

# خطتي في حياتي الصحية



## بوضع خطتي اليوم، فأنا أدرك جيداً أنني أتولّى مسؤولية حياتي ومستقبلي.



لا شيء يمكنه أن يمنعني من اتخاذ الخيارات الصحيحة،  
وخوض الحياة التي أحلم بها!

سنوات المراهقة التي أعيشها الآن هي فترة رائعة من حياتي، تتجلى فيها الكثير من اللحظات الممتعة، ويتراءى لي عالم حافل بالإمكانيات والاحتمالات! بينما استكشف ما أريد في الحياة، أستكشف أيضاً أي نوع من الأشخاص أريد أن أكون. أدرك أنني سأواجه الكثير من الخيارات والتحديات، ويأتي هذا الكُتيب ليساعدني في التخطيط واتخاذ القرارات الصحيحة السليمة على طول الطريق. أريد أن أستمتع بهذه الفترة المثيرة من حياتي، وأن أتولّى مسؤولية صحتي، فكلاهما على نفس الدرجة من الأهمية، وكلاهما ممكن إذا اخترت ذلك.

- 04  أدواتي في خدمتك \_\_\_\_\_
- 05  لماذا عليّ أن أهتمّ الآن؟ \_\_\_\_\_
- 06  قصّتي، هويّتي، ومن أنا؟ \_\_\_\_\_
- 09  حقوقي \_\_\_\_\_
- 13  رؤيتي لحياتي، وقيمي، وطريقتي في الحياة \_\_\_\_\_
- 16  صحّتي الجسديّة \_\_\_\_\_
- 41  صحّتي النفسيّة \_\_\_\_\_
- 53  علاقاتي وصحّتي الاجتماعيّة \_\_\_\_\_
- 60  صحّتي الجنسية والإنجابيّة \_\_\_\_\_
- 73  مهاراتي ومستقبلي التعليمي والمهني \_\_\_\_\_
- 78  خطّتي - توجّهاتي: على ماذا أركّز؟ \_\_\_\_\_
- 80  خطّتي الماليّة \_\_\_\_\_
- 84  ملحقات \_\_\_\_\_

## أداتك في خدمتك

مرحبًا بك في صفحات هذه أدواتك، التي أُعدَّ خصيصًا لأجلك، لتكون صديقًا يرافقك في كل خطوة تخطوها في طريقك نحو حياة أفضل. هذه المساحة لك أنت وحدك، هنا يمكنك التفكير، والتخطيط، والتعبير عن أحلامك وما يشغل بالك. لا أحد يعرف ما أنت بحاجة إليه أكثر منك، لكنني سأقف بجانبك، لأذكرك دائمًا بأنّ لديك القوّة الكافية لصنع مستقبلك وحياتك بالشكل الأقرب إلى قلبك. أنا هنا لأساعدك على فهم نفسك أكثر، والعناية بها، والانطلاق نحو عالم مليء بالإمكانيات والفرص مهما كانت التحديات. هيا تنفس بعمق، واستعد لرحلتك الخاصّة، فالأفضل بالتأكيد في انتظارك.



**الآن هو الوقت المناسب للتفكير في ما تريده لحياتك، والتمعّن في كيفية سير الأمور، وإلى أين أنت تتجه.**

لديّ الكثير من الأهداف الحاليّة، وبعض الأفكار للمستقبل.

سأساعدك في فهم نفسك، وترتيب أفكارك، وتنظيم وقتك، والتخطيط جيّدًا للمستقبل.

ما المعرفة التي ستضيفها لي؟

سأوفّر لك المعلومات التي ستساعدك في تعزيز صحتك، وتنمية علاقات اجتماعيّة إيجابيّة، ودفعك نحو ممارسة النشاط البدني، واتباع نظام غذائيّ متوازن، وفهم تأثير الحمل والإنجاب على مسيرتك المستقبلية. أعرف أنّ الوقت مبكر لهذا النوع من المعرفة، ولكنّ صحتك الإيجابية في المستقبل تعتمد بالأساس على صحتك اليوم، والتي سنركز على جعلها في أفضل حال.



# 02 لماذا عليّ أن أهتمّ الآن؟

لماذا عليّ أن أبدأ الآن؟



أنت الآن في مرحلة مليئة بالفرص، وبالرغم من التحديات التي قد تواجهك، فإن قراراتك اليوم يمكن أن تبني مستقبلك بطريقة تعكس قيمك وأحلامك. لا يتعلق الأمر بالكمال، بل بالمحاولة والاستمرار.



كيف سأعرف أنني على الطريق الصحيح؟



سأوفّر لك كل الأدوات التي ستساعدك في تقييم نفسك، وقياس مدى تطوّرك، والأهمّ من ذلك كلّهُ، سأمنحك أفضل التوجيهات التي تساعدك في تقديم أفضل رعاية ذاتية لجسمك وعقلك.



## هل نبدأ الآن؟ نعم، هيّا نبدأ الآن!



أعدّ نفسي، أنا \_\_\_\_\_  
على أن ألتزم بتوجيهات هذه  
الأداة بما فيها من مصلحتي العليا، وأن أضع  
خطّتي موضع التنفيذ، وأن أعمل على  
مراجعتها بانتظام، وأن أعدّل عليها من  
حين لآخر حسب حاجتي.

التاريخ: \_\_\_\_\_

التوقيع: \_\_\_\_\_

# 03 قصتي، هويّتي، ومن أنا؟

اسمي منذ الولادة:

الاسم الذي كنت سأختاره لنفسني:

لقبي المفضّل :

ترتيبي بين إخوتي:

اسم حيواني الأليف:

الشخص الأقرب إلى قلبي بين الجميع:

أكثر ما أحبّه في شكلي:

أقل ما أحبّه في شكلي:

أكثر ما أحبّ أن يعرفه عنّي الآخرون:

أقلّ ما أحبّ أن يعرفه عنّي الآخرون:

# 03 قصتي، هويّتي، ومن أنا؟

## هكذا أصف حياتي

اختر من التالي

رائعة، أنا  
أحبّها كما هي

فيها بعض  
التحدّيات

مليئة  
بالإمكانيّات

ليست كما  
أحبّ

فيها الكثير  
من التحدّيات

صف حياتك في كلمات، رسم، كما تحب

---

---

---

---

# 03 قصتي ، هويّتي ، ومن أنا؟

لديك الكثير من الحقوق في هذه الحياة، هل أنت على معرفة بها؟



هل يمكنك أن تذكر لي حقوقي؟



بالتأكيد



هذه بعض حقوقك فقط! هناك الكثير غيرها بالتأكيد. هل حصلت على الحقوق التي ذكرتها لك جميعًا؟



أخبرني بذلك:

جميعها:



بعضها:

ما هي الحقوق التي حصلت عليها منذ أن ولدت إلى اليوم؟  
تظليلها بالأصفر سيكون لطيفًا.



ما هي الحقوق التي لم تحصل/ تحسلي عليها إلى الآن؟  
تظليلها بالأخضر سيكون لطيفًا.

سأترك لك مساحة لكتابة حقوق أخرى  
ضرورية لحياتك ونموك

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



لو تُرك الأمر لك، ما هي الأهداف التي سوف تعمل/ تعملين على المساعدة في تحقيقها لمصلحة الأطفال والمراهقين حول العالم قبل غيرها:



- 1 إنهاء الفقر
- 2 القضاء على الجوع
- 3 العافية للجميع
- 4 فرص تعليم متساوية للجميع
- 5 المساواة الاجتماعيّة
- 6 ماء وخدمات صرف صحيّ للجميع
- 7 طاقة ميسورة التكلفة ومستدامة للجميع
- 8 عمل ودخل لائقين للجميع
- 9 تكنولوجيا لخدمة الجميع
- 10 مدن ومجتمعات آمنة للجميع
- 11 الاستهلاك المسؤول من قبل الجميع
- 12 وقف التغيّر المناخي
- 13 حماية المحيطات
- 14 العناية بالأرض
- 15 السلام للجميع
- 16 تطوير آليات وشراكات للوصول إلى الأهداف
- 17 مدن ومجتمعات صديقة لذوي وذوات الإعاقة
- 18 مدن وطرق صديقة للأطفال والمراهقين
- 19 مدن ومجتمعات خالية من المخدرات
- 20

# 04 حقوقي

لو كان الأمر بيدي، لعملت على تحقيق هذه الأهداف بهذا الترتيب:



4

---

---

---

3

---

---

---

2

---

---

---

1

---

---

---

8

---

---

---

7

---

---

---

6

---

---

---

5

---

---

---

12

---

---

---

11

---

---

---

10

---

---

---

9

---

---

---

16

---

---

---

15

---

---

---

14

---

---

---

13

---

---

---

20

---

---

---

19

---

---

---

18

---

---

---

17

---

---

---

## رؤيتي لحياتي

١. ما هو هدفي الأكبر في الحياة؟

---

---

٢. ما نوع المستقبل الذي أريد أن أصنعه؟

---

---

٣. ما نوع التأثير الذي أريد أن أحدثه في المجتمع؟

---

---

٤. كيف يمكنني أن أقيس تقدّمي باتجاه تحقيق هدفي؟

---

---

٥. من هم الأشخاص الرئيسيّون الذين بإمكانهم أن يساعدوني في تحقيق رؤيتي؟

---

---

قد لا يكون لهذه الأسئلة إجابة واحدة أو محدّدة، ولكنني أضعها أمامك لتساعدك على التفكير والتأمّل. بإمكانك إضافة ورقة جانبية لوضع ملاحظاتك وإجاباتك، ولصقها مع هذه الصفحة باستخدام مشبك ورق، أو لاصق.



# 05 رؤيتي، وقيمي، وطريقتي في الحياة

سأضع لك هنا مجموعة من القيم الأساسية التي يُجمع عليها معظم البشر، لمساعدتك على اختيار ما يمثلك.

اللطف	التعاطف	المسؤولية	الاحترام	الصدق	النزاهة
الأصالة	الأمانة	المساءلة	العدالة	العدل	الرحمة
الشجاعة	التواضع	الصبر	الاجتهاد	المثابرة	الامتنان
الكرم	القدرة على التكيف	المرونة	الفضول	الانفتاح	الإبداع
العطاء	التعاون	الصدقة	الحكمة	التفاؤل	الوفاء

في هذا الجدول، يمكنك كتابة أكثر القيم ذات أهمية بالنسبة لك، وبالتأكيد يمكنك إضافة قيم لم أضعها لك في القائمة.


بعد اختيار قائمة قيمك الأساسية، افض بعض الوقت في التعرف أكثر على معانيها المختلفة.

## طريقتي في الحياة

هكذا أرى نفسي أتعامل مع تقلبات الحياة ومحطاتها المتغيّرة (وضع إشارة على خياراتك سيساعدك في تحديد طريقتك)

أُصاب بالتوتر  
عندما تواجهني  
صعوبات

أُبقي الأمور على ما  
هي عليه

أغتني الفرص  
المتاحة في طريقي

لا أفكر، لا أخطّ، لا  
أطلب المساعدة

أعيش حياة صحيّة  
وسعيدة

أترك وقتًا للمتعة  
ووقتًا للعمل

أفضّل الراحة على  
العمل والتخطيط

أطلب المساعدة  
والتوجيه عندما  
أحتاجهما

بعد اختيارك لطريقتك في الحياة والتعامل مع متطلّباتها، حاول/ حاولي التأمّل في الأسباب التي تدفعك نحو هذه الطريقة، سواء كانت تساعدك على النموّ، أو على التراجع. بإمكانك إضافة ورقة جانبية لوضع ملاحظتك وإجاباتك، ولصقها مع هذه الصفحة باستخدام مشبك ورق، أو لاصق. ستساعدك الكتابة على تحديد نقاط ضعفك، وتدعوك إلى فهم أسبابها، والتعامل معها.



# 06 صحتي الجسدية

في هذا القسم سأسير معك خطوة بخطوة، لفهم جسمك، وأثر التغذية والنشاط البدني على عافيتك، و سأعطيك نصائح جوهريّة لتعزيز صحتك الجسمانيّة، والوصول بها إلى أعلى درجات الجودة.



سأضع لك مساحة لوضع معلوماتك الشخصيّة الهامّة، بعضها، ربّما، لم يخطر في بالك قبل اليوم أن تضعها / تضعيها في مكان واحد. هيّا نفعل ذلك معًا. سيساعدك هذا في رسم صورة أوضح حول تفاصيل وضعك الصحيّ، ويوفّر لك قائمة بالمعلومات الهامّة في مكان واحد.

.....  
طولي:

.....  
وزني:

.....  
مؤشر كتلة الجسم<sup>21</sup>:

معادلة حساب مؤشر الكتلة: قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر

## الأمراض المزمنة:

ربو

سكّري

أمراض خلقية

غير ذلك: .....

# 06 صحتي الجسدية

## الأدوية التي أتناولها بانتظام:

اسم الدواء	الجرعة	التكرار

يُرجى الاطلاع على growth chart في الملحقات  
إذا كنت اقل من 19 عام، لاحظ لوحة النمو الخاصة بالوزن و الطول

حساسية الطعام: .....

الحساسية الدوائية: .....

حساسية أخرى (قد تكون حساسية لأنواع معينة من القماش، أو الطقس): .....

طبيب العائلة: .....

رقم الاتصال: .....

عنوان العيادة: .....

طبيب الرعاية الأولية: .....

رقم الاتصال: .....

عنوان العيادة: .....

# 06 صحتي الجسدية

## التاريخ الصحي لعائلي

التاريخ الصحي لعائلتك يمكنه أن يؤثر على صحتك المستقبلية، لهذا من الضروري معرفة المشاكل الصحية التي يعاني منها أفراد العائلة. فعلى سبيل المثال، من الضروري معرفة ما إذا كان أحد من عائلتك يعاني من أمراض السكري، أو الربو، أو أمراض القلب، أو الأمراض النفسية، أو العيوب الخلقية، أو الولادة المبكرة، فهذا النوع من الأمراض والمشكلات الصحية يمكنه أن يؤثر عليك وعلى أطفالك في المستقبل.



بالاستعانة بالجدول التالي، فرِّغ/ فرِّغي وقتاً لمعرفة تاريخ عائلتك الصحي، والأفراد في عائلتك المصابين بأي من الأمراض التالية:

المصابون				المرض/ المشكلة
الأجداد	الإخوة والأخوات	الأب	الأم	
				فقر الدم
				التهاب المفاصل
				الربو
				مشاكل المناعة الذاتية
				السكتة الدماغية
				تهيج المثانة
				اضطرابات النزيف
				جلطات الدم
				تهيج الأمعاء
				أمراض الأمعاء
				سرطان الثدي
				سرطان القولون
				مشاكل الغدة الدرقية
				السكري
				أمراض القلب
				ارتفاع ضغط الدم
				ارتفاع الكوليسترول
				أمراض الكلى
				اللوكيميا (سرطان الدم)
				أمراض الرئة
				هشاشة العظام
				سرطان المستقيم
				نوبات الصرع
				الحساسية الشديدة
				اضطراب ثنائي القطب
				الاكتئاب

# 06 صحتي الجسدية

: بعد ملء الجدول أعلاه، تُفضّل استشارة طبيب العائلة، أو الطبيب الدائم حول احتمالات إصابتك بالأمراض التي توجد في عائلتك، وإجراء الفحوصات اللازمة، ووضع برنامج رعاية صحيّة ذاتيّة وقائي يساعدك في تجنّب هذه الأمراض والمشاكل.



## كيف أشعر تجاه جسمي؟

كيف أشعر تجاه جسدي؟

صورتني عن نفسي

كيف تجعلني وسائل الإعلام والتواصل الاجتماعي أشعر تجاه جسدي؟

كيف أعتقد أنّ الآخرين يرونني؟

كيف يمكنني تحدي هذه المشاعر؟

كيف يتأثر سلوكي بهذه المشاعر والعوامل؟

## أفكاري حول جسمي وكيف أبدو



يأتي الجمال في أشكال مختلفة، وكلُّ مَنّا جميل بطريقته الخاصّة، من الخارج ومن الداخل. عندما ينجذب الآخرون إليك، لمظهرك، أو ذكائك، أو لطفك، فإنّ هذا الشعور لا يُضاهي.

بإمكانك النظر في المرآة، والتأمّل في جسمك، وتدوين ما يجعلك تشعر/ تشعرين بالجمال والجاذبيّة، من الداخل ومن الخارج.



# 06 صحّتي الجسديّة

## جسدي الجميل

بالإمكان استخدام هذه الصور لرسم وتدوين كلمات إيجابيّة  
تعكس جمال جسّدك

## أفكار لطيفة حول جسدي

أنثى



## تحدي «أحب جسدي» في سبعة أيام

جسدك يعني الكثير، إنه البيت الذي يحملك طوال حياتك، والمكان الذي ستحملة معك أينما ذهبت. جسدك هو أنت، وعليك أن تقدّم/ تقدّمي له الحب حتّى يربعاك.



### تحدي الأيام السبعة

اليوم الأول	في هذه المساحة سجل/ سجّلي المشاعر التي تراودك عند التفكير في صورتك الذاتية وشكل جسمك
اليوم الثاني	بعد جرد وسائل التواصل الاجتماعي، توقّف/ توقّفي عن متابعة أيّ محتوى لا يتناسب مع رحلتك نحو صورتك الإيجابية عن جسدك
اليوم الثالث	إنّه يوم البدء بعادة صحيّة جديدة، كالمشي، أو التوقّف عن المشروبات الغازيّة، أو زيادة حصّة الخضروات والفواكه في غذائك اليومي
اليوم الرابع	إنّه يوم الملابس التي ترفع الإحساس بالثقة، إنّه يوم تجربة ارتداء شيء جديد ومختلف
اليوم الخامس	صباح الخير يا أنا، هذا هو اليوم الذي سنتحدّث فيه معًا بلغة الحبّ جسدي جميل، أنا محبوب/ محبوبة، قيمتي عالية، الحياة جميلة، راحتي ضروريّة، أنا قادر/ قادرة على الإبداع والابتكار
اليوم السادس	اليوم سأتذكّر اللحظات التي ساعدني فيها جسدي على إنجاز شيء ما، أو تجاوز محنة ما، وسأدوّنها
اليوم السابع	اليوم سأتذكّر كلّ الذين يجعلونني أشعر بالجمال والجاذبيّة والحبّ، وسأدوّن أسماءهم

## عادتي الغذائية

هناك الكثير ممّا عليك معرفته حول النظام الغذائي المتوازن، و حاجة جسمك اليوميّة من المواد الغذائية. سأساعدك في معرفة كلّ ما يلزمك، وسأطلب منك الإجابة عن بعض الأسئلة بين الحين والآخر.



## أنا أتبع نظامًا غذائيًا صحيًا في الغالب

لا، نظامي الغذائي ليس صحيًا، لأنني:

- لا أعرف كيف أجعل غذائي صحيًا.
- لا أجد من يوجّهني في تناول غذاء صحي.
- ليس لديّ من يهتمّ بإعداد وجباتي.
- لا تستطيع عائلتي تحمّل تكلفة الوجبات الصحية

أنا أتبع نظامًا غذائيًا صحيًا في الغالب.

معلومة ضرورية

يحتاج الجسم الى المجموعات الغذائية الصحية الخمسة



اللحوم والبقوليات



الخضار والفاكهة



النشويات المعقدة



الدهون الصحية



الألبان ومشتقاتها

# 06 صحتي الجسدية

هذا الجدول سيساعدك في معرفة ما إذا كنت تحصل / تحصلين على حاجتك من المجموعات الغذائية الصحية الخمسة:

المجموعة الغذائية	3-4 مَرّات يوميًا	2-3 مَرّات يوميًا	مَرّة يوميًا	2-4 مَرّات أسبوعيًا	مَرّة أسبوعيًا	1-3 مَرّات شهريًا	لا تأتولها أبداً
<b>خضار وفواكه</b>							
خضار طازجة (بندورة، خيار، خس، جزر...)							
خضار مطبوخة (ملوخيّة، فاصولياء، بامية...)							
فاكهة طازجة (تفّاح، برتقال، موز، بطيخ...)							
فاكهة مجفّفة (مشمش، قطين، تمر، زبيب...)							
<b>بروتينات</b>							
دجاج							
لحم بقرّي - لحم خروف							
سمك							
بيض							
<b>نشويّات - كربوهيدرات</b>							
أرز مطبوخ							
معكرونة							
بطاطا مشويّة - بطاطا مطبوخة							
خبز أبيض							
<b>ألبان ومشتقاتها</b>							
لبن							
حليب							
جبنة							
لبنة							
<b>الدهون الصحيّة</b>							
مكسّرات							
زيت زيتون							
أفوكادو							

# 06 صحتي الجسدية

الدليل: هذا الجدول سيساعدك في معرفة عدد السعرات الحرارية في الأطعمة حسب حجم الحصة:

السعرات الحرارية	حجم الحصة	المأكولات
		<b>البروتينات</b>
165	100 غرام	صدر دجاج مشوي
250	100 غرام	لحم بقر مطبوخ
206	100 غرام	سمك سلمون
68	1 بيضة (50 غرام)	بيضة
		<b>الكربوهيدرات</b>
205	كوب (158 غرام)	أرز مطبوخ
220	كوب (140 غرام)	معكرونة مطبوخة
115	حبة متوسطة (150 غرام)	بطاطا مطبوخة
66	شريحة (25 غرام)	خبز أبيض
		<b>الدهون</b>
120	ملعقة طعام (15 مل)	زيت زيتون
240	حبة متوسطة (150 غرام)	أفوكادو
170	30 غرام (حوالي 23 حبة)	لوز
		<b>الخضروات</b>
10	كوب (50 غرام)	خس
25	حبة متوسطة (61 غرام)	جزر
31	كوب (91 غرام)	بروكلي
		<b>الفواكه</b>
95	حبة متوسطة (182 غرام)	تفاح
105	حبة متوسطة (118 غرام)	موز
62	حبة متوسطة (131 غرام)	برتقال
		<b>المشروبات</b>
0	كوب (240 مل)	ماء
112	كوب (240 مل)	عصير برتقال

انتباه!

مضر جدا للصحة  
يعيق امتصاص الحديد

مشروبات الطاقة  
سكر - كافيين



العصبية  
الأرق  
عدم إنتظام دقات القلب  
فقدان الشهية  
الإسهال  
دوخة  
ورعشة في اليد

ماذا يحدث لجسمك عند  
استهلاك مشروبات الطاقة؟  
استهلاك مشروبات الطاقة يؤدي إلى  
استهلاك كبير من الكافيين، وبالتالي  
يسبب أعراض سلبية:  
القلق  
الإجهاد  
الصداع

انتباه!



ما هو تأثير الدورة الشهرية على العادات الغذائية؟

التغير في مستوى هرمون الاستروجين والبروجيستيرون قبل فترة  
الحيض يؤدي الى الرغبة الشديدة في تناول الطعام وخاصة  
المأكولات العالية بالنشويات والحلويات، ما يجعل الفتاة تشعر  
بالسعادة.



تناول الطعام المصنوع و الغير مفيد بكثرة يؤدي الي عدم توازن  
بالهرمونات بشكل أكبر والتي تؤدي الي شعور سيء يحفز الرغبة  
بتناول المزيد من المأكولات بشكل أكبر. يجب تجنب الطعام الغير  
صحي و التركيز على الطعام الذي يعطي طاقة، يقلل الانتفاخ و يحميك  
من الجفاف.



# 06 صحتي الجسدية

ملاحظة: أعتقد أنه من الضروري أن نضيف صندوقًا حول أثر تغيير الهرمونات لدى المراهقين الذكور على تغذيتهم.

## كيف تُغيّر الهرمونات جسمك؟ وما تأثيرها على طعامك؟

عندما تصبح في مرحلة المراهقة، يدخل جسمك في تغييرات كبيرة نتيجة زيادة هرمون التستوستيرون. هذه التغييرات تزيد من طولك، وتجعلك أقوى، وأكثر نشاطًا، لكنّها تُغيّر أيضًا طريقة تعامل جسمك مع الطعام.



## لماذا تحتاج إلى طعام أكثر؟

**نمو العضلات:** في هذه المرحلة، تنمو عضلات جسمك بوتيرة أسرع، وهو ما يجعلك بحاجة إلى المزيد من البروتين. احرص على تناول أطعمة مثل البيض، واللحوم، والأسماك، والبقوليات.



**النشاط والطاقة:** مع تزايد نشاطك اليومي، يحتاج جسمك إلى طاقة إضافية. بدلًا من الاعتماد على الوجبات الخفيفة غير الصحيّة، مثل الحلويات أو رقائق البطاطا، اختر أطعمة مثل الأرز، والشوفان، والبطاطا.

**نمو العظام:** الكالسيوم وفيتامين د ضروريان لعظامك. احرص على تناول الحليب، والجبن، والخضروات، مثل السبانخ.

## تأثير الهرمونات على شهيتك

**شعور متزايد بالجوع:** من الطبيعي أن تشعر بالجوع بشكل أكبر في هذه المرحلة. حاول أن تختار وجبات صحيّة، بدلًا من الأطعمة السريعة.



**تغيير المزاج:** قد تشعر أحيانًا بالقلق أو التوتر بسبب التغييرات الهرمونيّة، لكن لا تدع ذلك يدفعك إلى تناول أطعمة غير مفيدة.

## كيف تعتني بجسمك؟

1. تناول وجبات متوازنة خلال يومك.
2. قلّل من استهلاك السكريّات والمشروبات الغازيّة.
3. اشرب كمّيّات كافية من الماء للحفاظ على نشاط جسمك وصحّته.



تذكّر دائماً: جسمك يمرّ بمرحلة بناء مهمّة، فاعتن به جيّداً لتصبح أقوى وأفضل نسخة من نفسك!

## التغذية وحَبّ الشباب

معلومة ضروريّة

### هل للتغذية علاقة بحَبّ الشباب؟

من المؤكّد أنّك قد سمعت أنّ التغذية قد تؤثر على ظهور حَبّ الشباب، وهذا صحيح! في مرحلة المراهقة، تؤدّي التغيّرات الهرمونيّة إلى جعل بشرتك أكثر حساسيّة، وبالتالي يلعب غذاؤك دورًا كبيرًا في ظهور حَبّ الشباب أو التقليل منه.

### الأطعمة التي قد تزيد من ظهور حَبّ الشباب:

الأطعمة الدهنيّة والمقليّة: مثل البطاطا المقليّة والبرغر، إذ أنّها ترفع من نسبة الدهون في البشرة.

السكريّات والحلويّات: مثل الشوكولاتة، والكيك، والمشروبات الغازيّة، والتي تزيد جميعها من مستويات السكر في الدم، ممّا يحفّز ظهور حَبّ الشباب.

منتجات الألبان: الإفراط في شرب الحليب قد يزيد من الهرمونات التي تسبّب حَبّ الشباب لدى بعض الأشخاص.

### أطعمة تحافظ على بشرتك

الخضروات والفواكه: غنيّة بالفيتامينات التي تعزّز صحّة بشرتك، وتساعد في الحفاظ على نقائها.

الأطعمة الغنيّة بالأوميغا-3: مثل السمك والمكسّرات، فهي تسهم في تقليل التهابات وتخفيف حَبّ الشباب.

الماء: شرب كمّيّات كافية من الماء يساعد في ترطيب بشرتك وتقليل الزيوت الزائدة.

# 06 صحتي الجسدية

## كيف تتحكم في حب الشباب؟

حاول أن توازن بين الأطعمة الصحية والأطعمة التي تحبها. قلل من السكريات والزيوت، وركز على تناول طعام متنوع. إذا لاحظت أن حب الشباب لا يتحسن رغم تعديل غذائك، استشر طبيب الجلدية.



تذكر دائماً: صحة بشرتك جزء من صحتك، وكلما اهتممت بتغذيتك، ستشكرك بشرتك على ذلك!

بالتأكيد أنت حصلت على عدد من التطعيمات في الطفولة المبكرة، لكنه لا بد من حصولك على طعومات إضافية في فترة المراهقة:



تطعيم الحصبة الألمانية	للبنات في عمر 12 عامًا (الصف السادس)
تطعيم الكزاز	للفتيان والفتيات في عمر 15 عامًا (الصف التاسع)

## انتباه!

تذكر دائماً: صحة بشرتك جزء من صحتك، وكلما اهتممت بتغذيتك، ستشكرك بشرتك على ذلك

## الفهم والوعي بالمخاطر

1. تناول وجبات متوازنة خلال يومك.
2. قلل من استهلاك السكريات والمشروبات الغازية.
3. اشرب كميات كافية من الماء للحفاظ على نشاط جسمك وصحته.



## المخدرات: طريق سريع نحو الضياع

1. تدمير المستقبل: المخدرات ليست مجرد تجربة عابرة؛ إنها بوابة لطرق الإدمان التي تقود إلى تدمير مستقبلك.
2. خسارة الصحة: تؤثر المخدرات بشكل كبير على الدماغ، والقلب، والجهاز العصبي، وقد تؤدي إلى الموت.
3. تأثير نفسي مدقّر: تسبب المخدرات العزلة، والاكتئاب، والشعور المستمر بالذنب.



## الفيبينغ (السجائر الإلكترونية): الخطر الخفي

1. ليست بديلاً آمناً: تحتوي السجائر الإلكترونية على النيكوتين والمواد الكيميائية السامة التي تشكل خطراً على صحتك.
2. إدمان أسرع: النيكوتين في الفيبينغ يؤدي إلى إدمان أسرع، ما يجعل من الصعب الإقلاع عنه.
3. تأثير قاتل على الرئة: الاستخدام المستمر للفيبينغ قد يؤدي إلى أمراض خطيرة، مثل تليف الرئة.



## الأرجيلة: ليست أقل خطورة

1. جرعات عالية من السموم: جلسة أرجيلة واحدة تعادل تدخين 100 سيجارة.
2. العدوى: استخدام خرطوم مشترك يمكن أن ينقل أمراضاً، مثل السلّ والتهاب الكبد.
3. التأثير على الحياة اليومية: إدمان الأرجيلة يؤدي إلى نقص في الطاقة، وضعف في التركيز.



## لا تدعهم يخذونك!!

«مرّة واحدة فقط» كذبة: المخدرات، والفيبينغ، والأرجيلة ليست مجرد تجارب مؤقتة؛ إنّها عادات تبدأ صغيرة، لكنّها تتطوّر لتصبح مشكلة كبيرة. ضغط الأصدقاء ليس عذرًا: القوّة الحقيقيّة تكمن في أن تكون مختلفًا وتقول «لا».

## صحتك، وحلمك، ومستقبلك أهمّ

صحتك أولًا: الشباب هو الوقت المناسب لبناء جسم قوي وعقل سليم، وليس لتدميرهما. خطط لأحلامك: لا تدع هذه العادات تقف عائقًا أمام تحقيق أهدافك. كن قدوة: كن الشخص الذي يفخر به أهلك وأصدقائك.



## ماذا تفعل إذا كنت في خطر؟

تحدّث مع شخص تثق به: إذا كنت تشعر بضغط لتجربة هذه العادات، استشر عائلتك أو أصدقاء موثوقين. اطلب المساعدة: هناك مؤسسات متخصصة تساعدك في التغلّب على هذه العادات، فلا تتردّد في طلب الدعم.



## رسالة أمل

«مرّة واحدة فقط» كذبة: المخدرات، والفيبينغ، والأرجيلة ليست مجرد تجارب مؤقتة؛ إنّها عادات تبدأ صغيرة، لكنّها تتطوّر لتصبح مشكلة كبيرة

ضغط الأصدقاء ليس عذرًا: القوّة الحقيقيّة تكمن في أن تكون مختلفًا وتقول «لا». تذكّر دائمًا: أنت أقوى من الإدمان، وأكبر من أن تقع في هذا الفخ. اختر أن تعيش حياتك بكامل طاقتك.

# 06 صحتي الجسدية

## نشاطي الجسدي

النشاط الجسدي ليس أمرًا ثانويًا لتحقيق أعلى درجات الصحة، بل هو أمر رئيسي، سيساعدك في الحصول على الوزن المثالي، ورفع مستويات الطاقة في جسمك، والتخلص من القلق والتوتر، وقضاء وقت ممتع.

لكن الرياضة لا تستهويني.

النشاط الجسدي لا يعني بالضرورة ممارسة نوع معين من الرياضات، بل قد يعني أحيانًا مجرد المشي في الهواء الطلق، أو السباحة، أو اللعب مع الأصدقاء في مكان مفتوح.



## تقييم نشاطي الجسدي

أمارس نوعًا معينًا من الرياضة (النشاط الجسدي)

نعم (ما هو؟).....

.....

لا (لم لا؟).....

.....

أمارس الرياضة (النشاط الجسدي)

يوميًا

أحيانًا

أبدًا

## النشاطات الجسدية (الرياضة) التي أمارسها عادة

نوع النشاط الجسدي	عدد المرات في الأسبوع	المدة في كل مرة (بالدقائق أو الساعات)	المكان الذي أمارس فيه النشاط الجسدي
كرة سلة			
كرة قدم			
سباحة			
ركض			
مشي			
هرولة			
يوغا			
غير ذلك (ما هو؟).....			

# 06 صحتي الجسدية

## نصيحة مهمّة

يُنصح الفتيان والفتيات والشباب والشابات، ممّن هم بين 6-17 عامًا، بممارسة النشاط الجسدي، من «معتدل» إلى «عالي الشدّة» ما لا يقلّ عن 60 دقيقة يوميًا.

أنت من هذه الفئة العمرية، أليس كذلك؟

هل تمارس/ تمارسين الرياضة يوميًا؟

انتباه!

تتضمّن العواقب المباشرة للسمنة وزيادة الوزن عند الأطفال حتّى عمر المراهقة:

1. زيادة خطر الإصابة بالربو
2. ضعف الإدراك
3. ارتفاع خطر الإصابة بالسكري
4. ارتفاع خطر الإصابة بأمراض القلب
5. ارتفاع خطر الإصابة بأنواع من مرض السرطان
6. ارتفاع خطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي
7. ارتفاع خطر الإصابة بالاضطرابات العقلية
8. ارتفاع خطر الإصابة بالاضطرابات الإنجاب

ذكر دائماً: صحة بشرتك جزء من صحتك، وكلما اهتممت بتغذيتك، ستشكر بشرتك على ذلك!

## نظافتي الشخصية

نظافتك الشخصية سبب رئيسي في صحتك الجسدية، واتّباع نمط نظافة شخصية يوميًا يقي من الكثير من الأمراض والمضاعفات الصحية. في هذا القسم، سأطرح عليك بعض الأسئلة لمساعدتك في التأكد من مدى اهتمامك بنظافتك الشخصية، كما سأقدّم لك بعض النصائح، لمساعدتك في وضع خطة يومية للعناية الذاتية.

## تقييم نظافتي الشخصية

### 1. أنظف أسناني بالفرشاة

- ☐ مرّة كل يوم
- ☐ مرّتين في اليوم
- ☐ مرّة كل عدّة أيام

### 2. أغسل يديّ قبل تناول الطعام

- ☐ دائماً قبل كلّ وجبة
- ☐ أحياناً
- ☐ أنسى أن أغسل يديّ

### 3. أغسل يديّ بعض استعمال المرحاض

- ☐ دائماً في كلّ مرّة
- ☐ أحياناً
- ☐ أنسى أن أغسل يديّ

### 4. أستحمّ

- ☐ كلّ يوم
- ☐ مرّتين في الأسبوع
- ☐ مرّة كلّ أسبوع
- ☐ ليس لديّ موعد للاستحمام

### 5. أبدل ملابسي الداخليّة

- ☐ كلّ يوم
- ☐ كلّ يومين
- ☐ كلّ أسبوع
- ☐ ليس لديّ موعد لتبديل ملابسي الداخليّة

### 6. قصّ أظافري

- ☐ مرّة في الأسبوع
- ☐ مرّة في الشهر
- ☐ ليس لديّ موعد لقصّ أظافري

## نصائح هامة

1. لا بدّ من الاستحمام يوميًا، واستخدام مزيل العرق.
2. لا بدّ من غسل الشعر، والحفاظ على نظافته وترتيبه.
3. لا بدّ من الحفاظ على نظافة الأعضاء التناسلية، وتنظيفها جيّدًا بعد كلّ استخدام للمرحاض.
4. لا بدّ من حلق الشعر الزائد في المنطقة الحساسة وتحت الإبطين.
5. لا بدّ من غسل الوجه بغسول طبّي بانتظام، لمنع تكثّر الدهون وظهور حبّ الشباب.

## نظافة الفم الكاملة:

- لا يقتصر تنظيم الفم على استخدام الفرشاة والمعجون لإزالة الأوساخ المرئية ورائحة الفم الكريهة، بل يجب اعتماد روتين يومي لضمان أفضل النتائج.
- خلال اليوم، لا بدّ من تنظيف الأسنان بعد كلّ وجبة، خصوصًا إذا كانت تحتوي على السكريات والنشويات.
- يُفضّل استخدام معاجين الأسنان التي تحتوي على كمية كافية من الفلورايد، حسب ما يناسب عمرك.
- بعد استخدام الفرشاة، يُفضّل استخدام خيط الأسنان للوصول إلى الأماكن الخفية بين الأسنان التي لا تصل إليها الفرشاة.
- قبل النوم تحديّدًا، وبعد استخدام الفرشاة والخيط، يُفضّل استخدام غسول الفم، لضمان تعقيم الفم من كلّ أنواع البكتيريا.
- في حال وضعك لتقويم أسنان، يصبح تنظيف الأسنان مسألة يومية أكثر إلحاحًا، لتجنّب المضاعفات التي قد تضرّ بتطوّر علاج تقويم الأسنان.



# 06 صحتي الجسدية

هذا الرسم التوضيحي سيساعدك في الحصول على نصائح للنظافة الشخصية:

## نصائح العناية بالجسم

### 1. قص الشعر باستعمال أدوات نظيفة ومعقمة.

- لا تشارك أدواتك مع أحد.
- غسل الشعر مرتين في الأسبوع يكفي لا يضعف.
- لا تشارك أدواتك مع أحد.

### 2. استعمال فرشاة شخصية.

- غسل الفرشاة مرتين على الأقل يومياً.

### 3. الاستحمام كلما دعت الحاجة.

- تجفيف منطقة الإبط بعد الاستحمام.
- استعمال مقص خاص لقص الشعر الزائد.
- عدم استعمال مزيلات رائحة العرق. في حال كان
- استعمالها ضرورياً، فلا تستخدمها فوق الجلد
- مباشرة واستعملي مواد غير كحولية .

### 4. قص الأظافر مرة أسبوعياً.

- عدم مشاركة القصافة أو المقص.
- استعمال مقص دائري الجوانب أفضل
- لتجنب أذية الأصابع.

### 5. انتعال أحذية ملائمة غير ضيقة.

- تهوية الأحذية اسبوعياً ووضعها في الشمس
- لوقت كاف للتخلص من الروائح.
- ارتداء جوارب نظيفة في كل مرة.

### 6. عدم محاولة تفريغ حبوب الشباب لأن ذلك يسبب ندبات.

- تنظيف الجلد كل يوم بدون فرك.
- عدم استعمال الصابون العادي.
- عدم استعمال كريم أو دهان دون استشارة الطبيب

### 7. الغسل بالماء والصابون مرة يومياً.

- تنشيف الوجه واليدين جيداً بعد الغسيل.
- فلا يحبذ استعمال الصابون المعطر لأنه يجفف البشرة.
- عدم الإفراط في مواد التجميل.
- تجنب استعمال أي مواد تسبب التهيج عند التعرض للشمس.

### 8. الاستحمام عند الحاجة.

- ارتداء ملابس داخلية قطنية واسعة.
- تغيير الملابس الداخلية يومياً

### 10. استعمال أدوات مناسبة لقص أو إزالة الشعر دون ان تتسبب في تهيج الجلد

- غسل الأعضاء التناسلية دون فرك

### 9. غسل اليدين لمدة 30 ثانية بالصابون.

- غسل اليدين قبل تناول الطعام، وأثناء إعداده
- وغسلها قبل وبعد الخروج من الحمام..

# 06 صحتي الجسدية

## 1. بالنسبة للفتيات:

- مغطاة بالجلد لذا سيكون استعمال الصابون مؤلماً.
- عدم استخدام الغسول المهبلي أنه قد يحدث تأثيراً
- عكسياً ويؤثر على درجة الحموضة في المهبل و/أو
- دفع البكتيريا داخل المهبل.
- بشكل عند حدوث الدورة الشهرية، يمكن الاستحمام
- عادي ويجب استعمال الفوط الصحية الم

- يمكن استخدام الصابون لتنظيف المسافة بين - ساقيك والشفرين الخارجيين، ولكن استخدامه لغسل
- الشفرين الداخليين أو داخل المهبل ليس فكرة جيدة
- لأنه سيغير درجة الحموضة في المهبل والالزمة

## انتباه للفتيان والفتيات:

**بعد استخدام المراوض:** يجب تنظيف الأعضاء التناسلية من الأمام إلى الخلف، كي لا تنتشر الجراثيم في حال استخدام المناديل، أو مع استخدام المياه.

**أثناء فترة البلوغ:** تزداد إفرازات الغدد العرقية، لهذا من الضروري الاستحمام يوميًا، واستخدام مزيل العرق، وتغيير الملابس الداخلية والخارجية بشكل يومي، خصوصًا في فصل الصيف.

**يجب تجنب لمس حبوب الشباب أو فقعها:** فهذا لا يساعد على إزالتها أو التخفيف منها، بل على العكس، كما يجب غسل البشرة بغسول طبي مناسب لنوع البشرة.

**يفضل استخدام الملابس الداخلية القطنية:** لأن الأقمشة الأخرى، مثل النايلون والبوليستر والحرير والدانتيل، تحتفظ بالحرارة والرطوبة، مما يجعلها أرضية خصبة لنمو البكتيريا، والتسبب بروائح غير محببة.

لا يجوز على الإطلاق مشاركة الملابس الداخلية الشخصية مع أحد.

## انتباه للفتيات

هناك العديد من طرق إزالة الشعر، منها استخدام الشمع، أو الخيوط، أو الحلاقة. إذا أردت أو تقومي بإزالة شعر جسمك الزائد، يُفضل أن تتحدثي إلى والدتك، أو أختك الكبرى، أو شخص آخر موثوق.

## معلومة مهمّة

متلازمة ما قبل الحيض هي مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية التي قد تظهر قبل أسبوع أو أسبوعين من نزول دم الحيض. تعاني حوالي 90% من الفتيات والنساء من بعض هذه الأعراض، ومع ذلك، فإنها تختلف من فتاة إلى أخرى، من حيث طبيعتها وشدتها. كذلك قد تختلف لدى الفتاة نفسها من فترة حيض إلى أخرى.



## النظافة الشخصية أثناء فترة الحيض

اهتمّي جيّدًا بهذه النصائح، لتحافظي على صحتك العامّة ونظافتك الشخصية، وثقتك بنفسك.

1. اغسلي يديك قبل وبعد تغيير الفوط الصحية، أو أيّ منتج آخر تستخدمينه، لضمان عدم نقل البكتيريا والجراثيم.

2. غيّري ملابسك الداخلية كلّ يوم.

3. من المهمّ جدًّا تغيير الفوط الصحية، أو أيّ منتج تستخدمينه، باستمرار، كلّ 4 - 6 ساعات، حتّى وإن كان تدفق الدم خفيفًا، لأنّ إبقاء الفوطة لفترة طويلة قد يصيبك بالتهابات أو عدوى، كما سيسبب رائحة كريهة.

4. لا يُفضّل استخدام القطع القماشية بصور عامّة، لكن في حال استخدمتها، فعليك تغييرها كلّ 2 - 4 ساعات، ولا تستخدم القطعة الواحدة لأكثر من سنة، واغسليها بالماء المغلي وانشريها في الشمس.

5. استحمّي يوميًا بالماء الدافئ، فهذا سيساعد على تحسين حالتك المزاجية، كما أنّه يقلّل من تقلّصات الحيض وآلام الظهر والإحساس بالانتفاخ.

6. هناك الكثير من المواد التي يمكنك أن تستخدمها لامتصاص الدم أثناء الحيض، لكنّ الفوط الصحية هي أكثرها شيوعًا واستخدامًا.

7. يُفضّل أن تجرّبي أنواعًا مختلفة من الفوط الصحية، لتختاري منها ما يناسبك حسب كمية دم الحيض.

8. في حال شعرت بأيّ من أعراض متلازمة ما قبل الحيض، اطلبي استشارة طبيب، ولا تاخذي أيّة أدوية بمفردك، فيما عدا المسكّنات المعروفة.



# 06 صحتي الجسدية

## خطتي لصحتي الجسدية: من أجل بداية جديدة

بعد كل ما أخبرتك به حتى الآن، وكل ما تعلمته، سيكون من المفيد جدًا وضع خطة لضمان تناولك للغذاء الصحي، وممارسة الرياضة، والاهتمام بنظافتك الشخصية، وأنا شخصيًا سأساعدك!



## تحديد الهدف: تناول غذاء متكامل

لماذا أريد أن أحصل على غذاء صحي متكامل؟

.....  
.....  
.....  
.....

تاريخ البدء: .....

تاريخ الانتهاء: .....

من بإمكانه أن يساعدني؟ .....

ماذا أحتاج لأبدأ؟ .....

.....  
.....  
.....  
.....

كم من المال سأحتاج طوال فترة خطتي؟ .....

.....  
.....  
.....  
.....

من أين أستطيع الحصول على المال؟ .....

.....  
.....  
.....  
.....

طوال فترة خطتك للتغذية الصحية وممارسة الرياضة، عليك الاهتمام بنظافتك الشخصية بشكل يومي أيضًا، وأنا سأساعدك.



## بإمكانك استخدام هذا النموذج للتأكد من متابعة نظافتك الشخصية كل يوم:

### خاص بالفتيات

لا	نعم	نظّفت أسناني بالمعجون
لا	نعم	نظّفت أسناني بالخيط
لا	نعم	غيّرت ملابسني الداخليّة
لا	نعم	غيّرت ملابسني الخارجيّة
لا	نعم	قصت أظفاري
لا	نعم	غيّرت فوطتي الصحيّة

في هذا القسم سأسير معك خطوة بخطوة، لفهم حالتك النفسية وأثر مشاعرك، وأفكارك، وتفاعلاتك اليومية على عافيتك العامة. سأقدم لك نصائح عملية، وأساليب فعالة لتعزيز صحتك النفسية، وتحقيق التوازن لحياة أكثر راحة وسعادة. سأمنحك أيضًا مساحة لتدوين أفكارك ومشاعرك وتجاربك الشخصية، والتي ستساعدك في استكشاف ذاتك بشكل أعمق. ومَعًا، سنعمل على رسم خريطة واضحة لمشاعرك واحتياجاتك العاطفية، ونبني أدوات تساعدك في رعاية نفسك بطريقة أفضل.

على مقياس 1 إلى 10 هل بإمكانك تقييم جوانب حياتي المختلفة؟

بالتأكيد، على مقياس من 1 إلى 10، هكذا أقيم جوانب حياتي المختلفة:

- صحتي الجسدية: .....
- صحتي النفسية: .....
- العلاقات الاجتماعية: .....
- الحياة العائلية: .....
- الجوانب الروحانية: .....
- الحياة المهنية: .....
- الظروف المالية: .....
- الترفيه: .....



# 07 صحتي النفسية

ما الذي يحتاج إلى تحسين حقيقي وسريع من بينها؟



عندما تتخيّل/ تتخيّلين الإشباع في هذه الجوانب، كيف تتصوّر/ تتصوّرين نفسك وقتها؟



عندما تتخيّل/ تتخيّلين الإشباع في هذه الجوانب، كيف تتصوّر/ تتصوّرين نفسك وقتها؟



الجدول التالي سيساعدك في معرفة مشاعرك خلال الأسبوعين الأخيرين، حتّى تفهم/ تفهمي نفسك أكثر:



ولامزة	بعض الأوقات	أقل من نصف الوقت	أكثر من نصف الوقت	معظم الأوقات	كل الأوقات		
0	1	2	3	4	5	كنت في حالة معنويّة جيّدة، شعرت بالسعادة	١
0	1	2	3	4	5	شعرت بالهدوء والاسترخاء	٢
0	1	2	3	4	5	شعرت بالنشاط والحيويّة	٣
0	1	2	3	4	5	استيقظت وأنا أشعر بالانتعاش والراحة	٤
0	1	2	3	4	5	كانت حياتي اليوميّة مليئة بالأشياء التي تهمني	٥

يتمّ حساب نتيجة التقييم من خلال جمع أرقام الإجابات الخمس. تتراوح درجات التقييم من 0 إلى 25. العلامة «٠» تمثّل الحالة الأسوأ، و 25 تمثّل الحالة الأفضل.

# 07 صحتي النفسية

نتيجتي.....

شعوري تجاه نتيجتي.....

لدى العديد من المراهقين والشباب، وربما أنت من بينهم، أسئلة حول صحتهم العاطفية والنفسية، بعضها يتعلّق بشعورهم بالحزن، أو فقدان الاهتمام، أو الغضب، أو الشعور بالوحدة والعزلة، أو القلق والذعر، أو ضعف تقدير الذات، أو القلق بشأن الأكل أو النوم، أو صعوبة في التركيز، أو حتى صعوبة التأقلم مع المدرسة. سأساعدك هنا في التعرف على هذه المخاوف والمشاعر، لفهمها، ومحاولة الوصول إلى حلول ملائمة، حسب بيئتك وظرفك. اسأل/ اسألني هذه الأسئلة لنفسك، الإجابة عليها ستكون مفيدة لتفهم/ تفهمي نفسك أكثر.

ما الذي يساعدني على الشعور بالارتياح والاسترخاء؟ (الموسيقى، قضاء الوقت مع الأصدقاء، مشاهدة فيلم، المشي، القراءة،...؟)

كم ساعة أنام في معظم الأيام؟



# 07 صحتي النفسية

كيف أدير مشاعري الجيدة والسيئة؟

---

---

---

كيف أتعامل مع غضبي؟

---

---

---

كيف أخفف من توترتي؟

---

---

---

كيف أتعامل مع ما يدور في بالي، أو أعبر عنه؟

---

---

---

ماذا أشعر تجاه مساعدة الآخرين؟ ماذا يمكنني أن أفعل لمساعدتهم؟

---

---

---

إلى من يمكنني التحدث عندما أشعر بالحزن، أو التوتر، أو عندما أحتاج إلى المساعدة؟

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## العناية الذاتية

هل تعرف/ تعرفين أن العناية الذاتية واحدة من أهم أسباب الصحة الجسدية والعقلية والعاطفية؟

نعم إنها كذلك، فهي تعني أن يبذل كلُّ منا جهده ليكون بخير وعافية، ويكون قادرًا على العمل، وعلى مساعدة الآخرين ورعايتهم، وإكمال جميع مهامه التي يحتاج إلى القيام بها خلال يومه. ولكن هذه العملية يمكن أن تكون ممتعة أيضًا، عن طريق فعل الأشياء التي نستمتع بها حتى نظل أصحاء ومُعافين.

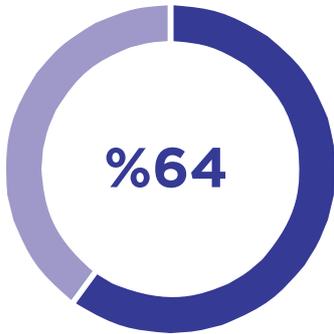
أليست العناية الذاتية شكلاً من أشكال الأنايية؟

بالتأكيد لا، بل على العكس من ذلك تمامًا، فالعناية بالذات تعني منح النفس ما تحتاجه من حبّ واهتمام وتغذية عاطفية، وهي الطريقة الوحيدة التي ستسمح لك بمنح الحبّ للآخرين، وإلا فكيف يمكنك منحهم من إناء فارغ؟

لماذا تعتبر العناية الذاتية مهمّة؟

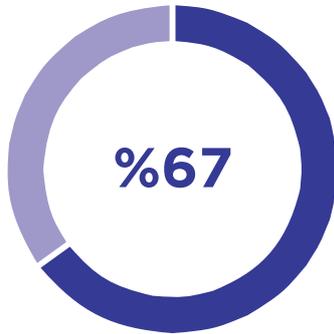
لأنّها الطريقة التي ستسمح لك بالاهتمام بصحتك الجسدية والعاطفية والعقلية. في عالمنا السريع، من السهل أن نغرق في تفاصيل الحياة، ومتطلبات العائلة والعمل والدراسة والالتزامات الاجتماعية، وهذا يترك لنا القليل من الوقت لأنفسنا. لهذا، فإنّ إهمال احتياجاتنا الخاصة يمكن أن يؤدي إلى عواقب خطيرة، مثل الإرهاق الشديد، والمرض، والإجهاد المزمن.

أنت بحاجة إلى العناية الذاتية للحصول على:



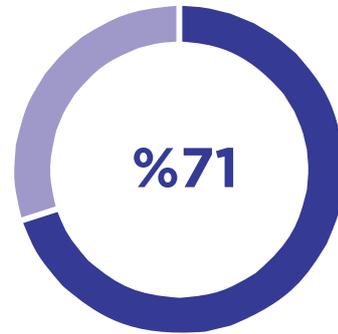
زيادة في تدفق السعادة إلى حياتك:

تساعد ممارسات العناية الذاتية في عيش حياة متوازنة من خلال التركيز على الذات.



زيادة في إنتاجيتك:

تساعد ممارسات العناية الذاتية على إدارة الضغط وخفض التوتر وزيادة الإنتاجية الذاتية.



زيادة في الثقة بالنفس:

تعمل ممارسات العناية الذاتية على رفع ثقتك بنفسك.

## عجلة العناية الذاتية

كيف بإمكانني أن أمارس العناية الذاتية بشكل عملي؟

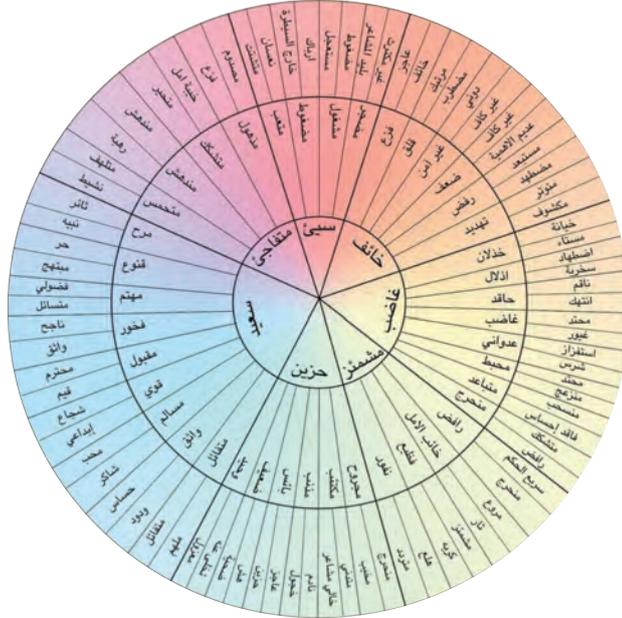
باستخدام عجلة العناية الذاتية، وبالقيام بالخطوات التالية:



### ١. التقييم:

حدّد/ حدّدي المجالات التي تحتاج إلى رعاية ذاتية إضافية من بين العناوين في عجلة العناية الذاتية.

سيساعدك هذا في فهم وضعك الحالي في كل مجال من مجالات الحياة.



### ٢. التخطيط:

خَطّط / خَطّطي لتحويل المجالات المتضررة في حياتك، أو التي تحتاج إلى عناية، لتصبح المجالات الأكثر ازدهارًا.

أ. اختر/ اختري الطريقة التي ستساعدك في رعاية كل جانب على حدة.

ب. اكتب/ اکتبي خطة لرعاية كل جانب منها.

ج. شارك/ شاركي الخطة مع صديق، أو فرد من أفراد العائلة، للحصول على الدعم.

## ٣. التطبيق:

التطبيق هو الخطوة الأهم، لأنه سيحوّل خطتك وأحلامك إلى واقع. أ. ضع/ ضعي الخطة التي رسمتها لرعاية كلّ جانب من جوانب حياتك أمام عينيك، ونفّذ/ نفّذي ما في الخطة خطوة بخطوة.

ب. شارك/ شاركي الخطوات اليومية مع صديق، أو فرد من أفراد العائلة، للحصول على الدعم والتشجيع.

## عجلة الشعور

تحديد مشاعر وفهمها سيساعدك كثيرًا في فهم جزء كبير من نفسك، وبالتالي فهم الأسباب التي تنقلك إلى أنواع المشاعر المختلفة.

وضعت لك هنا «عجلة الشعور». تمعّن/ تمعّني فيها، واكتب/ اکتبي في المساحة الفارغة المشاعر التي تنتابك معظم الوقت.



أنواع المشاعر التي أتراوح بينها غالبًا:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

## إدارة الضغط والتوتر

إدارة الضغط هي الأدوات والاستراتيجيات والتقنيات التي تساعد في التقليل من الضغط وآثاره السلبية على صحتك النفسية والجسدية. إذا استخدمت إدارة الضغط بانتظام في كل مرة تواجهك أسباب تزيد منه، سيكون بإمكانك تحسين رفايتك. للتعامل مع الضغط، يجب أن نعرف محفزاته ومسبباته، كما يجب أن ندرك أن لكل منا أسبابه الخاصة للشعور بالضغط والتوتر، والتي يمكن أن تكون كثيرة ومختلفة.

مثل:

حدوث أشياء كثيرة في وقت واحد.

لحظة اتخاذ قرار مهم.

اقتراب موعد حدث كبير.

حدوث شيء خطير.

الدراسة.

المشاكل.

الصراخ والتوتر داخل البيت.

الزيارات الاجتماعية.

أهم محفزات الضغط والتوتر التي أمرّ بها:

1.

2.

3.

4.

5.

ما الذي يمكنه أن يساعدني عندما أواجه أحد محفزات الضغط، وأشعر بالتوتر الشديد؟

بإمكانك الحصول على وقت للراحة، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو مشاهدة فيلم، أو ربّما التحدّث إلى أحد الأصدقاء أو أفراد العائلة. البعض يشعر بالحاجة إلى النوم في أوقات التوتر، والبعض يرتاحون بالحصول على حمام دافئ، والبعض يساعد المشي أو ممارسة الرياضة. الأهم هو الابتعاد قليلًا عن محفز التوتر، واختيار نشاط خفيف يساعد على الاسترخاء.

تقنيّة التنفّس العميق مهمّة جدًّا. اتبع/ اتبعي الخطوات التالية للمزيد من الاسترخاء.



١. بإمكانك الجلوس في مكان هادئ، والسماح لجسمك بالوصول إلى أكبر قدر من التوازن وهدوء العقل.
٢. خذ / خذي نفسًا بطيئًا في الشهيق من الأنف لمدة ٤ ثوانٍ.
٣. احبس/ احبسي الهواء في رثتيك لمدة ٤ ثوانٍ.
٤. أخرج/ أخرجي الهواء في الزفير من الفم لمدة ٦ ثوانٍ.
٥. أعد / أعيدي هذه الطريقة في التنفّس لمدة لا تقلّ عن ٢-٣ دقائق يوميًا.

## التحكّم الذاتي

: التحكّم الذاتي هو القدرة على تنظيم ردود أفعالك وتعديلها لتجنّب السلوكيات غير المرغوبة، وزيادة تكرار السلوكيات المرغوبة، وتحقيق الأهداف الطويلة الأمد، كما أنّه مهمّ جدًّا لصحتك ورفاهيتك. الشخص الذي يتمتع بتحكّم ذاتي يُظهر قدرًا كبيرًا من قوّة الإرادة والتحكّم الشخصي، فهو لا يتصرّف بانفعال، ويمكنه تنظيم عواطفه وتصرفاته بشكل فعّال.



سأضع لك بالأشياء التي يمكنك، والأشياء التي لا يمكنك التحكّم بها، لتساعدك على معرفة أين تضع/ تضعين جهدك، ومتى عليك السماح للأشياء بالحدوث دون محاولة تغييرها.

الأشياء التي يمكن التحكّم بها:

الأشياء التي لا يمكن التحكّم بها:

- ما يعتقده عنّي الآخرون.
- ما يقوله الآخرون.
- ما يحدث من حولي.
- موقف الآخرين من الحياة والأحداث.
- معتقدات الآخرين.
- الماضي.
- المستقبل.
- إذا سامحني الآخرون.
- كيف يتفاعل الآخرون مع الأحداث.
- كيف يتصرّف الآخرون في المواقف المختلفة.
- كيف يشعر الآخرون.

الأشياء التي يمكن التحكّم بها:

- ردود أفعالي تجاه الآخرين.
- كيفية تحدّثي مع الآخرين ومع نفسي.
- متى، وأين، وكيف أعطي انتباهي.
- متى أسامح أو لا أسامح الآخرين.
- كيف أسمح للآخرين بالتأثير عليّ
- حدودي مع الآخرين.

## الامتنان

يساعدنا الامتنان في خفض التوتر، وفي تفعيل التحكم الذاتي، فهو يعيدنا إلى اللحظة الحاضرة، ويسمح لنا بالشعور بالرضى لمجرد الفكير في ما لدينا، ومن نكون. يعني الامتنان أن نستشعر أبسط الهبات التي منحتنا إياها الحياة، وأكثرها عمقاً، ويذكّرنا بأن بإمكاننا أن نتجاوز السيئ في الحياة أحياناً بمجرد التركيز على ما هو جيد وممتع فيها.

كيف يكون الامتنان عملياً؟

هناك الكثير من الطرق، وأنا هنا سأساعدك على الامتنان من خلال بعض التمارين.

- استخدام التوكيدات الإيجابية:

١. اليوم أنا ممتنّ / ممتنة لـ:

.....  
.....

٢. أشياء تجعلني أشعر بالفخر:

.....  
.....

٣. لحظاتي المفضلة: ممتنة لـ:

.....  
.....

٤. أتطلع إلى الغد لأنّ:

.....  
.....

## خطتي للصحة النفسية



أفضل صحتك النفسية عناية ذاتية، لا بدّ من خطة تفودك على طول الطريق، كما يمكنك استشارة شخص موثوق إذا كانت لديك أسئلة حول صحتك العاطفية أو النفسية. يمكن أن تكون الخطة على النحو التالي:



### أولوياتي للصحة النفسية:

.....

.....

### أهدافي لرعاية جسمي:

.....

.....

### أهدافي لرعاية عقلي:

.....

.....

### مشاعري التي تحتاج إلى فهم وإدارة

.....

.....

### خطتي لإدارة هذه المشاعر

.....

.....

محفّزات الضغط التي تعرّضت إليها خلال الأسبوع الماضي:

.....

.....

ما الذي يمكنني التحكم فيه من بين محفّزات الضغط التي تعرّضت إليها خلال الأسبوع الماضي؟

.....

.....

ما الذي لا يمكنني التحكم فيه من بين محفّزات الضغط التي تعرّضت إليها خلال الأسبوع الماضي؟

.....

.....

خطّتي لإدارة الضغط الذي أتعرّض إليه؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## جدول الامتحان اليومي


ماذا أحتاج لتنفيذ خطتي وتحقيق أهدافي؟

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

من يمكنه أن يساعدني في تنفيذ الخطة وتحقيق أهدافي؟

.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

# 08 علاقاتي وصحتي الاجتماعية

إنّ معظم خبراتنا في الحياة تأتي من العلاقات الاجتماعية، وسواء كنّا ندرك ذلك أم لا، فإنّ علاقاتنا غالبًا ما تتسبّب في سعادتنا، أو تعاستنا. مع النضوج، سنتعلّم كيف بإمكاننا تحويل الدروس التي تعلّمنا إيّاها علاقاتنا إلى فرص للتطوّر والنمو، من أجل خوض حياة أكثر خفة، وأكثر وضوحًا وسعادة.

شبكة علاقات كلِّ منّا واسعة جدًّا، ولكنني هنا سأحدّث إليك حول العائلة والأصدقاء، وسأساعدك لاكتشاف أثر هذه الدائرة على حياتك، ونموّك، ومدى سعادتك وإحساسك بالأمان.

على مقياس من 1 إلى 10، هل بإمكانك تقييم الآتي؟

بالتأكيد، على مقياس من 1 إلى 10، هذا هو تقييمي:

- شعوري بالترابط الأسري: .....
- الوقت الذي أقضيه مع عائلتي: .....
- الوقت الذي أقضيه مع أصدقائي: .....
- عائلتي داعمة ومُحبّة: .....
- أصدقائي مقربون وداعمون: .....
- علاقتي مع الأطفال: .....
- علاقتي مع والديّ: .....
- علاقتي مع إخوتي وأخواتي: .....
- علاقتي مع الجيران: .....

ملاحظاتي وتأمّلاتي حول النتائج:

.....

.....

.....

.....

.....

# 08 علاقاتي وصحتي الاجتماعية

هذه بعض الأسئلة الأكثر عمقًا : 

٢. هل أستمتع بتواجدي مع أصدقائي؟

- نعم  لا  
 أحيانًا  غالبًا

١. هل أستمتع بتواجدي مع عائلتي؟

- نعم  لا  
 أحيانًا  غالبًا

٤. هل أشعر أنني محبوب/ محبوبة بين أصدقائي؟

- نعم  لا  
 أحيانًا  غالبًا

٣. هل أشعر أنني محبوب/ محبوبة في عائلتي؟

- نعم  لا  
 أحيانًا  غالبًا

٦. هل أستمتع بقضاء الوقت لوحدي؟

- نعم  لا  
 أحيانًا  غالبًا

٥. هل أشعر بالأمان في علاقاتي؟

- نعم  لا  
 أحيانًا  غالبًا

٧. هل أشعر بالأمان في علاقاتي أثناء تواصلتي مع الآخرين عبر منصات التواصل الاجتماعي؟

- نعم  لا  
 أحيانًا  غالبًا

## أنا وعائلتي

عائلتك هي دائرتك الأولى والأهم، وعلاقتك مع أفرادها لها أثر كبير في حياتك، وفي تشكيلك، ونظرتك للحياة. امنح/ امنحي نفسك بعض الوقت للتأمل في الأوقات التي قضيتها معها كعائلة خلال العام، فهذا سيساعدك على تفعيل الامتنان، ومعرفة مشاعرك تجاه الأحداث التي مررت بها، وتقييم عمق علاقتك بأفرادها، ومدى شعورك بالأمان والرضى بانتمائك إليها. للإجابة عن بعض هذه التأمّلات، ربما أنت بحاجة للحديث مع عائلتك حولها.

١. أجمل الأحداث التي مررنا بها معًا كعائلة:

---

---

---

٢. أهمّ التحديات التي مررنا بها معًا كعائلة:

---

---

---

٣. أهمّ الدروس التي تعلّمناها معًا كعائلة:

---

---

---

٤. أجمل التجارب والأنشطة التي خضناها معًا كعائلة:

---

---

---

٥. خططنا كعائلة لما تبقى من هذا العام:

---

---



# 08 علاقاتي وصحتي الاجتماعية

## مخطّط الأهداف الشخصية وأهداف العلاقات المتوازنة

لكلّ علاقة في حياتك هدف، والعلاقة الصحيّة هي التي تُبنى على الاحترام، والثقة، والصدق، والدعم، والإنصاف، والهويّة المستقلّة، والتواصل المنفتح، والصدق مع الذات. هذا المخطّط سيعطيك تصوّرًا حول كيفية إيجاد التوازن بين الأهداف الشخصية وأهداف العلاقات في حياتك، للوصول إلى شراكات وصدقات وعلاقات مرنة، ومبنية على الاحترام المتبادل.



التواصل المفتوح، الحلول الإبداعيّة

البيئة الداعمة، إعادة التقييم المنتظمة

## خطّتي لعلاقاتي

لفهم أعمق لحياتك وذاتك، وفهم أعمق للآخرين وما تريده/ تريدونه منهم، لا بدّ من وضع خطة تساعدك في اتّخاذ قرارات تتماشى مع رؤيتك لهذه العلاقات.



# 08 علاقاتي وصحتي الاجتماعيّة



خطّتي للعلاقات  
على مقياس من 1 إلى 10، هكذا أقيّم علاقاتي

- مع نفسي
- مع أفراد عائلتي:
- مع أصدقائي:
- في حياتي العاطفيّة:

## أهدافي لعلاقاتي هذا العام

مع نفسي

---

---

---

مع أفراد عائلتي

---

---

---

مع أصدقائي

---

---

---

في حياتي العاطفيّة

---

---

---

# 08 علاقاتي وصحتي الاجتماعيّة

الخطوات العمليّة التي يمكنني اتّخاذها لعلاقات أعمق

مع نفسي

---

---

---

مع أفراد عائلتي

---

---

---

مع أصدقائي

---

---

---

في حياتي العاطفيّة

---

---

---

أنا بحاجة لأن أجري حوارًا مع عائلتي بشأن:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

# 08 علاقاتي وصحتي الاجتماعية

سأجري هذا الحوار	
	يوم:
	في الساعة:

النتائج التي أريدها من هذا الحوار:

- 1.
- 2.
- 3.

أنا بحاجة لأن أجري حوارًا مع صديقي / صديقتي (الاسم) بشأن:

- 1.
- 2.
- 3.

سأجري هذا الحوار	
	يوم:
	في الساعة:

النتائج التي أريدها من هذا الحوار:

- 1.
- 2.
- 3.

# 09 صحتي الجنسية والإنجابية



ترتبط صحتك الإنجابية ارتباطًا مباشرًا بمفهومك عن العائلة والصحة. ورغم أن هذا الموضوع يبدو مبكرًا لأوانه، إلا أنه من الضروري معرفة أن صحتك اليوم تحدّد صحتك الإنجابية وصحة أطفالك لاحقًا. إجاباتك عن الأسئلة التالية سيساعدك في التعرّف على مفهوم الأسرة، وطبيعة الأدوار داخلها.

## تعريفي للأسرة

الأسرة الصحيّة من وجهة نظري:

---

---

---

علامات البلوغ التي مررت بها إلى الآن:

---

---

---

علامات النضوج الجسدي التي مررت بها إلى الآن:

---

---

---

الأدوار التي ألعبها في العائلة لكوني بنتًا/ ولدًا:

---

---

---

الأدوار التي تلعبها أمّي في البيت:

---

---

---

# 09 صحتي الجنسية والإنجابية

الأدوار التي يلعبها أبي في البيت:

الأدوار التي يلعبها إخوتي الذكور في البيت:

الأدوار التي تلعبها أخواتي الإناث في البيت:

من يحدّد أدوار كلّ فرد في العائلة؟ رأيي بهذه الأدوار:

ماذا كنت سأغيّر في أدواري لو كان الأمر لي؟

عندما يكون لديّ سؤال يتعلّق بصحتي الإنجابية أو الجنسيّة، أتوجّه إلى:

- 1.
- 2.
- 3.

# 09 صحتي الجنسية والإنجابية

## أفكر بقيمي الشخصية

من الضروري التفكير في القيم المتعلقة بالصحة، والأسرة، والطموحات المستقبلية، وكيف تؤثر الثقافة السائدة والمعتقدات الدينية على نظرتي للعلاقات والصحة الإنجابية؟

حاول/ حاولي فهم المخاطر المتعلقة بالصحة الإنجابية: التعرف على كيفية انتقال الأمراض المنقولة جنسيًا، وتأثيرها على الصحة على المدى الطويل، بما في ذلك العقم.

كيف أحمي نفسي من الأمراض المنقولة جنسيًا؟

---

---

---

---

---

---

---

---

ما هي التأثيرات العاطفية، والاجتماعية، والمالية للزواج المبكر والحمل في سن مبكر.

---

---

---

---

---

---

---

---

فكر/ فكري بأهدافك طويلة المدى: التفكير في كيفية تأثير اختياراتك المتعلقة بالصحة الإنجابية والارتباط على خطتك الخاصة بالتعليم، والمستقبل المهني، والتطور الشخصي.



## أفكر بقيمي الشخصية

١. هل أرغب في إنجاب أطفال في المستقبل؟ ومتى؟
٢. كيف يمكنني تجنب الحمل غير المخطط له حتى أكون مستعدًا / مستعدة؟
٣. هل لدي معلومات كافية حول وسائل منع الحمل المختلفة وأهميتها في التخطيط الأسري؟ ما هي وسائل الحماية التي تناسبني ثقافيًا وشخصيًا؟
٤. من هم الأشخاص الذين أثق بهم (مثل الوالدين، المعلمين، مقدمي الرعاية الصحية) لمناقشة المخاوف المتعلقة بصحتي الإنجابية؟
٥. هل أعرف كيفية الحفاظ على نظافة جهازني التناسلي وصحته؟ وما هي الخطوات التي يمكنني اتخاذها لتحقيق ذلك؟
٦. كيف أتعامل مع ضغط الأقران فيما يتعلق بالسلوكيات الجنسية؟
٧. إذا كنت أواجه مشكلة صحية، إلى من يمكنني اللجوء للحصول على المساعدة والدعم؟

انتباه

## الأخطار الصحية للزواج والحمل في سن المراهقة

نظرًا لعدد من العوامل الفيزيولوجية والاجتماعية، تعتبر المراهقات أكثر عرضًا للمضاعفات المرتبطة بالحمل مقارنة بالنساء الأكبر سنًا. كما أنهن أكثر عرضة للإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا، وللإجهاد الذي ينطوي على مخاطر كبيرة. ترتفع معدلات وفيات الأمومة والأمراض المرتبطة بها بين المراهقات المتزوجات، مقارنة بالنساء اللاتي تجاوزن العشرين أو في أوائل الثلاثينيات من العمر.

## مضاعفات الحمل والولادة:

تعتبر معظم الفتيات في سنّ المراهقة ناضجات من الناحية العضويّة (الفيزيولوجيّة)، ممّا يسمح بالإخصاب والحمل. غير أنّ أجسامهنّ غالبًا ما تكون غير مكتملة النضج بما يكفي لإتمام الحمل بشكل آمن حتى نهايته. تُعتبر المراهقات الحوامل أكثر عرضة من غيرهنّ للإصابة بالارتجاج (التشنّجات الناتجة عن الحمل) وعسر المخاض، وذلك بسبب عدم تناسب حجم الحوض مع حجم الجنين، إذ لا يكتمل نموّ الهيكل العظمي عند النساء إلّا في سنّ الثامنة عشرة، بينما لا تكتمل قناة الولادة حتى سنّ العشرين أو الواحد والعشرين تقريبًا، وإن كان هناك تفاوت كبير في هذه الأعمار بين المجتمعات السكانيّة المختلفة.

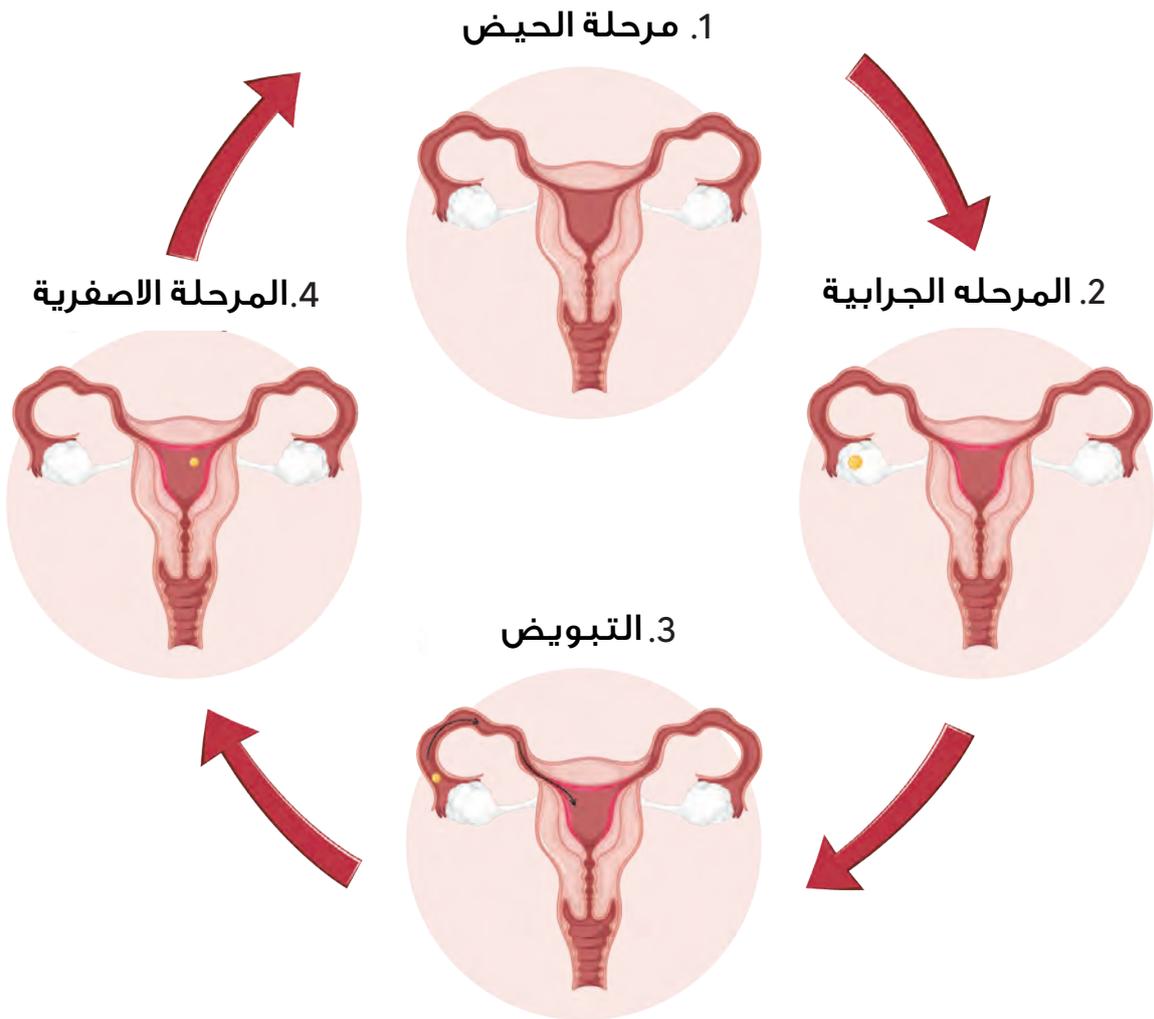
يزيد عدم اكتمال النضج البدني من خطر حدوث تعسّر المخاض، وهو ما قد يؤدي إلى وفاة الأمّ أو مضاعفات خطيرة أخرى. كما تعاني معظم الفتيات في هذا العمر إلى فقر الدم.



# 09 صحتي الجنسية والإنجابية

## معلومة مهمّة

يعرض هذا الرسم مراحل الدورة الشهرية لدى الفتيات، ويوضّح التغيّرات الجسدية والهرمونية التي تحدث خلال كلّ مرحلة من مراحلها. سيساعدك فهم هذه المراحل في فهم جسمك أكثر، وفي مراقبة صحتك العامة والإنجابية، عبر مراقبة دورتك الشهرية، وأيّة تغيّرات تحدث فيها.



# 09 صحتي الجنسية والإنجابية

## ا. بالنسبة للفتيات:

- يمكن استخدام الصابون لتنظيف المساء بين ساقيك والشفرين الخارجيين، ولكن استخدامه لغسل الشفرين الداخليين او داخل المهبل ليس فكرة جيدة لأنه سيغير درجة الحموضة في المهبل واللازمة لقتل البكتيريا إن وحدث كذلك، هذه المنطقة ليست مغطاة بالجلد لذا سيكون استعمال الصابون مؤلماً.
- عدم استخدام الغسول المهبلي لأنه قد يحدث تأثيراً عكسياً ويؤثر على درجة الحموضة في المهبل و/او دفع البكتيريا داخل المهبل.
- عند حدوث الدورة الشهرية، يمكن الاستحمام بشكل عادي ويجب استعمال الفوط الصحية المعقمة.

## انتباه للفتيان والفتيات:

**بعد استخدام المراض:** يجب تنظيف الأعضاء التناسلية من الأمام إلى الخلف، كي لا تنتشر الجراثيم في حال استخدام المناديل، أو مع استخدام المياه.



**أثناء فترة البلوغ:** تزداد إفرازات الغدد العرقية، لهذا من الضروري الاستحمام يومياً، واستخدام مزيل العرق، وتغيير الملابس الداخلية والخارجية بشكل يومي، خصوصاً في فصل الصيف.

**يجب تجنب لمس حبوب الشباب أو فقئها:** فهذا لا يساعد على إزالتها أو التخفيف منها، بل على العكس، كما يجب غسل البشرة بغسول طبي مناسب لنوع البشرة.

**يفضل استخدام الملابس الداخلية القطنية:** لأن الأقمشة الأخرى، مثل النايلون والبوليستر والحريير والدانتيل، تحتفظ بالحرارة والرطوبة، مما يجعلها أرضية خصبة لنمو البكتيريا، والتسبب بروائح غير محببة.

لا يجوز على الإطلاق مشاركة الملابس الداخلية الشخصية مع أحد.

## انتباه للفتيات

هناك العديد من طرق إزالة الشعر، منها استخدام الشمع، أو الخيوط، أو الحلاقة. إذا أردت أو تقومي بإزالة شعر جسمك الزائد، يُفضل أن تتحدثي إلى والدتك، أو أختك الكبرى، أو شخص آخر موثوق.

## معلومة مهمّة

متلازمة ما قبل الحيض هي مجموعة من الأعراض الجسدية والنفسية التي قد تظهر قبل أسبوع أو أسبوعين من نزول دم الحيض. تعاني حوالي ٩٠٪ من الفتيات والنساء من بعض هذه الأعراض، ومع ذلك، فإنها تختلف من فتاة إلى أخرى، من حيث طبيعتها وشدتها. كذلك قد تختلف لدى الفتاة نفسها من فترة حيض إلى أخرى.

## النظافة الشخصية أثناء فترة الحيض

اهتمّي جيّدًا بهذه النصائح، لتحافظي على صحتك العامة ونظافتك الشخصية، وثقتك بنفسك.

١. اغسلي يديك قبل وبعد تغيير الفوط الصحية، أو أيّ منتج آخر تستخدمينه، لضمان عدم نقل البكتيريا والجراثيم.

٢. غيّري ملابسك الداخلية كلّ يوم.

٣. من المهمّ جدًّا تغيير الفوط الصحية، أو أيّ منتج تستخدمينه، باستمرار، حتّى وإن كان تدفق الدم خفيفًا، لأنّ إبقاء الفوطة لفترة طويلة قد يصيبك بالتهابات أو عدوى، كما سيسبّب رائحة كريهة.

٤. لا يُفضّل استخدام القطع القماشية بصور عامّة، لكن في حال استخدمتها، فعليك تغييرها كلّ ٢ - ٤ ساعات، ولا تستخدم القطعة الواحدة لأكثر من سنة، واغسليها بالماء المغلي وانشريها في الشمس.

٥. استحمّي يوميًا بالماء الدافئ، فهذا سيساعد على تحسين حالتك المزاجية، كما أنّه يقلّل من تقلّصات الحيض وآلام الظهر والإحساس بالانتفاخ.



٦. هناك الكثير من المواد التي يمكنك أن تستخدمها لامتصاص الدم أثناء الحيض، لكنّ الفوط الصحيّة هي أكثرها شيوعًا واستخدامًا.

٧. يُفضّل أن تجرّبي أنواعًا مختلفة من الفوط الصحيّة، لتختاري منها ما يناسبك حسب كمية دم الحيض.

٨. في حال شعرت بأيّ من أعراض متلازمة ما قبل الحيض، اطلبي استشارة طبيب، ولا تاخذي أيّة أدوية بمفردك، فيما عدا المسكّنات المعروفة.

## اختر/ اختاري المهارات التي تناسبك ودونها/ دونيها:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

## العنف

العنف هو أحد القضايا الاجتماعيّة التي تؤثر بشكل كبير على صحتك النفسيّة والجسديّة. لذلك، من المهمّ وضع خطة تتضمّن الوقاية من العنف، تساعدك على تطوير مهارات فعّالة للتعامل مع المواقف الصعبة، وحماية نفسك من التعرّض لأيّ نوع من العنف.



للعنف المنزلي خطّ ساخن يستقبل المكالمات على مدار الساعة. إذا تعرّضت للعنف المنزلي، اتّصل/ اتّصلي فورًا على الرقم المجاني ١٢١.

# 09 صحتي الجنسية والإنجابية

تساعد هذه الأسئلة في تحفيزك على التفكير في كيفية الوقاية من العنف، والطرق المناسبة للتعامل مع المواقف التي قد تهدد صحتك وأمنك.

١. كيف تختار أصدقاءك؟

---

---

---

---

---

---

---

---

٢. هل ترتبط بجميع من حولك بعلاقات صحية وآمنة؟

---

---

---

---

---

---

---

---

٣. ماذا تفعل إذا كنت تشعر أن هناك شخصًا في حياتك يعرضك لخطر العنف؟

---

---

---

---

---

---

---

---

٤. يمكن أن تساهم أسرتك في دعمك والتأكد من أنك في بيئة آمنة؟

---

---

---

---

---

---

---

---

# 09 صحتي الجنسية والإنجابية

٥. هل تعلم أنّ التّمّر الإلكتروني هو أحد أشكال العنف؟

---

---

---

٦. كيف يمكنك حماية نفسك من التّمّر الرقمي عبر الإنترنت؟

---

---

---

٧. ما هي الاجراءات التي تتبّعها للحفاظ على خصوصيتك في وسائل التواصل الاجتماعي؟

---

---

---

٨. لماذا يُعدّ التّمّر عبر الإنترنت قضية مهمّة يجب الوقاية منها؟

---

---

---

في حال تعرّضك للتّمّر الإلكتروني، يمكنك طلب المساعدة من «دائرة الجرائم الإلكترونيّة» في جهاز الشرطة، حيث ستعمل على مساعدتك بسرّيّة تامّة لضمان حمايتك وخصوصيتك.

من هم الأشخاص الذين يمكنك الاعتماد عليهم في حال تعرّضك لأيّ نوع من العنف؟

---

---

---

ماذا يجب أن تفعل فور تعرّضك لأيّ شكل من أشكال العنف؟

---

---

---

# 09 صحتي الجنسية والإنجابية

ما هي الموارد المتاحة لك في حال تعرّضك للعنف؟ (مثل مراكز الدعم أو الأرقام الطارئة)

---

---

---

كيف يمكنك استخدام هذه الموارد بشكل فاعل لحمايةك من العنف؟

---

---

---

كيف يمكن أن تساعدك هذه الخطة في تجنّب العنف، والحفاظ على حياتك الشخصية والاجتماعية؟

---

---

---

## بناء المهارات الشخصية

### كيف تقول «لا» بحزم؟

درّب/ درّبي نفسك على قول «لا» بحزم في المواقف التي تتعرّض/ تتعرّضين فيها للضغط لتجربة التدخين أو الكحول أو المخدرات.

تعلم/ تعلّمي قول «لا» بطريقة حازمة وواضحة، دون الشعور بالحرج أو الحاجة للتبرير المفرط.

استخدم/ استخدممي لغة جسد واثقة، مثل الوقوف بثقة، والنظر المباشر في العين، والتحدّث بنبرة صوت قويّة.

# 09 صحتي الجنسية والإنجابية

## مهارات التعامل مع الضغوط النفسية بطريقة صحيّة

إدارة الوقت: ضع/ ضعي جدولًا مليئًا بالأنشطة الإيجابية، لتجنّب البيئات التي تشجّع على التعاطي.

بناء شبكة دعم: كوّن/ كوّني علاقات مع أصدقاء يشاركونك القيم نفسها، ويدعمون اختياراتك الصحيّة.

تطوير خطة انسحاب: اتّفق/ اتّفقي مع صديق للاتّصال بك، أو إيجاد عذر لمغادرة المواقف غير المريحة.

استخدام تقنيّات صحيّة: تعامل/ تعاملي مع الضغوط بممارسة الرياضة، والتأمّل، أو التحدّث مع شخص موثوق.

البحث عن بدائل: حاول/ حاولي إيجاد حلول للمشكلات، بدلًا من اللجوء إلى التدخين أو المخدّرات كمهرب.

## خطوات لتعزيز القدرة على مقاومة ضغط الأقران

تجنّب الأماكن والمناسبات التي قد تعرّضك لضغط الأقران.

اللجوء إلى موارد مجتمعيّة، مثل مراكز التوعية أو خطوط المساعدة.

طلب المساعدة: التحدّث مع الأهل، أو المستشارين، أو المعلّمين، عند الشعور بالضغط.

تعزيز احترام الذات: المشاركة في أنشطة تعزّز الشعور بالإنجاز، والاحتفال بالإنجازات الشخصية.

تطوير التفكير الإيجابي: الابتعاد عن التأثيرات السلبية، والتركيز على بناء مستقبل صحيّ.

## اختر/ اختاري المهارات التي تناسبك ودوّنها/ دوّنيها:

- ..... 1.
- ..... 2.
- ..... 3.



تخطيطك وعملك لمستقبلك لا يحدث دفعة واحدة، إنما على مراحل وبخطى ثابتة. وبما أنك في مرحلة الشباب، فهذا يعني أن لديك الكثير من الوقت، والكثير من الفرص، للتخطيط لأعوامك القادمة بهدوء وذكاء، وأول ما يحتاج إلى تركيزك اليوم هو مستقبلك التعليمي والمهني، لأنه سيحدّد الكثير في حياتك لاحقاً.  
ولكن، قبل كل شيء، عليك استكشاف مهاراتك وما تحبّ/ تحبّين فعله، لتحديد خياراتك ومشارك في الحياة.

## الاستكشاف الذاتي

### لديّ مهارة عالية في

العمل مع الناس العمل مع الأدوات والمعدّات العمل مع البيانات والمعلومات

### مجالاتي المفضّلة

### لديّ معلومات كثيرة في

### أفضّل التواجد غالباً

داخل الغرفة في مكان مفتوح التنقّل بين الأماكن المغلقة والمفتوحة

### أفضّل المهام التي تتطلب

التركيز الحركة الجميع بين التركيز والحركة

إجاباتك على ما سيأتي سيساعدك كثيرًا في فهم أولوياتك، والتخطيط الجيد لما تريده/ تريدينه لنفسك في السنوات القادمة.



اهتماماتي:

---

---

---

يحمّسني أن:

---

---

---

يحفّزني أن:

---

---

---

**المستوى التعليمي الذي أريد تحقيقه (المدرسة الثانويّة، المدرسة الصناعيّة، الكليّة، الجامعة)**

مهنيًا، أرى نفسي في المستقبل:

---

---

---

سأختار هذه المهنة لأنّ:

---

---

---

العمل الذي أرغب في القيام به إلى جانب تخصصي:

---

---

---

خلال السنوات الخمس القادمة، أريد أن أحقق:

---

---

---

---

## خطتي لمستقبلي المهني والتعليمي

ما الذي أحتاجه أولًا للوصول إلى ما أريده لنفستي؟

---

---

---

---

ما هي المهارات التي أمتلكها، والتي ستساعدني في الوصول إلى ما أريده لنفستي؟

---

---

---

---

ما الذي يمكنني فعله لتطوير هذه المهارات؟

---

---

---

---

## استكشاف المهنة

مهنتان أرغب في استكشافهما:

المهنة ١	
	ما التدريب أو الدرجة الأكاديمية التي تحتاجها هذه المهنة؟
	أين يمكنني أن أدرس التخصص الذي تحتاجه هذه المهنة؟
	كم من الوقت أحتاج لدراسة التخصص؟
	كم من المال تحتاج دراستي لهذا التخصص؟
	من أين سأحصل على المال لدفع نفقات الدراسة؟

المهنة ٢	
	ما التدريب أو الدرجة الأكاديمية التي تحتاجها هذه المهنة؟
	أين يمكنني أن أدرس التخصص الذي تحتاجه هذه المهنة؟
	كم من الوقت أحتاج لدراسة التخصص؟
	كم من المال تحتاج دراستي لهذا التخصص؟
	من أين سأحصل على المال لدفع نفقات الدراسة؟

## بناء سيرتي الذاتية

طالما أنك بدأت بالتفكير بمستقبلك المهني، فإنه من الضروري أن تتعلم/ تتعلمي بناء سيرتك الذاتية وتطويرها بين الحين والآخر، كلما أضفت شيئاً إلى مهاراتك أو خبراتك العملية.



السيرة الذاتية هي تلخيص لمن نحن، وإنجازتنا التعليمية والمهنية.

## البنود الأساسية في السيرة الذاتية:

### المهارات:

ويمكنها أن تضم جميع المهارات التي تملكها/ تملكينها، مثل مهارات الكتابة، أو القيادة، أو الرسم، أو البرمجة، أو غيرها.

### الشهادات:

وتضم الشهادات الجامعية، وشهادات التدريب، أو أية شهادات تعليمية حصلت عليها. فرص التبادل/ التطوع التي حصلت عليها.

### المعلومات الشخصية:

وتضم الاسم، والعنوان، ومعلومات الاتصال (رقم الهاتف، رقم المحمول، البريد الإلكتروني)، وصورة شخصية.

بعد أن فحّرت جيّدًا في كلّ جوانب حياتك، بإمكانك معرفة ما تحتاج/ تحتاجين إلى التركيز عليه.



بالتأكيد.



أولويّاتي للتركيز والتخطيط:

صحتي الجسديّة

صحتي النفسيّة

علاقاتي

صحتي الإنجابيّة

التاريخ الصحي لعائلتي

مستقبلي

سأبدأ من الآن بإعطاء الأولويّة لثلاثة موضوعات من القائمة أعلاه، وسأراقب التغييرات التي تطرأ عليها.



**الهدف الأول:** الخطوات التي أحتاج إلى القيام بها بدءًا من اليوم؟

---

---

---

**الهدف الثاني:** الخطوات التي أحتاج إلى القيام بها بدءًا من اليوم؟

---

---

---

**الهدف الثالث:** الخطوات التي أحتاج إلى القيام بها بدءًا من اليوم؟

---

---

---

بعد إنجاز مهمّة صعبة، سأكافئ نفسي.

## مكافأتي لنفسِي:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....
7. ....
8. ....
9. ....
10. ....

بإمكاني أن أشارك أحدًا مكافأتي لنفسِي، كأن أصطحب أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء لحضور فيلم، أو التنزّه خارج المدينة، أو الذهاب إلى مقهى.

# 12 خطتي المالية



سيساعدك تطوير عادات ماليّة في سنّ مبكرة على إدارة حياتك، وتجنّب الأخطاء المكلفة، ويوفّر لك الكثير من المال على طول الطريق.

أول ما أنت بحاجة إلى معرفته هو إعداد ميزانيّة، فهو أساس التخطيط المالي، الذي سيساعدك على تتبّع دخلك ونفقاتك، ما يضمن لك العيش ضمن إمكانيّاتك، والادخار للمستقبل.

– تضمّ الميزانيّة عنصرين رئيسيين، هما:

١. الدخل

٢. النفقات

– دوّن/ي دخلك الشهري ومصدره.

– تتبّع/تتبعي كلّ إنفاق، مهما كان صغيرًا، ودوّنه/دوّنيه.

– صنّف/صنّفي نفقاتك (طعام، مواصلات، ترفيه، ملابس...).

– راجع/راجع الميزانيّة بشكل شهري.

– تتيح هذه الطريقة معرفة المصروفات، وأين يصرف المال، ويساعد في تقليل بعض النفقات غير الضرورية.

– ادّخر/ادّخري ما يزيد عن حاجتك شهريًا.

في حال كنت تنفق/تنفقين الكثير على أشياء غير ضرورية، شارك/شاركي في تحدّي الإنفاق لمدة ثلاثين يومًا، وحاول/حاولي ادّخار بعض المال الذي كان يذهب على هذه الأشياء.

سيساعدك اختيار هدف محدّد في التوفير، مثل أن تتجنّب/تتجنّبي الإنفاق المبالغ فيه من أجل شراء شيء ضروري. من المهم أن يكون الهدف واقعيًا وقابلًا للتحقيق.

بإمكانك أن تضع/تضعي خطة ماليّة قصيرة المدى (١-٣ سنوات)، وأخرى طويلة المدى (٤-٦ سنوات)، كما يمكنك وضع أهداف قصيرة المدى، يحتاج تحقيقها بضعة أشهر فقط.

# 12 خطتي الماليّة

## خطة ماليّة طويلة المدى (4-6 سنوات)

- تعليم عالٍ
- شراء منزل
- شراء سيارة
- سفر

## خطة ماليّة قصيرة المدى (1-3 سنوات):

- تعليم
- شراء جهاز حاسوب
- شراء دراجة

ستساعدك آليّة التتبع التالية في مراقبة مدى تحقيقك لأهدافك:

الهدف:	
الخطوات:	
تاريخ البدء:	
تاريخ الانتهاء:	
التقدم:	
مكافأتي لنفسني:	

## نصائح عامّة لخطة ماليّة ناجحة:

- تتبّع / تتبّعني الإنفاق اليومي والشهري.
- لا تنفق / لا تنفقي أكثر من دخلك.
- إذا كان لديك فائض، ضعه / ضعيه في حساب توفير.
- إذا كان لديك نقص، اعمل / اعلمي على زيادة دخلك، أو الحدّ من المشتريات غير الضروريّة.
- ميّز / ميّزي بين الاحتياجات = الضروريّات (مأكل، مأوى)، وبين الرغبات = الكماليّات (الترفيه، الرفاهيّة).
- حدّد / حدّدي ميزانيتك بحكمة، وتأخّذ / تأخّدي من تغطية الاحتياجات أوّلًا.
- ادّخر / ادّخري جزءًا من دخلك قبل الإنفاق على الرغبات.
- انتظر / انتظري بضعة أيّام قبل شراء أيّ شيء، فقد لا يكون ضروريًا.

## نصائح لتعزيز الدخل

: يمكن أن تساعدك زيادة دخلك في تحقيق أهدافك الماليّة بشكل أسرع، لهذا عليك استكشاف الفرص للحصول على وظيفة إضافيّة، أو عمل حرّ، أو التقدّم إل وظيفة.

### نصائح عامّة لتعزيز الدخل:

- حدّد / حدّدي مهاراتك، وكيفيّة توليد الدخل منها.
- تواصل / تواصل مع الآخرين للبحث عن فرص في مجالك.
- استثمر / استثمري في تحسين مهاراتك، أو تعلّم مهارات جديدة.
- جرّب / جرّبي عملاً جانبيًا جديدًا، وتتبّع / تتبّعني الدخل المتولّد خلال شهر.

للتتبّع: استخدم / استخدمني متتبّع دخل الأعمال الجانبيّة لتسجيل مصادر الدخل الإضافيّة.

- العمل الجانبي:
- الدخل الشهري:



# 12 خطتي الماليّة

## أعد نفسي أن:

- أعمل بجد دائمًا، وأستمرّ في المسار الصحيح للحصول على شهادتي.
- أبدأ بالتفكير في نوع العمل أو المهنة التي تجعلني أشعر بالرضا عن نفسي.
- أقرّر ما إذا كنت أرغب في الذهاب إلى الكلية أم لا، وسوف أتحدّث مع عائلتي للحصول على التوجيهات والمعلومات حول عملية التقديم.
- أحصل على المساعدة إذا شعرت بالاكتئاب أو القلق أو الحزن لفترات طويلة.
- أحصل على المساعدة إذا شعرت باليأس، أو فكرت في إيذاء نفسي.
- أحصل على المساعدة إذا كان شخص ما يسيء إليّ جسديًا أو نفسيًا.
- أبدأ في تناول الطعام بشكل صحّي.
- أمارس المزيد من النشاط البدني والرياضة.
- أبتعد عن الكحول والتدخين والمخدرات.
- أقوم بتحديد مواعيد منتظمة مع مقدّم الرعاية الصحيّة وطبيب الأسنان، وألتزم بها.
- اسأل والدي وأفراد عائلتي عن أنواع المشاكل الصحيّة الموجودة في عائلتي.

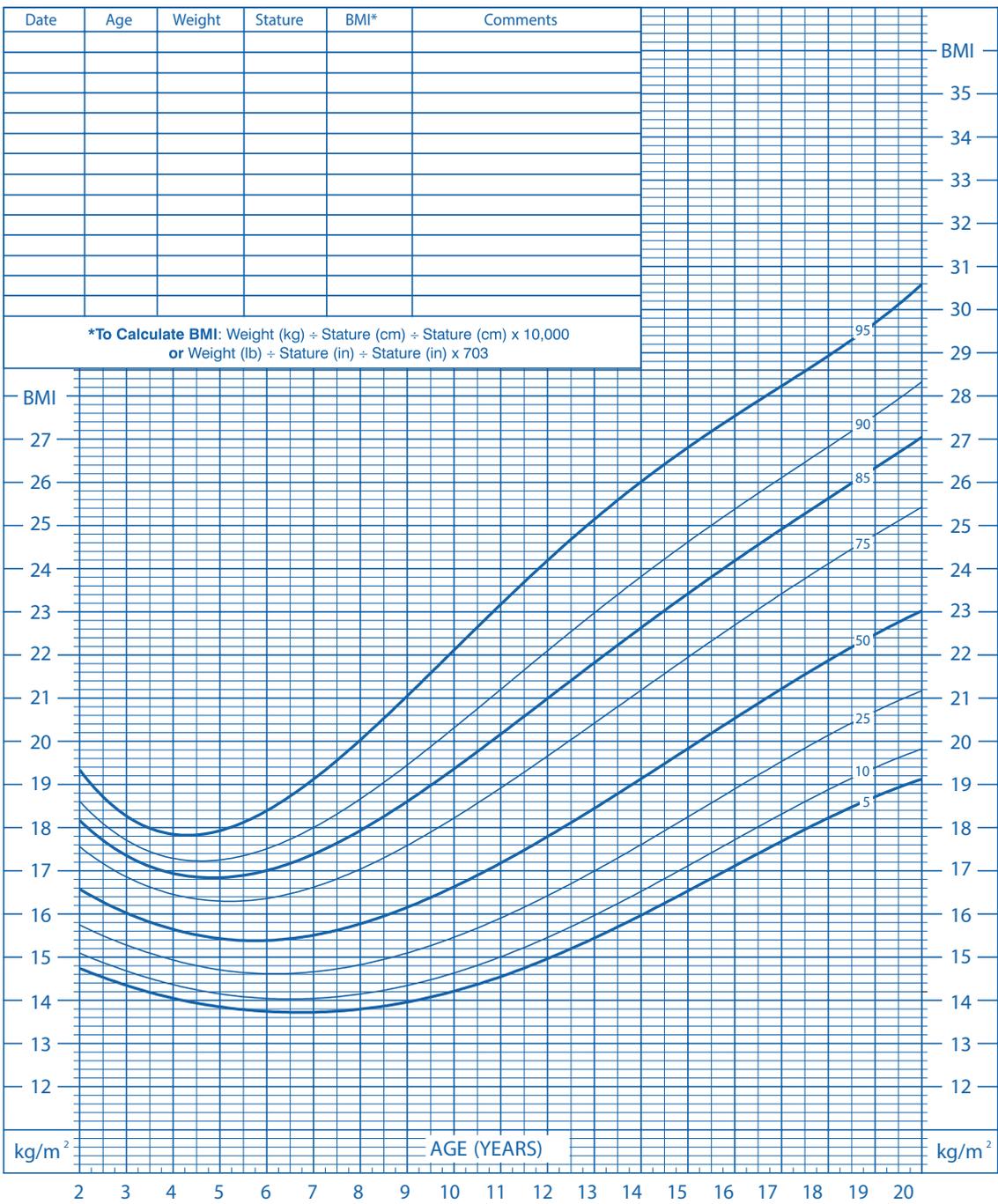
أقطع وعدًا على نفسي أن أبقى بصحة جيّدة، لأنّ ذلك سيجعلني أشعر بالرضا عن نفسي، ويساعدني في الحصول على أفضل فرصة لإنجاب طفل سليم عندما يحين الوقت المناسب.

## مخطط النمو المخصص للذكور من عمر ٢-٢٠ سنة

2 to 20 years: Boys  
Body mass index-for-age percentiles

NAME \_\_\_\_\_

RECORD # \_\_\_\_\_



Published May 30, 2000 (modified 10/16/00).

SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000). <http://www.cdc.gov/growthcharts>

  
SAFER • HEALTHIER • PEOPLE™

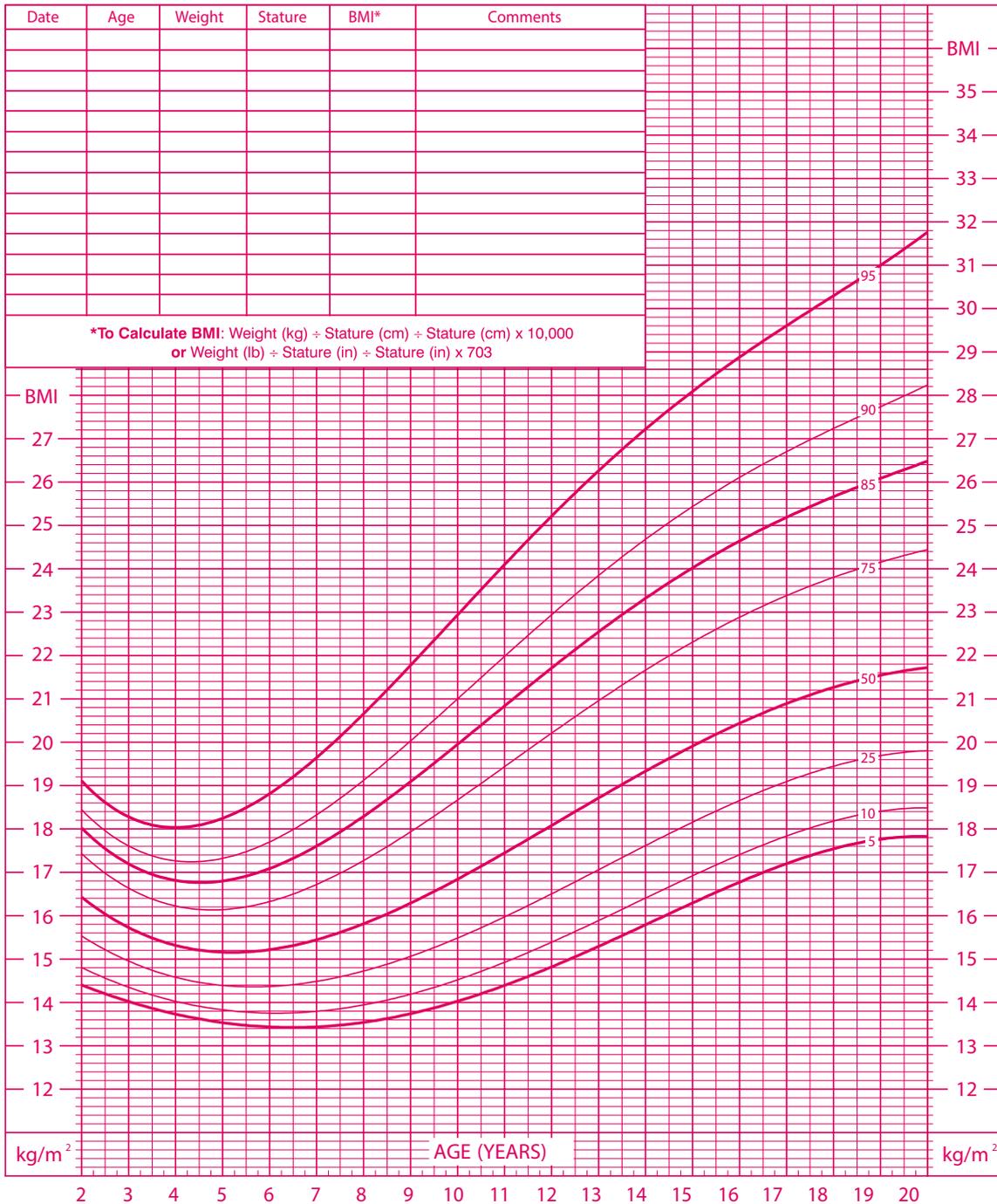
## مخطط النمو المخصص للإناث من عمر ٢-٢٠

2 to 20 years: Girls

Body mass index-for-age percentiles

NAME \_\_\_\_\_

RECORD # \_\_\_\_\_



Published May 30, 2000 (modified 10/16/00).  
SOURCE: Developed by the National Center for Health Statistics in collaboration with the National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion (2000).  
<http://www.cdc.gov/growthcharts>

