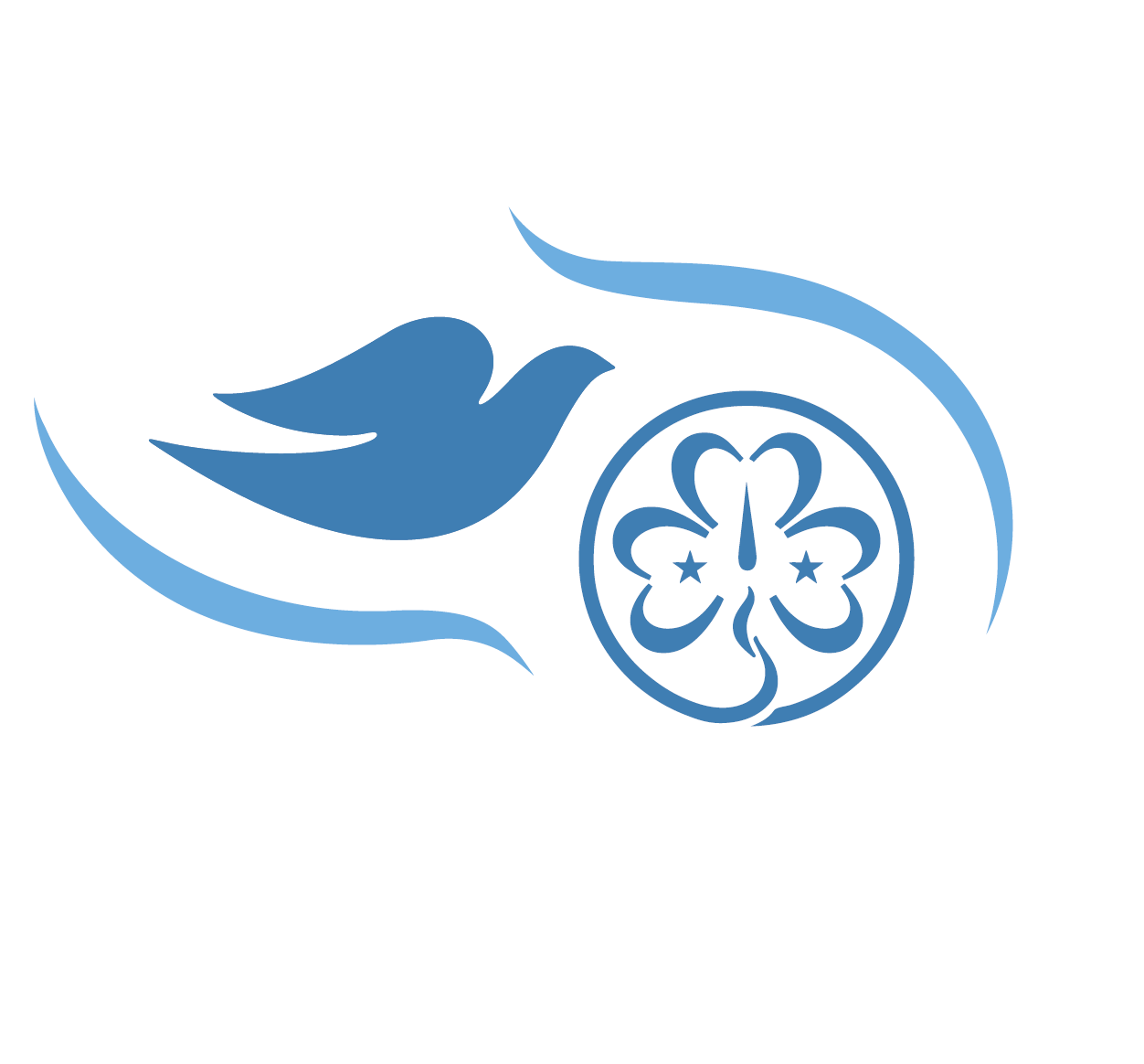
إسم الفريق ..........................

**مسابقة للتعريف بكتيبات الانشطة**

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

(3 نقاط)

**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)

* % شعرن بزيادة ملحوظة فى الثقة الجسدية
* % تمتعن بعلاقة افضل مع أقرانهن
* % 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 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**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)

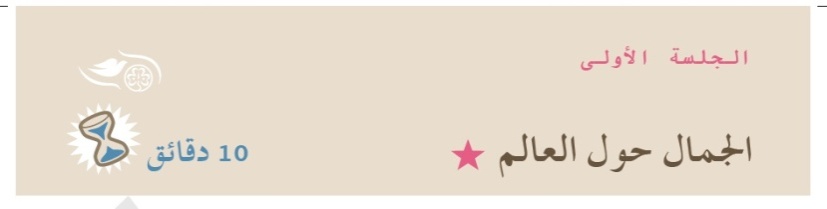
|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | الخطوة | التعريف |
| **1** |  |  |
| **2** |  |  |
| **3** |  |  |
| **4** |  |  |

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

1. تأتى المشاركات بردودهن الخاصة على عبارات لغة التصنيف الشكلي
2. تتحدث المشاركات عن ما لا يعجبهن فى شكل أجسادهن
3. 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)

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



**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)

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

1. 5 جلسات تتضمن تنفيذ المشروع الميداني
2. فى معسكر على مدار بضعة أيام
3. الإجابتان السابقتان

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