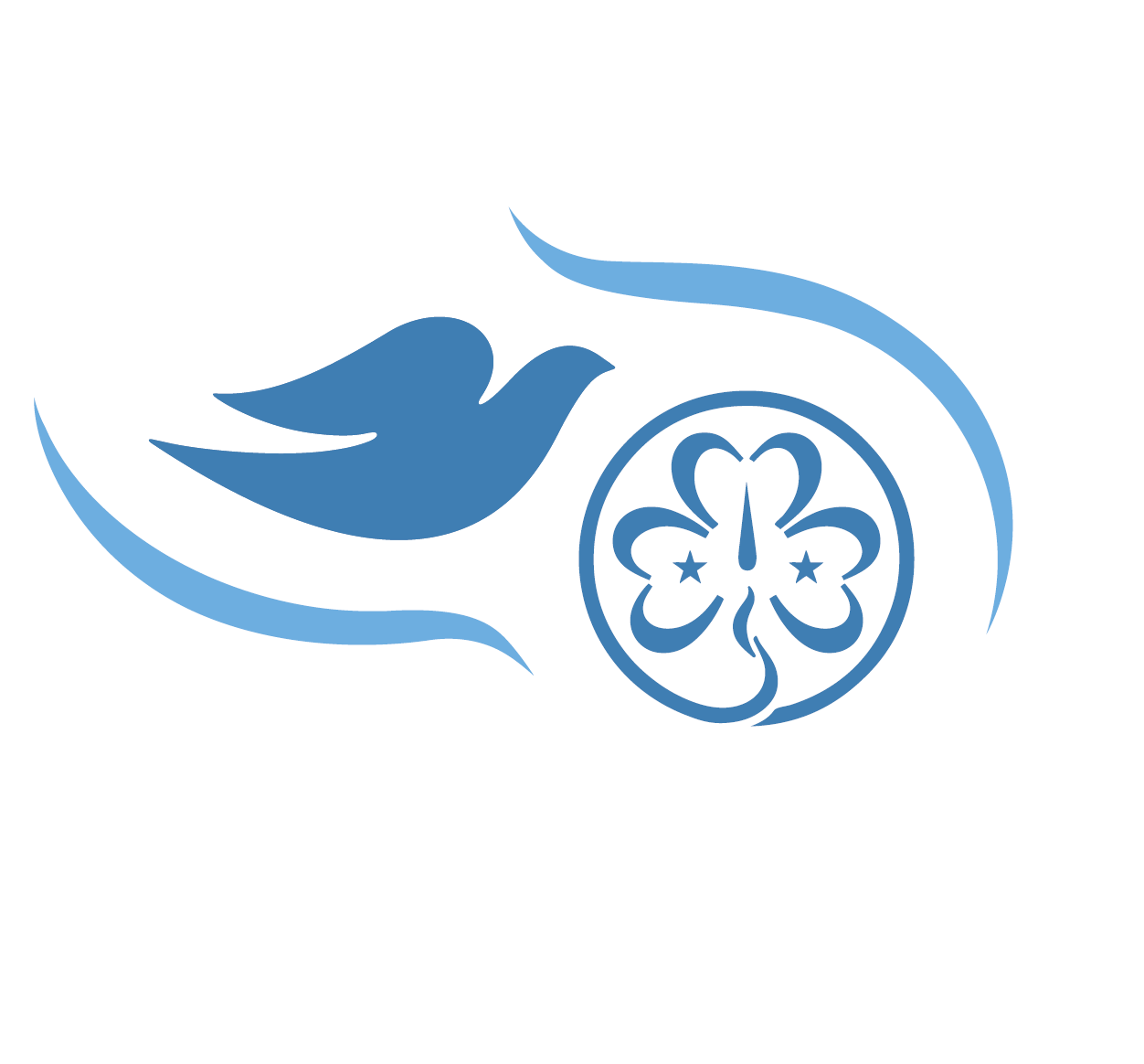
**أسئلة مسابقة للتعريف بكتيبات الانشطة مع الإجابات**

**س 1)** عبري بالرسم عن تصورك لعالم يشعر فيه الجميع بالسعادة و الثقة لما يبدو عليه مظهرهم الخارجي.

(3 نقاط)

**تعطى النقاط للفريق الذى ينجح فى تصوير عالم يشعر فيه الجميع بالثقة بمظهرهم بطريقة مبتكرة و مميزة.**

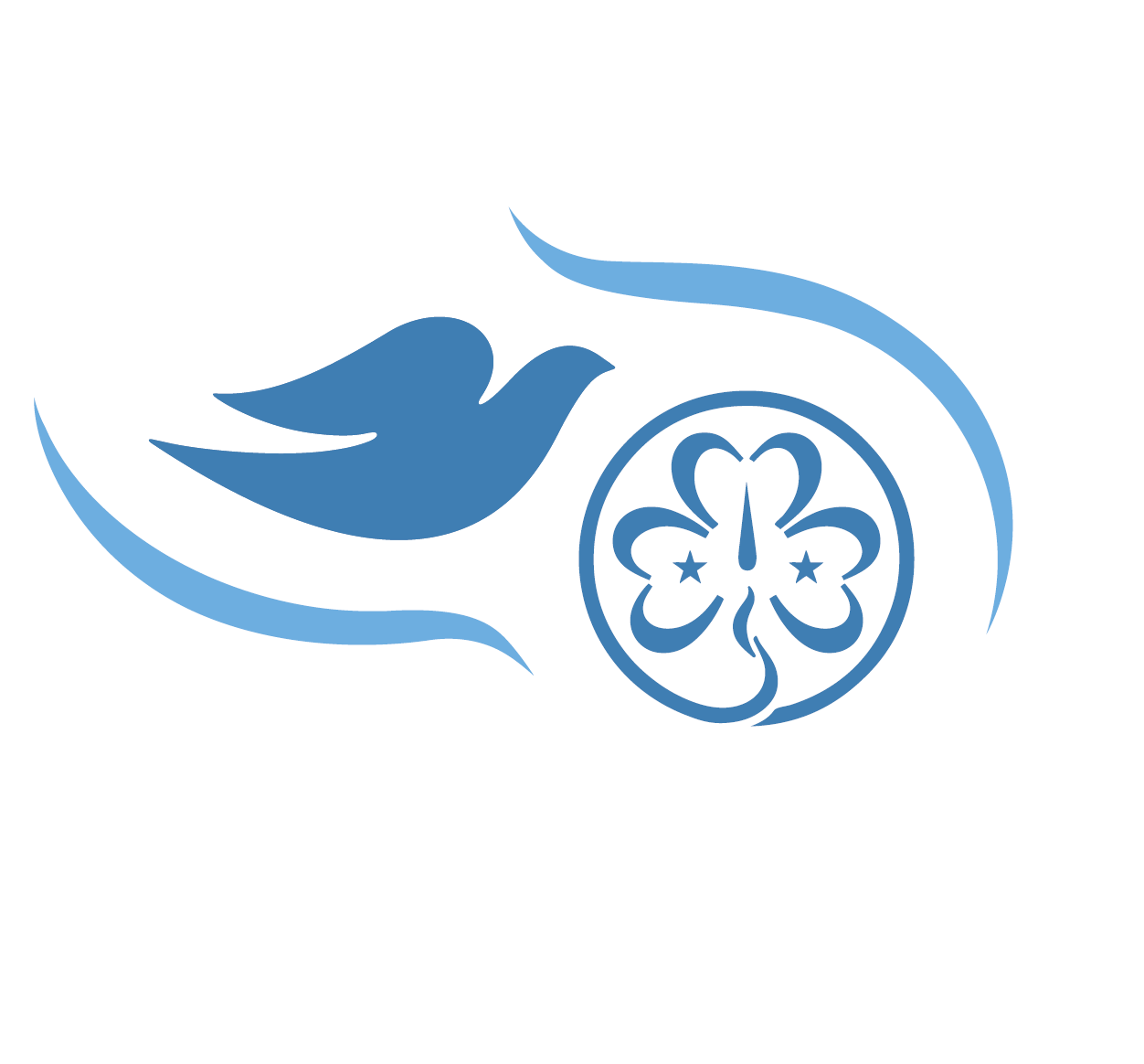
**س 2)** ضعى الأرقام المناسبة أمام الإحصاءات التالية: (نقطة عن كل إحصاء)

بعد ثلاث سنوات من المشاركة فى أنشطة مشروع دوف للثقة الجسدية (المشابه لبرنامج حرة لأكون أنا)

* **60**% شعرن بزيادة ملحوظة فى الثقة الجسدية
* **71**% تمتعن بعلاقة افضل مع أقرانهن
* **78**% أصبحن اكثر ثقة و فعالية فى المدرسة

**س 3)** فى الجدول التالى، قومى بتوصيل كل جملة من الرسائل الأساسية للبرنامج بما يلائمها : (3 نقاط)

|  |  |
| --- | --- |
| أنشطة من 11- 14 | أنشطة من 7- 10 |
| تعريف المجتمع للجمال محدود جداً و يستحيل الوصول إليه – هذ ما يعرف **بأسطورة الشكل المثالى** | يعطينا المجتمع مفهوم ضيق للجمال، في حين أنه فى الواقع **لا توجد طريقة واحدة فقط لتكونين جميلة.** |
| هناك العديد من **الأثار السلبية** المترتبة على محاولة الوصول لأسطورة الشكل المثالي. | هناك **تنوع** هائل فى مقاييس الجمال حول العالم. |
| **التركيز على ما نحبه** فى انفسنا و فى اجسادنا يساعدنا على تعزيز الثقة الجسدية لأنفسنا و لمن حولنا. | **التركيز على ما نحبه** فى انفسنا و فى اجسادنا يساعدنا على تعزيز الثقة الجسدية لأنفسنا و لمن حولنا. |
|  | **ما بداخلك** أهم بكثير مما يبدو من الخارج. |

**س 4)** يصحب برنامج "حرة لأكون أنا" الفتيات فى رحلة حيث تتاح لهن الفرصة للتحدث بحرية في مواجهة أسطورة الشكل المثالي مما يؤدى لزيادة ثقتهن الجسدية من خلال أربع خطوات بسيطة. قومى بتوصيل كل واحدة من الخطوات بالتعريف المناسب لها بالترتيب: (3 نقاط)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | الخطوة | التعريف |
| **1** | **التعرف على أسطورة الشكل المثالي** | التعرف على أسطورة الشكل المثالي، و التفكير فيما يحدث فى مجتمعهن واستنباط كيف ينعكس كل ذلك علي حياتهن. |
| **2** | **تعريف مساوئ (سلبيات) أسطورة الشكل المثالي** | إدراك استحالة الوصول لأسطورة الشكل المثالي وماهى السلبيات المترتبة على تلك المحاولة، و تشجيعهن على مواجهتها. |
| **"3** | **تحدى أسطورة الشكل المثالي** | إلقاء الضوء على ما تجلب أسطورة الشكل المثالى من قلق وعدم ارتياح وإيجاد البديل لها يتيح للفتيات مواجهتها و التصدى لها. |
| **4** | **إلهام الأخرين لمواجهة أسطورة الشكل المثالي** | من خلال تخطيط و تنفيذ المشروعات الميدانية، تواجه المشاركات أسطورة الشكل المثالي و تقمن بتوصيل هذه الرسالة للأخرين. |

**س 5)**أى الأنشطة التالية تعزز الثقة الجسدية: (هناك أكثر من إجابة صائبة) (3 نقاط)

**الإجابات الصحيحة:**

1. **تأتى المشاركات بردودهن الخاصة على عبارات لغة التصنيف الشكلى**

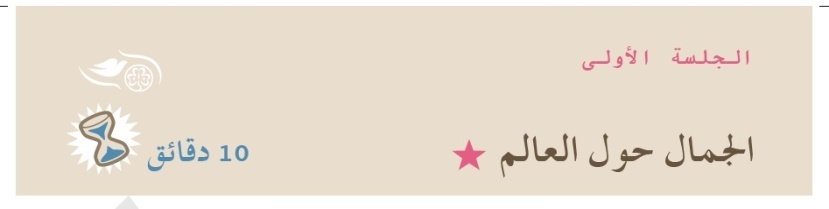
**و**

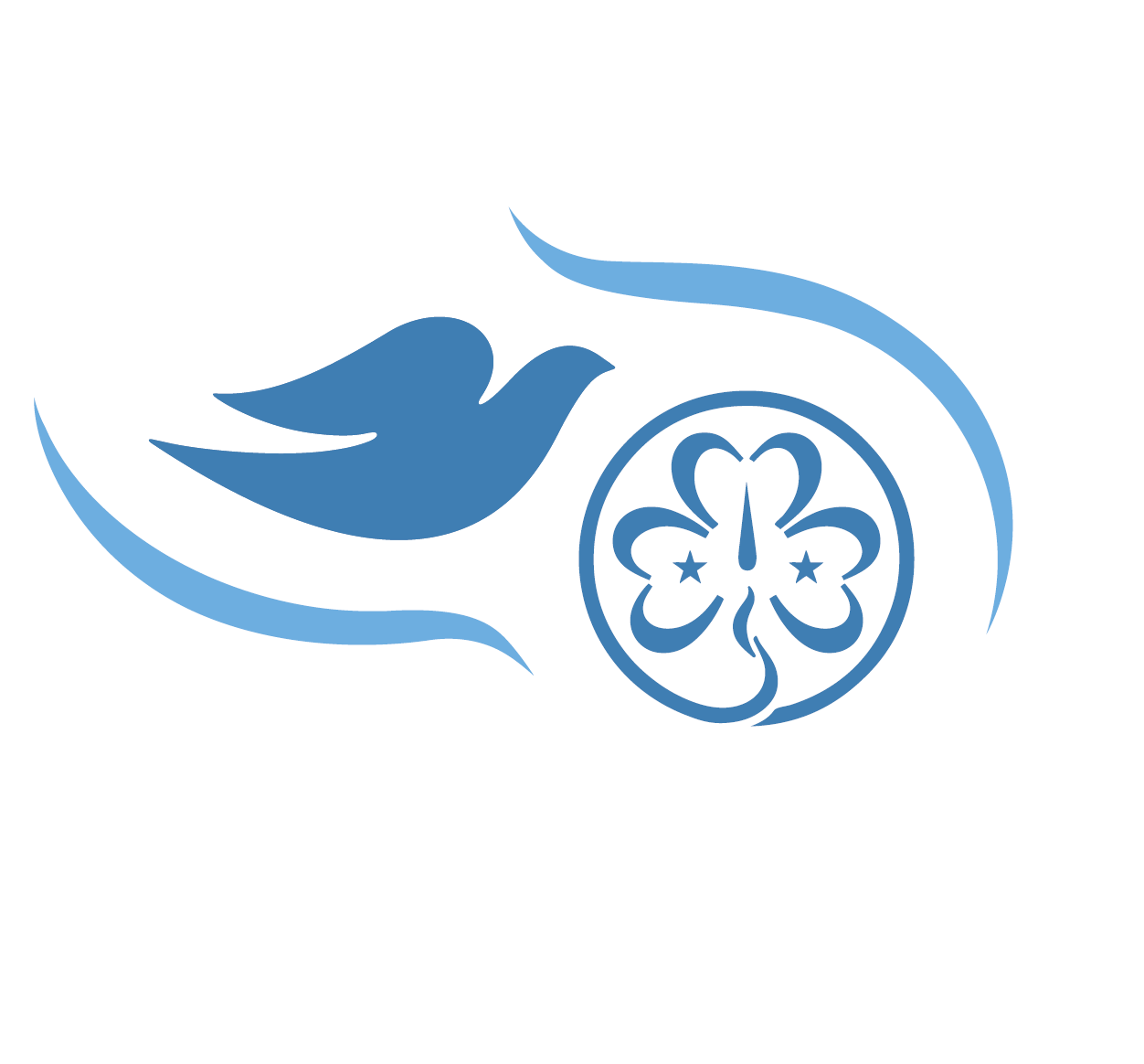
1. **تبتكر المشاركات مجلتهن الخاصة التى تدعم المشاعر الإيجابية تجاه المظهر و تروج لتعدد صور و أشكال الجمال.**

**س 6)** فى نهاية كل جلسة، تعطى المشاركات مهمة شخصية لإتمامها قبل الجلسة القادمة. ماهو الغرض من هذه المهمة الشخصية؟ (نقطتان)

**تهدف المهمة الشخصية إلى إعطاء الفتيات (والأولاد) الفرصة للتفكير و التأمل فيما تم تعلمه، و تجربة استخدام هذه المعلومات فى ظروف مختلفة.**

**س 7)** فى كتيبات الأنشطة، ماذا تعنى النجمة التى توضع أحياناً بجوار بعض الانشطة؟ (نقطة واحدة)



**الأنشطة المميزة بعلامة النجمة هى أنشطة أساسية. فى حالة ضيق الوقت و عدم القدرة على تنفيذ كافة الأنشطة الموجودة بكتيبات الأنشطة يجب علي الأقل تنفيذ هذه الأنشطة الموضوع امامها علامة النجمة لضمان تحقيق أفضل الأثر فى تعزيز الثقة الجسدية للفتيات المشاركات.**

**س 8)** للحصول على شارة المشاركة و لضمان أن تنتشر رسالة البرنامج، ماهو الحد الأدنى من عدد الأشخاص الذى ينبغى أن تصل إليه كل مشاركة بمشروعها الميداني؟ (نقطة واحدة)

**إثنان من الفتيات /الاولاد من نفس عمرهم ممن لم يشاركوا فى برنامج "حرة لأكون أنا".**

**س 9)** يمكن تنفيذ محتوى كتيبات الانشطة بالطريقة التالية: (نقطة واحدة)

**الإجابة الصحيحة:**

**ج) كل ماسبق.**

**س 10)** عندما تحصل قائدة على كتيبات الأنشطة ما هى المصادر الأخرى المتاحه لها لتساند تنفيذها لأنشطة "حرة لأكون أنا"؟ (نقطتان)

**دليل الأنشطة للقائدات و المتطوعات، والذى يتضمن ما يلي:**

**- تعريف بكتيبات الأنشطة الخاصة ببرنامج "حرة لأكون انا"**

**- أسئلة شائعة**

**- دليل المصطلحات**

**- خطط بديلة للجلسات**

**-خطاب للأباء**