International Labour Organization

BetterWork

وزارة الصحة
المملكة الأردنية الهاشمية

تدريب المدرِّبين في قطاع الألبسة على الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية

دليل التدريب

عمان- الأردن ٢٠٢٢

منظمة العمل الدولية

منظمة العمل الدولية (ILO)

العنوان: ٤ CH ،route des Morillons-١٢١١ ، Genève ٢٢، Switzerland

ilo@ilo.org

البرنامج: عمل أفضل الأردن - مشروع الصحة النفسية

تجميع وإعدادمادة الدليل :

فريق عمل مؤسسة الحاكورة للبحوث والبرامج .

أ.مجد حمّاد– المديرة التنفيذية .

أ.مها غطاشه- مستشارة التدريب .

أ.ندى الخطيب-مستشارة التوثيق والخدمات اللغوية .

المراجعة العلمية :

د. أنجيل فوستر- أستاذ في كلية العلوم الصحية، جامعة أوتوا - كندا .

أ. انتصار شريم- كلية نسيبة المازنية- إربد .

فريق المراجعة الفنية- وزارة الصحة :

د. غازي شركس- مساعد الأمين العام للرعاية الصحية الأولية .

د. ملاك العوري- مدير مديرية ذوي الإعاقة والصحة النفسية .

د. هديل السائح- مدير مديرية صحة المرأة والطفل .

التدقيق والمراجعة- برنامج عمل أفضل :

أ. آلاء الناصر– مسؤولة مشروع الصحة النفسية .

المسؤول عن هذا المنشور:

منظمة العمل الدولية - (برنامج عمل افضل) هي المسؤولة عن هذا المنشور بالتعاون مع وزارة الصحة الأردنية.

عمان ٢٠٢٢

المحتويات

برنامج عمل أفضل– الأردن ٧

المقدمة ٩

المستفيدون من هذا الدليل ٩

أهداف التدريب ١٠

جلسات تدريب المدرِّبين ١٠

تعليمات ورشات العمل ١١

التعليمات الخاصة بالمدرِّبين ١٢

اليوم الأول

موادّ اليوم الأول ٢٢

١,١ الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية في قطاع الألبسة- ممارسات مماثلة في الدول الأخرى ... ٢٢

١,٢ الصحة الإنجابية ٢٦

١,٣ الجهاز التناسلي الذكري ٢٨

١,٤ الجهاز التناسلي الأنثوي ٢٩

١,٥ الطمث والإباضة ٣٠

١,٦ النظافة العامة ٣٢

١,٧ النظافة الشخصية ٣٣

نماذج التقييم القبلي والبعدي المقترحة ٣٧

اليوم الثاني

موادّ اليوم الثاني ٤٦

٢,١ وسائل تنظيم الأسرة ٤٦

٢,٢ وسائل التنظيم الاضطرارية ٥١

٢,٣ الملاحقة الإلكترونية/ التنمرالإلكتروني ٥٣

٢,٤ الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي ٥٤

٢,٥ العمالة الوافدة والاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي ٥٩

نماذج التقييم القبلي والبعدي المقترحة ٦٠

اليوم الثالث

موادّ اليوم الثالث ٦٩

٣,١ العنف والتحرش في بيئة العمل ٦٩

٣,٢ بيئة العمل المرتبطة بأنواع العنف ٧٢

٣,٣ الاغتصاب ٧٥

٣,٤ الإجهاض ٧٧

نماذج التقييم القبلي والبعدي المقترحة ٨٠

اليوم الرابع

موادّ اليوم الرابع ٨٩

٤,١ الأمراض المنقولة جنسيًّا..... ٨٩

٤,٢ فيروس نقص المناعة البشرية ومرض الإيدز ٩٢

٤,٣ نظرة عامة على سرطان الثدي..... ٩٥

نماذج التقييم القبلي والبعدي المقترحة ٩٩

اليوم الخامس

موادّ اليوم الخامس ١٠٧

٥,١ الصحة النفسية والعاطفية ١٠٧

٥,٢ الصحة النفسية كجزء من الصحة الجنسية والإنجابية ١١٠

٥,٣ فهم محدِّدات الصحة النفسية ضمن سياق العمالة الوافدة ١١١

٥,٤ المخدرات والمؤثرات العقلية وأنواعها ١١٦

نماذج التقييم القبلي والبعدي المقترحة ١١٩

أساليب التدريب ١٢٢

ما هو التدريب ١٢٢

معايير اختيار المدرب الجيد ١٢٢

خطة الجلسة التدريبية ١٢٣

المواد اللازمة ١٢٣

مواصفات الجلسة التدريبية الجيدة ١٢٤

أنماط التعلم عند الكبار ١٢٤
الطرق والأنشطة المتبعة في التدريب ١٢٥
أساليب التواصل ١٢٧
الأدوات البصرية المساعدة والمواد الداعمة ١٢٩
تمرين: الكنوز المخفية ١٣٠
المراجع ١٣٢
الملاحق ١٣٥
الملحق أ- نماذج التقييم القبلي والبعدي ١٣٦
الملحق ب- الشروط المرجعية للمدربين ١٤٢

قائمة الأشكال

الشكل ١ الجهاز التناسلي الذكري ٢٩
الشكل ٢ الجهاز التناسلي الأنثوي ٣٠
الشكل ٣ مخطط الدورة الشهرية ٣١
الشكل ٤ خطوات غسل اليدين ٣٢
الشكل ٥ النظافة الشخصية ٣٣
الشكل ٦ وسائل تنظيم الأسرة ٤٦
الشكل ٧ فعالية وسائل تنظيم الأسرة ٥٠
الشكل ٨ سرطان الثدي ٩٥
الشكل ٩ الخلايا السرطانية ٩٦
الشكل ١٠ أعراض سرطان الثدي ٩٧
الشكل ١١ الفحص الذاتي لسرطان الثدي..... ٩٨
الشكل ١٢ عوامل الخطورة في الصحة النفسية ١٠٨
الشكل ١٣ أعراض الإضطرابات النفسية ١١٤
الشكل ١٤ مساعدة المصابين باضطرابات نفسية ١١٥

قائمة الجداول

جدول ١ كيفية المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية ٣٤
جدول ٢ الأعضاءالذكرية ٣٥
جدول ٣ الأعضاء التناسلية الأنثوية ٣٦
جدول ٤ وسائل تنظيم الأسرة ٤٩
جدول ٥ الحقائق والخرافات المتعلقة بالاغتصاب ٧٥
جدول ٦ ما يجب قوله لضحايا الاغتصاب ٧٦
جدول ٧ تمرين- انتقال فيروس نقص المناعة البشرية ٩٤
جدول ٨ أعراض الاضطرابات النفسية ١١٣
جدول ٩ أفضل الطرف حسب حجم كل مجموعة ١٢٦
جدول ١٠ المواد التدريبية الداعمة ١٢٩

برنامج عمل أفضل- الأردن

هي شراكة بين منظمة العمل الدولية ومؤسسة التمويل الدولي، Better Work Jordan (BWJ) عمل أفضل- الأردن حيث يجمع هذا البرنامج الرائد لمنظمة العمل الدولية أصحاب المصلحة من جميع مستويات الصناعة العالمية إلى تصنيع الألبسة من أجل تحسين ظروف العمل، وتعزيز احترام حقوق العمال وتشجيع القدرة التنافسية .

يعمل برنامج عمل أفضل- الأردن مع أصحاب المصلحة متعددي الأطراف، بما في ذلك ممثلين عن الحكومة وأصحاب العمل والموظفين بهدف تحسين ظروف العمل والمعيشة في قطاع الألبسة الأردني .

يتم تقديم الخدمات الرئيسية للبرنامج بالتعاون مع شركائهم من خلال التقييم المشترك والزيارات الاستشارية، ومن خلال تدريب المدرِّبين (ToT) بحيث يمكن تقديم التدريبات للفئات المستهدفة من خلال مجموعة من المدرِّبين. ووفقًا لما ورد في التقرير السنوي لبرنامج عمل أفضل لعام ٢٠٢١ ص ١٩، فقد تمّ اعتبارًا من ديسمبر ٢٠٢٠ تسجيل ٨٨ مصنعًا في عمل أفضل-الأردن، منهم ٤٢ موردًا مباشرًا، و ٢١ متعاقدًا من الباطن، و ٢١ وحدةً فرعيةً، وأربعة مصانع في مجال غير الألبسة .

في الآونة الأخيرة، بدأ البرنامج أيضًا بتقديم أمثلة وخدمات غير نمطية وغير تقليدية، بما في ذلك، على سبيل المثال لا الحصر: الصحة النفسية، والعنف القائم على النوع الاجتماعي، والحد من التحرش الجنسي والعنف القائم على النوع الاجتماعي .

يعد تدريب العمال وموظفي المصانع عنصرًا رئيسيًّا في استراتيجية عمل أفضل- الأردن لتحسين ظروف العمل للعاملين في مجال الألبسة وزيادة أداء الأعمال في المصانع (التقرير السنوي ٢٠٢٠ BWJ) .

برنامج الصحة النفسية- عمل أفضل- الأردن

يقوم برنامج عمل أفضل- الأردن بتطبيق مشروع الصحة النفسية للعاملين الوافدين في الأردن، حيث بُدئ المشروع في كانون الثاني عام ٢٠٢١ بهدف تحقيق مرونة أكبر ضد المخاطر التي قد تهدد الصحة النفسية، بما في ذلك طلب الدعم النفسي والاجتماعي عند الضرورة. إلى جانب المصانع المستهدفة ونظام إحالة الصحة النفسية، يصل المشروع إلى المزيد من العمال الذين يحتاجون إلى الدعم النفسي والاجتماعي، وخصوصًا النساء والعمال الوافدين .

يعد تمكين المرأة في قطاع الألبسة في الأردن موضوعًا مهمًا؛ نظرًا للتركيز العالي جدًا للنساء في العمل، ومع ذلك، لم يتم التطرق إلى جميع جوانب العمال، ولا سيما رفاهية المرأة. تشكل العمالة الوافدة ٧٧٪ من العمال في قطاع النسيج، بحسب بيانات برنامج عمل أفضل (٢٠٢١). كما يعتبر هذا القطاع من القطاعات النسائية في الأردن، حيث تقدر نسبة تمثيل النساء بما يقارب ٧٠٪ في القطاع. و هذا يتطلب تحقيق الاحتياجات العملية والاستراتيجية للنساء، وحقوقًا خاصة تتناسب مع تحقيق المزيد من أهداف العمل اللائق ومعايير حقوق العمل .

على مدى السنوات العديدة الماضية، وعلى خلفية الكوارث الكبيرة في القطاع فيما يتعلق بالسلامة والصحة المهنية للعمال، كانت هناك جهود متزايدة لمعالجة صحة عمال مصانع الألبسة وسلامتهم ورفاههم . وبالإضافة إلى البرامج التي تتناول الصحة والسلامة المهنية، هناك الكثير من الجهود أيضًا لمعالجة القضايا المهمة الأخرى للمرأة في هذا القطاع، بما في ذلك الصحة الجنسية والإنجابية وتنظيم الأسرة والنظافة الصحية .

المقدمة

يصف دليل المدرِّب هذا كيفية التخطيط للتدريب وتقديمه وتقييمه بشكل فعّال، و قد تم تصميم التدريب بحيث يستغرق خمسة أيام، ويقسم على اثنتي عشرة جلسة، حيث من الممكن تكييفه لتدريبات أقصر حسب الحاجة .

يغطي التدريب كل يوم جانبًا مختلفًا من موضوع الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية، مع تصميم الترتيب والتتابع؛ بحيث تكون الجلسات مرتبطة ببعضها البعض، كما يتضمن التدريب والتوجيه زيارات ميدانية ومناقشات جماعية .

تقدم الجلسات اقتراحات ونصائح وتنبيهات للمدرِّبين، بالإضافة إلى قائمة بالمواد المطلوبة، وعروض (باور بوينت) ومراجع لموارد مفيدة، يمكن توزيعها على المشاركين، أو مشاركة نسخة مرجعية أثناء ورشة عمل تدريب المدرِّبين. وقد يكون لديك كمدرِّب وثائق ومواد ذات صلة خاصة باللغة التي يمكنك استخدامها أيضًا .

يحتوي قسم الملاحق على نماذج يمكن تصويرها واستخدامها لدعم التعلم.

المستفيدون من هذا الدليل

يهدف هذا الدليل إلى مساعدة المدرِّبين في إعطاء التدريب ونقل المعلومات بأكثر الطرق فعالية وكفاءة، من أجل تطوير القدرة على معالجة قضايا الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية للعمال الوافدين في مصانع الألبسة

يجب أن يكون المدرِّب الذي سيستخدم هذا الدليل قد تلقى بالفعل تدريبًا متعمقًا حول الموضوعات والأساليب المستخدمة وطرق التفكير في إجراء التدريب في مجال الصحة الجنسية والإنجابية، وبكونك مدرِّبًا، يجب أن تكون قادرًا على تيسير نفس النوع من جلسات التوعية وورش العمل مثل أي مدرِّب، وأن تكون قادرًا على توثيق وتقييم موضوعات وأساليب الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية .

كما يكنك أيضًا، بمرور الوقت أن تصبح مرشدًا لهذه العملية، وتكون قادرًا على تدريب وقيادة مجموعات أخرى من المدرِّبين من موظفي المصانع المستهدفة وتقييم مواطن قوتهم وضعفهم، وإعطاء ملاحظات فردية من أجل بناء قدراتهم .

أهداف التدريب

يهدف التدريب إلى تأهيل المشاركين بحيث يمكنهم تقديم معلومات موثوقة وبسيطة ومفهومة حول الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية والموضوعات ذات الصلة للعمال الوافدين وتشجيعهم على استخدام المعرفة والخدمات الصحية بثقة؛ لتغيير المعتقدات والسلوكيات الخاطئة التي قد توجد لديهم .

أهداف التدريب هي :

١- توفير المعرفة والموارد التي تمكِّن المشاركين في مواضيع الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية .

٢- تطوير فهم أكبر بمشكلات الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية وقيمة الكشف المبكر والعلاج .

٣-فهم العوائق والوصمات المرتبطة بمختلف قضايا الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية .

٤- نشر التوعية بالصحة الجنسية .

٥- مراجعة وتبادل الخبرات ذات الصلة بشأن الممارسات الحالية والتدخلات .

٦- تقديم التوجيه للمنهجيات ومهارات التدريب لتكييف أطر وممارسات الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية في المصانع المستهدفة .

٧- تشجيع تطبيق تثقيف الأقران الصحي في المواضيع التي قد يصعب التطرق إليها ومناقشتها .

جلسات تدريب المدرِّبين

تتكون كل جلسة تدريبية من سلسلة من الأنشطة المختلفة، بما في ذلك العروض التقديمية والمناقشات الجماعية ولعب الأدوار ودراسات الحالة والجلسات العملية. سيكون هناك تقييم يومي للتدريب، وبعض الواجبات المنزلية للمشاركين .

مدة التدريب هي خمسة أيام عمل، موضحة بالتفصيل مع أوقات البدء المقترحة للجلسات، بما في ذلك فترات الاستراحة. لكل يوم جزء منفصل في الدليل مع جدول زمني، حيث تبدأ الجلسات في الساعة ٠٩:٠٠ صباحًا، وتنتهي في الساعة ٣:٠٠ مساءً، ويمكنك الترتيب لأوقات مختلفة وفق ما يناسبك. قم بالتنسيق وإبلاغ المسؤولين والمشاركين بذلك مسبقًا .

تعليمات ورشات العمل

حاول القيام بعصف ذهني مع الحضور من خلال سؤالهم عن التعليمات الواجب اتباعها خلال الورشات وكتابة إجاباتهم على اللوح الورقي، وقد يتضمن ذلك ما يلي

- الحضور على الموعد .
- حضور الجلسات يوميًّا .
- العمل ضمن الفريق .
- الاستماع إلى الزملاء واحترم الرأي الآخر .
- احترام الآخرين وعدم المقاطعة .
- التفاعل .
- كتابة المسائل المعقدة لمراجعتها ومناقشتها .
- المشاركة بالأنشطة في جميع الجلسات بما في ذلك لعب الأدوار .
- وضع الهاتف على الصامت أثناء ورشة العمل .
- أي تعليمات أخرى يرغب المشاركون بإضافتها .

المواد: يجب إعداد المواد اللازمة مع أهداف وتعليمات ورشة العمل التدريبية مسبقًا وعرضها على حائط غرفة الاجتماعات أثناء ورشة العمل، وتشمل هذه المواد ما يلي :

- أقلام ملونة .
- جهاز لابتوب .
- بروجكتر، سماعات، ميكروفون .
- أوراق وأقلام للمشاركين .
- النشرات التوعوية (بروشورات أو بوسترات أو غيرها) .
- نماذج التقييم القبلي والبعدي .

كما يجب الانتباه إلى المكان أو القاعات التي سيعقد فيها التدريب والتأكد من مراعاة الأمور الآتية :

- أن يكون المكان واسعًا ومشرقًا، يراعى فيه التباعد الاجتماعي .
- ترتيب الطاولات بحيث تتناسب مع الجلسات .
- التأكد من ارتداء المشاركين للكمامات .

التعليمات الخاصة بالمدرِّبين

هناك ثلاث عمليات أساسية ينبغي أن تتبعها كشخص مسؤول عن التدريب وإدارة التدريب داخل مصنعك، وذلك لضمان تقديم التدريب وتيسير التعلم بكفاءة .

١- التخطيط والاستعداد

- نقترح عليك قراءة الدليل بأكمله استعدادًا لورشة العمل، وفي حال وجود أكثر من مدرِّب واحد، ستحتاج إلى عقد اجتماع لتحديد الجلسات التي سيقوم كل منكم بتيسيرها .
- يجب أن يتمتع المدرِّبون بالكفاءة وأن يشعروا بالراحة تجاه المحتوى. يمكن أن تساعد قراءة المواد الداعمة مسبقًا والاطلاع على الروابط الموجودة في كل جلسة على ضمان ذلك. وقد يشعر المدرِّبون براحة أكبر تجاه جلسات معينة أكثر من غيرها. حاول معرفة نقاط القوة لدى بعضكم البعض، واعتمد في قرارك على من سيقود الجلسات الفردية بناءً على ذلك .
- يمكن تعديل محتوى كل جلسة ليناسب مستوى خبرة المشاركين. أثناء عملية التخطيط، قد يتمكن المدرِّبون المختلفون من اقتراح كيفية تكييف الجلسات مع الحفاظ على المحتوى ونقاط التعلم كما هي .
- يمكن عرض فيديو عن الموضوعات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية والنفسية بلغات مختلفة إن أمكن .
- يجب استيعاب حواجز التدريب المحتملة، وخبرات التعلم السابقة، ومستويات القراءة والكتابة، واللغة، والثقافة، والاحتياجات الخاصة وأنماط التعلم المختلفة .
- تأكد من أن لديك كل ما تحتاجه قبل بدء ورشة العمل، بما في ذلك الأدوات والنشرات والوثائق الداعمة .
- قم بإعداد ورشة العمل في غرفة واسعة ومشرقة، حيث يمكن للمشاركين التفاعل بشكل مريح . والشعور بالأمان لمشاركة آرائهم وخبراتهم. إذا أمكن، قم بعقد ورشة العمل بعيدًا عن مكان عملهم المعتاد لتجنب التشتيت والمقاطعات .
- خذ بعين الاعتبار احتمالية الحاجة لوجود مترجم لكل ورشة العمل أو جزء منها، لمساعدة العمال الوافدين على التواصل بحرية وراحة بلغتهم الأم. يمكن أن يكون المترجم فردًا من المجموعة، وعليك التأكد من أن المترجم يراعي ويحافظ على الاحترام والسرية .

٢- تيسير التدريب

- تنويع المنهجيات المناسبة لزيادة الاهتمام والمشاركة .

خلق بيئة مفتوحة وآمنة ومناسبة في التدريب لضمان شعور المشاركين بالراحة لمشاركتهم الكاملة والنشطة .

- تعزيز التفاعل المتبادل والتأكد من أن المشاركين على دراية بنتائج التدريب .

تمكين المتدربين من الاستفادة من خبراتهم ومشاركتها والعمل على المفاهيم وتطبيقها بأنفسهم .

- توفير الفرص لممارسة التعلم وتعزيزه .
- إدارة المجموعات .
- تعزيز المشاركة من خلال استخدام تقنيات الأسئلة المفتوحة .
- قم بإجراء أي تعديلات لضمان تلبية احتياجات المشاركين .

٣- تقييم التدريب

- جمع ملاحظات المشاركين الرسمية وغير الرسمية .
- إجراء تحليل نقدي لهذه التعليقات مقابل معايير المراجعة ونتائج التدريب المذكور
- تقديم توصيات مفيدة لتحسين التدريب في المستقبل .
- استخدام نماذج التقييم .

هل أنت مستعد؟

لا يقتصر دور الميسِّر أو المدرِّب على نقل المعلومات فقط، بل يتعلق ذلك بشخصيته، ونهجه في التدريب، وأسلوبه مع الآخرين، وقدرته على التفاعل. خلال هذا العمل، ستجد أنه من المتوقع أن تتحدى نفسك وتختبر مواقفك، وستحتاج إلى فهم قيمك الخاصة ومن أين أتت. يعد الوعي الذاتي المستمر والتنمية الشخصية والنمو جزءًا من هذه العملية .

ينبغي أن تكون على دراية بالطريقة التي ستقدم بها نفسك، وكيف تتحدث وتستخدم اللغة بالشكل الأنسب، كيفية ارتدائك للملابس، وكيف يمكن للآخرين أن يتأثروا بما تقوله وتفعله. يضع هذا قدرًا كبيرًا من المسؤولية على عاتقك، وقد تشعر بالإحباط أحيانًا بسبب مواقف وتصورات الآخرين؛ وهذا لأنك من الميسِّرين، فأنت تتعامل مع معتقدات راسخة حول العالم. يحق لك الوصول إلى هذه المعلومات وأن تخوض بالفعل عمليات تفكير متمعن تسمح لك بفهم ذلك. كما يجب أن تكون حريصًا في معاملة الآخرين الذين هم في بداية هذه العملية، وبكل احترام، وأن تعمل على اعتماد المبادئ الآتية :

- ابدأ كل جلسة وفقًا للبيئة الخاصةبالمشاركين، من خلال التفكير وتبادل الخبرات .
- قم بتبني مقاربة إيجابية للجنس في ورشة العمل. يقبل النهج الإيجابي للجنس أن الجنس والحياة الجنسية جزء من الحياة، وأن التعبير الصريح عن النشاط الجنسي بعيدًا عن الممنوعات والعار وإطلاق الأحكام، أمر مهم لتحقيق راحة الفرد .
- قم بخلق مساحة آمنة وتشجيع الحوار الفعال والصادق. لا يوجد سؤال سخيف .
- قم بالتأكيد على فهم أهمية السرية والخصوصية والحفاظ عليها طوال الجلسات .
- ادعم الأفراد الذين قد يحتاجون إلى بعض الوقت للانخراط أو التحدث على انفراد .

اليوم الأول

الوقت	المدة بالدقائق	الجلسة	الموضوع
10:00-9:00	60	1.1	مقدمة عن ورشة العمل
10:30-10:00	30	1.2	أهمية الصحة الجنسية و الإنجابية و النفسية في قطاع الألبسة
12:00-10:30	90	1.3	مفاهيم الصحة الجنسية و الإنجابية و الجسم
12:30-12:00	30	استراحة	
1:30-12:30	60	1.4	النظافة الشخصية
2:00-1:30	30	1.5	التفكير و التقييم
2:15-2:00	15	1.6	الواجبات المنزلية و اختتام اليوم
3:00-2:15	45	الغداء	

الجلسة	١,١	مقدمة ورشة العمل
الزمن		٦٠ دقيقة

الأهداف

- تعريف المشاركين بعضهم ببعض.
- تقديم لمحة عامة عن أهداف التدريب والجدول الزمني.
- استكشاف توقعات ورشة العمل وما يمكننا المساهمة فيه، والتفكير في ما تعنيه المشاركة بالنسبة لنا.

الأنشطة

١.الترحيب

رحب بالمشاركين وعرفهم بنفسك.

٢.كسر الجمود: قدم نفسك بشكل أكبر.

- قسم المشاركين في مجموعات زوجية عن طريق عد ١،٢،٣،٤،٥ - إلخ.
- خصص خمس دقائق للمناقشة على شكل ثنائي، ثم اطلب من المشاركين تقديم شريكهم لبقية المجموعة، وذكر ما يتأمل شريكهم اكتسابه من خلال المشاركة في التدريب.

٣. مقدمة

- التعريف بورشة العمل للمشاركين.
- قدِّم عرضًا موجزًا لبرنامج الأيام الستة والموضوعات التي ستغطيها في اليوم الأول.

٤. التقييم القبلي للتدريب

- وزع نماذج التقييم القبلي على المشاركين

٥. التوقعات

- اطلب من كل طاولة/ مجموعة إعطاء ٢-٣ توقعات.
- قم بكتابتها على اللوح الورقي وتحدث عنها أمام المجموعات.

٦. تعليمات ورشة العمل

- اعقد جلسة العصف الذهني للتعريف بالتعليمات عن طريق سؤال المشاركين عما يجب أن تكون هذه التعليمات.
- اكتب إجاباتهم على اللوح الورقي.

المواد

- لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح، البطاقات التعريفيّة.

الجلسة	١,٢	أهمية الصحة الجنسية و الإنجابية في قطاع الألبسة
الزمن		٣٠ دقيقة

الأهداف

- تعزيز معرفة المشاركين ومعلوماتهم حول المشاريع والمبادرات السابقة في مجال الصحة الجنسية والإنجابية.
- اكتساب المزيد من الثقة خلال تجربة التدريب القادمة.

الأنشطة

١.تمرين:

السير في القاعة للاطلاع على الملصقات على الجدران.

- التحضير للتمرين.
- اطلب من المشاركين التحرك وقراءة التجارب السابقة المماثلة.
- توجيه مناقشة عامة.

المواد

- لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح .

الجلسة	١,٣	مفاهيم الصحة الجنسية والإنجابية وجسم الإنسان
الزمن		٩٠ دقيقة

الأهداف

- التعريف بمفاهيم الصحة الجنسية والإنجابية.
- معرفة أهمية وتأثير الصحة الجنسية والإنجابية على الجسم.
- اكتساب المزيد من المعرفة والثقة بأجسامنا.
- اكتساب معرفة عامة بالأعضاء التناسلية للذكور والإناث.
- معرفة مراحل الدورة الشهرية مع الأيام التي تزداد فيها احتمالية حدوث الحمل.

روابط الفيديو:

https://www.youtube.com/watch?v=nzVKrDDarjs

https://www.youtube.com/watch?v=PH_NK37bzAQ

https://www.youtube.com/watch?v=_5wpKGa-aOA

الأنشطة

١. تمرين: تحديد المفاهيم

- قسّم المشاركين إلى ثلاث مجموعات مع إعطاء كل منها لوح ورقي. ستتلقى كل مجموعة مهمة للعمل عليها معًا:

١) ماذا تعني لك الصحة؟

٢) ماذا تعني لك الصحة النفسية؟

٣) ماذا تعني لك الصحة الإنجابية؟

- اطلب منهم المناقشة والكتابة على اللوح الورقي، واعرض اللوحات الورقية على الحائط وناقشها مع المشاركين، وقارن الإجابات.
- اسأل المشاركين: ماذا قد تتضمن الصحة الجنسية والإنجابية أيضًا؟ كيف ستؤثر على الصحة النفسية؟

٢. تمرين: الجهاز التناسلي للذكور والإناث

- توجيه مناقشة جماعية كبيرة: دع المشاركين يبقون في المجموعة بأكملها ضمن دائرة.
- توزيع بطاقات تحتوي على أسماء الأعضاء التناسلية للذكور والإناث وبطاقات أخرى مع وصف هذه الأسماء.
- اطلب من كل مشارك قراءة البطاقة التي بحوزته.
- اطلب قراءة البطاقة المطابقة التي يملكها أحد المشاركين بصوت عالٍ.
- اطلب من المشاركين شرح الجزء والوظائف مع تشجيع الآخرين على طرح الأسئلة.
- تلخيص النقاط الرئيسية التي تم تعلمها عن الأعضاء التناسلية.
- اطلب إبداء الملاحظات

٣.مقاطع فيديو

- تقديم فيديو عن مراحل الطمث.
- توجيه مناقشة حول الطمث والأيام التي تزداد فيها احتمالية حدوث الحمل.

المواد

- لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح، لاصق، أقلام، ورق ملون، لعبة البطاقات، كمبيوتر محمول ومكبرات صوت، نشرات.

الجلسة	١,٤	النظافة الشخصية
الزمن	٦٠ دقيقة	

الأهداف

- التعرف على أهمية النظافة.
- فهم آلية انتشار الجراثيم.
- اكتساب المعرفة بعناصر النظافة الشخصية.
- التدرب على المحافظة على النظافة والصحة أثناء الحيض.
- معرفة أي معتقدات أو ممارسات خاطئة والعمل على تغييرها وتصحيحها.

مقاطع الفيديو الخاصة بالنظافة أثناء الدورة الشهرية:

https://www.youtube.com/watch?v=Y٣٧٨HaXMDn٤

https://www.youtube.com/watch?v=M٥bIVFgutUk

الأنشطة

١. تمرين: عناصر النظافة الشخصية

- قسّم المشاركين إلى ثلاث مجموعات، مع إعطاء لوح ورقي لكل مجموعة.
- اطلب من كل مجموعة أن تستخدم الأسلوب الأنسب (التمثيل، الرسم، الكتابة) لوصف ما تعنيه النظافة بالنسبة لهم.
- اطلب منهم المناقشة والكتابة على اللوح الورقي.
- اعرض اللوحات الورقية على الحائط وناقشها معًا.
- قم بتوجيه المناقشة.

٢. العصف الذهني: الجمع بين الخبرة والحقائق

نظافة الأعضاء التناسلية الأنثوية والذكرية (الأعضاء التناسلية الخارجية).

- اطلب من المشاركين تكوين مجموعات ثنائية أو مجموعات صغيرة مكونة من ثلاثة أشخاص، حسب الجنس.
- اطلب من الثنائي/ المجموعات الصغيرة سرد ثلاث طرق (ثقافية بالإضافة إلى ما قرأوه) مستخدمة لتنظيف العضو التناسلي الخارجي (٥ دقائق).
- عند انتهاء المدة، اطلب منهم تبادل الأفكار و/ أو كتابة إجاباتهم على اللوح الورقي.
- اختتم بمقارنة القائمة بالمعلومات الأساسية المتعلقة بنظافة العضو التناسلي الذكري/ الأنثوي.

٣. مقاطع الفيديو

- قم بعرض مقطع فيديو حول كيفية الحفاظ على نظافة منطقة الأعضاء التناسلية.
- توجيه مناقشة حول التحديات التي تواجهنا بتلك النظافة.

المواد

- لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح، لاصق، أقلام؛ ورق ملون ، نشرات، مقاطع الفيديو.

الجلسة	١,٥	التفكير و التقييم
الزمن		٣٠ دقيقة

الأهداف

١. تقييم جودة وأسلوب التدريب ونقاط التعلم الرئيسية خلال اليوم.

٢. التعريف بجلسات الملخص اليومية.

الأنشطة

- في اليوم الأول ، اشرح الغرض من التفكير، واطلب من المجموعة التفكير فيما أعجبهم خلال اليوم (الترتيب، والسرعة، وحجم المعلومات، واللوجستيات، وما إلى ذلك)، ثم اسألهم عما يمكن تحسينه.
- قم بتدوين إجاباتهم وتحديد ما يمكن تغييره في الأيام المتبقية. بعض الأمور يسهل تغييرها عن غيرها.
- اشرح أن كل يوم سيبدأ بملخص مدته ٢٠ دقيقة يلخص المحتوى وما تم تعلمه في اليوم السابق.

- وزع التقييم البعدي، بعد التدريب لليوم الأول.

المواد

- نماذج التقييم البعدي، لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح.

الجلسة	١,٦	الواجب المنزلي و اختتام اليوم
الزمن		١٥ دقيقة

الأهداف

١ التعريف بجلسات الملخص اليومية.

٢. ممارسة مهارات التدريب.

الأنشطة

- وزع على المشاركين نشرات اليوم الأول.
- اطلب من المشاركين التطوع لتقديم جلسة الملخص في اليوم الثاني، مع تدوين أسمائهم.
- اشرح لهم إمكانية التقديم بأي طريقة تناسبهم- فكلما كان الأمر أكثر متعة وإبداعًا وحيوية، كان ذلك أفضل.

المواد

- نماذج التقييم البعدي، لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح.

١,١ الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية في قطاع الألبسة- ممارسات مماثلة في الدول الأخرى .

يعد قطاع الألبسة من القطاعات التي تشكل فيها الإناث الغالبية العظمى من القوة العاملة، معظمهن عاملات وافدات غالبًا ما يكون مستوى الوعي لديهن محدودًا فيما يتعلق بحقوق وخدمات الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية، مما يجعلهن أكثر عرضةً لحدوث حالات حمل غير مرغوب به، أو إجهاض غير آمن.

التجارب السابقة

مثال- الدراسة الأولى

البحث العملي الذي تم إجراؤه في بنغلادش لتقييم فعالية نموذج (هير هيلث) لتحسين صحة العاملات في المصانع، وإيجاد طرق لتحسين مدخلات وعمليات البرنامج لدعم التوسع المستقبلي للتدخل (م.د. عرفان حسين وآخرون، ٢٠١٧).

تضمنت أهداف هذه الدراسة تقييم فعالية مكان العمل في تقديم المعرفة وبرامج الوصول في مجال الصحة الجنسية والإنجابية والنفسية، والتحقق من ملاءمة منهجية نموذج (هير هيلث) لتحقيق تقدم ملموس في أهداف الصحة الجنسية والإنجابية.

في هذه الدراسة، تم تقديم الوحدات التدريبية لعاملات المصانع ضمن مجموعات مكونة من ١٠ إلى ٤٠ عاملة حسب حجم المصنع، وكان لكل مجموعة قائد من معلمي الصحة الأقران، و نظرًا لاحتواء بعض الموضوعات على مواد حساسة، فقد قامت مدرِّبات إناث بتدريب معلمي الأقران مع مراعاة سرية الجلسات، وتم تدريبهم على التواصل بشكل فعال من خلال الاستماع الدقيق وتشجيع المشاركة النشطة لعاملات المصانع.

استمر التدريب لمدة ١٨ شهرًا وتم تقديمه عن طريق تعليم الأقران من خلال سلسلة من التدريبات في مكان العمل، وقد أعطيت الدورات التدريبية الآتية لمدة ثلاث ساعات، مع متابعة لمدة ساعة واحدة بعد شهر واحد، للعاملات في قطاع الألبسة:

١ . صحتنا مهمة (وحدة تمهيدية)، النظافة الشخصية.

٢. الغذاء الصحي، جسم الأنثى والدورة الشهرية.

٣ . الصحة الجنسية والإنجابية والإجهاض.

٤ . الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًّا وفيروس نقص المناعة المكتسبة.

٥. الأمراض الخطيرة– الملاريا، حمى الضنك، والسرطانات التناسلية.

٦. الصحة والسلامة المهنية.

التوصيات

- تمديد محتوى التدريب ومدته: أوصى كل من معلمي الأقران والعاملين بإجراء المزيد من التدريبات حول القضايا المتعلقة بالصحة.
- إشراك العمال الذكور: أوصت النتائج النوعية للمقابلات المتعمقة مع مديري المصانع باعتماد برنامج مماثل لعمال المصانع الذكور.
- المتابعة الدورية: يجب ضمان قيام الجهات المنفذة بمتابعة منتظمة في المصانع التي تم فيها إنجاز برنامج (هير هيلث).
- إشراك إدارة المصانع: تشير نتائج المقابلات النوعية مع الشركاء المنفذين، إلى ضرورة توعية مديري المصانع بشكل دوري لضمان استدامة هذا المشروع.

مثال- الدراسة الثانية

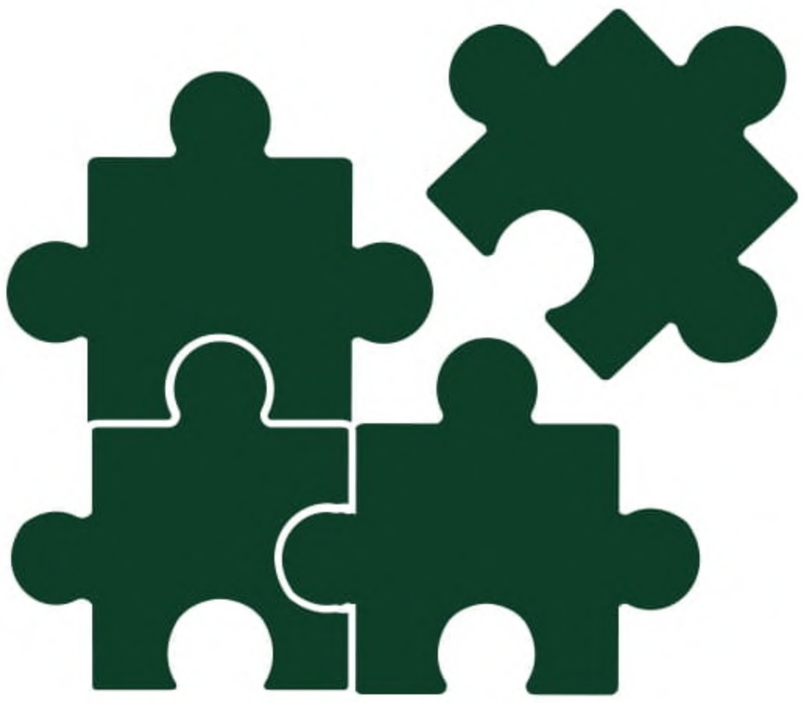
منع ومكافحة التحرش الجنسي في مصانع الألبسة الأردنية من خلال التدريب ورفع مستوى الوعي- البرنامج الذي نفذته منظمة (عمل أفضل- الأردن) في شركة جرش لتصنيع الألبسة والأزياء- المساهمة المحدودة.

المنهجية

قدّم التدريب للمشاركين إرشادات عملية حول كيفية منع التحرش الجنسي والتعامل معه، بما في ذلك سياسات التحرش الجنسي، توعية المديرين والعاملين حول ما يمثل تحرشًا جنسيًا، وتعميق فهمهم لكيفية تأثير التحرش الجنسي على العمال ومكان العمل.

النتائج

- قدّم التدريب للعمال فهمًا لما يشكل تحرشًا جنسيًا في مكان العمل، مع تسليط الضوء على الأشكال المختلفة للتحرش؛ الجسدي واللفظي وغير اللفظي ذي الطبيعة الجنسية، وتأثيره على العمال.
- أعطى التدريب للمشرفين فهمًا واضحًا لمسؤولياتهم تجاه التعامل مع التحرش الجنسي، وكيفية التعامل مع ادعاءات التحرش، كما وقدم أدوات للمديرين والمشرفين لحماية عمالهم ومعلومات حول طرق معالجة التحرش الجنسي، بما في ذلك معلومات حول كيفية إجراء المقابلات وأساليب التحقيق المحايدة وقضايا السرية.



التحديات

- الخوف من التحدث
- الاختلافات الثقافية والمواقف الاجتماعية المتأصلة
- ضيق الوقت
- التزام المصنع

مثال- الدراسة الثالثة

المراجعة التي أجرتها منظمة العمل والفرص للنساء(WOW) بتمويل من الوكالة البريطانية للتنمية الدولية (UKAID) حول تدخلات الصحة الجنسية والإنجابية في مكان العمل (هـ. جيني وآخرون ٢٠١٨).

تقدم هذه المراجعة السريعة أدلة من التقارير والأوراق المنشورة والمجلات الأكاديمية والأدبيات الرمادية، التي تم جمعها من خلال عمليات البحث على الإنترنت ومن الخبراء الدوليين، على وجود ارتباطات بين تدخلات الصحة الجنسية والإنجابية في مكان العمل والفوائد التي تعود على الموظفين بما في ذلك العاملات وأصحاب العمل. وقد أثبتت هذه المراجعة وجود دليل قوي على أن التدخلات التي يتم إجراؤها في مكان العمل، بما في ذلك الموضوعات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية والتي يتم تقديمها عادةً، من خلال تدريب الأقران، تؤدي إلى تحسين معرفة ومواقف العاملات في مجال الصحة الجنسية والإنجابية (هـ. جيني وآخرون ٢٠١٨).

مثال- الدراسة الرابعة

التقييم الكمّي لبرنامج (كير تشات) ٢٠١٧

قام هذا البرنامج بتوظيف أسلوب تغيير سلوكي مبتكر لتحسين مخرجات الصحة الجنسية والإنجابية، لما يقارب ٢٥٠٠٠ عاملة في مصانع الألبسة في كمبوديا. وقد وجد أن استخدام الأساليب الحديثة لمنع الحمل وخدمات الصحة الجنسية والإنجابية بين العاملات في عمر النشاط الجنسي في مصانع الألبسة تضاعف من ٢٤٪ إلى ٤٨ ٪ ، ومن ٩٪ إلى ٢٠٪ على التوالي بين عامي ٢٠١٤ و ٢٠١٦، كما ارتفعت معرفتهن بما يخص الإجهاض بنسبة ٣٩٪ ما بين خط البداية وخط النهاية (من ٨٪ إلى ٤٧٪).

مثال- الدراسة الخامسة

تقييم أثر الأسلوب المختلط لمشروع (كير) في "الخياطة من أجل مستقبل أفضل" في كمبوديا

لقد أدى هذا التدخل الذي تضمن جلسات تثقيف الأقران إلى زيادة بنسبة ٢٠٪ لدى النساء اللاتي استطعن تسمية وسيلة واحدة على الأقل لمنع الحمل، وزيادة بنسبة ٢٢٪ في القدرة على تحديد اثنين على الأقل من السلوكيات الخطرة المتعلقة بفيروس نقص المناعة المكتسبة (الإيدز) وزيادة بنسبة ٣٦٪ في المعرفة عن الأمراض المنقولة جنسيًّا.

مثال- الدراسة السادسة

وجد التقييم النوعي للتدخل الذي يقوده الأقران من الشباب للنساء العاملات في مصانع وادي كاتماندو في نيبال دليلاً على أن المشروع قد رفع من معرفة العاملات بالموضوعات المتعلقة بالصحة الجنسية والإنجابية، مما أدى إلى تحسين صحتهن وعلاقاتهن بشكل عام. (إيباس، ٢٠١٣).

مثال- الدراسة السابعة

تقييم عام ٢٠١٦ للبرنامج التجريبي الذي استمر لمدة ١٤ شهرًا لمبادرة رفاهية العمال لشركة ومؤسسة (ليفي ستروس) في مصر، والتي تهدف إلى تعزيز خدمات الصحة الجنسية والإنجابية المقدمة في مكان العمل من خلال توسيع دور الممرضات، وتطوير معايير وممارسات الجودة السريرية، ودمج أنظمة الإدارة والإشراف على الوظائف الصحية. لقد كشف التقييم عن وجود مستوى عالٍ من الإقبال على الخدمة، حيث عبرت النساء بنسبة ٩١٪ من أصل ٩٧ امرأة شملهن الاستطلاع عند التقرير النهائي عن مراجعتهن لعيادة المصنع؛ بهدف الحصول على خدمات الصحة الجنسية والإنجابية (مشروع الأدلة، ٢٠١٦).

مثال- الدراسة الثامنة

المراجعة السنوية لعام ٢٠١٦ لمشروع الوصول إلى الخدمات الصحية وفرص الترابط للعمال (هالو)، الذي تم تنفيذه على مدى ١٢ شهرًا من قبل (إم آند إس كير)، و(جي إس كيه)، وبدعم من برنامج (بي آي إف) التابع لوزارة التنمية الدولية البريطانية، والذي يعمل مع ٧٧٠٠ عامل في مصانع الألبسة الجاهزة في بنغلادش. لقد وجدت هذه المراجعة أن التدخل الذي تضمن منتجات وخدمات الصحة الجنسية والإنجابية المدعومة المقدمة من خلال عيادة متنقلة مرة واحدة في الشهر، قد زاد من نسبة أولئك الذين يستخدمون المناديل الصحية من ٢٠٪ إلى ٦٥٪، وأنه بحلول نهاية السنة التجريبية، قام ٢١٠٠ عامل بالتسجيل لتلقي خدمات تنظيم الأسرة المجانية.

١,٢ الصحة الإنجابية .

تعريف الصحة

الصحة هي حالة من اكتمال السلامة البدنية النفسية والاجتماعية، وليس مجرد غياب أو انعدام للمرض أو العجز.

الصحة البدنية: هي القدرة على ممارسة الوظائف الجسدية الميكانيكية- اللياقة البدنية.

الصحة النفسية: القدرة على التفكير بوضوح واتساق- الشعور بالمسؤولية وقدرة الجسم على اتخاذ الخيارات والقرارات، كما تُعرف على أنها القدرة على تمييز المشاعر والتعبير عنها- الشعور بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو توتر نفسي.

الصحة الاجتماعية: القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين والحفاظ عليها- التواصل والتعامل مع الآخرين واحترامهم.

الصحة الروحانية: تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية لتحقيق السلام مع النفس.

الصحة المجتمعية: علاقة الفرد بجميع ما يحيط به من أشخاص وقوانين وأنظمة.

تعريف الصحة الإنجابية

الصحة الإنجابية هي الوصول إلى حالة من اكتمال السلامة البدنية النفسية والاجتماعية، وليس فقط الخلو من الأمراض والإعاقة في الأمور المتعلقة بوظائف الجهاز التناسلي ووظائفه وعملياته. ومن هنا، تعني الصحة الإنجابية أن ينعم الجميع بحياة جنسية مرضية وآمنة، وأن يكون لهم القدرة على الإنجاب وحرية اتخاذ أي قرار بشأن ما إن كانوا يريدون الإنجاب، ومتى، وكم مرة. وهذا الشرط الأخير يتضمن حق الرجال والنساء في المعرفة، وأن يحصلوا على ما يشاؤون من الوسائل الآمنة والفعالة ومعقولة التكلفة لتنظيم الأسرة، وكذلك حصولهم على غيرها من الوسائل التي يختارونها بمحض إرادتهم لتنظيم خصوبتهم، بما لا يتعارض مع القانون. ويتضمن التعريف أيضًا الحق في إمكانية الوصول إلى خدمات الرعاية الصحية الملائمة لتمكين المرأة من اجتياز الحمل والإنجاب بشكل آمن وتزويد الأزواج بأفضل الفرص لإنجاب طفل سليم وبصحة جيدة (المؤتمر الدولي للسكان والتنمية- القاهرة ١٩٩٤، برنامج العمل، الفقرة ٧,٢).

المجموعات المستهدفة في الصحة الإنجابية:

١. الرجال والنساء في سن الإنجاب: لرفع مستواهم المعرفي في مجال الصحة.

٢. المراهقون والشباب: لتجنيبهم السلوكيات الضارة التي قد تؤدي إلى تهديد صحتهم الحالية والمستقبلية، ورفع وعيهم لإعداد أنفسهم للمستقبل وتحمل المسؤولية تجاه صحتهم والأسر التي سيعملون على بنائها.

٣. النساء بعد سن الإنجاب: للوقاية من الأمراض المتعلقة بالجهاز التناسلي الإنجابي والكشف عنها مبكرًا قدر الإمكان ومعالجتها.

٤. الأطفال بعد الولادة: للمحافظة على صحتهم وبقائهم وحمايتهم ونموهم.

العوامل المؤثرة على الصحة الإنجابية

١. تتأثر الصحة الإنجابية بالحالة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية للمجتمع وتؤثر عليها، حيث تتأثر سلبًا بانتشار الأمية والبطالة وبالعادات والتقاليد والمعتقدات والقيم السائدة، كما تتأثر ببيئة الأسرة والعلاقات المتشابكة بين أفرادها، وعلاقة الأب بالأم، والأبناء بالبنات، والأخ بإخوته من الذكور والإناث.

٢. عندما نتحدث عن الصحة الإنجابية، يجب أن ننظر إلى السلوكيات المتعلقة بالزواج والإنجاب وتكوين الأسرة والعلاقات الخاصة، وتضبط هذه السلوكيات من خلال عوامل معقدة، تتضمن العوامل الثقافية والبيولوجية والنفسية والاجتماعية.

٣. يعد وضع المرأة في المجتمع من العوامل التي تؤثر على الصحة الإنجابية، ففي أجزاء كثيرة من العالم تتعرض الفتيات للتمييز فيما يتعلق بتوزيع موارد الأسرة والحصول على الرعاية الصحية. تحتل احتياجات المرأة الصحية والتعليمية والعاطفية المرتبة الثانية بعد الرجل في المناطق التي يكون فيها وضع المرأة أقل، حيث تظهر الدراسات أن الفتيات في بعض الدول قد لا يحصلن على العلاج الطبي أثناء المرض أو قد يتلقين رعاية غير كافية.

٤. تلعب الخدمات الصحية دورًا هامًّا في تحسين مستوى الصحة الإنجابية، فلا يمكن تفادي المشكلات الإنجابية ولا علاجها أو الحد منها دون توافر خدمات صحية ذات جودة عالية، يتم التخطيط لها لتلبية الاحتياجات الصحية للمجموعات المختلفة، مع ضمان سهولة الوصول إليها.

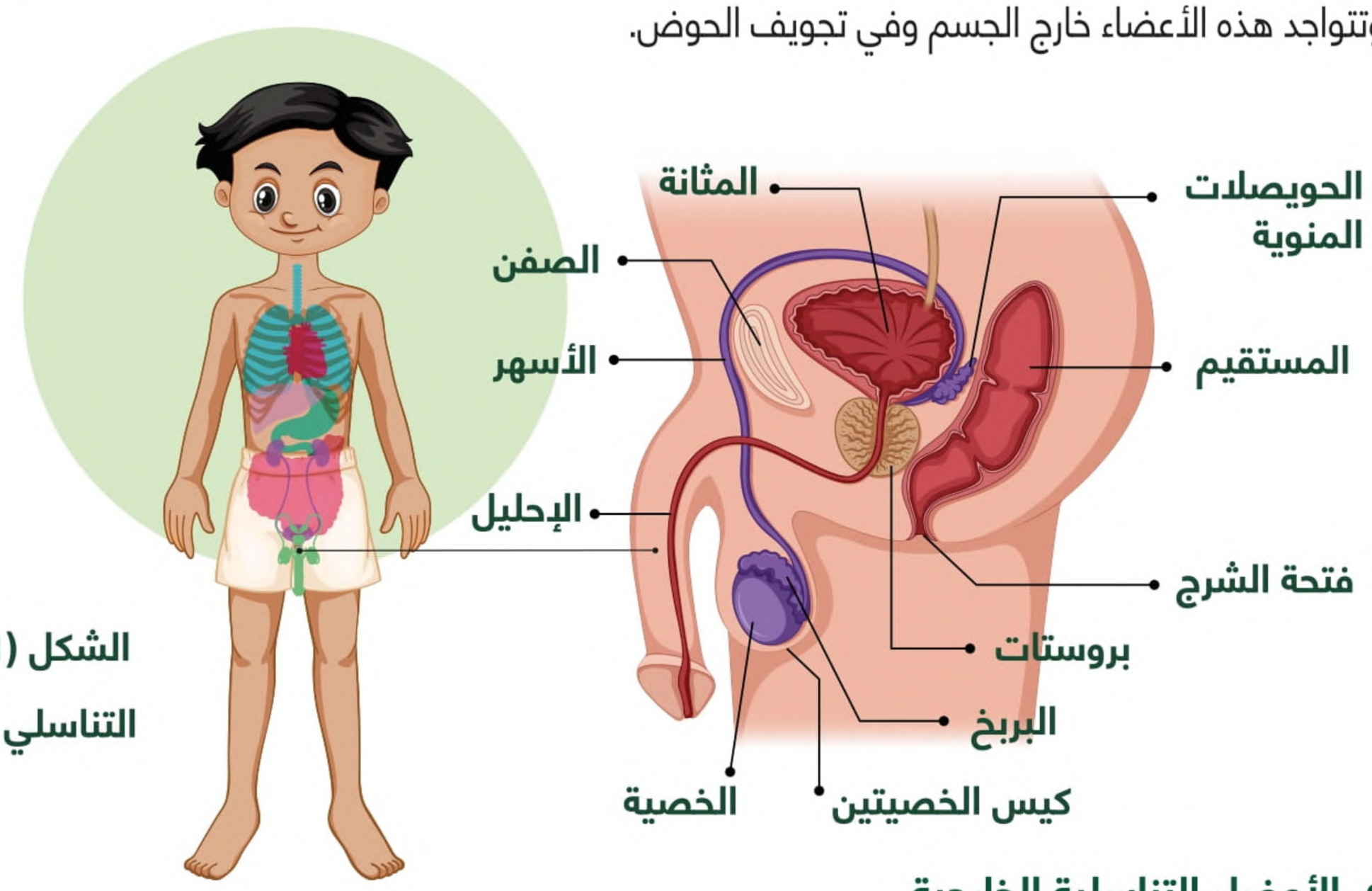
المبادئ التي تعتمد عليها الصحة الإنجابية وإجراءاتها

تعد الصحة الإنجابية جزءًا من الرعاية الصحية الواجب تقديمها للعاملين، حيث أنها تغطي أكثر من مكون واحد منها، لذلك فهي تقوم على عدد من المبادئ الأساسية التي تشكل العناصر الأهم للرعاية الصحية الأولية:

- ضرورة أن تعتمد التدخلات على أفضل المعلومات العلمية المتاحة، وأن تستخدم الأساليب التي أثبت العلم صحتها فقط.
- ضرورة تحقيق العدالة في تقديم الرعاية الصحية للجميع، بما في ذلك الفقراء والمحرومين.
- ضرورة توفير الحد الأدنى من الخدمات التي يمكن أن يؤديها نظام الرعاية الصحية بشكل ملائم.
- عدم تركيز أي من الموارد البشرية والمادية على رأس نظام الرعاية الصحية، وضرورة إعادة توزيعها على المناطق الطرفية والمجتمعات التي يعيش فيها السكان (اللامركزية).

١,٣ الجهاز التناسلي الذكري .

يتكون الجهاز التناسلي الذكري من عدد من الأعضاء الجنسية التي تلعب دورًا في عملية تكاثر الإنسان (الشكل ١)، وتتواجد هذه الأعضاء خارج الجسم وفي تجويف الحوض.



الشكل (١) الجهاز التناسلي الذكري .

- **الأعضاء التناسلية الخارجية**

١. القضيب: هو العضو الخارجي للذكر، له ساق طويل ونهاية بصلية الشكل تسمى حشفة القضيب، تقوم بدعم القضيب، ومحمية بالقلفة. حين يصبح الذكر مثار جنسيًا، ينتصب القضيب ويصبح جاهزًا للنشاط الجنسي، ويحدث الانتصاب لأن الجيوب الموجودة في النسيج الانتصابي للقضيب تمتلئ بالدم.

٢. الصفن: الصفن هو تركيب يشبه الكيس ويكون معلقًا خلف القضيب، يحمل ويحمي الخصيتين ويحتوي على العديد من الأعصاب والأوعية الدموية.

- **الأعضاء التناسلية الداخلية**

١. الخصية: لها وظيفتان رئيسيتان: إنتاج الحيوانات المنوية عن طريق الانقسام الانتصافي للخلايا الجرثومية داخل الأنابيب المنوية، وتوليف وإفراز الأندروجينات التي تنظم الوظائف التناسلية للذكور.

٢. البربخ: هو كتلة بيضاء من أنابيب ملفوفة بإحكام ومقعرة ضد الخصية، وتعمل كمكان لتخزين وإنضاج الحيوانات المنوية قبل مرورها للأسهر، الذي يحملها إلى قنوات البروستاتا.

٣. الأسهر: أنبوب رفيع يبدأ من البربخ وصولاً لتجويف الحوض، ويحمل الحيوانات المنوية من البربخ إلى القناة القاذفة للمني.

٤. الغدد الملحقة: توجد ٣ غدد ملحقة توفر السوائل التي تشحم نظام الأنابيب، وتغذي خلايا الحيوانات المنوية.

١,٤ الجهاز التناسلي الأنثوي .

يتكون الجهاز التناسلي الأنثوي من الأعضاء الجنسية الداخلية والخارجية والتي تقوم بوظيفتها في التكاثر في الأنثى، ويكون الجهاز التناسلي غير ناضج عند الولادة، ويتطور للنضج عند البلوغ ليصبح قادرًا على إنتاج أمشاج، وحمل الجنين حتى الولادة (الشكل ٢ أدناه).

• الأعضاء الداخلية

١. **المهبل:** المهبل هو قناة ليفية عضلية (مصنوعة من نسيج ليفي وعضلي) تمتد من خارج الجسم إلى عنق الرحم.

٢. **عنق الرحم:** هو رقبة الرحم، الجزء السفلي الضيق الذي يتصل بالجزء العلوي للمهبل.

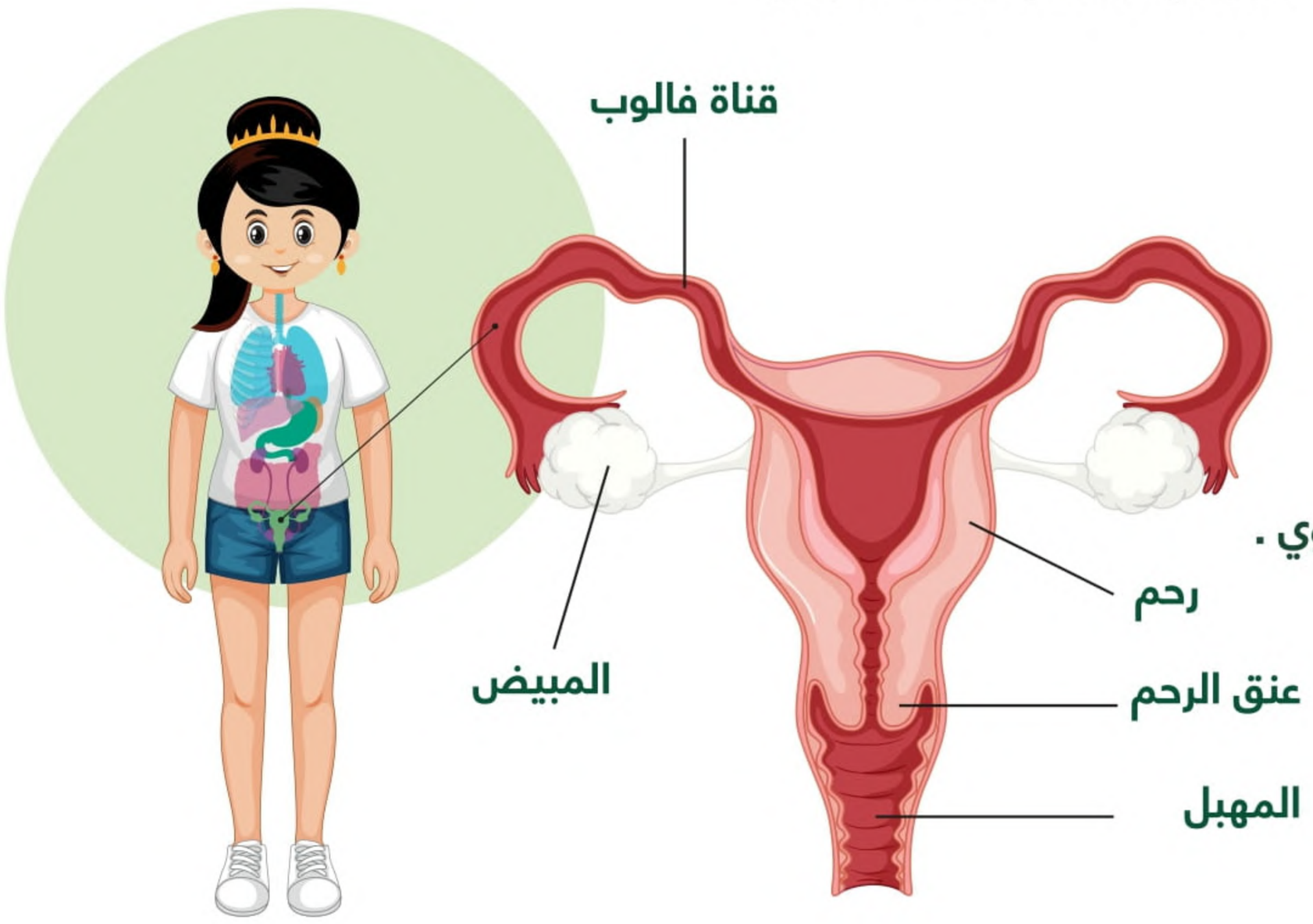
٣. **الرحم:** هو العضو التناسلي الأكبر عند الإناث، يوفر الرحم حماية ميكانيكية، ودعم غذائي، وإزالة لمخلفات الجنين، كما تؤدي انقباضات الجدار العضلي للرحم مهمة دفع الجنين للخارج في وقت الولادة.

٤. **قنوات فالوب:** هما قناتان تمتدان من المبيضين إلى الرحم. عند نضوج البويضة، يتمزق جدار المبيض ليسمح للبويضة بالهروب ودخول قناة فالوب.

٥. **المبيضان:** عضوان صغيران يوجدان بالقرب من الجدران الجانبية لتجويف الحوض، وهما المسؤولان عن إنتاج البويضات وإفراز الهرمونات.

• الأعضاء الخارجية

١. **الفرج:** ويتكون من كل الأجزاء والأنسجة الخارجية ويشمل العانة، والشق الفرجي، والشفران الكبيران، والشفران الصغيران، وغدد بارتولين، والبظر، وفتحة المهبل.



الشكل (٢)
الجهاز التناسلي الأنثوي .

١,٥ الطمث و الإباضة .

الطمث (المعروف أيضًا باسم الدورة الشهرية)

هو التفريغ المنتظم للدم والأنسجة المخاطية من البطانة الداخلية للرحم عبر المهبل.

تحدث غالبًا أول دورة طمث ما بين عمر ١٢ إلى ١٥ سنة (وقد يقل أو يزيد العمر عن ذلك لدى بعض الإناث) وتستمر حوالي مرة واحدة في الشهر بالنسبة لمعظم النساء، ولهذا يطلق عليها "الدورة الشهرية"، ومدتها غالبًا ما بين ثلاثة إلى سبعة أيام، وهي دليل على إمكانية حدوث حمل إذا ما مارست المرأة الجماع.

الشكل (٣) مخطط الدورة الشهرية
رسم بياني ثلاثي الأبعاد

الدورة الشهرية هي الفترة الزمنية الواقعة مابين اليوم الأول من الطمث وحتى اليوم السابق لبدء الدورة التالية لها (الشكل ٣)، ونظرًا لأن هذا يحدث بانتظام، يُطلق عليه "دورة". يختلف طول الدورة الشهرية (الفترة الزمنية بين الطمث والطمث الذي يليه) من امرأة لأخرى؛ فبالنسبة للبعض تكون الدورة قصيرة مثل ٢١ يومًا (أو حتى أقل)، بينما قد يصل طولها بالنسبة للبعض الآخر إلى ٣٥ يومًا أو أكثر.

الإباضة هي الإطلاق الدوري لبويضة ناضجة من المبيض، والوقت من الإباضة إلى الدورة التالية منتظم جدًا ويتراوح من ١٢ إلى ١٦ يومًا، ويتم التحكم فيه بواسطة الهرمونات. يشكل الأسبوعان قبل الإباضة والأسبوعان اللاحقان الدورة الشهرية بمدة زمنية تبلغ أربعة أسابيع أو شهر تقريبًا.

تعرف المرأة أن دورتها الشهرية قد بدأت عندما يخرج القليل من الدم من فتحة المهبل، ولا ينزل الدم كالماء من الصنبور، بل يخرج ببطء. عندما تلاحظ المرأة أو الفتاة شعورًا بالبلل غير المعتاد، تكون ملابسها الداخلية قد امتصت بعض الدم، لذلك من الضروري توقع موعد الدورة كل شهر تقريبًا، حتى تتمكن من ارتداء فوطة صحية أو غيرها من وسائل الحماية لمنع الدم من تلطيخ ملابسها.

تتراوح كمية الدم الخارج من المهبل بشكل كبير من أنثى إلى أخرى، وغالباً ما تكون كمية الدم الكاملة بسيطة إلى متوسطة. يبدأ الدم بلون الصدأ أو البني الغامق ثم يصبح أكثر احمرارًا، و يتحول إلى لون الصدأ مرة أخرى حتى يتوقف، ويمكن أن تختلف كمية الدم أيضًا من يوم لآخر.

١,٦ النظافة العامة .

تشير النظافة عمومًا إلى مجموعة الممارسات المرتبطة بالمحافظة على الصحة والحياة الصحية، وينصب التركيز بشكل أساسي على النظافة الشخصية المعنية بنظافة الشعر والجسم واليدين والأصابع والملابس والقدمين والنظافة أثناء الدورة الشهرية. ويعد تحسين المعرفة والمهارات والممارسات الشخصية التي تعدل سلوك الفرد تجاه الممارسة الصحية محور تعزيز النظافة. تتضمن ممارسات النظافة الآمنة مجموعة واسعة من السلوكيات الصحية، كغسل اليدين قبل الأكل وبعد تنظيف الأطفال، والتخلص من البراز بشكل سليم (الشكل ٤ أدناه). عندما تقوم بالتثقيف حول النظافة، فإن الهدف هو نقل المعرفة وفهم موضوع النظافة والمخاطر الصحية المرتبطة بها من أجل مساعدة الناس على تغيير سلوكياتهم نحو استخدام ممارسات النظافة الأفضل.

الشكل (٤) خطوات غسل اليدين

الجراثيم: هي كائنات حية غير مرئية يمكن العثور عليها في كل مكان، بما في ذلك أجسامنا. في حين أن العديد من الجراثيم غير ضارة، إلا أن بعضها يمكن أن يكون ضارًّا جدًّا إذا دخلت في طعامنا أو مياهنا أو أجسامنا. يحتاج الجميع إلى الحماية من الجراثيم الضارة، ويعد الحفاظ على أجسامنا نظيفة وحماية أنفسنا من الجراثيم الضارة جزءًا مهمًا من الحفاظ على صحتنا. يمكن أن يساعد غسل اليدين المتكرر والسليم والاستحمام وتنظيف الأسنان وممارسات النظافة الشخصية الأخرى في حمايتنا من بعض الأمراض التي تسببها الجراثيم، ويمكن أن يساعد في منع انتشار الجراثيم للآخرين.

النظام الصحي: ويعني منع ملامسة الإنسان للنفايات وتعزيز الصحة من خلال منع اتصال الإنسان بالمخاطر المرتبطة بنقص الغذاء الصحي والمياه النظيفة والسكن الصحي، ومكافحة النواقل (الكائنات الحية التي تنقل الأمراض) والبيئة النظيفة، كما يركز النظام الصحي على إدارة النفايات الناتجة عن الأنشطة البشرية.

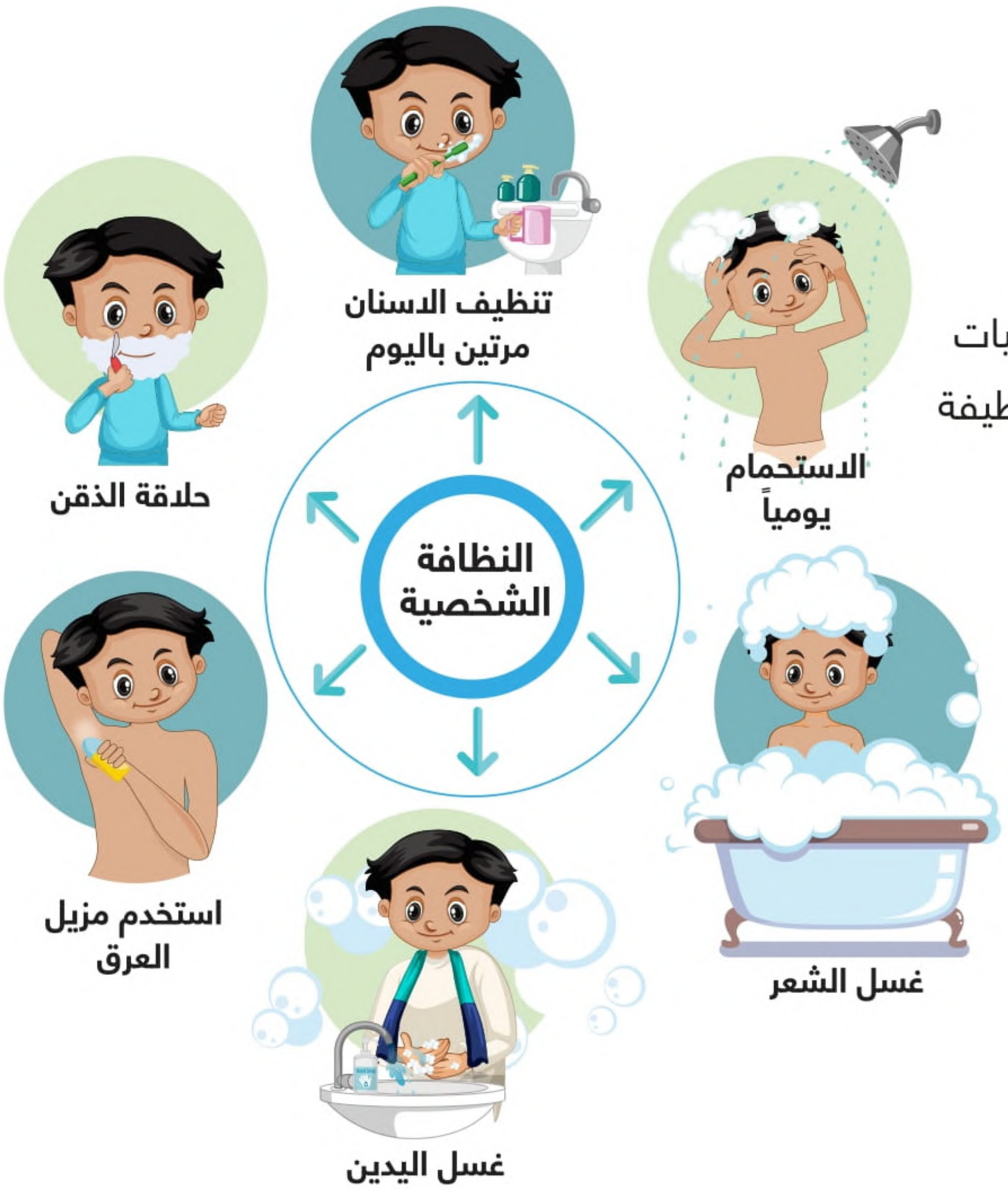
١,٧ النظافة الشخصية .

تشير النظافة الشخصية إلى الممارسات التي يقوم بها الفرد للعناية بصحته الجسدية ولياقته من خلال النظافة، ويربط الكثير من الناس بين نظافة الأشياء و"النظافة"، ولكن النظافة هي مصطلح واسع يشمل العادات الشخصية كعدد مرات الاستحمام وغسل اليدين وتقليم الأظافر وتغيير الملابس.

مكونات النظافة الشخصية

كما يوضح الشكل ٥ أدناه، تتكون النظافة الشخصية من العناصر الآتية:

- نظافة الوجه
- نظافة أظافر اليدين والقدمين
- نظافة الأذن والشعر
- نظافة المنطقة التناسلية
- نظافة القدم
- نظافة الإبط ومنطقة ماتحت الصدر والثنيات
- تنشيف أي منطقة يتم غسلها بمناديل نظيفة



الشكل (٥) النظافة الشخصية .

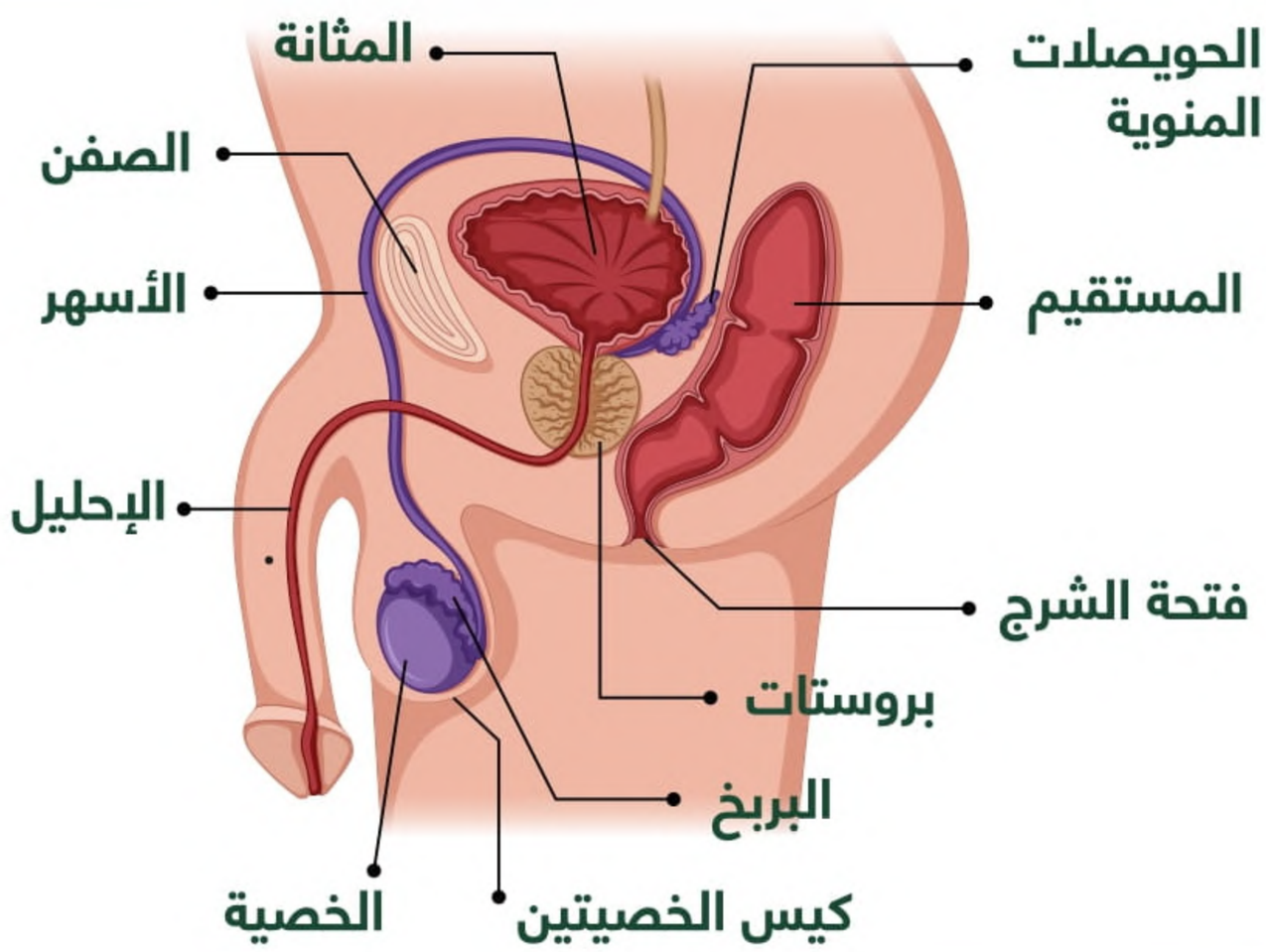
الجدول (١) : كيفية المحافظة على نظافة الأعضاء التناسلية .

- قم بغسل الأعضاء التناسلية الخارجية على الأقل يوميًّا بالماء والصابون كما تغسل باقي الجسم و بعد استخدام الحمام في كل مرة.
- احرص على تنشيف المنطقة كاملة بمناديل نظيفة في كل مرة لتجنب الإصابة بالفطريات.
- انتبه لأي سوائل غير طبيعية قد تخرج من العضو الذكري، وفي حال ملاحظة أي سائل أو جرح أو حكة يجب مراجعة الطبيب، لأن ذلك قد يدل على الإصابة بأحد الأمراض أو الالتهابات المنقولة جنسيًّا.

- استخدمي الماء والصابون لغسل منطقتي الفرج والإبط والثنيات تحت الصدر يوميًّا وبعد استخدام الحمام في كل مرة، وخاصة خلال الدورة الشهرية.
- استخدمي الفوط الصحية لامتصاص الدم أثناء الدورة.
- تخلصي من الفوطة بشكل صحيح بعد كل استخدام، من خلال لفها وعدم تركها مكشوفة وإلقائها في سلة القمامة.
- اغسلي الأعضاء التناسلية الخارجية فقط، ولا تحاولي تنظيف الجزء الداخلي من المهبل.
- عند غسل الفرج، قومي بذلك من المهبل باتجاه فتحة الشرج وليس العكس؛ لأن ذلك قد يسمح للجراثيم بالدخول إلى الأعضاء التناسلية الداخلية بسهولة ويسبب التهابات.
- احرصي على تنشيف المنطقة كاملة بمناديل نظيفة في كل مرة لتجنب الإصابة بالفطريات.
- انتبهي لأي سوائل غير طبيعية قد تخرج من المهبل.
- إذا لاحظت أي تغيرات في الإفرازات المهبلية- تغير في اللون أو الرائحة أو الكمية أو حدوث حكة يجب زيارة الطبيب المختص، لأن ذلك قد يدل على الإصابة بأحد الأمراض أو الالتهابات المنقولة جنسيًّا.

١,٨ الأنشطة و التدريبات .

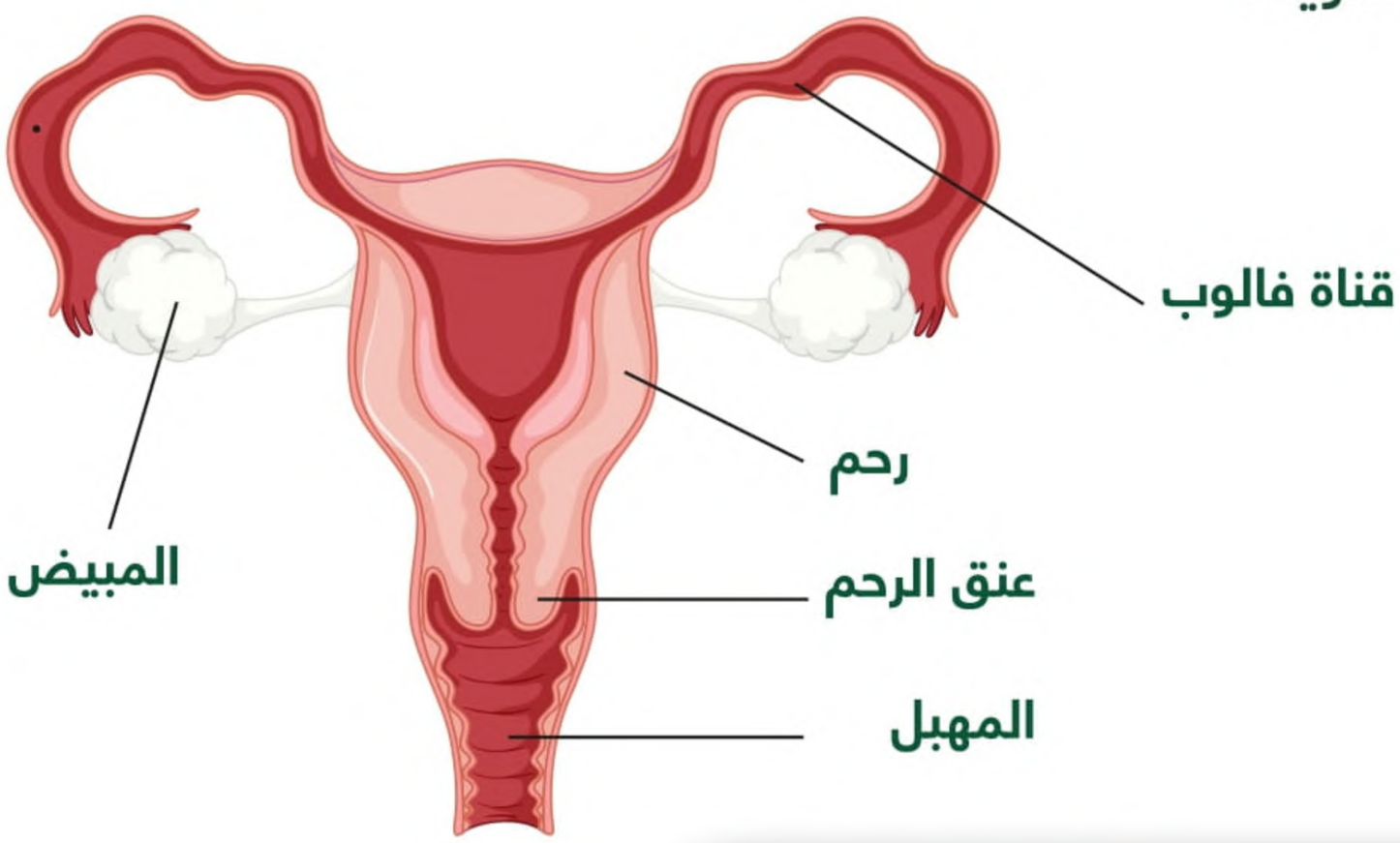
لعبة البطاقات- الأعضاء التناسلية الذكرية- الوصف/ الوظيفة المقابلة	
العضو الذكري	العضو الذكري لممارسة الجنس يستخدم لوضع الحيوانات المنوية في المهبل وكذلك لإخراج البول.
القلفة	جلد رقيق فضفاض خال من الشعر وغني بالألياف العضلية يحمي ويغطي جزءًا من رأس القضيب (الحشفة).
الإحليل	أنبوب طويل ضيق داخل القضيب، يمر من خلاله كل من الحيوانات المنوية والبول.
الخصيتان	اثنتان من الغدد الجنسية التي تنتج الحيوانات المنوية والهرمونات الذكرية، وهما المسؤولتان عن تطوير الخصائص الجنسية الثانوية في الرجل.
الحويصلات المنوية	تشبه الجيوب أو الغدد حيث يتم إنتاج السائل الأبيض (السائل المنوي) وتخزين الحيوانات المنوية.
البروستات	تفرز السوائل، مما يساعد على خلق بيئة جيدة للحيوانات المنوية في المهبل .
الأسهر	الأنابيب التي تمر من خلالها الحيوانات المنوية للرجل من الخصيتين إلى القضيب.
كيس الخصيتين	كيس يحمل الخصيتين ويقيهما من درجات الحرارة المرتفعة.
البريخ	أنابيب ملفوفة تقود من الخصيتين إلى الأسهر حيث تنضج الحيوانات المنوية.
غدة كوبر	تفرز السوائل، مما يساعد على خلق بيئة جيدة للحيوانات المنوية في مجرى البول في القضيب.



الجدول (٢) : الأعضاء الذكرية .

لعبة البطاقات- الأعضاء التناسلية الأنثوية- الوصف/ الوظيفة المقابلة	
الرحم	العضو التناسلي الأكبر عند الإناث ينزرع بداخله الجنين عند حدوث حمل.
قنوات فالوب	هيكلان مجوفان يربطان المبيض بالرحم على كلا الجانبين.
عنق الرحم	عنق أو فتحة الرحم، يصل الطرف السفلي من الرحم بالجزء العلوي من المهبل.
المهبل	هو الممر من خارج الجسم إلى فم الرحم.
الفرج	الأجزاء الخارجية من العضو التناسلي الأنثوي.
السائل المهبلي	سائل ينتجه زوج من الغدد في المهبل لترطيب المهبل.
الشفرين الكبيرين	الشفة الخارجية من الفرج مغطاة بالشعر، وتحمي الشفرين الصغيرين والأعضاء الداخلية.
الشفرين الصغيرين	الشفة الداخلية التي تغطي وتحمي فتحة المهبل.
الحوض	العظام التي تحتوي على الأعضاء التناسلية الداخلية وتحميها.
المبيضان	إنتاج البويضات واثنين من الهرمونات الرئيسية، وهما الإستروجين والبروجسترون.
مجرى البول	أنبوب ضيق لمرور البول إلى الخارج.
غشاء البكارة	الغشاء الرقيق الذي يغطي فتحة المهبل.

الجدول (٣) : الأعضاء الأنثوية .



نماذج التقييم القبلي والبعدي المقترحة

فيما يلي نموذجان يمكنك توزيعهما على المتدربين لتقييم معرفتهم في الموضوعات التي تم تناولها خلال اليوم الأول من التدريب، يجب تقديم النموذج الأول قبل البدء، والثاني عند الانتهاء.

التقييم القبلي/ اليوم الأول

الاسم: الجنس : ☐ذكر ☐أنثى

اسم المصنع:

١. يترك تقديم الدعم في مجال الصحة الجنسية والإنجابية للعاملين في مصانع الألبسة آثارًا إيجابية على:

a. المخرجات الصحية

b. الصحة النفسية

c. التمكين الاقتصادي

d. جميع ما ذكر

e. لاشيء مما ذكر

٢. متوسط عدد أيام دورة الطمث هو:

a. ١٤ يوم

b. ١٨ يوم

c. ٢٤ يوم

d. ٢٨ يوم

٣. أي من العادات التالية تعد عادةً غير صحية؟

a. مشاركة الطعام

b. الاستحمام مرتين في اليوم

c. شرب الماء المغلي

d. تناول الطعام دون غسل الأيدي

٤. أي من العوامل التالية تعد أمرًا ضروريًا ليكون الشخص بصحة جيدة؟

a. التطعيم

b. النظام الغذائي المتوازن

c. النظافة الشخصية

d.جميع ما ذكر

e. لاشيء مما ذكر

٥. برأيك الشخصي، ماذا تعني الصحة الجنسية والإنجابية وما أهميتها؟

.....

.....

التقييم البعدي / اليوم الأول

الاسم الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

اسم المصنع

١. يترك تقديم الدعم في مجال الصحة الجنسية والإنجابية للعاملين في مصانع الألبسة آثارًا إيجابية على:

a. المخرجات الصحية

b. الصحة النفسية

c. التمكين الاقتصادي

d. جميع ما ذكر

e. لاشيء مما ذكر

٢. متوسط عدد أيام دورة الطمث هو:

a. ١٤ يوم

b. ١٨ يوم

c. ٢٤ يوم

d. ٢٨ يوم

٣. أي من العادات التالية تعد عادةً غير صحية؟

a. مشاركة الطعام

b. الاستحمام مرتين في اليوم

c. شرب الماء المغلي

d. تناول الطعام دون غسل الأيدي

٤. أي من العوامل التالية تعد أمرًا ضروريًا ليكون الشخص بصحة جيدة؟

a. التطعيم

b. النظام الغذائي المتوازن

c. النظافة الشخصية

d.جميع ما ذكر

e. لاشيء مما ذكر

٥. برأيك الشخصي، ماذا تعني الصحة الجنسية والإنجابية وما أهميتها؟

.....

.....

اليوم الثاني

الوقت	المدة بالدقائق	الجلسة	الموضوع
10:00-9:00	60	2.1	ملخص اليوم الأول
12:00-10:00	120	2.2	وسائل تنظيم الأسرة
12:30 - 12:00	30	استراحة	
1:30 - 12:30	60	2.3	الإستخدام الآمن لمواقع التواصل الإجتماعي
2:00 - 1:30	30	2.4	التفكير و التقييم
2:15-2:00	15	2.5	الواجبات المنزلية و اختتام اليوم
3:00-2:15	45	الغداء	

الجلسة	٢,١	ملخص اليوم الأول
الزمن		٦٠ دقيقة

الأهداف

- تذكير المشاركين بالرسائل الرئيسية بعد إتاحة الوقت لهم لمراجعة محتوى اليوم السابق.
- مساعدة المشاركين في تعزيز تعلمهم.
- التلخيص الإبداعي باستخدام الصور والرسومات والألعاب.
- بدء اليوم بملاحظة محفزة.

الأنشطة

١. نقاش المجموعة

- قم بدعوة أربعة مشاركين لقيادة تلخيص الرسائل الرئيسية لليوم السابق.
- امنح كلاًّ منهم وقتًا محددًا لتقديمه.
- بعد انتهاء الجلسة، اشكر المقدمين وذكّر المجموعة التي ستعرض في المرة القادمة.
- راجع الرسائل المهمة التي يحتاج المشاركون إلى تذكرها.

٢. التقييم القبلي

وزع نماذج التقييم القبلي لليوم الثاني على المشاركين.

٣. تعليمات ورشة العمل

- تذكير المشاركين بتعليمات ورشة العمل.
- أضف تعليمات إضافية على اللوح الورقي.

المواد

- لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح.

الجلسة	٢,٢	وسائل تنظيم الأسرة
الزمن		١٢٠ دقيقة

الأهداف

- تعريف المشاركين بوسائل تنظيم الأسرة وطرق الوقاية المتاحة للعاملين والعاملات الوافدين.
- رفع مستوى الوعي حول وسائل التنظيم الطارئة.
- مناقشة العوامل المؤثرة على مواقف العمالة الوافدة تجاه وسائل تنظيم الأسرة.

مصادر بلغات مختلفة https://globalhealthmedia.org/videos/

الأنشطة

١. تمرين: بطاقات تعريفية عن وسائل تنظيم الأسرة

- قم بإعداد مجموعة من بطاقات وسائل تنظيم الأسرة وبطاقات الوصف بشكل منفصل. يمكنك أخذ الأفكار الخاصة بالبطاقات من المعلومات الأساسية (انظر نشرة وسائل منع الحمل).
- أجلس المجموعة في دائرة. اطلب من المشاركين تكوين مجموعة ارتجالية مكونة من ٢ أو ٣ مع جيرانهم.
- اخلط مجموعتي البطاقات ووزعها على كل مجموعة بالتساوي.
- اطلب من كل مجموعة مشاركة أن تأخذ دورًا لتقرأ بصوت عالٍ ما هو موجود على بطاقتها.
- اطلب من الشخص الذي لديه بطاقة مطابقة أن يقرأها (بطاقة الأسلوب أو بطاقة الوصف).
- اعرض الرسوم التوضيحية.
- اطرح أسئلة تحليلية على المجموعات المشاركة (إذا لزم الأمر، اسمح للمجموعات بالمناقشة لفترة وجيزة).
- صف ما هي الوسيلة؟
- كيف يتم استخدامها؟ بإيجاز.
- كيف تمنع الوسيلة الحمل والأمراض المنقولة بالاتصال الجنسي وفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز؟
- تنبيه: قم باستغلال معظم وقتك في الأساليب المتاحة للعمال الوافدين في المصانع. الأساليب الشائعة مثل الواقي الذكري، حبوب منع الحمل، الحقن: الغرسات والامتناع عن ممارسة الجنس.
- اكتب النقاط المهمة على اللوح الورقي.
- إضافة الحقائق الرئيسية المفقودة. استعن بالمعلومات الأساسية.
- لخص الأساليب الرئيسية التي تم تعلمها واطلب التغذية الراجعة.
- اسأل: هل يمكن للمشاركين استخدام هذا التمرين مع مجموعات تعليم الأقران؟

٢. محاضرة تفاعلية باستخدام شرائح العرض التقديمي

- تقديم عرض عن وسائل تنظيم الأسرة.
- مناقشة وضع العمال الوافدين مع أساليب تنظيم الأسرة: التحديات والفرص.

المواد

- لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح، لاصق، أقلام حبر، بطاقات، لابتوب، سماعات، النشرات.

الجلسة	٣,٣	الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعى.
الزمن		٩٠ دقيقة

الأهداف

- زيادة الوعي والوقاية من الملاحقة الإلكترونية/ التنمر الإلكتروني/ التحرش الجنسي.
- مناقشة تجارب المشاركين في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي.
- زيادة المعرفة حول السلامة وأفضل الممارسات على وسائل التواصل الاجتماعي.

الأنشطة

١.مقاطع فيديو وطرح مناقشة جماعية:

الملاحقة الإلكترونية/ التنمر الإلكتروني.

- تقديم فيديو قصير.
- قسّم المشاركين إلى ٣-٤ مجموعات صغيرة (من خلال عد ١,٢,٣,٤ ، لتغيير مقاعد المشاركين).
- بعد ذلك توزع مهام مختلفة على كل مجموعة:

أ. تعريف ما هو التنمر الإلكتروني.

ب. علامات تدل على التنمر الإلكتروني وتعرضك له.

ج. تأثير التنمر الإلكتروني.

د. ماذا تفعل في حالات التنمر الإلكتروني.

- اطلب منهم أن يناقشوا ويكتبوا على اللوح الورقي.
- اعرض اللوحات الورقية على الحائط وناقشها معًا.
- مناقشة جماعية

٢. محاضرة تفاعلية باستخدام شرائح العرض التقديمي: الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي

- تقديم عرض حول الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي.

ناقش "العمال الوافدون ووسائل التواصل الاجتماعي" بشكل جماعي أو في مجموعات صغيرة:

أ. ما هي وسائل التواصل الاجتماعي وأنواعها؟

ب. فوائد ومخاطر وسائل التواصل الاجتماعي

ج. الأخطاء الشائعة.

د. الموارد المتاحة.

هـ. حالات داخل المصانع.

و. الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي.

المواد

- لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح، لاصق، أفلام حبر،لابتوب، سماعات، النشرات.

الجلسة	٢,٤	التفكير و التقييم
الزمن		٣٠ دقيقة

الأهداف

١. تقييم جودة وأسلوب التدريب ونقاط التعلم الرئيسية خلال اليوم.

٢. التعريف بجلسات الملخص اليومية.

الأنشطة

- بالإشارة إلى اليوم الأول، اشرح الغرض من التفكير، واطلب من المجموعة التفكير فيما أعجبهم خلال اليوم (الترتيب، والسرعة، وحجم المعلومات، واللوجستيات، وما إلى ذلك)، ثم اسألهم عما يمكن تحسينه.
- قم بتدوين إجاباتهم وتحديد ما يمكن تغييره في الأيام المتبقية. بعض الأمور يسهل تغييرها عن غيرها.
- وزع نماذج التقييم البعدي، لليوم الثاني.

المواد

- نماذج التقييم البعدي، لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح.

الجلسة	٢,٥	الواجب المنزلي و اختتام اليوم
الزمن		١٥ دقيقة

الأهداف

١ التعريف بجلسات الملخص اليومية.

٢. ممارسة مهارات التدريب.

الأنشطة

- وزع على المشاركين نشرات اليوم الثاني.
- اطلب من المشاركين التطوع لتقديم جلسة الملخص في اليوم الثاني، مع تدوين أسمائهم.
- اشرح لهم إمكانية التقديم بأي طريقة تناسبهم- فكلما كان الأمر أكثر متعة وإبداعًا وحيوية، كان ذلك أفضل.
- اشكر الجميع على مشاركتهم وتفاعلهم خلال اليوم.

المواد

- النشرات .

٢,١ وسائل تنظيم الأسرة .

وسائل تنظيم الأسرة هي بعض الأساليب التي تستخدم لمنع الحمل، وتعد معظم وسائل منع الحمل قابلة للعكس؛ أي أن المرأة ستتمكن من الحمل مرة أخرى بعد أن تتوقف عن استخدام هذه الطريقة. وبعض الطرق، مثل التعقيم الجراحي، تكون دائمة، أي أن المرأة لن تتمكن من الحمل مرة أخرى، أو أن الرجل لن يستطيع جعلها تحمل مرة أخرى. وعلى الرغم من أنه قد لا تتوفر جميع تلك الوسائل لديك، إلا أنه من الضروري معرفتها وفهم طريقة عملها، ويوضح الشكل ٦ أدناه الطرق المختلفة، والملخصة في الجدول رقم ٤.

الشكل (٦) وسائل تنظيم الأسرة .

* الوسائل قصيرة الأمد

١. الحبوب الأحادية: وسيلة قصيرة الأمد وفعالة، وتبدأ فعاليتها من اليوم الثالث لتناولها وتستمر طيلة مدة تناولها. تعود القدرة على الإنجاب فور التوقف عن الاستخدام، ولزيادة الفعالية تؤخذ حبة كل يوم وبنفس الوقت.

المزايا: آمنة، ويمكن للسيدات من جميع الأعمار استخدامها، سواءً أنجبن أم لم ينجبن من قبل، كما أنها مناسبة للمرضعات وغير المرضعات، واللواتي لا تناسبهن الأقراص المركبة.

الآثار الجانبية المحتملة: قد تعاني بعض السيدات من صداع بسيط، غثيان، ألم في الثديين عند الجس، تغييرات في المزاج وخاصة في الأشهر الأولى، وغالبًا ما تختفي هذه الآثار مع الوقت. أما في حال استخدامها من قبل غير المرضعات فقد يحدث نزيف خفيف أو تنقيط غير متوقع بعد انتهاء الحيض أو زيادة أيام الحيض أو انقطاع الحيض، وجميعها أعراض بسيطة لا تسبب أي ضرر.

الفعالية: ٩٩٪ مع الرضاعة، و٩٣٪ بدون الرضاعة.

٢. الحبوب المركبة: وسيلة قصيرة الأمد، وفعالة، وتبدأ فعاليتها من اليوم الثامن لتناولها، وتستمر طيلة مدة تناولها. تعود القدرة على الإنجاب فور التوقف عن الاستخدام، ولزيادة الفعالية تؤخذ حبة كل يوم وبنفس الوقت.

المزايا: آمنة، ويمكن للسيدات من جميع الأعمار استخدامها، سواء أنجبن أم لم ينجبن من قبل، كما أنها تساعد في تخفيف الآلام الناتجة عن التقلصات المصاحبة للحيض، والتقليل من كمية دم الحيض وانتظام الدورة الشهرية، والتقليل من احتمالية حدوث فقر الدم، كما أنها قد تحمي من سرطان المبيض وسرطان بطانة الرحم.

الآثار الجانبية المحتملة: قد تعاني بعض السيدات من صداع بسيط، تغيير بسيط في الوزن، اضطراب في المعدة خاصة في الأشهر الأولى، وغالبًا ما تختفي هذه الآثار مع الوقت. كما قد يحدث تنقيط بعد انتهاء الحيض، وخاصة في بداية الاستخدام وجميعها أعراض بسيطة لا تسبب أي ضرر.

الفعالية: ٩٣٪.

٣. الواقي الذكري: وسيلة قصيرة الأمد وتستخدم من قبل الرجل، واستخدام واقٍ جديد بالشكل الصحيح في كل مرة يزيد من الفعالية.

المزايا: سهل الاستخدام بعد معرفة خطوات الاستخدام الصحيحة، ويساعد على الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًّا، كما يتيح للرجل المشاركة الإيجابية.

الآثار الجانبية المحتملة: نادرًا ما يحدث تهيج أو حساسية.

الفعالية: ٨٧٪.

* الوسائل طويلة الأمد

١. الغرسة: وسيلة طويلة الأمد وفعالة، وتبدأ فعاليتها من اليوم الثامن لغرسها، وتستمر لمدة ثلاث سنوات. تعود القدرة على الإنجاب بعد نزع الغرسة مباشرةً.

المزايا: مناسبة للمرضعات، وهي عبارة عن غرسة واحدة تزرع تحت الجلد من قبل طبيب مدرَّب في الجزء الداخلي العلوي من الذراع، ويمكن للسيدات من جميع الأعمار استخدامها سواء أنجبن أم لم ينجبن من قبل.

الآثار الجانبية المحتملة: قد تعاني بعض السيدات من صداع بسيط، ألم في الثديين عند الجس، تغييرات في المزاج، وخاصة في الأشهر الأولى، وغالبًا ما تختفي هذه الآثار مع الوقت. وقد يحدث نزيف خفيف أو تنقيط، أو قد ينحبس الحيض لفترة، وجميعها أعراض بسيطة لا تسبب أي ضرر.

الفعالية: ٩٩,٩٪.

٢. اللولب الهرموني: وسيلة آمنة طويلة الأمد وفعالة، وتبدأ فعاليتها من اليوم الثامن للتركيب وتستمر لمدة خمس سنوات. تعود القدرة على الإنجاب مباشرةً بعد نزع اللولب الهرموني.

المزايا: يمكن للسيدات من جميع الأعمار استخدامها، مناسبة للمرضعات، وهي عبارة عن جسم بلاستيكي صغير مرن يحتوي على الهرمونات، يوضع في تجويف الرحم من قبل طبيب.

الآثار الجانبية المحتملة: قد يقلل من كمية دم الحيض و/ أو عدد أيامه، أو قد يحدث نزيف خفيف أو تنقيط أو قد ينقط الحيض لفترة، وجميعها أعراض بسيطة لا تسبب أي ضرر.

الفعالية: ٩٩ ٪

٣. اللولب النحاسي: وسيلة آمنة طويلة الأمد وفعالة، وتبدأ فعاليتها من اليوم الأول للتركيب وتستمر لمدة ١٢ سنة. تعود القدرة على الإنجاب مباشرةً بعد نزع اللولب.

المزايا: يمكن للسيدات من جميع الأعمار استخدامها، مناسبة للمرضعات، وهي عبارة عن جسم بلاستيكي صغير مرن يحتوي على النحاس، يوضع في تجويف الرحم من قبل طبيب.

الآثار الجانبية المحتملة: قد يسبب زيادة في كمية دم الحيض و/ أو عدد أيامه خلال الأشهر، وهي أعراض بسيطة لا تسبب أي ضرر.

الفعالية: ٩٩٪.

٤. الحقن الأحادية: وسيلة آمنة طويلة الأمد وفعالة، وتبدأ فعاليتها من اليوم الثامن لأخذها وتستمر لمدة ثلاثة أشهر. تعود القدرة على الإنجاب عند التوقف عن أخذ الحقن، وقد يستغرق ذلك من ٧- ١٢ شهرًا.

المزايا: ويمكن للسيدات من جميع الأعمار استخدامها سواء أنجبن أم لم ينجبن من قبل، كما أنها مناسبة للمرضعا ، وتستخدم بعد ٦ أسابيع من الولادة، وهي عبارة عن حقنة بالعضل تؤخذ كل ثلاثة شهور، وفي حال عدم القدرة على أخذ الحقنة التالية في الموعد المحدد، يجب ألا تتجاوز مدة التأخير أربعة أسابيع.

الآثار الجانبية المحتملة: قد يحدث نزيف خفيف أو تنقيط غير متوقع خلال الأشهر الأولى، ثم ينقطع الحيض في أغلب الأحيان، كما قد تحدث زيادة في الوزن وصداع خفيف، وهي أعراض بسيطة لا تسبب أي ضرر.

الفعالية: ٩٦٪.

جدول (٤) : وسائل تنظيم الأسرة .

الوسيلة	الوصف
الحبوب الأحادية	تبدأ فعاليتها من اليوم الثالث لتناولها، وتستمر طيلة مدة تناولها، ولزيادة الفعالية تؤخذ حبة كل يوم وبنفس الوقت.
الحبوب المركبة	تبدأ فعاليتها من اليوم الثامن لتناولها، وتستمر طيلة مدة تناولها، ولزيادة الفعالية تؤخذ حبة كل يوم وبنفس الوقت.
الواقي الذكري	يساعد على الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًّا، كما يتيح للرجل المشاركة الإيجابية.
الغرسة	غرسة واحدة تزرع تحت الجلد من قبل طبيب مدرَّب في الجزء الداخلي العلوي من الذراع.
اللولب الهرموني	جسم بلاستيكي صغير مرن يحتوي على الهرمونات، يوضع في تجويف الرحم من قبل طبيب.
اللولب النحاسي	جسم بلاستيكي صغير مرن يحتوي على النحاس، يوضع في تجويف الرحم من قبل طبيب.
الحقن الأحادية	حقنة بالعضل تؤخذ كل ثلاثة شهور.

الفعالية	
الغرسة	٪٩٩
اللولب الهرموني	٪٩٩
اللولب النحاسي	٪٩٩
الحبوب الأحادية	٪٩٩
الحقن الأحادية	٪٩٦
الحبوب المركبة	٪٩٣
الواقي الذكري	٪٨٧

الشكل (٧) فعالية وسائل تنظيم الأسرة .

٢,٢ وسائل التنظيم الإضطرارية .

ماهي وسائل تنظيم الأسرة الاضطرارية؟

هي الوسائل المستخدمة لمنع الحمل بعد حدوث الجماع، ويوصى باستخدامها في غضون ٥ أيام، ولكنها تكون أكثر فاعلية كلما تم استخدامها بشكل أسرع.

طريقة عملها

تمنع حبوب منع الحمل الطارئة الحمل عن طريق منع أو تأخير الإباضة، ولا تسبب الإجهاض ولا أي مشاكل للحمل إذا كان قد حدث فعلاً، وهي آمنة لكل السيدات حتى اللاتي لا يستطعن استخدام وسائل منع الحمل الهرمونية بانتظام، ويمكن استخدام الأقراص الأحادية أو المركبة.

الفئات التي يمكنها استخدام وسائل تنظيم الأسرة الاضطرارية

قد تحتاج أي امرأة في سن الإنجاب إلى وسائل منع الحمل الاضطرارية لتجنب الحمل غير المرغوب فيه، ولا توجد أي موانع طبية مطلقة لاستخدامها ولا يوجد حد للعمر. ويمكن استخدام وسائل منع الحمل الطارئة في المواقف التالية بعد حدوث الجماع:

- في حالة عدم استخدام وسائل منع الحمل.
- الاعتداء الجنسي، عندما لا تكون المرأة محمية بوسيلة فعالة لمنع الحمل.
- عندما يكون هناك قلق من احتمال فشل وسائل منع الحمل، نتيجة الاستخدام غير السليم أو غير الصحيح.

ما مدى فعاليتها

- إذا حدث جماع لعدد ١٠٠ سيدة خلال الأسبوع الثاني أو الثالث من الدورة الشهرية بدون استخدام وسيلة لمنع الحمل، فمن المحتمل أن يحدث الحمل لثمانِ سيدات.
- إذا استخدمت مئة سيدة الأقراص الأحادية، فإن سيدة واحدة يحتمل أن تصبح حاملاً.
- إذا استخدمت مئة سيدة الأقراص المركبة، فإن سيدتان يحتمل أن يحملن.

المزايا

حماية السيدة من حدوث الحمل بنسبة فعالية عالية.

الأعراض الجانبية

بعد أسبوع من تناول حبوب منع الحمل الاضطرارية قد يحدث:

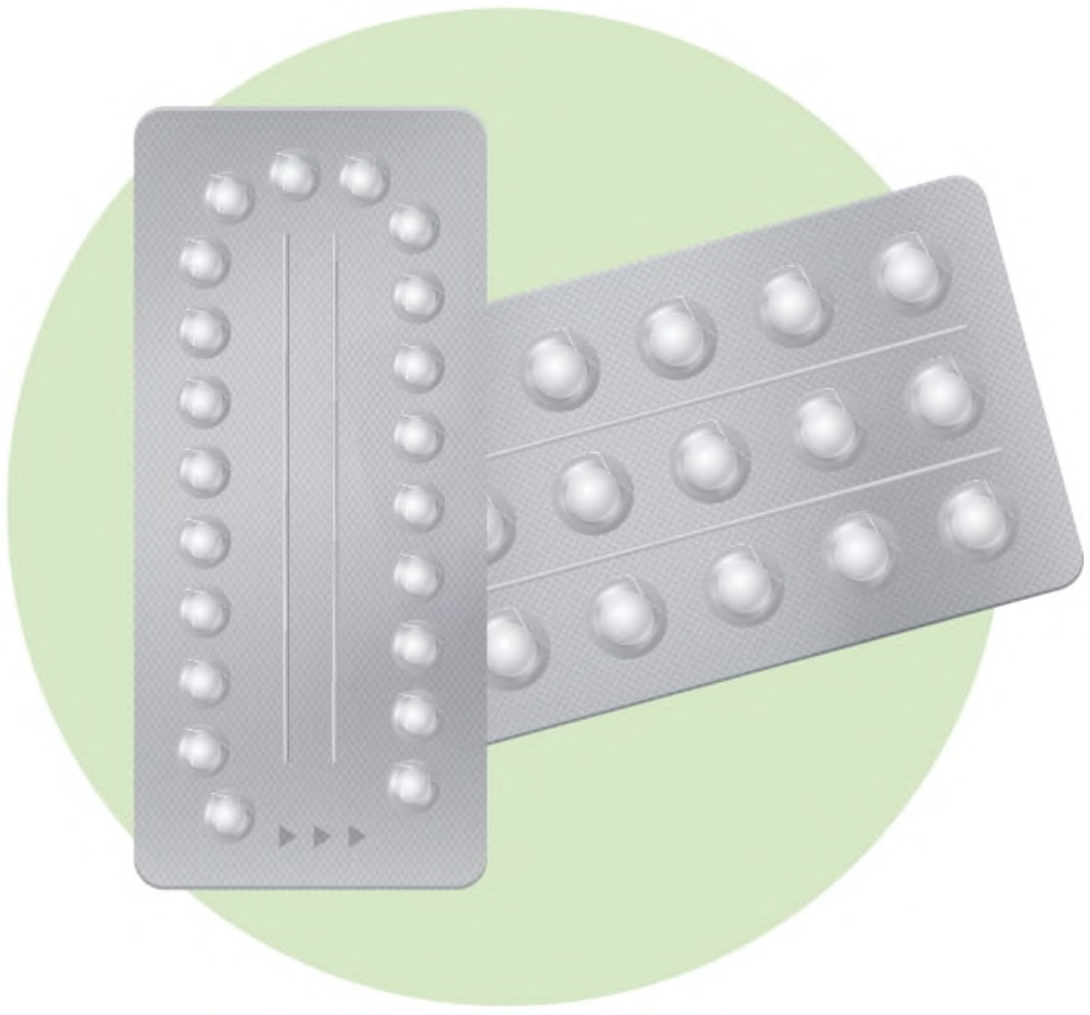
- غثيان
- آلام بالبطن
- صداع
- آلام بالثدي
- دوخة
- قيء

كما قد تشكو بعض المستخدمات من نزيف غير منتظم لمدة يوم إلى يومين بعد استخدام الحبوب، ومن نزول الحيض مبكرًا أو متأخرًا عن العادة.

تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة المتعلقة بأقراص منع الحمل الاضطرارية

أقراص منع الحمل الاضطرارية:

- لا تسبب إجهاض
- لا تسبب تشوهات للجنين إذا حدث حمل
- لا تشكل خطرًا على صحة المرأة
- لا تسبب العقم للمرأة
- لا تشجع على المخاطرة في ممارسة الجنس



٢,٣ الملاحقة الإلكترونية / التنمر الإكتروني .

ما هي الملاحقة الإلكترونية التنمر الإلكتروني؟

يشير مصطلح الملاحقة أو التنمر الإلكتروني إلى مجموعة من السلوكيات المؤذية التي يتم التعرض لها على الإنترنت، عبر الهواتف المحمولة وأجهزة الاتصال الإلكترونية الأخرى (بما في ذلك الأجهزة اللوحية ووحدات تحكم الألعاب عبر الإنترنت). وعلى الرغم من تركيز الكثير من الأبحاث الحالية على تجارب الأطفال والشباب (بما في ذلك التنمر الإلكتروني والاستغلال الجنسي وإرسال المحتويات الجنسية)، فقد ركزت بعض الدراسات الدولية الأخرى على تجارب البالغين في التحرش الإلكتروني والإساءة عبر الإنترنت، ولذلك فإن ما نعرفه عن مدى وطبيعة وتأثيرات مثل هذه المضايقات على الضحايا البالغين ما زال محدودًا.

تتراوح حالات التحرش والإساءة الإلكترونية من سلوكيات مثل نشر الأسماء، والإحراج الاجتماعي واللغة المسيئة، إلى التحرش الجنسي والسلوكيات الجنسية غير المرغوب فيها، والاستغلال أو الإساءة (كالتقاط أو توزيع صور حميمة أو جنسية صريحة بدون إذن)، بالإضافة إلى التهديدات والمطاردة عبر الإنترنت. سعت بعض الدراسات الدولية إلى قياس مدى انتشار التحرش الإلكتروني والإساءة بين السكان البالغين في الولايات المتحدة. فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة استقصائية شملت ٢٨٤٩ من مستخدمي الإنترنت البالغين أن ٤٠٪ قد تعرضوا لنوع من التحرش أو الإساءة الإلكترونية. كانت المعدلات متشابهة بالنسبة للرجال والنساء، ولكنها أعلى بكثير بالنسبة للشباب البالغين، حيث أبلغ ٧٠٪ ممن تتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٢٤ عامًا عن تعرضهم لشكل واحد على الأقل من التحرش الإلكتروني. كما وجدت الدراسة نفسها اختلافًا في أنواع الإساءة بين الرجال والنساء، حيث أبلغت النساء عن معدلات أعلى من التحرش الجنسي على وجه الخصوص.

من ناحية أخرى ووفقًا للإحصائيات الواردة في التقرير السنوي لبرنامج عمل أفضل- الأردن ٢٠٢١، كانت النساء أكثر عرضة من الرجال للإبلاغ عن تعرضهن للتحرش الإلكتروني، حيث ذكرت واحدة من كل ٥ نساء (٢١,٨٪) أن شخصًا ما قد تحرش بهن جنسيًا عبر الإنترنت، عبر الهاتف المحمول أو الأجهزة الإلكترونية الأخرى، مقارنة بنسبة ١٧,٧٪ من الرجال. وقد أبلغت النساء بنسبة (٢٩,١٪) والرجال بنسبة (٢٨,٨٪) أيضًا عن معدلات مماثلة لتلقي صور أو تعليقات أو رسائل بريد إلكتروني أو رسائل نصية جنسية صريحة غير مرغوب فيها.

عند وصف هذه التجارب، أبلغ عدد أكبر من الرجال عن تلقي مواد إباحية (بما في ذلك الإعلانات ورسائل البريد الإلكتروني العشوائية)، في حين كانت النساء أكثر عرضة للإبلاغ عن تلقي صور جنسية صريحة وطلبات جنسية شخصية غير مرغوب فيها. تشير هذه النتائج إلى أن التعرض للمحتوى الجنسي في الاتصالات عبر الإنترنت يختلف غالبًا بالنسبة للرجال والنساء، على الرغم من معاناة كليهما من نسب متشابهة من الرسائل غير المرغوب فيها ذات الطبيعة الجنسية.

٢,٤ الاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي .

ماهي وسائل التواصل الاجتماعي؟

هي المواقع التي يقوم فيها الأشخاص بإنشاء أو مشاركة أو تبادل المعلومات والأفكار والصور أو مقاطع الفيديو باستخدام الإنترنت. تختلف وسائل التواصل الاجتماعي عن الوسائل التقليدية من نواحٍ عديدة، بما في ذلك الجودة وعدد الأشخاص الذين يمكنهم رؤيتها، وغالبًا ما يتم تحديثها، وهي سهلة الاستخدام، ويمكن للناس الحصول على المحتوى عبر الإنترنت بشكل فوري، وعند وجودها على الإنترنت، تبقى موجودة بشكل دائم بمجرد "نشرها"، حتى لو قمت بحذفها.

تعد مواقع (فيسبوك ويوتيوب وتمبلر ووردبرس وبلوغر وتويتر وبينيترست ولينكد إن وفليكر وغوغل+ والإنستجرام) أشهر مواقع التواصل الاجتماعي وأكثرها شيوعًا، يستخدمها ملايين الأشخاص في جميع أنحاء العالم للأغراض الشخصية والأعمال والأنشطة التي قد لا تكون قانونية.

مواقع التواصل الاجتماعي

- **سنابتشات:**

تطبيق مراسلة بالصور يمكّن المستخدم من التقاط الصور وتسجيل مقاطع الفيديو وإضافة نصوص ورسومات وإرسالها إلى قائمة المستلمين.

/http://www.snapchat.com

- **فيسبوك:**

موقع تواصل اجتماعي مجاني شهير يسمح للمستخدمين المسجلين بإنشاء ملفات شخصية، وتحميل الصور والفيديو، وإرسال الرسائل والبقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة والزملاء. https://www.facebook.com

- **تويتر:**

خدمة مدونات صغيرة مجانية تتيح للأعضاء المسجلين بث منشورات قصيرة تسمى التغريدات. يمكن لأعضاء تويتر بث التغريدات ومتابعة تغريدات المستخدمين الآخرين باستخدام منصات وأجهزة متعددة. https://twitter.com

/

- **إنستجرام:**

منصة مجانية لمشاركة الصور عبر الإنترنت وشبكة اجتماعية تتيح للأعضاء تحميل الصور وتعديلها ومشاركتها مع الأعضاء الآخرين من خلال الويب والبريد الإلكتروني ومواقع التواصل الاجتماعي مثل تويتر، وفيسبوك وتمبلر وفورسكوير وفليكر

http://instagram.com

- **مواقع أخرى:**

بلوج، يوتيوب، واتساب.

يوجد اليوم أكثر من ٧٩٪ ناشط على مواقع التواصل الاجتماعي، ولكن الكثير منهم ليس لديهم أي فكرة عن كيفية البقاء بأمان على تلك المواقع، فقد يقوم المستخدمون بمشاركة البيانات بشكل علني، وغالبًا ما يستخدمون كلمات مرور ضعيفة الحماية، وفي كل عام يقع الملايين من الأشخاص ضحية لاختراق حسابات وسائل التواصل الاجتماعي، أو لسرقة المعلومات الشخصية أو الوقوع فريسة لعمليات الاحتيال عبر الإنترنت.

مخاطر مواقع التواصل الاجتماعي

- التنمر الإلكتروني
- تحديد الموقع الجغرافي
- المحتوى غير اللائق
- إرسال الرسائل ذات المحتوى الجنسي
- المتحرشين بالأطفال عبر الإنترنت
- اختراق القوانين

إن تعلم كيفية البقاء آمنًا على وسائل التواصل الاجتماعي أمر في غاية الأهمية، خاصةً مع الانتشار المتزايد لأنظمة وتطبيقات الدفع المتكاملة، والتحقق عن طريق الهاتف، وتقنية اللمس. عندما يسرق شخص ما أحد الحسابات، فمن المحتمل أن يكون لديه إمكانية الوصول إلى معلومات البنك أو بطاقة الائتمان، وعناوين المنزل أو العمل، وغيرها من المعلومات الشخصية للغاية التي يمكن استخدامها لسرقة هوية الضحية.

نصائح لمساعدتك على حماية نفسك على وسائل التواصل الاجتماعي

١. استخدم إعدادات الخصوصية والأمان

لحماية معلوماتك من التصيد الاحتيالي والخداع على وسائل التواصل الاجتماعي، تقدم حسابات وسائل التواصل الاجتماعي بعض الأشكال من إعدادات الأمان والخصوصية لمساعدة المستخدمين على المصادقة الثنائية على حساباتهم وتأمين من يمكنه رؤية المعلومات؛ من أجل تشديد إجراءات أمان وسائل التواصل الاجتماعي. يمتلك فيسبوك بعضًا من أكثر إجراءات الأمان تطورًا، إضافةً إلى عناصر تحكم تسمح للمستخدمين بتحديث كيفية رؤية مجموعات الأصدقاء المختلفة لملفاتهم الشخصية ومعلوماتهم. بدلاً من مشاركة المعلومات مع الجميع، يعد تقييد حسابك على عدد قليل من الأصدقاء المقربين أو عدم مشاركة المعلومات الشخصية؛ مثل صور الأطفال، أمرًا أساسيًّا لمكافحة التصيد الاحتيالي والخداع على وسائل التواصل الاجتماعي، فما هي المعلومات التي يجب على المستخدمين الاحتفاظ بها خاصة للأصدقاء المقربين فقط؟

- المعلومات الخاصة بالموقع الجغرافي، وعناوين المنزل أو العمل
- أرقام الهواتف وعناوين البريد الإلكتروني
- تاريخ الميلاد وغيره من المعلومات الخاصة

يمكن استخدام المعلومات المتعلقة بمدينة المستخدم واسمه قبل الزواج وتاريخ ميلاده للإجابة على أسئلة الخصوصية على الأنظمة المالية للبنوك ومواقع الويب الأخرى، فإذا لم يتم الاحتفاظ بسرية المعلومات، فلن يتم حماية المستخدمين من عمليات الاحتيال على وسائل التواصل الاجتماعي.

٢. ابق آمنًا على مواقع التواصل الاجتماعي باستخدام كلمات مرور قوية وحسابات آمنة

يمكن لكلمات المرور القوية حماية الحسابات من القرصنة، مما يساعد إلى حد كبير في التقليل من سرقة الهويات، والخداع على وسائل التواصل الاجتماعي، واستيلاء القراصنة على الحسابات. نصائح لتكوين كلمة مرور جيدة:

- استخدم تركيبًا فريدًا من الأحرف والأرقام والرموز
- أن تتألف كلمة المرور من ١٠ أحرف على الأقل
- قم بتغيير كلمة المرور الخاصة بك كل ٦ أشهر

يمكن لمعظم الأشخاص الاستفادة من استخدام تطبيق إدارة كلمات المرور الذي سيتعامل تلقائيًا مع هذا النوع من الأمان نيابةً عنك، حيث لن يتعين عليك حفظ أو تذكر كلمات المرور. من الضروري أيضًا استخدام كلمة مرور مختلفة في كل حساب من حساباتك للتأكد من أنه في حالة دخول شخص ما إلى أحد الحسابات، فإنه لن يتمكن من الوصول إلى جميعها. سيؤدي ذلك إلى زيادة مستوى الحماية على وسائل التواصل الاجتماعي عبر أي تطبيقات.

٣. إدارة الأصدقاء والمتابعين

يتلقى كل منا طلبات صداقة ومتابعين، ولكن يجب على المستخدمين توخي الحذر بشأن من يقبلون، فعلى سبيل المثال، إذا أضافك شخص غريب فقد يحاول خداعك، وقد يكون نوعًا من الروبوتات. إذا كان المستخدم قادرًا على الوثوق بالأشخاص الموجودين في قائمة أصدقائه، فلا داعي للقلق بشأن ذلك.

بعض الأمور التي يجب على المستخدمين الابتعاد عنها:

١. الحسابات الخالية من المعلومات .

٢. الحسابات التي لديها القليل من الأصدقاء فقط .

٣. الحسابات التي تبدأ بإرسال الرسائل مباشرةً دون هدف حقيقي، وخصوصًا إذا كانت باللغة الإنجليزية الركيكة.

٤. الحسابات التي تبدأ بإرسال الروابط إليك أو الوعود أو طلب الاستثمار أو الحب.

تنفق معظم منصات التواصل الاجتماعي، مثل فيسبوك وإنستجرام اليوم، قدرًا كبيرًا من الوقت والمال في ضمان حماية مستخدميها من الروبوتات وعمليات الاحتيال، ومع ذلك، يجب على المستخدمين دائمًا توخي قدر معين من الحذر عند قبول طلبات الصداقة والتفاعل مع الآخرين للبقاء بأمان على وسائل التواصل الاجتماعي.

٤. الانتباه من عمليات الاحتيال والتصيد عبر وسائل التواصل الاجتماعي

تعد عمليات الاحتيال والتصيد على وسائل التواصل الاجتماعي من أكثر المشاكل شيوعًا على تلك المنصات، وعادةً ما تحاول الروابط المستخدمة لهذه الأنواع من الهجمات سرقة هويتك أو سرقة الأموال أو العمل على نشر روبوت أو فيروس إلى شبكة زملائك وأصدقائك وعائلتك. تتضمن أساليب الاحتيال والتصيد ما يلي:

- سلسلة من الرسائل .
- طلبات سريعة للمال، أحيانًا من الأصدقاء الذين أضافوك للتو من حساب جديد .
- روابط للاختبارات والألعاب التي تتطلب رقم هاتفك أو التفاصيل المصرفية أولاً .
- روابط للصور وعناوين مقالات النقر التي تخرجك من الشبكة (من المحتمل أن تكون من عمليات التصيد الاحتيالي) .
- عناوين مواقع إلكترونية مختصرة، يمكن استخدامها لإخفاء البرامج الضارة والفيروسات من خلال رابط .
- دفع رسوم مقدمًا للعمل من المنزل/ كسب المال .
- جوائز اليانصيب والرهانات (لا يتم توزيعها أبدًا عبر وسائل التواصل الاجتماعي، حتى لو لعبت) .
- اهتمامات رومانسية مفاجئة تطلب المال .

قد لا تكون بعض هذه الحيل ضارة، ولكن يمكن استخدام البعض الآخر لسرقة قدر كبير من المعلومات والمال. من الضروري توخي الحذر وإعادة التحقق من أي شيء قبل النقر عليه، والانتباه عند تقديم المستخدمين للمعلومات إلى موقع جهة خارجية.

وبشكل مماثل، إذا رأيت قدرًا كبيرًا من الأخبار من موقع لا تعرفه، فمن الأفضل دائمًا البحث عنه من خلال محرك بحث جوجل الخاص بك بدلاً من النقر على الرابط. وإذا طلب منك تعبئة البيانات الخاصة باختبار، فيمكنك البحث عن الاختبار ومعرفة ما إذا كان موثوقًا به (أو الأفضل من ذلك، عدم تقديم معلومات مطلقًا إلى تطبيق الاختبار).

٥. ابحث عن كل شيء قبل فتحه وقبل مشاركة البيانات

لتحقيق الأمان الحقيقي على وسائل التواصل الاجتماعي، يجب على المستخدمين القيام بواجبهم قبل قبول المحتوى الرقمي أو النقر عليه أو مشاركته؛ أي الانتباه إلى ما يتم إرساله ومشاركته وتقييم المصادر وإلقاء نظرة فاحصة على أي شيء قد يبدو غريبًا أو مريبًا. على سبيل المثال، إذا طلب أحد الأصدقاء المال في ظل ظروف مريبة، فيمكنك متابعة ذلك عن طريق الاتصال به للاستفسار عن طلبه، أو إذا أضافك صديق تعتقد أنه كان بالفعل على اتصال على فيسبوك، فيمكنك الاتصال به للاستفسار عنه. قد يبدو ذلك محرجًا، لكنه سيمنع مشكلات القرصنة أو البريد العشوائي أو التصيد الاحتيالي المحتملة.

إن تخصيص بعض الوقت للنظر في الأشياء المشبوهة أو المشكوك فيها إلى حد ما سيساعد المستخدمين وأصدقائهم وعائلاتهم على البقاء بأمان على وسائل التواصل الاجتماعي، حتى مع تغير أساليب الاحتيال وزيادة تعقيدها.

٦. الخلاصة

قد يكون الإنترنت مكانًا خطيرًا ووسائل التواصل الاجتماعي ليست استثناءً، فقضاء الوقت في حماية بياناتك واستخدام أدوات الأمان التي يوفرها لك التطبيق للتحكم في كيفية ومكان مشاركة البيانات هو أفضل طريقة لحماية نفسك عبر الإنترنت. يجب أيضًا أن تأخذ الوقت الكافي لمراجعة الحسابات الخاصة بك بشكل دوري، وتغيير كلمات المرور، ومراجعة أي تطبيقات أو مكونات إضافية يمكنها الوصول إلى حسابك، حتى تتمكن من الحفاظ على الأمان على المدى الطويل. يمكن أن يكون الإنترنت آمنًا نسبيًا طالما أنك على دراية بالمخاطر وتقوم باتخاذ الخطوات اللازمة للتخفيف منها.

وبشكل مماثل، إذا رأيت قدرًا كبيرًا من الأخبار من موقع لا تعرفه، فمن الأفضل دائمًا البحث عنه من خلال محرك بحث جوجل الخاص بك بدلاً من النقر على الرابط. وإذا طلب منك تعبئة البيانات الخاصة باختبار، فيمكنك البحث عن الاختبار ومعرفة ما إذا كان موثوقًا به (أو الأفضل من ذلك، عدم تقديم معلومات مطلقًا إلى تطبيق الاختبار).

٢,٥ العمالة الوافدة والاستخدام الآمن لوسائل التواصل الاجتماعي

بما أن معظم العمال الوافدين يستخدمون مواقع التواصل الاجتماعي، فهناك احتمال كبير لأخذ ومشاركة التطبيقات والمنصات والمعلومات الأخرى للعمال إذا تم الترويج لها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي. يجب أن تستهدف عمليات نشر الوعي عبر وسائل التواصل الاجتماعي هؤلاء العمال، وكذلك الأصدقاء والعائلة باعتبارهم من المؤثرين الرئيسيين، وكذلك شبكات الأقران الموجودة بينهم.

ماذا يمكننا أن نفعل؟

- إنشاء منتدى يمكن للعمال الوافدين من خلاله أن يساعدوا بعضهم البعض على إدراك المخاطر وتقديم المشورة أو المساعدة.
- إجراء التدريب الدوري على محو الأمية الرقمية وتثقيف العمال الوافدين والنساء حول الحلول القائمة على تكنولوجيا المعلومات والاتصالات، والأمن السيبراني، وكيفية الوصول إلى المعلومات الموثوقة. وقد تتضمن جهود بناء القدرات بعض الطرق الفعالة من حيث التكلفة للاتصال بالعائلة والأصدقاء، وكيفية إنشاء حساب بريد إلكتروني، وكيفية الاتصال بمقدمي الخدمة والإبلاغ عن العنف والإساءة.
- تعزيز استخدام تكنولوجيا الهاتف المحمول وتنظيم شبكات العمال الوافدين وكذلك وسائل المنع والاستجابة للعنف والانتهاكات في مكان العمل. ويمكن الاستفادة من ذلك بشكل أكبر من قبل النقابات العمالية واتحادات العمال الوافدين.
- تعزيز خدمات دعم المهاجرين عبر الإنترنت (أو غيره)، بما في ذلك الاستجابة للعنف والإساءة، وزيادة الوعي من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.
- الحرص على عدم اعتبار التطبيقات والحلول الرقمية الأخرى دواءً سحريًا للتحديات التي تواجهها العاملات الوافدات، فلا يزال التغيير المنهجي والتواصل التقليدي أمرًا ضروريًا، من أجل ضمان شمول ذوي مستويات التعليم والدخل المنخفضة والذين -نتيجة لذلك- يجدون صعوبة في الوصول إلى التكنولوجيا الذكية أو تطبيقات الإنترنت.
- القدرة على السماح للمستخدمين بالإبلاغ عن العنف أو الإساءة أو الاستغلال بشكل آمن، يجب أن تكون المعلومات المبلغ عنها خاصة وسرية ومباشرة لمقدمي الخدمة الذين يمكنهم تقديم المساعدة والمشورة الفورية.

نماذج التقييم القبلي والبعدي المقترحة

فيما يلي نموذجان يمكنك توزيعهما على المتدربين لتقييم معرفتهم في الموضوعات التي تم تناولها خلال اليوم الثاني من التدريب، يجب تقديم النموذج الأول قبل البدء، والثاني عند الانتهاء.

التقييم القبلي / اليوم الثاني

الاسم:

اسم المصنع:

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

١.تكون موانع الحمل الطارئة فعالة عند استخدامها خلال:

a. ٧٢ ساعة من حدوث الجماع

b. ٧٢ ساعة من حدوث الإباضة

c. ٧٢ ساعة من حدوث الطمث

d. ٧٢ ساعة من تلقيح البويضة

٢. اختر الجملة الصحيحة من مجموعة الجمل التالية:

a. يتم إدخال اللولب الرحمي عادةً من قبل السيدة نفسها

b. يعمل اللولب الرحمي على زيادة التفاعل داخل الرحم

c. يعمل اللولب الرحمي على تثبيط عملية تكوين الجاميتات

d. بعد إدخال اللولب الرحمي، ليس هناك حاجة لاستبداله

٣. يعد الواقي الذكري من أكثر وسائل منع الحمل شيوعًا للأسباب التالية:

a. يعمل الواقي كحاجز فعال للتلقيح

b. لا يتدخل الواقي بسير عملية الجماع

c. يساعد الواقي على التقليل من مخاطر الأمراض المنقولة جنسيًّا

d. جميع ما ذكر

٤. ماهي مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي على العاملين الوافدين، وكيف يمكنك حماية نفسك منها؟

.....

.....

التقييم البعدي / اليوم الثاني

الاسم:

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

اسم المصنع:

١.تكون موانع الحمل الطارئة فعالة عند استخدامها خلال:

a. ٧٢ ساعة من حدوث الجماع

b. ٧٢ ساعة من حدوث الإباضة

c. ٧٢ ساعة من حدوث الطمث

d. ٧٢ ساعة من تلقيح البويضة

٢. اختر الجملة الصحيحة من مجموعة الجمل التالية:

a. يتم إدخال اللولب الرحمي عادةً من قبل السيدة نفسها

b. يعمل اللولب الرحمي على زيادة التفاعل داخل الرحم

c. يعمل اللولب الرحمي على تثبيط عملية تكوين الجاميتات

d. بعد إدخال اللولب الرحمي، ليس هناك حاجة لاستبداله

٣. يعد الواقي الذكري من أكثر وسائل منع الحمل شيوعًا للأسباب التالية:

a. يعمل الواقي كحاجز فعال للتلقيح

b. لا يتدخل الواقي بسير عملية الجماع

c. يساعد الواقي على التقليل من مخاطر الأمراض المنقولة جنسيًّا

d. جميع ما ذكر

٤. ماهي مخاطر وسائل التواصل الاجتماعي على العاملين الوافدين، وكيف يمكنك حماية نفسك منها؟

.....

.....

اليوم الثالث

الوقت	المدة بالدقائق	الجلسة	الموضوع
10:00-9:00	60	3.1	ملخص اليوم الثاني
12:00-10:00	120	3.2	التحرش الجنسي في بيئة العمل
12:30 - 12:00	30	استراحة	
2:30-12:30	90	3.3	الإجهاض
3:15 - 2:30	45		الغداء
4:00-3:15	45	3.4	الواجبات المنزلية و اختتام اليوم

الجلسة	٣,٢	ملخص اليوم الثاني
الزمن		٦٠ دقيقة

الأهداف

- تذكير المشاركين بالرسائل الرئيسية بعد إتاحة الوقت لهم لمراجعة محتوى اليوم السابق.
- مساعدة المشاركين في تعزيز تعلمهم.
- التلخيص الإبداعي باستخدام الصور والرسومات والألعاب.

- بدء اليوم بملاحظة محفزة.
- مناقشة المبادئ المتعلقة بقضايا الصحة الجنسية والإنجابية.

الأنشطة

١. نقاش المجموعة

- قم بدعوة أربعة مشاركين لقيادة تلخيص الرسائل الرئيسية لليوم السابق.
- امنح كل منهم وقتًا محددًا لتقديمه.
- بعد انتهاء الجلسة، اشكر المقدمين، وذكّر المجموعة التي ستعرض في المرة القادمة.
- راجع الرسائل المهمة التي يحتاج المشاركون إلى تذكرها.

٢. التقييم القبلي

وزع نماذج التقييم القبلي لليوم الثالث على المشاركين

٣. تعليمات ورشة العمل

أ) تبادل الخبرات والمشاركات أمر في غاية الأهمية.

ب) تقبل مناقشة المواضيع المتعلقة بالجنس مع مراعاة الضوابط والتحفظات الثقافية.

ج) لا يوجد سؤال سخيف.

د) مراعاة السرية والخصوصية طوال الجلسات.

هـ) من المقبول أن يحتاج بعض الأفراد إلى بعض الوقت أو التحدث على انفراد.

المواد

- لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح، نماذج التقييم القبلي والبعدي.

الجلسة	٣,٢	التحرش الجنسي
الزمن	١٢٠ دقيقة	

الأهداف

- تعريف المشاركين بمفاهيم التحرش الجنسي وأنواعه وعواقبه والوقاية منه والاستجابة له.
- رفع مستوى الوعي حول الاغتصاب الإجراءات الطبية والقانونية.
- مناقشة العوامل والأساطير والحقائق التي تؤثر على مواقف العمال الوافدة تجاه قضايا التحرش الجنسي والاغتصاب.

ملاحظة: يجب عليك التركيز على أنه لا يجب إلقاء اللوم على الضحايا.

مصادر بلغات مختلفة: التحرش الجنسي في بيئة العمل

https://www.youtube.com/watch?v=YVkSbgqYIgc, اللغة الهندية

https://www.youtube.com/watch?v=GA٢rvQIR-KI, اللغة الإنجليزية

الأنشطة

١. تمرين: تعريف التحرش الجنسي

- تحضير مجموعة من البطاقات التعريفية وبطاقات الوصف بشكل منفصل. يمكنك أخذ الأفكار الخاصة بالبطاقات من نشرة اليوم الثالث.
- أجلس المجموعة في دائرة. اطلب من المشاركين تشكيل مجموعة ارتجالية من ٥ أو ٦ مع جيرانهم.
- اخلط مجموعتي البطاقات ووزعها على كل مجموعة بالتساوي.
- اطلب من كل مجموعة مشاركة قراءة التعريفات ومطابقتها ثم تثبيتها على اللوح الورقي.
- عند الانتهاء من جميع المجموعات، ستعرض إحدى المجموعات المشاركات العمل الجماعي.
- اعرض الرسوم التوضيحية.
- اطرح أسئلة تحليلية على مجموعات المشاركة (إذا لزم الأمر، اسمح لمجموعات المشاركة بالمناقشة لفترة وجيزة).

٢. محاضرة تفاعلية باستخدام شرائح العرض التقديمي وفيديو قصير

- عرض فيديو قصير.
- عرض عن حالات التحرش الجنسي والاغتصاب.
- مناقشة "العمال الوافدون والتحرش الجنسي": الوقاية والاستجابة.

٣. تمرين: الحكم: الخرافات والحقائق حول الاغتصاب

- قم بإعداد بطاقتين إحداهما خرافة والأخرى حقيقة قم بنشرها على الجانب الأيمن من الغرفة والأخرى على الجانب الأيسر من الغرفة. يمكنك أن تأخذ الأفكار الخاصة ببطاقات الأسطورة والحقائق من نشرة اليوم.

٤. اطلب من المشاركين الوقوف في منتصف الغرفة.

- يقرأ الميسِّر الجملة الأولى وينتقل المشارك إلى اليمين أو اليسار.
- اسأل المشارك إذا كان ذلك خرافة أم حقيقة.
- متابعة الجمل الأخرى.
- توجيه مناقشة جماعية حول المواقف والخدمات.

المواد

- لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح، لاصق، أقلام حبر، بطاقات الخرافات والحقائق، لابتوب، سماعات، النشرات.

الجلسة	٣,٣	الإجهاض
الزمن		٦٠ دقيقة

الأهداف

- زيادة وعي المشاركين بموضوع الإجهاض تعريفه وأسبابه وأخطاره المحتملة.
- رفع مستوى الوعي بالصحة الجنسية والتقليل من السلوكيات المحفوفة بالمخاطر.

الأنشطة

١. تمرين: استكشاف تجارب الإجهاض

- اطلب من المشاركين تشكيل مجموعات صغيرة من ٤ أو ٥ أو ٦.
- اطلب منهم التحري عن مدى معرفتهم بالإجهاض (١٠ دقائق).
- تنبيه المجموعات بعدم قضاء الوقت في مناقشة الوقاية في هذه المرحلة، ولكن التركيز على الوقائع والأسباب والعواقب. فيما يلي أمثلة على الأسئلة التي يمكنهم العمل عليها:

أ) ما هو معدل الإجهاض بين أقراننا؟

ب) ما هو مستوى الوعي بين الأقران؟

ج) ماذا نعرف عن أسباب الإجهاض؟

د) ماذا نعرف عن عواقب الإجهاض الصحية والقانونية؟

- اطلب منهم تحديد ٣ أسباب محتملة، و٣ عواقب محتملة.
- اطلب منهم ترتيب أولوياتهم حسب تواترها وشدتها. عندما يحين الوقت المخصص، اجمع المجموعات معًا لمشاركة التجربة.
- اطلب من المتحدثين باسم كل مجموعة تبادل الأفكار حول السببين والأثرين الأكثر أولوية من القائمة.
- سجل نتائج كل مجموعة على لوح ورقي في أعمدة منفصلة. أولاً، الأسباب في عمود ثم العواقب في عمود آخر.
- بعد العروض التقديمية، قم بتكرار العرض والدمج والتكرار مع المشاركين.

٢. محاضرة تفاعلية باستخدام شرائح العرض التقديمي: الإجهاض

عرض تقديمي حول تعريف الإجهاض، وفهم الآثار المترتبة على الإجهاض وشرح التدبير العام للمرأة خلال الإجهاض.

المواد

- لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح، لاصق، أقلام حبر، نشرات.

الجلسة	٣,٤	التفكير و التقييم
الزمن		٣٠ دقيقة

الأهداف

١. تقييم جودة وأسلوب التدريب ونقاط التعلم الرئيسية خلال اليوم.
٢. التعريف بجلسات الملخص اليومية.

الأنشطة

- اطلب من المجموعة التفكير فيما أعجبهم خلال اليوم (الترتيب، والسرعة، وحجم المعلومات، واللوجستيات، وما إلى ذلك)، ثم اسألهم عما يمكن تحسينه.
- قم بتدوين إجاباتهم وتحديد ما يمكن تغييره في الأيام المتبقية.
- وزع نماذج التقييم البعدي، لليوم الثالث.

المواد

- نماذج التقييم البعدي، لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح.

الجلسة	٣,٥	الواجب المنزلي و اختتام اليوم
الزمن		١٥ دقيقة

الأهداف

١ التعريف بجلسات الملخص اليومية.

٢. ممارسة مهارات التدريب.

الأنشطة

- وزع على المشاركين نشرات اليوم الثالث.
- اطلب من المشاركين التطوع لتقديم جلسة الملخص في اليوم الرابع، مع تدوين أسمائهم.
- اشرح لهم إمكانية التقديم بأي طريقة تناسبهم- ولكن باستخدام مهارات التدريب.
- اشكر الجميع على مشاركتهم وتفاعلهم خلال اليوم.

المواد

- النشرات .

٣,١ العنف والتحرش في بيئة العمل

١ اتفاقية القضاء على العنف والتحرش في بيئة العمل، ٢٠١٩ (رقم ١٩٠)

بهدف الحد من العنف والتحرش في بيئة العمل، قامت منظمة العمل الدولية بوضع معايير عالمية جديدة تهدف إلى الحد من العنف والتحرش في بيئة العمل. وتعتبر اتفاقية منظمة العمل الدولية رقم (١٩٠) هي أول معاهدة دولية تعترف بحق كل فرد في بيئة عمل خالٍ من العنف والتحرش، بما في ذلك العنف القائم على النوع الاجتماعي والتحرش.

المادّة رقم ١ : في مفهوم هذه الاتفاقية:

(أ) يشير مصطلح "العنف والتحرش" في بيئة العمل إلى مجموعة من السلوكيات والممارسات غير المقبولة، أو التهديدات المتعلقة بها، سواء كانت حادثة واحدة أو متكررة، والتي تهدف إلى، أو تؤدي، أو من المحتمل أن تؤدي إلى الأذى النفسي أو الجنسي أو الاقتصادي، ويشمل العنف والتحرش القائم على النوع الاجتماعي.

(ب) يُقصد بمصطلح "العنف والتحرش القائم على النوع الاجتماعي" العنف والتحرش الموجهين إلى الأشخاص بسبب جنسهم، أو الذي يؤثر على أشخاص من جنس معين بشكل غير متناسب، ويشمل التحرش الجنسي.

٢. دون المساس بالفقرتين الفرعيتين (أ) و(ب) من الفقرة ١ من هذه المادة، قد تنص التعاريف الواردة في القوانين واللوائح الوطنية على مفهوم واحد أو مفاهيم منفصلة.

المادة رقم ٣: تنطبق هذه الاتفاقية على ظاهرة العنف والتحرش في بيئة العمل، التي تحدث في سياق العمل أو تكون مرتبطة به أو ناشئة عنه:

أ. في مكان العمل، بما في ذلك الأماكن العامة والخاصة حيثما تشكل مكان عمل.

ب. في الأماكن التي يتلقى فيها العامل أجرًا أو يأخذ استراحة أو يتناول وجبة طعام أو يستخدم المرافق الصحية ومرافق الاغتسال وتغيير الملابس.

ت. خلال الرحلات أو السفر أو التدريب أو الأحداث أو الأنشطة الاجتماعية ذات الصلة بالعمل.

ث. خلال الاتصالات المرتبطة بالعمل، بما فيها تلك التي تتيحها تكنولوجيا المعلومات والاتصالات.

ج. في أماكن الإقامة التي يوفرها صاحب العمل.

ح. عند التوجه إلى العمل والعودة منه.

٢ التعريفات الأساسية

* العنف والتحرش الجنسي:

يعرف عالميًّا بأنه شكل من أشكال الاتصال الجنسي من دون موافقة الطرف الآخر، والذي لا يؤدي إلى، أو لا يتضمن إيلاجًا. ومن أمثلة ذلك: محاولة الاغتصاب، التقبيل غير المرغوب فيه، المداعبة أو لمس الأعضاء التناسلية والأرداف.

أما وطنيًّا، فيعرف بالعنف والتحرش الناتج عن نشاط أو سلوك جنسي، بما يشمل:

- التحرشات والتعليقات الجنسية.
- الإغواء الجنسي والإكراه عليه.
- الإساءة الجنسية للطفل/ الطفلة كإجباره أو إغرائه على المشاركات بنشاطات جنسية، أو تشجيعه على مشاهدة مواد إباحية، أو على المشاركة في إنتاجها أو تسويقها ونشرها وغيره.

* العنف النفسي:

- يعرف عالميًّا بأنه إلحاق الألم الإصابة النفسية أو العاطفية. ومن الأمثلة على ذلك، التهديد بإلحاق العنف الجسدي أو الجنسي أو التخويف أو الإذلال أو العزل القسري أو الترصد أو التحرش أو الاهتمام غير المرغوب فيه أو الملاحظات أو الإيماءات أو الكلمات المكتوبة ذات الطابع الجنسي أو تدمير الأشياء العزيزة.
- ويعرف وطنيًّا بأنه العنف الذي ينتج عنه اضطراب في السلوك العقلي، أو يسبب ألما نفسيًّا أو عاطفيًّا، مثل: الإهانة، والشتم، والتحقير؛ والعزل عن الأهل والأصدقاء، والسخرية؛ والتخويف؛ والمطالب التعجيزية؛ أو الحرمان التعسفي للحقوق والحريات.

* الاغتصاب:

- لغةً، هو الإكراه أو الإجبار.
- الاغتصاب هو جريمة في قوانين جميع دول العالم.
- ويعرف قانونيًّا (قانون العقوبات الأردني) أنه مواقعة رجل لامرأة، غير زوجه، بغير رضاها سواء بالإكراه، أو التهديد، أو الحيلة، أو الخداع. وينطبق أيضًا على من واقع أنثى، غير زوجه، لا تستطيع المقاومة بسبب ضعف، أو عجز جسدي، أو نفسي، أو عقلي.
- وتزداد عقوبة جريمة الاغتصاب، حسب عمر المغتصَبة، ونوع العلاقة بينهما، من حيث القرابة أو الوصاية أو الرعاية.
- والاغتصاب لا يقع إلا على الأنثى.

* هتك العرض:

- كل فعل فيه مساس بأي جزء من جسم المجني عليه مما يدخل عرفًا في حكم السوءات ويخدش الحياء. ويعتبر هتكًا للعرض الاتصال الجنسي مع امرأة خلاف الطبيعة، وكذلك اللواط بالذكر، وكل اعتداء يقع على العرض بالذات ويستطيل إلى العورات.
- هتك العرض يقع على من ذكر على أنثى، ومن ذكر على ذكر، ومن أنثى على أنثى، ومن أنثى على ذكر.

٣,٢ بيئة العمل المرتبطة بأنواع العنف

من العبارات الشائعة في هذا السياق: " تقديم شيء مقابل شيء آخر، فعلى سبيل المثال قد يعدك مديرك أو المشرف عليك بمنحك زيادة في الراتب، أو ترقية، أو نقل، وما إلى ذلك مقابل بعض الخدمات الجنسية، أو ربما يتم حرمانك من الترقية أو عدم منحك زيادة في الراتب، أو النقل، وما إلى ذلك لأنك لم توافق على تقديم المصلحة الجنسية.

* بيئة عمل تساعد على العنف

تعتبر التعليقات أو السلوكيات الجنسية أو المواد ذات التوجه الجنسي أو المواد المسيئة الأخرى نوعًا من التحرش عندما تتداخل بشكل غير معقول مع عمل العامل/ العاملة، وقد يشمل ذلك:

- التحديق بطريقة موحية.
- الإدلاء بملاحظات مسيئة حول مظهر شخص ما وملابسه و/ أو جسمه.
- اللمس والقرص والتربيت والاحتكاك بطريقة تخلق شعورًا بعدم الارتياح.
- إلقاء النكات الجنسية أو المسيئة أو القيام بحركات جنسية.
- عرض مواد ذات الصلة بالجنس مثل الملصقات أو التقويمات.
- إرسال المواد المتعلقة بالجنس عبر البريد الإلكتروني أو الرسائل أو الملاحظات.
- أخرى.

* ضحايا التحرش الجنسي

قد يكون ضحايا التحرش الجنسي من الذكور أو الإناث، و يمكن أن يحدث بين أفراد من الجنس الآخر (ذكر لأنثى أو أنثى إلى ذكر) وكذلك بين أفراد الجنس نفسه (ذكر لذكر أو أنثى إلى أنثى). قد يحدث التحرش من عدة مصادر وحتى من أشخاص قادمين من خارج مكان العمل؛ حيث من الممكن أن يرتكبه المدراء والمشرفون وزملاء العمل والعملاء والبائعون والموردون وسائقو التوصيل والمقاولون وممثلو المبيعات، فجميعهم قد ينخرطون في سلوك إساءة جنسية.

*دور الإدارة في الحد من التحرش الجنسي

يمكن الحد من التحرش الجنسي باتباع ما يلي:

- وضع معايير وسياسات واضحة للشركة لقواعد اللباس وسلوك مكان العمل والممتلكات الشخصية المسموح بها.

- تشكيل لجنة حماية للتحقيق في حوادث العنف بكل أشكاله في المصنع، بالإضافة إلى ضابط ارتباط لتبليغ اللجنة واتخاذ الإجراءات اللازمة.
- قوانين تؤكد سرية الشكاوى.
- قوانين تؤكد بعدم السماح بأي شكل من أشكال الانتقام.
- وضع إجراءات التظلم.
- تقديم العلاجات الممكنة.
- وضع الإجراءات التصحيحية/ التأديبية.

* ما الذي يجب فعله عند التعرض للتحرش؟
(بناءً على سياسات وتطبيقات الحماية المنفَّذة في كل شركة)

- تختلف طبيعة الإجراءات باختلاف نوع ومستوى وأثر التحرش.
- كسلوك أولي، قد يلجأ الشخص إلى مواجهة المتحرش، والطلب منه التوقف فورًا.
- إن استمر المتحرش في سلوكه، أو لم يكن مرتاحًا أو قادرًا الشخص على مواجهة المتحرش، يمكن اللجوء إلى ضابط ارتباط الشركة، أو تقديم شكوى عن طريق التطبيقات المخصصة لتلقي شكاوى التحرش الجنسي في الشركة.
- يقوم ضابط ارتباط الشركة أو لجان التحقيق بالمباشرة بإجراءات التحقيق فورًا في الحادثة. وتقوم لجنة التحقيق بتتبع سياسة الشركة في التقصي وتدوين الحادثة. على سبيل المثال: تقصي مكان وقوع الحادث، الشخص (الأشخاص) المتورطون بما في ذلك أي شهود محتملين، وصف مفصل لما حدث، أي معلومات أخرى ذات صلة من شأنها أن تساعد في التحقيق، ويتم العمل بسرية ونزاهة تامة.
- إذا تم اكتشاف حدوث التحرش، من قبل اللجنة المخصصة، فسيتم اتخاذ التدابير اللازمة، وتنفيذ العقوبة اللازمة على المتحرش، التي قد تصل إلى طرده من العمل وتسفيره إلى بلاده -إن كان من العمالة الوافدة-.
- أما في حال ثبوت التحرش الجنسي المتضمن هتك العرض، أو سجلت الحالة على أنها اغتصاب، فحينها تقوم الشركة بالتبليغ عن الحالة، واللجوء إلى وحدة حماية الأسرة مباشرة، أو لجان حماية الأسرة في المستشفيات، والمراكز الصحية الشاملة، التي تباشر بإجراءاتها في تطبيق البروتوكول المعمول به من إدارة الحالة من الإحالة

والتبليغ وتقديم الخدمات العلاجية الإسعافية الطارئة والوقائية لمنع/ تقليل الآثار المترتبة على الاغتصاب أو الاعتداء الجنسي، مثل:

- تنظيم الأسرة باستخدام وسائل منع الحمل الطارئة.
- منع انتقال الأمراض المنقولة جنسيًّا.
- منع انتقال فيروس نقص المناعة البشري/ الإيدز.

* آثار التحرش الجنسي

- آثار صحية جسدية مهددة للحياة من القتل والانتحار.
- آثار صحية جدسية من إصابات جسدية وجروح، والتعرض للأمراض والعدوى، الالتهابات المزمنة، الحمل غير المرغوب فيه، الاضطرابات الجنسية، وغيره.
- الآثار الاجتماعية: قد يحدث قدر كبير من الشعور الخاطئ بالذنب والعار لدى الضحايا، والرفض من المجتمع والعزلة.
- آثار نفسية سلبية على المدى البعيد؛ التوتر، والغضب، والإحباط، والعجز، والاكتئاب واليأس، هي من المشاعر الأخرى التي قد يمر بها الضحايا.
- من الممكن حدوث تجارب سلبية أخرى كالصعوبات المالية والأمراض الجسدية ومشاكل العلاقات.
- يمكن أن يكون التحرش الجنسي ضارًا أيضًا للشركة، فقد تنخفض معنويات الموظفين بشكل عام، ويمكن أن تتأثر الإنتاجية، وأن تتعرض سمعة الشركة للخطر، وأن تتكبد أعباء مالية بسبب الدعاوى القضائية والتسويات.

٣,٣ الاغتصاب

يُعرف الاغتصاب في العديد من السلطات القضائية على أنه جماع جنسي أو أشكال أخرى من الإيلاج الجنسي، والذي يرتكبه الجاني ضد الضحية دون موافقتها. ويوجد تضارب بشأن تعريف الاغتصاب بين المنشأت الصحية الحكومية، مؤسسات إنفاذ القانون، مقدمي الخدمات الصحية والمهن القانونية.وفي جميع الأحوال، يعتبر الاغتصاب جريمة في قوانين جميع دول العالم. ويُعرف في قانون العقوبات الأردني أنه مواقعة رجل لامرأة، غير زوجه، بغير رضاها سواء بالإكراه، أو التهديد، أو الحيلة، أو الخداع. وينطبق أيضًا على من واقع أنثى، غير زوجه، لا تستطيع المقاومة بسبب ضعف، أو عجز جسدي، أو نفسي، أو عقلي. وتزداد عقوبة جريمة الاغتصاب، حسب عمر المغتصَبة، ونوع العلاقة بينهما، من حيث القرابة أو الوصاية أو الرعاية. والاغتصاب لا يقع إلا على الأنثى في القوانين الأردنية، بينما يقع هتك العرض على كل من الأنثى والذكر. ويوضح الجدول (٥) أدناه بعض الحقائق والخرافات حول الاغتصاب.

جدول (٥) : الحقائق و الخرافات المتعلقة بالإغتصاب .

الخرافات	الحقائق
الضحية هي السبب وراء الاغتصاب، فعندما تردي المرأة ملابس مثيرة فإنها "تطلب ذلك".	الاغتصاب انتهاك للجسد والعقل والروح، فهو يسلب سيطرة الشخص على خيارات جسده. قد يرغب كل من الرجال والنساء في الظهور بمظهر جذاب، لكن لا أحد "يطلب" أو يستمتع بهجوم جسدي عنيف قد يعرضه لخطر الإصابة أو المرض أو الحمل أو الموت. الاغتصاب ليس من أعمال الشهوة الجنسية؛ بل جريمة عنف يكون فيها الجنس هو السلاح.
لا يمكن اغتصاب أي امرأة رغماً عنها، ويمكن لأي امرأة أن تمنع الاغتصاب إذا أرادت ذلك فعلاً.	غالبًا ما تكون النساء أضعف جسديًا من المعتدين عليهم، وفي كثير من الأحيان لا يعرفن كيف يدافعن عن أنفسهن بشكل فعال. بالإضافة إلى ذلك، فإن العديد من النساء لا يرغبن في إيذاء المعتدي، خاصة إذا كان شخصًا يعرفنه. كما أنه قد يكون هناك أكثر من معتدٍ في نفس الوقت.
الاغتصاب هو مشكلة تخص النساء.	قد يقع كل من الرجال والنساء ضحايا للاغتصاب والاعتداء الجنسي. يعرف معظم الناس شخصًا تعرض للاغتصاب أو الاعتداء، وهؤلاء الضحايا هم زوجات وأمهات وأخوات وبنات المعتدين.

جميع المغتصبين هم من الغرباء.	أكثر من ٥٢٪ من حالات الاغتصاب القسري المبلغ عنها كانت من اغتصاب المعارف . لسوء الحظ، من المعروف أنه لا يتم الإبلاغ عن اعتداءات المعارف غالبًا، لذا لا تعكس هذه الإحصائية الأعداد الفعلية لحالات اغتصاب المعارف التي تحدث في الواقع.
ذا كان المعتدي أو الضحية أو كلاهما في حالة سُكر أو نشوة، فلا يمكن اتهام المعتدي بالاغتصاب.	يُعتبر إجبار شخص في حالة سُكر أو نشوة على إعطاء الموافقة اغتصابًا من الدرجة الثانية. الاغتصاب جريمة، والأشخاص الذين يرتكبون جرائم تحت التأثير لا يُعفَون من المسؤولية.

جدول (٦) : ما يجب قوله لضحايا الاغتصاب .

ما ينبغي عليك قوله	ما لا ينبغي عليك قوله
• هذا ليس خطأك ولا يقع عليك اللوم. • أنت لست مسؤولاً عن الاغتصاب (بل المغتصب) وأنا أصدقك. • هل تلقيت رعاية طبية و/ أو معلومات حول وسائل منع الحمل الطارئة؟ أنا أهتم بك، ما الذي يمكنني فعله لمساعدتك؟ • أؤيد حقك في أن تشعر بما تشعر به. • أنا هنا لكي أستمع إليك، حتى لو لم تكن مستعدًا لمشاركة كل التفاصيل. • سنبقى بجانبك الآن، ولن نتركك وحدك	• كن ممتنًّا، فأنت محظوظ لبقائك على قيد الحياة، كان من الممكن أن تسير الأمور بشكل أسوأ. • مالذي فعلته لتشجيعه على فعلته؟ • كيف تركت هذا يحدث؟ • يجب أن تغفر وتنسى. • توقف عن التفكير في الأمر، ولا تدعه ذلك يدمر حياتك. • كان عيك أن تعرف أكثر، أن تقاتل بقوة، أن تصرخ بصوت أعلى، إلخ. • لماذا كنت ترتدي تلك الملابس، بالخارج في ذلك الوقت، في ذلك المكان، مع هؤلاء الأشخاص، إلخ
شجع الضحية على	**لا تشجع الضحية على**
• الذهاب إلى مكان آمن بأسرع وقت. • إخبار شخص ما عن الاعتداء (صديق، عيادة الشركة، وحدة حماية الأسرة). التكتم عن الحادثة سيحمي المعتدين وقد يسبب الأذى النفسي للضحية. • التوجه إلى لجان حماية الأسرة في المستشفيات والمراكز الصحية الشاملة التابعة لوزارة الصحة. (والتي تقوم بدورها بتطبيق الإجراءات الخاصة في حالات الاغتصاب من التبليغ، والاستجابة الفورية والتدخل الطبي لتقليل الآثار المترتبة على الاغتصاب من منع الحمل، ومنع انتقال الأمراض المنقولة جنسيًّا، ومنع انتقال الإيدز. • استشارة الدائرة القانونية في الشركة عن الخيارات المتعلقة بالسلامة، والملاحقة القضائية، والتعويض المالي، والعلاج الطبي، والاستشارة، والعودة إلى البلاد، وما إلى ذلك.	• الاستحمام أو الاغتسال أو التبوّل أو تغيير الملابس أو الأكل أو الشرب أو وضع الدواء قبل طلب العلاج الطبي، فقد تدمر هذه الأشياء الأدلة التي ربما تركها المعتدي وراءه. • تغيير أو تنظيف أي شيء في المنطقة التي وقع فيها الاعتداء فقد تكون هناك أدلة يمكن جمعها. • تجاهل طلب العلاج الطبي لأنه لا توجد إصابات ظاهرة، من الضروري أن يتم إجراء فحص الأمراض المنقولة جنسيًا و فحص الحمل، وأن يتم العلاج من الإصابات الداخلية المحتملة. • التصرف وكأن الاعتداء لم يحدث. من الضروري أن يدرك الضحايا أن أي انتهاك لأجسادهم ليس أمرًا مقبولاً وأنّ لهم الحق في اتخاذ إجراء ضد المعتدي عليهم.

1- Intimate Betrayal: Understanding and Responding to the Trauma of Acquaintance Rape. 2455 Teller Road, Thousand Oaks California 91320 United States: SAGE Publications, Inc. 87–74 صفحات. ISBN 978-0-8039-7361-9. And Stranger Rape. Toronto: University of Toronto Press. 2012-01-31. 12–1 صفحات. ISBN 978-1-4426-6243-8. And Rape Myths report, http://www.icasa.org/docs/rapemyths_fact_sheet.pdf

٣,٤ الإجهاض

* الإجهاض

هو إنهاء الحمل بأي وسيلة، مما يؤدي إلى طرد جنين غير ناضج وغير قابل للحياة يقل عمره عن ٢٤ أسبوعًا. يمكن أن يكون الإجهاض مبكرًا أو متأخرًا حسب تكوّن الحمل، حيث قد تصل مدة الإجهاض المبكر إلى ١٢ أسبوعًا من الحمل، وتتراوح مدة المتأخر بين ١٣-٢٤ أسبوعًا.

وقد يحدث الإجهاض تلقائيًّا؛ أي يحدث دون أي تلاعب متعمد أو تدخل خارجي لإنهاء الحمل، أو يكون متعمَّدًا؛ أي إنهاء متعمَّد للحمل بوسائل ميكانيكية أو كيميائية، وتعد هذه الأفعال غير قانونية. أو يكون علاجيًّا؛ وذلك عندما يشكل الحمل تهديدًا خطيرًا لحياة الأم، ويتم بأمر قضائي أو طبي.

* الإجهاض غير الآمن

هو أي عملية إجهاض (بشكل قانوني أو غير قانوني) يتم إجراؤها في ظروف تشكل تهديدًا على صحة المرأة الحامل. بشكل عام، يعتبر الإجهاض غير آمن عندما يتم إجراؤه من قبل شخص غير مدرَّب (أو غير مدرَّب جيدًا) أو باستخدام أدوات قذرة في محيط غير نظيف، وينطوي الإجهاض غير الآمن على الكثير من المخاطر.

الوسائل غير الآمنة: تتضمن الإجهاض الكيميائي؛ كتناول جرعة زائدة من العقاقير أو الأعشاب، أو من خلال الطرق الميكانيكية؛ بما في ذلك ثقب الرحم باستخدام أدوات حادة.

* المضاعفات الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية للإجهاض

تختلف العواقب والمضاعفات الناتجة عن الإجهاض غير الآمن، وقد تحدث إما على الفور أو لاحقًا، ويمكن تصنيفها إلى:

المضاعفات الطبية

- حدوث التهابات (مثل التخمّج).
- إصابات في الأنسجة والأعضاء.
- فقر الدم (بسبب فقدان الدم).
- النزف (نزيف حاد).
- تسمم الدم.
- الفشل الكلوي.
- تعاني بعض النساء من مشاكل طويلة الأمد، بما في ذلك عدم القدرة على الحمل مرة أخرى، أو العيش في ألم مستمر.
- الوفاة.

* الآثار النفسية

- الاكتئاب.
- البعد عن الناس.
- العجز الجنسي.
- الشعور بالذنب.
- الميول الانتحارية.
- فقدان الثقة.
- الغضب/ الحنق.
- السلوك المدمِّر للذات.
- فقدان الاهتمام بالجنس.
- الكوابيس والإحباط.
- الحسرة.

* الآثار الاجتماعية

- الانقطاع عن العمل.
- العار.
- الرفض من قبل المجتمع.
- الفقر.
- إنهاء العلاقة من قبل صاحب العمل.

* الآثار الاقتصادية

- تكاليف المستشفى (التي قد تكون باهظة).
- عدم القدرة على العمل.
- بموجب القانون، ستفقد عاملة الملابس وظيفتها وفرص كسب الدخل، ويتم تسفيرها إلى بلدها.

التعامل الطبي والقانوني مع الإجهاض في الأردن

- يجب إدخال المرأة التي أجهضت إلى قسم الأمراض النسائية في المستشفى على الفور للمراقبة والعلاج بغض النظر عن ظروف وأسباب الإجهاض.
- يتخذ المستشفى أو المركز الطبي الإجراءات اللازمة في حال كون الإجهاض متعمَّدًا وغير قانوني.
- قد يتم اللجوء إلى الطب الشرعي في قضايا الإجهاض، وذلك لإثبات واقعة الإجهاض، فيما إذا كان مبتعَثًا أو إجهاضًا جنائيًّا الواقع على الأنثى، من غيرها أو من ذاتها.
- يعاقب القانون الأردني المرأة التي تجهض نفسها، بالحبس من ٦ أشهر إلى ثلاث سنوات.
- ويعاقب القانون كل من تسبب بإجهاض؛ من طبيب أو صيدلاني أو قابلة اشتركت في عملية إجهاض امرأة.

نماذج التقييم القبلي والبعدي المقترحة

فيما يلي نموذجان يمكنك توزيعهما على المتدربين لتقييم معرفتهم في الموضوعات التي تم تناولها خلال اليوم الثالث من التدريب، يجب تقديم النموذج الأول قبل البدء، والثاني عند الانتهاء.

التقييم القبلي / اليوم الثالث

الاسم:

اسم المصنع:

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

١. أي من النقاط التالية يعد "تحرشًا " في بيئة العمل؟

a. الملامسة الجسدية والاستمرار بذلك

b. طلب خدمات جنسية

c. عرض مواد إباحية

d. جميع ماذكر

٢. هل هناك آثار لاحقة للإجهاض؟

a. لا، إنه اختيار المرأة في التحكم بجسدها وليس هناك أي آثار مرضية.

b. نعم، النساء معرضات لآثار تتراوح من الاكتئاب وصعوبة السيطرة على العلاقات الشخصية وقد تصل إلى الانتحار.

c. يختلف ذلك من امرأة إلى أخرى، وفقًا لبنية أجسامهن.

d. لا شيء مما سبق

٣. من وسائل الإجهاض الآمنة:

a. تناول جرعة من العقاقير

b. الأعشاب

c. الطرق الميكانيكية بما في ذلك ثقب الرحم بأدوات حادة

d. تناول محاليل مركزة

e. لا شيء مما سبق

٤. يعود الخوف من الحديث عن التحرش الجنسي في بيئة العمل إلى الأسباب التالية:

a. المواقف الثقافية والاجتماعية

b. نقص المعرفة

c. مخاوف فقدان الوظيفة

d. جميع ماذكر

التقييم البعدي / اليوم الثالث

الاسم:
اسم المصنع:

الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

١. أي من النقاط التالية يعد "تحرشًا " في بيئة العمل؟

a. الملامسة الجسدية والاستمرار بذلك
b. طلب خدمات جنسية
c. عرض مواد إباحية
d. جميع ماذكر

٢. هل هناك آثار لاحقة للإجهاض؟

a. لا، إنه اختيار المرأة في التحكم بجسدها وليس هناك أي آثار مرضية.
b. نعم، النساء معرضات لآثار تتراوح من الاكتئاب وصعوبة السيطرة على العلاقات الشخصية وقد تصل إلى الانتحار.
c. يختلف ذلك من امرأة إلى أخرى، وفقًا لبنية أجسامهن.
d. لا شيء مما سبق

٣. من وسائل الإجهاض الآمنة:

a. تناول جرعة من العقاقير
b. الأعشاب
c. الطرق الميكانيكية بما في ذلك ثقب الرحم بأدوات حادة
d. تناول محاليل مركزة
e. لا شيء مما سبق

٤. يعود الخوف من الحديث عن التحرش الجنسي في بيئة العمل إلى الأسباب التالية:

a. المواقف الثقافية والاجتماعية
b. نقص المعرفة
c. مخاوف فقدان الوظيفة
d. جميع ماذكر

٥.ما الذي أعجبك في التدريب؟

---

٦. ما الذي لم يعجبك في التدريب؟

اليوم الرابع

الوقت	المدة بالدقائق	الجلسة	الموضوع
10:00-9:00	60	4.1	ملخص اليوم الثالث
12:00-10:00	120	4.2	الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً
12:30 - 12:00	30	استراحة	
1:30-12:30	60	4.3	مقدمة عن سرطان الثدي
2:00 - 1:30	30	4.4	التفكير و التقييم
2:15-2:00	15	4.5	الواجبات المنزلية و اختتام اليوم
3:00-2:15	45	الغداء	

الجلسة	٤,١	ملخص اليوم الثالث
الزمن		٦٠ دقيقة

الأهداف

- تذكير المشاركين بالرسائل الرئيسية بعد إتاحة الوقت لهم لمراجعة محتوى اليوم السابق.
- مساعدة المشاركين في تعزيز تعلمهم.
- التلخيص الإبداعي باستخدام الصور والرسومات والألعاب.
- بدء اليوم بملاحظة محفزة.

الأنشطة

١. نقاش المجموعة

- قم بدعوة أربعة مشاركين لقيادة تلخيص الرسائل الرئيسية لليوم السابق.
- امنح كل منهم وقتًا محددًا لتقديمه.
- بعد انتهاء الجلسة، اشكر المقدمين وذكّر المجموعة التي ستعرض في المرة القادمة.
- راجع الرسائل المهمة التي يحتاج المشاركون إلى تذكرها (المحتويات ومهارات التدريب).

٢. التقييم القبلي

وزع نماذج التقييم القبلي لليوم الرابع على المشاركين.

٣. تعليمات ورشة العمل

- قم بتذكير المشاركين بتعليمات ورشة العمل.
- أضف المزيد من التعليمات على اللوح الورقي القلاب.

المواد

- اللوح الورقي، أقلام اللوح.

الجلسة	٤,٢	الأمراض المنقولة جنسياً
الزمن		١٢٠ دقيقة

الأهداف

- تمكين المشاركين من فهم ماهية الأمراض المنقولة جنسيًّا وكيفية الوقاية من العدوى.
- تمكين المشاركين من استدراك مستوى وعيهم بفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز.

/https://globalhealthmedia.org/videos

الأنشطة

١. العصف الذهني: الأمراض المنقولة جنسيًّا وفيروس نقص المناعة البشرية الإيدز

- قسم المشاركين إلى ٤ مجموعات، وأعط كل مجموعة لوحة ورقية.
- اطلب من المشاركين الاستعانة بالكتابة أو الرسم لمناقشة الأسئلة التالية:
- ماهي طرق معرفة أنك مصاب بعدوى منقولة جنسيًا، وكيف تستطيع أن تلاحظ العدوى على جسمك وكيفية شعورك بها.
- كيف يختلف ذلك بالنسبة للرجال والنساء؟ هل يعرف المشاركون أي أسماء لهذه الأمراض؟ يمكنهم اقتراح أسماء شائعة الاستخدام أو أسماء طبية؟
- كيف نصاب بالأمراض المنقولة جنسيًّا؟
- ماذا تعني الاختصارات HIV و AIDS؟ ما الفرق بين الاثنين؟
- أين يتواجد الفيروس بالضبط في جسم الشخص المصاب؟
- لماذا لا تنخفض معدلات الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية؟
- الأمراض المنقولة جنسيًّا وفيروس نقص المناعة البشرية- ما هو الرابط؟
- اذكر ثلاثة أمراض رئيسية نشأت عن الإيدز.
- استدعاء الجميع مرة أخرى إلى المجموعة الرئيسية واطلب من شخص من كل مجموعة تقديم مناقشاتهم.
- اطلب من المجموعة طرح الأفكار: لماذا لا يذهب الناس غالبًا للعلاج؟

٢. محاضرة تفاعلية باستخدام شرائح العرض التقديمي

تقديم عرض عن الأمراض المنقولة جنسيًّا وفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز

٣. نشاط تفاعلي: لعبة انتقال فيروس نقص المناعة البشرية- تمرين بدني

- اطلب من الجميع الوقوف. ثم اشرح أنك ستتحدث عن طرق مختلفة يمكن من خلالها أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية وتريد أن يذهب الجميع إلى يسار الغرفة إذا اعتقدوا أنه يمكن التقاط فيروس نقص المناعة البشرية بهذه الطريقة، اذهب إلى اليمين إذا اعتقدوا أن فيروس نقص المناعة البشرية لا يمكن أن ينتقل بهذه الطريقة والبقاء في المنتصف إذا لم يكونوا متأكدين.
- اقرأ من القائمة (انظر: نشرة اليوم) وابحث بعناية عن أولئك الذين يبدو أنهم غير متأكدين إلى أين يذهبون أو أنهم يذهبون إلى الجانب الخطأ. عندما ترى ذلك، اسألهم عما يفكرون، لماذا هم غير متأكدين- أو لماذا يعتقدون أن فيروس نقص المناعة البشرية يمكن أن ينتقل/ يكتسب بهذه الطريقة (أو لا- اعتمادًا على الخطأ في وجهة نظرهم) وناقش ذلك مع المجموعة.

ملاحظة: قم بمناقشة البروتوكولات والخدمات والثقافة الموجودة داخل المصانع.

المواد

- اللوح الورقي، أقلام اللوح، لاصق، أقلام حبر، بطاقات، نشرات.

الجلسة	٤,٣	مقدمة عن سرطان الثدي
الزمن		٦٠ دقيقة

الأهداف

- تحديد مدى انتشار سرطان الثدي، مخاطر الإصابة، والأعراض، والكشف المبكر.
- توضيح الفحص الذاتي للثدي.

مقاطع الفيديو:

https://www.komen.org/support-resources/tools/translations/

https://www.breastcancerhub.org/educational-cards/bse

الأنشطة

محاضرة تفاعلية باستخدام شرائح العرض التقديمي

نظرة عامة على سرطان الثدي.

- عرض فيديو قصير.
- تقديم عرض تقديمي عن سرطان الثدي.
- ناقش الموارد المتاحة بلغات مختلفة.

المواد

- لاصق، أقلام حبر، لابتوب، النشرات.

الجلسة	٤,٤	التفكير و التقييم
الزمن		٣٠ دقيقة

الأهداف

١. تقييم جودة وأسلوب التدريب ونقاط التعلم الرئيسية خلال اليوم.

٢. التعريف بجلسات الملخص اليومية.

الأنشطة

- اطلب من المجموعة التفكير فيما أعجبهم خلال اليوم (الترتيب، والسرعة، وحجم المعلومات، واللوجستيات، وما إلى ذلك)، ثم اسألهم عما يمكن تحسينه.
- وزع نماذج التقييم البعدي، لليوم الرابع.

المواد

- نماذج التقييم البعدي، لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح.

الجلسة	٤,٥	الواجب المنزلي و اختتام اليوم
الزمن		١٥ دقيقة

الأهداف

- التعريف بجلسات الملخص اليومية.
- ممارسة مهارات التدريب.

الأنشطة

- وزع على المشاركين نشرات اليوم الرابع.
- اطلب من المشاركين التطوع لتقديم جلسة الملخص في اليوم الخامس، مع تدوين أسمائهم.
- اشرح لهم إمكانية التقديم بأي طريقة تناسبهم- فكلما كان الأمر أكثر متعة وإبداعًا وحيوية، كان ذلك أفضل.

- اشكر الجميع على مشاركتهم وتفاعلهم خلال اليوم.
- وزع التقييم البعدي، بعد التدريب لليوم الأول.

المواد

- النشرات .

٤,١ الأمراض المنقولة جنسيًّا

تحدث الأمراض المنقولة جنسيًّا عندما تنتقل البكتيريا أو الفيروسات أو الكائنات الحية الأخرى المسببة للأمراض من شخص إلى آخر من خلال النشاط الجنسي، وقد يكون لها عواقب صحية مدمرة، بما في ذلك العقم وآلام البطن المزمنة وسرطان عنق الرحم وفي بعض الحالات تؤدي إلى الوفاة. ومن الممكن أن تنتقل بعض هذه الأمراض إلى الأطفال أثناء الحمل أو الولادة.

فيروس نقص المناعة البشرية هو المسبب لمرض الإيدز، وهو مرض قاتل، وبالإضافة إلى فيروس نقص المناعة البشرية، هناك أكثر من ٢٠ مرضًا آخر يمكن أن ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي، بما في ذلك الأورام السرطانية، والكلاميديا، والسيلان، والهربس التناسلي، وفيروس الورم الحليمي البشري، والزهري وداء المشعرات، وغيرها الكثير. من الممكن أن تصاب بالعدوى بأحد هذه الأمراض حتى بعد اتصال جنسي واحد مع شخص مصاب.

هناك عدد من الأمراض التي لم يعد من الممكن علاجها بنجاح بالأدوية التي كانت تستخدم في الماضي؛ لأن الجراثيم المسببة للمرض أصبحت الآن مقاومة للأدوية؛ لذلك أصبحت الأمراض المنقولة جنسيًّا أكثر شيوعًا في الكثير من المناطق.

*** النساء أكثر عرضة للخطر!**

تعد النساء أكثر عرضةً من الرجال للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًّا؛ ويعود ذلك للعديد من الأسباب، فالاختلافات في أجسادهن تجعل الكشف أكثر صعوبة عند النساء، كما أن للعدوى عواقب أكثر خطورة على النساء منها على الرجال، وخطر الانتقال أكبر من رجل إلى امرأة، والكثير من النساء ليس لديهن القوة الكافية لحماية أنفسهن في المواقف الجنسية. إضافةً إلى ذلك، تزداد احتمالية إصابتها بالعدوى نظرًا لأن السوائل الجنسية للرجل تبقى داخل جسم المرأة بعد ممارسة الجنس.

*** الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًّا**

إن الإجراء الوقائي الوحيد الفعال تمامًا هو الامتناع عن الجماع المهبلي أو الشرجي أو الفموي، ويمكن للحفاظ على الإخلاص في العلاقة أو استخدام الواقي الذكري أن يحمي الشريك والشخص نفسه، وأن يقلل من خطر الإصابة بالعدوى، ويتطلب ذلك التزام كلا الشريكين، فالواقي الذكري قد يساعد في منع انتقال العديد من الأمراض وليس كلها.

* الطريقة الصحيحة لاستخدام الواقي الذكري

- تأكد من استخدام واقٍ صالح الفعالية جديد قبل كل جماع.
- ارتدِ الواقي الذكري قبل ملامسة العضو الذكري للأعضاء التناسلية الأنثوية.
- اضغط على رأس الواقي لإخراج الهواء منه ثم ضعه على الطرف الأعلى من القضيب المنتصب مع إبقاء الجزء الملفوف إلى الخارج.
- افرد الواقي على القضيب المنتصب حتى القاعدة بعد التأكد من وجود فراغ عند رأس الواقي ومن خلوّه من أي تشققات.
- امسك الواقي من ناحية القاعدة بعد القذف مباشرة واسحبه من القضيب المنتصب إلى الخارج مع الحرص على إبقاء السائل المنوي داخله.
- تخلص من الواقي المستعمل بطريقة آمنة.

* عوامل خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًّا

- وجود شريك جنسي مصاب.
- وجود أكثر من شريك جنسي.
- وجود شريك جنسي لديه شركاء جنسيون آخرون.

* علامات وأعراض الأمراض المنقولة جنسيًّا

يمكن لمعظم الرجال معرفة ما إذا كانوا مصابين بعدوى منقولة جنسيًا؛ نظرًا لوجود علامات واضحة في العادة، ولكن غالبًا ما تُصاب النساء بالعدوى دون معرفة ذلك؛ لعدم وجود علامات تدل على إصابتهن بالمرض. في بعض الأحيان، يمكن لمقدم الرعاية الصحية المتمرِّس المدرَّب فقط، الكشف عن علامات الإصابة لدى المرأة، خاصةً أثناء الحمل، عندما يتم الخلط بين العديد من أعراض الأمراض المنقولة جنسيًّا (كزيادة كمية السوائل المهبليّة مثلاً) والآثار الجانبية للحمل نفسه.

من الضروري أحيانًا فحص عينات من دم المرأة أو الإفرازات المهبلية لمعرفة ما إذا كانت مصابة بعدوى ما ونوعها، لذلك يجب التعرف على علامات العدوى المنقولة جنسيًا، وزيارة الطبيب في أسرع وقت ممكن إذا رأيت أيًا من العلامات، أو اشتبهت في تعرضك للعدوى حيث أنه من الممكن شفاء أو علاج العديد من هذه الأمراض.

سيقدم الطبيب أو مقدم الرعاية الصحية الدواء للشخص الذي تم تشخيص إصابته بمرض منقول جنسيًّا، ومن الضروري أن ينهي الشخص المصاب جميع الأدوية التي توصف له، وألا يمارس الجنس حتى ينتهي من العلاج. إذا اكتشف شخص ما أنه مصاب، فيجب عليه التأكد من ذهاب شريكه أيضًا للعلاج، أي أنه يجب معالجة الشريكين معًا.

يمكن لأي من الأعراض التالية أن تشير إلى أن الشخص الذي مارس الجنس قد يكون مصابًا بمرض منقول جنسيًّا، ويجب عليه استشارة الطبيب أو العيادة:

- احمرار أو وجع في الأعضاء التناسلية
- ألم عند التبول أو بول عكر أو كريه الرائحة
- قرحة أو بثور على الأعضاء التناسلية أو حولها، بالقرب من فتحة الشرج، أو داخل الفم، وحكة شديدة أو طفح جلدي
- تقلصات/ ألم في البطن
- حمى خفيفة وشعور عام بالمرض
- وجود شريك جنسي تظهر عليه الأعراض
- وجود إفرازات ذات لون أو رائحة كريهة أو نزولها بكميات كبيرة

ملحوظة: يمكن أن يصاب كل من الرجال والنساء بالأمراض المنقولة جنسيًّا دون ظهور أي أعراض جسدية، كما أن النساء أكثر عرضةً للإصابة دون أعراض، وقد تكون المضاعفات الناجمة عن هذه الأمراض أكثر حدة عند النساء منها عند الرجال.

* على الشخص المصاب بأحد الأمراض المنقولة جنسيًّا اتباع ما يلي:

- طلب العلاج الطبي فورًا واستكمال العلاج وعدم مشاركة الدواء مع أي شريك أو أي شخص آخر.
- إبلاغ الشريك الجنسي.
- تشجيع الشريك بقوة للحصول على العلاج.
- الامتناع عن الاتصال الجنسي أثناء فترة العدوى.

٤,٢ فيروس نقص المناعة البشرية ومرض الإيدز

فيروس نقص المناعة البشرية هو فيروس ينتقل بين الناس من خلال انتقال كمية من الدم المصاب، أو السائل المنوي، أو السوائل المهبلية وحليب الأم، ويعمل على إضعاف جهاز المناعة، مما يسهل ويرفع احتمالية الإصابة بالأمراض. عندما يصاب شخص حامل للفيروس بالعديد من الأمراض التي لا تستجيب للعلاج، فإنه يكون مصابًا بالإيدز، ويعتمد ذلك على الحالة الصحية للشخص قبل الإصابة بالعدوى، ونمط الحياة الصحي، وكمية الفيروسات التي تعرّض لها عند الإصابة.

يعرف الإيدز بأنه متلازمة نقص المناعة المكتسبة، وتشير كلمة (مكتسبة) إلى حقيقة أن الإصابة بالمرض تأتي من مصدر ما؛ وأن المرض لا يتطور من تلقاء نفسه، أما نقص المناعة فتعني أن جهاز المناعة ضعيف وغير قادر على محاربة الالتهابات والأمراض، وتعني كلمة "متلازمة" مجموعة محددة من الأعراض والأمراض، كفقدان الوزن المصحوب بسرطان الجلد والالتهاب الرئوي.

يُستخدم مصطلح الإيدز للإشارة إلى أخطر مرحلة في إصابة الشخص بفيروس نقص المناعة البشرية، أي وجود مجموعة معينة من الأعراض والأمراض التي تُعرف طبيًّا بالإيدز. بعد سنوات من العيش بشكل طبيعي مع فيروس نقص المناعة البشرية، سيبدأ الشخص في تطوير الإيدز، حيث يبدأ جهاز المناعة في الضعف. في هذه المرحلة، يكون الشخص عرضة للإصابة بما يسمى العدوى الانتهازية المختلفة، والتي يمكن أن تهاجم أي جزء من الجسم عندما يكون جهاز المناعة ضعيفًا. قد تتراوح هذه العدوى من حالات طبية بسيطة، مثل الالتهابات الفطرية ونزلات البرد إلى أمراض أكثر خطورة مثل السل أو السرطان. على الرغم من الإصابة بالفيروس، إلا أنه يمكن علاج بعض الحالات ووصول كمية الفيروس في الدم إلى صفر عند الالتزام بالعلاج اللازم والمتابعة.

* كيفيّة انتقال الفيروس

ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية بثلاث طرق:

- **ممارسة الجنس:** الجنس مع شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية حيث يدخل العضو الذكري في المهبل أو الشرج أو الفم.
- **انتقال الدم:** من دم شخص مصاب بالفيروس إلى دم شخص آخر من خلال فتحة في الجسم مثل قطع أو نقل دم أو مشاركة أداة تقطع أو تخترق الجلد (سكين، موس، إبرة)، أو أدوات علاج أو تنظيف الأسنان غير المعقمة.
- **من الأم إلى الطفل:** يمكن أن ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية من الأم المصابة إلى طفلها أثناء الحمل أو وقت الولادة أو من خلال الرضاعة الطبيعية.

* لا تنتقل العدوى بفيروس نقص المناعة البشرية بأي من الطرق الآتية:

- لمس شخص مصاب أو احتضانه أو التحدث إليه أو مشاركته السكن.
- مشاركة الأطباق أو الأواني أو الأكواب أو المناشف التي يستخدمها شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز.
- استخدام حمامات السباحة ومقاعد المراحيض ومقابض الأبواب والهواتف أو غيرها من الأشياء التي يستخدمها الأشخاص المصابون بفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز.
- قيام شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز بالبصق عليك أو التعرق أو البكاء.
- لدغة البعوض.
- العطس أو السعال من قبل شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية أو الإيدز.

* العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية

العلاج المضاد للفيروسات القهقرية هو استخدام مجموعة من الأدوية التي تعمل على إبطاء انتشار فيروس نقص المناعة البشرية في الجسم، وتساعد هذه التقنية في تقوية جهاز المناعة حتى يتمكن من محاربة العدوى والمرض. لا يعد العلاج المضاد للفيروسات القهقرية علاجًا لفيروس نقص المناعة البشرية؛ فعلى الرغم من تقليله من أعداد الفيروس في الدم، إلا أنه لا يستطيع القضاء عليه، كما أن هذا العلاج لا يمنع عودة العدوى بالفيروس. يمكن أن يمنع هذا النوع من العلاج الإصابة ببعض الأمراض الخطيرة التي غالبًا ما تصاحب الإيدز، إلا أن له بعض الجوانب السلبية التي يجب على الأفراد المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية الاستعداد لها: فهو باهظ الثمن، ويجب الالتزام به مدى الحياة، وإذا أهمل المصاب تناوله، فقد يتسبب ذلك في تطوير سلالات جديدة من فيروس نقص المناعة البشرية محصنة ضد هذه الأدوية.

* عدم ممارسة الجنس

ويعني ذلك تجنب جميع أنواع الاتصال الحميم، بحيث لا يكون للشخص الذي يمارس الامتناع التام عن ممارسة الجنس أي نوع من الاتصال الجنسي الحميم.

* قوة الإرادة

أن تكون حازمًا يعني أن تتمكن من الدفاع عن نفسك، وأن تكون واضحًا وصريحًا مع نفسك ومع الآخرين بشأن ما تحتاجه وما تريده. يمكن أن يساعدك الحزم على حماية نفسك من المواقف الخطرة وفي التعامل مع ضغط الأقران للقيام بأشياء لا تشعر بالراحة عند القيام بها.

جدول (٧) : تمرين- انتقال فيروس نقص المناعة البشرية

الظروف الممكنة لانتقال العدوى	مخاطر العدوى- المنخفضة جدًّا إلى المعدومة
• ممارسة الجنس دون استخدام واقٍ ذكري • الجنس الفموي • الجنس الشرجي • التندب التقليدي بشفرة مشتركة أو الوشم • شفرة حلاقة للقص على درجة ١ غير نظيفة • الولادة إذا كانت المرأة مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية • الرضاعة الطبيعية إذا كانت الأم مصابة بفيروس نقص المناعة البشرية • مشاركة فرشاة الأسنان أو أدوات العلاج غير المعقمة • مشاركة شفرة الحلاقة • مشاركة إبرة الحقن • تناثر الدم أو الجرح في حادث سيارة	• ممارسة الجنس باستخدام الواقي الذكري • الاستمناء • الاستمناء من قبل الشريك • التقبيل • مشاركة فنجان شاي • مشاركة طبق أو أدوات المائدة • مشاركة المرحاض • تنظيف شراشف سرير شخص مصاب بمرض الإيدز • لدغات البعوض • معانقة شخص مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية

٤,٣ نظرة عامة على سرطان الثدي

تمثل أورام الثدي مجموعة من الأعراض التي تظهر على شكل كتل محسوسة في الفحص السريري، أو تغيرات في شكل الثدي الطبيعي أثناء الفحوصات التشخيصية في الثدي أو تحت الإبط أو بالقرب من الغدد اللمفية، أو احمرار في الحلمة مع نزول إفرازات منها.

- تشير بعض أمراض الثدي الحميدة، مثل التضخمات/ التغيرات الخلوية غير النمطية، إلى زيادة خطر الإصابة بسرطان الثدي في المستقبل ويجب اتباع توصيات الكشف المبكر واستراتيجيات الحد من عوامل الخطر.
- سرطان الثدي هو الورم الخبيث الأكثر شيوعًا بين النساء في جميع أنحاء العالم.
- سرطان الثدي هو السبب الرئيسي للوفاة بين جميع الأورام الخبيثة (الشكل ٨ أدناه).
- يعد معدل الوفيات أعلى في البلدان الفقيرة والنامية، والسبب الرئيسي وراء ذلك هو التأخر في التشخيص.
- ترتبط معدلات التشخيص والبقاء على قيد الحياة بمراحل المرض.
- أهم عامل للنجاة من المرض هو الاكتشاف المبكر.
- سرطان الثدي هو ورم خبيث ينشأ من خلايا الثدي.
- على الرغم من أن سرطان الثدي يصيب النساء غالبًا، إلا أنه قد يصيب الرجال أيضًا.

من الضروري جدًّا معرفة أهمية الكشف المبكر، فكلما تم اكتشاف الورم بمرحلة مبكرة زادت إمكانية العلاج ونسبة الشفاء.

الشكل (٨) : سرطان الثدي

الشكل (٩) : الخلايا السرطانية .

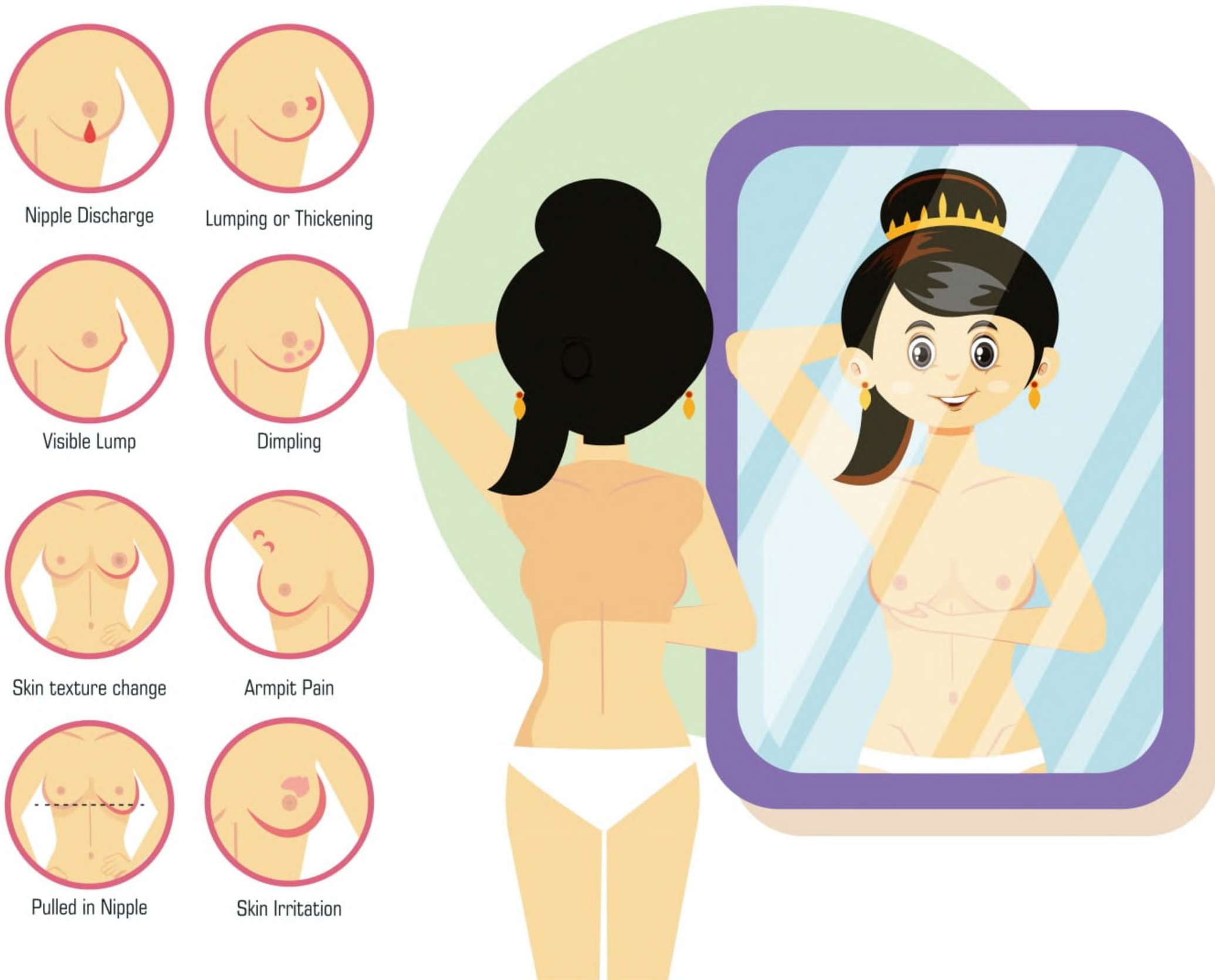
* عوامل الخطر بالإصابة

- السن.
- تاريخ العائلة المرضي.
- التاريخ الشخصي المرضي.
- النساء المصابات بأعراض حميدة في الثدي لديهن مخاطر متزايدة للإصابة بسرطان الثدي، ويتضمن ذلك الانتفاخات غير النمطية.
- الحيض: البلوغ المبكر وانقطاع الطمث المتأخر.
- أنسجة الثدي: النساء اللواتي لديهن أنسجة ثدي كثيفة (موثقة بواسطة تصوير الثدي بالماموغرام).
- يزيد التعرض السابق للإشعاع على منطقة الصدر أو استخدام ثنائي إيثيل ستيلبيسترول من خطر الإصابة.
- قد تقلل الرضاعة الطبيعية لمدة ١,٥ إلى ٢ سنة من خطر الإصابة بشكل طفيف.
- زيادة الوزن أو السمنة.
- استخدام العلاج بالهرمونات البديلة بعد انقطاع الطمث.
- يزيد تعاطي الكحول من خطر الإصابة بسرطان الثدي بشكل يتناسب مع كمية الكحول المستخدمة.

* العلامات والأعراض

العلامة الأكثر شيوعًا لسرطان الثدي هي ظهور ورم أو كتلة جديدة في الثدي، كما يمكن أن تدل العلامات التالية على الإصابة أيضًا (الشكل ١٠):

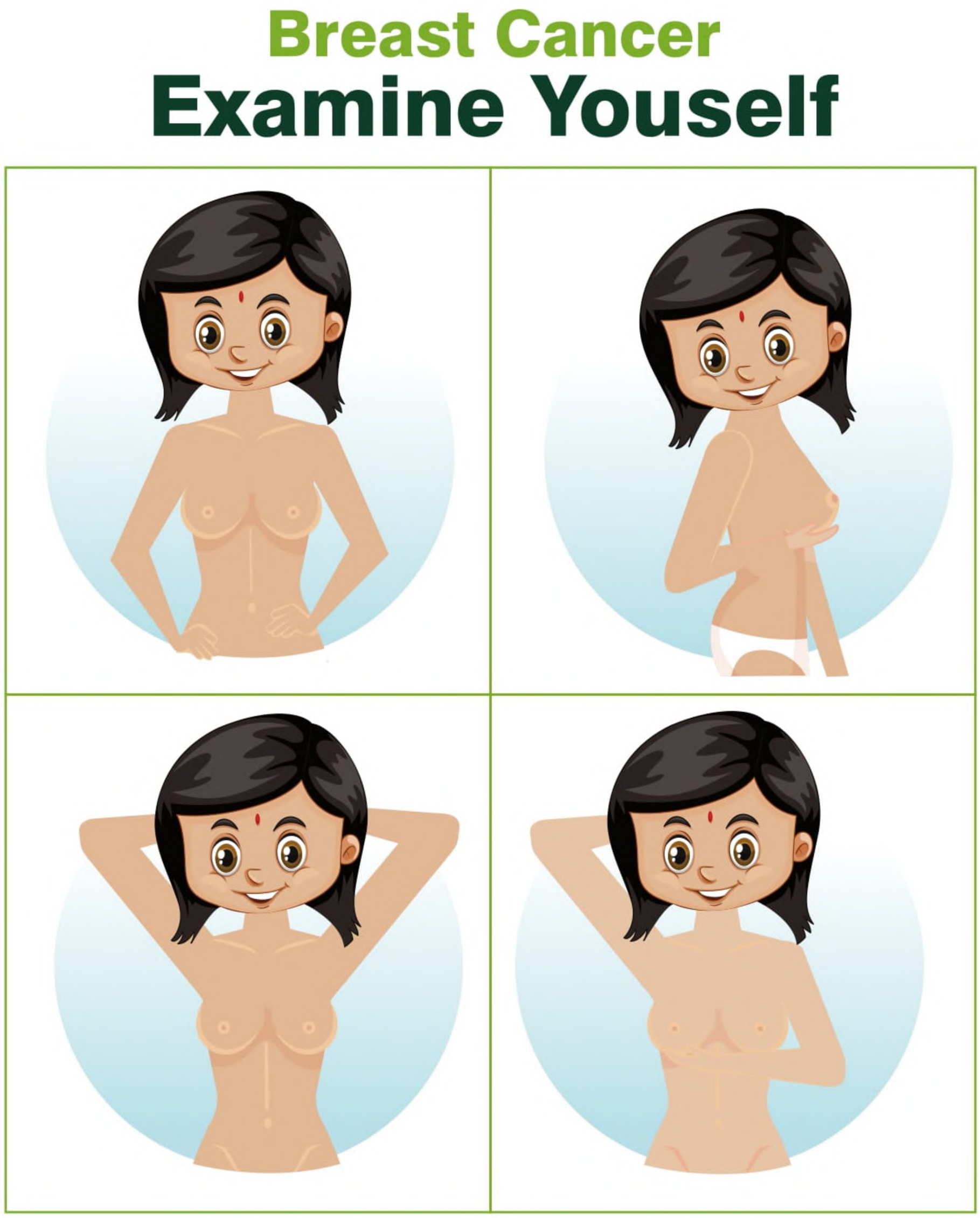
- احمرار الحلمة أو نزول إفرازات منها
- ألم في الثدي أو الحلمة
- التهابات أو تقرحات مستمرة في الثدي وعدم الشفاء منها
- انتفاخ أو تنقر في جزء من الثدي
- الحلمة الغائرة
- انحراف شكل الثدي عن الطبيعي
- وجود ألم أو كتلة تحت الأبط



الشكل (١٠) : أعراض سرطان الثدي .

* المراحل التشخيصية

الفحص الذاتي: الإناث بعمر ٢٠ سنة فما فوق، ٧ أيام بعد انتهاء الحيض، اليوم الأول من الشهر (فترة ما بعد الأمل).



الشكل (١١) : الفحص الذاتي لسرطان الثدي .

نماذج التقييم القبلي والبعدي المقترحة

فيما يلي نموذجان يمكنك توزيعهما على المتدربين لتقييم معرفتهم في الموضوعات التي تم تناولها خلال اليوم الرابع من التدريب، يجب تقديم النموذج الأول قبل البدء، والثاني عند الانتهاء.

التقييم القبلي / اليوم الرابع

الاسم:
اسم المصنع:

الجنس : ☐ذكر ☐ أنثى

١. من الأمراض المنقولة جنسيًّا والمذكورة أدناه، أي منها لا يؤثر بشكل خاص على الأعضاء التناسلية؟

a. مرض الزهري
b. الإيدز
c. السيلان
d. الثآليل التناسلية

٢. أي من الامراض التالية ليس مرض بكتيري؟

a. الإيدز
b. حمى الضنك
c. الحصبة
d. جميع ماذكر

٣. هل هناك أي رابط بين الإجهاض وسرطان الثدي؟

a. لا، ليس هناك أي دليل يدعم ذلك.
b. نعم، تم إجراء العديد من الدراسات التي وجدت أدلة تدعم ذلك.
c. في بعض الحالات، نعم وفي بعضها الآخر لا.

٤. طالما أن الشخص لا يعاني من أعراض الأمراض المنقولة جنسيًّا، فإنه:

a. لا يمكنه نقل عدوى المرض
b. لا يعاني من مرض منقول جنسيًّا
c. A+B
d. لا شيء مما سبق

التقييم البعدي / اليوم الرابع

الاسم الجنس : ☐ ذكر ☐ أنثى

سم المصنع:

١. من الأمراض المنقولة جنسيًّا والمذكورة أدناه، أي منها لا يؤثر بشكل خاص على الأعضاء التناسلية؟

a. مرض الزهري

b. الإيدز

c. السيلان

d. الثآليل التناسلية

٢. أي من الامراض التالية ليس مرض بكتيري؟

a. الإيدز

b. حمى الضنك

c. الحصبة

d. جميع ماذكر

٣. هل هناك أي رابط بين الإجهاض وسرطان الثدي؟

a. لا، ليس هناك أي دليل يدعم ذلك.

b. نعم، تم إجراء العديد من الدراسات التي وجدت أدلة تدعم ذلك.

c. في بعض الحالات، نعم وفي بعضها الآخر لا.

٤. طالما أن الشخص لا يعاني من أعراض الأمراض المنقولة جنسيًّا، فإنه:

a. لا يمكنه نقل عدوى المرض

b. لا يعاني من مرض منقول جنسيًّا

c. A+B

d. لا شيء مما سبق

٥.ما الذي أعجبك في التدريب؟

---

٦. ما الذي لم يعجبك في التدريب؟

اليوم الخامس

الوقت	المدة بالدقائق	الجلسة	الموضوع
9:30-9:00	30	5.1	ملخص اليوم الرابع
12:00-9:30	150	5.2	الصحة النفسية و العاطفية
12:30-12:00	30	استراحة	
1:30-12:30	60	5.3	المخدرات و المؤثرات العقلية
2:00-1:30	60		الغداء
3:00-2:30	30	5.4	أساليب التدريب

الجلسة	٥,١	ملخص اليوم الرابع
الزمن		٣٠ دقيقة

الأهداف

- تذكير المشاركين بالرسائل الرئيسية بعد إتاحة الوقت لهم لمراجعة محتوى اليوم السابق.
- مساعدة المشاركين في تعزيز تعلمهم.
- التلخيص الإبداعي باستخدام الصور والرسومات والألعاب.
- بدء اليوم بملاحظة محفزة.

الأنشطة

١- نقاش المجموعة

- قم بدعوة ٢- ٤ مشاركين لتلخيص مواد اليوم السابق.
- امنح كل منهم وقتًا محددًا لتقديمه.
- راجع الرسائل المهمة التي يحتاج المشاركون إلى تذكرها (المحتويات ومهارات التدريب).

٢. التقييم القبلي

- وزع نماذج التقييم القبلي لليوم الخامس على المشاركين.

٣. تعليمات ورشة العمل

- قم بتذكير المشاركين بتعليمات ورشة العمل.

المواد

- اللوح الورقي، أقلام اللوح.

الجلسة	٥,٢	الصحة النفسية و العاطفية
الزمن		120 دقيقة

الأهداف

- التوصل الى فهم واضح لماهية أسباب اضطرابات الصحة النفسية وأنواع الاضطرابات وأعراضها وآليات التكيف مع التوتر.
- فهم الأثر الجسدي والعاطفي والاجتماعي لسوء المعاملة على العمال الوافدين.

المصادر: https://betterwork.org/wp-content/uploads/2020/01/DP33_V2.pdf

الأنشطة

١.محاضرة تفاعلية باستخدام شرائح العرض التقديمي

- **الخطوة ١:** اسأل المشاركين كيف يبدو الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية جيدة، برأيهم وابدأ في استكشاف هذه الأفكار في مناقشة موجزة مع المجموعة.
- **الخطوة ٢:** بعد ذلك، اطلب من المشاركين رسم صورة فردية لشخص مصاب باضطراب نفسي (استنادًا إلى فهمهم الحالي للاضطرابات) على ورقة A٤. انتظر ٥ دقائق للرسم، وبمجرد الانتهاء، اطلب من كل من المشاركين التحدث بإيجاز عن رسوماتهم.
- **الخطوة ٣:** قدّم عرضًا موجزًا عن عوامل وأنواع الاضطرابات النفسية والصحة النفسية والصحة الجنسية والإنجابية.

٢. عمل جماعي - اضطرابات الصحة النفسية وأعراضها

- اطلب من كل مشارك أن يختار بشكل عشوائي بطاقة واحدة من مجموعة "بطاقات أعراض الاضطرابات النفسية". انظر نشرة اليوم.
- اكتب عناوين مجموعة الأعراض (الجسدية، والشعور، والتفكير، والسلوك، والتخيل) على خمس أوراق منفصلة (عنوان واحد لكل ورقة) وضعها في أجزاء مختلفة من الغرفة.
- اطلب من المشاركين الوقوف بجانب مجموعة الأعراض التي تعكس بشكل أفضل نوع الأعراض الموضحة على البطاقة التي يحملونها.
- يمكن للميسِّر عرض هذا النشاط عن طريق اختيار بطاقة الأعراض والتحرك، للوقوف في منطقة الغرفة بالعنوان ذي الصلة، على سبيل المثال، إذا كانت البطاقة تقول "التعب" قف في منطقة الأعراض الفيزيائية للغرفة.
- ركز الانتباه على "مجموعة الأعراض الجسدية" وناقش مع جميع المشاركين: ما هي الأعراض التي يعانون منها في مجموعتهم؟ لماذا تنتمي هذه الأعراض إلى تلك المجموعة؟
- اكتب الأعراض على اللوح.

٣. دراسات حالة: اضطرابات وأمراض الصحة النفسية

- اطلب من أحد المشاركين قراءة كل دراسة حالة بصوت مرتفع؛ (انظر: نشرة اليوم). اشرح الحالة.
- ناقشا معًا أفضل الحلول للوقاية والاستجابة لاحتياجات الصحة النفسية في المصانع.

المواد

- اللوح الورقي، أقلام اللوح، لاصق، أقلام حبر، بطاقات، النشرات.

الجلسة	٥,٣	المخدرات و المؤثرات العقلية
الزمن		٦٠ دقيقة

الأهداف

التعريف بالمواد المخدرة وآثارها على الصحة النفسية.

الأنشطة

محاضرة تفاعلية باستخدام شرائح العرض التقديمي.

مع عرض فيديو يوضح أشكال المواد المخدرة.

المواد

- لاصق، أقلام حبر، نشرات.

الجلسة	٥,٤	أساليب التدريب
الزمن		٦٠ دقيقة

الأهداف

تلخيص مادة أساليب التدريب.

الأنشطة

محاضرة تفاعلية باستخدام شرائح العرض التقديمي.

نظرة عامة على مهارات وأساليب التدريب.

المواد

- لاصق، أقلام حبر، نشرات.

الجلسة	٥,٥	أساليب المتابعة و التخطيط
الزمن		٦٠ دقيقة

الأهداف

ممارسة أساليب التخطيط والمتابعة.

الأنشطة

- توزيع نماذج المتابعة والتخطيط.
- شرح النماذج.
- اطلب من المشاركين البدء في ملء النماذج (٢٠ دقيقة).
- اطلب من المشاركين الاستعداد في اليوم السادس لتقديم خططهم لتقديم الجلسات التدريبية لزملائهم.

المواد

- نماذج المتابعة والتخطيط.

الجلسة	٥,٦	التفكير و التقييم
الزمن		٣٠ دقيقة

الأهداف

- تقييم جودة وأسلوب التدريب ونقاط التعلم الرئيسية خلال اليوم.
- تقييم برنامج تدريب المدرِّبين.

الأنشطة

- قم بتوزيع التقييم البعدي لليوم الخامس.
- قم بتوزيع التقييم البعدي لتدريب المدرِّبين ToT.

المواد

- نماذج التقييم البعدي، لوح ورقي قلاّب، أقلام اللوح.

٥,١ الصحة النفسية والعاطفية

*تعريف الصحة النفسية واضطراباتها

تعد الصحة النفسية جزءًا أساسيًّا لا يتجزأ من الصحة ككل، فوفقًا لمنظمة الصحة العالمية: "الصحة هي حالة من اكتمال السلامة البدنية النفسية والاجتماعية، وليس مجرد غياب أو انعدام للمرض أو العجز".

يقضي هذا التعريف بأن الصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب الاضطرابات أو الإعاقات النفسية، فهي حالة من الرفاه يدرك فيها الفرد قدراته الخاصة، ويتمكّن من التعامل مع ضغوط الحياة العادية، ويستطيع العمل بشكل منتج والمساهمة في مجتمعه.

الصحة النفسية ركيزة أساسية لقدرتنا الجماعية والفردية كبشر على التفكير والتعبير والتفاعل مع بعضنا البعض، وكسب لقمة العيش والاستمتاع بالحياة، وبناءً على ذلك يمكن اعتبار تعزيزها وحمايتها واستعادتها أمرًا حيويًّا للأفراد والمجتمعات في جميع أنحاء العالم.

الاضطراب النفسي هو أي مرض يؤثر على عواطف الناس أو أفكارهم أو سلوكهم، بشكل لا يتماشى مع معتقداتهم الثقافية وشخصيتهم، ويؤدي إلى نتائج سلبية على حياتهم أو حياة أسرهم. هناك أنواع مختلفة من هذه الاضطرابات؛ تتراوح من الاضطرابات الشائعة كالاكتئاب والقلق إلى تلك الأكثر حدة مثل الفصام. قد تؤثر الاضطرابات النفسية على كل من الرجال والنساء والأشخاص من مختلف الفئات العمرية بما في ذلك الشباب وكبار السن.

* هل تعلم أنّ؟

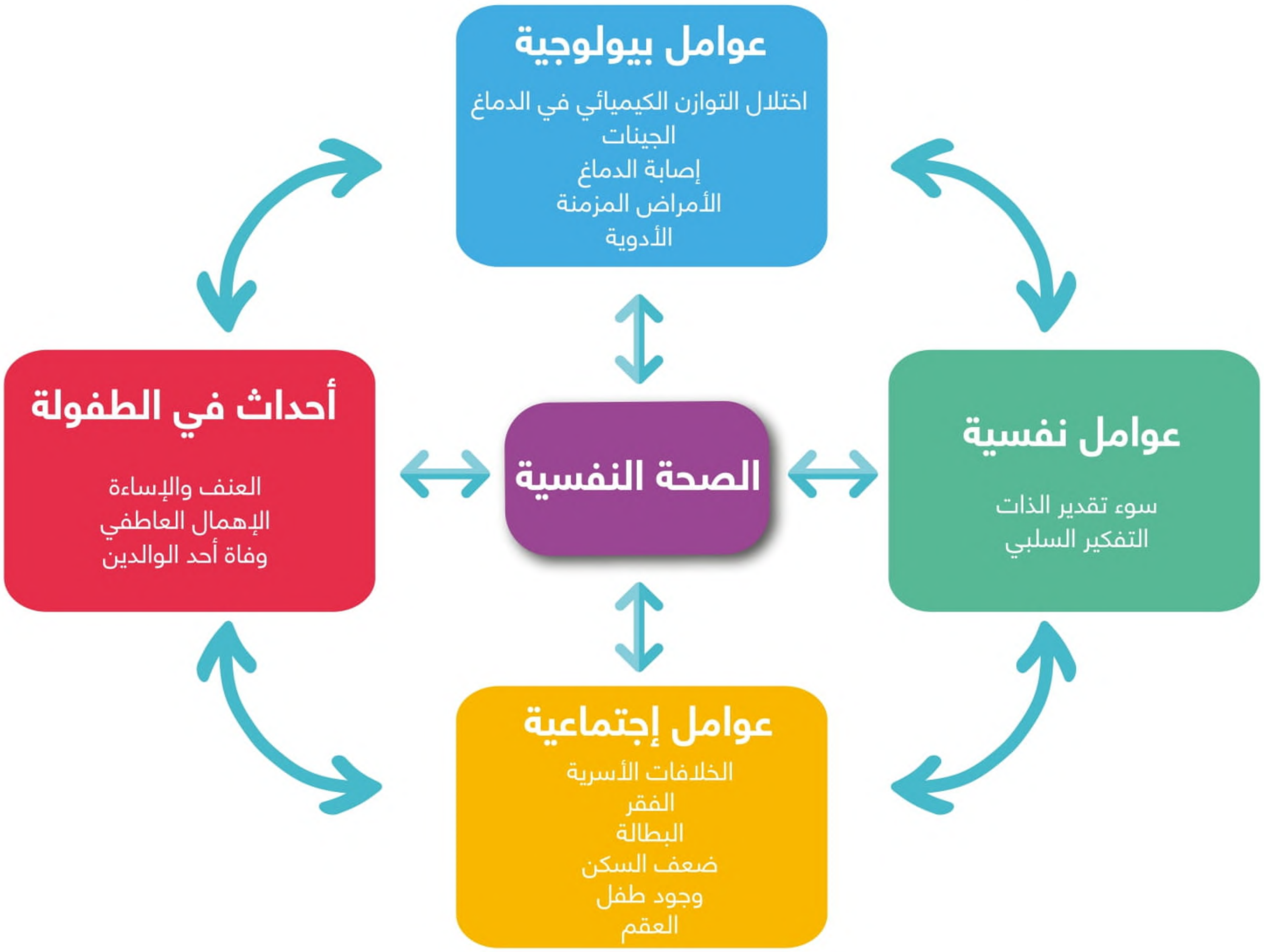
- غالبًا ما يكون لدى المجتمعات العديد من المعتقدات الخاطئة حول الاضطرابات النّفسيّة، بما في ذلك ماهيتها، وأسبابها، وكيفية الاستجابة لشخص يعاني من اضطراب نفسي.
- ليس من الممكن دائمًا معرفة أن شخصًا ما يعاني من اضطراب نفسي بمجرد النظر إليه.
- الاضطرابات النفسية هي أكثر من مجرد حالة من التوتر.
- النوبات والصرع والإعاقة الذهنية (التخلف العقلي)، جميعها حالات تؤثر على الدماغ ولا تصنف في الواقع على أنها اضطرابات نفسية.
- الاضطرابات النفسية ليست نتيجة وجود الأرواح الشريرة أو اللعنات أو التأثيرات الفلكية أو ضعف الشخصية أو الكسل أو الكارما أو السحر الأسود.

* محدِّدات الصحة النفسية

هناك عوامل اجتماعية ونفسية وبيولوجية متعددة تحدد مستوى صحة الفرد النفسية في مرحلة ما، فعلى سبيل المثال، يعتبر التعرّض للعنف والضغوط الاجتماعية والاقتصادية المستمرة، من المخاطر التي تهدد الصحة النفسية، ويرتبط الدليل الأوضح على ذلك بموضوع العنف الجنسي.

يرتبط ضعف الصحة النفسية أيضًا بالتغير الاجتماعي السريع، وظروف العمل المجهدة، والتمييز بين الجنسين، والاستبعاد الاجتماعي، ونمط الحياة غير الصحي، واعتلال الصحة الجسدية وانتهاكات حقوق الإنسان.

هناك عوامل نفسية وشخصية محددة تجعل الناس أكثر عرضة لمشاكل الصحة النفسية، و يوضح الشكل (١١) أدناه هذه العوامل.



الشكل (١٢): عوامل الخطورة في الصحة النفسية

* تعزيز وحماية الصحة النفسية

يتضمن تعزيز الصحة النفسية بعض الإجراءات التي تعمل على تحسين الرفاه النفسي؛ وقد يتضمن ذلك خلق بيئة تدعم الصحة النفسية وطرق محددة لتعزيزها. يشمل ذلك ما يلي:

- التمكين الاجتماعي والاقتصادي للمرأة (كتحسين إمكانية الوصول إلى التعليم وخطط الائتمان الصغيرة).
- البرامج التي تستهدف المعرضين للخطر، بما في ذلك الأقليات والسكان الأصليين والمهاجرين والأشخاص المتضررين من النزاعات والكوارث (مثل التدخلات النفسية والاجتماعية بعد الكوارث).
- تدخلات الصحة النفسية في مكان العمل (مثل برامج الوقاية من الإجهاد والاحتراق الذاتي).
- سياسات الإسكان (مثل تحسين السكن).
- برامج منع العنف (مثل الحد من توافر الكحول وإمكانية الوصول إلى الأسلحة).
- برامج تنمية المجتمع (مثل التنمية الريفية المتكاملة).
- الحد من الفقر وتأمين الحماية الاجتماعية للفقراء.
- قوانين وحملات مناهضة للتمييز.
- تعزيز حقوق وفرص ورعاية المصابين باضطرابات عقلية.

٥,٢ الصحة النفسية كجزء من الصحة الجنسية والإنجابية

لا يزال موضوع الصحة النفسية كعنصر من عناصر الصحة الإنجابية متواضعًا وهامشيًّا، حيث قد تم فصل دراسة جسم المرأة والأمور الإنجابية بشكل صارم عن دراسة عقولهن، بما في ذلك كيفية التفكير والشعور والاستجابة لهذه الأحداث والتجارب.

يعاني أكثر من ١٥٠ مليون شخص من الاكتئاب كل عام في جميع أنحاء العالم، ويحدث الاكتئاب عند النساء في سن الإنجاب أكثر بمرتين تقريبًا من الرجال ويظهر عادةً مع أعراض جسدية غير مبررة، كالتعب والأوجاع والآلام والدوخة والخفقان ومشاكل النوم.

تحتاج برامج الصحة الإنجابية إلى الاعتراف بأهمية مشاكل الصحة النفسية للمرأة، ودمج الأنشطة لمعالجتها في الخدمات التي تقدمها. وتشمل الصحة النفسية الإنجابية للمرأة الجوانب الآتية:

- أبعاد الصحة النّفسيّة للحمل والولادة وما بعد الولادة.
- الجوانب النفسية لاستعمال وسائل تنظيم الأسرة.
- عواقب الصحة النفسية بعد حدوث الإجهاض.
- سن اليأس والاكتئاب.
- أمراض النساء وأثرها على الصحة النفسية.
- الصحة النفسية في سياق الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية/ الإيدز.
- العقم والمساعدة على الإنجاب.
- الصحة النفسية وختان الإناث.

٥,٣ فهم محدِّدات الصحة النفسية ضمن سياق العمالة الوافدة

لقد ازداد في السنوات الأخيرة الاعتراف بالدور الهام الذي تلعبه الصحة النفسية في تحقيق أهداف التنمية العالمية، فالاكتئاب هو أحد الأسباب الرئيسية للإعاقة، والانتحار هو السبب الرئيسي الثاني للوفاة بين الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين ١٥ و ٢٩ عامًا. يموت الأشخاص الذين يعانون من حالات صحية عقلية حادة مبكّرًا -قبل عقدين من الزمان- بسبب ظروف جسدية يمكن الوقاية منها.

وعلى الرغم من التقدم الذي أحرزته بعض الدول، يعاني الأشخاص المصابون باضطرابات صحية نفسية في كثير من الأحيان، من انتهاكات جسيمة لحقوق الإنسان والتمييز والوصم والعنف. يعد العمل في مجال الصحة النفسية بين عمال الملابس الوافدين نقطة تركيز جديدة، حيث قامت مجموعة كبيرة من الدراسات في علم النفس الاجتماعي والسريري والطب النفسي وعلم الاجتماع والأنثروبولوجيا والسياسة العامة، إلى جانب العديد من دراسات الهجرة واللاجئين، بتسليط الضوء على تحديات محددة في مجال الصحة النفسية لمجتمعات الوافدين.

تتكون دورة الهجرة من ثلاث مراحل تؤثر على الجوانب البيولوجية والاجتماعية والنفسية للفرد وتسبب اضطرابات نفسية محددة، وفيما يلي توضيح لهذه المراحل:

- مرحلة ما قبل الهجرة؛ حيث يقرر الأفراد الهجرة ويبدؤون بالاستعدادات.
- مرحلة الهجرة؛ و تشمل الانتقال المادي والوصول إلى البلد المضيف.
- مرحلة ما بعد الهجرة، حيث يعيش المهاجر في البلد المضيف ويتعرض للظروف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية للبلد الجديد.

* المعرفة في مجال الصحة النفسية

تسمى المعرفة والمعتقدات المتعلقة بالتعرف على الاضطرابات النفسية وإدارتها والوقاية منها، باسم المعرفة بالصحة النفسية. أشارت الدراسات الدولية إلى ضعف المعرفة والفهم بالاضطرابات النفسية في العديد من المجتمعات، و قد يساعد تحسين المعرفة الأشخاص المتضررين في الوصول إلى العلاج وتحسين جودة الرعاية التي يتلقونها.

من العناصر الأساسية في هذا المجال وجود المعرفة والمهارات اللازمة لدعم أفراد المجتمع المعرضين للإصابة باضطراب نفسي أو الذين يعانون حالة أزمة صحية نفسية، ويسمى هذا النوع من المساعدة باسم الإسعافات الأولية للصحة النفسية، والتي تُعرَّف على أنها المساعدة المقدمة إلى شخص يعاني من مشكلة تتعلق بالصحة النفسية قبل الحصول على المساعدة الطبية.

يعد الأشخاص المصابون باضطرابات نفسية أقل قدرة على الوصول إلى الرعاية المناسبة بسبب نقص الوعي فيما يتعلق بالعلاجات والخدمات المتاحة، كما تقل قدرتهم على العمل؛ حيث يساهم الإهمال والخوف من هذا النوع من الاضطرابات في زيادة الخجل والوصم لدى الأفراد المتضررين وأسرهم، وزيادة التمييز المؤدي إلى الاستبعاد الاجتماعي وماله من آثار سلبية على الشفاء وزيادة العنف الواقع عليهم.

يمكن اتخاذ بعض الخطوات لمساعدة الأشخاص الذين يعانون من اضطراب نفسي:

١. الاستماع دون إعطاء الأحكام
٢.منح الطمأنينة والمعلومات
٣. تشجيع الشخص على الحصول على المساعدة المناسبة
٤. تشجيع علاجات المساعدة الذاتية
٥. التحقق من وجود اثنين من المخاطر الأخرى:

- هل استخدم الشخص الكحول أو أي عقار آخر؟
- هل قام الشخص بأي محاولة انتحار قبل ذلك؟

بعض العلاجات والاستجابات الشائعة التي لا تساعد الفرد المصاب باضطراب نفسي:

١. التجاهل أو الابتعاد عن الشخص
٢. الاعتقاد بأن الأعراض ستختفي
٣. حبس الشخص بعيدًا
٤. الغضب من الشخص المصاب
٥. الاعتماد حصريًا على المعالجين الذين يستخدمون السحر أو الروحانيات
٦. الترتيب للزواج إذا كان المصاب غير متزوج
٧. إعطاء أقراص منومة أو فواتح الشهية.
٨. الإيمان بقدرتك على علاج الشخص أو أن لديك جميع الحلول لمشاكله

الأعراض الجسدية	الشعور	التفكير	السلوك	التهيؤات الحسية
• التعب • آلآم و أوجاع • فقدان الوزن • خفقان القلب • اضطرابات النوم • ألم المعدة • الشعور بضيق في التنفس • فقدان الشهية • الشد العضلي • نقص الطاقة	• الحزن • القلق • الشعور بالذنب • العجز • فقدان العاطفة • تقلب المزاج • اليأس • تدني تقدير الذات • الخوف المفرط • فقدان الدافع	• القلق المفرط • لوم وانتقاد الذات • عدم القدرة على صنع القرار • ضعف التركيز • التفكير بالموت والانتحار • التفكير السريع • سوء الحكم	• البكاء • الانسحاب الاجتماعي • التحدث مع النفس • العنف • سوء النظافة الشخصية • سلوك التجنب • التحدث السريع بكلام لايعني شيئًا للآخرين • محاولة الانتحار • الاضطراب	• معتقدات خاطئة • سماع أصوات • رؤية أشياء غير موجودة • شم أشياء غير موجودة • تذوق أشياء غير موجودة • الإحساس بأشياء غير موجودة

جدول (٨) : أعراض الاضطرابات النفسية .

يوضح الشكل أدناه بعض الأفكار التي قد تساعد الأفراد الذين يعانون من الاضطرابات.

توتر بالعضلات

خفقان بالقلب

التحدث للذات

فقدان الامل

ألم بالمعدة

الخوف

سماع أصوات

الشعور بالتعب

تقلبات المزاج

مشاكل بالنوم

الحزن

الإعتقاد ان الاخرين سيقومون بإيذائك

العدوانية

الزيادة او النقصان بالكلام

الانعزال عن العائلة و الأصدقاء

نقص التركيز

التفكير أو محاولة الانتحار

رؤية اشياء ليست موجودة

الشكل (١٤) : مساعدة المصابين باضطرابات نفسية.

٥,٤ المخدرات والمؤثرات العقلية وأنواعها

في علم الصيدلة، العقار هو مادة كيميائية لتركيبة معروفة . والعقار المؤثر في العقل هو عبارة عن مجموعة من المواد الكيميائية التي تُحدِث تغييرات في وظيفة الجهاز العصبي المركزي، وتعدل من الإدراك أو الحالة المزاجية الشعورية. وهي تتضمن الكحول والمنشطات والكافيين. وهذه المجموعات الثلاث هي الأشد تأثيرًا على نطاق واسع في مختلف أرجاء العالم . وهي تعد أيضًا عقاقير ترفيهية في ظل استخدامها في كثير من الحالات بقصد المتعة أكثر من المقاصد العلاجية . وتضمن العقاقير الترفيهية الأخرى المواد المهلوسة والأفيونية والأمفيتامينات، كما يتم توظيف بعض هذه العقاقير في بعض الطقوس الروحية أو التعبدية في بعض الثقافات. ويمكن لبعضها أن يتسبب في الإدمان، وتشترك جميعها في إمكانية ترك آثار جانبية، ضارة غالباً، على متعاطيها .

وتكثر أنواع المخدرات والمؤثرات العقلية وتصنيفاتها، باختلاف الطريقة أو الجهة التي يتم التصنيف وفقًا لها، ووفقاً للتطور السريع الذي يشهده عالم المخدرات والمؤثرات العقلية. فسنويًّا، يتم إضافة بعض المواد الجديدة إلى جدول المواد المخدرة والمؤثرات العقلية في القوانين الوطنية، وذلك بتوصية من لجنة المخدرات التابعة للأمم المتحدة، المعنية بالمخدرات والجريمة.

وللمخدرات تصنيفات عديدة، والتي تصنف إما على أساس تأثيرها: المسكرات، مثل (الكحول والكلوروفورم والبنزين)؛ مسببات النشوة، مثل (الأفيون ومشتقاته)؛ المهلوسات، مثل (الميسكالين، وفطر الأمانيت، والبلاذون، والقنب الهندي)؛ المنومات، مثل (الكلورال، والباربيورات، والسلفونال وبرموميد البوتاسيوم) .
أو بحسب الاعتماد (الإدمان) النفسي والعضوي: المواد التي تسبب اعتمادًا نفسيًّا وعضويًّا: مثل الأفيون ومشتقاته كالمورفين والكوكايين والهيروين؛ والمواد التي تسبب اعتمادًا نفسيًّا: مثل الحشيش والقات وعقاقير الهلوسة.
أو بحسب اللون: المخدرات البيضاء: مثل الكوكايين والهيروين؛ والمخدرات السوداء: مثل الأفيون ومشتقاته والحشيش.
أو حسب تصنيف تتبعه منظمة الصحة العالمية يعتمد على التركيب الكيميائي للعقار وليس على تأثيره، ويضم هذا التصنيف ثماني مجموعات هي: الأفيونات، الحشيش، الكوكا، المثيرات للأخاييل، الأمفيتامينات، البابيورات، القات.
أو بحسب طريقة الإنتاج: مخدرات تنتج من نباتات طبيعية مباشرة: مثل الحشيش والقات والأفيون ونبات القنب؛ ومخدرات مصنعة وتستخرج من المخدر الطبيعي بعد أن تتعرض لعمليات كيميائية تحولها إلى صورة أخرى: مثل المورفين والهيروين والكوكايين؛ ومخدرات مركبة وتصنع من عناصر كيماوية ومركبات أخرى: مثل بقية المواد المخدرة المسكنة والمنومة والمهلوسة، ومنها مؤخرًا القات الصناعي .

العواقب الصحية لتعاطي المخدرات

يقدر تقرير المخدرات العالمي لعام ٢٠١٧، الصادر عن البرنامج العالمي لمكافحة المخدرات والجريمة UNODC ، التابع للأمم المتحدة، أن ربع مليار شخص في العالم على الأقل ممن تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٦٤ سنة قد تعاطوا مخدرًا واحدًا على الأقل في عام ٢٠١٦ .

ولتعاطي المخدرات ولا شك عواقب كارثية وخيمة متعددة، أبرزها على الصحة؛ حيث تشير البيانات الدولية أن ما يزيد على ٢٩,٥٠ مليونًامن المبتلين بها، يعانون من اضطرابات صحية مختلفة ناجمة عن التعاطي أو متصلة به بشكل ما، وأن ١٢ مليونًامن هؤلاء، هم من متعاطي المخدرات بالحقن، منهم (١٤٪) من المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية (الإيدز)، وأكثر من نصفهم مصاب بالتهاب الكبد من النوع C.

ويقدر عدد الوفيات المتصلة بالمخدرات بما يقارب ٢٠٧,٤٠٠ حالة سنويًّا، أي ما يعادل ٤٣,٥ حالة وفاة لكل مليون شخص، ممن تتراوح أعمارهم بين ١٥ و٦٤ عاماً. وتمثل الوفيات الناجمة عن الجرعات المفرطة ما بين نحو ثلث إلى نصف جميع الوفيات المرتبطة بالمخدرات، وهي تعزى في معظم الحالات إلى تعاطي الأفيون ونظائره. ويتعرض من يتعاطون المخدرات عن طريق الحقن إلى بعض أشد الأضرار الصحية عمومًا، إذ يشكل هؤلاء إحدى الفئات الرئيسة المعرضة لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية والتهاب الكبد. وعلاوة على ذلك، وجدت بعض الدراسات أن متعاطي المخدرات بالحقن ينخرطون في الوقت نفسه في ممارسات جنسية شاذة تزيد من مستوى الخطورة وترفع من احتمالات خطر الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة، مقارنة بغيرهم من جموع المتعاطين.

كما يتفشى داء السل على نطاق أوسع بين متعاطي المخدرات مقارنة بعامة السكان. واستنادًا إلى البيانات المحدودة المتاحة لدى مكاتب الأمم المتحدة، والمستمدة من الدراسات التي أجريت في قارات أوروبا وآسيا وأمريكا، يقدر أن نسبة انتشار السل بين متعاطي المخدرات بالحقن تبلغ نحو (٨٪)، في الوقت الذي لا تزيد نسبة انتشاره بين عموم السكان على الصعيد العالمي عن (٠,٢٪). كما أن المتعاطين للمخدرات عن طريق الاستنشاق يكونون أكثر قابلية للإصابةبالالتهابات الخاصة بالجهاز التنفسي. وعلى الرغم من عدم وجود دراسات قطعية قابلة للتعميم بهذا الخصوص، إلا أنه من الممكن القول بأن متعاطي المخدرات هو أكثر عرضة للإصابة بالالتهابات البكتيرية والفطرية والفيروسية والطفيلية..

ومن زاوية أخرى تتعلق بالفروق بين الذكور والإناث فيما يتصل بتعاطي المخدرات والمؤثرات العقلية، فإن احتمال تعاطي الحشيش أو الكوكايين أو المواد المنشطة هو أكبر عند الرجل من المرأة، في حين أن احتمال تعاطي الأفيون والمهدئات للأغراض غير الطبية هو أعلى لدى المرأة منه لدى الرجل، كما أظهرت التقارير الدولية أن النساء يملن إلى زيادة معدل استهلاكهن للمواد المخدرة بسرعة أكبر من الرجال، كما أن فرص حصول المرأة على العلاج من الاضطرابات الناتجة عن التعاطي أضيق من فرص الرجل. وتشير معظم التقارير الدولية إلى أن معدل شيوع تعاطي المخدرات هو الأعلى بين الشباب، وأن الفجوة بين الذكور والإناث في تعاطي المخدرات أضيق مما هي عليه بين الشباب والكبار

نماذج التقييم القبلي والبعدي المقترحة

فيما يلي نموذجان يمكنك توزيعهما على المتدربين لتقييم معرفتهم في الموضوعات التي تم تناولها خلال اليوم الخامس من التدريب، يجب تقديم النموذج الأول قبل البدء، والثاني عند الانتهاء.

الاسم
اسم المصنع:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

١. يترك تقديم الدعم في مجال الصحة الجنسية والإنجابية للعاملين في مصانع الألبسة آثارًا إيجابية على:

a. المخرجات الصحية
b. الصحة النفسية
c. التمكين الاقتصادي
d. جميع ما ذكر
e. لاشيء مما ذكر

٢. تتضمن أساليب التدريب

١.....
٢.....
٣.....

٣. نتيجة الخوف والجهل والحواجز اللغوية وضعف التواصل داخل وخارج المصانع، قد تتعرض الإناث على وجه الخصوص للعديد من المشاكل الصحية دون معرفة العواقب المحتملة. برأيك:

أ. أمثلة على هذه المشاكل؟ .....

ب. بعض الحلول الممكنة؟ .....

الاسم: الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

اسم المصنع:

١. يترك تقديم الدعم في مجال الصحة الجنسية والإنجابية للعاملين في مصانع الألبسة آثارًا إيجابية على:

a. المخرجات الصحية
b. الصحة النفسية
c. التمكين الاقتصادي
d. جميع ما ذكر
e. لاشيء مما ذكر

٢. تتضمن أساليب التدريب

١.....

٢.....

٣.....

٣. نتيجة الخوف والجهل والحواجز اللغوية وضعف التواصل داخل وخارج المصانع، قد تتعرض الإناث على وجه الخصوص للعديد من المشاكل الصحية دون معرفة العواقب المحتملة. برأيك:

أ. أمثلة على هذه المشاكل؟ .....

ب. بعض الحلول الممكنة؟ .....

٤. ما الذي أعجبك في التدريب؟

---

٥. ما الذي لم يعجبك في التدريب؟

هل انت مستعد للبدء بالتدريب؟

سيرشدك القسم التالي "أساليب التدريب" إلى أفضل الطرق والتقنيات التي يمكنك اعتمادها وتطبيقها خلال رحلتك التدريبية.

أساليب التدريب

ما هو التدريب

التدريب عبارة عن تدريس أو تطوير المهارات والمعرفة أو اللياقة التي تتعلق بكفايات مفيدة محددة، للشخص ذاته أو للآخرين، وله أهداف محددة تتمثل في تحسين قدرة المرء وإمكانياته وإنتاجيته وأدائه، ويشمل التدريب ما يلي:

- التوجيه
- النقد
- الإرشاد
- التثقيف

المدرِّب هو الشخص الذي يؤدي تلك المهام حيث يقوم بالأدوار الهامة الآتية:

- القيام بدور الداعي إلى استخدام العمليات والأدوات الجديدة
- إعداد المشاركين لاستخدام عمليات وأدوات جديدة
- المساعدة في تخفيف المخاوف من التغيير
- تحفيز المشاركين
- تحديد أي مسائل محتملة أو مشاكل تدريبية والإبلاغ عنها

معايير اختيار المدرّب الجيد

يتسم المدرِّب الجيد بمهارات وخصائص محددة، أهمها ما يلي:

١. المهنية: يجب أن يكون المدرِّب شخصاًناضجًا يتحلى بالثقة والحماس، لأنه يمثل النموذج المحتذى به.

٢. مهارات التواصل الجيدة: ينبغي أن يهيئ المدرِّب بيئة تعليمية يشعر فيها المتدرب بالارتياح للمجازفة بدون خوف من السخرية، وتعتمد هذه البيئة على قدرة المدرِّب على إقامة خطوط اتصال مفتوحة؛ حيث ينبغي أن لا تقتصر قدرته على شرح المهام والإجراءات بوضوح فحسب، بل أن يعرف أيضًا كيفية الاستماع بشكل نشط، وأن يدرك أهمية لغة الجسد والتواصل غير اللفظي، فمهارات التواصل أمر لا غنى عنه من أجل الحصول على تدريب فعال.

٣. الود: يتمتع المدرِّب البارع بمهارات جيدة في التعامل مع الآخرين عند تفاعله مع المشاركين، كما يظهر المدرب المؤهل الودود والاجتماعي القدرة على التعامل مع حالات النزاع دون أن يفقد هدوءه.

٤. المهارات التنظيمية الجيدة: تعد القدرة على الموازنة بين مختلف المسؤوليات وإدارة الوقت أمرًا بالغ الأهمية من أجل الحصول على تدريب ناجح، كما تعدّ القدرة على تحضير جميع اللوجستيات والمواد اللازمة لعقد الجلسات في الموعد المحدد من المهارات المطلوبة أيضًا.

٥. تشمل الصفات الشخصية الأخرى التي ينبغي أن يتحلى بها المدرِّب الجيد: الصبر، المرونة، التعاطف، القدرة على رعاية الآخرين، الإبداع، الالتزام بعمله، والقدرة على العمل ضمن الفريق.

خطة الجلسة التدريبية

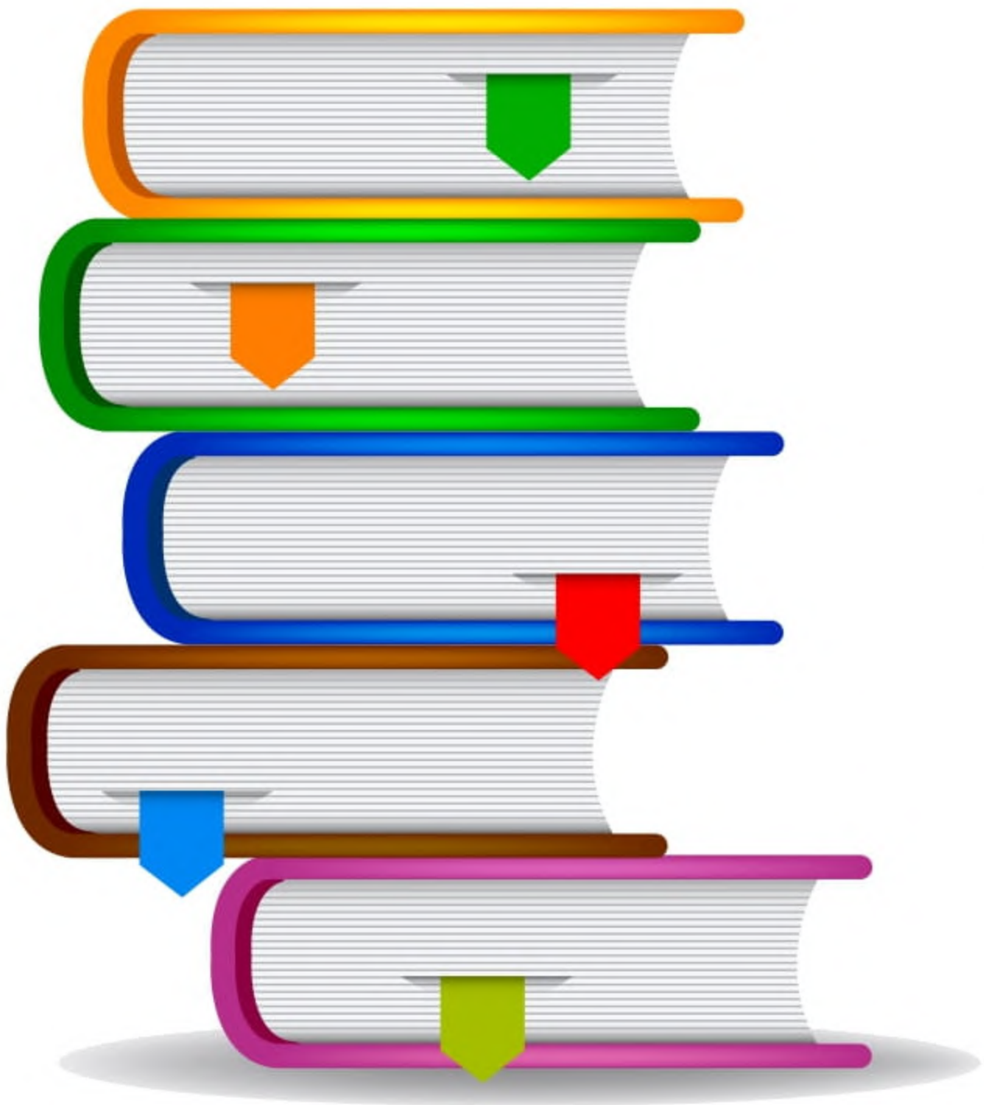
- التعريف بالمدرب وتعارف المشاركين
- رصد توقعات المشاركين
- إجراء التقييم القبلي
- تحديد الأهداف
- توضيح المواضيع الرئيسية والمفاهيم ذات الصلة.
- تنظيم المواد.
- تخطيط أساليب العرض.
- إدراج التقييم البعدي.
- التركيز على التوقيت.

المواد اللازمة

- برنامج الجلسة
- دليل المدرِّب
- دليل عمل المشاركين
- العرض (عرض سمعي بصري أو ورقي)
- أوراق تسجيل الحضور
- نماذج التقييم القبلي والبعدي
- نموذج الرضى عن التدريب
- لوح قلاب وأقلام ملونة
- أوراق وأقلام للمشاركين
- لابتوب، بروجكتر، وسماعات
- بروشورات وبوسترات

مواصفات الجلسة التدريبية الجيدة

- معرفة الحضور
- وجود أهداف وخطة جيدة
- الاستماع إلى احتياجات المشاركين
- تمكين التفاعل بين المشاركين
- استخدام الأسئلة – التيسير وليس إلقاء المحاضرات
- القصص ودراسات الحالة
- التفكر
- التغذية الراجعة
- التقييم



أنماط التعلم عند الكبار

يقوم الناس بتعلم ومعالجة واستيعاب المعلومات بطرق مختلفة، لذلك يجب عرض المعلومات بطرق مختلفة ومتنوعة تراعي الأساليب المختلفة لتعلم الأشخاص.

يمكن تصنيف الأشخاص إلى ٣ مجموعات رئيسية وفقًا لطريقة معالجتهم للمعلومات، كما يأتي:

- المتعلم البصري: هو الشخص الذي يستوعب المعلومات بصورة أفضل في حالة عرضها بصريًا، وذلك مثلاً من خلال الكتب، التقارير، النشرات، المخططات، الرسوم البيانية، والصور؛ حيث يميل المتعلم البصري إلى التعلم بشكل أفضل من خلال شرائح العرض، والصور، والرسوم البيانية، ومقاطع الفيديو وغيرها.
- المتعلم السمعي: هو الشخص الذي يفضل مناقشة المشاكل والاستماع ولكن مع تشكيلات عديدة ومتنوعة من النغمات، وطبقات الصوت، والوتيرة، فهو يميل إلى التعلم بشكل أفضل من خلال المحاضرات والمناقشات وغيرها.
- المتعلم الحسي الحركي: هو الشخص الذي يفضل الإثارة والحركة ويحب المشاركة، حيث يحبذ التواجد في بيئة مريحة لا يشعر فيها بالتهديد، ويتعلم هذا الشخص بشكل أفضل من خلال لعب تبادل الأدوار، والقيام بالأنشطة والعروض وغيرها.

الطرق والأنشطة المتبعة في التدريب

١. المحاضرات

تعتبر المحاضرات طريقة مثالية لعرض موضوع ما، فعلى الرغم من أنها غالبًا ما تكون مخيفة إلا أنها أكثر طرق التدريب استخدامًا. وفي حين أنها غالبًا ما تفتقر إلى التفاعل، لكن مع المتحدث المناسب يمكنها أن تحقق التعلم الأمثل. حدد وقت المحاضرة لثلاثين دقيقة أو أقل، ولخص النقاط الهامة في البداية والنهاية.

٢. المناقشات

تعد المناقشات والمناظرات مفيدة بعد المحاضرة؛ إذ أنها تتيح للمتدربين طرح أسئلة حول المفاهيم التي تعلموها للتو. حاول توزيع قائمة بالأسئلة أو المواضيع للحث على إجراء المناقشة.

٣. دراسات الحالة

تعتبر دراسة الحالة طريقة ناجحة مثبتة للتدريب، ومن المعروف أنها تعزز تحفيز المتعلمين بصورة فعالة، لكن عندما يفتقر المتعلم إلى الحصول على الموارد اللازمة لإتمام دراسة الحالة، أو إذا أصبح المشروع يشكل تحديًا، فحينها سيتم إعاقة تعلمهم وتحفيزهم.

وتعتبر هذه الطريقة مناسبة في الحالات التي يملك فيها المتدربون المعرفة الأساسية لكن لا يزال بإمكانهم الاستفادة من التدريب، وبما أن هذه الطريقة قليلة التكلفة، فهي تعد واحدة من أشهر الطرق في مختلف التخصصات كالحقوق، والاستشارات، والطب.

٤. لعب الأدوار

يمكن أن يمارس المتدربون من خلال لعب الأدوار ما قد تعلموه من خلال المواقف الشخصية والمحاكاة، مع المحتوى الجيد، ولعب الأدوار الآمن لن يكون هناك أي صعوبات.

٥. العمل ضمن مجموعات صغيرة

يساعد العمل في مجموعات صغيرة المتعلمين في توضيح فهمهم للمعلومات الجديدة، حيث يكون بإمكانهم شرحها لبعضهم البعض وطرح الأسئلة بتعبيراتهم الخاصة.

٦. التدريب القائم على الألعاب

تُستخدم الألعاب لأغراض تعليمية عديدة، من ضمنها التدريب، فاستخدام الألعاب لأغراض التعليم هو أمر في المتناول، وتنافسي، وتحفيزي، خاصة في العصر الرقمي.وتتمثل أحد عيوب هذه الطريقة في عدم القدرة على تحديد مكونات اللعبة التي ستساهم في التدريب ذاته، فلا يستطيع المدرب التأكدمن تقبل المتدربين لكل مفاهيم التعلم من خلال اللعب، لذلك يجب شرح هدف اللعبة بعد القيام بها من قبل المدرِّبون المشاركون.

نوع النشاط	مجموعة كبيرة	مجموعة صغيرة	مجموعات ثنائية/ثلاثية	فردي
محاضرة	✔			
مناقشات جماعية	✔	✔		
أسئلة وأجوبة	✔	✔	✔	✔
دراسة الحالة	✔	✔	✔	
العصف الذهني	✔	✔		
اختبار قصير	✔	✔	✔	✔
لعبة	✔	✔	✔	
فريق	✔	✔		
مناظرة	✔	✔		
قصة	✔	✔	✔	✔
حل المشكلات		✔	✔	✔
لعب الأدوار		✔	✔	✔
العرض التوضيحي		✔	✔	✔

جدول (٩) : أفضل الطرق وفقًا لحجم المجموعات،
حيث يُنصح باتباع أكثر من أسلوب واحد لمواصلة الاهتمام والمحافظة على التركيز.

أساليب التواصل

فيمايلي، بعض الخطوات البسيطة التي يمكنك استخدامها للتواصل بشكل أفضل مع المتدربين:

١. التواصل البصري

يختلف استخدام التواصل البصري كشكل من أشكال التواصل من دولة لأخرى، ففي الولايات المتحدة مثلاً، يترك الشخص الذي يقوم بتواصل بصري ملائم مع المستمع (المستمعين) أثناء التحدث انطباعًا إيجابيًّا، في حين قد يُعتبر ذلك في دول أخرى، خاصةً إذا كان مع شخص أكبر سنًّا، من سوء الاحترام. ومع ذلك ففي أغلب الدول اليوم يُعتبر بعض التواصل البصري مع المستمعين في العرض الجماعي أمرًا ملائمًا ويجعل الكلام أكثر مصداقيّة وإثارة للاهتمام.

نصيحة: إذا كنت تعرف جمهورك ومعتقداتهم الثقافية، ستكون قادرًا على تحديد ما إذا كان التواصل البصري ملائمًا أم لا بشكل أفضل.

- حافظ على التواصل البصري مع المستمعين حتى يشعروا بأنك تراهم.
- تأكد من إجراء التواصل البصري مع الجميع؛ إذا كنت تتحدث إلى مجموعة كبيرة، فقم بالتواصل البصري مع جميع الحضور.

٢. التنوع الصوتي

يساعد التحدث بوضوح ورفع صوتك المستمع (المستمعين) في الحفاظ على اهتمامهم بالعرض والتدريب الذي تقدمه.

نصيحة: تجنب تقديم العرض بصوت رتيب بأخذ الطرق الأربعة التالية لتنوع صوتك بعين الاعتبار:

- السرعة– من بطيء إلى سريع.
- درجة الصوت– من منخفض إلى مرتفع.
- طبقة الصوت– من حدّة الصوت المنخفضة إلى العالية.
- الحماسة– من الطاقة المنخفضة إلى المرتفعة.

٣. طريقة الوقوف والإيماءات

يمكن لاستخدام طرق الوقوف والإيماءات بصورة ملائمة أن يساعد في نقل صورة الثقة وتعزيز النقاط الرئيسية بطريقة مثيرة للاهتمام.

نصيحة: قف وقدميك أسفل كتفك مباشرةً (ليس بطريقة متصلبة) وقم بعمل إيماءات بطيئة للتأكيد على النقاط الرئيسية أو توضيحها.

٤. التوقف والتنفس

إن استغراق بعض الوقت طوال العرض للتوقف والتنفس يساعد مقدم العرض في الحفاظ على هدوءه، وتذكر محتوى الكلام، والحفاظ على اهتمام الجمهور.

نصيحة: لكي تتوقف وتتنفس، يتوقف المتحدث ببساطة لثواني معدودة في نهاية الفكرة أو الجملة ويأخذ نفسًا عميقًا من الحجاب الحاجز، وليس من الصدر.

الأدوات البصرية المساعدة والمواد الداعمة

إنّ الأدوات البصرية المساعدة هي أدوات تُستخدم للمساعدة في تعزيز النقاط الرئيسية للعرض وملائمة الطرق المختلفة التي يتعلم بها الأشخاص ويحتفظون بالمعلومات. يوضّح الجدول (12) قائمةً ببعض الأدوات الداعمة ومزاياها.

أنواع الأدوات البصرية المساعدة	المميزات	السلبيات	النصائح
الألواح الورقية	• يمكن نزع الأوراق ونشرها كسجل أثناء الاجتماع • متاحة دائمًا تقريبًا • لا يوجد حاجة للتكنولوجيا • رخيصة الثمن	• لا يمكن تصحيح الخطأ • قد يتعذر نقل الحوامل • عادةً ما يجب تحضير الأوراق لكل اجتماع • لا يمكن الحفظ إلكترونيًا	• غطِّ الصفحات غير المستخدمة • تناوب بين الصفحات الفارغة والصفحات المكتوب عليها
الألواح البيضاء	• أكبر من الألواح الورقية • تبدو أجمل من الألواح الورقية • يمكن مسحها إذا أردت إجراء تغيير • لا يوجد حاجة للتكنولوجيا	• يصعب تنظيفها إذا كتبت عليها بالقلم الخطأ • لا يمكن نزع الصفحات ونشرها مثل الألواح الورقية • تزعج رائحة أقلام السبورة البيضاء بعض الأشخاص • لا يمكن الحفظ إلكترونيًا	• اكتب بخط مقروء • استخدم نوع القلم المناسب • استخدم أكثر من لون واحد • استدر وواجه الجمهور للتحدث إليهم عند الانتهاء من الكتابة
النشرات	• يمكن توزيعها في الوقت المناسب • جيدة للمعلومات المفصلة • يسهل تنقيحها	• تفصيل إضافي ليس جزء من العرض الأساسي • قد تتسبب في صرف انتباه المستمعين عن العرض	• ادرس الوقت المناسب لتسليم النشرات
جهاز الفيديو أو قرص الفيديو الرقمي وجهاز العرض	• رائعة لإبداء سلوكيات مرغوب فيها • تضيف التنوع إلى الاجتماع • يمكن أن تدع أحد "الخبراء" يتولى هذا الأمر	• بعض أجهزة الفيديو/أقراص الفيديو الرقمية غالية الثمن • لا يمكن تعديل أجهزة الفيديو/أقراص الفيديو الرقمية أو تكييفها بسهولة • تحتاج إلى كهرباء	• قم بإعداد أجهزة الفيديو/أقراص الفيديو الرقمية قبل العرض
كمبيوتر محمول وشاشة LCD وجهاز عرض (شرائح (عرض باوربوينت	• تبدو شرائح عرض الباوربوينت أنيقة • يمكن إعدادها قبل الموعد المحدد • يمكن إجراء تغييرات وحفظها بسهولة • يمكن استخدام خاصية "الملاحظات" لإضافة ملاحظات الميسِّرأو دليل القائد • يمكن استخدام خاصية " Handouts" لعمل نشرات • يمكن إضافة صور وقصاصات فنية	• تحتاج أجهزة العرض إلى الكهرباء • يجب أن تكون الغرفة مظلمة إلى حد ما لكي تكون الشاشة مرئية، خاصة عن استخدام نص بألوان فاتحة • يمكنها عرض إطار واحد فقط في المرة الواحدة (على عكس أوراق اللوحات الورقية الملصوقة على الجدران) • ينبغي وجود ضوء احتياطي	• حافظ على بساطة شرائح العرض • تجنب وضع نص أكبر من اللازم في شريحة عرض واحدة • تجنب استخدام ألوان وأصوات مختلفة عديدة • اجعل النص كبيرًا بما يكفي لكي يستطيع الحضور قراءته بسهولة • لا تستخدم شرائح العرض كبطاقات ملاحظات ضخمة

تمرين: الكنوز المخفية

خصص بعض الدقائق للبحث عن الكنوز التي تقع داخل مجموعتك. اعثر على شخص يطابق كل وصف من الأوصاف الواردة أدناه واحصل على توقيعه. عند التفاعل فيما بينكم، اطرح أسئلة لاكتشاف المزيد عن اهتماماتهم، معرفتهم، أو مهاراتهم في هذا المجال.

١. يشاهد الأفلام أو يعزف الموسيقى في وقت فراغه/فراغها:
٢. سافر إلى إفريقيا
٣. يحب قراءة الكتب
٤. يتطوع في وكالة أو فريق مجتمعي
٥. منظم للغاية
٦. سافر إلى أوروبا
٧. عاش (وليس سافر فحسب) في دولة أخرى
٨. لديه أطفال
٩. لديه أحفاد
١٠. سافر إلى أمريكا الجنوبية
١١. سافر إلى آسيا
١٢. خاض تجربة سيئة في العرض
١٣. يمكنه التحدث بعدة لغات
١٤. يمكنه التحدث بلغة الإشارة
١٥. شارك في دورة عرض من قبل
١٦. يفضل المحاولة وعمل شيء ما بدلاً من القراءة عنه أولاً
١٧. يحب الطهي
١٨. يمكنه تمثيل الكلمات (عند القراءة)
١٩. توعية الجمهور بمسائل أو مواضيع معينة
٢٠. لديه معتقدات ثقافية قوية
٢١. يستمتع بأعمال البستنة
٢٢. زار أكثر من ٥ دول بما فيها الولايات المتحدة
٢٣. يرغب بالسفر إلى الفضاء الخارجي إن أمكن
٢٤. يعتبر نفسه شخصًا اجتماعيًّا
٢٥. يتولى مسؤولية طلب التمويل للبرامج

٢٦. يستمتع بممارسة الرياضة

٢٧. عضو في المركز المجتمعي

٢٨. يستمتع بالخطابة العامة

٢٩. يدير الوقت بطريقة جيدة

٣٠. مبدع

٣١. يجيد الكتابة

٣٢. يستمتع بلعب الأدوار

٣٣. حضر ٤ تدريبات على الأقل هذا العام

٣٤. يستمتع بالمغامرة

٣٥. يحب صيد السمك

٣٦. يستمتع بتجربة طعام جديد

٣٧. يريد أن يصبح قائدًا أفضل

المراجع

- Better Work (Nov. 2020), Worker Well- Being in Jordan's Garment Sector, Policy Brief, ILO and IFC

- Better Work Jordan (2021), Annual Report 2021: An Industry and Compliance Review, International Labour Office, International Finance Corporation, Geneva: ILO, ISSN 2227958-X (web pdf)

- Better Work, Gender Equality in the Global Garment Industry, Highlights of the Better Work Strategy 2018–2022, ILO and IFC.

- Bal, E. (2018), Towards a Comprehensive approach to SRHR: Migration, livelihoods and SRHR: in Dhaka, Bangladesh (W 08.560.008) – March 2016-October 2018. Vrije Universiteit Amsterdam, Department of Anthropology https://www.nwo.nl/en/projects/w-08560008

- Evidence Project (2016) Strengthening Factory Health Systems under Levi Strauss & Co.'s Worker Well-being Initiative in Egypt. Brief. Washington, DC: Population Council, Evidence Project.

- Fair Wear Foundation (2018) Violence and Harassment against Women and Men in the Global.

- Holden, J. (2018) Employer-provided SRH services and WEE: a review of the evidence, WOW Helpdesk Query No. 5. London, UK: WOW Helpdesk.

- Holden, J., Battle, J. & Svarer, C. & Yu, M. (2018), sexual and reproductive health and rights interventions in the workplace and women's economic empowerment (WEE): a review of the evidence, UKAID Work and Opportunities for Women WOW.

- Hossain, Md. Irfan, Abdullah Al Mahmud, Ashish Bajracharya, Ubaidur Rob, and Laura Reichenbach. (2017), Evaluation of the Effectiveness of the HERhealth Model for Improving Sexual and Reproductive Health and Rights Knowledge and Access of Female Garment Factory Workers in Bangladesh, Research Report. Washington, DC & Dhaka, Bangladesh: Population Council, The Evidence Project.

- Karra, G, Kim, Y. , Manuela, H., Song, J., Takemura, R., Tomar, S. & Zein, S. (Nov. 2019), Supporting Mental Well-being of Migrant Garment Workers in Jordan, Better Work, Discussion Paper, International Labour Organization (ILO) and International Finance Corporation (IFC).

- Kolben, K. (Nov. 2019), The Jordanian Garment Industry and Better Work International Labour Organization, discussion paper, International Labour Organization (ILO) and International Finance Corporation (IFC).

- Krishnan S, Gambhir S, Luecke E & Jagannathan L (2016) Impact of a workplace intervention on attitudes and practices related to gender equity in Bengaluru, India, Global Public Health, 11:9, 11691184-, DOI: 10.108017441692.2016.1156140/

- Nanda, P., Mishra, A., Walia, S., Sharma, S., Weiss, E., Abrahamson, J. (2013). Advancing Women, Changing Lives: An Evaluation of Gap Inc.'s P.A.C.E. Program. ICRW https://www.icrw.org/wp-content/uploads/201610//PACE_Report_PRINT_singles_lo.pdf
.

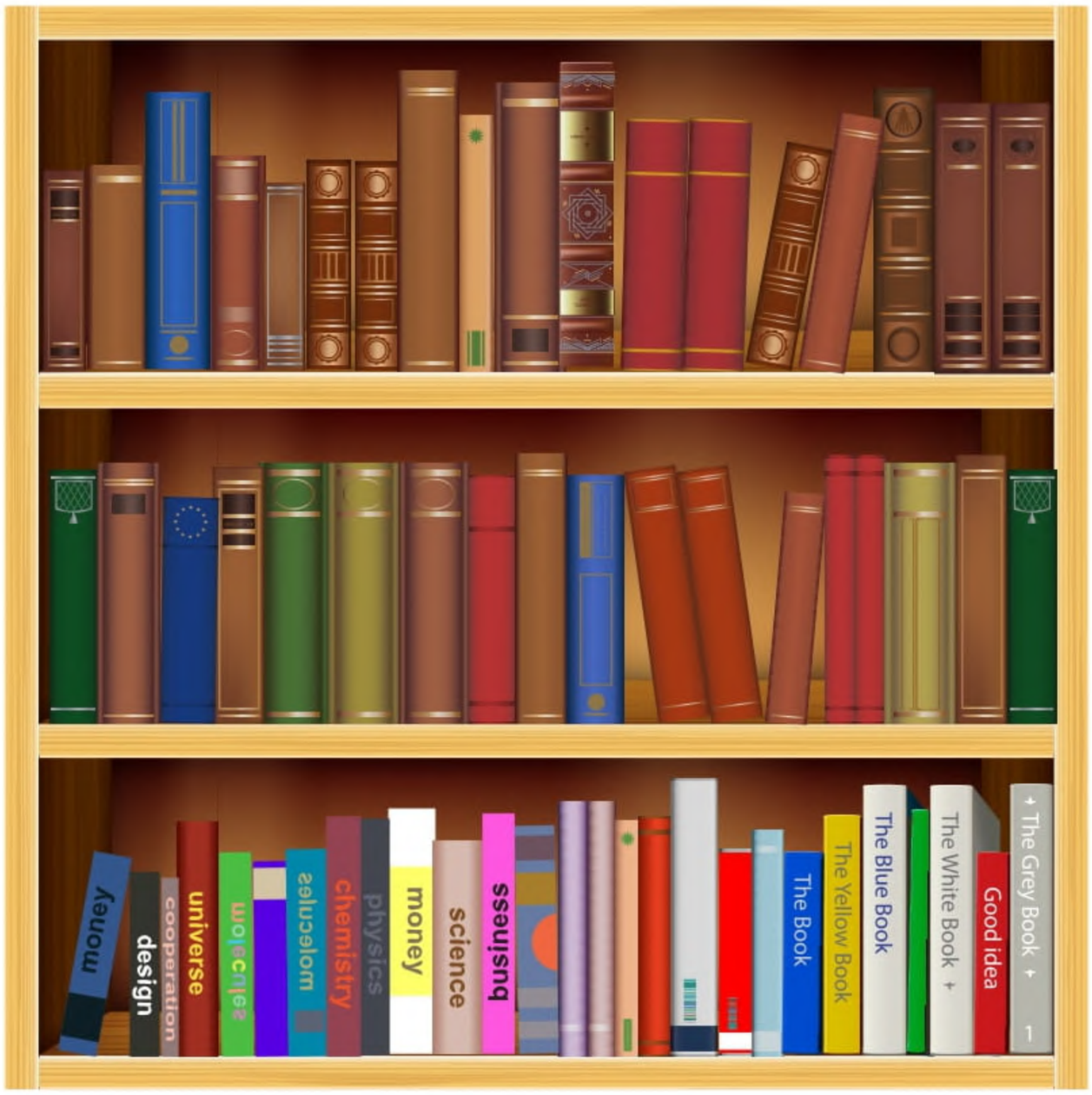
- Open Institute (2016) Impact Assessment report for the project Sewing for A Brighter Future, Care International, Cambodia.
- Smith, Chris (2018), Development of an Intervention to Support Reproductive Health of Garment Factory Workers in Cambodia, https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-94573/v1
- Yeagar, Rachael (2011) HERproject: Health Enables Returns the Business Returns from Women's Health Programs. Levi Strauss Foundation/BSR https://www.bsr.org/reports/HERproject_Health_Enables_Returns_The_Business_Returns_from_Womens_Health_Programs_081511.pdf
- C190 - Violence and Harassment Convention, 2019 (No. 190). https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:0::NO::P12100_ILO_CODE:C190
- World Health Organization (WHO) website, https://www.who.int/health-topics/contraception#tab=tab_1
- Noura Alomair, Samah Alageel ,Nathan Davies &Julia V. Bailey, 2020, Sexually transmitted infection knowledge and attitudes among Muslim women worldwide: a systematic review, Sexual and Reproductive Health Matters, Volume 28, 2020 - Issue 1.
o Save the Children, Making It Personal: A Guide for Master Facilitators, International HIV/AIDS Alliance.
- The Department for International Development (DFID) 2004, Sexual and reproductive health and rights: A position paper
- United States Agency for International Development (USAID), 2017, Peer Education Training Manual on Adolescent Sexuality and Reproductive Health and Teen Pregnancy Prevention
- What Different Methods of Contraception Are There & How Do They Work? https://www.treated.com/contraception/different-methods-of-contraception
- WHO, UNFPA, 2009, Mental health aspects of women's reproductive health A global review of the literature, file:///C:/Users/DELL/Downloads/9789241563567_eng%20(1).pdf
- World Health Organization, Department of Reproductive Health and Research, 2012, Safe abortion: technical and policy guidance for health systems, Second edition.
- تنظيم الأسرة، الكتيب العالمي لمقدمي الخدمة، 2007
- دليل إجراءات مقدمي الخدمات الصحية للتعامل مع حالات الاعتداء الجنسي، وزارة الصحة، المجلس الوطني لشؤون الأسرة، 2017

مقاطع الفيديو

- https://drive.google.com/file/d/1e5VJo8qFOvbrNzVIacaP-V62PRTO0ctu/view : C190
- https://m.youtube.com/watch?v=ES_JBy-LonY Patient Education: Intrauterine Device (IUD)
- https://m.youtube.com/watch?v=_5wpKGa-aOA menstruation
- https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=q413k3OpSKI menstruation
- https://m.youtube.com/watch?v=EcqtztE4QrY Menstrual Health & Hygiene
- https://centerstone.org/teen/sex-and-relationships/contraception/ Methods to prevent pregnancy and STIs
- https://ethicsunwrapped.utexas.edu/case-study/cyber-harassment Cyber harassment
- https://www.youtube.com/watch?v=WGJsrGmWeKE
- https://www.youtube.com/watch?v=nzVKrDDarjs
- https://www.youtube.com/watch?v=PH_NK37bzAQ
- https://www.youtube.com/watch?v=_5wpKGa-aOA
- https://www.youtube.com/watch?v=Y378HaXMDn4
- https://www.youtube.com/watch?v=M5bIVFgutUk
- https://globalhealthmedia.org/videos/
- https://www.youtube.com/watch?v=YVkSbgqYIgc,
- https://www.youtube.com/watch?v=G82r7QIR-KI
- https://www.komen.org/support-resources/tools/translations/
- https://www.breastcancerhub.org/educational-cards/bse
- https://betterwork.org/wp-content/uploads/202001//DP33_V2.pdf

.

الملاحق



تتضمن الملاحق أدناه بعض النماذج والمعلومات التي قد تحتاجها خلال أنشطة التدريب.

الملحق أ نماذج التقييم القبلي والبعدي

خطة عمل التدريب/ المدرب المستقبلي

تاريخ الجدول الزمني	المواضيع	الاستراتيجية / الأنشطة	الأدوات	المتدربين العدد/ الجنس/ الجنسية						عدد الساعات	الموقع
				امرأة بنغالية	امرأة سريلانكية	امرأة من نيبال	رجل هندي	رجل سريلانكي	رجل بنغالي		
اسم المدرب رقم التليفون البريد الإلكتروني											
المصنع											
التفكير											
أشعر بالرضى تجاه											
التحديات التي واجهتني											
اقتراحات للتحسين											

ملاحظات عامة على التدريب/ النموذج الإلكتروني

١. الرجاء تحديد الجنس

o أنثى

o ذكر

٢. ماعمرك؟

o أقل من ٢٠ عامًا

o ٢٠-٢٩ عامًا

o ٣٠- ٣٩ عامًا

o ٤٠- ٤٩ عامًا

o ٥٠ عامًا أو أكثر

٣. الرجاء تحديد الجنسية.....

٤. ماهي حالتك الاجتماعية؟

o أعزب لم يسبق له الزواج

o متزوج

o أرمل

o مطلق

o منفصل

٥. الرجاء تحديد المسمى الوظيفي.....

٦. ما مدى احتمالية أن توصي بالتدريب لصديق أو زميل؟

لا أوصي أبدًا — أوصي بشدّة

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠

٧.بشكل عام، كيف تقيّم التدريب؟

o ممتاز

o جيد جدًّا

o جيد

o مقبول

o ضعيف

٨. ما الذي أعجبك في التدريب؟

---

٩. ما الذي لم يعجبك في التدريب؟

---

١٠. مامدى التنظيم في التدريب؟

o منظم للغاية
o منظم جدًّا
o منظم بعض الشيء
o ليس منظمًا بدرجة كبيرة
o ليس منظمًا أبدًا

١١. إلى أي حد كان المدرِّب ودوداً ؟

o كان ودودًا للغاية
o كان ودودًا جدًّا
o كان ودودًا بعض الشيء
o لم يكن ودودًا بدرجة كبيرة
o لم يكن ودودًا أبدًا

١٢. إلى أي حد كان المدرِّب مفيداً ؟

o كان مفيدًا للغاية
o كان مفيدًا جدًّا
o كان مفيدًا بعض الشيء
o لم يكن مفيدًا بدرجة كبيرة
o لم يكن مفيدًا أبدًا

١٣. قبل التدريب، كم من المعلومات التي تحتاجها حصلت عليها؟

o جميع المعلومات
o معظم المعلومات
o بعض المعلومات
o قليل من المعلومات
o لاشيء من المعلومات

١٤. هل كانت فترة التدريب طويلةً جدًّا أم قصيرةً جدًّا أم مناسبة؟

o طويلة للغاية o طويلة جدًّاً o مناسبة
o قصيرة جدًّا o قصيرة للغاية

١٥. هل هناك أي شيء آخر تود مشاركته بشأن التدريب؟

--- .

تقييم ما قبل ومابعد التدريب

الاسم:

الجنس ☐ ذكر ☐ أنثى

اسم المصنع:.

أولاً: يرجى الإجابة بنعم أو لا

	نعم	لا
١. تشير الصحة الإنجابية إلى الوظائف الإنجابية الصحية فقط.		
٢. تعد النظافة والتمارين البدنية والراحة والنوم جزءًا من النظافة الشخصية.		
٣. تعتبر الواقيات الذكرية من أكثر موانع الحمل شيوعًا لأنها تساعد في الحد من مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًّا.		
٤. تعد موانع الحمل الطارئة فعالة عند استخدامها خلال ٧٢ ساعة من حدوث الجماع.		
٥. ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية بين الناس من خلال اللمس أو العناق أو التحدث إلى أو مشاركة المنزل مع شخص حامل للفيروس أو مصاب بمرض الإيدز.		
٦. أكثر علامات سرطان الثدي شيوعًا هي ظهور ورم أو كتلة جديدة في الثدي.		
٧. لحماية بياناتك على وسائل التواصل الاجتماعي والحفاظ على الأمان، يجب أن تكون حذرًا قبل قبول المحتوى الرقمي أو النقر عليه أو مشاركته.		
٨. تتضمن الإشارات السلبية غير اللفظية تعابير الوجه التي تُظهر الاهتمام والقلق.		
٩. يجب إخفاء حالات الاغتصاب عن الإدارة.		
١٠. الصحة العقلية والصحة الجنسية والإنجابية هما وجهان لعملة واحدة.		

ثانيًا: ضع دائرة حول رمز الإجابة الصحيحة لكل من الأسئلة التالية:

١ يترك تقديم الدعم في مجال الصحة الجنسية والإنجابية للعاملين في مصانع الألبسة آثارًا إيجابية على:

a. المخرجات الصحية
b. الصحة النفسية
c. التمكين الاقتصادي
d. جميع ما ذكر
e. لا شيءمما ذكر

٢.من الأمراض المنقولة جنسيًّا والمذكورة أدناه، أي منها لا يؤثر بشكل خاص على الأعضاء التناسلية؟

a. مرض الزهري
b. الإيدز
c. السيلان
d الثآليل التناسلية

٣. متوسط عدد أيام دورة الطمث هو:

a. ١٤ يومًا
b. ١٨ يومًا
c. ٢٤ يومًا
d. ٢٨ يومًا

٤. أي من العادات التالية تعدّ عادةً غير صحية؟

a. مشاركة الطعام
b. الاستحمام مرتين في اليوم
c. شرب الماء المغلي
d. تناول الطعام دون غسل الأيدي

٥. أي من الامراض التالية ليس مرضًا بكتيريًّا؟

a. الإيدز
b. حمى الضنك
c. الحصبة
d. جميع ماذكر

٦. أي من العوامل التالية تعد أمرًا ضروريًا ليكون الشخص بصحة جيدة؟

a. التطعيم
b. النظام الغذائي المتوازن
c. النظافة الشخصية
d. جميع ما ذكر
e. لا شيء مما ذكر

٧. هل هناك آثار لاحقة للإجهاض؟

a. لا، إنه اختيار المرأة في التحكم بجسدها وليس هناك أي آثار مرضية.
b. نعم، النساء معرضات لآثار تتراوح من الاكتئاب وصعوبة السيطرة على العلاقات الشخصية وقد تصل إلى الانتحار.
c. يختلف ذلك من امرأة إلى أخرى، وفقًا لبنية أجسامهن.
d. لا شيء مما سبق

٨. متى تبدأ حياة الإنسان؟

a. عند الولادة، أو ربما بمجرد أن نتمكن من تحديد ما إذا كان الطفل "طبيعيًا".

b. عندما تصبح البويضة الملقحة جنينًا.

c. عند الإخصاب، ويحتاج الطفل إلى الوقت والتغذية فقط حتى يصل إلى تاريخ ميلاده.

٩. أي من النقاط التالية يعد "تحرشًاجنسيًّا" كما هو محدد في إطار التحرش الجنسي بالنساء في مكان العمل؟

a. الملامسة الجسدية والاستمرار بذلك

b. طلب خدمات جنسية

c. عرض مواد إباحية

d. جميع ماذكر

١٠. طالما أن الشخص لا يعاني من أعراض الأمراض المنقولة جنسيًّا، فإنه:

a. لا يمكنه نقل عدوى المرض

b. لايعاني من مرض منقول جنسيًّا

c. A+B

d. لاشيء مما سبق

١١. من وسائل الإجهاض الآمنة:

a. تناول لجرعة زائدة من الأدوية

b. الأعشاب

c. الطرق الميكانيكية بما في ذلك ثقب الرحم بأدوات حادة

d. تناول محاليل ومشروبات مركزة

e. لا شيء مما سبق

١٢. يعود الخوف من الحديث عن التحرش الجنسي في بيئة العمل إلى الأسباب التالية:

a. المواقف الثقافية والاجتماعية

b. نقص المعرفة

c. مخاوف فقدان الوظيفة

d. جميع ماذكر

ثالثًا- عبر عن رأيك فيما يأتي:

١٣. تتضمن أساليب التدريب

١.....

٢.....

٣.....

١٤. تعليم الأقران

يعني.....

١٥.نتيجة الخوف والجهل والحواجز اللغوية وضعف التواصل داخل وخارج المصانع، قد تتعرض الإناث على وجه الخصوص للعديد من المشاكل الصحية دون معرفة العواقب المحتملة. برأيك:

أمثلة على هذه المشاكل؟ .....

حلول ممكنة؟ .....

الملحق ب- الشروط المرجعية للمدربين

Introduction

Training of workers and factory staff is a key component of Better Work's strategy to improve working conditions for garment workers and increase business performance in factories. Training of trainers on sexual and reproductive health (SRH) in the garment sector in Jordan is a unique significant one that covers many comprehensive areas in SRH issues, sexual and cyber-harassment, hygiene and mental health, in addition to training and communication skills.

The selected trainee/trainer should be committed to the training days; then to transfer the knowledge and skills to other workers in the factories.

Training Conditions

1. Commitment to attend all training days (40 hours)
2. Commitment to present a small training session on the last day of training
3. Commitment to draft together with Hakoura a simplified training plan (topics, number of targeted workers, nationality, when and where and how)
4. Commitment to transfer knowledge to 150-120 factory workers
5. Commitment to hold the agreed on hours of awareness/training sessions during the five months following the training.
6. Commitment to communicate with Al-Hakoura Foundationthrough different communication platforms
7. Commitment to attend a monthly meeting through zoom application
8. Commitment to submit simplified monthly reports on training/awareness sessions, topic, number of targeted workers, their nationality and sex, and overall impression.

Benefits that the trainer will get

1. Training of trainers' certificate from Better Work Jordan and Hakoura Foundation for those who will commit until the end of the program;
2. A hygiene kit provided by Better Work Jordan
3. Other advantages

International Labour Organization

BetterWork

وزارة الصحة
المملكة الأردنية الهاشمية