THE YESS GIRLS MOVEMENT
...journey of a life time

استراتيجيات النجاة من كوفيد – 19

كتيب للمرشدات وفتيات الكشافة حول العالم

WORLD ASSOCIATION OF GIRL GUIDES AND GIRL SCOUTS

NOREC
NORWEGIAN AGENCY FOR EXCHANGE COOPERATION

#FORHERWORLD

مـــن أجــل عـالمهـــــــــــــا

جـــــدول المحتويـــــــات

i قائمـــــة بالمختـــــــصرات

ii إهـــــــــداء

iii شكـــــــــر وتقديـــــــــر

iv استهـــلال ومقدمـــة

01 أنشطة مرشدات داخلية : الحفاظ عليها ممتعة أثناء الإغلاق

03 الصحة البدنـيـــــــة : ممارسة التمرينات الرياضية في الداخل أثناء تقييد الحركة

05 الأكـــل الصحي : قوائم الطعام والوصفات المقترحة

07 تواصلي مع روحانياتك : ... تكريمًا لوعد وقانون المرشدة

09 الحفاظ على سلامتنـــــــا : الإجراءات الرئيسية للوقاية من كوفيد – 19

11 الحمل الزائد من المعلومات حول كوفيد – 19 : إحمي صحتك العقلية وأمانك على شبكة الإنترنت

13 الصحـة النفسية والعقليـــة : الحفاظ على قواكِ العقلية أثناء الوباء

15 العمل من المنزل بكفـاءة : نصائح حول كيفية التعامل مع مشتتات الانتباه

17 عندما تُغلَق المدارس : الاستباقية في التعليم المنزلي

19 تعزيز جودة الوقت العائلي خلال الإغلاق

21 الاقتصاد المنزلي : إدارة الموارد المالية والموارد الأخرى في ظل ندرتها

23 كـوني مواطنـة عـالمية من داخل منزلك الآمن

25 عنـدما يكـون فحصـك إيجابيًـا بكوفيـد – 19 : ابقـي بعيـدًا عن الذعـر والخـوف

27 استغلّي وقت فراغك في البحث عن الفرص المتاحة في حركة المرشدات وفتيات الكشافة

قائمة بالمختصرات

كوفيد - 19	: مرض الفيروس التاجي أو فيروس كورونا 2019
GPN	: التغذية المدعومة بالفتاة
NOREC	: الوكالة النرويجية للتعاون في مجال التبادل
SDG	: أهداف التنمية المستدامة
UNICEF	: اليونيسيف - منظمة الأمم المتحدة للطفولة
UNESCO	: اليونسكو - منظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة
UNFPA	: صندوق الأمم المتحدة للسكان
USA	: الولايات المتحدة الأمريكية
WAGGGS	: الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة
WFH	: العمل من المنزل
WHO	: منظمة الصحة العالمية
YESS	: حركة تبادل الشباب من الجنوب إلى الجنوب

إهـــــــداء

نُهدي هذا الكتاب لجميع المرشدات وفتيات الكشافة حول العالم .

ونحن جميعًا نمُرُّ بوباء كوفيد - 19 شديد الصعوبة وتوابعه ، نرجو بصدق أن تجدن هذا المورد مفيدًا.

شكـــر وتقديـــر

هذا الكتاب المرجعي هو نتيجة للالتزام، والعمل الجاد المذهل، ومساهمة أكثر من 60 متطوعة جميعهن مرشدات من جميع أنحاء الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة على النحو التالي : -

المشاركات بمشروع YESS لعام 2020 ، اللاتي بحثن واستشرن واستخدمن بعضًا من خبراتهن الخاصة لتجميع (كتابة) المحتوى في هذا الكتاب المرجعي. والمشاركات في مشروع YESS هن 45 شابة تتراوح أعمارهن بين 18 و 25 عامًا ، من المنظمات الأعضاء بالجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة من إقليمي إفريقيا وآسيا والباسيفيك ، واللاتي يعملن حاليًا مع المنظمات الأعضاء في البلدان المضيفة بعيدًا عن بلدانهن الأم. فشكرًا لاختياركن أن تكنّ مواطنات عالميات مسؤولات حتى وأنتن بعيدًا جدًا عن عائلاتكن خلال وباء كوفيد - 19.

الناصحات Mentors : 15 ناصحة متطوعة من مختلف أقاليم الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة اللاتي قدمن الدعم والإرشاد للمشاركات في مشروع YESS أثناء وضع المحتوى. شكرا جزيلاً لجهودكن ووقتكن وحكمتكن القيمة.

فـريق التحريـــر : فريق التحرير مكون من الـ 7 أعضاء التاليات:

- مُراجِعات النص ومراقبات الجودة : أكيساه بالوتي ، فانيري راكوتوريفوني ، ليندا أمواكو وفوستين إكازي شيمو، اللاتي تأكدن من صحة قواعد اللغة وعلامات الترقيم والتهجئة في الكتاب.
- فنانة الجرافيك ، أفرا موسينجوزي ، التي رسمت كل الرسوم التوضيحية المدهشة والمسلية في الكتاب ، مما أتاح لنا الفرصة - كما في قانون المرشدات - للابتسام حتى في ظل الصعوبات التي نواجهها من جراء كوفيد - 19.
- ماينوهاسينا اندريانتاهينا، المصممة متعددة المواهب التي قامت بأعمال التصميم الرائعة لإعطاء الكتاب مظهرًا يُضفي عليه بحق علامتنا التجارية لحركة المرشدات. كما أنها ترجمت الكتاب بالكامل إلى اللغة الفرنسية.
- المحررة ومراقبة الجودة ، روبينا أسيموي سينتومبوي – وهي أيضًا مديرة للبرامج العالمية بالجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة والتي قامت بتوجيه وصقل نغمة الكتاب ، والتأكد من أن المحتوى تم جمعه وتقديمه بشكل جيد.

إنه حقًا موردًا تم إعداده بواسطة المرشدات ، من أجل المرشدات.

شكـــرا جـــزيلاً لكـــن!

استهـــلال ومقدمـــــة

هذا الكتيب هو مورد تم تفصيله بعناية من أجل المرشدات وفتيات الكشافة في جميع أنحاء العالم. إنه لا يحتوي على جميع الإجابات ولكنه يقدم بعض الأنشطة المثيرة للاهتمام التي يمكن أن تقوم بها المرشدات وفتيات الكشافة، ليس فقط لإبقاء أنفسهن منخرطات في العمل والبقاء على تواصلهن ونشاطهن؛ ولكن أيضا للحفاظ على صحتهن الجسدية والعقلية أثناء بقائهن في الداخل أثناء الإغلاق. لقد قامت فتيات حركة YESS لعام 2020 بتسخير إبداعاتهن وابتكاراتهن، وبذلن الكثير من البحث والعمل الشاق ؛ لإنتاج هذا الكتيب من أجل الآخرين في الحركة.

يحتوي الكتاب على معلومات ونصائح عملية قيمة يمكن أن تكون مفيدة في حياتنا اليومية حتى ونحن في حالة إغلاق جزئي أو كامل ؛ وأيضًا بعد أن تعود الحياة إلى طبيعتها.

يوجد بالكتيب أيضًا بعض التذكيرات المهمة لنا جميعًا كمرشدات وفتيات كشافة، عن كيف يمكن لقانوننا ووعدنا في حركة المرشدات أن يوجّه الإجراءات التي نتخذها خلال هذا الوقت من تفشي الوباء. يساعدنا هذا المورد على تذكر أننا بحاجة إلى أن نكون مواطنات عالميات، ويوضح لنا كيف يمكننا القيام بذلك.

الكثير من في جميع أنحاء العالم في حالة إغلاق جزئي أو كامل ، وهناك موجة متزايدة من الملل ، كما أن تدابير التباعد الاجتماعي يمكن أن تكون صعبة علينا. كثير منا يبحث عن أخبار حول كوفيد – 19 ، وهناك رغبة طبيعية للتواصل مع الأصدقاء والعائلة. وقد يؤدي الاستخدام المتزايد لوسائل الإعلام، وكم المعلومات الزائد إلى الإجهاد العقلي وانعدام الأمن السيبراني (على شبكة الإنترنت). يحتوي الكتاب على بعض النصائح حول كيفية حماية سلامتكم العقلية والبقاء في مأمن على شبكة الإنترنت.

على الرغم من أن هناك بالفعل الكثير من المعلومات من منظمة الصحة العالمية ومصادر أخرى حول كوفيد - 19 ، فإن هذا الكتيب يجمع طرقًا للحفاظ على سلامتنا والعناية بأنفسنا.

سوف تجدن في هذا الكتيب التشجيع على استغلال بعضٍ من وقت الفراغ لدينا في البحث عن فرص جديدة في مجال حركة المرشدات أثناء الإغلاق. نحن نعلم أن بعض الفرص لا يمكن استغلالها إلا بعد انتهاء وباء كوفيد – 19، عندما يكون اجتماعنا بصفة شخصية آمنًا مرة أخرى. ولكن على الرغم من ذلك ، من الجيد أن نكون على علم بالإمكانات المحتملة والتخطيط للمستقبل. انتقلوا إلى ذلك القسم من الكتيب حيث يمكنكن تفحص الروابط التي تأخذكن لمعرفة ما هو متاح.

أرجو أن تجد جميع الفئات العمرية شيئًا قيمًا في هذا الكتاب.

صحبتكم السلامة.

سارة نانكولاس
الرئيسة التنفيذية
الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة

أنشطة مرشدات داخلية : الحفاظ عليها ممتعة أثناء الإغلاق

بقلم موباشويرا أودين إيشيكا ، ناديا تاديواناش شاكوزيرا، أليس نيلسون شايما، جاسمين كاسيان موكوك ، بإرشاد من الناصحة ميل ريوك

"يمكن لحركة المرشدات وفتيات الكشافة أن تكون الخيط السحرى الذى يربط فتيات العالم معًا." جولييت جوردون لو

تأثرت المرشدات وفتيات الكشافة في جميع أنحاء العالم بكوفيد - 19 ، مما جعلنا لا ننخرط في أنشطتنا التي نقوم بها وجهًا لوجه. قد يكون البقاء في الداخل صعبًا ، ولا يمكننا تنفيذ أنشطتنا الإرشادية العادية. ولكن بصفتنا مرشدات وفتيات كشافة ، نحتاج إلى إيجاد طريقتنا الخاصة خلال هذا الوقت. إليكِ بعض النصائح المفيدة التي تساعدك على الاستمرار: -

ادخلي على الإنترنت وقومي بأنشطة حركة مرشدات رقمية

في مثل هذه الأوقات عندما تكونين محبوسة في المنزل ولا يمكنك الخروج ، يكون القيام **بأنشطة حركة مرشدات رقمية** حلاً مثاليًا. بصفتك مرشدة وفتاة كشافة ، كوني استباقية وتحملي المسؤولية لرفع مستوى الوعي بشأن كوفيد – 19، وأشياء مهمة أخرى مثل الثقة الجسدية ، والأمان على شبكة الإنترنت، وما إلى ذلك. قومي بالآتي وانشريه على صفحات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بك (فيسبوك، تويتر، انستجرام ، يوتيوب، وغير ذلك)

- التقطي صورًا
- اصنعي منشورات وبانرات
- اصنعي مقاطع فيديو ومسرحيات هزلية قصيرة
- اكتبي قصصًا قصيرة ومدونات
- اكتبي خطبًا
- اكتبي أغاني وأشعار

يمكنك أيضًا استخدام منصات الوسائط الاجتماعية الخاصة بك مثل فيسبوك، و واتسآب، و بينتريست (Pinterest) في :

- عقد اجتماعات الوحدة ،
- مكالمات فيديو
- فوازير إرشادية
- إنشاء لوحة بينتريست

صممي ونفذي بعض الأنشطة المثيرة للاهتمام

النشاط 1: علاج الصحة العقلية بقوة الصوت

الغرض من النشاط : استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لرفع مستوى الوعي ومشاركة رسائل الأمل الإيجابية الصادقة كعلاج للصحة العقلية في خضم وباء كوفيد – 19.

العمر الموصى به : +13 سنة

المـــدة : 30 دقيقة إلى ساعة واحدة كل يوم لمدة 5 أيام

احتياجاتك : قلم ودفتر ملاحظات ، هاتف و / أو مدخل لوسيلة تواصل اجتماعي من اختيارك (واتسآب، فيسبوك، انستجرام، يوتيوب، وما إلى ذلك) ، زمن مخصص في وقت محدد يوميًا لـ "ساعة الأخبار الجيدة " (من 30 دقيقة إلى ساعة واحدة) على سبيل المثال من الساعة 11.00 صباحاً إلى 12.00 ظهراً.

الخطوة 1: راقبي الأخبار كل يوم وابحثي عن 2 – 5 على الأقل من المستجدات الإيجابية القوية عن كوفيد – 19 من مصادر الأخبار المختلفة التي يمكنك الوصول إليها ؛ واكتبيها في دفتر الملاحظات فور حصولك عليها. تأكدي من الحصول على المعلومات من مصادر موثوقة وذات مصداقية .

الخطوة 2: حددي ساعة من الزمن في وقت من اختيارك "ساعة الأخبار الجيدة" ، شاركي هذه المستجدات الإيجابية مع ما لا يقل عن 10 من الأقران والأصدقاء والعائلة. كلما كان بإمكانك إرسال الرسائل إلى عدد أكبر ، كلما كان ذلك أفضل. يمكنك استخدام الرسائل النصية لأولئك الذين لا يستطيعون الوصول إلى الإنترنت، ووسائل التواصل الاجتماعي لأولئك الذين يمكنهم الوصول إليها.

ملاحظة: يمكنك تحديد ما إذا كنت تريدين إرسال الرسائل إلى نفس الأشخاص يوميًا ؛ أو لمجموعة مختلفة من 10 أشخاص كل يوم.

الخطوة 3 : كرري الخطوتين 1 و 2 كل يوم لمدة 5 أيام.

النشـــاط 2 : قـــوة الخيـــال

الغرض من النشاط : مساعدة المرشدات وفتيات الكشافة على تصور تجاربهن، ووضعها في الواقع المادي .

العمر الموصى به : جميع الفئات العمرية

المـــدة : 30 دقيقة

مجموعة الأدوات : ورق وأقلام رصاص وأقلام تلوين إذا كانت متوفرة

عدد الأشخاص الموصى به للنشاط : 2 - 5 من أفراد الأسرة

الخطوة 1: اجلسوا في دائرة (على الأرض أو حول طاولة) ، كل فرد معه قطعة من الورق العادي وقلم رصاص وبعض أقلام التلوين إذا كانت متوفرة

الخطوة الثانية : أغمضي عينيك واسترخي ، تأملي في وعد حركة المرشدات وواحد من بنود قانون الحركة. تأملي فيما يلي: -

- ما الذي يعنيه لك وعد وقانون المرشدات كمرشدة أو فتاة كشافة؟
- كيف ينعكس الوعد والقانون على الطريقة التي تعيشين بها؟
- هل هناك مواقف في حياتك (جيدة أو صعبة) ، حيث لجأت إلى الإرشاد الذي يقدمه الوعد والقانون؟

الخطوة 3 : اكتبي أو ارسمي كيف تقومين بالوفاء بوعدك أو بأحد بنود القانون من خلال تأملك الذي قمتِ به في الخطوة رقم 2.

الخطوة 4 : شاركي مع الآخرين في المجموعة بعض أفكارك وتأملاتك التي قمتِ بها في الخطوة رقم 2.

الخطوة 5 : جددي وعدكم والتزامكم بقانون المرشدات معًا كمجموعة (فقط لأعضاء المجموعة الذين يرغبون في ذلك لأن هذا اختياري).

النشاط 3: من خلال عدسة النافذة : لاحظي ، دوني ملاحظاتك ، وتواصلي

الغرض من النشاط : الحصول على معلومات حول الأشياء والظواهر باستخدام حواسنا ومهارات حركة المرشدات، ومشاركتها افتراضيًا (عبر الإنترنت أو الهاتف) مع الآخرين.

العمر الموصى به : +13 سنة

عدد الأشخاص : 3 - 5 من الأقران أو الأصدقاء كل منهم في منزل مختلف

المدة : أفضل خلال النهار ولمدة 20 - 30 دقيقة

احتياجاتك : دفتر ملاحظات أو يوميات وقلم رصاص أو جاف ، مكان جميل داخل المنزل به نافذة يمكنك رؤية البيئة الخارجية من خلالها بوضوح

عدد الأشخاص الموصى به للنشاط : من الأفضل القيام بذلك بشكل فردي

الخطوة 1 : التقطي دفتر ملاحظاتك أو يومياتك وقلمًا وانتقلي إلى النافذة التي اخترتها داخل المنزل ، ويفضل أن تقفي.

الخطوة 2 : شاهدي باهتمام من خلال نافذتك ما يحدث بالخارج . راقبي التغييرات ، الحالة العامة ، الطقس ، الأشخاص إن وجد ، إلخ.

الخطوة 3 : اكتبي وصفي كل ما ترينه في دفتر ملاحظاتك أو يومياتك.

الخطوة 4: تواصلي مع الآخرين عبر الإنترنت لمشاركة ما ترينه وناقشيه باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي ، أو حتى بالرسائل القصيرة أو المكالمات الهاتفية.

مزيدٌ من الأنشطة : الأشغال اليدوية والأعمال الفنية والرسم

الإبداع والقيام ببعض **الأشغال اليدوية والأعمال الفنية** باستخدام الموارد المتاحة مثل الخيوط ، هو نشاط جيد يمكن أن تقوم به المرشدات في الداخل. يمكن صنع الأساور من الورق وأقلام التلوين.

الرسم والتلوين أنشطة داخلية مفيدة وتستحق التعلم أثناء الحجر الصحي.

لمزيد من أنشطة المرشدات الداخلية ، يرجى زيارة الموقع الرسمي للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة: www.wagggs.org

تذكري دائمًا ، أيا كان ما تفعلينه ، اجعليه جذابًا وممتعًا وحقيقيًا فإذا لم تكن ممتعة ، فهي ليست من حركة المرشدات.

الصحة البدنيـــة : ممارسة التمرينات الرياضية في الداخل أثناء تقييد الحركة

بقلم فيكتوريا نج أنجا، تاماكو رومي، ستيفاني نيني دياتا، ناساندراترا ريتشيل رامانانتسو، بإرشاد من الناصحة مورين نديريتو

مع محدودية الحركة أثناء الإغلاق في كل بلاد العالم تقريبًا بسبب كوفيد - 19، هناك خطر كبير من محدودية النشاط والحركة التي يمكن أن تؤثر على الصحة البدنية للشخص . للحفاظ على اللياقة والصحة ، تحتاج المرشدات إلى أن يكنّ استباقيات، ويستفدن من المساحة والوقت المتاح لهن في القيام ببعض التمارين الداخلية المنتظمة.

لماذا نمارس الرياضة؟

- يحافظ على لياقتك البدنية
- يحافظ على تمثيلك الغذائي
- يساعدك على التحكم في الوزن
- يكافح الأمراض والظروف الصحية
- يعزز الطاقة
- يعزز النوم بشكل أفضل
- إنه طريقة جيدة للبقاء مشغولة

أين نمارس الرياضة :

يمكن ممارسة التمارين بسهولة في منازلنا بدون أي مُعدّات ذات تقنية عالية.

ويمكن ممارسة التمارين بشكل فردي أو مع أفراد الأسرة.

كيف نمارس الرياضة :

فيما يلي روتين لتمارين رياضية داخلية موصى به. يمكنك القيام بجميع التمارين أو اختيار ما لا يقل عن 4 تمارين (قومي دائمًا بتضمين تمارين الإحماء في البداية ؛ وتمارين إطالة العضلات في النهاية).

تمارين الإحمـــــــاء

شكل 1 الحركة الدائرية للذراعين

1. حركة دائرية بالذراعين (6 للأمام و 6 للخلف)
   - الساقان مفتوحان باتساع الكتفين
   - ثني الركبتين قليلاً
   - مد الذراعين أفقيًا
   - حركي اليدين في دوائر صغيرة

شكل 2 : ثني الجذع

2. ثني الجذع (يكرر 10 مرات)
   - اليدان على الجانبين والأصابع خلف الظهر - والإبهامان متجهان للأمام
   - ثني الركبتين قليلاً
   - انحني للخلف

شكل 3 : ثني الركبتين

3. ثني الركبتين (6 مرات بدون رفع أصابع القدم و 6 مع رفعهم)
   - القدمان متباعدان بوسع الأكتاف
   - حافظي على ثبات واستقامة الظهر
   - اثني الركبتين قليلاً

القفز فتحًا (القفز مع فتح الرجلين ورفع الذراعين جانبًا لأعلى)

هذا التمرين تمرين فعال لكامل الجسم يعمل على قلبك ورئتيك وعضلاتك في نفس الوقت. ويشمل التمرين أيضًا عضلات البطن والكتف.

- الخطوة 1: قفي في وضع مستقيم ، الساقان بجانب بعضهما ، والذراعان على جانبي الجسم.
- الخطوة 2: اثني ركبتيك قليلاً واقفزي في الهواء.
- الخطوة 3: أثناء القفز، افتحي ساقيك لتكونا بعرض الكتفين. وافردي ذراعيك للخارج إلى أن تصل إلى فوق رأسك.
- الخطوة 4: اقفزي إلى وضع البداية وكرري العملية بأكملها مرة أخرى.

شكل 4 القفز فتحًا

زومبـــــا

"تخلصوا من التمرين، وانضموا للحفلة!" هذا هو شعار التسويق للزومبا ، الذي يجذب المتدربين بمزيج ممتع من حركات الرقص من أنماط متنوعة مثل السالسا، والمارينجي، والريجاتون والفلامينكو، وتصميمات الرقصات التي قد ترينها في ملهى ليلي. فوائد تمارين رقص الزومبا هي صحة القلب ، وحيوية العقل ، وفقدان الوزن وتخفيف التوتر.

شكل 5 زومبـــــا

الجري في المكان مع رفع الركبتين عاليًا

وهو تمرين كارديو مكثف يتم إجراؤه بوتيرة سريعة. يقوم بتشغيل جذع الجسم ، ويقوي جميع عضلات ساقيك، ويرفع معدل ضربات قلبك، ويحسّن الزخم والتوافق العضلي العصبي والمرونة.

- الخطوة 1 : قفي مع جعل قدميك باتساع الحوض. ارفعي ركبتك اليسرى إلى صدرك.
- الخطوة 2 : قومي بالتبديل برفع ركبتك اليمنى إلى صدرك ، واصلي الحركة بالتناوب بين الساقين والتحرك بسرعة الركض أو الجري.

شكل 6 الجري في المكان مع رفع الركبتين

جلوس القرفصاء (سكوات)

سوف يساعدك أداء تمرين جلوس القرفصاء بشكل يومي عقليًا ، بل وسيجعل فحوصاتك السنوية مع طبيبك أفضل. يقوم تمرين جلوس القرفصاء ببناء عضلات ساقيك - وعضلات الفخذين الأمامية ، وعضلات الفخذين الخلفية، وعضلة السمانة. تخلق هذه التدريبات أيضًا بيئة بنائية، تعزز بناء العضلات على نطاق الجسم كله، مما يحسن الكتلة العضلية.

الأساسيات: الشكل الصحيح لجلوس القرفصاء

- قفي مع جعل قدميك باتساع أكبر قليلاً من عرض الحوض، وأصابع القدمين متوجهة إلى الأمام.
- ادفعي الحوض إلى الخلف - مع انحناء في الركبتين والكاحلين وضغط ركبتيك للخارج قليلاً - وفي نفس الوقت...
- اجلسي في وضع القرفصاء مع إبقاء كعبيك وأصابع قدميك على الأرض والصدر مستقيم لأعلى والكتفين إلى الخلف.
- جاهدي للوصول في نهاية المطاف إلى وضع التوازي ؛ بمعنى أن تكون الركبتان مثنيتين بزاوية 90 درجة.
- اضغطي على كعبيك وافردي الساقين للعودة إلى وضع الوقوف .

شكل 7 جلوس القرفصاء

ملاحظة: استمتعي بممارسة التمارين الرياضية وتذكري عمل تمارين الإطالة بمجرد الانتهاء من تأدية التمارين اليومية

الأكـــل الصحي: قوائم الطعام والوصفات المقترحة

بقلم بلينك إيريسا، دوال بورانجاني، فوستر أوموتسي ألفونسي، روفا توكي دانيل أندريميهايا، بإرشاد من الناصحة روجو أندريماري

لمساعدة جسمك على أن يكون بصحة جيدة خلال هذا الوقت من تفشي فيروس كورونا، ومحاربة العدوى، نحتاج جميعًا إلى تعزيز نظام المناعة عن طريق تناول الطعام بشكل صحيح. ستساعدنا الأطعمة المغذية على البقاء في صحة جيدة مليئين بالطاقة والشعور الجيد.

فيما يلي بعض النصائح والتوصيات:

طبـق قـوس قـزح

في برنامج التغذية المدعومة بالفتاة (GPN) ، وهو برنامج التغذية الخاص بالجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة، نقول أن "التغذية الجيدة هي تناول طبق قوس قزح من مجموعات الطعام المختلفة وبكميات مناسبة ، حتى نحصل على العناصر الغذائية التي نحتاجها للبقاء بصحة جيدة، وللنمو، ولحمايتنا من المرض، والتعافي منه بشكل أسرع ". لذا أثناء الإغلاق ، تأكدي من إضفاء بعض الألوان على أطباق طعامك ☺.

لمعرفة المزيد حول كيف توفر لنا الأطعمة المختلفة مغذيات أو عناصر غذائية مختلفة، يمكنك لعب لعبة "البحث عن الطعام" باستخدام "بطاقات البحث عن الطعام" أدناه. إنه نشاط للفئة العمرية المتوسطة من برنامج التغذية المدعومة بالفتاة.

بطاقات لعبة البحث عن الطعام

ملحوظة :

عادة ما يتم وضع اللوبياء/الفاصوليا الخضراء مع مجموعة الخضروات الأخرى.

و يتم عادةً وضع معظم أنواع الفاصوليا والبازلاء في مجموعة الغذاء البروتيني (مثل الأسماك إلخ) وأيضًا في مجموعة الخضروات. فهي مصادر ممتازة للبروتين النباتي والحديد والزنك ، وكذلك الألياف الغذائية والبوتاسيوم. وغالبًا ما يتناولها النباتيين كبدائل للحوم .

الحبـــــوب

النودلز والمعكرونة
الأرز
الخبز

تعطينا الحبوب الكثير من:

تراوهيبدركلا

يمنحنا هذا المغذي معظم الطاقة التي نحتاجها ويساعدنا على النمو

الفاكهـــــة

المانجو
البابايا
التفاح

تعطينا الفواكه الكثير من أنواع الـ :

تنامفياتي
و
نمعدا

نحن بحاجة إلى هذه العناصر الغذائية لمساعدة جسمنا على العمل بشكل جيد والبقاء بصحة جيدة

الخضـــروات

الفاصوليا الخضراء
السبانخ
البطاطا حلوة

الخضار يعطينا الكثير من أنواع الـ:

تنامفياتي
و
نمعدا

نحن بحاجة إلى هذه العناصر الغذائية لمساعدة جسمنا على العمل بشكل جيد والبقاء بصحة جيدة

الأسماك واللحوم والفاصوليا والبيض

الفاصوليا السوداء أو العدس
المكسرات
الكبد

الطعام في هذه المجموعة يعطينا الكثير من:

اوبيلترنتا

يمنحنا هذا العنصر الغذائي الطاقة ويساعدنا على النمو

الحليب ومنتجات الألبان

الجبن
زبادي سادة
الحليب

يمنحنا الحليب ومنتجات الألبان الكثير من:

اكاليلمسو
(من المعادن)

نحن بحاجة إلى هذا العنصر الغذائي للحفاظ على عظامنا قوية

الدهون / الزيوت

زيت جوز الهند
الزبدة
الكريمة

الطعام في هذه المجموعة يعطينا الكثير من:

نوهدلا

نحن بحاجة إلى هذه العناصر الغذائية من أجل الطاقة

عندما يتعلق الأمر بالصحة ، هناك بعض المعايير التي يجب اتباعها عند تناول الطعام. أمثلة على ذلك النصائح التالية ، افعلي ولا تفعلي.

✓	✗
تناولي مجموعة متنوعة من الأطعمة من جميع المجموعات الغذائية ؛ الحبوب الكاملة والفواكه والخضروات واللحوم والأطعمة الأخرى الغنية بالبروتين بما في ذلك تلك التي تحتوي على الكالسيوم.	لا يُنصح بتناول طعام من نفس النوع، والأطعمة الملونة، والطعام الذي لا حتوي على جميع أنواع العناصر الغذائية والطاقة.

نصائح عامة بشأن التعامل الصحي مع الطعام

- اغسلي يديك جيداً بالماء والصابون قبل التعامل مع الطعام.
- افصلي الأطعمة النيئة عن المطبوخة. لا تستخدمي نفس السكين أو أي أدوات أخرى لكلا الأطعمة النيئة والمطبوخة.
- اطهي الطعام جيدًا ، ما لم يكن ذلك مقصودًا (مثل طهي شريحة لحم متوسطة) ، تأكدي من طهي اللحوم والمأكولات البحرية طهيًا تامًا.
- احفظي الأطعمة في درجة حرارة آمنة. تبدأ البكتيريا في دخول الطعام بعد ساعتين من تحضيره.
- استخدمي مياه نقية ومواد خام خالية من المواد المصنعة عند إعداد الطعام. تأكدي من غسل الفواكه والخضروات جيدًا.

يمكن للمرشدة تعلّم المزيد حول كيفية إعداد وجبة صحية مليئة بالألوان لتحسين لتحسين تغذيتها الخاصة من المرحلة الفيروزية من برنامج التغذية المدعومة بالفتاة.

الماء! الماء! ثم المزيد من الماء!

يعد الترطيب الجيد أمرًا بالغ الأهمية للصحة المثالية ، كلما كان الماء متاحًا وآمنًا للاستهلاك ؛ فهو المشروب الأصح والأرخص. كما أنه الأكثر استدامة ، لأنه لا يُنتج أي نفايات. لذا ، اشربي الماء ثم الماء ثم المزيد من الماء. جربي 1 لتر على الأقل للأطفال و 2 لتر للبالغين يوميًا.

وصفات لوجبة فطور صحية

خبز الأفوكادو مع البيض

قومي بتحميص شريحتين من خبز الحبوب الكاملة قليلاً ثم ضعي عليهما الأفوكادو المهروس ورشي الملح والفلفل (لمن لا يستخدمن الفلفل ، يمكنك حذفه).

ضعي قرص من البيض الناضج على كل منهما للحصول على جرعة صحية من البروتين وستحصلين على وجبة فطور كاملة.

حديقة الخضروات المنزلية

من خلال برنامج إعادة التدوير ، يمكن للفتيات استخدام الموارد المعاد تدويرها على سبيل المثال ؛ الزجاجات والأكياس البلاستيكية في المنزل وعمل حديقة خضروات صغيرة ، وهذا سيساعد الفتيات في جميع أنحاء العالم على الحصول على الخضروات على الأقل كجزء من وجباتهن اليومية.

ترقبي المزيد من أنشطة برنامج التغذية المدعومة بالفتاة التي ستشاركها الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة عبر الإنترنت خلال الأشهر القليلة القادمة.

تواصلي مع روحانياتك

... تكريمًا لوعد وقانون المرشدة

فالنتينا سيجوا لابا موني ، أرجيا جاثيجا موريوكي ، جويس مالي تشولا ، إليزابيث بييرا ، بإرشادٍ من الناصحة بيلا أماندين كانيزا، مع مدخلات إضافية من روبينا أسوموي سينتومبوي.

..اعثري على الإحساس بالهدف من حيث ضاع
..اكتشفي معنى الحياة عندما يبدو أن كل شيء قد فقد المعنى
... واستخدمي العلاقات لاستكشاف روحانيتك

أدى وباء كوفيد - 19 إلى تغييرات في أنماط حياة الناس، ولم يكن التأثير على الروحانية استثناءًا. يتم احتواء الوباء بشكل رئيسي عن طريق التباعد الاجتماعي ، حيث يُنصح الناس بالبقاء في المنزل وتجنب المناطق المزدحمة للحفاظ على سلامتهم. ويستدعي هذا التطور إبداع الناس لابتكار طرقٍ جديدةٍ للحياة ؛ بما في ذلك كيفية ممارستهم لروحانياتهم.

ما هي الروحانية

الروحانية هي الاتصال بشيء أعظم من نفسك وأن يكون لديك مجموعة من القيم والمبادئ والأخلاق والمعتقدات التي تعطي الإحساس بالهدف والمعنى للحياة ، وهذه بدورها تساعد أيضًا في توجيه أفعالك.

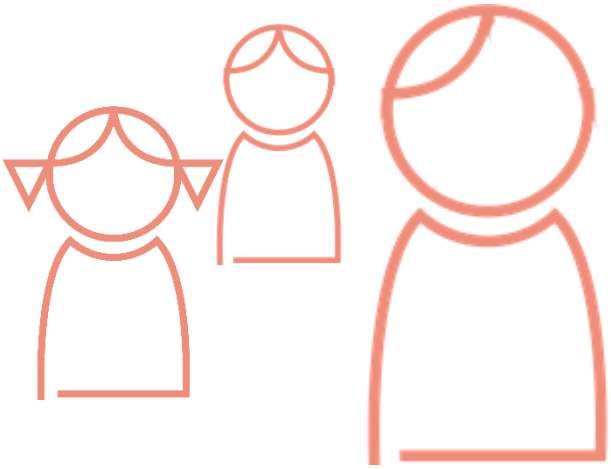
إن الروحانية مفهوم فردي للغاية يُطبّق بشكل مختلف من فرد إلى آخر ، ومن عائلة إلى أخرى ومن مجتمع إلى آخر. وتتأثر الطريقة التي نفهمها بها وتربطنا بها بتقاليدنا وسياقاتنا الاجتماعية.

حركة المرشدات، والروحانية

إن الاعتراف بالبعد الروحي للحياة هو إحدى القيم الأساسية لحركة المرشدات وفتيات الكشافة. وهي مُتضمَّنَة في وعد وقانون المرشدة. لذلك ، فإن كل مرشدة تقوم بأداء الوعد تتحمل مسؤولية استكشاف وتنمية روحانياتها.

أهمية الروحانية

تعطي الروحانية إحساسًا ضروريًا بسيطرتك على حياتك. حيث تساهم في تنمية الشخص ككل مع الجوانب الأخلاقية والاجتماعية والعاطفية والفكرية والجسدية. وخلال وباء كوفيد - 19 هذا ، أكد العديد من المتخصصين في الرعاية الصحية على الأهمية المتزايدة للروحانية كأساس للصحة والعافية العامة.



نصائح حول كيفية استخـدام العـلاقات لاستكشاف روحانياتك

حب نفسك وإقامة علاقات ودية جيدة مع الآخرين هي أعمال روحانية، وهي تمنحك إحساسًا بالهدف وتقديرًا للذات واحترامها.

نحن جميعاً كبشر نتواجد ونتطور في إطار من العلاقات. وبينما نتعامل مع هذا الوضع غير المسبوق لوباء كوفيد - 19، في هذا العالم الحالي الهش للغاية، ندرك كيف يجب أن يكون الجميع مترابطين. ومع كل الضغوط المصاحبة ، يمكن أن تعثرالمرشدات على إحساسٍ بالهدف من حيث فقدناه، وأن يكتشفن معنى الحياة عندما يبدو أن معظم الأشياء أو كلها قد فقدت معناها؛ وأن يستكشفن الجانب الروحي للحياة في علاقاتهن المختلفة على النحو التالي: -

- **العـلاقة مع النفس**
  - ✓ فليكن لديك إحساسًا بالمعنى والهدف.
  - ✓ حِبِّي وكوني محبوبة.
  - ✓ ليكن لديك احترامًا لذاتك وتقديرًا لقيمتك الخاصة.
  - ✓ استغرقي في السلام والفرح الداخلي.

- **طرق أخرى لتعزيز روحانياتك**
  - ✓ حتى عندما تكونون في حالة حبس كعائلة، عزّزي روحانياتك من خلال دعم بعضكم البعض.
  - ✓ تواصلي مع الأصدقاء وأفراد الأسرة الذين ليسوا معك على الهاتف ووسائل التواصل الاجتماعي وغيرها من الوسائل الممكنة .
  - ✓ شاهدي البرامج على التلفزيون، واستمعي إلى الراديو، أو اقرأي الصحف؛ للحصول على الأخبار التي تمنحك الفرص والطاقة الإيجابية لاستكشاف روحانياتك.
  - ✓ اقرأي الكتب التي ستوجه روحانياتك .

- **العـلاقة مع الآخرين ومع العالم من حولنا**

البشر اجتماعيون، وبحاجة للتواصل وللعلاقات مع الآخرين. حتى أثناء الإغلاق وأثناء التباعد الاجتماعي، لا يزال بإمكاننا البقاء على اتصال واستكشاف روحانياتنا على النحو التالي :-

- ✓ كوني في خدمة الآخرين.
- ✓ أظهري كرم الروح، على سبيل المثال من خلال القيام بأعمال الخير، وتقديم المساعدة للمحتاجين.
- ✓ أظهري التقدير لشخص ما كل يوم.
- ✓ اجلبي الراحة لشخص يشعر بالوحدة والقلق، قومي بهذه الإيماءات البشرية البسيطة التي نميل إلى تجاهله . فالكثير من الناس يحتاجون إلى هذا : المرضى الذين ثبت إصابتهم بكوفيد، والذين فقدوا أحبائهم، والذين فقدوا وسائل معيشتهم، والوحيدون والمعزولون، وغيرهم الكثير!

إذا كنت قادرة على استخدام الهواتف، أو الدخول على الإنترنت واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي للتواصل من بين طرق أخرى فافعلي ذلك للقيام بما سبق ذكره.

الحفــاظ على سلامتنــا : الإجراءات الرئيسية للوقاية من كوفيد – 19

نيراندورمانا سايموني، نورين فاتيمي، تريش بيداموبو ماتاروتس، ليانولوا دانسين سوند، بإرشاد من الناصحة أنديل فيث تشوما.

لعبت منظمة الصحة العالمية (WHO) بالفعل دورًا محوريًا في توفير المعلومات فيما يتعلق بالحفاظ على سلامتنا من كوفيد - 19. وهنا ، سنولي اهتمامًا خاصًا ببعض التفاصيل الأكثر تحديدًا لمساعدتك في الاهتمام بسلامتك على أساس يومي ؛ وسنشرح بشيء من التفصيل كيف ينبغي القيام ببعض الإجراءات الموصى بها ومتى تكون مناسبة.

هل كنت تعلمين؟

(أ) لكم من الوقت يمكث كوفيد – 19 على الأسطح المختلفة؟

© شركة بولدوين للنشر

عندما نلامس ونتعامل مع الأسطح بما في ذلك الأسطح المعدنية والخشبية والورق ، من المهم أن نتذكر أن كوفيد - 19 يمكن أن يلتصق بالأسطح ، وأن نكون على معرفة بمدة بقاء الفيروس على الأنواع المختلفة من الأسطح.

أنــواع الأسطح	مدة بقاء الفيروس عليها
المعادن (بما في ذلك مقابض الأبواب والمجوهرات والفضيات)	5 أيام
الخشب (مثل الأثاث والأسرّة)	4 أيام
البلاستيك (الحاويات البلاستيكية ، الكراسي البلاستيكية ، أزرار المصعد ، إلخ)	من 2 إلى 3 أيام
الفولاذ المقاوم للصدأ / ستانليس ستيل (مثل الثلاجات والأواني والمقالي والأحواض وبعض زجاجات المياه	من 2 إلى 3 أيام
الورق المقوى / الكارتون (مثل صناديق الشحن)	24 ساعة
النحاس (مثل العملات المعدنية ، وغلايات الشاي ، وأدوات الطهي)	4 ساعات
الألمنيوم (مثل علب الصودا ، ورقائق القصدير ، وزجاجات المياه)	2-8 ساعات
الزجاج (مثل أكواب الشرب وأكواب القياس المدرّجة والمرايا والنوافذ)	حتى 5 أيام
السيراميك (مثل بعض الأطباق والفخار والخزف والأكواب)	5 أيام
الورق	بضع دقائق إلى 5 أيام

مــاذا نفعــل؟

لتقليل فرصتك في التقاط أو نشر فيروسات كورونا، قومي بتنظيف وتطهير جميع الأسطح والأشياء في منزلك ومكتبك كل يوم. وهذا يشمل الأسطح مثل رخامات المطبخ، الطاولات ، مقابض الأبواب ، تجهيزات الحمام ، لوحات المفاتيح ، الهواتف ، أجهزة التحكم عن بعد ، المراحيض ، حيث يجب تنظيفها بالكامل. استخدمي رذاذ التنظيف المنزلي أو فوطة تنظيف. بالنسبة للأسطح المتسخة ، قومي بتنظيفها أولاً بالماء والصابون ثم قومي بتطهيرها باستخدام رذاذ التنظيف أو فوطة تنظيف.

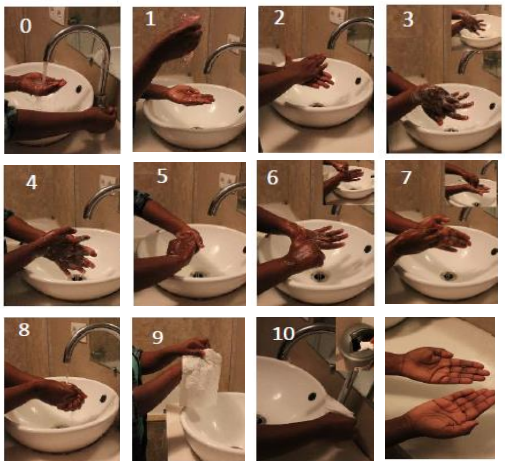
(ب) غسل اليدين أكثر فعالية من استخدام معقم اليدين

يُعد غسل اليدين بالماء والصابون لمدة 20-30 ثانية على الأقل أكثر فعالية من استخدام معقم اليدين؛ لأن إجراء استخدام الصابون له خطوات أكثر تعقيدًا ويزيل الفيروس أثناء شطفك ليديك. ومع ذلك ، هناك أيضًا العديد من المزايا لاستخدام معقم اليدين على النحو التالي:

- مطهر اليدين هو حل سريع - في المكان والوقت الذي لا تجدين فيه الصابون والماء والحوض.
- يتطلب وقتًا أقل من وقت غسل اليدين.
- سهل الوصول إليه بالمقارنة بالأحواض.
- أقل تهييجًا للبشرة من بعض أنواع الصابون.
- يمكن لبعض مطهرات اليدين تحسين حالة الجلد.

في كلا الحاتين سواء غسل اليدين أواستخدام المطهر ، يجب تنظيف اليدين جيدًا. وفيما يلي الخطوات العشر لعملية غسل اليدين الموصى بها

0- بللي اليدين بالماء لخلق سطح رطب يمكن للصابون أن يرغوه.
1- ضعي كمية كافية من الصابون لتغطية كافة أسطح اليدين لضمان أقصى تغطية.
2- فرك يديك الكف على الكف لإزالة الفيروس من على راحتي اليدين.
3- فرك كف اليد اليمنى على ظهر اليد اليسرى بأصابع متشابكة وبالعكس لإزالة الفيروس من بين الأصابع.
4- فرك كف مع كف مع أصابع متداخلة لإزالة الفيروس من طول الأصابع.
5- فرك ظهور أصابع اليدين مع الكف المعاكس بأصابع متشابكة لإزالة الفيروس من المفاصل بطول الأصابع.
6- فرك الإبهام الأيسر بحركة دائرية في راحة اليد اليمنى والعكس لإزالة الفيروس من الإبهامين.
7- فرك دوراني خلفي وأمامي بأصابع اليد اليمنى المتلاحمة في راحة اليد اليسرى والعكس؛ لإعادة تنظيف راحتي اليدين بعد استخدامها في تنظيف الإبهامين.
8- شطف اليدين بالماء لإزالة الصابون والفيروس وتنظيف اليدين.
9- جففي جيدًا بمنشفة الاستخدام لمرة واحدة لتجنب إعادة استخدامها من الآخرين وإعادة إيواء الفيروس.
10- استخدمي المنشفة لإيقاف الصنبور لتجنب إعادة الاتصال بالفيروس الذي قد يكون على الصنبور ثم تخلصي من المنشفة فورًا.



(ج) المسموحات والممنوعات عند استخدام الأقنعة/الماسكات من أجل كوفيد - 19

✓	✗
غطي الفم والأنف معًا.	لمس الجزء الأمامي من القناع.
عند ارتداء القناع ، امسكيه من الرباط وضعيه فوق الأذنين.	إعادة استخدام القناع الصالح للاستخدام لمرة واحدة.
اغسلي بغزارة القناع القابل لإعادة الاستخدام جيدًا وفورًا بعد استخدامه بالمنظفات والماء ، ثم جففيه تحت أشعة الشمس.	الاعتماد فقط على القناع.

أسئـــلة متكررة وأجـــوبة (FAQ)

هل ينتشر فيروس كورونا من خلال التعرض للغذاء؟
هذا لم يثبت بعد. ومع ذلك ، يُنصح بغسل الفواكه والخضروات جيدًا تحت الماء الجاري قبل تناولها ، وفركها جيدًا بفرشاة أو بيديك لإزالة أي جراثيم قد تكون على سطحها.
اغسلي يديك بعد زيارة السوبر ماركت. وإذا كان لديك جهاز مناعي ضعيف، فقد ترغبين في شراء منتجات مجمدة أو معلبة.

هل يوجد فيروس كورونا في الماء؟
لم يتم العثور على فيروس كورونا في مياه الشرب. ومع ذلك ، إذا دخل بالفعل في إمدادات المياه ، تقوم محطة معالجة المياه المحلية بتصفية وتعقيم المياه ، والتي يجب أن تقتل أي جراثيم.

متى يجب غسل اليدين:

- بعد تنظيف أنفك أو السعال أو العطس.
- بعد زيارة الأماكن العامة ، بما في ذلك وسائل النقل العام والصيدليات والسوق ومحلات السوبر ماركت وأماكن العبادة.
- بعد لمس الأسطح خارج المنزل ، بما في ذلك النقود.
- قبل وأثناء وبعد رعاية شخص مريض.
- قبل وبعد تناول الطعام.
- بعد إحضار الطعام أو العبوات الجاهزة.
- التقاط جريدة تم تسليمها.
- لمس أي شيء أو أي سطح يمكن أن يؤوي الفيروس.

اغسلي يديك طوال الوقت تقريبًا! لا يوجد حد لعدد مرات غسل اليدين لحماية نفسك من كوفيد – 19.

... دائمًا تذكري أن التباعد الاجتماعي يفعل السحر
#stayathome #socialdistancing

في وقت كتابة هذا الكتيب، كان ما يقرب من مليون شخص في جميع أنحاء العالم قد أصيبوا بكوفيد - 19، مع أكثر من 200،000 حالة وفاة. هذا يظهر شدة وخطورة الفيروس. لذلك؛ من المهم أن نضمن جميعًا الحفاظ على سلامتنا باتباع الخطوط الإرشادية من منظمة الصحة العالمية والخطوط الإرشادية من حكومتك الوطنية ، من بين مصادر أخرى موثوقة.

الحمل الزائد من المعلومات حول كوفيد - 19: إحمي صحتك العقلية وأمانك على شبكة الإنترنت

سيلينا ماكوكو، بياتريس أمبولومبوندي، أسماء نافاتيتي أليو، سوزان أتار، بإرشاد من الناصحتين ناريندرا أندرياماهيفاليسون ، و بريرانا شاكيا.

مع انتشار وباء كوفيد - 19 بشكل مفرط ، وجد الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم أنفسهم في إغلاق إلزامي جزئي أو كامل لفترات طويلة من الزمن. من المؤكد أن الكثيرين يسعون للحصول على معلومات؛ للتعامل مع حالة عدم اليقين التي نشأت، وللبقاء على اطلاع على آخر المستجدات، والحصول على فهم أفضل لما يحدث حول العالم مع الوباء ، وكذلك لمساعدة أنفسهم بالتزود بالأخبار المهمة التي يمكن أن توجههم إلى كيفية استجابتهم للأزمة.

الملل من ممارسة الابتعاد الاجتماعي والعزلة الذاتية دفع الكثير من الناس للعثور على العزاء، مما أدى إلى زيادة غير مسبوقة في استخدام جميع أنواع وسائل الإعلام.

في مثل هذه الأوقات ، يعد الوصول إلى المعلومات أمرًا مهمًا للغاية للناس؛ لمعرفة طبيعة ومدى التهديد الذي يشكله فيروس كورونا. فالحصول على معلومات تفصيلية مثل معنى الحجر الذاتي ، وماذا يجب أن يحدث لأفراد عائلة شخص في حجر صحي ذاتي والذين يعيشون معه أو معها ، وماذا يحدث للفيروس بعد فترة الحجر الصحي ، وما هي الإجراءات الوقائية التي يجب اتخاذها، وما إلى ذلك من معلومات من خلال المصادر الموثوقة ، يمكن أن تساعدنا في الحفاظ على سلامتنا والأخذ بالاحتياطات اللازمة التي يقدمها موظفو الصحة.

ومع إغلاق المدارس وفرض الإغلاق ، يقضي العديد من الأطفال والشباب كل وقتهم تقريبًا في المنزل ويتعرضون لجميع أشكال المعلومات المختلفة من مصادر مختلفة بما في ذلك التلفزيون والراديو والهواتف والإنترنت وغيرها الكثير. توفر المصادر عبر الإنترنت فرصًا قيمة لهم للتعلم والاختلاط مع الأصدقاء والأقران ، وهو أمر صحي.

مَكْمَن الخطـــر

لا مفر من وجود حمل زائد من المعلومات نتيجة التعرض للكثير منها - بعضها مربك ومجهد ومبالغ فيه وغير صحيح وحتى ضار بالصحة العقلية. وتشمل مخاطر الحمل الزائد من المعلومات والاستخدام المفرط للإنترنت :-

الإجهاد الذهني/العقلي

كل يوم هناك تقارير عن إصابة وموت أُناسٍ بكوفيد - 19. كل قناة تلفزيونية أو نشرة إخبارية أو قناة عبر الإنترنت تلجأ إليها تُبلغ عن نفس الأشياء يومًا وراء يوم. الخوف والقلق يكونان في بعض الأحيان عارمين بالنسبة للجميع ، صغيرًا وكبيرًا ، أبيضًا أو أسودًا ، غنيًا أو فقيرًا! هذا يسبب الإجهاد العقلي ، وفي بعض الأحيان يؤدي إلى تغيرات في أنماط النوم أو الأكل، أو تفاقم الأمراض المزمنة مثل أمراض القلب، أواستخدام الكحول والتبغ أو المخدرات الأخرى من قبل بعض الأشخاص لتهدئة أعصابهم.

انعدام الأمن السيبراني (على شبكة الإنترنت)

خاصة بالنسبة للشباب، والذي يؤدي إلى المخاطر التالية:

- البرمجيات الخبيثة حيث يمكن سرقة المعلومات الخصوصية
- الجرائم الإلكترونية بما في ذلك الاحتيال والاتجار بالأطفال والمواد الإباحية عن الأطفال وسرقة الملكية الفكرية وسرقة الهوية أو انتهاك الخصوصية
- التصيّد بما في ذلك عمليات الغش وانتحال الهوية بهدف القيام بالاحتيال
- الاعتداء الجنسي عبر الإنترنت حيث يرسل الغرباء أو حتى أشخاص يعرفهم المتعرض للاعتداء محتوى جنسيًا لهم أو يطلبون منه مشاركة صور ومقاطع فيديو له ذات محتوى جنسي.
- ينطوي التنمُّرالإلكتروني أحيانًا على إرسال تعليقات غير لائقة ورسائل مسيئة ومنشورات مرعبة
- وصول الأطفال إلى محتوى ضار غير مناسب بما في ذلك التحريض على الانتحار وإيذاء النفس ؛ أو محتوى عنيف أو كره للأجانب ؛ أو تسويق غير مناسب. قد يتعرضون أيضًا لمعلومات مضللة حول كوفيد - 19 مما قد يجعلهم أكثر خوفًا وقلقًا وارتباكًا بشأن عالمهم.

كيف تحمي صحتك العقلية وأمانـــك على شبكة الإنترنت

- **افحصي مصادر المعلومات**
  كوني حريصة جدا على مصداقية وموثوقية مصادر معلوماتك . ليس كل مصدر إخباري موثوق به، ولا يجب الوثوق بجميع المصادر.
- **قللي من تعرضك للكثير من نشرات الأخبار**
  تميل نشرات الأخبار أحيانًا إلى أن تكون متكررة. بدلاً من مشاهدة نفس الأخبار المتكررة ، حددي مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم حيث يمكنك متابعة عناوين الأخبار بدلاً من مشاهدة نفس الشيء عدة مرات لساعات متتالية.
- **نوّعي كيفية قضائك لوقتك أثناء الإغلاق**
  - ✓ خططي للتواصل عبر الإنترنت لمدة ساعة أو ساعتين يوميًا مع العائلة والأصدقاء بدلاً من تفحص مصادر الأخبار المختلفة. فالتواصل مع العائلة يقلل من الشعور بالعزلة خاصة مع ممارستنا للتباعد الجسدي.
  - ✓ قومي بأنشطة بناء الفريق المنزلية بانتظام مثل لعب الشطرنج ، سكرابل، تمارين اللياقة البدنية، أو الألعاب الممارسة بالداخل الأخرى.
- **احصلي على قسط كاف من النوم**
  نامي لمدة 6-8 ساعات على الأقل في الليلة. لا تقرأي أو تستمعي إلى الأخبار مباشرة قبل موعد النوم؛ للمساعدة في الحصول على نوم أفضل دون ضغوط.
- **انشري الطاقة الإيجابية وليس الذعـــر**
  لا تكوني سببًا للذعر والضغط النفسي. تحققي دائمًا من نوع المعلومات التي تقرأينها وتشاركينها عبر الإنترنت. لا ينبغي أن تشتت تلك المعلومات الناس وتجعلهم في حالة من الفوضى.
- **تأكدي من سلامتك على الإنترنت من خلال:**
  - ✓ ضعي حدًا للإنترنت والوقت الذي تقضينه على وسائل التواصل الاجتماعي. سيؤدي قطع اتصالك بالإنترنت لبضع ساعات أو حتى يومًا كاملاً من وقت لآخر إلى تقليل مقدار التعرض.
  - ✓ الاتفاق كعائلة على الحدود والتوقعات. ناقشوا واتفقوا على مقدار الوقت الذي يقضيه الأطفال على الإنترنت ، ومدة لعبهم ، وكم يمكنهم قضاء وقت في الدردشة ، والمدة التي يحتاجونها في الدراسة أوفي الواجبات المنزلية.
  - ✓ ممارسة الألعاب التي يمكن لعبها في وضع عدم الاتصال، كوني مبدعة في وقت عدم اتصالك بالانترنت. مارسوا التمارين الرياضية معًا من خلال قنوات البث و الفيديو الداخلي ، مما يزيد من وقت الترابط الإيجابي.
  - ✓ قومي بأنشطة بناءة أخرى عبر الإنترنت لا نحظى غالبًا بفرصة القيام بها في هذا العصر الرقمي ، مثل قراءة الكتب عبر الإنترنت وتعلم مهارات جديدة.

للحصول على منهج الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة "تصفحي بذكاء" المصمم لإعلام الشباب حول كيفية التواصل الإيجابي عبر الإنترنت ، يرجى الانتقال إلى هذا الرابط:
https://www.wagggs.org/en/what-we-do/surf-smart/

الصحـــة النفسية والعقليـــة : الحفاظ على قواكِ العقلية أثناء الوباء

كارين سيمالوندا ، ميشلين بريسكا كانيونغوي ، هايكا فريدريك تيمو ، بإرشاد من الناصحات ميتشل جوناثان ، وزينة حمزة وانجيرو، وكاترين إيساك.

لقد اجتاح كوفيد - 19 العالم بأكمله، وصاحبه عبء ثقيل على الصحة العقلية للناس بسبب الخوف الهائل والضغط والقلق. تشمل الصحة النفسية الرفاهية العاطفية والنفسية والاجتماعية للشخص. إنها تؤثر على طريقة تفكيرنا وشعورنا وعملنا. كما أنها تساعد على تحديد كيفية تعاملنا مع الإجهاد والتواصل مع الآخرين واتخاذ الخيارات. الصحة النفسية مهمة في كل مرحلة من مراحل الحياة ، من الطفولة والمراهقة حتى مرحلة البلوغ.

عوامل الإجهاد الناتج عن فيروس كورونا التي يمكن أن تؤثر على صحتك النفسية والعقلية : -

- الحمل الزائد من المعلومات
- العزلة والوحدة والملل بسبب الإغلاق
- البطالة وفقدان سبل العيش
- الوصمة والخوف
- عدم القدرة على رعاية أو دفن الأحبَّاء

تعطيل روتين الحياة المعتاد بما في ذلك الذهاب إلى المدرسة والعمل

الآثار المحتملة للضغوط المذكورة أعلاه التي يسببها كوفيد - 19

إذا لم يتم التعامل معها جيدًا، فإن كوفيد - 19 يمكن أن يؤدي إلى أي من أو مجموعة من الآثار التالية : -

- الاكتئاب
- تعاطي الكحول والمخدرات الضارة
- العنف المنزلي
- إيذاء النفس أو السلوك الانتحاري
- ارتفاع معدلات الجريمة
- تفاقم المشاكل الصحية المزمنة

في الحالات الشديدة جدًا قد يؤدي إلى الجنون

كيف تحافظين على صحتك النفسية والعقلية :-

- قومي بموازنة مقدار المعلومات التي تحصلين عليها حول كوفيد - 19 ، احصلي فقط على ما تحتاجين إلى معرفته للبقاء آمنة وحماية عائلتك. على سبيل المثال ، الاحتياطات اللازمة، والأعراض ، وماذا تفعلين عندما يكون لديك الأعراض.
- هذا هو الوقت المثالي للتواصل مع العائلة وأحبائك خاصة إذا كنتم في وضع الإغلاق معًا ، فقومي بتخطيط الأنشطة التي يمكنكم القيام بها معًا. على سبيل المثال، يمكنكم جميعًا وضع هواتفكم جانبًا وإخراج ألبوماتكم القديمة واستعادة ذكرياتكم.
- اشغلي نفسك وتجنبي عدم النشاط. يمكنك القيام بذلك من خلال إيجاد هوايات جديدة يمكن القيام بها في الداخل. مثلاً إذا لم تحاولي أبدًا قراءة كتاب، فجرّبي كتابًا قد يعجبك. مارسي التمارين الرياضية وطهي الطعام، وانضمي للتحديات مثل ألعاب البينغو الممتعة (يمكنك تصميم بعضها ومشاركتها أيضًا مع الآخرين).
- قللي مستوى الشعور بالوحدة بسبب الإغلاق والعزلة، ابقي على اتصال مع الأصدقاء والأحباء الآخرين على الهاتف أو عبر الإنترنت (من خلال وسائل التواصل الاجتماعي المختلفة).
- إذا فقدت وظيفتك ومصدر دخلك، حاولي استكشاف ما إذا كانت حكومتك تفعل شيئًا لدعم الناس التي لديها نفس ظروفك. في العديد من البلدان، هناك دعم بأغذية الطوارئ للأشخاص الذين لم يعد لديهم أي مصدر رزق وأسرهم. وبعد كوفيد - 19 ، يمكنك اكتشاف كيفية متابعة الحياة. إذا كان هناك أحكام في بلدك لدعم العاطلين عن العمل (على سبيل المثال كما في الولايات المتحدة الأمريكية) ، فقومي بتقديم ملف البطالة حتى تحصلي على إعانات البطالة.
- إذا كان لديك أطفال وأصبحوا لا يذهبون إلى المدرسة ، فجرّبي خيار التعليم المنزلي ؛ أو قومي بتعليم نفسك ذاتيًا إذا كنت طالبة خارج المدرسة بسبب كوفيد – 19.
- تأكدي من البقاء آمنة.

عندما تحمين نفسك من ضغوط كوفيد - 19 ، ستحمين صحتك النفسية والعقلية. لا يزال بإمكانك أن تكوني سعيدة على الرغم من التحديات.

العمل من المنزل بكفــاءة : نصائح حول كيفية التعامل مع مشتتات الانتباه

صفا كلوديا أوينجيني ، فاليري ستيلا أندريانوني ، بإرشاد من الناصحة مارثا بيجوميسا

وسط وباء كوفيد - 19 ، وجد الكثير من الناس في جميع أنحاء العالم أنفسهم مضطرين للعمل من المنزل (WFH) ، بعيدًا عن المكتب الرسمي أو بيئة العمل. وفي الحقيقة ، فإنه حتى قبل كوفيد - 19 ، يوجد لدى العديد من المنظمات موظفين يعملون من المنزل. على سبيل المثال ، هذه ليست ممارسة جديدة بالنسبة للعديد من مجتمعات حركة المرشدات . فالعديد من العاملين في الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة هم من الموظفين العاملين عن بُعد ويعملون من المنزل. ومع ذلك ، بالنسبة للملايين في جميع أنحاء العالم ، هذه تجربة جديدة جاءت نتيجة لمفهوم الإغلاق والتباعد الاجتماعي لحماية أنفسهم من الوباء.

فوائد العمل من المنزل

هناك فوائد من العمل من المنزل. وفقًا لبحث تم إجراؤه مؤخرًا ، شمل استقصاء لرأي أكثر من 3500 عاملً عن بُعد، فإن أهم مزايا العمل من المنزل تشمل وجود جدول زمني مرن ، والقدرة على العمل من أي مكان وعدم الحاجة للتنقل.

تقرير عن حالة العمل عن بُعد 2020
State of Remote Report 2020
buffer.com/state-of-remote-2020

التحديات ، ومشتتات الانتباه ، والمعاناة الناتجة من العمل من المنزل

تحــديات الاتصــال :

طالما أننا لسنا وجهاً لوجه مع أعضاء الفريق ، فإن أسهل طريقة للتواصل هي رسائل البريد الإلكتروني، وبالنسبة للبعض رسائل الواتساب، والتي قد لا تكون واضحة في بعض الأحيان كما هو الحال عندما يتم التواصل وجهاً لوجه. فقد يحدث بطبيعة الحال سوء فهم للرسائل المقصودة.

بقدر الإمكان ، سيكون من الجيد محاولة تحقيق أقصى استفادة من مكالمات الفيديو؛ حتى تُتاح لك الفرصة للتحدث بشكل أكثر وضوحًا مع زملائك أثناء رؤيتك لهم. هناك العديد من الخيارات لمكالمات الفيديو بما في ذلك واتساب، و فيسبوك، و زووم، و جوتوميتينج GoToMeeting ، وسكايب، وغيرها. ومع ذلك ، تحتاجين إلى تأمين إنترنت عالي السرعة؛ وإلا فقد يصبح الأمر محبطًا. عندما يحدث أن يكون الإنترنت سيئًا ، كوني استباقية واختاري القيام بالعمل الذي لا يتطلب الإنترنت في ذلك الوقت.

على الرغم من الفوائد ، يمكن أن يكون العمل من المنزل معاناة. حيث يمكن أن يكون هناك الكثير من عوامل التشتيت!

التنافس مع عوامل التشتيت في المنزل

هناك الكثير من الإغراءات المشتتة للانتباه في المنزل بما في ذلك التليفزيون والأطفال والأزواج الباحثين عن الاهتمام والأعمال المنزلية التي يجب القيام بها والشؤون الشخصية الأخرى التي يجب معالجتها. يمكن أن تكون المكالمات الهاتفية ووسائل التواصل الاجتماعي أيضًا (مثل واتساب، و سناب شات) مشتتة للغاية - خاصة بالنسبة للشباب.

للحصول على التركيز الأمثل أثناء العمل من المنزل ، يحتاج المرء إلى التعامل مع العمل عن بعد كوظيفة عادية من خلال وضع جدول زمني واضح مع ساعات عمل محددة ؛ والتمسك بها. إذا كان لديك أطفال أو زوج ، فاقضي أوقات الاستراحة والغداء معهم. ضعي حدودًا قوية بين العمل والأمور الأخرى. وجود مكتب أو مساحة مخصصة لك في المنزل تعتبرونها "خارج الحدود"، يمكن أن يحميك من تعطيل أفراد العائلة الآخرين لك. أنت بحاجة إلى دعم عائلتك لتتمكني من التركيز. لذا ، فإنهم بحاجة لأن يعرفوا متى تكونين "في المكتب" ، أومتى تكونين متاحة. يمكنك وضع هاتفك في وضع صامت أثناء ساعات عملك إذا كنت لا تتوقعين أي مكالمات عاجلة. ولكن من المهم البقاء على الإنترنت للتأكد من أن زملائك في العمل الآخرين يمكنهم "رؤيتك" افتراضيًا.

خطر الإفراط في العمل

من دون القلق بشأن حركة المرور ، أو عدم الخوف من توبيخ الوالدين على العودة إلى المنزل في وقت متأخر (بالنسبة للشباب الذين لا يزالون يقيمون مع الوالدين) ، من السهل أن تفرطي في العمل بما يتجاوز عدد ساعات العمل اليومية. عندما تكونين محظوظة بعدم وجود أي إلهاء في المنزل ، يمكن أن تجدي نفسك تعملين باستمرار لساعات عديدة!

في حين أنه من الجيد دائمًا العمل بجد للوصول إلى أهدافنا ، من المهم أيضًا الاهتمام بأنفسنا وصحتنا. يزيد الجلوس على الكمبيوتر لفترة طويلة من خطر حدوث مشاكل صحية مزمنة ، مثل أمراض القلب والسكري وبعض أنواع السرطان. يمكن أن يكون الجلوس المفرط ضارًا بالصحة العقلية. وبالإضافة إلى المسائل الصحية ، فقد ثبت علمياً أنه بعد ساعة من العمل الشاق ، لا يمكننا الاستمرار في التركيز دون أخذ قسط من الراحة. من المهم أخذ فترات راحة قصيرة بعد كل ساعة أو نحو ذلك. ليس فقط لك ولعقلك، ولكن أيضًا لتركيزك وجودة عملك.

صفا (من مدغشقر) وفاليري (من رواندا) ، تعملان من منزلهما في كاتماندو في نيبال، حيث أنهما مشاركتان حاليتان في حركة YESS. حفاظهما على مكتب عمل منظم أثناء العمل في المنزل، يُبقي على تركيزهما وإنتاجيتهما بأقل قدر من التشتيت.

الخلاصـــــة

في معظم الحالات ، قبل أن نصل حتى إلى أماكن عملنا ، نكون قد شعرنا بالفعل بالتعب وبمستوى منخفض جدًا من التحفيز. إن العمل عن بُعد لا يمنحك الفرصة للعمل في راحة منزلك فحسب ، بل يمنحك أيضًا المزيد من الوقت بين يديك. وإنه من الأسهل عليك تحفيز نفسك عند تحديدك لمعظم الشروط والأجواء التي يمكنك من خلالها تنفيذ مهامك. وفي حين أن الإغراء بعدم مراعاة ما ترتدينه مرتفع ، حاولي دائمًا ارتداء الملابس المناسبة لأن الملابس لها علاقة مباشرة بالمزاج والسلوك وحتى الأداء.

عندما تُغلَق المدارس : الاستباقية في التعليم المنزلي

فلافيلا إنجابيري ، دينا ماندروسو نيانيا ، بإرشاد من الناصحة كاترين ناكازيبوي

في محاولة للسيطرة على انتشار كوفيد 19 ، تم إغلاق معظم المؤسسات التعليمية في جميع أنحاء العالم ، مما أثر على أكثر من 90 ٪ من الطلاب في العالم وفقًا لتقرير اليونسكو. ولضمان الاستمرارية التعليمية ، يُعد التعليم المنزلي خيارًا بالنسبة لبعض الآباء والطلاب.

كاترين نكازيبوي خلال جلسة دراسية منزلية غير رسمية مع أطفالها.

التعليم المنزلي هو تعليم الأطفال في المنزل أو في أماكن متنوعة بخلاف المدارس العامة أو الخاصة التقليدية. عادة ما يتم إجراء هذا النوع من التعليم من قبل أحد الوالدين، وهو شائع في أوروبا والمملكة المتحدة والولايات المتحدة وآسيا، وبدأ في الستينيات والسبعينيات؛ لعدم رضى الإصلاحيين التربويين عن طريقة التعليم التي تتبع نموذج المصنع .

جدول نموذجي للتعليم المنزلي

ينظم طلاب المدارس المنزلية أيامهم بالطرق التي تناسبهم بشكل أفضل. يبدأ البعض دراستهم في الصباح الباكر، غير أن البعض يختارون طريقة تجعل التعلم يحدث في أي وقت، على سبيل المثال، إذا كان الطفل متحمسًا لتجربة علمية قبل النوم ، فإن بعض الآباء يتَّبعون حماس الطفل لمعرفة إلى أين يقودهم ، ويصبح هذا جزءًا من اليوم الدراسي أيضًا.

طــرق ومــواد التدريس

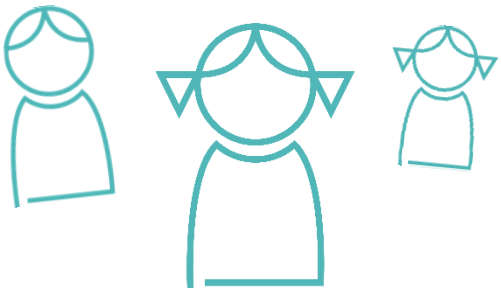
تستخدم المدارس المنزلية مجموعة متنوعة من الأساليب والمواد. وتختار العائلات أو الآباء طرق التعليم المختلفة التي يرغبون في اتباعها. والتي تشمل :

- التعلم غير الرسمي، وهو شكل يومي للتعلم من الخبرات والتجارب باستخدام مواد جديدة أو من خلال توجيه أسئلة لشخص أكثر خبرة.
- يحاول التعليم المنزلي الهيكلي تقليد إعدادت هيكل المدرسة التقليدية مع إضفاء الطابع الشخصي على المناهج الدراسية.
- التعليم المنزلي الغير هيكلي هو عندما لا يتبع الآباء منهجًا معينًا ويعتمد على تجارب الطفل اليومية ويركز بشكل أكبر على التعلم الموجّه ذاتيًا من قبل الطفل.

- الدراسة بنظام الوحدة هي عندما يتم دراسة مواد متعددة تتعلق بموضوع واحد وهي مناسبة للتطبيق عند التدريس لأطفال من مختلف المراحل التعليمية في وقت واحد.
- "الكل في منهج دراسي واحد" ويشار إليه أيضًا باسم مدرسة في المنزل أو مدرسة في الصندوق. والأساليب التعليمية والواجبات المنزلية للطلاب مماثلة لتلك المستخدمة في المدارس التقليدية.
- اللا مدرسة هو عندما يتعلم الأطفال من خلال تجاربهم الحياتية الطبيعية بما في ذلك اللعب ومسؤوليات المنزل والاهتمامات الشخصية والفضول والتدريب الداخلي وخبرة العمل والسفر والكتب والعائلة والمرشدون.
- التعلّم المستقل هو عندما يكون الطفل مسؤولاً عن مناخ التعلم الخاص به.
- المنهج الدولي والوطني: تتبع معظم المدارس في أفريقيا إما المنهج الوطني أو المنهج الدولي. قد يقرر الوالدان اتباع أي من هذين المنهجين والتأكد من أن أطفالهما سيخضعون إما للامتحانات الوطنية أو اختبارات كامبريدج في نهاية كل مستوى.
- تعتمد المواد اللازمة لإجراء التعليم المنزلي على طريقة التعلم التي تختارها الأسرة أو الوالد أو الشخص نفسه. معظم المواد المطلوبة موجودة في المنزل ولكن بالنسبة لبعض طرق التدريس ، فإنها قد تحتاج إلى الكتب المدرسية ، وأجهزة العرض ، والامتحانات المحددة للصفوف المختلفة وما إلى ذلك.
- بعض الأشخاص الذين يدرسون في المنزل يتبعون منهج المدارس التقليدية ويخوضون الامتحانات في نهاية العام لتقييمهم والتقدم إلى الصف التالي.

نصائح للتعليم المنزلي الفعال

- وضع خطة دراسية، ووضع جدول زمني واضح بشأن ماذا سندرس ومتى. بالنسبة للأطفال الأصغر سنًا ، حددي أوقات الدراسة لتكون من فترات زمنية أقصر. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا، امنحيهم مساحة لوضع جدول زمني خاص بهم حتى يشعروا بالسيطرة ويكونوا مسؤولين. لا تتدخلي إلا عندما يطلبون منك ذلك ؛ أو عندما ترين أنهم بحاجة للمساعدة.
- أنشئي روتينًا بأوقات دراسة متسق قدر الإمكان. ومع ذلك ، تخلصي من الصلابة على غرار الجيش في الروتين واسمحي بالمرونة من حين لآخر؛ لتجنب أن يفقد الأطفال أو الطلاب اهتمامهم.



- خلال فترة الدراسة ، تأكدي من وجود بيئة تعليمية ملائمة بأقل قدر من مشتتات الانتباه ، حتى إذا اخترت التعليم المنزلي غير الرسمي.
- إذا كان لديك اتصال بالإنترنت ، فاستخدمي موارد الإنترنت لدعم طفلك.
- تأكدي من جعل الأمر ممتعًا خاصة بالنسبة للشباب.
- احذري من متلازمة الوالد الخارق. فمع بقاء الأطفال في المنزل لفترة أطول من المعتاد ؛ وتحول المنزل إلى مدرسة، واعتمادًا على عمر الأطفال ، قد لا يبدو منزلك أنيقًا ومرتبًا كما هو الحال عادةً ، حيث الموارد المدرسية في كل مكان. لا تشددي على ذلك ولكن استخدميها كفرصة لتدريب الأطفال على التنظيف بعد كل "يوم دراسي". اجعلي الأمر ممتعًا حتى لا يكرهوا "المدرسة."

تعزيز جودة الوقت العائلي خلال الإغلاق

باسكالين فوراها إيراكاراما ، جويس جون سيباشوزى ، إستيل فيكتوار رزانانورو وتوبيستا ناباتانزي، بإرشاد من الناصحة فانيري دوموهينا راكوتوريفوني

"اعتز بأسرتك ، وكرِّس الوقت واضحك معهم كثيرًا" - ب. ب. باتلر

على مدى الأشهر الماضية ، واجهت معظم البلدان حول العالم وباء كوفيد - 19 غير المسبوق الذي دفع معظم الحكومات في جميع أنحاء العالم إلى فرض إجراءات الإغلاق لأسابيع وحتى أشهر قادمة. وقد أجبر هذا الناس على البقاء في منازلهم وقضاء الوقت مع أفراد أسرهم. على الرغم من أن هذا "الإغلاق المفروض" قد يكون صعبًا لكثير من الناس، إلا أنه قد يكون مفيدًا للغاية للعائلات حول العالم لتقوية روابطها وقضاء وقتٍ ممتعٍ معًا.

الأسرة في سياق الإغلاق بسبب كوفيد - 19

بالمعنى الدقيق للكلمة، الأسرة هي مجموعة من الأشخاص الذين تربطهم صلة قرابة بالدم أو القانون. ومع ذلك ، ففي سياق كوفيد - 19 ، سننظر إلى الأسرة لأبعد من ذلك لتشمل الأشخاص الذين يقيمون معًا في نفس المنزل، على سبيل المثال الأصدقاء أو المجموعات الأخرى من الأشخاص الذين قد يعتبرونهم عائلتهم. في بعض الأماكن قد تسمى الحيوانات الأليفة جزءًا من الأسرة. وفي سياقنا هذا، فإن أي مجموعة من الأشخاص يقضون وقت الإغلاق معًا هم عائلة .

تحديات البقاء معًا كعائلة لفترة طويلة جدًا بشكل غير معتاد

الضغوط وحالة عدم اليقين :

سبب الإغلاق هو حماية الأشخاص من الإصابة بفيروس كوفيد - 19 اللعين. ومع ذلك ، تسبب الإغلاق في الكثير من الضغوط على العديد من العائلات، خاصة لأنه أثر على سبل عيش العديد من الناس ومصادر دخلهم. حتى وقت كتابة هذا الكتيب، كان أكثر من 30 مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها قد تقدموا بطلبات للبطالة منذ إغلاق كوفيد - 19. وهذا هو الاتجاه السائد في معظم البلدان في جميع أنحاء العالم. لذلك ، حيث أن الناس في حالة حبس مع عائلاتهم ، هناك الكثير من حالة عدم اليقين حول كيفية الحفاظ على عائلاتهم - والطعام ، والرسوم المدرسية ، والمأوى ، وغيرها من الضروريات الأساسية. ما يزيد الطين بلة، أنهم لا يعرفون كم سيستغرق ذلك! وتنتقل هذه الضغوط إلى الأطفال ، مما يتسبب في الكثير من العواطف المبالغ فيها والتعاسة.

الملل والرتابة :

الحبس لأيام طويلة (حيث لا تكونين متأكدة من انتهائها قريبًا) يمكن أن يؤدي إلى الملل والرتابة. مع الملل يأتي ميل أفراد الأسرة إلى الغضب بسهولة، وإثارة أعصاب بعضهم البعض بسبب أشياء صغيرة. تقرر بعض العائلات قتل الملل بمشاهدة الأخبار على التلفزيون ووسائل التواصل الاجتماعي ومصادر المعلومات الأخرى، وهو أيضًا عامل ضغط حيث أن الأخبار إما عن موتِ أُناسٍ، أو عن أنه لا يوجد لقاح، والشك في متى قد ينتهي هذا ، الخ الخ الخ.

العنف المنزلي :

وفقا لتقرير صندوق الأمم المتحدة للسكان ، فإن حوادث العنف المنزلي في ارتفاع ، وخاصة في بعض أفقر دول العالم. العنف ليس جسديًا فقط. فيمكن أن يكون لفظيًا أو عاطفيًا أو نفسيًا. حتى قبل وباء كوفيد - 19، تم الإبلاغ عن أن واحدة من كل ثلاث نساء على مستوى العالم قد تعرضت للعنف مرة واحدة على الأقل في حياتها. الآن ، فاقم كوفيد - 19 من المشكلة لأن الضحايا يضطرون إلى البقاء في المنزل مع من يسيئون معاملتهم ، وليس لديهم مكان يلجأون إليه للحصول على العزاء؛ لأنهم يضطرون إلى ممارسة التباعد الاجتماعي عن طريق البقاء في المنزل.

كيف نعـزز من جودة الوقت العائلي

لا يجب أن يكون ذلك وقتًا مليئًا بالضغوط . يمكن للعائلات العيش بسعادة معًا والحصول على وقت ممتع أثناء إغلاق كوفيد. إليك بعض النصائح حول كيفية القيام بذلك : -

ممارسة التمارين الرياضية معًا

من خلال ممارسة الرياضة معًا ، فأنت تشجعين العمل الجماعي والعمل معًا لتحقيق هدف مشترك. لا يساعد ذلك في تعزيز الروابط الأسرية فحسب، ولكنه يساعد أيضًا في تعليم أهمية تحديد الأهداف والإنجاز كفرد وكعائلة.

إفساح الوقـت للتـرابط

يمكن استخدام فترة الإغلاق هذه في إنشاء روابط عائلية قوية. حيث يمكن أن يكون التحول من الأيام المحمومة بالعمل سابقًا إلى الأيام غير المشغولة حاليًا، فرصة جيدة لجمع طقوس الأسرة معًا من أجل بناء شعور بالانتماء والأمن الداخلي للأطفال. فيمكن أن يكون سرد القصص وتناول الوجبات وأوقات الصلاة لحظات ارتباط مثالية للعائلة.
تقول سيلفيا يرينكي، مرشدة من غانا، مُؤكدة على ذلك : "قبل كوفيد - 19، كان الجميع يغادرون في وقت مبكر ويعودون متأخرين ... كنا نأكل فقط في المنزل خلال عطلة نهاية الأسبوع، ولكننا الآن نستمتع بوجبات الطعام المطبوخة في المنزل. لدي المزيد من الوقت الآن ، يمكنني اللعب وتعلّم المزيد مع ابني".

مشاهدة التليفزيون معًا

يمكن أن تكون مشاهدة التلفزيون كعائلة وقتًا ممتعًا لأفرادها ، خاصةً إذا جعلوا منها تجربة تفاعلية من خلال مناقشة القنوات التي يشاهدونها والاتفاق عليها. يمكن للوالدين أيضًا الاستفادة من قوة التلفزيون كأداة تعليمية لأطفالهم. ولكن يجب أن ينظم الآباء وقت مشاهدة التلفزيون.

إزالة الفوضى وتبسيط منزلك

بعض العائلات لديها الكثير من الأشياء (ملابس ، أحذية ، أسِرَّة ، إلخ) بينما البعض الآخر لا يملك أي شيء تقريبًا. هذا هو الوقت المناسب للعمل الخيري. من خلال التبرع بالملابس والألعاب والممتلكات الأخرى ، ستخلقون بيئة أكثر هدوءًا ونظافة، وسيكون لديكم أشياءًا أقل للاعتناء بها، مما يجعل وقت العائلة أكثر وفرة ومتعة.

تخصيص وقتٍ خاصٍ لنفسك – افسحوا مساحة لبعضكم البعض

والصحي أن يكون لديك وقتًا لك وحدك بعيدًا عن أفراد العائلة الآخرين حتى إذا كنت في نفس المنزل، وافعلي فيه ما تريدين بما في ذلك فعل لا شيء! يمكنك اختيار التأمل في العديد من الأشياء الهامة بالنسبة لك، أو مجرد الاستماع إلى الموسيقى أو لعب لعبة منفردة ، أي شيء! عندما تكونين بمفردك ، تقعين في حب نفسك من جديد ، ومن ثَمَّ يكون من السهل عليك أن تحبي أفرادًا آخرين من عائلتك حتى أكثر من السابق.

العائلات تستطيع أن تكون سعيدة أثناء الإغلاق

تواصلي افتراضيًا مع أصدقائك وأفراد عائلتك الآخرين

يمكن أن يمثّل التواصل مع الأصدقاء وأفراد العائلة الآخرين عبر وسائل التواصل الاجتماعي وقتًا مستقطعًا من رتابة الاضطرار إلى رؤية والتحدث والتواصل مع نفس الأشخاص كل يوم من الصباح إلى المساء. من الجيد أن نسمع من "الجانب الآخر من العالم" وسيخفف ذلك من الضغوط ومثيرات الأعصاب.

الاقتصاد المنزلي : إدارة الموارد المالية والموارد الأخرى في ظل ندرتها

ليندا ويلسون ، جويس تشيلومبو ، باتريشيا موبفومبي ، آن غايل ماري دانييل بادجي ، بريدجيت روث ثابوالي ، ميتشل أولوش أكينيي ، سيدرين آينا فانامبينيرينا، وجوفيا ناموبيرو، بإرشاد من الناصحة راشيل تيمبو تشاكالاشي

ينطوي الاقتصاد المنزلي على إدارة الموارد المحدودة في ظل ندرتها وشحّها. ولا مفر من ذلك خاصة أثناء الأوبئة مثل وباء كوفيد - 19 الحالي. أصبحت الأنشطة في العالم كله التي تتعلق بتجديد موارده الأساسية مثل الغذاء والأنشطة المالية والعُمّالية محدودة. وقد أدى ذلك إلى زيادة التحديات مثل انعدام الأمن الغذائي وانخفاض الدخل والبطالة. هذه الأوقات تستدعي خطة لكيفية التكيف مع مثل هذه الحالة.

بعض النصـــائح حــول كيفيــة الإدارة : -

ركزي على ما تحتاجينه بدلاً عما ترغبين فيه

كيف تنظمين نفسك في أوقات الشح والنُدرة؟ الاحتياجات ضرورية، بينما الأشياء التي ترغبين فيها اختيارية، ومعظم الكماليات تقع تحت بند ما ترغبين فيه. تعتمد المشتريات على ميزانيتنا. لتحقيق ذلك ، عليك التركيز على تخصيص الأموال في شراء الاحتياجات الأساسية بدلاً من الكماليات التي يمكن أن تنتظر. تخلصي من الأشياء غير الضرورية. عليك فقط الحصول على أساسيات العيش وشراء منتجات صحية مع مراعاة مبدأ "لا مخلّفات". لا تشتري أشياءًا لا تأكلينها أو تستخدمينها عادةً.

ليكن لديك مقياسًا واضحًا للتفضيلات

هذا مفهومٌ يدفع إلى تلبية رغبات الفرد في ترتيب أولوياتها وأهميتها. في ظل الندرة ، يجب أن يكون التركيز فقط على الأولويات المنقذة للحياة ، ووجود مقياس للتفضيلات سيجعل من السهل القيام بالاختيار. ولا يمكنك تجاهل مقياس التفضيلات لأنه يعزز الاستخدام الأمثل للموارد المحدودة المتاحة.

لا داعي للتهافت على الشراء بدافع الهلع

مع استمرار انتشار فيروس كورونا في جميع أنحاء العالم ، أصبح العديد من الناس يقومون بتخزين كم كبير من الضروريات ومالكي السيارات منهم يملأون سياراتهم في هلع تحسبًا لفترات طويلة من الإغلاق والحبس المنزلي، تاركين محلات السوبر ماركت خاوية. وفي حين أنه من المهم التأكد من أن لديك ما يكفي من البقالة ومستلزمات المنزل استعدادًا لظروفٍ مثل الإغلاق بسبب كوفيد - 19 ، فمن المهم تجنب الوقوع ضحية عملية شراء غير ضروري بدافع الذعر.

وتشمل مخاطر التهافت على الشراء بدافع الهلع :

- شراء الكثير من المستلزمات التي ستنتهي صلاحيتها قبل استهلاكها.
- تخزين الأشياء التي لا تحتاجينها حتى.
- ستكونين ضحية المستغلين الذين سيبيعون لك أشياء بأسعار باهظة أكثر من ثمنها.
- الارتفاع الكبير السريع في الأسعار بسبب زيادة الطلب من المشترين المصابين بالذعر.

ضعي ميزانية وتجنبي الشراء الاندفاعي

الميزانية هي خطة حول كيفية إنفاق الأموال. الشراء الاندفاعي (المدفوع بالنزوات) هو عملية غير مخططة لشراء أشياء إما بدافع الإثارة ، وبالنسبة لكثير من الشباب يحدث ذلك عندما يكونون تحت ضغط الأقران ، وإما عندما يكون التسوق بالنسبة لهم شكلاً من أشكال الترفيه - أي نشاط يشعرهم بالسعادة. في مثل هذه الأوقات التي نمر بها، فإن الشراء الاندفاعي هو أمر مرفوض تمامًا. فكل نفقة يجب أن يكون مخطط لها، ولها ما يبررها، ولها ميزانيتها. حتى الأطفال الصغار يحتاجون إلى تدريبهم على التخطيط لنفقاتهم. إذا كنت أم، اتفقي دائمًا مع طفلك أو أطفالك قبل مغادرة المنزل على ما سيتم شراؤه، وقوموا بعمل قائمة. أي شيء غير مدرج في القائمة يمكن التخطيط له في المرة القادمة.

تجنبي الاستهلاك المفرط

من المستحسن استخدام الموارد التي لديك بشكل مقتصد في أوقات الشح والندرة. على سبيل المثال، تختار بعض العائلات تقليل عدد الوجبات اليومية من ثلاثة إلى اثنين مثلاً. وقد يختار البعض تخطي وجبة الإفطار ويتناولون بدلاً من ذلك وجبة واحدة مزيج من الإفطار والغداء. ولكن لا ينبغي أن يؤثر ذلك بأي حال من الأحوال على جودة التغذية حيث أنه من المهم أن تتناولي طعامًا صحيًا وأن تحافظي على صحتك.

دروس هامة مستفادة من وباء كوفيد - 19

الحاجة إلى الادخار

من المهم التوفير لليوم الممطر ، حتى ولو كان دخلك ليس كبيرًا. المدخرات هي المال الذي يتبقى من الشخص عندما يطرح إنفاقه الاستهلاكي من دخله المتاح خلال فترة زمنية معينة. ولكن من أجل خطة ادخار جيدة وفعالة، ننصح بالادخار أولاً قبل أن ننفق، وذلك لأن الاحتياجات والرغبات لا حصر لها مما يجعل الادخار صعبًا. لا ينتظر الأشخاص المتعقلون والحكماء حدوث الشح قبل التحول إلى وضع الإدارة، فهم يستعدون ويدخرون مسبقًا لعلمهم أنهم سيستيقظون يومًا ما في أزمة مثل أزمة وباء فيروس كورونا.

من الجيد إنشاء صندوق للطوارئ

توضع أموال الطوارئ جانبًا ؛ لتغطية أي حالات طوارئ مالية أو نفقات غير متوقعة قد تظهر. وعلى الرغم من أنها قد تكون تضحية كبيرة ، إلا أنها أموال جاهزة للاستخدام في أوقات كهذه، ويمكن أن توفر لك الكثير من السلام وراحة البال أثناء أزمة مثل وباء كورونا؛ مما يتيح لك التعامل مع المشكلة التي بين يديك. تهدف أموال الطوارئ إلى حماية مدخراتك وتغطية نفقاتك من ثلاثة إلى ستة أشهر قبل البدء في استخدام مدخراتك.

الحاجة إلى محو الأمية المالية

محو الأمية المالية أمرٌ ضروري. وهو اكتساب المعرفة حول كيفية اتخاذ قرارات مستنيرة بناءًا على معلومات صحيحة بشأن استخدام الموارد المالية. ومن ثم، يحتاج المرء إلى فهم دخله وإنفاقه؛ لتحسين إدارة أمواله في ظل شح الموارد. ويُمَكّن محو الأمية المالية الناس من فهم ما هو مطلوب لتحقيق نمط حياة متوازنٍ ماليًا ومستدام وأخلاقي ومسؤول في ظل شح الموارد .

كـوني مواطنــة عــالمية من داخل منزلك الآمن

إينيس جونكالفيس

بصفتنا مرشدات وفتيات الكشافة ، ندرك جميعًا التزامنا بترك العالم مكانًا أفضل مما وجدناه. لقد كنا أعضاءًا نشطات في مجتمعنا واتخذنا إجراءات من أجل قضايا عالمية قبل تفشي الوباء ، ولا يزال هناك طرقًا تمكننا من القيام بذلك ونحن في منازلنا آمنات.

كيف يمكنك الاستمرار في كونك مواطنة عالمية أثناء تفشي كوفيد - 19:

1. ابدأي بالأشخاص الأقرب إليك

اطمئني على صديقاتك وعلى أخواتك المرشدات أو فتيات الكشافة من وحدتك! فكما ناقشنا في قسم الصحة النفسية والعقلية، فإنه من الضروري التحدث عن عواطفنا ومشاعرنا مع شخص نثق به.

إذا كان لديك صديقات ليس لديهن إمكانية الوصول إلى الإنترنت أو الأجهزة المحمولة ، فاكتبي إليهن رسالة يمكنك محاولة إرسالها بالبريد - إن أمكن - أو احفظيها إلى أن يمكنك تسليمها شخصيًا. إن إظهار اهتمامك بشخص ما هو أحد أقوى الإجراءات التي يمكننا جميعًا القيام بها ، وسيكون له تأثيرًا حقيقيًا على

الإجـــــراءات :

- **تواصلي أو اتصلي هاتفيًا بصديقة اليوم!** اسألي عن أحوالهن واطمئني على صحتهن النفسية. ابدأن في التفكير في الخطط التي يمكنكن وضعها معًا بمجرد انتهاء إجراءات الإغلاق ، ومدى روعة حضنك الأول لهن.
- **اتبعي التحديات الأسبوعية لطليعة الإيجابية #PositivityPatrol** على وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة حول كيف يمكن للمرشدات وفتيات الكشافة في جميع أنحاء العالم أن يكنّ طليعة الإيجابية #PositivityPatrol لإحداث فرق في حياتهن وحياة الآخرين.

2. تعرفي على أهداف التنمية المستدامة

هل سمعت عن أهداف التنمية المستدامة؟ في عام 2015 ، اجتمعت 193 دولة لمناقشة مشاكل العالم وقررت خطة لمعالجتها. أطلقوا على هذه الخطة أهداف التنمية المستدامة السبعة عشر (SDGs).

الإجـــــراءات:

- **العبي لعبة اللوحة الكارتونية** "Go Goals" التي صممتها حركة The World Largest Lesson "أكبر درس في العالم" . يمكنك طباعة المواد (في الملحق) أو عمل نسخة يدوية مع عائلتك!
- **ابدأي العمل على أفكارك الرائعة** لجعل أهداف التنمية المستدامة حقيقة واقعة في مجتمعك. راجعي ملف أدوات المناصرة "تحدثي علانية من أجل عالمها" وملف أدوات "كونوا أنتم التغيير الاجتماعي الإيجابي 2030" اللذين أصدرتهما الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة حول كيفية تحويل أفكارك إلى حملات دعائية ومشاريع مجتمعية.

3. ارفعـي صـــــوتك !

إن إخبار العالم بما تهتمين به هو جزء مهم من كونك مواطنة عالمية، ويمكننا القيام بذلك من خلال بضع نقرات. تعمل الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة على تضخيم أصوات الفتيات والشابات حول العالم من خلال U-Report ، وهي منصة مجانية على الإنترنت تجمع آراء الشباب. بإضافتك صوتك ، يمكننا التحدث بصوت أعلى كمرشدات وفتيات كشافة.

الإجـــــراءات:

- **انضمي إلى U-Report!** أرسلي كلمة "انضمام/ join" إلى U-Report Global على الماسينجرأو فيسبوك أو فايبر، وأجيبي على استطلاعات الرأي التي تجريها الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة حول مواضيع تهم الشباب.
- **هل لديك دقيقة إضافية؟** أجيبي على استبيان الأمم المتحدة حول تأثير كوفيد - 19 على حياتك، وأخبري قادة العالم بما يجب عليهم فعله.

4. لا تنسي العمل الصالح

تجد المرشدات وفتيات الكشافة دائمًا طرقًا إبداعية لإظهار اللطف. لقد تعلمنا بمبدأ "كوني مستعدة" ونعلم أن أفعالنا ، مهما كانت كبيرة أو صغيرة ، يمكن أن تحدث فرقًا.

الإجـــراءات:

- **التزمي بعمل خير واحد في اليوم!** يمكن القيام بذلك على ساحة رقمية (على الإنترنت)، ومع الأشخاص الذين تعيشين معهم. اصنعي عقدة في قطعة حبل عن كل عمل يومي تفعلينه ، حتى تتمكني من مراقبة وعدك. يمكنك تعلم عمل عقدات مختلفة من خلال تحدي عقدات أور كابانيا.
- **تحققي مما إذا كان هناك شيء يمكنك القيام به في الحي الذي تسكنين فيه.** يمكنك استخدام مجموعات الواتسآب المجتمعية أو صفحات الفيسبوك أو لوحات الرسائل أو حتى المكالمات الهاتفية؛ للتشاور مع الناس وتجميع قائمة باهتمامات واحتياجات المجتمع.

5. اعتنـــي بكـــوكب الأرض

أثناء وجودنا في المنزل ، نبدأ في افتقاد تلك المساحات الخارجية التي اعتدنا فيها اللعب، أو قضاء الوقت مع الأصدقاء أو مجرد تقدير الطبيعة. إن إغلاق الأضواء ، والاستحمام في وقت قصير وإعطاء الأفضلية للوجبات النباتية هي طرقٌ صغيرةٌ لمساعدة الكوكب ، ولكن هناك المزيد !

الإجـــراءات:

- هل تريدين زرع شجرة أثناء بحثك على الإنترنت؟ **استخدمي** محرك بحث Ecosia بدلاً من صفحة الويب التمهيدية المعتادة الخاصة بك. Ecosia هو مشروع صديق للبيئة قام بزرع أكثر من 90.000.000 شجرة، فقط من خلال استخدام الأشخاص لموقعهم على الإنترنت.
- **العبي لعبة اليونيسيف على الإنترنت** "المهمة 1.5" أو " Mission 1.5" ؛ للتعرف على الطرق المختلفة التي يمكن للدول من خلالها اتخاذ إجراءات بشأن المناخ.

6. ألهمي نفسك وألهمي الآخرين

في الأوقات التي قد نعاني فيها من العزلة ، فإن الحصول على الإلهام هو استراتيجية لعدم نسيان دورنا كصانعات للتغيير ومواصلة الحلم بعالم أفضل. ولديك إمكانات لا نهاية لها لإلهام الآخرين ليحلموا معك أيضًا.

الإجـــراءات:

- **شاركي قصصك على منصة أصوات الشباب Voices of Youth**. يجمع هذا الموقع الإلكتروني ، تجارب مباشرة من الشباب في جميع أنحاء العالم ، ويمكن أن تكون تجربتك هي التالية.
- **أنشئ ناديًا للكتاب عبر الإنترنت أو ليلة سينمائية** مع وحدتك. اختاري كتب أو أفلام تحتوي على قصص ملهمة ، أو تستكشف ثقافة جديدة أو واقعًا مختلفًا جديدًا.
- **تابعي @wagggsworld على وسائل التواصل الاجتماعي** للحصول على الإلهام من المرشدات وفتيات الكشافة. يمكنك أيضًا الاطلاع على الحسابات الأخرى التي ستساعدك في كونك مواطنة عالمية. ونرشح لك: @theglobalgoals و @worldlargestlesson و @glblctzn و @UnWomen

7. شاركي المعلومات الموثوقـــة

قد يكون إبقاء نفسك على علم بالمعلومات الموثوقة المتعلقة بالفيروس ومشاركتها مع الآخرين إجراءًا يغير الحياة لمن حولك ، ويسهم في التعافي بشكل أسرع على المستوى العالمي.

الإجـــراءات :

- **زوري تطبيق التواصل (COVID-19 Information Chatbot)** على موقع U-Report الذي يوفر معلومات حيوية حول كوفيد - 19 ، ويقوم بـ "تتبع الشائعات". يمكنك القيام بذلك من خلال:
  - واتسآب : أرسلي كلمة **"CoronaVirus"** إلى **+66 80 024 9442**
  - ماسينجر فيسبوك : أرسلي كلمة "CoronaVirus" باستخدام الماسينجر من هنا
  - فايبر: قومي بمتابعة الحساب العام لـ "U-Report" على فايبر (**Go to Discover**) ، وأرسلي رسالة بكلمة "CoronaVirus"

U Report VOICE MATTERS

- **حاولي إيقاف انتشار المعلومات الخاطئة** إذا حدثت حولك.

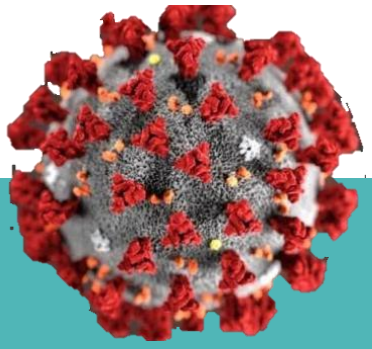
يشعر العديد من الأشخاص بالقلق والذعر في الوقت الحالي - وفي الأوقات الصعبة ، يشارك الأشخاص أحيانًا معلومات غير صحيحة أو غير دقيقة.

اطلعي على ملف أدوات إجراءات الشباب بشأن كوفيد 19، الخاص باليونيسف ؛ لمعرفة ما يمكنك القيام به عند حدوث ذلك.

عندما يكون فحصك إيجابيًا بكوفيد – 19 : ابقي بعيدًا عن الذعر والخوف

فاوستين إيكازي شيمو، ليندا أمواكو، بإرشاد من الناصحة بينيديكت بوسيرا

"... في الوقت الحالي ، ما نحتاج إلى فعله هو منع الانتشار، والأمل في الحصول على لقاح، والقتال من أجل أن يتعافى عالمنا إلى أن نتمكن من احتضان ومصافحة بعضنا البعض مرة أخرى ، وحتى الذهاب إلى السينما أو المدرسة دون القلق بشأن من يقف بجوارك"



يقوم مقدمو الرعاية الصحية ومنظمة الصحة العالمية بتوعية العالم بأسره بأن الإصابة بفيروس كورونا ليست حكماً بالإعدام ، و هذا الأمر يبعث على راحة كبيرة.

عندما يكون فحصك إيجابيًا بكوفيد - 19 ، فمن المهم جدًا الحصول على المعرفة والمعلومات الصحيحة من الأشخاص المناسبين. سيُعرِّفكِ مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بخطة رعايتك ويبلغ الإدارة الصحية في بلدك في سرية. وسيتواصلون بعد ذلك معكِ ليعرفوا ما إذا قمتِ بأي سفريات حديثة أو قمتِ بالاختلاط بأحد بشكل وثيق، للقيام بالتتبع لأن هذا يحد من الانتشار.

من له الحق في المعرفة؟

عندما يكون الاختبار إيجابيًا ، من المهم السماح على الأقل لأقرب جهات اتصالك (العائلة أو الأصدقاء) بمعرفة ذلك لأنك تحتاجين إلى دعمهم. قام بعض الأفراد والأشخاص المشهورين من جميع أنحاء العالم باللجوء إلى وسائل التواصل الاجتماعي لإخبار معجبيهم عن وضعهم.

إذا كنت تسكنين في المنزل مع كبار في السن أو شخص يعاني من حالة طبية ، فمن المهم بالنسبة لهم معرفة حالتك. لأنه في حالة ما إذا أصيبوا بأي مرض ، فإن قدرتهم على إبلاغ أخصائيهم الصحيين باختلاطهم مع مريض كوفيد - 19 يمكن أن يكون مفيدًا لهم.

أنواع مرضى كوفيد - 19

هناك مجموعتان من المرضى. المرضى الذين يعانون من أعراض، والمرضى بدون أعراض. المرضى بدون أعراض هم الذين فحوصهم إيجابية ولكن لا تظهر عليهم أي أعراض للمرض، ومعظمهم من الشباب أوممن لا يعانون من حالة طبية سابقة. يمكن أن يكون هذا بسبب إما أنهم في طريقهم إلى الشفاء أو أن العلامات لم تظهر بعد. هذه هي المرحلة الخاملة ولا يزال بإمكان هؤلاء الأشخاص الاختلاط مع أشخاص آخرين يتعاملون معهم.

يعاني المرضى الذين ظهرت عليهم أعراض المرض من أعراض خفيفة مثل الحمى والسعال والعطس والإسهال وممكن أن يعانوا من غيرها من الأعراض الشديدة مثل صعوبة التنفس وآلام الصدر المستمرة. من الجيد عزل نفسك واتباع خطة الرعاية التي سيمدك بها مقدمي الرعاية الصحية حتى ينصحوا أنه لا بأس من الخروج من العزلة.

كونك مصابة بكوفيد - 19 ليس حكمًا بالإعدام ، اعتني بنفسك جيدًا

تُظهر إحصائيات منظمة الصحة العالمية حتى الآن أن 97٪ من معظم المرضى يعانون من أعراض خفيفة وعادة ما يعاني 3٪ فقط من حالة حرجة. هذا دليل على أن إصابتك بكوفيد 19 ليس حكمًا بالإعدام ، لذلك لا داعي للذعر. تحتاجين فقط لرعاية نفسك والآخرين على النحو التالي: -

- ابقي على اتصال مع طبيبك واتبعي جميع التعليمات.
- إذا كان لديك موعد طبي ، فاتصلي دائمًا قبل الذهاب للموعد وأخبريهم أنك مريضة بكوفيد - 19.
- راقبي الأعراض بعناية وإذا بدأت في التفاقم أو عندما تكون هناك حالة طارئة ، اتصلي بمقدم الرعاية الصحية الخاص بك على الفور.
- اعتني بصحتك العقلية والنفسية.
- احرصي دائمًا على الراحة والحفاظ على مستوى الرطوبة الصحي في جسمك بشرب الكثير من السوائل، وعلى البقاء في غرفة جيدة التهوية.
- اقبلي حب ودعم أحبائك.
- ابقي في المنزل، وتجنبي الخروج إلى الأماكن العامة والتنقل فى المنزل. من الأفضل دائمًا أن تبقي نفسك معزولة، وتجنبي مشاركة الأدوات المنزلية مع الآخرين.

ما الذي يحتاج عائلات وأصدقاء مرضى كوفيد - 19 أن يفعلوه :-

- يمكن لدفء الأسرة أن يلعب دوراً حيوياً في مكافحة المريض للفيروس عندما يكون اختباره إيجابياً. حافظوا على المعنويات مرتفعة وكونوا إيجابيين. ستنتقل هذه الطاقة إلى المريض.
- تواصلوا بشكل متكرر من خلال المكالمات والرسائل النصية ، تأكيدًا على أنكم في هذا معًا.
- تجنبوا مشاركة المعلومات الخاطئة والرسائل التي تنشر الخوف.
- ارتدوا ملابس واقية فقط إذا كنتم ستتعاملون تعاملاً مباشرًا مع المريض.

الخروج من الحجر الصحي والحياة بعد الشفاء

قد يكون الخروج من العزلة مصحوبًا بمشاعر مختلطة تتراوح بين ما تشعرين به وكيف يشعر الآخرون تجاهك. وتبعًا لكل شخص يمكن أن يكون ذلك مرهقًا.

ومع ذلك ، يجب أن تستمر الحياة. وحيث أنه ثبت أنه يمكن عودة الإصابة لبعض الأشخاص ، فهذا يعني أن أجسامنا ليست محصنة ضد الفيروس إلى الأبد. وأيضًا ، لم يتم اكتشاف أي لقاح أوعلاج محدد ، لذلك من الجيد أن تستمري في مراقبة الاحتياطات حتى بعد التعافي من فيروس كورونا. ابقي على اتصال مع طبيبك وراقبي تطورك.

هذا هو الوقت الذي يحتاج فيه العالم كله للوقوف معًا أمام هذا الوباء. الجميع مرضى محتملون بكوفيد - 19. حتى الآن ما نحتاج إلى فعله هو منع انتشار المرض، والأمل في الحصول على لقاح والقتال من أجل أن يتعافى عالمنا إلى أن نتمكن من احتضان ومصافحة بعضنا البعض مرة أخرى، وحتى الذهاب إلى السينما أو المدرسة دون القلق بشأن من يقف بجوارك.

المراجع: , www.hackensackmeridianhealth.org , www.cdc.gov , www.who.org
www.caribvoice.com , www.freepik.com

استغلِّي وقت فراغك في البحث عن الفرص المتاحة في حركة المرشدات وفتيات الكشافة

فالنتينا سيغوا ألابا موني، آرغي غاتهيجيا موريوكي، جويس ماليي شولا، إليزابيث بيرا ، مع مدخلات إضافية من ليندا أمواكو

تتمثل مهمة الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة في تمكين الفتيات والشابات من تحقيق كامل قدراتهن كمواطنات مسئولات في العالم. وتقدم الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة وجميع منظماتها الأعضاء في 150 دولة برنامجًا تعليميًا غير رسمي يركز على التدريب على المهارات الحياتية والقيادية وصنع القرار. تهدف حركة المرشدات إلى توفير بيئة آمنة للفتيات لارتكاب الأخطاء والتعلم منها دون التعرض لضغوط تلبية المعايير الأكاديمية المحددة مسبقًا، ويتم تشجيع الفتيات على "بذل قصارى جهدهن".

أدى الإغلاق بسبب كوفيد - 19 إلى تغييرات في عمليات حركة المرشدات في جميع أنحاء العالم. وحرصت الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة على الحفاظ على مستوى معقول من الأنشطة التي تتم على الإنترنت. على سبيل المثال ، هناك مساحة على موقع الجمعية العالمية الإلكتروني حيث يمكن للمرشدات الاتصال.

من أجل عالمها الرقمي #ForHerDigitalWorld عبارة عن مساحة على موقع الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة؛ لتبادل الأفكار ومعرفة كيفية البقاء قريبة من مجتمع المرشدات وفتيات الكشافة ... عن بعد. يتم تحديث الصفحة بانتظام بمحتوى جديد ومثير. لمزيد من التفاصيل ، يرجى الانتقال إلى هذا الرابط :-
https://www.wagggs.org/en/what-we-do/for-her-digital-world/

أنشأت العديد من المنظمات الأعضاء أيضًا مساحات منفصلة على الإنترنت على صفحات وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بها؛ لإبقاء أعضائهم على اتصال. فلماذا لا تستخدمين هذا الوقت للتواصل على مختلف المنصات عبر الإنترنت مثل انستجرام، و تويتر، و فيسبوك؛ من أجل اللحاق بفرص الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة.
يمكن أيضًا أن تكون فكرة جيدة لقادة المنظمات الأعضاء أن يُنشئوا مجموعات عبر الإنترنت بحيث يستمرون في تحديث أعضائهم حول الفرص القادمة للمرشدات، وأيضًا لإعطاء الأعضاء المزيد من المعلومات حول الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة.

البرامج العالمية وفرص تنمية القيادة :

لدى الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة العديد من البرامج العالمية ومن فرص تنمية القيادة التي يمكن للمرشدات أن يشاركن فيها بما في ذلك من بين العديد من البرامج الأخرى: حركة YESS للفتيات، وحرة لأكون أنا ، و إجراءات بشأن الثقة الجسدية، وتصفحي بذكاء، ومنصة جلو Glow، و فريق الفتاة #Team Girl ، و 16 يوم من النشاط ، والتغذية المدعومة بالفتاة، ووقف العنف ، ويوم الذكرى العالمي، وندوة جولييت لو (JLS)، وندوة هيلين ستورو (HSS) .

"فرص حركة المرشدات غيرت حياتي كلها"

لم تُغيِّر فرص حركة المرشدات جزءًا صغيرًا مني فحسب ، بل غيرت حياتي كلها. لقد حسنتني الحركة فكريًا وعاطفيًا وروحيًا واجتماعيًا ومعنويًا وحتى جسديًا. لقد كنت في منطقة الراحة تمامًا، ولكن من خلال جميع التجارب التي خضتها، اكتشفت نفسي ، واكتسبت مزيدًا من الثقة ، وحسّنت مهاراتي القيادية، واتخذت القرارت التي أريدها، ووجدت المكان الذي أنتمي إليه.

لقد قابلت الكثير من المرشدات وفتيات الكشافة من جميع أنحاء العالم اللاتي أصبحن زميلات في الفريق، وصديقات، وأخوات، وناصحات، وقدوات، وأمهات، وعائلة. لقد تعلمت أيضا إدارة الاتصالات بين الأجيال والثقافات المختلفة بحيث يحصل كل فرد على التقدير.

نارندرا أندرياماڤاليسون :

ذهبت من وطنها مدغشقر إلى أوغندا كمُشارِكة في برنامج التبادل الدولي YESS لمدة 6 أشهر في عام 2016.

علاوة على ذلك ، فتحت عيناي وروحي لأدرك أن هناك الكثير من عدم المساواة في هذا العالم ولكن يمكنني اتخاذ حتى أصغر الإجراءات لتغيير ذلك. لقد قدمت يدي للمجتمع وحصلت على جميع الفرص لمشاركة آرائي والتحدث علانية. تقدم الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة الكثير من الفرص والأمر متروك لك لأخذها أو تجاهلها ". - ناريندرا ، من مدغشقر.

من أجل الفرص التعليمية زوري :
https://www.wagggs.org/en/what-we-do/Learn/
حول كيف يمكنك التحدث علانية زوري:
https://www.wagggs.org/en/what-we-do/speak-out/
من أجل برامج الجمعية العالمية المختلفة اذهبي إلى :
https://www.wagggs.org/en/what-we-do/lead/
للبحث عن فرص للتطوع ، اذهبي إلى:
https://www.wagggs.org/en/what-we-do/volunteer/

Learn
Through our participatory, non-formal education programmes, Girl Guides and Scouts learn about themselves and their world.

Lead
WAGGGS offers training and resources for Member Organisations and for young women to support their on-going leadership development.

Speak out
WAGGGS empowers young women to speak out and take action to influence others and bring about positive change in their communities.

Volunteer
Volunteering for the benefit of local communities has been a core part of Girl Guiding and Girl Scouting experience for over 100 years.

فــرص أخــرى متــاحة للبحث عنــها:

- **لجنة الأمم المتحدة المعنية بوضع المرأة (UN CSW)**

تمثل وفود الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة أصوات 10 ملايين فتاة وشابة في مؤتمر لجنة وضع المرأة الذي يعقد سنويًا. لجنة وضع المرأة هي الهيئة الرئيسية لصنع السياسات المُكرّسة حصرًا للمساواة بين الجنسين والنهوض بالمرأة. حيث تتاح للشابات فرصة التحدث نيابةً عن الفتيات حول العالم والتأكد من إسماع احتياجاتهن وأولوياتهن وأصواتهن. لمزيد من المعلومات ، انتقلي إلى هذا الرابط :
https://www.wagggs.org/en/what-we-do/speak-out/commission-status-women/

- **فريــق الخبيــرات المتطوعــات**

يعتبر فريق الخبيرات المتطوعات بالجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة مركزًا للعديد من فرص التطوع المختلفة. الغرض منه هو دعم المشاريع المختلفة وبناء القدرات حول المهمة الأساسية لحركة المرشدات وفتيات الكشافة. عند تحديد فرص للمتطوعات ، يتم مشاركتها على المنصة الإلكترونية لفريق الخبيرات. هذه فرصة لجميع المرشدات ليكنّ على اطلاع جيد وفي حالة من الإعداد التام، ومستعدات جيدًا للفرص التي قد تأتي في أي وقت. لمزيد من المعلومات حول فريق الخبيرات المتطوعات وكيفية الانضمام للفريق، زوري :
https://www.wagggs.org/en/what-we-do-/volunteer/

- **التطوع والتدريب في المراكز العالمية**

تقدم المراكز العالمية للجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة برامجًا رائعة للتطوع والتدريب الداخلي وفرصة للتطوير المهني والشخصي. تأتي هذه في أوقات مختلفة من السنة وهي لفترات متفاوتة من المدى القصير إلى المدى الطويل الذي يمتد لمدة عام تقريبًا.
لمزيد من المعلومات:
https://www.wagggs.org/en/our-world/world-centres/

بسبب حالة عدم اليقين الحالي ، اخترنا ألا نكون محددين في تواريخ بعض الفرص في هذا الكتيب ، لأن التوقيت يمكن أن يتغير في ظل حالة عدم اليقين الناشئة عن كوفيد - 19 ، ولكننا نشجع المرشدات وفتيات الكشافة حول العالم على جعل موقع الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة مركزًا ومصدرًا موثوقًا به للفرص المتاحة لهن. بعض الفرص يمكن أن تكون متاحة فقط بعد أن يهدأ وباء كوفيد - 19، وبعد أن نكون في أمان. ولكن على الرغم من ذلك ، من الجيد أن تكوني على علم بالإمكانيات المحتملة والتخطيط للمستقبل.

ستواصل الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة تضخيم أصوات الفتيات والشابات من خلال U-Report، والمشاورات العالمية ؛ وضمان تقديم أنشطة عبر الإنترنت مرتبطة بالبرامج والعروض الحالية. يرجى أيضًا زيارة منصات وسائل التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية الخاصة بمنظماتكن الأعضاء؛ حيث يبذل الكثير منها جهودًا للحفاظ على التواصل ما بين الأعضاء.

معلومات الاتصال بالجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة :

World Association of Girl Guides and Girl Scouts

World Bureau, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road, London, NW3 5PQ

هاتف : 1181 7794 20 44+ **فـــاكس :** 3764 7431 20 44+

البريد الإلكتروني : wagggs@wagggs.org

الموقع الإلكتروني : http://www.wagggs.org/

فيسبوك : http://facebook.com/wagggsworld/

تويتر : https://twitter.com/wagggsworld

إنستجرام : https://www.instagram.com/wagggsworld/

© الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة ، 2020