

# دادعإلل ةمزاللا دراوملا ببیردتلا تاسلجل

## تاکراشملا ىلع فرعتلا

لمعب تارسيملا /تابردملا موقت نأب ىصوي، ةلص تاذه ةبسانم لمع شرول ريضحتلا لجأ نم  
ءدبلا ةرسيملا /ةبردملا نكمي، ةيلمعلا هذه لالخنم. تاكراشملا عم ببيردتلا تاجايتحإل ليحت  
ةيوسننلا نيب تاقالعلل يلاحلا مهفلاو، ينقتلا يوتسمل، تاعقوت، تاقايس ىلع فرعتلا يف  
تاعقوتمل تاكراشملا ايچولونكتلاو.

لوصول ىلع ةردقلا، حاتملا تقولا بسح، ةيلمعلا هذهب مايقلل قرطلا نم ديدعلا دجوت  
تاجايتحإل ليحت نم ةفلتخم عاونأ ةثالثل تاداشرا انه مدقن. ةحاتملا دراوملاو، تاكراشملا  
ببيردتلا:

- يدل. ميمصتلاو طيطختلل فاك تقو كانه: **يلاثملا ببيردتلا تاجايتحإل ليحت**
- تاكراشملا ىلإ لوصول ىلع ةردقلا ةرسيملا /ةبردملا
- طيطختلل دودحم تقو ةرسيملا /ةبردملا يدل: **يعقاولا ببيردتلا تاجايتحإل ليحت**
- تاكراشملا ىلإ لوصول ةدودحم ةردق و، ةيببيردتلا لمعلا ةشرو ميمصتو
- و طيطختلل دودحم تقو كانه: **يساسألا يوتسمل ببيردت تاجايتحإل ليحت**
- تاكراشملا لوصول ىلع ةردقلا ةرسيملا /ةبردملا يدل سيل. ببيردتلا ميمصت

**تاعقوتلا نم دكأتلا** نأ ببيردتلا لبق تاجايتحإلا ليحتلا مايقلل ينعي ال: **ةطحالم**  
هذه ىلع لمع شرو يأ يقبُت نأ حصنُي. أيرورض دعي مل لمعلا ةشرول ىلوالا ةسلجلا ءانثأ  
ببيردتلا لبق تاجايتحإلا ليحت جئاتن ىلع دكأتلا ةداعإ و دكأتلا ةسلجلا

## يلاثملا ببيردتلا تاجايتحإل ليحت

- دحاو رهش نم رثكأ: ريضحتلا تقو
- (١ قحلم) لماشل ببيردتلا تاجايتحإل ليحت نايببسا
- (٢ قحلم) ةيساسألا ةلباقملا ةلئسأ

لمعلا ةشرو ميمصت و طيطختلل فاك تقو ةرسيملا /ةبردملا ىدل نوكتيس، ويرانيسلا اذه يف  
فاك تقو مهيدل تاكراشملا ناو، تاكراشملا عم لصاوتلل تقو كانه نأ ينعي امم، ةيببيردتلا  
مهتاباجإ عم لماعتلل تقو مهيدل ةرسيملا /ةبردملا ناو، ةباجتسالل

وييرانيسيلا يف ةيجهنم قرط ةثالث كانه ،بيردتلا اذه ميمصتو طي طختل فاك تقو دوجول ارظن  
يلاثملا

١ قحلم يرظنا) (ةيزيلاج نإلاب طبارلا) **تاكراشم لل لماشل البيردتلا تاجايحتا لي لحت نايبتسا**  
وايجولونكتلل مهمادختسا لوح تاكراشم لل ةلئسأ كانه ،نايبتسال اذه يف . (نايبتسال  
مئاقلا يقرلا فنعل و ةيوسنلا ةينقتلا ميهافمب مهتفرعمو مهمهف ىلإ ةفاضلإاب ،اهتاودأ  
،نايبتسال اذه مادختساب . ةبيردتلا لمعلل ةشرو نم مهتاعقوت و ،يعامتجالا عونلا ساسأ ىلع  
تاكراشملا عقاوو تاجايحتال لصفأ ةروص ىلع لوصحلل نم ةرسيمل / ةبردملا نكمتتس  
تاعقوتلا .

ةرسيمل / ةبردملا نكمي ،نايبتسال جئاتن ىلع آءانب . **تاكراشملا عم ةعباتملا تالباقم**  
ةنيعلل بجي ال ،يلاثم لكشب . ةلباقملا يف ةكراشملا تاعقوتملا تاكراشملا نم ةنيعل رايخا  
بجي . (تاكراشملا ددع بسح) مهنم ٥٠٪ لقألا ىلع ةلباقم اهيلع نكل ،تاكراشملا لك نمضتت نأ  
يتلا تاكراشملا :يأ) ةدحمة ةلئسأل ةداتعم ريغ / ةفلتخم مهتاباجإ تناك يتيلا تاكراشملا ىلع  
ةيوسنلاب ةفرعم لقألاو رثكألا تاكراشملا وأ ،ايجولونكتلاب ةراهمو ةربخ لقألاو رثكألا  
نأ) (ةبيردتلا لمعلل ةشرو نم ةدحمة تاعقوتلا اذ تاكراشملا وأ ،ةينقتلا / ايجولونكتلاو  
ىصقأ دحك ةقيقد ٦٠ تاكراشملا عم تالباقملا قرغتست ام ،ةداع . ةيلمعل اذه نم عذج اونوكي

ةكراشملا نيمظنملا عم ةرسيمل / ةبردملا يقلتت ،ةلحرملا اذه يف . **نيمظنملا عم رواشتلا**  
/ ةبردملا موقت أضيأ انه . ةحرتقملا بيردتلا ميمصتو ةطخو ،تالباقملاو نايبتسال جئاتن  
نيمظنملا ةدنچأو فادهأ عم ناقفاوتي ةطخلو ميمصتلا نأ نم دكأتلاب ةرسيمل

## ةيعقاولا بيردتلا تاجايحتا لي لحت

- دحاو رهش نم لقأ : ريضحتلا تقو
- تالباقملا ةلئسأ وأ (١ قحلم) لماشل البيردتلا تاجايحتا لي لحت نايبتسا : مادختسا  
(٢ قحلم) ةيساسألا

دحاو رهش نم لقأ ةرسيمل / ةبردملا يدل نوكتي نايلحألا بلغأ يف . عئاشلا وه وييرانيسيلا اذه دعي  
دراوملا ةيدودحم ببسب

،بيردتلا تاجايحتا لي لحت ةيلمع راصتخإ ىلإ ةرسيمل / ةبردملا جاتحتس ،تقولا قيضل ارظن  
تاجايحتا لي لحت نايبتسا ءارجإ نيب ام يراتخإ ،نيمظنملا عم ةيلوألأ ةراشتسال بسحو  
**ةلباقملا ةلئسأل ٢ قحلم** يرظنأ) تاعقوتملا تاكراشملا نم ٥٠٪ ةلباقم وأ ،لماشل البيردتلا  
(**ةيساسألا**).

## يوتسملا بيردت تاجايحتا لي لحت يساسألا

- نيعوبسأ نم لقأ : ريضحتلا تقو
- (٣ قحلم) بيردتلا تاجايحتا نايبتسال ةلئسأ ١٠ : مادختسا

ةشرو ميمصتو طي طختل ني عوبسأ نم لقأ ةرسيما / ةبردملا يدل نوكي ،ويراني سلا اذه يف  
لبق تاكراشملا ىلع فرعتلل تقو ةرسيما / ةبردملا يدل نوكي داكلا اب انه . ةيبي ردتلا لمعلا  
لوخد دنع وأ لمعلا ةشرو ةيادب يف نايبب سالا عيزوت نكمملا نمو ةيبي ردتلا لمعلا ةشرو  
بي ردتلا لبقتاجايتحلال ليحت دوجو مدع ضيعوتل قرط ةدع كانه نأ الا . لمعلا ةشرو تاكراشملا  
مادختسا تايوتسم بي ردتب مايقلل وأ ، تاعقوتلا (صحف) دكأتلا - اهسفن لمعلا ةشرو لال  
يصون لازن ال نحن ، ايجولونكتلا مادختسا تايادبل ءاسنلا طئاح وأ ، ةينقتلا / ايجولونكتلا  
**يرطنا) بي ردتلا تاجايتحا نايبب سالا ةلئسأ ١٠** ىلع تاباجتسالا مادختسا ةلواح م  
(٣ قحلم

# دراوملا

## لماشلا بي ردتلا تاجايتحا ليحت نايبب سالا :١ قحلم تاكراشملا

(ةيزيلجنإلاب طبارلا) odt. فلم انه طبارلا

## ةيساسالا ةلباقملا ةلئسأ :٢ قحلم

. تاكراشملا لماشلا بي ردتلا تاجايتحا ليحت نايبب سالا راصتخا وه تالباقملا نم ضرغل  
نم . لقأ ليصفتب نكل ، نايبب سالا اهلوانت يتلا ةماعلا تاعوضوملا ةي طغت موقيسي  
ىلع قرغتست نأ نكمي ةلئسالا نم ةعومجم لك . ةقيقد ٦٠ قرغتست نأ تالباقملا هذهل ضرتملا  
قئاقد ١٠ لقألا

١. اهعم ني لمعت يتلا تاعمتجملا يه نم ؟ ني ميقت نيأ . اهب كرود ، كتمظنم . كسفن نع يني ثدح ١٠

٢. سفن يه تاي دحتلا هذله ؟ تنرتنإلا مادختسا دنع لمعلا يف كهجاوت يتلا تاي دحتلا يه ام ٢٠  
ءاضعأ موقي وأ ي موقت فيك ؟ اهعم يملعت يتلا رئاودلا / تاعمتجملا اهجاوت يتلا تاي دحتلا  
؟ تاي دحتلا هذله م لماعتلاب كعمتجم

٣. وأ لمعلا لجأ نم اهي مدختست له ؟ تقولا مطعم اهن ي مدختست يتلا تنرتنإلا تاقيبطت يه ام ٣٠  
؟ ةي صخشلا ةايحل

٤. لي غشتلا ماظن وهام ؟ ةزهجال هذله عونام ؟ اهمادختساب بلغال يف ي موقت يتلا ةزهجال يه ام ٤٠  
؟ اهيلع اهلي غشتب ي موقت يتلا

٥. نأ نيرعشت له ؟ اهي مدختست يتلا تاقيبطتلاو تنرتنإلا عم لماعتلا دنع كفواخم ربكأ يه ام ٥٠  
؟ نم آ تاقيبطتلا هذله

٦. ةيبي ردتلا لمعلا ةشرو لوح لوالا ةثالثل ك تاعقوتب يرابخإ كنكمي له ٦٠

## بي ردتلا تاجايتحا ليحتل ةلئسأ :١٠ ٣ قحلم

. هب ني موقت يذلا لمعلل فصوو ، ةمظنملا ، مسألا ١٠

٢. ةيساسأل مهتالكشم يهامو ،اهعم نيلمعت يتل تاومتحمال عونام ٢.

٣. تنرتنإل نيمدختسترتنأو ىتم ذنم ٣.

٤. تقولابلغأ هلامعتساب يموقت يذلا ليغشتلماطن وهام ٤.

٥. هنيكلمت يذلا لومحمال فتاهال عونام ٥.

٦. تقولامطعم اهلامعتساب يموقت يتل تاقيبطتل يهام ٦.

٧. تنرتنإلاو ةنقتل /ايحولونكتل مادختساب ةقلعتم كيذل فواخم ةثالث مهأ يهام ٧.

٨. اهامدختساب يموقت ططخ /تاسرامم /نامأ تاودأ ةثالث مهأ يهام ٨.

٩. ايجولونكتل او ةيوسنل لواح تالكشم ثالث مهأ يهام ٩.

١٠. بيردتل اذه يف هملعت نيديرت يذلاام ١٠.

image.png and or type unknown

# مبيقت تاودأ: بيردتلل كمبيقت بيردتل

## مبيقتل فادهأ يهام

- ةمداقل ةرمل يف لصفأ لكشب بيردتللاب مايقلل.
- ةشرولل ةيميلعتل فادهألام قفتي امب ني/تاكراشمال ةعباتمل معدماطن ميمصت.

## مبيقتل ةيلمع:

مايألتاذشرولا يف. نهتااعابطن تاكراشمالو تابردملاةكراشملةطي سبةقيرط يه اتلد/+-  
ةياهن يف هلمع حرتقن ،دحاولا مويلا شروامأ. موي لك ةياهن يف طاشنلالمع حرتقن ،ةددعتمل  
ةياهن عمف ،شرولا ةياهن يف تاقيلعتل ةكراشملةطي سبلئاسو مادختسالىلع عجشن. ةشرولا  
ةلثاممل لئاسولا زاتم. هابتنالل تئشتو بعتلاب عيجمال رعشي امأ بلاغ بيردتلل ةرتف  
نهتاليصفت لىلعأنا ب ليصافتل ةكراشم تابردتمل راتخت ثيح ةعرسللاب.

اهريغت بجي يتل ايشألاو ةئيسلاو ةديجلل بانوجلل ةكراشمو لمأت تابردتمل نم بيلطا.

اهميسلو ةقرو لىلع نهتاباجإ ةباتك تاكراشمللل نكمي ،كل ةحاتملا دراوملاو تقولا لىلعأنا ب  
ةيقب نم عمسم لىلع اهتاباجإ ةبردتم لك كراشتف ،ةرئاد يف راوخل ريسي نكمي وأ ،ةرسيملل

ةرسيم لاهقثوت امنيب ،تابردتم ل

ةكراشم ل؁اعم تارسيم ل و تابردم ل سلجت؁ نه تاقيلعتل تاكراشم ل عيمج ةكراشم دب  
سفن ب تابردتم ل لوح نه تاقيلعت ةكراشم و اتلد/ + ةقيرطب ريسي تال نع نهنعابطن  
لئاسول هه نم ضعب مادختساضيا كنكمي ةقيرطل

- تارسيم ل و تابردم ل عم اهتكراشمو ةدافتسم ل سوردل اب ةمئاق لمع
- ةيلبقتسم ل ىرخأل و شرول هه تاليدعت لمع
- ببردت ل ي ف تاكراشم ل عم ةعباتم ل ماطن ميمصت

تابردتم ل و ببردت ل تافيضتسم عم لصاوتل يعبات ببردت ل نم عوبسأ دب ةعباتم ل  
؁وتحمل ل اصخلُمو حرش تافل مو ريسي تال ةلدأ) تاببردت ل اب ةصاخ ةفلتخم دراوم ةكراشم ل  
ةمداقل تاوطخل و ةشرو ل نع كي دل ىرخأ تالمأت ي أو (خل

تابردتم ل و ببردت ل تافيضتسم عم لصاوتل يعبات رهشأ ةثال ةعباتم  
نم ي أ نهذيفنت نع عيمجل ل لؤسل ل ةبسانم ةصرف هه .ةشرو ل ريثأت ةفرعم ل  
.كببردت ل ةجيتنك خل؁ نهلمع تايجيتارتسال نهتعارم وأ تاكيتكتل و تاودأل

image.png and or type unknown

# نيمضت ل و ةي عطاقت ل

” درول يردوأ - ”

## ةي عطاقت ل يه ام

يتل و؁ (ردنجل و ةقبطل و قرع لثم) ةي وهلل ةدعتم ل بواجل نيب زيْمِي راطل يه ةي عطاقت ل  
شيمهت ل و عمقل دي قعت و مقافت ل ي دؤت دق و انتاربخ و انتايحي رثُت

فنعلل ءاسنل نم 50% و 25% نيب ام ضرعتت :دخُم قاي س ي ف ةي عطاقت ل مهفل لاثم يلي امي ف  
اهلالخ نم فعاضِي يتل قرطل ي فخي يلامجل ددعأل اذه نأ ال ؛ نهتايح لالخ ردنجل ىلع مئاقل  
فنعلل ةنولم ل ةرشب ل تاوذ ءاسنل ضرعتت نأ حجرم ل نم . فنعلل نم طمنل اذه ددعتم ل عمقل  
ي ف تاورثل كالتما زاي تما دعاسي نأ نكمي امك؁ تاواضي ب ل ءاسنل نم رثكأ ردنجل ىلع مئاقل  
يسنجل ليم ل تاجودزم ءاسنل ضرعت ةيلامتحا دادرتو . فنعلل لاكشأ ضعب نع ءاسنل ضعب لزع  
ةضرع رثكأ مه ءاسنجل ةرباعل صاخشأل نأ امك . تايرخأل ءاسنل نم رثكأ يسنجل فنعلل  
ءاسنل عيمج ضرعتت دق؁ راصتخاب . مهسنج عم ني قفاوتم ل صاخشأل نم ةي هارك ل فنع ةبرجت ل

رطخل لل ءضرع رثكأ يلاتلابو ،شه نهعضومت ءاسنللا ضعب نكل ،ردنجللا ىلع مئاقلا فننل رطخل

image.png and or type unknown

# تاتاداحملا يف ءيعطاقاتلا سرامأ فيك

تاوذ :لاثملا لىبس ىلع) ءيوهلاب ءطبترم ءنيعم تازايتماب تاعتمتمللا ءاسنللا نحن هجاون دق تاردقلا تاوذو ءدالولا دنن نهسنج عم تاقباطملاو ءيسنج تارياعملاو ءاضبلا ءرشبلا مهملا نم ،يلا تلابو .ان ءيوسن يف آداهطضا رثكألا صاخشألا نيمضت يف ءةبوعص (ءيدسجلا ءاسنلا عيمجل ءيشي عمل براجتلا ءمي قردؤت ،ءيعارمو ءنيميمضت تاحاسم ءاشن ىلع زيكرتلا تاتاداحم قلخل رابتعالا يف اهعضو كنكمي ءعيرس تارشؤم سمخ يلى اميف .اهمهف ىلع لمعتو ءنيميمضتو ءيعطاقات

1. يلاوت يف ءيعطاقاتلا ءيوسنلا حاتفم نمكي :**كتازايتملا كاردإو ياتاذلا لمأتللا** ىلع فرعتلا ءبغر زيفحتو انلخادب رظنلاف ؛ءيتاذلا ان تازايتملا فاشكتسا مهم كالتما .ءديجلا ءيوسنلا تاسرامملا نم ءيصخش ان يلع رثؤت ال يلا تايوهلاو اياضقلا دوجو ينع يلب ،رخآ عم تجم داهطضا ىلع لمعي اندوجو أن ءرورضلاب ينع يلا تازايتملا .انت يوه ببسب اهب رمن أن يلى ءنيعتي ال ءنيعم براجت

ءاهن نم ءعبأ وه امب ءنيعم ءيوسنلا نم مهف مهملا نم :**كرظن ءهجو ءيروحم رغال** رثؤت يلا ءلخادتملا داهطضالا ءمظنأ عيمج ءاهنإب اضا ءنيعم يهف ،يسنجللا زيميتملا رومأك ءيشألا ضعب ذخاب ان تازايتملا انل حمست .ءفلتخم قريطب ءاسنلا فلتخم ىلع ضيبلا طحال يلاو ،ءردقلا لماع ىلإ ءيدسج ءرداقلا صاخشألا هبتني ال ءداعف - اهب ملسم تازايتمالا باحصأ لوح وأ كلوح ءيوسنلا زكرم تبنجتلا ءدهج يلا ذبا اذل .ءيرصنعلا اياضقلا لوح ءاسنلا عيمج براجت ىلإ عامتساللا مهملا نم :**ضعببلا نكضعببل نعمتسا** 3. نيري ال يلاوللا ءاسنلا كلذ يلى امب ،تازايتمالا ضعب اهيف كل من دق يلا ءيوسنلا ؛تاي رغال براجتب ان ررم ان أن رابتعا اننكمي ال .ءنيميمضت رثكأ ءسدد لال نل نم ملالعا ءرشبلا باحصأ نل ءباي نلاب ثدحتلا مدعل يهبتناف ،ءاضيب ءيوسن تنك اذاف ءنولملا

لثم ءيشألا لوق نم يرذخاف ،ءملمسم ريغ ءيوسن تنك اذإ :**ءمدختسملا رغاللا يلمأت** 4. يلا نل نكمي مك .ءبجحم ءأرمال "باجحلا ببسب جراخلا يف رحلاب نيرعشت ديكأتلاب" تارباعلا ءاسنلا روعش ىلإ #PussyPower "لبهملل ءوقلا" لثم تاريبع تادختسا قريطلا ىلع نالاثم ناده .ءلزللاب مسجللا نم ءازجالا هذو نكلمت ال دق يلا لال ءيوسن ءرمتسملا ءعجارملاف ؛تاي رغال ءاسنلا ذبن اهمدختسن يلا ءغلل نكمي يلا ءديعلا تاويح نشعي يلالا وأ ان نهبشي ال يلاوللا ءاسنلا نل ان ثيدح ءيفيكنو انسفنأل ءديجلا تاسرامملا نم انتايح نل ءفلتخم

يعطاقات لمع راطا دامتعا نل :**اهحيصتو ءاطخاللا باكترال دادعتسا ىلع ينوك** 5. نوكن أن يلى اندهج يراضق لذبن نم مغللاب ،نايحلأا ضعب يلى ،كلذل .ءلهس ءيولمعتسي نل كرديت أن بجي .اهدض آفقوم تاي رغال ذختت دق ءاطخا فرتقن دق ان أن ال ،نيري نيمضت لي دعوتو رادتعالا كنكمي هأنو ،صخشك كتممي قبا أقح قلعتي ال ءطخال يحيصتلل كتوعد .ءيعاف ءأفقوم ان ينب ت نل ءل دب ،ءطخال سفن راركت بنجتلل ككولس

ىلع صخش لك ءردقل ان كاردإ لمعي :**اهنكراشيل ءفرعم نهيدل عيمجللا أن يكردا** 6. ضعببلا كالتما ءركف يديحتو ان نيب ءفاسملا لىلقت ىلع ،شاقنلا ىلإ ام ءفرعم ءفاضل ان ريغ نم رثكأ ءيشألا ضعب انم لك فرعي ،رمال ءقي قح يلى ؛مهريغ نم رثكأ ءفرعم

image1605452280683.png

(ةيزي لجن إلاب طب اورل)

د ادعإ ف ن ن ع ل ا و ز ي م ت ل ا ع و ض و م ه ا ج ت ة ي س ا س ح ن ه ي د ل ن م ل ، ي و ت ح م ل م ا ب ة ص ا خ ل ا ت ا ر ي ذ ح ت ل ا ح م س ت ر ص ن ع ل ا ن ا ن ر ك د ت . ل ص ف ا ل ك ش ب ن ه ل ا ع ف ا د و ر ة ر ا د ا ن م ا ن ن ك م ت ي ل ا ت ا ل ا ب و ، ش ا ق ن ل ل ن ه س ف ن ا ة ج ر د ب د د ح م ل ا ر ي غ ر ي ذ ح ت ل ا ل ي ح ي د ق ؛ ا ه ت ق د ي ف ن م ك ت ة ل ا ع ف ل ا ي و ت ح م ل ا ت ا ر ي ذ ح ت ل ي س ي ئ ر ل ا ع م ت ا ر ي ذ ح ت ل ا ل م ع د ي ج ل ن م ، ي ل ا ت ا ل ا ب و . ر م ن ت ل ا ي ل ا ل ك ا ل ا ت ا ب ا ر ط ص ا ن م ة ي ش ي ا ي ل ا ة ي ف ا ك ف ن ع ة ب ر ج ت ة س ا ر د ة ش ق ا ن م ا ن ث ا ، ل ا ث م ل ا ل ي ب س ي ل ع . ه ي ل ا ر ا ش م ل ا ي و ت ح م ل ل ا ة د د ح م ئ ا و ق

هذه يوتحت :عيرس هيبننت " ةباتكب يوتحملل أقبسّم ةراشإلا نكنكمي ،مميحلا كيرشلا  
ملعلأءاجر ،جاعزنالاب ترعش اذا .مميحلا كيرشلا فنعو كاهتنابا صتغالا ح يلع ةشقانملا  
دعاسي امك ،شاقنلل ريذحت يلى إنجحتي نم دادعتسا يلع كلذ دعاسي . "كئدعاسملا دراوم دوجوب  
ةبعص ةشقانملا نربتعي دق نهلوح صاخشأ دوجو ةقيقح نهكاردا ي ف تايخألا .

### هبراجت ةكراشم يلعأ ادحأ يربجت ال ٣.

رعاشملا لكو ةبرجتلا ليصافت يلى إصخشلا ديعي ،ساسح ثدح ةكراشم يلع ام صخش رابج إ نإ  
تايكذلا قودنص حتفل ةدعتسم ريغ صاخشألا ضعب نوكت دق .اهبحاصت يئلا ةيبلسل  
ةكراشملا نه دادعتسا تقوو ةمدصللا فاشكئتسال ةحاسم صاخشألا يحي نم ،كلذ نمألدب .ةملؤملا

# جاعزنالاب رعشيأ صخش ني دعاست فيك ؟يوتحمل نم

image1605452012061.png

ام ةداع تازفحمل نأل كلذو ،نايحلأا ضعب ي ف تاطايحتالا لمعت ال ،تادادعتسالال لصفأ عم يوتح  
رعشي صخش ةدعاسملا اهاختا كنكمي يئلا تاوطخلل ضعب يلي امي ف .يدرف لكشب ددحم نوكت  
ةثداحملا ءارج ةمدصللا وأ رثأتلاب .

### ١. مهفلا

رخآ صخش كب صاخلا يوتحمل ةيذا ةيناكم إ كاردا .

### ٢. راذتعالا

قلعتي راذتعالا نأ يركذتو ةررضتملل ةيذا ي ف ببست ءيش يلى إ ترشأ ةلاح ي ف يرذتعا  
ةقداص ي نوكو اهنع عافدلا وأ كئلاعفأ وأ كئاملك ريربت يبنجت .كب سيلولو ررضتملا صخشلاب  
ةي صخش تسيل ةلأسملا ؛كراذتعا ي ف .

### ٣. فطاعتلا

لالخ نم كلذب مايقلال كنكمي .يذألاب اهروعش ببس مهف ةلواحم لالخ نم كفطاعت نع يربع  
ةمدصللاب وأ جاعزنالاب رعشت نم يلى إ لئاعفلا عامتسال .

### ٤. فقوملا ةجلاعم

ربُع يئلا لعفللا دودر نأ يركذت .جعزمللا يوتحمل راركئ بنجت عم ،شاقنلل ريسيت يلمكئسا  
وأ نهتبغر نع رطنلل ضغب ،تقؤم لكشب زيكرتلا يلع تارداق ريغ تاكراشملا لعجت نأ كنكمي اهنع

نم يدكأت جايترالال مدعب نرعش ةلاح يف تاكراشملا ةرداغم يل بقت .كلذ ىلعل نه ميمصت  
ةيسفنلا ةحصلال يف ةصصختم دوجو لصفُي .اهل نجتاح لاج يف ةدعاسم لل لوصولل نه تايانكإ  
ةئراطلال تالاحلال هذه لثم يف معدلا مبدقتل .

**ةغللاب) ةيلاتل دراومل اضعبـكـلإ، بـيردتل ي ف ةرضاح ةصصختم كانه نكي مل اذإ  
 :ساسحلل يوتحمل نم جعزنل صخشل معدل مـيدقتل كدعاست دق يثلل (ةيزيلجلإل**

(ۋېزىلچى ئالاب طبخاۋرلا)

- <https://www.bustle.com/articles/87947-11-ways-to-help-a-friend-whos-been-triggered-because-it-is-most-definitely-a-real>
- <https://www.rainn.org/articles/flashbacks>

تاساي سلاو ٲٲوس نلا تاس رام ملا  
ٲٲج ول ونك تلا

يُحلّل حلّح لاول يدقن لاروطنم ل ن م لك ؤّجولونك تال اتاسايسلاو ؤّوسنل اتاسرامم ل دسجت عم ،ةيوسنل رطنل اتهاجو نم ةينقتلاب ةقلعتمل تالكشم ل فرعتو ةلئسأ حرطتو .ةينقتلل يف ءاسنل ءكراشم ،ايوجلونكت الل عم ءاسنل اقالعو ،عونتم ل ءاسنل عقاو رابتعالا يف ذخال تاريثأ تل يوسنل ليحلحتل و ةينقتل يف يوقل ني زاوم ،اتاسايسل انصو ةينقتل ريوطت ةيعامتجالا ةينقتل

مقيال فرغتو، بېردتلا اذه في انجهن ايجولونكتلا ةسايس و ةيوسننلا تاسرامملا فرغت  
ءاسننلا براجتو تاربخ ىلع ةمءاقلالو، ةينقنلل ةيوسننلا بېردتلا انه منوكتي تيلا ةيساسلا  
ينقنلا بېردتلا عم و في تايوسننلاو.

ىلإ نكمي اهيفي رعتة فيكيو . ةيما نتم ةركف يه ايجولونكت ل ةسايس و ةيوسنن ل تاسرامم ل و ةسايس ل ببسبو ، ةربخ ل و باطخ ل ، ةسرامم ل لالخ نم ريبك لكشب لوح تي و ريغ تي ةريغتم ل تاقايس ل .

ةيوسننلا تاسرامملا نأ ةركف رصانتو فترتعت ايجولونكتلا ةسايس و ةيوسننلا تاسرامملا  
ةينقتلا تاسايسلا ليلحتو يوسن روظنم نم ولخت نأ اهنكمي ال ةينقتلا

،ةاحانم :نيتقيرطب تانقتلايجولونكتلاسايسو ةيوسنلااسرامملاضرعتست  
ةحانلنم،ءاسنلااياضق يةديجتاريغت وءاسنلل ةفلتخم اياضق ايجولونكتلاحتان  
تانقتل تسسأ ثيح.ءاسنلااياضق ةجلاعمل ةديجتايجهنمولولح ايجولونكتلا ترفو يرخألا  
روطت يلعل ريثأتلاءاسنلاعقاولهبنكمي يةل ةيفيكلل صخفلو،ءاسنلااياضقل ةديجت

اهب تريغ يتل ةيفيكلإ إلفاضإلاب اهنم ةدافتسال او اهصي صخت ،اهم ادختسا ،ايحولونكتل مبيقتل ،ةيعادبا و ةيجيتارتسا ةرطنب ايجولونكتلإ إل رطنت امك .ءاسنلأ عقا و ايجولونكتل ءاسنلأ قوقح ةدنجأ ريسييتو معد لجأ نم تقو صي صخت و اهريوطت يف ةدعاسمل ةيفيكل

و ةلئسأ حرطت اهنإف ،كلذ نم ألدب .تال كشمل وأ جئاتنل ةيهام دي دحتب موقت ال اهنإف ،روطنمك .ةيوسن رطن تاهجو نم ةينقتلأ صحت و فاشكتسا إل دوقت تاعوضوم

ةلئسلأ ضعب نمضتت

- ؟مالعإلأ لئاسو يف ءاسنلأ ليثمت نم نومدختسملأ ءعمج يذلأ يوتحملأ رّيفيكل ؟
  - ؟تنرتنإلأ لعل ءاسنلأ اهميمصت متي يتلأ ةديجلأ تاحاسملأ و قرطالأ يه ام
  - ؟ل كشب ةينقتلأ لعل ةدمتعملأ انتفاقتل ءجيتنك ءاسنلأ اياضق تريغت فيكل ؟ديازتم
  - ؟ءاسنلأ ءنمأ تنرتنإلأ قيرط نع ةيمقرلأ تالاصتالأ له
  - ؟ايجولونكتلأ /ةينقتلأ يف مكحتي يذلأ نم
  - ؟ةديجلأ تايينقتلأ نم ةدافتسالأ ءاسنلأ قوقح تاطشانلأ نكمي فيكل ؟
  - ؟"ايجولونكتلأ /ةينقتلأ لعل ةرطي سلأ" هينعي اذام

فرعت ةيساسأ ميقي ايجولونكتلأ ةسايس و ةيوسنلأ تاسرامملأ يدلأ إف ،بيردتلل ةيجهنمك ةيوسنلأ ةينقتلأ تاكلأشملأ تابردم تاربخو براجت نم عبتت يهو . "يوسنلأ ةينقتلأ بيردت" قبس يتلأ ميقلل سكعي تابيردتلأ هذو مطعم .ينقتلأ بيردتلأ يف تارسيم و تاكلأشملك ةلص تاذ دحم لكشب ميقلل هذو نأ وه فالأخلأ . "يوسنلأ بيردتلأ " لعل فالأب اهديدحتو اهفيعت .ينقتلأ بيردتلأ تاقايب

يتلأل ةيساسألأ ميقلل نمضتت

## نيمضتال /ةيكلأشتلأ

يذلأ تقولأ سفن يف تابردتملأ نم ءملعتتل ريثكلأ اهدل ءبردملأ نأ يوسنلأ بيردتلأ كردي ةقيرطب بيردتلأ ميمصت متيس ،لأثملأ ليبس لعل .تايأخلأ تاملعملأ نمو اهنم مه نوملعتي شاقنلأ و تاربخلأ لدابت ريسييت لعل لمعت

.ةفلتخم ملعت طامنأ باعيتسال لصاوتلأ و ملعتلأ نم ةددعتم قرطب يوسنلأ بيردتلأ حمسي

اوعا تاكلأشملأ لك نأ ضرثفيلو .تاقايبسلا و ءارآلأ يف فالأخلأب يوسنلأ بيردتلأ حمسي .تافالأخلأ باعيتسال ةيافكلأ هيف امب أنرم نوكلأ نأ بيردتلأ لعلو ،ةيفلأخلأ سفن نم

## نامألأ

ءانثأ يف :نيتقيرطب نامألأب روعشلأ تاكلأشملل نكمي شيح ءحاسم وه يوسنلأ بيردتلأ وأ ،ءائاصقإ متي نلأ يتلأ تامولعملأب حوبلأ ،تاعوضوملأ ءراثإ ،ةلئسالأ حرط مك نكمي - مهملعت يعو لعل اونوكي نأ - ةينقتلأ مهمهف لالآ نم مهتقفاوم نود ءائاشفإ مت و اهنأش نم ليلقتلأ نامألأ ،ةيعامتجالأ تاكلأشملأ عقاوم لعل ةيصوصأخلأ :يا) ةينعم تايينقتلأ (ةلمتأحملأ) رطاأملأب (اهريغو ،ليدب يوتحملأ رشنلأ تنرتنإلأ ماذختسا يف

## ءاسنلأ عقا و ليصأت

يتل تاي نقتل نأ ،ينع ي اذه .تاكراشم لاقواو تاجاي تحا ىل ع يوسننل بي ردتل دمتعي نأ بجي لوح تاشاقنل نأ ينع ي أضيا اذه .تاكراشم لاب ةلص تاذ و ةبسانم نوكت نأ بجي اهلوانت متيس تاكراشم لقايس رابتعالا ي ف ذخأت نأ بجي ايجولونكتل /ةينقتل

ةمادتسم /ةبسانم تاي نقت

،اهق يبطت تاكراشم لل نكم ي يتل تاي نقتل ةيولوالا ءاطع يوسننل بي ردتل ىل ع بجي ،بي ردتل ءاهنل دعب مهلمعل ةمئلالم نوكتو اهمادختساو تاكراشم ل ناكم لب ناك اذا طقف نكل ،ةيولوالا اهؤاطعا متيس رصم ل ءحوتفمو ءرحل تاي جمربل بي ردتل دعب اهمادختسا ي ف رارمتسال

حوتفم /فافش

ءحضاو مهفاده ل عجمه يلع و بي ردتل اب ءصاخ ل مهتدنجا مهيدل نأ بي عو ىل ع تايوسننل تابردم ل ن ي ب تاعقوتل ىل ع قافقالا وشاقنل اه ي ف متي تامئامب مايقلل ينع ي اذه .تاكراشم لل تابردم ل و تاكراشم ل

يجي تارتسا /يعادب

ةمئلالم اهل عجل يعادب و يجي تارتسا لكشب تاي نقتل ىل رظنل ءصرف يوسننل بي ردتل دعي .تاكراشم ل تاقايس ب ءطبترم و

ايجولونكتل /ةينقتل ي ف ءاسنل رود ىل ع ديكأتل

تاسايسل انص ،مادختسا ،ريوطت ي ف ءاسنل تاكراشم ىل ع ءوضل يوسننل بي ردتل طلسي ةينقتل ي ف ءزيمتم تاكراشم مهيدل اهريغ تايخا و سيلفول ادآك ءاسن .ةينقتل ي ف ايجولونكتل /ةينقتل هاجت فواخم مهيدل يتل تاملعلتملل ءصاخ ،ءودقو ىل عألثم نربتعي /ةينقتل خيرات ي ف ءاسنل لئطاخال او طولغم ل ليثمتل حيحصت ي ف اذه كراشي ،يلاتلابو ايجولونكتل

ايجولونكتل /ةينقتل ىل ع ءاسنل ءرطيس ىل ع ديكأتل

ريوطتل ي ف ) تاي نقتل اب ءطبترم ل قمعالا بناوجل ي ف ضوخل نم يوسننل بي ردتل ي شي ال و ) تاي نقتل لمع ةيفيكل لمالكل مهفل و "مكتل" ءرورض ىل ع ديكأتل و (تاسايسل انص و (اهمادختسا طقف سيل



تيتفتل ةينقتل اب عاتمتسال نأ اه ي ف ءاسنل نكم ي ءاسم يوسننل بي ردتل نوكي نأ بجي .تاي نقتل ىل ع ءرطيسل و ءاسنل تاقالال ىل ع رثؤت يتل زاجوال

# ةكراشم لل ةيوسنل انئدابم

ريغ ةيقرر تاحاسم قلخ عيجشتل ةكرتشملا ةيكللما و نواعتلا نم حورب اذه جاتنإب انمق دقل و ةمالسلال ريسيئل و ةيوسن تاحاسمك تلكشت يتلاو ،ضرألأ ىلع و تنرتنإلاب ةلصتم ةداعسلال و نيمنضتل ،عادلإ ،عونتلل ئدابمب كسملتلاو زيزعت ىلإ ةفاضلإاب عيجمجلل ةجهبلا يدسجلال انعقاول اليمج أعونت دسجنو ةددعتم تادقتعمو تافاقثو تاعمتجم نم انيتأ دقل موقن نحن ،دارفألاب ةيننعم و ةجهبم ،ةنمآ تاحاسم قلخل لالخنم .يسفنللاو يعامتجالاو و ةبيجتسم ،ةلاعف تاكرح ةيمنتل ةيناكمإو قمعتمل ملعتلا ،ةلاعفل ةكراشم لل نيكمتللاب ةيننعم .

كراشن يتلا تايلاغللاو تاحاسملا يف اهقيبطت موقن و اهب اهردقن يتلا ئدابملا راطإ وه اذه اهنوكت يف .

- تاكراشم لل لكل ةنمآ ةحاسم قلخ .
- مارتحالإ ءادبإ
- ةيكراشتلاو ةينواعتلا
- عونتلل ريدقت و زيمت
- تاكراشملا ةيصوصخ مارتحالإ
- تاغلللا عونتب يعولا
- انب لكشب فالخلال عم لماعتلا
- ةيعامجللاو ةيتاذلا ةيناعلا تاسراممو تاسايس يسرغا

## ئدابملا ليعفت

signing\_EN.png type unknown

## تاكراشم لل لكل ةنمآ تاحاسم قلخ

فرعتلاب يموق ،تنرتنإلاب قيروط نع يمقرلا نايتسالا لالخل لاثملا ليلبس ىلع ،ناكمإلاب ردقب ةردقلا لثم اهيلإ ةجاحب اونوكي دق يتلا ةصاخلا تاجايتحالا نعل لأسا .أقبسم تاكراشملا ىلع نم دعي .نامأ تابلطتم وأ رفسلا نم ةنيعم فواخم ،ةيئاذغلا تابلطتملا آيدسج لوصولل ىلع نم تالطتلاو ةبقارملا نمليلأو ءاده ،ةيفاك ةيوهتو ةءاضإب عتمتت ناكم ريفوت يلاثملا هاجت تاحتفنم اونوكي نأ ىلع فطلب تاكراشملا يعجش ،ةيلاعفلالالخنم .تاكراشملا ريغ اورعش اذإ تارسيملا هيبنتل ةيلوؤسم اولمحتت نأو مهل رتوت ببست نأ نكمي يتلا تاعوضوملا ةحارللا مدعب .

## مارتحالإ ءادبإ

و مارتحاللاب مستت ةئيبل ىلإ ةجالحا لوح ةيلاعفلل ةيادب ذنم تاكراشملا عم شاقن يحتفا رارقإلاب يموق .ضعبلا انضعبل هابتنالا لماك اعاطع ىنعمب - قمعتمل عامتسالا يعجش .ةاعارملا ليلبس ىلع - هب ملسم ةيشك اهذخأب انتزايتمإ اهبالنل حمست يتلا ءايشالا ضعب كانه نأب

عرش بل و ذ دارفأل طحال ي ال ،ردقلا هذه ةيندبلا ةردقلا باحصأ صاخشأل طحال ي ال ام ةداع ،لاثملا ةيرصنعلا ءاضي بل

## ةيكراشتلا و ةينواعتلا

ةصاخلا ةدنجأل اب تايغاوو تاحتفنم ،أديج تادعتسم اونوكت نأ تارسيم /تابردمك مكيلع بجي تاعقوتلا ةشقانم اهيف نكمي ةيلمعب يموق . تاكراشم لل ءحضاو فادهأل هذه اولعجا و ةيلعالب ةريغص تاعومجم لمعب يموق ،لاثملا لبس يلع - اهيلع قافتإلاو تابردملاو تاكراشملا بئاج نم ملعتلل يسسأ . اهلك ةعومجم لل ثدحتلا دنع ءارلاب اورعشي ال دارفأل ضعب كانه نأ يترعش اذا .مهبراجتو تاكراشملا تاوصلأل ةيولوالا يطعت ةيجهنم قرط يمدختساو ءاسنلا ةايح عقاو يلع ءانب .ملعتلاب دارفأل موقي نأ يلع يصرح .

## عونتلا ريذقت و زيمت

.ةعونتملا تايوهلا إله ءفاضإلا ءفرغلا يف تازايتمالا نم ءفلتخم تايوتسم دوجوب يفرتعأ يلع مهيعجش سكعالب "نيلفلتخم" و ءاصقإلا ب نورعشي دارفأل لعجت نل ةيعطاقاتلا نأ يدكأت يدعاس . ءحاسملا ءارثإو لدابتلاو ،ملعتلل ءصرفك تاربخل و تايوهلا عونتم نم ءدافتسالا صاخشأل ءرورضلاب فدهتسي ال ةيرصنعلا وأ ءردقلا لوح شاقنلا نأ زيميملت يلع تاكراشملا نيسرامم وأ ءانج مهربتعي وأ ءفرغلا يف ءاضي بل عرش بل و ذ دارفأل وأ آيندب نورداقلا .جهنممل يرصنعلا زيميملتلا فاشكتساو ريكفتلا ،عامتسالا يلع دارفأل يعجشو ةيرصنعلل

## تاكراشملا ةيصوصخ مارتحا

.قيثوتلل مهيلإ ءراشإلا وأ /رشابملا سابقتالا و ريوصتلا دنع تاكراشملا ءقفاوم يلع يلصحا يكراشت لكشب اوموق .يعامتجالا لصاوتلا لئاسو (مادختسا مدع وأ) مادختسا يلع اوقفتا فنعلاك ةيساسحلا تاذ تاعوضوملل تاشاقنلا ءلاحي . ةيلعافلل ةيصوصخ ةيقافاتا ريوطتب ،آيسنج نيرباعلا ءداعم وا ،نيللثملا ةيهارك ،ةيرصنعلا ،يعامتجالا عونلا ساسأ يلع مئاقلا مهيعفدت ال .تاعوضوملا هذه نع ثدحتلا يف نوبغري ال دق تاكراشملا ضعب نأ إله يهبتنا صخش كانه نأ نم آمائا يدكأت .مهرتوت يف كلذب بست اذا ةيصخشلا تاربخل ءشقانملا .ةمدصللا نم يناعت يتلا تاكراشملا مزاللا معدلا ميذقتل حاتم صصختم

## يوغللا عونتلا مارتحا و ءغللا مادختساب يعول

ةمجرت /ةيروف ءمجرت ميذقت يلواح ناكمإلا ردقب و تاكراشملا لك تاغل يلع فرعتلاب يموق لاؤسلا يف ءارلاب اورعشي نأو ،ءطببوحوضوب ثيدحلاب درف لك موقي نأ ءدعاق يعض .ةيباتك ءغللا يف ريكفتلا تاكراشملا نم يبلطا .ةموهفم ريغللا تاحلطصملا وأ تاراصتخالا نع نم يبلطا .نيرخآلل ءئيسم وأ ءفينع نوكت نأ نكمي تاحلطصم لامعتسا مدعو ءمدختسملا نمضتي دق .ةيميلعت صرفك كلذ يلعغتساو ءاسإلا ب اورعش اذا تاحتفنم اونوكي نأ تاكراشملا ضعب يلع ءديج نوكت دق يتلا و ءيميذاكأ ربتعت ءغل وأ ءينقت تاحلطصم يوتحملا يدكأ و فغشلل آريثم و موهفم يوتحم يعنصاو !ةينقتلا تاحلطصملا نايعط يدحت .تاكراشملا .تاينقتلا لمع ءيفيكل لماك مهف ءيمنتو يلع ءرطيسلا ءيمهأ يلع

## ءانب لكشب فالخال عم لماعتلا

ذخأ و ضعبلا مهضعب عم فطاعتلا يلع يعجش .تاكراشملا عم ءين نسحو قدصو ءهازنب يفرصت يقللخا .ثدحي نأ نكمملا نم يذؤم كولس وأ ءحيرم ريغ تاملك وأ ،فالخي أ ءيفصتلا يفاكلا تقولا

رمأل مزل اذإ حرشلل وأ /و راذتعللل ءحاسم یرفو وحاتفنال ن م و

## ةیعامجلل و ةیتاذلل ةیانعلل تاسرامم و تاسایس یسرغا

انفیرت یلع دمتعتو صاخشأل فال تخإب فلتخت سفنلاب ةیتاذلل ةیانعلل نأ رارقإلاب یقوق  
ةیعامجلل سفنلل ةیتاذلل ةیانعلل نكمی .انب صاخلا قایسلل و ةایحلل یف انعقول و انسفنأل  
دسجلل عم لصاوتلل و ،سفنلل تقو صیصختب یقوق كذل .ضعبل مهضعب یلع رثؤت نأ  
نع ءلوسم و ءرسیمك .قلق وأ رتوت یأ غیرفت لجأ ن م ،ةیندب تاسرامم وأ سوقط لال خ ن م ،بلقلل و  
تاكراشملل نكمی یتح ءفرغلل یف رتوت یأ ن م ءوجلأل ةیقنن یل و احو ءیارد یلع ینوك ،ءحاسملل  
ةیانعلل تاسرامم حارتقا تاكراشملل ن م یبلطا .لمك لكشب ءكراشملل و ءومجلل یف روهظلل  
تاذلل .

نأ نكمی یتلل و ءمدقتمل تالاصتال ةیعمجل یسنجلل شرحتل ءسایس ءارق یلع دارفأل عچشن  
[APC\\_Sexual\\_Harassment\\_Policy\\_v5.1\\_June\\_2016.pdf](#):ةیزیلجلل ءلال ءلللاب انه اءوحت

# ٢٠١٨ لامعأ لودج ءدوسم ءسلج ةیسوسنلل ءینقتل تاكراشملل نامأل لیعت ءداعإل

## تایلل ءلل و ءطشنألل ماعلل میمصتلل

### ءاقعنال ءادهأ

- ةیتاذلل ةیانعلل ءیمقرلل ءمالسلل یلع تالماعلل تابردملل و تاكراشملل تاییوسنلل عمچ  
یمقرلل نامأل جهنم قییمعتو فیفیکت ،ینبت ،قیببط ،مهف ،فاشكتسا لجأ ن م  
هریوطتب موقی یذل و نامأل لیعت ءداعإل ءیسوسنلل ءینقتل تاكراشملل تاییوسنلل  
ءمدقتمل تالاصتال ءیعمجب ءاسملل قوقح چمانرب  
• انبل سیردتل لوصأ و تاءارجل و تاییجهنم لوح ءفرعملل و تاراهمل ءكراشملل ءحاسم قلخ  
قوقح یف تاطشانلل ءطساوب لاجمل اءه یف باعیتسال و ءفرعملل ءیمنتو ءقتل  
ءفلتخملل تاكرحلل یف تاییوسنلل ءاسنل  
• زیزعت و یمقرلل نملأل لاجم یف ءهافرل و ءیانعلل تاسایسب صاخلل یوسنلل لمعلل جمء  
ةیسوسنلل ءسرامملاب صاخلل مهفل قییمعت و نماضتلل و ،فطاعتل ءسایس معدو  
ةینقتلل  
• ینواعتل لمعلل لجأ ن م تاییوسنلل تارسیملل و تابردملل ن م ءقت تاكبش ءانب ریسیت  
لاجمل اءه یف طشنلل نماضتلل و رمتسملل لدابلل و ،كرتشملل



# أم دق ي ضم لل قرط فاشك تس ا: ٣ مويلا

ينال مويلا ةياهن في ةيوسنل ةينقتل تاكراشمل تادحو ىلع زيكرتلاب مويلا اذه موقيس ةيوسنل ةينقتل تاكراشمل اءاجأ في رظنلاب دارفأل نم تاعومجم موقت أن دجل نم نوكتيس .اهلعل زيكرتلاب نوديري يتل نامأل ليعفت ةداعل

ةيلاتل ةلئسلأ في ريكفتل او اءاجأل في رظنلل تقولا مهئاطعإب موقنس ، ٣ مويلا في

- ام ؟ اهريريغب اوموقتس فيك ؟ مكب صاخلا قايسلا في ةديفم ةدحولا هذو نوكتس فيك ؟ هتفاضإب اوموقتس يذلا
- فيكو ؟ تاكراشملل رتوتل ببست أن نكمي يتل او ةدحولا هذو في ةدوجومل طاقنل يه ام ؟ كلذ ءل اعلمب اوموقتس
- تاراهمل ؟ ةدحولا هذو قيبطت نم اونكمتتل تارسيم - تابردمك هتواتحت يذلا ام ؟ يري ضحتلل لمعل ، ةربخل ، ةفرملا

ةحرتقملا تانيسحتل و تاحارتقالا ةشقانم ، مهقرف لءاد مهنكميو

نكمملا نمو ، ضعبلا مهضعب عم ةطشنأللاب مايقلل ةبرجتل تقو ىلع قافرلا لوصح في آقح بغرأ) مايقلل ةي فيك لوح راكفأ ي كلذل . اتقو قرغتسيس اذه نكل . ةينقتل ةداعتسا في قافرلا عم (اهب بحرم كلذب

## آعم لمعل ا: ٤ مويلا

لوح ثيدحل ، آضي أنكل . ٣ مويلا نم يقببتملا لمعل امامتإ ، مويلا اذه لءأ نم

- تابردمك انلمع ةمادتسا
- يوسنل عاشملا
- نواعتل صرف ، لبقتسملا في آيوس لمعن فيك
- ةيوسنل ةينقتل تاكراشمل تادحو لثدحي اذام

ماتخل نم بارتقالا دن ةينقتل ةداعتسا في قافرلا عم لصاوتلاب آضي موقنس

image.png and or type unknown

موقن يذلا نم ، لمعن نيأ روصت  
تابردمك نحن نمو ، هعم لمعلاب

# ١ طاشن

نولمعي نيزلا نيزيجزومنلا صاخشألا نم نينثأ نم ةدحاو مسرب مايقللا تاكراشملا نم بلطن :انه  
:ةيلاتلا ءازجألا ىلع زيكرتلا عم ،بيردتلا يف مهعم

- اهعم نوكتبشي يتلا تاغوضوملا يه ام ،هنوفرعي يذلام :سأرلا
- مهفواخم يه ام ،هب نونمؤي يذلا ام ،مهميقي يه ام ، مهل ةماهلا ءايشألا يه ام :بلقلا
- بيردتلا ىلإ هتفاضإب نوموقي يذلا ام ،اهنوكلمي يتلا تاراهملا يه ام :يذلا
- هيف نوشيعي يذلا قايسلا وه ام ؟مه نيأ :مادقالا

.ةريغص شاقن تاغومجم يف متيس شاقنلا نكل ،يتاذلا ريكتلل تقولا طاشنلا اذه حيتي

تاكراشملا موقتس يتلا دارفألا تاقايسو عقاو يف لمعلل سيئسأتلا يف ءدبلا ىلإ فدهن ،انه  
. مهعم لمعلاب

# ٢ طاشن

.مهسفنأ مسرر تاكراشملا نم يبلطا ،يلعألاب ةقيرطلا سفن مادختساب

.هذيفنتب اوماق يذلا مسررلا يف ريكتلل تقولا مهئاطعإب يموق

# ٣ طاشن

:ةيلاتلا ةلئسألا ةشقانمب يموق ،ةريغص تاغومجم يف

- ؟تريغت فيك ؟انتاعمتجم اههجاوت يتلا تاديدهتلا يه ام
- يف مهاسي نأ تابردمك انلمعل نكمي فيك ،ةيعامتجالا تاكرحلا نم عزك و تااطشانك ؟  
ةيضقلا
- انيلع بجي تاردقلا ةيمنتل ىرخأ قرط كانه له ؟طيسوك بيردتلا دودح يه ام ؟  
اهفاشتكا
- ؟مهعم لمعلاب موقن نيزلا صاخشألاو تابردمك هنوكن ام نيب تاوجفلا يه ام ؟  
• ؟هوسن ةبردم ينوكت نأ هينعي يذلام ،ةطشنألا ءوض يف

# تامولعملل صالختسا

رغصألا تاغومجملا تماق ام لوح شاقنن مايقللا و ةريكبلا ةغومجملا ىلإ ءدوعلاب موقنس ،اريخأ  
.هلوح ثيدحلاب

Revision #5

Created 21 June 2023 05:46:38 by Kira

Updated 28 July 2023 15:02:51 by Kira