

الدّرس الرَّابِع

يمكنني أن أعرف جسمي



المواد المطلوبة: ✂️

- * طابطة
- * بطاقات الأسئلة
- * المواد اللازمة لصنع السّوار

أهداف الدّرس: 🎯

- * أن تعرف الفتيات كيف أنّ جسدهنّ مختلف عن جسد الشّباب.
- * أن تتمكّن الفتيات من التّحدّث عن هذه المواضيع دون خجل.
- * أن تشجّع الفتيات للتّحدّث بشكلٍ طبيعي عن هذه القضايا في البيئة المناسبة.

إرشادات عامّة: 📋

- * شجّعي الفتيات على المشاركة في الدّرس دون خجل أو إحراج.
- * أوضحي لهنّ أنّ هذا المكان آمن للتّعبير والمشاركة، وأنّ كلّ ما يُطرح سيظل ضمن سرّيّة تامّة.
- * ذكّريهنّ بأهمّيّة قبول واحترام آراء الآخرين، حتّى لو اختلفت عن آرائهنّ.
- * أكّدي على ضرورة خلق بيئة صحّيّة تُسهّل التّواصل الفعّال بينك وبين الفتيات وبين بعضهنّ البعض.
- * إن لم تعرفي الإجابة على أي من أسئلتهنّ، لا بأس بالبحث والرّد في وقتٍ لاحق أو توجيههنّ إلى متخصص عند الحاجة.



البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ **مقدمة:** لمحة عامّة - (٤ دقائق)
- ١ **لعبة كسر الجليد:** الأسئلة السريعة - (٤ دقائق)
- ١ **النشاط الرئيسي:** مميزات جسد المرأة - (١٠ دقائق)
- ٢ **النشاط الرئيسي:** الاعتناء بأجسادنا - (١٠ دقائق)
- ٣ **لعبة:** أسئلة وأجوبة - (١٠ دقائق)
- ٤ **الدائرة الانعكاسية** - (٨ دقائق)
- ٤ **النشاط الجماعي:** سوار الصداقة - (٦ دقائق)
- ٤ **خلاصة** - (دقيقتين)

كلّ ما هو مكتوب باللون الأزرق هو تعليمات وإرشادات لميسرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللون الزهري هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدّرس مع النّساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

مقدمة (٤ دقائق)

رحبي بالفتيات وقولي لهنّ أنّ موضوع اليوم هو موضوع شيق، قد لا يكون معروفاً لبعضكنّ، ولكن قد يكون معروفاً جيّداً للبعض الآخر، وهو يهمّ كلّ صبية. ثمّ أكملني، بمرحلة معيّنة من حياتنا يصبح لدينا تساؤلات عن جسمنا، نرى أموراً وتغيّرات تحدث، ونخجل أحياناً أن نتكلّم بها أو نسأل عنها، مثلاً في عمر المراهقة، تمر الفتيات بتغييرات جسدية نتيجة النمو الطبيعي. تبدأ علامات البلوغ مثل نمو الثديين، وزيادة الطول، وظهور شعر في أماكن جديدة من الجسم، وتبدأ الدورة الشهرية. وعندما نرى هذه الأمور تحدث معنا نبدأ بالتساؤل: هل ما يحدث معي طبيعي؟ هل أنا فقط تحدث معي هذه الأمور؟ هل أنا مريضة؟ وغيرها من الأسئلة التي سنطرحها اليوم.

لعبة كسر الجليد: الأسئلة السريعة (٤ دقائق)

- اطلبي من الفتيات الجلوس في دائرة، وأخبريهنّ أنهنّ سيشاركن في لعبة تعتمد على سرعة الإجابة والانفتاح في الحوار.
- مرّري كرة صغيرة أو غرض خفيف إلى إحدى الفتيات واطلبي منها أن تذكر بسرعة كلمة تعبّر عن شيء خاصّ بالفتيات أو يميّزهنّ (مثال: الشعر الطويل، الدّورة الشّهريّة، المكياج، العناية بالبشرة، الصّوت الناعم، الحمل، الخصر النحيف...)
- عند انتهاء الفتاة الأولى، عليها تمرير الكرة إلى فتاة أخرى في الدائرة، ويجب عليها الإجابة فوراً ودون تكرار الكلمات التي ذُكرت مسبقاً.
- استمرّي بهذه الطريقة بحيث يكون الهدف من اللّعبة تعزيز الوعي بأمر خاصّ بالفتيات دون خجل.
- قدّمي التشجيع على التعبير البسيط والتلقائي حتى يكون التمرين مُمتعاً وخفيفاً.

النشاط الرئيسي: مميزات جسد المرأة (١٠ دقائق)

قولي للفتيات، الآن سنتكلّم عن مميّزات جسد المرأة، وسنتناقش بدون خجل هذا الموضوع. سنقسّم موضوعنا إلى ثلاثة أقسام.

القسم الأوّل وهو القسم العلوي، الرأس مع الشعر.

أسألي الفتيات، من يمكنها أن تشرح لي ما هي المميزات الموجودة عند الفتيات في هذا القسم؟ (استمعي إلى إجابتهنّ).



ثم شاركي التالي:

تتميز الفتيات:

بشعرهنّ الطويل، وهو يعطي أنوثة ونعومة.
بوجههنّ وبشترهنّ الناعمة.
بصوتهنّ الناعم.

القسم الثاني وهو الأكتاف والصدر والخصر.

اسألي الفتيات من يمكنها أن تشرح لي ما هي المميزات الموجودة عند الفتيات في هذا القسم؟
(استمعي إلى إجابتهنّ)

ثم شاركي التالي:

تتميز الفتيات بأكتاف صغيرة وناعمة بينما أكتاف الرجل عادةً تكون أعرض وأقوى بسبب الكتلة العضلية الأكبر، تتميز الفتيات بصدرها الذي يحتوي على غدد لإنتاج الحليب لإرضاع الأطفال، بينما صدر الرجل لا يحتوي على هذه الغدد ولا ينتج الحليب. تتميز الفتيات بخصر أنحف وأكثر وضوحًا بسبب توزيع الدهون والهرمونات، بينما خصر الرجل يكون أعرض وأقل تحديدًا بسبب توزيع العضلات والدهون بشكل مختلف.

يمكنك أن تشاركي مع الفتيات هذه المعلومة: هل تعلمن أنّ هناك فتيات يمتلكن ثدي أكبر من الثدي الآخر؟ وهذا أمر طبيعي، ينتج عن اختلافات في نمو الأنسجة أو توزيع الدهون.

القسم الثالث: وهو الجزء السفلي من الجسم.

اسألي الفتيات من يمكنها أن تشرح لي ما هي المميزات الموجودة عند الفتيات في هذا القسم؟
(استمعي إلى إجابتهنّ)

ثم شاركي التالي:

منطقة الحوض أو المنطقة السفلية من الجسم، هي أقوى منطقة عند المرأة، تتميز بالتالي:

● القدرة على الحمل والولادة.

● القدرة على نمو الطفل داخل الرحم.

يمكنك أن تشاركي مع الفتيات هذه المعلومة: هل تعلمن أنّ المرأة لديها ثلاث فتحات؟ (فتحة البول، فتحة المهبل وفتحة الشرج) وليس فتحتين فقط حسب المعتقد الشائع.

النشاط الرئيسي: الاعتناء بأجسادنا (١٠ دقائق)

اسألي الفتيات كيف يمكننا الاعتناء بأجسادنا؟ استمعي لأجوبتهنّ.

بعد أن يشاركن أجوبتهنّ شاركي أهمّ الأمور الأساسية التي يجب أن يفعلوها للإعتناء بأجسادهنّ والحفاظ على نظافتهنّ:



- إزالة الشعر الزائد من الجسم، وترتيب الحواجب.
- العناية بنظافة الجسم والشعر من خلال الاستحمام يوميًا.
- تقليل الأظافر والعناية بنظافتهم.
- تغيير الملابس الداخلية يوميًا، واستخدام غسول خاص بالمنطقة الحساسة.
- الاهتمام بنوعية الأكل وممارسة الرياضة.
- استخدام فرشاة الأسنان.

لعبة: أسئلة وأجوبة (١٠ دقائق)

المطلوب لهذه اللعبة هو سلة أو أي وعاء، ثم ضعي كل سؤال من الأسئلة المكتوبة أدناه على ورقة، ثم ضعهم في السلة، قسّمي الفتيات إلى فريقين، ثم اطلبي من فتاة من الفريق الأول أن تختار سؤال من السلة ليجيب عليه الفريق الثاني وإن أجاب الفريق إجابة صحيحة يفوز بنقطة، ثم اطلبي من فتاة من الفريق الثاني أن تختار سؤال للفريق الأول ليجيب عليه وهكذا تستمر اللعبة حتى تنتهي كل الأسئلة ويفوز من أجاب على عدد أكبر من الأسئلة.

ملاحظات:

- يمتلك الفريق فقط ١٠ ثوانٍ للإجابة على السؤال.
- إن الفريق الذي لم يعرف الإجابة ينتقل دوره مباشرةً إلى الفريق الآخر، وإن لم يعرف الفريقين الإجابة عن السؤال يُعطى لهنّ الجواب الصحيح ولكن تُلغى علامة هذا السؤال.

الأسئلة هي:

- هرمونات المرأة هي نفسها هرمونات الرجل: خطأ، هرموناتهم مختلفة.
- بشكل عام يتميز الرجل بكثافة وخشونة شعر جسمه أكثر من المرأة: صح
- الرّحم هو المكان لنمو الطّفل: صح
- تمتلك المرأة نسبة دهون أكثر من الرجل: صح
- يمتلك الرجل كتلة عضلية أكبر من المرأة: صح
- عظام الحوض لدى المرأة أوسع وأقصر مقارنة بالرجل، مما يسهّل عملية الولادة: صح
- المرأة لديها ثديين مكتملين، واللذان يلعبان دوراً في الإرضاع، في حين أن لدى الرجل ثديين ولكن بدون القدرة على الإرضاع: صح
- يمتلك الرجل والمرأة نفس القدر من مستوى العاطفة: خطأ، المرأة أكثر.
- يمتلك كل من الرجل والمرأة نفس نسبة الماء في الجسم: خطأ، الرجال أكثر.
- يبدأ الأولاد سن البلوغ في وقت أبكر من الفتيات عادةً: خطأ، الفتيات أبكر.
- الرجل أكثر قدرة على تحمّل الألم جسدياً مقارنةً بالمرأة: خطأ، المرأة أكثر.



الدائرة الانعكاسية (٨ دقائق)

اسأل الفتيات:

- ما هي الأشياء الجديدة التي تعلمتموها اليوم؟
 - ما هي الأشياء التي تفاجئت لمعرفة؟ وهل كانت هناك معلومات غريبة عليكم؟
 - هل هناك معلومات كنتن تعرفونها من قبل؟
- شجعيهن على المشاركة واستمعي لأجوبتهن.

النشاط الجماعي: سوار الصداقة (٦ دقائق)

- الهدف من هذا النشاط هو أن تصنع كل فتاة سواراً خاصاً بها، نتقدم في صناعته خطوة بخطوة مع كل درس، حتى نكملة بنهاية البرنامج.
- الغاية من السوار هي تذكير الفتيات بالدروس المستفادة؛ حيث ترمز كل حبة ملونة (أو مجموعة حبات بنفس اللون) في السوار إلى درس محدد والأوقات التي قضوها معاً. هذا السوار يعزز الاتحاد بينهن كمجموعة، يقوي الروابط الاجتماعية بينهن، ويذكرهن بانتمائهن إلى مجتمع أوسع من الفتيات المشاركات في هذا البرنامج، مسلطاً الضوء على قوتهن وقدراتهن.
- وُزعي المواد اللازمة لصنع السوار جماعياً على الفتيات. في نهاية كل حصة، اجمعي الأساور واحتفظي بها في ملف خاص لكل فتاة لضمان عدم ضياعها، وأعيديها إليهن في الحصة التالية. على الرغم من إمكانية الفتيات الاحتفاظ بأساورهن بأنفسهن، إلا أنه يُفضل أن تحتفظي أنتِ بها لضمان سلامتها. كرري هذه العملية في كل درس حتى اكتمال صنع السوار ويصبح ملكاً لهن.

خلاصة (دقيقتين)

اشكري الفتيات على حسن اصغائهن ومشاركتهن في هذا الدرس، شجعيهن على التكلّم والتعبير عن أنفسهن إن شعرن واحتجن إلى ذلك باللجوء إلى أشخاص يثقن بهم، ذكريهن بأنهن قادرات ومتمكّنات. كوني متوفرة لهن بعد الحصة إن كان هناك وقتاً واذكري لهنّ بأنك موجودة من أجلهنّ إن أردن مشاركتك بأمرٍ معيّن.

