

إرفع هنا لعمل نسختك الخاصة من
نموذج D.A.R.E. لإتخاذ
القرارات

تفضل
بالدخول!

DARE.ORG

درس D.A.R.E. لهذا اليوم

<p>إرفع هنا لعمل نسختك الخاصة من نموذج D.A.R.E. لإتخاذ القرارات</p> <p>DARE.ORG</p>	<p>نقدم لك أصدقائك الممثلين</p> <p>مايكل جوش صوفيا داريل</p>	<p>نموذج D.A.R.E. لإتخاذ القرارات</p> <p>Define عرّف بإدراك بتوضيح المشكلة، التحدي أو الفرصة</p> <p>Assess قيّم ما هي خياراتك؟</p> <p>Respond رد إتخذ قراراً. بإدراك بإستعمال الحقائق والمعلومات التي قمت بجمعها.</p> <p>Evaluate ثمن راجع قرارك. هل قمت بالإختيار الصحيح؟</p>
---	--	--

Keepin' it REAL
حافظ على واقعيتها

D.A.R.E.

DARE.ORG

الإسم: _____ الصف: _____

فهرس المحتويات

الإخراج الفني: سكوت هاتشينسون

الصور: ستيف بوجيلانو

الصور والرسوم: حقوق الطبع محفوظة لجمعية D.A.R.E. الأمريكية لسنة 2012

يتم مراقبة جميع حقوق الطبع المحفوظة من قبل جمعية D.A.R.E. الأمريكية

لا يسمح بإعادة إصدار أية أجزاء من هذا الكراس دون الحصول على إذن خطي صريح من جمعية O.A.R.E. الأمريكية.

صنع في الصين

1.....	قواعد D.A.R.E.
2.....	نموذج تدريبي لإتخاذ القرارات
3.....	هل تعلم؟
6.....	بادر بتعريف المشكلة
6.....	مواقف خطيرة
7.....	إختيارات آمنة ومسئولة
9.....	إستراتيجيات المقاومة
11.....	الإستجابة للضغوط
13.....	علامات القلق
15.....	تقييم القرار الذي إتخذته
17.....	أساليب التواصل
18.....	التواصل بثقة
19.....	ماذا يجب عليهم أن يفعلوا
21.....	التواصل بفعالية
23.....	تقرير D.A.R.E. خاصتي
24.....	خمسة أسئلة تتعلق بالإبلاغ عن التمر
25.....	المسئولية في الإبلاغ عن التمر
27.....	البحث عن كلمة في D.A.R.E.
28.....	الإبلاغ الآمن
29.....	هل تحتاج إلى مساعدة
30.....	شبكة المساعدة خاصتي
31.....	دفتر يومياتي
36.....	الكلمات المتقاطعة
37.....	قائمة بالمصطلحات

قواعد D.A.R.E.

- ⊙ إرفع يدك لكي يتكلم شخص واحد فقط في الوقت الواحد.
- ⊙ كن إيجابياً، وصاحب مسؤولية وإحترام الآخرين. تجنب جرح مشاعر الآخرين لأنها تكون السبب وراء إيقاف المناقشة الصريحة.
- ⊙ كن قوي الملاحظة وإستعمل إشارة الهدوء.
- ⊙ إستخدم عبارة (شخصاً ما أعرفه) بدلاً من ذكر إسم الشخص عند تبادل قصة ما.
- ⊙ أجب على الأسئلة التي تطمئن إليها فقط.

إِتخاذ القرارات الخاصة بـ D.A.R.E.

نموذج تدريبي

سيناريو رقم 1

تلعب في فريق كرة القدم. يعتمد الفريق عليك كثيراً كونك حارس المرمى. تم دعوتك إلى حفلة عيد ميلاد أعرز أصدقائك في نفس الوقت الذي ستقيم فيه مباراة مهمة. سيتوجب عليك عدم حضور مباراة كرة القدم في حال ذهابك إلى الحفلة. كيف يمكنك إتخاذ قرار بما ستقوم به؟

عرّف بادر بتعريف المشكلة أو التحدي أو الفرصة.

قيّم ما هي خياراتك؟ ما هي عواقب كل واحدة من هذه الخيارات؟

رد بادر بإتخاذ القرار. إستخدم الحقائق والمعلومات التي جمعتها.

ثمن بادر بمراجعة قرارك. هل إتخذت القرار الصحيح؟

هل تعلم؟

الأضرار الصحية لتعاطي الكحول	حقائق حول تعاطي الكحول
<ul style="list-style-type: none"> • يبطئ الكحول من نمو الدماغ والجسم. تشمل الأضرار على ما يلي: <ul style="list-style-type: none"> ❖ فقدان التنسيق ❖ رداءة إتخاذ القرارات ❖ فقدان الذاكرة ❖ فقدان السيطرة على النفس ❖ بطء رد الفعل • يساعد الكحول على إضعاف عضلة القلب وإنخفاض كمية الدم الذي يتدفق من وإلى القلب. • الإفراط في تناول الكحول يعمل على إبطاء حركة الجسم ويؤدي بالتالي إلى الغيبوبة والوفاة. • يذهب الكحول مباشرة إلى مجرى الدم ويمكنه تحطم أي جزء من أجزاء جسمك. 	<ul style="list-style-type: none"> • الكحول محظور على أي شخص دون سن الـ 19 في كندا (18 هو السن القانونية في ألبرتا ومانيتوبا وكيبيك). • تحدث 6000 حالة وفاة في كندا نتيجة تعاطي الكحول. • مزج الكحول مع الأدوية يعتبر أمراً خطيراً جداً. • تكون أجسام الشباب في نمو ولذلك يؤثر عليها الكحول بنسبة أكبر من تأثيرها على الكبار.

أكمل الفراغات التالية المتعلقة بالكحول:

1. الكحول _____ على أي شخص دون سن الـ 19 في كندا (18 هو السن القانونية في ألبرتا ومانيتوبا وكيبيك).
2. مزج _____ مع _____ يعتبر أمراً خطيراً.
3. كل سنة، تحدث _____ حالة وفاة في كندا نتيجة تناول الكحول.
4. معظم الشباب _____ الكحول.
5. الإفراط في تناول الكحول يعمل على إبطاء _____ ويؤدي بالتالي إلى _____.
6. إثنان من الأضرار الصحية لتناول الكحول هما _____ و_____.

هل تعلم؟

الأضرار الصحية للتدخين	حقائق عن استخدام التدخين
<ul style="list-style-type: none">• مادة النيكوتين في السجائر ومضغ التبغ تقلل من كمية الدم الذي يتدفق إلى الدماغ.❖ يؤثر هذا سلباً في طريقة عمل الدماغ.• التدخين يسبب في الإصابة بأمراض القلب.• يكون المدخنون أكثر عرضة للإصابة بنزلات البرد ومشاكل الجهاز التنفسي.• يسبب مضغ التبغ في سرطان الفم وفقدان الأسنان ومشاكل صحية أخرى.	<ul style="list-style-type: none">• في كندا، يمنع منعاً باتاً بيع منتجات التبغ إلى أي شخص لم يبلغ سن الـ 18 (سن الـ 19 في بعض المقاطعات والأقاليم).• هناك 200 نوع من المواد الكيميائية الخطيرة في دخان السجائر.• تحتوي السجائر على مادة النيكوتين والتي هي مادة شديدة الإدمان.• يعتبر التدخين من أهم أسباب الوفاة في هذا البلد والتي يمكن تجنبها.
<ul style="list-style-type: none">• التدخين:❖ يسبب في إصفرار الأسنان ورائحة الفم الكريهة❖ يسبب في جفاف الجلد ويسبب في حدوث التجاعيد.	<ul style="list-style-type: none">❖ كل سنة يموت أكثر من 39,000 مواطن كندي من الأمراض التي تسببها التدخين❖ في كندا، يكون التدخين السلبي السبب في أكثر من 800 حالة وفاة في السنة.

أكمل الفراغات التالية المتعلقة بالتدخين:

1. هناك أكثر من 200 نوع من _____ في دخان السجائر.
2. تحتوي السجائر على مادة _____ والتي هي مادة قوية تسبب الإدمان.
3. كل سنة يموت أكثر من _____ مواطن كندي من الأمراض التي تسببها التدخين.
4. في كندا، يكون التدخين السلبي السبب في أكثر من _____ حالة وفاة في السنة.
5. المدخنون أكثر عرضة للإصابة بـ _____ ومشاكل _____.
6. التدخين يسبب في إصفرار _____ ورائحة _____ الكريهة.
7. _____ بيع منتجات التبغ إلى أي شخص لم يبلغ سن الـ 18 (سن الـ 19 في بعض المقاطعات والأقاليم)

dare.org

بادر بتعريف المشكلة

سيناريو رقم 1

ميشيل تنتظر السيارة التي ستأخذها إلى المنزل وتلاحظ بعض زميلات أختها الكبرى وهن يقمن بتدخين السجائر. يطلبن منها أن تدخن هي أيضاً معهن.

شخص ماهي المشكلة أو التحدي أو الفرصة؟

كيف تعلم إنها مشكلة؟

لماذا يعتبر ذلك مهماً؟

سيناريو رقم 2

ترافيس يزور صديقه شارلي. لقد رأى الأخت الكبرى لشارلي وهي تأخذ علبة الجعة (البيرة) من الثلاجة لكي تقدمها لصديقاتها في الحفلة. ما هي مشكلة ترافيس؟

شخص ماهي المشكلة أو التحدي أو الفرصة؟

كيف تعلم إنها مشكلة؟

لماذا يعتبر ذلك مهماً؟

سيناريو رقم 3

ذهب والد ووالدة جاك إلى خارج المنزل لقضاء بعض الوقت. قام سام، الأخ الأكبر لجاك، بتدخين السجائر في الغرفة مع أصدقائه. يعرف جاك الآثار الصحية للتدخين ويعرف أنه يجب عليه إخبار والديه بهذا الأمر.

ما هي مشكلة جاك؟

شخص ماهي المشكلة أو التحدي أو الفرصة؟

كيف تعلم إنها مشكلة؟

لماذا يعتبر ذلك مهماً؟

المواقف الخطيرة

التوجيهات: إعمل مع أحد الأصدقاء لتحديد المواقف "الخطيرة".

~~~~~ .1

~~~~~ .2

~~~~~ .3

# عمل إختيارات آمنة ومسئولة

سيناريو رقم 1

كان على أعضأ أصدقائك التدريب للمشاركة في مسرحية الليلة الماضية ووصل إلى بيته متأخراً. لم يكن لدى صديقك الوقت الكافي لإنهاء واجباته المنزلية وهو قلق من الوقوع في مشكلة بسبب ذلك. طلب منك أن تعطيه نسخة من واجبك المنزلي.

**شخص**

\_\_\_\_\_

**قيم**

\_\_\_\_\_ ماهي العواقب الإيجابية لخيارتك؟

\_\_\_\_\_ ماهي العواقب السلبية؟

سيناريو رقم 2

لدى جمال مشروع علمي يجب عليه تقديمه غداً. حصل على لعبة فيديو جديدة ولديه رغبة حقيقية في تحطيم أعلى نتيجة حصل عليها أحد أصدقائه. ليس لديه الوقت الكافي للقيام بكلتا المهمتين.

**شخص**

\_\_\_\_\_

**قيم**

\_\_\_\_\_ ماهي العواقب الإيجابية لخيارتك؟

\_\_\_\_\_ ماهي العواقب السلبية؟

### سيناريو رقم 3

ناتالي متواجدة مع مجموعة من صديقاتها اللواتي يقمن بتدخين السجائر. تخشى أن يراها شخص ما ويبلغ والديها بأنها كانت أيضاً تدخن السجائر.

**شخص**

**قيم**

ماهي العواقب الإيجابية لخياراتك؟

ماهي العواقب السلبية؟

### سيناريو رقم 4

يقوم جيرمي بتمارين كرة السلة في كافة الأوقات مع زملائه في الحي السكني. سيذهب صديقه العزيز، تيريل، للتدريب لكي يلتحق بإحدى الفرق الرياضية. يرغب جيرمي في اللعب مع هذا الفريق ولكنه غير متأكد من أنه لاعب جيد كصديقه.

**شخص**

**قيم**

ماهي العواقب الإيجابية لخياراتك؟

ماهي العواقب السلبية؟

# إستراتيجيات المقاومة

## تجنب الموقف:

إذا كنت تعرف أنه يتم إستخدام المخدرات في بعض الأماكن، حاول تجنب الذهاب إلى هذه الأماكن.

## القوة في العدد

حاول مصاحبة الأشخاص الذين لا يتعاطون المخدرات وخاصة في المناطق التي يتوقع فيها أن يتم تعاطيها.

### مغادرة المكان:

"وجدت سجارة في حقيبة والدتي. هل ترغبين في التدخين؟"  
قولي لا وغادري المكان.

### قل لا وإعط سبباً أو عذراً لذلك:

"هل تريد بييرة؟"  
لا شكراً، والدِّي سيف يعاقبانني مدى الحياة".

### تغيير الموضوع:

"الدي بعض السجائر. هل ترغب في واحدة منها؟"  
"لا، لنذهب ونلعب الكرة عوضاً عن ذلك".

## الإستجابة للضغوطات

**التعليمات:** شخّص، قيّم ورد على السيناريوهات التالية.  
تذكر في التفكير بالعواقب الإيجابية والسلبية عند تقييم هذه السيناريوهات.

سيناريو رقم 1

رأى أوسكار أعز أصدقائه وهو يسرق المال من منضدة معلمه. قال صديقه بأنه أخذ مبلغ 5 دولارات فقط ومن المحتمل أن لا يلاحظها المعلم. قام صديق أوسكار بالتهديد على أنه سيقول بأن أوسكار هو الذي سرق المال إذا وشى به.

**شخّص**

**قيّم**

**رد**

سيناريو رقم 2

تقوم يوكو بالتبضع مع والدتها لشراء الملابس. بينما تقوم يوكو ووالدتها بالبحث عن الملابس، شاهدت بعض الطالبات المشهورات من مدرستها. تقول هذه الطالبات، "متى ستكبرين؟ تعالي والتحقي بنا!"  
ترغب يوكو حقيقة في اللحاق بهن.

**شخّص**

**قيّم**

**رد**



### سيناريو رقم 3

صديقاتك يتحدثن عن جلب برادات الخمر من المنزل إلى مباراة كرة القدم ظهر هذا اليوم. يسألونك إذا كنت تريدين منهن أن يجلبوا لك واحدة منها.

شخص

قيم

رد

### سيناريو رقم 4

يذهب ريجي إلى منزل ديريك بعد إنتهاء الدوام المدرسي. يرغب ديريك في ممارسة لعبة الفيديو. جميع ألعاب الفيديو خاصته مليئة بالعنف وهي من فئة (إم) أي للكبار. يعرف ريجي بأنه لا يُسمح له بممارسة هذا النوع من الألعاب.

شخص

قيم

رد

# علامات القلق

ما هي الطرق المحتملة التي يشعر فيها جسدك عند شعورك بالقلق؟  
خيبة أمل

---

ما هي بعض الأفعال المحتملة التي قد تظهر شعورك بالقلق؟  
البدء بالتصرف بشكل مختلف

---

ما هي بعض الطرق المحتملة التي يمكنك فيها التخلص من مشاعر القلق التي تنتابك؟

---

ما هي بعض النشاطات الإيجابية التي تستمتع بأدائها؟  
رسم صورة، كتابة قصيدة أو أغنية.

# تقييم القرار الذي إتخذته

**التعليمات:** شارك في مجموعة وبادر بتقييم قرار اتك. تذكر ممارسة القيام بالتوقف لبرهة عند إتخاذ قرار يتعلق بكيفية الرد على كل موقف.

سيناريو رقم 1

أنت تتدرب لأحد النوادي أو المسابقات. أنت قلق من عدم النجاح. كيف ستتجاوب مع هذا الموقف؟

سيناريو رقم 2

تذهب أنت وبعض الأطفال الآخرين إلى بيت صديق آخر لقضاء بعض الوقت. يقترح هذا الصديق أخذ بعض الأدوية المعطاة بوصفة طبية الخاصة بوالديه من الحمام. إذا تم الإمساك بك، ستقع في ورطة كبيرة حتى إن لم تكن قد قمت بتعاطي هذه العقاقير. هذا الصديق هو في طريقه الآن إلى الحمام.

سيناريو رقم 3

حصلت بينك وبين أعز أصدقائك مشادة كلامية خلال الفسحة لأن صديقك جرح مشاعرك بأشياء قالها. تشعر بالأسى لحدوث هذه المشادة الكلامية وتخشى بأن صداقتكم قد إنتهت. أحد أصدقائك الآخرين بدأ يقول أشياء سيئة عن أعز أصدقائك.

سيناريو رقم 4

يتوجب عليك غداً قراءة تقريرك أمام الصف. أنت قلق من إحتمال قيام طلاب الصف بالضحك منك.

الدرس رقم 5

سيناريو رقم # \_\_\_\_\_

توقف لبرهة (ماذا يمكنك فعله أو قوله لنفسك) \_\_\_\_\_

شخص \_\_\_\_\_

قيم \_\_\_\_\_

رد \_\_\_\_\_

ثمن \_\_\_\_\_

# أساليب التواصل

# التواصل بثقة

**التعليمات:** إعمل مع شخص آخر. سيقوم أحدكما بتقديم عرض أو طلب وسيرد الآخر من خلال استخدام التواصل بثقة. راقب صديقك لمعرفة علامات التواصل بثقة. تبادل الأدوار للسيناريو التالي.

## سيناريو رقم 1

تحتاج إلى مساعدة حقيقية لإكمال مشروعك المدرسي. ترغب في عمل شيء جيد ويحتاج الأمر إلى قيام شخصين بهذا العمل. أطلب المساعدة من صديقك لإكمال مشروعك.

---

---

## سيناريو رقم 2

أخذ صديقك لعبة سجائر من والديه دون علمهم. يريد أن يدخل هذه السجائر في الحديقة العامة بعد إنتهاء الدوام المدرسي ويسألك إن كنت ستذهب معه إلى هناك. إعط صديقك وبكل ثقة سبباً ترفض فيه التدخين.

---

---

## سيناريو رقم 3

إنه يوم جميل في الهواء الطلق ولكن صديقك يرغب في البقاء معك وممارسة ألعاب الفيديو. حاول وبثقة إقناع صديقك للذهاب إلى خارج المنزل واللعب.

---

---

# ماذا يجب عليهم فعله؟

سيناريو رقم 1

صديقات كيم يرسلن إليها رسائل إلكترونية مهينة عنها. يقلن أنها لا تلبس ملابس جميلة. إحدى صديقاتها الأخريات قامت بجلب إنتباهها إلى هذه الرسائل الإلكترونية. في اليوم التالي، شاهدتهن في الممر وهن ينظرن إليها ويتهامسن. ماذا يجب عليها أن تفعل؟

شخص

---

قيم

---

رد

---

ثمن

---

سيناريو رقم 2

إنتقل روبرت لتوه إلى منزل جديد وبدء يداوم في مدرسة جديدة. لا يعرف فيها أي شخص. ماذا يجب عليه فعله لعمل صداقات جديدة؟

شخص

---

قيم

---

رد

---

ثمن

---



### سيناريو رقم 3

بدأت والدة نوح بالعمل ولذلك سيبقى لوحده في المنزل. إعتقد في البداية بأنه سيروق له البقاء لوحده في المنزل ولكن بعد إنقضاء أول يوم شعر بعدم الراحة. كيف يستطيع نوح التواصل مع والدته وإخبارها عن مدى خوفه من البقاء لوحده في المنزل؟

شخص

قيم

رد

ثمن

### سيناريو رقم 4

روزا وصديقتها متواجدتان مع بعض الفتيات اللواتي يكبرهن بالعمر وهن يقمن بتدخين السجائر. وهي تخشى أنه عند رجوعها إلى البيت ستفوح منها رائحة السجائر. ستشعر أمها بالغضب. كيف يمكنها توضيح سبب رائحة التدخين هذه لأمها؟

شخص

قيم

رد

ثمن

# التواصل بفعالية

كيف كان درس DARE اليوم؟  
رائع جداً

تعلمنا طرق أفضل للتواصل

سيناريو رقم 1

تبعث كايسي برسالة بالبريد الإلكتروني إلى صديقاتها تدعوهن فيها إلى الذهاب إلى المول التجاري في يوم السبت. جميع صديقاتها يردن عليها بالبريد الإلكتروني ويوافقن على الذهاب. قالت بريتي في ردها بأنها حقيقةً تترنم أن لا تذهب ميشيل معهن لأنها تدخن السجائر. عن طريق الخطأ، قامت بريتي بإرسال ردها إلى الجميع من ضمنهن ميشيل.

شخص

قيم

رد

ثمن

الدرس رقم 7

سيناريو رقم 2

يحتاج روبرتو إلى التحدث مع ديون حول واجبه البيتي المستحق تقديمه غداً. بينما هو يتحدث معه، إستمّر ديون في إرسال المسجات (الرسائل السريعة) بهاتفه. روبرتو منزعج لعدم إصغاء ديون له.

شخص

قيم

رد

ثمن

سيناريو رقم 3

لإنهاء مشروع علمي يتطلب تقديم تقرير والقيام ببحث على الإنترنت. سيعمل ميا وياسمين وكارلوس معاً وسيحصلون على نفس الدرجة. تنسى ميا القيام بواجبها ويتوجب على ياسمين وكارلوس التحدث معها حول هذا الموضوع.

شخص

قيم

رد

ثمن

# تقرير D.A.R.E. خاصتي

حان الوقت لكي تقوم بمراجعة ملاحظاتك المتعلقة بـ **D.A.R.E.** والتفكير بجميع الأشياء التي تعلمتها في **D.A.R.E.** خذ عدة دقائق من وقتك لمطالعة مخطط **D.A.R.E.** خاصتك وقراءة ما كتبته في دفتر يومياتك. فكّر في الأشياء التي علمك إيها الضابط وما تعلمته عن الأشياء التي تجعلك تحس بالأمان والمسؤولية. فكّر في الأشياء التي تعلمتها لإتخاذ قرارات آمنة ومسئولة لنفسك. لقد تعلمت الكثير!

الآن، ستقوم بكتابة تقرير أو مقالة عن خبرتك في برنامج **D.A.R.E.**

تدكّر في كتابة آرائك وأفكارك في ما يتعلق بما يلي:

- ماذا تعلمته أثناء برنامج **D.A.R.E.**
- كيف استخدمت نموذج **D.A.R.E.** لإتخاذ القرارات.
- كيف أخطت في استخدام ما تعلمته لعمل خيارات آمنة ومسئولة.

ستساعدك اللوائح التالية لتحضير تقرير **D.A.R.E.** خاصتك.  
هناك ثلاثة فقرات.

**المقدمة:** ابدء من خلال كتابة جملة أولى عظيمة. يجب أن تقوم الجملة الأولى بجذب إنتباه القارئ لكي يستمروا في قراءتها. يمكنك بدء التقرير من خلال عرض فكرة أو طرح سؤال أو عرض مقولة مذهلة أو حقيقة.

**المضمون:** استخدم المواضيع المبينة في أعلاه لتطوير ثلاثة فقرات منظمة بشكل جيد. بادر بإعطاء تفاصيل أو أمثلة محددة عن الأشياء التي تعلمتها، كيفية قيامك باستخدام هذه المهارات وكيفية تخطيطك لإستخدامها في المستقبل.

**النهاية:** بادر بتلخيص وإعادة ذكر آرائك وأفكارك. وهذا هو المكان المناسب لعمل تصريح شخصي.

# خمسة أسئلة عن الإبلاغ عن التنمر

من

ماذا

متى

أين

لماذا

طرق آمنة ومسئولة للإبلاغ عن التنمر

---

---

---

# الإبلاغ الآمن عن التمر

سيناريو رقم 1

قررت مجموعة من الفتيات أنهن لا يعجبهن جيني لأنها تمارس الألعاب الرياضية مع الصبيان. وهن يضحكن عليها كلما مرت بقربهن وسوف لن يدعونها تنضم إلى مجموعتهن.

---

---

سيناريو رقم 2

إستلم أنطونيو رسالة بالبريد الإلكتروني من شخص يعرفه في صفه الدراسي وفيها يطلب منه الذهاب إلى بيت يعقوب لقضاء عطلة نهاية الأسبوع. يعرف أنطونيو أن بعض الصبيان الذين يضحكون منه في المدرسة سيكونون هناك.

---

---

### سيناريو رقم 3

في كل مرة يذهب فيه دونوفان إلى الكافتيريا، يقول له الطلاب بأن جميع المقاعد في مائدتهم غير شاغرة. يسأل صبياً يجلس لوحده إذا كان بإمكانه الجلوس معه على الطاولة. يقول له الصبي "لا أريدك الجلوس على طاولتي. إذهب لإيجاد مقعد في مكان آخر".

---

---

### سيناريو رقم 4

تانيشا طالبة جديدة في المدرسة وترغب في عمل صداقات. عرفت بطريقة ما بأن الفتيات الأخريات في المدرسة بدأت يبعثن برسالات بالبريد الإلكتروني ويقولون أشياء تافهة عنها. وبدأن بأرسال رسائل فضيحة لها بالبريد الإلكتروني ومسجات (رسائل سريعة) يقولن فيها بأنهن لا يردن التحدث معها في المدرسة.

---

---

# كلمات D.A.R.E. المفقودة

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ك | غ | ل | ة | ر | ئ | ب | ظ | ذ | ى | ة | و | ئ | ر | ة | ل | غ | ك |
| م | ن | ت | ض | ا | ب | ط | ع | ر | ذ | ن | و | ن | و | ن | ه | ا | ل |
| ل | ا | ح | ق | و | ن | ع | ة | ن | ه | ا | ل | ا | ل | ا | ل | غ | ل |
| ن | ل | غ | ه | ؤ | أ | ل | ع | ع | ف | د | ع | ا | ط | ن | س | ش | ا |
| ش | ت | ر | ف | ز | ر | م | س | ئ | و | ل | ح | ظ | ق | د | ق | ي | س |
| ا | و | ء | ت | ظ | ن | غ | ث | ب | ل | ة | ن | ك | ج | ج | د | ط | ر |
| ه | ق | ق | ئ | ط | ه | ز | ر | ز | و | ر | ع | ق | ل | ا | ن | ي | م |
| د | ف | ا | ة | ج | ط | ظ | ق | ح | ق | ن | ا | ل | ت | ن | م | ر | ة |
| أ | ل | ق | د | ق | ز | ر | ؤ | ع | ط | ض | ش | ز | ع | ا | ل | م | ظ |
| ذ | ب | ث | ؤ | غ | ا | ا | ط | ك | ن | م | ز | ر | ع | د | ق | ذ | ظ |
| ء | ر | ص | ء | م | و | ا | ط | ن | ص | ا | ل | ح | ا | ل | ا | ى | ب |
| ر | ه | ط | س | ع | غ | ز | ر | ك | ل | ا | ط | ز | ة | ك | د | ق | ل |
| ق | ة | ك | ذ | ي | ا | ه | و | ج | و | ج | ل | ا | س | و | س | ن | ر |
| ف | ل | ث | ق | ة | ل | م | ا | ذ | ا | ل | م | أ | ت | م | ك | ن | ر |
| غ | ت | ف | ع | ن | ه | ا | ي | ت | ط | ر | ق | ت | ع | ه | د | ع | ر |
| ث | م | ث | غ | أ | ي | ن | ه | و | ل | م | ي | ع | د | ب | ي | ت | ق |
| ي | أ | ا | خ | م | س | ت | ش | ا | ف | ى | ت | خ | ص | ص | ي | ل | ف |
| ت | م | ل | ة | ت | ر | ج | م | ص | ة | ف | و | ر | ي | ة | ل | ه | م |
| ح | ن | ق | ؤ | ت | ت | ا | م | ل | د | ح | خ | ث | ص | ش | ب | ا | ل |
| د | د | ك | ئ | د | ح | ل | ي | ش | م | ة | غ | ق | ث | ذ | م | ك | ب |

التنمر  
تواصل  
ضابط  
التوقف لبرهة  
الإبلاغ  
أمن

سرية  
شاهد  
ثقة  
مواطن صالح  
تعهد  
مسئول



## الدرس رقم 9

كل يوم في الشهر الماضي، عندما كان كاين يركب الحافلة يقوم الطلاب الأكبر منه سناً بدفعه إلى مقعده. اليوم كان متأخراً في ركوب الحافلة وقام أحد الصبيان بجعله يتعثّر بينما كان يمشي في الممر إلى مقعده وعلى أثرها سقط على وجهه وبدأ الأطفال يضحكون منه.

إستخدم خاصية نموذج إتخاذ القرارات لتحديد طريقتين آمنتين للإبلاغ عن هذا النوع من التنمر؟

شخص

\_\_\_\_\_

قيم

\_\_\_\_\_

رد

\_\_\_\_\_ الإبلاغ الآمن رقم 1

\_\_\_\_\_ الإبلاغ الآمن رقم 2

ثمن

\_\_\_\_\_

# هل تحتاج إلى مساعدة

فكر في وقت إحتجت فيه إلى مساعدة شخص ما.

1. ماذا كان يحدث في ذلك الموقف؟

---

---

2. أي نوع من المساعدة كنت تحتاج إليها؟

---

---

3. كيف حصلت على المساعدة؟

---

---

4. ما هي الخصائص والصفات الإيجابية للأشخاص الذين يمكنهم تقديم المساعدة؟

---

---

5. لماذا يعتبر هذا ضرورياً؟

---

---

الدرس رقم 10

# شبكة المساعدة خاصتي

# دفتر يومياتي: ما الذي تعلمته هذا اليوم

الدرس رقم واحد

أهم مسئولية لدي هي:

---

---

هذا الأسبوع، سأحاول أن أكون في موقع المسئولية من خلال القيام بـ

---

---

الدرس رقم إثنين

ثلاثة أضرار صحية لم أكن أعرفها هي

---

---

في الأسبوع القادم، إثنين من الحقائق المهمة التي سأبادلها مع شخص هما

---

---

# دفتر يومياتي: ما الذي تعلمته هذا اليوم

## الدرس رقم ثلاثة

من الضروري التفكير في عواقب خياراتك لأنها...

---

---

في الأسبوع القادم، إحدى الاختيارات التي قد أقوم بها ستكون لها عواقب إيجابية...

---

---

## الدرس رقم أربعة

في بعض الأحيان يكون من الصعب قول "لا" لأصدقائنا لأنه...

---

---

إحدى الأجوبة للضغوطات والتي قد إستخدمها في المستقبل هي...

---

---

# دفتر يومياتي: ما الذي تعلمته هذا اليوم

## الدرس رقم خمسة

ثلاثة أنواع من القلق تعلمتها اليوم هي...

---

---

في الأسبوع القادم، إثنين من الطرق التي سأتعامل فيها مع القلق هما.....

---

---

## الدرس رقم ستة

للتواصل بثقة، سأقوم ب...

---

---

مهارات التواصل بثقة والتي سأمارسها هذا الأسبوع هي...

---

---

# دفتر يومياتي: ما الذي تعلمته هذا اليوم

الدرس رقم سبعة

التواصل غير الكلامي هو...

---

---

في الأسبوع المقبل، سأبرهن بأنني أستمع لما يُقال من خلال ...

---

---

الدرس رقم ثمانية

خمسة أسئلة تتعلق بالإبلاغ الآمن هي...

---

---

إذا شاهدت شخصاً ما يتعرض للتنمر، سأذكر ...

---

---

# دفتر يومياتي: ما الذي تعلمته هذا اليوم

الدرس رقم تسعة

عندما يساعدني أصدقائي، أشعر بـ...

---

---

كمواطن صالح، تقع على عاتقي أن...

---

---

---



| عمودي                                                           | أفقي                                                       |
|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| 1 سوف لن يعرف أي شخص بأنك قدمت المعلومات                        | 2 شيء يمكن برهانه على أنه صحيح                             |
| 3 عندما يقوم الناس بالتعبير عن أفكارهم لبعضهم البعض             | 12 رفض قبول تأثير الآخرين                                  |
| 4 تصرف عدائي يتم تكراره عادة                                    | 13 فهم ما يشعر به الأشخاص الآخرون                          |
| 5 أي إجهاد أو ضغط أو متعة يتم الشعور به تجاه موقف               | 4 شخص يكون شاهداً على عملية تنمر ولديه فرصة تقديم المساعدة |
| 6 القيام بمخاطرة                                                |                                                            |
| 7 التصرف بطريقة تعبر فيها عن رأيك وإبداء الإحترام للآخرين       |                                                            |
| 8 ما يحدث نتيجة قيامك بعمل ما                                   | 9 شخص يتصرف بمسؤولية من خلال مساعدة الآخرين                |
| 10 قوة أو تأثير يدفعك للقيام بشيء ما                            |                                                            |
| 11 أي مادة ما عدا الطعام تقوم بالتأثير على طريقة عمل فكرك وجسدك |                                                            |

# المصطلحات

\_\_\_\_\_ : أن تكون موضع ثقة وشخصاً يمكن الإعتماد عليه، يستطيع أن يعتمد عليك الناس ويمكنك الإعتماد على الآخرين لإنجاز عمل أو مهمة.

\_\_\_\_\_ : طريقة يتم فيها عمل خيارات آمنة ومسئولة من خلال إستخدام أربعة خطوات (شخص، قيم، رد، ثمّن).

\_\_\_\_\_ : أي مادة ما عدا الطعام تقوم بالتأثير على طريقة عمل فكرك وجسدك.

\_\_\_\_\_ : شيء يمكن أن يبرهن على أنها صحيحة.

\_\_\_\_\_ : الشيء الذي يحدث نتيجة إستخدام العقاقير.

\_\_\_\_\_ : عمل مخاطرة.

\_\_\_\_\_ : الشيء الذي يحدث نتيجة إختيارك في القيام أو عدم القيام به. قد يكون هذا الشيء إيجابياً أو سلبياً.

\_\_\_\_\_ : القوة أو التأثير الذي يدفعك للقيام بعمل ما.

\_\_\_\_\_ : عندما يدفعك أشخاص في سنك للقيام بشئ ما.

\_\_\_\_\_ : رفض قبول أن يؤثر عليك الآخرون.

\_\_\_\_\_ : إجهاد أو ضغط أو متعة تشعر بها تجاه حدث أو مناسبة.

\_\_\_\_\_ : عندما يعبر فيه أشخاص عن أفكارهم أو شعورهم لأشخاص آخرين.

\_\_\_\_\_ : التصرف بطريقة توصل فيها رأيك للآخرين وتحترمهم في نفس الوقت.

\_\_\_\_\_ : أن يكون الشخص غير متأكد أو غير راغب للدفاع عن نفسه.

\_\_\_\_\_ : التصرف بطريقة عدوانية؛ الهجوم على أو التسبب في أذية الآخرين دون إبداء أي إهتمام لمشاعرهم.

## الكلمات الأساسية

كثير الطلب، غير متأكد، واثق، إتصالات، قلق، مقاومة، ضغط الأقران، الضغط، العواقب، المخاطرة، الأضرار الصحية، حقيقة، عقاقير، نموذج D.A.R.E. لإتخاذ القرارات، مسئولة

\_\_\_\_\_ : الأفعال البدنية أو الإشارات الجسدية التي تصاحب الكلمات التي نقولها.  
\_\_\_\_\_ : الإظهار للشخص الآخر من خلال التواصل بالأقوال أو الأفعال على أنك تولى أهمية لما  
يقولونه.  
\_\_\_\_\_ : الشعور وإدراك ما يحس به الأشخاص الآخرون.

\_\_\_\_\_ : تصرف عدائي أو غير مرغوب فيه يتم استخدامه مرة تلو الأخرى للإنفراد بشخص آخر أو  
التسبب في أذيته أو السيطرة عليه.

\_\_\_\_\_ : شخص يشهد موقف تنمر ويمكنه إبداء المساعدة.  
\_\_\_\_\_ : عندما ترغب في أن يقع شخص في مشكلة لقيامه بتصرف غير مؤذي.  
\_\_\_\_\_ : إعطاء المعلومات إلى شخص بالغ يمكن الوثوق به لمساعدة شخص ما أو للمحافظة على  
سلامتهم.

\_\_\_\_\_ : عندما تحتاج إلى المساعدة من شخص بالغ يمكن الوثوق به للمحافظة على سلامة شخص ما من  
خطر التعرض إلى التنمر.

\_\_\_\_\_ : شخص يتصرف بمسئولية من خلال مساعدة شخص بحاجة إلى مساعدة.  
\_\_\_\_\_ : لن يعرف أي شخص هوية الشخص الذي قام بالإبلاغ.  
\_\_\_\_\_ : شخص أو مجموعة أشخاص يمكنك الإتصال بهم للحصول على المشورة أو المساعدة أو  
التشجيع أو التوجيه.

## الكلمات الأساسية

شبكة المساعدة، سري، مواطن صالح، الإبلاغ عن، إخبار، الوشاية، الشاهد، التنمر، التعاطف، الإصغاء الفعال،  
التواصل غير الكلامي