



RED PRIDE

# حزمة أنشطة أسبوع الفخر الأحمر

لعام 2023

من 24 إلى 28 مايو 2023

#WeAreCommitted #RedPride

#نحن ملتزمات #الفخر الأحمر



## قائمة المحتويات

02

شكر وتقدير  
ومقدمة

01

إهداء

05

اليوم الأول:  
إزاحة الستار عن  
أسبوع الفخر  
الأحمر

03

لوحة  
الأنشطة

10

اليوم الثالث:  
ندوة الويب عن  
الفخر الأحمر

07

اليوم الثاني:  
التوعية

13

اليوم الخامس:  
احتفالات يوم  
النظافة الصحية أثناء  
الدورة الشهرية

11

اليوم الرابع:  
نداء العمل  
للأطراف المعنيّة

16

موارد أخرى مقترحة



# إهداء

هذه الحزمة وكافة أنشطتها مهداة لكل الفتيات والشابات في جميع أنحاء العالم اللاتي يعانين من الفقر المتعلق بالدورة الشهرية ويتأثرن به.

# شكر وتقدير ومقدمة

يسر حركة تبادل الشباب من الجنوب إلى الجنوب للفتيات (YESS) أن تقدم حزمة الأنشطة الخاصة بأسبوع الفخر الأحمر لعام 2023. نحن على ثقة أن هذه الحزمة ستجمع المرشدات وفتيات الكشافة على مستوى العالم في تضامن للالتزام بإزالة كافة الحواجز التي تعيق الفتيات والشابات من تحقيق أقصى إمكاناتهن بسبب الدورة الشهرية.

تم إعداد حزمة الأنشطة بعناية بحيث تضم 13 من الأنشطة التي يتم تنفيذها على مدى 5 أيام (من 24 إلى 28 مايو)، وهي تمنح الفتيات والشابات المساحة لكي يمارسن الابتكار ويستمتعن وذلك أثناء إحداث التوعية والانخراط مع مختلف الأطراف المعنيّة بغرض الالتزام نحو تحطيم الحواجز والمحظورات ووصمة العار المحيطة بالدورة الشهرية.



## روينا أ. سينتومبوي مديرة البرامج الدولية

وقد كان إخراج هذا المورد للنور أمرًا جديرًا بالإعجاب يتضمن جهود مختلف الأشخاص، من بينهم 30 من أعضاء فريق التخطيط (الذي بدوره تتضمن فريق التنسيق الخاص بحركة تبادل الشباب من الجنوب إلى الجنوب التابعة للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة، وأعضاء قوة العمل الخاصة بحركة تبادل الشباب من الجنوب إلى الجنوب بالمنظمات الأعضاء، وممثلات من فريق الشراكات الاستراتيجية التابع للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة). وقد قامت أكثر من 50 شابة بالاختبار المسبق لحزمة الأنشطة لضمان جدواها وسهولة استخدامها. وهي بذلك مورد تم تجربته واختباره وإثباته.

نتقدم بالشكر لكل أصدقائنا في منظمة "واش يونايتد (WASH United) الذين يجعلون يوم أثناء الدورة الشهرية يتحقق كل عام، وهم من قاموا باستحداث برنامج "عالم روزي"، الذي نجح بالفعل في الوصول إلى أكثر من 100 ألف مرشدة وفتاة كشافة على مستوى الإقليم الإفريقي، بالتعليم وبناء الثقة لإدارة الدورة الشهرية وإمكانية التحدث عنها.

نتقدم بالشكر الخاص للشراكة القائمة بين الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة والوكالة النرويجية للتعاون المتبادل (WAGGGS-NOREC) والتي تدعم الفخر الأحمر لواحدة من المبادرات الرئيسية لحركة تبادل الشباب من الجنوب إلى الجنوب للفتيات.

نتمنى لكل المرشدات وفتيات الكشافة على مستوى العالم السعادة في **أسبوع الفخر الأحمر** و**يوم النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية**.



# لوحة الأنشطة

اليوم الثاني

يوم التوعية

اليوم الأول

إزاحة الستار عن  
أسبوع الفخر الأحمر

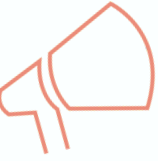


اليوم الرابع

نداء العمل  
للأطراف المعنية

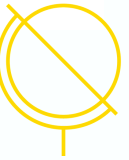
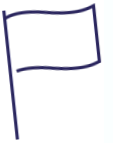
اليوم الثالث

ندوة الويب  
عن الفخر الأحمر



اليوم الخامس

احتفالات يوم النظافة  
الصحية أثناء الدورة  
الشهرية



# الحماية والموافقة

## الموافقة والأذونات

كافة الصور ومقاطع الفيديو الملتقطة أثناء أنشطة أسبوع الفخر الأحمر يجب أن تتم بموافقة العضوات المشاركات وأن تعزز بملء نموذج إقرار بالموافقة. كما يجب الإفصاح للمشاركات عن فائدة هذه المواد الإعلامية والاستخدام المحتمل لها بحيث يَكُن على دراية بما يوافقنّ عليه. يرجى النقر على الرابط أدناه لنموذج الإقرار بالموافقة:



[https://duz92c7qaoni3.cloudfront.net/documents/WAGGGS\\_Consent\\_Form.pdf](https://duz92c7qaoni3.cloudfront.net/documents/WAGGGS_Consent_Form.pdf)

لمزيد من المعلومات عن تيسير مساحة شجاعة:

يرجى التوجه إلى صفحة (8) من "اليوم العالمي للتفكير" لعام 2023 من خلال هذا الرابط:

<https://www.waggs.org/en/resources/world-thinking-day-2023-activity-pack/>

والتوجه إلى الصفحات (3-5) من "16 يوم من الفعاليات" من خلال هذا الرابط:

[https://duz92c7qaoni3.cloudfront.net/documents/EN\\_16\\_Days\\_Activity\\_Pack.pdf](https://duz92c7qaoni3.cloudfront.net/documents/EN_16_Days_Activity_Pack.pdf)



اليوم الأول - 24 مايو 2023

## إزاحة الستار عن أسبوع الفخر الأحمر

### النشاط الأول: إعداد شريط إعلاني

يتم إعداد الشريط الإعلاني لأسبوع الفخر الأحمر للموقع الإلكتروني وحسابات التواصل الاجتماعي كما يلي:

(أ) يتم تصميم الشريط الإعلاني يعرض مجموعة من المرشدات بالمنظمة العضو ممسكات أو رامزات لأي شيء يتعلق بالدورة الشهرية؛ كسوار معصم أو فوطة صحية أو ارتداء اللون الأحمر، إلخ.  
(ب) يتم وضع الكلمات التالية في الشريط الإعلاني:

الاحتفال بأسبوع الفخر الأحمر  
#WeAreCommitted #RedPride  
#نحن\_ملتزمات #الفخر\_الأحمر  
من 24 إلى 28 مايو 2023

### مثال على شريط إعلاني عن الفخر الأحمر



(ج) يتم المشاركة بالشريط الإعلاني من خلال الموقع الإلكتروني الرئيسي لجمعيتكن ومن خلال كافة وسائل التواصل الاجتماعي (فيسبوك، انستجرام، تويتر، يوتيوب، تيك توك).

(د) تُترك الشرائط الإعلانية لحين انتهاء أسبوع الفخر الأحمر (بعد 28 مايو).

## إزاحة الستار عن أسبوع الفخر الأحمر

### النشاط الثاني: تثبيت منشور

- (أ) يتم تحرير منشور للإعلان للعضوات عن أسبوع الفخر الأحمر والتشجيع على المشاركة في أنشطة الأسبوع.
- (ب) يتم إرفاق حزمة الأنشطة بحيث تحصل العضوات على نسخة لإمكانية المشاركة في الأنشطة أينما تواجدن.
- (ج) في نهاية المنشور، يرجى إدراج الوسوم (الهاشتاج) التالية.

### #WeAreCommitted to #RedPride #نحن\_ملتزمات #الفخر\_الأحمر

(د) يتم تثبيت المنشور على الموقع الإلكتروني وعلى كل صفحات وسائل التواصل الاجتماعي (فيسبوك، تويتر، انستجرام، يوتيوب). ويترك المنشور لحين انتهاء أسبوع الفخر الأحمر بعد 18 مايو.

مثال على منشور مَثَّبَت:

تحتفل المرشدات وفتيات الكشافة في جميع أنحاء العالم بأسبوع الفخر الأحمر خلال الفترة من 24 إلى 28 مايو. للانضمام للاحتفالات، يتم اختيار حزمة الأنشطة من هذا الرابط؛ (ثم يتم إرفاق الرابط).

#WeAreCommitted #RedPride

#نحن\_ملتزمات #الفخر\_الأحمر





## التوعية

**النشاط الأول: اختبار النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية**  
**"اختبري معرفتك عن الدورة الشهرية: حقائق ومعلومات مسلية**  
**عن الصحة والنظافة أثناء الدورة الشهرية"**

### نشاط مادي

#### إرشادات خطوة بخطوة

- يتم إعداد اختبار مكوّن من 10 أسئلة تتضمن حقائق عن الدورة الشهرية وإدارة النظافة الصحية أثناءها.
- يتم تكوين مجموعة من 10 إلى 15 فتاة، بحد أقصى 10 مجموعات في المرة الواحدة. يُطلب من كل مجموعة تسمية نفسها وأيضًا اختيار ممثلة لها. ويتم إعطاء ورقة لكل مجموعة ويُطلب من كل ممثلة مجموعة كتابة اسم المجموعة أعلى الورقة.
- يتم قراءة سؤال واحد في المرة وإعطاء المجموعات دقيقتين للمناقشة والاتفاق على إجابة. يُطلب من ممثلات المجموعات تدوين إجابات مجموعتهن في الورق الخاص بذلك. ويتم تكرار ذلك لحين الإجابة على كافة الأسئلة وتدوين كل الإجابات في الورق الخاص بكل مجموعة.
- يتم جمع كل أوراق الإجابة وإعادة توزيعها مع ضمان حصول كل ممثلة على ورقة من مجموعة مختلفة.
- بطريقة تشاركية، يتم المرور على كافة الأسئلة، سؤال واحد في المرة، وإعلان الإجابات الصحيحة. أثناء إعلان الإجابات الصحيحة، تقوم كل ممثلة مجموعة بتصحيح ورقة مجموعة أخرى. بعد الانتهاء من الإجابات، يُطلب من ممثلات المجموعة حصر الإجابات الصحيحة، وإعطاء درجات للمجموعة التي تم تصحيح إجاباتها.
- يتم الإعلان عن المجموعة الفائزة ومنحها جائزة بطريقة مناسبة ومسلية.



**ملحوظة:** يتم التقاط صور لطيفة أثناء ممارسة هذا النشاط ونشرها من خلال اثنين على الأقل من حسابات التواصل الاجتماعي (فيسبوك، تويتر، انستجرام، يوتيوب، تيك توك).

يجب تذكّر دائمًا استخدام الوسوم (الهاشتاج): #WeAreCommitted #نحن\_ملتزمات #الفخر\_الأحمر

توجد عيّنة من أسئلة الاختبار في صفحة (9).



### نشاط عبر الإنترنت: كاهوت

يتم تكليف منسقة واحدة للنشاط عبر الإنترنت، ثم تنزيل التطبيق والدخول كمشاركات. ويتم المشاركة بالرابط على الواتس آب.





# التوعية

## النشاط الثاني لمسة من الأحمر

### النشاط الثالث - نيران المخيم

#### نشاط مادي



#### الإرشادات خطوة بخطوة

- يتم اختيار مكان آمن ومناسب لنيران المخيم.
- يتم إعداد نيران المخيم، بما في ذلك الحطب أو مقاعد التخميم، بما يتناسب مع كل المشاركات الحاضرات.
- في حالة عدم إمكانية الحصول على الحطب، يمكن توفير شمعة لكل فتاة (على أن تظل الشموع مشتعلة).
- يتم اختيار موضوع حسب الوضع المحلي والصلة، على سبيل المثال: أول يوم لي مع الدورة الشهرية.
- في بيئة مسلية، بدون إصدار أحكام (يتخللها الغناء والرقص)، يتم التسهيل للفتيات المشاركة بتجاربهن أو أفكارهن عن موضوع المناقشة المختار.

**ملحوظة:** يتم التقاط صور لطيفة أثناء ممارسة هذا النشاط ونشرها من خلال اثنين على الأقل من حسابات التواصل الاجتماعي (فيسبوك، تويتر، انستجرام، يوتيوب، تيك توك).

يجب تذكُّر دائمًا استخدام الوسوم (الهاشتاج):  
#WeAreCommitted #RedPride#  
#نحن\_ملتزمات #الفخر\_الأحمر



#### نشاط مادي وعبر الإنترنت

في هذا اليوم، نشجع جميع المرشدات والفتيات على إضفاء اللون الأحمر على وسائل التواصل الاجتماعي الخاص بنا. ويتم التشجيع العضوات على ارتداء ملابس باللون الأحمر أو على الأقل ارتداء أي شيء بلمسة من الأحمر. فهذا يرمز إلى تضماننا كمرشدات وفتيات كشافة في المعركة ضد أي وصمة عار أو أي حواجز متعلقة بالدورة الشهرية.

**ملحوظة:** يتم التقاط صور لطيفة أثناء ممارسة هذا النشاط ونشرها من خلال اثنين على الأقل من حسابات التواصل الاجتماعي (فيسبوك، تويتر، انستجرام، يوتيوب، تيك توك).

يجب تذكُّر دائمًا استخدام الوسوم (الهاشتاج):  
#WeAreCommitted #RedPride#  
#نحن\_ملتزمات #الفخر\_الأحمر



#### نشاط عبر الإنترنت

يتم المشاركة في المناقشات التي سيتم وضعها على منصة مخيم النيران (Campfire) التابعة للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة (عبر الإنترنت) في هذا اليوم. وسيتم إرسال دعوة مشاركة لكافة المنظمات الأعضاء في هذا اليوم.



CAMPFIRE



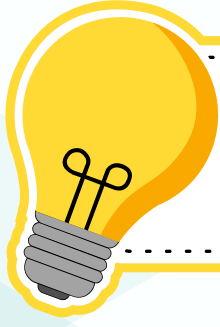


# التوعية

## عينة من أسئلة اختبار المعرفة عن الدورة الشهرية

(يمكنك إعداد الأسئلة الخاصة حسب الفئة العمرية للمجموعات)

1. كم تستغرق الدورة الشهرية في المتوسط؟  
أ. 28 يومًا  
ب. ثلاثة أشهر  
ج. سنة واحدة  
د. أسبوعان
2. متى يجب تغيير الفوط الصحية؟  
أ. كل يوم  
ب. كل 4 ساعات  
ج. كل يومين  
د. كل 4 إلى 8 ساعات
3. في أي عمر تبدأ الدورة الشهرية لدى الفتيات لأول مرة؟  
أ. 6-8 سنوات  
ب. 9-14 سنة  
ج. 14-16 سنة  
د. عند الزواج
4. في أي عمر تصبح الدورة الشهرية غير منتظمة مرة أخرى؟  
أ. 30-35 سنة  
ب. 42-50 سنة  
ج. 50-55 سنة  
د. 60-63 سنة
5. ما هي الأمور التي تساعد على تخفيف الشعور بالألم وعدم الراحة أثناء الدورة الشهرية؟  
أ. ممارسة الرياضة الخفيفة  
ب. التدفئة الخفيفة لمنطقة البطن  
ج. الأطعمة الغنية بالحديد  
د. كل ما سبق
6. أي مما يلي يمكنك القيام به أثناء الدورة الشهرية؟  
أ. اللعب مع الأصدقاء  
ب. إعداد الطعام  
ج. الإمساك بطفل  
د. كل ما سبق
7. كيف يمكن إعداد فوط لإعادة استخدامها؟  
أ. غسلها ثم تجفيفها في الشمس  
ب. التخلص منها  
ج. غسلها وتنشيفها بالداخل  
د. فقط تركها تجف بعد الاستخدام
8. من تستطيعين إخباره عند استقبالك للدورة الشهرية؟  
أ. لا أحد  
ب. الوالدان  
ج. أي شخص تريدين  
د. أحد الأصدقاء
9. ماذا تفعلين بالفوط الصحية المستخدمة؟  
أ. تلقيها على الأرض  
ب. تلقيها بورقة جرائد ثم تلقيها في سلة القمامة  
ج. تغسلينها ثم تعيدي استخدامها  
د. تخبئنها عن الجميع



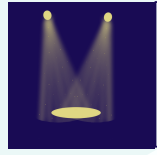
## ندوة الويب عن الفخر الأحمر

الموضوع: الدورة الشهرية والصحة الذهنية



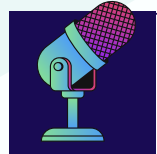
5 دقائق

رفع الستار (فيديو عن الفخر الأحمر)



5 دقائق

الافتتاح الرسمي



10 دقائق

الكلمة الرئيسية



3 دقائق

قصة مسجلة



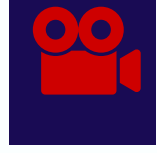
30 دقيقة

مناقشة جماعية



30 دقيقة

أسئلة وأجوبة



30 دقيقة

قصتي: فيديو



4 دقائق

ملاحظات ختامية

- التاريخ: الجمعة، 26 مايو
- منصة ندوة الويب - زووم
- المدة: ساعتان

ملحوظة: ستكون ندوة الويب باللغتين الإنجليزية والفرنسية.

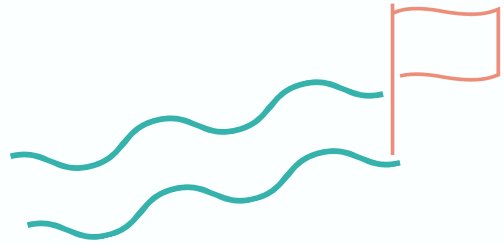
**الهدف من ندوة الويب:**

التوعية بحقائق تأثير الدورة الشهرية أو الفقر المتعلق بها على الصحة الذهنية، والمطالبة بالالتزام نحو مواجهة هذه المشكلة.

للتسجيل للمشاركة في أسبوع الفخر الأحمر ولحضور ندوة الويب، يرجى التوجه إلى هذا الرابط:

<https://s.surveypplanet.com/0z7nczt6>

سيتم المشاركة بتفاصيل تسجيل الدخول في الزووم فقط مع من قام بالتسجيل.





## نداء العمل للأطراف المعنية

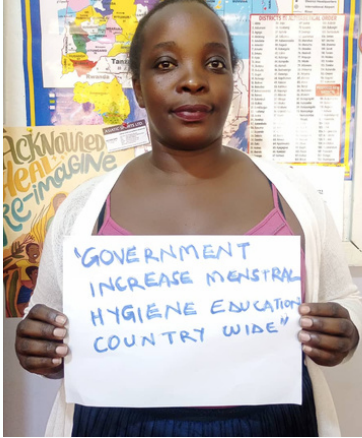
### النشاط الأول - لافتات نداء العمل

- يتم تشجيع الفتيات والشابات على تحديد واحدة من مشكلاتهن الرئيسية المتعلقة بالنظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية وكيفية إدارتها في بلدكن.
- يُطلب منهن تحديد فئة من الأطراف المعنية يرغبن في مناشدتها للعمل (على سبيل المثال، وزارات ذات صلة، السياسة، أولياء الأمور، إدارات المدارس، قادة الرأي، إلخ).
- يتم إعطاء كل فتاة وشابة لافتة ليكتبن عليها مشكلتهن والنداء للعمل وأيضا اسم الطرف المعني الذي يخاطبه النداء.

#### مثال: ناشد الحكومة بإلغاء الضرائب المفروضة على الفوط الصحية!

- يُطلب من كل فتاة وشابة الإمساك باللافتة والتقاط صورة.
- يتم نشر الصورة من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.

ملحوظة: ينبغي أن يقوم أكبر عدد من الفتيات والشابات بالنداء للعمل باستخدام اللافتات.



### النشاط الثاني - الالتماس

- يتم اختيار مشكلة متعلقة بالنظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية وكيفية إدارتها في بلدكن.
- يتم الحصول على قطعة كبيرة من الورق (مقاس A1 أو A2 أو A3 حسب الهدف).
- يتم كتابة الالتماس على الورقة بالحجم المطلوب.

مثال: نحن الشابات الكينيات الموقعات أدناه، بالنيابة عن غيرنا من الشابات، نلتمس من الحكومة إلغاء الضرائب المفروضة على الفوط الصحية.

ملحوظة أولى: يجب التأكد من أن الالتماس يعرّف 3 أمور: مقدم الالتماس (في المثال السابق، الشابات الكينيات)، وملتقي الالتماس (في المثال السابق، يُقدم الالتماس للحكومة)، والمطلب (في المثال السابق، إلغاء الضرائب المفروضة على الفوط الصحية).

(يُتبع في صفحة 12)





## نداء العمل للأطراف المعنية

### النشاط الثاني - الالتماس (تابع)

ملحوظة ثانية: ينبغي أن تقوم الفتيات والشابات بالتوقيع على الالتماس. ويتم جمع ما لا يقل عن 100 توقيع، وكلما زاد هذا الرقم كلما كان أفضل، وكلما كان الالتماس أقوى.

- يتم التقاط صورة للالتماس الموقع بالكامل.
  - يتم نشر الالتماس من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.
- (نشاط اختياري) حسب الإمكانية، يمكن عقد مؤتمر صحفي ومخاطبة المشكلة.



### النشاط الثالث - حملة الفوط الصحية

- يتم تحديد مجموعة من 8 إلى 10 فتيات بحاجة للمنتجات الصحية.
- يتم عقد جلسة عن كيفية حياكة الفوط الصحية وإعادة استخدامها والمحافظة على نظافتها. ويتم تسجيل الجلسة بالفيديو.
- يتم اختيار إحدى الفتيات وتسجيلها بالفيديو أثناء شرح ما تقوم به الفتيات، والسبب في قيامهن بذلك، ومناشدة فاعلي الخير للتبرع بالمواد والأدوات بغرض إنتاج كميات كبيرة من الفوط الصحية القابلة لإعادة الاستخدام.



### النشاط الرابع - فيديو النداء للعمل

- يتم اختيار صور ومقاطع فيديو من الأنشطة الأولى والثاني والثالث أعلاه، وإعداد فيديو مدته 2-3 دقائق يلخص الأنشطة الثلاثة التي تمت خلال اليوم.
- يتم تصوير الفيديو في الاتجاه الأفقي.
- يجب تجنب استخدام الفلاتر.
- يتم نشر الفيديو من خلال كل وسائل التواصل الاجتماعي.
- يجب تذكّر استخدام الوسوم (الهاشتاج).

لمزيد من الموارد لدعم وتوجيه النداء للعمل، يمكن الحصول على عدّة أدوات المناصرة الخاصة بالجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة من هنا.  
<https://www.wagggs.org/en/resources/advocacy-toolkit-speak-her-world/>



## احتفالات يوم النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

### النشاط الأول: سوار الدورة الشهرية

يتم تكوين سوار معصم للدورة الشهرية باستخدام خرز باللونين الأبيض والأحمر (أو الوردي)، وارتدائه.

سوار الدورة الشهرية هو رمز عالمي لها، وهو يرمز لالتزامنا المشترك لاستحداث عالمٍ، بحلول عام 2030، حيث لا تُمنع امرأة أو فتاة من تحقيق أقصى إمكاناتها لأنها تحيض. يتكون سوار الدورة الشهرية من 28 عنصرًا، 5 منها باللون الأحمر (28 = متوسط فترة الدورة، 5 = متوسط أيام النزف خلال الدورة الشهرية).



- بارتدائك لسوار الدورة الشهرية، أنتِ تظهريين دعمك لإدارة النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية.
- بارتدائك لسوار الدورة الشهرية، أنتِ تظهريين أن الدورة الشهرية هي أمر لا يجب إخفاؤه.
- بارتدائك لسوار الدورة الشهرية، ستساعدين في إنهاء وصمة العار المرتبطة بالدورة الشهرية.

### الإرشادات خطوة بخطوة الخاصة بكيفية تكوين السوار:

- يتم الحصول على 23 من الخرز الأبيض و5 من الخرز الأحمر، وخيط وإبرة.
- باستخدام الخيط والإبرة، يتم تكوين السوار (يجب أن يكون الخرز الأبيض (وعدده 23) متجاور، وأن يكون الخرز الأحمر (وعدده 5) أيضًا متجاور.
- استخدم من أكبر قدر ممكن من الإبداع! وقد ترغبين في استخدام مواد مختلفة، مثل القماش أو الطلاء. استخدمن خيالكُن!

باتباع الخطوات ذاتها، يمكنك أيضًا المغامرة، وذلك بصناعة وارتداء أشياء إضافية، مثل تاج أو قلادة الدورة الشهرية وإهدائها للأصدقاء أو الأسرة. عند تقديم سوار الدورة الشهرية، يجب أن تتذكرن شرح ما يمثله.

ملحوظة: يمكن صنع إطار أو قالب حيث يتم التقاط صور الفتيات والشابات أثناء ارتداء سوار أو تاج أو قلادة الدورة الشهرية، وإضافة اقتباس أو تعليق عما يلتزم به.







## احتفالات يوم النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

### النشاط الثاني: البالونات رمز الدورة الشهرية

#### الإرشادات خطوة بخطوة:

- يتم الحصول على 23 بالونة بيضاء و5 بالونات حمراء، وشريط لاصق، وخيط.
- يتم نفخ كل بالونة بعناية بحيث يصبح حجمها متوسط، ثم تلف بإحكام باستخدام الخيط لضمان عدم تسريبها للهواء.
- يتم وضع البالونات في دائرة وتوصيلها ببعض باستخدام الشريط اللاصق.

**ملحوظة:** لأفضل النتائج، يتم لف الشريط اللاصق بحركة دائرية لضمان أن الجزء اللاصق ملفوف بالكامل بحيث يلمصق البالونات معًا من الجانب. يجب التأكد من أن كل البالونات البيضاء (وعددها 23) متجاورة، وأن البالونات الحمراء (وعددها 5) متجاورة أيضًا لتكوين شكل السوار.

بعد تجهيز سوار البالونات، يمكن ممارسة أنشطة إبداعية ومسلية به، فمثلاً، يمكن استخدامه كإطار للصور، ويمكن ممارسة ألعاب البالون المختلفة، ويمكن جعله يطير، ويمكن استخدامه لتزيين المكتب الأمامي أو الحائط احتفالاً بيوم النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية، وهكذا.

أيما تخرن القيام به، يجب التقاط صور مع البالونات رمز الدورة الشهرية والمشاركة بها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي.





اليوم الخامس - 28 مايو 2023



## احتفالات يوم النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية

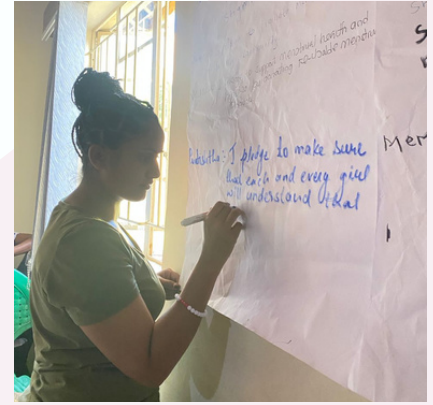
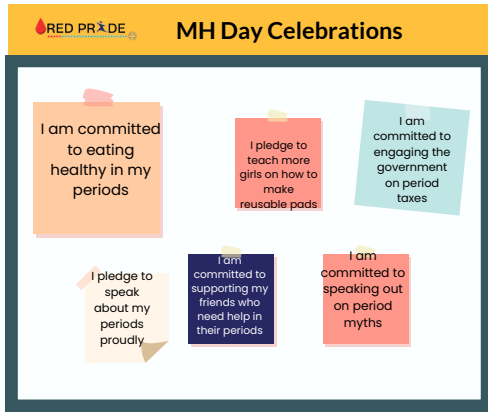
### النشاط الثالث: وحدة البادليت ولوحة البيانات

باستخدام هذا الرابط: [https://padlet.com/WAGGGS\\_WORLD/red-pride-week-2023-we-are-committed-pledges-x0dhv7tut0n84vm1](https://padlet.com/WAGGGS_WORLD/red-pride-week-2023-we-are-committed-pledges-x0dhv7tut0n84vm1)

يتم تسجيل الدخول والإقرار بالالتزام تجاه إدارة النظافة الصحية أثناء الدورة الشهرية. يتم الضغط على علامة الإضافة (+) لكتابة الالتزام.

**ملحوظة: لكنّ مطلق الحرية في استخدام أي من لغات الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة للمشاركة بالتزامن أو تعهداتكن.**

يمكن اختيار لوحة البيانات الخاصة بكن كجمعية حيث يمكنك دعوة العضوات لكتابة إقرارات التزامهن. يتم التقاط صورة للوحة البيانات بأكملها بعد الانتهاء من كتابة كل الإقرارات ثم نشرها من خلال منصات التواصل الاجتماعي.



لتكوين الإطارات والأنماط الخاصة بكن، يمكن كن الحصول على بعض الموارد صديقة

المستخدم من WASH United هنا:

<https://menstrualhygieneday.org/materials/materials2023/>



# موارد أخرى مقترحة



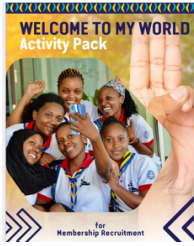
## لتعليم إدارة النظافة الصحية

عالم روزي

<https://www.wash-united.org/mhm-guide/mhm-guide.html>



## موارد أخرى خاصة بحركة تبادل الشباب من الجنوب إلى الجنوب للفتيات



### أهلاً بكم في عالمي

حزمة تطوع العضوات

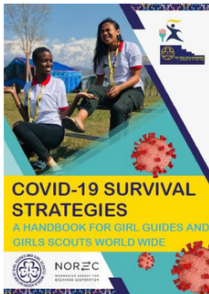
[https://campfire.waggs.org/WTMW\\_Activity\\_Pack?fbclid=IwAR2Php3ayBFTSgUKDTDiX1-fuEng1-eyKiHnKj7nymf887BpLq\\_4XHGtjIQ&mibextid=Zxz2cZ](https://campfire.waggs.org/WTMW_Activity_Pack?fbclid=IwAR2Php3ayBFTSgUKDTDiX1-fuEng1-eyKiHnKj7nymf887BpLq_4XHGtjIQ&mibextid=Zxz2cZ)



### اجتياز الجسر الوظيفي

تمكين الشابات للتوأم  
مع المعتاد الجديد

<https://campfire.waggs.org/CareerBridger?fbclid=IwAR1-GnJQifuLuBrrS2Pae4prj0h8OR5ztww7c6aHI3GnL78u3EJn6rKbHcA&mibextid=Zxz2cZ>



### كتيب استراتيجيات النجاة من كوفيد-19

مورد مُصمم للمحافظة على مشاركة  
المرشدات وفتيات الكشافة  
واتصالهن ونشاطهن أثناء الجائحة

<https://www.waggs.org/en/resources/yess-movement-covid-19-survival-strategy-handbook/>



# عن حركة تبادل الشباب من الجنوب إلى الجنوب للفتيات



حركة تبادل الشباب من الجنوب إلى الجنوب للفتيات (YESS)، وتُعرف برحلة العمر، هي برنامج التبادل الدولي الخاص بالجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة للشابات (من 17 إلى 35 عامًا) بالتعاون مع الوكالة النرويجية للتعاون المتبادل (NOREC)، وهي هيئة حكومية نرويجية.

## تركيز برنامجنا من 2022 إلى 2026

رسالة البرنامج: استحداث بيئة ممكّنة حيث تستطيع الشابات ممارسة القيادة بثقة، ورفع أصواتهن وإحداث الفرق في القضايا التي تهمهن على المستويات المحلية والوطنية والإقليمية والدولية.



Yessgirlsmovement.waggs.org

فيسبوك: YESS-Girls Movement

انستجرام: yessgirlsmovementwaggs@

تويتر: YessMovement@

يوتيوب: YESS Girls Movement-WAGGGS

تيك توك: yessgirlswaggs@



هذه الحزمة للأنشطة هي مورد من إعداد حركة تبادل الشباب من الجنوب إلى الجنوب للفتيات (YESS)، وهي من برامج الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة.

<https://www.waggs.org/en/what-we-do/yess-girls-movement/>

جمعية خيرية مسجلة تحت رقم 1159255 (انجلترا وويلز)