



منهج التدريب الأساسي لـ SAFE

تدريب العاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي على السلامة
من خلال الرؤية المتفردة للتوعية البدنية، والهوية الرقمية، والرعاية
النفسية الاجتماعية.



حول مبادرة IREX لضمان حرية التعبير (SAFE)



تخاطب تلك المبادرة قضية السلامة من خلال الرؤية المتفردة للتوعية البدنية، والهوية الرقمية، والرعاية النفسية الاجتماعية، وذلك عبر تقديم الدورات التدريبية حول العالم.

إن SAFE هي أهم جهود مؤسسة IREX على الإطلاق، والتي أطلقتها بغرض تمكين العاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي من العمل بشكل آمن قدر الإمكان في المناطق المغلقة أو التي يتم التضييق عليها. تعمل تلك المبادرة على تجهيز العاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي بالوسائل اللازمة لمواصلة عملهم الهام بمرونة، بالإضافة إلى إدارة المخاطر (فضلاً عن تخفيفها) والتهديدات التي يواجهونها خلال عملهم اليومي أثناء كشفهم للظلم، والفساد، ومساءلة السلطات.

الأنشطة الرئيسية

الشبكة الاستشارية

تتواصل المبادرة مع مجموعات الإعلام الحر، والمدافعين عن حقوق الإنسان، والمنظمات المتعددة الأطراف عبر الشبكة الاستشارية. تقدم تلك الشبكة التوجيه الاستراتيجي، والتحقق من المشاركين والإحالات، وتعزيز نهج السلامة المتكامل للمبادرة داخل المجتمع الإعلامي.

فعاليات التضامن

تستخدم المبادرة فعاليات التضامن لجمع الصحفيين والعاملين في مجال الإعلام، على الصعيدين الوطني والإقليمي، لبناء بيئة داعمة ومواتية لرعاية المرونة الإيجابية والحث على التعاون من خلال التضامن ومشاركة الممارسات المثلى.

دورات التدريب على السلامة

تساعد دورات التدريب على السلامة المُدمجة في المبادرة، العاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي على التعامل مع المواقف المضطربة بشكل أفضل بغرض توفير إعلام بديل وحر لمجتمعاتهم والعالم بأسره. علاوة على ذلك، وفي إطار الجهود المبذولة لبناء قدرات المستفيدين من المبادرة بشكل مستدام، خاصة المنظمات، تهدف المبادرة أيضاً إلى البدء في توفير دورات "تدريب المدربين" من أجل نقل المعرفة بشكل أكثر مرونة وعلى نطاق أوسع.

خطط إدارة المخاطر الفردية (IRMPS)

تضع المبادرة خطط إدارة المخاطر الفردية لصالح الصحفيين، والعاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي، الذين قد يتعرضوا للتهديدات نتيجة قيامهم بالتحقيقات الصحفية الاستقصائية، أو أي أنشطة صحفية عالية المخاطر.

النهج الشمولي للتدريب

نأخذ على سبيل المثال تعرض إحدى الصحف أثناء ذهابها إلى مكتبها لسرقة هاتفها وحاسوبها المحمولين. للوهلة الأولى، يُفسر ذلك الحادث بأنه يمثل خسارة أجهزة إلكترونية وبيانات، ولكن هذه ليست الخسارة الوحيدة هنا؛ حيث تعرضت إلى حادث يمس أمنها الشخصي ذو انعكاس رقمي، وجسدي، ونفسي اجتماعي على شخصها. إن التعامل مع جانب واحد فقط لمثل هذه الحوادث الأمنية لن يكون كافياً لمخاطبة تلك القضية بشكل شمولي.

لمزيد من المعلومات حول مبادرة IREX، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني www.irex.org/safe.

للإجابة على تساؤلاتكم، يرجى مراسلتنا على البريد الإلكتروني safe@irex.org.

منذ انطلاق مبادرة IREX في عام ٢٠١٣، عملت خمس فرق حول العالم على تدريب أكثر من ١٦٠٠ عامل في المجال الإعلامي، وساهمت في بناء "حساب للخبرة التعليمية"، والذي يحتوي على ثروة معلوماتية حول العناصر الفعالة فيما يتعلق بتدريب الصحفيين على الممارسات الآمنة^١. ويأتي مبدأ التكامل الشمولي بصفته أحد أخلاقيات المبادرة. وهنا، تتحد النطاقات الثلاثة لتصبح نطاقاً واحداً، وذلك عوضاً عن اتباع نهجاً تقليدياً متمثلاً في النظر إلى الجوانب الرقمية والبدنية والنفسية الاجتماعية بصفقتها منفصلة عن أحدها الآخر. يظهر تكامل النطاقات الثلاثة خلال كل درس بالدورة التدريبية. على سبيل المثال، عندما يناقش مدرب السلامة البدنية موضوع الإسعافات الأولية، توجد عناصر رقمية ونفسية اجتماعية للإسعافات الأولية والتي تأتي كجزء من الدرس، وذلك لتمكين المشاركين من إدراك الصلة واستيعاب حل كل مشكلة بشكل أوضح.

منهجية وتطوير المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي لـ SAFE

أكثر الدروس المُغطاة أهمية في التدريبات الأساسية. بناءً على الملاحظات الواردة من المراكز، قُدمت الدروس المشتركة بصفتها جزء من المنهج المعياري للتدريب الأساسي للمبادرة، ثم دمجت في النسخة الرئيسية. بعد ذلك، بدأت دورة استشارية أخرى؛ حيث شاركت المراكز خطط الدروس والمواد التدريبية الأخرى المستخدمة في تقديم تلك الدروس الأساسية. طُوّر المنهج الرئيسي بناءً على الملاحظات وخطط الدروس.

إن أحد المكونات الهامة للمبادرة هو تطوير منهج تدريب مُخصص للتدريبات الأمنية الشمولية حول العالم. لذلك، انطلقت عملية استشارية مكثفة عبر جميع أنحاء المبادرة في أمريكا الوسطى، وأوراسيا، وشرق إفريقيا، والشرق الأوسط وشمال إفريقيا، وجنوب آسيا، بغرض وضع وتطوير هذا المنهج. وضع كل مركز منهج تدريب شمولي، والذي يتكون من ثلاثة نطاقات (رقمي، وبدني، ونفسي اجتماعي)، والتي راعت ثقافة وطبيعة الإقليم محل التنفيذ. كما وفرت المراكز المعلومات حول

هدف ونطاق المنهج الرئيسي

ولتحقيق ذلك، سخرت المبادرة المعرفة الواردة من فرق التدريب الإقليمية وخبراتها التي امتدت لقراءة خمس سنوات. وبناءً على تلك المعرفة، جمعت المبادرة أجزاء هذا المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي لتقديم التدريبات الأمنية حول العالم.

يتمثل الغرض من المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي للمبادرة في مشاركة منهجية تدريب المبادرة، لتصبح متاحة أمام العاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي، ومنظمات المجتمع المدني، والمنظمات غير الحكومية، بالإضافة إلى جميع العاملين على حل مشكلات سلامة الصحفيين.

شرح نسق دروس المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي للمبادرة

يرد فيما يلي مثال على أحد دروس المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي للمبادرة، بالإضافة إلى وصف أقسام الدروس.

الوصف العام للدروس

النتائج المستهدفة من الدرس

شرح الهدف أو النتيجة المستهدفة من الدرس.

المبادئ المنهجية

يحدد قسم المبادئ المنهجية، المنهجية الشاملة للتدريس، والتي يستخدمها المدرب لتسهيل عملية التعلم. ويقع إجراء المحادثات في قلب تلك المنهجية؛ حيث الحفاظ على العملية التعليمية تفاعلية ومتوافقة في ذات الوقت مع أساليب تعليم الكبار.

درس رقم	عنوان الدرس	مدة الدرس
أهداف التعلم	للمشاركين ١. ترد هنا أهداف التعلم للمشارك. ٢. ترد هنا أهداف التعلم للمشارك. ٣. ترد هنا أهداف التعلم للمشارك.	للمدربين ٤. ترد هنا أهداف التعلم للمدرب. ٥. ترد هنا أهداف التعلم للمدرب. ٦. ترد هنا أهداف التعلم للمدرب.
الموارد اللازمة للدروس	١. قد تتضمن تلك القائمة الموارد الفنية،	٢. والتجهيزات، و ٣. ترتيب أماكن الجلوس المقترحة أو إعداد الغرفة.
أسلوب التدريس	• يحدد هذا القسم الأساليب المحددة المستخدمة في تحقيق أهداف التعلم الواردة أعلاه.	

يعتبر القسم التالي الأكثر إيضاحاً؛ حيث يبين تفصيلياً مسار كل درس من حيث ارتباطه بأهداف التعلم المطلوب تحقيقها. ولا يسمح هذا للمدرب فقط بتخطيط هدف كل جزء من الدرس؛ بل يسهل له أيضاً عملية المتابعة وتقييم التقدم نحو تحقيق أهداف التعلم.

#	وصف خطة الدرس	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	يرد هنا الوصف التفصيلي لخطة الدرس، والتي تتضمن كيفية صياغة الدرس محل النقاش ليناسب المشاركين في التدريب، بالإضافة إلى كيفية تنفيذ بعض الأنشطة المحددة لتحقيق أهداف تعلم محددة. يسمح هذا الشرح التفصيلي للمدرب بالتحكم في خطة ومسار الدرس ضمن الوقت المخصص لذلك.	١. يُشار هنا لأهداف التعلم؛ حيث تتشابه مع أجزاء مختلفة من خطة الدرس، بالإضافة إلى بعض الأنشطة المحددة. لا يجب بالضرورة تحقيق أهداف التعلم وفقاً لذات الترتيب الواردة به.	ترد هنا الأسئلة أو الملاحظات التي من شأنها مساعدة المدربين على تحديد مدى تقدم المشاركين نحو تحقيق أهداف التعلم. قد يُقصد من الأسئلة تحفيز الاهتمام أو مخاطبة طريقة تفكير محددة.

اختيار المشاركين في التدريب والجمهور المستهدف

للتدريب الأساسي، يوصى باختيار ١٢ مشارك على الأكثر عند استخدام المنهجية الشمولية للمبادرة في التدريب. أحد الأسباب وراء اختيار هذا العدد من المشاركين هو أن تدريبات المبادرة تتضمن العديد من التدريبات الفعلية، وتُمكن المجموعة الصغيرة المدرب من التحكم في المشكلات الفنية الناشئة، وتقديم تجربة تعليمية مُخصصة لكل مشارك على حدة.

تتبع المبادرة إجراء معياري عند اختيار المشاركين في جميع المناطق العاملة بها؛ حيث يتم التحقق من كل مشارك محتمل عبر الشبكات الموثوق بها، مثل الشبكة الاستشارية، بالإضافة إلى نظام أمن عبر الإنترنت.

تهدف المبادرة، لأقصى حد ممكن، إلى العمل مع المشاركين ذوي نفس الخلفية المهنية والخبرة لكل دورة تدريبية. على سبيل المثال، تبذل المبادرة جهودها للعمل مع مجموعة المراسلين الصحفيين لإحدى الدورات التدريبية، ثم مع مجموعة المصورين الصحفيين لدورة تدريبية أخرى. ولا يجعل هذا مهمة المدربين ومنسقي التدريب أسهل فحسب، ولكنه أيضًا يُعزز من عملية تبادل المعرفة، ومشاركة أفضل الممارسات، وبناء علاقة تضامنية متماسكة بين المشاركين.

صُمم المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي للمبادرة للعمل مع الفئات التالية:

يخضع المدربين لكل مجموعة مشاركة في التدريب لتمرين تقييم الاحتياجات قبل بدء التدريب، من أجل فهم أفضل للمشكلات التي تواجهها المجموعة المحددة، ووضع محتوى تدريبي مخصص وفقًا لذلك.

تعمل المبادرة أيضًا مع بعض المجموعات أحادية النوع، وذلك في بعض البيئات، للتأكد من اشتراك المزيد من العناصر النسائية العاملة في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي في التدريبات؛ حيث تعزز هذه التدابير بيئة تدريب أكثر ألفة وتشاركية لعناصر المشاركة النسائية، والتي قد يؤدي وجود الذكور في غرفة التدريب إلى تثبيطها أحيانًا.



العاملين في مجال التواصل الاجتماعي

- العاملين في مجال الإعلام ذو الصلة بمنظمات المجتمع المدني والمنظمات غير الحكومية
- النشطاء العاملين بمجال الإعلام أو الدعاية فيما يتعلق بالموضوعات الآتية:
 - التعليم
 - حق المساواة بين الجنسين
 - الفقر
 - حقوق الإنسان
 - التطرف
 - التقنيات



العاملين في مجال الإعلام

- الصحفيون
- المراسلون
- المصورون
- المحررون
- المراسلون الجدد
- الصحفي المواطن
- المدونون

البيئة التدريبية للمبادرة

تعمل المبادرة في ضوء المبدأ الفلسفي الشامل "عدم الإضرار"، وتهدف جميع مراكز وفرق التدريب إلى خلق بيئة آمنة لكافة الدورات التدريبية.

✓ الأهداف الرئيسية لخلق هذه البيئة التدريبية الآمنة هي:

- تسهيل عملية التدريب من خلال خلق بيئة تمكين تتسم بالاحترام. وبالمثل، لا يُعتبر المشاركين في التدريب فقط أشخاص قادرين، ولكن أيضًا يتم التعامل معهم كأعضاء نشطين وفاعلين يُساهمون في عملية التعلم.
- تسهيل عملية التعلم من خلال الرؤى المشتركة والجماعية للمشاركين للبناء على الموضوعات الأشمل لأهداف الدرس، مما يجعل عملية التعلم ديناميكية مع تحقيق أهداف التعلم ذات الصلة
- إعداد بيئة تدريب المبادرة ليست درساً؛ ولكنها تمثل ما يقدمه المُدرِّبين ويشعر بأثره المشاركون. تنقل بيئة التدريب السلامة عبر التدريب، والتي يجب أن يتلقاها المشاركون بالتساوي.
- بالإضافة إلى ذلك، يعتبر وضع القواعد الأساسية التي تعزز بيئة آمنة أمر فعال للغاية.
- على سبيل المثال، قد تتضمن بعض القواعد الأساسية ما يلي:
- احترام الرأي الآخر.
- الالتزام بالحفاظ على سرية القصص والرؤى الشخصية.
- طلب الموافقة قبل التقاط الصور أو مشاركة أي شيء على مواقع التواصل الاجتماعي يتعلق بالزملاء المشاركين.

المقدمة والتمهيد

بالكامل. تُعلق الورقة على الحائط حتى تراها جميع المجموعات. في الجزء الثاني من التمرين، يُطلب من كل مجموعة كتابة قصة تتضمن جميع الشخصيات المرسومة. تحصل كل مجموعة على ورقة يتم طيها؛ حيث يُخصص جزء محدد لكل مشارك بالمجموعة. يتبادل المشاركون الأدوار في كتابة القصة، ويتركون فقط السطر الأخير من القصة مكشوف للمشارك التالي حتى يستكمل الجزء الخاص به بدءاً من ذلك السطر. بعد انتهاء المجموعتين من كتابة القصة، يقوم مشارك واحد من كل مجموعة بقراءة القصة التي تستعرض الشخصيات المرسومة.

بعد قراءة كل قصة بصوت مرتفع، يختم المُنسق جلسة التدريب بسؤال المشاركين ما رأيهم في النشاط ككل، إلى جانب التعليق على أي جوانب متداخلة بين قصص المجموعات و/ أو الشخصيات.

من الهام بدء التدريب بطريقة صحيحة؛ حيث قد يعرف بعض المتدربين بعضهم؛ بينما لا يعرف الآخرون بعضهم البعض. قد يستغرق عدد من المشاركين بعض الوقت كي يصبحوا منفتحين تمامًا ويشعروا بالراحة حيال المشاركة، لذلك توجد أنشطة أولية من شأنها المساعدة في التمهيد وكسر الجمود وبناء نشاط جماعي قوي.

بالإضافة إلى التقديم بشكل عام، توصي المبادرة بنشاط تفاعلي لإشراك المشاركين منذ البداية.

فيما يلي مثال على ذلك: العلاج بالفن.

يمكن تقسيم المشاركين إلى مجموعتين أو ثلاث مجموعات. تحصل كل مجموعة على ورقة كبيرة؛ حيث تُطوى عدة مرات وفقاً لحجم المجموعة. يُطلب من كل مجموعة رسم شخصية؛ حيث يكون كل مشارك مسؤول عن رسم جزء مختلف من جسم الشخصية على الجزء المخصص له من الورقة المطوية. يتبادل المشاركون الأدوار لرسم جزء من الشخصية؛ حيث يكشف كل منهم عن جزء صغير فقط من الرسم لتقديم لمحة لعضو المجموعة التالي ليبدأ منها. بعد انتهاء العضو الأخير من كل مجموعة، تقوم كل مجموعة بعدئذٍ بفتح الورقة لعرض الشخصية



الدروس

✓ الدروس التالية هي جزء من المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي للمبادرة:



دروس السلامة البدنية

١. تقييم المخاطر | ١٣-١٠
٢. الوعي الظرفي | ١٧-١٤
٣. التخطيط | ٢٥-١٨
٤. الإسعافات الأولية | ٣١-٢٦



دروس الأمن الرقمي

١. الفجوة الرقمية - البدنية | ٣٤-٣٢
٢. الهندسة الاجتماعية | ٣٨-٣٥
٣. تأمين كلمات المرور | ٤٠-٣٨
٤. الحفاظ على أجهزة الكمبيوتر آمنة | ٤٣-٤١
٥. كيف يعمل الإنترنت | ٤٦-٤٤
٦. أمن المتصفحات | ٤٩-٤٧
٧. أمن الهواتف الذكية | ٥٢-٥٠



الدروس النفسية الاجتماعية

١. تقييم المخاطر | ٥٩-٥٦
٢. تعريف المخاطر | ٦٢-٦٠
٣. معالجة الإجهاد | ٦٦-٦٣
٤. الرعاية الذاتية | ٧٤-٦٧
٥. الإسعافات الأولية/ الرفاهة النفسية الاجتماعية | ٧٥-٧١



تقييم وإدارة المخاطر

١

يتمثل الغرض من درس السلامة البدنية الأول في أن يعي المشاركون التحديات المختلفة التي قد يواجهونها أثناء عملهم بمجال الإعلام والتواصل الاجتماعي؛ حيث يعمل درس تقييم وإدارة المخاطر على تمكين المشاركين من استيعاب مفاهيمي الخطر والتهديد، ومدى صلتها بحياتهم الشخصية والعملية. وعلاوة على ذلك، يُصبح المشاركون قادرين على ترتيب المخاطر المختلفة حسب الأولوية من خلال تمارين المجموعة مثل التفكير في أنواع المخاطر، وترتيبهم وفقًا لاحتمالية الحدوث والتأثير. وهكذا يُمكن هذا الدرس المشاركين من إدارة المخاطر بشكل أفضل. على المدرب الاستعداد لتحديد الفجوات؛ حيث يفتقر المشاركون إلى القدرة، ويتطلب ذلك منه أيضًا - أو المُنسق - فهم المشاركين إلى جانب فهم تصورهم للمخاطر.

يرد فيما يلي دروس المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي للمبادرة على السلامة البدنية، بالإضافة إلى وصف قسم كل درس.

الوصف العام للدرس

النتائج المستهدفة من الدرس

القدرة على استخدام مهارات إدارة المخاطر بصورة شمولية في الحياة الشخصية والعملية للمشاركين.

المبادئ المنهجية

- يتمثل دور المدرب في تسهيل فهم المخاطر والتهديدات، وذلك من خلال إشراك المشاركين في مناقشات تفاعلية، وعرض الأمثلة ذات الصلة لرفع درجة استيعاب المشاركين لهذه المفاهيم.
- يجب على المدرب استخدام الأنشطة الجماعية والمداخلات التفاعلية كوسائل لتعزيز الصلة بين المفاهيم والمشاركين في التدريب.
- يجب على المدرب إدراج النقاط الثلاثة في الدرس، كما يجب أن يتضمن التدريب تدريبي النقاط الأخرى في التدريب. يُمكن المنظور الشمولي المشاركين من فهم إدارة المخاطر من منظور إضافي يتعدى مجرد مفهوم السلامة البدنية.

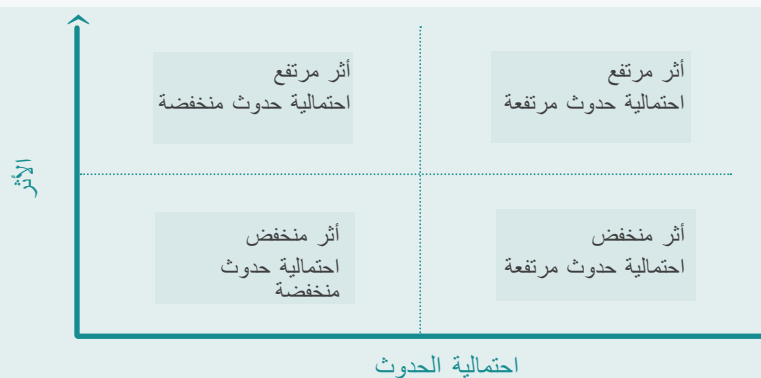
درس ١	تقييم وإدارة المخاطر	٩٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. فهم مفهومي المخاطر والتهديدات والاختلافات بينهما. ٢. تحديد تفصيلي للمخاطر وفقاً للخطورة والاحتمالية. ٣. تنفيذ تدبير سيطرة مخصص لمخاطر محددة. ٤. تعلم تطبيق المفاهيم في ظل إطار عمل شمولي للأمن والرفاهية. <p>للمدربين</p> <ol style="list-style-type: none"> ٥. استخدام الفهم المكتسب في هذه الجلسة للبناء عليه في الدرس التالي: الوعي الظرفي ٦. ملاحظة ونقل أي ملاحظات إلى المدربين الآخرين لدمج التغييرات وتحسين النهج المتكامل. 	
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> ١. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، ولوحة شرح متعددة الصفحات. ٢. وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركين. 	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> • اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين من خلال حثهم على المساهمة بمدخلاتهم، والسماح لهم بممارسة أنشطتهم لبناء نشاط جماعي قوي. إشراك المشاركين في أنشطة جماعية بغرض خلق فهم مشترك للتحديات، ورعاية المزيد من الوسائل الإبداعية للتخفيف من حدة المشكلات. • الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار". تسهيل الوعي الظرفي دون المساس بالمشاركين أو رفاقتهم العاطفية. • مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. يعتبر هذا الأساس هام للغاية لفهم الدروس المستقبلية. 	

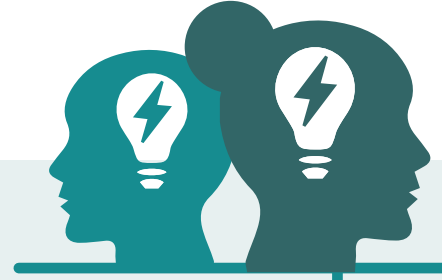
#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	بصفتك المدرب، ابدأ الجلسة بتعريف مفهومي المخاطر والتهديد، من خلال مناقشة تفاعلية.	١. فهم مفهومي المخاطر والتهديدات والاختلافات بينهما.	
٢	وللبدء في الجلسة، حدد مثال لتسهيل عملية تعلم الفرق بين الخطر والتهديد. تاليًا، استمر في الشرح مع إشراك المشاركين في المناقشة.	٢. فهم مفهومي المخاطر والتهديدات والاختلافات بينهما.	
٣	<p>المصطلحات:</p> <p>التهديدات (الأثر) لا يمكن التحكم فيها بشكل عام. لا يستطيع شخص بمفرده هدم مجهودات جماعة إرهابية دولية، أو منع إعصار، أو التخفيف من حدة تسونامي. يجب تحديد التهديدات والتعرف عليها، ولكنها تظل في الغالب خارجة عن سيطرة الأشخاص.</p> <p>يمكن التخفيف من حدة الخطر؛ حيث يمكن من خلال إدارة الخطر خفض أثر التعرض أو خفض الأثر الكلي للخطر.</p> <p>يمكن معالجة قابلية التعرض للمخاطر، ويجب تحديد نقاط الضعف، واتخاذ تدابير استباقية من أجل تصحيح نقاط الضعف المحددة.</p> <p>يمكن للمدرب عند تلك النقطة مشاركة مثال حول حادث طريق بصفته يمثل تهديد لسلامة الإنسان، ولكن يظل احتمالية الحدوث والأثر خاضعين لعدد من العوامل المختلفة. قد يريد المدرب مشاركة المزيد من الأمثلة قبل الانتقال لنقطة أخرى بالدرس.</p>	<p>٣. فهم مفهومي المخاطر والتهديدات والاختلافات بينهما.</p> <p>٦. ملاحظة ونقل أي ملاحظات إلى المدربين الآخرين لدمج التغييرات وتحسين النهج المتكامل.</p>	
٤	بعد الانتهاء من تطوير تلك الرؤية حول المخاطر، يُقسم المشاركون إلى مجموعات تتكون كل منها من أربع أو خمس أشخاص. اطلب من كل مجموعة وضع قائمة بالمخاطر التي يواجهونها خلال نمط حياتهم الشخصية والعملية المعتاد. ذكر المشاركون بالتفكير في أنواع المخاطر المختلفة ذات الصلة بالسلامة البدنية، والأمن الرقمي، والرفاهة النفسية الاجتماعية الخاصة بهم. يجب على كل مجموعة توضيح المخاطر التي واجهوها أو من المحتمل مواجهتها.	<p>٢. تحديد تفصيلي للمخاطر وفقًا للخطورة والاحتمالية.</p> <p>٤. تعلم تطبيق المفاهيم في ظل إطار عمل شمولي للأمن والرفاهة.</p>	<p>وضع قائمة "بالمخاطر" التي تواجهها أو من المرجح أن تواجهها عبر حياتك الشخصية والعملية المعتادة.</p>
٥	بمجرد انتهاء المجموعات من وضع قائمة بالمخاطر المحتملة، قدم لهم الرسم البياني (احتمالية الحدوث - الأثر) (انظر الملحق رقم ١).	٢. تحديد تفصيلي للمخاطر وفقًا للخطورة والاحتمالية.	
	اطرح أمثلة على المشاركين للمخاطر المتميزة بأثر مرتفع ولكن احتمالية حدوث ضعيفة، والمخاطر ذات الأثر واحتمالية الحدوث المنخفضة، والمخاطر ذات الأثر المرتفع واحتمالية حدوث مرتفعة، وأخيرًا المخاطر ذات احتمالية حدوث مرتفعة ولكن ضعيفة الأثر على سلامة وأمن شخص أو مجموعة.		



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٦	بعد الانتهاء من الشرح والبيان التفصيلي للمشاركين حول هذا الرسم البياني، اطلب منهم تحديد المخاطر الجماعية الخاصة بهم على الرسم باستخدام المذكرات اللاصقة. تاليًا، ترتيب المخاطر وفقًا لأهمية التعامل معها، مع التركيز أولاً على المخاطر ذات أثر واحتمالية حدوث أعلى.	٢. تحديد تفصيلي للمخاطر وفقًا للخطورة والاحتمالية. ٤. تعلم تطبيق المفاهيم في ظل إطار عمل شمولي للأمن والرفاهية. ٦. ملاحظة ونقل أي ملاحظات إلى المدربين الآخرين لدمج التغييرات وتحسين النهج المتكامل.	ترتيب "المخاطر" وفقًا للعلاقة بين احتمالية حدوثها وأثرها.
٧	بعد انتهاء المشاركين من القيام بهذا النشاط، وكخطوة تالية، ابدأ في مناقشة تركز على طبيعة تدابير السيطرة اللازمة لإدارة تلك المخاطر. ما هي الإجراءات الفورية التي يمكن اتخاذها من أجل "نقل" أحد المخاطر عالية الحدوث والأثر لفئة أقل تأثيرًا وحدوثًا، بالإضافة إلى الإجراءات اللازمة لخفض احتمالية حدوث المخاطر في المستقبل. بصفتك المدرب والمنسق، تأكد من أن تدابير إدارة المخاطر التي طرحها المشاركون محددة وذات صلة؛ حيث يجعل المشاركون مندمجين ويسمح لهم بفهم علاقة تدابير السيطرة المحددة بالمخاطر.	٢. تحديد تفصيلي للمخاطر وفقًا للخطورة والاحتمالية. ٣. تنفيذ تدبير سيطرة خاص لخطر محدد.. ٤. تعلم تطبيق المفاهيم في ظل إطار عمل شمولي للأمن والرفاهية. ٦. ملاحظة ونقل أي ملاحظات إلى المدربين الآخرين لدمج التغييرات وتحسين النهج المتكامل.	ما هي تدابير السيطرة اللازمة لكل "خطر" محدد في قسم احتمالية حدوث مرتفعة، أثر مرتفع؟
٨	بعد المناقشة التفصيلية لإدارة المخاطر، اطلب من المشاركين تلخيص النقاط الرئيسية، وجنهم على طرح أي أسئلة لديهم حول تلك الجلسة.	٤. تعلم تطبيق المفاهيم في ظل إطار عمل شمولي للأمن والرفاهية. ٥. استخدام الفهم المكتسب في هذه الجلسة للبناء عليه في الدرس التالي: الوعي الظرفي ٦. ملاحظة ونقل أي ملاحظات إلى المدربين الآخرين لدمج التغييرات وتحسين النهج المتكامل.	إذا أمكننا تلخيص النقاط الرئيسية للجلسة، أذكر النقاط الخاصة بك؟

الملحق رقم ١ | مصفوفة تقييم وإدارة المخاطر





الوعي الظرفي

٢

تهدف هذه الجلسة لخلق طريقة تفكير محددة مع تطوير مهارات الوعي لدى المشاركين لكلاً من النشاطات الواضحة والخفية في بيئة كل منهم. يتطلب الوعي الظرفي من الفرد أن يواكب بينته وينتبه إلى جميع ما يحيط به. ولصقل هذه المهارة، يتعرف المشاركون على حلقة جون بويد (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ) أو ما يعرف بحلقة (OODA)^٢ لتحسين الوعي الظرفي لديهم. يهدف هذا الدرس إلى تمكين المشاركين من تحسين قدراتهم على الانتباه إلى المعلومات المحيطة بهم، والحصول على المعلومات اللازمة، واسترجاع تلك المعلومات عند الحاجة. كذلك، يتعلم المشاركون استخدام تلك الملاحظات العقلية في اتخاذ القرارات، أو تخطيط الأمن والسلامة لأنفسهم أو لفرق العمل الخاصة بهم.

الوصف العام للدرس

النتائج المستهدفة من الدرس

- استخدام المعرفة المكتسبة من هذا الدرس لتخطيط الرفاهة والأمن ذو الصلة.
- استخدام المعرفة المكتسبة من هذا الدرس لتعيين مهام متكاملة للمجموعة.

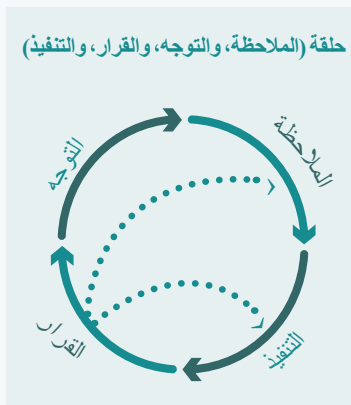
المبادئ المنهجية

- استخدام مواد بصرية متنوعة لتسهيل فهم الانتباه الانتقائي وسليباته ضمن بيئة نشطة؛ حيث يكون عدد من التغيرات الخفية هام للأمن الشخصي.
- استخدام الأنشطة الفعلية المختلفة لتعزيز فهم الوعي الظرفي، وأخذ الملاحظات العقلية في المواقف الحياتية الواقعية.
- ربط هذا الفهم مع النطاقات الأخرى لتحسين الأمن الشمولي.

درس ٢	الوعي الظرفي	٩٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>١. فهم حدود الوعي الانتقائي.</p> <p>٢. تحديد، والتعرف إلى، وتعلم تطبيق حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ) لاتخاذ القرار بشكل أسرع.</p> <p>٣. أخذ الملاحظات العقلية لتحسين مهارات المراقبة، والانتباه إلى التفاصيل، والقدرة على استرجاع المعلومات من أجل اتخاذ القرار في حالات الطوارئ.</p>	<p>للمدربين</p> <p>٤. التعرف إلى قدرات المشاركين على فهم واستخدام الوعي الظرفي لتحقيق الرفاهة الشاملة.</p> <p>٥. مراقبة ونقل الملاحظات لمدربي النطاقات الأخرى للتكامل وإدراج التغييرات.</p>
الموارد اللازمة	<p>٦. بروجيكتور، كمبيوتر محمول.</p> <p>١. عناصر صغيرة مختلفة لنشاط لعبة كيمز (Kims Game)؛</p> <p>٢. طاولة منفصلة للعبة كيمز.</p> <p>٣. مقاطع فيديو لتجارب الوعي الانتقائي.</p> <p>٤. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، ولوحة شرح متعددة الصفحات.</p> <p>٥. وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركين.</p>	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، ولوحة شرح متعددة الصفحات. وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركين. اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين، مما يسمح لهم بإبداء المزيد من الإبداعية أثناء نشاط ذو هدف موجه، وبناء نشاط جماعي قوي. الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، وتسهيل تعلم الوعي الظرفي دون المساس بالمشاركين أو الرفاهة العاطفية لأعضاء المجموعة. مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. لاحقًا، استخدام هذا الفهم لوضع الدروس التالية. 	



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>البدء بتعريف الوعي الظرفي. إن الوعي الظرفي هو ممارسة وعملية الوعي بالبيئة المحيطة من خلال الانتباه للتغيرات الحادثة سواء كانت واضحة أم ضمنية، والتي من شأنها التأثير على سلامتك وسلامة الآخرين في موقف ما.</p>	<p>٤. التعرف إلى قدرات المشاركين على فهم واستخدام الوعي الظرفي لتحقيق الرفاهة الشاملة.</p>	
٢	<p>ولتسهيل تعلم تلك المهارة، استخدم الصور والوسائل المساعدة البصرية، مثل مقاطع الفيديو، والتي تظهر مزيجاً من التغيرات التي تحدث في المقدمة والخلفية. ضع في اعتبارك استخدام مقطعين مصورين، واطلب من المشاركين تسجيل ملاحظاتهم حول التغيرات الواضحة فقط (مثل عدد القفزات أو مرات الالتقاط أثناء تغير شيئاً ما في خلفية مقطع الفيديو). ويكمن الهدف وراء تلك التعليمات في تقييم قدرة المشاركين على تركيز انتباههم على شيء واحد فقط، أو قدرتهم على الانتباه للتغيرات الأخرى التي تحدث في نفس الوقت في البيئة المحيطة بهم.</p> <p>بعد الانتهاء من عرض المقطع، وجه الأسئلة للمشاركين حول التغيرات التي لاحظوها. إذا كانوا منبهين للتغيرات الواضحة فقط، أعد تشغيل المقطع مرة أخرى للتعرف إلى التغيرات التي لم يدركوها حينها. يمكن العثور على تلك المقاطع المصورة بسهولة عبر الإنترنت من خلال البحث عن "تجارب الوعي الانتقائي".</p> <p>لخص هذا النشاط من خلال إخبار المشاركين بأن الانتباه للتفاصيل في حالات الطوارئ قد يمثل الفرق بين السلامة ووقوع الضرر (للشخص أو للآخرين).</p>	<p>١. فهم حدود الوعي الانتقائي.</p>	<p>تعتمد الأسئلة المطروحة على نوع تجربة الوعي الانتقائي المستخدمة. على سبيل المثال: كم عدد الأشخاص الذين قاموا بالقفز في الفيديو، أو عدد مرات التقاط أو تمرير الكرة لأشخاص محددين؟</p>
٣	<p>تالياً، قدم مفهوم وأهمية حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ)، بالإضافة إلى كيف يمكنها تحسين الوعي الظرفي لدى الشخص.</p> <p>إن حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ) عبارة عن مفهوم وعامل مساعد قدمه جون بويد للمساعدة في تحسين عملية اتخاذ القرار. تتطلب الأربع خطوات من الشخص ملاحظة البيئة المحيطة به، والتعرف على تلك البيئة من خلال تسجيل ملاحظات عقلية، واتخاذ القرار حول الإجراء الأمثل.</p> <p>قد يشدد المدرب على أن اتخاذ القرار في الوقت المناسب وتنفيذه، يمكن أن يعزز من سلامة الشخص، بالإضافة إلى سلامة زملائه وعائلته.</p>	<p>٣. أخذ الملاحظات العقلية لتحسين مهارات المراقبة، والانتباه إلى التفاصيل، والقدرة على استرجاع المعلومات من أجل اتخاذ القرار في حالات الطوارئ.</p> <p>٤. التعرف إلى قدرات المشاركين على فهم واستخدام الوعي الظرفي لتحقيق الرفاهة الشاملة.</p>	





#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٤	<p>ولبناء المزيد استنادًا على هذا المفهوم، قدم لهم لعبة كيمز^٦، والتي تشرح أهمية تعزيز مهارتي الانتباه والذاكرة.</p> <p>إن لعبة كيمز عبارة عن تمرين يهدف إلى تحسين قدرة الأشخاص على الانتباه للتفاصيل في البيئة المحيطة بهم، وحفظ تلك التفاصيل، واسترجاع المعلومات بشأنها فيما بعد.</p> <p>اختر ما يقرب من ٢٠ عنصر صغير، والتي يمكن عرضهم فوق طاولة أو على الأرضية. توضع تلك العناصر فوق المساحة المحددة في غياب المشاركين.</p> <p>بعد الانتهاء من وضع وترتيب العناصر، غطها بقطعة قماش أو شرف. ادعو المشاركين لرؤية العناصر، ثم أخبرهم أنه يجب عليهم تسجيل ملاحظات عقلية حولها، سواء بتذكر اسمها أو شكلها. تاليًا، ارفع قطعة القماش واطلب من المشاركين السير حول الطاولة أو الأرضية وملاحظة العناصر، دون لمسها، لمدة دقيقة واحدة.</p>	<p>٢. تحديد، والتعرف إلى، وتعلم تطبيق حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ)^٢ لاتخاذ القرار بشكل أسرع.</p> <p>٣. أخذ الملاحظات العقلية لتحسين مهارات المراقبة، والانتباه إلى التفاصيل، والقدرة على استرجاع المعلومات من أجل اتخاذ القرار في حالات الطوارئ.</p>	<p>يرجى ملاحظة العناصر دون لمسها وحاول حفظ أكبر قدر ممكن من المعلومات.</p>
٥	<p>بعد انتهاء الوقت، أعد تغطية العناصر مرة أخرى. اطلب من المشاركين إعداد قائمة بالعناصر التي يستطيعون تذكرها، سواء بكتابة الاسم أو رسم صورة لها. حدد خمس دقائق لتنفيذ هذا النشاط.</p> <p>بعد انتهاء الخمس دقائق، اطلب من المشاركين ذكر إجمالي عدد العناصر التي استطاعوا تذكرها. اطلب من المشارك الذي استطاع تذكر أكبر عدد ممكن من العناصر أن يقرأ أو يصف قائمته. يمكن للمدرب أيضًا أن يطلب من المشاركين مقارنة قوائمهم مع بعضهم البعض للوقوف على العناصر الناقصة.</p>	<p>١. فهم حدود الوعي الانتقائي.</p> <p>٢. تحديد، والتعرف إلى، وتعلم تطبيق حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ)^٢ لاتخاذ القرار بشكل أسرع.</p> <p>٣. أخذ الملاحظات العقلية لتحسين مهارات المراقبة، والانتباه إلى التفاصيل، والقدرة على استرجاع المعلومات من أجل اتخاذ القرار في حالات الطوارئ.</p> <p>٥. مراقبة ونقل الملاحظات لمدربي النطاقات الأخرى للتكامل وإدراج التغييرات.</p>	<p>الآن، أود منك أن تتذكر العناصر التي رأيتهما فوق الطاولة، يمكنك تدوين اسمها أو رسمها.</p> <p>كم يبلغ عدد العناصر فوق الطاولة؟</p> <p>من منكم استطاع تدوين جميع أو معظم العناصر في قائمته؟</p>
٦	<p>يجب على المدرب تلخيص هذا النشاط من خلال التركيز على أن الهدف من النشاط والجلسة هو توجيه وعي الشخص نحو التفاصيل الواضحة والضمنية في بيئة ما.</p> <p>كذلك، يهدف النشاط والجلسة إلى تعليم المشاركين أن الانتباه وتسجيل ملاحظات عقلية بالتزامن مع تطبيق حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ) يمكن أن يساهم في اتخاذ القرارات الهامة في المواقف الاعتيادية والطارئة.</p>	<p>١. فهم حدود الوعي الانتقائي.</p> <p>٢. تحديد، والتعرف إلى، وتعلم تطبيق حلقة (الملاحظة، والتوجه، والقرار، والتنفيذ)^٢ لاتخاذ القرار بشكل أسرع.</p>	<p>أثناء التلخيص، طرح أي أسئلة قد تكون لديهم حول الجلسة.</p>



التخطيط

٣

في هذه الجلسة، يطبق المشاركون المهارات التي تعلموها أثناء درس إدارة وتقييم المخاطر، ودرس الوعي الظرفي ضمن سيناريو افتراضي. إن التخطيط أحد المكونات الرئيسية للصحفيين، والعاملين في مجال الإعلام والتواصل الاجتماعي، حتى يتمكنوا من القيام بعملهم بشكل آمن في ظل بيئات خطيرة ومتغيرة. كذلك، يركز التخطيط ثقافة الوعي بسلامة وأمن فريق العمل. الحث على التطبيق المباشر للدرس؛ حيث يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات لمقاربة وإدارة التحديات المختلفة التي يعرضها السيناريو الافتراضي.

الوصف العام للدرس

النتائج المستهدفة من الدرس

- تطبيق تخطيط مهام العمل، مثل السفر، والاتصالات، وقوائم مراجعة المهام المختلفة.
- استخدام المعرفة المكتسبة من هذا الدرس لتخطيط الرفاهة والأمن ذو الصلة.

المبادئ المنهجية

- التدريب على جلسة التخطيط من خلال إرساء العلاقة المفاهيمية والعملية بين إدارة وتقييم المخاطر، والوعي الظرفي، والتخطيط. لإرساء تلك العلاقة، يمكن للمدرب الاعتماد على سيناريو حيث يطلب من المشاركين وضع خطط لإدارة التحديات ذات الصلة.
- يعتمد المُنسق على المداخلات، ويعرض الملاحظات على المشاركين حول التدريب الجماعي لتسهيل التعلم التفاعلي من خلال دمج إطار عمل شمولي للرفاهة والأمن.
- تحديد مؤشرات استجابات المشارك للمحتوى المشروح عبر الدرس ليتم مشاركتها مع مدربي النطاقات المتخصصة الأخرى.



درس ٣	التخطيط	٩٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. تحقيق الوعي بمخاطر الافتقار إلى التخطيط، وفهم إجراءات التخطيط الأساسية لمهمة ما. ٢. اكتساب عادة الاعتماد على التخطيط دائماً للمهام. ٣. فهم الرابط بين التعرف إلى المخاطر والتخطيط. <p>للمدربين</p> <ol style="list-style-type: none"> ٤. توضيح أهمية التخطيط للحد من المخاطر غير الضرورية وتجنبها. ٥. توضيح الحاجة إلى التخفيف من حدة المخاطر عندما لا تسير المهام وفقاً للخطة الأساسية الموضوعية. ٦. التعرف إلى عادات التخطيط والاستعداد، التي يمارسها أعضاء فرق العمل أثناء تنفيذ المهام. ٧. الربط بين التخطيط والتعرف إلى المخاطر (البدنية، والرقمية، والنفسية الاجتماعية) ووضع خطة التقييم الشخصية. 	
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> ٨. بروجيكتور، كمبيوتر محمول. ٩. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، ولوحة شرح متعددة الصفحات. ١٠. وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركين. 	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> • اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين، مما يسمح لهم بإبداء المزيد من الإبداعية أثناء نشاط ذو هدف موجه. بناء نشاط جماعي قوي بين المشاركين. • الانتقاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، وتسهيل تعلم التخطيط دون المساس بالمشاركين أو الرفاهة العاطفية لأعضاء المجموعة. • مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. لاحقاً، استخدام هذا الفهم لوضع الدروس التالية. 	



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>ابدأ الدرس بمناقشة أهمية التخطيط؛ حيث يُعد أمراً حيوياً لأداء المهام بأسلوب آمن وسليم. ويجب عليك، بصفتك مدرباً، ربط هذه الجلسة بدرس تقييم وإدارة المخاطر. بينما يركز التخطيط على تصميم الخطط لكلاً من الظروف المتوقعة وغير المتوقعة، فإنه من الهام أن يتذكر المشاركون أهمية تطبيق إدارة وتقييم المخاطر على التخطيط؛ حيث يساعد على الاستمرار في التركيز أثناء التعرض لصعوبات التخطيط وحل المشكلات.</p>	<p>١. تحقيق الوعي بمخاطر الافتقار إلى التخطيط، وفهم إجراءات التخطيط الأساسية لمهمة ما.</p> <p>٣. فهم الرابط بين التعرف إلى المخاطر والتخطيط.</p> <p>٥. توضيح الحاجة إلى التخفيف من حدة المخاطر عندما لا تسير المهام وفقاً للخطط الأساسية الموضوعية.</p>	<p>كيف ترتبط إدارة وتقييم المخاطر بالتخطيط؟</p>
٢	<p>تتطلب هذه الجلسة إشراك المشاركين في نشاط جماعي حتى يتمكنوا من اكتساب خبرة التخطيط عملياً. تتألف عملية التخطيط بشكل عام من أربع مراحل.</p> <p>باستخدام رحلة سفر مُخطط لها كمثال، يجب أن تتكون من:</p> <p>٦. الإعداد.</p> <p>٧. السفر إلى موقع المهمة.</p> <p>٨. تنفيذ المهمة المطلوبة.</p> <p>٩. عودة كل شخص إلى موقعه الأصلي.</p>	<p>١. تحقيق الوعي بمخاطر الافتقار إلى التخطيط، وفهم إجراءات التخطيط الأساسية لمهمة ما.</p> <p>٣. فهم الرابط بين التعرف إلى المخاطر والتخطيط..</p> <p>٤. توضيح أهمية التخطيط للحد من المخاطر غير الضرورية والتي يمكن تجنبها.</p> <p>٦. التعرف إلى عادات التخطيط والاستعداد التي يمارسها أعضاء فرق العمل أثناء تنفيذ المهام.</p>	
٣	<p>التمرين الجماعي:</p> <p>لأغراض سيناريو التخطيط، يجب أن يُقسم المشاركين إلى مجموعتين لا تزيد الواحدة عن ٦ أشخاص.</p> <p>بعد إعطاء المشاركين ١٥ دقيقة تقريباً للاطلاع على السيناريو والاستجابة له (انظر الملحق رقم ٢)، اطلب منهم تقديم النشاط الخاص بهم. بصفتك مُدرباً، تذكر إضافة التفاصيل الهامة التي قد تغفل عنها أي مجموعة خلال العرض.</p> <p>ساعد المشاركين على وضع قائمة مراجعة (انظر الملحق رقم ٣)؛ حيث يمكنهم استخدامها كدليل أو مرجع أثناء التخطيط للمواقف المختلفة، ولا تنسى أن ما يناسب شخص لا يناسب الجميع بالضرورة. وفقاً للموقف، قد يحتاج المشاركون إلى وضع قوائم مراجعة مختلفة.</p>	<p>١. تحقيق الوعي بمخاطر الافتقار إلى التخطيط، وفهم إجراءات التخطيط الأساسية لمهمة ما.</p> <p>٢. اكتساب عادة الاعتماد على التخطيط دائماً للمهام.</p> <p>٣. فهم الرابط بين التعرف إلى المخاطر والتخطيط.</p> <p>٤. توضيح أهمية التخطيط للحد من المخاطر غير الضرورية والتي يمكن تجنبها.</p> <p>٦. التعرف إلى عادات التخطيط والاستعداد التي يمارسها أعضاء فرق العمل أثناء تنفيذ المهام.</p> <p>٧. الربط بين التخطيط والتعرف إلى المخاطر (البدنية، والرقمية، والنفسية الاجتماعية) ووضع خطة التقييم الشخصية.</p>	<p>استعد لشرح تدريب على التخطيط، كما هو موضح في السيناريو الوارد بالملحق رقم (٢).</p> <p>اطلب من كل مجموعة إعداد قوائم المراجعة للتخطيط لكل منهم.</p>



الملحق رقم ٢ | سيناريو التخطيط

عانت مقاطعة فراسا الواقعة في بريتلاند، على مدى العقود الثلاثة الماضية، من مشكلة إزالة الغابات والصيد الجائر. تعرضت فراسا منذ عشر سنوات لزلزال مدمر، والذي نتج عنه دمار واسع النطاق في الأشخاص والممتلكات. وعلى الرغم من الصراع الدائر بين بريتلاند وجمهورية فراسا الانفصالية، وقع كلا الطرفين على اتفاقية وقف إطلاق النار من أجل التعامل مع الأزمة الخطيرة الناتجة عن وقوع الزلزال. أدت تلك الاتفاقية في النهاية إلى توقيع اتفاقية سلام. ولكن، استمرت مشكلة إزالة الغابات والصيد الجائر في مقاطعة فراسا نتيجة لنقص الفرص الاقتصادية المتاحة من قبل الحكومة المركزية لصالح السكان المحليين.

وفي الشهور الأخيرة، تعاونت حكومة بريتلاند مع الحزب الحاكم في جمهورية فراسا الانفصالية للسيطرة على الأزمة البيئية الراهنة المتعلقة بإزالة الغابات والصيد الجائر في المقاطعة. وعلى الرغم من الجهود المتبادلة المبذولة من قبل الحكومتين لإعلان أن صيد الحيوانات وإزالة الأشجار من المقاطعة الغنية بالغابات أفعال غير قانونية، إلا أنه لا زال هناك جماعات خارجة عن القانون تمارس عملها نتيجة تواطؤ السياسيين المؤثرين، والمسؤولين الحكوميين مع حراس الغابات. نشرت منظمة غير حكومية تدعى (شبكة حماية الغابات والبيئة)، والتي تتخذ من مدينة فريستو الغنية بالغابات مقر لها، بحثاً جاء فيه أن الموقف الحالي سيتحول إلى أزمة ضارية إذا أخفقت الحكومة المركزية وحكومة المقاطعة في وقف الصيد الجائر وإزالة الغابات. وبغرض توضيح خطورة الوضع، والعمل المستمر للعناصر الفاعلة الخارجية

عن القانون، تواصلت المنظمة مع شبكة نيوز كاست التلفزيونية لإنتاج فيلم وثائقي حول القضايا الحالية والمجموعات المتورطة في الأمر. وافق مجلس التحرير والإدارة على تغطية القضية، ثم عينوا فريق عمل من أجل تغطية تلك القضية.

كعضو في الفريق المسؤول عن تخطيط تغطية تلك القضايا وإنتاج فيلم وثائقي، يجب على المشاركين القيام بما يلي:

- وضع الميزانية.
- الحصول على وتأمين الوثائق الرسمية.
- تخطيط الخدمات اللوجستية للسفر ووسائل الانتقال.
- تحديد مُنسق في المنطقة المحلية.
- تصميم خطة اتصالات (والتي تتضمن خطة اتصالات بديلة).
- بالإضافة إلى أي تفاصيل تخطيطية أخرى قد تطرأ فيما بعد.
- الإعداد للحالات الطبية الطارئة المحتملة.

أثناء التخطيط لهذا النشاط، شجع المشاركين على تذكر خطوات التخطيط الأربعة:

- الإعداد.
- القيام بالمهمة المحددة.
- الانتقال إلى موقع المهمة.
- عودة كل شخص إلى موقعه الأصلي.



الملحق رقم ٣ | قائمة مراجعة التخطيط

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> تفقد الطقس. | <input type="checkbox"/> تأكد من تحديث الشؤون الشخصية. | <input type="checkbox"/> الأخذ في الاعتبار الحساسية الثقافية |
| <input type="checkbox"/> تجنب ارتداء الملابس أو المجوهرات الثمينة. | <input type="checkbox"/> تفقد الوضع الأمني المحلي. | <input type="checkbox"/> (الملابس، ولغة الجسم، والأدوار داخل المجموعة). |
| <input type="checkbox"/> إخفاء الهواتف المحمولة ووسائل الاتصال الأخرى. | <input type="checkbox"/> احصل على أرقام الهواتف الهامة. | <input type="checkbox"/> معرفة التقاليد. |
| <input type="checkbox"/> إقفل أبواب المركبة. | <input type="checkbox"/> اترك برنامج مفصل للرحلة في بلدك. | <input type="checkbox"/> كن واثق بنفسك. |
| <input type="checkbox"/> انتبه لسلوك السائق. | <input type="checkbox"/> إخفاء شعار الشركة أو المؤسسة الإعلامية التابع لها. | <input type="checkbox"/> مراجعة خريطة المنطقة وطرق المغادرة. |
| <input type="checkbox"/> كن حذرًا من تتبعك. | <input type="checkbox"/> تفقد الوثائق الخاصة بك (التأشيرة، وبطاقة الهوية، وجواز السفر، وغيرها). | <input type="checkbox"/> قراءة تاريخ المنطقة. |
| <input type="checkbox"/> يجب اختيار أماكن الإقامة بحيث توفر وتحافظ على سلامة الأشخاص. | <input type="checkbox"/> احتفظ بحقيبة إسعافات أولية. | <input type="checkbox"/> تغيير العادات. |
| <input type="checkbox"/> يجب أن تكون المنطقة آمنة لزيارتها. | <input type="checkbox"/> أخذ مبلغ كاف من المال. | <input type="checkbox"/> استخدام الحواس (الانتباه دائمًا لما يحدث حولك). |
| <input type="checkbox"/> يجب أن تليي أماكن الإقامة، والمرافق، والمعدات احتياجات تنفيذ المهمة أو النشاط. | <input type="checkbox"/> استخدم وسائل انتقال آمنة. | <input type="checkbox"/> كن فضوليًا. |
| <input type="checkbox"/> تحقق مرتين من احتياطات السلامة قبل حضور أي حدث. | <input type="checkbox"/> السفر في مجموعات. | <input type="checkbox"/> ضع خطة اتصالات للطوارئ. |
| | <input type="checkbox"/> انظر قائمة المراجعة عند السفر (أدناه) قبل السفر. | <input type="checkbox"/> جهز المعدات والأجهزة. |
| | <input type="checkbox"/> خذ طارد حشرات إن لزم الأمر. | <input type="checkbox"/> شارك خططك مع شخص ذو ثقة. |
| | | <input type="checkbox"/> لا تنتشر خطط سفرك على الملأ. |

قائمة مراجعة الأمن قبل السفر

قبل السفر محليًا أو دوليًا، هناك العديد من الاعتبارات التي يجب التفكير فيها. تقدم قائمة المراجعة التالية نصائح حول التخطيط والإعداد لرحلة السفر. يؤدي اتباع النصائح الواردة في تلك القائمة إلى خفض احتمالية استهداف الشخص من قبل المجرمين، أو الإرهابيين، أو تعرضه للخطر. قد تضطر في بعض المناطق لارتداء ملابس يومية عادية، مع تجنب اصطحاب أية أشياء تظهر كـ شخص غني.

☐ خطة السفر

اترك نسخة من البرنامج المفصل للرحلة، وجواز السفر، وأي وثائق أخرى خاصة بالسفر مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء بالمنزل وبالعمل لحالات الطوارئ. لا تنشر خطط سفرك على الملأ.

☐ الوقت

عند إعداد خطة السفر، خطط للوصول أثناء النهار، خاصة إذا كنت على غير دراية بالمنطقة؛ حيث يُصيف ذلك إلى سلامتك، ويجعل من الأسهل الوصول إلى الفندق المحدد للإقامة أو أي وجهة أخرى.

☐ الوثائق والمقتنيات القيمة

احمل المقتنيات القيمة مثل جواز السفر، والنقود، وبطاقات الائتمان في حقيبة الكتف أو حزام خصر تحت الملابس وارتديها تحت الملابس. لا تحمل تلك المقتنيات بجيبك الخارجية، أو حقائب الكتف الصغيرة، أو حقائب اليد. لا تحمل قدر كبير من النقود. خبأ أي وثائق قد تدل على أهميتك كهدف قيم، مما يُعرضك للخطر. يتضمن ذلك، وثائق العمل، وبطاقات التعريف، وأوراق الاعتماد العسكرية وغيرها. احزم هذه

الأغراض وأرسلها باستخدام خدمة الأمتعة المسجلة، أو أرسلها بالبريد لوجهتك قبل وصولك.

☐ نقود إضافية

احمل بعض النقود الإضافية لحالات الطوارئ.

☐ تأمين السفر

لا تنسى طلب بوليصة تأمين السفر من مؤسستك قبل السفر.

☐ الاتصالات

سواء كنت تسافر بمفردك أو مع مجموعة، خطط للاتصال بإدارتك قبل السفر. عند السفر مع مجموعة، استخدم الاتصال المتزامن. كجزء من خطة الطوارئ، يجب أن تتوافق المجموعة بأكملها فيما يتعلق بمحتوى الاتصالات لمنع أي شذوذ قد يؤثر على رفاهة المجموعة. وأيضًا، يجب على الأفراد والمجموعات الانتباه إلى النقاط أو المواقع المحتملة التي قد يحتاجون عندها إلى التواصل مع السلطات العامة.

قائمة المراجعة الخاصة بالسفر

قبل سفرك، برجاء التحقق مرتين من القائمة التالية:

☐ التذكرة

(طيران، أو حافلة، أو قطار، أو غيرها)

☐ تفاصيل الإقامة

(حجز الفندق/ عنوان الشارع)

☐ خطاب الدعوة

☐ الوثيقة الإدارية الداعمة للسفر

☐ جواز السفر/ بطاقة الهوية الوطنية المحوسبة + (نسخ)

☐ التأمين (عند الحاجة)

☐ التحصينات (عند الحاجة)

☐ بطاقات الائتمان أو الخصم

☐ النقود

(مبلغ احتياطي إضافي، محول إلى عملة الوجهة المحددة)

☐ الأدوية/ حقيبة الإسعافات الأولية

إذا كنت ممن يُصابون بالغثيان، احتفظ معك ببعض الحلوى، أو العلكة، أو النعناع

☐ الوثائق الهامة الأخرى

(حسب خطة السفر)



الأمثلة

إفقال أو تأمين الأمثلة المرسلة بالخدمة المسجلة، وإذا أمكن، تغليف الأمثلة في المطار لمنع العبث بها وسرقة الأغراض منها. لا تحزم أغراضاً أكثر من حاجتك؛ حيث أن السفر بدون الكثير من الأمثلة يجعلك أقل استهدافاً وأخف حركة، كما يجعلك أقل إرهافاً، ويقلل من احتمالية ترك إحدى حقائبك دون مراقبة. كن حذراً وكنوياً عند تعبئة بطاقات التعريف على الأمثلة. ضع نفس المعلومات الواردة على البطاقة داخل الأمثلة تحسباً في حالة تمزق بطاقة التعريف. تجنب استخدام شعارات الشركة على الأمثلة.

الإسعافات الأولية/ حقيبة الطوارئ

اترك الأدوية الضرورية في عيوباتها الأصلية. احتفظ أيضاً بحقيبة إسعافات أولية من الحجم المحمول. عند السفر إلى المناطق النامية، من الجيد إحضار كشاف ضوئي، وبطارية محمولة لشحن المحمول، وبعض الأطعمة الأساسية.

جهات الاتصال الهامة

احتفظ بنسخة من جميع أرقام جهات الاتصال الهامة المخزنة في هاتفك بـ مكان آخر، بما في ذلك رموز الاتصال الصحيحة للمدينة أو البلد.

الأجهزة الرقمية

احمل الكمبيوتر المحمول، أو الهاتف المحمول، أو أي أجهزة خارجية، أو أي أجهزة رقمية ضرورية أخرى بحرص واحتفظ بنسخة احتياطية من البيانات المخزنة بـ مكان آخر.

النسخ الاحتياطية

اصنع نسختين ضوئيتين من صفحة البيانات بجواز السفر، وتذكرة السفر، ورخصة القيادة، وطاقات الائتمان. اترك إحدى النسختين مع العائلة أو مع أحد الأصدقاء في المنزل أو العمل، واحتفظ بالنسخة الأخرى في مكان منفصل عن الوثائق الهامة الأخرى. اصنع نسخة من البيانات المهمة وضعها على وسيلة تخزين خارجية منفصلة.

خريطة المنطقة

قبل السفر إلى أحد المناطق غير المألوفة بالنسبة لك، اطلع على خريطة هذه المنطقة بعناية لتحديد المداخل والمخارج المتاحة لاستخدامها في حالة الطوارئ. هل يوجد أي ملاذ آمن يمكنك الذهاب إليه في حالات الطوارئ؟ ولا تنسى أيضاً مراجعة التاريخ الجنائي للمنطقة كإجراء احترازي إضافي.

الطقس

تحقق من حالة طقس وجهتك قبل المغادرة. احتفظ بملابس إضافية في متناول يدك، وأحضر معك الأحذية المناسبة.

الإقامة

احجز غرفة الفندق مسبقاً قبل الوصول. حاول الإقامة في إحدى الفنادق المعروفة التي توصي بها إحدى المصادر المحلية.

الثقافة واللغة

إن ملابس وطريقة تحدث الشخص تُرسل رسائل هامة للغاية، لذلك حاول ارتداء ملابس مُحظفة (وفقاً للثقافة المحلية) وتجنب ارتداء أو حزم الملابس التي قد تجعلك مستهدفاً. كما أن ارتداء الملابس الملفتة قد يذل على أنك ثري؛ بينما ارتداء الملابس العادية قد يذل على أنك سائح، وقد يجذب كلاهما المجرمين إليك. ضع في اعتبارك أهمية اللغة، لذلك حاول إلقاء التحية باللغة المحلية، وتصرف باحترام تجاه الثقافة المحلية.

العائلة/ الأصدقاء ذوي الثقة

شارك خطط سفرك مع شخص واحد على الأقل موثوق فيه من الأصدقاء أو العائلة. اترك نسخة من الوثائق الهامة والبيانات المالية مع أحد الأقارب أو الأصدقاء الموثوقين. احفظ النسخ في مكان منفصل.

شارك خططك

مع أحد أفراد العائلة أو الأصدقاء الموثوقين

اشحن بطاريتي الكمبيوتر والهاتف المحمولين

(احتفظ ببطاريات إضافية أو شواحن محمولة في متناول يدك)

ارحل ميكراً إلى المطار/ محطة الحافلات/ القطار

لتجنب تأخر الوصول

عند السفر مع مجموعة،

رتب لاجتماع وضع استراتيجية الاتصالات قبل السفر

حذف البيانات الرسمية

من المحمول، واحتفظ بالملفات المشفرة على الكمبيوتر المحمول.

الملابس والأحذية حسب الطقس

(تتقد حالة الطقس في وجهتك قبل المغادرة)

خريطة المنطقة

(حدد أقرب مستشفى، وقسم شرطة، ووسيلة مواصلات محلية، ومطعم، وطرق خروج في حالات الطوارئ)

النسخ الاحتياطي لجهات الاتصال الهامة



٤

الإسعافات الأولية

هذا درس عملي ومباشر يجب تنفيذه خلال النصف الأخير من التمرين، عندما تكون مستويات الطاقة منخفضة ومن الصعب تطبيقه نظريًا. علاوة على ذلك، وبحلول ذلك الوقت، على المشاركين فهم التدابير الاستباقية والتفاعلية لإدارة وتقييم المخاطر، وكذلك التخطيط. خلال هذه الجلسة، يتعلم المشاركون كيفية التعامل مع المواقف الطارئة؛ حيث قد يحتاجون لمساعدة ضحايا الحوادث حتى وصول المساعدة الطبية المتخصصة.

الوصف العام للدرس

النتائج المستهدفة من الدرس

- استخدام المعرفة المكتسبة من هذا الدرس لتخطيط الرفاهة والأمن ذو الصلة.
- توضيح المهارة المطلوبة لمساعدة الشخص المريض أو الجريح.
- توضيح مهارات الإسعافات الأولية لوقف النزيف وعدم تحريك الجرحى.

المبادئ المنهجية

- على المنسق إعطاء الجلسة بطريقة تفاعلية يكون من السهل فهمها وتذكرها.
- لاستكمال وتعزيز الفهم النظري، من الهام الاعتماد على التمارين العملية.
- عند الضرورة، استخدم وسائل المساعدة البصرية لتوضيح الأمثلة أو العمليات. وعلى أية حال، تأكد من عدم استخدام الرسوم المصورة التي تصور الجروح أو المواقف الدرامية التي قد تحرك مشاعر المشاركين. إن الغرض هنا هو "عدم الإضرار" بالمشاركين.
- تقديم المعلومات الصحيحة والحقيقية عن الإسعافات الأولية والمدعومة أو مثبتة بالأدلة. بصفتك مدربيًا، إذا افترقت إلى بعض المعلومات اللازمة لإجابة بعض الأسئلة، اتفق مع المشاركين ببساطة على العودة إليهم بالمزيد من المعلومات في وقت لاحق، عندما تكون المعلومات الموثوقة والمثبتة متاحة.



درس ٤	الإسعافات الأولية	حتى ٦ ساعات
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <p>١. فهم أساسيات الإسعافات الأولية، بما في ذلك:</p> <p>أ. الهدف من الإسعافات الأولية.</p> <p>ب. الإجراءات العامة للإسعافات الأولية.</p> <p>ج. واجبات المُسعف.</p> <p>د. سلامة الضحية والمُسعف.</p> <p>هـ. الاتصال بالنجدة.</p> <p>و. تحديد نوع الإصابة.</p> <p>ز. الإجراءات الواجب اتخاذها بعد حالات الطوارئ.</p> <p>٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات:</p> <p>الطارئة للجرحى، مثل:</p> <p>أ. النزيف المرئي.</p> <p>ب. الجروح.</p>	<p>ج. إصابات الرأس، والصدر، ومنطقة البطن.</p> <p>د. العظام المكسورة، والالتواءات.</p> <p>هـ. الحروق.</p> <p>للمدرسين</p> <p>٣. التعرف على قدرة المشاركين على فهم وتطبيق الإسعافات الأولية لتحقيق الرفاهة الشاملة.</p> <p>٤. إبقاء المشاركين مندمجين، مع عدم الإضرار بأحدهم، وتجنب استخدام الرسوم المتحركة، أو التوضيحية، أو الشروحات أثناء التدريب العملي.</p>
الموارد اللازمة	<p>١. برويكتور.</p> <p>٢. كمبيوتر محمول.</p> <p>٣. رباط ضاغط.</p> <p>٤. ضمادات مثلثة.</p> <p>٥. ضمادات شاش.</p> <p>٦. جبيرة طبية "سام".</p> <p>٧. كرات مصنوعة من أوراق الصحف.</p> <p>٨. بطانية أو ملاء سرير لصنع نقالة.</p> <p>٩. أقلام تظليل.</p> <p>١٠. أقلام الحبر الجاف.</p> <p>١١. لوحة شرح متعددة الصفحات مع حامل قائم.</p> <p>١٢. وضع المقاعد شبه دائرة.</p>	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين، مما يسمح لهم بإبداء المزيد من الإبداعية أثناء نشاط ذو هدف موجه. بناء نشاط جماعي قوي بين المشاركين. الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، وتسهيل تعلم الإسعافات الأولية دون المساس بالمشاركين أو الرفاهة العاطفية لأعضاء المجموعة. مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدروس، وكيف جاءت استجاباتهم للدروس بشكل كلي. 	



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>فهم أهمية التعلم حول تجنب الإصابات والإسعافات الأولية، يجب على المدرب بدء الدرس بشرح الموضوعات التالية:</p> <ul style="list-style-type: none"> الهدف من الإسعافات الأولية. الإصابات الأكثر شيوعاً بين الأفراد. المسائل القانونية ذات الصلة بالإسعافات الأولية. طرق البقاء آمناً ومستعداً لتقديم الإسعافات الأولية. دور مقدم الإسعافات الأولية في نظام الخدمات الطبية الطارئة. ما يمكنك فعله للمساعدة على التأقلم بعد المرور بحادث صادم. <p>هذه الموضوعات موضحة أكثر تفصيلاً أدناه:</p>	١. فهم أساسيات الإسعافات الأولية	
٢	<p>أهداف الإسعافات الأولية</p> <ul style="list-style-type: none"> من الضروري بدء الجلسة حول الإسعافات الأولية بوصف طبيعة الممارسة نفسها إلى جانب الهدف منها. إن الإسعافات الأولية هي إجراء يُنفذ في الحالات الطبية الطارئة قبل التمكن من الحصول على المساعدة الطبية للمصاب. <p>الإصابات الأكثر شيوعاً بين الأفراد</p> <ul style="list-style-type: none"> تختلف وفقاً للسياق والبيئة. <p>المسائل القانونية ذات الصلة بالإسعافات الأولية</p> <ul style="list-style-type: none"> بصفتك مُدرِّباً، عليك الانتباه إلى القوانين المحلية المختلفة التي قد تحمي أو لا تحمي المدنيين الذين يكونوا أول المستجيبين كمُسعفين. بالمثل، قد تمنع بعض القوانين المدنيين أو المشاهدين لحالة طارئة ما من التدخل والاستجابة كمُسعفين في حالات الطوارئ. <p>طرق البقاء آمناً ومستعداً لتقديم الإسعافات الأولية</p> <ul style="list-style-type: none"> احذر أي خطر قد يصيبك جراء استجابتك كمُسعف أو إصابة مشاهد لحادث أو المصابين الآخرين. تألياً، ابحث عن أي إشارات تدل على وجود أي خطر أو ضرر قد يصيب شخصك أو من حولك، وإذا قررت أن الموقف آمن، يمكنك المُضي قدماً في تقديم المساعدة للضحية. بصفتك مُدرِّباً، ذكر المشاركين بضرورة احترام المصابين ومحاولة تهدئتهم. كذلك، من الهام أن تكون صريحاً وتشرح لهم ما يحدث. ويرد فيما بعد المزيد من الخطوات اللازمة عند تقديم الإسعافات الأولية في حالات الطوارئ. <p>دور مقدم الإسعافات الأولية في نظام الخدمات الطبية الطارئة</p> <ul style="list-style-type: none"> في حالات الطوارئ التي تلزم وجود مساعدة طبية متخصصة، يجب على أحد الأشخاص الاتصال للحصول على المساعدة؛ بينما يركز الآخرون المصابين. من الهام تذكير المشاركين أنه في حال وجود عدد من المستجيبين لحالة طارئة ما، يجب على أحدهم الاتصال للحصول على خدمات دعم الحالات الطارئة. يجب على المتصل التصرف بحذر وهدوء وسرعة. يجب على المدربين أن يستعدوا لشرح كيفية نقل مسؤولية رعاية الضحية إلى أحد متخصصي الرعاية الطبية حال وصوله. <p>المساعدة التي يمكنك تقديمها من أجل التكيف بعد المرور بحادث مؤلم.</p> <ul style="list-style-type: none"> عادةً ما يمثل هذا الجزء من الدرس فرصة جيدة لمخاطبة نهج السلامة الشمولي، وربط السلامة البدنية بالرعاية النفسية الاجتماعية، ومن الأفضل حضور مدرب نفسي اجتماعي للمساهمة في تقوية الصلات؛ حيث يعمل هذا على تقليل حواجز التعلم، وبالتالي استيعاب أفضل للأفكار ومحتوى الدرس. 	١. فهم أساسيات الإسعافات الأولية	



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٣	<p>بمجرد وصول المشاركين إلى الفهم الأساسي لمفاهيم الإسعافات الأولية، يعمل المدرب على شرح الإجراءات اللازمة لاتخاذها في حالات الطوارئ، وتشمل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • طريقة التحقق من الوضع. • متى عليك الاتصال برقم محدد للطوارئ، مثل ١-٩٠٠، وما هي المعلومات التي عليك تقديمها. • طريقة فحص شخصاً ما بدنياً. • الوقاية لمنع انتقال الأمراض. • المسح الأولي للتحقق من وجود (النزيف الشديد - المجرى التنفسي - التنفس - الدورة الدموية، انظر الملحق رقم ٤ في صفحة ٣٠)، وكيفية وضع المصاب في وضع التعافي. 	<p>١. فهم أساسيات الإسعافات الأولية.</p> <p>٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.</p>	<p>اطلب من المشاركين توضيح الطريقة الصحيحة لخلع القفازات الواقية.</p>
٤	<p>قد تتعمق أكثر بصفحتك المدرب في التطبيق العملي للإسعافات الأولية.</p> <p>ترد هذه الموضوعات بمزيد من التفصيل فيما يلي:</p>	<p>٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.</p>	<p>اطلب من المشاركين توضيح طريقة وضع المصاب في وضع التعافي.</p>
٥	<p>النزيف والعناية بالجروح</p> <ul style="list-style-type: none"> • شرح وتوضيح طريقة إيقاف النزيف عن طريق الضغط المباشر على موضعه. • صف طريقة تنظيف وتضميد الجروح البسيطة. • صف طريقة التعامل مع نزيف خطير. • صف متى وكيف تقوم بتكميد الجرح. • صف متى تسعى لطلب الرعاية الطبية للجروح. • وصف الرعاية الخاصة اللازمة لخيطة الجروح، والأغراض المغروزة، وبتر الأطراف، وإصابات الأعضاء التناسلية، والرأس والوجه، والجمجمة، والعين، والأذن، والأنف، والفم. • وصف استخدامات أنواع الضمادات المختلفة وتوضيح طريقة استخدام الرباط الضاغط والشاش. • صف متى وكيف تقوم باستخدام العاصبة. • صف طريقة العناية بالنزيف الداخلي. 	<p>٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.</p>	
٦	<p>الصدمة (نقص انسياب الدم)</p> <ul style="list-style-type: none"> • شرح الصدمة ولماذا تُعد حالة طارئة تهدد الحياة. • سرد العلامات والأعراض. • صف الإسعافات الأولية لحالة الصدمة. 	<p>٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.</p>	<p>اطلب من المشاركين توضيح طريقة وقف النزيف.</p> <p>اطلب من المشاركين توضيح طريقة وضع رباط فوق الضمادة.</p>
٧	<p>الحروق</p> <ul style="list-style-type: none"> • سرد الاختلافات بين الحروق من الدرجة الأولى والثانية والثالثة. • صف الإسعافات الأولية للحروق من الدرجة الأولى والثانية والثالثة الناتجة عن الحرارة. • صف الإسعافات الأولية لاستنشاق الدخان. • صف الإسعافات الأولية للحروق الناتجة عن المواد الكيميائية. • صف الإسعافات الأولية للحروق الناتجة عن الكهرباء والصدمة. 	<p>٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.</p>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٨	الإصابات الخطيرة <ul style="list-style-type: none"> شرح أهمية تثبيت الرأس والرقبة حال وجود إصابة بالعمود الفقري. سرد الحالات التي يُحتمل فيها وجود إصابة بالعمود الفقري. صف الإسعافات الأولية لإصابات العمود الفقري. صف الإسعافات الأولية في حالة وجود كسر بالضلوع، والأغراض المغروزة في الصدر، وجروح الصدر الماصة. صف الإسعافات الأولية لجروح البطن المفتوحة والمغلقة. صف الإسعافات الأولية لإصابات الحوض. 	٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.	
٩	إصابات العظام، والمفاصل، والعضلات <ul style="list-style-type: none"> صف الإسعافات الأولية لحالات: <ul style="list-style-type: none"> الكسور الخلع الالتواءات الشد شرح أهمية الراحة، واستخدام الثلج، والضغط، والرفع في حالة إصابات العظام والمفاصل والعضلات. توضيح طريقة استخدام الراحة، والثلج، والضغط، والرفع لأي إصابة. صف الأنواع المختلفة من الجبائر، وسرد إرشادات التجبير السليم. توضيح طريقة تجبير أحد الأطراف. 	٢. تعلم خطوات إجراء الإسعافات الأولية في الحالات الطارئة للجرحى.	اطلب من المشاركين توضيح طريقة استخدام العلاقة الطبية بأنواعها المختلفة. اطلب من المشاركين توضيح طريقة تجبير طرف مكسور.
١٠	<p>احرص كمدرب على إنهاء الجلسة بسرد ملخص عن الموضوعات التي تم تغطيتها، ومن الأفضل أن تتضمن نهاية الدرس حضور المدرب النفسي الاجتماعي لتكرار النهج الكلي للسلامة، ومراجعة المناقشة السابقة فيما يتعلق بالمساعدة التي يمكنك تقديمها من أجل التكيف بعد المرور بحادث مؤلم.</p>	٣. فهم أساسيات الإسعافات الأولية	اطلب من المشاركين تلخيص ما تعلموه.

الملحق رقم ٤ | إجراءات التحقق من النزيف الشديد - المجرى التنفسي - التنفس - الدورة الدموية

C	ATASTROPHIC BLEEDING
A	IRWAY
B	REATHING
C	IRCULATION

المسح الأولي

النزيف الشديد
المجرى التنفسي
التنفس
الدورة الدموية





رأب الفجوة الرقمية البدنية

١

يكمُن مبدأ التكامل في جوهر الأمن الشمولي؛ حيث يمكن لوجودنا المادي وتفاعلاتنا أن توجد ضمن العالم الرقمي للتقنيات الحديثة بطريقة سلسلة. وعلى نحو تقليدي، تعلم الصحفيين والمدافعين عن حقوق الإنسان المسائل الأمنية بأسلوب مجتزأ وضيق الأفق. لذلك، من الشائع تعبير الأشخاص عن رغبتهم في الحصول على الأمن "الرقمي" أو "البدني". على الجانب الآخر، يجادل بعض الأشخاص بالقول بأنه يجب فقط على الأشخاص "ذوي الصلة" بالأمر أن يتعلموا الأمن "الرقمي"، مثل الأشخاص العاملين في المجال التقني. ولكن، لم يعد الحصول على الأمن بهذه الطريقة ممكناً؛ حيث أصبح العالم متصلاً رقمياً وبدنياً بشكل مكثف.

يرد فيما يلي دروس المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي على السلامة الرقمية، بالإضافة إلى وصف قسم كل درس.

✓ الوصف العام للدرس

النتائج المستهدفة من الدرس

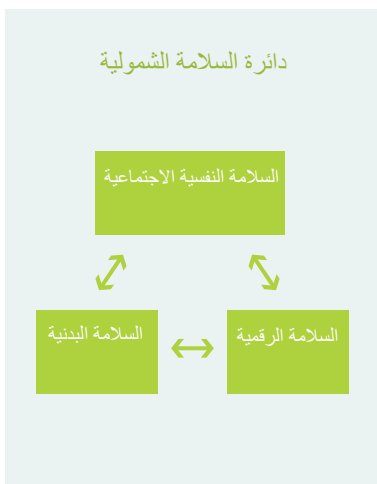
يدرس المشاركون أمن الأشخاص، والكيانات، والأشياء بعقلية أكثر تفقُّحًا في ظل تكامل المكونات البدنية والرقمية والنفسية الاجتماعية من أجل عملية اتخاذ قرار أوسع.

✓ المبادئ المنهجية

- يُمكن هذا الدرس التأسيسي المشاركون من تغيير نظرتهم الحالية حول الفصل التقليدي بين العالمين الرقمي والبدني، باستخدام نشاط عملي لحل المشكلات ولإجراء محادثة متابعة عقب الانتهاء منه.
- يشجع الدرس التالي على المقدمة في الهندسة الاجتماعية، الأشخاص على إعادة التفكير في معتقداتهم الحالية والعوائق التي تمنعهم من اتخاذ القرارات الأمنية في منطقة غير رسمية ولكن آمنة.

درس ١	رأب الفجوة الرقمية البدنية	٤٥ دقيقة
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. صف المصطلحين "رقمي" و"بدني". ٢. ادرس على الأقل وظيفة، أو سمة، أو سلوك واحد للأشخاص والأشياء؛ حيث يمكن أن يوجدًا بدنيًا أو ماديًا ورقميًا في آن واحد. ٣. عرف مفهوم الأمن الشمولي ودوره في الرفاهة الشخصية. <p>للمدربين</p> <ol style="list-style-type: none"> ٤. تقييم مدى تقبل المشاركون لفكرة الأمن الشمولي. 	
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> ١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر. ٢. لوحة شرح متعددة الصفحات. ٣. أقلام تظليل. ٤. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة. ٥. أوراق ملونة مقطعة أو مذكرات لاصقة. ٦. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين. 	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> • يهدف هذا الدرس لتقديم تكامل المكونات البدنية أو المادية والرقمية كمحرك أساسي للأمن الشمولي، ومن الهام أن يُقدم هذا الدرس بطريقة غير رسمية، وودودة، وتحت على المشاركة والتحكمين، ويُفضل حضور مدرب أمن بدني للمساهمة في تقوية الصلات؛ حيث يعمل هذا على تقليل حواجز التعلم، وبالتالي استيعاب أفضل للأفكار ومحتوى الدرس. • غالبًا ما تدوم الانطباعات السلبية الأولى وتؤدي إلى بناء عوائق التعلم، لذلك، يستطيع الدرس التأسيسي المستند إلى الأنشطة والمحفز فكريًا، إبقاء المشاركون متشوقين للمزيد من التجارب الإيجابية في الدروس التالية. ولتحقيق هذا الهدف، يتبع هذا الدرس طرق التدريس السبع (النشاط - المناقشة - المدخلات - الترسخ - التركيب "ADIDS"). • بالإضافة إلى ذلك، يجب تشجيع المشاركين على استخدام أمثلة حياتية حقيقية في المحادثات أثناء الدرس. • وعلى أية حال، انطلاقًا من مبدأ "عدم الإضرار"، من الهام أيضًا أن يحافظ المدرب على سير الحديث وعدم السماح للمشاركين بذكر أي حوادث مؤلمة أو عنيفة على المستوى العاطفي في حياتهم. يُفضل في ضوء التكامل، حضور أخصائي نفسي مؤهل في المكان لإدارة الموقف، تحسبًا لأي انفعالات عاطفية غير متوقعة. وعلى أية حال، فرص حدوث مثل هذه الانفعالات أثناء الجلسة منخفضة. • دمج نقطة مراجعة واحدة على الأقل دائمًا بغرض قياس اهتمام المشاركين، ودرجة استيعابهم وحالتهم المزاجية، ثم إنهاء الجلسة بنبرة هادئة ومحفزة. 	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	يبدأ المدرب بسؤال المشاركين حول ما يتبادر إلى ذهنهم عند سماع كلمتي "بدني" و"رقمي". ^{١٠٩} من المفيد مساهمة أكثر من شخص، بحيث تجتمع الأفكار المتعددة لتشكل تعريف أعمق وأشمل للكلمة.	١. صف المصطلحين "رقمي" و"بدني".	
٢	يُوزع على المشاركين مجتمعين مجموعة من الأوراق الملونة، والتي يأتي معها ورقة ملاحظة تحمل اسم شخص أو شيء (مثل، صديقي المفضل، أو هاتف محمول، أو ١٠٠ دولار أمريكي، وغيرها) والتي فقدت أو سرقت ويجب إعادتها، مع الأخذ في الاعتبار احتياجاتها الأمنية. ثم، يطلب من المشاركين مناقشة الأمر فيما بينهم؛ بينما يلصقون كل قطعة ورقية على إحدى أوراق لوحة الشرح والمقسمة إلى عمودين يحمل إحداهما عنوان "العالم البدني" والآخر "العالم الرقمي"، والتي يعتقد المشاركون أنها تنتمي إليه.	١. صف المصطلحين "رقمي" و"بدني".	
٣	في عقب الانتهاء من لصق جميع القطع الورقية على اللوحة، ناقش كل كلمة، واسأل المشاركين ذكر أسبابهم التي دفعتهم للصق كل ورقة في مكانها الحالي. أشرك المشاركين في تفسير كل مشارك منهم، وشجعهم ليتحدثوا حول آرائهم حول ما إذا كانوا يتفقون أم يختلفون مع التفسير المذكور أم لا.	٤. تقييم مدى تقبل المشاركين لفكرة الأمن الشمولي	
٤	في حال انقسام المشاركين حول انتماء أحد الأوراق للعالم البدني أم الرقمي، اعرض عليهم مناقشة الأمر فيما بينهم وتحريك الورقة، خاصة إذا كانت تنتمي لمنطقة وسطى بين العالمين. ساعد المشاركين على رسم الصلات بين العالمين، للكشف عن التواصل البدني الرقمي، والحاجة إلى التفكير في كيفية احتمال وجود كل كيان أو شيء في كلا العالمين البدني والرقمي. لذلك، لا يمكن اتخاذ القرارات المتعلقة بأمنها وسلامتها بمعزل عن بعضها البعض. ^{١١}	٢. ادرس على الأقل وظيفة، أو سمة، أو سلوك واحد للأشخاص والأشياء؛ حيث يمكن أن يوجد بدنيًا أو ماديًا ورقميًا في آن واحد.	
٥	ارسم دائرة السلامة الشمولية (كما هو موضح على اليمين)، ومشاركة أمثلة حول كيف يمكن لأي حادث مؤسف أن يكون له عواقب بدنية، ورقمية، ونفسية اجتماعية. على سبيل المثال، لا يستطيع صحفي العثور على محرك الأقراص المحمول الخاص به والذي يحتوي على المسودة النهائية وقائمة بيانات الاتصال بالمصادر الحساسة، والتي من شأنها التسبب في تغييرات حرجية في السلوك البدني، والضغط العصبي، والإحساس بالفشل، وخسارة مادية، وتعرض أمنه الشخصي بالإضافة إلى أمن تلك المصادر للخطر، وغيرها.	٣. عرف مفهوم الأمن الشمولي ودوره في الرفاهة الشخصية.	اطلب من المشاركين أن يتحدثوا عن أفكارهم مع مشاركتها حول هذا التمرين، خاصة إذا كان له أثر على تغيير وجهة النظر من الناحية البدنية.





٢

مقدمة في الهندسة الاجتماعية

تظهر الهندسة الاجتماعية عندما يُظهر شخص أو نظام مؤتمت مهارة اجتماعية أو أكثر، واستخدام أساليب المزاوغة بغرض جمع أجزاء من المعلومات حول شخص أو كيان آخر للاستحواذ على الأفضلية. بطريقة ما، يعتبر جميع البشر مهندسون اجتماعيون والذين يراقبون البيانات المحيطة بهم، ويجمعون المعلومات حول أي شيء يلفت انتباههم، ويقومون بالإدراج أو الاستنتاج من أجل فهم الصورة الأكبر. بينما قد لا توجد نية خبيثة وراء كل شكل من أشكال الهندسة الاجتماعية، إلا أنه إن وجدت فهي تثبت أنها تمثل خطرًا على أمن الشخص والمؤسسة. يهدف هذا الدرس إلى تقديم الهندسة الاجتماعية كخطر أمني محتمل، والذي يمكن تجنبه في كثير من الأحوال. يُفضل أن يدمج هذا الدرس جوانب الوعي الظرفي، وأهمية التخطيط الشمولي، والتحكم الأفضل في ردود الفعل المتهورة تجاه البيئة المتغيرة.

الوصف العام للدرس



يغادر المشاركون الصف الدراسي واعين بشكل أكبر حول سلوكياتهم اليومية والتي تسمح بظهور الهندسة الاجتماعية. كذلك، يغادرون مسلحين بإحساس امتلاكهم القوة، والسيطرة، والموارد اللازمة لتقليل مثل تلك الحوادث.

النتائج المستهدفة من الدرس

المبادئ المنهجية



- هذه الجلسة تستند إلى محادثة تفاعلية، والتي تهدف إلى توضيح مدى شيوع عملية جمع المعلومات بطريقة رسمية أو غير رسمية للحصول على أفضلية غير عادلة.
- يهدف تصميم هذه الجلسة إلى مساعدة المشاركين على استرجاع الحوادث اليومية والتي قد تؤدي بهم إلى مشاركة كم من المعلومات يزيد عن رغبتهم ودون دراية منهم بذلك، وتوضيح كيف يمكن لتغيرات سلوكية بسيطة أن تساعد على الأداء بشكل مختلف وأكثر أمانًا.

٦٠ دقيقة	مقدمة في الهندسة الاجتماعية	درس ٢
	<p>للمشاركين</p> <p>١. صف الهندسة الاجتماعية وكيف تحدث من حولنا.</p> <p>٢. اذكر السمات المميزة لسلوك المهندس الاجتماعي.</p> <p>٣. عرف ورتب خمس نقاط ضعف سلوكية أو مؤسسية على الأقل، والتي قد تمكن أحد المهندسين الاجتماعيين من استغلال نظم المعلومات.</p> <p>٤. تعلم تقليل أو التخفيف من حدة ثلاث نقاط ضعف على الأقل، والتي قد تمكن أحد المهندسين الاجتماعيين من استغلال نظم المعلومات.</p> <p>للمدربين</p> <p>٥. تمكين المشاركين من تحديد الأولويات عند مخاطبة نقاط الضعف الأمنية، مع التركيز على النقطة الأكثر ضعفًا، والشعور بالإنجاز والتقدم فيما يتعلق بالشعور بالأمان أكثر من ذي قبل. ويهدف هذا إلى تحطيم الحواجز التي تعوق التعلم أثناء التقدم في الدورة التدريبية واستكشاف المزيد من الآراء المحددة.</p>	<p>أهداف التعلم</p>
	<p>١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر.</p> <p>٢. لوحة شرح متعددة الصفحات.</p> <p>٣. أقلام تظليل.</p> <p>٤. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة.</p> <p>٥. أوراق ملونة مقطعة أو مذكرات لاصقة.</p> <p>٦. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.</p>	<p>الموارد اللازمة</p>
	<ul style="list-style-type: none"> يُفضل أن يتضمن هذا الدرس جوانب الوعي الظرفي، وأهمية التخطيط الشمولي، والتحكم الأفضل في ردود الفعل المتهورة تجاه البيئة المتغيرة. لذلك، يُفضل وجود مدرب أمن بدني، ومدرب نفسي اجتماعي، بالإضافة إلى مدرب أمن رقمي والذي يدير الجلسة من أجل إثراء التجربة. بالإضافة إلى ذلك، يجب تشجيع المشاركين على استخدام أمثلة حياتية حقيقية في المحادثات أثناء الدرس^{١٠}. وعلى أية حال، انطلاقًا من مبدأ "عدم الإضرار"، من الهام أيضًا أن يحافظ المدرب على سير الحديث وعدم السماح للمشاركين بذكر أي حوادث مؤلمة أو عنيفة على المستوى العاطفي في حياتهم. تأكد من تقديم هذا الدرس بطريقة غير رسمية، وودودة، وتحت على المشاركة والتمكين. ويعمل هذا على تقليل حواجز التعلم، مما ينتج عنه استيعاب الأفكار ومحتوى الدرس. دمج نقطة مراجعة واحدة على الأقل دائمًا بغرض قياس اهتمام المشاركين، ودرجة استيعابهم وحالتهم المزاجية، ثم إنهاء الجلسة بنبرة هادئة ومحفزة. 	<p>أسلوب التدريس</p>

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>اشرح باستخدام أحجية الصور المقطعة؛ حيث تتجمع معًا القطع الصغيرة لتشكيل صورة أكبر، كيف تحدث الهندسة الاجتماعية عندما يجمع شخص ذو مصلحة أو نية خبيثة أجزاء صغيرة من البيانات ليحولها إلى معلومات مفيدة عنا، أو بناء ملفنا الشخصي دون موافقتنا أو علمنا، من أجل تحقيق أفضلية غير عادلة.^{١٢}</p>	١. صف الهندسة الاجتماعية وكيف تحدث من حولنا.	
٢	<p>نقاط للمناقشة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اسأل المشاركين إذا كان بإمكانهم التفكير في أنواع مختلفة من الحالات (اقتصادية - مهنية - سلوكية - دينية - تواصل اجتماعي/ إنترنت - طبي - أكاديمي - جنسي وغيره). • يوجد المهندسون الاجتماعيون في كل مكان، وهم يستغلون العنصر الأكثر ضعفًا في أي آلة أو نظام أو شخص، ألا وهو النفس البشرية. • وعادة، تبدأ الهندسة الاجتماعية بجمع المعلومات، ثم التحرك نحو تطوير العلاقة والاستغلال، وأخيرًا تحقيق الهدف. • يملك المهندسون الاجتماعيون مهارات ممتازة مثل، جمع المعلومات، والاستجاب، والتأثير، والتلاعب، والتحجج الاحتيالي، الاستنباط، والتأمين، وبناء العلاقات. <p>بعض الأمثلة على أساليب الهندسة الاجتماعية:^{١٣}</p> <ul style="list-style-type: none"> • التتبع: لا يملك المهندس الاجتماعي السلطة لدخول أي مكان، لهذا يبني علاقة مع الشخص المصرح له بالدخول، ويتلاعب به حتى يسمح له بالدخول أيضًا. • التصيد الاحتيالي: ينتكر المهندس الاجتماعي في هيئة شخص جدير بالثقة ومشروع، وينتهي به الأمر حاصلاً على معلومات حساسة عن طريق الاحتيال. • الاصطياد: يشبه التصيد الاحتيالي؛ حيث يعرض المهندس الاجتماعي صفقة واعدة ويغوي الهدف لانتهازها، وبالتالي يسلم طريقة الوصول إلى الموقع المحمي. <p>اسأل المشاركين حول هوية الأشخاص الذين يعتقدون أنهم قد يهتموا بالحصول على البيانات الخاصة بهم:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يميل الأشخاص من حولنا بدرجة كبيرة إلى التشتت، والتشرد، وعدم التنظيم. عادةً، يمتلك الأشخاص أسبابًا شخصية أو مهنية لجمع المعلومات، ولكن في الغالب تنقصهم المصادر اللازمة لذلك على المدى البعيد، وقد يتعاونون مع مجموعات منظمة أكثر سلطة. • يمكن للشركات أن تتحول إلى مجموعة منظمة من الأشخاص المهتمين بجمع المعلومات الشخصية عن الأشخاص لأسباب التسويق، أو الاستعلامات، أو تعظيم الأرباح. عادةً، ما تمتلك الشركات مصادر متعددة لجمع المعلومات بشكل مستدام. • تعتبر الحكومات هي الأقوى وصاحبة النصيب الأكبر من مصادر جمع المعلومات على المدى الطويل، وقد تهتم بجمع معلومات الأشخاص من أجل قمع المعارضة بين الجماهير. • في معظم حالات سرقة المعلومات، يكون المتورط أفرادًا، لذلك من الأسهل حماية البيانات الخاصة بنا منهم. من الهام أن نكون واعين ومتيقظين للأفراد والجماعات المهتمة بجمع المعلومات الخاصة بنا، ولكن يجب أن ندرك أشكال التجسس الأكثر أساسية (والسهل معالجتها) الأقرب إلينا. <p>الأمور التي يجب الحذر منها أثناء استخدام الإنترنت وبعيدًا عنه:</p> <ul style="list-style-type: none"> • مشاركة المعلومات الشخصية. • لهجة الإلحاح في الرسائل والطلبات الواردة. • اللغة، والسياق، ومحتوى الرسائل عبر الإنترنت، ورسائل البريد الإلكتروني. • عندما يكون العرض أو المطالبة مناسبة بدرجة لا تصدق. • كيف تنتقل المعلومات الخاصة بك؟ • تفسير الشك لصالح الغريباء بعد التعامل معهم لفترات زمنية ممتدة. 	<p>٢. اذكر السمات المميزة لسلوك المهندسين الاجتماعي.</p> <p>٢. عرف ورتب خمس نقاط ضعف سلوكية أو مؤسسية على الأقل، والتي قد تمكن أحد المهندسين الاجتماعيين من استغلال نظم المعلومات.</p> <p>٥. تمكين المشاركين من تحديد الأولويات عند مخاطبة نقاط الضعف الأمنية، مع التركيز على النقطة الأكثر ضعفًا، والشعور بالإنجاز والتقدم فيما يتعلق بالشعور بالأمان أكثر من ذي قبل. ويهدف هذا إلى تحطيم الحواجز التي تعوق التعلم أثناء التقدم في الدورة التدريبية واستكشاف المزيد من الآراء المحددة.</p>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٣	<p>حلول سريعة:</p> <ul style="list-style-type: none"> • موقف سلوكي: "المعلومات الخاصة بي ملكًا خالصًا لي، وأنا من يقرر الشخص الذي أود مشاركته إياها، وكيف ومتى." • فكر قبل النقر (فوق الروابط المريبة). 	<p>٤. تعلم تقليل أو التخفيف من حدة ثلاث نقاط ضعف على الأقل، والتي قد تُمكن أحد المهندسين الاجتماعيين من استغلال نظم المعلومات.</p>	<p>عند مشاركة الحلول السريعة، امنح الأشخاص الوقت الكافي للتفكير ومشاركة فهمهم للقضية. إذا أراد أحد المشاركين مشاركة تجربة ما، أدر المناقشة واسألهم كيف تعاملوا مع الموقف. الاعتراف بالموقف إن لزم الأمر للانتهاء من مناقشة التجارب السلبية.</p> <p>اسأل المشاركين إذا ما كانت هناك أي ممارسات مشتركة بها بالفعل، أو توجد ممارسات يشعرون بأنها تساعد على الشعور بالأمان أكثر في المستقبل.</p>



تأمين كلمات المرور

٣

تعتبر كلمات المرور هي خط الدفاع الأول الذي يمنع الوصول غير المرغوب فيه إلى البيانات المخزنة في أجهزة الكمبيوتر والهواتف المحمولة الخاصة بنا. ومع ازدياد عدد الأجهزة، ومنصات التواصل الاجتماعي، وكُم البيانات المحفوظ في حياتنا، أصبح حفظ وإدارة كلمات المرور أمرًا أصعب من ذي قبل. إن الإزعاج الذي يتسبب فيه حجبنا عن الوصول إلى حساباتنا على مواقع التواصل الاجتماعي أو أجهزة الكمبيوتر الخاصة بنا، يؤدي إلى معاناة كبيرة. لذلك، يلجأ معظم الأشخاص إلى اختيار كلمات مرور بسيطة وغير معقدة، وغالبًا ما تكون كلمة مرور واحدة لعدة حسابات. ولكن، نميل إلى نسيان أن الإزعاج الذي يتسبب فيه تذكر كلمات المرور المعقدة والمتعددة أقل بكثير من معاناة وصول دخيل وسرقة أو إساءة استخدام المعلومات الخاصة بنا. يهدف هذا الدرس إلى مخاطبة المخاوف من خلال استخدام تدابير وقائية، واتباع إرشادات وأساليب بسيطة لتجنب الوصول غير المرغوب فيه للبيانات الخاصة بنا؛ بينما نحتفظ بحق الوصول بسهولة ولكن بأسلوب أكثر أمانًا.

✓ الوصف العام للدرس

النتائج المستهدفة من
الدرس

يُعبد المشاركون تقييم علاقاتهم مع أصولهم الرقمية ومستوى الانتباه نحو حمايتها. حين إدراك أن أمر أساسي مثل كلمات المرور يحمل عبء الجزء الأكبر من حماية معلوماتهم، يبذل المشاركون المزيد من الجهد لضمان أن أجهزتهم، ووسائل التواصل الاجتماعي، وبياناتهم محمية بواسطة كلمات مرور قوية وموثوقة.

✓ المبادئ المنهجية

هذه جلسة تفاعلية قائمة على الحوار تهدف إلى توضيح كيف أن إنشاء كلمة مرور موثوقة والاحتفاظ بها ليس بالضرورة مهمة شاقة. في هذه الجلسة، يُركز المدرب على تكذيب الخرافات وجعل هذه العملية بسيطة ويمكن التحكم فيها.

درس ٣	تأمين كلمات المرور	٦٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <ol style="list-style-type: none"> أذكر على الأقل ٥ سمات لكلمة المرور القوية. اشرح قابلية استخدام أحد الأنظمة لإنشاء وتذكر كلمة مرور قوية تكون فريدة وغير مكررة. اشرح استخدام مدير كلمة المرور الآمن (مثل Keepass) بداية من الحصول عليه من خلال الإنترنت وحتى تثبيته على الجهاز للاستخدام المتكرر. <p>للمدربين</p> <ol style="list-style-type: none"> تخطى التعليم النظري أو المفاهيمي وإقناع الآخرين باعتماد إنشاء كلمات مرور قوية وموثوقة باستخدام أساليب وأدوات بسيطة وعملية في نفس الوقت. 	
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> لوحة شرح متعددة الصفحات. أقلام تظليل. كمبيوتر محمول وحامي الوسائط المتعددة. مهايئات/HDMI/VGA USB C بناءً على متطلبات الأجهزة. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر. وصلة إنترنت. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين. 	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> يجب أن يُدمج هذا الدرس بشكل مثالي مع الجوهر الرقمي، ونواحي إدارة الضغط، وتطبيق المنطق على مرحلة اتخاذ القرار. وعلاوة على ذلك، يمكن أيضًا دمج أمثلة على الأمن البدني في المناقشة (مثل خطورة استخدام نفس المفتاح لجميع أبواب المنزل). يمكن الاستفادة من أمثلة من واقع الحياة^{١٥}، وتعلم المهارات، والبرامج. عند وصول المناقشة إلى حد مُرهق مع أي من المشاركين الذين يشاركون قصصًا مؤلمة، عليك التمهّل، والاعتراف بتجاربهم، وحاول إنهاء التحدث في هذا الموضوع بسؤالهم عن كيفية تعاملهم مع هذا الأمر. يُعطي هذا المشاركين شعورًا بالتمكين والإقرار بقدرتهم على مواجهة المواقف الصعبة. 	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>ابدأ بسؤال المشاركين إذا كانوا قد سمعوا باختراق كلمة مرور أحد الأشخاص. يهدف هذا السؤال الرئيسي إلى بدء محادثة، والتي ينتج عنها عادةً استجابة إيجابية من الأغلبية. ومتابعةً للدرس، عرف الفرق بين القرصنة، والاستكشاف بغرض الوقوف على نقاط الضعف، وفك الشفرة^{١٦}، واستغلال نقاط الضعف لتحقيق الربح أو إيقاع الأذى، وقد يحدث الأمر الأخير كنتيجة للهندسة الاجتماعية وهو حدث متكرر للغاية.</p> <p>اشرح للمشاركين كيف يمكن لهجوم القوة العمياء، مثل التجربة والخطأ للحصول على كلمة المرور أن يحدث، وطمانهم بأن مثل تلك الحوادث يمكن تجنبها بتبني ممارسات بسيطة.</p> <p>أخبر المشاركين أنه في معظم الحالات، يعلمون بالفعل عدة طرق تتيح لهم إنشاء كلمة مرور آمنة، وأن الغرض من تلك المناقشة هو استرجاع وتعزيز تلك المعرفة بشكل رسمي.</p>	<p>٤. تخطى التعليم النظري أو المفاهيمي واقنع الآخرين بالتعود على إنشاء كلمات مرور قوية وموثوقة باستخدام أساليب وأدوات بسيطة وعملية في نفس الوقت.</p>	
٢	<p>اطلب من المشاركين استرجاع أو تخمين سمة واحدة لإنشاء كلمة مرور قوية، وانتقل من مشارك إلى آخر، مدوّنًا جميع الاقتراحات الجديدة. وتجنب رتابة المحادثة، اسأل المشاركين كم عدد الحروف التي تتكون منها كلمات المرور الخاصة بهم عادةً، وكم يجب أن تبلغ طول كلمة المرور لتكون قوية من وجهة نظرهم.</p> <p>يمكن أن تتكون كلمة المرور القوية من (ولكن لا تقتصر على) السمات التالية:^{١٨}</p> <ul style="list-style-type: none"> • الأحرف الكبيرة • الأرقام (٠، ١، ٢، ٣، ...) • المسافات • الأحرف الصغيرة • الرموز (!~@#\$%^&) • عشوائية <p>أيضًا، يجب أن تتضمن كلمات المرور السمات التالية لأقصى حد مسموح به:</p> <ul style="list-style-type: none"> • تغييرها كل فترة زمنية. • يصعب تخمينها. • لا تتضمن أسماء، أو تواريخ، أو مواقع، أو غيرها. • فريدة ومختلفة بالنسبة لكل حساب على حدة. 	<p>١. أذكر على الأقل ٥ سمات لكلمة المرور القوية.</p>	
٣	<p>تشجيع المشاركين على التفكير في استراتيجيات أخرى والتي يمكن استخدامها لإنشاء كلمة مرور طويلة، ومعقدة، وفريدة، والتي يستطيعون تذكرها فيما بعد.</p>	<p>٢. اشرح قابلية استخدام أحد الأنظمة لإنشاء وتذكر كلمة مرور قوية تكون فريدة وغير مكررة.</p>	
٤	<p>تقديم مفهوم النرد كأحد طرق إنشاء جمل مرور طويلة ومعقدة. تُمكن تلك الطريقة المستخدمين من إنشاء سلسلة من الكلمات العشوائية والطويلة باستخدام القاموس والتي يسهل حفظها ولكن يصعب حل شفرتها.^{١٩}</p> <p>اشرح للمشاركين مفهوم استخدام مديري كلمات المرور المستندة إلى البرامج، وتبسيط الضوء على استخدامها في العصر الحديث. أوصي بخيارات التأمين لتنفيذ ذلك، مثل Keepass، وهي عبارة عن أداة تأمين مفتوحة المصدر ذات نظام مشفر لإدارة قواعد البيانات. اشرح كيفية استخدامه، بدءًا من التنزيل والتنصيب، انتهاءً بتهيئته ليناسب تفضيلات كل فرد.</p>	<p>٣. اشرح استخدام مدير كلمة المرور الآمن (مثل Keepass) بداية من الحصول عليه من خلال الإنترنت وحتى تثبيته على الجهاز للاستخدام المتكرر.</p>	<p>أغلق الجلسة بجمع الملاحظات للمشاركين، لمتابعة التغييرات الحادثة التي يعتقدون أنهم سيطبقونها على ممارسات إدارة كلمات المرور الخاصة بهم الحالية.</p>



٤ الحفاظ على أجهزة الكمبيوتر آمنة

أصبحت أجهزة الكمبيوتر والأجهزة الرقمية أصغر حجمًا، ومحملة بكم هائل من التقنيات المعقدة. ولكن، تكمن جودة التقنيات في درجة اعتناء صاحبها بها. يجب الاعتناء بالجهاز ذاته من حيث تنظيفه، وتشغيله في موقع مناسب لحمايته من ارتفاع درجات الحرارة، وحفظه مؤمنًا من السرقة التي قد ينتج عنها خسارة جهاز قيم، أو البيانات المُخزنة عليه، وقدّر غير مقاس من تضرر الرفاهة النفسية الاجتماعية. كذلك، يجب أن نعتني بالناحية الوظيفية الرئيسية للجهاز، ألا وهي البرنامج، والذي يتكون من نظام التشغيل، والبرامج المثبتة لتنفيذ المهام المختلفة.

الوصف العام للدرس

دحض خوف المشاركين من الجهل بالسلوك المحتمل الضار أو الغير مرغوب فيه من الأجهزة الخاصة بهم، ويغادرون الصف الدراسي بفكرة أن جهاز الكمبيوتر الخاص بهم هو جهاز حساس وسريع الاستجابة والذي يحتاج إلى العناية والرعاية.

النتائج المستهدفة من
الدرس

المبادئ المنهجية

تتضمن تلك الجلسة بدرجة كبيرة على شروحات حقيقية وجلسات عملية لمساعدة المستخدمين على التعرف إلى الأجهزة الخاصة بهم وكيفية استخدامها، وتنزيل وتثبيت البرامج ذات الصلة. من الهام التأكد من أن أي تقنيات مستخدمة أو معروضة أثناء الدروس، تعمل بشكل كامل تجنبًا لإضاعة الوقت.

أهداف التعلم	للمشاركين	٤. شرح كيفية التأكد من تاريخ نسخة البرنامج وتحديثه وفقًا لذلك.
	١. عرف "البرامج الضارة" وصف أنواعها المختلفة.	٥. نقل البيانات بطريقة آمنة لاستعادة مساحة القرص، ومنع استرجاعها للاستخدام غير المرغوب فيه.
	٢. معرفة كيفية تنزيل، وتثبيت، وإعداد برنامج الحماية من الفيروسات.	للمدربين
	٣. شرح كيفية تحديد إذا ما كان جهاز الشخص يتضمن نسخة برنامج للحماية من الفيروسات مثبتة أم لا، وهل تعمل بكامل وظائفها.	٦. اذكر المشكلات التي يجب البحث عنها للحفاظ على أداء جهاز الكمبيوتر في أفضل حالاته، بالإضافة إلى أمان البيانات.
الموارد اللازمة	١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر.	٢. لوحة شرح متعددة الصفحات.
	٣. أقلام تظليل.	٤. كمبيوتر محمول وحامي الوسائط المتعددة.
	٥. مهايئات C HDMI/VGA/USB بناءً على متطلبات الأجهزة.	٦. وصلة إنترنت.
	٧. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة.	٨. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> تتضمن تلك الجلسة الجمع بين عدد من الأفكار حول الصيانة الأساسية المادية والرقمية لأجهزة الكمبيوتر، والمعروفة أيضًا بالنظافة الرقمية. بينما العديد من الأفكار تظل مفاهيمية، إلا أنه يجب عرض البعض باستخدام الوسائط المتعددة. من أجل منظور متكامل، يمكن أن تبدأ المناقشة بتناول النواحي المادية لأجهزة الكمبيوتر والحاجة إلى حمايتها من أمور متعددة مثل السرقة. بالنظر إلى أن الدرس مليء بالعديد من الأفكار المتنوعة، والتي سيعاني بعض المشاركون للتركيز عليها لفترة زمنية طويلة، يمكن للمدرب تجربة دمج بعض الفكاهاة في المحتوى، على سبيل المثال، استخدام الدعايات المهدبة. علاوة على ذلك، يُفضل أن تعمل الأنشطة المنفذة أثناء الجلسة على إعادة الطاقة والحيوية للمشاركين. 	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	ابداً الجلسة بسؤال المشاركين حول نوع مشكلات الأداء التي لاحظوها عند استخدام أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم. التحدث حول مفهوم النظافة الشخصية وربطه بالحاجة إلى النظافة الرقمية. راجع بإيجاز أسباب تصرف أجهزة الكمبيوتر بشكل مختلف عن بعضها البعض أو انحدار مستوى أدائها. على سبيل المثال، هجوم البرامج الضارة، ونقص المصادر أو استهلاك الفوضى الرقمية للمصادر، والبرامج القديمة.	٦. اذكر المشكلات التي يجب البحث عنها للحفاظ على أداء جهاز الكمبيوتر في أفضل حالاته، بالإضافة إلى أمان البيانات.	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٢	<p>استخدم أسلوب سرد الروايات لوصف البرامج الضارة وأنواعها المختلفة، مثل الفيروسات، وفيرس حصان طروادة، والفيروسات المتنقلة، وبرامج الفدية الضارة، وبرامج الإعلانات المتسللة، وروبوت القنبلة المنطقية، واليوننت، وغيرها.^{٢٠}</p> <p>على سبيل المثال، عند التحدث عن فيروس أساسي، اربطه بفيروس حيوي والذي ينتقل من كائن حي إلى آخر عن طريق الاتصال البدني (أو محركات الأقراص المحمولة على سبيل المثال، بالنسبة للأجهزة الرقمية).^{٢١} بالمثل، سرد رواية سبارطة اليونانية وحصان طروادة، قد يساعد المشاركين على تذكر سمات برنامج حصان طروادة الضار بشكل أكثر سهولة.^{٢٢}</p>	١. عرف "البرامج الضارة" وصف أنواعها المختلفة.	
٣	<p>اسأل المشاركين إذا ما كانت أجهزتهم تتضمن نسخة مثبتة من برامج الحماية من الفيروسات. إذا جاءت الإجابة بنعم، إذاً كيف يعلمون ذلك، وهل يستطيعون تحديد إذا ما كان البرنامج يقوم بوظيفته أم لا. اشرح لهم كيفية تنفيذ ذلك عن طريق عرض إعدادات برنامج الحماية من الفيروسات على الجميع عبر البروجيكتور. اشرح الوظائف والمكونات المتنوعة لأحد برامج الحماية من الفيروسات، ويتضمن ذلك قاعدة بيانات تعريف الفيروسات^{٢٣}، ولما يجب عدم الخلط بين تحديثها وتحديث البرنامج ذاته.</p> <p>ناقش الأسئلة الشائعة والمعلومات المغلوطة، مثل:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ما هو أفضل برنامج للحماية من الفيروسات؟ • هل يبطئ برنامج الحماية من الفيروسات من أداء الكمبيوتر؟ • هل شركات إنتاج برامج الحماية من الفيروسات متورطة في نشر الفيروسات لزيادة المبيعات؟ • هل يحتاج جهاز Mac إلى تثبيت برنامج حماية من الفيروسات؟ 	٣. شرح كيفية تحديد إذا ما كان جهاز الشخص يتضمن نسخة برنامج للحماية من الفيروسات مثبتة أم لا، وهل تعمل بكامل وظائفها.	
٤	<p>قدم للمشاركين برامج مجانية وجيدة السمعة للحماية من الفيروسات، وذلك وفقاً لتقييم الاحتياجات داخل الصف، وشرح لهم كيفية تنزيلها وتثبيتها.</p>	٢. معرفة كيفية تنزيل، وتثبيت، وإعداد برنامج الحماية من الفيروسات.	
٥	<p>مثل الحال مع برامج الحماية من الفيروسات، شدد على أهمية الحفاظ على تحديث التطبيقات متكررة الاستخدام. عرض بعض الأمثلة من خلال فتح بعض التطبيقات مثل Microsoft Word، والنقر فوق "مساعدة > التحقق من وجود تحديثات".</p> <p>اطلب من المشاركين طرح أفكار حول كيف يمكن تعزيز أداء أجهزة الكمبيوتر الخاصة بهم.</p> <p>تتضمن بعض الأفكار:</p> <ul style="list-style-type: none"> • إزالة تثبيت بعض البرامج غير المرغوب فيها^{٢٤}، والتي تستهلك مصادر الجهاز، ومساحة القرص الصلب، بالإضافة إلى استنزاف طاقة البطارية من خلال العمل في الخلفية. • أهمية استخدام خاصية تأمين الشاشة^{٢٥،٢٦}، وتسجيل الخروج من الجهاز بعد الانتهاء من استخدامه لمنع هجمات الهندسة الاجتماعية التي قد تتضمن تثبيت البرامج الضارة في حال ترك الجهاز دون حماية. • النواحي المادية للنظافة الرقمية، والتي تتضمن حماية الأجهزة من العناصر.^{٢٧} 	٤. شرح كيفية التأكد من تاريخ نسخة البرنامج وتحديثه وفقاً لذلك.	
٦	<p>تقديم خيار مثل برنامج BleachBit^{٢٨} المجاني والمفتوح المصدر، والذي يمكن استخدامه لحذف الملفات من الكمبيوتر دون التخوف من احتمال استعادة تلك الملفات المحذوفة لاستخدامها بشكل غير مرغوب فيه. وعلى ذلك، من وجهة نظر النظافة الرقمية، يؤدي حذف الملفات غير الضرورية إلى استعادة مصادر الجهاز القيمة.</p>	٥. نقل البيانات بطريقة آمنة إلى لاستعادة مساحة القرص، ومنع استرجاعها للاستخدام غير المرغوب فيه.	إنهاء الجلسة بسؤال المشاركين عن شعورهم، وما الذي وجدوه صعباً أو سهلاً.



٥ كيف تعمل شبكة الإنترنت

الإنترنت كما نعرفه هو عبارة عن شبكة ضخمة ومكتفة من الاتصالات، والتي تمتد عبر أنحاء الكوكب بأكمله على هيئة مليارات من أجهزة الكمبيوتر المتصلة ببعضها البعض عن طريق الكابلات والوسائل اللاسلكية. وبالنظر إلى طبيعة الإنترنت العالمية، لا يديره أو يملكه كيان بمفرده، بل هو نتاج العمل الجماعي للعديد من التكتلات والمنظمات المتفانية ذات الاهتمامات المتنوعة، مما يجعله ليس فقط مجموعة من البنية التحتية المادية؛ بل أداة للقوى السياسية والدبلوماسية. بينما يؤثر الإنترنت على الأشخاص سواء كانوا مستخدمين أم لا، غالبًا ما يظل مجرد فكرة مجردة لدى معظم الأشخاص. يهدف هذا الدرس إلى توضيح فكرة الإنترنت من خلال تقديم والتعريف بالمكونات المختلفة والعناصر الفاعلة التي يتكون منها.

الوصف العام للدرس

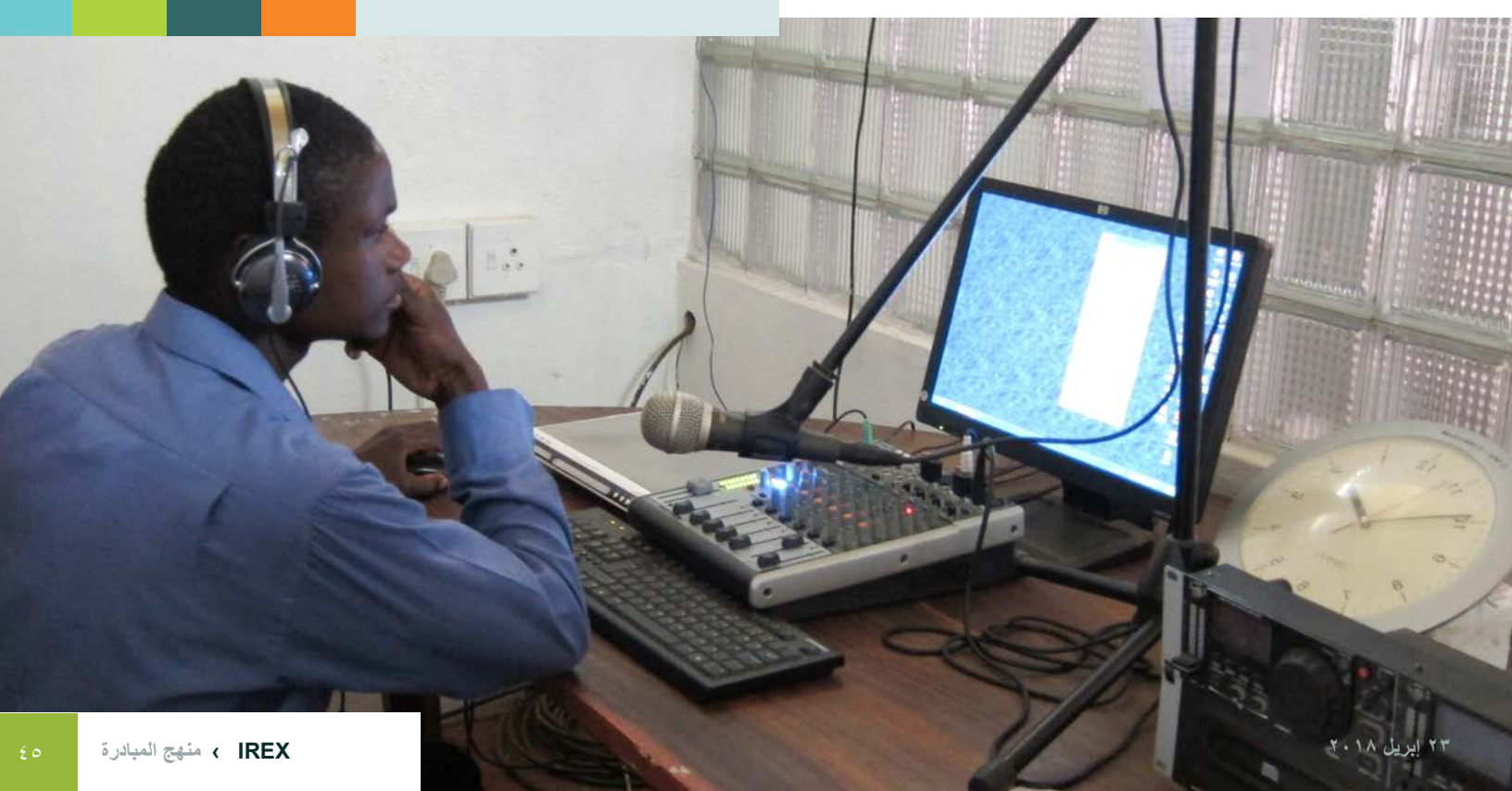
يدرك المشاركون العديد من الغد والخطوات من خلال الاتصالات التي تنتقل من مكان لآخر عبر الكرة الأرضية. كما يغير ذلك من تصورهم عن تحديات سلامة استخدام الإنترنت بداية من تحدي واحد كبير إلى مجموعة تحديات صغيرة محتملة، يمكن تناول كل منها بتركيز أكبر.

النتائج المستهدفة من
الدرس

المبادئ المنهجية

يستخدم الإنترنت من قبل العديدين ولكن نادرًا ما يتم فهمه بعمق عن المفهوم المجرد. يتبع هذا الدرس منهجية لعب الأدوار لتصور الإنترنت على أنه كيان سياسي وعالمي متعدد الطبقات يديره العديد من أصحاب المصلحة من خلال بنية تحتية توسعية.

درس ٥	كيف يعمل الإنترنت	٦٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <p>١. وصف الإنترنت وكيف تتم عملية الاتصال من خلال البنية التحتية المادية.</p> <p>٢. تمكين المشاركين من تصور الإنترنت كأداة اتصال ملموسة، أكثر منه مفهوم مجرد.</p>	<p>للمدربين</p> <p>٢. لوحة شرح متعددة الصفحات.</p> <p>٣. أقلام تظليل.</p> <p>٤. مذكرات لاصقة.</p> <p>٥. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة.</p> <p>٦. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.</p>
الموارد اللازمة	<p>١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر.</p>	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> يهدف المدرب إلى توسيع آفاق المشاركين لإعادة التفكير في أفكارهم الحالية حيال الإنترنت بهدف تغيير سلوكهم والذي قد يدفعهم للتفكير في أنهم لا يستطيعون التعامل مع الأخطار القادمة من الإنترنت. يشمل ذلك وضع نقطة البداية من خلال جمع آراء المشاركين حول ما هو الإنترنت وفقاً لفهمهم. من منظور التكامل، يكون من المفيد التركيز على كيف يمكن عادة للاعبين المختلفين ممن يصلون إلى البنية التحتية المادية وضع بيانات حساسة للتهديدات تنتقل عبر تلك البنية. ومع ذلك يجب التركيز على طريقة عمل الإنترنت أكثر من حماية البيانات. استخدام لعب الأدوار كنشاط البدء ضمان نطاق العمل (النشاط - المناقشة - المدخلات - الترسخ - التركيب)؛ حيث يتم تكليف المشاركين بلعب أدوار المكونات المختلفة وأصحاب المصلحة للإنترنت بمفهومه الأوسع، ثم يُطلب منهم اتباع الترتيب المنطقي لنقل حزمة الاتصالات من طرف إلى آخر. 	



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>بدء الجلسة بالطلب من كل مشارك أن يقوم بتدوين كلمة واحدة تتبادر إلى ذهنه عند ذكر كلمة "إنترنت". جمع جميع الإجابات وتعليقها على الحائط. الطلب من جميع المشاركين أن يقوموا بإلقاء نظرة جماعية على إجابات الآخرين وربطها ببعض لخلق تعريف أكثر وضوحًا للإنترنت.</p> <p>اختياريًا، خذ كرة من الخيط واطلب من أحد المشاركين تثبيت طرف الخيط بإحكام ثم ألقها إلى مشارك آخر تختاره عشوائيًا. يقوم المشارك الثاني مرة أخرى بتثبيت الخيط بحزم ثم يمرر ما تبقى من كرة الخيط إلى مشارك آخر يختاره عشوائيًا. وفي النهاية، نجد أن جميع المشاركين يمسكون بجزء من الخيط في قبضتهم؛ حيث يكون جميعهم متصلون ببعضهم البعض من خلال قطعة من الخيط بنفس الطول. اطلب الآن من أي مشارك إرسال رسالة إلى مشارك آخر يختاره عشوائيًا بحيث يمكن للرسالة الانتقال فقط من خلال الشبكة التي يحددها الخيط.</p> <p>خذ استراحة إذا لزم الأمر.</p>	٢. تمكين المشاركين من تصور الإنترنت كأداة اتصال ملموسة، أكثر منه مفهوم مجرد.	
٢	<p>تابع الجلسة بإضافة المزيد من التعقيد لهذه العملية، أعط هذه المرة أسماء للعناصر التي تتكون منها شبكة الإنترنت (على سبيل المثال، المستخدم والعمل - جهاز التوجيه - مزود الخدمات الشبكية - الخادم - نظام تسمية المجالات - البوابة الوطنية - الموقع الإلكتروني) وما إلى غير ذلك. يمكن فعل ذلك بطريقة أفضل من خلال الرسم على مخطط أو لوحة.</p> <p>٣٠</p> 	١. صف الإنترنت، وكيف تتم عملية الاتصال من خلال البنية التحتية المادية.	
٣	<p>بعد تقييم الاهتمام، والطاقة، والوقت المتبقي للجلسة، يوجد دور آخر يمكن تأديته، ولكن هذه المرة من خلال إعطاء أسماء حقيقية إلى المكونات المختلفة، والعقد الاتصالية، واللاعبين الذين يكونون شبكة الإنترنت. على سبيل المثال، يمكن لمشارك أو أكثر لعب دور المستخدم، والعمل، وجهاز التوجيه، ومزود الخدمات الشبكية، والخادم وما إلى غير ذلك. يمكن مد شريط أو حبل على أرض الغرفة على أنه السلك الذي يحمل المعلومات من أحد العقد الاتصالية إلى الأخرى حيث يُشكل بذلك الإنترنت. وكما ذكرنا في إحدى المناقشات السابقة، قد يحاول المشاركون العثور على مكانهم في الشريط بحسب الترتيب الصحيح. بمجرد العثور على أماكنهم، حاول أن تطلب من أحد "المستخدمين" الاتصال مع "مستخدم" آخر يجلس في بلد مختلفة باتباع الترتيب الصحيح الذي تنتقل فيه حزم البيانات من مكان لآخر. ارسم هذه العملية على لوحة الشرح إذا لزم الأمر.</p>	٢. تمكين المشاركين من تصور الإنترنت كأداة اتصال ملموسة، أكثر منه مفهوم مجرد.	
٤	<p>إنهاء الجلسة بسؤال المشاركين أن يلخصوا الجلسة بأكملها حول كيفية عمل الإنترنت، بالإضافة إلى ذكر وجهات نظرهم حول هذا الموضوع.</p>	٢. تمكين المشاركين من تصور الإنترنت كأداة اتصال ملموسة، أكثر منه مفهوم مجرد.	اسأل المشاركين عن شعورهم تجاه التمرين، وما إذا كانت الصورة في أذهانهم عن الإنترنت في بداية الجلسة قد تغيرت بأي طريقة



٦ أمن المتصفحات

تساعدنا المتصفحات في استرجاع المعلومات المخزنة على الخوادم المتصلة بالإنترنت. بالنسبة للمواقع الإلكترونية ومن أجل أن تقدم لنا تجربة استخدام مثالية، فضلاً عن إرسالها إعلانات مخصصة، تقوم شركات التسويق عادة بمتابعة نشاطنا على شبكة الإنترنت بدون موافقتنا. وعلى العكس، قد تتسبب المواقع الإلكترونية الخبيثة والهندسة الاجتماعية أيضاً في إلحاق الضرر بنا وبأجهزتنا من خلال التلاعب بطريقة استخدامنا للمتصفحات. تهدف هذه الجلسة إلى مساعدة المستخدمين لمعرفة المتصفحات التي يستخدمونها بشكل أفضل من أجل تنفيذ التغييرات المطلوبة جعل المتصفحات أكثر أماناً.

الوصف العام للدرس

يغادر المشاركون الغرفة وهم يعلمون أن المتصفحات لديها القدرة على العمل كأداة للهندسة الاجتماعية، إلا أن عدم حدوث ذلك أمر يمكنهم السيطرة عليه من خلال عمليات ضبط معينة.

النتائج المستهدفة من
الدرس

المبادئ المنهجية

هذه جلسة عملية تهدف إلى حمل المشاركين على فهم أن نفس الوقت الذي يكون فيه الإنترنت هو النافذة المناسبة للاطلاع على العالم، فإن عمليات الضبط الصغيرة يمكنها جعل هذه التجربة أكثر أماناً وسيطرة، مع التشديد على السيطرة.

درس ٦	أمن المتصفحات	٦٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <p>١. وضع القدرة على التحكم من خلال الإعدادات بالمتصفح الذين يستخدمونه والتحكم في المعلومات التي يتم جمعها، وتخزينها، ومشاركتها بدون علمهم أو موافقتهم، باتباع التالي:</p> <ul style="list-style-type: none"> • احذف أو أدر تاريخ التصفح والتنزيلات، وملفات الإنترنت المؤقتة، وملفات تعريف الارتباط، وكلمات المرور المحفوظة، ونماذج البيانات. • ادخل إلى أذونات المتصفح وغيرها مثل الكاميرا، والميكروفون ونظام تحديد المواقع العالمي. • تحكم في مكان وطريقة تخزين ملفات التنزيلات على الكمبيوتر. 	<p>٢. اشرح الفرق بين HTTP و HTTPS.</p> <p>٣. نزل وثبت أداة تُجبر المواقع الإلكترونية على الفتح باستخدام بروتوكول HTTPS (مثل HTTPS Everywhere).</p> <p>٤. نزل وثبت أداة لمنع حجب الإعلانات (مثل Adblock Plus).</p> <p>للمدربين</p> <p>٥. مساعدة المشاركين على تخصيص متصفحهم المفضل من خلال التحكم في طريقة عمله والبيانات التي يتم جمعها منهم أثناء الاستخدام.</p>
الموارد اللازمة	<p>١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر.</p> <p>٢. لوحة شرح متعددة الصفحات.</p> <p>٣. أقلام تظليل.</p>	<p>٤. كمبيوتر محمول وحامي الوسائط المتعددة.</p> <p>٥. مهايئات HDMI/VGA/USB بناءً على متطلبات الأجهزة.</p> <p>٦. وصلة إنترنت.</p> <p>٧. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة.</p> <p>٨. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين.</p>
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> • هذه جلسة عملية؛ حيث يلزم المشاركون تطبيق خطوات إعدادات الأمان والخصوصية للمتصفح بناءً على تعليمات المدرب الذي يبادر بتطبيق الخطوات على جهاز الكمبيوتر الخاص به وعرض العملية على شاشة وسائط متعددة. 	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>إجراء استقصاء لمعرفة أسماء المتصفحات التي يستخدمها كل مشارك.</p> <p>على سبيل المثال:</p> <ul style="list-style-type: none"> • هل المتصفح مملوك لمنظمة غير هادفة للربح أم شركة؟ • أين يقع المتصفح في نموذج الدخل الخاص بالمطور؟ • هل المتصفح مفتوح المصدر أم مغلق المصدر؟ <p>إرشاد المشاركين عبر خطوات إعداد أشهر متصفح في المكان. وضع للمشاركين مستوى التهيئة التي توفره المتصفحات فيما يتعلق بجمع البيانات، والتخزين، والمشاركة.</p>	<p>١. إظهار القدرة على الانتقال عبر إعدادات المتصفح والتحكم في المعلومات التي يجمعها، والتخزين، والمشاركة دون معرفة المشاركين أو موافقتهم.</p> <p>٥. مساعدة المشاركين على تهيئة متصفحهم المفضل من خلال التحكم في كيفية عمله والبيانات التي يجمعها أثناء التصفح.</p>	<p>تأكد من عدم ارتباك المشاركين من خلال سؤالهم هل يتابعون المدرب أم لا. كذلك، من المفيد التجول في المكان والتأكد من أن جميع المشاركين يتبعون المدرب، فقد يكون هناك أحد المشاركين الذين يدخلون من طلب التمهّل قليلاً أثناء الشرح.</p>

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٢	<p>راجع إعدادات خصوصية وأمان المتصفح، والتي تسمح للمشاركين بحذف أو إدارة تاريخ التصفح والتنزيلات،^{٣١،٣٢} ملفات الإنترنت المؤقتة،^{٣٣} ملفات تعريف الارتباط،^{٣٤} كلمات المرور، وبيانات النماذج المخزنة.^{٣٥}</p> <p>الانتقال خلال الإعدادات المذكورة سابقًا، وعرض كيف يمكن تغيير أذونات المتصفح للتأكد من منع دخوله إلى الكاميرا، والميكروفون، ونظام تحديد المواقع العالمي، بالإضافة إلى منع أجهزة الإدخال الأخرى أو إعدادها لطلب الإذن دائمًا.</p> <p>غالبًا ما يعاني الأشخاص للعثور على الملفات بعد تنزيلها. ويعود ذلك إلى أن إعدادات المتصفح مضبوطة لتنزيل الملفات في ملف معين. وأحيانًا، يكون من الممكن أيضًا ضبط المتصفح كي يقوم بفتح الملفات بمجرد الانتهاء من تنزيلها. قد يُشكل ذلك خطرًا؛ حيث أن النقر على أحد الروابط الخبيثة قد يؤدي إلى تنزيل أحد الفيروسات وتثبيتها بدون قصد. شجع المشاركين على تعديل هذا الضبط؛ حيث يتم السؤال أولاً قبل تنزيل الملف والسماح للمستخدم بتحديد موقع حفظ التنزيلات.^{٣٦}</p> <p>عند هذه النقطة خذ استراحة قصيرة أو تفقد طاقة المجموعة قبل المتابعة.</p>		
٣	<p>اسأل المشاركين عن مكان رؤيتهم لبروتوكولات HTTP وHTTPS من قبل وما إذا كانوا يعرفون الفرق بينهما. استعرض الغرض من بروتوكول HTTPS كأحد البروتوكولات التي تربط المستخدم بواجهته من خلال نفق مُشفّر، على عكس بروتوكول HTTP؛ حيث تنتقل الاتصالات بطريقة غير آمنة ومرئية لأي شخص يقرأ البيانات التي تمر عبر شبكة معينة. على سبيل المثال، يمكن لعب دور قصير باشتراك شخصين يتواصلون مع بعضهم البعض مع وبدون الأنايب المصنوعة من الورق المقوى؛ بينما يحاول المتفرجون معرفة ما يتحدثون عنه.</p> <p>استعرض أحد الأدوات الآمنة (مثل HTTPS Everywhere^{٣٧}) والغرض من ذلك هو فرض اتصال مُشفّر بين المستخدم والموقع الإلكتروني إذا أمكن. ثم عرف المشاركين على عملية التنزيلات وتثبيتها على المتصفحات المختلفة.</p>	<p>٢. اشرح الفرق بين HTTP وHTTPS.</p> <p>٣. نزل وثبت أداة آمنة تُجبر المواقع الإلكترونية على فتح استخدام بروتوكول HTTPS (مثل HTTPS Everywhere).</p>	
٤	<p>راجع إعدادات خصوصية وأمان المتصفح، والتي تسمح للمشاركين بحذف أو إدارة تاريخ التصفح والتنزيلات،^{٣١،٣٢} ملفات الإنترنت المؤقتة،^{٣٣} ملفات تعريف الارتباط،^{٣٤} كلمات المرور وبيانات النماذج المخزنة.^{٣٥}</p> <p>إنهاء الجلسة بسؤال المشاركين أن يقوموا بتلخيص ما تعلموه.</p>	<p>٤. نزل و ثبت أداة لمنع حجب الإعلانات (مثل AdBlock Plus)</p>	<p>ما هو الجزء الذي يؤثر قلقك في هذه الجلسة، وما الذي يجعلك ترتاح ويُعطيك الشعور بالتمكين عند التصفح عبر الإنترنت؟</p>



٧ أمن الهواتف الذكية

زاد العصر الحديث من اعتماد الناس على استخدام الكمبيوتر وأجهزة الاتصال، وخاصة الهواتف الذكية، التي يمكنها أن تحل محل معظم وظائف الكمبيوتر المحمول أو الكمبيوتر المكتبي. الهواتف الذكية ليست مجرد أجهزة متطورة للغاية تتمتع بقدرة حوسبة هائلة، ولكنها أيضاً تقوم بتخزين ومعالجة كميات هائلة من البيانات الشخصية والمهنية الخاصة بالأشخاص. يساعد هذا الدرس المشاركين على فهم الاتصالات بين هاتفين ذكيين أو أكثر، مما يمكنهم من اتخاذ القرارات الملائمة لتأمين معلوماتهم باستخدام الأدوات والتغييرات السلوكية.

الوصف العام للدرس

يغادر المشاركون الغرفة مع وعي متزايد عن كيفية إجراء الاتصال بين شخصين باستخدام الهواتف المحمولة. وعلاوة على ذلك، يكونوا قادرين على اتخاذ قرار أفضل تجاه طريقة دمج تطبيقات الرسائل الأمانة مفتوحة المصدر خلال استراتيجية الاتصال المستخدمة يوميًا.

النتائج المستهدفة من الدرس

المبادئ المنهجية

هذه جلسة تفاعلية قائمة على الحوار تهدف إلى حمل المشاركين على الشعور براحة أكبر تجاه أمن هواتفهم الذكية، وتحقيق الشعور بالتحكم والسيطرة على معلوماتهم المحفوظة في أجهزتهم، وإجراء تثبيت عملي لتطبيقات الاتصال الأمانة.

درس ٧	أمن الهواتف الذكية	٦٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. وصف العملية التقنية من خلال معرفة أي الأشخاص قادر على الاتصال من خلال مكالمة تليفونية أو خدمة الرسائل النصية القصيرة باستخدام الهاتف المحمول. ٢. قارن الاختلافات بين الهاتف متعدد الوظائف والهاتف الذكي، ثم تنفيذ الاستراتيجيات المختلفة الملائمة قبل اختيار استخدام أي الهاتفين. ٣. استعراض القدرة على تنزيل وتثبيت واستخدام أحد تطبيقات الرسائل الآمنة والمشفرة (مثل سيجنال برايفت ماسينجر). <p>للمدربين</p> <ol style="list-style-type: none"> ٤. فهم طريقة استخدام المشاركين لهواتفهم المحمولة في حياتهم الشخصية أو المهنية بغرض توفير التوصيات فيما يتعلق بالأمن حسب استخدام كل شخص. ٥. تقليل حالة الخوف والارتباك من الهواتف الذكية. 	
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> ١. مساحة للتدريب مع ترتيب المقاعد على نحو نصف دائري، ومساحة إضافية للتحرك وإجراء الأنشطة إن لزم الأمر. ٢. لوحة شرح متعددة الصفحات. ٣. أقلام تظليل. ٤. كمبيوتر محمول وحامي الوسائط المتعددة. ٥. مهايئات HDMI/VGA/USB C بناءً على متطلبات الأجهزة. ٦. وصلة إنترنت. ٧. مذكرات لاصقة. ٨. شريط لاصق أو لوحات غير دائمة لاصقة. ٩. دفاتر وأقلام حبر أو أقلام رصاص للمشاركين. 	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> • يتضمن هذا الدرس الشرح باستخدام رسم بياني بصري حول كيفية تواصل الهواتف المحمولة مع بعضها البعض. يمكن الرسم باستخدام اللوح الورقي مع الشرح خطوة بخطوة، أو يستطيع المدرب أيضاً استخدام عرض بصري أو مقطع فيديو ملائم لشرح الموضوع. كما في الدرس السابق حول كيفية عمل الإنترنت، يمكن لذلك الحديث أيضاً أن يركز على شرح كيف أن محادثات المحمول اللا سلكية تتم بدعم من بنية تحتية ملموسة. • علاوة على ذلك، من الهام دمج الاقتراحات ذات الصلة بالحماية المادية للأجهزة لتمكينها من أداء وظائفها بشكل آمن وأمثلة. • أيضاً، يوجد مكون عملي لهذه الجلسة؛ حيث يتم حث المشاركين على تنزيل وتثبيت واستخدام تطبيقات الاتصال الآمنة بشكل عملي. 	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>ناقش معضلة العصر الحديث؛ حيث الاعتماد على الهواتف الذكية كأجهزة حوسبة أولية أو ثانوية؛ بينما تشعر في نفس الوقت بالعجز عندما يتعلق الأمر بالتحكم وإدارة المعلومات المخزنة داخلها. في نفس الوقت الذي تُمكن فيه الهواتف الذكية أصحابها، قد تُصبح القنوات اللاسلكية والبنية التحتية الداعمة التي تسمح لمعلوماتهم بالانتقال لمسافات بعيدة يمكن أن تُصبح وسائط تخزين احتياطية غنية بالمعلومات الشخصية. بما أن لدينا الهندسة الاجتماعية في هيئة أفراد وجماعات كبيرة مُنظمة حولنا في كل مكان، بعض هذه الأفراد والجماعات قد تُصبح مهتمة بمعلوماتنا وتحاول الوصول إلى هذه الوسائط الاحتياطية لمعرفتنا بشكل أفضل. تكمن الفكرة في أن هذه المعلومات قد تكون متاحة ليصل إليها هؤلاء الذين لديهم القدرة على ذلك تُعزز شعور الخوف والارتياح في عقولنا مما يمنعنا من التعبير عن أنفسنا بحرية، والشعور بالأمان، والإحساس بأننا المالكين الوحيدين لحياتنا الشخصية. من أجل تناول هذه المخاوف، من الهام فهم كيفية عمل الهواتف المحمولة، وكيف يمكننا الحد من الوصول إلى بياناتنا المنقولة عبر البنية التحتية للهاتف المحمول بدون موافقتنا.</p> <p>تقديم نصيحة للمشاركين عن الصيانة المادية وحماية الهواتف الذكية للحفاظ على أداؤها وعمرها الافتراضي-على سبيل المثال- استخدام واقيات الشاشة والحافظات تحمي الأجهزة من الحرارة أو الرطوبة الزائدة وما إلى غير ذلك.</p>	<p>٤. فهم طريقة استخدام المشاركين لهواتفهم المحمولة في حياتهم الشخصية أو المهنية بغرض توفير التوصيات فيما يتعلق بالأمن حسب استخدام كل شخص.</p> <p>٥. تقليل حالة الخوف والارتياح من الهواتف الذكية.</p>	
٢	<p>قسم الهاتف المحمول إلى وظائفه الرئيسية، مثل إرسال واستقبال المعلومات، وتمكيننا من التحدث والاستماع. إن التقنية التي تُمكننا من ذلك هي في الواقع تقنية بسيطة ومباشرة لتلك المستخدمة في أجهزة الراديو التي تسمح بإجراء الاتصال بين طرفين. كما هو الحال في معظم تقنيات الاتصال الجماهيري، يكون التركيز الأساسي على العملية الاتصالية وليس الأمن. وبالتالي، فإن بعض المعايير والتغييرات الإضافية في العادات قد تقطع شوطاً طويلاً في إضافة الأمن إلى جدول الأعمال.</p>	<p>١. وصف العملية التقنية من خلال معرفة أي الأشخاص قادر على الاتصال من خلال مكالمات تليفونية أو رسالة نصية قصيرة باستخدام الهاتف المحمول.</p>	
٣	<p>تصور طريقة عمل الهواتف المحمولة من خلال رسم الشبكة المجردة للهاتف المحمول^{٣٩} أو القيام بنشاط لعب الأدوار من خلال تكليف كل مشارك بلعب دور إحدى العقد الاتصالية -على سبيل المثال- الهاتف المحمول، أو المحطة المركزية، وغيرها. اذكر الاختلافات بين مميزات الهاتف متعدد الوظائف الأساسي والهاتف الذكي أثناء تأدية النشاط.^{٤٠}</p>	<p>٢. قارن الاختلافات بين الهاتف العادي والهاتف الذكي ثم تنفيذ الاستراتيجيات المختلفة الملائمة قبل اختيار استخدام أي الهاتفين.</p>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٤	<p>اسأل المشاركين عن التطبيقات والطرق التي يستخدمونها حالياً للتواصل مع الآخرين باستخدام هواتفهم الذكية. ساعدهم على أن يكونوا أكثر دراية بالتطبيقات مثل تطبيق الواتس أب، والفابير، والتليجرام فيما يتعلق براحتهم، والواجهة سهلة الاستخدام، وطبيعة حقوق الملكية مغلقة المصدر.</p> <p>امتنع عن الإيجار أو إثارة الارتياح؛ بينما تقوم بعرض تطبيقات الاتصال الأكثر أماناً والمشفرة مثل سيجنال^٢، وسايلاس^٣، واترك للمشاركين اتخاذ القرار بأنفسهم.</p> <p>تأكد من أن المشاركين لديهم خبرة عملية في التنزيلات، والتنشيط، واستخدام التطبيقات البديلة الآمنة مثل سيجنال وسايلاس.</p>	<p>٣. استعراض القدرة على تنزيل وتنشيط واستخدام أحد تطبيقات الرسائل الآمنة والمشفرة (مثل سيجنال برايفت ماسينجر).</p>	
٥	<p>اختم الجلسة بتشجيع المشاركين على إنشاء مجموعة على تطبيق سيجنال (إذا كانوا يشعرون بالراحة اتجاه بعضهم البعض) وانقل المناقشات بخصوص تنسيق تدريبهم إلى هناك من أجل اكتساب المزيد من التعود على التطبيق.</p>	<p>٣. استعراض القدرة على تنزيل وتنشيط واستخدام أحد تطبيقات الرسائل الآمنة والمشفرة (مثل سيجنال برايفت ماسينجر).</p> <p>٤. فهم طريقة استخدام المشاركين لهواتفهم المحمولة في حياتهم الشخصية أو المهنية بغرض توفير التوصيات فيما يتعلق بالأمن حسب استخدام كل شخص.</p> <p>٥. تقليل حالة الخوف والارتياح من الهواتف الذكية.</p>	<p>اطلب من المشاركين التفكير في أحد المواقف؛ حيث يرون أنفسهم يستخدمون تطبيقات الرسائل الآمنة والمشفرة على هواتفهم الذكية من أجل معرفة ما إذا كانوا يشعرون يتمكن أكثر في ظل وجود خيارات أكثر لتأمين أنفسهم.</p> <p>إنهاء الجلسة من خلال جمع الملاحظات من المشاركين باستخدام طريقة الاستبيان غير الرسمية (البدا - التوقف - الاستمرار):</p> <ul style="list-style-type: none"> هل هناك شيء جديد تُخطط لفعله من اليوم فصاعداً؟ هل هناك شيء تفعله ولكن ستتوقف عن فعله من اليوم فصاعداً؟ هل هناك شيء تشعر أنك كنت تفعله بالطريقة الصحيحة وتريد الاستمرار في فعله؟

قائمة المراجع

- AdBlock Plus, 2017. AdBlock Plus** [عبر الإنترنت]
[وصول ٢٠١٨] | www.adblockplus.org
- Beal, V., 2008. What are Cookies and What Do Cookies Do** [عبر الإنترنت]
[وصول ٢٠١٨] | www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/all_about_cookies.asp
- Beal, V., 2008. What Is a Temporary Internet File?** [عبر الإنترنت]
[وصول ٢٠١٨] | www.webopedia.com/DidYouKnow/Internet/Temporary_Internet_Files.asp
- Bisson, D., 2015. 5 Social Engineering Attacks to Watch Out For** [عبر الإنترنت]
[وصول يناير ٢٠١٨] | www.tripwire.com/state-of-security/security-awareness/5-social-engineering-attacks-to-watch-out-for
- BleachBit, 2016. Clean Your System and Free Disk Space** [عبر الإنترنت]
[وصول ٢٠١٨] | www.bleachbit.org
- Bonneau, J., 2016. Deep Dive: EFF's New Wordlists for Random Passphrases** [عبر الإنترنت]
[وصول يناير ٢٠١٨] | www.eff.org/deeplinks/2016/07/new-wordlists-random-passphrases
- Chatten, T. V., 2010. Importance Of Keeping Up To Date Virus Definitions** [عبر الإنترنت]
[وصول ٢٠١٨] | www.brighthub.com/computing/smb-security/articles/28126.aspx
- Electronic Frontier Foundation (EFF), 2018. Secure Messaging Scorecard** [عبر الإنترنت]
[وصول ٢٠١٨] | www.eff.org/secure-messaging-scorecard
- Electronic Frontier Foundation (EFF), n.d. HTTPS Everywhere** [عبر الإنترنت]
[وصول ٢٠١٨] | www.eff.org/https-everywhere
- Encyclopedia Britannica, 2018. Trojan Horse** [عبر الإنترنت]
[وصول يناير ٢٠١٨] | www.britannica.com/topic/Trojan-horse
- Fistonich, C., 2017. Our Computers, Ourselves: Digital vs. Biological Security** [عبر الإنترنت]
[وصول يناير ٢٠١٨] | www.blog.malwarebytes.com/101/2017/10/our-computers-ourselves-digital-vs-biological-security
- Gill, P., 2017. What Is 'Brute Force' Dictionary Hacking?** [عبر الإنترنت]
[وصول يناير ٢٠١٨] | www.lifewire.com/brute-force-dictionary-hacking-4061418
- Higson-Smith, C. et al., 2016. Holistic Security Trainers' Manual** [عبر الإنترنت]
[وصول يناير ٢٠١٨] | www.holistic-security.tacticaltech.org/ckeditor_assets/attachments/60/holisticsecurity_trainersmanual.pdf
- Hiner, J., 2002. Change Your Company's Culture to Combat Social Engineering Attacks** [عبر الإنترنت]
[وصول يناير ٢٠١٨] | www.techrepublic.com/article/change-your-companys-culture-to-combat-social-engineering-attacks
- Hoffman, C., 2016. Not All "Viruses" Are Viruses: 10 Malware Terms Explained** [عبر الإنترنت]
[وصول يناير ٢٠١٨] | www.howtogeek.com/174985/not-all-viruses-are-viruses-10-malware-terms-explained

[عبر الإنترنت] **LevelUP, 2016. Golden Rules of Effective Training**

[وصول ٥ يناير ٢٠١٨] | www.level-up.cc/you-the-trainer/golden-rules-of-effective-training/#golden-rule-1

[عبر الإنترنت] **LevelUP, 2016. How-To: Preparing Sessions Using ADIDS**

[وصول ٥ يناير ٢٠١٨] | www.level-up.cc/before-an-event/preparing-sessions-using-adids

[عبر الإنترنت] **Liffreing, I., 2015. How to Change Your Password in Windows 10**

[وصول ٢٠١٨] | www.laptopmag.com/articles/change-password-windows-10

[عبر الإنترنت] **Lord, N., 2017. Social Engineering Attacks: Common Techniques and How to Prevent an Attack**

[وصول ٥ يناير ٢٠١٨] | www.digitalguardian.com/blog/social-engineering-attacks-common-techniques-how-prevent-attack

[عبر الإنترنت] **Megan, 2018. Download a File**

[وصول ٢٠١٨] | www.support.google.com/chrome/answer/95759?co=GENIE.Platform%3DDesktop&hl=en

[عبر الإنترنت] **Mohankumar, D., n.d. Mobile Phone Communication. How it Works?**

[وصول ٢٠١٨] | www.electroschematics.com/5231/mobile-phone-how-it-works

[عبر الإنترنت] **Open Whisper Systems, n.d**

[وصول ٢٠١٨] | www.signal.org

[عبر الإنترنت] **Oxford University Press, 2018. Definition of Physical in English**

[وصول ٥ يناير ٢٠١٨] | www.en.oxforddictionaries.com/definition/physical

[عبر الإنترنت] **Oxford University Press, 2018. Definition of Physical in English**

[وصول ٥ يناير ٢٠١٨] | www.en.oxforddictionaries.com/definition/digital

[عبر الإنترنت] **Paul, I., 2015. How to Uninstall Programs and Apps in Windows 10**

[وصول ٢٠١٨] | www.pcworld.com/article/2954296/windows/how-to-uninstall-programs-and-apps-in-windows-10.html

[عبر الإنترنت] **Perrin, C., 2009. Hacker vs. Cracker**

[وصول ٢٠١٨] | www.techrepublic.com/blog/it-security/hacker-vs-cracker

[عبر الإنترنت] **Security In a Box, n.d. Protect Your Information from Physical Threats**

[وصول ٢٠١٨] | www.securityinabox.org/en/guide/physical

[عبر الإنترنت] **Silence, n.d**

[وصول ٢٠١٨] | www.silence.im

[عبر الإنترنت] **Singh, S., 2012. Difference Between Smartphones And Feature Phones**

[وصول ٢٠١٨] | www.thegadgetsquare.com/difference-between-smartphones-and-feature-phones

[عبر الإنترنت] **Summerson, C., 2016. How to Secure Your Android Phone with a PIN, Password, or Pattern**

[وصول ٢٠١٨] | www.howtogeek.com/253101/how-to-secure-your-android-phone-with-a-pin-password-or-pattern

[عبر الإنترنت] **Tactical Technology Collective; Front Line Defenders, n.d. Create and Maintain Secure Passwords**

[وصول ٢٠١٨] | www.securityinabox.org/en/guide/passwords

[عبر الإنترنت] **Tactical Technology Collective, 2016. How to Control your Data on Chrome**

[وصول ٢٠١٨] | www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-chrome

[عبر الإنترنت] **Tactical Technology Collective, 2017. How to Control your Data on Firefox**

[وصول ٢٠١٨] | www.myshadow.org/how-to-increase-your-privacy-on-firefox

[عبر الإنترنت] **Titus, A., 2009. How the Internet Works in 5 Minutes**

[وصول ٢٠١٨] | www.youtube.com/watch?v=7_LPdttKXPc

[عبر الإنترنت] **University of North Carolina at Chapel Hill, 2017. How to Remove Saved Passwords from a Web Browser**

[وصول ٢٠١٨] | www.help.unc.edu/help/how-to-remove-saved-passwords-from-a-web-browser



تقييم المخاطر: الوعي الذاتي

١

هذه أول جلسة ترد تحت النطاق النفسي الاجتماعي. يهدف هذا الدرس إلى تمكين المشاركين من الوعي بالبيئات الاجتماعية التي يعملون بها، وكيف يُحتمل أن تؤثر تلك البيئات على رفاهتهم البدنية، والنفسية الاجتماعية، والرقمية. يُعطى المشاركون ورقة بها ٤ أو ٨ أسئلة وصفية (من أنت، ما الذي تحاول فعله، ما الذي تحاول حمايته، ومن يحاول إضعافك؟). يتطلب منهم ذلك النشاط التفكير في تلك الأسئلة من وجهة نظر شخصية أو عملية لتحديد نقاط ضعفهم المحتملة عبر النقاطات، وتقييم كيفية محاولتهم إدارتها. ينحصر ذلك التمرين على الاستهلاك الفردي، ويلتزم المشاركون بعدم مشاركة إجاباتهم الخطية مع المدرب، اتساقًا مع مبادئ السرية والخصوصية.

يرد فيما يلي دروس المنهج الرئيسي للتدريب الأساسي على السلامة النفسية الاجتماعية، بالإضافة إلى وصف قسم كل درس.

الوصف العام للدرس

النتائج المستهدفة من الدرس	
<ul style="list-style-type: none"> القدرة على تحديد الأدوار المتنوعة التي يلعبها الفرد في الحياة الشخصية والمجتمع. تحديد العناصر التي تحاول منع الفرد أو المؤسسة من أداء أعمالها. القدرة على التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة التي يحاول الفرد حمايتها. 	

المبادئ المنهجية

- يُشرح هذا الدرس بأسلوب تفاعلي؛ حيث يحاول المُنسق السماح للمشاركين بنقطة مناقشة فردية خاصة بكل منهم. ولتحقيق هذا الغرض، يستخدم المُنسق استبيان ورقي به ٤ أسئلة ليسمح للمشاركين بالتعبير المنفرد وتطوير نظرة خاصة بحياتهم الشخصية والعملية.
- أحد الجوانب الهامة لهذا التمرين هو أن نتذكر احترام خصوصية المشاركين، وتوفير بيئة آمنة للمستعدين منهم الاندماج والتحدث. التأكيد على أن هذه البيئة هي للمشاركين حتى يتمكنوا من الحفاظ على سرية إفصاحاتهم.
- كذلك، من الهام أن يدير المُنسق بيئة متسامحة للمشاركين المستعدين لمشاركة ما لديهم.
- تحديد مؤشرات استجابات المشارك للمحتوى المشروح عبر الدرس ليتم مشاركتها مع مدربي النطاقات المتخصصة وغيرها من أجل إدارة الدروس.

درس ١	الوعي الذاتي	٦٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>١. تكوين وعي بأن إدراك رفاهية الفرد يتكامل مع الرفاهية الكلية للفريق الخاص به (لأغراض التدريب المؤسسية).</p> <p>٢. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاهية الفرد أو الفريق.</p>	<p>٣. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاهية الفرد الشمولية.</p> <p>٤. فهم وجهة نظر وتعليقات المشاركين كلاً على حدة، وذلك حول الوعي الذاتي لدمج التغييرات في الدروس أو التوجيهات الأخرى، ولإعلام المدربين الزملاء بها.</p>
الموارد اللازمة	<p>٣. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، وأوراق.</p> <p>٤. وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركين.</p>	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين، مثل المنتمين للدفاع عن حقوق الإنسان أو الصحفيين، مما يسمح لهم بإبداء المزيد من الإبداعية أثناء نشاط ذو هدف موجه. يجب أن ينتج عن النتيجة المستهدفة بناء نشاط جماعي قوي بين المشاركين. الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، لتسهيل الوعي الظرفي دون المساس بالمشاركين أو الرفاهية العاطفية لأعضاء المجموعة. مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. لاحقاً، استخدام هذا الفهم لوضع محتوى الدروس التالية. 	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>يبدأ المُنسق بشرح أهداف التمرين. ثم، يُعطى استبيان مكون من أربعة أسئلة (الملف التعريفي الشخصي) لكل مشارك.</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. من أنت؟ ٢. ما الذي تحاول فعله؟ ٣. ما الذي تحاول حمايته؟ ٤. من يحاول إضعافك؟ 	<ol style="list-style-type: none"> ٢. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاة الفرد أو الفريق. ٣. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاة الفرد و الرفاهة الشمولية. ٤. فهم وجهة نظر وتعليقات المشاركين كلاً على حدة، وذلك حول الوعي الذاتي لدمج التغييرات في الدروس أو التوجيهات الأخرى، ولإعلام المدربين الزملاء بها. 	قائمة المراجعة
٢	<p>تاليًا، يطلب المُنسق من أحد المشاركين قراءة السؤال الأول بصوت مرتفع، مثل سؤال (من أنت؟)، ثم يشرح للمشاركين على الرغم من أنه يبدو سؤالاً بسيطاً، إلا أن الإجابة عليه تتطلب من المشاركين أن يتفكروا في الأدوار المختلفة التي يمارسوها في مجتمعاتهم على نطاقها الأصغر والأكبر، وكيف تؤثر تلك الأدوار في الآخرين. يسأل المُنسق المشاركين إذا ما كانوا في حاجة إلى مزيد من التوضيح حول ذلك السؤال. إذا كانت الإجابة بنعم، يشرح بمزيد من التوضيح، وإذا كانت الإجابة بلا ينتقل إلى السؤال التالي.</p>	<ol style="list-style-type: none"> ١. تكوين وعي بأن إدراك رفاة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به (لأغراض التدريب المؤسسية). ٢. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاة الفرد أو الفريق. ٣. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاة الفرد و الرفاهة الشمولية. 	من أنت؟
٣	<p>تاليًا، يطلب المُنسق من أحد المشاركين الآخرين قراءة السؤال التالي بصوت مرتفع (ما الذي تحاول فعله؟)، ثم يحاول ربط هذا السؤال بسابقه، وحمل المشاركين على التفكير فيما يحاولون تحقيقه والتأثير به على المجتمع، وما هي الإجراءات التي يتبعونها وأثارها، بما في ذلك المناهضين على المستويين الجزئي والكلّي، من هم معارفهم أو شبكة اتصالاتهم وكيف تُمكن أو تؤثر تلك المعارف على حياتهم وعملهم. يشرح المُنسق بمزيد من الاستفاضة في حال طلب المشاركين ذلك، أو إن لزم الأمر.</p>	<ol style="list-style-type: none"> ٢. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاة الفرد أو الفريق. ٣. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاة الفرد و الرفاهة الشمولية. 	ما الذي تحاول فعله؟



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٤	يطلب المُنسّق من مشارك آخر قراءة السؤال الثالث "ما الذي تحاول حمايته؟" بصوت مرتفع. يشرح المُنسّق بمزيد من الإيضاح كيف يلزم المشاركون التماسي مع قيمهم الشخصية والمؤسسية الملتمزين بها ويريدون حمايتها، وفهم الأمور الأخرى الملموسة وغير الملموسة مثل القيم، والأشخاص (من العمل، أو العائلة، أو المجتمعات)، والبيانات ذات الصلة بحياتهم الشخصية والعملية التي يحاولون حمايتها. يُقصد من السؤال التعرف إلى جميع العوامل التي قد تكون مُعرضة للمخاطر أو الاختراق وتستلزم بعض التخطيط.	١. تكوين وعي بأن إدراك رفاهة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به (لأغراض التدريب المؤسسية). ٢. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاهة الفرد أو الفريق. ٣. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاهة الفرد.	ما الذي تحاول حمايته؟
٥	يُطلب من مشارك آخر قراءة السؤال الرابع "من يحاول إضعافك؟" بصوت مرتفع. يشرح المُنسّق للمشاركين أنه يلزمهم تخطيط وتحديد العناصر (الأعداء أو الخصوم) الذين يريدون إعاقتهم أو منعهم من أداء عملهم. ثم يُلخص الأسئلة الأربعة ويتبعه بمزيد من التوضيح إن طلب المشاركون ذلك. يمنح المُنسّق المشاركون ١٠ دقائق لتدوين إجابات الأسئلة.	٤. تكوين وعي بأن إدراك رفاهة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به (لأغراض التدريب المؤسسية). ٥. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاهة الفرد أو الفريق. ٦. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاهة الفرد والرفاهة الشمولية.	من يحاول إضعافك؟
٦	بعد انتهاء المشاركين من تدوين الإجابات، اطلب منهم وصف بماذا وكيف شعروا حيال محاولة الإجابة على تلك الأسئلة. وتعتبر تلك النقطة هامة عند محاولة فهم واستكمال التدريب والمناقشة حول الرفاهة والأمن الشموليين.	٧. تكوين وعي بأن إدراك رفاهة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به (لأغراض التدريب المؤسسية). ٨. التعرف إلى العوامل الملموسة وغير الملموسة مما يمكنه تمكين أو إضعاف رفاهة الفرد أو الفريق. ٩. استخدام أسئلة الوعي الذاتي الأربع لتكوين فهم مبدئي حول رفاهة الفرد والرفاهة الشمولية. ١٠. فهم وجهة نظر وتعليقات المشاركين كلاً على حدة، وذلك حول الوعي الذاتي لدمج التغييرات في الدروس أو التوجيهات الأخرى، ولإعلام المدربين الزملاء بها.	ما الذي شعرت به بشكل مختلف أثناء تنفيذ هذا التمرين؟ أو كيف شعرت أثناء تنفيذ هذا التمرين؟



٢

تعريف المخاطر: الحياة العاطفية للصحفيين

الغرض من هذه الجلسة هو تمكين المشاركين من التبصر بعملهم إلى جانب الخسائر العاطفية التي تكبدونها وحياتهم الاجتماعية؛ بينما الهدف هو السماح للمشاركين باستخدام الجلسة كفرصة للتعبير عن التأثير العاطفي لعملهم وفهمه، والتأمل في مرجعياتهم للتخفيف من الضغوطات العاطفية المختلفة وأسبابها. تحت الجلسة المشاركين والمشاركة الفردية المركزية على المستوى الشخصي للتفكير في حياتهم العملية ومصادرهم الحالية المتاحة للتخفيف من حدة تلك التحديات.

الوصف العام للدرس



النتائج المستهدفة من الدرس

- يكتسب المشاركون الوعي بالتحديات العاطفية التي يواجهها الصحفيين.
- تبرز الصحة العقلية في ظل تطبيع التحديات.
- يطور المشاركون القدرة على تخفيف حدة التحديات.



المبادئ المنهجية

- الدور الأساسي للمدرب هو تسهيل عملية التدريب، وبالمثل لا يكون المتعلمين مجرد مستقبلين ولكن يتم التعامل معهم على أنهم أعضاء نشطين ومتفاعلين يساهمون بعملية التعلم.
- دور المنسق هو السماح للمشاركين باكتساب البصيرة اللازمة لفهم علاقة عملهم بالرفاهة العاطفية.
- تيسير عملية التعلم من خلال الرؤى الفردية للمشاركين للبناء على الموضوعات الأوسع لأهداف الدرس.
- يحاول المنسق تمكين الأفراد من خلال تشجيع معايير التخفيف بدلاً من اقتراح شيئاً عليهم. على المنسق أيضاً فهم الأهمية العاطفية لهذه الإفصاحات وخلق بيئة آمنة للمشاركين للاسترخاء.

درس ٢	تعريف المخاطر: الحياة العاطفية للصحفيين	٦٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>١. إرساء أسس التكامل النفسي مع الأمن البدني والرقمي.</p> <p>٢. إعطاء المشاركين الفرصة للتعلم التجريبي من خلال التعبير عن التحديات التي يواجهونها.</p> <p>٣. استخدام خبرة المشاركين في تمكينهم من خلال جعلهم يقترحون عوامل التخفيف.</p> <p>٤. بعد الاعتراف بخبراتهم وخطة التخفيف، استخدم المعرفة لبناء الإرادة العاطفية كإجراء سلامة للمشاركين.</p>	<p>٥. تكوين وعي بأن إدراك رفاهة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به (لأغراض التدريب المؤسسية).</p> <p>٦. خلق وعي بالأبعاد النفسية الاجتماعية في حياة الصحفيين وكيف ترتبط مع أمن الصحفيين.</p>
الموارد اللازمة	<p>٧. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، وأوراق.</p> <p>٨. وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركين.</p>	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> • اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين، مثل المنتمين للدفاع عن حقوق الإنسان أو الصحفيين، مما يسمح لهم بإبداء المزيد من الإبداعية أثناء نشاط ذو هدف موجه. يجب أن ينتج عن النتيجة المستهدفة بناء نشاط جماعي قوي بين المشاركين. • الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، لتسهيل الوعي الظرفي دون المساس بالمشاركين أو الرفاهة العاطفية لأعضاء المجموعة. • مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. استخدام هذا الفهم لوضع محتوى الدروس التالية. 	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	يبدأ المُنسق بشرح أهداف التمرين. بعد ذلك يحصل كل مشارك على مُذكرة لاصقة ليدون بها أكثر التحديات الموجودة بمكان عمله.	٢. إعطاء المشاركين الفرصة للتعلم التجريبي من خلال التعبير عن التحديات التي يواجهونها.	
٢	يضع المُنسق بعد ذلك تلك المذكرات اللاصقة على الحائط بدون أسماء المشاركين، ثم يستخدمها فيما بعد لخلق الموضوعات. يناقش المشاركون خطة التخفيف في مجموعات. بما أن التمرين قد يكون عاطفيًا، يمكن تأدية تمرين استرخاء لإعطاء المشاركين فترة استراحة.	١. إرساء أسس التكامل النفسي مع الأمن البدني والرقمي. ٢. إعطاء المشاركين الفرصة للتعلم التجريبي من خلال التعبير عن التحديات التي يواجهونها. ٣. استخدام خبرة المشاركين في تمكينهم من خلال جعلهم يقترحون عوامل التخفيف. ٤. بعد الاعتراف بتجاربهم وخطة التخفيف اللازمة، استخدم المعرفة لبناء الإرادة العاطفية كإجراء سلامة للمشاركين. ٥. تكوين وعي بأن إدراك رفاهة الفرد يتكامل مع الرفاهة الكلية للفريق الخاص به.	هل أقدر التحديات التي أواجهها كصحفي؟ أنا لست الشخص الوحيد الذي يواجه تحديات. أنا لذي بالفعل بعض الموارد الداخلية التي تساعدني على البقاء.
٣	يبدأ المُنسق بعد ذلك في إعطاء درس عن الحياة العاطفية للصحفيين مع ضرب الأمثلة من مجموعة العمل. إعطاء المزيد من التوضيحات بناءً على طلب المشاركين.	٦. خلق وعي بالأبعاد النفسية الاجتماعية في حياة الصحفيين وكيف ترتبط مع أمن الصحفيين.	بماذا أشعر بعد التمرينات؟ ما الذي يمكن فعله أفضل من ذلك لتعزيز سلامتي؟ كيف شعرت أثناء تنفيذ هذا التمرين؟ بماذا أشعر بعد التمرينات؟



٣ فهم الإجهاد والتعامل معه

هذا الدرس يتبع درس الوعي الذاتي. في ضوء مفهوم إدارة الإجهاد، يُسهل المُدرّب الاجتماعي النفسي إدراك المشاركين لكلمة "الإجهاد" وكيف يمكنه المساهمة إيجابيًا أو سلبًا قدرة الفرد على الأداء في العمل أو إدارة الرفاهية. يهدف الدرس إلى تعزيز سلوك ملكية الفرد للرفاهية النفسية الاجتماعية من خلال فهم الأسباب المختلفة وعلامات الإجهاد وما هي المصادر الشخصية والاجتماعية الموجود تحت تصرف المرء لدعم الرفاهية.

الوصف العام للدرس

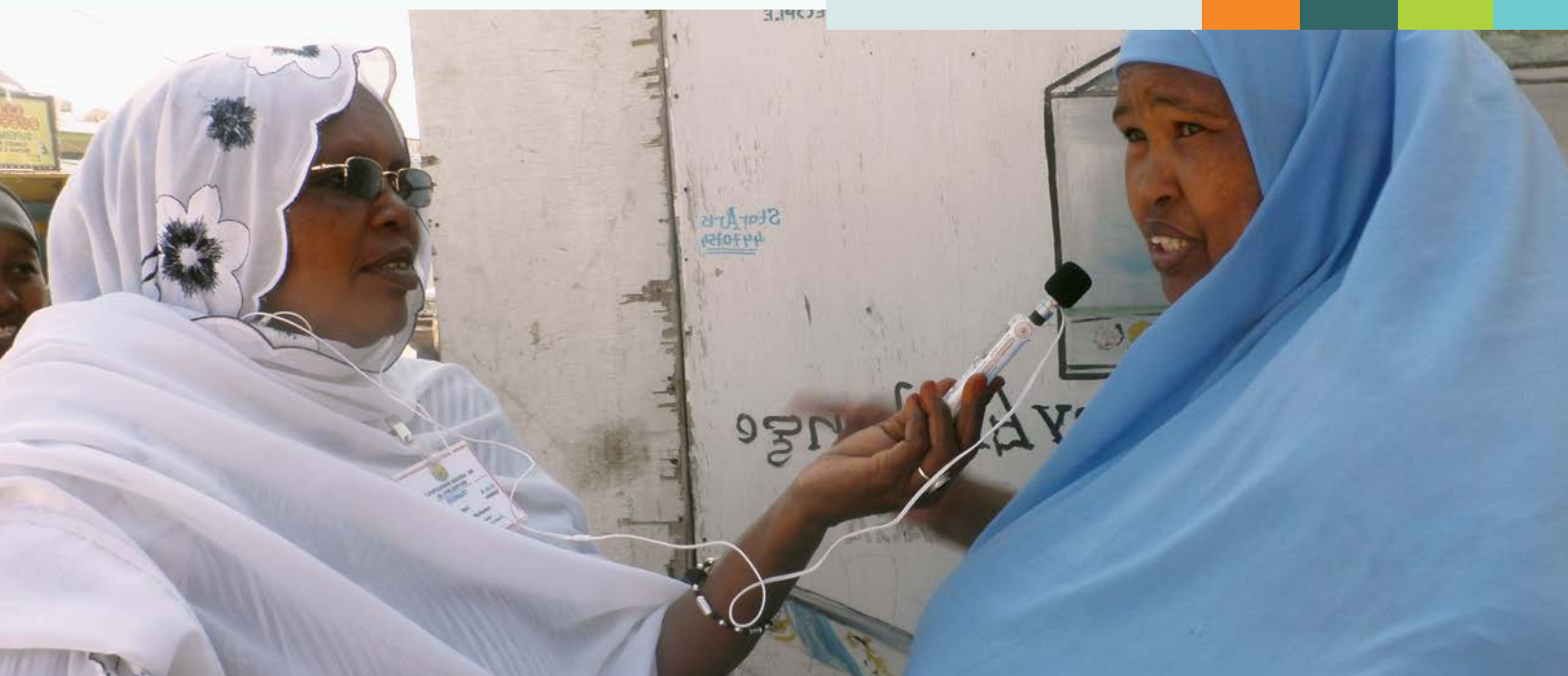
النتائج المستهدفة من الدرس

- يتعلم المشاركون الثقة في زملائهم في ظل بيئة تُعزز احترام الخصوصية، والسرية، والعواطف للزملاء المشاركين وأعضاء الفريق.
- يشعر المشاركون بتمكين أكبر مع الموارد التي يملكونها بعد الدروس لإدارة الإجهاد والصدمة.
- يتولى المشاركون الرعاية الذاتية ومساعدة أقرانهم في المستقبل باستخدام أدوات مشابهة علموا حولها.
- يزيد المشاركون من الوعي الذاتي لرؤية الروابط المتكاملة بين الإجهاد ونقاط الضعف بالأمن الرقمي والبدني.

المبادئ المنهجية

- الدور الرئيسي للمدرّب هو تيسير عملية التدريب. بالمثل، المشاركون يتم اعتبارهم والتعامل معهم كأعضاء قادرين، ونشطين، ومتفاعلين، والذين يساهمون إلى عملية التعلم.
- جعل التعلم عملية تفاعلية؛ حيث يُشجع المشاركون على المشاركة الفعالة في عملية التعلم، والتي يُفترض أن ينتج عنها إنجاز أهداف التعلم، وأهداف التعلم بالنسبة للوحدة المتكاملة ذات الصلة.
- تيسير عملية التعلم من خلال الرؤى المشاركة والجماعية للمشاركين للبناء على الموضوعات الأوسع لأهداف الدرس.
- مؤشرات استجابات المشارك للمحتوى المشروع عبر الدرس ليتم مشاركتها مع تدريبي النطاقت المتخصصة.

أهداف التعلم	للمشاركين	للمدربين
١. تكوين وعي بأن الإجهاد قد يكون قوة منتجة أو مدمرة وفقاً لمستوى حدته.	١. استكشاف المصادر الشخصية للتأقلم مع الإجهاد.	٥. فهم وجهات النظر وردود الأفعال الفردية والجماعية نحو موضوعي الإجهاد والصدمة. تعديل وتأطير محتوى الدرس والمناقشة وفقاً لذلك.
٢. تكوين وعي حول الاستجابات البدنية والنفسية للفرد أثناء التعرض للإجهاد.	٣. خلق التمكين من خلال فهم ممارسة الرعاية الذاتية والبناء المجتمعي.	٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المسبق عليهم.
٣. قلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، وأوراق، ومذكرات لاصقة.	٤. عروض بصرية لتوضيح الاستجابات لمواقف التهديد.	٧. رعاية بيئة؛ حيث يكون التعرض للضغط والصدمة أمر مفهوم كاستجابة طبيعية، مع إظهار الاحترام.
٢. بروجكتور وشرائح باور بوينت.	٣. ترتيب الجلوس على الأرضية في شكل شبه دائرة بمساعدة المشاركين والمنسق.	٤. عروض بصرية لتوضيح الاستجابات لمواقف التهديد.
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> • اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين من خلال السماح لهم بالربط العاطفي عبر التأكيد على أن طبيعة عوامل الإجهاد والصدمة المذكورة (مع مراعاة نهج "عدم الإضرار") ذات صلة بالجمهور. • يقدم الدرس بنهج تفاعلي وتعاوني من خلال تشجيع المشاركين على مشاركة وجهات نظرهم ذات الصلة بالدرس محل النقاش، واستخدام هذه المدخلات لفهم سلوكيات المشاركين فيما يتعلق بالتعرض للإجهاد. يجب أن يستند هذا الدرس على الجلسات السابقة لمدرسي النطاقات الأخرى من خلال دمج استجابات بعض المشاركين المحددين نحو الإجهاد للتركيز على الموضوع الشمولي للعملية التدريبية بأكملها. • استخدم رؤى المشاركين حول الإجهاد والصدمة حتى يتسنى للأعضاء المشاركين الآخرين الاستفادة من الأفكار الجماعية مما يسمح لجميع المشاركين برؤية الصورة الأكبر. • الانتفاع بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، لتسهيل توصيل رؤية حول الإجهاد بين المشاركين وكيف يؤثر ذلك عليهم. • مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. استخدام هذا الفهم لوضع محتوى الدروس التالية. 	





#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	يتعلم المشاركون أولاً أهداف وعملية جلسة الدرس. يتكون الجزء الأول من الدرس من مناقشة إدارة الإجهاد، والنصف الثاني يدور حول مناقشة الإجهاد. يبدأ الدرس بتمرين اليد. يستلزم هذا التمرين من الأفراد وضع أيديهم فوق الورق ورسمها باستخدام قلم رصاص أو حبر جاف. تاليًا، يُطلب من المشاركين تدوين ما يقيهم هادئين داخل منطقة الكف والأصابع (داخل منطقة الإبهام)، وما يمنحهم الأمل (داخل منطقة السبابة)، وما الذي يسعدهم أو يقيهم سعادة (داخل منطقة الوسطى)، ومن يثقون به (في منطقة البنصر)، وما الذي يحفزهم (داخل منطقة الخنصر). بعد انتهاء المشاركين من هذا التمرين، يُطلب منهم التعبير عن أفكارهم، وما هي المناطق التي يحتاجون العمل عليها، وما الذي يجيدونه. كذلك، يمكن أن يُطلب منهم مشاركة أمرين مريحين بالنسبة لهم من التمرين. وعلى أية حال، يحق لهم تخطي هذا السؤال.	٢. استكشاف المصادر الشخصية للتأقلم مع الإجهاد. ٤. خلق التمكين من خلال فهم ممارسة الرعاية الذاتية والبناء المجتمعي. ٥. فهم وجهات النظر وردود الأفعال الفردية والجماعية نحو موضوعي الإجهاد والصدمة. تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة وفقًا لذلك. ٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المسبق عليهم.	كيف وجدوا التمرين، ما الذي يحتاجون العمل عليه أكثر من ذلك، وما الذي يجيدونه بالفعل؟ أو هل هناك أمرين لا يجدون حرج من مشاركتها مع الآخرين بالمكان؟
٢	تاليًا، يشدد المُنسق على أن المصادر الشخصية للمشاركين هي ما يساهم في أدائهم بشكل أكثر صحة. كذلك، يُشجع المشاركين على البقاء متواصلين مع المصادر التي تحافظ على أدائهم عند مستويات مختلفة من الإجهاد في ظل الظروف المتغيرة (مثل، عند المستوى العملي، والاجتماعي، والشخصي).	٢. استكشاف المصادر الشخصية للتأقلم مع الإجهاد. ٤. خلق التمكين من خلال فهم ممارسة العناية الذاتية والبناء المجتمعي. ٥. فهم وجهات النظر وردود الأفعال الفردية والجماعية نحو موضوعي الإجهاد والصدمة. تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة وفقًا لذلك. ٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المسبق عليهم.	
٣	ينتقل المشاركون لممارسة نشاط آخر. يُعرض على المشاركين في هذه المرة لوحة شرح متعددة الصفحات بها أربع خانات. تحمل الخانة الأولى عنوان "تقدير الذات". يشرح المشاركون باختصار هذا المصطلح، ويُطلب منهم تدوين الأمور التي تساهم في مستوى تقديرهم لذاتهم المرتفع. تحمل الخانة الثانية عنوان "الثقة بالنفس". يُطلب من المشاركين توضيح بعض القدرات التي ترفع من درجة الثقة بالنفس لديهم، وقد تكون قدرات اجتماعية أو مهنية. تحمل الخانة الثالثة أسفل اليسار عنوان "الشجاعة". يُطلب من المشاركين تدوين الأمور التي تمدهم بالشجاعة من أجل الاستمرار عند مواجهتهم لصعوبات أو المعاناة من الإجهاد. تحمل الخانة الرابعة والأخيرة عنوان "القوة". حيث يُطلب من المشاركين تدوين نقاط القوة الخاصة بهم، والتي تتضمن تلك التي ساعدتهم أو قد تساعدهم على تخطي المواقف الصعبة. بغرض تنفيذ هذا النشاط، يُمنح المشاركون ١٠ دقائق، ثم بعد الانتهاء من التمرين يُطلب منهم مشاركة أمرين من القائمة الكاملة، والتي لا يجدون حرج من مشاركتها مع الآخرين. كما في تمرين اليد، قد يختار المشاركون تخطي جزء الافصاح. يُختتم الجزء الأول من الدرس بعد الانتهاء من أداء هذا النشاط.	٧. تكوين وعي بأن الإجهاد قد يكون قوة منتجة أو مدمرة وفقًا لمستوى حدثه. ٨. استكشاف المصادر الشخصية للتأقلم مع الإجهاد. ٥. فهم وجهات النظر وردود الأفعال الفردية والجماعية نحو موضوعي الإجهاد والصدمة. تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة وفقًا لذلك. ٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المسبق عليهم. ٧. رعاية بيئة؛ حيث يكون التعرض للضغط والصدمة أمر مفهوم كاستجابة طبيعية، مع إظهار الاحترام.	يُطلب من المشاركين اقتراح علامة على وجود إجهاد، مع اقتراح حل للتخفيف من حدثه. متى يكون الإجهاد مفيد لك ومتى يكون ضار؟ اذكر علامة واحدة على أحد الأمور التي نمر بها أثناء التعرض للإجهاد؟ وما الذي تفعله لإدارة العلامات على التعرض للإجهاد.

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٤	يبدأ المنسق في النصف الثاني بإيجاز الشرح حول ما هو الإجهاد وكيف يمكن له أن يكون مؤثرًا سلبيًا أو إيجابيًا. ولتوضيح هذه النقطة، يشرح للمشاركين بأن الإجهاد هو أي حدث أو موقف يسيطر على الحالة النفسية أو البدنية للشخص بحيث يعوق قدرته على التصرف. على الرغم من أن "الإجهاد الصحي" هو أحد أنواع الإجهاد التي تجعلنا قلقين بشكل إيجابي عند الإعداد لإحدى المهام، نجد أن "الإجهاد الضار" هو ذلك النوع الذي يستهلك مصادرها للتكيف مع حالة الإجهاد. علاوة على ذلك، الإجهاد الناتج عن التعرض لصدمة ما هو أحد أنواع الإجهاد التي تتداخل مع قدرتنا على التكيف مع مسبب إجهاد محدد. لتشجيع التعلم التفاعلي، يطلب من المشاركين تدوين بعض الأمثلة على مسببات الإجهاد العامة (سواء كان صحي أو ضار) على مذكرات لاصقة. بعد الانتهاء من التدوين على مذكرات لاصقة، يتقدم المشاركون لتثبيتها فوق حامل لوحة الشرح متعددة الصفحات. تاليًا، يستدعي جميع المشاركين لمناقشة وجيزة حول "مسببات الإجهاد" وتلخيص الموضوع.	١. تكوين وعي بأن الإجهاد قد يكون قوة منتجة أو مدمرة وفقًا لمستوى حدته. ٣. تكوين وعي حول الاستجابات البدنية والنفسية للفرد أثناء التعرض للإجهاد.	
٥	يُطلب من المشاركين العودة إلى مقاعدهم مرة أخرى ويُمنحوا مذكرتين لاصقتين هذه المرة. يُطلب منهم تدوين أحد الأعراض التي يمرون بها نتيجة الإجهاد على إحدى المذكرتين (مثل: الصداع، أو القلق، أو ارتفاع ضغط الدم، وغيرها)، وعلى المذكرة الأخرى يدونوا كيف يمكن إدارة أو التخفيف من حدة مسبب الإجهاد المذكور سابقًا.	٢. تكوين وعي بأن الإجهاد قد يكون قوة منتجة أو مدمرة وفقًا لمستوى حدته. ٣. تكوين وعي حول الاستجابات البدنية والنفسية للفرد أثناء التعرض للإجهاد.	
٦	تاليًا، يطلب من المشاركين لصق تلك المذكرات فوق الحامل مرة أخرى. يُلخص الموضوع والدرس من خلال التركيز على أهمية التواصل مع مصادرها الشخصية (من خلال التركيز على تعزيز الرعاية الشخصية والاشتراك في بناء المجتمع) من أجل تخفيف حدة وإدارة مسببات الإجهاد في حياتنا.	٢. استكشاف المصادر الشخصية للتأقلم مع الإجهاد. ٢. تكوين وعي حول الاستجابات البدنية والنفسية للفرد أثناء التعرض للإجهاد.	
٧	يحاول إبراز أثار الإجهاد من خلال مشاركة "تمرين الكوب". يوضع كوب مملوء بالماء فوق طبق أمام المشاركين؛ حيث يمثل الكوب الذات، والطبق العلاقات الشخصية الاجتماعية، والماء روح أو الروح المعنوية للشخص. وكيف يمكن للإجهاد (الحجر) أن يؤثر في روحنا المعنوية ورفاهتنا الشخصية، ومتى ارتفع ذلك الإجهاد كان له أثر الانسكاب على حياتنا وعلاقتنا الاجتماعية أيضًا. النقطة المراد استيعابها هنا هو كيف أن الإجهاد، كما الحال مع الحجر، يؤثر على أنفسنا، والأشخاص من حولنا، مثل علاقتنا الاجتماعية.	٤. خلق التمكين من خلال فهم ممارسة الرعاية الذاتية والبناء المجتمعي.	



٤ الرعاية الذاتية: بناء المرونة والتضامن

تأتي تلك الجلسة عقب إدارة الإجهاد. تهدف تلك الجلسة إلى تعزيز السلوك الجديد المكتسب للملكية الاستباقية للرفاهة النفسية الاجتماعية الشخصية. تتوسع هذه الجلسة في هذا الدرس من خلال توفير الفرصة للأشخاص بتكوين سلوك لا ينزع إلى إصدار الأحكام، ولكن يستند إلى القيمة نحو آليات التكيف. هناك بعض السلوكيات المحددة مثل أداء التمارين الرياضية، وقضاء وقت مع العائلة والأصدقاء، والتأمل، والاشتراك في أنشطة مفيدة، والخروج للتنزه، أو الاستماع إلى الموسيقى، والتي قد يكون لها أثر لطيف على رفاهة الشخص النفسية الاجتماعية. على الجانب الآخر، بعض التصرفات مثل إساءة استخدام الأدوية والمخدرات، وساعات العمل الطويلة، وانخفاض ساعات النوم والراحة، أو اللجوء إلى إنكار الذات بخصوص نقاط الضعف الشخصية التي قد يكون لها تأثيرات متباينة على الرفاهة الكلية للفرد. تهدف تلك الجلسة إلى تمكين المشاركين تلك الاختلافات واتخاذ قرارات مستنيرة حول السلوكيات، والتي يمكن استخدامها لتعزيز رفاهتهم النفسية الاجتماعية.

الوصف العام للدرس

- يكتسب المشاركون الوعي بالمرونة، بالإضافة لاستكشاف المصادر الداخلية للرعاية الذاتية.
- يشعر المشاركون بمزيد من التمكين الذاتي للمصادر التي أصبحوا يعرفون عنها بعد تلقي الدروس.
- يكتسب المشاركون رؤية أفضل فيما يتعلق بتخطيط الأمن البدني والرقمي الخاص بهم كنتيجة للمرونة الإيجابية.
- يكتسب المشاركون القدرة على استكشاف المصادر الشخصية للمرونة الحقيقية.
- يتعلم المشاركون كيفية إدارة الرعاية الذاتية ومساعدة أقرانهم في المستقبل باستخدام أدوات مشابهة علموا حولها.
- يزيد المشاركون من وعيهم الذاتي فيما يتعلق بالرفاهة بطريقة متكاملة.

النتائج المستهدفة من
الدرس

المبادئ المنهجية

- الدور الرئيسي للمدرب هو تيسير عملية التدريب. بالمثل، المشاركون يتم اعتبارهم والتعامل معهم كأعضاء قادرين، ونشطين، ومتفاعلين، والذين يساهمون إلى عملية التعلم.
- جعل التعلم عملية تفاعلية؛ حيث يُشجع المشاركون على المشاركة الفعالة في عملية التعلم، والتي يُفترض أن ينتج عنها إنجاز أهداف التعلم، وأهداف التعلم بالنسبة للمرونة العاطفية ذات الصلة.
- تيسير عملية التعلم من خلال الرؤى المُشاركة والجماعية للمشاركين حول المرونة العاطفية للبناء على الموضوعات الأوسع لأهداف الدرس.
- مؤشرات استجابات المشارك للمحتوى المشروح عبر الدرس ليتم مشاركتها مع مدربي النطاقات المتخصصة.
- تخصيص الدروس للتوافق مع المشاركين وحياتهم الواقعية. ما يناسب أحد المشاركين قد لا يناسب آخر. تيسير عملية التعلم لمساعدتهم على مواجهة ظروف الحياة المتغيرة والتي قد تقابلهم في المستقبل.

درس ٤	الرعاية الذاتية: بناء المرونة والتضامن	٦٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. فهم المرونة وأنواعها المختلفة. ٢. تكوين وعي بأن المرونة هي استجابة طبيعية للإجهاد، وذلك بناءً على نوع (وعادات) المرونة التي يستجيب لها الفرد. ٣. خلق وعي حول مدى النتائج الجيدة الناتجة عن أنواع المرونة الصحية والإيجابية، ولماذا تعتبر هامة. ٤. خلق التمكن من خلال فهم ممارسة الرعاية الذاتية والبناء المجتمعي. ٥. فهم الرابط بين السلامة الرقمية والبدنية بغرض بناء المرونة. <p>للمدربين</p> <ol style="list-style-type: none"> ٦. توفير بيئة مطمئنة للمشاركين حتى يتمكنوا من الحديث عن تجاربهم دون أن تغمرهم المشاعر نتيجة معاشية الحدث مرة أخرى، أي مراعاة مبدأ "عدم الإضرار". ٧. فهم الرؤى الفردية للمشاركين فيما يتعلق بالأنواع المختلفة للمرونة العاطفية، من أجل تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة. ٨. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو اقتراض الحكم المُسبق عليهم. 	
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> ١. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، وأوراق، ومذكرات لاصقة. ٢. بروجيكتور وشرائح باور بوينت. ٣. ترتيب الجلوس على الأرضية في شكل شبه دائرة بمساعدة المشاركين والمُنسق. ٤. عروض بصرية لتوضيح الاستجابات لمواقف التهديد. 	



<ul style="list-style-type: none"> • اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين من خلال السماح لهم بالربط العاطفي عبر التأكيد على أنواع المرونة (مع مراعاة نهج "عدم الإضرار") ذات صلة بالمتلقين. • يقدم الدرس بنهج تفاعلي وتعاوني من خلال تشجيع المشاركين على مشاركة وجهات نظرهم ذات الصلة بالدرس محل النقاش، واستخدام هذه المنحلات لفهم سلوكيات المشاركين فيما يتعلق بالمرونة بشكل عام، وأنواعها. يجب أن يستند هذا الدرس على الجلسات السابقة لمدرربي النطاقات الأخرى حول الإجهاد والصدمة من خلال دمج موضوع المرونة للتركيز على الموضوع الشمولي للعملية التدريبية بأكملها. • استخدم رؤى المشاركين حول الإجهاد والصدمة حتى يتسنى للأعضاء المشاركين الآخرين الاستفادة من الأفكار الجماعية مما يسمح لجميع المشاركين برؤية الصورة الأكبر. • الانفتاح بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، لتسهيل توصيل رؤية حول المرونة بين المشاركين وكيف يؤثر ذلك عليهم. • مناقشة المشاركين بإيجاز، وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. استخدام هذا الفهم لوضع محتوى الدروس التالية. 	أسلوب التدريس
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>يبدأ المدرب في تقديم الدرس ومشاركة أهدافه مع المشاركين بأسلوب هادف، مما يسمح للمشاركين بفهم الهدف من الجلسة وأهميتها.</p> <p>يبدأ المُنسق المناقشة بمراجعة مفهوم الاستجابة للمواقف الخطرة، وكيف يمكننا محاولة التخفيف من حدة الآثار طويلة الأجل للأحداث المُسببة للإجهاد. ويهدف إلى بناء المناقشة وربطها بالية التكيف (المرونة).</p>	<p>١. فهم المرونة وأنواعها المختلفة.</p>	
٢	<p>تعريف المشاركين بالسلوكيات المختلفة التي تساهم في العادات الوظيفية للمرونة. يمكن للمدرب استخدام المواد المساعدة البصرية لشرح مفهوم المرونة. يمكن استخدام مثال الزنبرك (والذي قد يعني قدرتنا على التكيف مع الإجهاد، أي أن نكون مرنين) تاليًا، ولمزيد من الشرح، يمكن للمدرب استخدام صورة لسيارة دفع رباعي وبها عدد من الركاب على طريق وع. يمكن للمُنسق تذكير المشاركين بأنه في حال تعطل مُمتص الصدمات (هي الأجهزة المشابهة للزنبرك، والمُثبتة في السيارة لامتصاص الصدمات الصادرة عن سطح مستوي)، لن يؤثر ذلك على أدائها بالإضافة إلى تضرر هيكل السيارة فقط؛ بل ويمتد الأثر ليشمل الركاب أيضًا. ينطبق نفس الشيء على قدرة التعامل (المرونة) مع الإجهاد؛ حيث عندما نعانى، لا يؤثر ذلك علينا فقط؛ بل يمتد أثره للأشخاص الموجودين بحياتنا. وانطلاقًا من نقطة المرونة، يمكن للمدرب الآن المتابعة نحو المزيد من المناقشة.</p>	<p>٢. تكوين وعي بأن المرونة هي استجابة طبيعية للإجهاد، وذلك بناءً على نوع (وعادات) المرونة التي يستجيب لها الفرد.</p> <p>٣. خلق وعي حول مدى النتائج الجيدة الناتجة عن أنواع المرونة الصحية والإيجابية، ولماذا تعتبر هامة.</p> <p>٤. توفير بيئة مطمئنة للمشاركين حتى يتمكنوا من الحديث عن تجاربهم دون أن تغمرهم المشاعر نتيجة معايشة الحدث مرة أخرى، أي مراعاة مبدأ "عدم الإضرار".</p> <p>٥. فهم الرؤى الفردية للمشاركين فيما يتعلق بالأنواع المختلفة للمرونة العاطفية، من أجل تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة.</p>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٣	ناقش طرق "التفاعل" (وذلك بدلاً من استخدام مصطلح "سلبية") لبناء المرونة. كيف يمكن أن تؤدي عواقب التعرض للإجهاد لفترات طويلة إلى استجابة الأشخاص لأنواع معينة من السلوكيات التي تؤثر على الجوانب النفسية والاجتماعية في حياتهم الشخصية والعملية. تقديم عدد من الأمثلة على المرونة التفاعلية (مستخدمين ذلك كمصطلح بديل للمرونة السلبية)، ثم يُطلب من المشاركين الإدلاء شفهياً بأرائهم حول ما هي السلوكيات والعواطف الأخرى التي يعتقدون أنها تنتمي إلى المرونة "التفاعلية".	٢. تكوين وعي بأن المرونة هي استجابة طبيعية للإجهاد، وذلك بناءً على نوع (وعادات) المرونة التي يستجيب لها الفرد. ٢. خلق وعي حول مدى النتائج الجيدة الناتجة عن أنواع المرونة الصحية والإيجابية، ولماذا تعتبر هامة. ٦. توفير بيئة مطمئنة للمشاركين حتى يتمكنوا من الحديث عن تجاربهم دون أن تغمرهم المشاعر نتيجة معايشة الحدث مرة أخرى، أي مراعاة مبدأ "عدم الإضرار". ٧. فهم الرؤى الفردية للمشاركين فيما يتعلق بالأنواع المختلفة للمرونة العاطفية، من أجل تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة.	ما هي السلوكيات التي تعتقد أنها قد تعيق قدرة الفرد على التخفيف من حدة الإجهاد؟
٤	ينقل المُنسق إلى مناقشة المرونة "الإيجابية". تاليًا، يُطلب من المشاركين وضع قائمة شخصية مكونة من عشرة أدوات على الأقل، والتي يمكن استخدامها كوسائل مرونة صحية وإيجابية. ثم، يُطلب من المشاركين الإدلاء بأرائهم حول ما هي العواقب التي قد تنشأ عن مجموعة مصادر أو أدوات المرونة الخاصة بهم.	٢. تكوين وعي بأن المرونة هي استجابة طبيعية للإجهاد، وذلك بناءً على نوع (وعادات) المرونة التي يستجيب لها الفرد. ٣. خلق وعي حول مدى النتائج الجيدة الناتجة عن أنواع المرونة الصحية والإيجابية، ولماذا تعتبر هامة. ٦. توفير بيئة مطمئنة للمشاركين حتى يتمكنوا من الحديث عن تجاربهم دون أن تغمرهم المشاعر نتيجة معايشة الحدث مرة أخرى، أي مراعاة مبدأ "عدم الإضرار". ٧. فهم الرؤى الفردية للمشاركين فيما يتعلق بالأنواع المختلفة للمرونة العاطفية، من أجل تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة. ٨. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المُسبق عليهم.	ما هي أدوات المرونة الإيجابية التي نجحت في استخدامها سابقًا؟ أو، ما هي بعض العادات التي تساعد في تخفيف حدة الإجهاد دون التأثير على رفاهتنا البدنية والاجتماعية. (للقائمة) ما هي الأدوات الإضافية الأخرى أو المصادر التي يمكن لك استخدامها لتعزيز آلية المرونة الخاصة بك؟ ضع قائمة المرونة الخاصة بك.
٥	بعد الانتهاء من المناقشة، تُختتم الجلسة بجلسة إيجاز وتلخيص لحمل المشاركين على مشاركة رواهم للتأكد من مغادرتهم بشعور التمكين الذاتي. يمكن تنفيذ ذلك من خلال المراجعة السريعة لكيفية استخدام مصادر بناء المجتمع والرعاية الذاتية من أجل بناء المرونة. علاوة على ذلك، بصفتك المُنسق، وقبل اختتام الجلسة بتوضيح أهميتها، من الهام الربط بين كيف توفر الرفاهة العاطفية للفرد القدرة على الربط بين الرفاهة الرقمية، والبدنية، والعاطفية؛ حيث يمثل العنصران الأوليان نفس الأهمية للرفاهة الشمولية.	٤. خلق التمكين من خلال فهم ممارسة الرعاية الذاتية والبناء المجتمعي. ٥. فهم الرابط بين السلامة الرقمية والبدنية بغرض بناء المرونة. ٨. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المُسبق عليهم.	بماذا تشعر؟ ما هو الأمر الأكثر إفادة بالنسبة لك في هذه الجلسة، وما الذي اكتسبته من خلالها؟ ما الذي نستطيع فعله لتعزيز ممارسة الرعاية الذاتية الخاصة بك؟ اقترح: تستطيع حدث المشاركين على البدء في تدوين يوميات للرعاية الذاتية.



الدروس النفسية الاجتماعية

٥

إن مفهوم ممارسة الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية عمليًا ليس بجديد، ولكنه قد يكون جديدًا بالنسبة للمشاركين ومُنسق الجلسة. إن الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية هي الإغاثة التي يستطيع أي شخص (دون تلقي أي تدريب نفسي اجتماعي أو سريري) أن يقدمها لضحايا أحداث مؤلمة مفاجئة. عادةً ما يُحدد موعد تلك الجلسة بعد جلسة الإسعافات الأولية البدنية.

إن الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية ليست فقط وسيلة للتدخل، وإنما عبارة عن جلسة لتكوين وعي حول الاستجابات البشرية في ظل المواقف الصادمة. وبوضع تلك الاستجابات في الاعتبار، تقترح الجلسة التدخلات المُفضلة والممنوعة للمساعدة في تهدئة ومواساة الضحية عقب التعرض لتجربة مؤلمة.

الوصف العام للدرس

النتائج المستهدفة من الدرس

- يتعلم المشاركون الثقة في زملائهم في ظل بيئة تُعزز احترام الخصوصية، والسرية، والعواطف للزملاء المشاركين وأعضاء الفريق.
- يكتسب المشاركون القدرة على الدمج بين الممارسات عبر نطاق الأمن البدني والنفس الاجتماعي.
- يشعر المشاركون بمزيد من التمكين الذاتي للموارد التي أصبحوا يعرفون عنها بعد تلقي الدروس.
- يتعلم المشاركون كيفية إدارة الرعاية الذاتية ومساعدة أقرانهم في المستقبل (بناء المجتمع) باستخدام أدوات مشابهة علموا بها.
- يكتسب المشاركون القدرة على ممارسة الحذر اتجاه الآخرين عند تقديم الإسعافات الأولية الطبية إلى جانب الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية.

المبادئ المنهجية

- يستخدم المُنسق المقاربات المختلفة مثل، المناقشات التفاعلية وقائمة إجراءات مبسطة بالمهام الواجب تأديتها أو تجنبها أثناء تقديم الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية.
- تكوين وعي بين المشاركين حول فعالية وحدود الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية. من الهام أن نتذكر أن الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية لا تعادل الحصول على المشورة النفسية والاجتماعية.
- استخدم عند الضرورة تدخل المدرب البدني للمساعدة في الربط بين الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية والإسعافات الأولية الطبية.

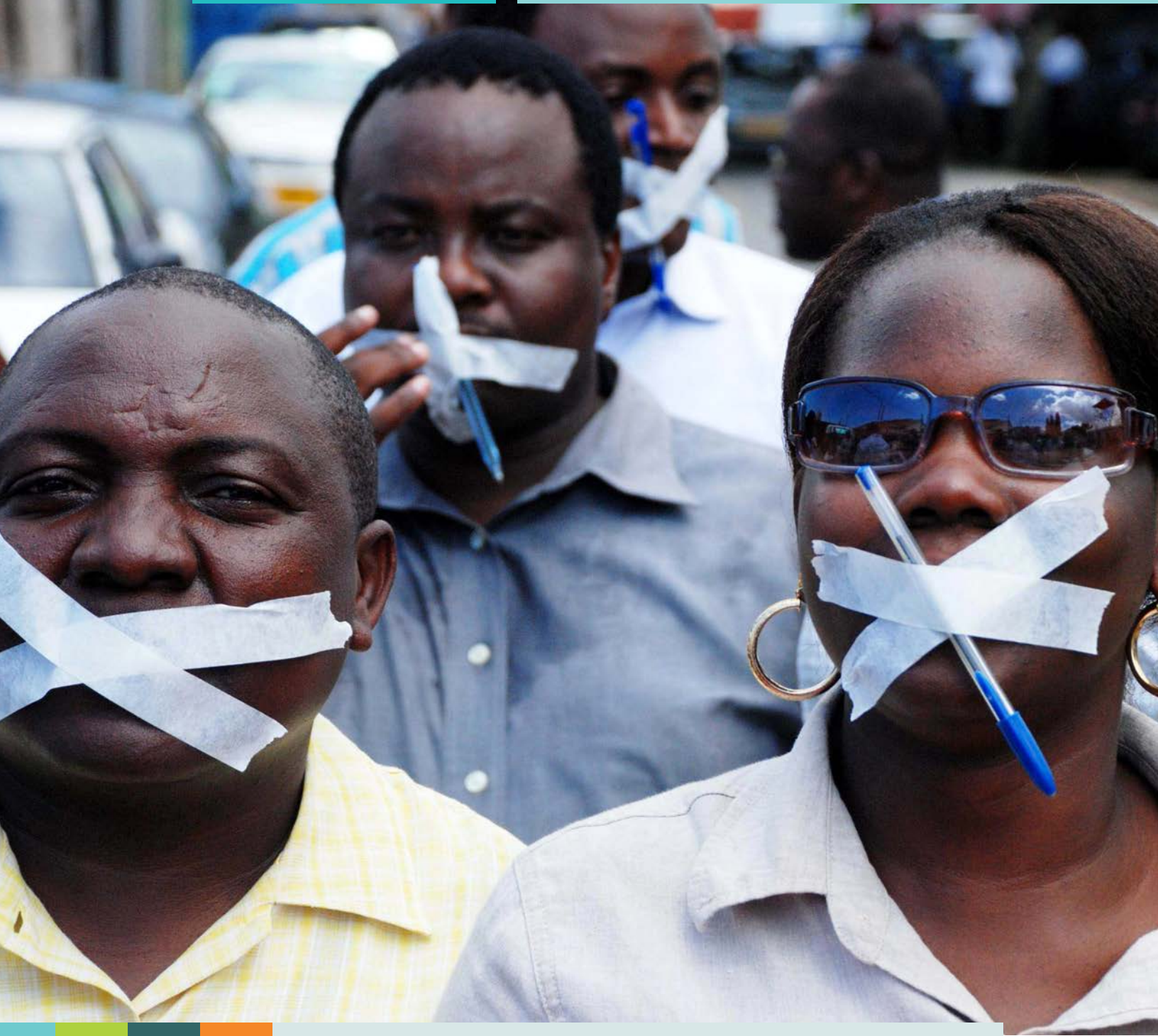
درس ٥	الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية	٤٠ دقيقة
أهداف التعلم	<p>للمشاركين</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. فهم مفهوم الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية. ٢. تكوين وعي فيما يتعلق بالسلوكيات الضارة عند تقديم المساعدة للآخرين عقب وقوع أحداث مؤلمة. ٣. فهم ردود الأفعال الفردية والجماعية نحو الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية بغرض تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة، خاصة بالنسبة للدروس أو الدروس التي تحتوي على الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية. ٤. تعزيز وإتمام محتوى الدرس للإسعافات الأولية الطبية، وكيف يمكن للمشاركين ربط استخدام الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية بالإسعافات الأولية الطبية. <p>للمدربين</p> <ol style="list-style-type: none"> ٥. فهم الرؤى الفردية التي يشاركها المشاركون فيما يتعلق بمفهوم وممارسة الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية. ٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المُسبق عليهم. ٧. رعاية بيئة مريحة للمشاركين حتى يتمكنوا من الاعتقاد على تنفيذ الخطوات مع فهمها، كذلك معرفة السلوكيات المفيدة والضارة عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية والطبية للآخرين. 	
الموارد اللازمة	<ol style="list-style-type: none"> ١. أقلام تظليل، وأقلام الحبر الجاف، وأوراق، ومذكرات لاصقة. ٢. بروجيكتور وشرائح باور بوينت. ٣. وضع المقاعد شبه دائرة بمساعدة المشاركين. ٤. استخدام الشروحات المصورة (غير بيانية) للسلوكيات المفيدة الحيادية أو رموز الإسعافات الأولية. 	
أسلوب التدريس	<ul style="list-style-type: none"> • اجعل موضوع الدرس ذو صلة بالمشاركين، مثل المنتمين للدفاع عن حقوق الإنسان أو الصحفيين، وذلك لجعل الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية (مع مراعاة مبدأ "عدم الإضرار") إلى جانب ممارسة الإسعافات الأولية الطبية ذات صلة بالمتلقين. • يقدم الدرس بنهج تفاعلي وتعاوني من خلال تشجيع المشاركين على مشاركة وجهات نظرهم ذات الصلة بالدرس محل النقاش، واستخدام هذه المخدلات لفهم سلوكيات المشاركين فيما يتعلق بالإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية كسلوك إيثار. يجب أن يستند هذا الدرس على الجلسات السابقة لمدرربي النطاقتات الأخرى حول الإسعافات الأولية الطبية من خلال دمج موضوع الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية للتركيز على الموضوع الشمولي للعملية التدريبية بأكملها. • استخدم رؤى المشاركين حول الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية حتى يتسنى للأعضاء المشاركين الآخرين الاستفادة من الأفكار الجماعية مما يسمح لجميع المشاركين برؤية الصورة الأكبر. • الانتقاء بالخبرات الشخصية للمشاركين بأسلوب أخلاقي، وذلك من خلال الحرص على تطبيق مبدأ "عدم الإضرار"، لتسهيل توصيل رؤية حول الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية وكيف يؤثر ذلك عليهم. • إيجاز المشاركين وتقييم مستوى استيعابهم للدرس، وكيف جاءت استجاباتهم للدرس بشكل كلي. استخدام هذا الفهم لوضع محتوى الدروس التالية. 	



#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
١	<p>يبدأ المدرب في تقديم الدرس ومشاركة أهدافه مع المشاركين بأسلوب هادف (أي، ربط أهميته أيضًا بالإسعافات الأولية الطبية)، مما يسمح للمشاركين بفهم الهدف من الجلسة وأهميتها.</p> <p>تتطور المناقشة نحو كيف تطورت غريزة الفرد مع تطور عقل الإنسان عبر الزمن. خاصةً، كيف عزز الإنسان مهارات البقاء لديه من خلال التكيف مع جميع البيئات تقريبًا وتعديل سلوكيات البقاء وفقًا لكل بيئة على حدة.</p>	<p>١. فهم مفهوم الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية.</p> <p>٣. فهم ردود الأفعال الفردية والجماعية نحو الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية بغرض تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة، خاصةً بالنسبة للدروس أو الدروس التي تحتوي على الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية.</p> <p>٤. تعزيز وإتمام محتوى الدرس للإسعافات الأولية الطبية، وكيف يمكن للمشاركين ربط استخدام الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية بالإسعافات الأولية الطبية.</p> <p>٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المسبق عليهم.</p>	
٢	<p>تاليًا، يتعلم المشاركون كيف تعمل ممرات الخوف لديهم واستجابة الأدرينالين لذلك، وذلك فيما يتعلق بمساهمتهما في سلوكيات البقاء وما هي العواقب الناتجة عنهما.</p> <p>تاليًا، ينتقل المنسق إلى مناقشة "الاستجابة للخطر". يناقش الاستجابات ويدرس علاقتها بالاستجابات للمواقف الطارئة، خاصةً باستخدام الأمثلة على الإسعافات الأولية الطبية ذات الصلة، مثل سلوك "الرعاية والمناصرة"؛ حيث يشارك الأشخاص عندما يؤهلون أنفسهم لمساعدة الآخرين.</p>	<p>٤. تعزيز وإتمام محتوى الدرس للإسعافات الأولية الطبية، وكيف يمكن للمشاركين ربط استخدام الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية بالإسعافات الأولية الطبية.</p> <p>٧. رعاية بيئة مريحة للمشاركين حتى يتمكنوا من الاعتماد على تنفيذ الخطوات مع فهمها، كذلك معرفة السلوكيات المفيدة والضارة عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية والطبية للآخرين.</p>	

#	الوصف	أهداف التعلم	قائمة المراجعة
٣	تاليًا، يحاول المُنسق بناء عقلية تستند إلى أن الفرد يحتاج إلى الاهتمام باحتياجاته قبل احتياجات الآخرين. يمكن تنفيذ ذلك بسهولة من خلال الإشارة إلى مكون "الخطر" في دروس الإسعافات الأولية (الطبية)؛ حيث يلزم الأشخاص أن يهدنوا أولاً، ثم تقييم الموقف قبل تقديم الإسعافات الأولية الطبية. يمكن تنفيذ ذلك من خلال التعزيز بخطوات تهدئة الذات قبل الشروع في مساعدة الآخرين بعد وقوع الأحداث المؤلمة، أي توقف، ثم تنفس، ثم فكر، ثم تصرف.	٣. فهم ردود الأفعال الفردية والجماعية نحو الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية بغرض تعديل وصياغة محتوى الدرس والمناقشة، خاصةً بالنسبة للدروس أو الدروس التي تحتوي على الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية. ٤. تعزيز وإتمام محتوى الدرس للإسعافات الأولية الطبية، وكيف يمكن للمشاركين ربط استخدام الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية بالإسعافات الأولية الطبية.	
٤	ينقل المُنسق إلى مناقشة السلوكيات التي قد تكون مفيدة في إحداث تغيير في حالة الفرد. تركز تلك المناقشة مرة أخرى على العلاقة المباشرة بين الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية أو العاطفية والإسعافات الأولية الطبية. تتشابه تقريبًا السلوكيات المفيدة في فئة الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية مع تلك الممارسة أثناء تقديم الإسعافات الأولية الطبية. بالرغم من ذلك، يجب عليه أيضًا أن يشرح بمزيد من الإيضاح أهمية الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية في مواقف مثل المرحلة اللاحقة على الكوارث الطبيعية أو الأشخاص المشردون في مناطق الصراعات.	٢. تكوين وعي فيما يتعلق بالسلوكيات الضارة عند تقديم المساعدة للآخرين عقب وقوع أحداث مؤلمة. ٧. رعاية بيئة مريحة للمشاركين حتى يتمكنوا من الاعتماد على تنفيذ الخطوات مع فهمها، كذلك معرفة السلوكيات المفيدة والضارة عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية والطبية للآخرين. ٦. إنشاء مساحة شاملة للمشاركين لمشاركة تجاربهم دون خوف أو افتراض الحكم المسبق عليهم.	اسأل المشاركين بعد الانتهاء من المناقشة، لماذا يجب تجنب بعض السلوكيات الضارة أثناء تقديم الإسعافات الأولية النفسية الاجتماعية.
٥	يلزم لمصلحة المشاركين وأي شخص يُقدم أو يُقدّم له الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية أن يعي أنه هناك سلوكيات محددة يجب تجنبها للحفاظ على الرفاهة النفسية والاجتماعية والبدنية للفرد. بعد الانتهاء من المناقشة، تُختتم الجلسة بجلسة إيجاز وتلخيص لحمل المشاركين على مشاركة رواهم. الهدف هنا هو مغادرة المشاركين بشعور التمكين الذاتي، وإتمام الجلسة.	٥. فهم الرؤى الفردية التي يشاركها المشاركون فيما يتعلق بمفهوم وممارسة الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية. ٧. رعاية بيئة مريحة للمشاركين حتى يتمكنوا من الاعتماد على تنفيذ الخطوات مع فهمها، كذلك معرفة السلوكيات المفيدة والضارة عند تقديم الإسعافات الأولية النفسية والاجتماعية والطبية للآخرين.	بماذا تشعر؟ ما هو الأمر الأكثر إفادة بالنسبة لك في هذه الجلسة، وما الذي اكتسبته من خلالها؟

يمكن تقديم هذا الدرس بالإضافة إلى الدرس البدني المتعلق بالإسعافات الأولية؛ حيث يمكن تقديم درس الإسعافات الأولية البدنية؛ بينما يدمج ويعزز المدرب النفسي الاجتماعي العناصر النفسية الاجتماعية للإسعافات الأولية.



IREX

1275 K STREET NW, SUITE 600 WASHINGTON, DC 20005

© ٢٠١٧ IREX. جميع الحقوق محفوظة.

تحت IREX على استخدام وتوزيع هذا المنهج ومحتواه للأغراض التعليمية، على أن يتم ذكر الإسناد المناسب لصالح IREX، وألا يُستخدم محتواه لإنشاء أعمال أخرى.



لمعرفة المزيد < IREX.org

1275 K Street NW, Suite 600 Washington, DC 20005
+١ (٢٠٢) ٦٢٨ ٨١٨٨ • irex@irex.org • www.irex.org