

وثيقة برنامج أطـــوار

لقد أصبحت أنسة

المرحلة الأولى



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الحمد لله الذي علم بالقلم، علم الإنسان ما لم يعلم، والصلاة والسلام على من المبعوث رحمة للعالمين، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين. في عالم تتسارع فيه التغيرات وتتعاظم التحديات، تصبح رعاية النشء وتوعيتهم أمانةً عظيمة ومسؤوليةً مشتركة. قال تعالى: "يا أيها الذين آمنوا قوا أنفسكم وأهليكم نارا وقودها الناس والحجارة" (التحريم: 6).

إن رعاية الأبناء ليست مجرد مسؤولية عابرة، بل هي رسالة سامية، ومهمة عظيمة تتطلب الحكمة والصبر والبذل المستمر. هم الغرس الذي نزرعه اليوم ليؤتي ثماره غداً. وهم أمل المستقبل، وبناء الحضارات، ومصدر الفخر في الدنيا والاخرة.

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "كلكم راعٍ وكلكم مسؤول عن رعيته" (رواه البخاري ومسلم)، والرعاية الحقيقية تمتد إلى بناء عقولهم وأرواحهم، وتعزيز قدراتهم ليكونوا أفراداً صالحين ومؤثرين في مجتمعاتهم. قال عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "أحسنوا تربية أولادكم، فإنهم خلقوا لزمان غير زمانكم."»

ويأتي برنامج أطوار في مرحلته الأولى مسلطاً أضواءه على توعية الفتيات ورعايتهن في هذه المرحلة الحساسة من حياتهن (11-13 سنة)، حيث تتبلور الشخصية وتتشكل القيم وتنمو الطموحات. ...فهو يهدف إلى غرس المبادئ السامية والقيم النبيلة، وتنمية مهاراتهم الحياتية، وتعزيز ثقتهم بأنفسهن. كما يسعى إلى تمكينهن من اتخاذ القرارات الصائبة، والتعامل مع التحديات بثقة وحكمة، وذلك من خلال تقديم أنشطة تربوية مبتكرة وورش عمل تفاعلية وأجواء محفزة على الإبداع والتعلم.

نسأل الله أن يجعل هذا البرنامج خطوة مباركة في مسيرتنا التربوية، وأن يبارك جهودنا جميعاً لما فيه الخير والصلاح لبناتنا الحبيبات.

وصلّى الله وسلم وبارك على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

فكرة المشروع

برنامج يهدف إلى إكساب الفتيات مهارة التكيف مع مراحل الحياة المختلفة التي تعيشها الفتاة في مرحلة البلوغ من عمر 9-13، من خلال سلسلة لقاءات قيمية، توعوية ونفسية وشرعية وصحية.



الأهداف التفصيلية

- تعريف الفتيات بكيفية النظافة الشخصية أثناء الدورة الشهرية.
- اكتساب الفتيات مهارة التكيف النفسي مع مرحلة البلوغ.
- تعزيز المعرفة الشرعية حول الحيض وأحكامه.
- تحقيق رؤية 2030 في تحسين نمط الحياة.

الهدف العام

تحسين وعي الفتيات
بمرحلة البلوغ
من عمر 9 - 13 سنة





الشريحة المستهدفة

الفتيات من عمر 9-13



عدد المستفيدات

120 فتاة



مكان التنفيذ

صبيا - بيش - العارضة



الخدمات المقدمة

توعية - تعليم - تدريب



مبررات المشروع

- حاجة الفتيات للتوعية بهذه المرحلة .
- تقليل القلق أو الحرج الذي قد تشعر به الفتاة عند مواجهة تغيرات غير مألوفة عليها .
- تأثير وسائل الإعلام على الفتيات في هذا العمر .
- قلة التثقيف بهذه المرحلة .
- توفير المعلومات الصحيحة من مصادر موثوقة يقي الفتيات من الوقوع في فخ الاشاعات .
- ندرة البرامج الموجهة لذات الفئة .



المخاطر المتوقعة للمشروع

المعالجة

- إعداد فعاليات جاذبة
- تدريب الفريق على تقديم المواد

الخطر

- تسرب المشاركات
- اعتذار ضييفة

مراحل المشروع

- تصميم الاعلان والموشن جرافيك
- نشر استبيان لتسجيل وحصر المشاركات
- تجهيز المقرر
- التنسيق مع المتخصصات
- تدشين المبادرة والتعريف بها
- تقديم البرامج
- توثيق البرامج
- قياس رضا المستفيد
- التكريم
- الإغلاق
- اعداد التقرير الختامي



أنشطة المشروع الرئيسية

1

أمسيات متنوعة تدريبية

2

مسابقات ثقافية متنوعة

3

ورش عمل

4

استضافات

5

جلسات استشارية

6

لقاءات حوارية

7

حلقات نقاش



مؤشرات المشروع



مخرجات المشروع

فتاة

1

تعرف كيفية النظافة الشخصية ومتطلباتها

2

متكيفة نفسيا مع مرحلة البلوغ

3

لديها معرفة شرعية حول الحيض وأحكامه

4

قادرة على إدارة مورها الشخصية بنفسها في هذه المرحلة

5

تستطيع التعامل بشكل أفضل مع المشاعر وتقلباتها

6

محصنة من الإشاعات والأفكار المغلوطة

عوائد المشروع على الجهة المنفذة

تفعيل الشراكات المجتمعية التي
تسهم في تحقيق رؤية 2023

اثر المشروع على المجتمع

- بناء جيل واعٍ مثقف.
- انخفاض نسبة المشكلات المجتمعية.

اثر المشروع على المستفيدات

- تحسن نمط حياة الفتيات وزيادة انتاجيتهن.
- توفر علاقة صحية مع الأسرة مما يقوي الثقة والدعم العائلي.



منطقة جازان



37800



شهر واحد



مريم أحمد عبد الفتاح



**مديرة المشروع
مسؤولة الإعلام**



يمكن



2025 / 04 / 03



الفتــرة



شركاء
المشروع

الأنشطة التنفيذية

م	الشهر	الأسابيع	اللقاءات		نوعها	عدد الساعات
			المجال	العنوان		
١	شوال (أبريل) ٢٠٢٥/٤/١	الأول	توعوي شرعي	الحياء أحكام الحيض	محاضرة حلقة نقاش	ساعتين ساعة
		الثاني	صحي اجتماعي	دليلك الصحي في صحبتك سؤال وإجابة	ورشة تدريبية استشارات	ساعتين ساعة
		الثالث	إرشادي	من الطفولة إلى الشباب جلسة ترفيهية	ورشة عمل مسابقات ومشاركات	ساعتان ساعة
		الرابع	صحي	التغذية السليمة ومرحلة البلوغ ختام وتكريم	استضافة أخصائية تغذية طبية	٣ ساعات
			مجموع الساعات			
			١٢ ساعات			



الموازنة المالية

م	البند	التكاليف الفردية	التكرار	إجمالي التكلفة
1	التصاميم	300	12	3600
2	البنر	400	—	400
3	الضيافة	300	12	3600
4	أجور المدربات	1000	6	6000
5	تجهيزات القاعة التدريبية	300	3	900
6	مكافأة مديرة المشروع	2000	3	6000
7	أجرة عاملة	200	4	800
8	المطبوعات والتقارير	500	3	1500
9	الختام والتكريم	5000	2	10,000
10	الطوارئ	5000	1	5000
الإجمالي				37,800



بيانات التواصل



0554252928



masar.fatyat@gmail.com



[masarfatyat](https://www.instagram.com/masarfatyat)



جمعية مسار للفتيات

شكراً لكم