

# الأسرة الطارئة

لحماية النشء

من

التدخين والمخدرات



## المحتويات

٣	.....	مقدمة
٦	.....	إرشادات استخدام الدليل
١٠	.....	اليوم الأول
١٤	.....	اليوم الثاني
١٦	.....	اليوم الثالث
١٨	.....	اليوم الرابع
١٩	.....	اليوم الخامس
٢٢	.....	اليوم السادس
٢٦	.....	القياس القبلي
٣١	.....	القياس البعدي
٣٦	.....	النماذج التدريبية

١ ملحق: المكون العلمي لدليل حماية النشء من التدخين والمخدرات

## مقدمة

يعتبر الدليل التدريبي أحد أهم إصدارات برنامج حماية النشء من المخدرات والذي نفذه المجلس القومي للطفولة والأمومة بالتعاون مع مكتب الأمم المتحدة الإقليمي المعني بالمخدرات والجريمة UNODC والجانب الإيطالي، ويأتي الدليل في إطار سلسلة من الأدلة التدريبية أعدها البرنامج لتشكل منظومة متكاملة لبناء قدرات العاملين في مجال الوقاية من المخدرات.

وينظر الدليل إلى شريحة النشء والشباب باعتبارهم أحد أهم شركاء مواجهة قضية المخدرات ويسعى إلى إتاحة الفرصة لهم للقيام بدور فاعل ونشط في التصدي لها، وعلى ضوء ذلك يهتم الدليل بإعداد الشباب وتمكينهم من نشر الوعي بأخطار المشكلة بين أقرانهم في كافة التجمعات الشبابية.

ويحرص الدليل على إمداد الشباب بالمهارات الحياتية والاجتماعية التي تمكنهم من ذلك مثل مهارات العمل الجماعي والتواصل، والتفكير العلمي ومواجهة ضغط الأقران والمشاعر السلبية بالإضافة إلى صياغة الرسائل الوقائية بصورة فعالة ومؤثرة.

وتحقيقاً لذلك يستند الدليل إلى أساليب غير نمطية تعتمد على تفجير الطاقات الإبداعية لدى النشء باستخدام أنشطة فنية ونماذج أدبية مختلفة.

### أهداف الدليل :

١. توفير نموذج لبرنامج تدريبي "التوعية الرفاق" (Peer to Peer) يقوم الشباب بتنفيذه وإدارته دون توجيه خارجي.
٢. تقديم خلفية علمية لموضوعات تدريبية تلائم اهتمامات وتطلعات الشباب مدعمة بالأمثلة التوضيحية من واقع حياتهم.
٣. تنمية معارف الشباب ومهاراتهم الحياتية لممارسة شئون حياتهم العملية بما يعزز من مشاركتهم الإيجابية على مستوى الأسرة والمدرسة والجامعة والبيئة المحيطة بهم.
٤. بلورة دور محدد للمدرس والأخصائي الاجتماعي والنفسي والإدارة المدرسية لدعم دور الشباب والتعامل معهم كوحدة أساسية في منظومة الوقاية.

## منهجية الإعداد:

استلهم الدليل فكرته الأساسية من الحوار الذي أدارته السيدة الفاضلة/ سوزان مبارك بين ٥٠٠ شاب، والوزراء المعنيين بالقضية وذلك ضمن فاعليات المؤتمر القومي الأول لحماية النشء من المخدرات. فلقد ساعد هذا الحوار الشباب على طرح رؤى جديدة ابتكارية لمواجهة المشكلة ودون أى محددات أو قيود من خلال تناول المشكلة بعيون وعقول الشباب والاقتراب من المشاكل التي تعصف بهم والشواغل والضغوط التي تجعل بعضهم فريسة للمخدرات.

وعلى ضوء ما أسفر عنه هذا الحوار من توصيات بدأ برنامج حماية النشء من المخدرات في إعداد المسودة الأولى للدليل وفق المراحل التالية:

### • المرحلة الأولى: تحديد الاحتياجات الأساسية لفئة النشء والشباب في مصر

قام البرنامج بتنظيم سلسلة من المعسكرات بمحافظة القاهرة وبورسعيد والتي أسفرت عن تحديد المجالات والموضوعات التي يهتم النشء بتنمية معارفهم عنها وقد شارك في هذه المعسكرات أكثر من ألفى فتى وفتاة خلال عامي (٢٠٠١ و ٢٠٠٢) وذلك تحت إشراف عدد من الخبراء والمتخصصين.

### • المرحلة الثانية: إعداد الدليل

تضمنت هذه الخطوة عقد ورشة عمل شارك فيها ٤٥ متخصصاً: (أطباء، أساتذة جامعة، أخصائيون نفسيون، أخصائيون اجتماعيون، كوادرن من الجمعيات الأهلية)، بهدف إعداد المحاور التدريبية للدليل وخلفيته العلمية وذلك على ضوء توصيات الشباب بالمعسكرات.

### • المرحلة الثالثة: الدراسة الاسترشادية

حيث تم تطبيق دراسة استرشادية في ثلاث مدارس بالقاهرة لوضع آليات العمل والنموذج الذي سوف يتم الاستناد إليه في التدريب وقد تم تعديل مشروع الدليل وفقاً لنتائج هذه الدراسة.

## • المرحلة الرابعة: تنفيذ الدليل بشكل تجريبي

وتضمنت هذه المرحلة تنفيذ الدليل في ٣٠ مدرسة ثانوية (حكومية وتجريبية ولغات) بمشاركة ١٠٠٠ طالب وطالبة وإدارات هذه المدارس ومجالس الآباء بها. وعلى ضوء تحليل نتائج المرحلة التجريبية تم إعداد مسودة الدليل بصورة شبه متكاملة.

## • المرحلة الخامسة: إعداد مسودة الدليل، وتضمنت:

### ١- الجلسات التدريبية:

إعداد هدف عام لكل يوم تدريبي يتم توضيحه في بداية الجلسة التدريبية ويعكس الموضوعات التي تتناولها.

### ٢- المحتوى العلمي:

إعداد خلفية علمية ودعمها بالمعلومات الصحيحة الموثقة التي تهم النشء وتساعد على مواجهة مواقف الحياة بأسلوب سليم والاستمتاع بحياة نفسية متزنة مع الاهتمام بعرض الخلفية العلمية بأسلوب شيق ولغة سهلة من خلال استخدام الرسائل الموجهة للنشء والتي تبرز المهارات والسلوكيات الإيجابية والهامة، واستخدام الأمثلة التوضيحية من واقع حياة الشباب مع توضيحها بالصور والرسومات لدعم الموضوعات كلما أمكن ذلك.

### ٣- النماذج:

إعداد نماذج عملية وتوضيحية تساعد في دعم رسائل وأهداف كل جلسة تدريبية.

### ٤- أسلوب التدريب:

تنظيم المادة التدريبية لموضوعات الدليل بطريقة تسمح باستخدامها كوحدة متكاملة أو وحدات منفصلة بطريقة عملية وميسرة طبقاً لظروف واحتياجات النشء. وإعداد جلستين للتدريب تقريبا في كل يوم تتناسب مع القضايا التي تم تناولها بالمحتوى العلمي، وكذلك نموذج موحد للجلسات لطرح فكرة وأهداف الجلسات والإعداد لتنفيذها ومنهجية تطبيقها.

### ٥- إعداد استمارات تقييم قبلية وبعديّة:

لضمان سلامة الأداء وجودة تنفيذ الدليل وتطويره في ضوء عملية التطبيق.

## إرشادات استخدام الدليل

هذا الجزء هو مكون إرشادي للمدرب ليتمكن من التعرف على الدليل وأهدافه وفلسفة عمله ومبادئ وآليات تطبيقه ودور المدرب في عملية التنفيذ.

يستغرق تطبيق الدليل ٦ أيام تدريبية متتالية أو متقطعة يتم فيها التدريب على الموضوعات التالية:

م	الموضوع	الصورة
١	مهارات العمل الجماعي	
٢	مهارات التواصل	
٣	مهارات التفكير الموضوعي وحل المشكلات .	
٤	تقبل الآخر	
٥	العلاقات الأسرية	



			العلاقات بالأقران	٦
			معرفة الذات	٧
			التعبير عن المشاعر	٨
			التدخين والمخدرات .	٩

هذا الدليل مرن وهو قابل للتطوير بشكل مستمر على ضوء عملية التطبيق وتوصيات الكوادر المنفذة والفئات المستهدفة. لذا فإن أنشطة الجلسات والمادة العلمية والأمثلة يمكن تطويعها لتناسب ظروف التدريب الميداني بالمدارس أو أي مؤسسة شبابية والأمثلة التالية توضح الطرق التي يمكن من خلالها استخدام الدليل.

- (١) تنفيذ عدد من الجلسات دون غيرها والتي تختارها الجهة المنفذة وفقاً لاحتياجات النشء في مجتمعها وتبعاً للوقت المتاح، فرغم وجود ترابط بين الجلسات إلا أن كل جلسة تدريبية تعتبر نشاطاً قائماً بذاته ويمكن تناوله كموضوع منفرد .
- (٢) إعادة ترتيب الجلسات التدريبية في ضوء أولويات تطبيقها على الفئات المستهدفة.

## دور المدرب

### أولاً : الإعداد لتنفيذ الجلسات:

- ١) الإطلاع على الجدول المقترح للبرنامج بالدليل، وقراءة عناوين الجلسات للإلمام بمحتوياتها وفكرتها وإعداد جدول أيام التدريب.
- ٢) تحديد احتياجات المتدربين ( نوعية المتدربين ونوعية المهارات والمعلومات التي يحتاجون إليها).
- ٣) القراءة الجيدة واستيعاب الخلفية العلمية للجلسة المستهدفة تنفيذها.
- ٤) القراءة المتأنية للوصف التفصيلي للجلسة التدريبية .
- ٥) إعداد مكان التدريب والتأكد من وجود كافة مستلزمات كل جلسة.
- ٦) مراعاة أن تكون طريقة جلوس المتدربين في شكل دائري وتجنب الصفوف التي توحى بالتعليم النظامي، وذلك لتيسير عملية النقاش وتهيئة جو ودي بين المتدربين لتحويل التدريب من التلقين إلى المشاركة الإيجابية من الجميع .
- ٧) تدوين الملاحظات والاقتراحات والأمثلة التي يعطيها المتدربون ليساعد ذلك على تطوير الأداء في الجلسات المقبلة وتقييم البرنامج .
- ٨) تجنب تنفيذ الأنشطة من خلال القراءة من الدليل أمام المتدربين .
- ٩) عدم الخوض في موضوعات جانبية بعيدة عن هدف الجلسة الرئيسي.

### ثانياً : أثناء تنفيذ الجلسة : يجب على الميسر إتباع الخطوات التالية :

- ١) يتفق الميسر مع المتدربين في أول جلسة على القواعد التي يتم إتباعها خلال البرنامج والتي تتمثل في :
  - السرية : حيث أن ما يتم مناقشته في المجموعة يبقى فقط بداخلها .
  - الصراحة : من المهم أن يكون المتدرب صريحا وواضحا لكن بدون إفشاء أسرار الآخرين وما يتعلق بحياتهم الخاصة .
  - استخدام الجمل التي تبدأ بـ "أنا" : حيث أن التدريب يعتمد على التعبير الذاتي المطلق.
  - عدم السخرية من أي أسئلة: ويجب أن تكون كافة الأسئلة محل اهتمام وتقدير مهما كانت نوعيتها.
  - تجنب وضع افتراضات : من المهم عدم وضع أحكاما مسبقة أو افتراضات عن أي فرد في المجموعة من ناحية اعتقاداته أو تجاربه



الحياتية أو مشاعره وسلوكه، مع عدم الإنسياق إلى قرارات إنفعالية وتجنب حدوث مواقف شخصية ضد المتدرب، لأن ذلك يؤثر بالسلب على تحقيق هدف التدريب

- عدم الحكم على الآخرين : يمكن الاختلاف في الرأي مع الآخرين ولكن دون التقليل من شأنهم، أو الاستهانة برأيهم.
- الحق في عدم المشاركة بالرأي أحياناً : من الضروري التشجيع على المشاركة سواء عن طريق السؤال أو إبداء الرأي ولكن لكل منا الحرية في أن نمتنع عن المشاركة في بعض الأحيان.

(٢) ذكر هدف الجلسة بلغة مبسطة وواضحة .

(٣) بدء الجلسة بأسلوب شيق ومحبب للمشاركين وربطها بالجلسة السابقة كلما أمكن.

(٤) التمهيد للنشاط وعرضه بأسلوب مبسط وإشراك أكبر عدد من المتدربين في تنفيذه مع إتباع التعليمات المذكورة للمدرب في تنفيذ النشاط .

(٥) شرح التعليمات المذكورة في التمارين للمتدربين بلغة سهلة ومفهومة .

(٦) المدرب هو القائد لهذه المجموعة، فلا بد أن يكون قدوة في الالتزام والنظام، ولهذا يرى الدليل أهمية بالغة في أن يكون المدرب من غير المدخنين.

(٧) الإجابة عن أسئلة المتدربين وتشجيعهم على توجيه الأسئلة مع التأكد قبل الإجابة من المعلومات التي يرغب السائل في الحصول عليها .

**وفيما يلي بعض الإرشادات العامة للتعامل مع أسئلة المتدربين:**

• **الأسئلة المتعلقة بالقيم :**

- عند سؤالك عن قيمك الخاصة في بعض القضايا الحساسة قم بتغيير اتجاه المناقشة للبحث عن اتجاهات المجتمع حيال هذه القضايا في حوار مفتوح حتى لا يصبح رأيك هو الرأي الذي تتبناه المجموعة.

- قم بتدعيم القيم التي يتبناها البرنامج وابتعد عن فرض قيمك الخاصة أو القضايا التي عليها خلاف إلا إذا كانت تتماشى مع البرنامج، حيث أن تشجيع الحوار هو أحد الأهداف الرئيسية من التدريب، وفي بعض الأحيان قد لا تصل إلى قرار واضح في بعض القضايا الجدلية، ويجب ألا تنزعج من ذلك فالهدف ليس اتخاذ القرار ولكن النقاش والحوار وإبداء الرأي.

• الأسئلة الشخصية :

- لا- تجب مباشرة عن الأسئلة التي توجه لمعرفة بعض المعلومات الشخصية.

- ضع قاعدة عامة في أول البرنامج عن تضيق نطاق الأسئلة الشخصية.

• أسئلة و أجوبة :

- يحتاج النشء إلى التأكيد على أن مشاعرهم طبيعية فمعظم الأسئلة تبدأ بـ " عندي صديق ....."، وتنتهي بـ "هل هو طبيعي؟" .

- وضح للمتدربين أن كل إنسان وحدة قائمة بذاتها ومن الطبيعي وجود اختلافات فردية في مرحلة المراهقة والشباب وأن كل شخصية لها أبعادها التي تميزها عن غيرها، فمن الضروري قبول الآخر وليس تحديد شخصيته، وكذلك احترامه وليس رفضه .

- أكد دائماً على ضرورة أن يناقش النشء والشباب الأسرة في الموضوعات الحساسة التي تقلقهم أو اللجوء إلى المراكز المتخصصة والأخصائيين الاجتماعيين بالمدرسة أو مركز الشباب مع الاستعانة بالخطوط الساخنة والتي تقدم الاستشارات والنصائح مثل خط نجدة الطفل (١٦٠٠٠) أو خط علاج الإدمان (١٦٠٢٣).

## اليوم الأول

### الجلسة التدريبية الأولى

#### "التعارف"

#### الأهداف:

- ١- أن يتعرف المتدربون على بعضهم البعض.
- ٢- تهيئة مناخ من الألفة بين المدرب والمتدربين.
- ٣- عرض أهداف التدريب وقواعد العمل في الجلسات التدريبية القادمة.

#### الأدوات المستخدمة:

١. إعداد قائمة من الكلمات والمضاد اللغوي لها. (ملحوظة: عدد الكلمات = نصف عدد المتدربين، وعدد الكلمات المضادة = النصف الآخر)
٢. تجهيز عدد من الكروت مكتوب على كل منها أحد كلمات القائمة التي تم إعدادها.
٣. ورقة قلابة يكتب عليها أهداف التدريب.
٤. ورقة قلابة يكتب عليها قواعد التدريب.

#### النشاط الأول: "الصور الناقصة"

- يبدأ المدرب الجلسة بتقديم نفسه للمتدربين وشرح الهدف من النشاط.
- يقوم المدرب بتوزيع الكروت على المتدربين ويطلب من كل متدرب أن يبحث عن زميله الذي يحمل الكلمة المضادة.

ثم يتعرف كل منهما على الآخر على النحو التالي:

١- الاسم:.....

٢- السن:.....

٣- السنة الدراسية:.....

٤- الهوايات:.....

٥- الطعام المفضل:.....

- يعطى المدرب ٥ دقائق للتعارف، ثم يقوم كل متدرب بعرض هذه المعلومات عن زميله أمام بقية أفراد المجموعة.

- بعد التعارف يناقش المدرب الطلاب حول أهمية التعارف وأهداف التدريب .

## القواعد التدريبية :

- يقوم المدرب بعرض القواعد الأساسية التي تحكم سير جلسات العمل، وهي:
  - ١- المساواة في إتاحة فرص المشاركة .
  - ٢- الحرية في إبداء الرأي .
  - ٣- الإنصات للزملاء، واحترام آرائهم حتى ولو كانت مختلفة
  - ٤- المشاركة الفعالة في مجموعات العمل .

## القياس القبلي

يقوم المدرب بتوزيع استمارات القياس القبلي على المتدربين ويطلب منهم ضرورة استيفاء الاستمارات بموضوعية ومصداقية لأن استمارة القياس القبلي وكذلك القياس البعدي تشكلان أداة هامة لتقييم مدى استفادتهم من الدليل ويساعد في تطويره بشكل مستمر وعلمي.

## الجلسة التدريبية الثانية

### "مهارات العمل الجماعي والتواصل"

#### الأهداف:

- ١- توضيح أهمية العمل الجماعي/ القيادة وفعاليتها
- ٢- التعرف على القيادات الطبيعية في المجموعة
- ٣- أهمية التواصل في حياتنا
- ٤- تنمية مهارات الاتصال بالآخر
- ٥- أهمية الرسالة و توضيحها

#### الأدوات المستخدمة:

- ١- نموذج (١) حركة المجموعات على المسرح (يتم تصويره بعدد المتدربين)
- ٢- نموذج (٢) التليفون المكسور و نموذج الرسم
- ٣- آلة تصوير فيديو
- ٤- أوراق قلابة وأقلام ملونة
- ٥- ساعة إيقاف

## النشاط الأول: "حركة المجموعات على المسرح"

- يبدأ المدرب الجلسة بتوضيح المطلوب من التدريب ويطلب ستة متطوعين لتنفيذه.
- يطلب المدرب من المتطوعين الستة الوقوف عند سماع صفارة البداية كما هو موضح في نموذج ((1) حركة المجموعات) الذي يقوم المدرب برسمه، ويقوم بحساب وتدوين الوقت المستغرق لتنفيذه .
- يطلب المدرب من ستة متطوعين آخرين أن يقفوا الوقفة الموضحة بالرسم ثم يقوم بحساب الوقت وتدوينه.
- يطلب المدرب من نفس المتطوعين الستة أن يقفوا "الوقفة الثانية" الموضحة بالنموذج، ويقوم برسمها على الورق القلاب.
- يعطى المدرب نصف دقيقة للتشاور بعد أن رأوا الرسم ثم يعطى إشارة البدء.
- يدون المدرب الوقت الذي اتخذه المتدربون في التنفيذ .
- يطلب المدرب من المتطوعين الستة أن يختاروا منهم قائدا ينظم وقوفهم، ثم يعطى إشارة البدء ثانية، ويدون المدرب الوقت الذي اتخذه المتدربون على الورق القلاب
- يشكر المدرب المتطوعين ثم يعرض على المتدربين المدد الزمنية التي استغرقوها.
- يسأل المدرب المتدربين بعض الأسئلة التي تساعدهم على استنتاج أهداف الجلسة:
  - ١- ماذا تلاحظون على هذه الفترات الزمنية؟
  - ٢- لماذا تقل الفترات الزمنية؟
  - ٣- ما أهمية التشاور و تبادل الآراء؟
  - ٤- لماذا استغرق النشاط وقتاً أقل عندما تم اختيار قائدا للمجموعة؟
  - ٥- ما هي صفات القائد؟
- يساعدهم المدرب على استنتاج أن التجربة الأولى استغرقت زمنا أطول، حيث لم يكن لديهم الخبرة باللعبة، ولم يتعاونوا بشكل جماعي ومنظم وأن التجربة الثانية أخذت وقتا أقل لأنهم شاهدوا اللعبة مما جعلهم يتحركون بوعي وسرعة، وعند المشورة استغرقت وقتا أقل بالرغم من أن "الوقفة الثانية" لم يروها من قبل واختلفت عن الأولى، كما أنهم عندما اختاروا قائدا نظم تحركهم ووقفاتهم وكانت النتيجة تحقيق الهدف في فترة زمنية أقل.
- يتم توضيح أهمية المشورة بين المجموعة والقائد في العمل الجماعي.

## النشاط الثاني : "التليفون المكسور"

- يحتاج المدرب إلى ٤ متطوعين ويطلب منهم البقاء خارج القاعة.
- يشرح للحاضرين أنه سيعرض عليهم قصة قصيرة ينبغي أن يسمعوها جيدا كما سيتم كتابتها على الورق القلاب وسيقوم بدعوة زملائهم فرد تلو الآخر، وسيطلب من أول متطوع منهم أن يسمع جيدا لقصة "التليفون المكسور" بنموذج ٢ (أ) ، لأنه مطالب بنقلها إلى المتطوع التالي.
- يدعو المدرب المتطوع الثاني ويطلب من المتطوع الأول أن ينقل له ما سمعه، ثم يقوم المتطوع الثاني بتدريبها للمتطوع الثالث و هكذا.
- يبدأ المدرب بطرح بعض الأسئلة على المتدربين
- ١- كيف اختلفت القصة من متطوع إلى آخر؟
- ٢- ما هي الأسباب التي أدت إلى عدم وضوح الرسالة؟
- يتلقى المدرب إجابات المتدربين و يدون الآتي:-
- أسباب عدم وضوح الرسالة التي توصلوا إليها، وتقسيمها إلى:
- أسباب لدى المرسل و أخرى لدى المُستقبل.
- ماذا حدث في الرسالة .
- ما هي أسباب اختلاف الرسالة من فرد لآخر .

## النشاط الثالث: "الرسم"

- يقوم المدرب برسم نموذج ٢ (ب) على ورقة بحيث لا يراها المتدربون.
- يطلب المدرب من أحد المتطوعين أن يشاهد الرسم ويصفه لبقية زملائه، بحيث يرسمها المشاركون معتمدين فقط على ما يسمعونه من إرشادات، ولهم مطلق الحرية في سؤال المتطوع حتى يصلوا للرسم الصحيح.
- لا يجب على المتطوع أن يتحرك بل عليه إعطاء إرشادات لفظية فقط.
- يقوم المدرب بعرض الرسمة الأصلية على المشاركين ومقارنتها برسوماتهم.

### - و يطرح الأسئلة التالية:

- ١- لماذا حدث اختلافا بين الشكل الأصلي وما رسموه؟
- ٢- هل الرسالة كانت واضحة؟
- ٣- لماذا نجح البعض و لم ينجح البعض الآخر في رسم نفس الرسم المطلوب؟



٤- ما هي صفات المُستقبل الجيد؟

٥- ما هي صفات المُرسِل الجيد؟

٦- ما أهمية التواصل الناجح؟

ثم يبدأ بتوضيح أهمية التواصل الناجح والفعال.

- ويسأل المدرب المشاركين عن رأيهم في لغة التواصل اللفظي وغير اللفظي .
- مع توضيح أهمية لغة الجسد (عيون - تعبيرات الوجه- حركة اليدين - وضع الوقوف.....الخ) في توصيل رسائل غير لفظية للمتلقى.

## اليوم الثاني

### الجلسة التدريبية الأولى : "مهارات العمل الجماعي"

#### الأدوات المستخدمة

- نموذج (٣) المجموعة المفقودة وتصويره بعدد المتدربين.
- نموذج (٤)، (٥) وتصويره بعدد المتدربين.
- أوراق قلابة و أقلام ملونة .

#### النشاط الأول: " المجموعة المفقودة "

- يقوم المدرب بتقسيم المتدربين إلى مجموعات .
- يقوم المدرب بتوزيع نموذج المجموعة المفقودة .
- يعطي المدرب (١٥ دقيقة) للحل الفردي .
- يعطى المدرب (٢٠ دقيقة) لعمل المجموعات وحل المشكلة .
- يطلب المدرب من كل مجموعة تحديد :
  - ١-قائد للمجموعة
  - ٢- ميسر للمجموعة
  - ٣- مسجل للمجموعة .
- يطلب المدرب منهم حل نشاط "المجموعة المفقودة" من خلال العمل الجماعي للوصول إلى قرار و ترتيب الأولويات.

- يقوم المدرب بقراءة النشاط جيدا معهم بعد الانتهاء من التشاور ويقوم قائد وميسر كل مجموعة بعرض ما توصلت إليه المجموعة من نتائج.

**يوضح المدرب مراحل نمو الجماعة:**

**المرحلة الأولى: التفاعل المهذب**

تُعدّ مرحلة تجمع الأفراد وتشكيل المجموعة، مع حرص أفرادها على التعارف فيما بينهم.

**المرحلة الثانية: التفاعل العاصف**

وفي هذه المرحلة ينمو الفريق ببطء وقد لا ينمو في بعض الأحيان، ويحدث تدهور في تعاون أفرادها ، وقد تحدث المشاجرات وتمسك كل فرد برأيه .

**المرحلة الثالثة: التفاعل التعاوني**

في هذه المرحلة يبدأ الفريق بالتماسك وحل الخلافات فتزداد بينهم الثقة وتنمو بينهم روابط قوية وتبرز روح العمل الجماعي وتجاوز العقبات.

- يؤكد المدرب على أن الاستماع الجيد وعدم فرض الرأي في العمل الجماعي يساعد على الإعلاء من كفاءة الجماعة وأنه من الحكمة قول "لا أعرف" في حال عدم المعرفة الحقيقية.

- ثم يقوم بسؤالهم الأسئلة التالية

١- ما هو انطباعك عن العمل داخل المجموعة ؟

٢- كيف كان عمل القائد؟

٣- كيف كان عمل الميسر؟

٤- هل تم التشاور في اتخاذ القرار؟

٥- ما هي القواعد اللازمة للعمل داخل المجموعة .

**الجلسة الثانية : "مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار "**

- يقوم المدرب بتقسيم المتدربين إلى ٥ مجموعات ، ويقوم بتوزيع نموذج (٤) عليهم،

بحيث تعمل كل مجموعة على حل مشكلة مختلفة.

- يعطي المدرب (٢٠ دقيقة) لإيجاد حلول للمشكلات .

- يتلقى المدرب الإجابات، ويدونها على الورق القلاب، ثم يدير نقاش حول :

الطرق العلمية لحل المشكلات وخطوات حلها.

- يعطى المدرب (٢٥ دقيقة) لدراسة نموذج (٥) مراحل حل المشكلات ثم يعاد حل

نموذج (٤) مرة أخرى.

- يؤكد المدرب على:

- ضرورة تبني المرحل الأساسية في حل المشكلة وفق الترتيب السليم لها.
- توضيح الفرق بين الحل العشوائي والحل المنظم والعلمي للمشكلة، وذلك بإبراز التقدم المحرز في المرحلة الثانية عن المرحلة الأولى .

- يبدأ المدرب بفتح نقاش بين المتدربين حول مراحل حل المشكلة، ثم يقوم بطرح الأسئلة التالية:-

- ١: ما الفرق بين أداء المجموعات في المرحلة الأولى والثانية ؟
- ٢: هل دراسة مراحل حل المشكلة أحدثت تغييرا في أداء المجموعات ؟
- ٣: ما أكثر مراحل حل المشكلة أهمية ؟

## اليوم الثالث

### " أوجه الذات "

#### الأهداف:

- ١- التعرف على أوجه الذات المختلفة. (Ego States)
- ٢- كيفية التعامل مع الآخر.
- ٣- التعرف على مختلف أنماط العلاقات الأسرية.

#### الأدوات المستخدمة:

- نموذج (٧) وتصويره بعدد المتدربين
- أوراق قلابة و أقلام ملونة .

#### النشاط الأول : الوالد و الراشد و الطفل " Eric Berne

يقوم المتدربون بتمثيل أدوار لكل من الآتى بعد الشرح المبسط لكل حالة من خلال نموذج (٦).

- الوالد الناقد
- الوالد الحنون
- الراشد
- الطفل المتكيف
- الطفل المبدع

- ثم يبدأ بسؤال المشاركين بشأن كيفية تأثير هذه الأوجه في تفاعلاتنا مع الآخرين؟
- يتلقى المدرب آراء المتدربين ويوضح أهمية هذه العلاقة في التواصل بين الأفراد وداخل الجماعات.

### النشاط الثاني : "العلاقات الأسرية"

#### عمل مجموعات + لعب أدوار Role Play

- يتم تقسيم المتدربين إلى ٣ مجموعات، ويتم توزيع نموذج العلاقات الأسرية.
- يطلب المدرب من كل مجموعة أن تتخيل نموذج لـ (أب أو أم) و (ابن أو ابنة) ويوضحوا السمات الرئيسية لهذه الشخصيات (بالاستعانة بالنماذج).
- تختار كل مجموعة إحدى المشكلات الواردة وتقوم بأداء مشهد تمثيلي للشخصيات المختارة في إطار المشكلة المحددة.
- يتم تطبيق ما سبق أن تعلموه في النشاط السابق (أوجه الذات) والتعليق على سلوك الابن و الأب و الأم في المشهد التمثيلي.
- يشترك المدرب مع المتدربين في استنتاج التفاعلات الخاطئة التي تؤدي إلى حدوث مشكلات في التواصل بين الأفراد وبعضهم داخل الأسرة.

## اليوم الرابع العلاقات بالأقران

### الأهداف: التعرف على:

- النتائج المترتبة على الضغط السلبي للأقران.
- كيفية التغلب على ضغط الأقران.

### الأدوات المستخدمة:

- لعب الأدوار .
- أوراق قلابة و أقلام ملونة.

### النشاط الأول: لعب الأدوار Role play

- يطلب المدرب تأليف ٣ مشاهد للعب أدوار تعبر عن ضغط الأقران المرتبط بالمخدرات ثم يطلب منهم تمثيلها ( بحيث لا يزيد عدد المشاركين في كل مشهد عن ٢ أو ٣ أفراد).
- يتم التعليق وتلقى آراء المشاهدين، وكيفية التصرف في هذا الموقف؟
- يتم توضيح أهمية الحسم وأساليب التواصل اللفظي وغير اللفظي التي تساعد الفرد في التغلب على هذه المواقف.
- يؤكد المدرب على خطورة التجربة، والشعور بالخجل من الزملاء عندما يعرضون المواد المخدرة أو السجائر.
- يمكن للمدرب ربط هذه الجلسة بمحتوى جلسة أوجه الذات والتعامل مع الآخرين وكذلك جلسة الشائعات.

### النشاط الثاني: "التعرف على الذات"

### الأهداف: التعرف على:

- مفهوم الذات و العوامل المؤثرة في تكوين الذات .
- صورتي في أعين الآخرين.
- كيفية التغلب على السلوك الفوضوي.

## الأدوات المستخدمة:

- نموذج (٨) "من أنت؟" يتم تصويره بعدد المتدربين.
- أوراق قلابة و أقلام ملونة

## النشاط:

- يتم توزيع نموذج "من أنت؟" على المتدربين و يطلب منهم الإجابة عنه
- ويدعوهم المدرب إلى عرض إجاباتهم ثم يطرح الأسئلة التالية
- ١- ما الجديد الذي اكتشفته في نفسك بعد الإجابة عن هذه الأسئلة؟
- ٢- ما الذي تعتقد أنه ساهم في تكوين شخصيتك ولماذا؟
- ٣- من وجهة نظرك كيف يراك الآخرون؟
- ٤- كيف تراني أسرتي ( أبي - أمي - إخوتي )، ويطلب المدرب أن يوجه كل متدرب هذا السؤال لأفراد أسرته، على أن يتم عرض الإجابات في اليوم التالي.

## اليوم الخامس

### "الجلسة الأولى"

### الفرق بين المتعة العاجلة والآجلة / التعبير عن المشاعر

#### الأهداف: التعرف على:

- الفرق بين المتعة العاجلة والآجلة.
- أسباب أفضلية المتعة الآجلة.
- المشاعر وأهمية التعبير عنها .

#### الأدوات المستخدمة:-

- نموذج (٩) عصف الكروت يتم كتابة كل اقتراح على كارت مقوي.
- نموذج (١٠) ويتم تصويره بعدد المتدربين

#### النشاط الأول: عصف الكروت Card Storming

- يرسم المدرب على الأرض ٣ مربعات و يكتب داخلها  
كاف ---- غير كاف ---- أكثر من كاف
- يطلب من كل مشارك أن يسحب كارت من الـ ٩ كروت في النموذج وأن يقرأ ما بالكارث بصوت عالي و يقف على المربع الذي يعبر عن رأيه فيما هو مكتوب بالكارث.



- يطلب المدرب من المشاركين التعليق على كل متدرب واختياره.
- يقترح المدرب فتح المناقشة حول مدى تفضيل المشاركين لمبدأ المتعة الآجلة و مدى تأثيره على حياتهم.

### النشاط الثاني : استقصاء المشاعر

- يتم توزيع نموذج "استقصاء المشاعر" و يطلب المدرب من المشاركين أن يختاروا من بين هذه المشاعر ما يشعرون به اليوم (يمكن أن يكون أكثر من شعور).
- يطرح المدرب الأسئلة التالية:

- ١- هل تتحدث عن مشاعرك باستمرار ؟
- ٢- إذا كانت الإجابة بنعم، فمع من تتحدث ؟
- ٣- ماذا يحدث إذا لم نعبر عن مشاعرنا؟
- ٤- هل يمكن أن تشعر بأكثر من شعور في نفس الوقت ؟
- ٥- كيف تؤثر مشاعرك على سلوكك؟

### الجلسة التدريبية الثانية

"أنا في عيون الآخرين "

#### الأهداف:

- التعرف على الفرق بين ما أعتقد (أنه رؤية الآخرين لي و بين رؤيتهم الفعلية).
- التفكير في المشكلة من زوايا متعددة.

#### الأدوات المستخدمة:-

- ١-نموذج (١١) الصور متعددة الأبعاد: شكل (١)، (٢)، وتصويره بعدد المتدربين.
- ٢- أوراق قلابة و أقلام ملونة.

### النشاط الأول: عصف الذهن Brain Storming

- يبدأ المدرب الجلسة بسؤال المشاركين عما فعلوه في سؤال اليوم التدريبي السابق "كيف يراك والدك ، والدتك ، إخوتك؟ "
- ثم يطرح الأسئلة التالية:
- ١-كيف كانت إجاباتهم ؟

٢- هل كنت تتوقع رؤيتهم لك على النحو الذي عبروا عنه؟

٣- كيف كان شعورك عند معرفتك لرأيهم فيك؟

٤- كيف سأوظف رؤيتي لنفسي و رؤية الآخرين لي في نضجي و نموي النفسي؟

- يتلقى المدرب الإجابات و -الآراء و يوضح أهمية تعميق رؤية الإنسان لنفسه و أهمية إدراك الاختلاف بين ما أظنه في نفسي و كيف يراني الآخريين.

### النشاط الثاني: "الصور المتعددة الأبعاد" Cognitive Approach

- يوزع المدرب نموذج الصور على المشاركين و يطلب منهم وصف ما يرونه.

- يتلقى المدرب إجابات المشاركين ثم يضيف إليهم أبعاد الصورة التي لا يرونها.

- يوضح المدرب أن هذا ما يحدث في رؤيتنا لأحداث الحياة وأن لكل مشكله أبعاد كثيرة ولكن طريقة تفكيرنا ترجح أحد الأبعاد عن الآخر و ينتج عن هذا مشاعر و سلوكيات مختلفة.

- يعطى المدرب أمثلة بالشعور (بالحزن - الغضب - السعادة )، الذي يمكن أن نشعر بهم من موقف واحد ولكن رؤيتنا و أسلوب تفكيرنا و مبادئنا المسبقة هي التي تحدد لنا كيف نتصرف وكيف نشعر .

- ثم يقسم المدرب المشاركين إلى ٣ مجموعات عمل و يوزع عليهم نموذج لبعض المشاكل الحياتية و به أمثلة لمواقف و أزمات و يطلب من المجموعات أن يطبقوا نفس المبدأ الذي طبقوه في الصور على ثلاثة من هذه الأمثلة بأسلوب " نعم.....، ولكن....."

- يتم عرض عمل المجموعات و إبراز أهمية قبول المتناقضات و رؤية المواقف من زوايا متعددة و ليست زاوية واحدة.

## اليوم السادس

### الجلسة الأولى: "مداخل التدخين والمخدرات

### و الشائعات المغلوطة والرد عليها "

#### الأهداف

١- التعرف على التدخين والمخدرات ومخاطرها .

٢- المداخل النفسية للوقوع في دائرة تجربة التدخين و تعاطي المخدرات.

٣- تصحيح الشائعات الخاطئة عن التدخين والمخدرات.

## الأدوات المستخدمة:

١- أوراق قلابة.

٢- أقلام ملونة.

## النشاط الأول " حدد مكانك "

يحضر المدرب ثلاثة كروت ورقية كبيرة يكتب على الأول "موافق" والثاني " موافق إلى حد ما " والثالث " لا أوافق " وتوضع الكروت على أرضية قاعة التدريب.

ثم يبدأ المدرب بتقسيم المتدربين إلى ثلاثة مجموعات ثم يتم طرح الأسئلة على المجموعات الثلاثة على أن ترشح كل مجموعة في كل سؤال فردا منها لتمثيلها وتكون الإجابة عن الأسئلة المطروحة هي التوجه إلى أحد الكروت الموجودة على أرضية القاعة والتي تعبر عن رأي المتدرب في الإجابة عن السؤال.

## مجموعة الأسئلة التي تمثل :-

١. تدخين السجائر يمكن الإقلاع عنه بسهولة دون حدوث أي مشاكل .
٢. التدخين حرية شخصية لا يمكن لأحد أن يتدخل في منعي منه.
٣. التدخين علامة من علامة النضج و قوة الشخصية .
٤. تأثير التدخين على الصحة يمكن تلافيه عن طريق "فلتر التدخين" واستخدام أنواع سجائر أقل خطورة.
٥. تدخين الشيشة ليس له أي مضر صحية لان الدخان يتم تنقيته من خلال الماء .
٦. تدخين السجائر يساعد الفرد في لفت الأنظار إليه .
٧. تدخين السجائر وسيلة جيدة لإنقاص الوزن .
٨. حينما يعلم الأهل بتدخينني للسجائر يمكنني أن أحافظ على صورتي الجيدة لديهم.
٩. لن يتأثر ارتباط أصدقائي بي حينما أبدأ في تدخين .
١٠. التدخين لن يجلب أي أضرار على من أحبهم (أهلي - أصدقائي).

وعلى المدرب.

١. أب يتيح فرصة لمناقشة الفرد في رأيه الذي اتخذه.
٢. ثم يتيح الفرصة لمجموعته أن تناقشه إذا اختلفت معه في الرأي على أن تكتفي باقي المجموعات بتدوين ملاحظتها حول النقاش الدائر بين المجموعة و ممثلها .
٣. في نهاية الجلسة نتاح فرصة لمناقشة جماعية حول أكثر الأسئلة إثارة للجدل في الجلسة .

" رد بشكل مختلف "

النشاط الثاني

يستغل المدرب الجدل والمناقشات الدائرة في الجلسة الأولى للانتقال للجلسة التدريبية الثاني حيث يقوم المدرب بإبقاء المجموعات كما هي على تقسيمها ويطلب من كل مجموعة أن تختار شائعة من الشائعات الثلاثة التالي :-

١. التدخين ليس إدماناً .
  ٢. التدخين حرية شخصية .
  ٣. تدخين الشيشة أقل خطورة من السجائر .
- وتعمل كل مجموعة على تحليل الشائعة و الرد عليها في نقاط .

المرحلة التالية :

ثم يطلب من كل مجموعة أن تستبدل شائعتها مع مجموعة أخرى وتعمل كل مجموعة على تحويل الرد الموجود على الشائعة إلى فكرة عمل فني.

-

## الجلسة الثانية: ابتكار نشاط مستمر

الأهداف:

- أن يتعرف المتدربون على أفكار مبتكرة و أنشطة يمكن تنفيذها بعد انتهاء التدريب.
- الأدوات المستخدمة:-
- أوراق قلابة و أقلام.

## النشاط: عصف ذهن Brain storming

- يطرح المدرب الأسئلة التالية على المتدربين:

١- ما هي اقتراحاتكم لتنفيذ أنشطة مناهضة للتدخين والمخدرات تستمر بعد انتهاء التدريب؟

٢- ما هي اقتراحاتكم لاستمرار التواصل و الاتصال بين المدربين و المتدربين في المرحلة القادمة؟

٣- ما هي الإمكانيات التي نمتلكها لتنفيذ أفكارنا ؟

يتلقى المدرب إجابات المتدربين و يبدأ معهم بحصر الإمكانيات المتاحة، وكيفية تطويرها؟

مثال : المهارات المكتسبة من التدريب ووجودهم كمجموعة و علاقتهم بالأصدقاء الأخرين بالمدرسة و علاقاتهم بالمدرسين و المديرين و العلاقات الشخصية خارج المدرسة و المهارات الشخصية كالرسم ، والنحت ، والتلوين، والتأليف الأدبي والرياضة ، والتمثيل.....إلخ

- ثم يستعرض المدرب معهم أفكار لأنشطة يمكن تنفيذها مع توجيه المتدربين إلى ضرورة تحديد إمكانياتهم أولاً قبل التفكير في الأنشطة .

- يقترح عليهم المدرب تسمية المجموعة باسم مميز و تعيين قائد و مساعد قائد للمجموعة يكونا على اتصال بالمدربين حتى يتمكن المدربون من مساعدتهم في تحقيق النشاط و متابعته.

- من أمثلة الأنشطة:

- تكوين مجموعات عمل تنتشر بين الأقران و الأصدقاء لتوصيل الرسالة.
  - تكبير النماذج الخاصة بجلسات الإدمان التي تم توزيعها عليهم في التدريب و تعليقها في أماكن التجمعات .
  - تأليف عمل فني كقصة مسرحية و تنفيذها بالمدرسة أو النادي أو مركز الشباب.
  - تنظيم لقاءات منتظمة بين المتدربين ومتخصصين في مجال الإدمان لتوسيع نشاط التوعية بأماكن التجمعات.
  - تنفيذ يوم رياضي داخل المدرسة و النادي ومركز الشباب يشارك فيه الطلبة وأولياء الأمور والمدرسين.
- بنهاية الجلسة التدريبية: يتم تحديد نوع الأنشطة التي تم الاتفاق على تنفيذها وكيفية الاتصال بين المدربين وقائد المجموعة ومساعدته.

## القياس البعدي

يقوم المدرب بتوزيع القياس البعدي على المتدربين ويطلب منهم استيفاءه ويوضح المدرب أهمية هذا الاستبيان في تقييم التدريب وتطوير دليل العمل وضرورة استيفاء البيانات والرد عن الأسئلة بكل جدية وموضوعية.

## توزيع الشهادات على المتدربين

يتم في نهاية التدريب توزيع الشهادات على المتدربين تتوجا لمشاركتهم بالبرنامج، وتشجيعا لهم على تنفيذ أنشطة المتابعة



## استمارة الدورة

قياس قبلي

مسلسل

### أولاً : البيانات الأساسية

- ١ - الإدارة التعليمية : .....
- ٢ - المدرسة : .....
- ٣ - الاسم : .....
- ٤ - النوع (١) ذكر (٢) أنثى
- ٥ - السن :
- ٦ - المرحلة الدراسية ابتدائي (١) إعدادي (٢) ثانوي (٣)
- ٧ - الصف الأول (١) الثاني (٢) الثالث (٣) الرابع (٤) الخامس (٥) السادس (٦)
- ٨ - المستوى الدراسي ممتاز (١) جيد (٢) ضعيف (٣)
- ٩ - تعليم الأب (١) أمي (٢) يقرأ ويكتب (٣) ابتدائية (٤) إعدادية (٥) متوسط (٦) فوق المتوسط (٧) جامعي (٨) فوق الجامعي
- ١٠ - وظيفة الأب (١) مدير عام - رئيس قسم - ... (٢) طبيب - مهندس - صيدلي - ... (٣) مدرس - محاسب - محامى - ... (٤) موظف (٥) أعمال حرة (٦) حرفي (٧) عمال خدمات (٨) سائق (٩) قوات مسلحة / شرطة (١٠) بالمعاش (١١) لا يعمل (١٢) متوفى

- ١١ - تعليم الأم
- أمية (١)  
تقرأ وتكتب (٢)  
ابتدائية (٣)  
إعدادية (٤)  
متوسط (٥)  
فوق المتوسط (٦)  
جامعية (٧)  
فوق الجامعية (٨)

- ١٢ - وظيفة الأم
- وظائف إدارية عليا (١) مدير عام - رئيسة قسم - ...  
وظائف تخصصية عليا (٢) طبية - مهندسة - صيدلانية - ...  
وظائف تخصصية (٣) مدرسة - محاسبة - محاماة - ...  
موظفة (٤)  
أعمال حرة (٥)  
حرفية (٦)  
ربة منزل (٧)  
عاملات خدمات (٨)  
بالمعاش (٩)  
لا تعمل (١٠)  
متوفية (١١)

- ١٣ - عدد الاخوة ذكور :  
إناث :  
.....
- ١٤ - ترتيب الطالب بين الاخوة
- ١٥ - رؤيتك للمدرسة وعلاقتك بها
- مكان محبب (١)  
مجبر على الذهاب إليها (٢)  
للدراسة فقط (٣)  
مجتمع نشاط ودراسة (٤)  
فرصة للقاء الزملاء (٥)  
أخرى (تذكر) (٦)

- ١٦ - مامدى اهتمامك بمشكلات التدخين والمخدرات ؟
- اهتمام كبير (١)  
اهتمام إلى حد ما (٢)  
بعض الاهتمام (٣)  
ليس هناك اهتمام (٤)  
لا يوجد اهتمام بالمرّة (٥)

- ١٧ - مامدى معلوماتك عن مشكلة التدخين و تعاطى وإدمان المخدرات ؟
- معلومات دقيقة ومحددة (١)  
معلومات عامة (٢)  
بعض المعلومات (٣)  
معلومات قليلة غير كافية (٤)  
لا معلومات بالمرّة (٥)

١٨ - هل لديك فكرة عن أضرار التدخين ؟ نعم (١) لا (٢)

١٩ - هل لديك فكرة عن المخدرات وأنواعها ؟ نعم (١) لا (٢)

٢٠ - هل لديك فكرة عن أساليب الوقاية من التدخين والمخدرات ؟ نعم (١) لا (٢)

### ثانياً : سمات واتجاهات شخصية

٢١ - ضع علامة ( √ ) أمام ما يعبر عن وجهة نظرك لكل عبارة :

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا	لست متأكداً	لا أعرف
		٥	٤	٣	٢	١
١	لا يوجد مانع لدى في أن أجرب أى شيء					
٢	لا أتردد في أن أسأل الأكبر سناً عما لا أعرفه					
٣	أفضل أن أسأل من هم في سنّي حتى لو توقعت أن إجاباتهم غير وافية أو خطأ					
٤	أعرف أن لى نقاط ضعف ، مثلى مثل غيرى ، أقبلها وأحاول إصلاحها					
٥	أحتاج إلى من يستمع إلى					
٦	لا أحد يفهمنى					
٧	لا أثق إلا فيمن هم في مثل سنّي					
٨	أعجز عن اتخاذ قراراتى بمفردى					
٩	أضع فى اعتبارى رأى من أثق فيهم حين اتخذ قراراتى الخاصة					
١٠	أحب أن انفرد بقراراتى حتى وإن لم تكن صائبة					
١١	أريد أن تزداد معلوماتى ومعارفى بجانب مناهج المقررات المدرسية					
١٢	أعلم أن الله يرانى فى كل لحظة					
١٣	أواظب على أداء العبادات فى أغلب الأحيان					
١٤	تقبل الواقع صعب ، لكنه ضرورى					
١٥	أفضل أن أحاسب نفسى قبل أن يحاسبنى الله					
١٦	التدخين علامة من علامات النضج					
١٧	أحلام اليقظة ممتعة ، لكن لا ينبغي أن تكون بديلة عن الواقع					
١٨	أخجل من زملائى المدخنين واضطر لمجاراتهم فى تجربة التدخين معهم					
١٩	التدخين علامة الرجولة					
٢٠	كلما سمعت أن التدخين مضر بالصحة ، أسخر من ذلك					
٢١	التفكير المنفرد أفضل من التفكير الجماعى ، لأنه أسرع إنجازاً					
٢٢	من وجهة نظرى اعتبر المدمن مجرماً					
٢٣	ليس من الخطورة أن أجرب أى شيء					
٢٤	سيغضب الله إن دخنت					
٢٥	اعتز بنفسى عندما أطالب الآخرين بالابتعاد عن الإدمان					
٢٦	لا أعرف كيف أقنع زملائى المدخنين بالإقلاع عن التدخين					
٢٧	لا أحب المدخنين					
٢٨	العمل الجماعى يشتمت جهود الأفراد					
٢٩	كلما كانت المعلومات كافية ومن أكثر من مصدر أصبح حل المشكلة ممكناً					

### ثالثاً : تأثير المخدرات على الجسم

٢٢ - ضع علامة ( √ ) على ماتراه صحيحا

تؤثر المخدرات على :

	لا (٢)	نعم (١)	الأمعاء
	لا (٢)	نعم (١)	العظام
	لا (٢)	نعم (١)	الأوعية الدموية
	لا (٢)	نعم (١)	العضلات
	لا (٢)	نعم (١)	المخ
	لا (٢)	نعم (١)	المعدة
	لا (٢)	نعم (١)	الكبد
	لا (٢)	نعم (١)	البنكرياس
	لا (٢)	نعم (١)	الكلى
	لا (٢)	نعم (١)	الجلد
	لا (٢)	نعم (١)	الأعضاء التناسلية
	لا (٢)	نعم (١)	القدرة الجنسية

## استمارة تقييم الدورة

### قياس بعدى

عزيزى الطالب / عزيزتى الطالبة

يشتمل هذا التقييم على أسئلة متنوعة تهدف إلى تغطية كافة الجوانب التى تناولها البرنامج التدريبى لحماية النشء من التدخين والمخدرات باعتباركم أهم شركاء فى مواجهة هذه المشكلة ، بهدف تمكين كل فرد منكم بالقيام بدور فاعل ونشط فى التصدى لها من خلال ما سيقدمه لكم البرنامج التدريبى من نشر الوعى بأخطار المشكلة وإكسابكم المهارات الحياتية والاجتماعية التى تمكنكم من التواصل مع أقرانكم ، ولأهمية رأيك الشخصى لنا عند تقييم هذه الدورة لاستمرار تطويرها ، نرجو مراعاة ما يلى :

- ١ - الإجابة بدقة على كافة الأسئلة المطروحة
- ٢ - قراءة كل عبارة وإظهار مدى موافقتك عليها بوضع علامة √ على الرقم الذى يوضح اختيارك

### أولاً : البيانات الأساسية

- ١ - الاسم :
- ٢ - المحافظة :
- ٣ - الوزارة :  
(١) التربية والتعليم  
(٢) التعليم العالى  
(٣) الشباب والرياضة  
(٤) التضامن الاجتماعى  
(٥) البحث العلمى والتكنولوجيا  
(٦) أخرى
- ٤ - الإدارة التعليمية / الجامعة / مركز شباب / جامعة أهلية :
- ٥ - المدرسة / الكلية :
- ٦ - نوع الجامعة : (١) حكومية (٢) خاصة
- ٧ - النوع : ذكر (١) أنثى (٢)
- ٨ - السن :
- ٩ - المرحلة الدراسية : ابتدائى (١) إعدادى (٢) ثانوى (٣) جامعى (٤)
- ١٠ - الصف : الأول (١) الثانى (٢) الثالث (٣) الرابع (٤) الخامس (٥) السادس (٦)
- ١١ - المستوى الدراسى (من واقع نتيجة العام الماضى)  
ممتاز (١) جيد (٢) متوسط (٣) أقل من المتوسط (٤) ضعيف (٥)

	(٥)	متوسط	(١)	أمى	١٢ - تعليم الأب
	(٦)	فوق المتوسط	(٢)	يقرأ ويكتب	
	(٧)	جامعى	(٣)	ابتدائية	
	(٨)	فوق الجامعى	(٤)	إعدادية	

		(١) مدير عام - رئيس قسم - ..		وظائف إدارية عليا	١٣ - وظيفة الأب
		(٢) طبيب - مهندس - صيدلى -		وظائف تخصصية عليا	
		(٣) مدرس - محاسب - محامى		وظائف تخصصية	
		(٤)		موظف	
		(٥)		أعمال حرة	
		(٦)		حرفى	
		(٧)		عمال خدمات	
		(٨)		سائق	
		(٩)		قوات مسلحة / شرطة	
		(١٠)		بالمعاش	
		(١١)		لا يعمل	

	(٥)	متوسط	(١)	أمية	١٤ - تعليم الأم
	(٦)	فوق المتوسط	(٢)	تقرأ وتكتب	
	(٧)	جامعية	(٣)	ابتدائية	
	(٨)	فوق الجامعى	(٤)	إعدادية	

		(١) مدير عام - رئيسة قسم - ...		وظائف إدارية عليا	١٥ - وظيفة الأم
		(٢) طبيبة - مهندسة - صيدلانية - ...		وظائف تخصصية عليا	
		(٣) مدرسة - محاسبة - محامنة - ..		وظائف تخصصية	
		(٤)		موظفة	
		(٥)		أعمال حرة	
		(٦)		حرفية	
		(٧)		ربة منزل	
		(٨)		عاملات خدمات	
		(٩)		بالمعاش	
		(١٠)		لا تعمل	

		(٤) متوفى (٣) أرمل (٢) مطلق (١) متزوج	١٦ - الحالة الاجتماعية للأب
--	--	---------------------------------------	-----------------------------

		(٤) متوفية (٣) أرملة (٢) مطلقة (١) متزوجة	١٧ - الحالة الاجتماعية للأم
--	--	---	-----------------------------



١٨ - عدد الاخوة

ذكور : .....

إناث : .....

١٩ - ترتيب الطالب بين الاخوة

.....

### ثانياً : أسئلة عامة

٢٠ - رؤيتك للمدرسة وعلاقتك بها

مكان محبب

(١)

مجبور على الذهاب إليها

(٢)

لدراسة فقط

(٣)

مجتمع نشاط ودراسة

(٤)

فرصة للقاء الزملاء

(٥)

أخرى ( تذكر )

(٦)

٢١ - مامدى اهتمامك بمشكلات التدخين والمخدرات ؟

اهتمام كبير

(١)

اهتمام إلى حد ما

(٢)

بعض الاهتمام

(٣)

ليس هناك اهتمام

(٤)

لا يوجد اهتمام بالمرّة

(٥)

٢٢ - بعد حضورك الدورة التدريبية ، مامدى معلوماتك عن مشكلة التدخين وتعاطى وإدمان المخدرات ؟

معلومات دقيقة ومحددة

(١)

معلومات عامة

(٢)

بعض المعلومات

(٣)

معلومات قليلة غير كافية

(٤)

لا معلومات بالمرّة

(٥)

٢٣ - بعد حضورك الدورة ، هل تكونت لديك فكرة عن أضرار التدخين ؟

نعم (١)

لا (٢)

٢٤ - بعد حضورك الدورة ، هل تكونت لديك فكرة عن المخدرات وأنواعها ؟

نعم (١)

لا (٢)

٢٥ - هل تكونت لديك فكرة عن أساليب الوقاية من التدخين والمخدرات ؟

نعم (١)

لا (٢)

ثالثاً : سمات واتجاهات شخصية

٢٦ ضع علامة ( √ ) أمام ما يعبر عن وجهة نظرك لكل عبارة :

م	العبارة	نعم	إلى حد ما	لا	لست متأكدا	لا أعرف
		٥	٤	٣	٢	١
١	لا يوجد مانع لدى في أن أجرب أى شيء					
٢	لا أتردد في أن أسأل الأكبر سنا عما لا أعرفه					
٣	أفضل أن أسأل من هم في سنى حتى لو توقعت أن إجاباتهم غير وافية أو خطأ					
٤	أعرف أن لى نقاط ضعف ، وأحاول إصلاحها					
٥	أحتاج إلى من يستمع إلى					
٦	لا أحد يفهمنى					
٧	لا أثق إلا فيمن هم فى مثل سنى					
٨	أعجز عن اتخاذ قراراتى بمفردى					
٩	أضع فى اعتبارى رأى من أثق فيهم حين اتخذ قراراتى الخاصة					
١٠	أحب أن انفرد بقراراتى حتى وإن لم تكن صائبة					
١١	أريد أن تزداد معلوماتى ومعارفى بجانب مناهج المقررات المدرسية					
١٢	أعلم أن الله يرانى فى كل لحظة					
١٣	أواظب على أداء العبادات فى أغلب الأحيان					
١٤	تقبل الواقع صعب ، لكنه ضرورى					
١٥	أفضل أن أحاسب نفسى قبل أن يحاسبنى الله					
١٦	التدخين علامة من علامات النضج					
١٧	أحلام اليقظة ممتعة ، لكن لا ينبغي أن تكون بديلة عن الواقع					
١٨	أحجل من زملائى المدخنين واضطر لمجاراتهم فى تجربة التدخين معهم					
١٩	التدخين علامة الرجولة					
٢٠	كلما سمعت أن التدخين مضر بالصحة ، أسخر من ذلك					
٢١	التفكير المنفرد أفضل من التفكير الجماعى ، لأنه أسرع إنجازاً					
٢٢	من وجهة نظرى اعتبر المدمن مجرماً					
٢٣	ليس من الخطورة أن أجرب أى شيء					
٢٤	سيغضب الله إن دخنت					
٢٥	اعتز بنفسى عندما أطلب الآخرين بالابتعاد عن الإدمان					
٢٦	لا أعرف كيف أقنع زملائى المدخنين بالإقلاع عن التدخين					
٢٧	لا أحب المدخنين					
٢٨	العمل الجماعى يشنت جهود الأفراد					
٢٩	كلما كانت المعلومات كافية ومن أكثر من مصدر أصبح حل المشكلة ممكناً					

رابعاً : تقييم البرنامج التدريبي

٢٧ - وضح مدى موافقتك على العبارات التالية : ( إعداد وتنظيم الدورة )

غير موافق أبداً (١)	غير موافق (٢)	موافق إلى حد ما (٣)	موافق (٤)	موافق تماماً (٥)	العبارة
					١ كانت الفترة التي مرت بين إعلامي بالدورة وبدايتها فترة كافية للإعداد لحضورها
					٢ كانت أهداف الدورة واضحة ومحددة
					٣ في البداية تم اعطاوننا فكرة عامة عن برنامج الدورة وتنظيماتها
					٤ التزم المدربون بالمواعيد المعلنة للبرنامج
					٥ كانت هناك فرص كبيرة للدارسين للتعبير عن آرائهم فيما يخص الدورة

٢٨ - وضح مدى موافقتك على العبارات التالية : ( موضوعات الدورة )

غير موافق أبداً (١)	غير موافق (٢)	موافق إلى حد ما (٣)	موافق (٤)	موافق تماماً (٥)	العبارة
					١ تضمنت موضوعات الدورة أفكاراً علمية عن أضرار التدخين والمخدرات
					٢ وضحت موضوعات الدورة أهمية اعتبار مدمن المخدرات شخصاً مريضاً وليس مجرماً
					٣ أعطتني الدورة خبرة جديدة لمساعدة زملائي في تجنب التدخين
					٤ بشكل عام ، لقد كانت المعلومات التي تم عرضها في الدورة معلومات واضحة ومتنوعة

٢٩ - وضح مدى موافقتك على العبارات التالية : ( فوائد الدورة )

غير موافق أبداً (١)	غير موافق (٢)	موافق إلى حد ما (٣)	موافق (٤)	موافق تماماً (٥)	العبارة
					١ أعتقد أن الدورة التدريبية لمكافحة وعلاج الإدمان كانت مفيدة
					٢ أعتقد أنني سوف أشجع زملائي على حضور هذه الدورة في المستقبل
					٣ لقد زودتني الدورة بمعلومات تفيدني في حياتي الشخصية
					٤ لقد أفادتنى الدورة في فهم ظاهرة التدخين والمخدرات ومدى تأثيرهما على المجتمع
					٥ حضوري الدورة أدى إلى زيادة اهتمامي بمتابعة أبعاد ظاهرة التدخين والمخدرات

٣٠ - وضح مدى موافقتك على العبارات التالية : ( وسائل الدورة )

العبارة		موافق تماما (٥)	موافق (٤)	موافق إلى حد ما (٣)	غير موافق (٢)	غير موافق أبدا (١)
١	لقد كانت الوسائل التعليمية المستخدمة في الدورة وسائل متنوعة (مناقشات - تطبيقات - ...)					
٢	تضمنت الوسائل المستخدمة في الدورة بعض أساليب التعليم المبتكرة ( ورش عمل - تمثيل أدوار - ... )					
٣	كانت الأساليب التعليمية المستخدمة في الدورة مشجعة على الفهم					
٤	كان المدربون على وعى كبير بالموضوع المطروح					
٥	بذل المدربون جهدا كبيرا لتوصيل المعلومات للدارسين					

٣١ - وضح مدى موافقتك على العبارات التالية : ( المهارات المكتسبة من الدورة )

العبارة		موافق تماما (٥)	موافق (٤)	موافق إلى حد ما (٣)	غير موافق (٢)	غير موافق أبدا (١)
١	اكتساب مهارة مواجهة المشكلات					
٢	أكسبتني الدورة أن العمل الجماعي أفضل من العمل الفردي					
٣	اكتساب مهارات التفاعل مع الآخرين					
٤	أكسبتني الدورة قدرة التعارف مع الآخرين					
٥	تعلمت مهارة البحث والحصول على المعلومات					
٦	اكتسبتني الدورة مهارة الاستماع للرأي الآخر واحترامه					
٧	اكتسبتني الدورة مهارة اكتشاف الذات والتعبير عن المشاعر					
٨	اكتساب مهارة مساعدة الآخرين					
٩	تعلمت كيفية اتخاذ القرار المناسب في ضوء الالتزام بالمبادئ الدينية والاجتماعية					

٣٢ - النقاط التالية توضح مدى موافقتك على الاعتقادات السائدة بشأن التدخين وتعاطي المخدرات

العبارة		موافق تماما (٥)	موافق (٤)	موافق إلى حد ما (٣)	غير موافق (٢)	غير موافق أبدا (١)
١	أعتقد أن الشخص المدخن أو المتعاطي للمخدرات هو شخص مستهتر يبحث عن متعة شخصية					
٢	يجب أن يحاسب الشخص المدخن أو المتعاطي على سلوكه وما قد يسببه من آثار سنية للمجتمع					
٣	إن برامج علاج حالات الإدمان تكلف الدولة أموالا كثيرة يمكن الاستفادة بها في مشروعات أخرى					
٤	للقضاء على ظاهرة التدخين والإدمان يجب استخدام وسائل شديدة وراذعة ضد المدخنين والمدمنين					

خامسا : أسئلة مفتوحة

٣٣ - ماهو رأيك الشخصى فى الدورة بشكل عام ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٣٤ - ماهى العوامل التى ساعدت على نجاح الدورة ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٣٥ - ماهى العوامل التى أثرت على تحقيق أهداف الدورة ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٣٦ - ماهى اقتراحاتكم بشأن تطوير الدورة ؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

شكرا لك على المجهود والوقت المبذول فى الاجابة على الاستبيان مع خالص التمنيات بالنجاح والتوفيق

# نموذج (١) حركة المجموعات على المسرح

الوقفة الأولى :

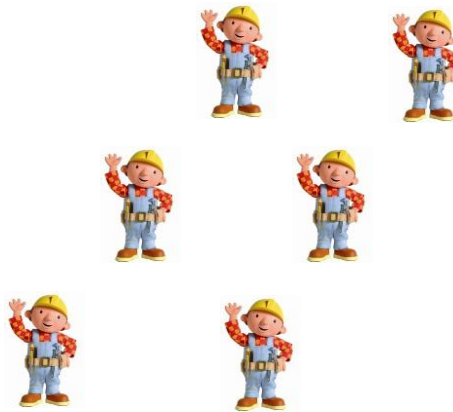


الخلف

الأمام



الوقفة الثانية :



الخلف

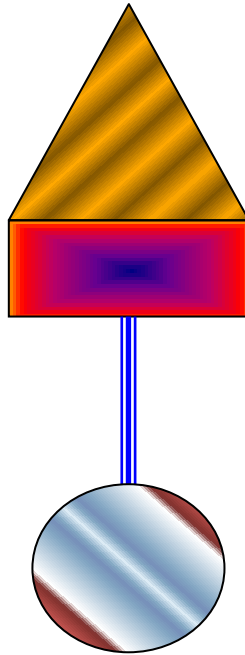
الأمام

## نموذج (٢) (أ) التليفون المكسور

في العاشرة من صباح يوم الثلاثاء الماضي تقابلت مع أحمد للذهاب إلى دورة تدريبية بوزارة الأسرة والسكان، وقد شاهدنا سيارة حمراء اصطدمت بأخرى سوداء، وكان يقود السيارة الحمراء سيدة شعرها أصفر اللون، بينما كان يقود السيارة السوداء رجل مسن، وذهبا معا إلى قسم الشرطة لإثبات الحالة أما نحن فقد ذهبنا إلى الدورة.



(ب) الرسم



أو أي رسم آخر يقترحه المدرب

### نموذج (٣) المجموعة المفقودة

حضر عدد من أفراد الكشافة برنامجا تدريبيا في بورسعيد، وبانتهاء البرنامج ركبت مجموعة الوادي الجديد الأتوبيس الخاص بهم للسفر إلى مدينة الخارجة وفى طريق العودة سلك السائق طرقا تحت الإنشاء، وذلك لاختصار المسافة وليصل قبل الظهر إلى الوادي الجديد، إلا أنه فوجئ بأن الطريق مغلق بعد مسافة ١٠٠ كم من آخر نقطة مرور في أسيوط.



فأخذ السائق إحدى الطرق غير الممهدة ليصل مباشرة إلى الوادي الجديد. وبعد ساعة سير في هذا الطريق، اكتشف السائق أنه فقد اتجاهاته مما جعل الركاب ينفعلون، فاندفع في عصبية زائدة إلى إحدى الوديان الرملية إلا أنه اصطدم بصخرة كبيرة مما أدى إلى انقلاب السيارة ، وقد توفى سائق السيارة في الحادث.



الساعة الآن العاشرة والنصف من صباح يوم في منتصف شهر أغسطس، ولقد نجا كل ركاب الأتوبيس ولم يصب أي منهم بجراح، إلا إن الحادث أتى على بقية الأتوبيس. ولقد كان سائق الأتوبيس قد أبلغ الركاب بأنه على بعد حوالي مائة كيلو متر شمال منجم الواحات البحرية الذي يعتبر أقرب منطقة مأهولة. ودرجة الحرارة: ٤٥ درجة.



ولقد تمكنت المجموعة من إنقاذ بعض الأشياء التي كانت بالأتوبيس والمذكورة في القائمة الموضحة فيما يلي.  
والمطلوب أن تقوم المجموعة باتخاذ قرار لإنقاذ حياتهم و ترتيب هذه الأشياء حسب أهميتها.

م	البند	الصورة	الترتيب
١	بطارية		
٢	جلباب خفيف		
٣	زمزية مياه		
٤	غطاء قماش للسيارة		
٥	بوصلة		
٦	صندوق إسعاف		
٧	كتاب الحيوانات		
٨	أقراص ملح		
٩	مسدس		

		كوريك لرفع السيارة	١٠
		مرآة السيارة الخارجية	١١
		زيت موتور	١٢
		إطار احتياطي	١٣
		خريطة	١٤
		آله حاده	١٥
		صاري العلم	١٦

## نموذج (٤) اختيار المشكلة



### المشكلة رقم ( ١ )



- طلبت من والدتك تليفونها المحمول عند ذهابك إلى النادي فوافقت بعد إلحاح .
- ذهبت إلى النادي وانشغلت باللعب مع أصدقائك وفي نهاية اليوم اكتشفت ضياع التليفون من المؤكد أن والدتك ستغضب وربما تعاقبك..... ماذا تفعل؟

### المشكلة رقم ( ٢ )



- أحد الأصدقاء لديه مشاكل مع أسرته وبدأت مجموعة من طلبة المدرسة في التقرب منه والتودد إليه..... وأنت تعلم أن سلوكهم غير سوى .....| صديقك متيسر ماديا وتعتقد أن هذا هو السبب في تقربهم منه.. ولكنهم لا محالة سوف يضررونه وهو لا يدرك ذلك... صديقك عزيز عليك. ماذا تفعل!؟

### المشكلة رقم ( ٣ )



- أخذت مفاتيح سيارة والدك أثناء نومه بعد الظهر وتهورت وقدت السيارة في نزهة قصيرة لمدة نصف ساعة.. في طريق العودة اصطدمت بسيارة أخرى.... لا تملك نقودا ولا رخصة قيادة... وجاءت الشرطة وأنت وحدك. ماذا تفعل!؟

### المشكلة رقم ( ٤ )



- أحد الأصدقاء -لأعزاء جرب التدخين.. وتكررت التجربة ... وفجأة علمت انه بدأ في تعاطي البانجو دون وعى بأخطاره وهو لا يستمع لأي نصيحة .... إنه يشتهر بالعند ماذا تفعل لإنقاذه قبل فوات الأوان؟

### المشكلة رقم ( ٥ )

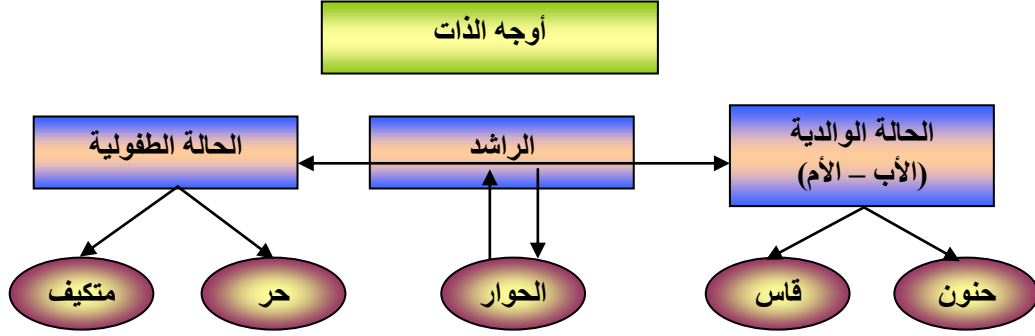
- عليك أن تختار بين القسم الأدبي والعلمي..... في الأدبي فرصتك أكبر والمنهج أسهل و في العلمي المنهج أصعب والكليات المتاحة أكثر أنت تستمتع ببعض العلوم وبعض المناهج الأدبية والدك طبيب ووالدتك مدرسة لغة إنجليزية وجدك يحتاج من يساعده في استصلاح أرضه..... ماذا تفعل !؟

## نموذج (٥) المدخل الحديث لتحليل المشكلة

- المرحلة الأولى: التعرف على المشكلة و تحديد أبعادها
- المرحلة الثانية: التعرف على المسببات الحقيقية للمشكلة
- المرحلة الثالثة: التعرف على البدائل المختلفة للعلاج
- المرحلة الرابعة: تحليل كل بديل والتعرف على الجوانب الايجابية والسلبية فيه
- المرحلة الخامسة: اتخاذ القرار بالبديل المناسب
- المرحلة السادسة: تقييم القرار

## نموذج (٦)

### التحليل التفاعلي (الوالد والراشد والطفل)



حالات الأنا :

(أ) الوالد

(١) الوالد القاسي

(٢) الوالد الراعي (الحنون)



يوجد وظيفة مزدوجة للحالة الوالد الناقد/ القاسي أو الراعي / الحنون:

١- وظيفة الوالد الناقد: اختزان وتوزيع القواعد ووقاية الحياة.

٢- وظيفة الوالد الراعي: الرعاية والحنان.

(ب) الراشد

وظيفة الراشد: حساب الاحتمالات واتخاذ القرارات الملائمة في ضوء البيانات الناتجة من الوالد والطفل والبيئة .

(ج) الطفل

(١) الطفل المتكيف

(٢) الطفل المتمرد

١- وظيفة الطفل المتكيف: يتواءم مع القواعد وأنماط السلوك ورغبات حالة "أنا الوالد" داخل الذات أو الآخرين .

٢- وظيفة الطفل المتمرد: الاستجابة فقط لنفسه وطبقا لحاجاته دون اعتبار لقواعد الوالد .

## نموذج (٧) العلاقات الأسرية



### (أب أو أم)

- ١- شخص طيب، لكن سلبي معظم الوقت ويترك أولاده يفعلوا ما يشاءون.
- ٢- شخص شديد الفضول ويتدخل في كل شيء صغيرة كانت أو كبيرة، هو شخص يعتمد عليه تماماً لكنه يقيد من حوله .
- ٣- عصبي جداً لكنه طيب ويهدأ بسرعة .
- ٤- متفتح ويرى من حق كل فرد أن يتخذ قراراته بنفسه لكنه حازم وعقابه شديد.
- ٥- أم طيبة وحنونة، سيدة منزل رائعة، لكنها غير قادرة على اتخاذ القرارات.
- ٦- أم تعشق النظام والترتيب تجيد إدارة المنزل كل شيء بمواعيد ونظام، تتحمل المسؤولية كاملة، ولكنها لا تمنع الآخر حرية التصرف.
- ٧- أم حساسة وحنونة تتأثر جداً بمشكلات أولادها وتحمل همومهم لكنها عصبية جداً ويمكن أن تتشاجر بسبب صغائر الأمور.

### (ابن أو ابنة)

- ١- شخص مطيع جداً يوافق أهله الرأي دائماً حتى وإن كان غير مقتنع أو غير راغب فيه.
- ٢- شخص مشاكس في البيت وفي المدرسة لكن طيب جداً مع أهله وأصحابه.
- ٣- شخص غير مسئول ولا يستعين بأراء الآخرين ومن الصعب إقناعه
- ٤- شخص يحب المذاكرة، ليس لديه أصدقاء ولا يهتم إلا بمستقبله ودراسته.
- ٥- شخص خفيف الظل لا يحمل للندى هم، يحب أصدقائه وعائلته جداً لكنه ليس متفوقاً بالمدرسة .
- ٦- شخص ذكي جداً قد يفعل أي شيء للوصول إلى ما يريد حتى وإن أتى هذا على حساب غيره.

## نموذج (٨)

### من أنت؟

قبل أن تبدأ في الإجابة عن الأسئلة التالية أكتب ما يخطر على بالك لا تهتم بأسلوب الكتابة الأهم أن تكتب عن شعورك الحقيقي نحو نفسك.

١ - صف نفسك :

• عقلياً: .....

• عاطفياً: .....

• بدنياً: .....

٢ - ما أفضل الصفات التي تتسم بها؟

.....

٣ - ما نقاط الضعف لديك ؟

.....

٤ - ما نقاط القوة التي يعتبر من حولك أنك تمتلكها ؟

.....

٥ - ما نقاط الضعف التي يعتبر من حولك أنك تتسم بها ؟

.....

٦ - ما الذي يجعلك سعيداً ؟

.....

٧ - ما الذي يجعلك حزينا ؟

.....

٨ - ما أهم المبادئ التي تؤمن بها ؟

.....

٩ - من هو أهم شخص في حياتك ؟

.....

١٠ - اكتب عن أهم عمل قمت به في حياتك

.....

## نموذج (٩) عصف الكروت

١- تمتنع عن أخذ الدروس الخصوصية في كل المواد، وتعتمد على نفسك وإذا حصلت على أكثر من ٩٠% بنهاية العام، تشتري ما تريده بهذا المال.



٢- تساعد والدتك في إعداد السفرة وتنظيفها وبعد الأكل تغسل الأطباق.. تواظب على هذا لمدة أسبوع، على أن تخرج يوم الجمعة مع أصدقائك بمصروف أعلى.

٣- تصطحب أخيك الصغير إلى الحضانة صباح كل يوم قبل ذهابك إلى المدرسة طوال السنة، و بنهاية العام الدراسي ستحظى برحلة مع الأصدقاء وزي رياضي جديد.



٤- تذاكر يومياً أربع ساعات منذ بدء الدراسة في مقابل أن تشترك برحلة المدرسة للأقصر وأسوان في أجازة نصف العام.

٥- لم تعد تذهب إلى المدرسة مستخدماً المواصلات، بل تستيقظ ساعة مبكراً وتذهب إلى المدرسة مشياً لتدخر ما كنت تنفقه بالمواصلات، وبنهاية العام يساعدك والدك بمبلغ لتشتري تليفوناً محمولاً.



٦- تشاهد التلفزيون بمعدل ساعة واحدة يومياً طوال السنة الدراسية مقابل اشتراكك في فريق الرياضة التي تحبها في النادي.

٧- تمتنع عن حضور فرح أحد المعارف، والذي يحبه عدة مطربون، وتفضل أن تذاكر لأن امتحان الشهر سيعقد بعد يومين، ووعدك والدك بحضور حفلة كبيرة بالإستاد بعد أسبوعين إذا حصلت في هذا الامتحان على أكثر من ٩٠%.



٨- لن تلعب كرة قدم بحذاء المدرسة لتحافظ عليه، وسيجلب لك والدك حذاء رياضي جديد في الأجازة.

٩- ترتب سريرك وتنظف غرفتك صباح كل يوم، وهذا يعني أن تستيقظ يومياً نصف ساعة مبكراً، وإذا داومت على هذا العمل بانتظام في الفصل الدراسي الأول سيزيد مصروفك في نهاية العام.





نموذج (١٠)  
استقصاء المشاعر



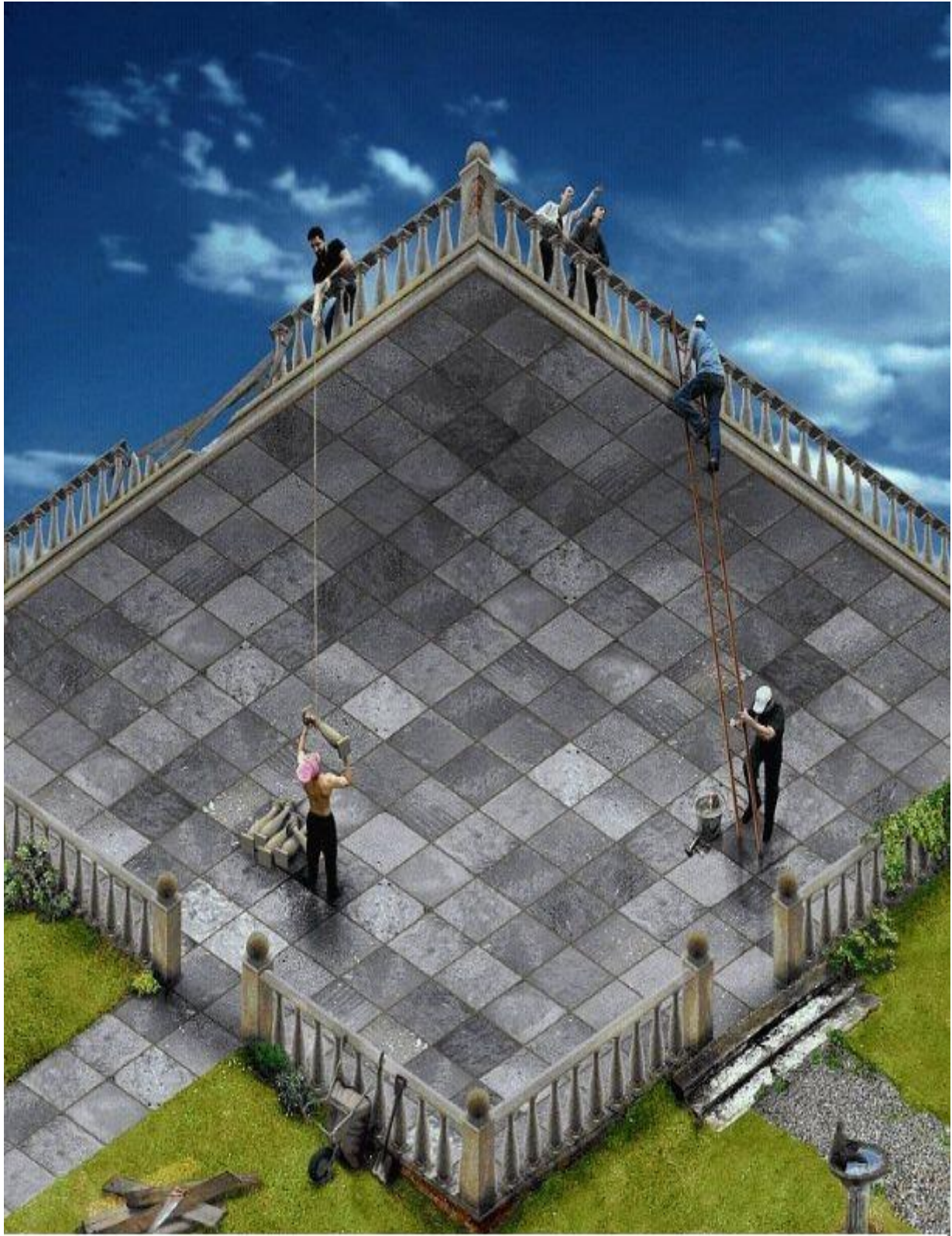


نموذج (١١)  
الصور ثلاثية الأبعاد (شكل ١)





(شكل ٢)



## نموذج (١٢)

### رأى الدين في التدخين وتعاطي المخدرات

#### فى الدين الإسلامى :

قول فضيلة الإمام -الأكبر/ محمد سيد طنطاوي - شيخ -الأزهر الأسبق: "أن المخدرات بكافة أنواعها وأسمائها طبيعية أو مخلقة مسكرة، وأن كل مسكر من مادة حرام، وهذا الحكم مستفاد نصاً من القرآن وسنة الرسول - صلى الله عليه وسلم - ، وبذلك يحرم تعاطيها بأي وجه من وجوه التعاطي من أكل أو شرب أو شم أو حقن لأنها مفسدة، ودرء المفسد من المقاصد الضرورية للشريعة حمايةً للعقل والنفس والمال".  
(المصدر: كتاب تعاطي وإدمان المخدرات بين الحقيقة والوهم)

كما أصدرت دار الإفتاء المصرية حكماً شرعياً بالحرمة القطعية للتدخين، وذلك فى فتاها الصادرة فى ٢٥ جمادى الأولى ١٤٢٥ الموافق ٥/٩/١٩٩٩ جاء فيها " أن العالم قد قطع فى عصرنا الحالي بأضرار استخدامات التبغ على النفس لما فى التدخين من أضرار تصيب المدخن وغيره و لما فيه من إسراف و تبذير نهى الله عنهما.ويقول الله تعالى (ولا تقتلوا أنفسكم إن الله كان بكم رحيماً) .. صدق الله العظيم ، ويقول جل و علا (ولا تلقوا بأيديكم إلى التهلكة وأحسنوا إن الله يحب المحسنين ) ..صدق الله العظيم، وعليه فإن التدخين حرام بكل المقاييس الشرعية ...

#### وفى الدين المسيحى:

ترى المسيحية فى التدخين والخمر والمخدرات، بصفة عامة، أنها نوع من قتل الإنسان لنفسه بطريقة بطيئة أو متوسطة أو سريعة. **ففى الإنجيل:** "من يفسد هيكل الله، سيفسده الله، لأن هيكل الله مقدس، الذى أنتم هو" (١كو ٣: ١٧). أى أن الإنسان الذى يدمر صحته الجسدية، يقع تحت طائلة العقاب الإلهي. ومن الواضح أن كلاً من هذه الآفات تدمر أجزاء من الجسم، وهذا ما أثبتته العلم والطب.

لذلك فإن تعاطي هذه الآفات مسئول أمام الله عن الضرر الذى يسببه لصحته، ونحن نعرف أن جرعة زائدة من بعض المخدرات تقتل الإنسان على الفور، وهذا ما يحدث كثيراً.

(المصدر: الأنبا موسى - الأسقف العام لأسقفية الشباب بالكاتدرائية الأرثوذكسية المصرية)

[www.youthbshopric.com/library/ArticlesLibrary/Arabic/youth/YOUI/almase7ya\\_w\\_edman\\_alkhamr\\_bm.htm](http://www.youthbshopric.com/library/ArticlesLibrary/Arabic/youth/YOUI/almase7ya_w_edman_alkhamr_bm.htm)

## نموذج (١٣)

### مواقع على الانترنت عن الإدمان و المخدرات

[www.samhsa.gov](http://www.samhsa.gov)

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

[www.nida.com](http://www.nida.com)

الموقع الإلكتروني للمجلس القومي للطفولة والأمومة:

[Nccm.org.eg](http://Nccm.org.eg)

الموقع الإلكتروني لصندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي:

[www.drugcontrol.org.eg](http://www.drugcontrol.org.eg)

خدمات الخط الساخن التابع لصندوق مكافحة وعلاج الإدمان والتعاطي:

الخط الساخن لعلاج الإدمان هو آلية وطنية تقدم العلاج والتأهيل مجاناً وفي سرية تامة، ووفقاً لمناهج العلاج الحديثة، وكذلك تقديم المشورة (خاصة الأسرية منها) فيما يتعلق بقضية المخدرات، و مبادئ الوقاية وأسس الاكتشاف المبكر.

وفيما يلي أرقام الخط الساخن لعلاج الإدمان:

٢٧٩٤٥٧٨٣

٢٧٩٤٥١١٤

الرقم المجاني: ١٦٠٢٣

بين أي من الجمل التالية أقرب إلى الصواب وأيها أقرب إلى الخطأ:

م	الجملة	الإجابة	
		صح	خطأ
١	إذا بدأ الشاب التدخين قبل سن البلوغ فانه يكون أكثر ارتباطا و أكثر عرضة للإدمان		
٢	التدخين يفقد المدخن ٧ دقائق من عمر خلايا جسمه مع كل سيجاره		
٣	التدخين من أهم أسباب الإصابة بسرطان الرئة والشرابين		
٤	تدخين السجائر أقل ضرراً من تدخين الشيشة		
٥	التدخين عادة فقط وليس إدماناً		
٦	ليس هناك خطورة على أفراد أسرة المدخنين		
٧	تعرض السيدة الحامل للتدخين السلبي يسبب تشوهات للجنين		
٨	المواد السامة الموجودة في التبغ حوالي ٥ مواد		
٩	للمخدرات تأثير إيجابي على زيادة القدرة الجنسية		
١٠	التدخين لا يضعف القدرة الجنسية و لا يؤدي الى العقم		
١١	عقاقير المنشطات تساعد على التركيز وليس لها أضرار صحية		
١٢	لا مانع من أن أجرب المخدرات إذا امتلكت الإرادة في عدم إدمانها		
١٣	البيرة تغسل المعدة والكلى		
١٤	الخمور والمخدرات تسهل لجوء الشخص الى الجريمة والعنف		
١٥	الاستيرويدات(الكورتيزون) والأحماض الأمينية ليست إدماناً		
١٦	البانجو والحشيش ليسا من مواد الإدمان ويمكن تبطيلهما في أي وقت لأنه ليس لهما أعراض انسحابية		
١٧	البرشام ( المهدئات ) تسبب حالات من الهلوسة وعدم الوعي بالزمان والمكان		
١٨	ليس هناك علاقة بين المخدرات ومرض الإيدز أو التهاب الكبد الوبائي		
١٩	إذا بدأ صديقك في تجربة نوع من أنواع المخدرات فليس من الضروري أن تبتعد عنه		
٢٠	شركات التبغ لا تهتم بان يزيد عدد المدخنين الشباب بل و تحاول منعهم من التدخين		
٢١	التدخين لا يسبب سرعة في ضربات القلب و لهذا لا يؤدي القلب		
٢٢	القطران و الامونيا و اول اكسيد الكربون موجود في السجائر فقط و غير موجود في الشيشة		
٢٤	مشاكل القلب و السرطان بسبب التدخين تحدث في عمر متأخر و لا تصيب الشباب اصلا		
٢٥	الصحة تبدأ في التحسن بعد التوقف عن التدخين ب ٨ ساعات		