**مخطط لجلسة تدريب**

**الحدث:** تدريب **"**حرةلأكونانا"

**الجلسة الثانية:** نظرة على مبادئ "حرة لاكون أنا"

**الأهداف:**

* **إدراك و فهم اهمية موضوع البرنامج.**
* **خلق ارتباط شخصي بين المشاركات و موضوع البرنامج.**
* **أن تشعر المشاركات بأهمية القائدات و المدربات و المعلمات من الأقران (فى حال تواجدهن) كنماذج إيجابية للثقة الجسدية للفتيات (و الأولاد)عند تنفيذ أنشطة البرنامج.**

نموذج إذا استغرقت الجلسة الاولى ساعة واحدة فقط، و عندها يمكن البدء بالجلسة الثانية قبل فترة الاستراحة الصباحية.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأدوات** | **الميسرة** | **الطريقة / خطوات التنفيذ** | **المحتوى** | **الوقت** |
| عرض شرائح أنشطة الثقة الجسدية / خامات / لوحات من الورق. |  | الانشطة المعروضة فى الشرائح من 1- 7 | أنشطة مشروع الثقة الجسدية | 30 دقيقة |
|  |  | تنفيذ لعبة تنشيطية بعد فترة الاستراحة | لعبة / صيحة تنشيطية | 10 دقائق |
| عرض شرائح أنشطة الثقة الجسدية / خامات / لوحات من الورق. |  | الأنشطة المعروضة فى الشرائح من 8- 19 | أنشطة مشروع الثقة الجسدية | 50 دقيقة |

نموذج إذا استغرقت الجلسة الاولى ساعة ونصف و عندها يتم البدء بالجلسة الثانية بعد فترة الاستراحة الصباحية.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأدوات** | **الميسرة** | **الطريقة / خطوات التنفيذ** | **المحتوى** | **الوقت** |
|  |  | تنفيذ لعبة تنشيطية بعد فترة الاستراحة | لعبة / صيحة تنشيطية | 10 دقائق |
| عرض شرائح أنشطة الثقة الجسدية / خامات / لوحات من الورق. |  | الأنشطة المعروضة فى الشرائح من 1- 19 | أنشطة مشروع الثقة الجسدية | 80 دقيقة |