**الوحدة الأولى**

**الصحة والحقوق الجنسيّة والإنجابيّة، أهميّتها، انعكاسها على الصحّة الجسديّة والرفاه النفسيّ.**

**الجلسة الأولى**

**الصحة والحقوق الجنسيّة والإنجابيّة  
أهميّتها، انعكاسها على الصحّة الجسديّة والرفاه النفسيّ**

أهداف الجلسة:

1. التمهيد للجلسات المتعلّقة بالصحة والحقوق الجنسيّة والإنجابيّة.
2. تفسير المصطلحات الأساسيّة ذات الصلة.
3. المعرفة بالصحّة الجنسيّة والإنجابيّة بشكلها العام.

النشاط المدة

1 المقدمة 10 دقائق

2 حقيقتان وكذبة 15 دقائق

3 مناقشة جماعيّة 45 دقيقة

المواد المطلوبة:

* لوح الأوراق القلّاب أو لوح أبيض للكتابة عليه.
* أقلام للكتابة على اللوح.

4 تعريف الصحة الجنسيّة والإنجابيّة 15 دقيقة

5 أهميّة الصحّة والحقوق الجنسيّة والإنجابيّة 15 دقيقة

6 التقييم والختام 15 دقائق

المدة الإجماليّة 115 دقيقة

النشاط 1: المقدمة

التعليمات:

* رحّب بالطلّاب المشاركين واشكرهم على تلبية الدعوة وحضورهم الجلسة اليوم.
* اطلب من الطلّاب المشاركة بأيّة أسئلة أو اهتمامات أو مخاوف قبل البدء في هذه الجلسة، كما يحقّ لهم المشاركة بتوقّعاتهم في هذا النشاط، ويحق لكل طالب أن يقوم بطرح فكرة أو معلومة أو توقّع كما يمكنهم عدم المشاركة. (من المتوقع أن يبدي بعض الطلاب الرفض في المشاركة في الجلسات الأولى وهذا طبيعي ويجب أخذه في عين الاعتبار).
* أعرض للطلّاب أهداف الجلسة اليوم واسألهم إذا ماكان لديهم ايّ فكرة عن الموضوع.

النشاط 2: لعبة حقيقتان وكذبة

أهداف النشاط:

* كسر جليد الجلسة.
* تعرف المشاركين على بعضهم البعض أكثر.
* المساعدة في اندماج المجموعة.

المواد المطلوبة:

* كرة صغيرة ويمكن صناعتها من الأوراق A4.

التعليمات:

* يطلب من المشاركين الوقوف على شكل دائرة.
* على كل مشترك أن يقول للمجموعة 3 معلومات عنه، معلومتين صحيحتين والمعلومة الثالثة غير صحيحة وعلى المجموعة أن يحاولوا معرفة المعلومة الخطأ.
* تبدأ اللعبة من الميسّر ثم يرمي الكرة بشكل عشوائي لأحد الحضور ثم يطلب منه بعد الإنتهاء أن يرمي بالكرة لأحد الحضور بشكل عشوائي وهكذا يطلب من كل فرد المشاركة بدوره.
* على الميسّر أن يشجع المشاركين على المشاركة ويحفزهم على اللعب واختيار معلومات سهلة عليهم في التفكير والبوح عنها.

النشاط 3: مناقشة جماعيّة

أهداف النشاط:

* تشريك الطلّاب في المعلومات الرئيسيّة واستخراج التعريفات والمفاهيم من خبراتهم الشخصيّة.

المواد المطلوبة:

* لوح الأوراق القلّاب أو لوح أبيض للكتابة عليه.
* أقلام للكتابة على اللوح.

التعليمات:

* يطلب من المشاركين المشاركة من أماكنهم.
* على الميسّرين طرح الأسئلة التالية المتنوّعة.
* يجب كتابة إجابات المشاركين على اللوح الورقي القلاب أو على اللوح المتاح في الجلسة.
* من المستحسن أن يعمل الميسّر على تلخيص وتصنيف إجابات المشاركين بحسب مجالات الأسئلة. مثال: مصطلحات رئيسيّة/ حقوق/ تعريف… إلخ.
* يجب إعادة قراءة كل ما تم استنتاجه من المجموعة عند الإنتهاء من طرح الأسئلة والتدوين.
* من الضروري إبلاغ المشاركين بأننا لن نغوص في شرح تفاصيل جميع الأسئلة المطروحة اليوم، إنما سنعمل على الإجابة عنها شيئًا فشيئًا في الجلسات القادمة. (لذا، ينبغي الاحتفاظ في المعلومات التي شاركوها الطلاب للجلسات اللاحقة).
* من المفيد إعادة صياغة الأسئلة التالية بطريقة أبسط وأسهل للفهم لكنّها تؤدي الهدف المنشود نفسه، في حال شعر المدرّب بعدم فهم الطلاب الكامل للأسئلة المطروحة.

فيما يلي عرض لأبرز الأسئلة التي يمكن طرحها على المشاركين:

1. ما هي المصطلحات الرئيسيّة التي تخطر لكم عند الحديث عن الصحة الجنسيّة والإنجابيّة؟
2. كيف تعرّفون الصحة الجنسيّة والإنجابيّة؟ هل من أمثلة؟
3. على المستوى الشخصي، ماذا يعني لكم مفهوم الصحة الجنسيّة والإنجابيّة؟
4. كيف تؤثّر المعتقدات والخلفيّات الثقافية على وجهة نظركم نحو الصحة الجنسيّة والإنجابيّة؟
5. من منظوركم الخاص، ما هي الحقوق الأساسيّة فيما يتعلق بالصحة الجنسيّة والإنجابيّة؟
6. كيف يمكن لهذه الحقوق المساهمة في تمكين الأفراد والعدالة المجتمعيّة؟
7. ماهي تحديات الصحّة الجنسيّة والإنجابيّة؟
8. هل يمكن ان تؤثّر تحديات الصحة الجنسيّة والانجابيّة على الصحّة النفسيّة والجسديّة للأفراد؟
9. كيف يمكن للتثقيف الجنسي أن يساهم في تعزيز الصحّة في مجتمعكم؟
10. ما هي المعوّقات أو التحديات التي يواجهها الأفراد عند الحصول أو طلب الحصول على خدمات الصحة والحقوق الجنسيّة والانجابيّة في المجتمع؟ (يمكن مساعدتهم في التفكير من خلال طرح بعض التحديات كالوصم، التمييز، قلّة الوعي والتثقيف، افتقار المجتمعات للوسائل المساعدة في مجال الصحة والحقوق الجنسيّة والإنجابيّة)... إلخ.

تعريف الصحّة والحقوق الجنسيّة والإنجابيّة

الصحة الجنسيّة: تشير الصحّة الجنسيّة إلى حالة من الرفاه الجسديّ، العاطفيّ، النفسيّ والاجتماعيّ المتعلّقة بالجنسانيّة. يتذضمّن ذلك، قدرة الأفراد على الحصول على تجارب جنسيّة آمنة ومرضية وخالية من الإكراه، الوصم، والعنف.

الصحة الإنجابيّة:تشير إلى الرفاه الكامل في جميع المسائل المتعلقة بالجهاز التناسلي. وهذا يشمل القدرة على التكاثر وحرية اختيار ما إذا كان يجب القيام بذلك ومتى وكم مرة.

الحقوق الجنسيّة والإنجابيّة: وتعني حق الأفراد في اتّخاذ قرارات حول صحّتهم الجنسيّة والإنجابيّة دون إكراه، وصم أو عنف.

أهميّة الصحّة والحقوق الجنسيّة والإنجابيّة

على صعيد الصحّة الجسديّة والرفاه النفسيّ**:** يمكن أن يؤدي الحصول على خدمات الصحة الجنسية والإنجابية الشاملة إلى الوقاية من الأمراض (مثل الالتهابات المنقولة جنسيًّا وفيروس نقص المناعة البشرية) والحد من وفاة الأمهات (أثناء الحمل، الولادة، أو ما بعد الولادة). كما يعزز الرفاه النفسيّ والعاطفي من خلال توفير الدعم والموارد المجتمعيّة.

على صعيد التمكين والحقوق: يمكّن تثقيف الأفراد في الصحة الجنسيّة والإنجابيّة من اتخاذ خيارات مستنيرة بشأن أجسادهم. كما يعزّز المساواة بين الجنسين من خلال معالجة أوجه عدم المساواة في الحصول على الرعاية الصحية.

على صعيد التعلّم والتوعية: المعرفة بالصحة الجنسيّة والإنجابيّة تقلّل من المعلومات المغلوطة، الوصم، والخوف المتعلّق بالصحة الجنسيّة والإنجابيّة في المجتمع. كما تشجّع على إقامة علاقات صحيّة وأخذ موافقة مستنيرة في العلاقات.

الأثر المجتمعي: ترى المجتمعات التي تعطي الأولوية للصحة الجنسيّة والإنجابيّة تحسنًا في النتائج الصحية والاستقرار الاقتصادي. كما ويساهم الأفراد المتعلمون بشكل إيجابيّ في المجتمع من خلال اتخاذ قرارات مستنيرة.

النشاط 5: التقييم والختام

أهداف النشاط:

* بعد الإنتهاء من الشرح، من الجيّد أن يقوم الميسّر بوضع علامات صح أو خطأ بجانب المعلومات التي قام الطلاب بمشاركتها ممّا يساعد على توضيح وجهات النظر العلميّة أكثر. (من الممكن يشارك الطلاب في العديد من المعلومات التي لن نذكرها في هذه الجلسة، على سبيل المثال: الحقوق المتعددة كالحق في الإنجاب أو استخدام أساليب تنظيم الأسرة… إلخ، لذا من الجيد اعتبار كل الإجابات المتعلّقة بجميع الجلسات القادمة، هي إجابات صحيحة.
* معرفة إذا ما حظيت الجلسة بإعجاب الطلّاب المشاركين.
* معرفة إذا ما كان هناك أمور يجب تفاديها أو تعديلها لتتلائم مع توقّعات الطلّاب المشاركين.

المواد المطلوبة:

* أوراق ملاحظات لاصقة.
* أقلام للكتابة على الأوراق.

التعليمات:

* قم بتوزيع أوراق الملاحظات بلونين مختلفين على الطلّاب المشاركين.
* أطلب من الطلّاب الكتابة على إحدى اللونين الأمور التي أعجبتهم في الجلسة، وإذا ما كان هناك أي معلومة جديدة حصلوا عليها خلال الجلسة.
* أطلب من الطلّاب الكتابة على اللون الآخر الأمور التي لم تعجبهم في الجلسة، والتي يريدون أو يرغبون في تعديلها للحصص القادمة.
* أشكر الطلّاب على مشاركتهم وحفّزهم على المشاركة وأخبرهم أنّ مشاركتهم سريّة وأنّ الهدف من مشاركتهم هذه هو تقييم وتعديل الجلسات وليست تقييم الطلّاب أنفسهم.
* اختتم الجلسة وودّع الطلّاب المشاركين، اشكرهم على مشاركتهم وأخبرهم أنّكم ستلتقون لتتناقشوا في حصص تعليميّة أخرى فيها العديد من المعلومات القيّمة والأنشطة الأخرى الممتعة.