**مخطط لجلسة تدريب**

**الحدث:** تدريب **"**حرةلأكونانا"

**الجلسات 4، 5 &6 :** أنشطة "حرة لأكون أنا" للمرحلة العمرية من 11- 14 سنه.

**الأهداف:**

* **إستيعاب الأنشطة و الأساليب الأساسية لكتيب الأنشطة للمرحلة العمرية من 11 – 14 سنه.**
* **القيام بقيادة و تنفيذ الانشطة خلال الجلسات.**
* **تلقي الملاحظات و الاستفسارات الخاصة بتنفيذ كافة الانشطة الموجودة بالكتيب.**
* **تمكين المشاركات من فهم و استيعاب كافة جوانب محتوى و أنشطة البرنامج لتكون لديهن القدرة على الإجابة على اى أسئلة بشأنه مهما بلغت صعوبتها.**

**ملاحظة: الهدف من هذه الجلسات هو تزويد المشاركات بالخبرة العملية فى تنفيذ أنشطة "حرة لأكون أنا". باستخدام طريقة المرشدات/فتيات الكشافة فى التعلم بالممارسة يمكننا تقديم طرق مبتكرة و جذابة لتنفيذ جوهر كتيب الأنشطة لسن 11- 14 سنه. دور الميسرات هو دعم المشاركات، وبخاصة قائدات المجموعات، بتفسير الانشطة إذا ما استدعت الحاجة، الرد على أى استفسارات و ضمان سير الجلسات بسهولة و يسر. حيث تتنقل الميسرات عبر المكان بين المشاركات ليستمعن إلى النقاشات الدائرة في مجموعات العمل الصغيرة أثناء تنفيذ الانشطة. بهذه الطريقة، تضمن الميسرات ان جميع المشاركات من قائدات المجموعات يستخدمن الطريقة الصحيحة فى اتباع "الإرشادات" الموجودة بكتيب الانشطة. ينبغى تشجيع المشاركات على استخدام وسائل المساعدة (المطبوعة باللون الأزرق) الموجودة بكتيبات الانشطة ليستطعن شرح كيفية تنفيذ النشاط للمجموعة و كيفية إدارة النقاش حول نفس النشاط.**

**من الهام ان نتذكر ان المشاركة فى "حرة لاكون انا" تعتمد على إتاحة الفرصة للمشاركات للتحدث بحرية و التعبير عن انفسهن، و هذا هو دور قائدة المجموعة ان تضمن دائماً إتاحة الفرصةو المساحة الكافية لكل مشاركة لتساهم بشكل إيجابي و فعال.**

يتم توزيع المقاعد حول الطاولات عبر الغرفة لتشكيل مجموعات من 6- 8 أفراد لكل مجموعة.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأدوات** | **الميسرة** | **الطريقة / خطوات التنفيذ** | **المحتوى** | **الوقت** |
| جهاز كمبيوتر (أو لابتوب) ، جهاز عرض (بروجكتور)، حامل لوحات ورقية، لوحات من الورق، أقلام عريضة، قصاصات ورقية لاصقة، أقلام، أوراق مقاس A4، مقطع فيديو دوف "التطور" عن استخدام وسائل تعديل الصورة اليكترونياً.  نسخة من كتيبات الانشطة على كل طاولة.  نسخ مصورة من صفحات الانشطة التى سيتم تنفيذها من الكتيبات. |  | اشرحي كيفية سير جلسات تنفيذ كتيبات الانشطة، حيث ستقوم المتدربات بلعب دور قائدات المجموعات و المشاركات تباعاً و بالتناوب على مدار جلسات "حرة لاكون أنا". كمجموعة،ستقوم المتدربات بتنفيذ نسخة مختصرة من الأنشطة الأساسية الموجودة بكل جلسة من محتوى كتيبات الأنشطة.  أثناء تنفيذ المتدربات للأنشطة ستقوم الميسرات بمتابعة ادائهن و إبداء الملاحظات فى نهاية كل جلسة مع إعطاء مجال للأسئلة و الاستفسارات.  قومى بعرض نموذج الجلسات بكتيبات الانشطة (دليل الأنشطة للقائدات و المتطوعات صفحة 11)، و اشرحي كيفية استخدام وسائل المساعدة (دليل الأنشطة للقائدات و المتطوعات صفحة 12).  ذكرى المتدربات ان يشاركن فى الانشطة بشخصهن و يعبرن عن استجاباتهن الشخصية بدلاً من محاولة تقليد استجابات الفتيات (أو الأولاد) من سن 11- 14 سنه. | **مقدمة** | 10 دقائق |
|  |  | يطلب من كل مجموعة إختيار 2 للقيام بدور قائدات المجموعة للجلسة الاولى. ستقوم باقى المتدربات بأداء دور المشاركات فى هذه الجلسة.  كل مجموعة سيكون لديها نسخة واحدة من كتيب الانشطة ستقوم القائدة فقط باستخدامها.  ستقوم المدربات بتحديد أنشطة الجلسة لقائدات المجموعات كالتالي:   * تعهد المشاركة و وضع قواعد المشاركة الخاصة بالفريق (10 دقائق) القائدة الأولى للمجموعة. * التوتر بالحفلة (ولكن مع عدم الخوض بقائمة الفتاة مثالية الشكل بالتفصيل) (15 دقيقة) القائدة الثانية للمجموعة. * من أين تأتى اسطورة الشكل المثالى؟ (5 دقائق). **تنفذ هذا النشاط المجموعة بأكملها بقيادة المدربة** : تختار كل مجموعة إصدار صوت مميز أو صيحة يستخدمنها عندما يردن الإجابة. * إكتشفى الاختلافات (10 دقائق) القائدة الاولى للمجموعة. * من الداخل و الخارج: تكلفة أسطورة الشكل المثالي (15 دقيقة) القائدة الثانية للمجموعة. * التخلى عن اسطورة الشكل المثالى – المجموعة كلها سوياً. (5 دقائق) القائدة الأولى للمجموعة. | الجلسة الأولى من كتيب 11- 14 | 65 دقيقة |
| عرض شرائح مشروع الثقة الجسدية/لوحات ورقية/خامات لتنفيذ الانشطة |  | اجمعى كل المشاركات مرة أخرى سوياً و افتحي المجال للتعليقات مع إعطاء الفرصة لطرح الأسئلة. | تعليقات على الجلسة الأولى. | 5 دقائق |
| **إستراحة** | | | | |
|  |  | يطلب من كل مجموعة إختيار 2 للقيام بدور قائدات المجموعة للجلسة الاولى. ستقوم باقى المتدربات بأداء دور المشاركات فى هذه الجلسة. ستقوم المدربات بتحديد أنشطة الجلسة لقائدات المجموعات كالتالي:   * "الإعلام البديل": تقسم المجموعة إلى نصفين و تقسم المساحة بينهما، بحيث يقوم أحدهما بتنفيذ نشاط بينما ينفذ النصف الثانى نشاط أخر. 1) أهم الأنباء عن الثقة الجسدية و 2)غلاف مجلة. بهذه الطريقة يمكنك مناقشة كلا النشاطين أثناء فقرة التعليقات. (15 دقيقة) القائدة 1. * تقديم نشاط "الإعلام البديل" (10 دقائق) * المهمة الشخصية – رسائل الصداقة (5 دقائق) القائدة 2. * مشاركة المهمة الشخصية "رسائل الصداقة" (10 دقائق) القائدة 2. | الجلسة الثانية من كتيب 11- 14 | 40 دقيقة |
|  |  | اجمعى كل المشاركات مرة أخرى سوياً و افتحي المجال للتعليقات مع إعطاء الفرصة لطرح الأسئلة. | تعليقات على الجلسة الثانية | 5 دقائق |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **الأدوات** | **الميسرة** | **الطريقة / خطوات التنفيذ** | **المحتوى** | **الوقت** |
|  |  | سوف تحتاجين لثلاثة مدربات لتنفيذ هذا الجزء حيث ستقوم كل واحدة منهن بقيادة إحدى المهام. يمكن تنفيذ هذا الجزء فى الخارج فى محطات او داخل نفس مكان الاجتماع فى مساحات منفصلة.  فى بداية الجلسة يتم تقسيم المشاركات لثلاثة مجموعات –بحد ادنى 6 مشاركات فى كل مجموعة- و بحد اقصى 20 مشاركة فى المجموعة. (5 دقائق)  تتحرك كل مجموعة باتجاه واحدة من المحطات لتنفيذ المهمة.   * المهمة الأولى التواصل! (15 دقيقة) * المهمة الثانية فقاعات الجمال (15 دقيقة) * المهمة الثالثة لعبة القدوة الحسنة (15 دقيقة) | الجلسة الثالثة من كتيب 11- 14 | 50 دقيقة |
|  |  | اجمعى كل المشاركات مرة أخرى سوياً و افتحي المجال للتعليقات مع إعطاء الفرصة لطرح الأسئلة. | تعليقات على الجلسة الثالثة | 5 دقائق |
|  |  | **عودة للمجموعات الصغيرة المكونة من 6- 8 مشاركات**  لا مزيد من لغة التصنيف الشكلي : تعريف لغة التصنيف الشكلي و أداء أحد المشاهد من سيناريوهات لغة التصنيف الشكلي. القائدات 1&2 يقمن بأداء باقى المشاهد.  المجاملة الصادقة- تتجول المشاركات في مكان الاجتماع (10 دقائق). | الجلسة الرابعة من كتيب 11- 14 | 20 دقيقة |
|  |  | اجمعى كل المشاركات مرة أخرى سوياً و افتحي المجال للتعليقات مع إعطاء الفرصة لطرح الأسئلة. | تعليقات على الجلسة الرابعة/ محتوى كتيب الأنشطة حتى الأن | 5 دقائق |
| **إستراحة** | | | | |
|  |  | إختاري 3 مشاركات جدد لتلعبن دور قائدات المجموعات في هذا الجزء من المشروع التنفيذي :  شرح المشروع الميداني (التنفيذي) – ما الذي يمكن ان يجعله مشروعا تنفيذياً "مؤثراً" ؟ (5 دقائق)   * رؤية التغيير (15 دقيقة) القائدة 1 * التخطيط للتغيير (15 دقيقة) القائدة 2 * خطة العمل (30 دقيقة) القائدة 3 * عرض خطط العمل و مناقشتها (20 دقيقة) | الجلسة الخامسة من كتيب 11- 14 | 85 دقيقة |
|  |  | اجمعى كل المشاركات مرة أخرى سوياً و افتحي المجال للتعليقات مع إعطاء الفرصة لطرح الأسئلة. | تعليقات على الجلسة الخامسة/ إجمالي محتوى كتيب الأنشطة. | 10 دقائق |