**الوحدة الخامسة**

**الإلتهابات المتناقلة جنسيًّا.**

**الجلسة الأولى**

الالتهابات المتناقلة جنسيًّا **الالتهابات البكتيريّة، الالتهابات الفيروسيّة.**

أهداف الجلسة:

1. تعريف المشاركين بالالتهابات المتناقلة جنسيًّا.
2. الحصول على لمحة حول الأنواع، الأعراض، والعلاجات المتاحة.
3. فهم أعمق للعلاقات الجنسيّة وأهميّة الحماية والتثقيف الجنسي.

**النشاط المدة**

**1 المقدمة 5 دقائق**

**2** أكمل الجمل بالعبارات الصحيحة **25 دقيقة**

المواد المطلوبة:

* أوراق A4 مطبوعة وعليها النص المطلوب من المشاركين إكماله.
* أقلام للكتابة على الأوراق.

**3** بحث ضمن المجموعات **15 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* أوراق A4 وفي حال توفر أوراق Flipcharts.
* أقلام مائيّة للكتابة على الأوراق.

**4 عرض المجموعات 30 دقيقة**

**4 شرح الميسر 45 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.

**5 التقييم والختام 10 دقائق**

**المدة الإجماليّة 130 دقيقة**

النشاط 1: المقدمة

التعليمات:

* رحّب بالطلّاب المشاركين واشكرهم على تلبية الدعوة وحضورهم الجلسة اليوم.
* اطلب من الطلّاب تذكيرك بطريقة عشوائيّة بالمعلومات التي تمّت مناقشتها خلال الجلسة السابقة، في هذا النشاط يحق لكل طالب أن يقوم بطرح كلمة أو معلومة تمّت مناقشتها سابقًا.
* أعرض للطلّاب أهداف الجلسة اليوم واسألهم إذا ماكان لديهم ايّ فكرة عن الموضوع.

النشاط 2: أكمل الجمل بالعبارات الصحيحة

أهداف النشاط:

* مراجعة شاملة للجلسات السابقة.
* اختبار بسيط يهدف إلى مشاركة المتعلمين بمعلوماتهم.
* سيطرة مناخ تعليمي وترفيهي في آنٍ معًا.

المواد المطلوبة:

* أوراق A4 مطبوعة وعليها النص المطلوب من المشاركين إكماله.
* أقلام للكتابة على الأوراق.

التعليمات:

* يطلب من المشاركين المشاركة من أماكنهم.
* على الميسر أن يوزع الأوراق والأقلام للمشاركين ثم يجلس أمامهم.
* يبدأ الميسّر بشرح قواعد النشاط كالتالي:
* هذا النشاط هو نشاط فردي، على كل شخص أن يقوم بالمشاركة والإجابة عن نفسه فقط، في هذا النشاط لديكم 10 دقائق لتقوموا بالإجابة عن كل المعلومات الناقصة في النص الموجود أمامكم.[[1]](#footnote-1)
* هذا الاختبار هو مجرد مراجعة بسيطة لعدة معلومات تمت مناقشتها سابقًا في الجلسات الماضية.
* هذا الاختبار هو ليس اختبارًا تقييميًّا، يمكنكم الاحتفاظ بالأوراق لكم عند الانتهاء من تصحيحه جماعيًّا.
* على الميسّر أن يشجع المشاركين ويحفزهم على المشاركة.
* بعد انتهاء التوقيت (10 د) يقوم الميسر بقراءة الجمل والاستماع لإجابات المشاركين من ثم اختيار الإجابة الصحيحة والانتقال للجملة التالية على الفور كي لا يفسح المجال للتعليقات على الأجوبة الخاطئة.

النشاط 3: **بحث ضمن المجموعات**

أهداف النشاط:

* تعريف المشاركين بالالتهابات المتناقلة جنسيًّا.
* تنمية معارفهم ومهاراتهم بالعرض والتقديم.

المواد المطلوبة:

* أوراق A4 وفي حال توفر أوراق Flipcharts.
* أقلام مائيّة للكتابة على الأوراق.

التعليمات:

* أخبر المشاركين أنك ستقوم بتقسيمهم إلى مجموعات صغيرة مؤلفة من عدة أفراد لكل مجموعة (على عدد المشاركين).
* قم بتقسيم المشاركين بالأعداد، أعطِ كل مشترك رقم من 1 إلى 4 على حسب عدد المشاركين.
* أخبر كل من لديهم نفس الرقم بأن يجتمعوا معًا، على سبيل المثال كل من لديهم رقم 1 يشكلون مجموعة واحدة معًا، سيتشكل لديك أربعة مجموعات صغيرة مؤلفة من كل رقم على حدى، وعلى كل مجموعة اختيار ممثّل عنها للإلقاء. (ملاحظة: على كل مجموعة اختيار ممثّل مختلف عن النشاطات الأخرى حتّى نتيح الفرصة للجميع بالمشاركة).
* على الميسّر أن يقوم بتحضير الأوراق مسبقًا ويضع عليها عنوان لتعمل كل مجموعة على الإجابة عنه كالتالي:

1. تعريف الالتهابات المتناقلة جنسيًّا وأنواعها.
2. تعريف الالتهابات المتناقلة جنسيًّا وأهميّة تثقيف فئة الشباب عنها.
3. تعريف الالتهابات المتناقلة جنسيًّا وتعداد الأنواع البكتيريّة.
4. تعريف الالتهابات المتناقلة جنسيًّا وأعراض الالتهابات البكتيريّة بشكل عام.

* يعرض المشاركين أعمالهم من ثم يقوم الميسر بالشكر والتصفيق لكل مجموعة على حدى، بعد ذلك، يبدأ الميسر بالشرح، مستخدمًا أبرز النقاط الصحيحة التي ناقشها الطلاب وكذلك يتّبع المعلومات المدوّنة أدناه.

الالتهابات المتناقلة جنسيًّا / الأمراض المتناقلة جنسيًّا

* تنتج الأمراض المتناقلة جنسيًّا عن الالتهابات المتناقلة جنسيًّا. وتنتشر الالتهابات المتناقلة جنسيًّا بشكل أساسي عن طريق النشاط الجنسي.
* تتعدّد أنواعها كالالتهابات البكتيرية أو الفيروسية أو الطفيليات. وتنتقل من شخص لآخر في الدم أو السائل المنوي أو المهبل وسوائل الجسم الأخرى.
* في بعض الأحيان تنتقل الالتهابات المتناقلة جنسيًّا بطرق أخرى غير الاتصال الجنسي. على سبيل المثال، يمكن أن تنتقل من خلال الرضاعة أو الولادة. كما يمكن أن تنتقل أيضًا من خلال عمليات نقل الدم أو الإبر المشتركة.
* من المهم معرفة أن الالتهابات المتناقلة جنسيًّا لا تسبب الأعراض دائمًا. يمكن للشخص أن يتعايش مع العدوى المنقولة جنسيًّا ويبدو بصحة جيّدة وقد لا يعرف حتى أنه يتعايش مع العدوى.

**أهميّة تثقيف فئة الشباب عن الإلتهابات المتناقلة جنسيًّا**

* معظم المراهقين يشعرون بعدم الارتياح عند التحدّث مع والديهم حول الجنس (عدم توفر مساحة آمنة).
* تعليم "الامتناع عن الجنس"، يترك الطلّاب دون المعرفة المهمّة التي يحتاجون إليها ليكونوا آمنين وصحيّين. بالتالي، ممارسات غير آمنة.
* بعض الالتهابات المنقولة جنسيًّا لها وسائل انتقال أخرى غير الممارسات الجنسيّة.
* ينخرط المراهقون في أنشطة جنسيّة على الرغم من عدم تقبّل المجتمع لتلك النشاطات ويعمدوا على إبقاءها سريّة. لذا، لن يطلبوا المساعدة عند ظهور أعراض غير عادية والحاجة إلى الاختبار أو العلاج من الالتهابات المنقولة بالاتّصال الجنسي.
* تكمن خطورة ذلك في تطوّر الأعراض وترك الالتهابات المنقولة جنسيًّا دون علاج، الأمر الذي يسبّب مضاعفـات خطيـرة قـد تـؤدّي فـي بعـض الأحيـان إلـى العقـم، وإلـى نشـوء خلايـا سـرطانيّة وأحيانًـا إلـى المـوت.
* الاكتشـاف المبكـر للعـدوى المنقولـة جنسـيًّا يسـاهم فـي أخـذ العلاجـات والشّـفاء التام.

**تصنيف الإلتهابات المنقولة جنسيًّا**

1. **أنواع البكتيريا الأكثر انتشارا Bacterial STIs (منقولة عن طريق الجنس الفموي والشرجي والمهبلي):**
2. المتدثرة الحثريّة/ الكلاميديا Chlamydia
3. السيلان/ غونوريّا Gonorrhea
4. المفطورة/ مايكوبلازما Mycoplasma
5. الزهري/ سيفيليس Syphilis
6. الميورة الحالة لليوريا/ يوريابلازما Ureaplasma
7. **الفطريّات Fungal منقولة عن طريق الإحتكاك الجلدي.**
8. داء المبيّضات/ السفاد (عدوى الخميرة) Candidiasis (Yeast Infection)
9. **الطفيّليّات Parasites منقولة عن طريق الإحتكاك الجلدي المباشر أو غير المباشر (الملابس، الأسرّة، الصوفا)**
10. قمل العانة Crab louse, known as 'Crabs' or 'Pubic lice'
11. الجرب Scabies
12. **الأوالي/ الكائنات الأوّلية**
13. داء المشعّرات Trichomoniasis ((Trichomonas Vaginalis
14. **الفيروسات**
15. **التهاب الكبد الفيروسي**
16. (فيروس التهاب الكبد ب) (Hepatitis B virus)
17. (فيروس التهاب الكبد ج) (Hepatitis C virus)

**2. الهربس البسيط Herpes simplex**

1. (فيروس الهربس البسيط 1 و 2)

**3. فيروس الورم الحليمي (Human Papillomavirus)**

**4. فيروس نقص المناعة البشريّ (Human Immunodeficiency Virus)**

**الإلتهابات المتناقلة جنسيًّا البكتيريّة**

أنواع البكتيريا الأكثر انتشارا Bacterial STIs (منقولة عن طريق الجنس الفموي والشرجي والمهبلي):

1. **المتدثرة الحثريّة/ الكلاميديا Chlamydia**

* تنتقل خلال الممارسات الجنسيّة المهبليّة، القضيبيّة، الشرجيّة، والفمويّة...
* معظم الأفراد لا يلاحظون أيّة أعراض. في حالة وجود أعراض عادة ما تبدأ من أسبوع إلى 3 أسابيع بعد إقامة علاقة غير محميّة مع شخص متعايش. وبعض الأشخاص لا يلاحظون أعراض حتّى عدة أشهر. من الممكن أيضًا أن تختفي الأعراض وحتى عندما تختفي فأنت مازلت تتعايش معها وقابل لنقلها للآخرين.
* ومن الممكن أن تنتقل الكلاميديا من خلال ممارسة الجنس الشرجي والفموي وقد تنتقل من خلال الأعين وتسبب إلتهاب الملتحمة. ويمكن أن يُعدى بها الفرد أكثر من مرة.

1. **الميورة الحالة لليوريا/ يوريابلازما Ureaplasma**

* تنتقل خلال الممارسات الجنسيّة المهبليّة، القضيبيّة، الشرجيّة، والفمويّة والإفرازات الجنسيّة والّلعاب ونقل الدم وتبادل الإبر. ومن النادر جدًا، لكنه ممكن أن تنتقل من خلال الإتّصال القريب من شخص يحملها من خلال الأعين، الأنف، الفم، أو إذا ماقام الشخص بالسعال أو العطس أمامك.
* إنّ أكثر أعراض يوريا بلازما شيوعًا بين الرجال والنساء (عندما تظهر الأعراض) هو التهاب الإحليل، وهو تضخم في مجرى البول، وهو الأنبوب الذي يحمل البول والسوائل الجنسية.

1. **المفطورة/ مايكوبلازما Mycoplasma**

* تنتقل خلال الممارسات الجنسيّة المهبليّة، القضيبيّة، الشرجيّة، والفمويّة...
* يعتقد أن مايكوبلازما قد تكون سببًا محتملًا للولادة المبكرة والإجهاض عند النساء الحوامل، لكن هذا الإرتباط ليس مفهومًا بشكل جيّد بعد.

**الأعراض المشتركة لهذه الإلتهابات البكتيريّة:**

الأعراض لدى الإناث:

70% من النساء على الأقل لا يلحظن أيّة أعراض وفي حالة وجودها فهي كالتالي:

* ألم عند التبوّل
* إفرازات مهبليّة غير عاديّة مائل للأصفر
* ألم في الحوض أو البطن
* ألم أثناء ممارسة الجنس
* نزيف بعد ممارسة الجنس
* نزيف بين الدورات الشهريّة
* في حال تركت الكلاميديا دون علاج يمكن أن تنتشر إلى الرحم وتسبب حالة خطيرة تسمّى مرض التهاب الحوض (Pelvic Inflammatory Disease) وهي سبب رئيسي للجمل خارج الرحم والعقم لدى النساء.
* من الأعراض المحتملة الأخرى عند النساء متلازمة الإحليل الأنثوي، والتي تُعرف أيضًا باسم التهاب البروستاتا الأنثوي. غالبًا ما يكون هذا عرضًا غير مشخص، ولكنه قد يسبب أيضًا ضغطًا على الحوض. على الرغم من تشبيهها أحيانًا بالكلاميديا ​​والسيلان، إلا أن الميورة لا تسبب مرض التهاب الحوض.
* لا يُعتقد أن الميورة تساهم في العقم، ولكن عند وجودها في الجهاز البولي التناسلي عند النساء الحوامل، يمكن أن تؤدي إلى التهاب المشيمة، وقد تشق طريقها أيضًا إلى السائل الأمنيوسي مسببة ظروف حمل معاكسة، منها الولادة المبكرة.

الأعراض لدى الرجال:

ما لا يقل عن نصف الرجال المتعايشين مع الكلاميديا لا يلاحظون أيّة أعراض. في حال ظهور أعراض فهي تنطوي على التالي:

* ألم عند التبوّل
* إفرازات بيضاء أو غائمة أو مائيّة من طرف القضيب
* حرقان أو حكّة في مجرى البول (الأنبوب الذي يحمل البول خارج الجسم)
* ألم في الخصيتين
* في حال تركت الكلاميديا دون علاج، يمكن أن تسبب ورمًا في البربخ (الأنابيب التي تحمل الحيوانات المنويّة من الخصيتين) وفي الخصيتين. ممّا يمكن أن يؤثّر سلبًا على الخصوبة.
* غالبًا ما يتم تشخيص الميورة عند الرجال المصابين بالتهاب البربخ، وهي حالة تلتهب فيها المنطقة الموجودة خلف الخصيتين مباشرة (حيث يتم تخزين الحيوانات المنوية).

1. **السيلان/ غونوريّا Gonorrhea**

* تنتقل خلال الممارسات الجنسيّة المهبليّة، القضيبيّة، الشرجيّة، والفمويّة...

**الأعراض:**

1. إفرازات سميكة خضراء أو صفراء من المهبل أو القضيب، الألم عند التبوّل، وعند النساء، نزيف بين الدورات الشهريّة...
2. حوالي 1 من كل 10 رجال وحوالي نصف النساء متناقلي العدوى لا يعانون من أيّة أعراض.
3. **الزهري/ سيفيليس Syphilis**

* ينتقل خلال الممارسات الجنسيّة المهبليّة، القضيبيّة، الشرجيّة، والفمويّة والدم والإفرازات الجنسيّة وعبر الإحتكاك المباشر بالآفات عن طريق الجلد.

**الأعراض:**

* تقرحات صغيرة على القضيب، أو المهبل، أو حول المؤخرة (فتحة الشرج) - وعادةً ما تكون هذه غير مؤلمة وقد يكون منها واحدة فقط.
* تقرحات في مناطق أخرى، بما في ذلك في الفم أو على الشفتين أو اليدين.
* نمو ثؤلولي أبيض أو رمادي أكثر شيوعًا على القضيب أو المهبل أو حول فتحة الشرج.
* طفح جلدي على راحتي اليدين وأخمص القدمين والذي يمكن أن ينتشر أحيانًا في جميع أنحاء الجسم - وهذا لا يسبب الحكة عادةً.
* بقع بيضاء في الفم.
* أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا، مثل ارتفاع درجة الحرارة والصداع والتعب.
* تورم الغدد.
* تساقط الشعر بشكل غير مكتمل في الرأس واللحية والحواجب.
* قد يستغرق ظهور أعراض الزهري بعد العدوى به 3 أسابيع أو أكثر.
* في بعض الأحيان يمكن أن تتحسن الأعراض أو تختفي تمامًا، ولكن إذا لم يتم العلاج، فستبقى العدوى في الجسم. هذا يعني أنه لا يزال بالإمكان نقله وأن الشخص معرض لخطر العدوى بمشاكل خطيرة لاحقًا. (VDRL/TPHA test)
* في المجمل، يتم الكشف عن الالتهابات البكتيريّة من خلال فحوصات البول في لبنان، لكن يتوفر فحص سريع للزهري يمكن للأفراد الخضوع له بعد مرور مايقارب 6 أسابيع عن آخر علاقة غير محميّة.
* تُشفى الالتهابات البكتيريّة من خلال المتابعة مع الطبيب ووصف مضادات الإلتهاب المناسبة حسب الحالة والتشخيص.

من المهم تثقيف الطلاب حول هذه الأعراض لكن دون الغوص بها في التفاصيل والطلب منهم التفاني في المعرفة والحفظ...

النشاط 5: التقييم والختام

أهداف النشاط:

* التأكد من فهم الأهداف من قبل المشاركين.
* 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:

* لا شيئ

التعليمات:

* أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي أعجبتهم في الجلسة، وإذا ما كان هناك أي معلومة جديدة حصلوا عليها خلال الجلسة.
* أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي لم تعجبهم في الجلسة، والتي يريدون أو يرغبون في تعديلها للحصص القادمة.
* يمكن للميسر تدوين ملاحظات ومعلومات الطلاب هنا، ما من شأنه المساعدة في معرفة تأثير الجلسات على تثقيف ووعي الطلاب.
* أشكر الطلّاب على مشاركتهم وحفّزهم على المشاركة وأخبرهم أنّ 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.

**أكمل الجمل التالية بالكلمات المناسبة:**

1. مرحلة البلوغ هي المرحلة التي يصبح فيها الأفراد بالغين جسديًّا، وتمتدّ بين 8 و 14 عامًا.
2. من التغيرات المشتركة الشائعة في البلوغ يمكن للطلاب اختيار العلامة و يمكن للطلاب اختيار العلامة.
3. تتكوّن البويضة وتنضج داخل المبيض.
4. كل شهر، تقوم بويضة بالخروج من المبيض وتتجهّز للتخصيب والحمل، هذه العمليّة تسمّى الإباضة.
5. تتّجه البويضة نحو التبويض من خلال قنوات تسمّى قنوات فالوب.
6. في دورة شهريّة مدّتها 28 يومًا، تحدث الإباضة عادةً قبل حوالي 14 يومًا.
7. يشير تنظيم الأسرة إلى مجموعة من الوسائل المستخدمة لمنع الحمل غير المخطّط له.
8. الوسائل العازلة هي كناية عن حواجز تقلّل احتمال الاحتكاك المباشر بين الأعضاء التّناسليّة وإفرازاتها.
9. الوسائل الهرمونيّة هي وسائل تعتمد على الهرمونات الاصطناعيّة لمنع الحمل. وقد تأتي على شكل قرص/حبة، أو حقنة أو غرسة.
10. إنّ الوسائل الطبيعيّة تعتبر وسائل غير آمنة وقد تفشل في الكثير من الأحيان.
11. يجب استخدام مزلّقات مصنوعة إمّا من الماء أو من السيليكون لتجنّب تهيّج الجلد أو الإحتكاك.

**في الصفحة التالية توجد النسخة الجاهزة للطباعة والتوزيع على الطلاب.**

**أكمل الجمل التالية بالكلمات المناسبة:**

1. مرحلة ....... هي المرحلة التي يصبح فيها الأفراد بالغين جسديًّا، وتمتدّ بين ... و ... عامًا.
2. من التغيّرات المشتركة الشائعة في البلوغ ............. و ........... .
3. تتكوّن البويضة وتنضج داخل ......... .
4. كل شهر، تقوم بويضة بالخروج من المبيض وتتجهّز للتخصيب والحمل، هذه العمليّة تسمّى ........... .
5. تتّجه البويضة نحو التبويض من خلال قنوات تسمّى ................... .
6. في دورة شهريّة مدّتها 28 يومًا، تحدث الإباضة عادةً قبل حوالي ...... يومًا.
7. يشير …………… إلى مجموعة من الوسائل المستخدمة لمنع الحمل غير المخطّط له.
8. ................. هي كناية عن حواجز تقلّل احتمال الاحتكاك المباشر بين الأعضاء التّناسليّة وإفرازاتها.
9. ..................................... هي وسائل تعتمد على الهرمونات الاصطناعيّة لمنع الحمل. وقد تأتي على شكل قرص/حبة، أو حقنة أو غرسة.
10. إنّ ............................. تعتبر وسائل غير آمنة وقد تفشل في الكثير من الأحيان.
11. يجب استخدام مزلّقات مصنوعة إمّا من ..... أو من ......... لتجنّب تهيّج الجلد أو الإحتكاك.

**الجلسة الثانية**

الالتهابات المتناقلة جنسيًّا **الفطريّات، الطفيليّات، الالتهابات الفيروسيّة.**

أهداف الجلسة:

1. تعريف المشاركين بالالتهابات المتناقلة جنسيًّا.
2. الحصول على لمحة حول الالتهابات الفيروسيّة، الأعراض، والعلاجات المتاحة.
3. فهم أعمق للعلاقات الجنسيّة وأهميّة الحماية والتثقيف الجنسي.

**النشاط المدة**

**1 المقدمة 5 دقائق**

**2** Buzzer Game  **25 دقيقة**

المواد المطلوبة:

* كوبين موزعين على مجموعتين من الطلاب.

**3** بحث ضمن المجموعات **15 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* أوراق A4 وفي حال توفر أوراق Flipcharts.
* أقلام مائيّة للكتابة على الأوراق.

**4 عرض المجموعات 30 دقيقة**

**4 شرح الميسر 45 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.

**5 التقييم والختام 10 دقائق**

**المدة الإجماليّة 130 دقيقة**

النشاط 1: المقدمة

التعليمات:

* رحّب بالطلّاب المشاركين واشكرهم على تلبية الدعوة وحضورهم الجلسة اليوم.
* اطلب من الطلّاب تذكيرك بطريقة عشوائيّة بالمعلومات التي تمّت مناقشتها خلال الجلسة السابقة، في هذا النشاط يحق لكل طالب أن يقوم بطرح كلمة أو معلومة تمّت مناقشتها سابقًا.
* أعرض للطلّاب أهداف الجلسة اليوم واسألهم إذا ماكان لديهم ايّ فكرة عن الموضوع.

النشاط 2: **Buzzer Game**

أهداف النشاط:

* مراجعة شاملة للجلسات السابقة.
* سيطرة مناخ تعليمي وترفيهي في آنٍ معًا.

المواد المطلوبة:

* كوبين موزعين على مجموعتين من الطلاب.

التعليمات:

* يقوم الميسّر بفصل المتعلمين عشوائيًّا لمجموعتين في الصف. (يمكن للميسّر هنا أن يجمع الطلاب الذين لم يعملوا معًا أو لا يعملون معًا كثيرًا مع بعضهم البعض في مجموعة واحدة).
* يطلب الميسر من الطلاب أن يقوموا باختيار اسم لفريقهم.
* يقسم الميسر اللوح إلى قسمين ويكتب أسماء الفرق في كل قسم.
* يخبر الميسر الطلاب أن اللعبة ستقوم على أسئلة متنوعة، على كل فريق أن يضرب الكوب على الطاولة أمامهم قبل الفريق الآخر للإجابة Buzzer، في حال تأخر الفريق الأول عن الإجابة لأكثر من 6 ثوانٍ، تنتقل الإجابة تلقائيًّا للفريق الآخر.
* يبدأ الميسر الجولة الأولى من خلال طرح الأسئلة المفتوحة ثم ينتقل للجولة الثانية التي تحتوي على 10 أسئلة مغلقة "صح أم خطأ".[[2]](#footnote-2)
* على الميسّر أن يشجع المشاركين ويحفزهم على المشاركة.

النشاط 3: **بحث ضمن المجموعات**

أهداف النشاط:

* تعريف المشاركين بالالتهابات الفيروسيّة المتناقلة جنسيًّا.
* تنمية معارفهم ومهاراتهم بالعرض والتقديم.

المواد المطلوبة:

* أوراق A4 وفي حال توفر أوراق Flipcharts.
* أقلام مائيّة للكتابة على الأوراق.

التعليمات:

* أخبر المشاركين أنك ستقوم بتقسيمهم إلى مجموعات صغيرة مؤلفة من عدة أفراد لكل مجموعة (على عدد المشاركين).
* قم بتقسيم المشاركين بالأعداد، أعطِ كل مشترك رقم من 1 إلى 4 على حسب عدد المشاركين.
* أخبر كل من لديهم نفس الرقم بأن يجتمعوا معًا، على سبيل المثال كل من لديهم رقم 1 يشكلون مجموعة واحدة معًا، سيتشكل لديك أربعة مجموعات صغيرة مؤلفة من كل رقم على حدى، وعلى كل مجموعة اختيار ممثّل عنها للإلقاء. (ملاحظة: على كل مجموعة اختيار ممثّل مختلف عن النشاطات الأخرى حتّى نتيح الفرصة للجميع بالمشاركة).
* على الميسّر أن يقوم بتحضير الأوراق مسبقًا ويضع عليها عنوان لتعمل كل مجموعة على الإجابة عنه كالتالي:

1. تعريف الطفيليات المتناقلة جنسيًّا وأنواعها.
2. تعريف الفطريات Yeast Infection وأعراضها.
3. تعداد الفيروسات المتناقلة جنسيًّا وشرح فيروس التهاب الكبد الوبائي ب و الهربس.
4. تعداد الفيروسات المتناقلة جنسيًّا وشرح فيروس الورم الحليمي و التهاب الكبد الوبائي ج.

* يعرض المشاركين أعمالهم من ثم يقوم الميسر بالشكر والتصفيق لكل مجموعة على حدى، بعد ذلك، يبدأ الميسر بالشرح، مستخدمًا أبرز النقاط الصحيحة التي ناقشها الطلاب وكذلك يتّبع المعلومات المدوّنة أدناه.

**داء المبيّضات/ السفاد (عدوى الخميرة) (Yeast Infection)**

هي أحد أنواع الفطريات، وعادةً ما يكون سبب السفاد هو فطر الخميرة يسمى المبيضات البيضاء. وهي ليست عدوى تنتقل عن طريق النشاط الجنسي. تعيش المبيضات البيضاء عادة دون ضرر على الجلد وفي الفم والأمعاء والمهبل. وفي بعض الأحيان يمكن أن يكون هناك الكثير من الخميرة ويمكن أن تسبّب الأعراض. يُعرف هذا عادةً باسم السفاد أو عدوى الخميرة أو المبيضات.

**تزداد فرص إصابتك بعدوى الخميرة إذا:**

* بشرتك متهيجة أو تالفة.
* استخدام المنتجات التي تهيج الجلد مثل المنتجات المعطرة أو حمامات الفقاعات أو منتجات الغسيل المهبلي.
* كنت قد تناولت المضادات الحيوية مؤخرًا.
* كنت تعاني من مرض السكري الذي لا يمكن السيطرة عليه بشكل جيد.
* إذا كان لديك ضعف في جهاز المناعة – على سبيل المثال: إذا كنت تتلقى علاجًا كيميائيًا أو تعيش مع فيروس نقص المناعة البشرية (HIV).
* إذا كنتِ حامل.

**الأعراض عند النساء:**

* إفرازات مهبلية سميكة وبيضاء وغير عادية (غالبًا ما تشبه الجبن القريش).
* حكة وتهيج أو شق (مثل قطع الورق) حول المهبل.
* الألم عند التبول أو ممارسة الجنس.

**الأعراض عند الرجال:**

* تهيج وحرقان واحمرار حول رأس القضيب وتحت القلفة.
* خروج إفرازات بيضاء تحت القلفة أو على رأس القضيب.
* رائحة كريهة.
* صعوبة في سحب القلفة.

**الطفيّليّات Parasites : قمل العانة Crab louse, known as 'Crabs' or 'Pubic lice'**

* قمل العانة عبارة عن حشرات صغيرة يمكن أن تعيش على شعر الجسم، وخاصة شعر العانة حول القضيب أو المهبل. وتنتشر من خلال النشاط الجسدي الوثيق، والأكثر شيوعًا من خلال النشاط الجنسي.
* قمل العانة صغير جدًا (طوله 2 مم) ولونه رمادي\_بني.
* قد يكون من الصعب اكتشافها، لكن في بعض الأحيان قد تتمكن من رؤيتها في شعر الجسم.
* يمكن العثور عليها أيضًا في شعر الصدر، والإبط والوجه والرموش. علمًا أنها لا تؤثر على شعر الرأس.

**تشمل الأعراض الأخرى لقمل العانة ما يلي:**

* الحكة، والتي عادة ما تكون أسوأ في الليل.
* بقع حمراء أو زرقاء صغيرة على جلدك (لدغات القمل).
* نقاط بيضاء/صفراء ملتصقة بشعرك (بيض القمل).
* بقع حمراء أو بنية داكنة في ملابسك الداخلية (براز القمل).
* الرموش المتقشرة أو اللزجة، إذا كانت متأثرة.

**الطفيّليّات Parasites : الجرب Scabies**

* الجرب شائع ويمكن لأي شخص أن يصاب به. ويجب علاجه بسرعة لمنع انتشاره.

**أعراض الجرب هي:**

* حكة شديدة، وخاصة في الليل.
* طفح جلدي أو بقع مرتفعة.
* قد تبدو البقع حمراء. من الصعب رؤيتها على البشرة الداكنة، لكن يجب أن تكون قادرًا على الشعور بها.

**داء المشعّرات Trichomoniasis ((Trichomonas Vaginalis**

* تنتقل خلال الممارسات الجنسيّة المهبليّة، القضيبيّة..
* تظهر أعراض داء المشعرات عادة خلال شهر من الإصابة، لكن ما يصل إلى نصف الأشخاص لن تظهر عليهم أي أعراض (على الرغم من أنه لا يزال بإمكانهم نقل العدوى إلى الآخرين). وتتشابه أعراض داء المشعرات مع أعراض العديد من الإلتهابات الأخرى المنقولة جنسيًا (STIs)، لذلك قد يكون من الصعب أحيانًا تشخيصها.

**الأعراض عند النساء:**

* إفرازات مهبلية غير طبيعية قد تكون سميكة أو رقيقة أو رغوية ولونها أصفر-أخضر.
* إنتاج إفرازات أكثر من المعتاد، والتي قد تكون لها أيضًا رائحة مريبة كريهة.
* ألم وتورم وحكة حول المهبل - وفي بعض الأحيان يصاب الجزء الداخلي من الفخذين أيضًا بالحكة.
* الألم أو الانزعاج عند التبول أو ممارسة الجنس.

**الأعراض عند الرجال:**

* ألم عند التبول أو أثناء القذف.
* الحاجة إلى التبول بشكل متكرر أكثر من المعتاد.
* إفرازات بيضاء رقيقة حول القضيب.
* وجع وتورم واحمرار حول رأس القضيب أو القلفة.

**الفيروسات**

**التهاب الكبد الفيروسي (فيروس التهاب الكبد ب) (Hepatitis B virus)**

ينتقل من خلال الممارسات الجنسيّة القضيبيّة والمهبليّة والشرجيّة والإفرازات الجنسيّة والدم والولادة واستخدام المخدِّرات.

على الرغم من أنه يمكن العثور على فيروس التهاب الكبد ب في اللعاب، إلا أنه لا ينتشر عن طريق التقبيل أو مشاركة الأدوات. لا ينتشر التهاب الكبد ب عن طريق العطس أو السعال أو المعانقة أو الرضاعة الطبيعية أو عن طريق الطعام أو الماء.

**الأعراض:**

تتراوح أعراض التهاب الكبد ب الحاد من خفيفة إلى شديدة. تظهر عادةً بعد حوالي شهر إلى أربعة أشهر من الإصابة بالعدوى، على الرغم من أنه يمكنك رؤيتها بعد أسبوعين من العدوى. بعض الأشخاص، عادة الأطفال الصغار، قد لا يعانون من أي أعراض.

**قد تشمل علامات وأعراض التهاب الكبد ب ما يلي:**

* وجع بطن.
* البول الداكن.
* حمّى.
* الم المفاصل.
* فقدان الشهية.
* استفراغ و غثيان.
* الضعف والتعب.
* إصفرار الجلد وبياض العينين، ويسمى أيضًا باليرقان.

**التهاب الكبد الفيروسي (فيروس التهاب الكبد ج) (Hepatitis C virus)**

* ينتقل فقط من خلال الدم. وفي حال لم يخرج دم في العلاقة الجنسيّة لا ينتقل.
* يحتوي على أعراض فيروس إلتهاب الكبد الوبائي ب.

**الهربس البسيط Herpes simplex (فيروس الهربس البسيط 1 و 2)**

* ينتقل من خلال لمس الجلد للجلد والمخاط، ويمكن أن ينتقل مع او بدون ظهور تقرّحات.
* قد يعاني بعض الأشخاص المتعايشين مع الفيروس من أعراض خفيفة جدًا أو لا تظهر عليهم أي أعراض. لكنهم لا يزال بإمكانهم نقل الفيروس. ويعاني أشخاص آخرون من الألم والحكة والقروح حول الأعضاء التناسلية أو الشرج أو الفم.
* لا يوجد علاج شفائي للهربس التناسلي. غالبًا ما تظهر الأعراض مرة أخرى بعد تفشي الفيروس لأول مرة. العلاج يمكن أن يخفّف الأعراض. كما أنه يقلّل من خطر عدوى الآخرين.
* الواقي الذكري يمكن أن يساعد في منع انتشار عدوى الهربس التناسلي.

**تبدأ الأعراض بعد حوالي 2 إلى 12 يومًا من التعرض للفيروس. قد تشمل:**

* ألم أو حكة حول الأعضاء التناسلية.
* نتوءات أو بثور صغيرة حول الأعضاء التناسلية أو الشرج أو الفم.
* تقرحات مؤلمة تتشكل عندما تتمزق البثور وتنزف.
* قشور تتشكل مع شفاء القرح.
* تبوّل مؤلم.
* إفرازات من مجرى البول، وهو الأنبوب الذي يخرج البول من الجسم.
* إفرازات من المهبل.
* وأثناء تفشي الإلتهاب لأول مرة، قد تظهر عادةً أعراض تشبه أعراض الأنفلونزا مثل:
* حمى.
* صداع.
* آلام الجسم.
* تضخم الغدد الليمفاوية في الفخذ.

**فيروس الورم الحليمي (Human Papillomavirus)**

* أحد الإلتهابات الأكثر شيوعًا وينتقل من خلال كل ماسبق.
* له أكثر من 100 نوع، و40 منها تنتقل جنسيًّا.
* يوجد لقاح كفيل للوقاية من 9 أنواع.
* فيروس الورم الحليمي هو نوع من أنواع الفيروسات التي تنتقل مع أو بدون ممارسة الجنس. تظهر أعراض فيروس الورم الحليمي بحسب مراحله الثلاثة: قليل الخطر، متوسط الخطورة، وعالي الخطورة. إن العلماء يذهبون إلى أنه يتم تحديده وتشخيصه لكل حالة على شكل منفرد حيث أنه أحد أنواع الفيروسات الغير مفهومة بشكل جيّد حتّى الساعة.
* ومع ذلك فإنّ معظم حالات العدوى بالفيروس هي عابرة وعديمة الأعراض، ولا تتسبّب بأيّة عواقب سريريّة على الأفراد ذوي المناعة الجيّدة. ويختلف الوقت اللازم لظهور التجليّات السريريّة.

**الأنواع المنخفضة المخاطر (غير مسببة لأورام سرطانيّة)**

التآليل وتنتج غالبًا عن النوعين 6 و 11.

**الأنواع العالية المخاطر (المسبّبة لأورام سرطانيّة)**

يظهر النوعان 16 و 18 في 70% من حالات سرطان عنق الرحم.

ومع ذلك فإنّ معظم النّساء المتعايشات مع عدوى فيروس الورم الحليمي العالية المخاطر يظهرن نتائج طبيعيّة في **فحص الزجاجة** ولا تحدث معهنّ أيّة تغيّرات خلويّة أو سرطان عنق الرحم.

وقد يسبّب فيروس الورم الحليمي في بعض الحالات القليلة، سرطان البروستاتا للرجال.

* غالبًا ما يحتاج الفيروس لمدة سنتين للخروج من الجسم بشكل كلّي.
* يمكن للميسر أن يعرض الفيديو المرفق أدناه حول فحص الزجاجة:

<https://youtu.be/e_LT7Gyps7k?si=Ec_EmFLsj3wXGAc1>

النشاط 5: التقييم والختام

أهداف النشاط:

* التأكد من فهم الأهداف من قبل المشاركين.
* 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:

* لا شيئ

التعليمات:

* قم بتوليفة بسيطة حول الإلتهابات التي تمّت تغطيتها حتّى الآن وأخبر المشاركين أنك تعلم أن كمية المعلومات التي تم شرحها كبيرة نوعًا ما وليسوا مطالبين بحفظها بل بمعرفة نوعيّة عامة عنها.
* أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي أعجبتهم في الجلسة، وإذا ما كان هناك أي معلومة جديدة حصلوا عليها خلال الجلسة.
* أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي لم تعجبهم في الجلسة، والتي يريدون أو يرغبون في تعديلها للحصص القادمة.
* يمكن للميسر تدوين ملاحظات ومعلومات الطلاب هنا، ما من شأنه المساعدة في معرفة تأثير الجلسات على تثقيف ووعي الطلاب.
* أشكر الطلّاب على مشاركتهم وحفّزهم على المشاركة وأخبرهم أنّ 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.

**أسئلة الجولة الأولى:**

1. ماهي أهميّة الصحّة والحقوق الجنسيّة والإنجابيّة؟
2. عدد 3 أعضاء خارجيّة للجهاز التناسلي الذكري.
3. عدد 3 أعضاء داخليّة للجهاز التناسلي الأنثوي.
4. عرف الدورة الشهرية.
5. لخّص عملية الإباضة بأربعة نقاط أساسيّة.
6. عدد 4 منتجات متنوعة للاستخدام خلال الدورة الشهرية.
7. طريقتان أساسيتان لتقديم الدعم خلال الدورة الشهرية.
8. عدد 5 أعراض تنذر بانقطاع الطمث.
9. بعد كم شهر يمكن الحسم في انقطاع الدورة الشهريّة؟
10. طريقتان أساسيتان لتقديم الدعم خلال مرحلة انقطاع الطمث.
11. عرف الخيارات المستنيرة.
12. عرف الاستقلاليّة الجسديّة.
13. اعطني مثال لم نناقشه بعد عن الوصم أو التمييز في مجال الصحة الجنسيّة والانجابيّة.
14. عدد أنواع وسائل تنظيم الأسرة المتنوعة.
15. عدد 4 وسائل منع حمل هرمونيّة.
16. عدد 3 إلتهابات بكتيريّة منقولة جنسيًّا.
17. كيف ينتقل الزهري (سيفيليس)؟
18. ماهم النوعين الأعلى خطرًا في فيروس الورم الحليمي؟

**الجولة الثانية: 10 أسئلة صح أم خطأ:**

1. تشمل الصحة الجنسيّة والانجابية الجانب المعرفي والنفسي للفرد. صح
2. تقتصر الحقوق الحنسيّة على الإنجاب فقط. خطأ
3. تنتج الخصيتان الحيوانات المنوية وتفرز هرمون التستوستيرون المسؤول عن الخصائص الذكورية. صح
4. تشترك مرحلة البلوغ لدى جميع المراهقين بنفس الوتيرة والتوقيت. خطأ
5. في دورة شهريّة مدتها **32 يومًا** في المتوسط، تحدث الإباضة عادةً **قبل حوالي 18 يومًا** من بدء الدورة الشهريّة التالية. خطأ
6. في المتوسط تحدث مرحلة انقطاع الطمث بين 45 و 65 عامًا. خطأ
7. تتعلق الحياة الجنسيّة بالمشاعر وأفكارك وانجذابك الجنسي تجاه الآخرين. صح
8. تنتقل الالتهابات البكتيريّة من خلال اللمس. خطأ
9. تبقى الالتهابات الفيروسيّة في الجسم وغالبًا لا يمكن الشفاء منها. صح
10. فيروس نقص المناعة البشرية يعني الإيدز. خطأ[[3]](#footnote-3)

**الجلسة الثانية**

الالتهابات المتناقلة جنسيًّا **فيروس نقص المناعة البشريّة** HIV/AIDS**.**

أهداف الجلسة:

1. تعريف المشاركين بفيروس نقص المناعة البشريّة HIV/AIDS.
2. الحصول على لمحة عنه، الأعراض، والعلاجات المتاحة.
3. التحدث عن الوصم، التمييز، وكيفيّة تقديم الدعم الشامل.

**النشاط المدة**

**1 المقدمة 5 دقائق**

**2** Scenario-Based Questions  **25 دقيقة**

المواد المطلوبة:

* توزيع السيناريو مع الأسئلة على المجموعات.

**3** مناقشة جماعيّة HIV/AIDS **45 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلّمين

**4 بحث ضمن المجموعات 15 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* طباعة وتوزيع وسائل الوقاية للمجموعة.
* أقلام للإجابة على الأسئلة.

**4 عرض المجموعات 20 دقيقة**

**5 شرح الميسر 45 دقيقة**

**المواد المطلوبة:**

* دليل المعلمين.

**5 التقييم والختام 10 دقائق**

**المدة الإجماليّة 165 دقيقة**

النشاط 1: المقدمة

التعليمات:

* رحّب بالطلّاب المشاركين واشكرهم على تلبية الدعوة وحضورهم الجلسة اليوم.
* اطلب من الطلّاب تذكيرك بطريقة عشوائيّة بالمعلومات التي تمّت مناقشتها خلال الجلسة السابقة، في هذا النشاط يحق لكل طالب أن يقوم بطرح كلمة أو معلومة تمّت مناقشتها سابقًا.
* أعرض للطلّاب أهداف الجلسة اليوم واسألهم إذا ماكان لديهم ايّ فكرة عن الموضوع.

النشاط 2: Scenario-Based Questions

أهداف النشاط:

* مراجعة وسائل منع الحمل من خلال سيناريوهات واقعيّة.
* مشاركة الطلاب في البحث عن حلول محتملة.

المواد المطلوبة:

* السيناريو مطبوع وموزع مع الأسئلة للإجابة عنها.

التعليمات:

* يقوم الميسّر يتقسيم الطلاب إلى 3 مجموعات رئيسيّة. (يمكن للميسّر هنا أن يجمع الطلاب الذين لم يعملوا معًا أو لا يعملون معًا كثيرًا مع بعضهم البعض في مجموعة واحدة).
* يطلب الميسر من الطلاب أن يقوموا باختيار اسم لفريقهم.
* يعطي الميسر سيناريو مع أسئلة للإجابة عنها لكل مجموعة[[4]](#footnote-4).
* يعطي الميسر الطلاب 10 دقائق لقراءة السيناريو والإجابة عن الأسئلة والتشاور فيما بينهم.
* بعد انتهاء التوقيت، يطلب الميسر من كل مجموعة، أن تقوم بشرح السيناريو الخاص بها مع الإجابة عن الأسئلة الواردة.
* بعد ذلك، يمكن للمجموعات التالية أن تقوم بمشاركة أجوبتها أيضًا على سيناريو المجموعات الأخرى، ما يخلق جو من المشاركة الجماعيّة.
* على الميسّر أن يشجع المشاركين ويحفزهم على المشاركة.

**الإجابات:**

**سيناريو 1:**

* استشارة المختصين تساعد في اختيار الوسيلة الأنسب.
* بعض الوسائل مثل اللولب تكون أكثر كفاءة من الحبوب لمن يعانون من مشاكل في الالتزام اليومي.
* دعم الشريك يعزز نجاح وسائل منع الحمل.

**سيناريو 2:**

* ضرورة التثقيف حول وسائل منع الحمل وعدم تصديق الشائعات.
* استشارة طبيب للحصول على معلومات علمية دقيقة حول تأثير وسائل منع الحمل.
* اللجوء إلى وسائل أكثر دقة مثل اللولب أو الحبوب بدلاً من الاعتماد على حساب التبويض وحده.

**سيناريو 3:**

* عند تمزق الواقي الذكري، يمكن استخدام "حبوب منع الحمل الطارئة" خلال 72 ساعة لمنع الحمل.
* ضرورة التأكد من جودة الواقي الذكري وتخزينه في ظروف مناسبة لتجنب تمزقه.
* اختيار وسيلة إضافية بجانب الواقي الذكري، مثل الحبوب أو اللولب، لمزيد من الأمان.

**الخلاصة:**

* التخطيط المسبق والوعي بوسائل منع الحمل يقيان من المواقف غير المرغوبة.
* تصحيح المفاهيم الخاطئة حول وسائل منع الحمل ضروري لاتخاذ قرارات صحيحة.
* اتخاذ إجراءات سريعة بعد أي خطأ يمكن أن يمنع حدوث حمل غير مخطط له.

النشاط 3: مناقشة جماعيّة HIV/AIDS

أهداف النشاط:

* التحدث مع المشاركين عن فيروس نقص المناعة البشريّة/ متلازمة نقص المناعة المكتسبة.
* معرقة طرق الانتقال، والأعراض.
* تغيير المفاهيم والمعتقدات الخاطئة.
* التحدث عن كافة أشكال الوصم والتمييز وتقديم الدعم اللازم.

المواد المطلوبة:

* دليل المعلمين.

التعليمات:

* يقوم الميسّر بطرح الأسئلة التالية على المشاركين:

1. ماهو فيروس نقص المناعة البشريّة؟
2. كيف ينتقل فيروس نقص المناعة البشريّة؟
3. ماهي أعراضه؟
4. بماذا يختلف HIV عن AIDS؟
5. هل سبق وقابلتم شخصًا (مُصاب) بفيروس نقص المناعة البشريّة؟
6. ما هي برأيكم أسباب الإصابة؟ (من الممكن أن يشارك الطلاب بمعلومات مليئة بالوصم، على الميسر احترام مشاركة الطلاب والمتابعة في الجلسة).
7. ماهي تداعيات الإصابة بالفيروس؟ هل يبقى الشخص (طبيعيًّا) برأيكم؟
8. هل يمكننا ايقاف العدوى؟ كيف؟
9. ما هي أشكال الوصم أو التمييز التي قد يتعرض لها شخص (مُصاب) بفيروس نقص المناعة البشريّة؟
10. هل يمكننا تقديم الدعم للأشخاص؟ كيف؟ ما هو النهج الذي يمكننا اتّباعه؟
11. هل يوجد علاج لفيروس نقص المناعة البشريّة؟

* يمكن للميسر أن يطرح الأسئلة جميعها معًا ثم يقوم بمشاركة الأجوبة، أو قد يطرحها منفردة مع الإجابة عليها فورًا.
* على الميسّر أن يشجع المشاركين ويحفزهم على المشاركة في جو تفاعلي، حيث يمكن للميسر استخدام إجابات المشاركين لطرح الأسئلة الأخرى منها.

**تعريف فيروس نقص المناعة البشريّة/ متلازمة نقص المناعة المكتسبة**

**فيروس نقص المناعة البشريّ (H**uman **I**mmunodeficiency **V**irus**)**

هو عدوى فيروسية، تنتقل من خلال السوائل والعلاقات الجنسيّة، السائل المنويّ، حليب الرضاعة، والدم والولادة. ويمكن أن ينتقل الفيروس أيضًا من خلال مشاركة الحقن في استخدام المخدِّرات، الوشم في حال عدم تغيير الإبرة (لكن بنسبة ضئيلة جدًا نظرًا لكونه لا يعيش على الأسطح كثيرًا)

* يعاني معظم الأشخاص **المتعايشين** مع فيروس نقص المناعة البشريّة من مرض قصير يشبه الأنفلونزا يحدث بعد 2-6 أسابيع من العدوى (وقد لا تظهر أعراض). وبعد ذلك، قد لا يسبب فيروس نقص المناعة البشرية أي أعراض لعدّة سنوات (فيروس نقص المناعة البشري هو فيروس صامت).

**الأعراض الأكثر شيوعًا هي:**

ارتفاع درجة الحرارة (الحمّى)، إلتهاب الحلق، طفح الجسم، التعب، ألم المفاصل، ألم عضلي، و تورّم الغدد.

* تستمر الأعراض عادة من أسبوع إلى أسبوعين، ولكن يمكن أن تكون أطول. إنها علامة على أن جهازك المناعي يخوض معركة ضد الفيروس.
* لكن وجود هذه الأعراض لا يعني بالضرورة أنك تتعايش مع فيروس نقص المناعة البشرية. تذكر: أنها عادة ما تكون ناجمة عن حالات أخرى غير فيروس نقص المناعة البشرية.
* بعد اختفاء الأعراض الأوّليّة، قد لا يسبّب الفيروس أيّ أعراض أخرى لسنوات عديدة. وخلال هذا الوقت، يستمر الفيروس في النشاط ويسبب ضررًا تدريجيًا للجهاز المناعي.
* يمكن أن تختلف هذه العمليّة من شخص لآخر، ولكنها قد تستغرق ما بين 5 و 10 سنوات في معدل وسطيّ، وخلالها ستشعر بمظهر جيد لكن بمجرد أن يتضرّر الجهاز المناعي بشدة (عندها يصبح متلازمة نقص المناعة المكتسبة)، يمكن أن تشمل الأعراض ما يلي:
* فقدان الوزن، الإسهال المزمن، تعرق ليلي، مشاكل بشرة، الإلتهابات المتكررة، أمراض خطيرة تهدد الحياة.
* لذلك ضرورة الفحص الدائم والتشخيص والعلاج المبكر لفيروس نقص المناعة البشرية يمكن أن يمنع هذه المشاكل.

**من المهم معرفة أنه يوجد نوعان من HIV: HIV 1 – HIV 2**

HIV 1: هو الفيروس الموجود في أكثر من 95% حول العالم.

HIV 2: محدود جغرافيًا في غرب أفريقيا.

**الوصم والتمييز ضد الأفراد المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشريّة**

* يعيش الأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشريّة العديد من أشكال الوصم والتمييز في مجتمعنا، حيث يعامل المجتمع الأشخاص المكشوفي الحالة، على أنهم أقل قيمة وأدنى درجة من سائر أطياف المجتمع.
* وغالبًا ما تقوم المجتمعات بالتنمر على الأفراد المتعايشين مع الفيروس، أو طردهم من أماكن إقامتهم، عملهم، دراستهم، إلخ..
* وترجع أسباب الوصم والتمييز والتهميش هذه إلى معتقدات خاطئة بناها المجتمع عن الفيروس من خلال المعلومات المغلوطة التي تنتشر بين المجتمعات. كما لا يمكن إنكار أن الوصم على الصحة الجنسيّة والرواط والمعتقدات الأخلاقيّة والدينيّة لها تأثيرها الكبير في التمييز ضد الأشخاص المتعايشين مع الفيروس.
* يمكن محاربة هذه الأشكال من التمييز والوصم من خلال:

1. أولًا، التثقيف الجنسي والتوعية الجنسيّة بين الفئات المختلفة للمجتمع.
2. ثانيًا، من خلال تقديم الدعم الطبي والمجتمعي للأشخاص المتعايشين مع الفيروس.

**الدعم الطبي والمجتمعي للأشخاص المتعايشين مع فيروس نقص المناعة البشريّة**

* ويعني الدعم الطبي، الدعم الذي يقدمه الطاقم الطبي عادةً للأشخاص المتعايشين مع الفيروس، ويشمل ذلك تزويدهم بالمعلومات الصحيحة، كيفيّة العلاج، مكان توافر العلاج، المتابعة الطبيّة، أسلوب وطريقة تقديم النتيجة، ضمان السريّة المهنيّة وحمايتهم من التعرّض للوصم... إلخ.
* بينما ينطوي الدعم المجتمعي على الدعم الذي يمكن الحصول عليه من المجتمع ككل، على الصعيد الفردي، المؤسّساتي، العائلي والاجتماعيّ.
* وتجدر الإشارة إلى ضرورة تقديم الدعم قبل، أثناء وبعد ظهور النتيجة مع الأخذ في الاعتبار الفروقات الفردية، والخبرات الشخصيّة للأفراد، فمن الممكن أن يكون الفرد وحيدًا أثناء إعلان نتيجة الفحص، أو قد يكون منبوذًا، أو مرغمًا على الخضوع للتحليل.
* كما يجب معرفة أنه لا يمكن الضغط على الأفراد للإفصاح عن نتائجهم لأي شخص مهما كانت صلة القرابة بينهم وثيقة، وهذه المعلومات هي سرية وتعني الشخص نفسه ولا تعني أيّ أحد آخر.

النشاط 4: **بحث ضمن المجموعات**

أهداف النشاط:

* معرفة أساليب الوقاية من فيروس نقص المناعة البشريّة.

المواد المطلوبة:

* الأوراق مطبوعين ويتم توزعهم على المجموعات.
* **أقلام للإجابة عن الأسئلة.**

التعليمات:

التعليمات:

* أخبر المشاركين أنك ستقوم بتقسيمهم إلى مجموعات صغيرة مؤلفة من عدة أفراد لكل مجموعة (5 مجموعات).
* قم بتقسيم المشاركين بالأعداد، أعطِ كل مشترك رقم من 1 إلى 5 على حسب عدد المشاركين.
* أخبر كل من لديهم نفس الرقم بأن يجتمعوا معًا، على سبيل المثال كل من لديهم رقم 1 يشكلون مجموعة واحدة معًا، سيتشكل لديك أربعة مجموعات صغيرة مؤلفة من كل رقم على حدى، وعلى كل مجموعة اختيار ممثّل عنها للإلقاء. (ملاحظة: على كل مجموعة اختيار ممثّل مختلف عن النشاطات الأخرى حتّى نتيح الفرصة للجميع بالمشاركة).
* على الميسّر أن يقوم بطباعة الأوراق مسبقًا ومشاركتها مع الطلاب للإجابة عنها.
* توقيت التمرين: 10 دقائق.
* يعرض المشاركين أعمالهم من ثم يقوم الميسر بالشكر والتصفيق لكل مجموعة على حدى، بعد ذلك، يبدأ الميسر بالشرح، مستخدمًا أبرز النقاط الصحيحة التي ناقشها الطلاب وكذلك يتّبع المعلومات المدوّنة أدناه.

**أساليب الوقاية من فيروس نقص المناعة البشريّة**

**1. الواقي[[5]](#footnote-5)**

**2. ما هو العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP)؟**

العلاج الوقائي قبل التعرض(PrEP - Pre-Exposure Prophylaxis) هو دواء يُستخدم للوقاية من الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) قبل التعرض له. يُوصى به للأشخاص الأكثر عرضة للإصابة بالفيروس، مثل الذين لديهم شركاء مصابون بفيروس HIV، أو الذين يمارسون الجنس بدون وقاية، أو يستخدمون الإبر المشتركة.

**كيف يعمل PrEP؟**

PrEP هو عبارة عن حبوب تحتوي على **مضادات الفيروسات القهقرية (ARVs)**، والتي تمنع الفيروس من التكاثر في الجسم إذا تعرض الشخص له، ممّا يقلل خطر الإصابة بنسبة تصل إلى **99%** عند الاستخدام المنتظم.

**كيف يُؤخذ PrEP؟**

* يُؤخذ **يوميًا** للحصول على أقصى حماية.
* يبدأ مفعوله بعد **7 أيام** من الاستخدام المنتظم للحماية من العدوى عن طريق الجنس الشرجي، و**20 يومًا** للحماية من العدوى عن طريق الجنس المهبلي.

**من يجب أن يستخدم PrEP؟**

* الأشخاص الذين لديهم شريك متعايش مع فيروس نقص المناعة البشرية.
* من يمارسون الجنس بدون وقاية مع شركاء متعددين.
* العاملون في مجال الجنس.
* مستخدمي المخدرات الذين يشاركون الإبر.

**ملاحظة: يمكن الحصول على PreP في المراكز التابعة للمركز الوطني لمكافحة الايدز من خلال التسجيل والانتظار للحصول عليه.**

**3. ما هو العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية (ART)؟**

العلاج بمضادات الفيروسات القهقرية (ART - Antiretroviral Therapy) هو علاج يستخدم للتحكم في فيروس نقص المناعة البشرية HIV. يتكون من مجموعة من الأدوية التي تمنع الفيروس من التكاثر في الجسم، مما يساعد في تقليل الحمل الفيروسي والحفاظ على قوة الجهاز المناعي.

**كيف يعمل ART؟**

* يقلل كمية الفيروس في الدم إلى مستويات غير قابلة للكشف.
* يمنع تطور المرض إلى الإيدز **(AIDS)**.
* يقلل من خطر انتقال الفيروس إلى الآخرين.
* يساعد المصابين على العيش بصحة جيدة وطول عمر طبيعي تقريبًا.

**متى يجب بدء ART؟**

يُوصى ببدء العلاج فورًا بعد التشخيص بفيروس HIV، لأن العلاج المبكر يحسن الصحة ويمنع المضاعفات.

**هل ART يشفي من فيروس HIV؟**

لا، لكنه يساعد في السيطرة على الفيروس، مما يجعل الحمل الفيروسي **غير قابل للكشف**، وبالتالي **غير قابل للانتقال** عبر النشاط الجنسي: غير قابل للكشف = غير قابل للنقل U=U.

**ملاحظة: ART متوفر مجانًا في مركز البرنامج الوطني لمكافحة الإيدز لضمان السريّة والمتابعة في الحصول على الأدوية كل 3 أشهر.**

**الخلاصة:**  
 ART هو العلاج الأساسي لفيروسHIV، وهو علاج فعّال لكنّه ليس علاج شفائي، ويجب تناوله يوميًا مدى الحياة للحفاظ على الصحة وتقليل خطر الانتقال. الالتزام بالعلاج يضمن حياة طويلة وسطيًّا ومرضية وآمنة تقريبًا للمتعايشين مع الفيروس.

**4. ما هو الحدّ من المخاطر (Harm Reduction)؟**

الحدّ من المخاطر هو نهج يهدف إلى تقليل المخاطر الصحية والاجتماعية المرتبطة بسلوكيات قد تكون ضارة، مثل استخدام المخدِّرات، التدخين، وممارسة الجنس غير الآمن، دون إجبار الأفراد على التوقف تمامًا عن هذه السلوكيات. يعتمد هذا النهج على توفير بدائل أكثر أمانًا وتقليل المخاطر المرتبطة بالممارسات الخطرة.

**أمثلة على استراتيجيات الحدّ من المخاطر:**

في استخدام المخدرات:

* توفير الإبر المعقّمة لمنع انتقال فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) والتهاب الكبد.
* برامج استبدال المواد الأفيونية (مثل الميثادون) لمساعدة المدمنين على تقليل الاعتماد على المخدرات القوية.
* مراكز الاستخدام الآمن للمخدرات حيث يمكن للأشخاص الإستخدام تحت إشراف طبي لمنع الجرعات الزائدة.

في الوقاية من فيروس HIV والالتهابات المنقولة جنسيًا:

* توزيع الواقياتوالتوعية باستخدامها.
* توفير العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP) وبعد التعرض (PEP) لفيروسHIV.
* الفحوصات المجانية والدورية للكشف عن الأمراض المنقولة جنسيًا.

في التدخين ومشتقاته:

* الترويج لاستخدام السجائر الإلكترونية أو بدائل النيكوتين للأشخاص غير القادرين على الإقلاع فورًا.
* زيادة الوعي بمخاطر التدخين وتقديم برامج الإقلاع التدريجي.

**لماذا يعتبر الحد من المخاطر مهمًا؟**

* يحترم حرية الأفراد في اتخاذ قراراتهم الشخصية، مع توفير وسائل لجعل هذه السلوكيات أقل خطورة.
* يساهم في تقليل الأمراض والوفيات المرتبطة بالإدمان والممارسات غير الآمنة.
* **الخلاصة:**  
  الحد من المخاطر ليس تشجيعًا للسلوكيات الخطرة، بل هو نهج واقعي وإنساني يساعد في تقليل المخاطر وحماية الصحة العامة، خاصة للأشخاص غير القادرين على التوقف الفوري عن هذه السلوكيات.

**5. الفحوصات للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية.**

الفحص للكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية (HIV) هو الخطوة الأولى نحو معرفة الحالة الصحية واتخاذ الإجراءات اللازمة سواء للوقاية أو للعلاج المبكر. يساعد الفحص في الكشف المبكر عن الفيروس، مما يحسن فرص العلاج ويمنع انتقال العدوى للآخرين.

**أنواع فحوصات HIV:**

1. فحص الأجسام المضادة (Antibody Test)
2. يتحقق من وجود أجسام مضادة ينتجها الجسم استجابةً للفيروس.
3. يمكن إجراؤه باستخدام عينة دم أو لعاب.
4. قد يستغرق3 – 12 أسبوعًا بعد التعرض للفيروس حتى يصبح الفحص إيجابيًا.
5. يمكن استخدامه كفحص ذاتي في المنزل لكنه ليس بدقّة الفحص المخبري.
6. فحص المستضد/الأجسام المضادة (Antigen/Antibody Test)
7. يكشف عن مستضدات الفيروس (p24)، بالإضافة إلى الأجسام المضادة.
8. يمكنه اكتشاف الإصابة خلال 2 – 4أسابيع بعد التعرض.
9. يتم إجراؤه عادة عبر فحص الدم في المختبر.
10. فحص الحمض النووي الفيروسي (NAT - Nucleic Acid Test)
11. يكشف عن المادة الوراثية للفيروس (RNA) في الدم.
12. الأكثر دقة، ويمكنه الكشف عن العدوى خلال 10 – 14 يومًا بعد التعرض.
13. يُستخدم للحالات المشكوك فيها أو عند التعرض عالي الخطورة.
14. الفحص السريع Rapid Test))
15. قطرة من الدم من طرف الإصبع.
16. نتيجة خلال ١٥ دقيقة.
17. ممكن بعد ٦ أسابيع من التعرض.
18. يكشف عن فيروس نقص المناعة البشرية وبعض الالتهابات المنقولة جنسيًا.
19. في حالة النتيجة الإيجابية، يتم إجراء اختبار تأكيد بواسطة فحص الدم.

**متى يجب إجراء فحص HIV؟**

1. إذا كنت قد تعرضت لموقف عالي الخطورة (مثل الجنس غير المحمي أو مشاركة الإبر).
2. كجزء من الفحوصات الدورية للأشخاص النشطين جنسيًا.
3. قبل الزواج أو عند التخطيط للحمل.
4. في حالة ظهور أعراض غير مبررة مثل فقدان الوزن المفاجئ أو تضخم الغدد اللمفاوية.

**هل فحص HIV سرّي؟**

نعم، الفحص يتم بسرية تامة، وهناك مراكز تقدم فحوصات **مجانية وسرية** لحماية خصوصيتك، مثل مرسى، سكون، و SIDC.

**6. ما هو العلاج الوقائي بعد التعرض (PEP)؟**

العلاج الوقائي بعد التعرض (PEP - Post-Exposure Prophylaxis) هو علاج طارئ يُستخدم لمنع الإصابة بفيروس نقص المناعة البشرية (HIV) بعد التعرض المحتمل للفيروس. يتكون من أدوية مضادة للفيروسات القهقرية (ARVs) التي تمنع الفيروس من التكاثر في الجسم، مما يقلل بشكل كبير من خطر الإصابة.

**متى يجب استخدام PEP؟**

* بعد النشاط الجنسي غير المحمي مع شخص متعايش أو مشكوك أنه يتعايش مع فيروس HIV.
* في حالة تمزق الواقي الذكري أثناء الجماع مع شريك متعايش أو غير معروف حالته.
* بعد مشاركة الإبر مع شخص قد يكون متعايشًا مع الفيروس.
* إذا تعرض العاملون في الرعاية الصحية لإصابة عرضية (مثل وخز الإبرة).

**المدة الزمنية لبدء PEP**

* يجب البدء في PEP خلال 72 ساعة (3 أيام) كحد أقصى بعد التعرض، وكلما كان أسرع، زادت فعاليته.
* يتم تناول العلاج لمدة 28 يومًا متواصلة دون انقطاع لضمان الحماية الكاملة.

**مدى فعالية PEP**

* فعال جدًا في منع الإصابة بفيروس HIV إذا تم تناوله بالطريقة الصحيحة وضمن الإطار الزمني المحدد.
* لكنه ليس بديلاً عن وسائل الوقاية الأخرى، مثلPrEP أو استخدام الواقي.

**الخلاصة**

PEP هو علاج طارئ وليس وسيلة وقائية دائمة. إذا كنت معرضًا للعدوى بفيروس HIV بشكل مستمر، فمن الأفضل استخدام العلاج الوقائي قبل التعرض (PrEP) بدلاً من الاعتماد على PEP كل مرة. ملاحظة: غير متوفر بكثرة في لبنان!

النشاط 5: التقييم والختام

أهداف النشاط:

* التأكد من فهم الأهداف من قبل المشاركين.
* 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:

* لا شيئ

التعليمات:

* قم بتوليفة بسيطة حول الإلتهابات التي تمّت تغطيتها حتّى الآن وأخبر المشاركين أنك تعلم أن كمية المعلومات التي تم شرحها كبيرة نوعًا ما وليسوا مطالبين بحفظها بل بمعرفة نوعيّة عامة عنها.
* أطلب من الطلّاب إخبارك بالأمور التي أعجبتهم في الجلسة، وإذا ما كان هناك أي معلومة جديدة حصلوا عليها خلال الجلسة.
* أشكر الطلّاب على مشاركتهم وحفّزهم على المشاركة وأخبرهم أنّ 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 **حصّتين تعليميّتين** أخرى فيها العديد من المعلومات القيّمة والأنشطة الأخرى الممتعة.

**السيناريو 1**

**ليلى وأحمد** متزوجان حديثًا، ويريدان تأجيل الإنجاب حتى يستقران ماديًا. يقرران استشارة طبيبة نسائية لمناقشة أفضل وسائل منع الحمل. بعد تقييم حالتها الصحية، تنصح الطبيبة ليلى باستخدام اللولب الهرموني، لأنه وسيلة طويلة الأمد ولا يتطلب تذكره يوميًا مثل الحبوب.

أحمد يدعمها في قرارها ويتأكدان معًا من مراجعة الطبيبة بانتظام لضمان فعالية اللولب وعدم حدوث أي مشاكل صحية. بعد عامين، عندما يشعران بأنهما مستعدان للإنجاب، تزيل ليلى اللولب بسهولة، وتصبح حاملاً بعد بضعة أشهر كما خططا.

**أسئلة للنقاش:**

1. لماذا كان قرار ليلى وأحمد في استشارة طبيبة قبل اختيار وسيلة منع الحمل مهمًا؟
2. ما هي مميزات اللولب الهرموني مقارنة بالحُبوب؟
3. كيف ساهم دعم أحمد في نجاح تجربة منع الحمل؟

**السيناريو 2**

**نورا وزوجها سامي** متزوجان منذ عام، ولا يريدان إنجاب الأطفال حاليًا. لكن سامي يرفض استخدام الواقي الذكري معتقدًا أنه يقلل المتعة، كما أنه لا يريد أن تأخذ نورا أي وسيلة هرمونية خوفًا من أنها قد تسبب العقم. لذلك، يعتمد الزوجان على طريقة حساب أيام التبويض لتجنب الحمل، دون استشارة طبيب.

بعد بضعة أشهر، تكتشف نورا أنها حامل، الأمر الذي يسبب لهما صدمة. سامي يلقي اللوم عليها، بينما تشعر نورا بالذنب والإحباط. يواجه الزوجان الآن تحديات مالية ونفسية لم يكونا مستعدين لها.

**أسئلة للنقاش:**

1. ما هي الأخطاء التي ارتكبها سامي ونورا في التخطيط لمنع الحمل؟
2. كيف يمكن تصحيح بعض المفاهيم الخاطئة حول وسائل منع الحمل؟
3. ما هي الوسائل الأكثر أمانًا ودقة من طريقة حساب أيام التبويض؟

**السيناريو 3**

**ريم وخالد** في علاقة غير رسمية، ويعتمدان على الواقي الذكري كوسيلة لمنع الحمل. في إحدى الليالي، وأثناء العلاقة، ينقطع الواقي الذكري، لكنهما لا يهتمان كثيرًا بالأمر. يعتقدان أن فرصة حدوث الحمل ضعيفة، ولا يتخذان أي إجراء بعد ذلك.

بعد بضعة أسابيع، تبدأ ريم في الشعور بالغثيان والتعب. عندما تجري اختبار الحمل، تكتشف أنها حامل. تشعر ريم بالخوف والقلق، بينما يصاب خالد بالذعر ويرفض تحمل المسؤولية.

**أسئلة للنقاش:**

1. ما الخطأ الذي وقع فيه ريم وخالد بعد تمزق الواقي الذكري؟
2. ما هو الإجراء الذي كان يجب اتخاذه فورًا بعد الحادثة؟
3. كيف يمكن تجنب مثل هذه المواقف في المستقبل؟

الواقي

* **ما هو؟ كم نوع؟ لماذا يمنع نقل الفيروس؟**

* **كيف نستخدم الواقي؟**
* **كيف وأين يمكن الحصول عليه؟ وبأي ثمن؟**

العلاج الوقائي قبل التعرض **PrEP**

* **ما هو؟ لماذا يمنع نقل الفيروس؟**
* **لمن؟**
* **كيفية تناول PrEP؟**
* **هل هو متوفر في لبنان؟**

المضادات للفيروسات القهقرية (**ART**)

* **ما هو؟ لماذا يمنع نقل الفيروس؟**
* **لمن؟**
* **متى يجب أخذه؟**
* **كيف ومن أين يمكن الحصول عليه؟ بأي ثمن؟**

الحد من المخاطر (**Harm Reduction**)

* **ما هو؟**

* **لمن؟**
* **ما هي الأجهزة المتاحة؟**
* **ما أهميته؟**

الفحوصات

* **ما هي؟**
* **ما هي الفحوصات المختلفة؟ عدد نوعين!**
* **لمن؟**
* **كيف وأين يمكن الحصول على الفحوصات؟ وبأي** ثمن؟ **هل توجد فحوصات مجانيّة؟**

العلاج الوقائي بعد التعرض **PEP**

* **ما هو؟ كيف يمنع انتقال الفيروس؟**
* **لمن؟**
* **كيفية تناول PrEP؟ ومتى؟**
* **هل هو متوفر في لبنان؟ هل يشفي؟**

1. توجد نسخة من الجمل للطباعة، ونسخة من التصحيح في نهاية الجلسة. [↑](#footnote-ref-1)
2. توجد نسخة من الأسئلة في نهاية الجلسة. [↑](#footnote-ref-2)
3. يمكن إبلاغ المشاركين أنكم ستغوصون أكثر في المعلومات المتعلّقة بفيروس نقص المناعة البشرية في الجلسة القادمة. [↑](#footnote-ref-3)
4. توجد نسخة من السيناريو والأسئلة في نهاية الجلسة. يجب طباعتها وتسليمها للطلاب للإجابة عنها. [↑](#footnote-ref-4)
5. تمّت مناقشته سابقًا في جلسة تنظيم الأسرة. [↑](#footnote-ref-5)