



# الأنشطة الحمراء

التوقيت: ساعة و20 دقيقة



## ملخص:

اتخاذ إجراء لمساعدة الآخرين على تناول طعام صحي أكثر.

## الرسائل الرئيسية:

- ★ هذا مثال على استبيان تستطيع المجموعة استخدامه كواجب منزلي إذا أرادوا اكتشاف ما يعرفه مجتمعهم عن التغذية.
- ★ يتم إعداد نسخة واحدة من الاستبيان لكل شخص.
- ★ يستطيع الجميع إجراء الاستبيان على أي عدد من الأشخاص حسب الرغبة، ثم المشاركة بالنتائج في الاجتماع التالي.

## الموارد المتاحة:

نص برنامج المواهب - الحلقة السادسة



بطاقات إجراء الأفوكادو



نموذج وصفات للإجراء



نموذج الخطاب/البريد الإلكتروني الخاص بالمناسبة



التغيير بدعم الفتيات (منفصل، حزمة اختيارية)



## استمروا في الحركة!

يجب البدء دائماً بتسخين رياضي

(انظروا صفحة 8).



15 دقيقة



## البداية:



1. مراجعة جميع حلقات برنامج المواهب حتى الآن.
2. يُطلب من ستة من المتطوعين تمثيل الفصل السادس من برنامج المواهب.
3. في النهاية، يتم إعداد قائمة بكل الأفكار المبدعة للإجراءات في الحلقة، إعداد قمصان التي شيرت أو الحديث مع وزير، على سبيل المثال.
4. يتم شرح أنها كلها إجراءات حقيقية قامت بها 100 ألف من المرشحات وفتيات الكشافة اللاتي أكملوا شارة التغذية القوية للفتيات بالفعل!

## التحضير:

1. تذكير المجموعة بإحضار نتائج الاستبيان المجتمعي في حالة إتمامه.
2. قراءة المرحلة الحمراء في ملف الحقائق الخاص بالتغذية القوية للفتيات.
3. جمع كل عدادات الشارة ولوحة ورقية وأقلام.
4. إعداد ست نسخ من نص برنامج المواهب، وإعداد نسخة واحدة من وصفات للإجراء لكل شخص.
5. نسخ وقص بطاقات إجراء الأفوكادو، مع إخفائها في كل أنحاء المكان.

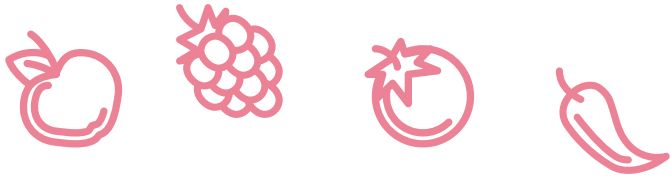
استخدموا الطعام إن أمكن! قوموا بكتابة الإجراء على قشر فاكهة، ثم قوموا بتقشير الفاكهة وتناولها بعد ذلك.





45 دقيقة

- ب. بعد ذلك، يتم الاتفاق على رسالة إيجابية واضحة ومحددة تحاول حل مشكلة التغذية التي تم اختيارها (تمامًا مثل الراقصين الديناميين!)، على سبيل المثال: "المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) تجعلنا أقوياء وأصحاء." (راجعوا المزيد من الأفكار في ملف الحقائق).
- ت. يتم إعطاء المجموعة 10 ثواني للعثور على كل بطاقات إجراء الأفوكادو (متاحة).
- ث. يتم دعم الجميع في اختيار إجراء بسيط سيقومون به لنشر رسالتهم المختارة لشخصين على الأقل (من خارج المرشحات وفتيات الكشافة)، على سبيل المثال: مقابلة مدير/مديرة المدرسة لطلب الترويج للمكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك.
- ج. دعم الجميع في إنهاء وصفا الإجراء الخاصة بهم. ويتم المشاركة بنموذج الخطاب/البريد الإلكتروني الخاص بالمناصرة كمصدر للإلهام.
- د. يتم الاتفاق على موعد نهائي (أسبوع أو أسبوعين) ينتهي فيه الجميع من الإجراء الخاص بهم.



## لا يمكنكم التجمع معًا؟

يُطلب من المجموعة قراءة الحلقة السادسة، ثم التخطيط لاتخاذ إجراء لشخصين آخرين وذلك بإكمال وصفات للإجراء.

## لديكم تقنية؟

شاركوا بالإجراءات التي فكرت فيها المجموعة بشكل آمن من خلال وسائل التواصل الاجتماعي باستخدام الهاشتاج [girlpowerednutrition #waggs#](https://www.girlpowerednutrition.com/#waggs#)

## الوجبة الأساسية:

### اتخاذ إجراء



1. ستستخدم أعضاء المجموعة الآن المعرفة التي اكتسبتها فيما يخص التغذية القوية للفتيات لمساعدة على الأقل شخصين آخرين في تحسين التغذية الخاصة بهما!
2. مع عدادات الشارة، يُطلب من المجموعة المشاركة بأكثر شيء تعلموه في التغذية القوية للفتيات.
3. يتم تقديم نموذج وصفات للإجراء (متاح) لمساعدتهم في التخطيط للإجراء الخاص بهم:
  - أ. أولاً، يختار كل شخص مشكلة التغذية التي يرغب في مواجهتها. قد تكون هذه المشكلة ذات صلة بما تعلموه في التغذية القوية للفتيات، على سبيل المثال: عدم علم الفتيات بمدى أهمية تناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS). يمكن الرجوع إلى نتائج الاستبيان المجتمعي (في حالة إتمامه).



15 دقيقة

## تأمل:

- أ. يُطلب من الجميع تلوين الجزء الأحمر من عداد الشارة، والرسم/الكتابة في شكل الأفوكادو للإجراء الذي قرروا القيام به لمساعدة عائلاتهم وأصدقائهم.
- ب. تستطيع المجموعة أيضًا كتابة/رسم أفضل ذكرياتهم في التغذية القوية للفتيات، والتقدم الذي تم إحرازه في تعهد الأنااس.
- ت. تقدم التهانى للجميع على إتمام المرحلة الحمراء! يشرح القادة للمجموعة أنه فور إتمام الإجراءات، سيتسلمون شارات التغذية القوية للفتيات (راجعوا صفحة 53) لأفكار خاصة بالاحتفال!
- د. يتم تقديم حزمة التغيير بدعم الفتيات، وشرح أن هذه الحزمة دليل إرشادي قصير يستطيع الجميع استخدامه بعد الانتهاء من أنشطة الشارة وإذا أرادوا إحداث أثر أكبر في تغذية الآخرين. يطلب القادة من المجموعة الحديث معهم لمعرفة المزيد.



مورد (1):

## نص برنامج المواهب - الحلقة السادسة

المكان: ستوديو البروفات ثم بعد ذلك في العرض النهائي. 6 شخصيات: 4 أصدقاء في سن المراهقة، أخصائي التغذية، مقدم البرنامج.

[الجميع يحتفل.]

- أومي:** ما زلت لا أصدق أننا في النهائي!
- زروق:** أنا فخور بنا للغاية. يجب أن نبدأ في تخطيط العرض الخاص بنا!
- روخو:** كنت أفكر.. سيشاهدنا الملايين من الأشخاص.. إنها منصة كبيرة للغاية. هل يجب أن نقوم بما هو أكثر من الرقص؟
- ريو:** لماذا تفكرين؟
- روخو:** لقد تعلمنا كيف نقوم باختيارات صحية لأنفسنا، وقد غير ذلك من حياتنا! فنحن الآن نتمتع بالكثير من الطاقة ونشعر بالمزيد من الثقة. أعتقد أن علينا مساعدة الآخرين في تعلم ذلك أيضًا. نستطيع إضافة رسالة في رقصتنا للجمهور - رسالة عن التغذية!
- زروق:** إنها فكرة مدهشة. نحن أقوياء للغاية! يجب أن تكون الرسالة واضحة ومحددة - هذه مهم جدًا.
- أومي:** حسنًا، ما الذي نريد أن يعرفه الجمهور أو أن يقوم به بشكل مختلف فيما يخص التغذية؟
- ريو:** تحدث أخصائي التغذية الذي زارنا كثيرًا عن احتياج الفتيات المراهقات للحديد. أعتقد أن الكثيرون بحاجة لمعرفة هذه المعلومة - فنحن لم نكن نعرفها! نستطيع الاتصال بأخصائي التغذية وسؤاله عن رأيه - معي رقمه.

[تتصل ريو بأخصائي التغذية من خلال الهاتف المحمول.]

- ريو:** أهلاً، أنا ريو! أهني ألا تمنع اتصالي بك. لدينا سؤال. لقد نجحنا في الوصول إلى النهائي، ونريد تقديم رسالة صحية من خلال رقصتنا. ما رأيك في أن نتحدث عن حاجة الفتيات المراهقات للمزيد من الحديد للنمو والتطور؟
- أخصائي التغذية:** أهنيكم على الوصول للنهائي! إن تقديم رسالة عن الحديد فكرة رائعة. فأنا من خلال عملي أعلم نسبة الإصابة بالأنيميا مرتفعة في مجتمعكم، ولذلك فإن الفتيات بحاجة لسماع هذا الرسالة. وقد تكون رسالتكم: "يا فتيات: يجب تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالحديد للمزيد القوة والطاقة!"

[تشكر ريو أخصائي التغذية على مساعدته وتنهى المكالمة.]

- أومي:** الآن لدينا رسالة واضحة. كيف سنقوم بتوصيلها للجمهور؟
- روخو:** نستطيع ارتداء التي شيرت بالرسالة مكتوبة عليها؟
- زروق:** نعم! أو نستطيع توزيع النشرات في النهاية. أو إعداد ملصقات ضخمة؟
- ريو:** أو نستطيع الحديث مباشرة (أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي) مع وزير الصحة، مطالبين بتوفير المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) لمجتمعنا والأطعمة الغنية بالحديد في المدارس! هذا ما يُعرف بالمناصرة - عندما تؤثر على أشخاص في مناصب مهمة.
- أومي:** نستطيع أيضًا اقتراح أن يقوم الجمهور بزراعة حدائق من الخضروات الغنية بالحديد لعائلاتهم؟
- روخو:** لا لها من أفكار رائعة! علينا اختيار طريقة بسيطة نرى أنها ستوصل الرسالة بشكل واضح. لماذا لا نصنع قمصان تي شيرت؟
- زروق:** من الممكن أن يرتدي كل واحد منّا تي شيرت بحرف واحد من كلمة "حديد" عليه. وفي بداية العرض، نستطيع الاستدارة وتهجي كلمة "حديد".



مورد (1):

## نص برنامج المواهب - الحلقة السادسة

[يوافق الجميع على هذه الفكرة!]

ريو: يجب أن نقول: "يا فتيات: يجب تناول المزيد من الأطعمة الغنية بالحديد للمزيد القوة والطاقة! يا فتيات، هل تعلمن أنكن بحاجة للمزيد من الحديد؟ بإمكانكن الحصول عليه بتناول الأطعمة الغنية بالحديد مثل الخضروات الورقية الداكنة وكذلك تناول المكملات. لديكن القوة للقيام باختيارات صحية!"

[يوافق الجميع ويحيون بعضهم بالكفوف!]

[تغيير المنظر: العرض النهائي. لقد انتهت المجموعة من تقديم عرضهم. مقدم البرنامج موجود على المسرح، في حين تتواجد المجموعة بعيداً عن المسرح.]  
المقدم: لقد ظهرت النتائج. حصلنا على عدد قياسي من المكالمات. يسعدنا إعلان أن الفائزين هم..

[وقفة. ينظر الجميع لبعضهم الآخر.]

المقدم: فريق الراقصين الديناميكيين! تهانينا!

[يتوجه الجميع إلى المسرح. ويعطي المقدم الميكروفون لأومي.]

أومي: لا نصدق ما يحدث. شكراً لكم. شكراً لكم جميعاً على تصويتكم لنا!

المقدم: كثيرون من الذين اتصلوا للتصويت عبروا عن إعجابهم بأدائكم، وخاصةً أنكم استخدمتم المنصة للمناصرة للآخرين! لقد كانت رسالتكم عن حاجة الفتيات للحديد قوية للغاية.

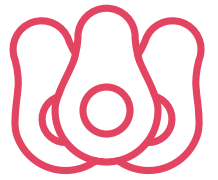
أومي: نحن سعداء للغاية! فنحن مجرد أربعة مراهقين عاديين تعلمنا بعض الأمور عن صحتنا، وأردنا أن ننشر الرسالة. كما نريد الاستفادة من هذه اللحظة لكي نطلب من وزير الصحة توفير المزيد من الأغذية الغنية بالحديد في المدارس. فالفتيات بحاجة للمزيد من الحديد!

المقدم: أتمنى أن يكون وزير الصحة يسمعنا! لقد قمتم بعمل رائع، يا فريق الراقصين الديناميكيين. لا نستطيع الانتظار حتى نرى ما ستقومون به بعد ذلك.

[يقبل الجميع الجائزة، مبتسمين.]

[النهاية]

# مورد (2): بطاقات إجراء الأفوكادو



## تعليمات للقادة:

1. يتم إعداد نسخة من البطاقات وقصها.
2. يتم إخفاء البطاقات في جميع أنحاء المكان.

إعداد التي شيرت برسالة واضحة وارتدائها في المجتمع.



الحديث أمام اجتماع للمدرسة برسالة واضحة عن التغذية.



إعداد ملصقات عن التغذية، وتعليقها في المدرسة أو المنزل برسالة واضحة عن التغذية.



إعداد كتاب للوصفات والمشاركة به مع الأصدقاء والعائلة.



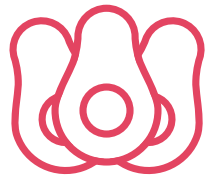
كتابة وأداء أغنية أو رقصة أو مسرحية برسالة واضحة عن التغذية.



الحديث مع العائلة والأصدقاء برسالة واضحة عن التغذية.



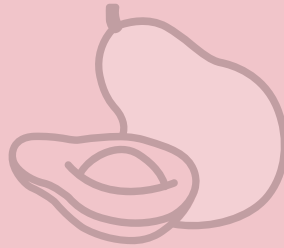
مورد (2):  
بطاقات إجراء الأفوكادو



تنظيم ورش عمل عن الطهي  
الصحي في مجتمعك.



مساعدة الأصدقاء في قراءة  
أغلفة الأغذية.



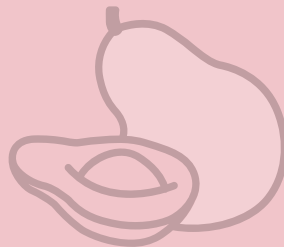
زراعة حديقة للمطبخ وتناول  
خضرواتها.



كتابة التماس برسالة واضحة  
والمشاركة به.

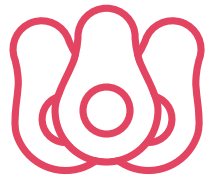


التسوق مع العائلة وشرح ما  
يجب شراؤه.



تنظيم جلسة للرقص أو  
ممارسة الرياضة.

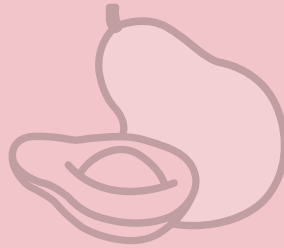




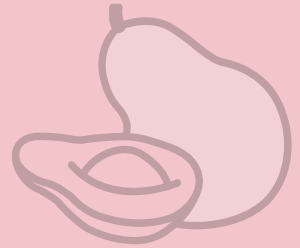
مقابلة مدير/مديرة المدرسة  
لطلب تحسينات غذائية  
محددة.



تنظيم مهرجان طعام.



تنظيم مسيرة مجتمعية  
برسالة واضحة عن التغذية.



الكتابة لوزير الصحة برسالة  
واضحة عن التغذية.

الكتابة لأحد الصحفيين المحليين  
بطلب نشر رسالة واضحة عن  
التغذية.



تنظيم حملة من خلال وسائل  
التواصل الاجتماعي برسالة  
واضحة عن التغذية.



# مورد (3): نموذج وصفات للإجراء



## تعليمات للقادة:

١. يتم إعداد نسخة (فارغة) من النموذج لكل شخص.
٢. تم توفير وصفات للإجراء مكتملة أيضاً لمساعدة المجموعة عند الضرورة.

## وصفات للإجراء

رسالتي الواضحة المحددة عن التغذية هي..

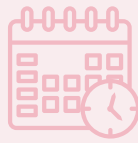
مشكلة التغذية التي أحاول حلها  
هي..

الإجراء الذي سأأخذه لنشر رسالتي لشخصين (أو أكثر) هي..



الموارد أو المساعدة التي أحتاجها  
هي..

سأقوم بذلك في موعد أقصاه.. [تاريخ]



تأملاتي (يتم إكمالها بعد اتخاذ الإجراء)







## وصفات للإجراء

رسالتي الواضحة المحددة عن التغذية هي..

تناول وجبات صحية لحياة صحية - تناول طبق ألوان الطيف!

أو

تناول خمس فواكه وخضروات في اليوم.

مشكلة التغذية التي أحاول حلها

هي..

لا يتناول الأفراد في مجتمعنا ما يكفي من الفاكهة والخضروات.

الإجراء الذي سأأخذه لنشر رسالتي لشخصين (أو أكثر) هي..

إعداد كتاب للوصفات الصحية للعائلة والجيران.

أو

تقديم عرض عن التغذية في اجتماع المدرسة القادم.



الموارد أو المساعدة التي أحتاجها

هي..

كتب عن الأطعمة المغذية، بعض الأقلام والورق.

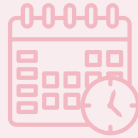
أو

فريق جيد من الأصدقاء، وملصقات وشرائح عرض وجهاز عرض.



سأقوم بذلك في موعد أقصاه.. [تاريخ]

فور أن تبدأ المدرسة.



تأملاتي (يتم إكمالها بعد اتخاذ الإجراء)

أشعر بالسعادة أن الجميع تعلم كيفية طهي أكل صحي!

أو

لقد تغير أصدقاؤني المدرسة موقفهم تجاه الطعام وأصبحوا يتناولون طعام صحي أكثر!



مورد (4):

## خطاب/بريد إلكتروني للمناصرة

### تعليمات للقادة:

1. دعم المجموعة في معرفة اسم الوزير/الشخص المسؤول في بلدكم عن وزارة الأغذية والزراعة، بالإضافة إلى تفاصيل الاتصال به؛ بريده الإلكتروني على سبيل المثال.
2. يجب أن تقوم المجموعة بتعديل النموذج بحيث يعرض طلبات واضحة عن التغذية الخاصة بالفتيات المراهقات.
3. يتم إرسال الخطابات بالبريد العادي أو من خلال البريد الإلكتروني. على سبيل المثال، "نطالب بالتغذية الجيدة للفتيات."

[اسم الوزير/الشخص المسؤول]

[منصبه/المسمى الوظيفي]

[العنوان بالكامل، في حالة الإرسال بالبريد العادي]

تحية طيبة وبعد،

أكتب إليكم لأطلب من سيادتكم ضمان أن يتاح لكل شخص في بلدنا التغذية الجيدة، وخاصةً الفتيات المراهقات. إن فترة المراهقة من الفرص الرئيسية في حياة الأفراد والتغذية الجيدة من الأمور الحيوية للشباب حتى يتمكنوا من تحقيق أقصى قدراتهم. تؤثر التغذية غير الكافية أو غير الصحية على نظامنا المناعي، فتجعل أجسامنا أكثر عرضة للأمراض وأقل قدرة على التعافي من الأمراض.

في بلدنا، يواجه المراهقون تحديات متعلقة بالتغذية تؤثر على رفاههم الجسدي والذهني. المشكلات الأهم في مجتمعي هي:

[إدراج أمثلة حقيقية ذات صلة ببلدكم، على سبيل المثال:

- تعاني الكثير من صديقاتي أو هن عرضة للإصابة بالأنيميا / معدلات الأنيميا بين الفتيات المراهقات في مجتمعي عالية للغاية: %.
- في مدرستي، لا تتناول الفتيات المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) التي يوفرها العاملون بالصحة وذلك لأنهن لا يفهمن أهميتها / مدرستنا لا توفر للفتيات المكملات الأسبوعية من الحديد [اسم الوزير/الشخص المسؤول] كما يجب.
- نتيجة لجائحة كوفيد-19، أصبحت أسرتي لا تملك ما يكفي من مال لشراء الطعام الصحي / أصبح الطعام الصحي غير متوفر بشكل كافي لأسرتي / أصبحت أسرتي تخشى الإصابة بالفيروس أثناء شراء الطعام.
- نحن لا نتعلم ما يكفي عن التغذية في المدرسة / مدرستي لا تقدم ما يكفي من خيارات الطعام الصحي / يروج باعة الوجبات السريعة الطعام غير الصحي خارج أسوار المدرسة.
- معدلات سوء التغذية، خاصةً [السمنة المفرطة، على سبيل المثال]، مرتفعة للغاية في مجتمعنا، ويحتاج أفراد المجتمع فهم أهمية اتباع نظام غذائي متوازن وممارسة الرياضة يوميًا.

ولذلك، نريد أن نطلب منكم اتخاذ الخطوات اللازمة لضمان الإتاحة الكافية للطعام الصحي للجميع، ونقترح

[إدراج الأفكار، مثل الوجبات المجانية، التثقيف الغذائي، حملات وطنية].

بوصفكم [المنصب/المسمى الوظيفي]، تقع على عاتقكم مسؤولية عدم حقوقنا الإنسانية والعمل على تحقيق هدي التنمية المستدامة الثاني (القضاء على الجوع) والخامس (المساواة بين الجنسين). نحتاج منكم إعلاء أولوية لتغذية المراهقين حتى يحافظ جيلنا على صحته وسعادته وازدهاره.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،

[اسمك بالكامل]