

دليل المهارات الحياتية الصحية للشبان والشابات



مشروع تعزيز قدرات الشباب
(اللاجئين السوريين والمجتمع المضيف) في لبنان

دليل المهارات الحياتية الصحية للشبان والشابات



Amel Association International

www.amelassociation.org.lb - email:info@amel.org.lb



 Amel Association International

Phone: +961 1 317293/4



Youth for Development

www.yford.org - email:info@yford.org



 Youth for Development - Lebanon

Phone: +961 1 305338/ +961 1 315338



ANERA

www.anera.org - email:anera@aneralebanon.org



 ANERA

Phone: +961 1 382591 / +961 1 382590



Culture and Science Foundation

www.csf-lb.org

email:shaden@csf-lb.org / assist@csf-lb.org

Phone: +961 7 731921/ +961 7 319267

Project funded by the European Union



ممول من الاتحاد الأوروبي



دليل المراكز الصحية

اسم المركز	الخدمات الصحية المتوفرة	الموقع الالكتروني	العنوان	رقم الهاتف	ساعات العمل
عامل	تصوير صوتي، طبيب صحة عامة، اطباء جميع الاختصاصات	http://amelassociation.org/	بيروت، برج الراجنه	01-273426	الاثنين الى السبت: الساعة ٧ صباحاً حتى ٢ بعد الظهر
عامل	طبيب نسائي، طبيب صحة عامة، اطباء جميع الاختصاصات	http://amelassociation.org/	بيروت، حي السلم	05-483100	الاثنين الى السبت: الساعة ٨ ونصف صباحاً حتى ٢ بعد الظهر
عامل	اطباء جميع الاختصاصات	http://amelassociation.org/	صور	07-343108	الاثنين الى السبت: الساعة ٨ صباحاً حتى ٢ بعد الظهر
عامل	طب أطفال - تلقيح - امراض جلدية - جراح - طبيب قلب - طبيب عيون - اختصاصية تغذية - طبيب اسنان - طبيب انف اذن حنجرة - طب نسائي - قسم طوارئ - برنامج تغذية للأطفال - مختبر دم -مامو غرافي - باثورامي	http://amelassociation.org/	البازوريه	07-375135	الاثنين الى السبت: الساعة ٨ صباحاً حتى ٢ بعد الظهر
عامل	صحة عامة و أطفال - طبيبة نسائية	http://amelassociation.org/	البقاع، شمسطار	08-330138	الاثنين الى السبت: الساعة ٨ ونصف صباحاً حتى ٣ بعد الظهر
عامل	صحة عامة واطفال مع تقديم ادوية ولقاحات، طب نسائي وتصور صوتي - طبيب عيون - علاج الايشمانيا - تقديم ادوية امراض مزمنة(ضغط -سكري (...)- محاضرات صحية	http://amelassociation.org/	البقاع، عرسال	08-240413	الاثنين الى الجمعة: الساعة ٨ ونصف صباحاً حتى ٢ بعد الظهر
عامل	اطباء جميع الاختصاصات	http://amelassociation.org/	البقاع، كامد اللوز	03-814903	الاثنين الى السبت: الساعة ٨ ونصف صباحاً حتى ٢ بعد الظهر
عامل	معانيات للأطفال والحوامل (مجاناً)، اطباء جميع الاختصاصات (ما عدا عيون وقلب) (بدل المعايية: ٢٠٠٠ل.ل.) - تقديم ادوية	http://amelassociation.org/	البقاع، العين	08-325141	الاثنين الى السبت: الساعة ٨ صباحاً حتى ٢ بعد الظهر
عامل	اطباء جميع الاختصاصات (صحة عامة - عيون - قلب - اطفال - جهاز عصبي - نسائي ...) - علاج فيزيائي - مختبر	http://amelassociation.org/	البقاع، مشغرة	08-651703	الاثنين الى السبت: الساعة ٨ صباحاً حتى ٣ بعد الظهر
مرسى	صحة جنسية وانجابية ومشورة	http://www.marsa.me/?languageid=1	بيروت، الحمراء، كليمنصو، بجانب جامعة هايكازيان، شارع المكسيك، بناية ميرتم، الطابق الثاني	01-737647	الاثنين إلى الجمعة: من ١٠ صباحاً إلى ٦ مساءً
كفى	حقوق المرأة والحفل / حماية النساء من العنف الاسري / مساعدة اجتماعية، قانونية، نفسية	http://www.kafa.org.lb/	بيروت، ٤٣ شارع بدارو، بناية بيضون، الطابق الاول	01-392220 03-018019 (خط الامان)	الاثنين إلى الجمعة: من ٩ صباحاً إلى ٥ مساءً

تم إعداد وطباعة هذا الكتيب من قبل جمعية أنيرا لبنان بالتعاون مع مؤسسة عامل ويتمويل من منظمة الاتحاد الأوروبي

مكتب أنيرا - لبنان
بدارو، شارع علم - بناية فوريسٲ، الطابق الثالث
بيروت، لبنان
هاتف/فاكس: ٠١-٣٨٢٥٩١ / ٠١-٣٨٢٥٩٠

www.anera.org

الآراء الواردة بالمنشور
لا تعكس بالضرورة وجهة نظر الاتحاد الأوروبي

محتويات الدليل

الصفحة

الموضوع

٢	مقدمة
٣	تعريف بالمادة التدريبية
٣	الهدف من هذا الدليل
٣	كيف نستعمل هذا الدليل؟
٣	كيف تم إعداد هذا الدليل؟
٤	ماذا يتضمن هذا الدليل؟
٤	لمن هذا الدليل؟

النوافذ:

○ النافذة الأولى: الصحة أسلوب حياة

٧	الرافد الأول: الإنسان والصحة - معلومات موثوقة
١٠	الرافد الثاني: قراراتنا الصحية - كيف نقول «لا»
١٤	الرافد الثالث: النمو السليم - التغذية والرياضة

○ النافذة الثانية: النظافة العامة والعناية بالمظهر

٢٥	الرافد الأول: البيت والبيئة
٢٩	الرافد الثاني: النظافة الشخصية
٣٢	الرافد الثالث: العناية بالمظهر واللباس

○ النافذة الثالثة: التغيرات الجسدية والنفسية في مرحلة الشباب

٣٩	الرافد الأول: التغيرات الجسدية - للشبان والشابات
٤٣	الرافد الثاني: التغيرات النفسية في مرحلة البلوغ
٤٦	الرافد الثالث: صورة الجسد والثقة بالنفس
٤٧	الرافد الرابع: حب الشباب

○ النافذة الرابعة: الصحة الإنجابية والأمومة المأمونة

٥٣	الرافد الأول: الصحة الإنجابية: ما هي؟
٥٤	الرافد الثاني: تنظيم الأسرة
٥٩	الرافد الثالث: العنف المبني على النوع الاجتماعي
٦١	الرافد الرابع: الإلتهابات المنقولة جنسياً

○ النافذة الخامسة: مواد الإدمان والمخدرات

٦٩	الرافد الأول: الدخان والتبغ
٧٣	الرافد الثاني: الكحول
٧٤	الرافد الثالث: المخدرات والأدوية

○ النافذة السادسة: الصحة المهنية والسلامة العامة

٨٥	الرافد الأول: السلامة في تشغيل الأدوات الصناعية والكهربائية
٨٦	الرافد الثاني: سلامة الظهر والجهاز الهيكلي
٨٩	الرافد الثالث: التصرفات السليمة في مواجهة الحرائق
٩١	الرافد الرابع: الإسعافات الأولية للإصابات الطفيفة

بالتعاون مع مؤسسة عامل، تقوم مؤسسة أنيرا - لبنان - على تطوير وتنفيذ مشاريع تنمية في المجتمعات المختلفة في لبنان. وتولي أنيرا ومؤسسة عامل اهتماماً خاصاً للتعليم بوصفه مفتاحاً لتزويد الشباب بالتدريب والمهارة اللذين يشكلان دعماً لهم ولأسرهم ومجتمعاتهم المحلية. وأحد تلك المشاريع هو «تعزيز قدرات الشباب (اللاجئين السوريين والمجتمع المضيف) في لبنان»، الذي يعمل على تطوير كفاءات وقدرات الشباب من خلال تدريبهم المهني، وكذلك على إكساب الطلاب المهارات الأساسية للمهن والمهارات الحياتية التي تعتبر مفتاحاً للدخول إلى سوق العمل.

يعتبر تعليم المهارات الحياتية في التدريب المهني وسيلة لتحقيق الغايات الأبعد للمتعلمين، ومن ضمن المهارات الحياتية ممارسة التصرفات التي تحافظ على صحة وسلامة الشباب وتبعدهم عن المخاطر التي تؤثر في أدائهم الاجتماعي والعملي.

ولأن إعداد الطالب للحياة يعتمد في الغالب على مراحل التعليم العام التي يمرُّ بها، لما لها من الخصائص المختلفة التي تجعله قابلاً ومستعداً للتعلم عن بقية المراحل العمرية المتقدمة، لذلك كان للتعليم المبني على المهارات الحياتية خصوصاً في التدريب المهني - أهداف تناولها العديد من التربويين والباحثين، منها:

- تحسين الحياة النفسية والاجتماعية،
- تنمية الخصائص الشخصية للمتعلم
- تفعيل القدرة على اتخاذ القرارات السليمة وتطوير أسلوب حياة صحي

ولتحقيق هذه الأهداف يعمل المدربون على تزويد الطلاب بالمعلومات والخبرات المتعلقة بإدارة المواقف الحياتية اليومية والعملية الوظيفية، وتوجيههم للاستخدام الأمثل لها ومن ثم الاستفادة منها وتفعيلها، والتجريب المستمر لتنمية مهارات التعليم الذاتي، وإكساب اتجاهات ومهارات عملية إيجابية عن طريق إقامة علاقات أصرية واجتماعية طيبة، تنعكس إيجاباً على التلاحم بين فئات المجتمع المختلفة، وتنمية الملاحظة الواعية وتوجيهها كمنطلق لتكوين التفكير العلمي بأنواعه المختلفة حسب الحاجة التي يحددها الموقف، من مهارات للتفكير الإبداعي، إلى مهارات النقد، والوقوف على مهارات وطرق حل المشكلات، وتحديد أفضل الحلول الممكنة، ليتم الاختيار الأمثل بينها، وكذلك تنمية مهارات اتخاذ القرار وضوابطه السليمة، وتنمية الاتجاهات الإيجابية نحو الاهتمام بالمشاركات العامة للناس وهذا كله لإكسابه مهارات تساعد في حياته العملية لإيجاد فرص عمل واستمراريته في عمل ما.

إن النشاطات المتنوعة من خلال لعب الأدوار، الرياضة والفن تتسم بالعديد من المزايا التي تؤهل المتدربين لكي يكونوا أساساً لهذا الدليل التدريبي، الهادف إلى تزويد طلاب التدريب المهني بما يلزمهم من المضامين والأساليب والتمارين والأنشطة والألعاب والتقييمات، التي تمكنهم من المساعدة على بناء شخصياتهم وتطويرها بأسلوب مشوق وممتع، يلبي احتياجاتهم بطريقة منهجية، ويتيح لهم المشاركة في مجموعة من تلك الأنشطة والألعاب التي تطور مهاراتهم الحياتية والمهنية.

ومن خلال مشروع «تعزيز قدرات الشباب (اللاجئين السوريين والمجتمع المضيف) في لبنان» أدرجت أنيرا بالتعاون مع مؤسسة عامل في هذا البرنامج عنصراً جديداً هو تطوير المهارات الحياتية «الصحية» من خلال الأنشطة المتنوعة التي تساعد الطلاب في المحافظة على صحتهم ونشاطهم للتمتع بحياة اجتماعية وعائلية وعملية وافرة.

تعريف بالمادة التدريبية

المهارات الحياتية التي تساعد الطلاب في حياتهم المهنية الوظيفية هي: مجموعة من المهارات التي تمكّن الفرد من التكيف على نحو إيجابي في محيطه العملي، وتجعله قادراً على التعامل بفاعلية مع متطلبات الحياة المهنية أو العملية، كذلك يراها البعض أنها فن يمكن تعلّمه وتنمية مهارات الفرد الفكرية ليكون أكثر فاعلية للمشاركة في هذه الحياة العصرية بمختلف جوانبها الخاصة والعملية. كما أن هذه المادة تتيح للأفراد توسيع مداركهم الفكرية والتحكم بانفعالاتهم العاطفية، وتساعد الأفراد على معرفة ذواتهم وتحسن اتجاهاتهم الشخصية والاجتماعية، كما تفتح لهم المجال بإيجاد وظائف بطرق لائقة وذو خبرة.

الهدف من هذا الدليل

تتلخص أهداف هذا الدليل بالنقاط التالية :

- توفير المعرفة والمهارات للمتدرب بالمعلومات الصحية التي تتلائم واحتياجاته
 - وجود سلسلة من الأدوات التراتبية ضمن فترة زمنية محددة
 - إكساب الطلاب مهارات صحية تساعد في حياتهم الخاصة والعملية
- من خلال التدريب الشامل، والتي تشكل هذه المادة جزء منه، يتعرف الطالب على العقبات والتحديات التي تواجه الشباب والتي قد تعرقل إنجازاتهم وأحلامهم؛ كما يتعرفون على سبل التغلب عليها لحماية أنفسهم وأسرهم ومجتمعاتهم من المخاطر.

كيف نستعمل هذا الدليل؟

يحتوي هذا الدليل على معلومات عامة وحقائق علمية تعرف إلى سبل الوقاية من المشاكل الصحية الأساسية وبعض الأمراض الأكثر انتشاراً التي تواجه الشباب. يترافق مع المعلومات الموجودة في هذا الدليل أنشطة مختلفة هادفة لإكساب المهارات الحياتية الصحية الأساسية. ويستغرق تنفيذ كل نشاط مدة ساعة أو ساعتين، بحسب الحاجة.

كيف تم إعداد هذا الدليل؟

لضمان سلامة ومصداقية المعلومات الواردة تم الاستعانة بمدرّبين صحيين ذوي خبرة قاموا بتجميع وتنسيق المعلومات والأنشطة المناسبة للمهارات استناداً إلى عدة مصادر ومنها:

- منظمة الصحة العالمية
 - منظمة اليونيسف
 - شبكة وايبير التابعة لصندوق الأمم المتحدة للسكان
- بالإضافة إلى مراجع أخرى ومصادر مطبوعة ومواقع إلكترونية علمية وموثوقة من الإنترنت. وقد جرى مراجعتها وتعديلها بطريقة تفاعلية وتشاركية، لتصبح أكثر ملاءمة مع البيئة والأوساط التي يتم العمل فيها.
- واستُخدمت فيه لغة عربية مبسّطة تجعل استخدامه ميسراً للجميع. كما تم اختبار المعلومات من قبل الفئات المستهدفة للتأكد من وضوحها وسهولة استيعابها.

ماذا يتضمن هذا الدليل؟

يقدم هذا الدليل معلومات مفيدة للشباب ذوي الفئة العمرية ١٥ - ٣٠ سنة، تهدف إلى إكساب مهارات حياتية صحية تساهم في بناء شخصية متوازنة وجسد سليم، والتشجيع على إيجاد حلول للمشاكل التي تضر بصحة الشباب وتعرض تقدمهم ضمن أسرهم ومجتمعاتهم وأماكن عملهم.

وإلى جانب الدور المعرفي والتوضيحي لهذا الدليل على صعيد المهارات الحياتية والعملية المختلفة وأهميتها في بناء شخصية الشباب وتطويرها في الحياة العملية، فإنه يتضمن خلاصة موجزة للعديد من المبادئ والاستنتاجات والتجارب والخبرات والبحوث والدراسات التي أجمعت على أهمية الأنشطة والألعاب الرياضية والتربوية، وما يرافقها من أنشطة فنية وثقافية في العملية التعليمية، لتحفيزها في أجواء من الرضى والارتياح، بعيداً عن مجرد التلقين وحشد المعلومات المثيرة للملل والسأم لدى معظم الشباب.

لماذا هذا الدليل؟

تتوجه هذه المادة الى الشباب من الفئات العمرية ما بين ١٥ و ٣٠ سنة مع وجود بعض الاستثناءات العمرية، وكما تتوجه هذه المادة للعمل مع من انقطعوا عن متابعة التعليم في المدارس لأسباب مختلفة بحيث تعرضوا لمواقف مزعجة او احساس بالفشل او عدم الرغبة في الدراسة الأكاديمية ويريدون بناء مستقبل من خلال اهتماماتهم العملية المحددة.

وأخيراً، نشجع كل مستخدمي هذا الدليل على المبادرة إلى إجراء التعديلات التي يرونها ضرورية ومناسبة، ليصبح أكثر ملاءمة لظروفهم وبيئتهم. كما نرحب باستلام أي تعليق أو اقتراح بهذا الخصوص.

ونقدم شكرنا الجزيل لجميع الذين ساهموا في إعداد هذا الدليل والذين ساهموا في مراجعته وتنقيحه فأضافوا وعدّلوا بناءً على خبرتهم العلمية والميدانية.

النافذة الاولى:

الصحة أسلوب حياة

«من يملك الصحة يملك الامل ومن يملك الامل يملك كل شيء».

حكم عربي

تطل هذه النافذة على ثلاثة روافد من شأنها أن تعالج موضوع «الصحة أسلوب حياة» :

- ✓ الرافد الأول : الناس والصحة - معلومات موثوقة
- ✓ الرافد الثاني : قراراتنا الصحية - كيف نقول «لا»
- ✓ الرافد الثالث : النمو السليم : التغذية والرياضة

مقدمة

تتميز مجتمعاتنا العصرية بالسرعة والانشغالات الحياتية المتنوعة، فمَنّا من يعمل ومَنّا من يتابع الدراسة أو يهتم بالأسرة أو غيرها. وقد يتساءل المرء دائماً حول كيفية الحصول على احتياجاتنا بطريقة أسهل وأسرع وأكثر فعالية. وللأسف فإن العديد من الشباب يضخّون بصحتهم أو يهملونها بسبب تأثير العوامل الحياتية المختلفة والضغط اليومية التي تواجههم.

على سبيل المثال، قد نسمع بعض التعليقات التي تستخف بصحة الإنسان، مثل: «من الصعب المحافظة على الصحة الجيدة في هذه الظروف»، أو: «من لديه الوقت ليفكر بالصحة في مثل هذه الأيام؟»، أو «نحن مشغولون بمحاولة البقاء على قيد الحياة ونعيش في حالة من القلق، فمن يهتم بهذه الأمور التفصيلية الصغيرة».

ومع ذلك، ومن أجل أن نعيش حياة مثمرة طويلة وناشطة، لنكون مع من نحب ونكون عائلات سعيدة، ولنحافظ على قدرتنا العملية والانتاجية في مجتمعنا وعائلتنا، من الهام جداً الحفاظ على صحتنا كل يوم وطوال حياتنا.

وقد نعتقد بأن الحفاظ على صحتنا يتطلب جهداً ووقتاً إضافيين، ولكننا نعلم أيضاً أننا إذا قمنا بدورنا بالشكل الصحيح وأصبح اهتمامنا بصحتنا أمراً روتينياً، فإنه لن يبدو صعباً ولا معقداً. إذ أننا، وبغض النظر عن سماتنا الشخصية ووقتنا ورصيدنا المالي، بإمكاننا اتخاذ خطوات عملية تؤمن لنا نمط حياة صحي وسليم.



الرافد الأول : الناس والصحة - معلومات موثوقة

ما هي الصحة؟

«الصحة هي حالة من اكتمال السلامة بدنياً وعقلياً وروحياً والرفاه الاجتماعي وليس مجرد انعدام المرض أو العجز».

(منظمة الصحة العالمية)

من صفات البشر أنهم «حشريين»، وقد تختلف المواضيع التي تثير حشريتنا فنلجأ إلى وسائل مختلفة لكسب معلومات إضافية حول أبرز المواضيع التي تهمننا. مثلاً: إن كنت أهوى رياضة كرة القدم، فإنني أتابع أخبار فريقى المفضل عبر حضور المباريات وعبر التلفزيون والجرائد والإنترنت وغيرها من الوسائل... وقد نلاحظ أحياناً أن بعض الوسائل المحترفة تتضمن معلومات مفصلة ودقيقة وموثوقة حول هذه الرياضة، بينما تلجأ وسائل أخرى إلى القيل والقال والاتهامات وحتى الإشاعات الكاذبة والجدل العقيم حول الرياضيين بهدف جذب الجماهير أو لأهداف مادية، وقد يهتم البعض منا بهذه الأخبار ويتابعها بهدف التسلية، ولكننا نعلم بأن المعلومات الدقيقة والمحترفة لا يمكن أن نحصل عليها من هذه المصادر غير المختصة.

مع نمو العصر التكنولوجي، أصبح الإنترنت مصدر غير محدود للمعلومات. يتم استخدام شبكة الإنترنت لأسباب متنوعة مثل للترفيه، والاتصالات، وأجراء الأبحاث. من الأشياء التي نقوم بالبحث عنها على الإنترنت هي المعلومات الصحية. على الرغم من أن معظم المعلومات الصحية موجودة على الإنترنت، يجب علينا أخذ الحذر عن ما هي المواقع موثوقة. عملية إيجاد المعلومات الصحية المناسبة من شبكة الإنترنت هي سريعة ويمكن الاعتماد عليها ولكن ليس في كل حين. لذلك فإنه من المهم أن نتعرف على المعايير للمصادر الموثوقة، لكي نتمكن من الاستفادة من المعلومات التي نحصل عليها من الإنترنت لتطبيقها من دون أذية.

لنراجع معاً بعض المصادر المعهودة لكسب المعلومات الصحية :

رجال الدين



المدارس والجمعيات الأهلية



الأصدقاء



الأهل وأفراد الأسرة



الإنترنت



التلفزيون



محترفي المهن الطبية



المنشورات في المراكز



قد توفّر معظم هذه المصادر المعلومات الدقيقة حول المواضيع الصحية كما قد يعطي بعضها الآخر معلومات خاطئة أو ملفّقة. ولكن كيف لنا أن نميّز ما هو صحيح من ما هو خاطئ؟

بالإجمال ممكن أن ننق بالمعلومات الآتية من مختصين مثل العاملين الصحيين والأطباء إن كانت المواضيع ضمن مجال اختصاصهم. وقد نستفيد أيضاً من خبرة الأهل والمقربين والمدرّسين ورجال الدين والأصدقاء الذين تلقوا تدريبات في مواضيع صحية معينة. وإن لم يستطيعوا إفادتنا بالمعلومات فيمكنهم إرشادنا إلى الجهة المختصة. ومع ذلك، علينا التنبه إلى مستوى المعرفة والثقافة لدى الأشخاص الذين نسألهم وإلى نواياهم وأهدافهم.

يا أخي، هاي الحبوب كل الدراسات بينت إنها بتهدد حياة الإنسان... وبتأثر على عضلة القلب، ما تاخذ منها ولا حبة



يا أخي، هاي الحبوب جديدة ومضمونة وما بتعملك مشاكل... وإذا هلق ما معك تدفع، بسيطة... بتعطيني بكرا



أما بالنسبة للوسائل الإعلامية (التلفزيون والإنترنت والصحافة والمنشورات) فعلى التنبه إلى الجهة التي توفر المعلومات (هل هو عالم، طبيب، ممرض إلخ) وإلى الأهداف العامة للوسيلة الإعلامية لا سيما إن كان هناك ترويج لمنتج معين دون غيره أو إن كانت المعلومات آتية ضمن مشروع دعائي. ومن أبرز الوسائل التي يستخدمها شباب هذا العصر هي الإنترنت، وعليه فإننا سوف نبحث معاً في كيفية الاستفادة من هذه الوسيلة بأفضل طريقة ممكنة.

الإنترنت : (المواقع الالكترونية Website، ومواقع الشبكات الاجتماعية Facebook, YouTube وغيرها)

الأسباب التي قد تجعل الناس تستخدم الإنترنت للحصول على المعلومات الصحية :

- ✓ السرعة
- ✓ الفضول
- ✓ كبديل الاستشارة الطبية (وهذا خطأ شائع)

من الهام أن نعلم أنّ شبكة الانترنت وفّرت للناس كميات من المعلومات لا نهاية لها ، و أمّنت للشباب فسحة لكسب مهارات ومعارف جديدة ولمشاركة الخبرات والمعارف التي اكتسبوها حديثاً مع أقرانهم. ومع توفر هذه الكمية الهائلة من المعلومات فإنه من الصعب التمييز بين ما هو مفيد وما هو مسلي وما هو مضر.



ما هي المعايير المستخدمة لتحديد مصداقية المواقع الإلكترونية وإن كانت جديدة بثقتنا؟

المصدر أو الجهة المسؤولة عن الموقع؛ إجمالاً يجب أن تكون الجهة: • وكالة حكومية أو مؤسسة رسمية وعادة ينتهي عنوان الموقع الإلكتروني بـ (gov.) • جامعة أو مؤسسة تربوية / أكاديمية وعادة تنتهي بـ (edu.) • مؤسسة اجتماعية أو منظمة غير حكومية وعادة تنتهي بـ (org.)	المعيار الأول
لا ينبغي أن تتمحور المعلومات حول الترويج لجهة ما أو منتج تجاري أو خدمات خاصة أو آراء وتجارب شخصية. وفي حال وجود إعلانات كما هو الحال في العديد من المواقع، فيجب عزل الإعلانات بإطار معين وعدم الإشارة إلى المادة الإعلانية كجزء من المعلومات الصحية. مثلاً: امرأة تتصفح معلومات حول وسائل منع الحمل على أحد المواقع الإلكترونية، والمعلومات تشير إلى حبوب من صنف تجاري معين، فهذا يجعلها تشكك بمصداقية الموقع.	المعيار الثاني
خلفية الجهات والأشخاص الذين يساهمون في كتابة أو توفير المعلومات للموقع والإشارة إلى اسم الكاتب أو المجموعة المسؤولة عن المعلومات، وهم في العادة: • مؤسسات صحية عالمية أو محلية • مجموعة من الأخصائيين • أطباء وممرضين وعاملين صحيين مجازين أما في حال كان الكتاب صحفيون أو هواة أو غيرهم من الأشخاص العاديين غير المتخصصين ، فهذا مؤشر لنا أن الموقع يفتقر إلى المهنية ولا يمكننا الوثوق بالمعلومات الصحية الدقيقة.	المعيار الثالث

الرافد الثاني: قراراتنا الصحية – كيف نقول «لا»

مع تقدمنا في العمر نتعرض لضغوطات سلبية وإيجابية من عدة مصادر. ويمكن لهذه الضغوطات أن تؤثر في بعض الأحيان على سلوكياتنا الصحية بطريقة سلبية حيث نضر بأنفسنا أو بالآخرين. لذلك فمن الهام أن نطور مهاراتنا في الرفض بحزم عندما نواجه ضغوطات سلبية.

دعونا نفكر ونسأل أنفسنا : ما هي العوامل التي تؤثر على القرارات التي نتخذها وعلى تصرفاتنا؟



هذه التأثيرات يمكن أن تكون إيجابية او سلبية.

لماذا تنجذب الناس نحو السلوكيات الصحية السلبية؟

- قد تكون مقبولة اجتماعياً
- رغبتنا في الاندماج مع من حولنا وفي تكوين صداقات
- الشعور بعدم الارتياح أو الاحراج عند محاولة الرفض
- رغبتنا في الظهور بطريقة جذابة (أنضج، أجمل، أكثر إثارة للاهتمام...)
- حب المخاطرة والتجربة الجديدة
- عدم معرفة مخاطر واضرار سلوك معين
- الشعور بأننا بعيدين عن المخاطر أو أن المخاطر ليست كبيرة

الكثير من الناس، وخاصةً الشباب، يتعرضون للعديد من هذه العوامل التي ذكرناها كضغط أو تحبيب لسلوكيات مؤذية أو مضرّة للصحة. عندما يحاول شخص أن **يحببنا** بسلوك أو شيء معين، هذا ما يسمى «**الضغط**». عندما يكون هذا الشيء المغري مضر لنا ولصحتنا، نسمي الرغبة في تجربته **الضغط السلبي**.

الضغط السلبي:

هناك نوعان من الضغط السلبي يشعر به المرء عندما يواجه قرار لاعتماد سلوك غير صحي.



الضغط الداخلي

- الشعور بالخوف من خسارة شخص أو مجموعة ما في حال لم نتصرف بطريقة «تعجبهم»
- الرغبة بالقيام بشيء يقوم به الأصدقاء
- الرغبة بالظهور بصورة أفضل



الضغط الخارجي

- عندما يدفعنا شخص أو مجموعة ما إلى القيام بتصرف معين (عن طريق الترغيب أو التهيب) فيقومون بالضغط علينا أو يسخرون منا إذا رفضنا

إذا كيف نتعامل مع هذه الضغوط وكيف نقول لها «لا»؟



عندما نقول «لا» لضغط ما، من النافع أن:

- نغير محور الحديث نحو موضوع ينال اهتمام الأشخاص الموجودين، بحيث نتفادى المزيد من الضغوطات وفي نفس الوقت نحافظ على علاقتنا الطيبة مع الأصدقاء والمعارف.
- نختصر إجابتنا قدر المستطاع ولا ندخل في التفاصيل والمبررات والمواعظ
- «نلقي اللوم» على عوامل غير قابلة للنقاش، مثلاً: «عندي موعد ولا يمكنني الانتظار» أو «لدي حساسية لهذه المواد» أو «ليس لدي رغبة بهذه التجربة»
- نصرّ على إجابة واحدة ولا ندخل بجدل (أخذ وردّ)

كن حازماً!

- إن التصرف بحزم يعني التعبير عن افكارنا واراءنا بطريقة هادئة لا تستفز الآخرين.
- التصرف بحزم لا يعني الإهانة أو التقليل من إحترام الشخص الذي يضغط علينا.
- الإجابة الحازمة تظهر الثقة التي كسبناها خلال ترديد «الرسالة الداخلية الإيجابية» لأنفسنا.
- في النهاية، سوف تظهر جديتنا واصرارنا، ويصبح هناك احتمال اكبر بأن يتوقف الشخص عن محاولة تغيير رأينا.

التصرف بحزم



نتكلم بصوت قوي وواضح

نتجنب الصراخ

نتصرف بثقة وهدوء

نتكلم بطريقة مباشرة

نقف باستقامة

نحافظ على التواصل البصري

«لورأيت الجميع ضدّك و الألوان غير لونها و الكل يمشي عكسك فلا تتردد، امشي وحدك و تمسك بمبادئك و لا تأبه لهم حتى وان اصبحت وحيداً. لا تتردد، فالوحدة افضل من ان تعيش عكس نفسك لإرضاء غيرك».

جبران خليل جبران



الرافد الثالث : النمو السليم : التغذية والرياضة

أجمعت المصادر العلمية أن الغذاء والنشاط الحركي (الرياضة) هي أهم العوامل التي تحافظ على صحة الإنسان لا سيما إذا أولاهما اهتماماً في المراحل الأولى من حياته (مرحلتى الطفولة والشباب).

تختلف إحتياجات الإنسان إلى الطعام والنشاط الحركي مع إختلاف المراحل العمرية، والحالة الصحية، والظروف العملية والاجتماعية. فمرحلة المراهقة هي مرحلة انتقالية، ينمو خلالها الجسم وتتطور معظم أعضائه. يحتاج الجسم في هذه المرحلة إلى تناول الكميات والأنواع المناسبة لها، والتي توفر العناصر الغذائية اللازمة للمراحل العمرية القادمة.

وتتميز مرحلة الشباب بالاستقلالية حيث يصبح بإمكاننا اتخاذ القرارات حول «ماذا» نأكل و«متى» و«أين»، وحول نوع النشاطات الرياضية والترفيهية و«كيف» نقوم بها و«مع من».

ومع هذه الاستقلالية تأتي المسؤولية... وبالتالي علينا أن نعلم أن قراراتنا المتعلقة بالغذاء والنشاط سوف تؤثر في نمونا وذكائنا وأدائنا في البيت والمدرسة وأماكن العمل وغيرها. ولدينا مسؤولية يومية لإتخاذ قرارات ذكية تضمن لنا السلامة الغذائية والحركية في شبابنا وما بعده.

قد تختلف الإحتياجات الغذائية ما بين الشباب والشبان، لذلك يجب أن نحرص على الحفاظ على عادات غذائية سليمة تناسبنا شخصياً و تستمر معنا مع تقدمنا في السن.

إن إعتتماد عادات صحية غذائية سليمة تبعد عنا المشاكل الصحية التي قد تؤثر مستقبلاً على قدراتنا العملية والانتاجية، وكذلك الحمل والإنجاب.



ما هي التغذية وماذا نقصد بعبارة «التغذية الصحية» ؟

التغذية هي العملية التي من خلالها يستخلص الجسم المواد الغذائية الأساسية من الطعام الذي نأكله من أجل الحفاظ على وظائف الجسم وقوته. المواد الغذائية الأساسية هي مواد كيميائية وهي حاجة ضرورية لنمو كل كائن حي. تؤخذ هذه المواد من بيئتنا، عن طريق الغذاء.

التغذية الصحية تتحقق عندما نحصل أجسامنا بالعناصر الغذائية المناسبة (النشويات، البروتينات، الدهون، الفيتامينات، المعادن والماء) بطريقة متوازنة حيث نحمي أنفسنا من المرض.

من أجل الحفاظ على مستوى صحي للنمو السليم ، لا بد من اتباع نظام غذائي غني ومتوازن بالإضافة الى ممارسة الرياضة والحركة المستمرة. وينصح أن يتم توزيع عدد الوجبات اليومية إلى ٣ وجبات رئيسية كل يوم، بالإضافة إلى وجبة أو وجبتين خفيفتين (فواكه أو تحلية صغيرة) وشرب الماء بانتظام.



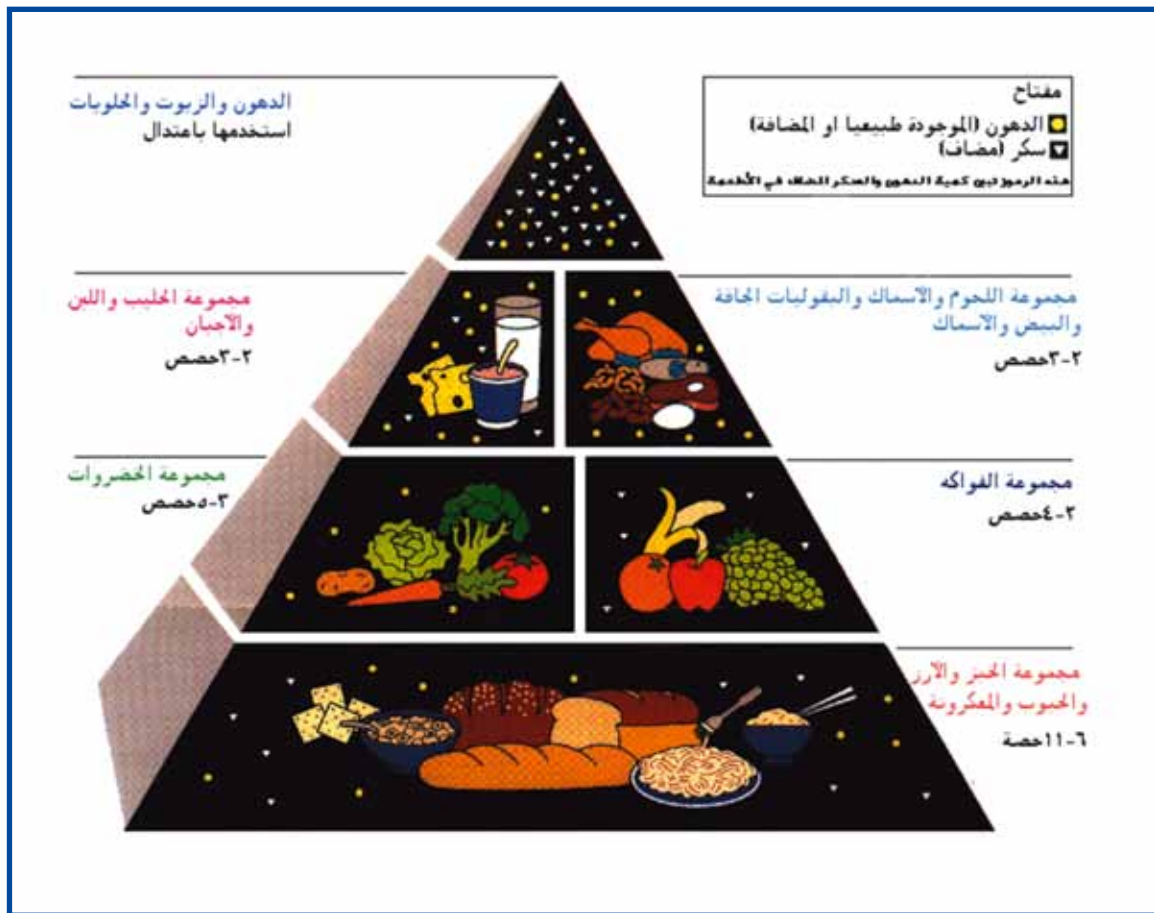
هام جداً: أكثر المعادن أهمية لمرحلة المراهقة والشباب هي:

• من العناصر المهمة لتكوين عظام سليمة ولتفادي مرض ترقق العظام في المستقبل. • علينا أن نتناول ما يعادل كوبين من الحليب إضافة إلى الجبنة أو اللبنة يومياً.	الكالسيوم
• معدن هام جداً لأنه عنصر رئيسي لعملية نقل الأكسجين عن طريق الدم الى جميع أنحاء الجسم. يساهم الحديد في تنمية الجسم وتقوية جهاز المناعة عند الذكور والإناث. وهو متوفر بنسبة عالية في الحبوب والسمسم والخضار الورقية الخضراء الداكنة (بقდونس، سبانخ، سلق...) واللحوم - لا سيما الكبد (السودة). • وهو مهم بنسبة أعلى للشابات إذ تخسرن كمية من الحديد خلال فترة الحيض (العادة الشهرية)، وهو يساعد وصول الأكسجين إلى الجنين خلال فترة الحمل.	الحديد

لنتعرف معاً على الهرم الغذائي:

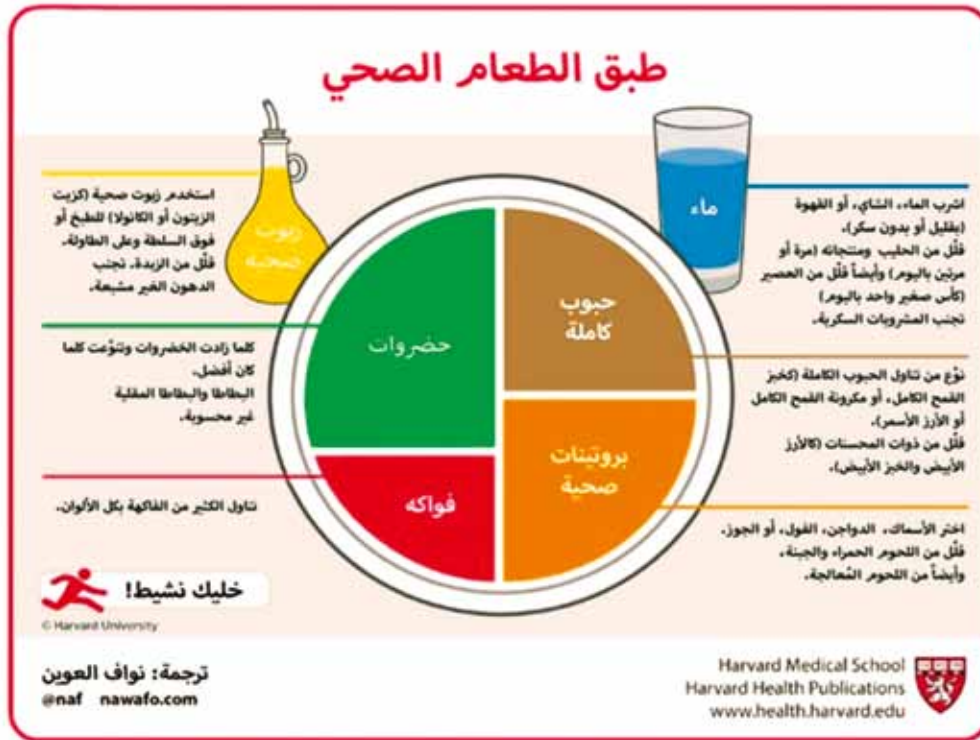
الهرم الغذائي دليلنا للتعرف على البرنامج الغذائي الصحي، يوصينا الهرم الغذائي بتناول أطعمة من كل مجموعات الطعام الأساسية. وينصحنا بالتنوع في هذه الأطعمة، ضمن كل مجموعة غذائية، للحصول على كل العناصر الغذائية التي نحتاجها. بالإضافة إلى ذلك، يحتثنا على تناول الكمية المناسبة من الوحدات الحرارية (وحدات طاقة أو كالوري) للمحافظة على وزن صحي.

وبالنظر إلى الهرم نرى أنه يحتوي الهرم الغذائي على خمس مجموعات غذائية أساسية يُنصح بتناولها يومياً بالإضافة إلى مجموعة الزيوت. ننظر إلى الهرم من الأسفل إلى الأعلى، ونلاحظ أنه كلما كانت المجموعة أوسع، كلما كان اختيارنا للمأكولات أكبر ضمن هذه المجموعة.



من الخطوات الضروري اتباعها لضمان تغذية صحيحة ونمو سليم للشباب :

- ✓ الحرص على تناول طعام الفطور لأنه «وقود النهار»
- ✓ تناول الوجبات اليومية في مواعيد منتظمة والحد من تناول الحلوى والوجبات السريعة بين الوجبات الرئيسية.
- ✓ شرب كمية من الماء تتراوح بين لتر ونصف ولترين في اليوم.
- ✓ إستبدال المشروبات الغازية والعصير الجاهز المحلى بعصير الفاكهة الطبيعي، أو اللبن، أو الجزر، أو البندورة وغيرها.
- ✓ شرب الحليب ومنتجات الألبان ٣ مرات في اليوم على الأقل لضمان الحصول على الكميات المطلوبة من **عنصر الكالسيوم**.
- ✓ إستبدال المأكولات الجاهزة بمأكولات منزلية للحصول على العناصر الغذائية الأساسية للجسم.
- ✓ تناول الفواكه والخضار، كالجزر، والخس، والخيار، أثناء مشاهدة التلفزيون أو العمل بدلاً من الشيبس والبزورات والشوكولا.
- ✓ تجنب الإسراف في تناول الطعام الغني بالسكريات والدهنيات.
- ✓ تناول **الأغذية الغنية بالحديد**، وتقادي شرب الشاي مع أو بعد الطعام مباشرة. (من الأطعمة الغنية بالحديد: اللحوم والبيض، الخضروات الورقية الخضراء مثل الجرجير والسبانخ، المشمش والتين المجفف، الفول، العدس، والبازيلا الخضراء، والشمندر).
- ✓ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام لحرق الزائد من السعرات الحرارية، وتقوية العضلات.



تسبب العادات الغذائية الخاطئة بالكثير من المشاكل الصحية للشباب:

يسبب سوء التغذية مشاكل صحية مستقبلية للأم الحامل والطفل، منها الإجهاض أو ولادة طفل غير مكتمل (تشوهات خلقية).	سوء التغذية
تناول كميات كبيرة وغير متوازنة من الأغذية لمدة طويلة، مثل النشويات والسكريات والدهنيات والوجبات السريعة المليئة بالدهون (كالهمبرجر والبطاطا المقلية والحلويات والمشروبات الغازية) وعدم ممارسة الرياضة.	السمنة الناتجة عن التغذية المفرطة
سببها عدم تناول الإحتياجات الغذائية الضرورية للنمو في فترة المراهقة والشباب، خاصة عند الفتيات اللواتي يعتبرن أن الجسم «الرشيق» هو مقياس الجمال.	النحافة
ينتج عن: • تناول كميات غير كافية من الأغذية الغنية بالحديد - إتباع عادات غذائية خاطئة مثل شرب المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين (كالشاي، القهوة، المشروبات الغازية، بالإضافة إلى الشوكولا مع أو بعد الأكل). • فقدان الدم أثناء الدورة الشهرية • الحمل وخصوصاً الحمل في وقت مبكر (قبل الثامنة عشرة)	نقص الحديد
ينتج عن عدم تناول الخضروات الخضراء والحبوب الكاملة (الخبز الأسمر) واللحوم الحمراء. يؤدي نقص الزنك إلى تأخير النمو، تأخير البلوغ الجنسي، ظهور حب الشباب وضعف الشهية.	نقص الزنك
نتيجة الإكثار في تناول المشروبات الغازية، والشاي، والقهوة، والتخفيف من تناول الأطعمة الغنية بالكالسيوم كالألبان ومنتجاتها، وعدم ممارسة الرياضة.	ترقق العظام
سببها الإكثار من تناول الأطعمة المليئة بالدهون.	زيادة نسبة الكوليسترول بالدم
يحدث نتيجة الإكثار من تناول الحلويات، خاصة بين الوجبات.	تسوس الأسنان
نتيجة لنقص الفيتامينات.	ضعف مناعة الجسم

معتقدات وعادات خاطئة وشائعة

- «إن سوء التغذية ينتج فقط عن نقص الطعام»، والحقيقة أنه في عدة أحيان ينتج عن نقص في العناصر الغذائية المطلوبة، بالرغم من كثرة تناول الطعام (وحتى مع وجود السمنة أحياناً).
- «تناول أدوية ومتابعة حميات سريعة لتخفيض الوزن أو الاستغناء عن وجبة معينة دون استشارة طبيب أو اختصاصي في التغذية» وهذا يؤدي إلى إختلال في وظائف الجسم وكذلك إلى سوء التغذية.
- «الرياضة مهمة أكثر للشباب وليس الشابات» والحقيقة أنه يجب تشجيع كل الشباب على ممارسة الرياضة البدنية والحفاظ على جسم رشيق مع العلم أن البدانة عند النساء تعرضهن لمخاطر الحمل والولادة أكثر من سواهن.
- «إلغاء وجبة أو أكثر في اليوم مناسب لإنقاص الوزن» والحقيقة أنه لا يؤدي إلى خسارة الوزن بل إلى خسارة العناصر الغذائية الضرورية لنمو الجسم وإلى إبطاء عملية حرق الدهون.
- «إلغاء النشويات من الوجبات نهائياً يخفف من الوزن»، ولكنه سيمنع بنفس الوقت حصول الجسم على حاجته من هذه المجموعة الغذائية وإختلال في بعض الهرمونات والعناصر الغذائية المهمة.
- «بإمكاننا الحصول على نظام حمية مناسب من الإنترنت أو الأصحاب» لا يوجد حمية غذائية واحدة تلائم الجميع، فتعتمد الحمية الغذائية على ٤ عوامل: الوزن، الطول، العمر، والجنس والعادات الحياتية المختلفة بين الأشخاص.



**** أي نشاط حركي نقوم به لمدة ٢٠ دقيقة أو أكثر سوف يحسن ويحافظ على صحتنا ****

الحاجة إلى الحركة والنشاط البدني الملائم من أهم الحاجات لنمو الإنسان في كافة المراحل العمرية، وكذلك من أجل استمرارنا بالقيام بعملنا الجسدي ونشاطنا العقلي، أي أن نكون بصحة جيدة. على الرغم من أننا دائماً نسمع الناس يتحدثون عن قلة الوقت لديهم لممارسة الأنشطة الرياضية، والكثير منا لا يعطي للرياضة أهمية، مع العلم أن النشاط الحركي لا يكون بالضرورة عبر ممارسة التمارين والألعاب الرياضية والمباريات.

بالإضافة للتمارين الرياضية كألعاب القوى وكرة القدم والركض والسباحة، تشمل الأنشطة الحركية ممارسات عديدة ومختلفة كاستخدام السلالم بدلاً من المصعد، والمشي بدل استخدام السيارة، أو استخدام الدراجة الهوائية للتنقل.

المشي نصف ساعة يومياً

يساعد على:

- تجميل وشد الرجلين والبطن والذراعين
- حرق الدهون
- تفادي أمراض الشيخوخة كالخرف وترقق العظام
- تحسين الحالة النفسية وتفادي الاكتئاب



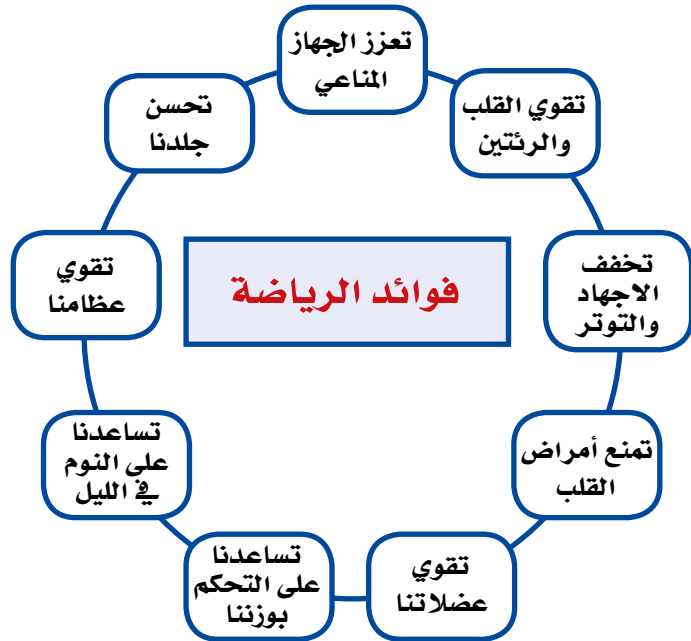
صعود الدرج يومياً يساعد على:

- حرق كميات كبيرة من الدهون في وقت قصير
- تنشيط الدورة الدموية ورفع مستوى الشعور بالنشاط
- تقوية عضلات الرجلين والظهر وتحسين التوازن
- تخفيض نسبة الكوليسترول (الدهون في الدم)



لا «ننسى الماء»!

كل ما كانت حركتنا أو ممارستنا للرياضة أشد أو أطول، كل ما انتجنا المزيد من الحرارة في جسمنا. لذلك، قبل البدء بأي نشاط بدني، نتذكر أن نشرب الماء لمساعدة جسمنا على تعويض السوائل.



ملاحظات:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. A single vertical blue line runs down the right side of the page, creating a margin. The paper appears to be from a notebook or a standard writing template. There are no markings, text, or drawings on the page.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. A single vertical red margin line runs down the right side of the page. The paper appears to be part of a binder, as evidenced by the hole punches visible along the right edge. There are no markings or text on the page.

النافذة الثانية:

النظافة العامة والعناية بالمظهر

«من الأفضل الحفاظ على نفسك نظيفاً ومشرقاً؛ لأنك
النافذة التي ترى العالم من خلالها».

جورج برنارد شو

تطل هذه النافذة على ثلاثة روافد من شأنها أن تعالج موضوع «النظافة العامة والعناية بالمظهر» :

- ✓ الرافد الأول : البيت والبيئة
- ✓ الرافد الثاني : النظافة الشخصية
- ✓ الرافد الثالث : العناية بالمظهر واللباس

مقدمة

عندما نتكلم عن النظافة، من المهم أن نفكر ليس فقط بنظافتنا الشخصية، وإنما بالبيئة الطبيعية والمبنية المحيطة بنا.

ندرك أن رعاية بيئتنا تتطلب جهداً من المجتمع بأكمله. لدينا مسؤولية مشتركة لتطبيق الممارسات السليمة للبيئة في حياتنا اليومية. عندما نساهم جميعاً في الحفاظ على نظافة بيوتنا والبيئة الخارجية نكون قد ساهمنا أيضاً في تقوية وتعزيز عالم صحي وسليم لنا ولعائلاتنا ولن نحب.

صحتنا مرتبطة ببيئتنا. عندما نعيش في منازل ومجتمع غير صحي، نصبح أكثر عرضة للجراثيم التي يمكن أن تؤدي إلى المرض (كالجرب والكوليرا والتسمم وغيرها). لذلك من المهم أن نمارس عادات النظافة الشخصية والبيئة في ذات الوقت من أجل أن نعيش حياة أكثر صحة وسعادة.

الرافد الأول: البيت والبيئة

المكان الذي نعيش فيه لا يشمل بيتنا فقط؛ فهو يمتد أيضاً إلى البيئة الخارجية. من المهم أن نمارس سلوكيات النظافة داخل وخارج المنزل من أجل الحفاظ على بيئة صحية وجميلة وعلاقات شخصية طيبة بين الناس. لمحيطتنا تأثير مباشر على صحتنا (مثلاً: تراكم الغبار يسبب الحساسية وبقع المياه الآسنة تسبب التسمم والاسهال). وإذا عملنا على تنظيف بيئتنا الداخلية والخارجية بشكل منتظم ومتكرر، يمكننا منع انتشار المرض والإصابات.



ما هي الطرق الأمثل للحفاظ على بيوت نظيفة؟

جدول التنظيف (للعائلة الواحدة في مسكن واحد)

متى؟	مهام التنظيف:
عدة مرات في يوم	• نغسل (بالماء والصابون) ونجفف الأطباق وأواني الطهي بعد كل وجبة • نمسح وننظف طاولة المطبخ والاسطح الأخرى بعد إعداد الطعام
مرة واحدة كل يوم	• نكنس الأرض • نفرغ سلة القمامة
مرة أو مرتين في الأسبوع	• نمسح الأرضيات • ننظف المراحيض • ننظف المغسلة، الدش، أو حوض الاستحمام • نغسل الملابس والشراشف • ننظف الغبار عن الاسطح
مرة واحدة كل شهر	• نمسح وننظف الجدران والنوافذ • ننظف الثلاجة من الداخل والخارج • نمسح وننظف الرفوف والخزائن • ننظف الفرن

خطوات نظيفة داخل البيت

أولاً: التخلص من القمامة



يجب ان نتذكر ان القمامة تصدر روائح كريهة في الهواء المحيط بها، وذلك بسبب تحلل وتعضن المواد بداخلها بسبب تكاثر أنواع الجراثيم فيها (كالبكتيريا والفطريات)، مما يجذب أيضا الحشرات والحيوانات.

الزجاج المكسور، الحديد، وقطع الخشب اللتي تترك ملقاة في الشوارع يمكنها ان تؤذي أو تجرح الأفراد، وهذا يمكن أن يؤدي إلى التهابات واشتراكات مرضية.

التعرض المستمر للروائح الكريهة والمظاهر الناجمة عن هذه القمامة قد يكون له تأثير سلبي على صحتنا النفسية وسلوكنا.



كل يوم:

- نجمع القمامة في أكياس غير ممزقة لتفادي تسرب المواد منها، ونربطها.
- نرمي القمامة الموضبة في مكان بعيد عن سكن الناس قدر المستطاع
- لا نجر الأكياس على الأرض كي لا تتمزق

ثانياً: في المطبخ

بسبب وجود الطعام فيه، يعتبر المطبخ مصدراً للجراثيم في حال عدم الاهتمام بنظافته بطريقة جيدة، لذا:

- نغسل الأطباق بالماء والصابون
- ننظف الثلاجة من الداخل والخارج
- ننظف الفرن
- نكنس ونمسح الأرض بالماء والصابون
- نمسح طاولة المطبخ والكراسي
- نفرغ ونغسل سلة القمامة
- نمسح وننظف الرفوف والخزائن
- نمسح وننظف الجدران والنوافذ



ثالثاً: في الحمام



- تنظيف المراحيض
- نكنس ونمسح الأرض
- تنظيف المغسلة، الدش، أوحوض الاستحمام
- نمسح وتنظف المراة، الرفوف، والخزائن
- نمسح وتنظف الجدران والنوافذ
- نغيرأو نغسل المناشف

رابعاً: في غرف النوم



- نكنس ونمسح الأرض
- نمسح وتنظف الجدران والنوافذ
- تغيير ملاءات وشراشف السرير كل أسبوع
- نعرض البطانيات والفرش للشمس لبضعة ساعات
- نمسح وتنظف الرفوف والطاولات

خامساً: في غرفة المعيشة والشرفة



- نكنس ونمسح الأرض (بعد إزاحة المفروشات)
- نمسح وتنظف الرفوف، الكراسي والطاولات
- نمسح وتنظف الجدران والنوافذ



نستعمل مقدار $\frac{3}{4}$ كوب مطهر كلورين (مثل الأودكس) مع ٤ لترات مياه للقضاء على الجراثيم وإزالة العفن عن الجدران.

نصيحة للتنظيف!

نصائح مهمة حول التخلص من النفايات

لنتذكر معاً أنواع النفايات التي قد تنتج من بيوتنا:



- ✓ بقايا الطعام
- ✓ الورق
- ✓ البلاستيك
- ✓ الزجاج
- ✓ التلك
- ✓ الملابس

كيف نحد من كمية النفايات:

- نشترى الأصناف التي يمكن حفظها في منزلنا لفترة طويلة.
- نشترى المنتجات التي يمكن أن يعاد استخدامها.
- نمتنع عن شراء المنتجات التي تحوي الكثير من التغليف.
- بدلاً من رمي الاغراض المعطلة، يمكننا محاولة إصلاحها.
- بالنسبة للمواد التي لم نعد نريدها، يمكننا تمريرها للأسرة والأصدقاء، أو التبرع بها.
- نشترى مواد سامة مثل الدهانات، ومنتجات التنظيف ومواد خطرة أخرى بكميات خفيفة.

التخلص من النفايات حسب نوعها وحجمها:

- ينبغي رمي المواد البلاستيكية والزجاج، والكرتون والورق وعلب التلك مباشرة في سلة القمامة.
- بالنسبة لبقايا الطعام، ينبغي أن تكون ملفوفة في ورق ومحكمة الاغلاق قبل التخلص منها في سلة القمامة وذلك لمنع الروائح من التسرب، والحد من انجذاب الحشرات والحيوانات إلى منزلنا.
- لف حفاضات الأطفال بإحكام (أو إفراغ البراز في المراض قبل لفة) والتخلص منها مباشرة.
- التخلص من اللوازم المنزلية المعطلة وصناديق الكرتون الكبيرة في مكبات النفايات العامة مباشرة، وعدم تكديسها في البيت إذ يتراكم عليها الغبار وقد تعيش فيها الحشرات والقوارض.

الرافد الثاني: النظافة الشخصية

إن مفهوم النظافة يختلف بين شخص وآخر، مع العلم أنها لا تقتصر فقط على ما نراه من مظهرنا الخارجي بل تشمل سلوكيات صحية مختلفة نعتدها في حياتنا اليومية. ان التمتع بنظافة شخصية جيدة يحمينا من الامراض المتناقلة، كما انه يعطينا ثقة بالنفس وراحة نفسية واجتماعية. لذا نمارس سلوكيات النظافة الصحية بشكل يومي لكي يتكون لدينا نوع من «العادة»، وتشمل هذه السلوكيات غسل الجسم، والشعر، والأسنان، بالإضافة الى ارتداء ملابس نظيفة واستخدام العطور الخفيفة والمنعشة. يتمحور هذا الرافد حول بعض النصائح الخاصة بالنظافة الشخصية التي تحافظ على صحتنا وتكمل جاذبيتنا وثقتنا بنفسنا.

العناية بالجسم



- نستحم كل يوم بالصابون والماء الدافئ، لا سيما تحت الإبطين والمناطق الحميمة والأرداف، بالإضافة الى مسح الاذنين والأنف والفم.
- نتأكد من تجفيف جسمنا جيدا بعد الاستحمام لكي نمنع نمو البكتيريا والفطريات.
- نستخدم مزيل رائحة العرق تحت الإبطين لتفادي رائحة العرق وتقليل التعرق.
- نرتدي ثياب وملابس داخلية وجوارب نظيفة كل يوم.

نصيحة سريعة حول مزيل العرق: تعتبر رائحة عرق الإنسان من الأكثر الروائح إزعاجا للناس، لذا قد ينفر الناس من التعامل مع أشخاص تقوح منهم رائحة العرق! وقد يخجل البعض من إعطاء ملاحظات حول هذا الموضوع، لذا على كل الشبان والشابات **دون استثناء** استخدام مزيل العرق يوميا (أو أكثر من مرة في اليوم - حسب النوعية وحسب درجة المجهود الجسدي) علما بأن مزيل العرق لا ينفع بعد تراكم العرق ولا يخفي الروائح القوية... لذا لا ننسى أن نستخدمه بعد الاستحمام مباشرة وكل صباح!



العناية بالشعر

- يعتمد تكرار غسل الشعر خلال الأسبوع على نوع شعرنا (دهني أو جاف).
- يعتبر غسل شعرنا مرة واحدة في الأسبوع كافي. إذا كان لدينا شعر دهني نفسله أكثر من مرة في الأسبوع لنقلل كمية الزيوت ونحافظ على تألق الشعر.
- نفسل شعرنا بالماء الدافئ وكمية صغيرة من الشامبو.
- الحلاقة أو تحديد الشارب واللحية للشبان كل يوم أو يومين.
- إزالة الشعر (اختياري) في الأماكن غير المرغوب فيها، مثل الساقين وتحت الإبطين والوجه والأنف.

العناية بالأسنان



نتفادى رائحة الفم الكريهة والتي قد تنفر الناس من حولنا:

- ننظف أسناننا لمدة دقيقتين مرتين في اليوم: صباحا ومساء (أو أكثر للمدخنين والذين يعانون من رائحة فم كريهة ناتجة عن حالة مرضية)
- نستخدم معجون الأسنان الذي يحتوي على الفلوريد مما يساعد على منع تسوس الأسنان.
- استخدام الخيط الخاص للأسنان يوميا لإزالة بقايا الطعام من بين الأسنان.
- مراجعة طبيب أسنان مرة في السنة (أو أكثر عند الحاجة)

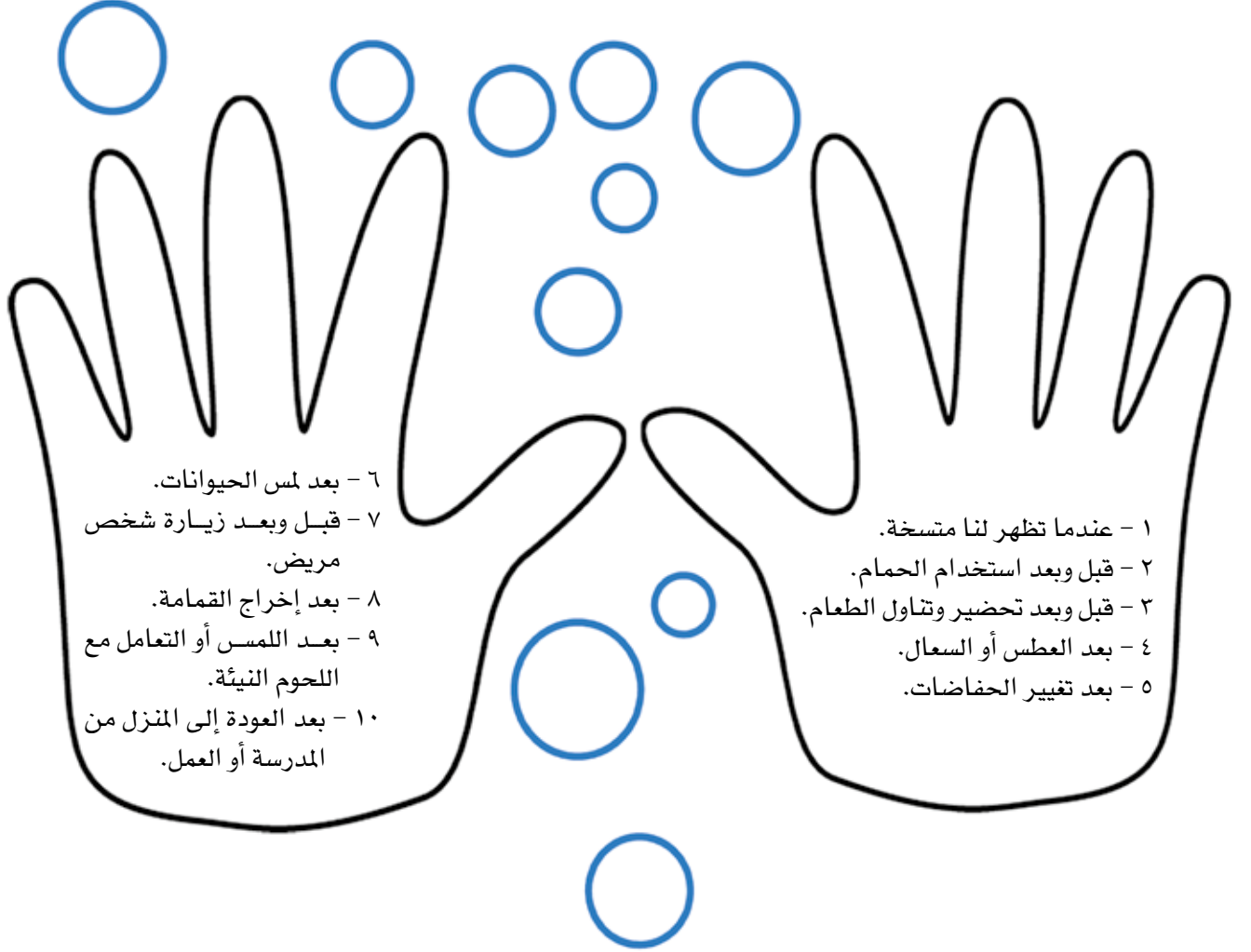
العناية باليدين والقدمين



- إبقاء الأظافر قصيرة ومرتبعة لمنع انتقال الجراثيم وتحسين مظهرها.
- نتفادى لمس العيون والأنف والفم لأنهم أبرز مداخل للجراثيم.
- نغسل ونجفف القدمين جيدا لمنع تكوين الفطريات.
- لا نمشي حفاة الأقدام.
- نرتدي جوارب قطنية (خالية من النايلون) وأحذية ملائمة لمقاسنا طرية وسميكة النعل لمنع تقرح وجرح القدمين مما يساهم في تكوين الفطريات أو الالتهابات.
- استخدام الدهون والمرهم المطرية عند الحاجة لتفادي الجفاف والتقشر.

مفتاح الصحة : غسل اليدين

الشرط الأول والأهم للنظافة الشخصية هو غسل اليدين بالماء والصابون. تلتصق الأوساخ والجراثيم بين الثنايا الرقيقة للجلد، والماء وحده لا يزيلها، لذا نستخدم الصابون للمساعدة في انزلاق الأوساخ والجراثيم عن الجلد. إن غسل اليدين وحده كافٍ لردع كمّ هائل من الجراثيم التي تلتصق بالكفّ والأصابع وتحت الأظافر. لذا نغسل أيدينا بشكل متكرر خلال النهار لحماية أنفسنا ومن نحب من الأمراض المنتشرة (كالرشح والانفلونزا والتسمم الغذائي وحالات الاسهال والسالمونيلا والعدوى الجلدية).



- ٦ - بعد لمس الحيوانات.
- ٧ - قبل وبعد زيارة شخص مريض.
- ٨ - بعد إخراج القمامة.
- ٩ - بعد اللمس أو التعامل مع اللحوم النيئة.
- ١٠ - بعد العودة إلى المنزل من المدرسة أو العمل.

- ١ - عندما تظهر لنا متسخة.
- ٢ - قبل وبعد استخدام الحمام.
- ٣ - قبل وبعد تحضير وتناول الطعام.
- ٤ - بعد العطس أو السعال.
- ٥ - بعد تغيير الحفاضات.

الرافد الثالث: العناية بالمظهر واللباس

معظمنا حالياً نفكر في إيجاد فرص عمل أو وظيفة. البعض منا يتابعون الدراسة، أو قد أنهوا دراستهم، والبعض الآخر ربما كان يعمل سابقاً، ويبحث عن وظيفة جديدة. جميعنا نأمل في العثور على فرص العمل التي تلبي حاجاتنا الشخصية والمالية.

وخلال مرحلة البحث عن العمل، يُطلب منا في معظم الأحوال إجراء مقابلة. وهي عبارة عن اجتماع قصير يعطينا فرصة لإبراز أنفسنا بأفضل حال، لذلك وبالإضافة إلى التحضيرات المهنية وتقديم المستندات والإجابة على الأسئلة، علينا أيضاً أن نظهر بشكل لائق لنترك انطباعاً إيجابياً لدى أصحاب العمل. فبالإضافة إلى ضرورة الالتزام بنظافتنا كما ذكرنا في الرافد السابق، نختار مظهرنا يليق بنا وبالوظيفة التي نتتظرنا.

ولكن ما أهمية المظهر الخارجي والملابس؟

اللباس يلعب دوراً داعماً ومهماً في المقابلة مع صاحب العمل. اختيار اللباس المناسب للمقابلة ولطبيعة الوظيفة التي نسعى إليها امر مهم جداً، ليس فقط لأنه يعكس صورة معينة عنا، لكنه أيضاً يبرهن مدى جدیتنا في الحصول على الوظيفة وانتظامنا في العمل.

نتذكر:



نضع الابتسامة على وجهنا قبل وضع الملابس علينا ... ونحافظ عليها طوال فترة المقابلة



لباس المقابلة المهنية الرسمية:

الرجال	النساء
✓ بذلة عمل رسمية من قطعتين ذات لون أساسي ✓ قميص ذو لون فاتح وذو اكمام طويلة تحت البذلة ✓ حزام جلدي (وليس من القماش) ✓ حذاء رسمية تقليدي نظيف ✓ ربطة عنق تقليدية	✓ طقم رسمي من قطعتين ذو لون أساسي (تنورة أو بنطلون). ✓ قميص ذو لون فاتح وذو اكمام طويلة تحت البذلة. ✓ حذاء جلدي مغلق (لا يُظهر الأصابع) ذو كعب متوسط وغير عال. ✓ للراغبات، ماكياج معتدل بألوان بسيطة. ✓ للمحجبات، غطاء رأس أبيض أو بألوان أساسية داكنة أو معتدلة، متناسق مع الملابس.

لباس المقابلة المهنية الغير رسمية :

الرجال	النساء
✓ قميص او كنزة باللون الفاتح. ✓ بنطلون داكن. ✓ نتأكد من ان نضع القميص تحت البنطلون. ✓ جاكيت غير رسمية. ✓ حذاء جلدي.	✓ قميص، بلوزة، أو سترة بألوان معتدلة وفتاحة. ✓ بنطلون أو تنورة باللون الداكن. ✓ حذاء جلدي او قماش، مغلق ذو كعب متوسط (غير عال). ✓ للراغبات، ماكياج معتدل بألوان بسيطة. ✓ للمحجبات، غطاء رأس أبيض أو بألوان أساسية داكنة أو معتدلة، متناسق مع الملابس.

نصائح كيفية ترتيب مظهرنا قبل المقابلة :

- ١ - الشعر نظيف، مشذب، مصفف ومرتب
- ٢ - الأظافر مرتبة ونظيفة
- ٣ - الملابس نظيفة ومكوية ومقاسها ملائم (ينبغي ألا تكون واسعة أو ضيقة جداً)
- ٤ - العطر ذو رائحة خفيفة جداً
- ٥ - نتفادي الأطعمة التي تترك رائحة في الفم، ونتجنب روائح التبغ والكحول والقهوة
- ٦ - تفادي المبالغة بارتداء المجوهرات والأكسسوارات، فلنبقيها بسيطة ومحافظلة
- ٧ - تفادي الألوان الصارخة والفاقة



البسة مهنية غير رسمية



البسة مهنية رسمية

ملاحظات:

[illegible]

[illegible]

النافذة الثالثة:

التغيرات الجسدية والنفسية
في مرحلة الشباب

«عرفة الذات هي أم كل معرفة، أما أنا فعلي أن أعرف
ذاتي . وأعرفها تماماً . وأعرفها بتفاصيلها ومعالمها ودقائقها
وذراتها».

جبران خليل جبران

تطل هذه النافذة على أربعة روافد من شأنها أن تعالج موضوع «التغيرات النفسية والجسدية في مرحلة الشباب» :

- ✓ الرافد الأول : التغيرات الجسدية - للشبان والشابات
- ✓ الرافد الثاني : التغيرات النفسية في مرحلة البلوغ
- ✓ الرافد الثالث : صورة الجسد والثقة بالنفس
- ✓ الرافد الرابع : حب الشباب

مقدمة

يتضمن العيش الصحي خيارات يومية صحية وسلوكيات ومواقف ذكية وإيجابية، ومن الأمور التي علينا التعرف إليها «جسدنا» الذي نعيش فيه والتغيرات التي تطرأ عليه مع مرور الزمن، حيث أننا يمكن أن نتكيف مع هذه التغيرات بطريقة إيجابية تصون صحتنا النفسية والبدنية.

عندما نبدأ بالتعرف على جسدنا ونتفهم عناصره الرائعة والمعقدة، نتشجع للعناية بأجسامنا والحفاظ على صحتنا، والأهم من ذلك، أن نحب أنفسنا.

الرافد الاول: التغيرات الجسدية - للشبان والشابات

ما هو البلوغ؟

مع قرب انتهاء مرحلة الطفولة يختبر الفتيان والفتيات العديد من التغيرات الجسدية والنفسية، علماً بأن هذه التغيرات هي جزء طبيعي وصحي من نمو الانسان نحو مرحلة البلوغ.

البلوغ هو عملية طبيعية تتضمن تغيرات جسدية ونفسية يصل من خلالها الإنسان إلى النضوج الجنسي ويصبح قادراً على الإنجاب. البلوغ ينتج عن إشارات هرمونية من الدماغ إلى الغدد التناسلية: المبايض عند الفتيات، والخصيتين عند الفتيان .

لأن تكوين كل شخص يختلف عن غيره، قد يختلف العمر الذي نصل فيها إلى مرحلة البلوغ. الكثير منا ربما قد اختبر هذه التغيرات أو ما زال يختبرها، كما أننا قد نشهد هذه التغيرات مع إخواننا وأخواتنا وأطفالنا.



ما هي التغيرات الجسدية التي يختبرها الفتيان خلال فترة البلوغ؟

عادة ما يبلغ الفتيان بين سن ١٢-١٥ سنة، ويختلف سن البلوغ من شخص لآخر، إذ يكبر الفتيان بسرعات مختلفة وهذا أمر طبيعي:

- يكبر جسم الفتيان ويستمر بالنمو، فتكبر عضلاتهم وتقوى وتتوسع أكتافهم ويزيد طولهم.
- يتغير شكل الوجه والفك؛ يصبح الأنف أكثر بروزاً كما أن الجبين يصبح أعلى.
- يبدأ الشعر بالظهور على الوجه (الذقن وأعلى الشفة)، حول الأعضاء التناسلية وتحت الإبطين والصدر والظهر.
- يتغير الصوت بسبب زيادة في حجم الحلق؛ ويصبح الصوت أعمق تدريجياً، ويبرز في الحلق نتوء (يسمى تفاحة آدم).
- يزيد التعرق حيث تبدأ الغدد في إفراز العرق تحت الإبطين وفي المناطق الحميمية.
- (**انتباه:** التعرق هو السبب الرئيسي لظهور رائحة كريهة في هذه المناطق من الجسم).
- تنتشط الغدد وتبدأ بإفراز الزيوت، مما يسبب حب الشباب.
- يزيد حجم العضو الذكري، وبعد عام يزيد حجم الخصيتين ويبدأ بإنتاج السائل المنوي.
- الاحتلام أو الاستنواء، حيث يحدث إنزال للسائل المنوي (غالباً أثناء النوم)
- تكتمل عملية النمو بين سن ١٨-٢١ سنة.



النظافة الشخصية عند مرحلة البلوغ عند الفتيان:

- ١ - الاستحمام اليومي
- ٢ - الاستحمام أو الغسيل بعد كل قذف أو احتلام
- ٣ - الحفاظ على النظافة بشكل عام للمناطق الحميمة وغسلها بعد كل زيارة للحمام.
- ٤ - غسل تحت الإبطين واستخدام مزيل العرق بشكل يومي ومتكرر.
- ٥ - تغيير الملابس الداخلية بشكل يومي.

ما هي التغيرات الجسدية التي تختبرها الفتيات خلال فترة البلوغ؟

يبدأ البلوغ عادة عند الفتيات بين ١٠-١٤ سنة، وقد يختلف سن البلوغ مع اختلاف تكوين الفتيات وهذا أمر طبيعي:

- مع حلول سن البلوغ، تبدأ الفتاة بالنمو بشكل أسرع حيث تصبح أطول قامة.
- يزيد حجم الحوض والأرداف فضلاً عن زيادة في الأنسجة الدهنية التي تتركز في منطقة الأرداف (تحدث هذه التغيرات لتحضير الجسم للحمل والولادة لاحقاً).
- يعتبر حدوث الحيض لأول مرة إشارة للبلوغ عند الفتاة
- يزيد التعرق حيث تبدأ الغدد في إفراز العرق تحت الإبطين وفي المناطق الحميمة.
- (**انتباه:** التعرق هو السبب الرئيسي لظهور رائحة كريهة في هذه المناطق من الجسم).
- زيادة في الإفرازات المهبلية؛ مما قد يسبب رطوبة على الملابس الداخلية.
- تنمو الأعضاء التناسلية الداخلية والخارجية
- تنمو الثديين وتبرز الحلمة؛ قد يكون هناك بعض الألم في منطقة الثدي.
- يبدأ الشعر في النمو تحت الإبطين وفي منطقة الأعضاء التناسلية.
- تنتشط مسام الجلد في الإفرازات الدهنية، وفي بعض الأحيان تتسبب بحب الشباب.

الدورة الشهرية والحيض :

- الحيض (ويسمى أيضاً الطمث أو العادة الشهرية) هو جزء من الدورة الشهرية
- الدورة الشهرية هي دورة زمنية معدلها ٢٨ يوماً (قد تختلف من ٢٥ - ٣٥ يوماً) تمر فيها الفتاة بتغيرات هرمونية وعضوية عبر مراحل مختلفة. في الحالات العادية، تتكرر الدورة بانتظام حتى سن ٤٨-٥٢ (ما يعرف بسن الأمان).
- من أبرز المراحل خلال الدورة الشهرية:
- الخصوبة والإباضة وهي المرحلة التي يحصل خلالها الحمل،
- الحيض أي المرحلة التي تتخلص فيها الفتاة من غشاء الأنسجة والأوعية الذي يتكون داخل الرحم خلال الدورة (ويسمى دم الحيض)
- تبدأ الدورة الشهرية مع بداية الحيض وتنتهي في اليوم الذي يسبق الحيض القادم.
- الحيض هو عملية اخراج «الدم» من الرحم الى خارج الجسم عن طريق المهبل
- يستمر الحيض لبضعة أيام (٣-٥ أيام) وقد يستمر لمدة ٨-١٠ أيام، وهذا اختلاف طبيعي.

مثال عن الدورة الشهرية :



ما هي العوارض السابقة للحيض؟

تظهر عادة خلال الأسبوع السابق للحيض، وتختلف بصفاتهما وحدّتها بين فتاة أو امرأة وأخرى، وقد تتضمن:

- تغيرات في المزاج قبل وأثناء فترة الحيض، بما في ذلك الميل إلى الشجار مع الناس
 - الميل إلى العصبية وسرعة التأثر
 - ألم في منطقة أسفل الظهر
 - صداع في الرأس
 - ألم في البطن والمعدة (المغص والنفخة)
 - تورم وألم في الثديين
- ** قد تختبر الفتيات والنساء بعض أو كل العوارض أو قد لا تختبر أي منها، وهذا اختلاف طبيعي.

كيف يمكننا التعامل مع التقلصات في المعدة؟

- ١ - فرك أسفل البطن باليد حتى تصبح حارة.
- ٢ - وضع كيس ماء ساخن على منطقة الألم.
- ٣ - القيام ببعض النشاطات البدنية الخفيفة، لا سيما تلك التي تعزز عضلات البطن.
- ٤ - شرب السوائل الدافئة.
- ٥ - تناول دواء مهدئ للألم بعد استشارة الطبيب.



النظافة الشخصية عند مرحلة البلوغ عند الفتيات:

- ١ - الاستحمام اليومي.
- ٢ - التغذية الصحية وشرب السوائل.
- ٣ - المحافظة على نظافة المنطقة التناسلية خلال التنظيف بالماء من الامام إلى الخلف.
- ٤ - تغيير الفوط النسائية بانتظام خلال فترة الحيض (إبقاء الفوط النسائية لفترة طويلة تسبب رائحة كريهة ورطوبة).
- ٥ - غسل اليدين قبل وبعد استخدام الفوط النسائية.

خلال هذه الفترة من التغيرات الجسدية، يحتاج المراهقون إلى الحصول على الكثير من النوم، وتطوير عادات صحية جيدة مثل ممارسة الرياضة، الأكل الصحي، والنظافة الشخصية الجيدة.

الرافد الثاني: التغيرات النفسية في مرحلة البلوغ

بالإضافة إلى التغيرات الجسدية، يمر المراهقون خلال مرحلة البلوغ بتغيرات عاطفية ونفسية أيضاً. وهي ناتجة عن التغيرات الهرمونية في الجسم بالإضافة إلى التأثيرات المجتمعية التي ترافق هذه المرحلة. لذلك، فإن دعم الأهل والأسرة للمراهقين بغاية الأهمية لتفادي الشعور بالانزعاج والتوتر. فالتغيرات الجسدية والنمو السريع قد يؤدي إلى إرتباك عند الشباب، خاصة عندما لا نفهم الأسباب وراء هذه التغيرات ونشعر بأننا غير قادرين على التحكم بها.

وقد يختبر المراهقون في الكثير من الأحيان تقلبات في المزاج، فيشعرون يوماً بالإيجابية والتفائل، وفي اليوم التالي تنعكس هذه المشاعر فيشعرون بالضغط والاحباط. لكن لا داعي للقلق، فهذه التقلبات هي طبيعية تماماً، وتعتبر جزءاً من مرحلة البلوغ، وإحاطة المراهقين بالمحبة والتفهم والتواصل تساعد في تشجيع الإيجابية، والثقة والشعور بالرضا.

نعتبر فترة المراهقة والشباب فترة حماسية ممتعة و ليس فترة قلق واحباط، فمن خلالها تتطور الأمور التالية :

- الإحساس بالمسؤولية الشخصية.
- أخذ المبادرات والإحساس بالمسؤولية تجاه الآخرين.
- الانضمام إلى مجموعات والتمتع بروح القيادة والتضامن.
- الرغبة في التغيير والتحسين.
- ظهور ميول فكرية، أدبية، وفنية.
- الفضول ومتابعة الأخبار ومناقشة الأحداث السياسية والرياضية والإجتماعية الجارية.



وقد ترتبط وتتأثر التغيرات العاطفية والنفسية بما يلي:

الضغوط	• نزاع داخلي ناتج عن الرغبة في اتباع الأصدقاء وفي نفس الوقت محاولة احترام الوالدين أو السلطة
المستقبل	• القلق والخوف من المستقبل (أو المجهول)
الهوية	• اكتشاف الذات • يصبح الأصدقاء أهم من الأسرة • التحرر من سلطة الوالدين للشعور باستقلال
الارتباك	• الصراع بين الرغبة في الاستقلالية أو الاتكال على الأهل
قرارات معقدة	• يصبح من الصعب اتخاذ القرارات في الحياة
ضعف الثقة في النفس	• نمو مشاعر سلبية تجاه المظهر والتصرفات
تقلب المزاج	• المواقف والمشاعر تتغير بسرعة • الشعور بالسعادة في حين، وبالغضب أو الحزن في الحين الآخر
الرغبات الجنسية	• بدء تطوير مشاعر الجذب نحو الجنس الآخر • البدء في التفكير بالعلاقات

في حال زادت الضغوط علينا وشعرنا بالتوتر، نقوم ببعض التصرفات التي تساعدنا على الاسترخاء، مثل:

- ١ - تهدئة أنفسنا عن طريق التنفس العميق والبطيء (قد نستعين بالموسيقى أو الأصوات المريحة)
- ٢ - عندما نهذاً، نحدد أسباب التوتر
- ٣ - نتخيل كيفية معالجة سبب التوتر بطريقة إيجابية ونتصور أنفسنا ونحن نعالج الأسباب.
- ٤ - نتصور شعورنا بعد الانتهاء من المهمة، ونهنئ أنفسنا على نجاحنا في التعامل مع التوتر
- ٥ - نعيد التمرين في عقلنا مراراً وتكراراً حتى نشعر بالراحة والثقة



بعض الاضطرابات النفسية والعقلية التي قد تصيب الشباب:

خلال مرحلة الشباب وفي بعض الحالات أو الظروف الخاصة، يمكن ان يتكون لدينا اضطرابات نفسية أو عقلية لا تُعرف أسبابها ولكنها ترتبط بعوامل بيولوجية ونفسية، وبيئية معقدة ومنها:

- **الاكتئاب:** وهو حالة تتسم بخلل في المزاج، من عوارضه: الحزن وانعدام الأمل، البكاء، خسارة أو زيادة مفاجئة في الوزن، عصبية وعلاقات مضطربة، تغير في النوم، تعب، أفكار انتحارية.
- **اضطرابات الأكل:** وهو حالة تتسم بتصرفات غذائية خطيرة وحادة مثل الأنوركسيا أي فقدان الشهية العصبي المترافق مع نقص حاد في الوزن والخوف من إعادة اكتسابه، والبوليميا أي الشره المرضي الذي يتسم بنوبات متواترة من الإفراط في الطعام يتبعه تصرفات لتفريغ الطعام (كالقيء أو استخدام المسهلات)
- **الفصام (سكيزوفرينيا):** وهو مرض دماغي يتسم بحالة ذهانية تميل للبعد عن الواقع والهلوسة والأوهام وعدم التناغم مع الانفعالات. من عوارضه الهلوسة (كسماع الأصوات) والأوهام (المعتقدات الخاطئة) والبارانويا (الاعتقاد بأن الناس ضدنا أو تخطط لأذيتنا) وتصرفات يعتبرها معظم الناس «غريبة».

إذا، كيف نتصرف إذا واجهتنا أي من الاضطرابات النفسية أو العقلية؟

نُعلم ونُعلن أن علم النفس والطب النفسي قد تطوّرا في زمننا حيث يتم معالجة أي اضطراب نفسي أو عقلي بالعلاج النفسي أو السلوكي أو الدوائي (أو دمج أكثر من نوع للعلاج)، لذلك:

- نلجأ إلى استشارة الاختصاصيين في حال شعرنا بأي من العوارض المذكورة أو غيرها مما يؤثر في أدائنا الدراسي أو العملي أو في علاقاتنا مع الناس والمجتمع
- نلتزم بالعلاج ونواظب على متابعته مع الاختصاصيين
- لا نميز أو نضايق الأشخاص الذين يمرون باضطرابات نفسية فهم بحاجة إلى محبتنا ووقوفنا بجانبهم ولا نلقي عليهم اللوم كالقول «شد حالك» أو «لماذا سمحت لنفسك أن تصل لهذه المرحلة»...
- في حال التفكير بإيذاء أنفسنا أو من حولنا، نتواصل مباشرة ودون تأخير مع الاختصاصيين النفسيين وإن لم يكن ذلك ممكناً، نلجأ إلى قسم الطوارئ في أقرب مستشفى.

الرافد الثالث: صورة الجسد والثقة بالنفس

ما نعني بالثقة بالنفس؟

الثقة بالنفس هي قدرتنا على تقدير أنفسنا وشعورنا بالقيمة عند الآخرين. الثقة بالنفس وتقدير الذات مهمين لأن الشعور الجيد يمكن أن يؤثر على تصرفاتنا وبالتالي على صحتنا النفسية. الأشخاص ذوي الثقة العالية بالنفس يعرفون أنفسهم بشكل جيد. انهم اشخاص واقعيون ويكونون صداقات مع أقرانهم وعادة ما يشعرون بمزيد من التحكم في حياتهم ويعرفون نقاط القوة والضعف لديهم ويعملون للتحسين الدائم والمتواصل.

ما هي صورة الجسد؟

صورة الجسد هي كيفية تصورنا لجسدنا، وتصورنا لجاذبيتنا ولنظرة الناس إلينا. تتعلق صورة الجسد في الكثير من الأحيان بالثقة بالنفس. مع العلم أن تصورنا لأجسادنا يتطور وينمو مع تقدمنا في العمر. فهناك عوامل عدة تؤثر سلباً أو إيجاباً على ثقتنا بنفسنا، مما قد أن يؤدي الى التركيز على عيوبنا والتغاضي عن الايجابيات الجميلة. عندما نتعلم كيفية قبول وتقدير أجسادنا نصبح أكثر قوة ونكسب ثقة عالية بالنفس.

ما هي العوامل التي تؤثر على الثقة بالنفس؟

- سن البلوغ ومرحلة النمو المليئة بالتغيرات.
- وسائل الإعلام والافلام.
- العائلة والمدرسة وثقافة المجتمع.



نصائح لتحسين صورة الجسد:



- ١ - نعتزف أن جسمنا هو ملكنا، بغض النظر عن شكله أو حجمه، نقول «هذه أنا» أو «هذا أنا».
- ٢ - نحدد بطريقة واقعية الخصائص التي من الممكن تغييرها او تحسينها والخصائص التي لا يمكن تغييرها.
- ٣ - إذا كان هناك أشياء معينة بحاجة إلى تغيير وبإمكاننا تغييرها، نخوض هذا التغيير من خلال تحديد أهداف لانفسنا.
- ٤ - عندما نسمع تعليقات سلبية داخلية، لا نعيدها في تفكيرنا بل نعتبرها مشكلة المعلق وليست مشكلتنا.
- ٥ - نحاول بناء ثقتنا بالنفس واحترامنا الذاتي عن طريق إعطاء انفسنا «ثلاث مجاملات كل يوم».

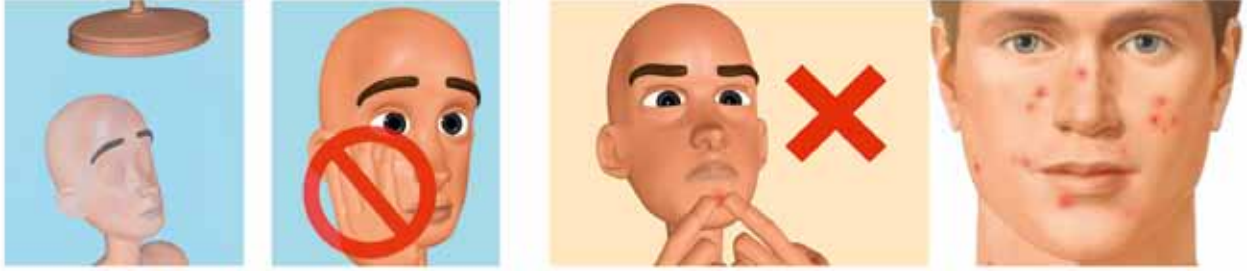
الرافد الرابع: حب الشباب

ما هو حب الشباب؟

حب الشباب هو نوع من الطفح الجلدي الذي يؤثر على كل من البنين والبنات مع بداية المراهقة وخلال فترة الشباب، وعادة ما يظهر في شكل الحبوب الحمراء. يظهر حب الشباب على الجلد حيث الخلايا والمسام الدهنية، مثل الوجه، الكتفين والصدر والفخذين. تسبب التغيرات الهرمونية زيادة في إفرازات هذه الخلايا والمسام الدهنية، مما قد يؤدي إلى حب الشباب.

حب الشباب والبثور تظهر على الجلد كنتيجة طبيعية لاجسادنا المتنامية والمتغيرة، ولكننا، قد نصبح غير مرتاحين مع مظهر جلدنا، فنجرب عدة أنواع من العلاجات للتخلص من هذه البقع.

والجدير بالذكر أن أهم الطرق للتعامل مع هذه الحبوب هي تطوير وممارسة عادات النظافة الشخصية الجيدة. علماً أن حب الشباب عادة ما يختفي مع مرور الوقت، ويصبح أقل تكراراً عندما نتعدى مرحلة الشباب الأولى وندخل في مرحلة الرشد.



ما هي الرؤوس السوداء؟

- عند الوصول إلى مرحلة البلوغ، تزيد الإفرازات الدهنية في الجلد بسبب الزيادة في مستويات الهرمونات التناسلية والجنسية. عندما تسد هذه الإفرازات المسام في الجلد، تتكون الرؤوس السوداء.
- محاولة إزالة هذه الرؤوس السوداء قد تؤدي إلى خدش الجلد، وهناتستغل البكتيريا الفرصة للدخول إلى الجرح والانتشار مما يزيد الحبوب والبقع.
- انتشار البكتيريا على الخدوش في الجلد يمكن أن تسبب التهابات، وهي تظهر على شكل بثور حمراء يمكن أن تستمر لتتحول في وقت لاحق إلى ندوب.

مفاهيم خاطئة حول حب الشباب:

- لا توجد صلة بين ممارسة العادة السرية وحب الشباب أو البثور.
- حب الشباب في حد ذاته ليس معديا كما قد يظن البعض. ومع ذلك، إذا التهابت الرؤوس السوداء، يمكن أن تنتقل الجراثيم التي سببت الالتهاب الى شخص آخر عن طريق الاتصال المباشر، أو بمشاركة المناشف.
- لا توجد علاقة بين تناول الحلويات والمكسرات (مثل اللوز اوالبندق) والحصول على البثور أو وجود انتشار حب الشباب.

كيف نتفادى حب الشباب والرؤوس السوداء؟

- غسل اليدين بالماء والصابون قبل غسل الوجه
- استخدام مرطب للوجه يناسب نوع بشرتنا
- استخدام مقشّر الوجه مرة في الاسبوع (حسب بشرتنا)
- إزالة مستحضرات التجميل والمكياج قبل النوم
- تفادي لمس الوجه وجّه
- غسل الملاءات وأغطية الوسادات اسبوعيا
- الابتعاد عن الشمس
- الرياضة والغذاء السليم مع تفادي المأكولات السريعة والدهنية
- استخدام مستحضرات ومراهم وقائية / علاجية بعد استشارة الأخصائيين

ملاحظات:

النافذة الرابعة:

الصحة الإنجابية والأمومة المأمونة

«الأم هي كل شيء في هذه الحياة، هي التعزية في الحزن،
والرجاء في اليأس، والقوة في الضعف، هي ينبوع الحنو
والرأفة والشفقة والغفران».

جبران خليل جبران

تطلّ هذه النافذة على أربعة روافد من شأنها أن تعالج موضوع «الصحة الانجابية والأمومة المأمونة»:

- ✓ **الرافد الأول : الصحة الانجابية ما هي؟**
- ✓ **الرافد الثاني : تنظيم الاسرة**
- ✓ **الرافد الثالث : العنف المبني على النوع الاجتماعي**
- ✓ **الرافد الرابع : الالتهابات المنقولة جنسياً**

مقدمة

عندما نصبح على استعداد للبدء في تكوين عائلة، من المهم أن ندرك أننا أحرار في القيام باختياراتنا الخاصة حول متى نريد الزواج والانجاب وحجم العائلة التي نريدها وذلك بالاتفاق مع شريكنا أو شريكتنا.

ولكن قبل أن نأخذ القرار بتكوين أسرة ينبغي أن نعترف بقدراتنا وامكانياتنا في انجاب روح جديدة الى عالمنا. ان قرار الإنجاب يعود للزوجين وهو متبادل بينهما. احترام قرارات الطرف الآخر مهم جداً في تطوير زواج ناجح وعلاقة صحية وناجحة. يجب أن تتم الموافقة بين الطرفين قبل كل شيء!

كما نعلم بأن أي علاقة جسدية بين الشريكين يجب أن تكون آمنة ومتبادلة وذلك للتمتع بعلاقة أساسها الصدق والاهتمام والحب، ولتجنب المشاكل بين الطرفين التي تتضمن العدائية و الاضطرابات والأمراض المتناقلة. إن إستشارة العاملين الصحيين الاختصاصيين يساعدنا على مناقشة خياراتنا لتنظيم الأسرة والأساليب الآمنة لإقامة علاقة مميزة وناجحة.

الرافد الاول: الصحة الانجابية ما هي؟

ما هي الصحة الانجابية؟

مفهوم الصحة الانجابية واسع ومتعدد الفروع وهو يشمل:

- بلوغ حالة من العافية البدنية والعاطفية والاجتماعية، مما يخول الحفاظ على وحماية الجهاز التناسلي لكل من الذكور والإناث في جميع مراحل الحياة (من الولادة حتى الكهولة).
- قدرة الناس على التمتع بحياة جنسية آمنة ومرضية ضمن إطار القيم الاجتماعية والقوانين المطبقة، بالإضافة الى العوامل النفسية والثقافية والاجتماعية التي تحيط بهم.
- قدرة الأفراد على إنجاب الأطفال، وحريتهم في اتخاذ القرار في تأسيس عائلة، وعدد الاطفال الذي يريدونه.
- الحق لكل من الرجال والنساء في التعرف على واستخدام أساليب تنظيم الأسرة التي يختارونها والتي لا تتعارض مع أي قوانين.
- الحق في الحصول على خدمات الصحة الإنجابية الملائمة التي تمكن المرأة لخوض تجربة حمل آمنة وسليمة ومساعدة الزوجين في تحقيق افضل فرص لإنجاب أطفال أصحاء ومُعافين.

من المهم لجميع الأفراد، وخاصة الشباب، التعرف عن صحتهم الإنجابية والجنسية. هذه المعرفة سوف تساعدنا على اتخاذ القرارات الآمنة فيما يتعلق بالحمل وإنجاب الأطفال، والحصول على أمومة مأمونة. وسوف تمنحنا الفرصة لفهم انفسنا والجنس الآخر بطريقة افضل. تبرز أيضا أهمية هذه المعرفة لحماية انفسنا من العديد من الأمراض المنقولة جنسياً.



الصحة الإنجابية ليست مجرد خدمات طبية نحصل عليها من العيادة أو المستشفى، فهي تتضمن المعرفة والمواقف والسلوكيات التي تحمي الفرد والأسرة والمجتمع من مشاكل صحية واجتماعية متنوعة، مما يجعلنا جاهزين للاستمتاع بحياة سعيدة ووافرة.

الرافد الثاني: تنظيم الاسرة

من حق الرجل والمرأة التعرف على واستخدام أساليب تنظيم الأسرة بطريقة آمنة يختارونها معاً، على أن تكون فعالة ومقبولة اجتماعياً وتمكنهم من التخطيط لتكوين أسرة صحية. ان التعرف على وسائل تنظيم الأسرة العديدة يساعد الزوجين على انجاب العدد المناسب من الأطفال في إطار زمني مناسب لظروفهم. هناك العديد من الأساليب لتنظيم الأسرة تختلف بفعاليتها وسهولة استخدامها.

ما هي فوائد تنظيم الأسرة؟

تساعد وسائل تنظيم الأسرة في:

- التخفيف من تعرض المرأة للمشاكل الصحية نتيجة الحمل والولادات المتكررة والمتقاربة.
- التخفيف من تعرض المرأة للإجهاد.
- التخفيف من إمكانية الإصابة بمرض سوء التغذية، وفقر الدم، والنزف.
- تعزيز قدرة الوالدين على توفير الاحتياجات اللازمة للأسرة، وإعطاء كل الأطفال حقهم كاملاً في الرعاية والاهتمام.
- تعزيز قدرة الأب على توفير حياة أفضل لبناته وأبنائه، والتعرف لمشاكلهم وإحتياجاتهم.
- إنقاذ حياة الجنين وتجنب تعرضه للإجهاد عن طريق المباشرة بين فترات الحمل (سنتين على الأقل بين الحمل والآخر).

في حال الزواج المبكر يمكن أن يتفق الزوجان على استخدام وسائل تنظيم الأسرة لتأخير إنجاب الأطفال حتى تكون الزوجة جاهزة لإعالة الأسرة بصورة جيدة.

ما هي الوسائل المعروفة لتنظيم الأسرة؟

الوسائل الكيماوية :	
هي وسيلة سهلة الاستخدام، ذات فعالية عالية ويتم استخدامها بشكل منتظم. هذه الحبوب تحتوي على هرمونات معينة، ويتم أخذها بعد استشارة طبيب (ة) نسائي يحدد للزوجين طريقة الاستعمال. هناك مفهوم خاطئ حول تأثير حبوب منع الحمل على خصوبة المرأة، فأنها لا تسبب الجفاف في المهبل أو المبيض على الإطلاق ولا تؤثر على قدرة المرأة على الإنجاب بعد التوقف عنها.	حبوب منع الحمل 
هي عبارة عن حقن هرمونية ذات فعالية عالية في منع الحمل. • انها آمنة للاستعمال حتى أثناء الرضاعة، ويمكن أن تستخدمها المرأة التي تجاوزت ٣٥ إلى ٤٥ سنة. • بعد التوقف عن استعمالها قد يتأخر الحمل لمدة ٤ أشهر تقريباً حتى يزول مفعولها في الجسم. • تأخذ الزوجة حقنة مرة كل ثلاثة أشهر، أما بالنسبة للأم التي ولدت حديثاً فيجب أن تؤخذ أول حقنة بعد ٦ أسابيع من الولادة ومن ثم كل ثلاثة أشهر.	حقن منع الحمل 
تستخدمها المرأة قبل الجماع، ولا ينبغي تنظيفها أو إزالتها لمدة ثماني ساعات على الأقل بعد المجامعة للتأكد من أن الكريم قد اباد جميع الحيوانات المنوية. هذه الطريقة لديها فعالية محدودة، لذلك من المستحسن استخدامها الى جانب وسيلة أخرى لمنع الحمل كالواقي الذكري.	الكريمات 
تستخدم أثناء المجامعة. فعالية هذه التحاميل ليست عالية إذا استخدمت لوحدها، لزيادة فعاليتها، ينصح باستخدامها إلى جانب وسيلة أخرى لمنع الحمل كالواقي الذكري.	التحاميل 

الوسائل المؤقتة :

الواقي الذكري



يحمي من الأمراض المنقولة جنسياً وهو غشاء أو غطاء مصنوع من المطاط يتم وضعه على العضو الذكري منذ بداية الانتصاب حتى ما بعد القذف والانسحاب الكامل من عضو المرأة

- إنه يمنع السائل المنوي من دخول المهبل.
- يستخدم لمرة واحدة فقط.
- يجب رميه بعد الاستخدام.
- إذا استخدم بالشكل الصحيح، يساعد على منع الحمل.

الواقي النسائي



يوضع داخل مهبل للمرأة قبل الجماع مباشرة أو قبل بضع ساعات. من الأفضل استخدامه مع مرهم أو مزلّق مبيد للمني. يساعد على منع الحمل ويحمي الرجل والمرأة من الالتهابات المنقولة جنسياً، بما في ذلك فيروس نقص المناعة (HIV).

اللولب



أداة صغيرة ورفيعة (قياسها بين ٦ و ٧ سم) توضع في رحم المرأة من قبل اختصاصيين طبيين بعد تحديد ما إذا كانت هذه الوسيلة مناسبة لهذه الحالة المحددة. ويوضع اللولب:

- أثناء فترة الحيض
 - خلال الأسبوع الخامس بعد الولادة
 - خلال الشهر الثالث بعد الولادة القيصرية
 - خلال الأسبوع الثالث بعد الإجهاض
- يساعد اللولب على منع الحمل ولكنه لا يحمي ضد الالتهابات المنقولة جنسياً. يمكن إزالة اللولب من قبل طبيب في أي وقت التي تفضلها المرأة، ويفضل ان يكون في الأيام الأولى من الحيض.

الوسائل الدائمة :

قطع القناة الناقلة عند الرجال

- هي وسيلة دائماً بالنسبة للرجل
- آمنة وبسيطة تتم خلال دقائق قليلة في العيادة أو المستشفى وتحت تأثير مخدر موضعي.
 - يبدأ مفعولها بعد ثلاثة أشهر من العملية أو بعد ٢٠ مجامعة يحصل فيها قذف.
 - يجب إستعمال وسيلة أخرى لمنع الحمل خلال الفترة الأولى بعد العملية.
 - ليس لها مضاعفات أو عوارض جانبية في معظم الأحوال
 - هذه الوسيلة لا تؤثر على الرغبة أو القدرة الجنسية.
 - يجب أن يتأكد الزوجان أنهم لا يرغبان بالإنجاب مجدداً قبل القيام بهذه العملية.

ربط الأنابيب عند المرأة

- هي وسيلة دائماً بالنسبة للمرأة، تتم من خلال عملية جراحية تجرى في المستشفى، ولا تتطلب عادة البقاء في المستشفى أكثر من يوم واحد.
- ليس لها مضاعفات أو عوارض جانبية في معظم الأحوال.
- هذه الوسيلة لا تؤثر على الرغبة أو القدرة الجنسية.
- يجب أن يتأكد الزوجان أنهم لا يرغبان بالإنجاب مجدداً قبل القيام بهذه العملية

الوسائل الطبيعية

العد	وهي عبارة عن الإمتناع عن المجامعة خلال مرحلة الإباضة للمرأة وهي الفترة حيث تكون البويضة مستعدة للاخصاب. لا توجد أي آثار جانبية لهذا الأسلوب؛ ومع ذلك، فعاليتها محدودة جداً ولا يمكن اعتمادها لدى الكثير من النساء.
الانسحاب	حيث يقوم الزوج بسحب العضو الذكري من المهبل خلال المجامعة وقبل القذف (لكي يتم القذف خارج المهبل). وهذه وسيلة محدودة الفعالية.
الرضاعة الطبيعية	الرضاعة الطبيعية قد تحمي الأم من الحمل خاصة مع غياب الحيض في هذه الفترة. ولكنها طريقة محدودة الفعالية فمن المستحسن أن يعتمد الزوجان على وسائل منع حمل إضافية.



ينصح بمراجعة الطبيب قبل إتخاذ قرار إستخدام أية وسيلة من هذه الوسائل

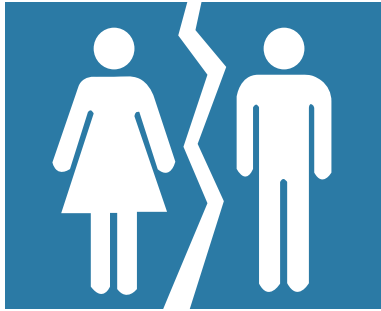
معلومات سريعة تساعدنا في اختيار الوسيلة المناسبة :

الوسيلة / الخصائص	من يستخدمها المرأة أم الرجل؟	مؤقتة أو دائمة	نسبة فعاليتها	تحمي من الالتهابات المنقولة جنسياً	أماكن توافرها
الوسائل الكيماوية	حبوب منع الحمل	المرأة	مؤقتة	٩٥-١٠٠%	كلا
	حقن منع الحمل	المرأة	مؤقتة	٩٩%	كلا
	الكريمات	المرأة	مؤقتة	٦٥%	نعم
	التحاميل	المرأة	مؤقتة	محدودة	كلا
الوسائل المؤقتة	الواقى النسائي	المرأة	مؤقتة	٨٠-٩٠%	نعم
	الواقى الذكري	الرجل	مؤقتة	٩٠%	نعم
	اللولب	المرأة	مؤقتة	٩٥%	كلا
	ربط الانابيب	المرأة	دائمة	٩٨-١٠٠%	كلا
الوسائل الدائمة	قطع الوعاء الناقل عند الرجل	الرجل	دائمة	٩٨-١٠٠%	كلا
	عملية جراحية تجرى في عيادة الطبيب				
الوسائل الطبيعية	العد	المرأة	مؤقتة	محدودة جداً	كلا
	الرضاعة الطبيعية	المرأة	مؤقتة	محدودة جداً	كلا
	الإنسحاب	الرجل	مؤقتة	محدودة جداً	كلا

الرافد الثالث: العنف المبني على النوع الاجتماعي

ما هو التحرش؟

التحرش يتضمن أعمال العنف التي تشمل الرجال والنساء، حيث يُستهدف الفرد مباشرةً وبالرغم عنه بطريقة جسدية أو جنسية أو عاطفية بطريقة مؤذية. غالباً ما ينبع التحرش من علاقات القوة غير المتوازنة بين الرجل والمرأة ويشمل الأذى العاطفي والجسدي والجنسي والنفسي. النساء هم عادة الضحايا لشتى أنواع التحرش وتزيد حالات التحرش خاصة في أوقات عدم الاستقرار مثل الحروب والكوارث وحالات النزوح. والتحرش لا يهدد المرأة فقط، بل يؤثر على المجتمع ككل، لذلك علينا أن نبذل جهوداً متضامنة لخلق بيئة تحمي أفراد المجتمع ولا سيما أمهاتنا وأخواتنا وبناتنا وصديقاتنا، حيث يمكننا جميعاً أن نعيش دون الخشية على سلامتنا وسلامة من نحب.



اقتباه:

أثبتت الدراسات أن النساء تتعرضن للتحرش بغض النظر عن لباسهن ومظهرهن الخارجي

ما هي الأنواع المختلفة للتحرش؟

التحرش اللفظي (التلطيح)	تحصل عادة في الشوارع من قبل الغرباء وتكون ذات طابع جنسي.
التحرش اللفظي والتنمير (ضمن علاقات شخصية)	تحصل بين الأشقاء والأصدقاء، وأفراد الأسرة والأزواج (يمكن أن يكون له طابع جنسي).
التحرش الجسدي	يمكن أن ينشأ التحرش الجسدي مع التحرش اللفظي والتنمير بين الأصدقاء والأشقاء، أفراد الأسرة والأزواج (ومنه العنف المنزلي).
التحرش الجنسي	المقاربة الجنسية المستمرة وغير المرغوب فيها، ومن الممكن أن تنشأ مع التحرش اللفظي وقد تتخذ طابع جسدي ليشمل الاعتداء الجنسي.
الاغتصاب	هو الانتهاك الجنسي والجسدي والعاطفي الكامل للفرد، حيث يتغلب المعتدي على الضحية بشكل كامل. يمكن أن يرتكبها الغرباء، أو أفراد الأسرة والأصدقاء، ويمكن أن يتم حتى في إطار الزواج.

للتحرش تأثيرات مختلفة يحتمل أن تختبرها الضحية:

- المعاناة النفسية: الاكتئاب، والقلق والانعزال الاجتماعي.
- الصدمة النفسية والتي تتسم بالخوف والقلق، ولوم الذات، والاكتئاب وحتى الأفكار والمحاولات الانتحارية.
- اضطرابات ما بعد الصدمة والاضطرابات النفسية المتنوعة.
- الصدمة الجسدية والاصابات الجسدية المختلفة (وقد تؤدي إلى عطب دائم أو موت).

ماذا نفعل إن كنا نتعرض لتحرش من شخص نعرفه (أصدقاء، أقرباء، الزوج أو الزوجة)

- بداية علينا أن ندرك أننا لا نستحق هذه المعاملة وأننا لسنا السبب
- نتحدث إلى شخص نثق به ولا نخفي الموضوع
- نعرف أننا لسنا وحدنا وهناك دائماً شخص يمكنه المساعدة
- نسعى للحصول على مساعدة وحماية المنظمات (أنظر إلى آخر هذا الدليل)
- إذا كنا نعرف أشخاص يعانون من التعنيف، نساعدهم من خلال التحدث إليهم وتشجيعهم على طلب الحماية والمساعدة القانونية وغيرها

نصائح لحماية أنفسنا عند السير في الشارع

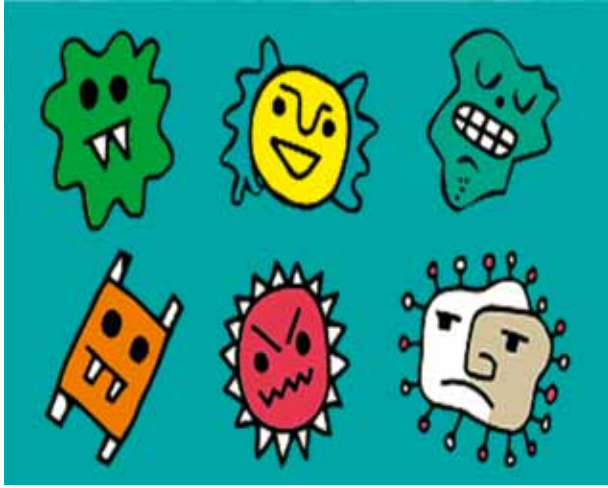
- نمشي في المناطق ذات إنارة جيدة
- نتجنب المشي وحدنا، ونطلب مرافقة صديق/ة
- نتجنب سلك الزوارب الضيقة ونسلك الطرق الرئيسية حيث يوجد مجموعات أكبر من الناس
- نبقى هاتفنا قريب منا ولكن لا نلهي أنفسنا به أو نتستمع إلى الموسيقى أثناء المشي
- نركز بصرنا وسمعنا على محيطنا
- ننظر إلى الأمام مباشرة، ونسير بثقة وبرأس مرفوع
- إن كان هناك من يتبعنا، لا نواجههم بل نحاول الدخول إلى محل تجاري أو بناء مأهول ونطلب المساعدة أو المرافقة
- إذا تعرضنا لهجوم، نستخدم صوتنا كسلاح، لا نخاف من الركض بعيداً أو الصراخ بأعلى صوتنا لجذب انتباه الناس، كما من المفيد وضع وعاء أو كيس فيه مسحوق الحرّ نرميه على وجه المعتدي.

الرافد الرابع: الالتهابات المنقولة جنسياً

ما هي الالتهابات المنقولة جنسياً؟

الالتهابات المنقولة جنسياً هي العدوى التي تنتقل من شخص مصاب إلى شخص غير مصاب عن طريق الاتصال الجنسي أو احتكاك الأعضاء التناسلية أو الجماع. تنتقل هذه العدوى أيضاً من الأم الحامل المصابة إلى طفلها قبل أو أثناء الولادة، أو من خلال عمليات نقل الدم، أو من خلال الأدوات الجراحية الملوثة وشفرة الحلاقة والإبر الطبية. مشاركة الأغراض الشخصية مثل المناشف، والسرير، والملابس الداخلية مع شخص مصاب يمكن أيضاً أن تنتقل بعض أنواع العدوى إلى شخص غير مصاب.

بعض أنواع الالتهابات المنقولة جنسياً:



- فيروس نقص المناعة البشرية/الإيدز
- التهاب الكبد «ب»
- الهربس
- الكلاميديا
- الثآليل
- السيلان
- قمل العانة
- التريكوموناس
- مرض التهاب الحوض الناتج عن عدوى منقولة جنسياً

بعض عوارض الالتهابات المنقولة جنسياً:

تختلف عوارض وعلامات الإصابة بهذه الأمراض. بعضها مشترك بين الأمراض، وبعضها يختلف حسب نوع العدوى والالتهاب. في كثير من الأحيان تظهر عوارض عند الرجال أكثر من النساء. وقد يكون المرض «صامتاً» أي لا يُظهر عوارض إلا بعد وقت طويل.

عند الرجال	عند النساء
• إفراز قيحي غير إعتيادي • ألم عند القذف أو عند التبول • ألم عند المجامعة • احمرار في العضو الذكري • قروح أو نتوءات أو ثآليل على الأعضاء التناسلية	• إفراز مهبلي غير إعتيادي مع أو دون رائحة كريهة • ألم في القسم السفلي من البطن • ألم عند التبول • ألم في المهبل خلال الاتصال الجنسي • حكاك أو احمرار على الأعضاء التناسلية الخارجية.

في حال ملاحظة أي من هذه الأعراض من الضروري أن:

- نستشير طبيب(ة) في أقرب فرصة
- نلتزم بالعلاج الذي يصفه الأطباء
- إعلام الشريك الجنسي والطلب منه/منها استشارة طبيب(ة)
- الإمتناع عن ممارسة الجنس أو إستعمال الواقي الذكري

يتم تشخيص معظم الإلتهابات والأمراض المنقولة جنسياً في مراحل متأخرة نتيجة نقص الوعي الصحي والخوف والخجل في مجتمعنا. ولكن التأخر في إستشارة أو إهمال العلاج يؤدي إلى مضاعفات ومشاكل صحية خطيرة:

عند الرجال	عند النساء
• العقم • التأثير على شرايين القلب والأعصاب • الوفاة أحياناً	• الإجهاض التلقائي • الحمل خارج الرحم • العقم • إنتقال العدوى للمولود من أم مصابة بالسيدا • سرطان عنق الرحم • الوفاة أحياناً

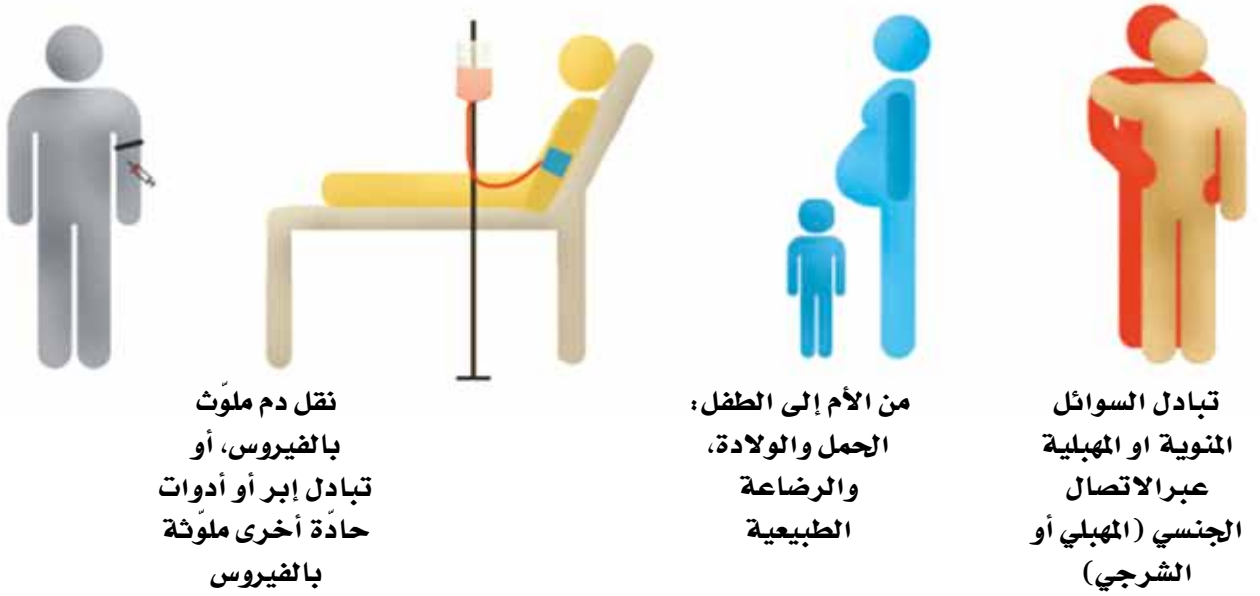
فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز أو السيدا

ما هو؟

إن نقص المناعة البشرية أو ما يُعرف بالإيدز أو السيدا هو مرض منقول جنسياً. وهو ناتج عن فيروس ينتشر عن طريق سوائل الجسم فيؤثر على خلايا معينة من جهاز المناعة في الجسم. مع مرور الوقت، يمكن أن يدمر فيروس نقص المناعة هذه الخلايا حيث لا يمكن محاربة الالتهابات والأمراض. عندها، تتحول الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية إلى ما يسمى السيدا أو الإيدز.

قد تمر عدة سنين كي تظهر عوارض الإصابة به، ولكن الفيروس قادر على التكاثر والانتقال من شخص إلى آخر طوال هذه المدة. لذلك لا نستطيع معرفة الأشخاص المصابين بالاعتماد على المظهر الخارجي والتصرفات والحالة الصحية الظاهرية!

ينتقل فيروس نقص المناعة البشرية فقط عن طريق:



عوارض فيروس نقص المناعة البشرية / الإيدز:



- ✓ الضعف الشديد
- ✓ الشعور المستمر بالتعب وعدم القدرة على العمل
- ✓ ارتفاع في درجة حرارة الجسم والتعرق أثناء الليل

كيف يمكننا ان نحمي انفسنا من انتقال فيروس نقص المناعة وغيره من الالتهابات المنقولة جنسياً؟

- ✓ الامتناع عن ممارسة الجنس
- ✓ ممارسة الجنس الآمن (باستخدام الواقي الذكري وغيره من وسائل منع الحمل)
- ✓ الإخلاص المتبادل بين الشريكين غير المصابين (عدم وجود شركاء متعددين)
- ✓ الاتفاق بين الزوجين حول أهمية الوقاية والحماية والمصارحة
- ✓ إخبار الشريك إذا كنا مصابين لكي يتمكنوا من الحصول على العلاج عند الحاجة له، وللوقاية من إعادة انتقال المرض
- ✓ عند ملاحظة اي عوارض، نذهب الى الطبيب فوراً للحصول على اختبار مبكر لمنع تطور المرض
- ✓ الإمتناع عن إستخدام أو مشاركة الحقن والأدوات الحادة غير المعقمة أو استخدامها أكثر من مرة
- ✓ التأكد من تعقيم المعدات الطبية
- ✓ التأكد من سلامة الدم المنقول
- ✓ إجراء الفحوصات الخاصة بعدوى الالتهابات المنقولة جنسياً قبل الزواج للتأكد من سلامة الشريك وتفادياً لإلتقاط العدوى

إشاعات ومفاهيم خاطئة حول عدوى نقص المناعة البشرية :

- ✗ **التواجد في نفس المكان مع شخص مصاب يعرضني للإصابة :** لا ينتقل الفيروس في الهواء ولا المصافحة ولا استخدام أدوات الطعام أو المقاعد أو الماكينات الرياضية...
- ✗ **كل مصاب بفيروس نقص المناعة البشرية معرض للموت قريباً :** إن التطور الحاصل في مجال معالجة المصابين بهذا الفيروس يعطي فرصة للمصابين بعيش حياة مثمرة وطويلة
- ✗ **ينتقل هذا الفيروس بواسطة الحشرات والبرغش :** أثبتت الدراسات أن الحشرات لا تنقل فيروس نقص المناعة من شخص إلى آخر كما أن الفيروس يموت بعد فترة قصيرة داخل جسم الحشرة.
- ✗ **يصيب مرض نقص المناعة البشرية الأشخاص المثليين فقط :** حوالي ١٦٪ من الرجال و ٧٨٪ من النساء المصابين ليسوا من المثليين. ولا علاقة للميول الجنسي بالإصابة بل إلى التصرفات والقرارات غير المناسبة التي يقوم بها مختلف الناس.
- ✗ **يمكننا معرفة المصابين من خلال هيتهم ومظهرهم الخارجي :** قد لا تظهر أي علامات على المصاب القادر على نقل العدوى إلى غيره.
- ✗ **استخدام وسائل منع الحمل يحمي من الإصابة :** يعتبر استخدام الواقي الذكري والواقي النسائي من السلوكيات الجيدة للحماية من عدوى نقص المناعة البشرية ولكن الحبوب والحقن والعمليات وغيرها من وسائل منع الحمل لا توفر أي نوع من الحماية من هذا الفيروس أو غيره من الأمراض المنقولة جنسياً
- ✗ **علينا الابتعاد عن وعزل المصابين بفيروس نقص المناعة البشرية :** والحقيقة أنه علينا أن ندعمهم ونقف إلى جانبهم وألا نشعرهم بالعار أو نلصق بهم وصمات العار والتمييز.

[illegible]

النافذة الخامسة:

مواد الإدمان والمخدرات

«ان الحفاظ على صحة الجسد هو واجب علينا ...
فبدونها لا نستطيع الحفاظ على عقول قوية وصافية».
بودا

تطلّ هذه النافذة على ثلاثة روافد من شأنها أن تعالج موضوع «مواد الإدمان والمخدرات» :

- ✓ الرافد الأول : الدخان والتبغ
- ✓ الرافد الثاني : الكحول
- ✓ الرافد الثالث : المخدرات والأدوية

مقدمة

كلما نتقدم في السن نتعرض للعديد من التأثيرات الإيجابية والسلبية بشكل يومي. في بعض الأحيان تأتي هذه التأثيرات من الأصدقاء أو أفراد الأسرة أو حتى الغرباء.

الاعتیاد على التدخين وشرب الكحول والمخدرات من التأثيرات السلبية التي قد تواجهنا في مراحل معينة في حياتنا ولا سيما في السنوات الأولى من المراهقة وحتى مرحلة الشباب. يمكننا أن نتعرض لضغوطات ترغيبية بهدف «تجربة» هذه المواد بطريقة مباشرة أو غير مباشرة مقابل كسب الأصدقاء، التغلب على الملل، أو للتعامل مع الضغط والتوتر.

اكتساب مهارات التعامل مع هذه الضغوطات وكيفية رفضها بثقة وقول «لا» مهم جداً للخطو في الطريق الصحي والصحيح (راجع النافذة الأولى). من المهم أيضاً أن نتعرف على أنواع المواد التي قد تُعرض علينا ونكتشف معاً آثارها على صحتنا الجسدية والنفسية.

نَمَكُننا من المعلومات سوف يساعدنا في اتخاذ قرارات واعية كما يحضّرنا لنصبح قدوة إيجابية لأقراننا وأصدقائنا وإخواننا الأصغر سنّاً، وملجأ لهم عندما تدعو الحاجة.

ملاحظة : من المواد التي يتم تداولها بين الشباب حديثاً، الأدوية العلاجية التي يتم استخدامها لغايات لا تمت بصلة للاستخدام الطبي والعلمي لهذه المواد. ومنها أدوية السعال (سيمو) والمنومات والمهدئات ومزيلات الألم (ترامادول، فاليوم، مورفين) وأدوية الأمراض النفسية (بنزكسول، امفيتامين)

والعديد منها يؤدي إلى الإدمان وينتج عن استعماله آثار تهدد السلامة والحياة. التفاصيل حول هذه الأدوية المتعددة ليست مذكورة في هذا الدليل بسبب تشعباتها الكثيرة ولكن علينا أن نعلم أن خطورة تعاطي هذه «الحبوب» توازي مخاطر استخدام المخدرات غير القانونية وقد تكون أخطر في بعض الحالات.

الرافد الاول: الدخان والتبغ

التدخين هو عملية تتضمن احتراق التبغ وتنشق الدخان الصادر عن هذا الاحتراق. **النيكوتين** هو المكون الكيماوي الرئيسي في التبغ. هناك أساليب ووسائل مختلفة لتدخين التبغ، منها: السجائر، السيجار، الغليون، والنجيلة؛ ويمكن للتبغ ان يمضغ ايضاً ولكن هذه الممارسة غير شائعة في مجتمعاتنا.

هناك طريقتان لتنفس وتنشق الدخان:

- التدخين المباشر.
- التدخين غير المباشر الذي يحصل عندما نكون بالقرب من شخص يدخن.



النجيلة (الأرجيلة)

- نفخة أو سحبة واحدة من النرجيلة تعد بمقدار تدخين **4 سجائر**.
- مشاركة النرجيلة قد تؤدي إلى إنتقال انتشارالعديد من الأمراض التنفسية.

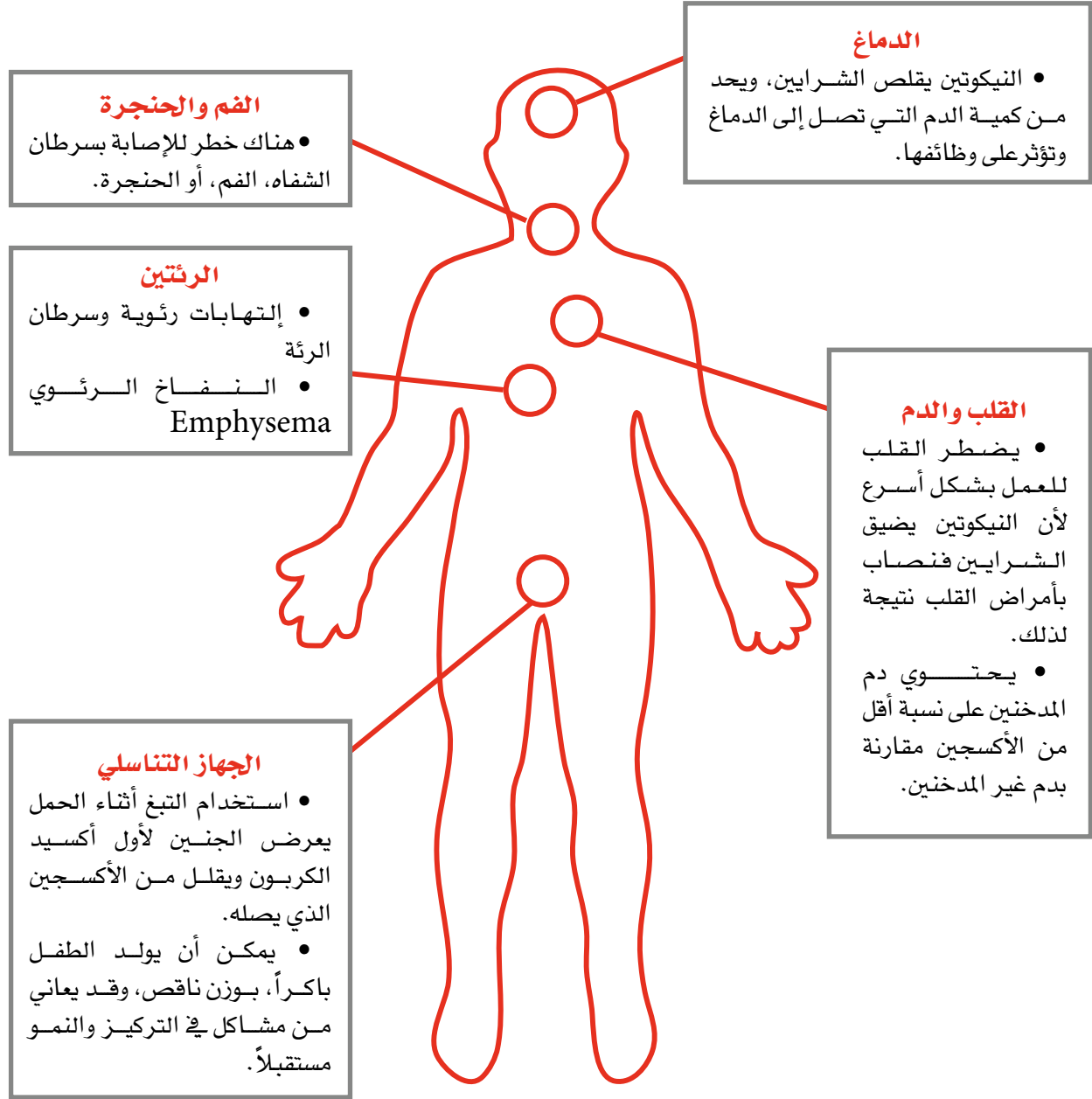
ما هي أسباب التدخين؟

- التعبير عن النضوج والاعتقاد بأنه يجعلنا أكثر جاذبية وتأثيراً على الآخرين
- الأهل والأصدقاء المدخنين
- اعتبار التدخين وسيلة لإنقاص الوزن
- الشعور بالاختلاف أو عدم الانسجام الكامل عند التواجد بين المدخنين
- لتخفيف التوتر والمساعدة على التركيز
- سهولة الحصول على السجائر وسعرها المنخفض
- الإعلام والإعلانات التي تروج للتدخين والسجائر
- غياب القوانين أو التهاون في تطبيقها

المحتويات الكيماوية للسيجارة:



تأثيرات التبغ (السيجارة والنارجيلة) على الجسم والصحة :



تأثيرات التبغ على السلوك والتصرف :

النيكوتين مادة مدمنة. المدخنون الذين ليس لديهم النيكوتين في مجرى دمهم يشعرون بالتوتر والقلق. لذلك يحتاجون إلى التدخين ليحصلوا على جرعتهم من النيكوتين والا يصبح التعامل معهم صعب.

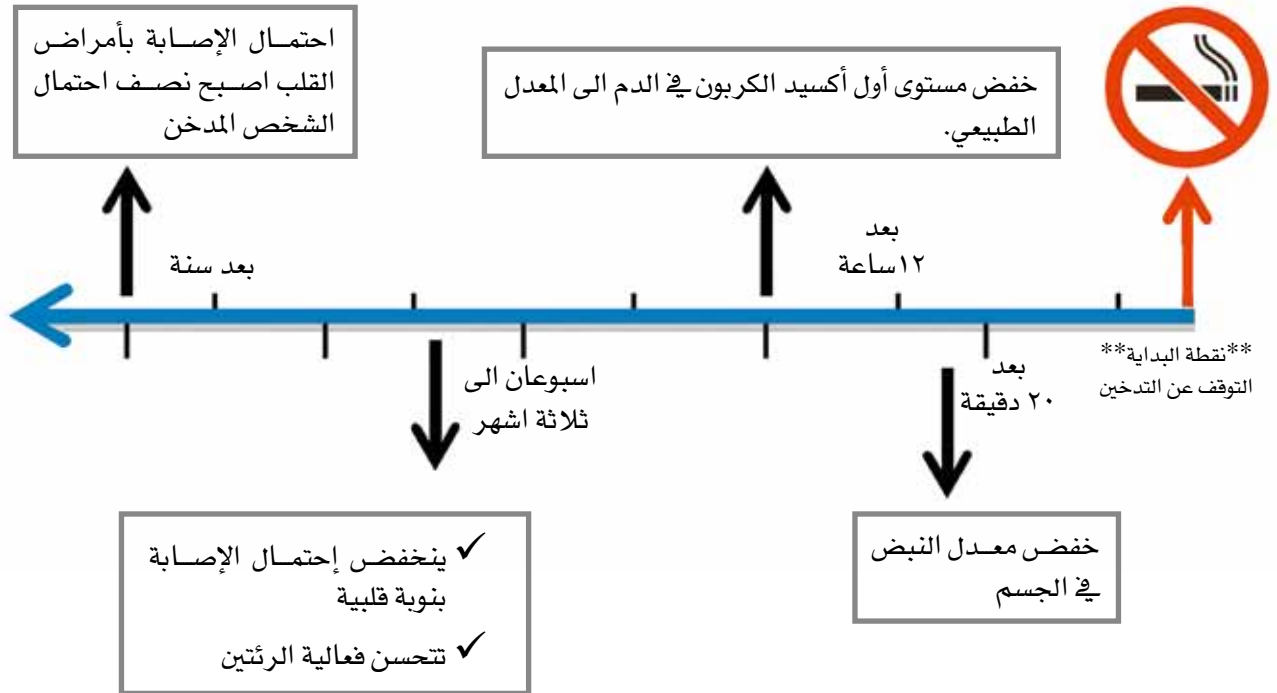
كيف يمكن المدخن التوقف عن التدخين؟



- اتخاذ قرار حاسم للإقلاع عن التدخين
- اعتماد نظام غذائي جديد وممارسة رياضة جديدة.
- استخدام لصقة أو علقة النيكوتين التي تساعد على تخطي الإدمان
- الانضمام الى برامج الإقلاع التابعة للمراكز الصحية



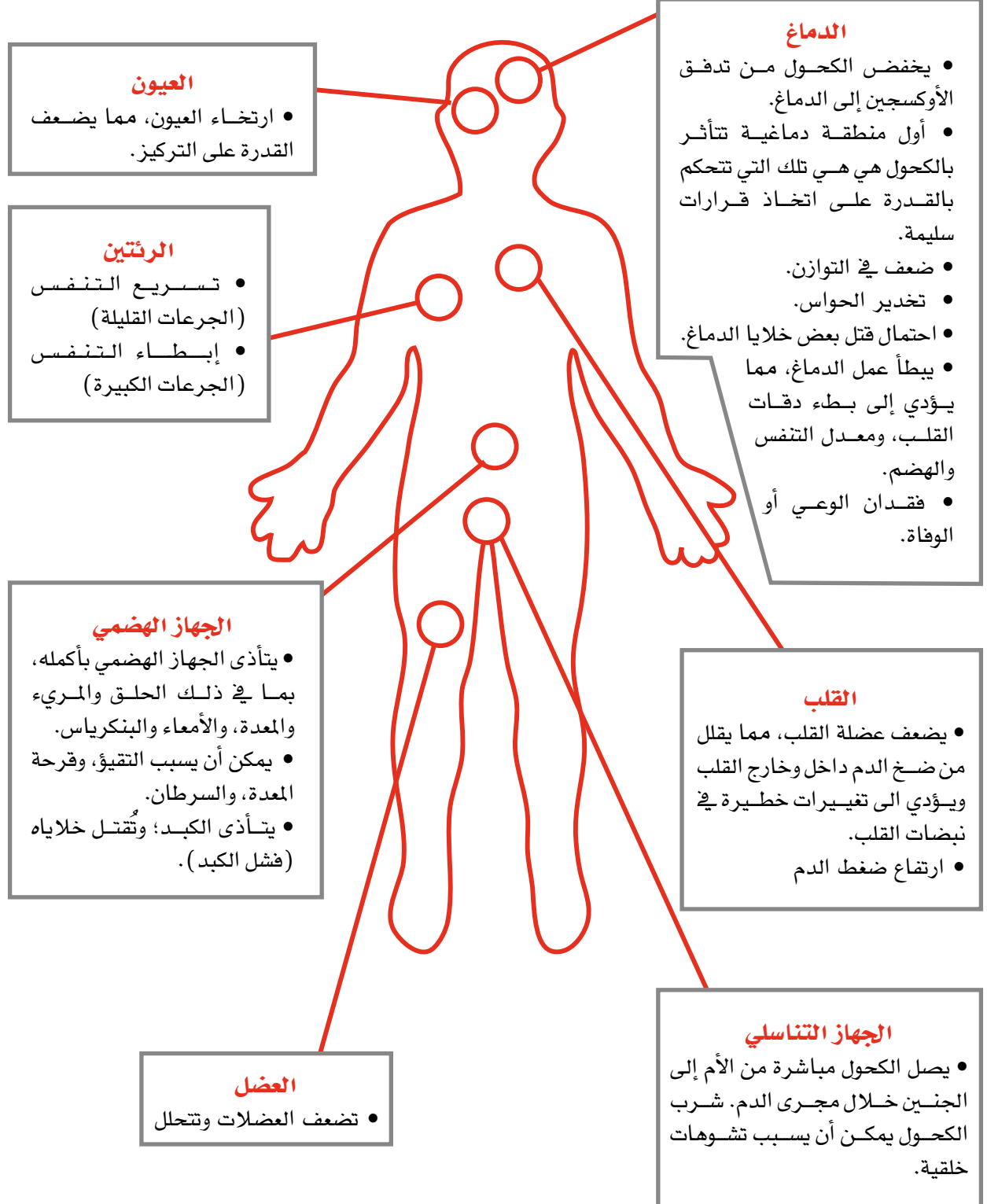
فوائد الإقلاع عن التدخين تبدأ في غضون دقائق بعد تدخين آخر سيجارة:



الرافد الثاني: الكحول

الخمير (أو الكحول أو المشروب) هو شراب يحتوي على مادة الإيثانول الكحولية بنسبة تتراوح عادة ما بين ٢ و ٦٠٪ وهو من المخدرات المهدئة التي تبطئ وتعطل عمل الدماغ والجسم.

تأثيرات الكحول على الجسم والصحة :



الرافد الثالث: المخدرات والأدوية

المخدرات هي أي مادة كيميائية بإمكانها تغيير الطريقة التي يعمل بها العقل أو الجسم. من الممكن أن تكون بعض المخدرات أدوية طبية. يمكن أن تكون الأدوية الطبية مفيدة عندما تستخدم بشكل صحيح، ولكن أي مخدر، بما في ذلك الأدوية الطبية التي يُساء استخدامها، يضر أجهزة الجسم ووظائفه.

المخدرات يمكن أن تسرع أو تبطئ أنظمة العمل في الجسم. المخدرات التي تؤثر على الدماغ يمكن أن تغير في مشاعر وأفكار وتوازن المتعاطي.

إساءة استخدام المخدرات والأدوية الطبية يمكن أن تؤذي الجسم والعقل بعدة طرق، لذلك الدواء الوحيد الذي ينبغي أن يأخذه الشباب هو الدواء الذي يحدده طبيب وبالجرعات المناسبة.



الأنواع المختلفة للمخدرات وآثارها

الكوكايين

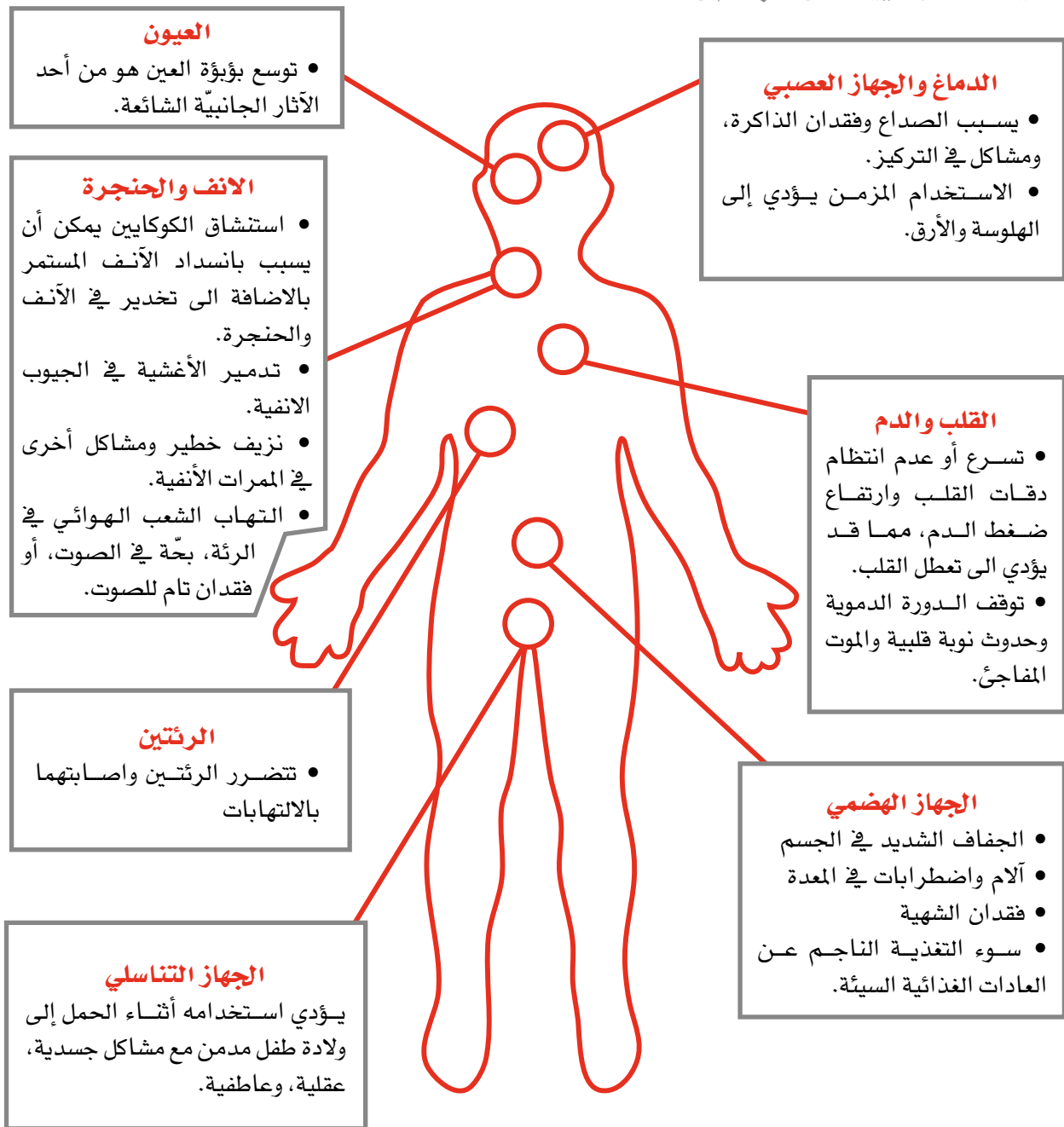
الكوكايين هو منشط يسرع وظائف الجسم. وهو عبارة عن مسحوق أبيض، غالباً ما يكون مختلطاً مع غيره من المكونات. الطريقة الأكثر شيوعاً لاستخدام الكوكايين هو استنشاق المسحوق عبر الأنف. في بعض الأحيان يتم خلط الكوكايين مع السائل ويحقن في الأوردة. كما يمكن أن يتم استنشاقه بعد حرقه مع غيره من المواد الكيميائية.

هناك أيضاً نوع من الكوكايين الذي يشبه صخور صغيرة بنية اللون (يعرف بحجر الباز)، وعادةً يدخن في غليون صغير.

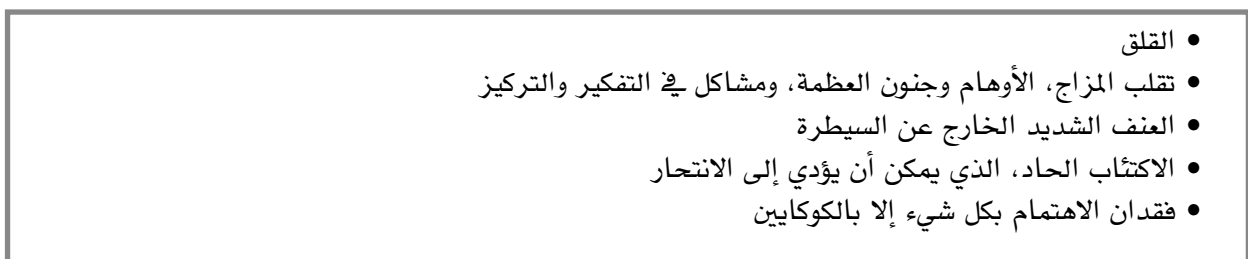
يعتبر شراء وبيع أي نوع من الكوكايين مخالفاً للقانون.



تأثيرات الكوكايين على الجسم والصحة :



تأثيرات الكوكايين على السلوك والتصرف :

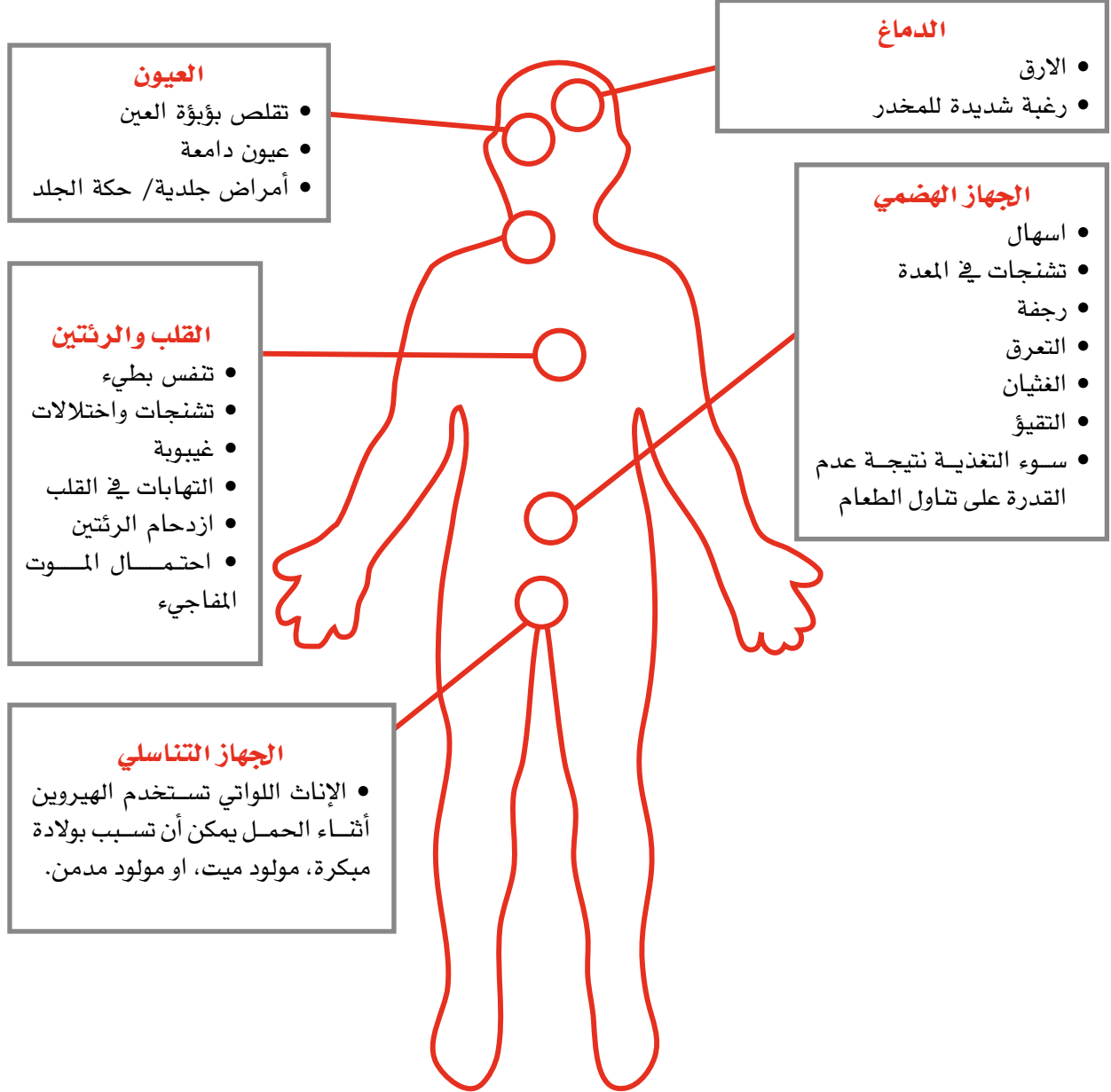


الهيروين



الهيروين هو عبارة عن مسحوق أبيض أو بني منتج من زهرة الخشخاش أو الأفيون وهو مخدر مدمن جداً. يؤخذ عادة من خلال الحقن.

تأثير الهيروين على الجسم والصحة :



تأثيرات الهيروين على السلوك والتصرف :

- اكتئاب
- النعاس
- الشعور باليأس والقلق عندما لا يمكن للمستخدم الحصول على جرعة أخرى من المخدرات
- تغيرات في الشخصية مصحوبة بجده الطبع والغضب

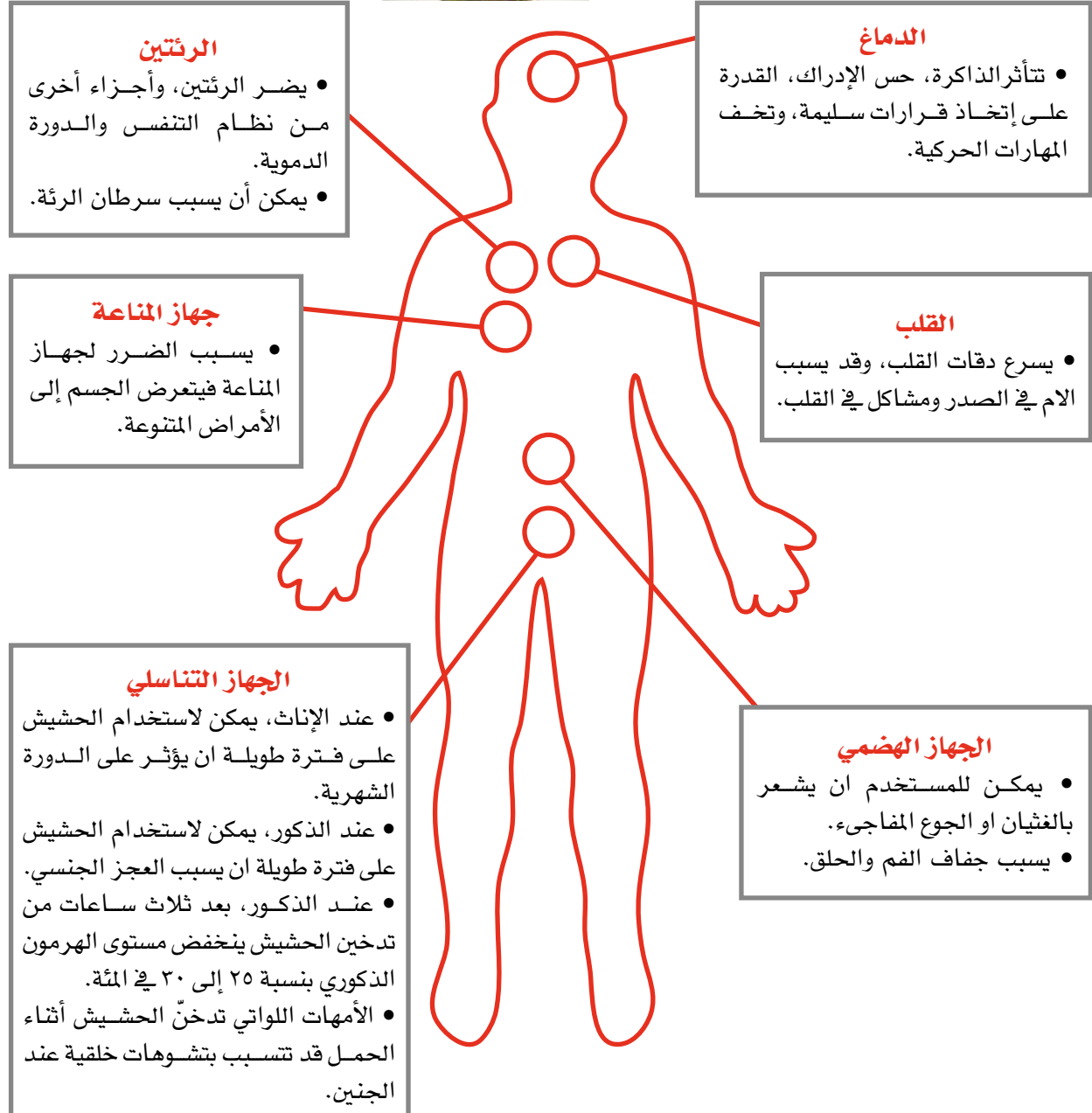
الحشيش (الماريجوانا)

الحشيش مادة مخدرة تُحضّر من نبتة القنب. ويتم تحضيره للتعاطي من خلال سحق وخلط أوراق وأغصان وبذور هذه النبتة. يدخن عادة كسجائر ملفوفة، وأحياناً يدخن في غليون أو يؤكل مع الطعام. ومن ناحية أخرى قد يتم تصنيعه على شكل مادة لزجة يتم تجفيفها وتشكيلها على هيئة كتل صغيرة للاستخدام بواسطة غليون.

يمكن للحشيش أن يعمل كمنشط بسبب تسريع ضربات القلب كما يعمل كمخدر، بسبب إبطاء وظائف الدماغ. كما يؤدي إلى الهلوسة (رؤية أو سماع أشياء ليست واقعية).



تأثيرات الحشيش على الجسم والصحة :



تأثيرات الحشيش على السلوك والتصرف:

- يؤثر على الذاكرة، والقدرة على التركيز، التحدث، الاستماع، التفكير، القراءة، الفهم، اتخاذ القرارات السليمة.
- الشباب الذين يستخدمون الحشيش بانتظام يعانون من مشاكل في الدراسة والعمل.
- يسبب المشاكل والاجهاد خلال ممارسة الأنشطة اليومية العادية.
- يؤدي الى فقدان الدافع للنجاح في الحياة.
- يمكن أن يزيد المشاكل العاطفية سوءا.
- يسبب الخوف والارتباك.
- يصبح المستخدم مفعم بالشكوك ويزيد عدوانية.
- يمكن أن يتسبب بحالات من الرعب والإنهيارات العصبية.

المنشطات الهرمونية:

المنشطات الهرمونية هي مواد كيميائية مصنعة في مختبرات وهي تشبه الهرمون الذكوري الطبيعي التستوستيرون. تساعد هذه المنشطات في بناء العضلات بشكل سريع وتعزيز القوة والسرعة.



تؤخذ المنشطات عبر الحبوب او الحقن.

في حالات مرضية معينة، يتم وصف هذه المنشطات من قبل الاطباء وبجرعات محددة.

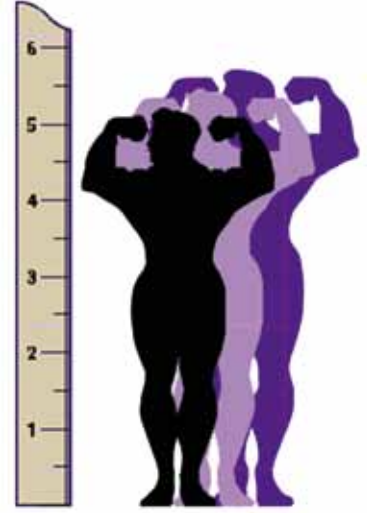
تأثيرات المنشطات على الجسم والصحة:

- نمو سريع ومفاجئ للعضلات بشكل غير طبيعي.
- إصابات في الأوتار التي لا يمكن أن تتماشى مع زيادة العضلات.
- توقف نمو العظام (الطول) لدى المراهقين.
- نشوء بثور على الجلد وخاصة الظهر و الكتفان.
- فقدان شعر الرأس (الصلع)، ونمو الشعر على كافة ارجاء الجسد عدا الرأس.
- نمو وبروز الثديين عند الرجال.
- تضخم القلب، إرتفاع الكوليسترول، انسداد الشرايين، ونوبة قلبية.
- ضعف في مناعة الجسم ككل ضد مختلف الأمراض.
- التهاب في الكلى، وسرطان الكبد.
- جلطة دماغية.
- طاقة جنسية متدنية وعجز الجنسي.



تأثيرات المنشطات على السلوك والتصرف:

- تغيرات في الشخصية مصحوبة بحده الطبع والغضب
- تقلب المزاج، والاكتئاب العميق
- أمراض نفسية: عدوان، قلق، ارتياب، هلوسة وتوهم.



بعد الحديث عن بعض أنواع المواد التي قد تؤدي إلى الإدمان، لنكتشف معاً ما هو الإدمان؟

الإدمان هو حاجة لا يمكن السيطرة عليها لاستخدام مواد معينة كالسجائر والمخدرات والكحول.

للإدمان تأثير سلبي مباشر على:

- العائلة والأصدقاء
- المجتمع
- والشخص المدمن نفسه

ليست هناك معايير للذين يمكنهم أن يصبحوا مدمنين. ان الجميع، بغض النظر عن سنهم، جنسهم، أو خلفيتهم، هم عرضة للإدمان. وخلق المجتمع من هذه المواد المؤذية هي أفضل طريقة للقضاء على الإدمان!

علامات الإدمان:

- ٦ - اتخاذ موقفا إيجابيا نحو المخدرات.
- ٧ - الشعور بالرضا والاسترخاء فقط عند التعاطي.
- ٨ - يحتاج المخدر أو المشروب في جميع الأوقات؛ ولا يمكن أن يتخيل العيش بدونها.
- ٩ - الاهتمام الأول في الحياة هو التعاطي وكيفية الحصول على مواد الإدمان.
- ١٠ - تكوين معظم الصداقات مع مدمنين آخرين.

- ١ - عدم الالتزام بالعمل والدراسة وأي شيء عدا مادة الإدمان.
- ٢ - الكذب على الأسرة والأصدقاء حول استخدام مادة الإدمان.
- ٣ - السرقة أو بيع الاغراض الشخصية من أجل شراء المخدرات.
- ٤ - تغيرات شديدة في المزاج.
- ٥ - تغيرات في نمط الأكل والنوم.

- ١ - الخطوة الأولى هي الاعتراف بأننا مدمنون.
- ٢ - نتكلم مع شخص نثق به (صديق، الأهل، الاقارب، عامل صحي او طبيب، أو شخصية دينية) حول الإدمان.
- ٣ - نطلب ونقبل الدعم من الأسرة والأصدقاء. فليعلموا أنهم يلعبوا دوراً هاماً في معافاتك.
- ٤ - يمكننا الحصول على المساعدة المتخصصة (لمعرفة ما هي الخدمات المتاحة يرجى مراجعة الدليل في نهاية هذا الكتاب).
- ٥ - نحيط انفسنا ببيئة داعمة وخالية من المخدرات.
- ٦ - نحاول ان نبدأ هواية جديدة، خالية من المخدرات وتشعرنا بالارتياح.



نعلم جيداً أن المدمن ليس مجرمًا، بل ضحية لآفة عالمية... نسانده لتفادي انزلاقه نحو التصرفات الاجرامية التي قد يدفعه الإدمان لارتكابها!

ملاحظات:

[illegible]

ملاحظات:

[illegible]

النافذة السادسة:

الصحة المهنية والسلامة العامة

«أعظم نجاحاتنا هي التي تأتي بعد الهزات والصدمات التي نتعرض لها. فأطيب الثمار لا تهطل من الأشجار إلا بعد أن نهزها بقوة!».

جبران خليل جبران

تطلّ هذه النافذة على أربعة روافد من شأنها أن تعالج موضوع «الصحة المهنية والسلامة العامة»:

- ✓ الرافد الأول : السلامة في تشغيل الادوات الصناعية والكهربائية
- ✓ الرافد الثاني : سلامة الظهر والجهاز الهيكلي
- ✓ الرافد الثالث : التصرفات السليمة في مواجهة الحرائق
- ✓ الرافد الرابع : الإسعافات الأولية للإصابات الطفيفة

مقدمة

معظمنا حاليا إما يعمل أو يسعى للحصول على عمل، وكلنا نأمل بإيجاد فرصة عمل تناسب قدراتنا وخبراتنا ودراستنا. وبالإضافة إلى اهتمامنا بشروط صاحب العمل والمواظبة في عملنا وتقديمنا خدمات ذات جودة عالية، علينا أيضا الاهتمام ببيئة العمل لتكون آمنة وتضمن سلامتنا وسلامة من حولنا.

مع العلم أن أصحاب العمل قد لا يوفّروا لنا بيئة عمل آمنة بالقدر الكافي، لذا يجب علينا اتخاذ المبادرة لتطبيق ممارسات السلامة الأساسية، وذلك للحد من الحوادث والإصابات في المكاتب وورشات البناء والمصانع وغيرها.

من خلال هذه النافذة سوف نلقي الضوء على بعض التصرفات والنصائح التي من شأنها حمايتنا عند تشغيل المعدات والآلات بالطرق الصحيحة، كما سوف نتعرف على الجلوس السليم وطرق الرفع والسحب لتفادي مشاكل وأوجاع الظهر والعضلات. كما سوف نناقش كيفية الاستجابة لحالات معينة مثل الحرائق والإصابات الطفيفة. علما بأن موضوع السلامة المهنية واسع وتختلف معالجته بين مكان وآخر، لذا من الضروري الالتزام بتعليمات السلامة وإرشادات ذوي الخبرة من زملائنا في العمل.



الرافد الاول: السلامة في تشغيل الادوات الصناعية والكهربائية

قد يعمل البعض منا في أماكن تُستخدم فيها الآلات والمعدات الكهربائية بانتظام كالورشات والكاراجات والمصانع. معظم هذه الآلات تعمل على الكهرباء والآلات الكبيرة غالباً ما تكون مصنوعة من الحديد وتتضمن أجزاء ثقيلة متحركة (قاطعة أو ساحقة أو حارقة إلخ..)، والتعرف على التصرفات الآمنة وغير الآمنة عند العمل حول أو مع هذه الآلات مهم جداً لحماية الآخرين من الحوادث التي قد تؤدي إلى الإصابة أو العطب أو حتى الموت.

الاستخدام غير السليم للآلات يمكن أن يسبب إصابات من خلال:



- ✓ الضرب أو الإصابة عن طريق القطع المتحركة للآلات أو المواد الخارجة منها.
- ✓ يمكن للآلة أن تسحب أو تحصر أجزاء من الجسم.
- ✓ الأطراف الحادة يمكنها أن تسبب بطن، ثقب، أو شق الجلد.
- ✓ يمكن سحق اشخاص باكملهم في الآلات الكبيرة.
- ✓ يمكن لأجزاء الآلية أن تخرج بخار أو ماء، وتكون ساخنة أو باردة جداً، وقد تسبب الحروق.

ما هي التصرفات الآمنة وغير آمنة عند العمل حول أو مع الآلات؟

تصرفات تضعنا في منطقة الخطر	تصرفات تضعنا في منطقة الامان
• ارتداء سلاسل او قلادات طويلة، ثياب واسعة وخواتم، وعدم ربط الشعر الطويل الذي يمكن أن يعلق في الآلات. • التحادث والمزاح واللهو حول أو عند استخدام الآلات. • إزالة وسائل الحماية (الزجاج العازل، السُّور، النوافذ...) أو عدم استخدام ادوات الحماية (نظارات، قفازات، خوذة...) • استخدام آلة تحتاج للصيانة، فلا نستخدمها قبل التأكد من الشخص المسؤول عن الصيانة أنها صالحة للتشغيل (وليس من زملائنا الباقين)	• التأكد بأن جميع التوصيلات الكهربائية سليمة وغير متشققة (بغض النظر عن حجم الآلة) • نتفقد ما إذا كانت صيانة الآلة حديثة وان كانت حاضرة للاستخدام. فيتم فحص الآلة قبل كل تشغيل للتأكد بأنها تعمل بشكل صحيح وان جميع تدابير السلامة فاعلة مثل أضرار التشغيل والتوقف والعوازل ومفاتيح الطوارئ. • نستعمل الجهاز بشكل صحيح ووفقاً لإرشادات الشركة المصنعة. • نتأكد من أننا نرتدي الملابس المناسبة والمعدات المطلوبة لهذه الآلة، مثل نظارات السلامة وحماية السمع، والأحذية المناسبة. • نتأكد من إيقاف كافة الأجهزة، وعزلها عن الكهرباء قبل إجراء أي تصليحات، صيانة، أو تنظيف للآلة.

الرافد الثاني: سلامة الظهر والجهاز الهيكلي

الاضطرابات العضلية الهيكلية تؤثر على العضلات والمفاصل والأوتار والأربطة والأعصاب. تتطور معظم الاضطرابات العضلية الهيكلية مع مرور الوقت حيث يتعرض الشخص لوضعيات جسدية مؤذية او حركات ضاغطة متكررة. وبالتالي فإن ممارسة اساليب الرفع السليم وتقنيات الدفع/السحب الصحيحة بانتظام، تحمي ظهرنا وجهازنا الهيكلي. هذا الرافد يوفر نصائح أساسية حول وضعية الجسم السليمة عندما نقوم برفع اودفع/سحب الاغراض الثقيلة. عندما نقوم بتنفيذ هذه الممارسات في مكان العمل أو حتى في المنزل نكون قد حمينا انفسنا من آلام الظهر والاصابات الخطيرة التي يمكن تجنبها.

أولاً: رفع وحمل أغراض ثقيلة

قبل أن نقوم بالرفع والحمل :

- ✓ نعرف اين طريقنا
- ✓ نتأكد أن المنطقة المحيطة والمسار خاليين من العقبات وأن الأرض جافة.
- ✓ الأبواب مفتوحة والمسار خالٍ من العثرات.
- ✓ لدينا قبضة متمكنة من الحمل.
- ✓ إذا كنا نرفع بمساعدة شخص آخر، نتفق على العملية قبل أن نبدأ.



الأسلوب الجيد للرفع والحمل:

- ✓ نفتح رجلينا قليلاً ونضع قدمينا حول الحمل
- ✓ نحاول ان نقرب جسمنا من الحمل قدر الإمكان.
- ✓ نستخدم عضلات الساقين عند الرفع (وهي أقوى من عضلات الظهر).
- ✓ نجلس ظهرنا.
- ✓ بعد الرفع نقرب الحمل إلينا ونبقية كذلك طوال فترة التنقل.
- ✓ نرفع ونحمل الغرض بذراع مستقيمة
- ✓ نقوم بنفس الخطوات ولكن بطريقة معكوسة لإنزال الحمل

ثانياً: دفع وسحب



- ✓ يتم الدفع والسحب عبر استخدام وزن الجسم نفسه - فعند الدفع علينا الاندفاع إلى الأمام، وعند السحب علينا ان نتكئ الى الوراء.
- ✓ ينبغي ان تكون رجلينا مثبتتين على الارض بغية الاتكاء للأمام أو للخلف.
- ✓ علينا ان نتجنب التواء وانحناء الظهر.
- ✓ من المفضل ان نتعامل مع اثقال لها مقابض حيث يمكننا استخدام يدينا للمساعدة.
- ✓ نضع يدينا على مستوى ما بين الكتف والخصر حتى يمكننا الدفع/السحب بطريقة عملية وجيدة.
- ✓ نتجنب دفع الأغراض المرتفعة من أعلاها أو أسفلها كي لا تتمايل وتقع
- ✓ يجب ان تكون الأرضيات مسطحة ومتساوية، وخالية من العثرات والعقبات

ثالثاً: الجلوس أمام الكمبيوتر

يؤدي الجلوس أمام شاشات الكمبيوتر لفترات طويلة إلى تأثيرات سيئة على الجهاز الحركي (العضلات والعظام والمفاصل)، وهذه التأثيرات تتراكم مع الوقت وتؤدي في كثير من الأحيان إلى أمراض مزمنة وصعبة المعالجة.

بالإضافة إلى ذلك، أصبح عرضة للإصابة بإجهاد العينين وخدر الأيدي والأقدام وتصلب الشرايين وحتى الأمراض القلبية لأن العظام قد تفقد جزءاً من قدرتها على صنع خلايا الدم المتجددة المطلوبة لتحل محل الخلايا التي تموت بشكل روتيني داخل الجسم.

الطريقة الأفضل للجلوس أمام شاشة الكمبيوتر



بغض النظر عن نوع العمل والمجهود الذي نقوم به، علينا أن نهتم بغذائنا ونشاطنا الحركي كما ذكرنا في النافذة الأولى. كما يمكننا القيام بتمارين الاسترخاء والتمدد للمحافظة على طراوة ومرونة جهازنا الهيكلي.

تمارين يمكن القيام بها في البيت أو المكتب أو أي مكان آخر



الرافد الثالث: التصرفات السليمة في مواجهة الحرائق

معرفة كيفية التصرف أثناء حريق هو أمر بالغ الأهمية ويضمن لجميع الأفراد فرصة الهروب من هذه الحالة الطارئة بأسرع وأسلم طريقة ممكنة. من المهم مناقشة السلوك السليم للتعامل مع هذه الحوادث مع الأشخاص الذين يعيشون أو يعملون معنا حيث يتمكن الجميع من كيفية التصرف خلال حالة حريق طارئة.

والأهم أن نتفادى حدوث الحرائق بالامتناع عن التدخين داخل المكاتب والمصانع والمحلات، التأكد من سلامة الإمدادات الكهربائية، ومراقبة الشعالات والشموع المضاءة والفرن وغيرها من مصادر الحرارة والاشتعال.

من خلال هذا الرافد سوف نراجع نصائح نلتزم بها في حال واجهتنا حالة حريق.

في حال حدوث حريق نلتزم بالخطوات والترتيب كالتالي:



١ - نتخذ أي شخص في منطقة الخطر، طالما أننا لا نعرض حياتنا للخطر.

٢ - ننبه الجميع عبر تشغيل المنبه او صفارة الإنذار إن وجدت أو عبر مكبرات الصوت أو فقط باستخدام صوتنا. ونصل بفوج الاطفاء

٣ - نحبس الحريق بإغلاق جميع الأبواب والنوافذ حوله

٤ - نخمد الحريق بواسطة طفاية حريق إن وجدت وإن كنا نعرف كيف نستخدمها،

أو

نخلي المكان إن لم نستطع إطفاءه أو إن كان الحريق كبير جداً والتحكم به وحدا غير ممكن.

هام جداً:

- ✓ لا نتوقف للتحقيق في الحريق أو لجمع الأغراض الشخصية أو الثمينة.
- ✓ نتقصد من حرارة الأبواب بقفا اليد. إذا كان الباب حاراً، لا نفتحها، لأن الحريق سوف يكون على الجانب الآخر.
- ✓ إذا كان هناك الكثير من الدخان، نزحف على الأرض حيث يكون الهواء أنظف.
- ✓ لا نعود إلى المبنى لأي سبب أو أي شيء!



أرقام الطوارئ:

- مركز الإطفاء ١٧٥
- الدفاع المدني ١٢٥
- الصليب الأحمر اللبناني ١٤٠
- قوى الأمن الداخلي ١١٢

الرافد الرابع: الإسعافات الأولية للإصابات الطفيفة

على الرغم من عنايتنا بسلامتنا في حياتنا اليومية، من المحتمل أن نواجه بعض الحوادث والإصابات في البيت والعمل والمدرسة وغيرها. يمكن أن تكون إصابات طفيفة أو شديدة وتأتي بشكل جروح، حروق، كسور ... إلخ. قلما تتطلب الإصابات الطفيفة مساعدة طبية، ويمكننا أن نعالجها بنفسنا عادة. عندما نعرف كيفية رعاية الجروح بشكل صحيح، يمكننا منع الالتهابات وتفاقم الحالة التي تستدعي تدخل طبي. في هذا الرافد، سوف نراجع كيفية علاج الجروح والحروق البسيطة. هذه المهارات مفيدة لنا ويمكننا اللجوء إليها في العديد من الحالات، مع العلم أنه من المطلوب أن يتدرب الشبان والشابات على الإسعافات الأولية التي تنقذ حياة الإنسان من خلال الدورات التي تقدمها الجمعيات الدولية والمحلية المختصة.

الجروح



- ✓ نغسل الجرح بالمياه النظيفة (أو المبردة بعد الغلي) والصابون.
- ✓ نجفف الجلد حول الجرح.
- ✓ نغطي الجرح بضمادة معقمة.

الحروق الخفيفة



- ✓ نبرد المنطقة المحروقة فوراً خلال استخدام الكثير من المياه الباردة والنظيفة، مما يساعد على الحد من الألم والتورم. **لا نضع الثلج** على الحروق لأن الثلج يضر بالجلد وخاصة الطرف المحروق.
- ✓ نبقى الحرق نظيفاً وجافاً حيث نستخدم ضمادة (شاش) معقمة أو قطعة قماش نظيفة فنحامي الجلد من التقرح.
- ✓ لا نلمس التقرحات أو الفقاعات، لأنها تحمي المنطقة المتضررة. فإذا ثُقبَت، تصبح المنطقة أكثر عرضةً للالتهاب والألم.
- ✓ لا نضع الزبدة أو معجون الأسنان أو غيرها؛ لأنها قد تؤخر الشفاء السليم.
- ✓ غالباً ما تشفى الحروق الخفيفة دون معالجة دوائية إضافية.

استشارة العاملين الصحيين ضرورية في حالات الجروح القوية والنزيف والحروق ذات المساحة الكبيرة (بغض النظر عن الدرجة) أو العميقة (حتى لو كانت صغيرة).

التجفاف يحدث عندما لا يعوض المرء عن السوائل التي يخسرها بشكل كاف.



أسباب التجفاف

- ✓ عدم شرب الماء بشكل كاف
- ✓ المرض (التعرق بعد الإصابة بالحرارة، التقيؤ، الاسهال)
- ✓ العمل أو ممارسة الرياضة في ظروف حارة ورطوبة أو تحت أشعة الشمس.

كيف نعالج التجفاف؟

- ✓ الراحة والابتعاد عن الشمس ومصادر الحرارة
- ✓ تعويض السوائل (كشرب محلول الأملاح ببطء وباستمرار وليس بكميات كبيرة في وقت قصير)
- ✓ استشارة الطبيب إذا كانت الحالة شديدة
- ✓ استخدام مخفضات الحرارة إن ترافق التجفاف مع «ضربة شمس»

ما هي عوارض التجفاف؟

- ✓ جفاف الفم والحلق
- ✓ العطش
- ✓ الاحساس بالدوخة و/أو السقوط
- ✓ انخفاض كمية البول وتغير لونه الى لون داكن
- ✓ الامساك
- ✓ صداع في الرأس
- ✓ جفاف الجلد



كيف نتفادي التجفاف؟

- ✓ نشرب الكثير من السوائل (٦-٨ أكواب يومياً)، وخاصة عند ممارسة الرياضة والعمل في ظروف حارة ورطوبة
- ✓ إذا كنا نعمل أو نمارس الرياضة خارجاً في ظروف حارة ورطوبة نرتدي ملابس فضفاضة وواسعة وقبعة للحفاظ على البرودة والحد من التعرق
- ✓ إذا احسنا بأعراض العطش أو الدوخة، نتوقف عما كنا نفعله ونأخذ قسط من الراحة ونجلس في مكان بارد ونشرب الماء

نزيف الأنف

يشمل نزيف الأنف نزيف الدم من داخل الأنف، وهي حالة غير مؤذية في أغلب الأحيان ويمكننا السيطرة عليها بسهولة.



أسباب نزيف الأنف

- ✓ المناخ الجاف أو الأماكن المغلقة الحارة
- ✓ الإصابة بالرشح (التمخط الكثير)
- ✓ الحساسية
- ✓ الإصابة في الأنف من خلال ضربة مباشرة

كيف نتعامل مع النزيف الأنفي

- ✓ نستخدم المحارم لمسح الدماء
- ✓ نجلس أو نقف لنبقى رأسنا على مستوى اعلى من مستوى القلب
- ✓ نميل رأسنا الى الامام
- ✓ نمسك أنفنا ونضغط عليه قليلاً لمدة خمس إلى عشر دقائق
- ✓ لا ندخل المحارم أو القطن إلى داخل الأنف أنفنا ولا نمخط بقوة
- ✓ نتفادى الانحناء وحمل أشياء ثقيلة وذلك لمدة ٢٤ ساعة لمنع تكرار النزيف.

إذا

إستمر النزيف لأكثر من ٢٠ دقيقة

أو

كان النزيف الأنفي يلي إصابة في الأنف

نسعى لرعاية طبية فوراً!!



العديد من الشباب يتشجعون لحضور تدريبات للإسعافات الأولية والإنعاش القلبي الرئوي. إذا كنت تريد أن تتعلم وتشارك في هذه التدريبات يمكنك أن تتواصل مع الصليب الأحمر اللبناني أو الهلال الأحمر الفلسطيني أو غيرهم من الجمعيات لمعرفة تفاصيل حول دورات تدريبية متوفرة.



بإمكاننا الاطلاع على معلومات صحية إضافية من خلال المراجع الإلكترونية التالية (باللغة العربية)

- www.youthpeer.org
- www.who.int/ar/
- www.kaahe.org/ar/
- www.mawared.org
- www.healthyroadsmedia.org/arabic/index.htm
- www.unicef.org/arabic/

المصادر

- 1 - Keister, S. C., Apacki, C., Berger Kaye, C., Barr, L. (2003). Lions-quest skills for adolescence: Drug information guide (4th ed.). Oak Brook, IL, USA: Lions Club International Foundation.
- 2 - Keister, S. C., Apacki, C., Berger Kaye, C., Barr, L. (2003). Lions-quest skills for adolescence: Making healthy choices (4th ed.). Oak Brook, IL, USA: Lions Club International Foundation.
- 3 - http://careers.unc.edu/sites/careers.unc.edu/files/What20%to20%Wear_0.pdf
- 4 - <http://www.cdc.gov/niosh/mining/works/coversheet1237.html>
- 5 - <http://www.cdc.gov/std/>
- 6 - <http://depts.washington.edu/uwcphn/qhi/lesson.pdf>
- 7 - <http://www.environmentalisteveryday.org/solid-waste-management/environment-friendly-waste-disposal/waste-reduction.php>
- 8 - http://factsforlifeglobal.org/resources/Facts-for-Life-Arabic_2011.pdf
- 9 - <http://factsforlifeglobal.org/resources/factsforlife-en-full.pdf>
- 10 - <https://www.health.gov.au/internet/publications/publishing.nsf>
- 11 - <http://www.hse.gov.uk/>
- 12 - <https://www.kaahe.org/ar/>
- 13 - <http://www.london-fire.gov.uk/InTheEventOfAFire.asp>
- 14 - <http://www.lung.org/stop-smoking/about-smoking/facts-figures/whats-in-a-cigarette.html>
- 15 - https://osha.europa.eu/en/topics/msds/index_html
- 16 - <http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/ttm-pm/puberty-eng.php#a2>
- 17 - <http://teenshealth.org/>
- 18 - https://www.utoledo.edu/depts/safety/docs/Misc/Fire_RACE_PASS.pdf
- 19 - <http://yhl.mawared.org/book01.htm>
- 20 - http://www.ypeeroman.net/index.php?option=com_content&view=article&id=76&Itemid=62&lang=ar
- 21 - <http://www.webteb.com/woman-health>
- 22 - www.webmd.com/hiv-aids
- 23 - <http://www.drugfreeworld.org/drugfacts/alcohol.html>
- 24 - <http://www.nhs.uk/Conditions>

ملاحظات:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal grey ruling lines. A single vertical red line runs down the right side of the page, creating a margin. The paper appears to be from a notebook or a standard writing template. There are no markings, text, or drawings on the page.

[illegible]