

# حُرْة لِأَكُونُ أَنَا

سِجْلِيُّ الْخَاص  
صَغَارُ الْلِسْن

الإِسْمُ:

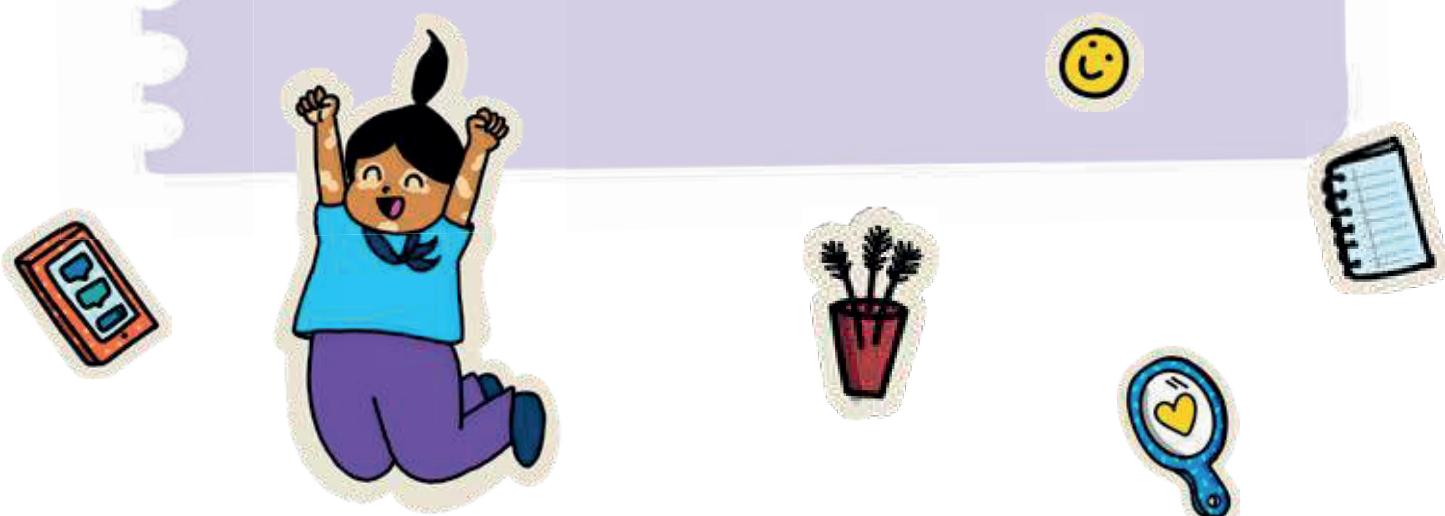




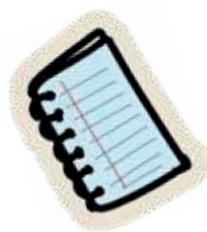
## ما هو شعورك كأحد أصدقاء الثقة الجسدية؟



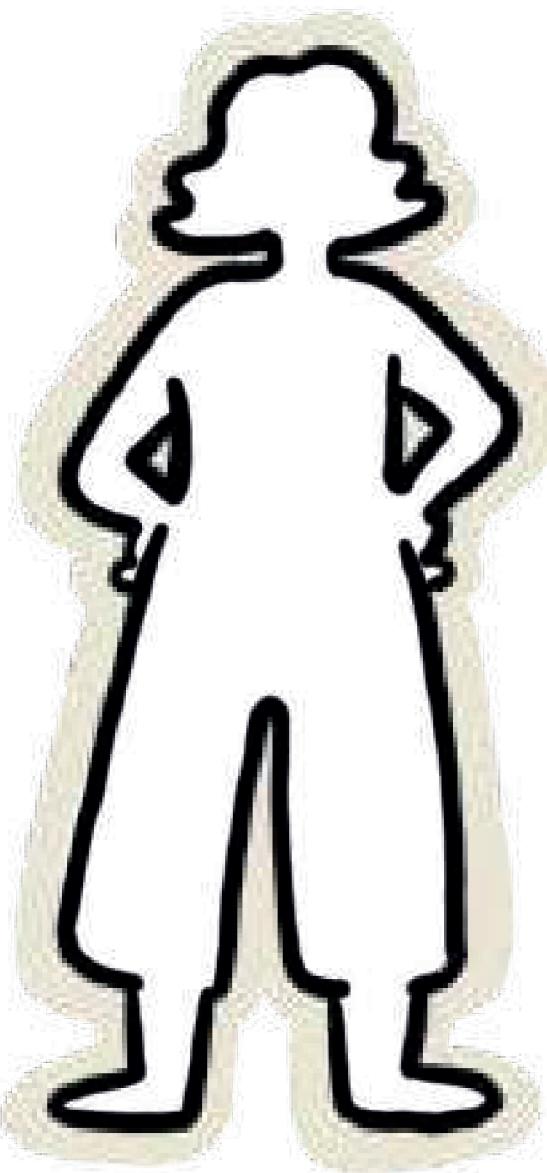
- تشجيع الآخرين على جعل العالم مكاناً أكثر لطف ✓
- مساعدة الآخرين عندما يكونون قلقين بشأن مظهرهم ✓
- دعم و مناصرة الآخرين للاحتفال بكل الأشياء المختلفة التي تميزهم - حيث أن مظهرنا هو أحد العناصر فقط ! ✓
- توجيه الآخرين - إرشاد الآخرين حول كيفية الشعور بالثقة الجسدية من خلال معاملة أنفسهم بلطف (: ✓



# الجلسة 1: التطبيق المعمق



أكتب حول مخطط الجسم الخاص بـ "هناه" كافة  
الأشياء التي يقوم بها جسدها!



# الجلسة 1 التحدي الرئيسي **جسمي المتميز**



أكمل العبارات التالية  
للإحتفال بجسمك !

أنا حقاً أحب ..... [جزء من جسدي] .....

..... [جزء من جسدي] يساعدني على ..... .

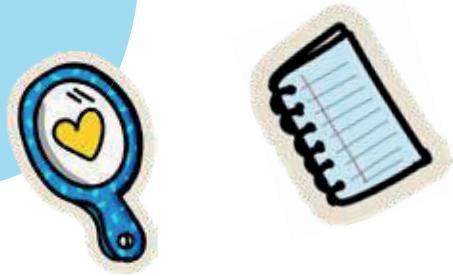
..... أنا أحب جسمي لأن .....

..... سأقوم .....

[بهذا النشاط] لأنه يجعلنيأشعر بالرضا.



## الجلسة 2: التطبيق المعمق



الصق كلمات الإطراء والمديح  
(بما لا علاقة له بمظهرك) في هنا الجزء:



# الجلسة 2

## التحدي الرئيسي

# أنت نجمة ساحفة

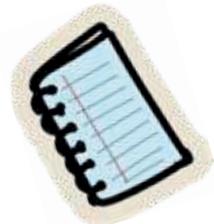


- إختر أحد الأشخاص المهمين بالنسبة لك، مثل: الوالد أو الأخ أو الأخت أو الصديق
- أكتب خمس رسائل في كل نقطة من أركان النجمة لتخبرني هذا الشخص عن مدعى روعته!

أعزائي...

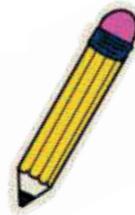


# الجلسة 3: التطبيق المتعمق



## كن أنت لنفسك صديق الثقة الجسدية!

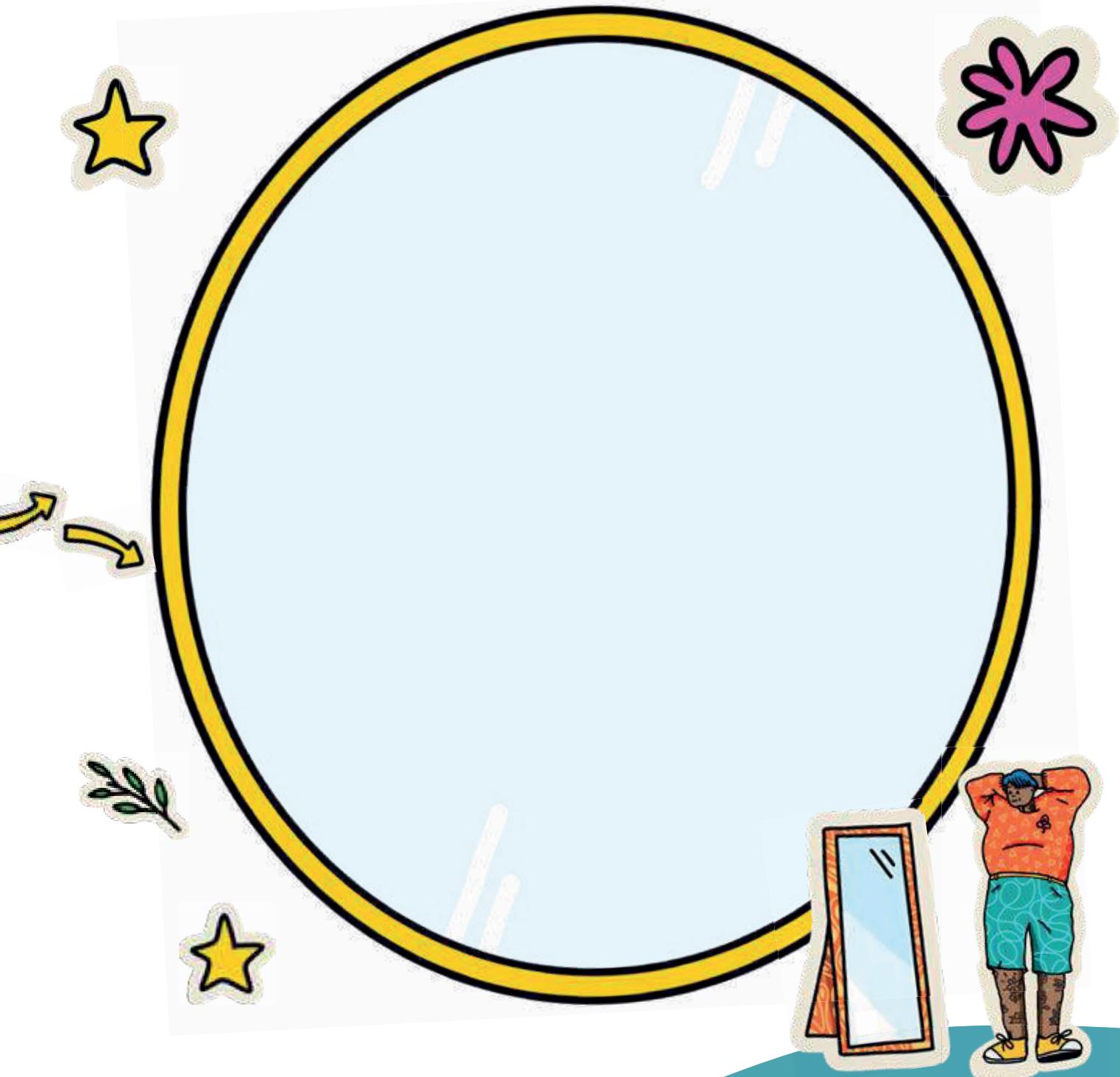
ماذا يمكنك أن تقول لنفسك للشعور بالرضا؟  
تذكرة إذا شعرتم يوماً أنكم في موقف "هنا".



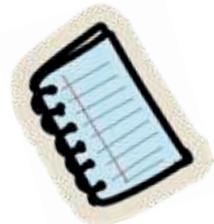
# الجلسة 3 التحدي الرئيسي مرأة



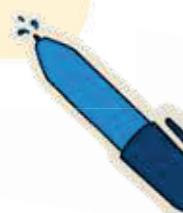
يقف كل شخص أمام المرأة في مكان آمن وهادئ. أثناء النظر إلى نفسه، يتم ترديد الجملة المسجلة في الصفحة السابقة. يتم ترديد العبارة عدة مرات في الأسبوع حيّثما أمكن ذلك



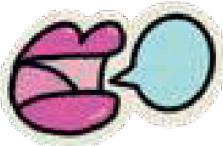
# الجلسة 4: التطبيق المعمق



أرسم أو أكتب السمات المميزة لأصدقاء الثقة الجسدية



# الجلسة 4 التحدي الرئيسي وعَدِي



في المرة القادمة التي أرى فيها أو أسمع المضايق، أعدك بأن...



إختيار أحد الإجراءات أدناه:



الطلب من الآخرين أن يكونوا لطفاء فيما يتعلق بتصرفاتهم

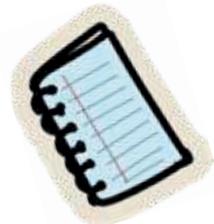
مساعدة الشخص الذي يتعرض للمضايق، على سبيل المثال عن طريق الاحتواء أو التصرف بلطف تجاهه

إبلاغ شخصاً بالغاً عن هذه المواقف

التوقيع:



# الجلسة 5: التطبيق المعمق



## خطة مشروع اتخذوا إجراء الآن

أعد باتخاذ إجراءات نفسي من خلال:

سأساعد  الآخرين لتعزيز الثقة الجسدية من خلال:

رسالتني إلى  الآخرين حول معايير الجمال هي:

تاريخ تصرفاتي:

# الجلسة 5 التحدي الرئيسي اتخذوا إجراء الآن!

يتم تنفيذ مشروع اتخاذوا إجراء الآن مع الاستعداد لمشاركة ما تم إنجازه



## #حرة\_لأكون\_أنا

## #FREEBEINGME



يعتبر برنامج حُرّة لِأَكُون أَنَا بمثابة برنامج تعليمي لتعزيز الثقة الجسدية والترويج لعالم خالٍ من القلق المرتبط بالمظهر

بدأ برنامج حُرّة لِأَكُون أَنَا لأول مرة في عام 2013، وبعد ذلك تم تطويره من خلال الشراكة مع الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة، ومشروع دوف للتقدير الذاتي ود. كارولين بيكر ود. فيميليا ديدريتاس من مركز أبحاث المظهر. منذ ذلك الحين، شاركت ستة ملايين من المرشدات وفتيات الكشافة في 80 دولة في برنامج حُرّة لِأَكُون أَنَا تدعم هذه النسخة المحدثة والأكثر تمثيلاً وتفاعلية من برنامج حُرّة لِأَكُون أَنَا نحو 4 ملايين من المرشدات وفتيات الكشافة الآخريات لقيادة الحركة نحو عالم خالٍ من عدم الثقة الجسدية. ونحن إذ نطلع لما ستقوم به مجتمعكم !

[www.wagggs.org](http://www.wagggs.org)

f    @wagggsworld

الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة  
المكتب العالمي، مركز أولاف 12 ج طريق ليندهرست، لندن  
المملكة المتحدة NW3 5PQ.



Dove & the World Association  
of Girl Guides and Girl Scouts