

في اليوم العالمي للفتاة لهذا العام ، انضمي إلى المرشدات وفتيات الكشافة الأخريات بينما نقوم بتعزيز مرونتنا ! حتى نشعر جميعًا بأننا مُستعدّات لتغيير العالم

#PreparedToChangeTheWorld



اليوم العالمي للفتاة 2023



الجمعية العالمية  
للمرشدات  
وفتيات الكشافة

WAGGGS 2023 - الاتحاد العالمي للكشافة والمرشدات  
المكتب العالمي: 12 سي ليندهيرست رود، لندن  
المملكة المتحدة، NW3 5PQ  
الهاتف: +44 (0) 20 7794 1181  
الموقع الإلكتروني: www.waggs.org  
رقم الجمعية المسجلة: 1159255

## ما هو اليوم العالمي للفتاة؟

اليوم العالمي للفتاة هو احتفالٌ سنويٌّ يقام في 11 أكتوبر من كل عامٍ؛ لتعزيز تمكين الفتيات، وتبسيط الضوء على التحديات التي تواجهها الفتيات في جميع أنحاء العالم. إنه يومٌ خاصٌ؛ لنعرض فيه كيف أن الفتيات غير مُضطَّراتٍ إلى الانتظار حتى يكبرن لإحداث تغيير في العالم - فبإمكانهن القيام بأشياءٍ رائعةٍ الآن! في كل عام، تحتفل المرشدات وفتيات الكشافة باليوم العالمي للفتاة، ويقمن باستغلاله كفرصةٍ لتعلم كيف يَكُنُّ مناصراتٍ، وكيف يجعلن العالم مكاناً أفضل، من خلال إعلان رأيهن حول القضايا التي تسترعي اهتمامهن، واتخاذهن الإجراءات في مجتمعاتهن.



## ما سبب اهتمام الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة باليوم العالمي للفتاة؟

الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة هي أكبر حركة تطوعية مُكرَّسة للفتيات والشابات في العالم - لذا فإن اليوم العالمي للفتاة له أهمية خاصة لمنظمتنا! فمن خلال حركة المرشدات وفتيات الكشافة، تتعلم الفتيات والشابات كل يوم الإيمان بقدرتهن على مساعدة أنفسهن والآخرين. إن المرونة التي يتم بناؤها من خلال حركة المرشدات وفتيات الكشافة، تُساعد الفتيات على الازدهار في عالمٍ متغيِّرٍ، ليس كقائداتٍ ومناصراتٍ في المستقبل، بل كقائداتٍ ومناصراتٍ اليوم.

## ما هو موضوع الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة لليوم العالمي للفتاة 2023؟

تستغلُّ الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة احتفالات اليوم العالمي للفتاة هذا العام؛ لمساعدة الفتيات على تنمية المرونة اللازمة لمواجهة ضغوط وتحديات النمو في عالمٍ متغيِّرٍ. فمن خلال التحلي بالمرونة، يُمكننا تنمية ثقتنا لنكون شجاعات، ولنبتكر، ولنشعر حقاً بأننا مستعدَّاتٌ لقيادة التغيير في مجتمعاتنا. في اليوم العالمي للفتاة هذا العام، سنُنشئ مساحةً شجاعةً يُمكن للفتيات فيها أن يشعرن بأنَّهنَّ مُستعدَّاتٌ لتغيير العالم #PreparedToChangeTheWorld!

منذ الأيام الأولى لحركتي المرشدات والكشافة، تحدانا اللورد بادن باول جميعاً لأن "نكون مستعدين"، لأنه كان يعلم أنه عندما نبني قوتنا الجسدية والعاطفية والمجتمعية، يُمكننا التغلب على العقبات وبناء عالمٍ أفضلٍ معاً!

# كيف تحصل مجموعتي على شارة اليوم العالمي للفتاة 2023؟

هناك ثلاث خطوات للحصول على شارة اليوم العالمي للفتاة 2023 "مُستعدة لتغيير العالم"  
:#PreparedToChangeTheWorld

1

الخطوة الأولى - قومي بتنفيذ تحديين مرحين وسريعين من هذا الملف ، واللذان سيساعدانك على التعرّف على ثلاثة أنواع من المرونة: العاطفية (الرأس) ، والجسدية (اليدين) ، والمجتمعية (الوطن) . ومن خلال القيام بهذين التحديين ، ستكتشفين مجموعة متنوعة من الأنشطة التي يمكن لمجموعتك القيام بها معًا لتعزيز مرونتك.

2

الخطوة الثانية - كمجموعة ، شاركنا أفكارنا حول الأنشطة المختلفة التي يُمكنك تجربتها في اجتماعات المرشدات وفتيات الكشافة ؛ لتعزيز مرونتك العاطفية و الجسدية و المجتمعية ، ثم اخترن نشاطًا واحدًا على الأقل مُعزِّزًا للمرونة للقيام به معًا في مجموعتك على مدار السنة القادمة

3

الخطوة الثالثة - تحدّثن علانيةً ، وشاركن مع الآخرين خَظَطَكُنَّ بشأن نشاط المرونة الذي اخترتته! قد تَحْتَرَنَ مشاركة خططك مع مجموعات مرشدات / فتيات كشافة محلية أخرى ، أو مع أشخاص آخرين في مجتمعك (مثل العائلة والأصدقاء) ، أو حتى مع بقية أعضاء الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة من خلال لوحة رسائل المرونة لليوم العالمي للفتاة 2023 الخاصة بنا (في الصفحة الأخيرة من هذا الملف) ، أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.

دعونا نتحدّى أنفسنا في اليوم العالمي للفتاة هذا العام! لتعزيز مرونتنا ، حتى نشعر جميعًا بأننا مُستعدّات لتغيير العالم  
.#PreparedToChangeTheWorld

نصيحة: يمكنك طلب شارة تحدي اليوم العالمي للفتاة 2023 من متجر الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة الآن . ادخلي مبكرًا حتى لا تفوت الفرصة على مجموعتك!



## ما هي المرونة؟

المرونة هي قدرتنا على التعامل مع المحن والتعافي منها ، والنمو من خلال تجارب الحياة الصعبة أو التي تتسم بالتحدي .  
التحلي بالمرونة يتطلب مجموعة من المهارات التي يمكنك العمل عليها وتنميتها بمرور الوقت . وتتطلب المرونة وقتاً  
وقوةً ، وكذلك المساعدة ممن حولك.

هذا العام ، اخترنا تركيز أنشطتنا لليوم العالمي للفتاة على المرونة لأنك بحاجة إليها لتكوني مُناصرة! قد يكون التعرّف على  
القضايا العالمية والتحدّث عمّا تؤمنين به أمراً صعباً . فالتأثير على صنّاع القرار مهمة طموحة ، والتغيير لا يحدث في يوم  
وليلة ، لذا يُمكن أن يكون الأمر مُحبّطاً . لكن المرونة يمكن أن تساعدك على الشعور بأنك مُستعدة لرحلتك الصعبة  
والمُمتعة والمُجزية كُمناصرة.

هناك أنواع مختلفة من المرونة سنستكشفها في اليوم العالمي للفتاة 2023:



### الجسدية

### العاطفية

### المجتمعية

المرونة الجسدية ، هي قدرة  
أجسادنا على مواجهة التحدّيات  
الجسدية ، والتعافي من الأمراض  
والإصابات ، والحفاظ على قوتنا.

المرونة الجسدية (اليدنين)  
• أنشطة المغامرات في الخلاء  
• مهارات الخلاء  
• أنشطة اللياقة البدنية  
• التغلّب على القيود الجسدية

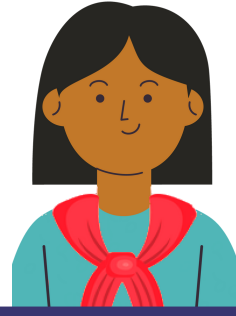
المرونة العاطفية ، هي قدرتنا على  
التحكّم في عواطفنا وإدارتها في  
المواقف الصعبة أو المُجهدة أو غير  
المُتوقّعة.

المرونة العاطفية (الرأس)  
• احترام الذات والثقة الجسدية (قبول تفرّدك)  
• الرعاية الذاتية (حديث النفس الإيجابي ، التدليل ، التأمل ، التنفس ، اليوجا ،  
العلاج بالفن ، إلخ)  
• التغلّب على حواجز النوع الاجتماعي/نوع الجنس (تحديّ القوالب النمطية  
الجنسانية ؛ القدوات النسائية ؛ إلهام الفتيات الأخريات ؛ إلخ)  
• تحديّ وصمة العار (العمر / الإعاقة / الصحة العقلية / الثقافة / نوع الجنس ، إلخ)

المرونة المجتمعية ، هي قدرتنا  
على مواجهة التحدّيات الشخصية  
أو الجماعية معاً ، من خلال دعم  
بعضنا البعض وبناء العلاقات في  
الأوقات الصعبة.

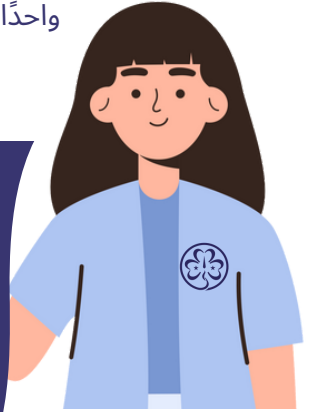
المرونة المجتمعية (الوطن)  
• شبكات الدعم المجتمعي  
• التأهب/الإغاثة في حالات الكوارث (بما في ذلك حماية البيئة)  
• المناصرة  
• سلامة المجتمع (بما في ذلك مجتمعات الإنترنت)

اليوم نستكشف شيئاً يُسمَّى المرونة. عندما نتحلَّى بالمرونة ، نكون مُستعدّاتٍ جيّداً لأيّ تحدّياتٍ تواجهنا ، ونكون قويّات بما يكفي للتعافي من أي انتكاسات.



## تحدّي للإحماء للمجموعات من جميع الأعمار

أولاً ، قرّرنا كمجموعة ما إذا كنتن ستستخدمن كرةً حقيقيةً أم كرةً خياليةً لهذه اللعبة. على جميع اللاعبات الوقوف في دائرة. سيكون لكل لاعبة دوراً تقوم فيه بتنطيط "الكرة" ، ورميها للاعبة أخرى ، وقول شيئاً ما تفعله لتكون مُستعدّة. على سبيل المثال: قد تقول اللاعب "أحزم حقيبتني من أجل المدرسة" ، أو "أعرف الإسعافات الأولية" ، أو "أنا أكتب مواعيدي في أجندة مواعيدي". ستقول اللاعب الأولى ما تفعله لتكون مستعدة ثم تقوم بتنطيط الكرة مرة واحدة أمامها ثم ترميها إلى اللاعب التالية التي ستفعل الشيء نفسه. تنتهي اللعبة عندما تشارك جميع اللاعبات مع المجموعة شيئاً واحداً يفعلنه ليكن مُستعدّات.



عندما نكون مرنات ، يمكننا قبول التحديّات ، وهو أمر مهمّ جدّاً بالنسبة لنا ؛ حتى نتمكّن من إعلان رأينا ومناصرة أنفسنا ومناصرة القضايا التي نهتم بها . تساعدنا مرونتنا على البقاء قويّات ، وعلى بذل قصارى جهدنا للمساعدة في بناء عالم أفضل لأنفسنا ولمجتمعنا.

في لعبتنا التالية ، سنستكشف أنشطةً مختلفةً يُمكن أن تساعدنا في بناء ثلاثة أنواعٍ من المرونة: العاطفية (الرأس) والجسدية (اليدين) والمجتمعية (الوطن).



## تحدّي لصغار السن: الأركان

هذه لعبة تفاعلية (أكشن) يُمارَس فيها الجري/الركض . تعمل اللعبة بشكلٍ أفضل في مساحة يُمكن فيها تحديد أربعة أركانٍ أو مواقع ، ونقطة مركزية بسهولة . كل ركن أو موقع يُخصّص لفئة من فئات المرونة:

أولاً ، ستحدّد اللاعبات حركتين يمكنهنّ أدائهما - أحدهما عندما تقول قائدة اللعبة "أنا قوية" ، والأخرى عندما تقول قائدة اللعبة "كوني مُستعدّة".



بعد ذلك ، سننادي قائدة اللعبة بأنشطة مختلفة من الخريطة الذهنية التي يُمكن أن تساعدنا في اكتساب وتنمية المرونة . تُقرّر اللاعبات ما إذا كنّ يعتقدن أن النشاط يندرج تحت عنوان "الرأس" (المرونة العاطفية) ، أم "اليدين" (المرونة الجسدية) ، أم "الوطن" (المرونة المجتمعية) ، ثم يركّضن إلى الموقع المُخصّص لهذه الفئة .

يُمكن لفائدة اللعبة أيضًا أن تنادي إحدى العبارتين: إذا نادت "أنا قوية" ، تركض الالعبات إلى موقع المركز ويؤدين حركتهن الخاصة بهذا النداء ، بينما يصرخن "أنا قوية" . إذا نادت "كوني مُستعدة" ، تركض الالعبات إلى نفس الموقع ويؤدين حركتهن الخاصة بهذا النداء ، بينما يصرخن "كوني مُستعدة".

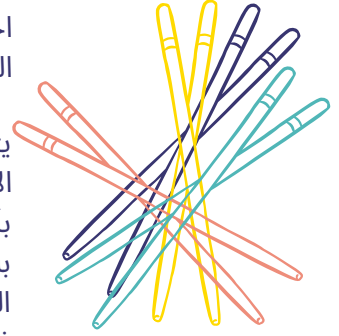
في نهاية اللعبة ، تُشارك جميع الالعبات أي أنشطة ممتعة يرغبن في تجربتها تُندرج تحت عناوين فئات المرونة الثلاث . قد تستخدم الالعبات بعض الأنشطة التي تم النداء عليها أثناء اللعبة ، وقد يُصنّفن أنشطة من أفكارهن الخاصة. قومي بتدوين جميع اقتراحات الأنشطة ؛ حتى تكون جاهزة للاستخدام عندما تخطط لمجموعتك لنشاط المرونة لليوم العالمي للفتاة الخاص بكن.



## تحديّ للأعمار المتوسطة: التقطي العصي

ستحتاجين إلى مجموعة من العصي ، كل واحدة مميزة بواحدٍ من ثلاثة ألوانٍ مختلفةٍ من اختيارك . سيُمثّل كلُّ لونٍ إحدى فئات المرونة الثلاث: (العاطفية / الرأس ، الجسدية / اليدين ، المجتمعية / الوطن).

يتم إسقاط العصي على الأرض في كومة . التحديّ الذي تواجهه الفتيات هنا ، لعبة تلو الأخرى كلُّ في دورها ، هو أخذ عصا من الكومة دون تحريك العصي الأخرى (أو تحريكها بأقل قدرٍ مُمكنٍ) . عند التقاط كل فتاة لعصاها ، ستنظر إلى لونها ثم تذكر نشاطًا توّد القيام به لبناء مرونتها في المجال الذي يتناسب مع لون العصا (فمثلًا إذا كانت فئة المرونة الجسدية ، قد ترغب في بناء مهاراتها في التنزه سيرًا على الأقدام في الطبيعة ، أو قد ترغب في بناء مهاراتها في التأمل إذا كانت عصاها من فئة المرونة العاطفية). في نهاية هذه اللعبة ، ستكون مجموعتك قد أدّت عصفًا ذهنيًا للأفكار التي يمكنك استخدامها عندما تخططن لنشاط المرونة لليوم العالمي للفتاة لمجموعتكن.



## تحديّ للأكبر سنًا: العصف الذهني المستمر

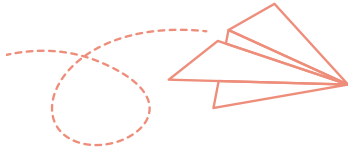
قسّمي المجموعة إلى ثلاث مجموعات . يتم تنفيذ هذا النشاط في ثلاث جولات.

الجولة الأولى: كل مجموعة معها ورقة مكتوب عليها أحد عناوين الفئات المختلفة للمرونة (عاطفية / الرأس ، جسدية / اليدين ، مجتمعية / الوطن) . في الجولة الأولى ، ستكتب كل مجموعة أشياء على قطعة الورق تعتقد أنها تُسبب ضغطًا أو مشاكل - تؤثر على العنوان الذي لديها (عاطفية ، أو جسدية ، أو مجتمعية). على سبيل المثال ، قد يَتَمَثَّل الضغط العاطفي في وصمة العار المصاحبة لمشاكل الصحة العقلية ، قد يَتَمَثَّل الضغط الجسدي في الأكل غير الصحي ؛ وقد يَتَمَثَّل الضغط المجتمعي في عدم الشعور بالأمان في الليل.

الجولة الثانية: تحضّل كل مجموعة على ورقة مجموعةٍ أخرى . ستكتب مجموعتك الآن على الورقة أفكارًا حول الأدوات التي تعتقدن أنه يمكن استخدامها للتغلّب على الضغوط أو المشكلات التي كتبتها المجموعة الأخرى.

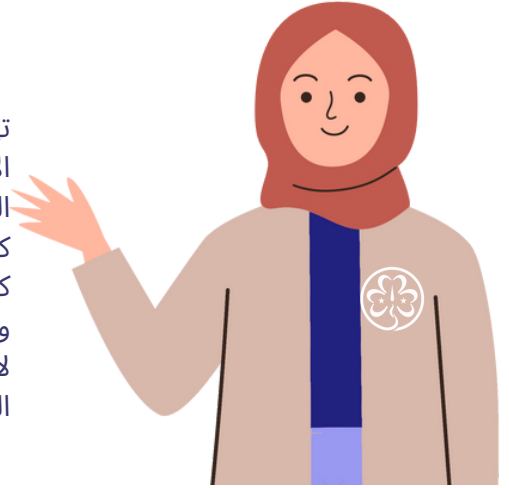


الجملة الثالثة: تُمرر كل مجموعة ورقتها النهائية . يجب أن تكتب كل مجموعة شيئاً إيجابياً يعتقدن أنه يُمكن أن يَنبُج عن استخدام الأدوات (التي كتبها المجموعة الثانية الأخيرة) لمعالجة الضغوط أو المشكلات التي تم تحديدها (من قِبَل المجموعة الأولى).



يُمكن أيضاً إكمال هذا النشاط باستخدام الطائرات الورقية بدلاً من أوراق العصف الذهني. سيكون خيار الطائرة الورقية هو الأفضل للمجموعات الأصغر . في هذه النسخة من النشاط ، سَتُسَجَّل كل فتاة إجاباتها على طائرة ورقية وتُظَيَّرُها إلى فتاةٍ أخرى . يجب أن يتكرَّر هذا الإجراء حتى تُكْمَل كل طائرة الجولات الثلاث من العصف الذهني بحيث تكتب فتاة مختلفة على كل طائرة في كل جملة.

تهانينا! لقد استكشفتن المرونة الآن ، وقمتن بعصف ذهني للعديد من الأنشطة المختلفة التي يمكنكم تجربتها لتصبحن أكثر مرونة . للفوز بشارة اليوم العالمي للفتاة 2023 ، ستحتاج مجموعتكن إلى إكمال تحدٍّ أخير . عليكم كمجموعة اختيار نشاطٍ واحدٍ على الأقل لبناء المرونة ! لتقمن بتنفيذه كمجموعة خلال العام المقبل . للتوصّل إلى نشاط مرونة رائع ، ستحتجن إلى وعد بعضكن البعض بإنشاء مساحةٍ آمنةٍ وشجاعةٍ تشعرن فيها جميعاً بالراحة ؛ لاستخراج الأفكار من بعضكن البعض ، والتخطيط معاً لكيفية جعل هذا النشاط يحدث . حطاً سعيداً وتخطيطاً سعيداً!!



## تواصلن مع فتيات أخريات للاحتفال باليوم العالمي للفتاة 2023 #IDG



يُمكن لمجموعتك ترك رسالة تُعزِّز المرونة لأخواتهن المرشدات وفتيات الكشافة ، أو مشاركة خططهن الخاصة بنشاط المرونة الذي سيقمن بتنفيذه ؛ ليشعرن بأنهن مستعدّات لتغيير العالم #PreparedToChangeTheWorld عبر لوحة رسائل اليوم العالمي للفتاة 2023 #IDG الخاصة بنا

[https://padlet.com/WAGGGS\\_WORLD/international-day-of-the-girl-2023-ylt1hpiuke29fgt3](https://padlet.com/WAGGGS_WORLD/international-day-of-the-girl-2023-ylt1hpiuke29fgt3)

قد ترغبين أيضاً في مشاركة رسائل تعزز المرونة ، وصور من أنشطتكن لليوم العالمي للفتاة على وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام الهاشتاجات: #TeamGirl #PreparedToChangeTheWorld #IDG2023 . ولكن يُرجى التأكد من حصولك على الإذن المناسب قبل نشر أي صور على وسائل التواصل الاجتماعي.



## موارد مفيدة

لدى الجمعية العالمية للمرشدات وفتيات الكشافة مجموعة رائعة من الموارد ذات الأنشطة الممتعة والهادفة التي يمكن أن تُلهم الفتيات في مجموعتك عند التخطيط لنشاط المرونة الذي سيقمن بتنفيذه ؛ ليشعرن بأنهن مُستعدات لتغيير العالم #PreparedToChangeTheWorld :

الصحة العقلية ومظهر الجسد واحترام الذات: حرة لأكون أنا ، وإجراء نحو الثقة الجسدية

التغذية الجيدة: التغذية القوية للفتيات

السلامة الشخصية: أوقفوا العنف ، والتصفّح الذكي

النوع الاجتماعي وحقوق المرأة: ملف أنشطة يوم المرأة العالمي

تغيّر المناخ والتأهب: المناصرة التي تقودها الفتاة بشأن تغيّر المناخ

تُعدّ ملفات أنشطة يوم الذكرى العالمي أيضًا مصدرًا رائعًا للعديد من الموضوعات المتنوعة: 2007 - 2018 و 2019 - 2023

## شارات تحدي YUNGA :

لدى الاتحاد العالمي للشباب والأمم المتحدة YUNGA مجموعة كبيرة من الشارات وملفات الأنشطة التي تركز على العديد من القضايا المختلفة التي تندرج تحت موضوع المرونة المجتمعية: التنوع البيولوجي ، الأمن الغذائي وتغيّر المناخ ، تغيّر المناخ ، القضاء على الجوع ، الغابات ، التغذية ، المحيط ، التربة ، و المياه.



## إشادة وتقدير

تم كتابة ملف الأنشطة هذا بواسطة: لوسيا سكاندالو ، وإيرين ويكينج  
تم تصميم الملف بواسطة: أليخاندرو لونجيلو  
تمت ترجمة الملف بواسطة: سمر محمد عماد