



# لُنْخِيْمِ وكلنا ثقة بأنفسنا

مجموعة أدوات المخيم والتظاهرات  
لبرنامج حرة لأكون أنا





# المحتويات



- 3 ..... أهلاً وسهلاً
- 4 ..... كيفية استخدام هذه الحزمة
- 9 ..... مقدمة عن الثقة الجسدية
- 11 ..... كيف تكون نموذجاً يُحتذى به في الثقة الجسدية في أي حدث

## أنشطة الثقة الجسدية المعدلة للمخيم أو التظاهرة

أنشطة تُحسّن الثقة الجسدية من خلال:

- 22.....  التركيز على ما يمكن لأجسادنا القيام به (بدلاً من مظهره)
- 28.....  تحسين صحتنا ورفاهيتنا
- 36.....  مواجهة معايير الجمال ونشر الوعي حول عواقبها الضارة (خاصةً على المساواة بين الجنسين)
- 52.....  ملاحظة متى تكون وسائل التواصل الاجتماعي ضارة وتساعد في إنشاء مجتمع إيجابي عبر الإنترنت ....

## استخدام برنامج «حرة لأكون أنا» أو «الثقة الجسدية» في مخيمك أو نشاطك

- 60 ..... الجداول الزمنية المقترحة لتشغيل برنامج «حرة لأكون أنا» و/أو «الثقة الجسدية» في حدث ما
- 65 ..... جلسات تذوق برنامج «حرة لأكون أنا»
- 75 ..... جلسات تذوق برنامج «الثقة الجسدية»
- 86 ..... نصائح عملية
- 87 ..... ملاحظات حول إدارة الأنشطة مع البالغين
- 88 ..... موارد إضافية



# مرحبًا



أهلاً وسهلاً بكم في " لنخيّم وكلنا ثقة بأنفسنا " - حزمة أنشطة تم تطويرها من قبل الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة (WAGGGS) وبدعم من مشروع Dove Self-Esteem.

تهدف هذه الحزمة إلى دعم الميسرين في المخيمات أو غيرها من التظاهرات وذلك من أجل:

- تحسين ثقة المشاركين بأجسادهم
- إشراك المشاركين في موضوع الثقة الجسدية من خلال أنشطة خارجية محفوفة بالمخاطر وتتضمن بعض الفوضى
- إلهام المشاركين لمواصلة رحلة ثقّتهم بأجسادهم عند عودتهم إلى المنزل من المخيم/التظاهرة

تستند الأنشطة في هذه الحزمة إلى نتائج مركز أبحاث المظهر (جامعة غرب إنجلترا)، ولا سيما:

" أظهرت الأبحاث أن التركيز على ما تفعله أجسادنا من أجلنا، بدلاً من مظهرها، يمكن أن يجعلنا نشعر بتحسن تجاه أنفسنا"<sup>1</sup>



# كيفية إستخدام هذه الحزمة

أي برنامج من برامج الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة لتعزيز الثقة بالجسد يجب أن أستخدمة؟



أولاً، اتبع المخطط الانسيابي أدناه، وأجب عن الأسئلة لمعرفة أي حزمة أنشطة هي الأنسب في سياقك:

أنا مرشدة و/أو قائدة ولدي الفرصة لتقديم أنشطة لتعزيز الثقة بالجسد



هل يمكنك تقديم خمس جلسات (شخصياً) مع نفس مجموعة المرشدات أو الكشافة على مدار بضعة أسابيع؟

نعم

قدّم جلسات حرة لأكون أنا الخمس: قم بتنزيل [حزم الأنشطة](#) من موقع WAGGGS (يوصى بشدة بتدريب الميسر - مزيد من المعلومات حول أنشطة تدريب الميسر [هنا](#))

حرة لأكون أنا هي شراكة مع مشروع [Dove Self-Esteem](#) وبرنامج الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة الرئيسي. تستند أنشطة حرة لأكون أنا إلى الأدلة وتم كتابتها بالتعاون الوثيق مع الباحثين الأكاديميين من مركز أبحاث المظهر.

بمجرد أن تكمل مجموعتك برنامج حرة لأكون أنا ، ادعمهم لإنشاء مشاريعهم الخاصة للمناصرة من خلال تقديم جلسات الثقة الجسدية الأربعة.

قم بتنزيل [حزم الأنشطة](#) من موقع WAGGGS

## لا

هل أنت في مخيم أو نظاهرة في الهواء الطلق ولديك وقت محدود (من 10 دقائق إلى بضعة أيام) لقضائه على الثقة الجسدية؟ على سبيل المثال: لديك ساعتان لقيادة أنشطة الثقة الجسدية في مخيم دولي أو مخيم وطني تم منحك 30 دقيقة لتقديم أنشطة الثقة الجسدية للشباب في حدث إقليمي مثل Europe's Roverway or The Academy

أنت تخطط لمخيم مرشدات لمدة 3 أيام مع موضوع الثقة الجسدية.

## لا

قدّم أنشطة حرة لأكون أنا و/أو الثقة الجسدية من هذه الحزمة التي تم تكييفها مع بيئة المخيم أو النظاهرة. انتقل إلى الصفحة 60 من هذه الحزمة للحصول على الجداول الزمنية المقترحة والأنشطة المعدلة.

## نعم

اختر من بين أنشطة "لنخيم وكلنا ثقة بأنفسنا" في هذه الحزمة التي تشجع على المغامرة وإحداث الفوضى والمخاطرة. انتقل إلى الصفحة 11 لمعرفة كيفية استخدام هذه الحزمة.

من المهم ملاحظة أنه نظرًا لطبيعة المخيمات والتظاهرات (حيث تختلف الجلسات في الطول وقد يكون لدى المشاركين دخول وخروج)، فإن التأثير على ثقة المشاركين بأجسادهم لن يكون بالضرورة بنفس فعالية تشغيل حرة لأكون أنا أو الثقة الجسدية في بيئة اجتماع الوحدة التقليدية. تتطلب عملية التأثير على سلوك الشباب وأنماط تفكيرهم من خلال التنافر المعرفي فترة أسابيع. نشجع الجميع على استخدام حرة لأكون أنا والثقة الجسدية في إجتماعاتهم بعد الإستمتاع بأنشطة الثقة الجسدية في مخيم أو نظاهرة.

كما هو الحال مع جميع برامج الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة، فإننا نشجعك بشدة على إشراك المشاركين في اختيار الغرض والأنشطة والموضوع. لمزيد من المعلومات، راجع [Hear Me Now](#)

## هل لديك نسبة لا تقل عن ميسر واحد لكل 15-20 مشاركًا؟

لا

لا نوصي بتقديم هذه الأنشطة بدون عدد كافٍ من البالغين الداعمين

نعم

من الناحية المثالية، قم بإعداد عدد كافٍ من الميسرين لتتمكن من الانقسام إلى مجموعات صغيرة

### ما هو الغرض أو الهدف؟

ما الذي ترغب في أن تتعلمه مجموعتك أو تفعله خلال أنشطة الثقة الجسدية؟

يتم تنظيم أنشطة "لنحيم وكلنا ثقة" بأنفسنا" في هذه الفئات الأربع

ملاحظة متى تكون المساحات الرقمية ضارة والمساعدة في إنشاء مجتمع إيجابي عبر الإنترنت

مواجهة معايير الجمال ونشر الوعي حول عواقبها الضارة (والكفاح من أجل المساواة بين الجنسين)

تحسين صحتك ورفاهيتك

التركيز على ما يمكن لجسمك القيام به بدلاً من مظهره

### كم يبلغ عمر المشاركين؟



أكثر من 10 سنوات

أقل من 10 سنوات

انتقل إلى الصفحة 52- للحصول على مجموعة من الأنشطة

الأنشطة غير متوفرة لهذا العمر



أكثر من 10 سنوات

أقل من 10 سنوات

انتقل إلى الصفحات 42- للحصول على مجموعة من الأنشطة

انتقل إلى الصفحات 36- للحصول على مجموعة من الأنشطة



أكثر من 10 سنوات

أقل من 10 سنوات

انتقل إلى الصفحات 30- للحصول على مجموعة من الأنشطة

انتقل إلى الصفحات 28- للحصول على مجموعة من الأنشطة



أكثر من 10 سنوات

أقل من 10 سنوات

انتقل إلى الصفحة 24 للحصول على مجموعة من الأنشطة

انتقل إلى الصفحات 22- للحصول على مجموعة من الأنشطة

تم تصميم جميع الأنشطة للمجموعات التي لديها وصول محدود إلى الموارد والمواد و/أو لا تملك الوصول إلى الإنترنت. اعتمادًا على الأنشطة التي تختارها، قد تجد أنه من المفيد أن يكون لديك بعض أو كل ما يلي:



- جهاز موسيقى ومكبرات صوت
- مواد معاد تدويرها (تم تنظيفها جيدًا)، على سبيل المثال زجاجات بلاستيكية وصناديق من الورق المقوى وما إلى ذلك
- مواد فنية، على سبيل المثال مقص وأقلام ملونة وغراء
- حصى أو أزرار
- معدات رياضية، على سبيل المثال كرات وحصائر
- ملابس وإكسسوارات مستعارة
- للمشاركين الأكبر سنًا) استخدام هواتفهم الذكية - والوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بهم
- طابعة



أنشئ شارتك أو شهادتك الخاصة لـ "لنخيم وكلنا ثقة بأنفسنا"!  
أشرك المرشحات والكشافة في تصميمها وإنتاجها.



## إرشادات حول تقديم أنشطة الثقة الجسدية مع مجموعات مختلطة الجنس

تم تصميم الأنشطة في هذه الحزمة، بالإضافة إلى حرة لأكون أنا والثقة الجسدية، للمجموعات من أي جنس. هناك العديد من الفوائد لتشغيل أنشطة الثقة الجسدية مع الأولاد والبنات، كما يوضح بعض الميسرين ذوي الخبرة لدينا.



إيفلين كينياجوي من جمعية مرشدات كينيا:

” بعد المشاركة في التدريب الإقليمي لبرنامج حرة لأكون أنا في إفريقيا/آسيا، تم اختياري كميسترة بالجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة الإفريقية الوحيدة. قمت بتدريب مجموعة من القادة الشباب على حرة لأكون أنا الذين قاموا بعد ذلك بتحديد 10 مدارس حيث سواصل تقديم حرة لأكون أنا لآلاف الأولاد والبنات.

في مدرسة Mwiki الابتدائية في مقاطعة Kiambu ، قدمت أنشطة حرة لأكون أنا إلى 2000 فتى وفتاة. رأيت بأمر عيني مدى أهمية أن يتعلم الأولاد كيف تؤثر الثقة الجسدية على الفتيات، ولكن أيضًا كيف تؤثر عليهم أيضًا، وفي النهاية أن يتعلموا كيفية دعم بعضهم البعض. في تجربتي، نادرًا ما يشارك الأولاد في هذه الأنواع من جلسات التعلم وكانوا مهتمين جدًا باكتشاف الموضوع.

لقد وجدنا أنه من الصعب عندما كان بعض الأولاد يسببون اضطرابًا، لكننا اكتشفنا أن هذا كان بسبب عدم فهمهم لهدف البرنامج. لذلك تعلمت أهمية

تقديم أمثلة حقيقية وأصيلة في البداية لتشجيع مشاركتهم ومساعدتهم على فهم سبب أهمية هذه المحادثات حول الثقة الجسدية.

لقد تعلمت الكثير بنفسني من هذه الجلسات، وأوصي بشدة بتقديم الثقة الجسدية للأولاد والبنات“



أنا بامبريك من جمعية مرشدات بريطانيا:



”في عام 2018 في ‘Roverway’ في منطقة أوروبا - وهو حدث لروفرز وريجز (أعضاء شباب تتراوح أعمارهم بين 16 و 22 عامًا) من كل من الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة والمنظمة العالمية للحركة الكشفية (منظمة الكشافة العالمية) - شاركت في تيسير مخيم لمدة خمسة أيام (‘مسار’) حول موضوع ‘حرة لأكون أنا’. خططنا لاستخدام مزيج من الأنشطة من حرة لأكون أنا والثقة الجسدية جنبًا إلى جنب مع أنشطة خارجية وتفاعلية أوسع.

كانت هذه أول تجربة لي في تقديم حرة لأكون أنا في بيئة تعليمية مشتركة وقد أحببتها، وقمت بها مرة أخرى منذ ذلك الحين، وأمل أن أستمّر في الحصول على فرص للقيام بذلك! لقد كانت مساحة للشباب ليتعلموا من بعضهم البعض ما هي حواجز الثقة الجسدية التي يواجهونها ويطوروا معًا طرقًا للتغلب عليها. كان الشعور بالتعاطف والتواصل بين الناس على الطريق شيئًا رائعًا أن أكون جزءًا منه.

كان الجزء الأكثر تحديًا، في البداية، هو جعل الناس يتحدثون. ومع ذلك، بعد يومين من الطهي والاستكشاف والتعلم معًا، كانت الطاقة الداعمة قوية. أعتقد أن أهم ما يجب أن أتعلّمه هو أن أتذكر أن كل شخص في رحلة تعلمه الخاصة (في الحياة، ولكن بشكل أكثر تحديدًا على الثقة الجسدية في هذه الحالة) وأن المخيم/الحدث هو مكان مثالي للناس للتحرك بوتيرتهم الخاصة على طول هذه الرحلة. بالنسبة لبعض الناس، ستكون هذه هي المرة الأولى التي يتعرفون فيها على معايير الجمال، وبالنسبة للآخرين، ستكون هذه شيئًا يؤثر على العديد من القرارات التي يتخذونها كل يوم. لذلك سواء كنت الدورية التي تركت المسار مستوحاة من طرح حرة لأكون أنا في منظمك أو المشارك الذكر الذي أخبرني بعد عامين من الحدث أنك حصلت أخيرًا على كل هذه الأشياء من حرة لأكون أنا - ما أمل أن أسهله في بيئة تعليمية مشتركة هي مساحة شجاعة حيث لا تكون معايير الجمال حاجزًا أمام أي شخص يشارك بشكل كامل وحيث نواصل معًا رحلتنا الخاصة بالثقة الجسدية“



## مقدمة عن الثقة الجسدية

تدعم الجمعية العالمية للمرشدات والكشافة الأطفال والشباب ليصبحوا قادة ومواطنين مسؤولين في العالم. الشباب الذين يتمتعون بتقدير الذات يصنعون قادة أقوياء - قادة يمكنهم التعبير عن أفكارهم والتحدث بصراحة. لذلك فإن تحسين ثقة الشباب بأجسادهم في جميع أنواع بيئات الإرشاد والكشافة أمر بالغ الأهمية لدعم الشباب لتحقيق إمكاناتهم: لكي نغير العالم، نحتاج إلى الشعور بالراحة في الجلد الذي نحن فيه!

الثقة الجسدية هي عندما نشعر وكأننا في بيتنا في أجسادنا. إنه عندما نقبل - وربما (في النهاية) نشعر بالسعادة - كيف نبدا.

في جميع أنحاء العالم، يعاني الشباب - وخاصة الفتيات والشابات - من تدني احترام الذات وانخفاض الثقة الجسدية. غالبًا ما تفتقر الفتيات إلى الثقة بالجسد لأنهن يُطلب منهن باستمرار تحقيق مظهر "مثالي" مستحيل: معايير الجمال المجتمعية. إن تأثير هذا الضغط الذي يُرى ويُسمع في جميع أشكال وسائل الإعلام والأشخاص من حولنا، بما في ذلك العائلة والأصدقاء ومجتمعاتنا، له عواقب وخيمة على الصحة الجسدية والعقلية للشباب، ويمنعهم من تحقيق إمكاناتهم الكاملة.



يعاني ما يصل إلى 60% من المراهقين من المضايقات المتعلقة بمظهرهم من أفراد الأسرة.<sup>2</sup>



ما يصل إلى 80% من الفتيات يتجنبن الأنشطة الحياتية المهمة لأنهن يشعرن بالسوء تجاه مظهرهن.<sup>3</sup>

تعرف على المزيد حول الثقة الجسدية والتميز القائم على النوع الاجتماعي ومجموعة معايير الجمال المستحيلة للأشخاص من مختلف الأجناس حول العالم في [دليل الميسر حرة لأكون أنا](#) (الصفحة 5 فصاعدًا).



# كيف يمكننا تحسين ثقتنا بأجسامنا كبالغين؟

## جرب القيام بواحدة من هذه المهام الصغيرة يوميًا!

اعمل على تقبل مظهر جسمك. على سبيل المثال:

- اكتب قائمة بالأشياء التي تحبها في نفسك، بما في ذلك ثلاثة أشياء على الأقل تحبها في مظهرك
- حاول أن تفكر في مظهرك كـ "ظرف"، حيث تكون أهم الأشياء في الداخل
- تدرب على قبول المجاملات
- قلل من الوقت الذي تقضيه في التفكير أو الحديث عن مظهرك، ولكن عندما تفعل ذلك، حاول أن تفكر وتحدث بشكل إيجابي عن جسمك
- تجنب مقارنة نفسك بالآخرين لأنها غالبًا ما تكون فحًا - فكلما قارنا ما لا نحبه في أنفسنا بالآخرين، شعرنا بالسوء، وكلما قارنا أكثر...

قم بالتعرف على ما يفعله جسمك من أجلك وقدره

“أظهرت الأبحاث أن التركيز على ما تفعله أجسامنا من أجلنا، بدلاً من شكلها، يمكن أن يجعلنا نشعر بتحسّن تجاه أنفسنا.”<sup>4</sup>

يُطلق على هذا اسم وظائف الجسم. على سبيل المثال:

- ضع قائمة بجميع الأشياء التي يقوم بها جسمك تلقائيًا، طوال الوقت، دون الحاجة إلى التفكير فيها! على سبيل المثال هضم الطعام والتنفس والشفاء من الإصابات
- حرك جسمك بطرق تجعلك سعيدًا، على سبيل المثال الرقص والغناء والمشي لمسافات طويلة وما إلى ذلك. فكر في كيفية مساعدة جسمك لك في القيام بهذه الأشياء
- لاحظ حواسك وكيف تتفاعل مع الأشياء من حولك، على سبيل المثال شم وتذوق الطعام، والاستماع إلى الموسيقى، والإعجاب بمنظر أو صورة، والشعور بأشعة الشمس على بشرتك أو العشب تحت قدميك

لمزيد من المعلومات، شاهد هذا الفيديو من مركز أبحاث المظهر

تحدى معايير الجمال التي نراها ونسمعها من حولنا. على سبيل المثال:

- تحدث عن الطرق الصغيرة (والكبيرة!) التي يمكن من خلالها للإعلانات والكتب والأغاني والأفلام والتلفزيون والراديو نشر معايير جمال ضارة، على سبيل المثال الإعلانات التي تعرض صورًا مستحيلة ومعدلة بشكل كبير للنساء، وكلمات الأغاني التي تنتقد مظهر النساء، والكتب التي تظهر نوعًا واحدًا فقط من الجسم
- تدرب على عدم المشاركة في “حديث الجسم” - المحادثات التي يناقش فيها الأشخاص مظهرهم (أو مظهر الآخرين) ويقارنونه بمعايير الجمال
- اطلب من العائلة والأصدقاء محاولة التوقف عن التعليق على مظهر الناس
- اكتب عن كيفية تأثير الإيمان بمعايير الجمال سلبيًا على احترام الذات لدى الشباب
- ابتكر صورًا متنوعة وواقعة من الجسم تتمنى أن تراها كثيرًا في الإعلانات والكتب ومقاطع الفيديو الموسيقية والأفلام وما إلى ذلك
- دافع عن الثقة بالجسم من خلال مطالبة صانعي القرار باتخاذ إجراءات لتحسين المشكلات المتعلقة بالمظهر في مجتمعك أو بلدك أو العالم

# كيف تكون قدوة في الثقة الجسدية في أي حدث

(إرشادات للميسرين)



كميسر في أي بيئة إرشادية أو كشفية، من المهم خلق بيئة تشجع على الثقة بالجسد وترفض معايير الجمال. استخدم المعلومات التالية جنبًا إلى جنب مع دليل الميسر حرة لأكون أنا لإنشاء مساحة واثقة من الجسد.

معايير الجمال موجودة في كل مكان ومتأصلة في المجتمع، لذلك قد يكون من الصعب التعرف على متى يمكن أن تكون البيئة ضارة بالثقة بالجسد. فيما يلي بعض الأمثلة على بيئة يمكن أن تضر بالثقة الجسدية:

✘ الصور أو الصور على الجدران أو في الكتب أو المستندات التي تنشر معايير الجمال، على سبيل المثال، صور في المجلات لأجسام نحيفة بشكل مستحيل ولكنها ذات منحنيات مع بشرة فاتحة.

✘ المشاركون الذين يدلون بتعليقات تنشر معايير الجمال. قد تبدو هذه مجاملات، على سبيل المثال "تبدين رائعة! هل فقدت وزنك؟" ولكن من المهم التعرف على جذر هذا التعليق. عندما نطرح هذا السؤال، فإننا نقول تقريبًا: "أنت أكثر قيمة عندما تكونين نحيفة".

✘ الميسرون أو المشاركون الذين يتحدثون عن الجسد. يحدث هذا عندما نقارن أنفسنا أو الآخرين بمعايير الجمال، على سبيل المثال "أتمنى لو كانت بشرتي فاتحة مثل بشرتها".



هل كنت تعلم؟ تنخفض ثقة المرأة بجسدها بعد ثلاث إلى خمس دقائق فقط من الحديث عن الجسد. تعليقات مثل "أشعر أنني سميئة اليوم" تعزز معايير الجمال والدهون على أنها سلبية بطبيعتها. الدهون ليست شعورًا - غالبًا ما نشعر بمشاعر أخرى يجب أن نستكشفها بدلاً من ذلك.



# نصائح لخلق بيئة داعمة للثقة الجسدية في أي تظاهرة:

## قبل الحدث :

دمج الثقة بالجسم في تدريب الميسرين: طمئن الميسرين بأنه يمكنهم أن يكونوا قدوة في الثقة الجسدية دون أن يشعروا بثقة تامة بأنفسهم (فهي رحلة مستمرة لمعظمنا). صياغة مدونة سلوك مشتركة: للمساعدة في دعم بعضنا البعض لتجسيد قيم الثقة الجسدية، على سبيل المثال: تقدير مهارات الناس وشخصياتهم بدلاً من مظهرهم. الاحتفاء بجميع أشكال الجسم وأحجام البشرة وألوانها وقوامها وقدراتها. تجنب التعليق على مظهر الناس بشكل عام. محاسبة بعضنا البعض (بلطف) إذا ارتكبنا أخطاء على طول الطريق.

✓ تعيين أبطال للرفاهية: يكون دورهم:

- التحلي بالتعاطف
- التعرف على الحاضرين
- أن يكونوا أذناً صاغية للأشخاص الذين يرغبون في التحدث (أو لا يرغبون)
- تشجيع الرعاية الذاتية
- مراقبة مدى صحة الأنشطة وشموليتها، واتخاذ الإجراءات اللازمة إذا لزم الأمر
- توجيه الأشخاص المحتاجين إلى خدمات الدعم

✓ تأكد من أن أبطال الرفاهية يفهمون دورهم وأن يتم توصيله بوضوح للمشاركين. يمكنهم ارتداء أربطة ذراع ملونة ليتم التعرف عليهم بسهولة!

✓ إنشاء منطقة آمنة محددة بعيداً عن الأنشطة الرئيسية: مكان هادئ يمكن للمشاركين الذهاب إليه في أي وقت إذا شعروا بالإرهاق أو عدم الارتياح. من الناحية المثالية، يكون هناك موظف متاح للتحدث إليه في المنطقة الآمنة.

✓ عرض رسائل أو رسوم كاريكاتورية إيجابية حول المكان. على سبيل المثال، الصق ملاحظات لاصقة على مرايا الحمام، مثل "مقارنة أنفسنا تسرق وقتنا وطاقتنا وأموالنا". "جميع الأجسام أجسام جيدة". "قيمتك لا تحددها الأرقام على موازين الوزن".

✓ تنظيم وجبات ومشروبات ووجبات خفيفة مغذية ولذيذة. يمكن أن يساعد تناول مجموعة واسعة من الأطعمة الصحية مثل الفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة في التركيز والذاكرة، فضلاً عن الصحة العامة والرفاهية<sup>5</sup>. على سبيل المثال، استبدل الوجبات الخفيفة المصنعة التي تحتوي على نسبة عالية من السكر أو الملح أو الدهون (مثل رقائق البطاطس والكعك والبسكويت) بأطباق الفاكهة أو شطائر البيض أو التونة أو سلطة الدجاج والمانجو و/أو المكسرات والبذور. لمزيد من الأفكار، تحقق من برنامج الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة [Girl Powered Nutrition](#)



## أثناء التظاهرة:

- قضاء الوقت في بناء العلاقات والثقة بين المشاركين قبل البدء في أنشطة الثقة الجسدية. قم بتطوير اتفاقية "مساحة شجاعة" مع المجموعة في البداية (انظر [حزمة أنشطة حرة لأكون أنا](#) الصفحة 17) واحتفظ بها معروضة.
  - إدراج مناقشة أو أنشطة تشجع على الامتنان لأجسادنا: كيف تعمل وما تسمح لنا بفعله.
  - مراقبة المناقشات بعناية - عند الحديث عن معايير الجمال، حاول التركيز على عواقبها الضارة، بدلاً من مشاركة التجارب الشخصية. تجنب مناقشة المواضيع لأنها تزيد من خطر تعزيز معايير الجمال للآخرين. بدلاً من ذلك، شجع الجميع على تحدي معايير الجمال بشكل صريح.
  - استمع إلى "حديث الجسم" وتحدها. إذا سمعت شخصاً ما يعلق على مظهره (أو مظهر الآخرين)، على سبيل المثال، "أحتاج إلى الابتعاد عن الشمس لأن بشرتي داكنة جداً بالفعل"، اشرح أن هذه التعليقات تنشر معايير الجمال: "لا يعجبني عندما تتحدث هكذا - هذا ليس عدلاً بالنسبة لك، وينشر فكرة أن البشرة الداكنة أقل جمالاً - وهذا غير صحيح." هناك الكثير من الإرشادات في [دليل حرة لأكون أنا للميسرين](#) (الصفحة 17).
  - لا تعرض صوراً لمعايير الجمال، سواء مطبوعة أو عبر الإنترنت. إذا لاحظت مشاركة مثل هذه الصور على وسائل التواصل الاجتماعي من قبل المشاركين، فخذ الوقت الكافي لشرح سبب إمكانية أن تضر هذه الصور بثقتهم في أجسادهم وأجساد الآخرين أيضاً. من الناحية المثالية، اطرح أسئلة نقدية، على سبيل المثال: هل تعتقد أن [المشاهير] سعداء كما يبدو؟ من يقول أن السمنة سيئة أو أن النحافة أفضل - ومن أين أتى هذا؟ هل [هذا المظهر المعين] يجعل الشخص جيداً أم سيئاً؟
  - كن مستعداً لتحدي الأنشطة أو الأغاني التقليدية التي يقترحها الميسرون أو المشاركون. اسأل نفسك، "هل هذا يخاطر بنشر معايير الجمال؟" خذ الوقت الكافي لشرح سبب عدم ملاءمة الأغنية أو النشاط، ونمذجة التعلم من الأخطاء.
- في النهاية، شجع المشاركين على القيام ببعض تحديات حرة لأكون أنا بالمنزل (باستخدام المجلة المتعلقة بالعمر المقدمة) - ثبت أن هذه الأنشطة على وجه الخصوص لها تأثير إيجابي على الثقة الجسدية.

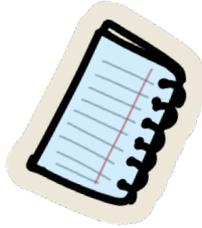




## عند التحدث حول التظاهرة:



- عند مشاركة الصور، لا تقم بتعديلها مسبقاً (تجنب أي نوع من التعديل) وحاول تضمين أكبر عدد ممكن من الأشخاص - ألوان البشرة وأحجام الجسم وتسريحات الشعر وما إلى ذلك
- كن على دراية بكيفية وصفك للأشخاص - غالباً ما يتم تقدير النساء أكثر لمظهرهن، لذا حاول التركيز على جميع سماتهن الأخرى
- تحدث عن تجارب الأشخاص المختلفة في الحدث وما تعلموه - يجب أن يكون هذا دائماً محور أي اتصال
- إذا علق الأشخاص عبر الإنترنت على مظهر أحد المشاركين، فمارس تحدي حديث الجسم من خلال شرح سبب عدم فائدة هذا النوع من التعليقات وإعادة المحادثة إلى موضوع الصورة، على سبيل المثال مقدار المتعة التي حظي بها الشخص أو ما رآه وسمعه.



## قراءة متعمقة:

• مجموعة أدوات الثقة للأولياء من مشروع تقدير الذات من دوف

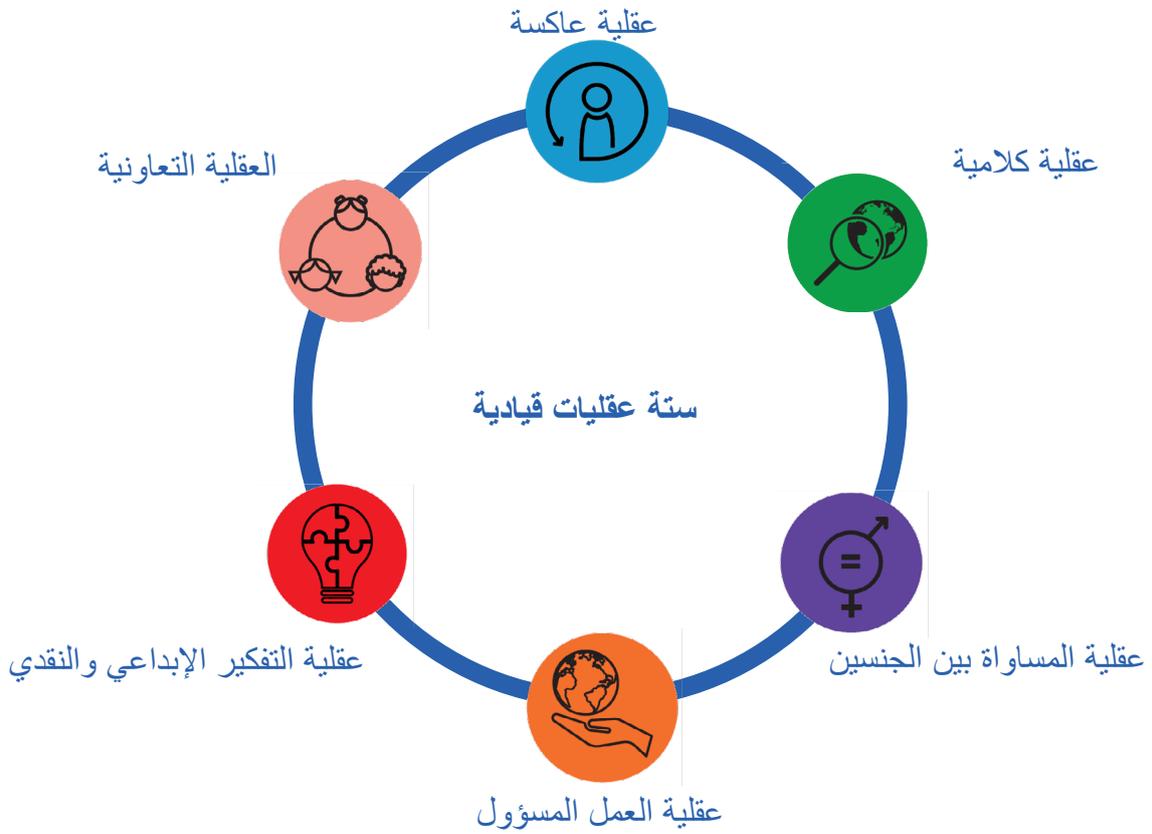
• كيفية تربية الأطفال من أجل صورة الجسم السليم عن طريق العقل على المرأة



# الثقة الجسدية وعقليات القيادة في الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة:

تُعرّف الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة القيادة بأنها العمل معاً لإحداث تغيير إيجابي في حياتنا و حياة الآخرين ومجتمعنا الأوسع. عندما نتحدث عن القيادة، غالباً ما نتحدث عن المهارات والمعرفة (مثل مهارات الاتصال). بدلاً من ذلك، نركز الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة على سلوكياتنا اليومية وقيمنا ومواقفنا (مثل كيفية تفاعلنا مع الأشياء). على سبيل المثال، عندما يرفع الشباب الوعي بالتأثير الضار لمعايير الجمال وأهمية الثقة بالجسد لتقديرنا لذاتنا، فإنهم يحدثون تغييراً لأنفسهم وللآخرين، وبالتالي يمارسون القيادة.

أنشأت الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة ستة عقليات، أو طرق تفكير، لمساعدتنا على ممارسة سلوكيات القيادة هذه كل يوم، حتى تصبح عادات:



من المهم ملاحظة أن القادة يمكن أن يواجهوا نفس التحديات من معايير الجمال مثل أي شخص آخر في المجتمع، وأحياناً يمكن أن يخضعوا لمعايير أعلى إذا كانوا في نظر الجمهور. من المهم للغاية التركيز على العمل على - وتقدير - سلوكياتنا ومواقفنا (باستخدام العقليات!) بدلاً من مظهرنا.



# الأنشطة

يلخص الجدول أدناه الأنشطة المتاحة لك للاختيار من بينها. استخدم الرموز لمساعدتك في اختيار الأنشطة التي تناسب سياقك:



ما الذي تريد للأطفال أو الشباب استكشافه أو تعلمه حول الثقة الجسدية؟  
ما هو الغرض من نشاطك؟



ملاحظة متى تكون  
المساحات الرقمية  
ضارة والمساعدة في  
إنشاء مجتمع إيجابي  
عبر الإنترنت



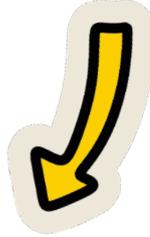
مواجهة معايير الجمال  
ونشر الوعي بعواقبها  
الضارة  
خاصة للمساواة بين  
الجنسين



تحسين صحتنا  
ورفاهيتنا



التركيز على  
ما يمكن لأجسادنا  
القيام به  
(بدلاً من مظهرها)



ما هي الفئة العمرية لمجموعتك؟  
أ. أقل من 10 سنوات  
ب. أكثر من 10 سنوات



كم من الوقت لديك؟

ما هي الموارد أو المواد المتاحة لك؟

لضمان بقاء الصلة بالثقة الجسدية هي محور التركيز الواضح للمشاركين، نوصي بإنهاء كل نشاط بتأمل قصير. يمكنك العثور على إرشادات للتأمل ومطالبات بالأسئلة في نهاية كل قسم من أقسام النشاط.

### طرق اختيارية لبدء نشاطك ...

- راجع النصائح لخلق بيئة داعمة للثقة بالجسد في الصفحة 12.
- أنشئ إطارات صور عملاقة للمجموعة لتزيينها برسائل الثقة الجسدية خلال المخيم. شجع المشاركين على التقاط الصور داخل الإطار ومشاركتها مع تعليق يشرح ما تعلموه من النشاط.

# التركيز على ما يمكن لأجسادنا القيام به (بدلاً من مظهرها) يمكن أن يساعد في تحسين ثقتنا بأجسادنا

الصفحات 22 - 27

التوقيت	المواد اللازمة	أنشطة لأكثر من 10 سنوات	التوقيت	المواد اللازمة	أنشطة للأطفال دون 10 سنوات
ساعة	-	عرض المواهب من الداخل إلى الخارج: قم بإعداد عرض تركز فيه على مهاراتك وكل الأشياء التي يمكن أن يفعلها جسمك	ساعة	زجاجات أو أشياء معاد تدويرها، مواد فنية	موكب الجسم المذهل: أنشئ أشكال جسم عملاقة أو ملصقات لإخبار الآخرين بالأشياء المذهلة التي يمكن لجسمك القيام بها
30 دقيقة	معدات رياضية	الدفع والسحب: اختر رياضة تحبها ولاحظ كيف تستخدم جسمك أثناء ممارستها	10 دقائق	مساحة للعثور على الحصى / الأحجار في الخارج	حصاة الامتتان: ابحث عن حصاة صغيرة واحتفظ بها لتذكيرك بسبب امتنانك لجسمك
15 دقيقة	-	القيادة من الخلف: ستتحرك مجموعة من الأشخاص للأمام في صف واحد، ولكن الشخص الذي يقود الصف سيكون في الخلف	45 دقيقة	تعليمات مكتوبة لكل محطة، ملح وسكر أبيض؛ (5) أصوات جرس؛ (5) صناديق من الورق المقوى، أصناف (5) فواكه/خضروات	الحواس الخمس: تحرك حول محطات مختلفة لحل الألغاز باستخدام حواس مختلفة.
20 دقيقة	-	انعكاس المرأة: هذه لعبة قفز ممتعة تركز على فكرة أن المرأة يمكن أن تكون صديقتنا	20 دقيقة	-	إذا كان جسدي يستطيع التحدث - أخبر شريكك بما سيقوله جسدي

التوقيت	المواد اللازمة	أنشطة لمختلف الأعمار
ساعة	مواد معاد تدويرها و/أو مواد فنية، موز (أو فاكهة طرية أخرى)، أوعية صغيرة، قمع، كيس مقاوم للماء، جوارب طويلة / لباس ضيق، ملابس زرقاء وحمراء	تحت جلدي: ستقوم بإنشاء نموذج متحرك لأحد الأجهزة المذهلة في جسمك
غير محدود	-	نار المخيم الوثائق: نشاط نار المخيم التقليدي، ولكن مع التركيز على الثقة الجسدية

# تحسين صحتنا ورفاهيتنا يمكن أن يساعد في تحسين ثقتنا بأجسامنا:

الصفحات 28 - 35

التوقيت	المواد اللازمة	أنشطة لأكثر من 10 سنوات
ساعة أو أكثر	زجاجات مياه قابلة لإعادة الاستخدام؛ وجبات خفيفة صحية	مشي صحي - تنظيم نزهة حيث يشعر الجميع بالترحيب
20-40 دقيقة	عشب أو حصائر	يوغا للمبتدئين - تعلم بعض التأمل والتمارين البسيطة
20 دقيقة	مكبر صوت، وتأمل تم تنزيله	الأكل اليقظ - استخدم التأمل لتقدير طعامك وكيفية عمل جسمك
ساعتين	طعام مغذي، أوراق موز (أو طريقة مكافئة لتقديم الطعام)	معركة الطعام - تنظيم وجبة جماعية مع لمسة!

التوقيت	المواد اللازمة	أنشطة للأطفال دون 10 سنوات
20 دقيقة	-	عالقون في الوحل: لعبة مطاردة تتطلب حركة الجسم
15 دقيقة	-	من بذرة إلى زهرة: يبدأ كل شخص بالجلوس على الأرض في وضعية الجنين (البذرة)
30 دقيقة	وعاء كبير كرات صغيرة أو حصي	وعاء التوت: لعبة رمي تستخدم وعاء كبير والكثير من الكرات
45 دقيقة	الكثير من الفواكه والخضروات المختلفة	طعام مانديلا: نشاط فني يستخدم أنواعاً مختلفة من الطعام لإنشاء عمل فني

التوقيت	المواد اللازمة	أنشطة لمختلف الأعمار
غير محدود	أقلام رصاص أو أقلام للرسم، موسيقى للرقص، معدات رياضية	العثور على التدفق - اختر نشاطاً "تفقد فيه نفسك"

# الوقوف في وجه معايير الجمال ونشر الكلمة حول عواقبها الضارة (خاصة بالنسبة للمساواة بين الجنسين) يمكن أن يساعد في تحسين ثقة أجسادنا

الصفحات 36 - 51

التوقيت	المواد اللازمة	أنشطة لأكثر من 10 سنوات	التوقيت	المواد اللازمة	أنشطة للأطفال دون 10 سنوات
30 دقيقة	لقطات شاشة مطبوعة	اضغط على إرسال - قم بالرد على الرسائل النصية الضارة بطريقة حساسة	45 دقيقة	صناديق من الورق المقوى؛ أقلام؛ صورة دمية	متجر الألعاب - إنشاء متجر ألعاب بالحجم الطبيعي لمعايير الجمال
30 دقيقة	ألعاب تعرفها جيدًا	اللعب تحت الضغط - العب ألعابًا أثناء التعرض للمقاطعة!	20 دقيقة	ظروف رسائل؛ أقلام؛ قصة مثل "سولوي"	داخل المظروف: ابحث عن مظاريف مخفية ومرر مجاملات حقيقية
30 دقيقة	-	آلة الزمن - تحرك للأمام والخلف وأنت تستمع إلى العبارات	30 دقيقة	كومتان من الملابس والإكسسوارات المستعارة	طبقات من الضغط: في سباق تتابع، ألبسوا منظمي الفعالية طبقات تمثل معايير الجمال ثم حرروهم!
ساعة	أوراق وأقلام	الجميلة والوحش - ابحث عن المواد البلاستيكية التي تستخدم لمرة واحدة والصق عليها رسائل	ساعة	مواد مُعاد تدويرها	مشاكل البلاستيك: اصنعوا منحوتات عملاقة باستخدام مواد مُعاد تدويرها
40 دقيقة	-	تحدث معي - يقوم المنظمون بتمثيل مشاهد لحوار الجسد ليقوم المشاركون بالرد عليها	30 دقيقة	إذا أمكن، اعرض فيديو قصير أو صور	فخ المقارنة: العبوا لعبة جري لممارسة الهروب من فخ مقارنة مظهرك بمظهر الآخرين
15 دقيقة	موقع تواصل اجتماعي للمشاركين	لم يقلها أحد من قبل - قم بمدح صديقك على وسائل التواصل الاجتماعي	10 دقائق	أوراق ملاحظات لاصقة	مجاملة سرية: قدم مجاملة لصديقك دون أن يراك تفعل ذلك!

التوقيت	المواد اللازمة	أنشطة لمختلف الأعمار
20 دقيقة	-	ممر الثقة - اصنعوا ممرًا من الأصوات العالية لتذكيرنا بما نستحقه حقًا

# ملاحظة متى تكون وسائل التواصل الاجتماعي ضارة، وتعلم كيفية إنشاء مجتمع إيجابي عبر الإنترنت، يمكن أن يساعد في تحسين ثقة أجسادنا

الصفحات 52 - 57

التوقيت	المواد اللازمة	أنشطة لمختلف الأعمار
20 دقيقة أو أكثر	أوراق وأقلام	أسرار الألعاب - صف أو ارسم شخصيات ألعاب الفيديو وبحث في معايير الجمال الخاصة بالألعاب
30 دقيقة	-	التمرير من أجل الإعجابات - العبوا لعبة وضع العلامات وتأملوا في معنى الإعجابات على وسائل التواصل الاجتماعي بالنسبة لكم
30 دقيقة	إعلانات مطبوعة من الإنترنت	رصد الإعلان - ابحث عن الحقائق من بين أساليب البيع
30 دقيقة	موقع تواصل اجتماعي للمشاركين	كن أميناً - اجعل خلاصتك على وسائل التواصل الاجتماعي أكثر سعادة وصحة
/	هواتف ذكية	مدير وسائل التواصل الاجتماعي - "سيطر" على وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بنشاطك

## في نهاية الحدث...

- **احتفل!** اختر أغنية مُحفّزة ومُبهِجة يعرفها المشاركون. شجّعهم على الغناء والرقص للاحتفال بأنفسهم وأجسادهم الرائعة.
- **التعهد:** تحدّى المشاركين على تقديم تعهد للحفاظ على عملهم الجيد. على سبيل المثال، التعهد بتجنب الحديث السلبي عن الجسد وتشجيع الآخرين على الثناء عليهم بطرق مختلفة، أو تحدي أنفسهم كل يوم لملاحظة شيء رائع قام به جسدهم من أجلهم في ذلك اليوم.
- **اتخاذ إجراء صغير:** إذا كانت الثقة بالجسد أحد خيارات الأنشطة في فعالية أكبر، فتحدّى المشاركين على مشاركة ما تعلموه مع أولئك الذين لم يشاركوا في أنشطة الثقة بالجسد. يمكنك تنظيم جلسة تغذية راجعة في نهاية الفعالية حيث يمكن للمشاركين قيادة نشاط قصير مع أقرانهم، أو أداء مسرحية هزلية أو أغنية يقومون بإنشائها أو عرض عمل فني يقومون بصنعه. أو، يمكن للمشاركين القيام بأعمال سرية لتحسين ثقة المشاركين بأجسادهم، مثل وضع لافتات تعزز الثقة في المناطق المشتركة وتقديم نموذج إيجابي للحديث عن الجسد.



## تعليمات النشاط

التركيز على ما يمكن لأجسادنا القيام به (بدلاً من مظهرها)  
يمكن أن يساعد في تحسين ثقتنا بأجسادنا



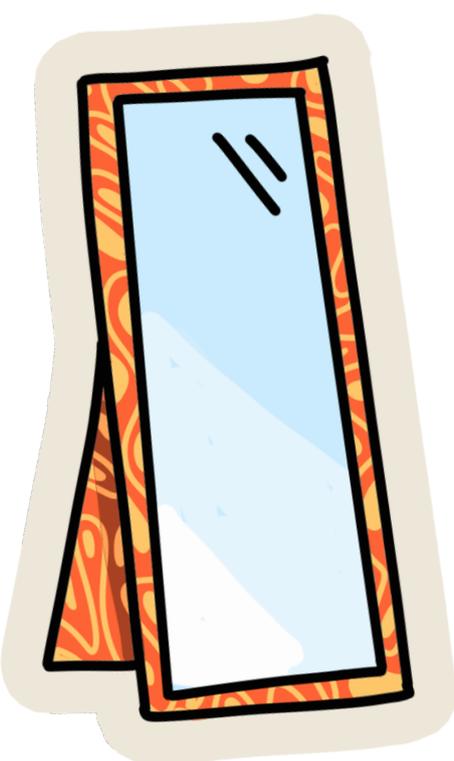
دون 10  
سنوات

### إستعراض الأجسام المذهلة - ساعة

1. اصنع ديكوراتك: قم بإنشاء أشكال أجسام عملاقة من مواد معاد تدويرها، أو قم بإنشاء ملصقات عملاقة عن طريق الرسم حول بعضكم البعض ووضع علامات على أجزاء الجسم
2. ابتكر هتافاً يذكر بعض الأشياء المدهشة التي يمكن أن تفعلها أجسادنا، على سبيل المثال لا أعرف لكن قيل لي 2×  
معايير الجمال أصبحت قديمة 2×  
حرك جسمك على الإيقاع 2×  
لوح بذراعيك وأدس بقدميك 2×  
جسدي 2×، مدهش 2×  
جسدي 2×، يساعدني على الجري 2×  
جسدي، يساعدني على العناق 2× إلخ
3. ابدأ موكبك وشجع الناس على الانضمام (مثل خط الكونغو!).

### حصاة الامتنان - 10 دق

1. ابحث عن حصاة في الخارج تعجبك - ربما تكون ناعمة أو ذات شكل مضحك
2. شارك مع المجموعة سبب اختيارك لها
3. احتفظ بالحصاة في يدك أو جيبيك. كلما شعرت بها أو نظرت إليها، فكر في شيء واحد تشعر بالامتنان لجسمك لقيامه به في ذلك اليوم، على سبيل المثال مساعدتك على تناول الطعام أو التنفس أو الحركة أو التحدث أو العناق أو الابتسام إلخ



## الحواس الخمس 45 دق

1. قم بإعداد خمس "محطات حسية" حول المساحة بالمواد التالية:
  - المحطة 1: وعاء صغير من الملح ووعاء صغير من السكر الأبيض، وملعقة لكل شخص
  - المحطة 2: تسجيلات لما لا يقل عن خمسة أصوات جرس مختلفة، على سبيل المثال، الهاتف المحمول، وجرس الباب، ومنبه الساعة، وجرس المدرسة، وإنذار الحريق
  - المحطة 3: خمسة صناديق من الورق المقوى مع ثقب في الغطاء (كبير بما يكفي لإدخال اليد من خلاله)، يحتوي كل منها على فاكهة أو خضروات مختلفة بالداخل
  - المحطة 4: تعليمات مكتوبة (انظر أدناه).
  - المحطة 5: تعليمات مكتوبة (انظر أدناه).
2. تنتقل الفرق حول كل محطة، مستخدمة إحدى حواسها الخمس لحل لغز مختلف:
  - ملح أم سكر؟ دون تذوق، راقب: ماذا ترى وتشعر وتسمع وتشم عن هذين المسحوقين؟ هل يمكنك تخمين أي منهما ملح وأي منهما سكر؟ عندما تخمنون جميعًا، استخدم ملعقتك لتذوق
  - رنين رنين! استمع إلى كل تسجيل جرس. ما الذي يصدر الصوت؟ ماذا يعني لك الصوت - هل يخبرك أن تفعل شيئًا؟
  - آلة الفاكهة خمن الفاكهة أو الخضروات عن طريق اللمس فقط! عندما يشعر الجميع بالطعام من خلال الغطاء (دون النظر!)، اكشف وشاهد من كان على صواب. ماذا لاحظت؟
  - شمّني اذهبوا واستكشفوا معًا للعثور على خمس روائح مختلفة. هل يمكنك وصف كل رائحة؟ ماذا تذكرك به؟ هل تحبون جميعًا نفس الروائح أم تكرهونها؟
  - أنا أتجسس العبوا لعبة "أنا أتجسس" حيث يختار شخص واحد في مجموعتك شيئًا يمكنه رؤيته ويقول الحرف الأول من الكلمة. يخمن الآخرون الأشياء التي يمكنهم رؤيتها تبدأ بهذا الحرف حتى يصبحوا على صواب!
3. في النهاية، ناقش: كيف ساعدتنا أجسادنا في كل محطة؟

## لو استطاع جسدي أن يتكلم 45 دق

1. قف في دائرتين متحدة المركز (دائرة صغيرة داخل دائرة أكبر، بحيث يكون الجميع في مواجهة شريك).
2. يسأل الأشخاص الواقفون في الدائرة الأكبر شريكهم: إذا كان بإمكان جسمك التحدث إليك، فماذا سيقول اليوم؟
3. كيف يشعر؟ ما هي الأجزاء التي تعمل بشكل جيد اليوم؟
  - ماذا فعل ورأى وسمع وشعر اليوم؟
  - ماذا سيخبرك أنه يحتاجه اليوم؟
  - ماذا تود أن ترد على جسمك؟
  - ثم تتحرك الدائرة الأصغر إلى اليمين، بحيث يكون لكل شخص شريك جديد. يسأل الأشخاص في الدائرة الصغيرة شريكهم نفس السؤال (الأسئلة).





## عرض المواهب من الداخل إلى الخارج 🕒 ساعة

1. استعد لأداء عرض مواهب "من الداخل إلى الخارج" حيث تركز على مهارتك وكل الأشياء التي يمكن أن تفعلها أجسادك
2. اعملوا معًا لتحديد:
  - ما إذا كنتم ستؤدون المواهب بشكل فردي أو في مجموعة
  - موسيقى الرقص المفضلة لديكم!
- كيفية تقديم العرض، على سبيل المثال: "في بعض الأحيان لا نحب أجزاء من أجسامنا بسبب المقارنات المستمرة التي نراها ونسمعها من حولنا. لكن أجسادنا مدهشة - وهي الوحيدة التي لدينا! لذلك يجب أن نغذيها ونعتني بها ونقدر كل الأشياء التي يمكن أن تفعلها."
3. يقرر كل شخص أو مجموعة موهبة تستخدم أجزاء مختلفة من الجسم، على سبيل المثال: مزامنة الشفاه مع أغنيتك المفضلة، والرقص باستخدام ذراعيك، وأداء مشهد كوميدي، وعرض رياضة، والقيام بخدعة ورق، والعزف على آلة موسيقية
4. في نهاية العرض، اطلب من الجمهور التفكير في شيء واحد يودون أن يشكروا جسدهم على القيام به في ذلك اليوم، على سبيل المثال: "شكرًا لك على مساعدتي في المشي إلى المدرسة أو العمل اليوم"، "شكرًا لك على هضم طعامي وإعطائي الطاقة التي أحتاجها" أو "شكرًا لك على الشفاء بهذه السرعة بعد أن مرضت".

## ادفع واسحب 🕒 30 دق

1. نظم نشاطًا جماعيًا بدنيًا أو رياضة، على سبيل المثال مسار حواجز، أو لعبة رياضية أو شد الحبل
2. في النهاية، قم بتسمية كل جزء من الجسم الذي استخدمته!

## قيادة من الخلف 🕒 15 دق

1. قفوا في صف واحد، مع وضع أيديكم على أكتاف بعضهم البعض وأعينكم مغلقة بإحكام
2. الشخص الموجود في مؤخرة الصف هو القائد، ويجب أن يجد طرقًا لقيادة المجموعة (بأمان) باستخدام حواسه الأربع جميعها، باستثناء البصر
3. في النهاية، ناقشوا: كيف تواصلتم؟ ما الذي نجح بشكل جيد / أقل جودة؟ هل لاحظت بعض الأشياء أكثر دون أن تكون قادرًا على الرؤية؟ كيف ساعدتكم أجسادكم على الحركة؟

## قلدني 🕒 20 دق

1. قفوا في أزواج، في مواجهة بعضهم البعض
2. يعدّ الأزواج إلى ثلاثة ويقفزون في الهواء. عندما تهبط، اختر أحد الخيارات الأربعة:
  - الهبوط مع وضع القدمين معًا
  - الهبوط مع مبادعة القدمين
  - القفز للأمام
  - القفز للخلف
3. إذا اختار كلا الشخصين نفس الخيار (يقومان بتقليد بعضهما البعض)، فإنهما يحصلان على نقطة واحدة!
4. اجتمعوا في النهاية. في أزواج، كنتم أصدقاء مرآة، تضحكون وتستمعون معًا. ومع ذلك، غالبًا ما يرى الناس المرأة على أنها عدوهم. كيف يمكننا أن نجعل المرأة صديقة أكثر من كونها عدوًا؟ على سبيل المثال، عن طريق تسمية أجزاء من جسمك التي تحبها عند النظر في المرأة (بدلاً من التركيز على الأشياء التي لا تحبها).

## تحت جلدي ساعة أو أكثر

1. ماذا تعرف عن كيفية عمل جسمك؟ ماذا يفعل جسمك دون أن تضطر إلى إخباره بذلك؟ التفكير في مدى روعة أجسادنا (بدلاً من مظهرها) يمكن أن يساعدنا في بناء ثقتنا بأنفسنا.
2. اختر أحد "الأنظمة" التالية في جسمك - اختر نظامًا تعرف شيئاً عنه وتهتم به:
  - الهيكل العظمي: هل يمكنك إظهار وتسمية بعض مفاصلك؟ ما هي الأحجام المختلفة لعظامك؟ هل لديهم جميعاً نفس الوظيفة؟ هل يتحركون جميعاً بنفس الطريقة؟
  - الجهاز الهضمي: أين يبدأ هذا النظام وينتهي؟ ماذا يحدث بينهما: كيف يأخذ النظام ما يحتاجه من الطعام الذي نتناوله؟ ما هي أنواع الأسنان المختلفة التي لديك ولماذا؟ ما الذي يجعلنا نتجشأ ونخرج الريح؟
  - الدم (جهاز دوران الدم): هل يمكنك إظهار مكان قلبك؟ أين يمكنك أن تشعر بنبضك؟ كيف يتحرك دمنا حول أجسامنا؟ لماذا نحتاج الدم؟

## حقائق ممتعة!

- توجد بعض أكبر عظامنا في أرجلنا، وأصغر العظام في آذاننا.
- هل تعلم أن مفاصلنا (مثل الركبتين والمرفقين) لا يمكنها التحرك إلا في اتجاه واحد؟ يمكنها سحب العظام، لكن لا يمكنها دفعها أبداً!

## حقائق ممتعة!

- هل تعلم أنه إذا قمنا بفرد جهازنا الهضمي بالكامل، فسيكون طوله أكثر من 9 أمتار (30 قدمًا)!
- تنتج أفواهنا ما يقرب من لتر واحد من اللعاب يوميًا!
- نتجشأ عندما يكون لدينا الكثير من الهواء في معدتنا. نخرج الريح عندما يكون هناك غازات في أمعائنا!

## حقائق ممتعة!

- هل تعلم أننا نحتاج إلى الدم لأنه ينقل الأكسجين إلى حيث نحتاج إليه (ويجمع ثاني أكسيد الكربون)، ويحافظ على دفء الجسم، ويحارب العدوى، ويغلق الجروح / القطع، وينقل العناصر الغذائية - إنه مدهش!
- يمكنك العثور على نبضك على جانب رقبتيك أو معصمك أو خلف ركبتيك أو بجانب كاحلك!
- يضخ القلب الدم في حركة دائرية حول الجسم، ويجمع الأكسجين في الرئتين ويطلق ثاني أكسيد الكربون ثم يعود مرة أخرى إلى القلب. في طريقه يذهب إلى أجزاء أخرى من الجسم، حاملاً الأكسجين والمواد المغذية، ويجمع ثاني أكسيد الكربون والنفايات

## تحت جلدي (البقية)

3. أنشئ نموذجًا متحرِّكًا - كبيرًا أو صغيرًا كما تريد! - لتظهر مدى روعة النظام الذي اخترته. على سبيل المثال!

- **الهيكل العظمي:** قم بتمثيل الجمجمة عن طريق صنع غلاف واقٍ باستخدام مواد تدويرها لشيء دقيق للغاية مثل البيضة (الدماغ)، ثم قم بإسقاطها - يجب أن تبقى سليمة
- **الجهاز الهضمي:** أعد إنشاء كل مرحلة من مراحل العملية باستخدام موزة (أو فاكهة طرية أخرى) تهرسها في وعاء لتمثيل الفم، ثم تمررها عبر قمع مثل الحلق، ثم تهبط في كيس للمعدة وتدفعها عبر جوارب طويلة/ ضيقة مثل الأمعاء حتى ... ينتهي الباقي في وعاء (المرحاض!).
- **الدم:** قم بعرض نظام الأوعية الدموية بأجسادكم! يتحرك الأشخاص حول الفضاء لزيارة القلب والرئتين وأجزاء أخرى من الجسم. يتحركون على نفس الإيقاع (اصنعوا إيقاعًا للطبل ليمثل نبضات القلب!) ويغيروا الملابس الملونة أثناء تحركهم: عندما يرتدون ملابس زرقاء يمثلون الأوردة التي تحمل الدم إلى القلب، وعندما يرتدون ملابس حمراء يمثلون الشرايين التي تحمل الدم المليء بالأكسجين

4. إن أمكن، نظم "عرضًا للجسم" لتقديم نماذجك. أجب عن بعض الأسئلة التالية في عروضك التقديمية:
- ماذا يساعدك هذا النظام على القيام به؟ على سبيل المثال الهيكل العظمي يساعدنا على الوقوف والمشي والحركة وحماية الدماغ والأعضاء الأخرى
  - ماذا سيحدث لو لم يكن لدينا هذا؟ كيف ستتوازن دون قدميك أو حوضك؟
  - ما هي بعض الأشياء المفضلة لديك التي لا يمكن القيام بها إلا بفضل هذا النظام؟
  - ماذا تود أن تقول لجسمك؟

## سهرة نار الثقة - غير محدود

- قم بإقامة حفل نار وغني أغاني محفزة (انظر الصفحات 88 للحصول على أفكار مناسبة للأغاني!). بين كل أغنية وأخرى، قم بواحد مما يلي:
- اتخذ وضعية واثقة
  - قم بمدح الشخص الذي بجانبك (لا علاقة له بمظهره)
  - اقبض يدك في الهواء واصرخ بشيء تحبه في جسمك
  - دس قدميك واصرخ بشيء تكرهه في معايير الجمال
  - أشر إلى جزء من جسمك وقل شيئًا يفعله من أجلك، على سبيل المثال معدتي تحمي الكثير من الأعضاء المهمة
  - على قطعة من الورق، اكتب شيئًا تقضي وقتًا أو طاقة في القلق بشأنه بسبب معايير الجمال. قم بتجعيدها ورميها في النار!



## أسئلة للتأمل

- كيف ساعدك جسمك على القيام بهذا النشاط؟ حاول أن تكون محددًا قدر الإمكان!
- هل جعلك هذا النشاط تفكر أو تشعر أو تتحدث بشكل مختلف عن جسمك؟ إذا كان الأمر كذلك، فكيف يختلف هذا عما تقوله أو تشعر به عادةً؟
- كيف يمكنني استخدام هذا النشاط لمساعدتي على التحدث بلطف أكثر عن جسدي كل يوم؟
- كيف يمكن أن يساعد تقدير أجسادنا - والتحدث عنها بلطف - في تحسين ثقتنا بها؟
- كيف يمكننا مساعدة الآخرين على تقدير أجسادهم؟



# تحسين صحتنا ورفاهيتنا يمكن أن يساعد في تحسين ثقتنا بأجسادنا

دون  
سنوات



## عالق في الوحل 20دق

1. قم بإنشاء منطقة لعب مربعة. اختر "مُلصِقًا" واحدًا أو أكثر.
2. يحاول المُلصِقون لمس لاعبين آخرين. إذا تم لمس لاعب، فيجب أن يقف ساكنًا مع مبادعة قدميه وذراعيه ممدودتين إلى الجانب (كما لو كان عالقًا في الوحل!). لا يمكن إطلاق سراحهم إلا عندما يزحف لاعب آخر تحت أرجلهم.
3. لا يمكن لمس اللاعب إذا كان في طور الزحف تحت أرجل شخص ما.
4. في النهاية، خذ لحظة للتفكير في كيفية تحريك جسمك. ما هي طريقتك المفضلة لتحريك جسمك؟

## من البذرة إلى الزهرة 15دق

1. سمي بعض الأشياء التي تحبها في أصدقائك، على سبيل المثال لفهم وروح الدعابة والكرم والشجاعة والإبداع.
2. ينتشر الجميع ويجلسون القرفصاء ليصبحوا "بذرة".
3. خذ وقتك في القيام بذلك ببطء شديد، افتح نفسك لتنمو إلى زهرة. أثناء نموك، قل شيئًا مختلفًا إيجابيًا عن نفسك (بهدوء - لا أحد يحتاج إلى سماعه)، على سبيل المثال:
  - بينما تشرق الشمس على البذرة المدفونة بإحكام تحت التربة: أحب أن أجعل أصدقائي يضحكون
  - بينما يرش المطر الماء على التربة، يظهر أول برعم لي: أعنتني بنفسني بالحصول على قسط كافٍ من النوم
  - بينما يدفع برعمك عبر الجزء العلوي من التربة: أنا أخت/أخ جيد
  - بينما يصبح البرعم أقوى وينمو الأوراق: أنا شجاع عندما أجرب أشياء جديدة
4. استمر في التفكير أو قول أشياء إيجابية عن نفسك، حتى تصبحوا جميعًا أزهارًا مفتوحة، تقفون شامخين

## وعاء التوتر 30دق

1. ارسم أو اكتب قائمتين: (1) الأشياء التي تجعلنا نشعر بالقلق أو التوتر، على سبيل المثال الخلافات مع الأصدقاء أو العائلة، أو نقص الطعام، أو السهر لوقت متأخر، أو التعرض للأذى، و (2) الأشياء التي تجعلنا نشعر بالهدوء والراحة، على سبيل المثال التحدث إلى الأصدقاء، ولعب الألعاب، والنوم.
2. ضع وعاءً عملاقًا في المنتصف، مع وجود الكثير من الكرات أو الحصى بجانبه (بدلاً من ذلك، استخدم الماء، واستخدم مغرفة لإضافته أو إزالته).
3. يقوم شخص واحد بتمثيل (بالتعبير دون كلام) أحد الأشياء الموجودة في قائمة القلق لكي تخمنها المجموعة. أثناء تمثيلهم، يقرر الآخرون (بشكل فردي) ما إذا كان مشهدًا مقلدًا أو مشهدًا هادئًا. نظرًا لأنه مثير للقلق، فإنهم يضعون الكرات في الدلو (المزيد من الكرات = المزيد من التوتر).
4. تناوبوا على تمثيل مشاهد مختلفة. إذا كان المشهد شيئًا هادئًا، فإنهم يخرجون بعض الكرات.
5. في النهاية، ناقش كيف أن التوتر ليس شعورًا سيئًا - إنه مفيد لأنه يخبرنا أن شيئًا ما ليس على ما يرام. كل شخص لديه وعاء بحجم مختلف يمتلئ بسهولة أكبر أو أقل - إنه شخصي للغاية - وهناك العديد من الطرق لإدارته.
6. سمي بعض الطرق التي يمكننا من خلالها مساعدة أنفسنا على الشعور بالهدوء كل يوم وكيف يمكننا مساعدة بعضنا البعض.

## طعام مانديلا • 45دق



طعام مانديلا

1. مانديلا هي كلمة سنسكريتية تعني الدائرة. غالبًا ما ترمز إلى الانسجام والتوازن والوحدة. يمكن استخدام مانديلا لإظهار مساحة مقدسة، أو للمساعدة في التأمل، أو كقطعة فنية - حتى مع الطعام! يمكن العثور على المانديلا في مختلف الأديان

2. اصنع مانديلا (دوائر ملونة بأنماط دائرية متحدة المركز) باستخدام أطعمة ملونة مثل الفواكه والخضروات. حافظ على نظافة الأسطح، واغسل يديك والطعام قبل التحضير

3. التقط الصور وادع الناس لتذوق الأطعمة

4. بعد ذلك، جهز الطعام المتبقي في وجبة أو وجبات خفيفة لتجنب أي هدر

5. إذا أمكن، شاهد [فيديو مانديلا](#). كم عدد مجموعات الطعام التي تراها؟ ماذا ستضيف إلى هذه المانديلا لجعل النظام الغذائي متوازنًا؟

• الخضروات

• الأطعمة البروتينية (اللحوم، والأسماك، والتوفو، والبيض، ومنتجات الألبان مثل الحليب والجبن والزبادي)

• الحبوب الكاملة (النودلز، والمعكرونة، والخبز، والأرز، والذرة)

• الفواكه

• الدهون / الزيوت

6. ناقش أهمية تناول مجموعة واسعة من الأطعمة المغذية مثل الفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة. يمكن أن تساعدنا على التركيز والمساعدة في ذاكرتنا، بالإضافة إلى الصحة العامة والرفاهية. عندما نشعر بالسعادة والصحة، نشعر بتحسّن تجاه أجسامنا، لذلك يمكن أن يساعد ذلك في ثقّتنا في أجسامنا!



### ملاحظة للميسر:

يمكن أن يكون الطعام موضوعًا حساسًا. إذا أدلى المشاركون بتعليقات حول أحجام أجسام معينة بأنها أكثر صحة من غيرها، فاشرح أن الأجسام الصحية تأتي بأشكال وأحجام مختلفة، ويجب أن نرفض معايير الجمال التي تخبرنا أن نفعل كل ما يلزم لتحقيق مظهر واحد محدد. كل شخص يستحق الاحترام لجسمه. راجع دليل "حرة لأكون أنا" للميسرين للحصول على مزيد من النصائح - راجع الصفحة 18 على وجه الخصوص



## نزهة صحية - غير محدود

1. خططوا وانطلقوا في نزهة معًا، مع أخذ أذنية مريحة، والكثير من مياه الشرب في زجاجات قابلة لإعادة الاستخدام، ووجبات خفيفة صحية
2. للتأكد من أن الجميع يشعر بالترحيب للانضمام، والاندماج أثناء التنزه والراحة في بشرتهم، ألق نظرة على حسابات وسائل التواصل الاجتماعي التالية للإلهام: [BirdgirlUK](#) و [Flocktogether](#) و [Muslimhikers](#)
3. أثناء التنزه، أقم مسابقة لتسمية أكبر عدد ممكن من النباتات والحيوانات والحشرات و/أو الطيور. يمكنك استخدام تطبيق للتحقق من إجاباتك، مثل [PlantNet](#)
4. إذا كان ذلك مناسبًا، ناقشوا أثناء التنزه ما الذي يجعلكم تشعرون بالراحة في أجسامكم

## اليوغا للمبتدئين - 20-40دق

1. في منطقة هادئة مع مساحة كافية للجميع للجلوس والتحرك بشكل فردي، ضعوا حصائر اليوغا أو اجلسوا على العشب
2. قدم اليوغا كتمارين قديمة من شمال الهند تشمل أربعة أجزاء: أوضاع تستخدم جسمك، والتنفس، والاسترخاء، والتأمل. القيم الإنسانية الأساسية هي في قلب اليوغا ويمكنها أن تحول صحتك على العديد من المستويات المختلفة! جميع الأجسام قادرة ومُرحب بها لممارسة اليوغا - كلنا نتحرك بطرق مختلفة، ونبدو ونشعر بشكل مختلف. حاول التركيز على جسمك والمساحة من حولك وتجنب مقارنة نفسك بالآخرين: كل جسم بشري فريد من نوعه، لذلك دعونا نحتفل بكل شيء يقدر جسمنا على فعله من أجلنا
3. اسأل نفسك: كيف يشعر جسمك اليوم؟ هل هناك أي أجزاء من الجسم تود التركيز عليها بشكل خاص اليوم؟
4. ابدأ بتمارين التنفس (تتوفر أمثلة في الصفحة التالية)، متبوعة بوضعية التمدد مثل الرقبة، والقطة البقرة، والكلب المتجه لأسفل (تتوفر الرسوم التوضيحية والتعليمات في الصفحة 32).





## مصدر: تمارين يوغا للمبتدئين:

### تمرين التنفس:

ابدأ بـ "نادي شودانا": تنفس الأنف بالتناوب لتهدئة العقل والجسم والعواطف:

1. اجلس بشكل مريح مع عمود فقري مستقيم وأكتاف ملفوفة للخلف
2. ضع يدك المهيمنة أمام وجهك واليد الأخرى مسترخية في حضنك
3. بيدك المهيمنة، ضع إصبعيك السبابة والوسطى بين حاجبيك (باستخدامهما: يرفق كنقطة ارتكاز). استخدم الإبهام والبنصر بشكل نشط كما يلي:

- أغمض عينيك وخذ نفساً عميقاً للداخل والخارج من خلال أنفك
- أغلق فتحة الأنف اليمنى بإبهامك (إذا كنت تستخدم اليد اليمنى)
- أو بنصرك (إذا كنت تستخدم اليد اليسرى). استنشق من خلال فتحة الأنف اليسرى ببطء وثبات
- أغلق فتحة الأنف اليسرى بينصرك (إذا كنت تستخدم اليد اليمنى) أو إبهامك (إذا كنت تستخدم اليد اليسرى)، بحيث يتم إغلاق فتحتي الأنف؛ احبس أنفاسك لفترة قصيرة في نهاية الاستنشاق
- افتح فتحة الأنف اليمنى وأطلق الزفير ببطء من خلال الجانب الأيمن؛ توقف لفترة وجيزة في نهاية الزفير
- استنشق من خلال الجانب الأيمن ببطء
- أغلق فتحتي الأنف (ببنصر وإبهام).
- افتح فتحة الأنف اليسرى وأطلق الزفير ببطء من خلال الجانب الأيسر. توقف لفترة وجيزة عند الزفير
- كرر 5-10 دورات، مما يسمح لعقلك بمتابعة الشهيق والزفير



### تمرين الرقبة:

قم بتدوير الرقبة ببطء لإطلاق أي توتر، مع الحرص على عدم الإفراط في التمدد نحو الخلف. كرر في الاتجاه الآخر.



## تمرين القطة / البقرة:

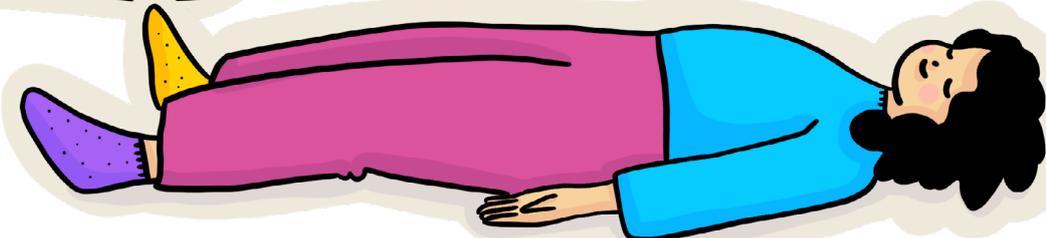
على أربع، مع الحرص على محاذاة الكتفين مع الرسغين والوركين مع ركبتيك، قم ببعض حركات القطة / البقرة:

- وضع البقرة: استنشق وأنت تسقط بطنك نحو الحصى ارفع ذقنك وصدرك وانظر إلى السقف. وسّع عظام لوجي الكتف واسحب كتفك بعيدًا عن أذنيك
- وضع القطة: أثناء الزفير، اسحب بطنك إلى عمودك الفقري وقم بتدوير ظهرك نحو السقف (يبدو وكأن قطة تمدد ظهرها!). حرر تاج رأسك نحو الأرض، ولكن لا تجبر ذقنك على صدرك
- استنشق، وعد إلى وضع البقرة، ثم ازفر وأنت تعود إلى وضع القطة
- كرر 5-20 مرة، ثم استرخ بالجلوس على كعبيك مع استقامة جذعك
- استمر في أوضاع اليوغا الإضافية مثل الكلب المتجه لأسفل



## تمرين الاسترخاء:

انه بوضعية "سافاسانا" (وضعية الجثة)، واسترخ تدريجيًا جزءًا تلو الآخر، وعضلة تلو الأخرى، وفكرة تلو الأخرى. إذا أمكن، افعل ذلك مع تأمل موجه كما هو الحال في جلسة الثقة بالجسم 2 - "تقدير جسدي"



## الأكل اليقظ 20 دقيقة

1. قبل تناول وجبة أو وجبة خفيفة، اجلس بهدوء في مكان مريح (ربما مع وسائد وشموع وإضاءة خافتة).
2. شغل **تسجيل تأمل يقط**. بدلاً من ذلك، يمكن للميسر قراءة نص تأمل الأكل اليقظ ببطء شديد
3. بعد تناول الطعام، فكر فيما إذا لاحظت أي شيء مختلف عن الطعام أو تجربة تناول الطعام



معركة بودل

## معركة بودل ٢٠ ساعتين

1. نظم حفلة "معركة بودل" في إحدى الأمسيات! "معركة بودل" هو وليمة فلبينية رائعة تُقدم على طاولة كبيرة، حيث يتم تقديم كل شيء على أوراق الموز (أو قطعة قماش طبيعية بديلة) وتؤكل بالأيدي
2. جهزوا معًا طعامًا مغذيًا من جميع أنحاء العالم! على سبيل المثال:
  - باربادوس: دجاج كريول - صدر دجاج، أرز، طماطم، صلصة فلفل حار، فلفل أخضر، كرفس، بصل وأعشاب وتوابل
  - الفلبين: توفو مع التوابل، نودلز، بطاطا حلوة، ذرة، فاصوليا خضراء وأوراق الفجل، مع المانجو والبابايا
  - مدغشقر: كباب فواكه (أسياخ من الفواكه المختلفة)
  - لبنان: كوسا محشية بالقرع والملفوف والأرز الأسمر والبيض وكمية قليلة من الجبن الأبيض والفواكه المجففة
  - المكسيك: فاصوليا بينتو وفاصوليا حمراء وفاصوليا سوداء، ذرة، أرز، طماطم، بصل وفلفل حار
  - تنزانيا: موز الجنة مطبوخ بجوز الهند والدجاج والسبانخ
  - الفلبين: سمك مطبوخ بكمية قليلة من الزيت مع التوابل والأرز وبينناكبيت (مزيج من الخضار مثل الباذنجان واليامية).
3. أثناء تناول الوجبة، ناقش أهمية تناول مجموعة واسعة من الأطعمة المغذية مثل الفواكه والخضروات والبقوليات والحبوب الكاملة. يمكن أن تساعدنا على التركيز والذاكرة، وكذلك الصحة العامة والرفاهية. عندما نشعر بالسعادة والصحة، نشعر بتحسّن تجاه أجسامنا، لذلك يمكن أن يساعد ذلك في ثقافتنا بأجسامنا!

## ملاحظة للميسر:

استلهم من برنامج الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة "على سبيل المثال نشاط "عادات الوجبات الخفيفة" [Girl Powered Nutrition \(GPN\)](#) راجع الصفحات من 26 إلى 30 من ملف [حقائق GPN](#) للحصول على مزيد من أفكار الوجبات الخفيفة والإرشادات حول غسل اليدين انظر أيضًا [دليل الميسر "حرة لأكون أنا"](#) للحصول على نصائح حول كيفية الرد على التعليقات من المجموعات التي قد تجدها صعبة.



## اكتشاف التدفق - غير محدود

1. "التدفق" هو حالة من الانغماس الكامل في نشاط ما، بحيث تفقد الإحساس بالوقت وتنسى العالم الخارجي. يختلف مفهوم التدفق من شخص لآخر، فمثلاً قد يجده البعض في المشي لمسافات طويلة، الغناء، ممارسة الرياضة، الخياطة، الرسم، العزف على آلة موسيقية، ألعاب الفيديو، التسلق، الرقص، أو عمل الأوريجامي.
2. أغمض عينيك وفكر في آخر مرة...
  - أ. ... استمتعت فيها حقاً بفعل شيء ما.
  - ب. ... كنت فيها مركزاً جداً على مهمة أو نشاط.
  - ج. ... وجدت فيها مهمة صعبة ولكن ليست صعبة للغاية.
  - د. ... شعرت فيها بالراحة والهدوء والسيطرة.
  - هـ. ... فقدت فيها الإحساس بالوقت، أو لم تدرك ما كان يحدث من حولك.
3. إذا أمكن، يحاول كل شخص القيام بأنشطة مختلفة لمعرفة ما إذا كان يمكنه العثور على «تدفقه»، على سبيل المثال الرسم أو التلوين، الرقص، ممارسة الرياضة.
4. أثناء قيامك بمهمة تجد فيها «التدفق»، فكر في شعورك وما إذا كان بإمكانك تخصيص المزيد من الوقت للقيام بهذا النوع من النشاط عندما تكون في المنزل.
5. إذا وجدت تدفقك في نشاط فني، يمكنك تحويل إبداعك إلى «حرفية من أجل التغيير» - وهي طريقة لاتخاذ إجراء. على سبيل المثال، قام نشطاء في المملكة المتحدة بتطيرز مناديل يدوية مخصصة برسائل أمل لكل عضو من أعضاء مجلس إدارة علامة تجارية كبيرة للسوبر ماركت وقدموها كهدايا فردية في الاجتماع السنوي للشركة - مما أقتنعهم بدفع أجر معيشي للموظفين.



## أسئلة للتأمل

- كيف يمكن أن تساعد هذه الأنشطة في تحسين صحتك وسعادتك؟
- ما نوع الأنشطة التي تقوم بها في حياتك والتي تعتني بجسمك وعقلك؟ هل هناك أي شيء يمكنك تحسينه؟
- هل تلاحظ أنك تشعر بشكل مختلف بعد القيام بنشاط يهتم بصحتك؟
- كيف يمكن أن تساعد العناية بصحتنا وسعادتنا في تعزيز ثقتنا بأجسامنا؟



### \* ملاحظة للميسر:

للاطلاع على الإرشادات،  
يُرجى مراجعة ملف حقائق  
التغذية لبرنامج "فتيات قويات" -  
معلومات المرحلة الخضراء من  
الصفحة 6 فصاعدًا



# مواجهة معايير الجمال ونشر الوعي حول عواقبها الضارة يمكن أن يساعد في تحسين ثقتنا بأجسامنا



## متجر ألعاب 45دق

1. يعرض الميسر صورة لدمية تتناسب مع معايير الجمال في بلدك، على سبيل المثال إعلان لدمية ذات شعر طويل مموج، بشرة فاتحة اللون بدون شوائب، خصر صغير وملامح صغيرة
2. بسرعة، ارسـم دمية على مقدمة صندوق من الورق المقوى تتناسب مع معايير الجمال في بلدك (لا تقضي وقتاً طويلاً في هذا!).
3. على جوانب الصندوق وأسفله وخلفيته، ارسـم أو اكتب كيف تجعل كل معايير الجمال هذه الناس يشعرون، على سبيل المثال بالحزن، الغضب، الشعور بعدم الكفاءة، الشعور بالحاجة إلى تغيير مظهرهم
4. قم بإنشاء متجر ألعاب بالحجم الطبيعي عن طريق تنظيم الصناديق في صفوف
5. تجول في "متجر الألعاب" مع ذكر جميع الأشياء الضارة التي تسببها لنا معايير الجمال هذه
6. قم بتحطيم / سحق الصناديق معاً، صارخاً، "لا مزيد من معايير الجمال!"
7. ناقش: هل يواجه الفتيان والفتيات نفس الضغط ل يبدو مثل معايير الجمال؟ ما هو الشيء المتشابه وما هو المختلف؟ (انظر الصفحة 6 من دليل الميسر لبرنامج "حرة لأكون أنا" للحصول على إرشادات إضافية حول العلاقة بين معايير الجمال وعدم المساواة بين الجنسين)  
تأكد من إعادة تدوير الصناديق بعد ذلك





### ملاحظة للميسر: \*

قبل البدء، اختر قصة قصيرة تتحدث عن طفل لا يحب مظهره وتكون مناسبة لسياقك الثقافي ومعايير الجمال السائدة في مجتمعك. على سبيل المثال، إذا كان المجتمع يتوقع من الناس أن يكون لديهم بشرة فاتحة، يمكنك استخدام قصة "سولوي" للكاتبة لوبيتا نيونغو. قم بإخفاء الكثير من **ظروف الرسائل** في جميع أنحاء المكان - بما يكفي ليجد كل شخص واحدًا



## داخل الظرف 20دق

1. قراءة أو الاستماع إلى قصة **سولوي** معًا :  
"ولدت سولوي بلون منتصف الليل. لم تكن تشبه عائلتها [...] ولم يكن أحد في المدرسة يشبه سولوي أيضًا [...] أطلق الناس على سولوي أسماء مثل "سوداء"، "سمراء"، و "ليل".  
[...] شعرت سولوي بالأذى في كل مرة. لذلك، كانت تخبئ بينما أختها كونت الكثير من الأصدقاء سألت الله عن معجزة: "يا رب، لماذا أبدو مثل منتصف الليل، بينما أمي تبدو مثل الفجر؟ من فضلك اجعلني فاتحة البشرة مثل والدي. أريد أن أكون جميلة..."
2. نحن نطلق على الأفكار الضارة مثل هذه: معايير الجمال. تخبرنا معايير الجمال أنه يجب علينا تغيير مظهرنا (تفتيح أو تعميق بشرتنا، فرد شعرنا، وما إلى ذلك)، وهذا أمر غير عادل للغاية. مظهرنا يشبه حقًا "مظروفًا" - المهم هو ما بداخله!
3. تحرك في جميع أنحاء المكان للعثور على مظروف. عندما تجد واحدًا، ابق في مكانك. تقول والدة سولوي، "لا يمكنك الاعتماد على مظهرك لتجعلك تشعر بالجمال يا عزيزتي. الجمال الحقيقي يأتي من عقلك وقلبك. يبدأ بكيفية رؤيتك لنفسك".
4. **اكتب أو ارسم** داخل المظروف شيئًا يجعلك جميلًا من الداخل، على سبيل المثال: أنا صديق جيد، أحب الغناء، أهتم بالكوكب، وما إلى ذلك
5. يمكنكم أيضًا تعلم وغناء كلمات **أغنية سولوي** !





### \* ملاحظة للميسر:

قبل البدء، قم بإعداد قائمة طويلة ومفصلة لمعايير الجمال لكل من النساء والرجال وفقاً لسياقك الثقافي



## طبقات الضغط 30دق

1. يقف ميسران متباعداً في أحد طرفي المكان، ولكل منهما كومة من الملابس والإكسسوارات أمامه (يجب أن تحتوي كل كومة على نفس العدد من العناصر). ينقسم المشاركون إلى صفتين، كل صف يقف أمام ميسر.
2. تلعب الفرق لعبة تتابع لتزيين ميسرها بأسرع ما يمكن. عندما تصرخ "ابداً"، يقوم أول شخص في مقدمة كل صف بما يلي:
  - أ- يركض إلى ميسره
  - ب- يصف تفصيلاً واحداً لـ "الشخص ذي المظهر المثالي"
  - ج- يلبس الميسر قطعة واحدة من الملابس
  - د- يركض إلى نهاية الصف
3. يمكن للشخص التالي أن يبدأ في الركض فقط عندما يعود الشخص الأول إلى نهاية الصف:
4. يستخدم الميسران قائمتهم المعدة مسبقاً لدعم الفرق في وصف "الشخص ذي المظهر المثالي". يجب أن يظهروا أيضاً غير مرتاحين ومتقلين بالأعباء مع ارتداء المزيد والمزيد من الملابس
5. في النهاية، يتبادل الميسران (الذان لا يزالان يرتديان جميع الملابس!) الفرق. يقف كل فريق في دائرة مع الميسر الجديد في المنتصف
6. يتناوب أعضاء الفريق على إزالة إحدى قطع الملابس التي يرتديها الميسر وتسمية شيء واحد يحبونه في الميسر (لا يتعلق بمظهره!)، على سبيل المثال "أنت تعنتني بنا". يظهر الميسرون الراحة مع إزالة الملابس
7. في النهاية، ناقش كيف شعر الميسران في جميع طبقات الملابس، وماذا تمثل هذه الطبقات





### \* ملاحظة للميسر:

إذا كان ذلك ممكناً، اعرض هذه الحلقة من مسلسل "ستيفن البطل" من كرتون نتورك أو اعرض صورة للشخصيات سموكي كوارتز وساردونيكس



## فخ المقارنة 30دق

1. في الحلقة 2، نتحدث سموكي عن كيف أن لها ولصديقتها ساردونيكس أجسامًا مختلفة: "ساردونيكس لديها ثلاث جواهر، ولدي اثنتان. لديها أربعة أذرع، ولدي ثلاثة. يمكن لجسدها الدوران 360 درجة...". نتوقف سموكي فجأة، تبدو حزينة للغاية وتبتعد. تقول لساردونيكس: "من الواضح أن جسدي أكثر روعة من جسدي".
2. كيف تشعر سموكي ولماذا؟ هل شعرت يومًا بهذا الشعور؟
3. عندما نقارن أنفسنا بالآخرين، غالبًا ما نركز على الأشياء التي لا نحبها وهذا يجعلنا نشعر بالسوء. في كثير من الأحيان، يكون الشخص الذي نقارن أنفسنا به يتمنى في الواقع أن يبدو مثل شخص آخر - وهذا ما يسمى فخ المقارنة
4. ماذا ستقول لسموكي، كصديقتها؟ على سبيل المثال: ركزي على ما يمكن أن يفعله جسدي لك (وليس على شكله). ذكريها لماذا تحببها (على سبيل المثال، إنها مضحكة أو لطيفة)، وأشيري إلى أنه من غير المفيد حقًا أن نقارن أنفسنا - يجب أن نحتفل بما يجعلنا فريدين!
5. العبوا لعبة للتدريب على الهروب من فخ المقارنة: شخص واحد هو الصياد، وخمسة أشخاص هم المنقذون، والباقي يركضون في المكان
6. عندما يلمس الصياد شخصًا ما، يصبح الشخص الملموس تمثالًا عالقًا في فخ المقارنة! الطريقة الوحيدة للهروب هي أن يقول المنقذ شيئًا يمنعك من مقارنة نفسك، على سبيل المثال "ركزي على سبب كوني صديقتك - أنتِ كريمة جدًا!". ملاحظة: لا يمكن لمس المنقذين!
7. كرر اللعبة مع منقذين مختلفين، حتى يتدرب أكبر عدد ممكن من الناس على الهروب من فخ المقارنة لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة [موقع دوف على الويب](#)



دون 10  
سنوات



## مجاملات سرية 10دق

1. فكر في أحد أصدقائك المقربين. لماذا تحبه؟ هل فكرت في أي شيء يتعلق بمظهره؟ على الأرجح لا، لأننا لا نختار أصدقاءنا بناءً على مظهرهم!
2. حاول أن تتذكر أن هذا ينطبق عليك أيضاً - فالناس ليسوا أصدقاء لك بسبب جسمك أو شعرك أو بشرتك. إذا وجدت نفسك تقارن مظهرك بمظهر شخص آخر، فتذكر أنهم على الأرجح يقارنون أنفسهم بشخص آخر أيضاً.
3. اختر شخصاً لتقديم مجاملة له - ولكن في السر!
4. اكتب مجاملتك على ورقة لاصقة (ليس عن مظهره): على سبيل المثال:
  - أ- أحب كيف يضيء وجهك عندما...
  - ب- ابتسامتك معدية - تجعلني أبتسم أيضاً
  - ج- شكراً لك على كونك جديراً بالثقة
  - د- أنا فخور بك عندما...
  - هـ- أنت تساعدني على رؤية الأشياء بشكل مختلف، مثل...
  - و- أنت جيد جداً في...
- 5 الصق الورقة على ظهره دون أن يلاحظ! سيكتشفها لاحقاً...



## مشاكل البلاستيك ساعة

1. اجمع زجاجات أو أنابيب بلاستيكية فارغة كانت تحتوي على منتجات تجميل، مثل مكياج تفتيح أو تغميق البشرة، منتجات فرد الشعر، منتجات إزالة الشعر، الكريمات. تأكد من السؤال قبل أخذ أي شيء، وتحقق من أنها فارغة تمامًا
2. ماذا يحدث لهذه العناصر عندما ننتهي من استخدامها؟ ما هي الطرق المختلفة التي يمكننا من خلالها التخلص من الزجاجات الفارغة وما إلى ذلك؟ إلى أين تذهب بعد ذلك؟
3. استخدم العناصر لصنع نموذج أو منحوتة أو مسرحية قصيرة عن التلوث، على سبيل المثال: إنشاء سمكة عملاقة مليئة بالعناصر البلاستيكية، أو مسرحية تعرض رحلة عنصر من المتجر إلى البحر
4. اعرض أو قم بأداء مسرحيتك وادعُ الناس لمشاهدتها، مع شرح ما تعنيه لك

2050

مثال على رحلة منتج بلاستيكي :

أ. يشتري العميل المنتج من متجر.

ب. يستخدم المنتج لبضعة أسابيع.

ج. يرمي المنتج في سلة المهملات العامة.

د. يتم جمع الصناديق في الشارع، ثم إما:

□ تُؤخذ إلى مكب النفايات (حفر عملاقة في الأرض حيث تتراكم النفايات ثم تُدفن) حيث تبقى النفايات تشغل مساحة وتطلق غازات ضارة حتى تتحلل - يستغرق البلاستيك من 100 إلى 500 سنة ليتحلل إلى قطع أصغر!

□ تُؤخذ ليُحرق - مما ينتج عنه أبخرة ضارة ويستهلك الكثير من الطاقة

□ ينتهي به المطاف في البحر! حتى لو كنت تعيش على بعد مئات الأميال من البحر، فلا يزال بإمكان البلاستيك الذي تستخدمه الوصول إلى المحيط حيث تتشابك الأسماك والكائنات البحرية بداخله، أو تأكله مما يجعلها مريضة. يمكن أن يتطاير من مكب النفايات أو في الشوارع بفعل الرياح ثم ينتقل عبر النهر، ويمكن أن يُصرف في المراحيض (مثل أعواد القطن) التي تنتقل في نظام الصرف الصحي.

5. إذا تمت إعادة التدوير في الصندوق الصحيح، فإنه يصل إلى مركز إعادة التدوير، ثم:

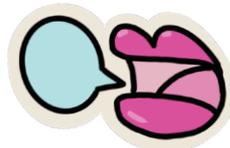
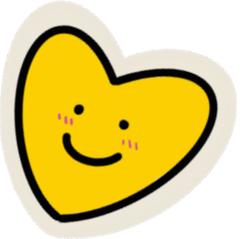
أ. يقوم الأشخاص بفصل جميع المواد البلاستيكية والمعادن والورق وما إلى ذلك من المواد المختلطة وإزالة العناصر التي لا يمكن إعادة تدويرها

ب. يتم ضغط النفايات في "بالات" عملاقة حيث يتم إرسالها إلى أماكن أخرى لتصنيع أشياء جديدة.



### ملاحظة للميسر:

استخدم المعلومات التالية لدعم المجموعة، بالإضافة إلى مجموعة أدوات إشارة تحدي "Plastic Tide Turners" التابعة للأمم المتحدة



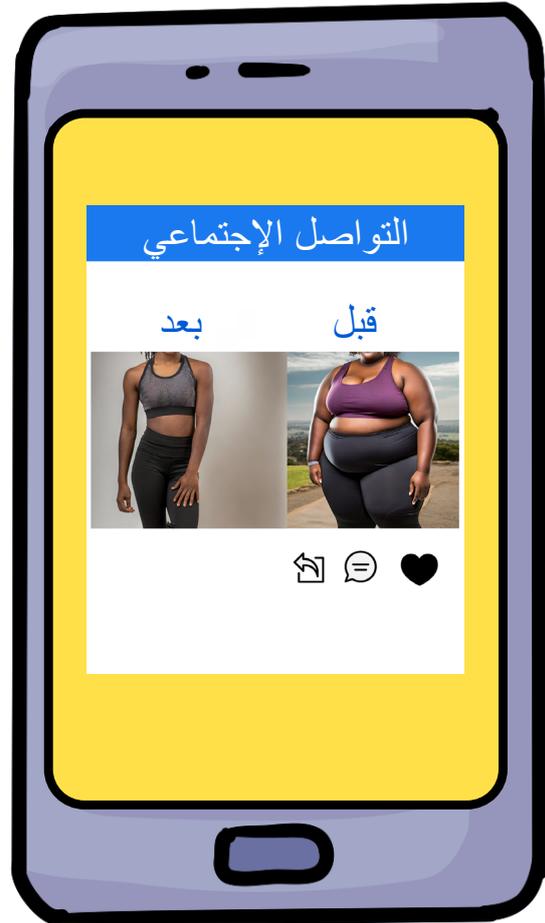
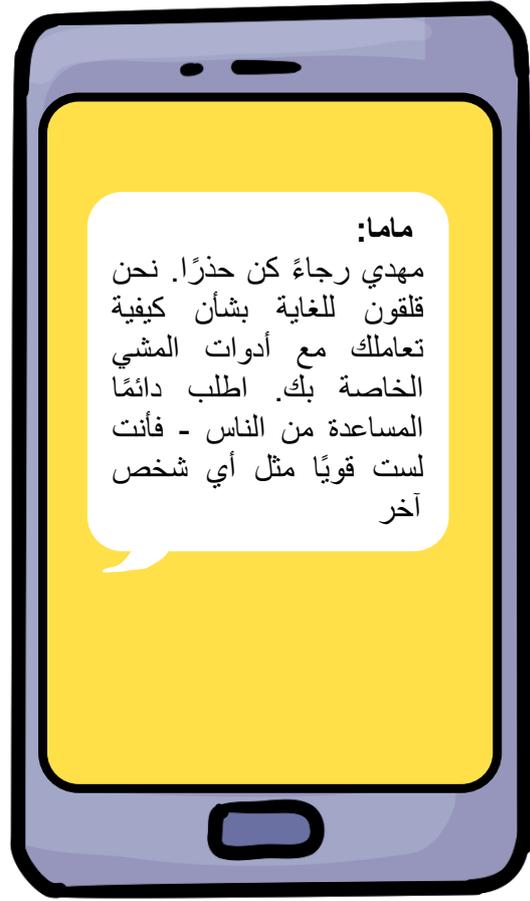
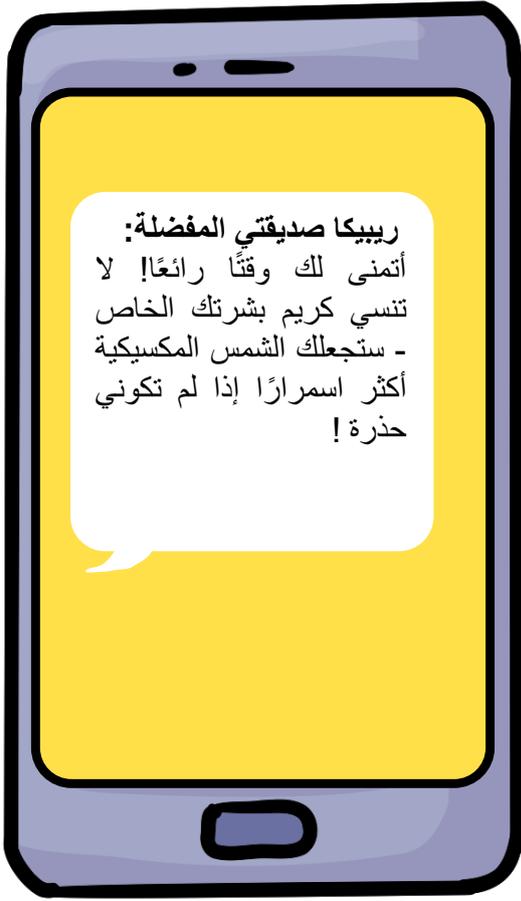
## اضغط إرسال 30دق

1. قبل البدء، اصنع بطاقة لكل شخص في المجموعة، مكتوب عليها أحد الأدوار الثلاثة (حاول أن يكون لديك كميات متساوية من كل دور):
  - فرد من العائلة، على سبيل المثال الأم، الأب، الأخت، ابن العم، إلخ
  - صديق، على سبيل المثال أفضل صديق، زميل في الدراسة، مرشدة / كشف، إلخ
  - وظيفة في وسائل الإعلام، على سبيل المثال مؤثر على وسائل التواصل الاجتماعي، محرر مدونة، مخرج أفلام، مدير محطة تلفزيون
2. ضع بطاقة على ظهر كل شخص - دون أن يرى الكلمات!
3. أمام المجموعة دقيقة واحدة لمعرفة ما تقوله بطاقتهم (دون السؤال مباشرة!)، ثم الانضمام إلى ثلاث مجموعات: العائلة أو الأصدقاء أو وسائل الإعلام
4. كل مجموعة لديها لقطه شاشة للهاتف تظهر رسالة من صديق أو فرد من العائلة أو مؤسسة إعلامية. ناقش:
  - ما هو معيار الجمال الضار في هذه الرسالة؟ على سبيل المثال، أن البشرة الفاتحة أكثر جمالاً
  - كيف ستجعلك هذه الرسالة تشعر وما هي العواقب؟
5. اعملوا معاً لكتابة أو رسم أو تمثيل رد بناء على هذه الرسالة ناقشوا معاً: هل يواجه الفتيان والفتيات نفس الضغط ل يبدو مثل معايير الجمال؟ ما هي الأشياء المتشابهة التي يواجهها الفتيان والفتيات، وما هي الأشياء التي تواجهها الفتيات فقط بشكل أكبر؟
6. في المرة القادمة التي تكون فيها على وسائل التواصل الاجتماعي، قم بتدوين (أو لقطه شاشة) أي أمثلة على المنشورات التي تنشر معايير الجمال، وكم عدد الفتيات المستهدفة مقارنة بالفتيان

**ملاحظة للميسر:**  
للاطلاع على إرشادات إضافية حول العلاقة بين معايير الجمال وعدم المساواة بين الجنسين، راجع دليل الميسر لبرنامج "حرة لأكون أنا"، الصفحة 6



## المصدر اضغظ إرسال





### 30دق اللعب تحت الضغط

1. في مجموعات، ابدأوا بلعب ألعاب بسيطة تعرفونها جيداً، على سبيل المثال لعبة التصفيق، أو الورق، أو Jenga
2. بعد بضع دقائق، يقطع الميسر ويعلن أنكم تلقينم للتو مقطع فيديو من صديقكم يوضح كيفية جعل شفتيك أكثر امتلاءً أو أنحف
3. يجعلك الفيديو تبدأ في مقارنة نفسك بالصور، لذلك تبدأ في الشعور بالسوء تجاه نفسك وتشتت انتباهك عن اللعبة. يمكنك الآن اللعب بيد واحدة فقط
4. استمر في اللعب لبضع دقائق: يقطع الميسر عدة مرات أخرى، مع سيناريوهات مختلفة
  - ترى إعلاناً عن كريم يفتح بشرتك. يجعلك تبدأ في مقارنة بشرتك والشعور بالسوء. الآن، يمكن للجميع استخدام إصبع واحد فقط للعب
  - يتصل بك أحد والديك ويسألك عما إذا كان يمكنك إرسال صورة "لطيفة" لهم. يذكرك باستخدام فلتر لإخفاء البقع / الشوائب. هذا يجعلك تشعر بأنك لست جيداً بما يكفي وغير سعيد. الآن، يغلق الجميع أعينهم للعب
5. في النهاية، ناقشوا معاً: كل إعلان أعطاك عقبة جديدة أو مزيداً من الضغط، على سبيل المثال اللعب بإصبع واحد. ماذا يمثل هذا الضغط؟ ما هي عواقب مقارنة أنفسنا بمعايير جمال مستحيلة؟

### 30دق آلة الزمن

- يقف الجميع في صف عبر منتصف المكان
- يقرأ الميسر عبارة (انظر أدناه). خذ وقتك للتفكير بشكل فردي. هل تجعل هذه العبارة الشخص يشعر بالحرية في أن يكون على طبيعته أم يشعر بالإقصاء؟ إذا شعروا بالحرية، فخذ خطوة للأمام؛ إذا شعروا بالإقصاء، فخذ خطوة للخلف
- كرر العملية لجميع العبارات، مع ترك وقت بين كل عبارة للتفكير بشكل فردي
- بعد قراءة جميع العبارات، ابق في مكانك وانظر حولك. ماذا تلاحظ؟
- المناقشة: كيف كان شعورك أثناء النشاط؟ ماذا لاحظت حول كيفية تغير معايير الجمال بمرور الوقت؟ أين ترى وتسمع هذه الرسائل الضارة "الحديثة" من حولك؟ ما هو تأثير كل هذا الضغط على الناس؟

#### \* ملاحظة للميسر:

قم بتحرير مشكلة الفيديو هذه اعتماداً على معيار الجمال الأكثر شيوعاً في سياقك. لا تقم بصنع مقاطع الفيديو هذه فعلياً، فقط صفها

#### \* ملاحظة للميسر:

قم بتحرير هذه السيناريوهات اعتماداً على معيار الجمال الأكثر شيوعاً في سياقك

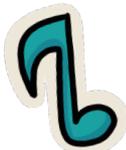
#### \* ملاحظة للميسر:

قم بتكييف عبارات معايير الجمال على مر التاريخ مع سياقك



## المصدر: نشاط آلة الزمن - عبارات عن معايير الجمال عبر التاريخ

- عام 2020: فتاة تفتح هاتفها في الصباح وتتفقد وسائل التواصل الاجتماعي. ترى منشورًا من أحد المشاهير التي تبدو "مثالية" وقد أضافت علامة #fitspiration
- عام 1920: طفلة صغيرة في الصين يتم تضميد قدميها لمنعها من النمو لأن القدم الصغيرة تعتبر جميلة (الحجم المثالي 8 سم)
- شخص يسير إلى المدرسة: يرى إعلانًا على جانب الطريق يقول: "مع شامبو الخاص بنا، قولي وداعًا للشعر المجعد"
- في اجتماع مرشدات أو كشافة: فتاة تشكر صديقتها على مساعدتها اليوم
- عام 2023: شخص يتلقى رسالة من صديقه بتطبيق جديد يمكنه جعل وجهك يبدو أنحف في الصور
- عام 1994 في المملكة المتحدة: فتاة تشتري مجلة تشجع "المظهر المثالي": طويل جدًا، نحيف جدًا مع عظام ظاهرة، بدون ثديين أو منحنيات وبشرة شاحبة جدًا
- عام 2010: فتاة في نيجيريا تتصفح فيسبوك. ترى منشورًا من أحد المؤثرين يقول: كريم تفتيح البشرة الجديد هذا غير حياتي
- فتاة ترتدي ملابسها: تدخل عمته وتخبرها ألا ترتدي هذا الزي لأنه ليس جيدًا لشكلها.
- عام 1950 في الولايات المتحدة الأمريكية: فتاة تمر بجانب ملصق يظهر عارضة أزياء ذات منحنيات كثيرة ووركين وThديين كبيرين
- طفل يتلقى رسالة نصية من أمه تقول: أنا فخورة حقًا بالطريقة التي دافعت بها عن نفسك اليوم
- أثناء مشاهدة برنامج تلفزيوني: شخصيتان تتحدثان عن كيف أن النساء الأصغر حجمًا والأكثر نحافة أكثر جمالًا

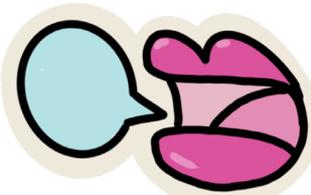


### \* ملاحظة للميسر:

قم بتنظيم مشاركة أربعة ميسرين على الأقل (يفضل أكثر) للانضمام إلى هذا النشاط. سيقوم الميسرون بتمثيل أحد سيناريوهات حديث الجسد الموضحة أدناه ومراقبة رد فعل المجموعة. قم بتكليف السيناريوهات مع عمر مجموعتك. استمع إلى المجموعات التي تتحدى حديث الجسد، وتشرح لماذا هو غير مفيد، وتقول إنها لا تريد المشاركة فيه، ثم تحول التركيز إلى الاحتفال بما يمكن أن تفعله أجسامنا ومن نحن: "نحن أكثر بكثير من مظهرنا!"

### تحدث معي 40دق

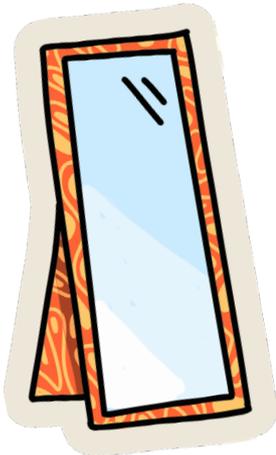
1. ينقسم المشاركون إلى أزواج أو مجموعات من ثلاثة. يتجول الجميع، بما في ذلك الميسرون الذين تم إطلاعهم مسبقًا، في المكان بشكل عشوائي.
2. عندما يلتقي زوج بميسر، يقوم الميسر بتمثيل أحد المواقف التالية (انظر الموارد).
3. ترد المجموعات على تعليق الميسر كما لو كان صديقهم يقول هذا. ثم يواصلون التحرك.
4. عندما تلتقي المجموعات بما لا يقل عن ميسرين، اجتمعوا في دائرة كبيرة مع الميسرين في المنتصف.
5. يشرح الميسرون أن جميع السيناريوهات التي قاموا بتمثيلها تسمى «حديث الجسد»: التعليقات التي تقارن أنفسنا أو الآخرين بمعايير الجمال. حديث الجسد شائع جدًا ولكنه ضار جدًا لأنه ينشر فكرة أن الناس بحاجة إلى «الارتقاء» إلى هذه المعايير المستحيلة.
6. يشارك الميسرون بعض الردود التي تحدث حديث الجسد بشكل أفضل (باتباع الإرشادات في ملاحظة الميسر)، مع تجنب انتقاد ما لم يكن صحيحًا والتركيز على أفضل الأمثلة، على سبيل المثال:
  - "أنا حزين لأنك تقلق بشأن مظهرك بينما يجب أن نركز على قضاء اليوم في الضحك والاستمتاع معًا!"
  - "تبدو مختلفًا عن الآخرين وهذا جيد. مقارنة نفسك بالآخرين تجعلك تشعر بالسوء"
  - "أعتقد أنه من المحزن أن يشعر الناس بالضغط لتغيير مظهرهم بسبب معايير الجمال. من غير العدل أن نعلق على أجساد الآخرين"
  - "في العلاقة الصحية، من المهم احترام مظهر بعضنا البعض، وأن نكون على دراية بالوقت الذي قد ننشر فيه معايير الجمال - حتى دون أن ندرك ذلك. ركز على ما يجعله شخصًا رائعًا ليكون معك ولماذا تحبه"
7. أعد اللعبة، مع تحرك الجميع في جميع أنحاء المكان والاستجابة لتعليقات الميسر، مما يمنح المجموعات فرصة لاستخدام ما تعلموه حول أفضل طريقة للرد على حديث الجسد



## المصدر: نشاط "تحدث معي" - المواقف



- ينظر الميسر إلى البعيد، يلمس بشرة وجهه ويقول: "أختي جميلة جدًا. أتمنى لو كانت بشرتي فاتحة مثل بشرتها"
- يتظاهر الميسر بعدم الارتياح كما لو كان في غرفة تغيير الملابس في متجر، ويجرب فستانًا وينظر في المرآة ويقول:  
"لا يمكنني شراء هذا الفستان، فهو يجعلني أشعر أنني سمينة جدًا"
- يتصرف الميسر كطالب يثرثر في المدرسة، ويهمس:  
"هل رأيت أنها حلقت ذراعيها؟ إنها الآن شائكة - مقززة جدًا"
- يتصرف الميسر كما لو كان يتحدث على الهاتف مع صديقه، ويلعب بشعره ويقول: "لقد بدوت عريضةً وعضلياً جدًا في تلك الصورة من رحلتنا الأسبوع الماضي - وحصلت على الكثير من الإعجابات!"



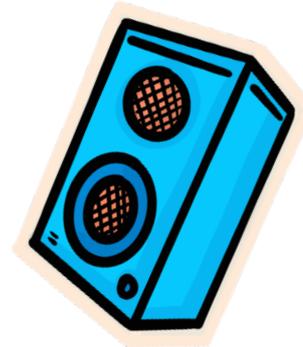
## لم يقل أحد ذلك أبداً 15دق

1. " أنا أحب صديقتي لأن ساقيتها نحيلتان"  
- لم يقل أحد ذلك أبداً! حاولي أن تتذكري أن هذا ينطبق عليك أيضاً - فالناس لا يصادقونك بسبب جسمك أو شعرك أو بشرتك. نحن نستحق أكثر من مظهرنا. إذا وجدت نفسك تُقارنين مظهرك بمظهر شخص آخر، فتذكري أنه من المحتمل أنه يقارن نفسه بشخص آخر أيضاً
2. انشري إطراءً لصديقة على وسائل التواصل الاجتماعي، مع إنهاء الجملة: "أنا أحبك لأن...".
3. إذا كنتِ ترغبين، شاركي رسالتك مع المجموعة
4. هل ذكرتِ مظهر صديقتك في إطرائك؟ من المثير للاهتمام التفكير في سبب تركيزنا الشديد على مظهرنا، بينما يقدرنا الآخرون فقط لما بداخلنا

### \* ملاحظة للميسر:

تأكد من التحقق من الإطراءات المنشورة بحثاً عن أي رسائل متعلقة بالمظهر. من غير المحتمل أن يحدث ذلك، ولكن إذا حدث، فتحدث إلى الشخص بلطف - بشكل فردي وليس أمام المجموعة - باستخدام أسئلة نقدية لمساعدته على التعلم، على سبيل المثال:

ما الذي تقدره أيضاً في صديقك؟  
لماذا من غير المفيد تقدير الصديق لمظهره؟





## البلاستيك (ليس) رائعًا ساعة

1. قومي بجولة حول المكان للعثور على أي بلاستيك للاستخدام مرة واحدة يُباع لنا لتحقيق معايير الجمال، مثل المكياج الذي يفتح أو يعمق البشرة، ومنتجات تنعيم الشعر، ومنتجات إزالة الشعر، والكريمات. تأكدي من السؤال قبل أخذ أي شيء
2. احتفظي بسجل لما تجدينه: التقطي الصور أو ارسمي أو اكتبي قائمة
3. عودوا معًا وناقشوا :
  - ما هو تأثير أحد هذه المنتجات (أو أكثر) على البيئة - مكوناته وعملية التصنيع و/أو العبوة؟
  - أين تذهب العبوة عندما ننهي من استخدامها؟
  - ماذا يحدث عندما يتم غسل المنتجات في البالوعة وفي نظام المياه (غسل اليدين والوجه والشعر وما إلى ذلك)؟
  - كم عدد هذه المنتجات التي تستهدف النساء مقارنة بالرجال؟
  - ماذا يمكن للناس أن يفعلوا لتقليل أو إيقاف الضرر الذي يلحق بالبيئة؟
4. اعملوا معًا لإنشاء شعارات قصيرة ومؤثرة تخبر الناس بما تعلمتموه وكيف يمكنهم المساعدة، على سبيل المثال، "هل تعلم أن هذا المنتج سيستغرق مئات أو آلاف السنين ليتعفن في مكب النفايات؟ يمكنك محاولة صنع منتجك الخاص أو تقليل الكمية التي تستخدمينها".
5. عندما تعيدن المنتجات، أخبري الناس بلطف بشعاراتك وما ناقشته
  - تم تصميم البلاستيك لأيدوم طويلاً - سنوات وسنوات - وليس لبضعة أسابيع فقط، أو في أسوأ الأحوال، مرة واحدة فقط !
  - 70% من نفايات صناعة التجميل هي عبوات<sup>8</sup>. تذهب معظم العبوات إلى مكب النفايات (أكواب عملاقة من القمامة يتم حرقها أو دفنها ولكنها تستغرق وقتًا طويلاً - أحيانًا آلاف السنين - لتتلف)
  - تتضرر المحيطات من خلال تبييض المرجان بالمواد الكيميائية الموجودة في المنتجات، أو ابتلاع الأسماك أو غيرها من الكائنات البرية للحبيبات الدقيقة (كرات صغيرة من البلاستيك تستخدم كمقشرات في منتجات الصحة والجمال، مثل بعض المنظفات ومعاجين الأسنان).
  - في بعض البلدان، تُستخدم الحيوانات لاختبار المنتجات قبل بيعها، مما قد يهدد أنواعًا معينة، وللمرافق تأثير بيئي كبير بسبب الإضاءة والمساحة والتهوية وتنظيف الحيوانات الملوثة والتخلص منها
  - تُصنع العديد من المنتجات باستخدام زيت النخيل الذي يُزرع في مناطق تتسبب في تدمير غاباتها المطيرة



### ملاحظة للميسر:

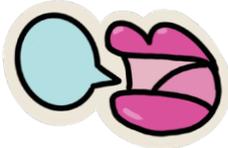
استخدمي المعلومات أدناه لدعم المجموعة، بالإضافة إلى ملاحظات حول نشاط مشكلات البلاستيك للفئة العمرية الأصغر، ومجموعة أدوات شارة تحدي مديري المد والجزر البلاستيكي التابع للأمم المتحدة [UN's Plastic Tide Turners' Challenge badge toolkit](#)





## تمر الثقة 20دق

1. كثيرًا ما نسمع ونرى أشياء من حولنا تخبرنا بتغيير مظهرنا. قد نشعر وكأننا محاطون بالعديد من الأصوات التي تجعلنا نشعر أننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية
2. اصنع ممرًا من الأصوات العالية لتذكيرنا بما نستحقه حقًا! قفوا في صفين متقابلين
3. يمشي شخص واحد ببطء في الممر (يمكنه الرقص أو التحرك بقدر ما يحلو له!). أثناء سيرهم، يصرخ الأشخاص في الصفوف بأحد ما يلي:
  - شيء يفعل جسم الشخص الذي يمشي من أجله كل يوم
  - شيء يجيده الشخص الذي يمشي
  - شيء يحبونه في شخصيته
4. عندما يصل الشخص إلى نهاية الصف، ينضم إلى الممر ويمشي شخص جديد. تأكدي من ترك وقت لكل شخص لتجربة المشي في ممر الثقة!





## أسئلة للتأمل:

- كيف يتضرر الناس (و/أو البيئة) من معايير الجمال؟
- ماذا يمكننا أن نفعل لتقليل أو إيقاف معايير الجمال التي تضرر بالناس (و/أو البيئة)؟ كيف يمكنك استخدام المناصرة لمطالبة صانعي القرار بإجراء تغيير أوسع في هذا الموضوع؟ انظر الإجراء [Action on Body Confidence](#) المتعلق بالثقة الجسدية للحصول على إرشادات المناصرة
- كيف يمكنك مساعدة الآخرين على فهم تأثير معايير الجمال؟
- كيف يمكن أن يساعد اتخاذ الإجراءات، على سبيل المثال، نشر الوعي بضرر معايير الجمال على الناس والبيئة - في تعزيز ثقفتنا بجسمنا؟



# إن ملاحظة متى تكون وسائل التواصل الاجتماعي ضارة، وتعلم إنشاء مجتمع إيجابي عبر الإنترنت، يمكن أن يساعد في تحسين ثقتنا بجسمنا

أكثر  
من 10 سنوات



## ملاحظة للميسر:

تناسب غالبية أنشطة هذا القسم الأطفال الأكبر سنًا الذين تبلغ أعمارهم 13 عامًا فأكثر لأنه لا يُسمح لمن تقل أعمارهم عن 13 عامًا بامتلاك حساب على معظم منصات التواصل الاجتماعي. تظهر جميع الأنشطة على أنها للأعمار من 10 سنوات فما فوق، لذلك بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 10 و 13 عامًا، نوصي بالنشاط المتعلق بالألعاب، أدناه  
قد يرغب بعض الميسرين في زيادة الوعي بوسائل التواصل الاجتماعي مع مجموعة عمرية أصغر، وبالتالي توصي الجمعية العالمية للمرشحات وفتيات الكشافة بأن يكون الأطفال دائمًا تحت إشراف شخص بالغ عند استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، وأن يستخدموا مجموعة من حسابات ووسائل التواصل الاجتماعي للقائد. يحتوي برنامج [Surf Smart 2.0](#) التابع للجمعية العالمية للمرشحات وفتيات الكشافة على الكثير من الإرشادات للميسرين، كما يحتوي مشروع Dove Self-Esteem على الكثير من الإرشادات في مجموعة [Confidence kit](#) الخاصة به أيضًا

## أسرار الألعاب 20 دقيقة أو أكثر

1. هل تعلم أن 40% من سكان العالم يلعبون ألعابًا عبر الإنترنت؟ هل تلعب عبر الإنترنت؟ ما هي ألعابك المفضلة ولماذا؟
  2. فكر في لعبة عبر الإنترنت بشخصيات بشرية. كيف تبدو؟
  3. شارك مع المجموعة أوصافك - عن طريق الرسم أو الوصف بالتفصيل. ما الذي تلاحظه بشأن الأوصاف - هل هناك أي ميزات مشتركة؟ كم عدد الرجال وكم عدد النساء؟
  4. في عام 2019، كانت 7% فقط من شخصيات ألعاب الفيديو من الإناث، والعديد منهن ينشرن معايير الجمال - المظهر "المثالي" الذي يستحيل تحقيقه ويتغير عبر التاريخ وعبر البلدان
  5. إن أمكن، قم بإنشاء وإجراء استطلاع - على الورق أو رقميًا - لمعرفة المزيد عن العلاقة بين الألعاب عبر الإنترنت ومعايير الجمال (انظر المثال).
- تم تكييف هذا النشاط من نشاط في برنامج [Surf Smart: Cyberbully](#) (ص.67).



## الموارد: نشاط أسرار الألعاب - المسح

1. كم مرة تلعب الألعاب عبر الإنترنت؟

.....

2. كم عدد الشخصيات النسائية أو الصور الرمزية التي تراها مقارنة بالرجال؟

.....

3. كيف تبدو الشخصيات النسائية؟

.....

4. هل رأيت تعليقات غير لطيفة حول الطريقة التي تبدو بها الشخصيات أو الصور الرمزية؟

.....

5. هل تلقيت أو رأيت رسائل أو تعليقات غير لطيفة حول مظهرك أو مظهر اللاعبين الآخرين؟

.....

6. هل تلاحظ فرقاً بين عدد الشخصيات من الفتيات أو النساء التي تتلقى تعليقات غير لطيفة حول مظهرها،

مقارنةً بالأولاد؟

.....

7. كيف (أو هل تستطيع) التعامل مع هذه التعليقات غير اللطيفة؟ كيف وممن يمكنك طلب المساعدة؟

.....

8. هل تلاحظين علامات التجميل داخل الألعاب؟ وإذا كان الأمر كذلك، فكيف يفعلون ذلك وما هو هدفهم؟

.....



## التمرير من أجل الإعجابات 30دق

1. اجلسوا في دائرة والعبوا لعبة المطاردة: يبدأ شخص واحد (المطارد) بالسير ببطء حول الخارج، ويضغط على رؤوس الناس واحداً تلو الآخر. مع كل نقرة، يقولون: "مرر"، حتى يختاروا شخصاً واحداً يقولون له: "أعجبني"
2. بمجرد أن يتم "الإعجاب" بشخص ما، يقفز ويبدأ في الجري خلف الشخص الذي قام بالإعجاب به
3. الهدف من اللعبة هو أن يركض اللاعب الذي يقوم بالـ "إعجاب" حول الدائرة ويحاول سرقة مقعد الشخص "المُعجب به". إذا نجح في القيام بذلك دون أن يتم الإمساك به، يصبح الشخص "المُعجب به" هو اللاعب الجديد الذي يقوم بالـ "إعجاب". أما إذا تمكن الشخص "المُعجب به" من الإمساك باللاعب الذي يقوم بالـ "إعجاب" قبل أن يسرق مقعده، فإنه يستمر في دوره كلاعب يقوم بالـ "إعجاب" لجولة أخرى
4. بعد بضع جولات، ناقشوا :
  - كيف كان شعورك وأنت "محبوب"؟
  - على وسائل التواصل الاجتماعي، ماذا تعني لك الإعجابات؟ ما مدى إدمان الإعجابات؟
  - غالباً ما يحصل المؤثرون على المال أو مزايا أخرى من الحصول على الكثير من الإعجابات. ما هي أنواع الأشياء التي يفعلونها للحصول على المزيد من الإعجابات؟
  - ماذا تعرف عن التعديل وبرامج التحرير التي يستخدمها المعلنون والمؤثرون لتعديل مظهرهم؟
5. من المهم أن نتذكر أن الإعجابات على وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن تجعلنا - والأخرين - نشعر بالرضا، لكنها ليست علامة على مدى قيمتنا الحقيقية. نحن نساهم أكثر بكثير من مجرد مظهرنا! تم اقتباس هذا النشاط من نشاط في برنامج الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة [Surf Smart](#) اكتشف الإعلان (الصفحة 72)



## اكتشف الإعلان 30دق

1. اجمعوا أمثلة حقيقية لمنشورات أو صور تتضمن : إعلانات على الهواتف الذكية (ابحثوا عن #ad أو #sponsored ) بدلاً من ذلك، اطبعوا الأمثلة الموجودة في الصفحة 73 من كتاب [Surf Smart 2.0](#)
2. اعملوا في فرق لتحديد الحقائق التي تجدونها، وضعوا نجومًا بجانب الصور أو اللغة المستخدمة لمحاولة بيع شيء ما
3. تحققوا من علامات ونجوم بعضكم البعض لمعرفة ما إذا كنتم تتفقون أو تكتشفون أشياء إضافية
4. في النهاية، ناقشوا:
  - كيف تحققت من الحقائق؟
  - ما مدى سهولة اكتشاف الإعلانات؟
  - ما هي بعض الطرق التي يتم بها بيع فكرة معايير الجمال من خلال هذه الإعلانات؟ ما هي الرسائل التي تقدمها لنا عن الجمال ونمط الحياة والعائلات والإنصاف؟
  - كيف يتم عرض الفتيات والنساء في الإعلانات؟ كيف يمكن أن يؤثر ذلك على نظرنا لأنفسنا؟
5. من المفترض أن يوضح المعلنون متى يحاولون بيع شيء لنا، لكن غالبًا ما يكون لديهم طرق ذكية لإخفاء ذلك. في بعض الأحيان، تستهدف الإعلانات مخاوفنا بشأن أنفسنا لبيع المنتجات لنا. على سبيل المثال، الإعلانات التي تظهر الرجال وهم عدوانيون وأقوياء تجعل الأولاد والرجال يشعرون بأنهم ليسوا جيدين بما يكفي وأن عليهم التغيير ليصبحوا مثل هذه الصور

## كن أمينًا 30دق غير محدود

1. افتح تطبيق الوسائط الاجتماعية المفضل لديك. تتمتع وسائل التواصل الاجتماعي بالكثير من القوة الإيجابية ولكنها يمكن أن تضر أيضًا بالطريقة التي نشعر بها تجاه أنفسنا. اتبع هذه الخطوات لمساعدتك في رؤية المحتوى الملهم والراقي والتعليمي
2. توقف عند كل منشور تراه (قد يكون هذا صعبًا لأننا ننتقل تلقائيًا بسرعة كبيرة!) واسأل نفسك:
  - كيف يجعلني هذا أشعر؟
  - ما الذي يجعلني أفكر فيه؟
3. إذا كانت الإجابات هي أشياء تجعلك تقارن نفسك بالآخرين أو تشعر أنك لست جيدًا بما يكفي، ففكر في إلغاء متابعة الحساب
4. تحقق من إعداداتك أيضًا. تأكد من إلغاء متابعة الوسوم التي تروج لمعايير الجمال مثل العديد من حسابات الحماية الغذائية، وكتف الكلمات أو العبارات التي قد تكون ضارة بصحتك
5. إذا رأيت محتوى غير محترم أو مسيء، ففكر في الإبلاغ عن الحسابات وحظرها
6. فكر في متابعة الحسابات التي تروج للأجسام الصحية والعقلية الإيجابية. هناك بعض حسابات اللياقة البدنية والطعام التي تكون إيجابية في طريقة حديثها عن جعل جسمك يعمل بشكل جيد!





## مدير وسائل التواصل الاجتماعي - غير محدود

1. كن مدير وسائل التواصل الاجتماعي لحدثك! اكتشف ما إذا كان لحدثك أو المنظم حضور عبر الإنترنت واعرز "السيطرة" على الحساب، بمساعدتهم
2. اعملوا معًا لتخطيط بعض المنشورات التي ستجعل جمهورك أكثر اهتمامًا بها:
  - كم عدد المنشورات في اليوم؟
  - ما هي الصور أو مقاطع الفيديو أو الصور التي نحتاجها، وهل لدينا موافقة على استخدامها؟
  - ما هي الرسالة التي نريد نشرها، وما هي القصة التي نريد أن نرويها؟
  - ما هي التسميات التوضيحية التي نحتاج إلى كتابتها؟
  - ما هي الوسوم التي نريد استخدامها للانضمام إلى المحادثات ذات الصلة؟
  - ما هي حسابات الشركاء التي نريد الترويج لها أيضًا؟
  - كيف يمكننا تمثيل الإرشاد والكشفة بشكل أفضل؟
3. وأخيرًا - كيف يمكننا استخدام وسائل التواصل الاجتماعي هذه لتعزيز ثقة الجسم لدى أولئك الذين يشاهدونها؟
  - كن على دراية بمكان وكيفية التقاط الصور (التأكد من أن لديك موافقة على وجه أي شخص تضمنه في صورة)، وبالمثل إذا قمت ببث مباشر. كن على دراية بالمكان الذي تقف فيه عند التقاط الصور حتى لا تزعج الحدث مقتبس من صفحة 98 نشاط [Surf Smart 2.0's](#)



## أسئلة للتأمل:

- كيف تنتشر معايير الجمال من خلال وعلى وسائل التواصل الاجتماعي؟
- كيف يمكنك المساعدة في حماية نفسك من رؤية العديد من معايير الجمال على وسائل التواصل الاجتماعي؟ خذ بضع دقائق لتصفية خلاصتك - ما الذي ترغب في رؤيته أكثر، وما الذي ترغب في رؤيته بشكل أقل؟ ألغ متابعة الحسابات (أو توقف عن مشاهدة مقاطع الفيديو) التي تشجع معايير الجمال
- ماذا يمكننا أن نفعل لتقليل أو إيقاف معايير الجمال التي تضر الناس عبر الإنترنت؟ كيف يمكنك استخدام الدعوة لمطالبة صانعي القرار بإجراء تغيير أوسع حول هذا الموضوع؟ انظر إجراء بشأن [Action on Body Confidence](#) للحصول على إرشادات الدعوة
- كيف يمكنك مساعدة الآخرين على فهم ضرر معايير الجمال عبر الإنترنت؟





برامج للمخيمات  
والتظاهرات  
حرة لأكون أنا  
أو الثقة الجسدية



# برامج للمخيمات والتظاهرات حرة لأكون أنا أو الثقة الجسدية

من الناحية المثالية، يجب تشغيل برنامج حرة لأكون أنا على مدار أسابيع، مع توفير الوقت للتعلم وهضم المحتوى والتفكير فيه. ومع ذلك، من الممكن تشغيل البرنامج خلال مخيم أو رحلة خارجية إذا كان لديك 3-5 أيام، واتبع الجداول الزمنية المقترحة أدناه. يخبرنا الخبراء في مركز أبحاث المظهر أنه من خلال تشغيل جميع جلسات حرة لأكون أنا، بالترتيب، وتضمن التحديات المنزلية، من المرجح أن يحسن المشاركون ثقتهم بأجسامهم. في هذا القسم، يمكنك العثور على طرق لتقديم البرنامجين في بيئة المخيم/النشاط :

**جلسات تجريبية لأنشطة حرة**  
لأكون أنا و الثقة الجسدية  
المُكيفة، لتقديمها كجزء من  
مخيم أو تظاهرة

الجدول الزمني لتقديم  
كلا البرنامجين على مدى  
خمسة أيام

الجدول الزمني لتقديم  
برنامج العمل على الثقة  
الجسدية على مدى ثلاثة  
أيام

الجدول الزمني لتقديم  
برنامج حرة لأكون أنا  
على مدى أربعة أيام

بالنسبة لجميع الأنشطة، نوصي بتقسيم المشاركين إلى مجموعات من 8 إلى 10 أشخاص، من الناحية المثالية بميسر واحد لكل مجموعة. تذكر أن التحديات المنزلية هي عنصر حيوي في تحسين الثقة بالنفس !

## الجدول الزمني المقترح لتقديم برنامج Free Being Me programme على مدار أربعة أيام

اليوم الرابع	اليوم الثالث	اليوم الثاني	اليوم الأول	
تناول الطعام و إستراحة				
وقت فراغ للتخطيط، التخيل أو/ و تنفيذ المشروع	• جلسة برنامج حرة لأكون أنا 4 [ ساعة ]	• جلسة برنامج حرة لأكون أنا 2 [ ساعة ] • التحدي المنزلي 2 [30دق]	• التعرف • بدء استبيان برنامج حرة لأكون أنا [30دق] • مقدمة [30دق]	الصباح
تناول الطعام و إستراحة				
• الإحتفال ! • نهاية الإستهيان [30دق]	• جلسة برنامج حرة لأكون أنا 5 [ ساعة و 30 دق ]	• جلسة برنامج حرة لأكون أنا 3 [ ساعة ]	• بناء الثقة • جلسة برنامج حرة لأكون أنا 1 [ ساعة و 15 دق ]	بعد الظهر
تناول الطعام و إستراحة				
نشاط بناء الثقة	التحدي المنزلي 4 لبرنامج حرة لأكون أنا	التحدي المنزلي 3 لبرنامج حرة لأكون أنا	التحدي المنزلي 1 لبرنامج حرة لأكون أنا	المساء

## الجدول الزمني المقترح لتقديم برنامج الثقة الجسدية Action on Body Confidence programme على مدار ثلاثة أيام

للتحضير:

- من الناحية المثالية، أرسل استطلاع مجتمع كتحدٍ منزلي للجلسة الأولى من برنامج "الثقة الجسدية" إلى المشاركين مسبقاً، حتى يصلوا ببعض البيانات التي تم جمعها. إذا لم يكن الأمر كذلك، فهناك وقت مدمج لهم لإكمال هذا كتحدٍ في نهاية اليوم الأول
- قم بدعوة الشباب الملهم من داخل أو خارج المخيم للتحدث عن تجاربهم في المناصرة

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث
تناول الطعام و إستراحة		
• بناء الثقة و تعارف	• جمع بيانات الاستطلاع • جلسة 2 برنامج الثقة الجسدية [ ساعة و 30 دق ]	• وقت فراغ للتخطيط، التخيل أو / و تنفيذ المشروع
تناول الطعام و إستراحة		
• جلسة 1 برنامج الثقة الجسدية [ ساعة و 30 دق ]	• جلسة 3 برنامج الثقة الجسدية [ ساعة و 30 دق ]	• جلسة 4 برنامج الثقة الجسدية [ ساعتين ]
تناول الطعام و إستراحة		
تحدٍ منزلي 1 لبرنامج الثقة الجسدية	تحدٍ منزلي 2 و 3 لبرنامج الثقة الجسدية	الإحتفال!

الصباح

بعد الظهر

المساء



## الجدول الزمني المقترح لتقديم برنامجي حرة لأكون أنا و الثقة الجسدية على مدار خمسة أيام :

للتحضير :

- أرسل استطلاع مجتمع كتحدّي منزلي للجلسة الأولى من برنامج الثقة الجسدية إلى المشاركين مسبقاً، حتى يصلوا ببعض البيانات التي تم جمعها
- قم بدعوة الشباب الملهم من داخل أو خارج المخيم للتحدث عن تجاربهم في المناصرة

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
-------------	--------------	--------------	--------------	--------------

### تناول الطعام و إستراحة

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
بناء الثقة و تعارف • بدء استبيان برنامج حرة لأكون أنا [30دق] • مقدمة	• جلسة 3 برنامج حرة لأكون أنا [ساعة] • جلسة 4 برنامج حرة لأكون أنا [ساعة]	• الإحتفال! • نهاية الإستبيان [30دق]	• جلسة 2 برنامج الثقة الجسدية [ساعة و 30دق] • تحدي منزلي 2 لبرنامج الثقة الجسدية	• جلسة 4 برنامج الثقة الجسدية [ساعتين]

الصباح

### تناول الطعام و إستراحة

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
• جلسة 1 برنامج حرة لأكون أنا [ساعة و 15دق] • جلسة برنامج حرة لأكون أنا 2 [ساعة]	• التحدي المنزلي 4 لبرنامج حرة لأكون أنا • جلسة 5 برنامج حرة لأكون أنا [ساعة]	• جلسة 1 برنامج الثقة الجسدية [ساعة و 30دق] • وقت فراغ للتخطيط، التخييل أو/ و تنفيذ المشروع	• جلسة 3 برنامج الثقة الجسدية [ساعة و 30دق] • وقت فراغ للتخطيط، التخييل أو/ و تنفيذ المشروع	• الإحتفال!

بعد الظهر

### تناول الطعام و إستراحة

اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع	اليوم الخامس
التحدي المنزلي 1 و 2 لبرنامج حرة لأكون أنا [30دق]	وقت لتنفيذ عمل بسيط التحدي المنزلي 3 لبرنامج حرة لأكون أنا [30دق]	تحدي منزلي 1 لبرنامج الثقة الجسدية استبيان	نشاط بناء الثقة	المساء



## جلسات تجريبية قصيرة من برنامج حرة لأكون أنا و/أو الثقة الجسدية

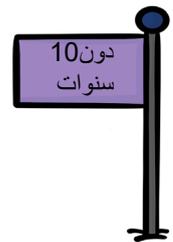
إذا كان لديك وقت قصير فقط في المخيم بين أنشطة أخرى، فانتزح الفرصة لمنحهم دفعة الثقة الجسدية في نشاطك التجريبي، وشجع المشاركين والقادة على تجربة البرنامج بأكمله خلال اجتماعاتهم المعتادة عندما يعودون إلى المنزل

ملخصات الجلسة :

### جلسات تجريبية حرة لأكون أنا



الغرض من النشاط	النشاط
ابن ثقك بجسمك	أوركسترا ثقة الجسم [10 دقائق]
لخص البرنامج	مقدمة عن برنامج حرة لأكون أنا [10 دقائق]
حدد معايير الجمال وعواقبها الضارة	سباق الجمال [20 دقيقة]
حدد معايير الجمال وعواقبها الضارة	دورية الضغط [30 دقيقة]
تدرب على تحدي حديث الجسم	التغلب على حديث الجسم [30 دقيقة]
بناء الثقة بالجسم	مرآتي [10 دقائق]



الغرض من النشاط	النشاط
استخدم وحرك جسمك لمساعدتك على الشعور بالرضا	رقصة ثقة الجسم
لخص البرنامج	مقدمة عن برنامج حرة لأكون أنا [10 دقائق]
حدد معايير الجمال وعواقبها الضارة	سباق الجمال [20 دقيقة]
تدرب على الهروب من "فخ المقارنة" من خلال الاحتفال باختلافاتنا	عالقون في الحفلة [20 دقيقة]
بناء الثقة بالجسم	مرآتي [10 دقائق]
تعرف على معايير الجمال غير العادلة، وكيف تكون صديقاً لثقة الجسم	اقرأ قصة هناء [20 دقيقة]

#FREEBEINGME

## جلسات تجريبية الثقة الجسدية



الغرض من النشاط	النشاط
ابن ثقتك بجسمك	قيمة نفسي [15 دقيقة]
لخص البرنامج	مقدمة عن العمل على ثقة الجسم [10 دقائق]
اكتشف كيف يعمل المدافعون مع صناع القرار	لغز المناصرة [20 دقيقة]
اختر مشكلة ثقة الجسم للدفاع عنها	الغضب + الأمل = العمل [30 دقيقة]
استكشف مشكلة معايير الجمال لديك بمزيد من العمق	شجرة مشكلتنا [25 دقيقة]
تقبل (وربما تشعر بالسعادة) بمظهرك	قوة الكلمات

الغرض من النشاط	النشاط
استخدم وحرك جسمك لمساعدتك على الشعور بالرضا	أصدقاء الرقص [10 دقائق]
لخص البرنامج	مقدمة عن العمل على ثقة الجسم [10 دقائق]
تخيل عالما واثقا من الجسم	العالم الذي نريد أن نراه [15 دقيقة]
اكتشف الخطوات الثلاث الأولى لتصبح مدافعا ملهماً عن الثقة الجسدية	ثلاث خطوات لتغيير العالم [20 دقيقة]
تقبل (وربما تشعر بالسعادة) بمظهرك	قوة الكلمات [15 دقيقة]



# تعليمات الجلسات التجريبية

جلسات تجريبية حرة لأكون أنا  
أنشطة من حزمة حرة لأكون أنا مع تعديلات طفيفة



دون  
سنوات



حتى ساعة و35 دقيقة، أو إنقضي وإختار

موسيقى الرقص، من  
قائمة تشغيل الثقة  
بالجسم (انظر الصفحة  
11 من أي حزمة  
أنشطة حرة لأكون  
أنا)



الرسالة الرئيسية: التركيز على ما يستطيع جسمك القيام به يمكن أن يساعد في تحسين ثقتك بنفسك.  
النشاط:  
1. الجميع يرقص على الموسيقى، مستخدمًا كل المساحة المتاحة.  
2. يوقف الميسر الأغنية وينادي باسم جزء من الجسم، على سبيل المثال: البطن. الجميع يهز هذا الجزء من الجسم!  
3. اطلب من بعض الأشخاص الذين يهزون جزء الجسم أن يقولوا ما الذي يفعله هذا الجزء من الجسم لنا، على سبيل المثال: هضم الطعام.  
4. كرر ذلك عدة مرات مع أجزاء مختلفة من الجسم.

رقصة ثقة الجسم [10 دقائق]  
استخدم وحرك جسمك لمساعدتك  
على الشعور بالرضا



1. يهدف برنامج حرة لأكون أنا (FBM) إلى مساعدتك على الشعور بالرضا عن جسمك. عندما نقبل مظهرنا (أو حتى نشعر بالسعادة به)، وعندما ندرك ما يمكن أن يفعله جسمنا لنا، يمكننا القول أن لدينا ثقة بالجسم.

2. هناك خمس جلسات في برنامج حرة لأكون أنا للمساعدة في تحسين الثقة بالجسم والتي تكملها المرشحات والكشافة في جميع أنحاء العالم! بالإضافة إلى الجلسات الخمس، هناك وقت لإكمال مشروع عمل يساعد على تحسين ثقة الآخرين بأجسامهم أيضًا. اليوم نقوم فقط ببعض الأنشطة الصغيرة لنمنحك طعم برنامج FBM، ولكن اسألني قانديك عن المشاركة في البرنامج الكامل عندما تعودين إلى المنزل مع مجموعتك! يمكن لقانديك معرفة المزيد من

[www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)

وإلقاء نظرة على هذا الفيديو [look at this video](#)

3. تتخذ المجموعة تعهد برنامج "حرة لأكون أنا" بقول "نعم!"، أو الإيمان أو التلويح عندما تسألين: هل أنتن مستعدات للمشاركة في برنامج حرة لأكون أنا، والتحدث بصراحة ومساعدة بعضكن البعض على الشعور بالأمان في هذا المكان؟

مقدمة عن برنامج حرة لأكون أنا  
[10 دقائق]  
لخص البرنامج



الرسالة الرئيسية: يشعر بعض الناس بالسوء تجاه مظهرهم بسبب معايير الجمال غير العادلة من حولهم. لا ينبغي لأحد أن يتوقف عن فعل الأشياء التي يحبها، أو عدم التحدث بصراحة، أو تفويت الوقت مع العائلة والأصدقاء لأنهم يحاولون أن يظهروا بمظهر "مثالي".

1. يقف شخصان بالغان بجانب بعضهما البعض، على بعد أمتار قليلة. تنقسم المجموعة إلى فريقين: "مظهر الفتاة المثالية" و "مظهر الفتى المثالي". يقف كل فريق في طاوور أمام الشخص البالغ الخاص به. إذا كنت في بيئة تعليمية مشتركة، يمكن تقسيم المجموعات حسب الجنس. تأكدي من أن الفرق تجتمع معاً لإجراء المناقشة لسماع أفكار بعضهم البعض.

2. تتنافس الفرق لتغطية الشخص البالغ الخاص بها بأكثر عدد ممكن من الملاحظات اللاصقة التي توضح أمثلة محددة على المظهر "المثالي" للمجتمع، على سبيل المثال لمظهر الفتاة: شعر طويل متدفق، خصر صغير، ثدي كبير، بدون بقع أو ندوب أو تجاعيد؛ لمظهر الفتى: عضلات ذراع كبيرة، أكتاف عريضة، شعر كثيف على الرأس، طول فارع، أطراف قصيرة.

3. العب كسباق تتابع: يأخذ الشخص الموجود في مقدمة الصف ملاحظة لاصقة، ويركض إلى الشخص البالغ الخاص به، ويخبره بمثال محدد واحد لهذا المظهر ويلصق الملاحظة اللاصقة بجزء الجسم ذي الصلة. ثم يركضون للانضمام إلى مؤخرة الصف. لدى الفرق ثلاث دقائق لتسمية أكبر عدد ممكن من الأمثلة!

• تأكد من أن الأمثلة محددة وليست غامضة، بدلاً من "أسنان مثالية"، صف بالضبط كيف يُتوقع أن تبدو الأسنان، على سبيل المثال "أسنان بيضاء تماماً ومستقيمة بدون فجوات".

4. بعد ثلاث دقائق، عد عدد الملاحظات اللاصقة. الفريق الفائز لديه أكبر عدد من الأمثلة!

5. اجلس في دائرة مع البالغين في المنتصف (يرتدون جميع الملاحظات اللاصقة).

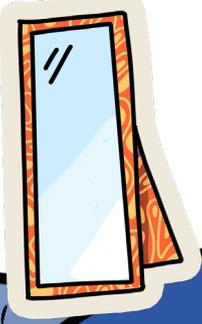
• اسأل البالغين: كيف تشعرون وأنتم ترتدون كل هذه الأمثلة على الأشياء التي يجب أن يبدو عليها جسمكم؟

• اسأل المجموعة: هل من الممكن حقاً أن تبدو هكذا؟

• في بلد آخر أو قبل 100 عام، هل سيكون هذا "المظهر المثالي" هو نفسه؟ تتغير معايير الجمال دائماً - فكري في "المظهر المثالي" في أوقات مختلفة من تاريخ بلدنا. أيضاً، تتعارض معايير الجمال من بلد إلى آخر، على سبيل المثال يشعر بعض الناس بالضغط لتفتيح بشرتهم بينما يحاول آخرون تعديم بشرتهم.

• أين نرى ونسمع معايير الجمال هذه؟ على التلفزيون، الراديو، وسائل التواصل الاجتماعي، الإعلانات، الأغاني، الأصدقاء والعائلة، صناعة الحمية، عالم الموضة، صناعة التجميل إلخ.

6. نسمي هذا المظهر معايير الجمال. لا أحد يبدو هكذا حقاً في الحياة الواقعية ويجب ألا نشعر بالضغط لأن هناك أكثر من طريقة لتكون جميلاً! معاً، (بلطف!) أزيل الملاحظات اللاصقة، واكسريها أثناء ترديد الكلمات، "لا مزيد من معايير الجمال".



## عالقون في الحفلة

[25 دقيقة]

تدرب على الهروب من "فخ المقارنة" من خلال الاحتفال باختلافاتنا

- موسيقى للرقص
- زينة بسيطة للحفلات
- طباشير أو حبل لتمثيل حلبة رقص في منتصف المكان



الرسالة الرئيسية: عندما يقارن الناس أنفسهم ببعضهم البعض، مع التركيز فقط على الأشياء التي لا يحبونها في مظهرهم، فهذا يجعلنا نشعر بالسوء. يُطلق عليه فخ المقارنة! بدلاً من ذلك، يجب أن نحتفل بما يجعل كل واحد منا فريداً!

1. لديكم خمس دقائق لتحويل هذه المساحة إلى حفلة! ماذا نحتاج؟ تأكدوا من وجود حلبة رقص كبيرة!  
2. هناء، فتاة كشافة، تصل إلى الحفلة. إنها ليست سعيدة جداً. إنها تقارن نفسها دائماً بصديقتها رفاء. تتمنى هناء أن تبدو نحيفة مثل رفاء، وأن يكون جلدنا ناعماً. في نفس الوقت، دون أن تعرف هناء، تتمنى رفاء أن يكون شعرها ناعماً وطويلاً مثل شعر هناء. انقسموا إلى مجموعات من ثلاثة (إذا كان هناك زوجان، يصبح أحدهما هناء والآخر صديق الثقة بالنفس):

- هناء
- رفاء

• صديق الثقة بالنفس

3. بالنظر إلى شعور كل شخص في الحفلة، ابدأوا في التمثيل كشخصيتكم. يمكن لأصدقاء الثقة بالنفس التحدث ولكن هناء ورفاء يمكنهما التمثيل الصامت فقط (بدون كلام!). على سبيل المثال، تشعر هناء ورفاء بالحزن لذلك يجلسان على حافة حلبة الرقص، وينظران إلى الأسفل، ولا يتحدثان أو يرقصان؛ صديق الثقة بالنفس يرقص ويتسمع ويستمتع.

4. لدى أصدقاء الثقة بالنفس مهمة: مساعدة أصدقائهم على الانضمام إلى حلبة الرقص! يحاول كل صديق ثقة بالنفس إقناع شريكه هناء ورفاء بالانضمام إلى حلبة الرقص والاستمتاع بالحفلة (تذكروا، يمكن لأصدقاء الثقة بالنفس فقط التحدث!).

5. بعد بضع دقائق، اجتمعوا معاً. ما الذي نجح بشكل جيد؟ من لم ينجح في إقناع أصدقائه - لماذا تعتقد ذلك؟ ماذا رأيت الآخرين يفعلونه نجح بشكل جيد، ويمكنك تجربته؟ على سبيل المثال:

• نكر أصدقاءك لماذا أنت صديق لهم: "أنت مضحك ولطيف جداً - لست صديقاً لك بسبب مظهرك!"

• ركز على ما يمكن أن تفعله أجساد هناء ورفاء (ليس على مظهرها): "فكروا في كيفية مساعدة جسمك لك هذا الأسبوع - كل الأشياء التي فعلها لمساعدتك مثل النمو والتحرك وهضم طعامك والتنفس والشفاء إذا أصبت بأذى."  
• ركز على ما قد يعجب هناء ورفاء في أجسادهن: اسأل، "ما هو الجزء المفضل لديك في جسمك؟"

6. يعود الجميع إلى مواقعهم الأولية (تجلس هناء ورفاء بعيداً عن حلبة الرقص، أصدقاء الثقة بالنفس يرقصون). يبدأ أصدقاء الثقة بالنفس في إقناع هناء ورفاء، لكن هذه المرة يصعب إقناع أصدقائهم! لكي ينجحوا، يجب على أصدقاء الثقة بالنفس استخدام ثلاثة حجج مختلفة على الأقل.

7. بعد بضع دقائق، اجتمعوا معاً. ما الذي نجح بشكل جيد هذه المرة، وما هي أفضل النصائح لمساعدة الأشخاص الذين يشعرون بالحزن هكذا؟ عندما يفكر الناس مثل هناء ورفاء في مظهرهم، يُطلق عليه "فخ المقارنة": ماذا تعتقد أن هذا يعني؟ عندما نقارن الأشياء التي لا نحبه في مظهرنا بالآخرين، معتقدين أنهم يبدون "أفضل". في كثير من الأحيان، يقارن الناس أنفسهم بنا في نفس الوقت! يُطلق عليه فخ لأنه دورة لا نهاية لها لا يفوز فيها أحد.

8. اختتموا ببضع دقائق من الرقص معاً! اطلب من مجموعات من ثلاثة أن تخبر بعضها البعض: "جسدي رائع لأن...".



## مرآتي

[10 دقائق]

بناء الثقة الجسدية

- مرآيا أو سطح عاكس حيث يمكن للمشاركين رؤية أنفسهم (إذا لم يكن كذلك، يمكن للمشاركين رسم مرآة على الورق)
- إذا أمكن، موسيقى هادئة للتشغيل



الرسالة الرئيسية: التركيز على ما يمكن لجسمك القيام به والأشياء التي تحبها في مظهرك يمكن أن يساعد في تحسين ثقتك بنفسك.

1. يقف الجميع في مساحة بمفردهم. إذا أمكن، شغل موسيقى هادئة وشجع الجميع على القيام بذلك بهدوء وبشكل فردي.
2. الوقوف والنظر إلى انعكاسك، قل لنفسك:
  - ثلاثة أجزاء من جسمك تحبها بسبب ما يمكنها فعله.
  - ثلاثة أشياء يمكنهم قولها لجسدهم عندما يفكرون بشكل سلبي في مظهرهم.
  - ثلاثة أجزاء من أجسامهم يحبون مظهرها.
3. خذ هذا النشاط إلى المنزل كتحدٍ: تدرّب على قول هذه الأشياء أمام المرآة في وقت فراغك. إنها إحدى أكثر الطرق تأثيراً لتحسين الثقة بالنفس!

## اقرأ قصة هناء

[20 دقيقة]

تعرف على معايير

الجمال غير

العادلة، وكيف

تكون صديقاً للثقة

الجسدية

بدون مستلزمات

الرسالة الرئيسية: يشعر بعض الناس بالسوء تجاه مظهرهم بسبب معايير الجمال غير العادلة من حولهم. دعونا نصبح أصدقاء الثقة الجسدية ونخبر الجميع أنه لا توجد طريقة واحدة فقط لتكون جميلاً!

1. هناء هي فتاة كشافة تعيش مع عائلتها في قرية صغيرة. بينما تستعد للمدرسة في صباح أحد الأيام، ترى إعلاناً لمستحضرات التجميل على التلفزيون مما يوقفها في مساراتها. تفكر: "هذه المرأة الأكثر كمالاً التي رأيتها على الإطلاق!" وتتنهد وهي تلمس وحمة ميلادها. يندفع شقيقها أحمد إلى الغرفة تماماً كما يظهر إعلان رياضي يظهر رجلاً يبدو مثاليًا. يقول أحمد وهو يحمل حقيبة للمدرسة: "أتمنى أن أكبر لأبدو مثله". ناقش بإيجاز:

• كيف تتخيل شكل المرأة في إعلان مستحضرات التجميل؟ أدرج أكبر عدد ممكن من الأشياء، مع كونك محددًا قدر الإمكان.

• كيف تتخيل شكل الرجل الذي يراه أحمد في الإعلان الرياضي؟ أدرج أكبر عدد ممكن من الأشياء، مع كونك محددًا قدر الإمكان.

• هل من الممكن حقاً لهناء أو شقيقها (أو أي شخص!) أن يبدوا هكذا، عندما تكون القوائم طويلة ومحددة جداً؟

2. في النهاية، تتأخر هناء عن المدرسة بعد قضاء الكثير من الوقت في محاولة جعل نفسها تبدو مثل المرأة في الإعلان - لتكون على مستوى معايير الجمال. في ذلك اليوم، تمت دعوة هناء للانضمام إلى نادٍ جديد في المدرسة لكنها تشعر بالسوء الشديد تجاه مظهرها لدرجة أنها لا تنضم، وتقضي الكثير من الوقت في الحمام وهي تتحقق من مظهرها لذلك لا ترى صديقاتها في وقت الغداء. في المنزل، تخبر هناء شقيقها (الذي لديه أيضاً وحمة) أنها لا تحبها. ناقش بإيجاز:

• ماذا يمكن أن يحدث لدرجات هناء المدرسية لأنها تتأخر عن المدرسة؟

• ما الذي تفتقده هناء بسبب معايير الجمال؟

• ما الذي تتمنى أن تفكر فيه هناء بدلاً من الشعور بالسوء تجاه مظهرها؟



3. في نهاية اليوم الدراسي، قابلت والدة هناء في محطة الحافلات. لاحظت هناء إعلانًا عملاقًا لدمية جديدة. كانت الدمية نحيفة جدًا وطويلة وشقراء - مثل كل الدمى الأخرى التي رأتها منذ أن كانت صغيرة. فكرت هناء، "لم يكن لدي دمية تشبهني أبدًا." ركبت هناء الحافلة وجلست خلف فتاة كانت تلعب بالكاميرا على هاتفها. كانت الفتاة تقضي الكثير من الوقت في استخدام مرشحات مختلفة وإمالة الكاميرا في إضاءة مختلفة للحصول على المظهر "المثالي". ذكرت هناء بممثلة مشهورة. عندما وصلت هناء إلى المنزل، انهارت على الأريكة وشغلت التلفزيون. ظهر إعلان عن لعبة فيديو جديدة، مليئة بالرجال طوال القامة وذوي العضلات الكبيرة الذين كانوا يركضون ويصرخون. تنهدت وغيرت القناة لتجد رسمها الكرتوني المفضل الذي كان يجعلها تضحك دائمًا. ناقش بايجاز:

- أين رأيت هناء معايير الجمال هذه؟ أين نرى أو نسمع معايير الجمال هذه أيضًا؟
- ما نوع حيل التعديل (إجراء تغييرات على الصور) التي تستخدمها وسائل الإعلام لنشر معايير الجمال؟
- ما الذي تحاول وسائل الإعلام القيام به من خلال تعديل الصور بهذه الطريقة؟ تريد وسائل الإعلام منا أن نعتقد أنه يمكننا أن نبذل مثل معايير الجمال حتى تتمكن من بيع الأشياء لنا وكسب المال.

• ماذا تتمنى أن تعرف هناء عن جميع الصور التي تراها في وسائل الإعلام؟ غالبًا ما تكون غير حقيقية!

4. في المساء التالي، سمعت هناء الموسيقى قبل أن ترى الأضواء - بدت وكأنها حفلة جيدة! بينما كانت تدخل، رأيت صديقها رفاء. حاولت هناء أن تبسم لها لكنها لم تستطع إلا التفكير في كيف تمنيت لو كانت نحيفة مثلها، وبشرة ناعمة. فجأة لم تعد تشعر بالرغبة في الرقص ووقفت بمفردها في الزاوية. لفت صديق آخر، خليل، انتباهها وأتى. تحدثا عن مدى جودة الموسيقى، ولكن بعد ذلك تمت خليل، "انظر كم هو طويل ونحيف ذلك الرجل! إذا التقط أي شخص صورتنا، فلن أقف بجانبه - أنا قصير جدًا." انضمت رفاء إليهما وصاحت: "أوه هناء، شعرك يبدو جميلًا جدًا - أتمنى لو كان شعري طويلًا وناعمًا!" ناقش بايجاز:

- كيف قارنت هناء وأصدقائها أنفسهم بأشخاص آخرين؟
- كيف تجعل هذه المقارنات هناء وأصدقاءها يشعرون؟
- جميع أصدقاء هناء يقارنون أنفسهم ببعضهم البعض، ويفكرون دائمًا أن شخصًا آخر يبدو "أفضل" منهم. ماذا يخبرنا هذا عن مدى سخافة فخ المقارنة؟
- كيف يمكن لهناء وأصدقائها الهروب من فخ المقارنة؟

5. في المدرسة، يطلب المعلم من الجميع الانضمام إلى مجموعات لنشاط ممتع حقًا. تجري هناء للانضمام إلى مجموعة اجتمعت بالفعل. تبسم لهم لكنهم يديرون ظهورهم. تسمع أحدهم يهمس، "إنها تبدو غريبة بعض الشيء - تظاهر أنك لم تراها." تقف هناء في منتصف الغرفة، ولا تعرف ماذا تفعل. فجأة، بدأت رفاء في السير إلى منتصف الغرفة للانضمام إلى هناء. التفتت رفاء إلى المجموعة الهامسة وقالت: "سمعت ما قلته وهذا يعني." والتفتت إلى هناء، وقالت بصوت عالٍ وفخر: "أريد أن أكون في مجموعتك يا هناء لأنك جيدة جدًا في حل المشكلات وسنحتاج إلى مهاراتك في هذا النشاط!" رفعت هناء رأسها ببطء وابتسمت لرفاء - شعرت بالرضا. ناقش بايجاز:

- كيف شعرت هناء عندما كانت المجموعة تهمس ولماذا؟
- ماذا يمكننا أن نفعل أو نقول إذا رأينا شخصًا يتعرضون للمضايقة أو الإقصاء بسبب مظهرهم؟
- ما الذي يجعل صديق الثقة الجسدية رائعًا؟

6. في الأسابيع التالية، قطعت هناء ورفاء وعدًا بمحاولة التوقف عن مقارنة أنفسهم ببعضهم البعض - وبالأشخاص من حولهم. لقد لعبوا في الخارج أكثر، وركضوا أكثر، وساعدوا بعضهم البعض على ملاحظة متى كانوا يتحدثون عن مظهر الناس بدلاً من ما هو مهم حقًا. في كل ليلة، كانت هناء تعد قائمة "شكرًا لك" في رأسها - تشكر جسدها على كل الأشياء التي فعلها من أجلها في ذلك اليوم. أصبحت أيضًا صديقة الثقة الجسدية بنفسها - تساعد الآخرين على رؤية مدى روعة أجسادهم أيضًا! ناقش بايجاز:

- ماذا يعني لكل شاب في العالم إذا كان لديه المزيد من الثقة بالنفس؟
- ماذا تقول لهؤلاء الشباب عن معايير الجمال؟



L

حتى ساعة و50 دقيقة، أو إنتقي وإختار

أكثر  
من 10 سنوات



إذا أمكن، أغاني  
من قائمة تشغيل  
الثقة الجسدية  
(انظر الصفحة  
11 من أي حزمة  
أنشطة FBM)



الرسالة الرئيسية: التركيز على ما يمكن لجسمك القيام به يمكن أن يساعد في تحسين ثقتك بنفسك.

1. في البداية، اصرخوا معًا: "جسدي آلة وليست زينة!".
2. تحركوا في جميع أنحاء الغرفة (من الناحية المثالية على أغنية واثقة من الجسم مثل
3. يصرخ الميسر شيئين: رقم وآلة موسيقية، على سبيل المثال جيتار، طبول، قيثار، كمان، بوق. ينقسم المشاركون إلى مجموعات من هذا العدد، ويمثلون الآلة الموسيقية أو يصنعون شكل الآلة باستخدام أجسادهم
4. بعد بضع دورات، يصرخ الميسر، «أوركسترا!» ويجتمع الجميع في نصف دائرة لتمثيل العزف على آلة موسيقية من اختيارهم.
5. في النهاية، كرروا العبارة: "جسدي آلة وليست زينة" وناقشوا معناها. أكدوا على أنه يمكننا بناء ثقتنا بجسمنا من خلال التركيز على ما يمكن لجسمنا القيام به بدلاً من شكله.

أوركسترا الثقة الجسدية  
[10 دقائق]  
ابن ثقتك بجسمك



1. حرة لأكون أنا هو برنامج لمساعدة الناس على تحسين ثقتهم بأجسامهم. وهذا يعني أنك تشعر بالرضا في جسمك، وتتقبل مظهرك (أو حتى تشعر بالسعادة به)، وتدرك ما يمكن أن يفعله جسمك لك. غالبًا ما يفتقر الشباب (مثلك) إلى الثقة بالنفس لأنهم يُطلب منهم باستمرار تحقيق مظهر "مثالي" مستحيل: معايير الجمال المجتمعية. يتم إرسال رسالة لهم كل يوم مفادها أنه إذا كانوا يريدون أن يكونوا موضع تقدير وسعداء وناجحين، فيجب أن يظهروا بطريقة معينة.
2. يتكون برنامج حرة لأكون أنا الكامل من خمس جلسات يكملها المرشحات والكشافة في جميع أنحاء العالم لتحسين ثقتهم بأجسامهم. قبل الجلسة الخامسة، هناك وقت لإكمال مشروع صغير يساعد على تحسين ثقة الآخرين بأجسامهم أيضًا. نحن نقوم فقط ببعض الأنشطة الصغيرة لتعطيكم لمحة عن حرة لأكون أنا، ولكن اسألوا قائدكم عن المشاركة في البرنامج الكامل عندما تعودون إلى المنزل مع مجموعتكم! يمكن لقادتكم معرفة المزيد من الجمعية العالمية للمرشحات وفتيات الكشافة هنا.

تتخذ المجموعة تعهد حرة لأكون أنا بقول "نعم!"، أو الإيماء أو التلويح عندما تسأل: هل أنتم مستعدون للمشاركة في حرة لأكون أنا، والتحدث بصراحة ومساعدة بعضكم البعض على الشعور بالأمان في هذه المساحة؟

مقدمة عن برنامج  
حرة لأكون أنا  
[10 دقائق]  
لخص البرنامج



الرسالة الرئيسية: معايير الجمال موجودة في كل مكان، وتخبرنا بأننا لسنا جيدين بما فيه الكفاية ما لم نبدو بطريقة محددة. من المستحيل تحقيقها، وهي تستبعد الناس وتتغير باستمرار عبر التاريخ والثقافات.

1. يقف شخصان بالغان بجانب بعضهما البعض، على بعد أمتار قليلة. تنقسم المجموعة إلى فريقين: مظهر "الفتيات المثالي" ومظهر "الأولاد المثالي". يقف كل فريق في طاوور أمام شخصه البالغ. إذا كنت في بيئة تعليمية مختلطة، يمكن تقسيم المجموعات حسب الجنس لتسهيل المشاركة، ولكن تأكد من أن الفرق تجتمع معاً من أجل المناقشة لسماع أفكار بعضها البعض.

2. تتنافس الفرق لتغطية شخصها البالغ بأكثر عدد ممكن من الملاحظات اللاصقة التي تعرض أمثلة محددة على المظهر "المثالي" للمجتمع، على سبيل المثال لمظهر الفتيات: شعر طويل متدفق، خصر صغير، ثدي كبير، بدون بقع أو ندوب أو تجاعيد؛ لمظهر الأولاد: عضلات ذراع كبيرة، أكتاف عريضة، شعر كثيف على رؤوسهم، طول القامة، أظافر قصيرة.

3. العب ككتابع: يأخذ الشخص الموجود في مقدمة الطاوور ملاحظة لاصقة، ويركض إلى شخصه البالغ، ويخبره بمثال محدد لهذا المظهر ويلصق الملاحظة اللاصقة بالجزء ذي الصلة من الجسم. ثم يركضون للانضمام إلى مؤخرة الطاوور. لدى الفرق ثلاث دقائق لتسمية أكبر عدد ممكن من الأمثلة!

• تأكد من أن الأمثلة محددة وليست غامضة، فبدلاً من "أسنان مثالية"، صف بالضبط كيف يُتوقع أن تبدو الأسنان، على سبيل المثال "أسنان بيضاء تمامًا ومستقيمة بدون فجوات".

4. بعد ثلاث دقائق، احسب عدد الملاحظات اللاصقة. الفريق الفائز لديه أكبر عدد من الأمثلة!

5. اجلسوا في دائرة مع البالغين في المنتصف (يرتدون جميع الملاحظات اللاصقة). اسأل البالغين: كيف تشعرين وأنت ترتدين كل هذه الأمثلة على الأشياء التي يجب أن يبدو عليها جسمك؟

6. اسأل المجموعة:

• هل من الممكن حقاً أن تبدو هكذا؟

• في بلد آخر أو قبل 100 عام، هل سيكون هذا "المظهر المثالي" هو نفسه؟ تتغير معايير الجمال دائماً - فكر في "المظهر المثالي" في أوقات مختلفة من تاريخ بلدنا. أيضاً، تتعارض معايير الجمال من بلد إلى آخر، على سبيل المثال يشعر بعض الناس بالضغط لتفتيح بشرتهم بينما يحاول الآخرون تغميق بشرتهم.

• أين نرى ونسمع معايير الجمال هذه؟ على التلفزيون، والراديو، ووسائل التواصل الاجتماعي، والإعلانات، والأغاني، والأصدقاء والعائلة، وصناعة الحمية، وعالم الموضة، وصناعة التجميل، إلخ.

7. نسمي هذا المظهر معايير الجمال. لا أحد يبدو هكذا حقاً في الحياة الواقعية ولا ينبغي أن نشعر بالضغط لأن هناك أكثر من طريقة لتكون جميلاً! جميعاً معاً، انزعوا (بلطف!) الملاحظات اللاصقة، وقوموا بتفتيتها أثناء ترديد الكلمات، "لا مزيد من معايير الجمال".



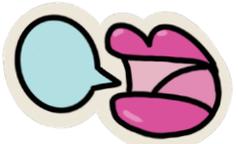
- الرسالة الرئيسية: قاوموا معايير الجمال من خلال ممارسة تحدي العائلة والأصدقاء
1. ناقشوا: أين نرى ونسمع معايير الجمال من حولنا؟ على سبيل المثال، التلفزيون/الأفلام، وسائل التواصل الاجتماعي، الراديو، الإعلانات، الكتب والأغاني. يركز هذا النشاط على كيفية الرد على التعليقات والأفعال من الأشخاص الذين نعرفهم.
  2. انقسموا إلى دوريات صغيرة: اجلسوا بعيدًا عن "حبل الغسيل". يركض شخص واحد من كل دورية لأخذ بطاقة "أشخاص تحت الضغط" من الحبل ويعود إلى مجموعته.
  3. تقوم الدوريات بقراءة البطاقة (في رؤوسهم - ليس بصوت عالٍ) ثم تقرر كيفية مساعدة الشخص، من خلال الإجابة على:
    - ما هي المشكلة؟
    - ما هي العواقب الضارة؟
    - ماذا ستفعل لو كنت مكانهم؟
  4. عند الانتهاء: يركض شخص مختلف من الدورية لإعادة تعليق البطاقة على حبل الغسيل وجمع بطاقة مختلفة. ناقشوا كيفية مساعدة الشخص من خلال الإجابة على الأسئلة.
  5. كرروا ذلك حتى تكمل جميع الدوريات جميع البطاقات!
  6. في النهاية: تنضم كل دورية إلى أخرى لتشكيل "فريق خارق". في فريقهم الجديد، يشاركون أفضل نصيحة قدموها لإحدى الشخصيات والتي يمكنهم استخدامها في الحياة الواقعية.
  7. اختياري: يكتب كل شخص نصيحة على ورقة لاصقة ويلصقها في مكان ما حول الموقع ليقراها شخص ما ويأخذها إلى المنزل.

- نسخ من بطاقات "5 أشخاص تحت الضغط" (صفحة 41)، بالإضافة إلى الإرشادات الموجودة في الصفحة 43 في حزمة أنشطة حرة لأكون أنا للسن المتوسطة / الأكبر
- [Middle/Older age FBM activity pack](#)
- خيط أو صوف للتعليق في "حبل غسيل". اربط بطاقات "الأشخاص تحت الضغط" على طول الخيط.



التغلب على حديث  
الجسم  
[30 دقيقة]  
تدرب على تحدي  
حديث الجسم

- الرسالة الرئيسية: عندما نُدلي بتعليقات تُقارن أجسام الأشخاص بمعايير الجمال، يُطلق على هذا "حديث الجسد". يجب أن نتجنب نشر "المثالية" المستحيلة والتركيز بدلاً من ذلك على ما يمكن لأجسامنا القيام به.
1. يقوم شخصان بالغان بتمثيل المحادثة التالية بين فتاتين خارج المدرسة:
- [الشخص 1] بيتسم ويقول: "شعرك يبدو جيداً!"
  - [الشخص 2] يرد: "لا، إنه يجعل وجهي يبدو مستديرًا."
  - [الشخص 1] يستجيب: "أوه، أنت لا تعنين ذلك؟ إنه يجعل وجهك يبدو أنحف ويبرز عظام وجنتيك حقًا."
2. في هذه المحادثة، كان هناك مثالان على حديث الجسد: عندما نُدلي بتعليقات تُقارن أنفسنا أو الآخرين بمعايير الجمال. **ما هما المثالان؟** ("إنه يجعل وجهي يبدو مستديرًا" و "إنه يجعل وجهك يبدو أنحف، إلخ").
3. في كل مرة نستخدم حديث الجسد في حياتنا اليومية، فإننا **نعطي معايير الجمال قوة**، ونجعل الناس يشعرون أنهم بحاجة إلى "الارتقاء" إلى هذه المعايير المستحيلة. في بعض الأحيان، قد تبدو **تعليقات مثل هذه مجاملات**، على سبيل المثال "تبدين رائعة - هل فقدت وزنًا؟" لكنها في الواقع تنشر "المثل العليا" لمعايير الجمال، على سبيل المثال شخص نحيف ذو عظام وجنتين محددة، وتركز كثيرًا على مظهرنا.
4. انقسموا إلى أزواج وابتحثوا عن **تعليق حديث الجسد** معروض في جميع أنحاء المكان. تخيلوا أنكما صديقان تسمعان شخصًا ما يقول هذا (لا تقرأوا التعليق بصوت عالٍ لأنه يخاطر بنشر معايير الجمال). **مثّلوا** ما ستقولونه ردًا على هذا الصديق لتحدي حديث الجسد.
5. بعد أن يرد كل زوج على تعليق واحد على الأقل، اجتمعوا معًا. **ماذا قلتم للصديق الذي تعتقدون أنه قد ينجح في الحياة الواقعية مع أصدقائكم؟**
6. اكشفوا عن ملصق "نصائح للتغلب على حديث الجسد" المُعد مسبقًا، وقارنوا إجاباتكم. **كيف يمكنكم تحسين نصائحكم لوقف حديث الجسد؟**
7. تستمر الأزواج في التحرك في جميع أنحاء المكان وتمثيل الردود على تعليقات حديث الجسد الأخرى، باستخدام النصائح التي تمت مناقشتها.
8. في النهاية، ناقشوا: **كيف سنشعر إذا توقفنا جميعًا عن استخدام حديث الجسد؟**



أكثر  
من 10 سنوات



مرآتي

[10 دقائق]

بناء الثقة الجسدية

- مرايا أو سطح عاكس حيث يمكن للمشاركين رؤية أنفسهم (إذا لم يكن ذلك متاحًا، يمكن للمشاركين رسم مرآة على الورق)
  - إذا أمكن، موسيقى هادئة للتشغيل
- الرسالة الرئيسية: التركيز على ما يمكن لجسمك القيام به والأشياء التي تحبها في مظهرك يمكن أن يساعد في تحسين ثقتك بجسمك.
1. يقف الجميع في مكان بمفردهم. إذا أمكن، شغلوا موسيقى هادئة وشجعوا الجميع على القيام بذلك بهدوء وبشكل فردي.
  2. بالوقوف والنظر إلى انعكاس صورتكم، قولوا لأنفسكم:
    - ثلاثة أجزاء من جسمكم تحبونها بسبب ما يمكنها القيام به.
    - ثلاثة أشياء يمكنهم قولها لأجسادهم عندما يفكرون بشكل سلبي في مظهرهم.
    - ثلاثة أجزاء من أجسادهم يحبون مظهرها.
  3. خذوا هذا النشاط إلى المنزل كتحدي: تدرّبوا على قول هذه الأشياء أمام المرآة في أوقات فراغكم. إنها واحدة من أكثر الطرق فعالية لتحسين الثقة بالجسم!



## جلسات تجريبية العمل على الثقة الجسدية أنشطة من حزمة العمل على الثقة الجسدية مع تعديلات طفيفة



حتى ساعة و10 دقائق، أو إنتي وإختار

موسيقى راقصة  
(يعرفها المشاركون  
جيداً) ومكبرات  
صوت.



الرسالة الرئيسية: يمكن أن يساعد تحريك جسمك والتركيز على الاستمتاع في تحسين ثققتك بجسمك.

1. قفوا في دائرتين متحدتي المركز: تقف مجموعة واحدة في دائرة مواجهة للداخل، وتقف المجموعة الأخرى بالداخل، مواجهة للدائرة الخارجية. يجب أن يكون الجميع مواجهًا لشريك - إذا كان لديكم عدد فردي، فيمكن للميسر الانضمام أيضاً!
2. شغلوا الموسيقى. يرقص الجميع في الدائرة الداخلية باستخدام أيديهم فقط، ويقوم شركاؤهم في الخارج بتقليدهم تماماً.
3. بعد 20 ثانية تقريباً، تتغير الحركة: الآن يرقص الشركاء في الخارج باستخدام أقدامهم فقط، ويقوم شركاؤهم في الداخل بتقليدهم.
4. كرروا ذلك، مع تبديل الشركاء الراندين والرقص بأجزاء مختلفة من الجسم: أقدامكم، عيونكم، وركمكم، أصابعكم، ركبكم أو رؤوسكم.
5. يجب أن نشعر دائماً بالحرية في استخدام أجسامنا وتحريك أي جزء منها، بغض النظر عن شكلنا أو حجمنا أو قدراتنا.

أصدقاء الرقص  
[10 دقائق]  
استخدم وحرك جسمك لمساعدتك  
على الشعور بالرضا





## مقدمة عن الثقة الجسدية

[10 دقائق]

لخص البرنامج



1. **الثقة الجسدية (ABC):** يأخذك في مغامرة ستساعد فيها على خلق عالم أكثر مساواة يشعر فيه الجميع بالراحة والسعادة في أجسادهم! تُعرّف الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة (WAGGGS) الدعوة بأنها: التأثير على الناس لاتخاذ قرارات من شأنها تحسين حياتنا وحيات الآخرين.

2. برنامج **الثقة الجسدية الكامل:** يتكون من أربع جلسات تساعد المرشدات والكشافة في جميع أنحاء العالم على التخطيط وتنفيذ مشروع **للدعوة إلى الثقة الجسدية.** يوصى بشدة بإكمال برنامج "حرة أن أكون أنا" قبل بدء **الثقة الجسدية** حتى يكون لديك فهم عميق لمعايير الجمال، ومن أين أتت وعواقبها الضارة.

3. اليوم نقوم فقط ببعض الأنشطة الصغيرة لنمنحك لمحة عن **الثقة الجسدية**، ولكن اسألوا قائدكم عن المشاركة في البرنامج الكامل عندما تعودون إلى المنزل مع مجموعتكم! يمكن لقادتكم معرفة المزيد من WAGGGS على [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)

4. **من يمكنه أن يكون مدافعاً؟:** بالتأكيد أي شخص! كل الناس، بغض النظر عن أعمارهم أو خلفياتهم، لديهم الحق في المشاركة في القرارات التي تؤثر عليهم. عندما يتمكن الشباب من الدفاع عن القضايا التي تؤثر على حياتهم، فإننا نساعد في خلق عالم تكون فيه الفتيات والفتيان والأشخاص غير الثنائيين والمتحولين جنسياً متساوين! نحن نؤمن **بالدعوة التي تقودها الفتيات** - حيث تتخذ الفتيات القرارات - لذا فإن صوتك مهم للغاية!



أنظر التغيير -

العالم الذي نريد أن

نراه

[15 دقيقة]

تخيل عالماً الكلى واثقاً

بجسده

• لوح قلاب كبير، أقلام ملونة



الرسالة الرئيسية: كن مدافعاً عن الثقة الجسدية من خلال المطالبة بتغيير الأشياء حتى يتمكن الجميع من القيام بالأشياء التي يحبونها، والتحدث بصراحة والاستمتاع بالوقت مع العائلة والأصدقاء دون القلق بشأن مظهرهم.

1. استمعوا إلى قصة رافا: تعيش رافا مع والدتها ووالدها وأختها الأكبر سنّاً في نفس القرية التي تعيش فيها هانا من "حرة لأكون أنا". في الصباح، تشاهد عائلة رافا دائماً الأخبار على التلفزيون. في هذا الصباح، يناقش المذيع شعر الرئيسة غير المرتب خلال خطاب ألقته بالأمس. بعد سماع ذلك، تصعد رافا إلى الطابق العلوي لتُمشط شعرها بعصبية مرة أخرى قبل مغادرة المنزل - فهي لا تريد أن يتم السخرية منها لعدم تمتعها بشعر "مثالي" ناعم. في طريقها إلى المدرسة، تمر رافا بإعلان لكريم الشعر. تُظهر الصورة امرأة بشعر طويل متدفق وناعم - ولا شعرة واحدة في غير مكانها. في تلك اللحظة، تهب الرياح - تغطي رافا شعرها بسرعة من الرياح، وتشعر بالتوتر لأنه يبدو الآن غير مرتب مثل شعر الرئيسة (ولا يشبه هذه المرأة في الإعلان). تربطه حتى لا يراه أحد.

2. أظهروا بوجهكم وجسمكم كيف تعتقدون أن رافا تشعر.

3. أمنيتنا كمدافعين عن الثقة الجسدية هي أن يتمكن الجميع من القيام بالأشياء التي يحبونها، والتحدث بصراحة والاستمتاع بالوقت مع العائلة والأصدقاء دون القلق بشأن مظهرهم. كيف تتمنون أن تشعر رافا بدلاً من ذلك؟ كيف سيكون العالم لو احتفل بمظهر رافا وشخصيتها (بدلاً من جعلها تشعر بالسوء)؟ ما الذي ستشعر به رافا، وترى، وتتصرف، وما الذي قد تقوله أو ترتديه في هذا العالم الجديد؟

4. أنشئوا صورة جماعية لكيفية تمنيتكم أن يكون العالم - التغيير الذي تريدهم رؤيته. ارسموا أو اكتبوا أفكاركم، مع التفكير في:

- العالم الذي تخيلتموه لرافا حيث تشعر بالسعادة والأمان.
- كيف تودون أن يشعر أصدقاؤكم وعائلتكم، وبيرون، ويتصرفون، ويرتدون أو يقولون دون القلق بشأن مظهرهم.
- ماذا يعني لكم أن تكونوا في عالم واثق بالجسم.



-التخطيط للتغيير  
ثلاث خطوات لتغيير  
العالم  
[20 دقيقة]  
اكتشف الخطوات  
الثلاث الأولى لتصبح  
مدافعاً ملهماً عن الثقة  
الجسدية

الرسالة الرئيسية: اختاروا مشكلة معايير الجمال التي تهتمون بها حقاً واطلبوا من صانعي القرار القيام بشيء حيالها.  
1. قفوا عند نهاية "المشكلة" في سجادة اللعبة المُعدة. على السجادة ستة أمثلة للدعوة، مقسمة إلى ثلاث خطوات (المشكلة، صانع القرار، الإجراء) - لكنها مختلطة! مهمتكم هي **مطابقة** الخطوات الثلاث لكل مثال دعوة عن طريق إنشاء **سلاسل بشرية** تلامس الدوائر الثلاث المتطابقة - في نفس الوقت.  
2. يبدأ شخص واحد باختيار **مشكلة**، على سبيل المثال الكتب التي تُظهر حجم جسم واحد فقط، والوقوف على هذه الدائرة.  
3. يختار لاعب آخر صانع القرار المناسب الذي يمكنه **مساعدته في إصلاح ذلك**، على سبيل المثال أمين مكتبة. يقف هذا اللاعب على دائرة صانع القرار وينشئ سلسلة من خلال التمسك باللاعب الأول. أنشئوا السلسلة باستخدام أي جزء من الجسم تشعرون بالراحة في استخدامه.  
• كبديل لاستخدام أجسادهم، يمكن للاعبين رمي كرات ملونة أو أررار على الدوائر، على سبيل المثال مجموعة واحدة لديها ثلاث كرات خضراء لرميها على الأمثلة المطابقة.  
4. يجد لاعب ثالث **الإجراء المطابق** الذي يمكنه أن يطلب من صانع القرار إيقافه أو تقليل المشكلة. يخطو على هذه الدائرة، ويضيف إلى السلسلة من خلال التمسك بصانع القرار المطابق.  
5. كرروا العملية لبقية أمثلة الدعوة، حتى يتم تغطية جميع الدوائر وينحني الجميع حول بعضهم البعض على السجادة! راجعوا رسم توضيحي لإجابات سجادة اللعبة.  
6. في النهاية، لخصوا الخطوات الثلاث الأولى ليصبحوا مدافعين:



• اصنعوا سجادة لعبة عملاقة مكونة من 18 دائرة كبيرة، في صفوف، منظمة في ثلاث مجموعات من ست دوائر، كبيرة بما يكفي لكي يقف شخص في كل دائرة. اكتبوا مشكلة أو صانع قرار أو إجراء في كل دائرة باستخدام المثال المقدم.

- رؤية المشكلة
- اختيار شخص يمكنه المساعدة في إصلاحها (صانع قرار)
- اطلب من صانع القرار القيام بشيء حيال ذلك!

متاجر لبيع الدمى بمظاهر مختلفة	عائلة قابلة لجميع ألوان البشرة	فيلم أو منتج تلفزيوني	أولياء	إعلانات بالشوارع تعرض سوى أشخاص بشعر ناعم	الكتب التي تُظهر فقط حجم جسم واحد
إعلانات الشوارع تعرض أشخاص بأنواع متعددة للشعر	علم الطلاب التركيز على مهارات الأشخاص وليس مظهرهم	زعيم القرية أو المجتمع	عامل بمكتبة	أفلام تعرض سوى شخصيات ذات بشرة فاتحة	عائلات تدلي بتعليقات حول عدم نعومة البشرة بشكل كاف
الأفلام تعرض شخصيات ذات ألوان بشرة مختلفة	احصل على كتب بجميع أحجام الجسم	مدير متجر	أستاذ	متاجر لبيع الدمى وفق معايير الجمال	طلاب المدارس يسخرون من مظهر الناس

الرسالة الرئيسية: في عالم مليء بمعايير الجمال التي نخبرنا بأن هناك طريقة واحدة فقط للظهور، تذكروا أننا جميعًا جميلون! 1. إذا أمكن، شاهدوا الدقائق القليلة الأولى من فيديو "أنت جميل" معًا **"You're beautiful" video** إذا لم تتمكنوا من مشاهدة الفيديو، يمكن للميسر أن يطلب من المجموعة إغلاق أعينهم ووصف "تجربة":

• لمشروع مدرسي، تجولت طالبة في المدرسة وهي تصور الناس. قالت لكل شخص صورته: "أنا أصور الأشياء التي أجدتها جميلة". أخبرت هذا للعديد من الطلاب المختلفين الذين يبدوون مختلفين تمامًا (أجناس مختلفة، وألوان بشرة مختلفة، وذوي قدرات مختلفة وجميعهم يرتدون ملابس مختلفة جدًا)، بالإضافة إلى البالغين المختلفين الذين يعملون في المدرسة (المعلمون، وأمناء المكتبات، وموظفو التنظيف والطهي). تفاعل كل شخص بشكل مختلف. ما نوع ردود الفعل التي تعتقدون أنها رأتها وسمعتها؟ فكروا في الكلمات التي قالوها، وكيف تصرفوا، وكيف تغيرت وجوههم، وما إلى ذلك.

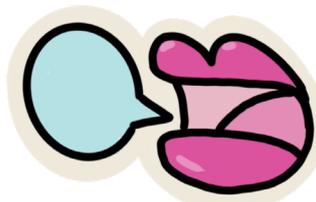
2. ما هي المشاعر وردود الفعل المختلفة التي رأيتوها؟ هل تعتقدون أن الجميع معادون على سماع هذه الكلمات؟

3. انقسموا إلى مجموعات من خمسة أو ستة أشخاص، مع كرسي واحد في المنتصف.

4. يجلس شخص واحد على الكرسي. ينظر بقية المجموعة إلى الشخص في عينيهِ ويقولون له: "أنت جميل". دعوا هذا يتدفق بشكل طبيعي ولا تقلقوا إذا كان الناس يتحدثون أو لا يتحدثون في نفس الوقت - يمكن أن يخلق ذلك جوقة من الثقة الجسدية! 5. تناوبوا على الجلوس على الكرسي، حتى يسمع الجميع هذه الكلمات القوية.

6. اجتمعوا معًا. كيف كان شعوركم عند سماع هذه الكلمات؟ كيف سيكون العالم مختلفًا لو شعر الجميع بالجمال (أو تقبلوا مظهرهم)؟ في عالم مليء بمعايير الجمال نخبرنا بأن هناك طريقة واحدة فقط للظهور بشكل جميل، يمكن أن يساعدنا هذا النشاط في تذكير أنفسنا بأن نقول لا!

• كراسي (كرسي واحد لكل مجموعة من خمسة أو ستة أشخاص)  
• إذا أمكن، جهاز عرض وواي فاي وحاسوب لمشاهدة فيديو قصير. إذا لم يكن ذلك متاحًا، فاستخدموا النص البديل المقدم.



⌚ Up to 1 hour 55 minutes, or pick and choose

قيمة نفسي

[15 دقيقة]

ابن ثقّك بجسمك

• ورق وأقلام  
• عرض صورة ذاتية  
كمثال محاطة بكلمات  
وصور تمثل قيمتك الحقيقية  
في العالم، على سبيل المثال



الرسالة الرئيسية: نحن نستحق أكثر من مظهرنا!  
1. "بشكل عام، يتم تقدير النساء والفتيات أكثر بسبب مظهرهن بدلاً من ما يفعلنه أو يقولنه أو من هن". هل توافقون؟  
2. للأسف، طريقة التفكير هذه شائعة جدًا في جميع أنحاء العالم. على سبيل المثال، يُنظر إلى الأشخاص النحيفين أو ذوي البشرة الفاتحة على أنهم أكثر قيمة أو أكثر نجاحًا في بعض البلدان. لكننا لا نقبل هذا - نحن نستحق أكثر بكثير من مظهرنا!

3. اجلسوا بهدوء بمفردكم، وفكروا في قيمتكم: كل الأشياء التي تجعلكم مميزين ومن أنتم. ما الذي تجيدونه؟ ما هي هواياتكم؟ ما الذي تفخرون به أكثر؟ كيف سيصفكم أفضل صديق لكم؟

4. ارسما صورة ذاتية في منتصف ورقة. حولها اكتبوا أو ارسما كل الأشياء التي تصف قيمتكم. انظروا إلى المثال للمساعدة. اعرضوا رسوماتكم ليراها الجميع!

أفت

مُضحكة

رياضية

قوية

تحب الرقص

تعمل بجدية

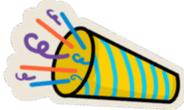
صديقة جيدة

مرشدة

تحب الأناناس



1. **الثقة الجسدية (ABC):** يأخذك في مغامرة ستساعد فيها على خلق عالم أكثر مساواة يشعر فيه الجميع بالراحة والسعادة في أجسادهم! تُعرّف الجمعية العالمية للمرشحات وفتيات الكشافة (WAGGGS) الدعوة بأنها: **التأثير على الناس لاتخاذ قرارات من شأنها تحسين حياتنا وحياة الآخرين.**
2. **برنامج الثقة الجسدية الكامل:** يتكون من أربع جلسات تساعد المرشحات والكشافة في جميع أنحاء العالم على التخطيط وتنفيذ مشروع **للدعوة إلى الثقة الجسدية**. يوصى بشدة بإكمال برنامج "حرة لأكون أنا" (FBM) قبل بدء **الثقة الجسدية ABC** حتى يكون لديك فهم عميق لمعايير الجمال، ومن أين أتت وعواقبها الضارة.
3. **اليوم نقوم فقط ببعض الأنشطة الصغيرة** لنمنحك لمحة عن **الثقة الجسدية**، ولكن اسألوا قائدتكم عن المشاركة في البرنامج الكامل عندما تعودون إلى المنزل مع مجموعتكم! يمكن لقادتكم معرفة المزيد من WAGGGS على [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)
4. **من يمكنه أن يكون مدافعاً؟:** بالتأكيد أي شخص! كل الناس، بغض النظر عن أعمارهم أو خلفياتهم، لديهم الحق في المشاركة في القرارات التي تؤثر عليهم. عندما يتمكن الشباب من الدفاع عن القضايا التي تؤثر على حياتهم، فإننا نساعد في خلق عالم تكون فيه الفتيات والفتيان والأشخاص غير الثنائيين والمتحولين جنسياً متساوين! نحن نؤمن **بالدعوة التي تقودها الفتيات** - حيث تتخذ الفتيات القرارات - لذا فإن صوتك مهم للغاية!



-أنظر التغيير

لغز المناصرة

[20 دقيقة]

اكتشف كيف يعمل

المدافعون مع صناع

القرار

• نسخ و قص قطع  
الأحجية: انسخوا و قصوا  
ما يكفي من قطع الأحجية  
(مجموعات من ثلاثة:  
مدافع، صانع قرار،  
وسبب جذري) بحيث  
يكون لديكم قطعة مدافع  
واحدة أو قطعة صانع  
قرار واحدة لكل شخص  
(على سبيل المثال،  
لمجموعة من 20 شخصًا،  
قصوا 10 مجموعات من  
قطع الأحجية).  
• اخلطوا قطع المدافعين  
وصانعي القرار، والصقوا  
قطع السبب الجذري ذات  
الصلة في جميع أنحاء  
المكان.



الرسالة الرئيسية: يعمل المدافعون عن الثقة الجسدية مع صانعي  
القرار لتحقيق التغيير الذي يريدونه في العالم.

1. من هو المدافع؟ ماذا يفعل؟ هل تعرف أيًا منهم؟ المدافعون هم  
أشخاص (مثلك تمامًا!) يطلبون من صانعي القرار القيام بشيء  
حيال مشكلة يهتمون بها هم وغيرهم من الناس. "صانعو القرار"  
هم أشخاص لديهم سيطرة أو سلطة على القرارات في حياتنا، مثل  
مديري المدارس، وقادة القرى، والآباء، والصحفيين، والرؤساء  
التنفيذيين للشركات، ومحترري المجلات، ورؤساء البلديات، أو  
السياسيين.

2. يأخذ كل شخص قطعة أحجية مدافع أو صانع قرار بشكل  
عشوائي.

3. ادخلوا في الشخصية من خلال التجول في المكان كما تتخيلون  
أن الشخص الذي تمثلونه سيفعل.

4. يحيي صانعو القرار بعضهم البعض في الشخصية. في هذه  
الأثناء، يقرأ المدافعون الأسباب الجذرية المعروضة، ويختارون  
السبب الذي تهتم به شخصيتهم أكثر من غيره، ويطابقونه مع قطعة  
أحجيتهم.

5. عندما ينادي الميسر، "تطابقوا!"، يتطابق المدافعون وصانعو  
القرار أيضًا! يبحث المدافعون عن الشخص الذي لديه سلطة على  
سببهم الجذري. صانعو القرار مشغولون بمحاولة تحقيق هدفهم لذلك  
قد يكون من الصعب العثور عليهم!

6. بمجرد أن تكونوا في أزواج، طابقوا قطع الأحجية الثلاث  
الخاصة بكم: المدافع، والسبب الجذري، وصانع القرار. ما الذي  
يطلبه المدافع من صانع القرار القيام به؟ على سبيل المثال، مطالبة  
الرئيس التنفيذي لوسائل التواصل الاجتماعي بوضع قواعد بحيث  
يضع المعلنون علامات على الصور إذا تم تعديلها.

7. عودوا معًا. هناك ثلاث قطع أحجية لكل مثال لأنه توجد ثلاث  
خطوات أولى لبدء مشروع الدعوة. ما هي الخطوات الثلاث؟ يختار  
المدافعون مشكلة يهتمون بها حقًا، ويحددون سببًا جذريًا لهذه المشكلة  
حتى يتمكنوا من إحداث تغيير دائم، ثم يقررون أي صانع قرار لديه  
أكبر سلطة على هذه المشكلة وسببها. ثم يطلبون من صانع القرار  
هذا القيام بشيء حيال ذلك!

8. أي مدافع وجدتموه الأكثر إلهامًا ولماذا؟ العديد من المدافعين هم  
مرشحات وكشافة مثلكم تمامًا!



الغضب + الأمل = العمل

[30 دقيقة]

اختر مشكلة ثقة الجسم للدفاع عنها

الرسالة الرئيسية: اختاروا مشكلة معايير الجمال التي تهتمون بها بشدة.

1. عرض العبارة: **الغضب + الأمل = العمل**. ماذا تعني هذه العبارة لكم؟ يمكن أن يكون الغضب مفيدًا لأنه يخبرنا أننا نشعر بقوة تجاه شيء ما. في بعض الأحيان نشعر (خاصة الفتيات) بالسوء حيال الشعور بالغضب، ولكن عند دمجه مع الأمل، يمكن أن يساعدنا في الواقع على تغيير العالم!
2. تجولوا بوتيرتكم الخاصة، وقرأوا مشاكل معايير الجمال المعروضة.
3. عندما تنتهون من قراءتها، أظهروا شعوركم تجاه كل مشكلة من خلال كتابة رقم من 10 على ورقة لاصقة/ورقة ووضعها بجانب الصورة: **1 = لا يثير غضبي؛ 10 = يثير غضبي بشدة**.
4. لديكم 10 دقائق لترقيم الصور. هذا قرار شخصي - لا توجد إجابات خاطئة.
5. اجتمعوا معًا في النهاية. إذا كنتم 9 أو 10، أخبروا المجموعة لماذا تثير هذه المشكلة غضبكم. كيف تضر هذه المشكلة بالشباب؟
6. استخدموا هذا النشاط لمساعدتكم على اتخاذ قرار (كمجموعة من المدافعين!) بشأن مشكلة معايير الجمال التي تريدون القيام بشيء حيالها أكثر من غيرها:
  - أي مشكلة حصلت على أكبر عدد من التقييمات 9 أو 10؟
  - أي مشكلة يتحدث عنها أو يقلق بشأنها معظم الأشخاص في عمركم؟
  - أي مشكلة تتمنون حلها أكثر من غيرها؟
  - أي مشكلة يمكنكم محاولة حلها معًا؟إذا لم تتمكنوا من اتخاذ قرار، فحاولوا التصويت بالوقوف بجانب المشكلة التي اخترتموها!





## شجرة مشكلتنا

[25 دقيقة]

استكشف مشكلة معايير الجمال  
لديك بمزيد من العمق

الرسالة الرئيسية: يمكن أن يساعد تحديد السبب الجذري  
لمشكلة معايير الجمال التي اخترتموها في إحداث تغيير  
دائم.

• ورق كبير جدًا (على  
سبيل المثال، أوراق  
متعددة من لوح قلاب)

وأقلام



1. يمكن للمدافعين إحداث فرق حقيقي في العالم!  
لمساعدتهم على إحداث تغيير دائم، غالبًا ما يحددون سببًا  
أو سببًا محددًا لوجود المشكلة التي يهتمون بها في المقام  
الأول. يمكننا استخدام شجرة المشكلة لمساعدتنا في فعل  
الشيء نفسه!

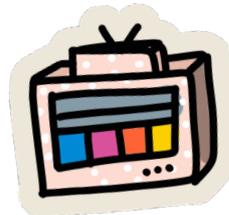
2. ارسما مخطط شجرة كبير على ورق لوح قلاب،  
مع فروع وجذع وجذور (يجب أن تكون كبيرة!) اتبعوا  
الخطوات الثلاث أدناه لإنشاء شجرة مشكلة (راجعوا المثال  
المقدم في الصفحة 33):

• **الجزع:** اكتبوا مشكلة معايير الجمال التي اخترتموها  
من النشاط الأخير على الجذع. هذه هي المشكلة التي  
ستحاولون حلها من خلال الدعوة.

• **الفروع:** اكتبوا إجاباتكم على هذه الأسئلة على الفروع:  
ما هي العواقب السلبية لهذه المشكلة: كيف تؤثر على الناس  
وعائلاتهم وأصدقائهم ومجتمعهم؟ كيف تستنفد وقت الناس  
وطاقتهم وأموالهم؟

• **الجذور:** اكتبوا إجاباتكم على هذه الأسئلة على الجذور:  
أين نرى ونسمع عن هذه المشكلة من حولنا (ماذا تعلمتم  
في "حرة لأكون أنا")؟ ما الذي يسبب مشكلة معايير الجمال  
هذه، أو يبقها منتشرة؟

3. في النهاية: أي من الجذور تشعر أن السبب الرئيسي  
لوجود مشكلتكم؟



الرسالة الرئيسية: في عالم مليء بمعايير الجمال التي تخبرنا بأن هناك طريقة واحدة فقط للظهور، تذكروا أننا جميعًا جميلون!

1. إذا أمكن، شاهدوا الدقائق القليلة الأولى من فيديو "أنت جميل" معًا **"You're beautiful" video**

إذا لم تتمكنوا من مشاهدة الفيديو، يمكن للميسر أن يطلب من المجموعة إغلاق أعينهم ووصف "تجربة":

• لمشروع مدرسي، تحولت طالبة في المدرسة وهي تصور الناس. قالت لكل شخص صورته: "أنا أصور الأشياء التي أجدها جميلة". أخبرت هذا للعديد من الطلاب المختلفين الذين يبدوون مختلفين تمامًا (أجناس مختلفة، وألوان بشرة مختلفة، وذوي قدرات مختلفة وجميعهم يرتدون ملابس مختلفة جدًا)، بالإضافة إلى البالغين المختلفين الذين يعملون في المدرسة (المعلمون، وأمناء المكتبات، وموظفو التنظيف والطهي).

تفاعل كل شخص بشكل مختلف. ما نوع ردود الفعل التي تعتقدون أنها رأتها وسمعتها؟ فكروا في الكلمات التي قالوها، وكيف تصرفوا، وكيف تغيرت وجوههم، وما إلى ذلك.

2. ما هي المشاعر وردود الفعل المختلفة التي رأيتوها؟ هل تعتقدون أن الجميع معنادون على سماع هذه الكلمات؟

3. انقسموا إلى مجموعات من خمسة أو ستة أشخاص، مع كرسي واحد في المنتصف.

4. يجلس شخص واحد على الكرسي. ينظر بقية المجموعة إلى الشخص في عينيهِ ويقولون له: "أنت جميل". دعوا هذا يتدفق بشكل طبيعي ولا تقلقوا إذا كان الناس يتحدثون أو لا يتحدثون في نفس الوقت - يمكن أن يخلق ذلك جوقة من الثقة الجسدية!

5. تناوبوا على الجلوس على الكرسي، حتى يسمع الجميع هذه الكلمات القوية.

6. اجتمعوا معًا. كيف كان شعوركم عند سماع هذه الكلمات؟ كيف سيكون العالم مختلفًا لو شعر الجميع بالجمال (أو تقبلوا مظهرهم)؟ في عالم مليء بمعايير الجمال تخبرنا بأن هناك طريقة واحدة فقط للظهور بشكل جميل، يمكن أن يساعدنا هذا النشاط في تذكير أنفسنا بأن نقول لا!

• كرسي (كرسي واحد لكل مجموعة من خمسة أو ستة أشخاص)

• إذا أمكن، جهاز عرض وواي فاي وحاسوب

لمشاهدة فيديو قصير.

إذا لم يكن ذلك متاحًا،

فاستخدموا النص البديل المقدم.



# نصائح عملية

## إدارة الوقت



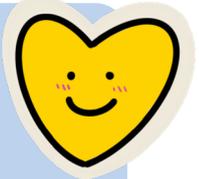
- ارتدي ساعة وتحقق من الوقت بانتظام! (إن أمكن، تجنب استخدام هاتفك المحمول للتحقق من الوقت - فأنت تريد أن تكون نموذجًا للتركيز)
- ضع علامة على خطة الجلسة على الوقت الذي يجب أن تبدأ فيه خطوات معينة، حتى تتمكن من مراقبة ما إذا كنت متقدمًا أو متأخرًا أو في الوقت المحدد
- قم بتعيين ميسر واحد لمراقبة الوقت والإشارة إليك عندما يتبقى 10 دقائق

## العمل مع مجموعات كبيرة



- قسّم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات أصغر: يعمل أربعة أو خمسة مشاركين لكل مجموعة بشكل جيد
- قم بتدريب عدد كافٍ من الميسرين - استهدف الحصول على نسبة ميسر واحد على الأقل لكل 10-15 مشاركًا

## الاعتناء بنفسك (وفريق التيسير الخاص بك)



- مشاركة مهام التحضير
- شارك في التيسير - قسّم الأنشطة حتى لا تكون أنت من يقدمها طوال اليوم
- عندما يقوم شخص آخر بالتقديم، خذ قسطًا من الراحة
- دعم بعضكم البعض من خلال التأكد من أنكم جميعًا قد تناولتم طعامًا جيدًا وشربتم كمية كافية من الماء وحصلتم على قسط كافٍ من النوم

## قائمة مراجعة التخطيط:



- كفريق، لخصوا سبب اختياركم الثقة الجسدية كموضوع واستخدموا هذا للبقاء مركزين على هدفكم:
  - لماذا تحتاج مجموعتكم من الشباب إلى بناء ثقتهم بأجسامهم؟
  - ما هي التحديات التي تواجهها مجموعتكم من الشباب فيما يتعلق بثقتهم بأجسامهم؟
  - هل يمكنك ربط الموضوع بأهداف أخرى لمنظمتك أو برامجها الأخرى؟
- استخدموا قسم "كيف تكون قدوة للثقة بالجسم في أي حدث" من هذه الحزمة للتحضير للحدث (الصفحة 11):
  - قدموا إحاطة لجميع الميسرين لديكم، باستخدام أمثلة محددة وقسم "مقدمة عن الثقة الجسدية" من هذه الحزمة (الصفحة 9). الهدف هو أن يحاولوا عدم التحدث بشكل سلبي عن مظهرهم، على سبيل المثال من خلال مناقشة الأنظمة الغذائية أو مشاركة قصصهم الشخصية. يجب أن يركزوا على التحدث بشكل إيجابي عن جميع الأشكال والأحجام والمظاهر، حتى يكون للشباب مساحة شجاعة خالية من ضغوط المجتمع.
  - ضع خطة لمشاركة ما يحدث في النشاط مع أولياء الأمور والمجتمع الأوسع - عبر الإنترنت أو غير ذلك.
  - راجع سياسة الحماية الخاصة بك وتأكد من أنها محدثة مع سياسة منظمتك الوطنية.
  - كما هو الحال مع أي نشاط، قم بإجراء تقييم للمخاطر - بما في ذلك التأثير المحتمل لموضوع الثقة الجسدية وتخفيف أي مخاطر (يمكن أن يساعد دليل الميسر [FBM Facilitator Guide](#) في هذا الأمر).

# ملاحظات حول إدارة الأنشطة مع البالغين

نشجع البالغين، وخاصة ميسري هذه الأنشطة، على قضاء بعض الوقت في التفكير ومناقشة رحلة ثقتهم بأجسامهم. غالبًا ما يحدث برنامج "حرة لأكون أنا" فرقًا حقيقيًا للبالغين وكذلك للأطفال الذين يقودونهم! الهدف هو أن تشعر بالراحة والثقة في تقديم هذه الأنشطة، مع ضمان تأثير إيجابي على الشباب. من المهم التأكيد على أن البالغين يجب أن يناقشوا تحديات الثقة بأجسامهم مع البالغين الآخرين، وليس مع الأطفال والشباب.

قد تقرر استخدام بعض هذه الأنشطة كجزء من تدريب البالغين والفعاليات.

الطرق التي يمكنك من خلالها إدارة الأنشطة مع البالغين:

• قم بتقديم جلسة تجريبية لبرنامج "حرة لأكون أنا" مع مجموعة من البالغين لإلهامهم لتشغيل

البرنامج بأكمله مع مجموعاتهم

• قم بتضمين نشاط الثقة الجسدية كجزء من تطوير عقلية القيادة لدى القادة.

• قم بدمج نشاط تنشيطي للثقة الجسدية لتقسيم يوم تدريبي أوسع.

يمكن بسهولة تكيف معظم الأنشطة في هذه الحزمة مع جمهور البالغين. يوجد أيضًا إرشادات وأنشطة

عملية في الصفحات من 21 إلى 24 من دليل الميسر لبرنامج "حرة لأكون أنا" [Free Being Me](#)

[.Facilitator Guide](#)



# أغانٍ محفزة

## Bungalow

Leader says:

Hey [name a camper]!

Camper replies:

Hey what?

Whole group:

Hey [same camper's name]

Camper:

Hey what?

Group (clapping):

Let me see you bungalow. Let me see you bungalow!

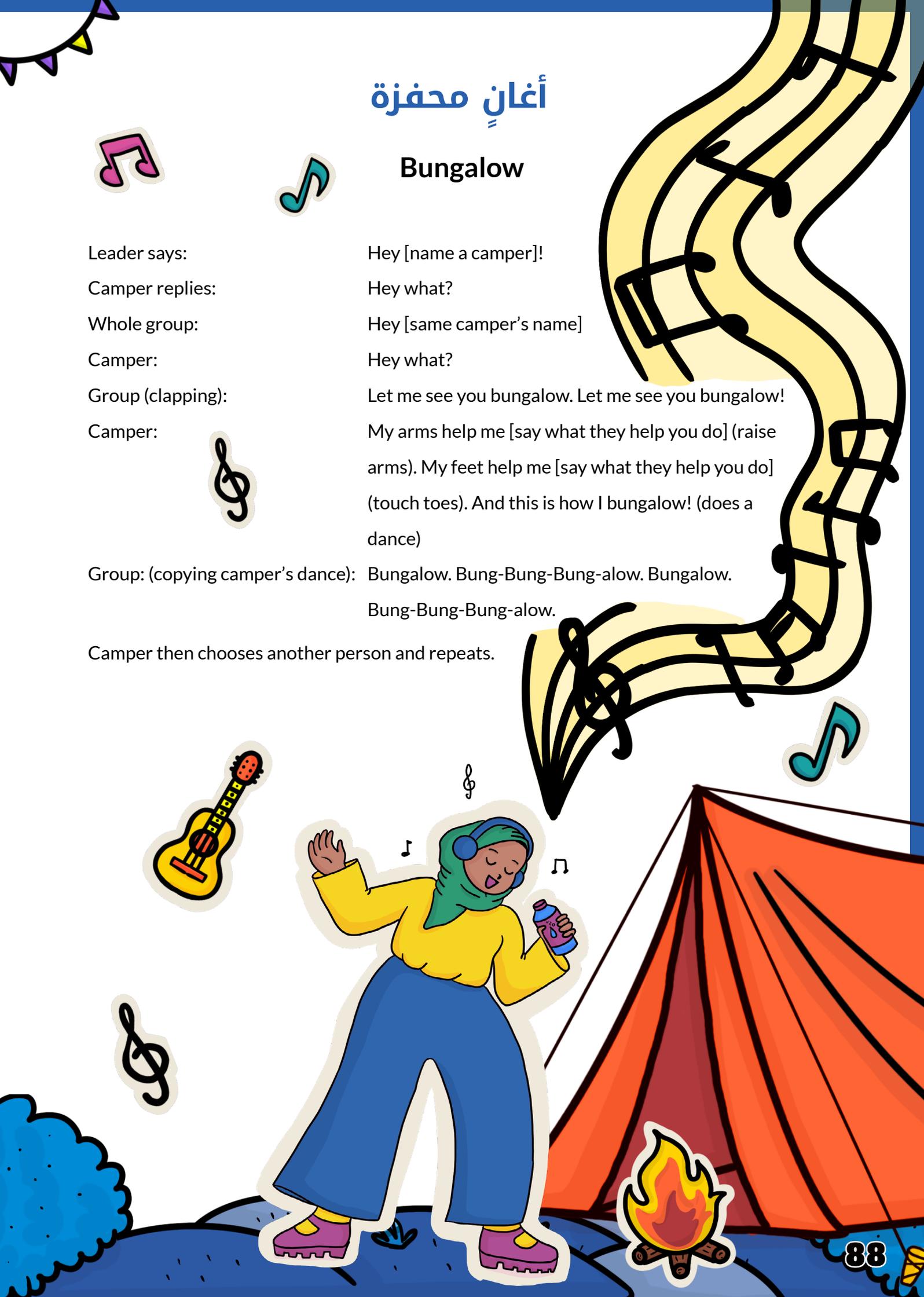
Camper:

My arms help me [say what they help you do] (raise arms). My feet help me [say what they help you do] (touch toes). And this is how I bungalow! (does a dance)

Group: (copying camper's dance): Bungalow. Bung-Bung-Bung-alow. Bungalow.

Bung-Bung-Bung-alow.

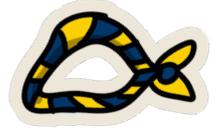
Camper then chooses another person and repeats.



## Can a woman?

(على لحن "She'll be coming round the mountain")

كلمات Iris Hirsch من GS Central Maryland



Can a woman fly an aeroplane? Yes she can, yes she can!

Can a woman build a building? Yes she can, yes she can!

Can a woman fight a fire?

Can a woman change a tire?

Can a woman lead a choir?

Yes she can, yes she can!



Can a woman be a lawyer? Yes she can, yes she can!

Can a woman fix an engine? Yes she can, yes she can!

Can a woman be a drummer?

Can a woman be a plumber?

Can she play ball in the summer?

Yes she can, yes she can!



Can a woman be a doctor? Yes she can, yes she can!

Can a woman drive a tractor? Yes she can, yes she can!

Can a woman lead a nation?

Can she run a TV station?

Can she head a corporation?

Yes she can, yes she can!



Just you wait until we're older, then you'll see

We'll be women in tomorrow's history!

As we grow up through the years

We'll sing out loud and clear

Can we start the process here?

Yes we can, yes we can!!



# Amazing body

(to the tune of "London's Burning"; can be sung as a 4-part round)

I like my body, I like my body  
It's amazing, it's amazing  
!Watch it move now! Watch it move now  
.Thank you body, thank you body

*If your body is amazing, clap your hands*  
*!If your body is amazing, clap your hands*  
*!If your body is amazing, clap your hands*  
*!If your body is amazing, and you really want to praise it*  
*!If your body is amazing, clap your hands*

*!If your body is amazing, stamp your feet*  
*!If your body is amazing, stamp your feet*  
*!If your body is amazing, and you really want to praise it*

-----  
*!If your body is amazing, shout hooray*  
*!If your body is amazing, shout hooray*  
*!If your body is amazing, and you really want to praise it*  
*!If your body is amazing, shout hooray*

*!If your body is amazing, do all three*  
*!If your body is amazing, do all three*  
*!If your body is amazing, and you really want to praise it*  
*If your body is amazing, do all three*





Embrace song  
الكلمات في الفيديو

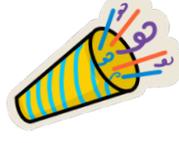
The Body Positivity song  
الكلمات في الفيديو

I am woman by  
Emmy Mel

Mirror by Sigrid



# شكر وإمتنان



نتقدم بخالص الشكر والإمتنان لكل من ساهم في إعداد هذه المادة.  
كما نتوجه بالشكر والتقدير لمشروع دوف لتعزيز الثقة بالنفس على دعمهم القيم.



## اللجنة الاستشارية التطوعية للمناهج



- 1- Shamsa Kashif - جمعية مرشدات باكستان
- 2- Hayley Wards - مرشدات نيوزيلندا
- 3- Akeena Rosalie Siladan - كشافة الفلبين
- 4- Blessing Igbon - جمعية المرشدات النيجيرية
- 5- Narindra Andriamahefalison - Mpanazava Eto Madagasikara - فتيات الكشافة الملتغاشية
- 6- Siti Nurbaya - مرشدات سنغافورة
- 7- Bolou-Ere Ikpeteboa - جمعية المرشدات النيجيرية
- 8- Vibeke Segerberg - جمعية المرشدات والكشافة المعمدانية الدنماركية
- 9- Miriam Msiska Nyoni - جمعية مرشدات ملاوي
- 10- Blessmore Chikwakwa - جمعية مرشدات زيمبابوي
- 11- Huey Yi - جمعية مرشدات ماليزيا
- 12- Ilesanmi Tolulope - جمعية المرشدات النيجيرية



الكتابة

- 1- Anna Bambrick
- 2- Alice Kestell



تصميم

Irasema Davila

ترجمة, تصميم  
وإخراج باللغة العربية  
رحاب الطرابلسي  
تونس



مديرات المشروع

- 1- Rio Otara
- 2- Abigail Bobby
- 3- Jenny Giangrande



## ملاحظات



1. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1740144517305016?via%3Dihub>
2. Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., & Berge, J. M. (2010).

حديث العائلة عن الوزن والحمية: ما مدى تأثيرهما على عدم الرضا عن الجسم

واضطرابات الأكل لدى الفتيات المراهقات؟. مجلة صحة المراهقين، 47(3)، 270-276.

3. Unilever and EdelmanIntelligence (2017)

تقرير دوف العالمي لعام 2017 حول جمال وثقة الفتيات

4. <https://www.uwe.ac.uk/research/centres-and-groups/appearance/resources>
5. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>
6. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>
7. <https://www.health.harvard.edu/healthbeat/foods-linked-to-better-brainpower>
8. [https://www.trvst.world/sustainable-living/environmental-impact-of-cosmetics/#cmf\\_footnote\\_6](https://www.trvst.world/sustainable-living/environmental-impact-of-cosmetics/#cmf_footnote_6)
9. <https://www.uswitch.com/broadband/studies/online-gaming-statistics/> and <https://www.wired.com/story/e3-2019-female-representation-videogames/>



يهدف هذا البرنامج إلى دعم الميسرين في المخيمات أو غيرها من الفعاليات لتحقيق الأهداف التالية:

- تحسين ثقة المشاركات بأجسادهن.
- إشراك المشاركات في موضوع الثقة الجسدية من خلال أنشطة خارجية ممتعة، تنطوي على المخاطرة والفوضى.
- إلهام المشاركات للاستمرار في رحلة الثقة الجسدية عند عودتهن إلى المنزل من المخيم/التظاهرة.

نظرًا لأن عملية التأثير على سلوك الشباب وأنماط تفكيرهم من خلال التنافر المعرفي تتطلب وقتًا، فإننا نشجع الجميع على استخدام نموذج "حرة لأكون أنا" و "الثقة الجسدية" في إجتماعاتهم بعد الإستمتاع بأنشطة الثقة الجسدية في المخيم أو التظاهرة. يمكنك تنزيل موارد حرة لأكون أنا و الثقة الجسدية من الروابط أدناه.

موقع حرة لأكون أنا:

[free-being-me.com](http://free-being-me.com)

and [campfire.waggs.org/freebeingme](http://campfire.waggs.org/freebeingme)

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

[f](https://www.facebook.com/waggsworld) [i](https://www.instagram.com/waggsworld) [t](https://twitter.com/waggsworld) @waggsworld

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

Registered Charity No. 1159255 (England & Wales)



Dove & the World Association  
of Girl Guides and Girl Scouts