المصاب ماء مالح
٤. لا يعطى سوائل منبهة مع طلب الطبيب	٤. أطلب الطبيب

ثالثاً : لعب الأدوار (٣٠ دقيقة)

بعد شرح الجلسة نظرياً تقوم السيدات بلعب ادوار على ما قدم من معلومات في الجلسة حيث تلعب إحدى السيدات دور المصاب و الأخرى دور المسعفة و يقيم الباقي الموقف . ويفضل تكرار هذه الخطوة عدة مرات إلى ان تتأكد الميسرة من امتلاك معظم السيدات للمهارات التي تحتوى عليها الجلسة .

رابعاً : تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط و اتركين لهم حرية الإجابة دون تعليق ودوني اجاباتهم بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ولماذا ؟

خامساً : استعراض الخبرات الحياتية (١٥ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل و حصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن و حياتهن العملية أيضاً لتعظيم الاستفادة و تبادل الخبرات بينهن .

الكسور (٨)

أهداف الجلسة:

١. التعرف على أنواع الكسور وأسبابها.
٢. التدريب على كيفية تشخيص الكسور من خلال معرفة علاماتها.
٣. التدريب على كيفية إسعاف الكسور.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- الحوار والمناقشة.
- الشرح النظري باستخدام اللوحة الوبرية و الصور التوضيحية.
- لعب الأدوار.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٢٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق)
ثم تمهد بالحوار والمناقشة المفتوحة حول النقاط التالية:-

أولاً : المناقشة المفتوحة (٢٠ دقيقة)

- هل سبق لكي أن رأيت أحداً مصاباً بكسور ؟ صفي لنا ما رأيت؟
- من أسعفه ؟ وكيف أسعفه ؟
- هل ترك الحادث أثراً عند المصاب ؟

ثانياً : الشرح النظري المدعم بالصور و اللوحة الوبرية (٣٥ دقيقة)

الكسور : هي حدوث شرج أو انقسام في العظم في مكان واحد أو أكثر .

أنواعها :

١. الكسر البسيط : يسمى الكسر بسيطاً إذا كان موضع الكسر لا يتصل بالهواء الخارجى أى لا يصحبه جرح يسمح بتلويث الكسر.
٢. الكسر المضاعف : وهو المصحوب بجرح يسمح بتلويثه سواء كان مصحوباً ببيروز الجزء المكسور خارج الجسم أو لم يكن في الغالب تكون جميع كسور الفك الاسفل من هذا النوع والجرح يحدث عادة من الداخل فيتصل الكسر بتجويف الفم.
٣. الكسر المركب : هو كسر في العظم يصاحبه جرح وتهتك في الأنسجة والعضلات أو قطع في الشرايين أو الأوعية أو كسر إحدى العظام في أكثر من موضع أو كسر العظمة مع المفصل.

أسباب الكسور :

تحدث كسور في العظام نتيجة الإصابات أو السقوط من سطح مرتفع.

علامات الكسور:

١. تغير في شكل العضو .
٢. حدوث ألم عند تحريك العضو.
٣. فقدان وظيفة العضو فقداناً جزئياً كحدوث شلل به أو عدم القدرة على تحريكه في اتجاه معين .
٤. مشاهدة تهتك فوق الكسر وورم عام أو وضع غير عادي بالعضو أسفل الكسر كإلتواء الركبة والقدم للخارج في حالة كسر عظمة الفخذ.
٥. حدوث قصر في العضو المصاب عن العضو السليم.
٦. يعرف طرف الكسر إذا كان قريباً من الجلد أو بمشاهدته إذا كان بارزاً منه وقد يوجد بعض هذه العلامات أو كلها.

إسعاف الكسور :

١. الجبائر : وتستخدم في الكسور للأغراض الآتية :
 - حفظ العضو المصاب في حالة من الراحة يخف معها الألم.
 - تجنب حدوث تهتك بالأنسجة المحيطة به نتيجة احتكاكها بأطراف العظم المكسورة في حالة سوء إسعافها.
 - حفظ جزئي العظم في اتجاهها الطبيعي ولذا يجب ان تكون الجبيرة من مادة كالخشب أو الكرتون بعد أن تغطى بالقطن أو القماش النظيف لتحفظ الطبقة الجلدية من الإصابات وفي حالة عدم استخدام القطن لعدم وجوده يمكن استعمال قطن الملابس والقش ولما كانت الجبائر الخاصة بكل كسر بعيدة عن تناول المسعف في مكان الحادث فيمكن ابتكار جبائر وقتية من العصا أو المظلة أو أيدي المقشات أو قطع خشبية أو قطع كرتون .
 - فحص النبض البعيد بعد مكان الكسر قبل وبعد التثبيت.
 - إعادة فحص العضو المكسور بعد عملية التثبيت (انتبه لوجود تورم أو ازرقاق اللون).

الأربطة : تستعمل لحفظ الجبائر في موضعها ويمكن الاستعاضة عن الأربطة الطبية في وقت الحاجة بمناديل أو أحزمة قطنية أو الأقمشة المختلفة أو الحبال مع ملاحظة عدم تحريك العضو المصاب بقدر الإمكان.

ملحوظة : يجب على المسعف ملاحظة الآتي :

- أن يوقف النزيف أن وجد قبل أسعاف الكسر.
- ان يسعف الجرح إن وجد.
- أن يوضع العضو المصاب في وضع مريح ويعمل له جبيرة.
- ان يحافظ على تغطية المصاب بغطاء مناسب حتى لا يحدث له صدمة وقشعريرة.
- أن يراعى خلع الملابس من العضو المصاب بطريقة لا تضره وإذا تعذر خلعها وجب تمزيقها.

ثالثاً : لعب الأدوار (٣٥ دقيقة)

بعد شرح الجلسة نظرياً تقوم السيدات بلعب أدوار على ما قدم من معلومات في الجلسة حيث تلعب إحدى السيدات دور المصاب والآخرى دور المسعفة و يقيم الباقي الموقف .
ويفضل تكرار هذه الخطوة عدة مرات إلى ان تتأكد الميسرة من امتلاك معظم السيدات للمهارات التي تحتوى عليها الجلسة.

رابعاً : تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجاباتهن بعناية:
- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه ؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره وإذا ؟

خامساً : استعراض الخبرات الحياتية (١٥ دقيقة)

وفيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن .

الجزع و الخلع (٩)

أهداف الجلسة:

١. التدريب على تمييز كلا من الجزع و الخلع.
٢. التدريب على كيفية إسعاف كلا من الجزع و الخلع.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- الحوار والمناقشة.
- الشرح النظري باستخدام اللوحة الوبرية و الصور التوضيحية.
- لعب الأدوار.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق) ثم تمهد بالحوار والمناقشة المفتوحة حول النقاط التالية:-

أولاً: المناقشة المفتوحة (١٠ دقائق)

- هل تعرفين الفرق بين الجزع و الخلع ؟
- كيف تتصرفين في مثل هذه الحالات ؟

ثانياً : الشرح النظري المدعم بالصور و اللوحة الوبرية (٣٠ دقيقة)

الجزع هو:- التواء المفصل.

إسعافه : يلف المفصل المصاب بطبقات من القطن ويربط برباط ضاغط أي محكم الربط ثم يعاد لفة مرة أخرى بالقطن ويربط برباط ضاغط مرة ثانية وذلك ليقفل من حدوث التورم وإذا لم يتوفر وجود القطن و الأربطة فيمكن استعمال منشفة أو فوطة بعد بلها بالماء البارد لهذا الغرض ولا يستعمل الكمادات الساخنة خوفاً من النزيف.

أما الخلع :- ففيه تخرج عظمة أو أكثر من موضعها الطبيعي ويصاحبه دائماً تمزق بالأربطة اللبغية التي حول المفصل وإصابات بالعضلات المجاورة وغالباً ما يصحبه كسور بالعظام ويمكن تمييز الخلع بحدوث الألم الشديدة والتورم وحس طرف العظمة المخلوعة ، ولكن أهم الاعراض هو ابقاء المفصل في حالة ثابتة وعدم إمكان تحريكه في أي اتجاه.

إسعاف الخلع : يتطلب من المسعف ألا يسعى إلى رد العظام لوضعها الأصلي اذ قد ينتج عن ذلك ضرر بالغ ويكتفي بحفظ العضو المصاب في حالة هدوء وراحة بالوضع الذي يخفف الألم عن المصاب وذلك باستعمال الأربطة أو الأحزمة أو ما يمكن أن يكون في متناول اليد ثم ينقل المصاب إلى المستشفى أو الطبيب وعند خلع مفصل الكتف يجب خلع أكمام الذراع السليمة أولاً ثم الذراع المصاب.

ثالثاً : لعب الأدوار (٢٥ دقيقة)

بعد شرح الجلسة نظرياً تقوم السيدات بلعب ادوار على ما قدم من معلومات في الجلسة حيث تلعب إحدى السيدات دور المصاب و الأخرى دور المسعفة و يقيم الباقي الموقف .
ويفضل تكرار هذه الخطوة عدة مرات إلى ان تتأكد الميسرة من امتلاك معظم السيدات للمهارات التي تحتوى عليها الجلسة.

رابعاً : تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط و اتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ولماذا ؟

خامساً : استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل و حصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن و حياتهن العملية أيضاً لتعظيم الاستفادة و تبادل الخبرات بينهن.

الإغماء (١٠)

أهداف الجلسة :

١. التعرف على أنواع الإغماء المختلفة.
٢. التدريب على استخدام الملاحظة للتشخيص.
٣. اكتساب مهارة إسعاف حالات الإغماء المختلفة.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- الحوار والمناقشة.
- الشرح النظري باستخدام اللوحة الوبرية و الصور التوضيحية.
- لعب الأدوار.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٢٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق)
ثم تمهد بالحوار والمناقشة المفتوحة حول النقاط التالية:-

أولاً : المناقشة المفتوحة (٢٠ دقيقة)

- هل سبق و رأيت انسان فاقد الوعي من قبل ؟ اروي لنا ما رأيت و كيف تم إسعافه ؟
- هل لديك فكرة عن الاسباب المختلفة للإغماء ؟ اذكر ما تعرفينه ؟

ثانياً : الشرح النظري المدعم بالصور و اللوحة الوبرية (٣٥ دقيقة)

الإغماء هو : حالة فقدان مؤقت للوعي وقد يكون مجرد هبوط ناتج عن الإجهاد أو ناتج عن الانفعالات الشديدة وفي هذه الحالة سرعان ما يستعيد المصاب رشده ، وقد تكون الإصابة خطيرة مثل : إغماء إصابات الجهاز الدوري بالمخ ، ويحدث الإغماء نتيجة توقف مؤقت أو شبة مؤقت للجهاز العصبي أو الدورة الدموية.

أنواع الإغماء :

مختلفة ويجب معرفة كل منها لتقديم الإسعاف اللازم لكل حالة :

١. على المسعف ان يلقى نظرة فاحصة على المصاب وما حولة من ادوات ، وسؤال من حولة عن كيفية الإغماء مثل هل هو مفاجئ أو تدريجي ، وإذا كان الإغماء مفاجئاً أو تدريجي ولا توجد مؤثرات خارجية مثل رؤية المناظر المخيفة أو الحوادث فغالباً ما يكون الإغماء ناتج من إغماء سكري أو تسمم بولي أو نزيغ مخي أو صرع.
٢. إذا كان الإغماء فجائياً أو تدريجياً ولا توجد إصابات في رأس المصاب قبل حدوث الإغماء فغالباً ما يكون الإغماء نتيجة هبوط أو هستيريا أو ضربة شمس أو حالة انتحار أو تعاطي أدوية مختلفة في الكمية أو النوع.
٣. إذا كان الإغماء مفاجئاً أو تدريجياً ولا توجد مؤثرات خارجية وتوجد إصابات أو حروق في رأس المصاب قبل الإغماء فغالباً ما يكون الإغماء نتيجة صدمة عصبية أو ارتجاج في المخ.

1) النظرية الفاحصة:

- انظر إلى وجه المصاب فإذا كان لونه أزرق فغالباً ما يكون انسداد في القصبة الهوائية أو الرئة نتيجة وجود جسم غريب أو يكون نتيجة غرق أو تسمم أو إصابات القلب الحادة ويكون التنفس في هذه الحالة بصعوبة وعمق.
- إذا كان وجه المصاب احمر فغالباً ما يكون نتيجة ضغط دم مرتفع أو ضربة شمس أو تعاطى كميات من المواد الكحولية ، واستنشاق غاز البوتاجاز أو الدخان ويكون التنفس في هذه الحالة غير منتظم
- إذا كان الوجه مصفر فغالباً ما يكون نتيجة الإصابات أو النزيف وقد يكون نتيجة صدمة عصبية و يكون التنفس سريع و سطحي.

الإغماء نتيجة الهبوط (الهبوط العام):

يحدث نتيجة إجهاد أو الضعف نتيجة مرض طويل أو النزيف أو الألم الشديد.
أعراضه: اصفرار في الوجه - عرق - قيئ - التنفس سريع وغير منتظم والنبض بطئ.
إسعافه: يطرح المصاب على ظهره مع رفع القدمين إلى أعلى أي أن الرأس تكون في وضع منخفض عن مستوى الجسم بقدر الامكان ويعطى المصاب منبهات ساخنة مثل : القهوة والشاي إذا كان في وعية مع تجنب إعطائه سوائل وهو فاقد الوعي وإذا كان فاقد الوعي فاستعمل محلول النشادر وانقله إلى الطبيب ويمكن شم بصل.

الإغماء السكري:

- نتيجة زيادة السكر في الدم.
- نتيجة نقص السكر في الدم.

في حالة الزيادة : يشم رائحة فم المصاب وتكون تشبه رائحة التفاح التالف أي أنها رائحة غير مقبولة ويسبق الإغماء ألم في البطن وقيئ والتنفس سطحي والنبض ضعيف وغير منتظم مع زيادة في إدرار البول ثم إغماء وتشنجات في حالة النقص : يحدث نتيجة تعاطى كمية كبيرة من الأنسولين.
أعراضه: ضعف وشعور بالجوع وقيئ والتنفس والنبض سريع و عرق شديد وتحدث تشنجات وارتعاش بالأطراف.
إسعافه: يمكن تجنب الإغماء بإعطاء المصاب كمية من السكر أو الجلوكوز بطريق الفم مع تجنب إعطاء المصاب فاقد الوعي أي سوائل حتى يستعيد وعيه بشكل كامل .

الصدمة العصبية :

تنتج عن الإصابات الشديدة والحروق الشديدة والألم الشديد.
إسعافها: تدفئة المصاب تدفئة مناسبة مع العلم بان التدفئة الزائدة تسبب الصدمة ، إعطاء منبهات إذا كان المصاب في وعيه وتجنب الصدمة خير من إسعافها.

ارتجاج المخ :

أعراضه :

ينتج عن الحوادث أو الإصابات المباشرة ويحتمل أن تكون الإصابة خفيفة وتؤدي الي ارتجاج واحتمال ان تكون هناك إصابات وكسور في الرأس.
أعراضه: ضعف وقيء ، التنفس سريع والنبض غير منتظم واتساع حدقتا العين وترى متساويتان.
إسعافه: ينقل إلى المستشفى فوراً وممنوع إعطاء أي منبهات لأي مصاب في رأسه.

الصرع:

يحدث بدون أسباب معروفة وهو نتيجة بعض الأورام الموجودة بالمخ أو نقص كمية الدم الموجودة بالجسم أو نقص كمية السكر في شرايين المخ.

ضعف وقيئ وعرق والتنفس سريع وغير منتظم والنبض بطيء وتوجد حركات غير عادية بالأطراف وتشنجات بالفك ممكن أن تؤدي إلى إصابة اللسان وحركات اهتزازية بالعين.

الإسعاف :

نضع بين الأسنان منديلاً مطويًا أو أي قطعة قماش ودع المصاب مستلقياً على ظهره ووجهه إلى الجانب حتى لا يقلب اللسان ولتسهيل نزول الإفرازات المعدية ويترك هكذا إلى أن يستعيد رشده ولا ينقل من مكانه وإذا كانت الحالة خطيرة يستدعى الطبيب.

الهستيريا :

نتيجة مؤثرات نفسية.

١. أعراضها : حركات غير عادية بالساقين والذراعين - ضحكات هستيرية ونادر الإغماء.
٢. الإسعاف : يستعمل الإيحاء للمصاب بأنه سليم وأن مشكلته ستحل ويسكب ماء بارد على رأسه وأطرافه.

إصابة الجهاز الدوري بالمخ :

يحدث جلطة - نزيف - تقلصات وهي تنتج من الحوادث أو الإصابات أو ضغط الدم.

١. أعراضها : صداع يعقبة إغماء - شلل في الأطراف - النبض بطيء وغير منتظم - التنفس بطيء وسطحي، وحدقتا العين مختلفتا الاتساع.
٢. إسعافه : تسعف الجروح إذا وجدت وينقل المصاب إلى المستشفى.

ثالثاً : لعب الأدوار (٣٥ دقيقة)

بعد شرح الجلسة نظرياً تقوم السيدات بلعب أدوار على ما قدم من معلومات في الجلسة حيث تلعب إحدى السيدات دور المصاب والأخرى دور المسعفة و يقيم الباقي الموقف .
ويفضل تكرار هذه الخطوة عدة مرات إلى ان تتأكد الميسرة من امتلاك معظم السيدات للمهارات التي تحتوى عليها الجلسة.

رابعاً : تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجاباتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره وإذا ؟

خامساً : استعراض الخبرات الحياتية (١٥ دقائق)

وفيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية وتعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

النظافة الشخصية (١١)

أهداف الجلسة :

١. أن تتعرف المشاركات السلوكيات الصحية السليمة الخاصة بالنظافة الشخصية.
٢. أن تشجعن أولادهن على عادات النظافة الشخصية.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- دراسة الحالة.
- عصف ذهني.
- الحوار والمناقشة.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٢٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق).
ثم تمهد بالمناقشة التالية :-

إعداد و تمهيد : (٥ دقائق)

- تنشيط الميسرة المشاركات بقولها أن ديننا الإسلامي قد دعانا إلى الاهتمام بالنظافة الشخصية وشرح لنا أهمية الوضوء استعداداً للصلاة في سورة المائدة بقوله تعالى : " بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا فَاطَّهَّرُوا " صدق الله العظيم .
- قصة إننا نوفر المياه: تعرض الميسرة القصة و تدير حواراً مع المشاركات من خلال مجموعة من الأسئلة و تشجع المشاركات على المشاركة (١٠ دقائق)

عاد الصبي عادل من مدرسته وقد تعلم في المدرسة كيفية غسل الأيدي بالماء والصابون وأنه يلزم أن يغسل وجهه بالماء والصابون حتى لا يتسخ وجهه و تهاجم الميكروبات جلده وأن عليه أن يستحم مرتين في الاسبوع خلال فصل الصيف ومرة في الاسبوع خلال فصل الشتاء ، حكى عادل لأمه ما تعلمه في المدرسة وبدأ يمارس ما تعلمه فكان يغسل وجهه في الصباح وبعد المدرسة و بعد ان يعود من الحقل مع ابيه ويغسل يديه باستمرار قبل الأكل وبعده أيضاً بعد دخول الحمام و بعد اللعب لاحظ ابوه ان عادل يعتنى بالنظافة وأنه فقط لا يعتنى بأسنانه فاشترى له فرشاة (سواك) وشجعه أيضاً على غسل أسنانه وبخاصة قبل النوم على الرغم أنهم يشترون الماء إلا أن أبو عادل كان مسروراً بابنه ويشجعه على النظافة وشجع أخوته أيضاً وذات يوماً ذهب عادل إلى بيت زميله شاكرو دعاه شاكرو ان يتغدى معهم فوافق عادل وعندما وضعوا الطعام أستاذ عادل ليغسل يديه إلا أن أبو شاكرو قال له يابنى كل بالبركة ربك هو الحافظ ونحن نوفر المياه لأننا نحتاج إليها في أمور أهم ، تناول عادل الغداء مع شاكرو وأسرتهم ولاحظ ان لا احد يغسل يديه بعد الأكل فتخرج من ان يطلب الماء و خرج يلعب مع زميله خارج المنزل و لم يغسل يديه بعد اللعب أيضاً ، وفي المساء عاد عادل إلى بيته ولم يكلف نفسه أن يغتسل أو يغسل أسنانه بالفرشاة التي اشتراها له أبوه وذهب إلى السرير ليستريح فسأله أبوه ماذا جرى لماذا لم تغتسل و تغسل أسنانك لقد تعودت أن أراك نظيفاً فقال له عادل يابى ربك هو الحافظ كما أنني أعلم أنك تشتري الماء لذلك فأنا أوفر المياه .

(١٠ دقائق)

- ما هي السلوكيات التي تعلمها عادل وبدأ في تنفيذها؟ اعطى فرصة للمشاركات للإجابة وذكرهم بقراءة القصة مرة ثانية.
- إذا أجابت المشاركات بغسل الأيدي أسألي متى ومتى؟
- غسل الوجه أسألي متى ومتى؟
- الاستحمام متى ومتى؟
- غسل الأسنان متى ومتى؟
- أسألي المشاركات ما هي السلوكيات الخاصة بالنظافة الشخصية و لم تذكرها القصة.

- تقليم الأظافر (مرة كل أسبوع) لماذا ؟
- لأن الأوساخ والميكروبات وبيض الديدان وبخاصة الدودة الدبوسية يتراكم بين الظفر والأصبع ويتسبب في الإصابة بالإسهال والديدان.

(١٠ دقائق)

- ما رأيك في كلام ابو شاکر و كيف أثر على عادل ؟ قد تحتاج المشاركات أن تعيدي قراءة هذا الجزء من القصة للتذكرة.. بعد ذلك شجعي المشاركة من قبل المشاركات و اشرحي لهن الفارق بين التوكل و هو السعى بجد و الاستعانة بالله و هو خير الحافظين و بين التواكل الذي يكسل فيه المرء عن أداء واجباته.
 - ما رأيكم في سلوك أبو عادل و أمه ؟
 - ماذا تعنى كلمة إننا نوفر المياه في القصة ؟ و كيف يمكن أن نوفر المياه ؟
- شرح وسائل توفير المياه و ترشيد استخدامها في درس المياه.
- أسألي المشاركات عن أهم ما استفادوه من هذه الجلسة و أصعب شيء لم يفهموه ثم حاولي شرحها بطريقة مختلفة.
- (١٠ دقائق)

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط و اتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجاباتهن بعناية:
- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ولماذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

وفيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية وتعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

النظافة الشخصية للفتيات في سن البلوغ (١٢)

أهداف الجلسة :

١. أن تدرك السيدات/الفتيات مفهوم النظافة الشخصية وتأثيرها على الصحة العامة للفتيات في سن المراهقة.
٢. أن تتعرف على الطرق والوسائل المختلفة للنظافة الشخصية.
٣. إثارة الاهتمام حول أهمية النظافة الشخصية للصحة الجسمية والنفسية أيضاً.

الطرق والوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- الحوار والمناقشة.
- الشرح النظري باستخدام اللوحة الوبرية و الصور التوضيحية.
- لعب الأدوار.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٢٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق).
ثم تمهد للحوار بأن تقص عليهم القصة التالية بوضوح (١٠ دقائق).

جلست الجدة تراقب حفيدتها (ابنة بنتها) و على وجهها ابتسامة من الرضا ، فدنت إليها حفيدتها (نور) ذات الإحدى عشر ربيعاً وقالت لها : مالك تبسمين يا جدتى فقالت لها الجدة أنت تشبهين أمك كثيراً فقد كانت جميلة مثلك حينما كانت في مثل عمرك ، فقالت الحفيدة لجدتها أريد أن أكون دائماً جميلة يا جدتى فقالت لها الجدة اعلمى يا حبيبتي أن الجمال الحقيقي يكمن في أن يكون المرء نظيفاً و هو ما دعانا إليه الله سبحانه و تعالى وأن عدم النظافة يجعل المرء قبيحاً حتى لو حباه الله كل الجمال ، فسألتها حفيدتها على الفور ماذا يجب أن أصنع حتى أكون نظيفة جميلة؟ فردت جدتها دعينا نبدأ أولاً بنظافة الجلد و الأظافر.

تسأل الميسرة المشاركات عن ماذا يمكن أن تكون نصائح الجدة لحفيدتها بشأن نظافة الجلد و الأظافر؟ و تنشطهن بقولها كم مرة يجب غسل الوجه في اليوم و ما هي عدد مرات الاستحمام التي يجب ان تقوم بها نور أسبوعياً (في الصيف و الشتاء) و كل متى يجب على نور تقليم أظافرها؟
تستمع الميسرة إلى المشاركات و تشجعهم على إبداء النصائح مكان الجدة لحفيدتها نور ثم تستطرد إلى السؤال الخاص بماذا يحدث لو لم تهتم نور بنظافة جدها و أظافرها؟

تعقب الميسرة على حديث السيدات بالخلاصة الآتية: (١٠ دقائق)

أهمية غسل الوجه بالماء و الصابون بانتظام في الصباح وبعد العودة من المدرسة او الحقل و قبل النوم يوميا مشيرة إلى أن الميكروبات هي التي تتسبب في البثور و التقيحات و الدمامل بالوجه ، كما تقول على لسان الجدة وتشجع المشاركات بقولها تمام مثل ما قلتم على الإنسان أن يستحم مرتان على الأقل اسبوعياً في الشتاء و مرة يوميا في الصيف أما بالنسبة لغسل الأيدي فبالإضافة إلى أننا نغسل أيدينا في كل مرة نغسل وجهنا علينا أيضاً أن نغسل أيدينا قبل الأكل و بعده و بعد الخروج من الحمام منعاً للإصابة بالديدان المختلفة و الميكروبات التي تتسبب في أمراض الجهاز الهضمي .
أما بالنسبة للعناية بالأظافر و تقليمها فان الأظافر يمكن أن تكون مستودعاً للجراثيم و الميكروبات بين الجلد

والأظافر وأيضاً العديد من بويضات الديدان يمكن ان تسكن تحت الأظافر و تسبب لنا و للآخرين العدوى بالديدان لذلك فان تقليم الأظافر مرة أسبوعياً يعتبر أمراً ضرورياً.
إن العناية بالشعر و غسله بانتظام حتى وإن كنا نستره أمراً هاماً لصحة الشعر و فروة الرأس و يغسل الشعر مرة كل ثلاثة أيام في الشتاء (مع الاستحمام) و مرة على الأقل كل يومان في الصيف ما لم نضطر إلى غسله في مرات أخرى إذا اتسخ بسبب الغبار أو أسباب أخرى حتى نقي أنفسنا من الإصابة بحشرات الرأس و ما تسببه من قشحات و دمامل بفروة الرأس كذلك ضعف الشعر و سقوطه و اتخاذه مظهراً غير صحي أو جميل.

تكمل الميسرة الحكاية مع الجدة و حفيدتها نور بقولها (١٠ دقائق)

اعتدلت نور في جلستها و قالت لجدتها : هل بذلك اظل نظيفة و جميلة ابتسمت الجدة و قالت : ليس ذلك فقط يا حبيبتي ، ما رأيك في لون أسنانك يا نور ؟ قالت نور بيضاء و هي تضيء ابتسامتي. قالت الجدة: نعم لكن هل تعلمين أنها يمكن أن تصبح صفراء أو بنية و يتغير لونها الأبيض الجميل فهل عند ذلك ستقدين أن تبتسمي هذه الابتسامة الجميلة ؟ قالت نور و ماذا يجعلها هكذا؟

تعود الميسرة لسؤال المشاركات عن ما قالتها نور (أسباب تلون الأسنان و اسباب تسوسها و الرائحة الكريهة التي تنبعث من الفم نتيجة التسوس).

(٥ دقائق)

تتسبب الكثير من المشروبات (مثل الشاي) في تلون الأسنان كما يؤدي مضغ القات و تخزينه بالفم إلى ضعف اللثة و عدم العناية بالفم و أيضاً يؤدي عدم غسل الأسنان و خاصة قبل النوم و في الصباح الباكر و بعد الوجبات إلى تكاثر الميكروبات و تسوس الأسنان و انبعاث روائح كريهة من الفم بينما لا يتطلب العناية بالأسنان سوى الاهتمام بغسل الأسنان يومياً قبل النوم و عند القيام من النوم و بعد الوجبات باستخدام الفرشاة و المعجون أو السواك أو المضمضة بالماء النظيف بعد الأكل و تمرير قطعة جافة نظيفة من القماش القطني الأبيض بعد لفها على الإصبع السبابة على الأسنان عدة مرات و ستفاجئين بما ترين إذا كنت ممن لا يغسلون أسنانهم.
ثم مالت الجدة نحو نور و همست لها قالت :- لقد صرت عروسة جميلة.
أنت الآن في سن البلوغ و هذه السن لها ملامح خاصة حيث تحدث فيها تغيرات كثيرة تسترعي انتباهك و لا تخفي على من يراك.

تسأل الميسرة المشاركات ما هي التغيرات التي تصاحب البلوغ عند الفتيات ؟
بعد أن تستمع لأجاباتهم بعناية (١٠ دقائق)

تخلص إلى الآتي :- (١٠ دقائق)

بعض الفتيات يشعرن بالقلق عند اقترابهن من سن البلوغ، لعدم معرفتهن بطبيعة هذه المرحلة و ما إذا يحدث. ويشير الأطباء إلى أن البلوغ عند معظم البنات يحدث ما بين سن ١١ عاماً و ١٣ عاماً، وقد يتأخر إلى سن ١٦ عاماً، ولكن يجب أن تتوفر علامات البلوغ قبل هذا السن، وإذا لم توجد علامات البلوغ فيجب مراجعة الطبيب لمعرفة أسباب تأخر البلوغ.

ومن علامات البلوغ :

نمو الثدي و الزيادة في الطول و نزول الطمث و ظهور الشعر، و قد تحدث هذه العلامات حسب الترتيب المذكور أو بأي ترتيب آخر المهم هو حدوث تلك العلامات قبل سن ١٦ سنة حتى نستطيع القول أن الفتاة طبيعية

غير أنه في بعض الحالات يتأخر نزول دم الطمث على الرغم من نمو الفتاة بشكل طبيعي وتشعر بالآلام دورية في أسفل البطن والظهر وهذا يعود سببه إلى انسداد غشاء البكارة الكامل حيث تحتاج أن يجرى لها طبيب متخصص عملية فتح في غشاء البكارة حتى ينزل الدم المتجمع في الرحم والمهبل.

و هنا سكتت الجدة لحظة ثم استطردت قائلة طمئيني عليك يا بنيتي انت الآن لابد من أن تعتمدى على نفسك في مسألة العناية بنظافتك الشخصية لأنه من غير اللائق ان أمك مثلاً أو أي شخص آخر بلفت نظرك لأهمية العناية بنظافتك لذلك اشرحي لي كيف ستعتنين بنظافتك في ظل هذه التغيرات.

ترجع الميسرة مرة أخرى لسؤال المشاركات عن ماذا أيضاً يمكن أن يكون هاماً لنظافة نور وبخاصة في هذا السن (١١ سنة) ؟ أو يمكن طرح السؤال بطريقة أخرى حول ما أهمية العناية بنظافة الجسم أثناء فترة الحيض ؟ و ما هي الاجراءات الخاصة بالنظافة الواجب اتباعها أثناء تلك الفترة؟

ثم نخلص للآتي: (١٥ دقيقة)

١. تهذيب أو إزالة الشعر الذي ينمو في منطقة العانة أو تحت الإبطن حتى لا يتشابك و يسهل شدة مع الحركة مما قد يتسبب في حدوث الدمامل و التقيحات .
٢. ضرورة العناية بالنظافة أثناء فترة الحيض حيث يعد الدم وسط غني لنمو البكتريا و الجراثيم كما تنبعث منه رائحة كريهة لذلك وجب استخدام الفوط الصحية الجاهزة أو إعدادها من الملابس القطنية القديمة حيث تقص بشكل مناسب و تغلى في الماء و تنشر في الشمس ثم تكوى بالمكواه للتأكد من تعقيمها و تغير الفوطة ثلاث مرات في اليوم على الأقل أو حسب كمية الحيض حيث يختلف من فتاة لأخرى و لكن على الأقل الفوطة التي توضع قبل النوم لا بد أن تكون نظيفة و تغير في الصباح بأخرى .
٣. عدم العناية بالنظافة في أثناء فترة الحيض قد يؤدي إلى العقم نتيجة تكرار الالتهابات و تصاعدها مما قد يؤدي إلى انسداد الأنابيب و العقم .
٤. الاستحمام (على الأقل مرة كل ثلاثة أيام في الشتاء و مرة كل يوم في الصيف) هو الضمان لعدم الإصابة بالعديد من الأمراض التي تصيب كل أجهزة الجسم و بخاصة الأمراض الجلدية التي تشوه جمال الفتاة و تسبب لها العديد من المشكلات.

تكمل الميسرة القصة بين نور و جدتها:

قالت نور لجدتها : يا جدتي سأضع نصاصحك قرطاً في أذني و قلادة على صدري ولن تبرح عقلي أبداً ، فنصاصحك اليوم هي أعلى من الذهب عندي والآن عرفت حقا كيف أظل جميلة طول العمر و قبلت جبين جدتها .

(٢٠ دقيقة)

- ماذا تريدان أن تضيفي على حكاية نور ؟
- هل هذه النصائح صعبة بحيث لا يمكن تطبيقها ؟
- ماذا تفعلين مع ابنتك التي في سن نور ؟
- لو الجلسة مع فتاة (ماذا تفعلين في حياتك من هذه النصائح و ماذا لا تفعلينه ؟)
- ما الذي تنوين تطبيقه في حياتك من اليوم ؟

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط وتركبي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به و لا تنوي إخباره وإذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٥ دقائق)

وفيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

الملاريا (١٣)

أهداف الجلسة

١. أن تعرف المشاركات ما هو مرض الملاريا و كيف يمكن الوقاية منه.
٢. أن يعرفن أسباب توالد الناموس و طرق مكافحته.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- الحوار والمناقشة.
- دراسة الحالة.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٠٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق)
ثم تمهد بدراسة الحالة التالية :-

إعداد و تمهيد :

تبدأ الميسرة الجلسة بقصة أم عمرو (١٥ دقيقة)

ذهبت أم عمرو إلى الطبيب بعد أن أشد المرض على ابنها فسألها الطبيب ماذا به ؟
فقالت له الأم أن عمرو يعاني من رعشة و صداع و تنتابه حمى شديدة ثم ينزل عليه عرقاً شديداً و يظل على هذه الحال فترة ثم يستريح و بعد قليل تنتابه نفس الأعراض مرة أخرى و أنها لاحظت عليه أيضاً شحوب في الوجه و أنه أكثر أولادها عرضة للأمراض.
سأل الطبيب الأم : هل يذهب معك إلى البركة لجلب الماء ؟
فقالت لا . فسألها أين تتخلصون من النفايات المنزلية ؟
فقالت خارج البيت على مسافة ٢٥ متراً تقريبا فقال لها وهل تتخلصون من المياه هناك أيضاً ؟
قالت الأم نعم . فسألها الطبيب مرة أخرى هل تضعين التل/الشبك (سلك رفيع على هيئة شبكة) على نوافذ المنزل ؟
فقالت لا ، وهل تنامون تحت الناموسية ؟ فقالت لا .
نظر الطبيب إلى عمرو و كشف عليه ثم قال هذه أعراض واضحة سنتأكد من التشخيص بعد التحاليل.

- أسألي المشاركات عن ماذا أصاب عمرو ؟ شجعي المشاركات اللواتي يجبن إجابة صحيحة (الملاريا).
- ثم أسألي ماهي الملاريا ؟ (١٠ دقائق).

الملاريا هي : طفيل (ميكروب) يعيش في دم الإنسان و يصيب الإنسان بواسطة البعوض و التي تنتقل من إنسان إلى آخر للتغذي على دمائه و تنتقل له المرض.

- ماهي أعراض الملاريا ؟ تجيب المشاركات و تتأكد الميسرة من إجابتهن من وصف ام عمرو كما ورد في الجزء الاول من القصة (١٠ دقائق).
- أسألي المشاركات أين يتوالد البعوض (حامل المرض) ؟ (١٥ دقيقة).

الصدوق الاجتماعي للتنمية

وحدة التعليم - برنامج تعليم الفتاة في الريف

يتوالد البعوض عند المياه الراكدة حيث تضع البعوضة بيضها هناك أمثلة للمياه التي يمكن ان يتوالد عندها البعوض:

١. عند البرك.
٢. عند خزانات المياه المنزلية و خاصة غير المغطاة.
٣. في أماكن تجمع القمامة التي تحوي مياهها مثل العلب الصفيح الفارغة وأطر السيارات التي تحوي ماء.

- كيف يمكن أن تكافح البعوض وبالتالي نقى أنفسنا من الملاريا ؟ على المشاركات أن يذكرن من خبرتهن كيف يكافحن البعوض و تضيف الميسرة من القائمة ما لم تذكره المشاركات (١٥ دقائق)

يتم مكافحة البعوض بعدم توفير وسط ملائم لوضع البيض (مياه راكدة):

١. تأكدي أن تغطي خزان المياه المنزلي.
٢. تخلصي من القمامة في مكان بعيد عن المنزل بالحضر و الردم ويمكن أيضاً بالحرق.
٣. ضعي التل/الشبك (قماش شبكي رفيع) أو السلك الشبكي على نوافذ المنزل.
٤. استخدمى الناموسية فوق السرير .

- أسألي المشاركات عن اهم ما استفادوه من هذه الجلسة و أصعب شيء لم يفهموه ثم حاولي شرحها بطريقة مختلفة (١٠ دقائق).

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط و اتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:
- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره وإذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل و حصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية و أيضاً لتعظيم الاستفادة و تبادل الخبرات بينهن.

الإسهال (١٤)

أهداف الجلسة:

١. التعرف على الإسهال و مضاعفاته.
٢. تحديد الممارسات الضارة التي قد تؤدي إلى الإسهال.
٣. ادراك طرق الوقاية من الإسهال.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- الحوار والمناقشة
- دراسة الحالة
- الملاحظة والتقييم

زمن الجلسة: ١١٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق).
ثم تمهد بالمناقشة التالية :-

إعداد و تمهيد :

ابدأ الجلسة بتنشيط المشاركات بهذا السؤال :

مإذا يحدث للزرع (النبات) إذا منعنا عنه الماء ؟ (١٠ دقائق)

- حكاية ام طارق : تروي الميسرة قصة أم طارق و تدير مع المشاركات حواراً حول ما ورد في القصة للتعرف أكثر على موضوع الإسهال مستعينة بالأسئلة التالية (١٥ دقيقة)

ذهبت أم طارق إلى السوق ومعها أصغر أبنائها صالح الذي لم يكن قد أتم عامه الثاني و لم تستطيع أن تتركه في المنزل وحده ، وفي الطريق إلى السوق بكى صالح لأنه يريد أن يأكل فكان أول ما فعلته أم طارق فور وصولها للسوق أنها اشترت بعض الحلوى التي كانت موضوعة أمام أحد البائعين .
لم يكن الذباب كثيراً حول الحلوى و قد جرى صالح نحو الحلوى أول ما رآها و كان جائعاً طول الطريق للسوق فلم تجد أم طارق بد و لا مناص من ان تشتري له الحلوى .
أمضت أم طارق نحو ساعة بالسوق تشتري احتياجات بيتها .
و في طريق عودتها فكرت أن تعبر ببيت ابنتها الكبرى و تترك لها بعض من الخضار الذي اشترته من السوق و مكثت عند ابنتها نحو ساعة أخرى ثم عادت إلى منزلها وانشغلت في إعداد طعام الغداء للأسرة .
ذهب صالح يلعب مع إخوته أمام المنزل، تغدت الأسرة و انشغلت أم طارق في ترتيب شئون البيت و تنظيف الأطباق وعند المساء بكى صالح من جديد من المغص و بدأ يسهل ، قامت أمه و نظفته و غلت له بعض الأعشاب حتى يهدأ إلا أنه أسهل مرة ثانية و ثالثة و استمر الإسهال طوال الليل.
فكرت أم طارق مإذا تصنع لصغيرة و استشارت جارتها التي قالت لها أنه من الأفضل ألا تعطي صالح شيئاً حتى لا يزيد الإسهال عليه .
في اليوم الثاني ساءت حالة الولد جدا و بدت عيناه ذابلة و لم يقوى على اللعب و كان متلهفا على الماء إلا أن أمه عملت بنصيحة جارتها و لم تعطه ماء و استمر صالح يسهل حتى مساء اليوم الثاني.
نظرت الأم إلى ولدها و رآته ذابلاً شاحباً لا يقوى حتى على البكاء و هي قلقة لا تعرف مإذا تفعل حتى جاءتهم السيدة فاطمة مدرسة محو الأمية لتسأل عن أم طارق و رأت الولد هكذا و في الحال اخرجت أكياس محلول الإرواء و أعطتها لأم طارق و علمتها كيف تعطيها للولد و أعطتها بعض النصائح.

كيف نعرف أن الشخص مصاب بالإسهال؟ من عدد المرات - طبيعة البراز (سائلة - نصف سائلة مدممة)

الإسهال هو زيادة في عدد مرات التبرز أكثر من ثلاث مرات في اليوم براز سائل أو مرة واحدة مصحوبة بنزول دم أو مخاط.

- لماذا أصيب صالح بالإسهال؟ وماهي باقى أسباب الإصابة بالإسهال؟
(١٠ دقائق) للأجابة

- الأسباب الشائعة للإصابة بالإسهال.
- بسبب تناول الأكل أو الشراب الملوث.
- أهم عامل لانتشار المرض هو عدم النظافة الشخصية لك ولطفلك وانتشار الذباب في المنزل وعلى الأكل .
- وعن طريق شرب المياه الملوثة واللبن غير المغلى جيداً.
- تناول الخضروات الطازجة بدون غسلها جيداً.

- ما رأيك في نصيحة الجارة ؟ (١٠ دقائق)

- ماذا نفعل لو لم يكن لدينا أكياس الارواء ؟ (١٠ دقائق)

يمكن أن نحضر محلول منزلي وذلك بوضع ملعقتين صغيرتين من السكر و ملعقة من الملح في زجاجة سعة واحد ليتر (زجاجة المياه الغازية) و نضيف إليهم ماء سبق غليه وتركه ليبرد.
ويمكن للأم أيضاً أن تعطي :
١. ماء الأرز.
٢. عصير الفواكه الطازجة.
٣. عصير الجزر أو الجزر المهروس بعد سلقه.

- ماذا كان يمكن أن يحدث لصالح لو لم تعطه أمه أكياس الإرواء؟
استعرضي مع السيدات مضاعفات الإسهال بدءاً من الجفاف و نقص المناعة و تأخر النمو و انتهاء إلى الموت و من المهم أن نذكر لهم أن ٣٥ ألف طفل يموتون سنويا باليمن بسبب الإسهال وحده (١٠ دقائق)
• كيف نقى أنفسنا و اسرنا من الإسهال؟ (١٠ دقائق)

لا تفعلي :	افعلي:
١. لا تتناولي الأطعمة المعرّضة للذباب والحشرات.	١. اغسلي يديك جيداً بالماء و الصابون بعد التبرز و التبول و قبل الأكل و بعده.
٢. لا تتناولي الخضروات الطازجة بدون غسلها بالمياه النقية.	٢. غطي الطعام حتى لا يتلوث بالذباب.
٣. عدم التبرز أو التبول في الأماكن المكشوفة و العامة لمقاومة انتشار الذباب.	٣. اغلي الماء و برديه لإعداد رضعة طفلك.
	٤. اغلي اللبن جيداً قبل استعماله.
	٥. اغسلي أيدي طفلك.
	٦. اعني بنظافة خزان المياه في بيتك.
	٧. انصحي أسرتك باستعمال المرحاض.
	٨. اهتمي بإطعام الطفل المريض بالإسهال و تعويضه بالسوائل.

- اسألني المشاركات عن أهم ما استفادوه من هذه الجلسة وأصعب شيء لم يفهموه ثم حاولي شرحها بطريقة مختلفة (١٠ دقائق)

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني اجاباتهم بعناية :
- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه ؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ولماذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

وفيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

الأنكلستوما
دودة حفاة الاقدام
الدودة الخطافية اكلة الدم(١٥)

أهداف الجلسة :

١. معرفة ما هي دودة الأنكلستوما و كيف تصيب الانسان و تتسبب بمرضه.
٢. التعرف على طرق الإصابة و الوقاية منها.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- تمرين الأحجية (اللفز).
- الحوار والمناقشة.
- الملاحظة والتقييم.

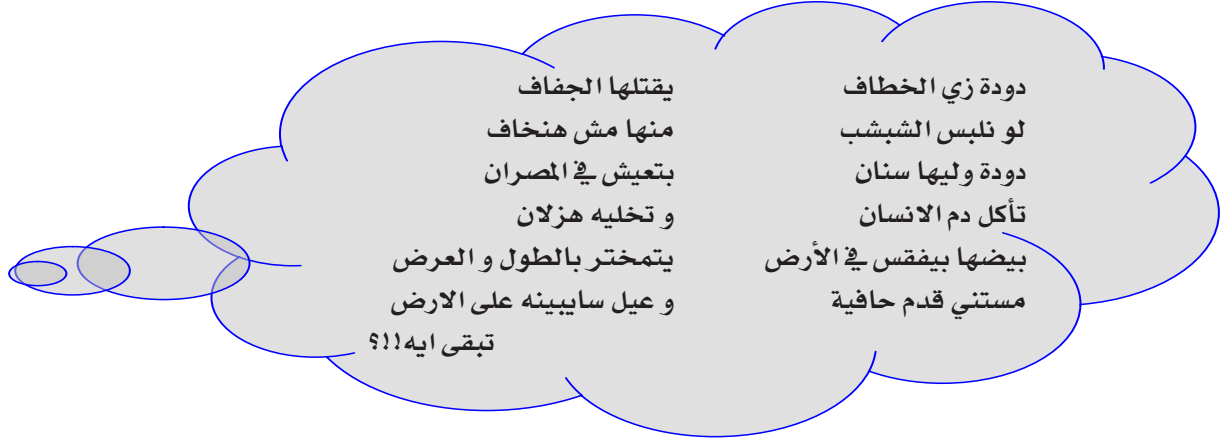
زمن الجلسة: ٧٥ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق).

ثم تمهد بالمناقشة التالية :-

إعداد و تمهيد :

- تبدأ الميسرة الجلسة بالأحجية(اللفز) و تسأل المشاركات عن ماهي : (١٠ دقائق)



هي دودة الانكلستوما أو الدودة الخطافية آكلة الدم ، تعيش في أمعاء الإنسان و تتعلق في الأمعاء بواسطة أسنان كالقواطع و تتغذى على دم الإنسان، و تبيض الدودة الواحدة حوالي ٢٠ الف بيضة ويخرج البيض مع براز المريض فإذا تبرز الإنسان على أرض رطبة يفقس البيض و ينمو إلى يرقة تهاجم الإنسان و تخترق جلده سابحة مع الدم حتى الأمعاء لتسكن هناك .

- إذا كانت الدودة تتغذى على الدم فكيف يكون حال الانسان المصاب بها ؟

الصدوق الاجتماعي للتنمية

وحدة التعليم - برنامج تعليم الفتاة في الريف

(١٠ دقائق) لمشاركة السيدات شجعيهن على الاستنتاج والتصور واسترجاع ما يعرفونه من خبرات.

<p>أعراض الإصابة بالانكلستوما :</p> <p>١. اضطراب الهضم وآلام في البطن وقد يحدث إسهال مدمم (فيه دم).</p> <p>٢. فقر الدم والضعف الشديد والهزال وسرعه الإجهاد بسبب امتصاص الدودة لدم الإنسان وإفرازاتها السامة.</p> <p>٣. تأخر النمو العقلي والذهني والجسماني خاصة للأطفال.</p>
--

من الأحجية التي قلناها في أول الجلسة حاولي أن تعريفي كيف يصاب الإنسان بالانكلستوما.
أعيدي الأحجية على المشاركات و شجعي المشاركات على الاستنتاج.
(١٠ دقائق)

<p>طرق العدوى بالانكلستوما :</p> <p>١. المشي حفاة الأقدام وبخاصة على الأرض الرطبة.</p> <p>٢. ترك الأطفال يلعبون بالأتربة.</p> <p>٣. ترك الأطفال الصغار على الأرض الرطبة حيث تخترق يرقات الدودة جلداهم الملامس للأرض.</p>
--

• اطلبي من المشاركات تحديد سبل الوقاية ؟ (١٠ دقائق)

<p>الوقاية:</p> <p>١. ارتداء الحذاء أو الشبشب و عدم السير على الأرض حفاة الأقدام.</p> <p>٢. عدم ترك الأولاد الصغار على الأرض مباشرة ضعيفهم فوق السجاد أو الحصير إذا لزم الأمر.</p> <p>٣. منع الأطفال من اللعب بالأتربة و الطين.</p> <p>٤. انصحى اسرتك بقضاء الحاجة (التبرز) بالحمام او إذا لم يتوفر الحمام التبرز على أرض جافة (حجر أو صخر) .</p>
--

• اسألي المشاركات عن أهم ما استفادوه من هذه الجلسة وأصعب شيء لم يفهموه ثم حاولي شرحها بطريقة مختلفة.

(١٠ دقائق)

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واتركي لهم حرية الإجابة دون تعليق ودوني اجاباتهم بعناية:
- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ولماذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

البلهارسيا (١٦)

أهداف الجلسة

١. معرفة ماهو مرض البلهارسيا و أعراضه.
٢. التعرف على طرق الإصابة به و طرق الوقاية منه.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- عصف ذهني.
- دراسة الحالة.
- الحوار والمناقشة.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٢٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة: التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق)

ثم تمهد بالمناقشة التالية :-

إعداد و تمهيد :

- تدير الميسرة حوارا مع المشاركات عن الأمراض التي يسببها الاستحمام بمياه ملوثة ؟ و تتلقى الاجابات (١٠ دقائق).
- قصة خالد : تشرح الميسرة القصة واضعة على اللوحة الوبرية صورة الأطفال يستحمون في البركة (١٥دقائق).

في أحد أيام الصيف عاد خالد من مدرسته مبكرا و في طريقه للمنزل ذهب هو وأقرانه للبركة ليستحم و يمرح قليلا مع زملائه كعادته ثم عاد خالد إلى المنزل و كانت أم خالد تعد الطعام فروي خالد لأمه ما جرى و كيف أنه يسبح أفضل من كل أقرانه و يفوز دائما في المسابقات التي يجرونها في البركة، فرحت أم خالد بابنها و أجابته إنك مثل أباك فقد كان أباك أيضا يجيد السباحة و لا أحد يتفوق عليه .

بعد أسابيع قليلة لاحظت أم خالد على ابنها أنه ينام كثيرا و يتباطئ في القيام صباحاً و أنه شاحب اللون و مجهود بشكل مستمر و لا يقوى على مساعدة ابيه في الزراعة كعادته من قبل فسألته ماذا به ؟ فاجاب : لاشيء يا أمى أنا بخير بخير .

تنبهت أم خالد أكثر لابنها و لاحظت أنه يدخل إلى دورة المياه كثيراً و يغيب و كانت تسمع صوته يئن (يتألم) كلما دخل إلى دورة المياه وذات يوماً وهي تغسل الملابس لاحظت آثار دماء على غيارات ابنها فسألته عنها فأجاب أنه منذ فترة يتبول دم في آخر البول أنه يشعر بحرقه (سخونة) في البول كلما تبول كما يشعر بدوار ودوخة و لا يقوى على التركيز و المذاكرة.

ترى ماذا أصاب خالد ؟ و ما الأسباب التي أدت إلى ذلك ؟

اسئلة للعصف الذهني و الشرح :

- تسأل الميسرة المشاركات عن ما الذي أصاب خالد و من خلال القصة على المشاركات تحديد طريق الإصابة بالبلهارسيا و التعرف على الاعراض المصاحبة لبلهارسيا المسالك البولية و ما ذا نفع للشيخ المصاب و ماذا يجب أن نفع حتى نقي أنفسنا و أسرنا (١٠ دقائق).

الصدوق الاجتماعي للتنمية

وحدة التعليم - برنامج تعليم الفتاة في الريف

- لماذا يجب الانتظار يومين قبل استخدام مياه البركة التي احضرتها للاستحمام؟

لأن يرقات البلهارسيا التي قد تكون موجودة بالمياه تموت في خلال يومين إذا لم تجد جسم الإنسان لتكمل نموها فيه إلى الدودة الكاملة .

تعطى الميسرة فرصة للمشاركة للإجابة السؤال (٥ دقائق)

- هل هناك نوعا آخر من البلهارسيا غير البولية؟ نعم هناك بلهارسيا الأمعاء وهي تدخل جسم الإنسان تماماً كما تدخل بلهارسيا المجارى البولية من خلال الجلد أثناء الاستحمام أو الاغتسال أو الري بمياه البرك (٥ دقائق).

طرق الإصابة بالبلهارسيا :

١. الاستحمام في البرك او الاستحمام بماء البرك دون تخزينه لمدة يومين قبل الاستحمام .
 ٢. الري بالغمر حالي القدمين .
 ٣. غسل الأواني أو الملابس بالبرك .
- تدخل يرقات البلهارسيا جسم المريض وتنمو هناك إلى ديدان كاملة تضع بيضها في جدار المثانة البولية التي تنزل مع آخر البول محدثة نزيف لان البويضات لها شوكة تجرح جدار المثانة .

- أعراض الإصابة بالمرض (١٠ دقائق)

أعراض الإصابة بالبلهارسيا البولية:

- إجهاد و شحوب و تعب سريع و عدم القدرة على العمل .
 - الإحساس بالحرقنة (السخونة) اثناء التبول .
 - نزيف في آخر البول .
- أعراض الإصابة ببلهارسيا الأمعاء :
- إجهاد و شحوب و تعب سريع و عدم القدرة على العمل .
 - ألم في البطن .
 - نزيف في البراز .

- مضاعفات المرض : تذكر المشاركات خبرتهن مع الأهل اللذين أصيبوا بالمرض (١٥ دقائق)

تعتبر البلهارسيا من أخطر الأمراض على الإطلاق و تحتل المرتبة الثالثة في الأمراض الشائعة باليمن و من أهم مضاعفات المرض :

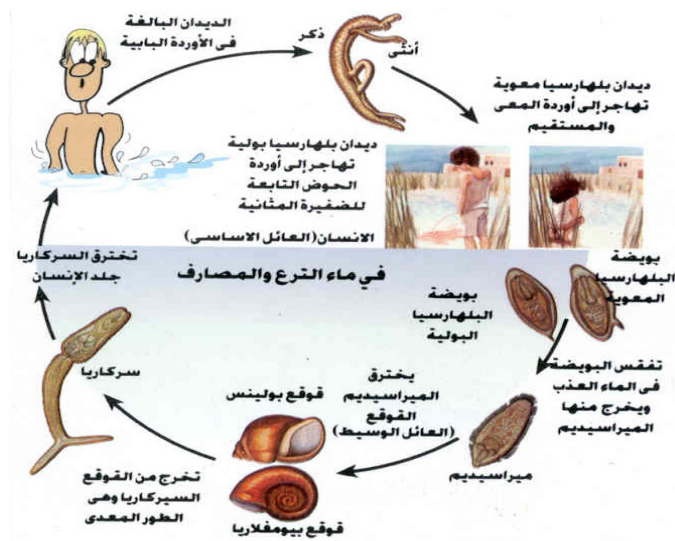
١. فقر الدم و الهزال و ضعف النمو و ضعف المناعة
٢. العقم
٣. سرطان المثانة
٤. تليف الكبد
٥. تضخم الطحال
٦. الفشل الكبدى و الوفاة

- الوقاية خير من العلاج هل هذا صحيح؟ على المشاركات تحديد طرق الوقاية بأنفسهم ثم تشرح الميسرة بعد تشجيعهم على ما قالوه بقولها تمام مثل ما قلتن فإن الوقاية تأتي من : (١٥ دقيقة)

طرق الوقاية:

١. عدم الاستحمام في مياه البرك والتأكد على أولادنا بعدم فعل ذلك .
٢. عدم الوضوء في ماء البرك .
٣. عدم غسل الأواني أو الملابس في مياه البرك .
٤. تخزين الماء الذي نجلبه من البرك لمدة يومان قبل الاستخدام (لماذا) ؟
٥. لبس أحذية بلاستيكية طويلة عند ري الأراضي بطريقة الغمر .

توفر وزارة الصحة اليمنية علاجاً نافعاً للبلهارسيا عن طريق الأقراص و يجب على المرضى تناول العلاج في أقرب وقت ممكن قبل أن يبدأ المرض في إحداث مضاعفاته.



- أسألي المشاركات عن أهم ما استفادوه من هذه الجلسة وأصعب شيء لم يفهموه ثم حاولي شرحها بطريقة مختلفة (١٠ دقائق).

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:
- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك وتوون تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ولماذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

وفيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

المياه (١٧)

أهداف الجلسة:

١. التعرف إلى أهمية المياه لكل كائن حي و مصادره.
٢. تصحيح الممارسات و المفاهيم الخاطئة عند استعمال المياه.
٣. التعرف إلى مشكلة نضوب المياه و ترشيد الاستهلاك المنزلي.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- دراسة الحالة.
- الحوار والمناقشة.
- عصف ذهني.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٢٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة: التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق).
ثم تمهد بالمناقشة التالية :-

إعداد و تمهيد:

- تدير الميسرة حواراً مع المشاركات عن أهمية المياه ؟ وربما تستطيع تنشيطهن بالسؤال عن ماهي السوائل الأخرى التي يمكن أن نستعملها بدل المياه (مثل اللبن أو عصائر الفاكهة مثل البرتقال أو غير ذلك) وهل هذه السوائل تغنينا عن الماء ؟
- ماهي مصادر المياه عندنا ؟
- تقدم المشاركات إجابتهن عن الأسئلة بالترتيب و لا نسأل الأسئلة دفعة واحدة بل نسأل سؤال واحد ثم ننتظر الإجابة ثم نسأل السؤال الثاني بعد أن تنتهي المشاركات من إجابة السؤال الاول (٢٠ دقيقة)

بسم الله الرحمن الرحيم ((و جعلنا من الماء كل شيء حي)) صدق الله العظيم .
من المعروف أن الماء هو أصل الحياة لكافة الكائنات الحية و لا توجد حياة بدون ماء و لا تستطيع أي سوائل أخرى أن تغنينا عن الماء مثل اللبن أو العصير أو العسل.
مصادر المياه المتوافرة لدينا هي الأمطار و المياه الجوفية (مياه الآبار) و التي نجدها في باطن الأرض على أعماق مختلفة عندما نحفر الآبار و مياه العيون والأودية و هناك أيضاً مياه البحر إلا إنها غير صالحة للاستهلاك نظراً لملوحتها.

أسئلة للعصف الذهني و الشرح (١٠ دقائق)

- ماهي استعمالات المياه ؟
- تترك الميسرة الفرصة للمشاركات للإجابة على السؤال و تشجعهن عن كل إجابة صحيحة بقولها مثلاً : مضبوط - تمام - بالضبط - صح.

استخدامات المياه : يحتاج الإنسان إلى الماء لأغراض متعددة هي للشرب و طهي الطعام و الاغتسال و تنظيف الملابس والأواني و البيت كما يحتاج النبات للماء في الري كما تحتاج إليه الحيوانات للشرب و الاغتسال و.....

- ثم تستعرض معهن (باستخدام الصور و الرسوم على اللوحة الوبرية) كيف أن الماء هو أساس حياة الإنسان والحيوان و النبات و كل شيء حي (١٥ دقيقة) .
- تسأل الميسرة السيدات عن هل تتسبب مياه البركة أو الخزان المنزلي في حدوث أمراض لها أو لأسرتها وتتيح الميسرة لبعض السيدات عرض خبراتهن ثم تستعرض قصة فوزية (٢٠ دقيقة) .

لاحظت نوال أن أسرتها المكونة من زوجها و أطفالها الثلاثة ليسوا بصحة جيدة و يعانون معظم الوقت من الأمراض .
و بخاصة الاسهال و الديدان بينما أولاد جارتها فوزية الثلاثة أيضاً زوجها أفضل صحة و حالاً من أسرتها .
ذهبت نوال لزيارة جارتها فوزية و فكرت أن ترى ماذا تملك فوزية هي لا تملكه و ربما ذلك هو السبب في صحة أسرتها وفي اثناء زيارتها الأولى تصادف أن أسرة فوزية كانت تقوم بتنظيف الخزان .
و لاحظت نوال أيضاً أنهم يغلون المياه المستخدمة في الشرب قبل وضعها في الأواني المخصصة لذلك فيما عدا ذلك كان منزل فوزية أفقر حالا من منزل نوال .
عادت نوال إلى بيتها و فكرت أن تغسل الخزان و مر أسبوعان إلا ان أحوال أسرتها لم تتغير ففكرت في أن تزور فوزية للمرة الثانية . وفي الزيارة الثانية أيضاً فوجئت نوال بأمران الأول أن فوزية تغسل الخزان أيضاً و الثاني أنهم يغلون المياه و يتركونها تبرد قبل وضعها في زجاجات خصصوها للشرب باستعمال الكوب ،
تظاهرت نوال بالعطش فأعطوها كوب ماء من تلك الزجاجات و حينها أدركت نوال الفرق ؟ .

- ما هو السبب في الإسهال و الديدان الذي أصاب أسرة نوال ؟
- ما الدرس الذي استفادته نوال ؟
- ثم تبادل بالسؤال عن الطريقة التي تتبعها في تنظيف الخزان ؟ و عدد مرات فعل ذلك ؟
(١٠ دقائق)

تشرح الميسرة فكرة أن ما لا نراه لا يعني أنه غير موجود فمثلاً نحن لا نرى الهواء لكن هذا لا يعني أنه غير موجود ونحن لا نرى الماء في باطن الأرض لكننا نعلم أنه موجود على أعماق مختلفة و لذلك نقوم بحفر الآبار .
تبدأ الميسرة بعد ذلك بشرح لوجود الميكروبات و بيض الديدان و الطحالب الضارة في المياه المخزنة و التي تصيبنا بالأمراض و أن الطريقة المثلى للوقاية منها هو تنظيف خزانات البيت بالماء و الصابون كل أسبوعين على الأكثر حتى لا تترسب هذه الميكروبات و تلتصق بجدار الخزان و تلوث أي مياه يتم صبها فيه .
و من ناحية أخرى فإنه من الضروري تخصيص قدر يومي للشرب من مياه الخزان و يتم ذلك عن طريق أخذ كمية مناسبة من الماء لتشرب منها الأسرة جميعاً ثم نقوم بغلي هذه المياه و تركها لتبرد في الإناء وهو مغطى ثم نقوم بصب هذه المياه في زجاجات صغيرة لنشرب منها باقي اليوم مع ملاحظة أن ما يتبقى من مياه الشرب هذه لا يستخدم لليوم التالي قبل إعادة غليه .

- يلاحظ العلماء و المهتمين بشؤون المياه ندرة المطر في السنوات الاخيرة و أننا نحتاج أن ندلي الدلو في الآبار إلى مسافة أبعد فما رأيكن ؟
- تبدأ المشاركات في الإجابة و تشجعهن الميسرة على المشاركة بخبراتهم في هذا الموضوع (١٠ دقائق)

الصدقة الاجتماعية للتنمية

وحدة التعليم - برنامج تعليم الفتاة في الريف

إننا نعاني من مشكلة في المياه تتزايد يوماً بعد يوم وذلك لأسباب عديدة منها زيادة السكان و بالتالي زيادة الطلب على الماء و الاستهلاك غير المرشد للمياه في المنازل و المدارس و الحقول و أسباب أخرى و المهم إننا لو لم نتعلم كيف نرشد استهلاكنا للمياه سنتنفذ المياه و سوف نعاني من ندرة في الحصول عليها فإذا يمكننا أن نصنع لنحافظ على المياه .

- كيف يمكن أن نرشد استهلاك المياه ؟
- أن نستعمل الماء على قدر حاجتنا دون أن ننفد الكثير منه بلا فائدة . (١٠ دقائق)

تجنبي :

- غسل الأواني و الخضروات تحت مياه الصنبور الجارية و بدل ذلك خصصي وعاءين أحدهما للغسل بالماء و الخل و الآخر للشطف.
- وضع إناء كبير مليء بالماء لغسل الأيدي و الأفضل أن نصب الماء على أيدي المغتسل و نجمعه في الإناء.
- ترك أحد الصنابير ينقط دون الإسراع في إصلاحه.
- ترك الماء في الحمام بغير حساب.
- الاستحمام تحت المياه الجارية لفترة طويلة دون داعي.

تسأل الميسرة المشاركات عن أهم ما استفادوه من هذه الجلسة و أصعب شيء لم يفهموه ثم حاولي شرحها بطريقة مختلفة
(١٠ دقائق)

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- أطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح و بسيط و اتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق و دوني إجاباتهن بعناية :
- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك و تنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه ؟
 - ما الذي لم تقتنعي به و لا تنوي إخباره و لماذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل و حصلن على نتائج أفضل و ذلك حتى يربطن بين ما تعلمن و حياتهن العملية و أيضاً لتعظيم الاستفادة و تبادل الخبرات بينهن.

تلوث المياه (١٨)

أهداف الجلسة :

١. أن تعرف المشاركات مفهوم تلوث المياه وأسباب التلوث.
٢. أن تتكون لدى المشاركات خبرة عن التعرف على الماء الملوث.
٣. أن تدرك المشاركات خطورة تلوث المياه و كيف نحميها من التلوث.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- عصف ذهني.
- الحوار والمناقشة.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٢٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة: التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق).

ثم تمهد بالمناقشة التالية :-

إعداد و تمهيد:

تبدأ الميسرة في مراجعة ما تم طرحه في الجلسة السابقة حول أهمية المياه لكل كائن حي و تسرد الاستخدامات المختلفة للماء كما وصفتها المشاركات في الجلسة السابقة.
(٥ دقائق)

من المعروف أن الماء هو أصل الحياة لكافة الكائنات الحية و لا توجد حياة بدون ماء.
استخدامات المياه : يحتاج إليها الإنسان للشرب و طهي الطعام و الاغتسال و تنظيف ملابسه وأوانيهِ و بيته كما يحتاج إليها النبات في الري كما تحتاج إليها الحيوانات للشرب و الاغتسال.

أسئلة للعصف الذهني و الشرح

- تسأل الميسرة المشاركات عن ما معنى ماء ملوث ؟ في عصف ذهني مع المشاركات (١٠ دقائق)

تشرح الميسرة مفهوم تلوث المياه :

الماء الملوث أو تلوث المياه يعني : (أن يصبح الماء غير صالح و ضار في الاستعمال للإنسان والحيوان النبات).

- ما أسباب تلوث المياه أو كيف تلوث الماء ؟ أو ماهي التصرفات التي تتسبب في تلوث الماء ؟ تشجع الميسرة أكبر قدر من المشاركات على الإجابة عن السؤال (١٠ دقائق).
- تشرح الميسرة باستعمال الصور على اللوحة الوبرية أسباب تلوث المياه (١٠ دقائق).

أسباب تلوث المياه:

١. الاستحمام و الاغتسال في الينابيع و البرك .
٢. عدم تغطية الخزانات في البيوت.
٣. عدم تنظيف الخزانات بشكل دوري و مستمر .
٤. التبرز و قضاء الحاجة بجوار البرك و الآبار .
٥. عدم تغطية الآبار مما يسمح بغرق الحيوانات و موتها فيها و كذلك رش المبيدات عليها .
٦. شرب الحيوانات من البرك و غرقها فيها.
٧. استخدام أواني او لأكواب غير نظيفة.

- كيف تعرفن أن الماء ملوث ؟ شجعي المشاركات على الإجابة (١٠ دقائق)
- تشرح الميسرة باستعمال الصور على اللوحة الوبرية طرق التعرف على الماء الملوث (١٠ دقائق)

طرق التعرف على الماء الملوث :

من خلال :

- الصفاء : فالماء النقي صافي و ليس عكراً.
- الرائحة : إذا كان للماء رائحة نتنة فهذا يعني أن الماء قد تلوث.
- اللون : معروف أن الماء لا لون له و قد يتغير لونه إذا تلوث الماء بمواد كيميائية أو ميكروبات و قد تلاحظ السيدة إصابة أفراد أسرتها و أحياناً باقي الأسر التي تستخدم نفس المصدر بالإسهال نتيجة لتناولهم ماء ملوث و تزداد الحالة سوءاً كلما استخدموا الماء الملوث و تتحسن الحالة إذا استخدموا ماء سبق غليه وتركه ليبرد.
- تأكدي أن الماء شفاف غير عكر عديم الطعم و الرائحة قبل اعطائه لأسرتك.

- ما خطورة استعمال الماء الملوث ؟ (١٠ دقائق) و نستمع إلى المشاركات و ما يروونه مناسباً للحفاظ على الماء من التلوث.
- تشرح الميسرة باستعمال الصور على اللوحة الوبرية الأخطار الناجمة عن شرب الماء الملوث أو الاستحمام (١٠ دقائق).

الأخطار الناجمة عن شرب الماء الملوث أو الاستحمام:

- أولاً نتيجة لشرب الماء الملوث : الإصابة بالإسهال و النزلات المعوية والكوليرا و الدوسنتاريا و التيفود و الكبد الوبائي و قد نستخف بهذه الأمراض لكن يكفي أن تعلم أن أكثر من ٣٥ ألف طفل يموتون سنوياً في اليمن بسبب الإسهال وحده.
- ثانياً نتيجة للاستحمام و الاغتسال : و تعتبر البلهارسيا من أهم و أخطر الأمراض التي تصيب الإنسان نتيجة للاستحمام بالماء الملوث.

- كيف نحافظ على الماء من التلوث ؟ تسأل الميسرة المشاركات و تشرح بعد ذلك كيف نحافظ على الماء نظيفاً دون تلوث (١٠ دقائق).

كيف نحافظ على الماء من التلوث :

١. حافظي على خزان بيتك نظيفاً وذلك بغسله بالماء والصابون مرة كل أسبوعين على الأكثر .
٢. استعملي الأواني نظيفة سواء للشرب او للطهي.
٣. إذا لاحظت أن البركة أو البئر غير مغطاة اغلي الماء الذي سوف تستعملينه أنت و أسرتك في الشرب.
٤. اغلي الماء قبل الشرب إذا أصاب الإسهال احد أفراد أسرتك.
٥. اجعلي خزان البيت مغطى بغطاء نظيف طول الوقت حتى لا تسقط فيه الأتربة.
٦. استخدمي أنت و أسرتك ماء الخزان للاغتسال بعد مرور يومين على تخزينه حتى تموت يرقات البلهارسيا.
٧. انصحي أولادك وزوجك بقضاء الحاجة بعيداً عن البرك والآبار بمسافة كبيرة .
٨. خصصي أوعية لشرب البهائم و حافظي عليها نظيفة أيضاً.

- تسأل الميسرة المشاركات عن أهم ما استفادوه من هذه الجلسة وأصعب شيء لم يفهموه ثم حاولي شرحها بطريقة مختلفة (١٠ دقائق)

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:
- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ولماذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

التخلص الآمن من الفضلات (١٩)

أهداف الجلسة :

١. أن تتعرف السيدات على الطريقة الآمنة للتخلص من الفضلات.
٢. أن تدرك السيدات أثر عدم التخلص من الفضلات بطريقة سليمة على الصحة العامة.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- عصف ذهني.
- الحوار والمناقشة.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ٦٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق).
ثم تمهد بالمناقشة التالية :- (٢٥ دقيقة)

اسئلة العصف الذهني والمناقشة

١. كيف تتخلصن من النفايات المنزلية ؟
٢. هل يمكن تقسيم النفايات إلى مجموعات ؟ صلبة - بقايا طعام - مخلفات حيوانات.
٣. هل يمكن الاستفادة من بعض هذه النفايات ؟ كيف ؟
٤. ماذا يحدث لو كل واحدة منا ألقت بنفايات منزلها أمام منازل الأخريات ؟
٥. النفايات التي لا يمكن الاستفادة منها مثل كيف تتخلص منها بطريقة صحيحة ؟
٦. اقترحي طريقة جديدة للتخلص من النفايات ؟

تتكون الفضلات الجافة من : (١٠ دقائق)

١. المخلفات المنزلية مثل مخلفات الطبخ و بقايا الأكل و الخضروات و الورق و الأقمشة و قطع الخشب و الزجاج و العلب الفارغة و المأكولات التالفة و روث الحيوانات.
 ٢. الحيوانات النافقة.
- ماذا يحدث لو لم نتخلص منها بطريقة سليمة؟
- تصبح وسطاً مناسباً للذباب و الناموس و الفئران و كل الحشرات الضارة.
 - تلوث مياه الشرب و التربة الزراعية.
 - انتشار الأمراض المصاحب لانتشار الحشرات (الملاريا).
 - العلب الصفيح و الزجاج و الخشب يعرض الأطفال و الكبار أيضاً للجروح الملوثة.
 - تشوه المنظر الجمالي للقريبة .

لذلك:

يجب تعبئة النفايات في أكياس و إلقائها في مكان نتفق عليه جميعاً على أن يكون بعيداً عن مصدر المياه و الآبار مسافة ١٠٠ متر و أن يبعد عن أقرب منزل مسافة ٢٠ متر حيث يتم حرقها.
أما النفايات الناتجة عن بقايا النباتات و بقايا الأطعمة و روث الحيوانات يمكن جمعها و وضعها في حفرة و نغطيها بالتراب فتتحول إلى سماد يستخدم في الزراعة و لكن يراعى أن تبعد عن المنازل و مصادر المياه مسافة ٢٠ متر على الأقل.

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:
- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه ؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ولماذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

التغذية السليمة (٢٠)

أهداف الجلسة:

١. أن تعرف المشاركات أنواع الأغذية وأهمية كل نوع وما هي الوجبة المتوازنة.
٢. أن تتعرف المشاركات على السلوكيات الصحيحة في الطهي والحفاظ على القيمة الغذائية للطعام.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- دراسة الحالة.
- عصف ذهني.
- الحوار والمناقشة.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٢٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة: التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق).
ثم تمهد بالمناقشة التالية :-

إعداد و تمهيد:

- أسألي المشاركات عن أشهى الأكلات التي يحببنها؟ و شجعيهن على تحديد مكوناتها ، مثال : الشفوت يتكون من الدقيق (اللحوم) واللبن الزبادي و
- ثم أسأليهم عن مكونات وجبة الفطور و ساعديهم على عمل تصنيف لمكونات الوجبة (الزيت مع السمن) (الخبز - الفطير) (مجموعة الخضروات) (مجموعة اللحوم : فراخ - أسماك - لحوم ماعز وضأن - لحوم الأبقار) (الفواكه) .
- يمكن إعطاء المشاركات مجموعة من الصور التي تعبر عن هذه الأصناف و اطلبي منهن توزيعها في مجموعات مترابطة كما وضحنا سابقاً.
- أسألي المشاركات عن أهم الأغذية المسئولة عن بناء الجسم ؟ ولذلك نحن نعطي الأطفال في سن النمو مزيد من هذه الاطعمة.

تعتبر مجموعة البروتينات هي المجموعة المسئولة عن البناء و تتكون من :

١. اللحوم و الأسماك و لحم الطيور.
٢. البقوليات مثل الفول و العدس و الفاصوليا.
٣. الجبن و الحليب و البيض.

- و ما هي الأغذية التي تمدنا بالطاقة حتى نستطيع العمل و المشى و أداء كافة الأنشطة ؟ أعطى فرصة للمشاركات للإجابة ووضحي لهن ان هناك ثلاثة أنواع من هذه الأغذية:

السكريات : و التي نجدها في السكر و في العصائر و المشروبات المحلاة.
النشويات : التي نجدها في الدقيق و الخبز و الفطائر و العجائن و في الأرز و البطاطا (البطاطس).
الدهنيات : و تشمل الزيوت و السمن و الزبد و دهن الحيوانات.

- بعد أن تعرفنا على اغذية البناء والطاقة ما الذي يمدنا بالمناعة؟ من منا يعرف عن الفيتامينات؟ تجيب المشاركات الأسئلة و تعقب الميسرة:

تعتبر الخضروات و الفواكه هي المصدر الرئيسي لإمداد الجسم بالفيتامينات و الأملاح اللازمة لتحسين مناعة الجسم مثل: الجزر و البقدونس البامية و الطماطم و الخيار و الخس وغيرها من الخضروات.

- و الآن بعد أن تعرفنا على أنواع الأغذية المختلفة ما رأيكن ما هي أفضل الوجبات؟
 ١. وجبة تحتوي على اللحوم و البروتين.
 ٢. وجبة تحتوي على السكريات و النشويات (بطاطا و خبز و أرز).
 ٣. وجبة تحتوي على الخضروات و الفاكهة (السلاطة و الفاكهة و الخضار).
 ٤. وجبة متنوعة من كل ما سبق؟

اعطي المشاركات فرصة للاختيار مع توضيح السبب.

- اغسلي الخضار جيداً قبل إعداده.
- اشترى اللحوم طازجة أو اشترى المجمدة و تأكدي من سلامة حفظها.
- (لها رائحة غير طيبة).
- استعملي الحبوب المخزنة (القمح - الأرز -....) بشكل سليم : جافة بعيدة عن الرطوبة.
- استعملي أواني نظيفة لإعداد الطعام.
- اغسلي ضرع البقرة قبل حلبها.
- اغلى اللبن قبل شربه.
- اشترى الخضار الطازج.

اطلبي من المشاركات إعطاء أمثلة لوجبة متوازنة من الأكلات التي يعدونها.

كيف نستفيد من الطعام؟

تشرح الميسرة فكرة أن الغذاء يمكن أن يكون مصدراً للصحة وأيضاً للمرض و الأمر يتوقف على طريقة تعاملنا مع الغذاء من مرحلة الإعداد إلى الطهي إلى الحفظ.
فما هي أفضل الوسائل لإعداد الطعام؟ تجيب المشاركات و تعقب الميسرة:

- في الطهي :
- أعدي كمية كافية و لا تعدي الكثير حتى لا يفيض و نحتاج إلى تخزينه.
 - اطهي الطعام جيداً و بخاصة اللحوم.
 - تأكدي من أن الطعام مغطى بعيداً عن الذباب و الصراصير و الحشرات .

اسألي المشاركات عن أهم ما استفادوه من هذه الجلسة و أصعب شيء لم يفهموه ثم حاولي شرحها بطريقة مختلفة (١٠ دقائق).

تقييم الجلسة:

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط وتركيز لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:
- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره وإذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية :

وفيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية وتعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.



دليل

الصناعات

المنزلية

المشاريع المنزلية

أهداف الجلسة:

١. أن تُكوّن السيدات مفهوم واضح للمشاريع الصغيرة .
٢. أن تُدرك السيدات أنه يمكن أن يكون لهن دور في زيادة دخل الأسرة من خلال مشاريع صغيرة تُدار بالمنزل.
٣. أن تتحمس السيدات لإقامة مشروعات تمكنهن من زيادة دخل الأسرة ورفع مستوى المعيشة.
٤. إثارة الدافعية نحو تقدير قيمة العمل والإنتاج.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- الحوار والمناقشة.
- دراسة حالة.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة ١٠٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق).
ثم تطرح عليهن القصة التالية للتهيئة ولاستثارة الإنتباه (٥ دقائق).

دق الباب وفتحت صباح لتجد رجل البريد يسلمها خطاب ، توجهت صباح الى ابنتها لتقرأ لها الخطاب لقد كان الخطاب من البنك يخبرها أنها (صباح) قد ورثت عن قريب لها يعيش خارج البلد ما يساوي المليون ريالاً وأن عليها التوجه للبنك لاستلام المبلغ ، فرحت صباح جداً و فكرت في ماذا تفعل بهذا المبلغ .

تبدأ الميسرة بسؤال المشاركات لو كنتي مكان صباح فماذا تشتهين؟ ماذا ستفعلن بهذا المبلغ؟
(الغرض من القصة هو وضع المشاركات في حالة استدعاء لأحلامهن ؟) (١٥ دقائق)

إذا كأنت احلام صباح : مثلاً هي أن تذهب إلى الحج – أن تزوج ابنها الاكبر – أن تشتري بقرة – أن تشتري قطعة أرض زراعية – أن تجدد قطع الاثاث – أن تشتري لها و لزوجها و اولادها ملابس جديدة ، فإذا كان يمكن أن تفعل صباح لو لم تهبط عليها هذه النقود من السماء ؟

الاختيارات المتاحة:

١. تظل صباح تحلم بكل ما تريد و تنتظر أن تفرج.
٢. تتنازل صباح عن أحلامها و ترضى بنصيبتها.
٣. تسعى صباح إلى توفير مبلغ و لو زهيد كل شهر من ميزانية بيتها حتى يتوفر لها المبلغ الذي تحتاجه.
٤. تضغط على زوجها ليستدين (يستلف) و يشتري لها اغراضها و يحقق أمنياتها.
٥. تحاول أن تجد حلاً و تنتج أشياء يمكن بيعها و أن تكتسب منها ربحاً.

تناقش الميسرة كل اختيار من الاختيارات السابقة في محاولة لإختيار الأفضل و الممكن التطبيق بالنسبة لكل واحدة منهم

٩

(٢٥ دقيقة)

ثم تعقب بالقصة التالية:- (١٠ دقائق)

قصة نجاح نوال:

كأن بيتها متواضعاً وزوجها يخرج من الصباح إلى عمله الذي يتقاضى منه عشرة الاف ريال شهرياً ، و كأن عليها أن تعيش بهذا المبلغ هي و أولادها الاربعة وزوجها ...
لم يكن من السهل على نوال أن تدبر أمور بيتها بهذا المبلغ البسيط مع تزايد أعباء الحياة و ارتفاع الأسعار
لاحظت نوال خلال جلسات النساء في الأفراح و المناسبات اهتمامهن بالعطور ، و عدم توافرها بالقرية ، لذلك تضطر السيدات السفر للمدينة لشرائها أو تكليف أحد الاقارب المسافرين بشراء العطر لهن و احياناً لا يتفق العطر و أذواقهن و لكن هذا هو المتاح في ظل ظروف بُعد القرية و وعورة الطريق و عدم إمكانية السفر للجميع .
فكرت نوال في أن تقوم بتصنيع العطور و البخور في المنزل حيث أنها صناعة بسيطة و سهلة و المواد اللازمة لها متوفرة و يسهل الحصول عليها ، و لأن نوال إنسانة طيبة و تتعامل مع جميع الناس بلطف و مودة لديها صديقات كثيرات يتمنين لها الخير و يشجعنها على أن تحسن مستوى دخلها و تحل مشاكلها المادية و تحقق احلامها و أحلام أسرته كذلك ستوفر لهن نوال سلعة مطلوبة و غير متوفرة في القرية و تمكنهن من اختيار العطر الذي يرغبن فيه و بأسعار ممكنة قد تكون أقل من السوق.
و في نفس الوقت ستحسن نوال من دخل أسرته و هي بالمنزل و بالقليل من الجهد و التكلفة.
بناء على كل المعطيات السابقة قررت نوال أن تقوم بصناعة البخور و العطور و أن تباعها لصديقاتها ، جلست و حسبت التكلفة و الربح المرضي بالنسبة لها و قارنت بسعر السوق ثم بدأت في التصنيع .

ناقشي مع السيدات (٣٠ دقيقة)

ماذا تتوقعين لنوال هل ستنجح أم ستفشل ؟

إذا فكرت في عمل مشروع صغير بالمنزل بغرض زيادة دخلك ماذا ستفعلين و ما هي الخطوات التي يجب أن تفكري فيها لضمان نجاح المشروع ؟

تحاول الميسرة أن تجعل المشاركات يتبعن الأسلوب المنطقي في التفكير وأن يستخرجن من القصة الخطوات التالية :-

١. مفهوم مشروع صغير يدار بالمنزل.
٢. أن المشروع و الكسب المادي من ورائه وسيلة لتحقيق غاية أو أمنية هي الدافع لإقامته و الضامن لنجاحه كما هو واضح من القصة وأنه كلما كأن الدافع قوياً كأن النجاح مضموناً.
٣. لابد أن يلبي المنتج احتياجاً بالقرية حتى يجد سوقاً له بمعنى أن المنتج الذي لا يحتاجه السوق لن يجد من يشتريه.
٤. أن تكون المواد اللازمة للتصنيع (المواد الخام) متوفرة بالسوق و يسهل الحصول عليها.
٥. أن يكون رأس المال المطلوب للمشروع في متناول أيدينا و غير مكلف و أن نبدأ بمبلغ قليل ثم نكبر المبلغ حسب الاحتياج بمعنى أن يكبر المشروع نفسه لما ينجح.
٦. أن نحسب التكلفة و الربح المرضي لنا حتى نتأكد من وضع السعر على المنتج على أن يتناسب مع سعر السوق بمعنى أنه لا يزيد عن سعر السوق و لا يقل كثيراً عنه أيضاً.

الصدقة الاجتماعية للتنمية

وحدة التعليم - برنامج تعليم الفتاة في الريف

بعد أن تتم دراسة المشروع بهذه الطريقة و قد تضيف السيدات خطوات أكثر من السابقة نكون قد تأكدنا من نجاح الفكرة و نبدأ التنفيذ.

تقييم الجلسة:

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط و اتركين لهن حرية الإجابة دون تعليق و دوني إجابتهن بعناية (١٠ دقائق)

- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
- ما الذي اعجبك و تنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به و لا تنوي إخباره و لماذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل و حصلن على نتائج أفضل و ذلك حتى يربطن بين ما تعلمن و حياتهن العملية و أيضاً لتعظيم الاستفادة و تبادل الخبرات بينهن.

صناعة البخور (١)

أهداف الجلسة:

١. أن تتعرف السيدات على بعض الصناعات المنزلية البسيطة التي تساهم في زيادة دخل الأسرة .
٢. أن تكتسب المشاركات مهارة صناعة البخور بالمنزل وهي صناعة بسيطة غير مكلفة و موادها الخام متوفرة بالبيئة.
٣. أن تتمكن السيدات من إقامة بعض الصناعات المنزلية المعتمدة على موارد متوافرة بالبيئة ويمكن أن ترفع بها دخل أسرتهن إن أرادت.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- الحوار والمناقشة.
- التجربة العملية.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة : ٩٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق) ثم تطرح عليهن الأسئلة التالية للتهيئة ولاستثارة الإنتباه)

أسئلة للمناقشة المفتوحة (١٥ دقيقة)

١. هل تحبين رائحة البخور بمنزلك ؟
٢. كيف توفرين البخور للمنزل ؟ من أين تحصلين عليه ؟
٣. هل تعرفين طريقة تصنيعه ؟
٤. ما رأيك لو تعلمتي طريقة تصنيعه بالمنزل ؟

المحتويات : (٢٠ دقيقة)

عفص - ظفر - مسك - عنبر سائل - عنبر جاف - دقة عود معطرة - عود ممتاز - مجموعة عطور.

الطريقة :

نضع ٤ أكواب من السكر إلى كوبين من الماء ونضعهم على النار ونقوم بخلط السكر والماء ونتركه إلى أن يتجانس الخليط ثم نضع العفص أولاً ونتركه قليلاً ثم نضيف المسك ونتركه قليلاً ثم نظيف الظفر وبعد ذلك العنبر والعودة بعد أن ندقه ونترك الخليط حتى يتجانس ويغلظ قوامه ثم نظيف عطر العنبر ثم بقية العطور بالتدرج ثم نسكب بالصحن بعد أن ندهنها بالعطر وبعد أن نصبه في الصحن نصب بقية العطر فوق البخور.

التجربة العملية تمكن السيدات من اكتساب المهارة بشكل أفضل (٣٠ دقيقة).

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجاباتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
- ما الذي اعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره وإذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

صناعة العطر المطبوخ (٢)

أهداف الجلسة:

١. أن تتعرف السيدات على بعض الصناعات المنزلية البسيطة التي تساهم في زيادة دخل الأسرة .
٢. أن تكتسب المشاركات مهارة صناعة العطور بالمنزل و هي صناعة بسيطة غير مكلفة و موادها الخام متوفرة بالبيئة و المنتج مطلوب في السوق .
٣. أن تتمكن السيدات من إقامة بعض الصناعات المنزلية المعتمدة على موارد متوفرة بالبيئة.
٤. ويمكن أن ترفع بها دخل اسرتها إن أرادت.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- الحوار والمناقشة.
- التجربة العملية .
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ٩٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق) ثم تطرح عليهن الأسئلة التالية للتهيئة ولاستئارة الإنتباه)

أسئلة للمناقشة المفتوحة (١٥ دقيقة)

١. هل تحبين رائحة العطر؟ أي رائحة تفضلين؟
٢. من أين تحصلين على العطر؟
٣. ما رأيك في أن تتعلمين صناعة العطر بالمنزل؟

المقادير: (٢٠ دقيقة)

كريم - شحم (فازلين) - ٢- علب حجم صغير- عنبر - مسك - مجموعة عطور متنوعة - قطعة بخور .

الطريقة:

نضع وعاء معدن فوق جمر هادئ أو في وعاء به ماء ونضع الوعاء المعدن بداخله ونضع الوعاء على النار إلى أن يغلي الماء الذي في الوعاء الكبير ثم نضع الشحم الفازلين و الكريم والمسك والعنبر ونقوم بتحريك جميع المكونات حتى تذوب مع بعضها ثم نخرجه من فوق النار ثم نصب العطور ونخلطه جيداً ثم نعيده على النار مع الاستمرار بالتحريك إلى أن يتجانس مع بعضه البعض ثم نتركه قليلاً ليبرد ثم نحضر مقرفة ونشن الخليط فينزل العطر المطبوخ ويبقى الشحم المعطر في المقرفة وهكذا نحصل على نوعين من العطر مطبوخ سائل وعطر جامد .

التجربة العملية تمكن السيدات من اكتساب المهارة بشكل أفضل (٣٠ دقيقة).

الصدوق الاجتماعي للتنمية

وحدة التعليم - برنامج تعليم الفتاة في الريف

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجاباتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
- ما الذي اعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ولماذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

صناعة الجبن الأبيض (٣)

أهداف الجلسة:

١. أن تتعرف السيدات على بعض الصناعات المنزلية الغذائية البسيطة التي تحتوى على قيمة غذائية عالية.
٢. أن تكتسب المشاركات مهارة صناعة الجبن بالمنزل و هو وجبه رخيصة و مغذية .
٣. أن تتمكن السيدات من إقامة بعض الصناعات المنزلية المعتمدة على موارد متوافرة بالبيئة حيث يوجد في أغلب البيوت أغنام و بقر و هو مصدر اللبن الذي تقوم عليه هذه الصناعة .
٤. أن تتمكن من مهارة يمكن أن ترفع بها دخل أسرته إن أرادت.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- الحوار والمناقشة.
- التجربة العملية.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة: ١٠٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق) ثم تطرح عليهن الأسئلة التالية التهيئة ولاستثارة الإنتباه).

أسئلة للمناقشة المفتوحة (١٥ دقيقة)

١. هل أكلت الجبن من قبل ؟ إن كنت أكلته فما رأيك في مذاقه ؟
٢. هل تعرفين كيف يصنع الجبن ؟
٣. لماذا في رأيك لا تنتشر صناعة الجبن في الريف اليميني ؟

طريقة صناعة الجبن (٣٠ دقيقة)

(يفضل أن يوفر السيدات هذه المكونات و يجربن الصناعة بشكل عملي حتى يتقن المهارة)
الجبن مادة غنية بالبروتينات، ذات قيمة غذائية عالية، سهلة الهضم.
يعتمد النجاح في صناعتها على الخبرة المميزة، ومعرفة حاجات السوق، وذوق المستهلك لأن منها مذاقات مختلفة فمنها الجبن العادم الذي لا يوجد به ملح نهائى و الجبن الحادق و منها الجبن عالى الدسم و الجبن منخفض الدسم و أنواع اخرى لا حصر لها
ويعتبر حليب المواشي (البقر والغنم والماعز والجاموس) المادّة الأساسيّة في صناعة الجبن الابيض.

خطوات العمل:

١. تنظف وتعقم أوأني الحليب، وكافة الأدوات المستخدمة في العمل بما فيها شاشات التجيبين.
٢. يوزن الحليب.
٣. يسخن الحليب إلى درجة الحرارة اللازمة.
٤. تضاف كمية المنضحة المناسبة لكمية الحليب المراد صناعة الجبن منه .
٥. صب الحليب المتخثر في شاشات التجيبين حسب الكمية المطلوبة لوزن الأقراص.
٦. تقطيع الأقراص و تعبئتها وتغليفها ضمن أكياس غذائية خاصة مفرغة من الهواء.

مواصفات الحليب المستخدم:

يشترط في الحليب المستخدم في صناعه الجبن بأنواعه أن يكون نظيفاً، طازجاً خالياً من الشوائب، له طعم مستساغ غير حمضى ليست به أى روائح غريبه، ولم يحدث به تخمرات، ولم تضاف إليه أى مواد ممنوع إستخدامها، ولم يخضع للغش.

صناعة الجبن الأبيض العادي:

المقادير

٣ لتر لبن طازج أو حليب - ملعقة شاي منفحة العجل (من الصيدلية و هى عبارة عن عصارة المعدة للعجل أو الغنم بعد تنقيتها أيضاً يمكن الحصول عليها من الجزار) ويستعاض عنها باستخدام نصف ملعقة شاي عصير ليمون + ملعقة شاي خل ابيض - ملح حسب الطلب حسب الحاجة ويمكن الاستغناء عنه.

الطريقة:

- يسخن اللبن إلى درجة حرارة ٧٠ قبل الغليان ولا يسمح بالغليان.
 - يترك اللبن ليبرد لدرجة حرارة ٣٥-٤٠ درجة (أدقاً من درجة حرارة اليد).
 - يضاف منفحة العجل أو البديل عنها ويتم التقليب باستمرار .
 - يترك الخليط لمدة نصف ساعة أو حتى يتجمد .
 - يقطع الخليط المتجمد مكعبات ويضاف له الملح ويقلب.
 - يصب الخليط في شاشة ويلف فيها ويوضع عليه ثقل بسيط لكي يتم تصفية الشرش (ماء أضر) تماماً ثم يوضع في الثلاجة أو يحفظ في أواني فخارية أو زجاجية نظيفة و يغطى جيداً من الهواء حتى لا يفسد، وبالهناء والشفاء .
- تكرر الميسرة طريقة صناعة الجبن عدة مرات على السيدات و يفضل تجربتها بشكل عملي حيث أن كل مكوناتها متوافرة بالبيئة و غير مكلفة.

التجربة العملية تمكن السيدات من اكتساب المهارة بشكل أفضل (٣٠ دقيقة).

تقييم الجلسة: (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجاباتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمتيه في هذه الجلسة ؟
- ما الذي أعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقنعي به ولا تنوي إخباره وإذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية: (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

عمل الطحينة (٤)

أهداف الجلسة:

١. أن تتعرف السيدات على بعض الصناعات المنزلية الغذائية البسيطة التي تحتوي على قيمة غذائية عالية.
٢. أن تكتسب المشاركات مهارة صناعة الطحينة بالمنزل و هي وجبه رخيصة و مغذية.
٣. أن تتمكن السيدات من إقامة بعض الصناعات المنزلية المعتمدة على موارد متوافرة بالبيئة ويمكن أن ترفع بها دخل أسرتهن إن أرادت .

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة:

- الحوار والمناقشة.
- التجربة العملية.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة : ٩٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق) ثم تطرح عليهن الأسئلة التالية التهيئة ولاستثارة الإنتباه).

أسئلة للمناقشة المفتوحة (١٥ دقيقة)

١. هل أكلت الطحينة من قبل ؟ إن كنتي أكلتها فما رأيك في مذاقها ؟
٢. هل تعرفين كيف تصنع الطحينة ؟

طريقة صناعة الطحينة بالمنزل (٢٠ دقيقة)

(يفضل أن توفر السيدات هذه المكونات و يجربن الصناعة بشكل عملي حتى يتقن المهارة خاصة و أن مكوناتها متوفرة في كل بيت و رخيصة الثمن).

المقادير:

كوب سمسم أو فول سوداني وهو اللوز و يسمى أيضاً حب العزيز (بدون ملح - محمص) - كوب زيت - كوب دقيق.

الطريقة :

١. ينقى السمسم ويحمص - أو يقشر الفول السوداني.
٢. يضرب الفول أو السمسم في خلاط كهربائي أو يطحن يدويا جيداً ثم يوضع في طبق بلاستيك ويضاف إليه الزيت ويضرب بمضرب يدوي أو بملعقة ويحرك جيداً - يضاف إلي الخليط الدقيق بالتدريج ويحرك جيداً.
٣. يمكن عمل الطحينة بنصف المقدار سمسم والنصف الآخر فول سوداني.
٤. تعبأ الطحينة في دبة صغيرة نظيفة وجافة و محكمة الغطاء ويؤخذ منه حسب الطلب .

التجربة العملية تمكن السيدات من اكتساب المهارة بشكل أفضل (٣٠ دقيقة).

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
- ما الذي اعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره ولماذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

عمل الصلصة (٥)

أهداف الجلسة

١. أن تتعرف السيدات على بعض الصناعات المنزلية الغذائية البسيطة التي تحتوى على قيمة غذائية عالية.
٢. أن تكتسب المشاركات مهارة صناعة الصلصة بالمنزل و هى هامة لكل منزل و موفرة للمصاريف.
٣. أن تتمكن السيدات من إقامة بعض الصناعات المنزلية المعتمدة على موارد متوفرة بالبيئة ويمكن أن ترفع بها دخل أسرتهن إن أرادت.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- الحوار والمناقشة.
- التجربة العملية.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة : ٩٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق) ثم تطرح عليهن الأسئلة التالية للتهيئة ولاستئارة الإنتباه).

أسئلة للمناقشة المفتوحة (١٥ دقيقة)

١. هل يستغني منزل يوماً عن الطماطم ؟
٢. ماذا تفعلين عندما يرتفع سعر الطماطم في السوق ؟
٣. هل يأتي موسم في السنة لا تتوافر فيه الطماطم ؟ ماذا تفعلين ؟
٤. ما رأيك في طريقة تتوافر بها الطماطم كل يوم في منزلك ؟

طريقة صناعة الصلصة بالمنزل (٢٠ دقيقة)

يفضل أن توفر السيدات هذه المكونات و يجربن الصناعة بشكل عملي حتى يتقن المهارة خاصة و أن مكوناتها متوفرة في كل بيت و رخيصة الثمن).

المقادير :

٢ كيلو طماطم ناضجة أو حسب الكمية التي نرغب في عملها - ملح (كل كيلو طماطم له ٢ملعقة كبيرة تقريباً).

الطريقة :

- تغسل الطماطم وتضرب في خلاط كهربائي أو تعصر في مصفاة مع إضافة الملح.
- يوضع العصير في كيس قماش سميك وتترك في مصفاة حتى تصفي المياه - ثم يوضع الباقي في إناء ويرفع علي النار - ويستمر الغليان حتى يغلظ القوام.
- تعبأ في برطمانات نظيفة وجافه تماماً وهي ساخنة حتى لا يكون بها أي فقاعات هواء حتى لا تفسد ويملئ البرطمان حتى حافته يغطى البرطمان بعد أن تبرد الصلصة ويستخدم منها حسب الحاجة
- عند الاستخدام من البرطمان - يؤخذ بملعقة جافه ثم يسوى سطح الصلصة المتبقية في البرطمان ويوضع علي وجه الباقي طبقة زيت حتى لا تفسد وتحفظ في ثلاجة أن وجدت .

الصدوق الاجتماعي للتنمية

وحدة التعليم - برنامج تعليم الفتاة في الريف

التجربة العملية تمكن السيدات من اكتساب المهارة بشكل أفضل (٣٠ دقيقة).

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
- ما الذي اعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره وإذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

عمل المربي (٦)

أهداف الجلسة:

١. أن تتعرف السيدات على بعض الصناعات المنزلية الغذائية البسيطة التي تحتوى على قيمة غذائية عالية .
٢. أن تكتسب المشاركات مهارة صناعة المربي بالمنزل و هى هامة لكل منزل و موفرة للمصاريف و مغذية و وجبه محببة للأطفال .
٣. أن تتمكن السيدات من إقامة بعض الصناعات المنزلية المعتمدة على موارد متوافرة بالبيئة ويمكن أن ترفع بها دخل أسرتهن إن أردت.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- الحوار والمناقشة.
- التجربة العملية.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة : ٩٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق) ثم تطرح عليهن الأسئلة التالية للتهيئة وللاستثارة الإيجابي .

أسئلة للمناقشة المفتوحة (١٥ دقيقة)

١. كم مرة في اليوم يطلب طفلك منك شراء الحلوى من الخارج ؟ هل تعلمين كيف صنعت هذه الحلوى وهل هى صحية ام لا ؟ كم يكلفك ذلك ؟
٢. ألا تفضلين أحياناً إلى تذوق أطعمة حلوة المذاق ؟
٣. كيف تحفظين الفاكهة وهل تشتاقين إلى تناولها في غير موسمها أحياناً ؟
٤. هل تذوقت من قبل المربي ما رأيك في طعمها ؟
٥. ماذا لو تمكنت من تصنيعها بالمنزل من فاكهة الموسم فتكون طعام مغذى لك ولأسرتك وخاصة أطفالك؟

المقادير : (٢٠ دقيقة)

كيلو فاكهة الموسم (مشمش- تين - فراولة- عنب -تفاح) - نصف كيلو سكر - ليمونه - ٣زهر قرنفل إن توافر أو نصف عود قرقة .

الطريقة :

- تغسل الفاكهة وتقطع قطعاً مناسبة.
- يوضع عليها السكر ويترك لمدة ربع ساعة حتى يسيل منها الماء.
- يرفع على النار ويحرك حتى يذوب السكر تماماً.
- يضاف عصير الليمونة و القرقة أو زهر القرنفل حسب المذاق المرغوب ويحرك باستمرار حتى يغلظ القوام ويتم النضج.
- تعبأ في برطمانات نظيفة وجافه تماماً والمربي ساخنة حتى لا تكون فيها فقاعات هواء تفسدها - يغطى البرطمان بعد أن تبرد المربي حتى لا يتكون بخار.
- تحفظ في تلاجة أن وجدت .

التجربة العملية تمكن السيدات من اكتساب المهارة بشكل أفضل (٣٠ دقيقة).

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
- ما الذي اعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره وإذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

طريقة صنع الصابون بالمنزل (٧)

أهداف الجلسة:

١. أن تتعرف السيدات على بعض الصناعات المنزلية البسيطة التي تساهم في زيادة دخل الأسرة .
٢. أن تكتسب المشاركات مهارة صناعة الصابون بالمنزل و هي صناعة بسيطة غير مكلفة و موادها الخام متوفرة بالبيئة و المنتج مطلوب في السوق.
٣. أن تتمكن السيدات من إقامة بعض الصناعات المنزلية المعتمدة على موارد متوافرة بالبيئة ويمكن أن ترفع بها دخل أسرتهن إن أرادت.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- الحوار والمناقشة.
- التجربة العملية.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة : ٩٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق) ثم تطرح عليهن الأسئلة التالية للتهيئة والاستئثار الإنتباه .

- هل يستغني منزل عن الصابون أو عن استعماله كل يوم ؟
- من أين تشتري الصابون ؟ هل هو متوفر دائماً بالقرية و بالسعر المناسب لك ؟
- ماذا لو تمكنت من صناعته بالمنزل بتكلفة أقل ؟

أقدم إليك سيدتي طريقة سهلة بسيطة لصنع الصابون بالمنزل :-

يفضل عدم وجود الأطفال أثناء قيامك بتصنيع الصابون وقاية لهم من أن تصل مادة الصودا الكاوية لأجوافهم مما يسبب لك أضرار وخيمة أنت في غنى عنها.
عند شراءك للشحم الحيواني تأكدي من خلوها من الشوائب ، أو عروق الدم وقطع اللحم .

طريقة عمل الصابون الأبيض بالمنزل:

تذكري يا سيدتي أن الصابون الأبيض يستخدم كأساس لأي نوع من أنواع الصابون الموجودة بالأسواق.

المقادير:

- ٢/١ فنجان من الماء البارد.
- ٢ملعقة طعام من الصودا الكاوية.
- ١ فنجان من الشحم الحيواني المذاب.

ملحوظة :- تلك المقادير تعتبر وحدة الكميات . . . ويمكنك زيادة تلك الكميات كما تشائين مع مراعاة التناسب بينها.

الخطوات :

١. غطي سطح العمل ببعض صفحات الجرائد.
٢. أرتدي القفاز المطاطي والمريلة أو انتبهي الا تصل الصودا إلى يديك أو ملابسك .
٣. أحضري إناء مقاوم للحرارة (من الفخار مثلا) وصبي فيه مقدار الماء البارد .
٤. أضيفي الصودا الكاوية وقلبيها في الحال بملعقة خشبية ولا بد هنا من أن تبعدى وجهك عن البخار الناتج من تفاعل الماء والصودا و احذرى ؟ لأنه ينتج حرارة كبيرة و فوران أحيانا .
٥. قبل مزج الشحم الحيواني بمحلول الإناء تأكدي أن درجة حرارتهما فاترة بمعنى أن تنتظري إلى أن يبرد الخليط.
٦. أضيفي الشحم الحيواني ببطء للإناء مع التقليب في إتجاه واحد ، ثم إضريه بعد ذلك برفق (بمضرب البيض أو بملعقة خشبية) لمدة ٤ دقائق .
٧. بعد ذلك صبي الخليط في صفيحة سمن نباتي نظيفة أو في أية قوالب من البلاستيك المرن أو الكرتون السميك و اتركها لتتجمد لمدة ٦ ساعات .
٨. اخرجي الصابون من الصفيحة أو القوالب حسب الموجود لديك ، وقطعيه إلى قطع إسطوانية للمطبخ و اتركه في مكان جاف جيد التهويه بعيداً عن متناول الأطفال و عن حرارة الشمس المباشرة ليتم نضجه لمدة أسبوعين على الأقل.

التجربة العملية تمكن السيدات من اكتساب المهارة بشكل أفضل (٣٠ دقيقة).

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

- اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط و اتركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:
- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
 - ما الذي اعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك و إخبار صديقاتك عنه ؟
 - ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره وإلذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

طريقة عمل المنظفات السائلة (٨)

أهداف الجلسة؟

١. أن تتعرف السيدات على بعض الصناعات المنزلية البسيطة التي تساهم في زيادة دخل الأسرة .
٢. أن تكتسب المشاركات مهارة صناعة الصابون بالمنزل و هي صناعة بسيطة غير مكلفة و موادها الخام متوفرة بالبيئة و المنتج مطلوب في السوق .
٣. أن تتمكن السيدات من إقامة بعض الصناعات المنزلية المعتمدة على موارد متوافرة بالبيئة ويمكن أن ترفع بها دخل أسرتهن إن أرادت.

الطرق و الوسائل التدريبية المستخدمة في هذه الجلسة

- الحوار والمناقشة.
- التجربة العملية.
- الملاحظة والتقييم.

زمن الجلسة : ٩٠ دقيقة

تبدأ الميسرة الجلسة بعرض أهداف الجلسة التدريبية بوضوح على السيدات / الفتيات (٥ دقائق) ثم تطرح عليهن الأسئلة التالية للتهيئة ولاستثارة الإنتباه .

- كلنا نفترش السجاد في منازلنا ونحتاج إلى تنظيفه من حين لآخر. كيف تنظيف فرش بيتك وهل تحتاجين لمنظف لذلك ؟
- كل يوم تتسخ الأواني ونحتاج لتنظيفها باستمرار. بماذا تنظيف الأواني بمنزلك ؟
- ما رأيك لو صنعتي الصابون السائل بمنزلك ؟

أولاً: طريقة عمل منظف السجاد

المقادير:

- ٢٠ جم مبشور صابون.
- ٨/١ كوب محلول النشادر .
- نصف كوب ماء.

طريقة الصنع:

- يذاب مبشور الصابون في الماء ثم تضاف إليه النشادر.
- يوضع المزيج في زجاجة لحين الاستعمال.
- يستعمل في تنظيف وغسل السجاد والأغراض المختلفة.

ثانياً: منظف لجميع الاستعمالات

المقادير:

- 1/2 كوب (١٢٥ مل) من الصابون البلدي.
- جالون (٤ لتر) من المياه الساخنة.
- ٤/١ كوب (٦٠ مل) من عصير الحامض (ليمون) لإضفاء رائحة منعشة وللتخلص من الدهون.

يتم خلط المكونات السابقة معا وهذا المحلول صالح لكافة الأسطح والأرضيات، وفَعَالٌ لكافة أغراض التنظيف. ولكن من الضروري غسل الأسطح بالماء بعد استخدام المنظف (الشطف). وللحصول على النظافة المثالية يُنصح بمضاعفة كميات الصابون وعصير الحامض.

ثالثاً : معقم للحمامات:

أمزجي ٥٠-١٠٠ مل من زيت الأوكالبتوس (زيت لاذع وقوي المفعول تجديده في محلات العطرارة/البهارات) مع لتر من الماء. وقد يستعمل هذا المزيج برشه من عبوة رذاذ (بخاخ) بعد خضه جيداً.

التجربة العملية تمكن السيدات من اكتساب المهارة بشكل أفضل (٣٠ دقيقة).

تقييم الجلسة (١٠ دقائق)

اطرحي هذه الأسئلة على السيدات بشكل واضح وبسيط واطركي لهن حرية الإجابة دون تعليق ودوني إجابتهن بعناية:

- ما الجديد الذي تعلمته في هذه الجلسة ؟
- ما الذي اعجبك وتنوين تطبيقه في حياتك وإخبار صديقاتك عنه ؟
- ما الذي لم تقتنعي به ولا تنوي إخباره وإذا ؟

استعراض الخبرات الحياتية (١٠ دقائق)

و فيها تتشارك السيدات بالخبرات التي مررن بها في حياتهن العملية و تعاملن معها من خلال ما تعلمن من مهارات في الدليل وحصلن على نتائج أفضل وذلك حتى يربطن بين ما تعلمن وحياتهن العملية وأيضاً لتعظيم الاستفادة وتبادل الخبرات بينهن.

المراجع

١. المرأة العربية تتكلم دليل التدريب للتمكين الذاتى/بشرى جبر/ مركز برامج الاتصال جامعة جونز هوبكنز بالتيمور / الولايات المتحدة
٢. دليل التوعية الصحية و البيئية للمرشدين و العاملين الصحيين لشاريع مياه الشرب /الصندوق الاجتماعى للتنمية / رئاسة مجلس الوزراء / الجمهورية اليمنية
٣. دليل الاسعافات الاولية الهلال الاحمر المصرى .