

الجمعية العامة للجمعيات النسائية لتحسين الصحة
مشروع توظيف تكنولوجيا المعلومات والاتصال
لمناهضة العنف ضد المرأة
برنامج المرأة العربية تتكلم

إعداد

ثناء حسن علي حسن

الجدول التدريبي لبرنامج المرأة العربية تتكلم

((تدريب مدربين))

من 25-27/9/2022

اليوم	الجلسة	المحاضرة
الأول	الأولى 12.00 - 11.00	تعارف وعرض أهداف البرنامج والاختبار القبلي.
	الثانية 1.15-12.15	- الجنس والأدوار الاجتماعية. - تقدير الذات والثقة بالنفس.
	الثالثة 3.00-1.30	- التفاوض. - القدرة على اتخاذ القرار. -مناقشة.
الثاني	الأولى 12.00 - 11.00	- ملخص اليوم السابق. - الدعم والشبكات الاجتماعية. - المشاركة في الحياة العامة.
	الثانية 1.15-12.15	- الصحة الإيجابية مرحلتي (الطفولة والمراهقة والشباب). - الصحة الإيجابية مرحلتي (الإنجاب وما بعد الانجاب).
	الثالثة 3.00-1.30	- كيف نحافظ على صحة أسرتنا. -مناقشة.
الثالث	الأولى 12.00 - 11.00	-ملخص اليوم السابق. - مهارات المدرب.ة الناجحة.ة.
	الثانية 1.15-12.15	- منهج الجلسات.
	الثالثة 3.00-1.30	- ماذا بعد؟.

الشبكات الاجتماعية والدعم الاجتماعي

► بإمكان كل فرد منا ان يروى قصة حياته ويرسمها على شكل نهر يمد هذا النهر دائما روافد تقويه وتجعله قادر على السير وقبل ان يقف يكون هناك رافد اخر يمدده بالحياة واحيانا التعرجات ووجود بعض المعوقات فى طريق النهر يكون سبب فى تقويته وجعله قادر على مواصلة السير ونحن ايضا كذلك يوجد لدينا من يقف بجانبنا ويدعمنا وتوجد لدينا عثرات طالما لم تكسرني فانها تقويني.

الشبكات الاجتماعية والدعم الاجتماعي

- ▶ أهمية التفكير في الوضع الشخصي والعائلي
- ▶ الثقة بالنفس
- ▶ التفاني في العمل
- ▶ المثابرة وتخطي العقبات
- ▶ الرغبة في التطور الشخصي
- ▶ الاستفادة من الدعم الاجتماعي

مصادر الدعم

- ▶ منها ما هو قريب (الوالدان - الأسرة - العائلة)
- ▶ ومنها ما هو بعيد أو خارجي (المدارس - المؤسسات - المراكز الاجتماعية

ماهو الدعم؟

- ▶ هو: - المساندة والمساعدة من شخص ما أو جهة ما.
- ▶ ان الدعم هو الروافد التي تمد نهر حياتنا بالماء حتى يستطيع مواصلة السير و بدون هذه الروافد لاصبحت الحياة صعبة .
- ▶ هل كل الدعم يجب ان يكون دعما ملموسا (ماديا) فقط ؟
- ▶ والسؤال
- ▶ والكلمة الطيبة
- ▶ والنصيحة
- ▶ والتقدير

أهمية الدعم

- ▶ ان الدعم هو الروافد التي تمد نهر حياتنا بالماء حتى يستطيع مواصلة السير و بدون هذه الروافد لأصبحت الحياة صعبة .
- ▶ ولكن هل بإمكاننا ان نجد من يدعمنا ؟
- ▶ نعم بإمكان كل فرد ان يجد من يدعمه اذا كانت هناك شبكة قوية لديه من العلاقات الاجتماعية ويحرص دائما على تجديدها وتقويتها بالعلاقات الطيبة والمبادرة في تقديم الدعم للآخرين في اوقاته المناسبة ومثلى على ذلك بالمناسبات الاجتماعية التي يجب ان نكون فيها بجوار بعض .
- ▶ ولكن اذا انقطعنا ونقطعت شبكة علاقاتنا الاجتماعية لانجد من يقف بجوارنا ودعمنا يوم نحتاج الى هذا .

المشاركة فى الحياة العامة

- ▶ الحياة العامة هى الحياة الخارجية خارج اطار الحياة الخاصة اليومية بين الاسرة وانه بمجرد الخروج والتعامل مع اى من الاشخاص او المؤسسات الخارجية هى حياة خاصة يجب ان يكون عندنا القدرة على التعامل مع هذه الحياة .
- ▶ لانه بامكاننا ان نتعامل فى حياتنا الخاصة باسلوب غير لائق (كالعصبية الزائدة وقلة الصبر وعدم فهم الكلام) ولكن من هم فى اطار حياتنا الخاصة كالاولاد والزوج مضطرين على قبول هذا التعامل او يعترضون عليه .
- ▶ ولكن
- ▶ الحياة العامة يجب ان تكون لدينا مؤهلات للمشاركة بها بشكل صحيح .

المهارات المطلوبة

- ▶ تتطلب المشاركة في الحياة العامة بعض المهارات التي تمكننا من المشاركة بنجاح .
- ▶ الثقة بالنفس
- ▶ المعرفة
- ▶ الصبر
- ▶ التفاوض
- ▶ بناء العلاقات
- ▶ الابتسامه
- ▶ المرونه
- ▶ القدرة على التعبير

الأتصال بالمسئولين

- ▶ أصول التعامل مع المؤسسات :-
- ▶ معرفة الجهة المختصة.
- ▶ معرفة المستندات المطلوبة
- ▶ احترام أوقات العمل
- ▶ احترام الدور

كيفية التعامل مع الأنماط المختلفة من الناس

المشارك الذي يسرح بعيدا

الوصف

- دائم السرحان وفي وضعية شروود متكررة

- بعيد عن الآخرين وعن الموضوع

الأسلوب المقترح للتعامل

يمكن أن تقاطع سرحانه وشرووده بأسئلة سهلة ومباشرة، مع طلب رأيه الخاص في النقطة أو النقاط الأخيرة التي توصل إليها الآخرون في نقاشهم مع الاحتراس من إحراجه أو إحباطه

المشارك المتعالى

الوصف

- يتعامل مع الآخرين بطريقة متعالية

- ليس له ذات موحدة

الأسلوب المقترح للتعامل

- لا تخذش حساسيته، ولا تنتقده، وإذا ما أخطأ فاستخدم الأسلوب المناسب: "نعم ولكن"

تابع: أنماط الشخصية

▶ المشارك المتصيد

▶ الوصف

▶ - لا يكف عن السؤال

▶ - يريد إحراجك أو كسب تأييدك إلى جانبه

▶ الأسلوب المقترح للتعامل

▶ لا تجب على أسئلته وإنما عليك أن تعيد طرحها لأعضاء المجموعة للإدلاء برأيهم فيها

تابع: أنماط الشخصية

المناقش الثرثار

الوصف

- قد يكون لديه بعض المعلومات المسبقة عن موضوع النقاش ويود استعراض هذه المعلومات

- كثير التحدث بدون هدف

- يفهم كل شيء إلا الموضوع الذي تناقشه المجموعة

الأسلوب المقترح للتعامل

احرص على ألا يأخذك هذا المدعي حيث يريد، أوقفه بأسئلة مربكة واطرح أفكاره ومعلوماته لأعضاء المجموعة ليعالجوا أمره، ولا تنس مثل هذه العبارة: "هذه وجهة نظر مهمة وعلينا الآن أن نرى وجهات نظر أخرى"

المناقش الخجول

الوصف

قد تكون عنده بعض الأفكار، لكنه يجد صعوبة في صياغتها أو التعبير عنها

الأسلوب المقترح للتعامل

وجه إليه بعض الأسئلة السهلة، وساعده على تدعيم ثقته بنفسه، كأن تجذب أنظار الآخرين إليه وإلى ما يقوله من آراء جيدة.

تابع: أنماط الشخصية

▶ المشارك الذي لا يتزحزح عن أفكاره

▶ الوصف

▶ - متمسك بآرائه

▶ - دائم الكلام

▶ الأسلوب المقترح للتعامل

▶ اجذبه إلى الموضوع واستفد من آرائه التي تبدو لها قيمة كبرى وحاول أن تتفهمه لتقلل من عنصر المقاومة لديه مع الحرص على أن تعامله بلباقة

تابع: أنماط الشخصية

المجادل المدعي

الوصف

- ▶ - يدعي معرفة كل شيء
- ▶ - يعرض رأيه على الجميع حتى لو لم يكن على علم تام بالموضوع
- ▶ الأسلوب المقترح للتعامل
- ▶ احرص على ألا يأخذك هذا المدعي حيث يريد و اعمل على إيقافه بأسئلة مربكة وطرح أفكاره ومعلوماته لأعضاء المجموعة ليعالجوا أمره، و لا تنس مثل هذه العبارة: "هذه وجهة نظر مهمة وعلينا الآن أن نرى وجهات نظر أخرى"

الصامت الناقد

الوصف

- ▶ - يقيم كل شيء ويعتقد أنه فوق مستوى الموضوعات والأفكار المطروحة للمناقشة
- ▶ الأسلوب المقترح للتعامل
- ▶ حاول إثارة انتباهه بطلب رأيه في الموضوع، وأظهر الإحترام لما يملكه من خبرة دون مبالغة

تابع: أنماط الشخصية

▶ الصامت الإيجابي

▶ الوصف

▶ - مستعد دائما لمعاونتك، وواثق بشكل كبير من نفسه

▶ الأسلوب المقترح للتعامل

▶ هذا النمط يساعدك إلى حد كبير في النقاش، لذلك قاطعه بلباقة بشكره
▶ على ما يقدمه من آراء قيمة وانتقل إلى توجيه الأسئلة للآخرين، ويمكنك
▶ استثمار هذا النمط في تقديم المناقشة والتلخيص

تابع: أنماط الشخصية

المناقش الذي يهوى المنازعات

الوصف

يحب دائماً أن يخرج الآخرين

الأسلوب المقترح للتعامل

كن هادئاً مع هذا النمط وأظهر استعدادك لمناقشة وحل مشكلاته على انفراد، ولكن اعتذر له دائماً بعدم وجود الوقت المناسب

المشارك المشاغب

الوصف

يحب المجاملة ويعارض للمتعة سواء لمشاكله الشخصية أو العملية

الأسلوب المقترح للتعامل

تحل بالهدوء وضبط النفس مع هذا النمط، بان لا تدخل معه في جدال، ويمكنك أن تستخلص بعض النواحي الإيجابية أو الطيبة في تدخلاته وتتكلم عنها وتنتقل إلى نقطة أخرى، واحرص أن تتحدث معه على انفراد في فترات الراحة.

تابع: أنماط الشخصية

▶ المشارك العنيد

▶ الوصف

▶ - يتجاهل بشكل متعمد آراء الآخرين

▶ الأسلوب المقترح للتعامل

▶ أفسح المجال لآراء الآخرين وحاول أن تجمع خيوطها لتقارع رأيه،
وأفهمه أنك مستعد لدراسة الموضوع معه بشكل منفرد، ولكن عليه أن
يقبل وجهات نظر الآخرين

الغذاء

- ▶ هو حصول على مواد غذائية من الوسط الذي يحيط بها، لكي تستطيع بناء أنسجتها.
- ▶ والحصول على الطاقة اللازمة ليقوم الجسم بوظائفه المختلفة.
- ▶ نحصل على الغذاء من خليط من الأطعمة النباتية والحيوانية الموجودة في البيئة.
- ▶ **أهمية الغذاء للصحة:**
- ▶ النمو وبناء الجسم أثناء مرحلة الطفولة والمراهقة.
- ▶ الحصول على الطاقة.
- ▶ مقاومة الأمراض.

▶ شروط الغذاء الصحي المتوازن:

- ▶ يحتوي علي جميع العناصر الغذائية حسب سنه ونوعه ومجهوده والحالة الفسيولوجية.
- ▶ متنوعا ، فاتحا للشهية، ومقبول الشكل.
- ▶ صحيا وخاليا من أي ميكروبات أو مواد ضارة بالصحة.
- ▶ يحتوي علي كمية مناسبة من الألياف الغذائية.

- ▶ **المواد الغذائية الضرورية:**
- ▶ **المواد النشوية (الكربوهيدرات)**
- ▶ **المواد الدهنية**
- ▶ **المواد البروتينية**
- ▶ **الفيتامينات**
- ▶ **الأملاح المعدنية**
- ▶ **الماء**

المواد النشوية (الكربوهيدرات) تعطي طاقة:

أغلب المصادر الغذائية للكربوهيدرات هي المصادر النباتية كالسكر والعسل والمربي والحبوب المختلفة كالقمح والذرة والأرز والشعير ومنتجاتها، كما يوجد السكر في الفواكه.

المواد الدهنية (الدهون والزيوت)

وهي مواد إما صلبة في درجة الحرارة العادية مثل الدهون ذات المصدر الحيواني، أو سائلة مثل الزيوت النباتية، والمصادر الغذائية للدهون

المواد البروتينية (مواد بناء)

المصادر الغذائية للبروتينات:

مصادر حيوانية "البروتينات الكاملة" مثل: اللحوم بأنواعه والدواجن والأسماك و البيض ومنتجات الألبان المختلفة .

مصادر نباتية مثل: البقول بأنواعها مثل: الفول و العدس والفاصوليا و اللوبيا الجافة .. الخ
تعد الحبوب مصدرا للبروتين بنسبة أقل من البقول.

الفيتامينات

وهي مجموعة من المركبات العضوية التي يحتاجها جسم الإنسان بكميات قليلة، ولا يستطيع تكوينها داخل أنسجته وخلاياه من مواد أخرى.

وللفيتامينات دورها الهام في :

مقاومة الجسم للأمراض المختلفة.

سرعة الشفاء من الأمراض.

إكساب الجسم الحيوية والنشاط.

تنقسم الفيتامينات إلى:

الفيتامينات التي تذوب في الماء:

وتشمل مجموعة فيتامين (ب) المركب، وفيتامين (ج)

الفيتامينات التي تذوب في الدهون:

وتشمل (أ - د - هـ - ك) (A, D, E, K). ويتوقف امتصاصها في الأمعاء علي نفس ظروف امتصاص الدهون.

فيتامين (ب1) (الثيامين) وأهم مصادره:

- ▶ مصادر نباتية: الخضراوات الورقية والفواكه والبقول .
- ▶ مصادر حيوانية: اللحوم بأنواعها وخصوصا الأعضاء الداخلية (الكبد والكلاوى)
- ▶ الدواجن بأنواعها
- ▶ الأسماك والبيض واللبن ومنتجاته
- ▶ ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى مرض البري بري "
- ▶ فيتامين (ب2) (الريبوفلافين) وأهم مصادره:
- ▶
- ▶ مصادر نباتية: الخضراوات الورقية والفواكه والبقول.
- ▶ مصادر حيوانية: اللحوم بأنواعها وخصوصا الأعضاء الداخلية منها و الدواجن والأسماك والبيض واللبن ومنتجاته .
- ▶ الخميرة.
- ▶ أهم أعراض نقص هذا الفيتامين هي التهاب في قرنية العين و التهاب زوايا الفم.

▶ فيتامين (ب6) :

- ▶ أهم مصادره الكبد و اللحوم و الأسماك و اللبن و البيض و البقول الخضراء و البطاطس.
- ▶ يساعد فيتامين ب6 الكبد علي التخلص من بعض الدهون الذائبة.
- ▶ نقصه يؤدي إلي الأنيميا وإلي الدوار وتراكم السوائل بالأنسجة.
- ▶ يستعمل في علاج القيء ودوار الحمل و المواصلات.

فيتامين (ب12) :

- ▶ أهم مصادره الكبد والكلاوى واللبن واللحوم والأسماك.
- ▶ يسمى العامل المضاد للأنيميا الخبيثة.
- ▶ نقصه يؤدي إلي قصور في تكوين كرات الدم الحمراء واضطرابات الجهاز العصبي.

فيتامين (ج):

- ▶ أهم مصادره الموالح والفواكه والخضراوات الطازجة وبخاصة ذات الأوراق الخضراء.
- ▶ فيتامين (ج) يتأثر بالحرارة، لذلك يجب تناوله من مصادرة الغذائية الطازجة.
- ▶ نقص هذا الفيتامين يؤدي إلي تورم باللثة مع النزف وتخلخل في الأسنان والتهاب في المفاصل (مرض الأسقربوط) .

أهميته:

- ▶ ضروري لتكوين وسلامة مادة الكولاجين
- ▶ Collagen الرابطة بين الخلايا والأنسجة.
- ▶ يساعد على امتصاص الحديد .
- ▶ يكسب الجسم المناعة والحيوية والنشاط.
- ▶ يساعد على مقاومة حدوث النزف.
- ▶ يساعد على سرعة التئام الجروح والحروق.
- ▶ ضروري لمقاومة الأمراض المعدية والشفاء منها.

الفيتامينات التي تذوب في الدهون

- ▶ **فيتامين (أ):**
- ▶ مصادره: الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والجزر الكبد والأسماك واللبن.
- ▶ ضروري لسلامة وصحة الجلد والأغشية المخاطية التي تبطن المسالك البولية والهضمية.
- ▶ ضروري لسلامة العين والإبصار، إذ يدخل في تكوين خلايا شبكية العين.
- ▶ يؤدي نقص فيتامين (أ) إلي عدم القدرة علي الرؤية في الضوء الخافت، وهو ما يعرف "بالعشى الليلي".

▶ فيتامين (د):

- ▶ مصادره صفار البيض و الكبد وزيت السمك والزبدة والقشدة.
- ▶ التعرض لأشعة الشمس المباشرة في الصباح الباكر وقبل الغروب يؤدي إلي تحول المادة الدهنية الموجودة تحت الجلد إلي هذا الفيتامين.
- ▶ يؤدي نقص هذا الفيتامين إلي مرض الكساح Rickets في الأطفال ولين العظام في الكبار.

▶ فيتامين (هـ):

- ▶ وأهم مصادره الكبد و الدهون وأوراق الخس.
- ▶ نقصه يؤدي إلي ضمور الخصيتين أو المبيضين كما يؤدي
- ▶ أحيانا إلي حدوث العقم .

▶ فيتامين (ك) :

- ▶ أهم مصادره الخضراوات الورقية والمصادر الحيوانية مثل الكبد.
- ▶ يساعد علي تجلط الدم لمنع حدوث النزف.

الأملاح المعدنية

الكالسيوم:

- ▶ من العناصر الهامة والضرورية لجسم الإنسان ونموه.
- ▶ 99% من كمية الكالسيوم الموجودة في جسم الإنسان في العظام والأسنان.
- ▶ وتقوم الأمعاء الدقيقة بامتصاص الكالسيوم الموجود في الأطعمة، ويساعد علي ذلك فيتامين (د).

الحديد:

- ▶ من العناصر الضرورية للجسم وحيويته.
- ▶ يدخل في تركيب مادة الهيموجلوبين.
- ▶ أهم المصادر الغذائية للحديد هي:
- ▶ مصادر حيوانية مثل الكبد والطحال والكلاوى واللحوم الحمراء.
- ▶ مصادر نباتية مثل العسل الأسود و الخضراوات الورقية الخضراء والبقول بأنواعها.
- ▶ نقص الحديد يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم و الأنيميا.

اليود:

- ▶ يدخل في تركيب هرمون الغدة الدرقية (الثيروكسين).
- ▶ ضروري لنمو الأطفال وأثناء فترة البلوغ.

مصادر لليود الغذائية:

- ▶ مصادر نباتية مثل الأعشاب البحرية والخضراوات والفواكه المزروعة قرب البحار والمحيطات.
- ▶ مصادر حيوانية مثل الأسماك والحيوانات البحرية بأنواعها.
- ▶ مصادر أخرى: ملح الطعام المستخرج من البحار والمحيطات.
- ▶ نقص اليود يسبب مرض الجويتر (تضخم الغدة الدرقية)
- ▶ مجموعات الأطعمة الأساسية والغذاء الصحي المتكامل

المجموعات الغذائية الثلاثة

- ▶ المجموعة الأولى أطعمة الطاقة والمجهود وتتكون من الأطعمة التي تمد الجسم بالطاقة، وهي الكربوهيدرات والدهون.
- ▶ المجموعة الثانية أطعمة البناء وتتكون من الأطعمة الغنية بالبروتينات والكالسيوم .
- ▶ المجموعة الثالثة: أطعمة الوقاية وتتكون من الأطعمة الغنية بالفيتامينات والأملاح .
- ▶ يجب أن يجمع الشخص بين هذه المجموعات الثلاث حسب السن، والنوع، والحالة الصحية حتى تتم الوظائف العضوية للجسم .