

النظافة العامّة والنظافة الشخصية

✂ المواد المطلوبة:

- صور الدّرس التّوضيحية (A3)
- بطاقات "أنا، مش أنا"
- أكياس العناية الذاتيّة

🎯 أهداف الدّرس:

- أن تعرف النساء:
 - أهميّة الاعتناء بالنظافة العامّة،
والنظافة الشخصية، والنظافة
النفسية.
 - أهميّة الاعتناء بنظافة العائلة
وتشجيعهنّ على الاهتمام بها.

📋 إرشادات عامّة:

- الجلوس في مكان مُريح، واسع وهادئ، وأن تكون المتكلّمة واقفة في مكان يستطيع الجميع أن يراها بوضوح.
- التّركيز على أهميّة مشاركة جميع النساء في الموضوع.
- لا بأس إن كنتِ لا تعرفين الإجابة عن بعض الأسئلة التي يمكن أن تسألها النساء، يمكنكِ البحث عن الموضوع ثم إجابتهنّ لاحقًا.
- هناك أسئلة يمكن أن تسألها النساء تحتاج الى مشورة طبّية، ففي هذه الحال يرجى توجيههنّ إلى مختصّ.

البرنامج

الصفحة

المحتوى

- ١ ● مقدمة - لمحة عامة - (٥ دقائق)
- ١ ● كسر الجليد - حقيقتين وكذبة - (٧ دقائق)
- ٣-٢ ● فكرة رويّة - القلب النظيف - (٧ دقائق)
- ٣ ● "أنا، مش أنا" - الجزء الأوّل - (٤ دقائق)
- ٥-٤ ● موضوع ومناقشة - أهميّة النظافة - (١٣ دقيقة)
- ٧-٦ ● لعبة - "طنّة ورنة" - (٨ دقيقة)
- ٨ ● "أنا، مش أنا" - الجزء الثّاني - (٣ دقائق)
- ٨ ● خلاصة - وداع ولقاء مُقبل - (٣ دقائق)

كلّ ما هو مكتوب باللّون البنيّ هو تعليمات وإرشادات لميسرة الدّرس، لمساعدتها على تقديم البرنامج بخطوات منتظمة.

كلّ ما هو مكتوب باللّون الأزرق هو المحتوى الذي ستشاركه ميسرة الدّرس مع النّساء عبر أجزاء البرنامج المختلفة.

مقدّمة (ه دقائق)

ابدئي بالترحيب بالنساء وبإعطاء لمحة عامّة عن موضوع اليوم: مرحبًا بالجميع، يسعدنا اللقاء مرّة أخرى، نأمل دائمًا أن نستفيد من محادثتنا ووقتنا معًا في كلّ مرّة نلتقي بها. موضوع اليوم هو موضوع بسيط، ولا يحتاج منّا للكثير من الجهد كأّمهات يرغبن في رعاية أسرهنّ بأفضل ما يُمكن. موضوعنا اليوم هو عن النّظافة العامّة والنّظافة الشّخصيّة، فموضوع النّظافة موضوع مهمّ بكلّ أشكاله، وأهمّيته تكمن في تأثيره على أنفسنا وعلى عائلاتنا. كما سنتطرّق إلى موضوع النّظافة النّفسيّة والروحيّة، وسنرى أهمّيتهما في حياتنا.

ذكري النساء بالغايات الأساسيّة لهذا البرنامج، والتي هي:

- أن نستفيد من المعلومات الجديدة ومن خبرات وتجارب بعضنا البعض.
- أن يكون لدينا وقت راحة من الحياة اليوميّة المتعبة.
- أن نُعبّر فيه عن أفكارنا وآرائنا بحريّة في مكان آمن.
- أن نتسلّى ونتعرّف على نساء مثلنا بمرحلة الحياة التي نحن فيها.

كسر الجليد - حقيقتين وكذبة (٧ دقائق)

اشرحي اللّعبة:

ستقوم كلّ امرأة بمشاركة ثلاثة أمور عنها، ولكن تكمن الحيلة في أنّها ستشارك أمرين حقيقيّين عنها والأمر الآخر هو شيء غير صحيح. بعد أن تُنهي مشاركتها، سيتوجّب علينا جميعًا أن نخمّن أيّ واحدة من هذه الأمور الثلاثة هي كذبة، وهكذا تستمرّ اللّعبة حتّى تشارك جميع النساء بالدور.

مثلاً:

١. أنا أحبّ الزّعتر (حقيقة)

٢. أنا أنام ٤ ساعات يومياً فقط (حقيقة)

٣. أنا سافرت إلى ه دول (كذبة)

ملاحظة: ابدئي بالمشاركة أوّلاً عن نفسك لتشجيع النساء على التّكلم.

فكرة روحية - القلب النّظيف (٧ دقائق)

ابدئي مشاركة الأسئلة التالية واستمعي إلى أجوبتهنّ:

- ما هي صفات القلب النّظيف؟ (مثلاً: محبة، لطف، وداعة)
- ما هي صفات القلب الغير نظيف؟ (مثلاً: النّميمة، الحقد، الكراهية، الغيرة)

مكتوب في الكتاب المقدّس في أمثال ٤ : ٢٣ "فَوْقَ كُلِّ تَحَقُّظٍ اخْفَظْ قَلْبَكَ،
لَأَنَّ مِنْهُ مَخَارِجُ الْحَيَاةِ."

حسب الكتاب المقدّس، القلب هو مركز كيان الإنسان، إنّه المكان الذي تتلاقى فيه الإرادة والفكر والعواطف. إنّ ما نعطيه قيمة في قلوبنا يحدّد المسار للطريقة التي نعيش بها حياتنا، وكيف ننفق أموالنا، وكيف نشكّل علاقاتنا، ونأخذ قراراتنا، حالة قلوبنا مهمّة للغاية!

تتعلّق حياة الإنسان الرّوحية والجسديّة بقلبه، ولهذا السّبب يجب أن يهتمّ بقلبه ونقاوته، فالإنسان الذي قلبه نقيّ يكون كلامه نقيّاً وفكره نقيّاً لأنّ الفكر والكلام يصدران من القلب.

اسألي: كيف يمكنني الاهتمام بنظافة فكري وقلبي؟

ثم شاركي معهنّ هذه الآية:

”الْإِنْسَانُ الصَّالِحُ مِنْ كَنْزِ قَلْبِهِ الصَّالِحِ يُخْرِجُ الصَّلَاحَ، وَالْإِنْسَانُ الشَّرِّيرُ مِنْ

كَنْزِ قَلْبِهِ الشَّرِّيرِ يُخْرِجُ الشَّرَّ. فَإِنَّهُ مِنْ فَضْلَةِ الْقَلْبِ يَتَكَلَّمُ فَمُه.“ لوقا ٦: ٤٥

ثم فسّري: عندما نحبّ الله ونحبّ الناس من حولنا فوق أيّ شيء، نكون قد سلطنا

بالصلاح الذي يتكلّم عنه الكتاب المقدّس، فكم هو رائع أن ننظر إلى يسوع كمثال

لحياتنا، فمحبّته للأب وطاعته صدرت من قلبه النقيّ. كان لدى يسوع الوضوح

والصدق والانسجام التام مع قلب أبيه، ولم يسكن فيه شيء دنس أو نجس. يقدّم

لنا يسوع نفس هذه الهدية الرائعة لنسلك ونحيا بها.

”أنا، مش أنا“ - الجزء الأوّل (٤ دقائق)

فقرة ”أنا، مش أنا“ تساعد النساء على الغوص في الموضوع وتحديد موقفهنّ منه. ابدئي بتوزيع بطاقات ”أنا، مش أنا“ على كلّ امرأة. فسّري أنّك ستقرأين كلّ عبارة، وبعد كلّ واحدة على المرأة أن ترفع البطاقة لتجاوب إن كانت العبارة تنطبق عليها أم لا. العبارات هي:

- أنا أعتبر أنّ نظافتي ونظافة عائلتي هي أولويّة.
- أنا أعلم أولادي أساسيات النظافة الشخصية.
- أنا أرتاح نفسيّاً عندما أهتمّ بمظهري وجمالي (الأظافر، الحواجب، الصبغة...).
- أنا لقطت عدوى من شخص يعاني من الرّشح.
- أنا عدت شخصاً قريباً منّي لأني لم أهتمّ بالنظافة العامّة.
- أنا أشعر بثقة بالنفس عندما أهتمّ بنظافتي الشخصية.
- أنا أفرح عندما يكون الأشخاص من حولي مُحبيّين وإيجابيّين وحريصين.
- أنا أتأثر بنفسيّة من حولي، فإذا كانت نفسيّتهم سلبية أشعر بالسلبية أيضاً.

موضوع ومناقشة - أهميّة النظافة (١٣ دقيقة)

استخدمي صور الدرس التوضيحية لمناقشة أفكار الدرس.

الصورة الأولى: النظافة العامّة

اسألي: لماذا يجب أن تهتمّي بالنظافة كامرأة حامل أو كأمّ بشكلٍ عامّ؟
دعي النساء تجاوب، ثمّ اسألي: ما هي مخاطر عدم الإهتمام بالنظافة؟
اعطي فرصة للنساء لكي تجاوب ثمّ شاركي:

هناك بكتيريا على جميع الأسطح من حولنا، وتتكاثر بسرعة كبيرة وتنتقل من سطح إلى آخر بسهولةٍ شديدةٍ، على الرّغم من أنّنا قد نعتقد أنّها غير ضارّة لأنّها صغيرة جدًا وغير مرئية بالعين المجرّدة، لكن إذا لم يتمّ تنظيفها بشكلٍ متكرّر فسوف تتضاعف لتصبح مهدّدة لصحتنا وصحة عائلاتنا.

تنتقل البكتيريا إلى الإنسان عن طريق الهواء أو الماء أو الغذاء أو النواقل الحيّة. هناك ه طرق تنتقل فيها الجراثيم:

- من الأنف أو الفم أو العينين للأيدي ثمّ للآخرين.
- من الأيدي إلى الطّعام.
- من الطّعام إلى اليدين إلى الطّعام.
- من إصابة الطّفل بمرض ما إلى الأيدي ثمّ لأطفال آخرين.
- من الحيوان إلى الإنسان.

الصورة الثّانية: حماية عائلتي من الأمراض المعدية

اسألي: ماذا يجب أن أفعل لكي أحمي عائلتي وأتجنّب التّعرّض للأمراض المعدية؟
دعي النساء تجاوب ثمّ شاركي عن أهميّة النّقاط الثّالية:

- غسل اليدين بشكلٍ منتظمٍ بالماء والصابون لمُدّة ٢٠ ثانية على الأقلّ.
- استخدام جل أو محارم معقّمة في الأماكن العامّة.
- تنظيف الأسنان مرّة واحدة على الأقلّ يوميًّا.
- الاستحمام المنتظم.
- الحفاظ على مسافة آمنة بينك وبين المرضى (ارتداء الكمامة إذا كنتِ برفقة شخصٍ مريض).
- تقليل لمس الوجه والأنف والفم.
- غسل الثّياب وشراشف الأسرّة بانتظام.

الصورة الثالثة: النظافة الشخصية والثقة بالنفس

اسألني: هل شعرت يوماً أنّ نظافتك الشخصية تؤثر على ثقتك بنفسك؟ **دعي النساء تجاوب ثم شاركي بفوائد النظافة الشخصية على صحتك النفسية:**

- تحسّن الصّحة الجسديّة والنّفسيّة ونتيجة لذلك يمكنك أداء دورك كأم بشكل أفضل.
- تحسّن العلاقات الشخصية والمهنيّة.
- تعزّز الثقة بالنفس.
- تحسّن المظهر الخارجيّ الذي يؤثر جدًّا على مشاعرنا اليوميّة.

الصورة الرابعة: الإهتمام بالنظافة الشخصية

اسألني: كيف يمكنني أن أهتم بنظافتي الشخصية؟ **دعي النساء تجاوب، ثم شاركي:** يصعب علينا كأُمَّهات أن نجد وقت للاعتناء بأنفسنا ولكن هذا الأمر مهمّ جدًّا ويجب أن يكون أولويّة، **وها هي بعض النصائح المفيدة للاهتمام بنظافتك كأُمَّهات:**

- الإهتمام بصحّة الفم: يجب أن تنظف أسنانك كلّ يوم صباحًا ومساءً. فعندما تواظبن على الاعتناء بأسنانك وتغيير الفرشاة كلّ ٣ أشهر، يساعد هذا بقدر الإمكان على تقليل حاجتك للذهاب إلى طبيب الأسنان الذي قد يكون مُكلفًا. وخصوصًا إن كنتنّ حوامل ستلاحظن تغيّرات في أسنانك لأنّ الكالسيوم في جسدك ينقص بشكلٍ كبيرٍ ويمكن أن تنزف اللثة بسهولة أكبر.
- العناية بإزالة شعر جسدك بهدف النظافة.

يمكنك أن تتوقفي قليلًا لتسألني: كيف تفضّلين إزالة شعر الجسم؟ **دعي النساء تشارك، ثم اكملّي تعداد النقاط:**

- ارتداء ملابس نظيفة ومرتبّة.
- الاهتمام بالأظافر وقصّهم وترتيبهم.
- غسل الوجه يوميًا للحفاظ على نظافته، وأهميّة إزالة المكياج قبل النوم.
- تغيير ملابسك الداخليّة كلّ يوم.
- الحصول على مستلزمات النظافة الشخصية المناسبة لك بما في ذلك الصابون والشامبو ومزيل العرق ومعجون الأسنان.

ملاحظة: تشير ممارسة النظافة الجيدة على شخص يتمتع بصحة جيدة عقلياً وجسدياً وعلى أنه قادر على الاهتمام بالآخرين.

لعبة - طنة ورنّة (٨ دقائق)

اشرحي اللعبة:

هذه اللعبة تختبر مهارات ومعلومات الأمّهات المتعلّقة بالنّظافة.

ابدئي بتقسيم الأمّهات إلى مجموعتين:

على كلّ مجموعة أن تختار صوت معيّن لتصرخ به عندما تريد الإجابة على الأسئلة التي ستطرح لاحقاً. (مثلاً: باب باب، توت توت...) دعي كلّ مجموعة أن تقوم باختيار أيّ صوت تريده.

بعد أن يختار كلّ فريق صوت، عليك أن تبدئي بالأسئلة، فمثلاً بعد أن تسألني أوّل سؤال يجب على الفريق الذي يعرف الإجابة أن يصرخ بالصوت الذي اختاره، فمن يصرخ أوّلًا ويُجيب إجابة صحيحة يفوز بنقطة، وإن كانت إجابته خاطئة ينتقل الدور للفريق الثاني، إن أجاب إجابة صحيحة يفوز بنصف علامة. ملاحظة: يمكن لكلّ فريق أن يتشاور للحظات قبل أن يُجيب، ولكن على كلّ امرأة واحدة فقط من كلّ فريق أن تُجيب وليس الفريق بأكمله، كما أنّ هذه اللعبة تعتمد على السرعة، فمن يصرخ بالصوت أوّلًا يكون له الحقّ في الإجابة أوّلًا.

عند انتهاء الأسئلة، الفريق الذي لديه نقاط أكثر هو الذي يفوز.

الأسئلة:

١- ما هي المدّة الموصى بها لغسل اليدين لإزالة الجراثيم بشكلٍ فعّال؟

(مدّة لا تقلّ عن ٢٠ ثانية)

٢- كمّ ساعة نوم، في المتوسط، نحتاجها يوميًا؟

(من سبع إلى تسع ساعات)

٣- ما هي الدّرجة الموصى بها لغسل ملاءات السرير والمناشف لقتل البكتيريا والعتّ والغبار؟

(٧٠ درجة مئوية أو أكثر)

٤- لماذا من المهمّ أن تقلّمي أظفركِ وتبقيها نظيفة؟

(لتفادي التهابات فطريّة أو بكتيريّة)

٥- ما هي التّوصية العامّة لعدد أكواب الماء التي يجب على البالغين شربها يوميًا والنّساء تحديدًا؟

(لترين من السّوائل)

٦- ما هو الوقت الموصى به لتغيير فرشاة الأسنان؟

(كلّ ثلاثة أشهر)

أسئلة صحّ أو خطأ:

١- تنظيف الأسنان مرتين يوميًا يساعد في الحفاظ على صحّة اللثة والأسنان.

(صحّ)

٢- التّهووية الجيّدة في المنازل والمكاتب تقلّل من انتشار الفيروسات والبكتيريا.

(صحّ)

٣- يجب ارتداء الملابس النّظيفة والجافة أثناء ممارسة الرّياضة لتجنّب التهابات الجلد.

(صحّ)

٤- يفصّل غسل الشّعر يوميًا للحفاظ على صحّة فروة الرّأس.

(خطأ)

٥- غسل اليدين بعد لمس الحيوانات الأليفة يقلّل من انتقال الجراثيم والحفاظ على النّظافة.

(صحّ)

٦- يمكن استخدام معقم اليدين كبديل لغسل اليدين بالماء والصابون.

(خطأ)

أيضًا، اسألني أن يعدّدوا لك ثلاثة أنواع من: معجون الأسنان، سائل للجلي، شامبو،

سائل لتنظيف الأرض، مسحوق غسيل الثّياب، ومزيل العرق.

ويمكن أن يكون هذا السّؤال ضمن فقرة اللّعبة.

“أنا، مش أنا”- الجزء الثاني (٣ دقائق)

بعد مناقشة الموضوع، نمّر مجدّدًا على فقرة “أنا، مش أنا” لنرى مدى استفادة النساء من الوقت الذي قضوه معًا. ادعي النساء لاستخدام البطاقات التي قمت بتوزيعها في الجزء الأوّل من هذه الفقرة واقري العبارات التّالية على مسامعهنّ:

- أنا سأهتمّ بنظافة عائلتي لحمايتهم من الأمراض.
- أنا سأخصّص وقتًا لنفسي لأهتمّ بجمالي.
- أنا سأهتمّ بنظافة قلبي، وأنشر لمن حولي فرح ومحبة.
- أنا سأترك معي لوازم صحّيّة خاصّة بالنّظافة في حقيبتني.
- أنا سأخبر من حولي عن أهمّيّة نظافة القلب والفكر واللّسان.
- أنا قرّرت أن أوثر بشكلٍ إيجابيّ على من حولي.

خلاصة (٣ دقائق)

اشكري النساء على مجيئهنّ ومشاركاتهنّ القيّمة التي قدّموها، وشجّعيهنّ على مشاركة ما تعلّموه مع أصدقائهنّ. لا تنسي أن تعلني عن موعد الجلسة القادمة.

ملاحظة: إن كانت الضّيافة مؤمنة، الآن هو وقت مناسب لدعوة النساء على القهوة والضّيافة والشّركة للتعرف عليهنّ أكثر.