



الأنشطة الحمراء

التوقيت: ساعة و30 دقيقة



ملخص:

اتخاذ إجراء لمساعدة الآخرين في تحسين التغذية الخاصة بهم.

الرسائل الرئيسية:

- ★ أصبح لديكم الآن المعرفة والقدرة على اتخاذ القرارات الأكثر صحة. استخدموا هذه القدرة في المساعدة على تحسين التغذية بالنسبة للآخرين.
- ★ اتخذوا إجراء لمساعدة شخصين (على الأقل) في التعرف على التغذية الجيدة. يمكنكم القيام بذلك بطرق مختلفة، على سبيل المثال الحديث مع العائلة/الأصدقاء، أو تنظيم الفعاليات المجتمعية، أو الحديث مع أشخاص في مناصب مهمة.
- ★ أي إجراء، كبير أو صغير، بإمكانه إحداث فرق في مجتمعكم.

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 البرنامج الإذاعي بإيجاز.
2. تختار المجموعة كيفية تقديم نص برنامج الساعة الثالثة مساءً في المحطة الإذاعية (متاح).
3. يتم إعداد قائمة بكل الأفكار المبدعة للإجراءات في الحلقة، التأثير على مدير/مديرة المدرسة، أو إطلاق حملة من خلال الإنترنت ضد الخرافات المتعلقة بالأطعمة، 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 وأية مواد بحثية تم تجميعها أثناء الأنشطة.
4. إعداد نسخ من نص البرنامج الإذاعي، 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.





الوجبة الأساسية:

ساعة واحدة

يمكن الرجوع إلى نتائج الاستبيان المجتمعي (في حالة إتمامه).

ب. يتم إعطاء المجموعة 10 ثواني للعثور على كل بطاقات إجراء الأفوكادو (متاحة). يتم إضافة هذه الأفكار للإجراءات إلى القائمة الخاصة بنشاط البداية.

ت. 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.

ث. 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.

اتخاذ إجراء



1. ستستخدم أعضاء المجموعة الآن المعرفة التي اكتسبتها فيما يخص التغذية القوية للفتيات لمساعدة على الأقل شخصين آخرين في تسخين 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).



15 دقيقة

تأمل:

- أ. في عدادات الشارة الخاصة بهم، يقوم الجميع بكتابة ملخص للإجراء الذي قرروا القيام به لمساعدة الآخرين فيما يخص التغذية (في شكل الأفوكادو).
- ب. تستطيع المجموعة أيضاً كتابة أفضل ذكرياتهم في التغذية القوية للفتيات، والتقدم الذي تم إحرازه في تعهد الأناثاس.
- 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!
- ث. 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.

لا يمكنكم التجمع معاً؟

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 #wagggg



مورد (1):

نص المحطة الإذاعية - برنامج الواحدة مساءً

[6 شخصيات: اثنان من مقدمي البرامج، أربعة من المتصلين]

مقدم (1): أهلاً بكم معنا مرة أخرى في إن بي إس. أنا مضيفكم، [إدراج اسمك].

مقدم (2): وأنا [إدراج اسمك]. هذا برنامجنا الأخير اليوم عن التغذية!

مقدم (1): لقد تعلمنا الكثير اليوم. فقد تعرفنا على الأمور الثمانية التي نحتاجها للمحافظة على سعادتنا وصحتنا، وما هي الوجبة المتوازنة، وما هو سوء التغذية، وما تحتاجه الفتيات المراهقات، وأهمية التغذية للحوامل، وكيفية التأكد من المعلومات الغذائية، وأمور كثيرة غيرها!

مقدم (2): لذلك، برنامجنا الأخير اليوم سيكون عما الذي نستطيع القيام به حيال كل هذه الموضوعات. لقد تعلمنا الكثير عن كيفية القيام باختيارات صحية لأنفسنا. والآن، نريد نقل هذه المعرفة للآخرين أيضاً. ولذلك، سنقوم بإطلاق مسابقة!

مقدم (1): نعم! والجائزة هي زيارة مدفوعة التكاليف للاستوديو الخاص بنا. وستكونون معنا على الهواء طوال اليوم، ولتتاح لكم فرصة الحديث في محطة إذاعية عالمية!

مقدم (2): سنطلق على المسابقة اسم "إجراء المناصرة". والمناصرة معناها التأثير على الأشخاص في المناصب المهمة بالحديث عن المشكلات، وبتخاذ إجراء من شأنه أن يجعل عالمنا أفضل. نريد أن نسمع أفكار المناصرة الخاصة بكم لتحسين التغذية الخاصة بالآخرين. هيا، اتصلوا بنا أو أرسلوا لنا رسائل نصية أو رسالة مباشرة لتبلغونا بما ستقومون به في مجتمعكم لتحسين التغذية!

مقدم (1): لقد وصلتنا بالفعل رسالتنا النصية الأولى! تقول زلفا، مرشدة من تنزانيا، "أحب أن أشارك بقصة حقيقية. هذا العام، قمت بالتأثير على إدارة مدرستي لتقديم وجبات مدرسية مغذية أكثر، وذلك بإضافة المزيد من الخضروات." رائع، يعجبني أنك شاركت بشيء قمت به بالفعل يا زلفا!

مقدم (2): والآن لدينا أول اتصال. قدم نفسك من فضلك.

متصل (1): أهلاً. أنا [إدراج اسمك] من اليابان. وفكرتي لمسابقة إجراء المناصرة هي زراعة حديقة خضروات في المنزل لزيادة التنوع فيما تتناوله عائلتي.

مقدم (1): إنها فكر رائعة. شكرًا لك. والآن لدينا هنا رسالة بالبريد الإلكتروني من فتيات كشافة الفلبين. لقد قامت فتيات الكشافة بتنظيم حملة من خلال الإنترنت بعنوان "هيا نتعاون في التصدي للخرافات المتعلقة بالتغذية للفتيات الصغيرات". ستجدون الحملة على تويتر!

مقدم (2): لم أكن أعلم أن الشباب يقومون بالكثير بالفعل. إنهم مصدر رائع للإلهام. لدينا اتصالان آخران. مرحبًا بك في البرنامج.

متصلة (2): شكرًا لمحطة إن بي إس. أنا [إدراج اسمك]، وأنا فتاة كشافة من مدغشقر. لقد ذهبنا إلى إذاعة فاهازافانا، وهي محطة إذاعة محلية، حيث نقوم بتثقيف الجمهور العام، على الهواء مباشرة، بمعلومات عن الأمن الغذائي في بلدنا.

متصلة (3): اسمي [إدراج اسمك]، وأنا فتاة مرشدة من سريلانكا. لقد قمنا بالترويج لممارسات النظافة بين العائلة والأصدقاء. وعرضنا كيفية غسا الأيدي وغسل الفاكهة والخضروات قبل تناولها أو طهيها.

مقدم (1): شكرًا لاتصالكما بنا. لقد بدأت المسابقة منذ دقائق قليلة، وقد استقبلنا بالفعل أفكار كثيرة!

مقدم (2): لقد وصلتنا الآن رسالة مباشرة أيضًا، "أنا من فرنسا، وإجراء المناصرة الخاص بي هو تنظيم مهرجان للطعام!"



مورد (1):

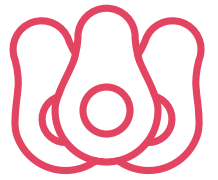
نص المحطة الإذاعية - برنامج الواحدة مساءً

مقدم (1): سيكون من الصعب اختيار الفائز! لا أستطيع الانتظار لسماع المزيد من الأفكار. نشكر كل من اتصل بنا حتى الآن.

مقدم (2): قبل أن نذهب إلى فاصل، نريد قراءة رسالة وصلتنا الآن من نبيلة إقبال، وهي مرشدة من سريلانكا. وتقوم في كلمتها الحكيمة: "لا تستهينوا بقوة الأمور الصغيرة التي تقومون بها للوصول إلى الصورة الأكبر." شكرًا لكم جميعًا.

مقدم (1): شكرًا وطاب مساءكم. حافظوا على سعادتكم وعلى صحتكم جميعًا!

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 أمام المجتمع.



الحديث أمام اجتماع للمدرسة
برسالة واضحة عن التغذية.



تنظيم نشاط اختبار السكر مع
العائلة، باستخدام مشروباتهم
الغذائية المفضلة، ثم شرح السبب
في أن الماء أو اللبن أفضل.



زراعة حديقة للخضروات
في مجتمعك، وتناول بعض
الخضروات منها والمشاركة بالبحث
الآخر.

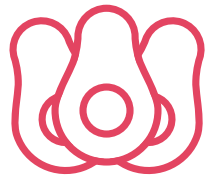


إعداد كتاب للوصفات للفتيات
المراهقات والمشاركة به مع
الأصدقاء والعائلة.



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





تنظيم فصل جلسة مجتمعية
للممارسة الرياضة



كتابة التماس برسالة واضحة
والمشاركة به.



الذهاب إلى السوق أو المتجر
مع الأصدقاء ومساعدتهم في
القيام باختيارات جيدة بقراءة
المعلومات على الغلاف.



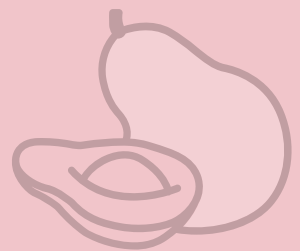
الكتابة لوزير الصحة برسالة واضحة
عن التغذية.

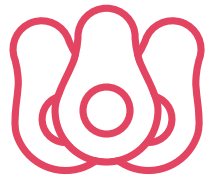


إعداد فيديو قصير برسالة واضحة
عن التغذية ونشره من خلال
الإنترنت



مقابلة أحد العاملين بالصحة على
المستوى المحلي لطلب تنظيم
حديث مجتمعي عن الرضاعة
الطبيعية.





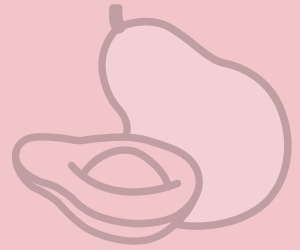
مقابلة مدير/مديرة المدرسة
لطلب تحسينات غذائية محددة.



تنظيم مهرجان للطعام.



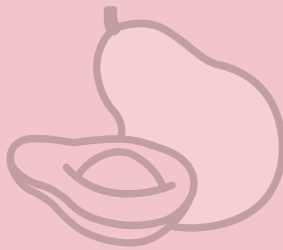
تنظيم فعالية مشي برسالة واضحة
عن التغذية.



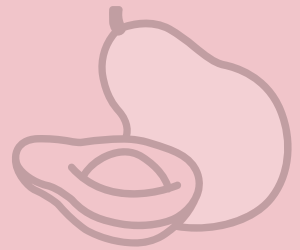
كتابة نشرة عن التغذية ونشرها في
مجتمعك.



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:

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

وصفات للإجراء

مشكلة التغذية التي أحاول حلها هي..

الفتيات المراهقات لا يتناولن المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك (WIFAS) التي تقدم لهن.

بحثي يخبرني أن..

لقد أجريت استطلاع مجتمعي وتحدثت مع أحد المتخصصين في التغذية. وقد عملت من هذه المصادر أن الفتيات لا يتناولن المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك لأن مذاقها لا يعجبهن ولعدم فهمهن لأهميتها.

رسالتي الواضحة المحددة عن التغذية هي..

محاولة تناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك بعد الأكل مباشرة - إنها تجعلنا أقوياء وأصحاء.

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

سأقابل مديرة المدرسة لطلب الترويج لهذه المكملات الأسبوعية بلغة واضحة تشرح أهميتها.

الموارد أو المساعدة التي أحتاجها هي..

- مساعدة من مدرستي في إعداد الاجتماع مع المديرية.
- حاسوب متصل بالإنترنت للقيام بالمزيد من الأبحاث.

سأقوم بذلك في موعد أقصاه.. [تاريخ] الأسبوع القادم.

سأعلم أن إجرائي كان له أثر إذا..

تبدأ الفتيات في مدرستي في تناول المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك وأن يصبحن مدركات لأهميتها.

تأملاتي (يتم إكمالها بعد اتخاذ الإجراء)

- لقد تقابلنا مع مديرة المدرسة يوم الجمعة، 16 مارس. وقد استمعت للبحث الذي قمنا به وطلبنا الخاص بالترويج للمكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك. كانت بحاجة لفهم المشكلة بشكل أفضل، فتحدثت مع مدرسين آخرين أولاً.
- بعد أسبوع، طلبنا مقابلة المديرية مرة أخرى. وقد وافقت على عقد اجتماع للمدرسة المكملات الأسبوعية من الحديد وحمض الفوليك وطلبت مساعدتنا!
- المرة القادمة التي تقوم فيها باتخاذ إجراء، ستكون لدينا رسالة واضحة (لقد تمت هذه الرسالة بشكل جيد) وسنكون أكثر تنظيماً - نحن نعلم الآن أننا نستطيع القيام بأي شيء!

مورد (3): نموذج وصفات للإجراء



وصفات للإجراء

مشكلة التغذية التي أحاول حلها
هي..

بحشي يخبرني أن..

رسالتي الواضحة المحددة عن التغذية هي..

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



الموارد أو المساعدة التي أحتاجها هي..



سأقوم بذلك في موعد أقصاه.. [تاريخ]

سأعلم أن إجرائي كان له أثر إذا..

تأملاتي (يتم إكمالها بعد اتخاذ الإجراء)





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]