

للفتيات من
١١ عام فأكثر

التغيير بدعم الفتيات

هل انتهيت من
شارة التغذية
القوية للفتيات؟

هل تريدون المزيد
لتحسين التغذية
الخاصة بمجتمعاتكم؟

تقدم لكم هذه الحزمة
إرشادات عن كيفية التخطيط
لمشروع أكبر - بلا حدود!



الجمعية العالمية
للمرشحات
وفتيات الكشافة



نهنتكم على الانتهاء من شارة التغذية القوية للفتيات!



يسعدنا أنكم تريدون إحداث المزيد من الأثر في مجتمعاتكم. وسواء كنتم تعرفون بالفعل ما الذي تريدون القيام به، أو أنكم مازلتهم في البداية، سيساعدكم هذا الدليل في التخطيط لمشروع أكبر وتنفيذه لتحسين التغذية الخاصة بالأشخاص من حولكم. وقد يستغرق مشروعكم الأكبر عدة أسابيع أو حتى ستة أشهر – إن الأمر مفتوح ومرن للغاية. فقط تحتاجون للشغف والأقلام!

أهلاً، أنا فييث،
مرشدة من تنزانيا!

وأنا كوش،
مرشدة من
سريلانكا!

سنساعدكم في التخطيط
لمشروعكم بالمشاركة بما قمنا
به. يمكنكم استخدام أفكارنا
الجاهزة في نهاية الحزمة أو
القيام بشيء مختلف تمامًا

بعض الإلهام لمشروعكم..

فيما يلي بعض الأفكار من المرشدات وفتيات الكشافة في مدغشقر والفلبين وسريلانكا وتنزانيا:

- زراعة حديقة فاكهة/خضروات ليأكل منها مجتمعكم.
- رسم جدارية تعلم الناس كيفية غسل اليدين ومدى أهميته.
- الحديث من خلال الإذاعة أو التلفزيون للتوعية بأنيميا نقص الحديد.
- بدء حملة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي عن أهمية التساؤل فيما يخص ما نراه أو نسمعه في الإعلانات عن الأطعمة.
- مقابلة العمدة لطلب أندية إفطار مجانية في المدارس.
- إطلاق التماس خاص بتوفير المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك لفتيات المراهقات.
- تنظيم مهرجان للطعام يتضمن عروض طهي و/أو مهرجان رياضي لعرض كيفية المحافظة على اللياقة.
- إعداد فيلم قصير عن العناصر الغذائية التي نحتاجها وسبب احتياجنا لها.
- كتابة بيان صحفي للصحفيين عن منع بيع الأطعمة غير الصحية في المدارس.
- تنظيم مؤتمر عن الحاجة للمزيد من البيانات عن التغذية الخاصة بالفتيات المراهقات.
- إعداد بعض الأشياء وبيعها مثل الوجبات الخفيفة الصحية أو علامات الكتب أو كتب الوصفات أو روزنامة خاصة بالطعام الصحي وذلك للتوعية بالتغذية الجيدة.

أطلقوا العنان لإبداعكم!

أمثلة حقيقية

نجمة من تنزانيا

حاولت نجمة الوقاية من أنيميا نقص الحديد في بلدها بعدة طرق. فقد بادرت بالاتصال بمسؤول التغذية الإقليمي لمناقشة كيفية تحسين تغذية الفتيات والشابات - وقد تقابلا عدة مرات منذ ذلك الوقت. حتى أن نجمة قدمت بعض التوصيات لرئيس الوزراء التنزاني كجزء من العمل الوطني المعجل وخطة الاستثمار في صحة المراهقين ورفاههم!

نجمة شغوفة بتغيير الأمور من أسفل لأعلى، ولذلك فقد ساعدت في زراعة حديقة للخضروات في مدرستها (انظروا صورة الحديقة - إنها إلى يسار الصورة) وتنظيم حملة لتحسين الوجبات المدرسية للجميع. وهي تؤمن بشدة أنه بتحسين جودة وكمية الخضروات التي تتناولها الفتيات، سيصبحن أقل عرضة للإصابة بالنقص في العناصر الغذائية الصغرى، مثل أنيميا نقص الحديد.

ساعدت هانيترا منظمات أخرى في المناصرة لزيادة موازنة حكومتها الخاصة بالتغذية - وقد نجحت في ذلك! فقد زادت الموازنة من أقل من ١٪ إلى ٣٪. وقد تحدثت إلى صنّاع القرار على المستويين الوطني والدولي، شخصياً أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، واستهدفت المكتب الوطني للتغذية لمطالبتهم بإعطاء أولوية للفتيات المراهقات. وقد استخدمت رسائل واضحة عن كيف أن الفتيات المراهقات يتأثرن بسوء التغذية بنسب متفاوتة بسبب أعمارهن ونوعهن الاجتماعي.

معتمدة على ما قامت به في مدغشقر، قامت هانيترا بعض ذلك بمحاولة التأثير على صنّاع القرار على المستوى الدولي في مهرجان المواطنة العالمية في جوهانسبرج بجنوب إفريقيا، حيث تحدثت من خلال مناقشات إحدى اللجان عالية المستوى عن هدف التنمية المستدامة الثاني (القضاء على الجوع) مع ممثلين من ثلاث وكالات تابعة للأمم المتحدة. وقامت هانيترا أيضاً بدعم أعمال المناصرة الخاصة بها بإصدار تعرييدات منتظمة عن حملتها واستهداف شخصيات محورية من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.



التخطيط للمشروع



في نهاية هذه الحزمة، ستجدون نموذج خطة مشروع فارغ - إنه شبيه بنموذج وصفة للعمل الذي قمتم باستخدامه أثناء الشارة. سيساعدكم ملء هذا النموذج في التخطيط للمشروع بعناية بحيث يكون له أثر. ستساعدكم الخطوات الأربعة التالية في عملية التخطيط.

1

الخطوة الأولى: تحديد الهدف

اسألوا أنفسكم:

1. ما الذي أريد تحقيقه؟ هل هناك مشكلة تغذية معينة على المستوى المحلي أريد المساعدة في حلها؟ ما الذي أريد للأشخاص معرفته أو القيام به بشكل مختلف؟
2. بعد ٥ سنوات من الآن، ما الذي أريد رؤيته يتحسن فيما يخص تغذية الأشخاص وحصتهم وسعادتهم؟ ماذا يتناولون الآن؟ هل يمارسون المزيد من الرياضة؟ هل أصبحوا يدركون المزيد عن الأمور التي تساعد في المحافظة على صحتهم؟
3. من الأشخاص الذين أرغب في مساعدتهم؟ من الموجودين في مجتمعي وكيف يمكنهم الاستفادة من مشروعني؟
4. هل توجد بالفعل قوانين/سياسات موضوعة خاصة بالتغذية؟ وفي حالة وجودها، كيف تستطيع المساعدة في مشروعني؟ وإن لم تكن موجودة، ما هي القوانين/السياسات التي يحتاجها مجتمعي؟
5. هل تم شيء بالفعل في محاولة لتحسين تغذية الأشخاص على المستوى المحلي؟ كيف أستطيع البناء على ذلك؟ هل هناك أمور مفقودة أستطيع المساعدة فيها؟

البحث

بإمكانكم القيام ببعض البحوث للمساعدة في اكتشاف ما يحتاجه المجتمع أكثر، على سبيل المثال:

- القيام باستطلاع (أو استخدام نتائج الاستبيان المجتمعي في حالة إتمامه أثناء الشارة).
- الحديث مع أحد خبراء الصحة أو التغذية المحليين، أو زيارة منظمة محلية تعمل في مجال التغذية.
- التوجه إلى المكتبة أو استخدام الإنترنت.



اكتبوا الهدف الخاص بكم في
المربع الأول من خطة المشروع
(انظروا صفحة ٨)

هدفي هو أن تتناول
الفتيات في مجتمعي
المزيد من الفاكهة
والخضروات



هدفي هو أن يتناول
أطفال المدارس على
المستوى المحلي وجبة
الإفطار كل يوم.



الخطوة الثانية: تحديد كيفية تحقيق الهدف

2

راجعوا الجزء الخاص بالإلهام في صفحة ٣.

هل ترغبون في تنفيذ أحد هذه المشروعات أم ترغبون في تنفيذ مشروعات خاصة بكم؟

اسألوا أنفسكم:

- ما الذي نجح بالفعل في مجتمعي؟
- ما الذي أستطيع القيام به بشكل مختلف لإنجاح المشروع؟
- هل أريد:

- القيام بشيء له يؤثر بشكل مباشر على الأشخاص الذين أرغب في مساعدتهم (على سبيل المثال: الحديقة المجتمعية أو حملة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي أو مهرجان الطعام)، أم
- أفضل التأثير على صناع القرار (المناصرة) بهدف التأثير على المزيد من الأشخاص (على سبيل المثال: مراسلة أحد الوزراء أو إطلاق التماس)؟



اكتبوا ما ستقومون به من أجل المشروع الخاص بكم في المربع الثاني من خطة المشروع (انظروا صفحة ٨).

العصف الذهني.....

فكروا باستخدام العصف الذهني وقررنا أي المشروعات ستقومون بها من أجل تحقيق أهدافكم (من الخطوة الأولى).



للمزيد من أفكار التخطيط للمشروعات، راجعوا حزمة كونوا أتمم التغيير ٢٠٣٠ الخاصة بالجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة

للمزيد من الأفكار الخاصة بالمناصرة، راجعوا التحدث علنًا لأجل عالمنا.

مشروع الإجراء
المباشر لفييث:



سأزرع حديقة للفاكهة والخضروات في مجتمعي وأرعاها. سنقوم بتقديم المزروعات للمدارس لاستخدامها في الطهي.

مشروع المناصرة
الخاص بكوش:



سأقوم بإقناع العمدة ببدء أندية إفطار مجانية في المدارس.

3

الخطوة الثالثة: التخطيط للمشروع وتنفيذه

والآن، حان وقت الانتهاء من خطة المشروع حتى تستعدوا لاتخاذ الإجراء. قبل الانتهاء من الخطة، اسألوا أنفسكم:

1. في حالة اختيار مشروع للمناصرة: من يملك قوة التأثير على الموقف أو تغييره ومساعدتي في تحقيق الهدف؟
2. ما هي الرسالة التي أريد في توصيلها للآخرين؟ إذا وقفت أمام الأشخاص الذين أستهدفهم، ماذا أقول لهم في ٣٠ ثانية؟
3. هل أحقق هدفي بشكل أفضل من خلال فريق أم بشكل فردي؟ ما الذي يميز الفريق الجيد؟ ما هي المهارات المطلوبة لإنجاح المشروع؟
4. ما هي الخطوات أو المهام المطلوبة لإتمام المشروع؟
 - أ. يمكنكم تحديد موعد نهائي، ثم العمل للخلف للتأكد من وجود وقت كافي للإعداد. يجب دائمًا السماح بوقت أكثر مما تظنون مناسبًا.
 - ب. في حالة العمل في فريق: يتم تنظيم اجتماع للفريق للاتفاق والعصف الذهني للوصول إلى أفكار وتفويض المهام وتحديد المواعيد النهائية.
5. ما هي الموارد والمساعدة المطلوبة؟ ما الذي يمكن اقتراضه أو التبرع به؟ ما الذي يجب شراؤه؟

يجب دائمًا طلب المساعدة من القادة أو المرشدين/المرشدات الأكبر سنًا عند الحاجة لها فليدبرهم الكثير من الخبرة والأفكار التي يستطيعون المشاركة بها.



يتم استكمال المربعات ذات الصلة في خطة المشروع



انظروا إلى خطة مشروع في الصفحة ١٠



انظروا إلى خطة مشروع في الصفحة ١١



كنا نلتقط صوراً بانتظام
ونشرها على وسائل التواصل
الاجتماعي باستخدام الهاشتاغ
#EATOURGARDEN
و #GIRLPOWEREDNUTRITION



العمدة يفكر في فكرتنا!
لدينا بالفعل دعم من
مدير المدرسة وأولياء
الأمور.

4

الخطوة الرابعة: التأمل والاستدامة والإلهام

أحسنتم - لقد أتممت مشروعياتكم! خذوا بعض الوقت للاحتفال بإنجازاتكم - كل أمر صغير قمتم به قد أحدث أثر.

التأمل في إنجازاتنا والتحديات التي واجهتنا من الأمور الهامة للغاية. فهي تساعدنا في التحسن للمستقبل، وقد تساعد الآخرين أيضًا - خاصة إذا كنا نشرك بما تعلمناه! اكتبوا أفكاركم ردًا على الأسئلة التالية:

1. ما الأثر الذي أحدثته/أحدثناه؟ هل تحقق الهدف؟
2. ما الذي قمت/قمنا به؟ إلى أي مدى التزمت/التزمنا بالخطوة؟
3. ما هي الأمور التي سارت بشكل جيد؟
4. ما هي التحديات التي واجهتني/واجهتنا؟
5. كيف أستطيع/نستطيع جعل المشروع مستدام وطويل الأجل؟

بإمكان مشروعياتكم إلهام الآخرين، فأخبروهم بما قمتم به وبالأثر الذي أحدثتموه! يمكنكم المشاركة بقصصكم عن طريق:

- كتابة مدونة للمنظمة العضو الخاصة بكم أو للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة.
- التقاط الصور أو الفيديوهات والمشاركة بها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.
- إخبار مجتمعاتكم - عقد فعالية أو إعداد النشرات.

أنتم تملكون القدرة على تغيير عالمكم.
نتمنى لكم حظًا سعيدًا!

#GirlPoweredNutrition





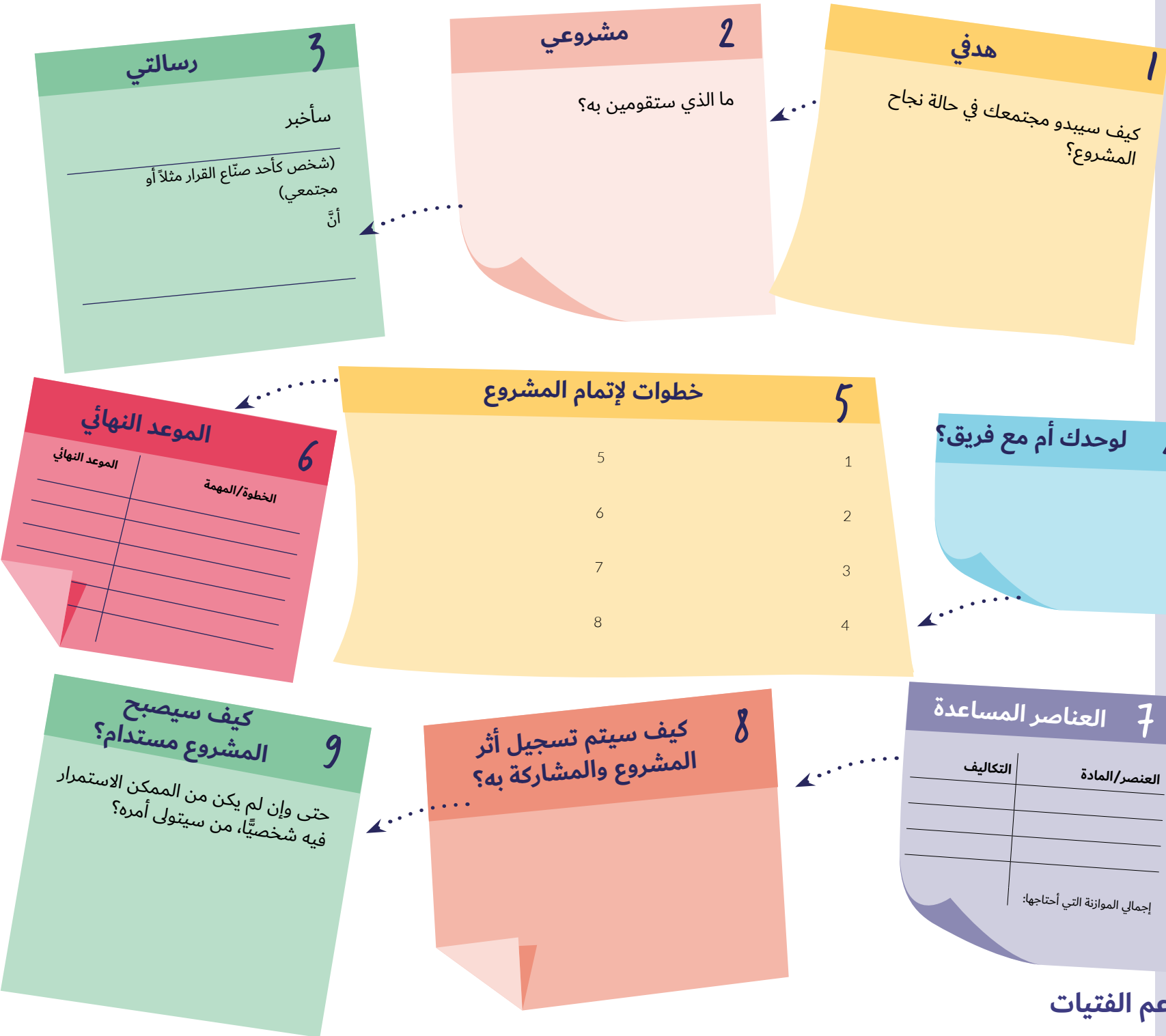
خطة مشروع (نموذج)

أثر المشروع

كيف استطعت تحسين حياة الآخرين؟

إلى أي مدى نجحت في تحقيق الهدف؟

ماذا بعد؟





ملاحظاتي

استخدمي هذه الصفحة لتدوين أي أفكار لديك حول مشروعك.



خطة مشروع فيث الحديقة المجتمعية

أثر المشروع

بعد مرور أربعة شهور، نجحنا في حصاد الذرة والخضروات والأعشاب والفاكهة وقدمناه للطالبات في مدرستنا. وقد أعجبنا بما قمنا بزراعته ورغبنا في معرفة المزيد - حتى أن بعضهن أخذن البذور لزراعتها في حدائق منزلية. المزيد من الطالبات يرغبن في الانضمام للفريق، ولذلك بدأ الفريق بالفعل في التخطيط للعام القادم!

1 هدي

هدفي أن تتناول الفتيات في مجتمعي المزيد من الفاكهة والخضروات.

ستستخدم الفتيات في مجتمعي الأطعمة من الحديقة وسيتناولن المزيد من الفاكهة والخضروات (في المدارس وفي الفعاليات).

2 مشروع

سأقوم بزراعة حديقة للفاكهة والخضروات في مجتمعي وسأرعاها. سنقوم بتقديم المزروعات للمدارس لاستخدامها في الطهي.

3 رسالتي

سأخبر الفتيات في مجتمعي:

بأن تتناول الفاكهة والخضروات من الأساسيات لحياة صحية وسعيدة! عليكن زيارة حديقتنا - فالمساعدة في الاعتناء بها يعتبر مثل ممارسة الرياضة.

4 لوحك أم مع فريق؟

سأقوم بالمشروع من خلال فريق مكون من الأصدقاء والعائلة - بإجمالي خمسة أفراد. نحن جميعًا ملتزمين بالمشروع، ونستطيع تخصيص الوقت خلال الأشهر القليلة القادمة لإنجازه.

5 خطوات لإتمام المشروع

1. طلب تصريح من المعلمة الأولى / السياسي المحلي لاستخدام مساحة من الأرض للحديقة (بجوار مصدر للماء وتحت ضوء الشمس).
2. عقد اجتماع لفريق العمل وتفويض المهام.
3. رسم خطة للحديقة على الورق - أين سيتم زراعة البذور وفي أي وقت من العام.
4. الطلب من أحد المزارعين المحليين مراجعة الخطة الخاصة بنا (للزراعات الأفضل والتوقيت المناسب لزراعتها).
5. جمع العناصر/الموارد التي نحتاجها. تنظيم يوم للزراعة! ويتم فيه دعوة الكثير من الأشخاص للمساعدة، حتى الصحفيين!
6. الاعتناء بالحديقة - كتابة جدول للتأكد من أن هناك شخص واحد مسؤول كل أسبوع عن ريها وتنظيفها من الحشائش، إلخ.
7. حصاد المزروعات! الاستمتاع بما قمنا بزراعته والمشاركة بالحصاد مع المجتمع.

7 العناصر المساعدة

العنصر/المادة	التكاليف
الأرض/التربة	/
مورد مائي	/
البذور	(تبرعات)
الأوعية والسيجات	١٠ آلاف شلن تنزاني
الأدوات	٧ آلاف شلن تنزاني
السماد	ألفي شلن تنزاني
إجمالي الموازنة التي أحتاجها:	١٩ ألف شلن تنزاني

8 كيف سيتم تسجيل أثر المشروع والمشاركة به؟

سنقوم بكتابة كيف قمنا بإتباع خطتنا - خاصة في حالة وجود تغيير أو إذا فكرنا في بعض التحسينات. سنلتقط الصور في يوم الزراعة، وسنقوم بعد ذلك بمتابعة النمو والحصاد بشكل منتظم. سنقوم بنشر هذه الصور من خلال وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام الهاشتاج #EatOurGarden و#GirlPoweredNutrition.

9 كيف سيصبح المشروع مستدام؟

فريقنا ملتزم بإدارة الحديقة حتى نهاية العام الدراسي. نحتاج لمشاركة أعضاء المجتمع المحلي لمساعدتنا أثناء العطلة المدرسية. عند اقتراب نهاية العام الدراسي، سنعمل على إشراك مجموعة صغيرة من الفتيات الأصغر سنًا حتى يبدأن في التعلم منّا - ونستطيع عندئذ تسليمهن المشروع في الوقت المناسب.

6 الموعد النهائي

الموعد النهائي	الخطوة/المهمة
١ مارس	طلب التصريح
١٥ مارس	عقد اجتماع للفريق
٢٥ مارس	تنظيم حملة لجمع التبرعات.
بعد الاجتماع	رسم خطة الحديقة.
١ إبريل	الاتصال بأحد المزارعين المحليين.
١٥ إبريل	جمع الموارد.
٢٠ إبريل	تنظيم يوم الزراعة.



خطة مشروع كوش

أندية إفطار مجانية في المدارس

أثر المشروع

لقد نجحنا في الحصول على دعم من المعلمة الأولى، وعقدنا عدد من الاجتماعات الناجحة مع أولياء الأمور. ثم نجحنا في إرسال ٤٠ رسالة للعمدة. وبعد محاولتنا التي استمرت عدة أشهر، كتبت العمدة إلينا واعدة بالتفكير في الموضوع. مازلنا نسعى للحصول على دعمها ولم نياس بعد لأننا نعلم جيداً أن التغيير يحتاج للوقت. خطتنا التالية هي تنظيم التماس من خلال وسائل التواصل الاجتماعي لإقناع المزيد من الأشخاص بدعم فكرتنا، والضغط على العمدة.

رسالتي 3

سأخبر المعلمة الأولى ومسؤولي الصحة والعمدة:

إذا تناول الطلاب المزيد من الطعام الصحي، سيتمكنون من التركيز بشكل أفضل في الفصول وسيقدمون دراسياً. مقابل كل دولار مستثمر في التغذية الجيدة، يمكنكم توقع ١٦ دولار من الإنتاجية المحسنة.

مشروعي 2

سأقوم بالتأثير على العمدة كي يبدأ أندية إفطار مجانية في المدارس:

- سأطلب دعم من المعلمة الأولى.
- سأقدم فكري لمسؤولي الصحة على المستوى المحلي.
- سأقوم بمراسلة العمدة.

هدفي 1

هدفي هو أن يتناول أطفال المدارس وجبة الإفطار كل يوم.

أن توافق العمدة على موازنة خاصة بأندية الإفطار المجانية في المدارس. وأن يتناول أطفال المدارس في مجتمعي وجبة الإفطار كل يوم.

الموعد النهائي 6

الموعد النهائي

- | الموعد النهائي | الخطوة/المهمة |
|----------------|--|
| مايو | إجراء البحث الخاص بالموضوع. |
| ٣ مايو | التدريب لاجتماع مع المعلمة الأولى للحصول على دعمها وطلب تنظيم اجتماع مع أولياء الأمور. |
| ١٢ مايو | عقد اجتماع للفريق. |
| ١٥ مايو | دعوة مسؤول الصحة المحلي. |
| ٢٠ مايو | عقد اجتماع أولياء الأمور. |
| ٣٠ مايو | تنظيم يوم كتابة الرسائل. |
| ١٠ يونيو | الاتصال بمحطات الإذاعة المحلية للحصول على اهتمامهم. |
| ١ يوليو | تقديم حملة من خلال الإذاعة. |

خطوات لإتمام المشروع 5

١. اكتشاف ما إذا كانت هناك برامج للتغذية المدرسية متاحة في مدارس أو مناطق أخرى.
٢. التحدث مع المعلمة الأولى لطلب دعمها وطلب مقابلة أولياء الأمور للتحدث عن أندية الإفطار.
٣. تنظيم فريق من الأشخاص الشغوفين.
٤. دعوة مسؤول الصحة المحلي لحضور الاجتماع مع أولياء الأمور.
٥. عقد الاجتماع وتقديم فكرتنا الخاصة بأندية الإفطار في المدارس.
٦. تنظيم نشاط لكتابة المراسلات حيث يكتب الكثير من زملائنا في الفصول رسائل البريد أو الرسائل الإلكترونية لطلب فيها من العمدة توفير موازنة لبدء أندية إفطار مجانية.
٧. المشاركة بالرسائل والصور من خلال الإنترنت.
٨. الاتصال بمحطة إذاعة محلية للمشاركة بالرسالة والحديث عن المشروع.

4 لوحدك أم مع فريق؟

سأتحدث مع المعلمة الأولى بمفردي، ولكن سنعمل كفريق لتقديم فكرتنا أمام مسؤولي الصحة المحليين والاتفاق مع الكثير من زملائنا في الفصول لمراسلة العمدة.

8 كيف سيتم تسجيل أثر المشروع والمشاركة به؟

سنكتب كيف نقوم بمتابعة الخطة، خاصة في حالة حدوث تغيير أو إذا فكرنا في بعض التحسينات.

سنقوم بالتقاط صور للاجتماع (بعد الحصول على الموافقات اللازمة)، وفي يوم كتابة المراسلات والمشاركة بها. سنقوم بنشر الصور من خلال وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام الهاشتاج #BreakfastIsBest و#GirlPoweredNutrition.

في حالة نجاحنا، سنتواصل مع الصحفيين للمشاركة بهذه الأنباء السعيدة، ولمتابعة أثر هذه الأندية.

7 العناصر المساعدة

العنصر/المادة	التكاليف
• غرفة اجتماعات	(تبرعات)
• فصل لكتابة المراسلات	(تبرعات)
• ورق وأقلام لخمس شخص	٣ آلاف روبية سريلانكية
• حبر للطابعة	٣ آلاف روبية سريلانكية
• طوابع بريد	١ ألف روبية سريلانكية
إجمالي الموازنة التي أحتاجها:	١٥ آلاف روبية سريلانكية

9 كيف سيصبح المشروع مستدام؟

فريقنا ملتزم بإعداد أندية الإفطار في حالة نجاحنا. وسيكون دعم المعلمة الأولى رئيسي لاستدامتها. بالمشاركة بنجاحنا ويعرض أثر هذه الأندية، قد تتمكن من الحصول على المزيد من التمويل للسنوات القادمة. وسنقوم بالتواصل مع مجموعة أصغر من المرشحات لمساعدتهن في التعلم متاً، وبعد ذلك نستطيع تسليم المشروع لهن في الوقت المناسب.



www.waggs.org

@waggsworld   

World Association of Girl Guides & Girl Scouts,
World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road,
London, NW3 5PQ, United Kingdom



الجمعية العالمية
للمرشدات
وفتيات الكشافة 