

دادعإللةمزالل دراوملا  
بیردتلا تاسلجل

# تاكراش ملى لىل فرعتلى

لمعرب تارسي الم / تابردم الم موقت أن يصوي ،ةلص تاذو ةبسانم لمع شرول ريضحت لآ نم  
ءدب ال ةرسي الم / ةبردم لل نكمي ،ةي للمعل هذه لالآ نم . تاكراشم الم عم بي ردت الل اأاي آلل لي لآ  
ةيوسنن الل نب اقال علل لي لآل مفل او ،ينقن الل يوتسم الم ،اعاقوت ،اأاي سىل ع فرعت الل في  
تاعاقوت الم تاكراشم لل ايآولون كآل او .

[illegible]

- **يذل .مميصتلاو طيخ تلل فاك تقو كانه :يلاثم البيردتلا تاجايحلا ليلحت**  
 .تاكراشملا إلولصولا يلل عردقلا عرسيملا /عبردملا
- **طيخ تلل دودحم تقو عرسيملا /عبردملا يذل :يعقاولا البيردتلا تاجايحلا ليلحت**  
 .تاكراشملا يلل إلولصولل دودحم عردق و ،ةبيردتلا لملا عشرو مميصتو
- **وطيخ تلل دودحم تقو كانه :يساسألل يوتسملل بيردت تاجايحلا ليلحت**  
 .تاكراشملا للولصولا يلل عردقلا عرسيملا /عبردملا يذل سلل .بيردتلا مميصت

**تاعقوت ال نم دكأت ال** نأ بي ردت ال لب ق تاجايت حال ال لب ق ماي ق ال ين عي ال : **ة ط ح ال م**  
 هذه يل ل مع شرو ي ا يق ب ت نأ حص ن ي . ا ي رور ض د عي م ل م ع ال ة ش رول ي ل و أ ل ة س ل ج ال ء ا ن ت أ  
 بي ردت ال لب ق تاجايت حال ال لب ق دي كأت ال ة د ا ع ا و د كأت ل ل ة س ل ج ال

# يلاثم البيردت لاجايحت ليلحت

- دحاو رهش نم رثكأ :ريضحت الت قو
- (١ قحلم) لم اشل بي ردت الت اناحي لحت نايت سا
- (٢ قحلم) ةيساس الة لبا قلم ةلئسأ

لمعلا ةشرو ميمصت و طيختلل فاك تقو ةرسيمل / ةبردملا ىدل نوكيس ،ويرانيسل اذه في فاك تقو مهيدل تاكراشمل ناو ، تاكراشمل عم لصاوتلل تقو كانه نأ ينعي امم ، ةبيردتل مهتابا عم لماعتلل تقو هيدل ةرسيمل / ةبردملا ناو ، ةباجتسالل

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

١ قحلم يرظنا) (ةيزيلاج نإلاب طبارلا) **تاكراشم لل لماشل البيردتل تاجاي تحا 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 . ةبيردتل لمعلل ةشرو نم مهتاعقوت و ،يعامتجالا عونلا ساسأ ىلع  
تاكراشم لعقاو تاجاي تحا لصفأ ةروص ىلع لوصحلا نم ةرسيمل / ةبردملا نكمتتس  
تاعقوتمل .

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) ةدحم ةلئسأل ةداتعم ريغ / ةفلتخم مهتاباجإ تناك يتلا تاكراشملا ىلع  
ةيوسنلاب ةفرعم لقألاو رثكألا تاكراشملا وأ ،ايجولونكتلاب ةراهمو ةربخ لقألاو رثكألا  
نأ) (ةبيردتل لمعلل ةشرو نم ةدحملا تاعقوتلا اذ تاكراشملا وأ ،ةينقتلا / ايجولونكتلاو  
ىصقأ دحك ةقيقد ٦٠ تاكراشملا عم تالباقملا قرغتست ام ،ةداع . ةيلمعل اذه نم ءنج اونوكي

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

## ةيعقاولا بيردتل تاجاي تحا لي لحت

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

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

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

## يوتسملا بيردت تاجاي تحا لي لحت يساسألا

- نيعوبسأ نم لقأ :ريضحتلا تقو
- (٣ قحلم) بيردتل تاجاي تحا 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 داكلاب انه . ةيبي ردتلا لمعل  
لوخد دنع وأ لمعل ةشرو ةيادب يف نايبب سالا عيزوت نكمملا نمو ةيبي ردتلا لمعل ةشرو  
بي ردتلا لبقتاجايتحلال ليحت دوجو مدع ضيعوتل قرط ةدع كانه نأ الا . لمعل ةشرو تاكراشملا  
مادختسا تايوتسم بي ردتب مايقلل وأ ، تاعقوتلا (صحف) دكأتلا - اهسفن لمعل ةشرو لال  
يصون لازن ال نحن ، اي جلولونكتلا مادختسا تايادبل ءاسنلا طئاح وأ ، ةينقتلا / اي جلولونكتلا  
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

(ةيزيلجن إلاب طبارلا) odt. فلم انه طبارلا

## ةيساسألا ةلباقملا ةلئسأ :٢ قحلم

تاكراشملا لماشلا بي ردتلا تاجايتحا ليحت نايبب سالا راصتخا وه تالباقملا نم ضرغل  
نم . لقأ ليصفتب نكل ، نايبب سالا اهلوانت ي تلامعلا تاعوضوملا ةيطغت موقيسو  
ىلع قرغتست نأ نكمي ةلئسألا نم ةعومجم لك . ةقيقد ٦٠ قرغتست نأ تالباقملا هذهل ضرتملا  
قئاقد ١٠ لقألا

١. اهعم ني لمعت ي تلامعتجملا يه نم ؟ ني ميقت نيأ . اهب كرود ، كتمطنم . كسفن نع ي نيثدح ١٠

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

٣. وأ لمعلال لجأ نم اهي مدختست له ؟ تقول مطعم اهن ي مدختست ي تلتا تنرتنإلا تاق ي بطت يه ام ٣٠  
ةيصخشلا ةايحل

٤. لي غشتلا ماطن وهام ؟ ةزهجال هذله عونام ؟ اهمادختساب بلغاللا يف ي موقت ي تلتا ةزهجال يه ام ٤٠  
؟ اهليلع اهلي غشتب ي موقت ي تلتا

٥. نأ نيرعشت له ؟ اهي مدختست ي تلتا تاق ي بطتلاو تنرتنإلا عم لماعتلا دنع كفواخم ربكأ يه ام ٥٠  
؟ نم آ تاق ي بطتلا هذله

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

## بي ردتلا تاجايتحا ليحتل ةلئسأ :١٠ ٣ قحلم

١٠. هب ني موقت ي ذلا لمعلل فصوو ، ةمطنملا ، مسألا ١٠

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

٣. تنرتنإل نيمدختسترتنأو ىتم ذنم ٣.

٤. تقولال بلغأ هلامعتساب يموقت يذلا ليغشتال ماظن وهام ٤.

٥. هنيكللمت يذلا لومحمال فتاهال عونام ٥.

٦. تقولال مطعم اهلامعتساب يموقت يتل تاقيبطتال يهام ٦.

٧. تنرتنإل او ةينقتال /ايحولونكتال مادختساب ةقلعتم كيذل فواخم ةثالث مهأ يهام ٧.

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

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

١٠. بيردتال اذه يف هملعت نيديرت يذلاام ١٠.

image.png and or type unknown

# مبيقت تاودأ :بيردتال كمييقت بيردتال

## مبيقتال فادهأ يهام

- ةمداقلا ةرملال يف لصفأ لكشب بيردتالاب مايقلال .
- ةشرولل ةيميلعتال فادهأال عم قفتي امب ني/تاكراشمال ةعباتمل معد ماظن ميمصت .

## مبيقتال ةيلمع

مايال تاذشرولا يف .نهتاعابطنالكراشُملالو تابردُملال ةكراشمل ةطي سب ةقيرط يه اتلد/+-  
ةياهن يف هلمع حرتقن ،دحاولا مويال شروام .موي لك ةياهن يف طاشنلال لمع حرتقن ،ةددعتمال  
ةياهن عمف ،شرولا ةياهن يف تاقيللعتال ةكراشمل ةطي سب لئاسو مادختسا ىلع عجشن .ةشرولا  
ةلثاممال لئاسولا زاتم .هابتنالل تُتشتو بعتلال بعيجال رعشي امأ بلاغ بيردتال ةرتف  
نهتال يصف ت ىلعأ انب لي صافتال ةكراشم تابردتال راتخت ثيح ةعرسلالاب

اهريغت بجي يتل ايشألاو ةئيسلاو ةديجلال بانوجلال ةكراشمو لُمأت تابردتال نم بيلطا

اهميسلو ةقرو ىلع نهتاباجإ ةباتك تاكراشملل نكمي ،كل ةحاتُملال دراوملالو تقولا ىلعأ انب  
ةيقب نم عمسم ىلع اهتاباجإ ةبردتال لك كراشتف ،ةرئاد يف راوخل ريسي نكمي وأ ،ةرسيملل

ةرسيملا اهقثوت امنيب ،تابردتملا

ةكراشملا ،اعم تارسيملاو تابردملا سلجت ،نهتاقيلعتل تاكراشملا عيمج ةكراشم دعب  
سفنن تابردتملا لوح نهتاقيلعت ةكراشم و اتلد/ -/+ ةقيرطب ريسيئلا نعن نهنعابطن  
لئاسولا هذه نم ضعب مادختساضيا كنكمي ةقيرطل

- تارسيملاو تابردملا عم اهتاكراشم و ةدافتسملا سوردللاب ةمئاق لمع .
- ةيلبقتسُملا ىرخأل او شرولا هذهل تاليدعت لمع .
- ببيردتللا يف تاكراشملا عم ةعباتملا ماظن ميمصت .

تابردتملاو ببيردتللا تافيضتسُم عم لصاوتلا يعبات ببيردتللا نم عوبسأ دعب ةعباتملا  
،يوتحملل تاصلؤل مو حرش تافل مو ريسيئلا ةلدأ) تاببيردتللاب ةصاخ ةفلتخم دراوم ةكراشملا  
،ةمداقلا تاوطخل او ةشرولا نعن كيذل ىرخأ تالمأت يأو (خلإ

تابردتملاو ببيردتللا تافيضتسُم عم لصاوتلا يعبات رهشأ ةثالثلا ةعباتم  
نم يأ نهذيفنت نعن عيمجللا لاؤسلل ةبسانم ةصرف هذه .ةشرولا ريثأت ةفرعمل  
،كببيردتللا ةجيتنك خلإ ،نهلمع تايجيتارتسال نهتجاجرم وأ تاكيتكتلاو تاودأل

image.png and or type unknown

# نيمضتلاو ةيعةطاقتلا

” درول يردوأ - ”

## ةيعةطاقتلا يه ام

يتلاو ،(ردنجلالو ةقبطلالو قرعلا لثم) ةيوهلل ةددعتملا بئاوجل نيب زيْمِي راطلإ يه ةيعةطاقتلا  
شيمهتلاو عمقللا ديقتو مقافت ىلإ يدؤت دقو انتاربخو انتايحي رثُت

فنعلل ءاسنلا نم 50% و 25% نيب ام ضرعتت :دخُم قاي سي يف ةيعةطاقتلا مهفل لاثم يلي اميف  
اهلالخ نم فعاضِي يتلا قرطلا يفخي يلامجلإا ددعلا اذه نأ إل ؛نهتايج لالخر دنجلال ىلع مئاقلا  
فنعلل ةنولملا ةرشبلا تاوذا ءاسنلا ضرعتت نأ حج رمل نم .فنعلال نم طمنلا اذه ددعتملا عمقللا  
يف تاورثلا كئالما زايئما دعاسي نأ نكمي امك ،تاواضيبل ءاسنلا نم رثكأ ردنجلال ىلع مئاقلا  
يسنجلال ليملل تاجودزم ءاسنلا ضرعت ةيلامتحا دادرتو .فنعلال لاكشأ ضعب نعن ءاسنلا ضعب لنز  
ةضرع رثكأ مهآيسنج ةرباعلا صاخشأل نأ امك .تايرخال ءاسنلا نم رثكأ يسنجلال فنعلل  
ءاسنلا عيمج ضرعتت دق ،راصتخاب .مهسنج عم نيقيفاوتملا صاخشأل نم ةيهاركلال فنن ةبرجتلا

رطخل لل ءضرع رثكأ يلاتلابو ،شه نهعضومت ءاسنلأ ضعب نكل ،ردنجلأ يلع مئاقلا فننلأ رطخل

image.png and or type unknown

# تاتاداحملا يف ءيعطاقاتلا سرامأ فيك

تاوذ :لاثملا لىبس ىلع) ءيوهلاب ءطبترم ءنيعم تازايتماب تاعتمتملا ءاسنلأ نحن هجاون دق تاردقلا تاوذو ءدالولا دنن نهسنج عم تاقباطملاو ءيسنج تارياعملاو ءاضبلا ءرشبلا مهملا نم ،يالاتلابو .انئوسن يف آداهطضا رثكألا صاخشألا نيمضت يف ءةبوعص (ءيدسجلا ءاسنلأ عيمجل ءيشي عمل براجتلا ءمقي ردؤت ،ءيعارمو ءنيئمضت تاحاسم ءاشنأ ىلع زيكرتلا تاتاداحم قلخل رابتعالا يف اهعضو كنكمي ءعيرس تارشؤم سمخ يلى اميف .اهمهف ىلع لمعتو ءنيئمضتو ءيعطاقات

1. يلوت يف ءيعطاقاتلا ءوسنلأ حاتفم نمكي :**كتازايتمأ كاردإو يتاذلا لمأتلأ** ىلع فرعتلا ءبغر زيفحتو انلخادب رظنلاف ؛ءيتاذلا انتازايتمأ فاشكتسا مهم كالتما .ءديجلا ءوسنلأ تاسرامملا نم ءيصخش انيلع رثؤت ال يتلا تايوهلاو اياضقلا دوجو يننعي لب ،رخآ عم تجم داهطضا ىلع لمعي اندوجو أن ءرورضلأ يننعي ال تازايتمأ .انئيوه ببسب اهب رمن أن انيلع ئيئعتي ال ءنيعم براجت

ءاهنأ نم ءعبأ وه امب ءنيعم ءوسنلأ نم مهف مهملا نم :**كرظن ءهجو ءيروحم رغلأ** رثؤت يتلا ءلخادتملا داهطضالا ءمظنأ عيمج ءاهنأب ءضيأ ءنيعم يهف ،يسنجلأ زيميتملا رومأك ءيشألا ضعب ذخأب انتازايتمأ انل حمست .ءفلتخم قرطب ءاسنلأ فلتخم ىلع ضيبلا طحالي الو ،ءردقلا لماع ىلإ ءيدسج ءرداقلا صاخشألا هبتني ال ءداعف - اهب ملسم تازايتمالا باحصأ لوح وأ كلوح ءوسنلأ زكرم تبنجتلا ءدهج يلدبأ اذل .ءيرصنعلا اياضقلا لوح ءاسنلأ عيمج براجت ىلإ عامتسالأ مهملا نم :**ضعببلا نكضعببل نعمتسا** 3. ئيري ال يتاوللا ءاسنلأ كلذيف امب ،تازايتمالا ضعب اهيف كل من دق يتلا ءوسنلأ ؛تاي رخلأ براجتب انررم اننأ رابتعا اننكمي الف .ءنيئمضت رثكأ ءسدد لالخن نم ملالعا ءرشبلا باحصأ ننع ءباينلاب ثدحتلا مدغل يهبتناف ،ءاضيب ءوسنلأ تنك اذاف ءنولملا

لثم ءيشأ لوق نم يرذخاف ،ءملمسم ريغ ءوسنلأ تنك اذإ :**ءمدختسملا رغللأ يلمأت** 4. يءؤي أن نكمي مك .ءبجحم ءأرمال "باجحل ببسب جراخلأ يف رحلاب نيرعشت ديكأتلاب" تارباعلا ءاسنلأ روعش ىلإ #PussyPower "لبهملل ءوقلا" لثم تاريبعت مادختسا قرطلا ىلع نالاثم ناده .ءلزلألاب مسجلأ نم ءازجألا هذو نكلمت ال دق يتلا ءايئسنج ءرمتسملا ءعجارملاف ؛تاي رخلأ ءاسنلأ ذبن اهمدختسن يتلا ءغلل نكمي يتلا ءديءلا تاويح نشعي يتاللا وأ اننهبشي ال يتاوللا ءاسنلأ ننع انثيدح ءيفيكنو انسفنأل ءديجلا تاسرامملا نم انتايح ننع ءفلتخم

يعطاقات لمع راطإ دامتعا نإ :**اهحيصتو ءاطخألا باكترال دادعتسا ىلع ينوك** 5. نوكن أن يف اندهج ىراصق لذبن نم مغللاب ،نايحلأا ضعب يف ،كلذل .ءلهس ءيئلمع تسيل أن كرددت أن بجي .اهدض آفقوم تاي رخلأا ذختت دق ءاطخأا فرتقن دق اننأ ال ،ننيئمضت ليءعتو راذتعالأ كنكمي هنأو ،صخشك كتميقب آقح قلعتي ال أطلخل يحيصتلأ كتوعد .ءيعافءآفقوم انينبت نم ءالذب ،أطلخل سفن راركت بنجتلأ ككولس

ىلع صخش لك ءردقل انكاردا لمعي :**اهنكارشيل ءفرعم نهيدل عيمجلأ أن يكردا** 6. ضعببلا كالتما ءركف يءحتو اننبي ءفاسملا ليلقت ىلع ،شاقنلا ىلإ ام ءفرعم ءفاضإ .انريغ نم رثكأ ءيشألا ضعب انم لك فرعي ،رمألا ءقيقح يف ؛مهريغ نم رثكأ ءفرعم

image not found or type unknown

(ۛی زی لجن ایل اب طب اورل)

دادعإب فنن علاو زيمتلا عوضوم هاجت ةيساسح نهيدل نمل ،يوتحم لاب ةصاخلا تاريذحتلا حمست رصنن علا نأ نركذت .لصفأ لكشب نهلاعفأ دودر ةرادإ نم اننكمت يلاتلابو ،شاقنلل نهسفنأ ةجرب ددحملا ريغ ريذحتلا ليحي دق ؛هاتقد يف نمكت ةلاعفلا يوتحملا تاريذحتلا يسيئرلا عم تاريذحتلا لمع ديجلا نم ،يلاتلابو .رمنتلا ىلإ لكألا تابرطضا نم ءيشأ ىلإ ةيفاك فنن ةبرجت ةسارد ةشقانم ءانثأ ،لاثملا ليبس ىلع .ههإ راشملا يوتحملل ةدحم مئاوق

هذه يوتحت :عيرس هي بننت " ةباتكب يوتحملل أقبس م ةراشإل نكنكمي ،مميحلا كيرشلا ملعلأءاجر ،جاعزنالاب ترعش اذإ .مميحلا كيرشلا فنعو كاهتناو باصتغا تالاح ىلع ةشقانملا دعاسي امك ،شاقنلل ريذحت ىلإ نجتحي نم دادعتسا ىلع كلذ دعاسي . "كئدعاسمل دراوم دوجوب ةبعص ةشقانملا نربتعي دق نهلوح صاخشأ دوجو ةقيقح نهكاردا يف تايخالأ

### هبراجت ةكراشم ىلعلأءا يربجت ال ٣.

رعاشملا لكو ةبرجتلا ليصافت ىلإ صخشلا ديعي ،ساسح ثدح ةكراشم ىلع ام صخش رابجإ نإ تايركذلا قودنص حتفل ةدعتسم ريغ صاخشألأ ضعب نوكت دق .اهبحاصت يتلا ةيبلسل ةكراشملا نه دادعتسا تقوو ةمدصللا فاشكتسال ةحاسم صاخشألأ يحي نم ،كلذ نم ءالدب . ةملؤملا

## جاعزنالاب رعشيأ صخش ني دعاست فيك ؟ يوتحمل نم

image1605452012061.png

ام ةداع تازفحمل نأل كلذو ،نايحلأا ضعب يف تاطايتحالا لمعت ال ،تادادعتسالال لضفأ عم ىتح رعشي صخش ةدعاسمل اءااختا كنكمي يتلا تاوطخل ضعب يلي امي .يدرف لكشب ةدحم نوكت . ةثداحملا ءارج ةمدصللا وأ رثأتلاب

### ١. مهفل

رخآ صخش كب صاخلا يوتحمل ةيذا ةيناكمإ كاردا .

### ٢. راذتعال

قلعتي راذتعال نأ يركذتو ةررضتملل ةيذا يف ببست ءيش ىلإ ترشأ ةلاح يف يرذتعا ةقداص ينوكو اهنع عافدلا وأ كئلاعفأ وأ كئاملك ريربت يبنجت .كب سيلولو ررضتملا صخشلاب . ةيصوصخش تسيل ةلأسملا ؛كراذتعا يف

### ٣. فطاعتال

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

### ٤. فقوملا ةجلاعم

ربُع يتلا لعفللا دودر نأ يركذت .جعزمل يوتحمل راركئ بنجت عم ،شاقنلل ريسيت يل مكئسا وأ نهتبغر نع رطنللا ضغب ،تقؤم لكشب زيكرتلا ىلع تارداق ريغ تاكراشملا لعجت نأ كنكمي اهنع



نم يدكأت جايترالال مدعب نرعش ةلاح يف تاكراشملا ةرداغم يل بقت .كلذ ىل نهم يم صت  
ةيسفنل ةحصلال يف ةصصختم دوجو لصفُي .اهل نجتاح لاج يف ةدعاسم لل لوصولل نهتاي ناكمإ  
ةئراطلل تالاحلل هذه لثم يف معدلل مبدقتل .

**ةغللاب) ةيلاتل دراومل اضعبـكـيإل، بـيردتل ي ف ةرضاح ةصصختم كانه نكي مل اذإ  
 :ساسحلل يوتحمل نم جعزنل صخشل معدل مي دقتل كدعاست دق يثل (ةيزيلجلإل**

(ۋېزىلچى ئالاب طباۋرلا)

- <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 لآو يدقنل روظنملا نم لك ؤّجولونكتل اساسايسلا وؤّوسنللا اساسرامملا دسجت عم ،ؤّوسنللا رظنلا تاهجو نم ةينقتلاب ةقلعتمللا تالكشملا فرعتو ةلئسلأ حرطتو .ةينقتلل يف ءاسنللا ءكراشم ،ايوجلونكتللا عم ءاسنللا تاقلالعو ،عونتملاءاسنللا عقاو رابتعالا يف ذخالل تاريثأتل وؤّوسنللا ليحلللا و ةينقتللا يف يوقلل نيزاوم ،اساسايسلالا عنصو ةينقتللا ريوطت ةيعامتجالا ةينقتللا.

مقيال فرغتو. بېردتل اذه في انجهن ايجولونكتل ؤسايس و ؤيوسننل تاسراممل فرغت ؤاسنل براجتو تاربخ ىل ؤمءاقلو. ؤينقنل ؤيوسنل بېردتل اهنم نوكتي تيئل ؤساسأل. ينقنل بېردتل عم و في تايوسنللو.

ىلإ نكمي اهيفيرعت ةيفيكيو . ةيمانتم ةركف يه ايجولونكتل ةسايس و ةيوسنل تاسرامملا و ةسايسل ببسبو ، ةربخالو باطخال ، ةسرامملا لالخنم ريبك لكشب لوحتي و ريغتي ةريغتملا تاقايسلا .

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

،ةاحانم :نيتقيرطب تانقنالت ايجولونكتل ةسايس و ةيوسنل تاسرامم لضرعتست  
ةيحلنل نمو ،ءاسنل اياضق ي ةديج تاريغت و ءاسنل ةفل تخم اياضق ايجولونكتل تجنأ  
تانقنل تسسأ ثيح .ءاسنل اياضق ةجل عمل ةديج تايجهنم و لولح ايجولونكتل ترفو ريأل  
روط يلل ريثأتل ءاسنل عقاول هب نكمي تيلا ةيفيكل صحولو ،ءاسنل اياضق ةديج

اهب تريغ يتل ةيفيكلال إلفاض إلاب اهنم ةدافتسالاو اهي صيخت ،اهم ادختسا ،اي جلولونكتال مييقتل ،ةيعادبا و ةيجيتارتسا ةرطنب اي جلولونكتال إلفرطنت امك .ءاسنللقا و اي جلولونكتال ءاسنللقوق ةدنجأ ريسييتو معدلجأ نم تقو صيخت و اهريوطت يف ةدعاسملا ةيفيكل

و ةلئسأ حرطت اهنإف ،كلذ نم ألدب .تال كشملل وأ جئاتنللا ةيهام دي دحتب موقت ال اهنإف ،روطنمك ةيوسن رطن تاهجو نم ةينقتل صحت و فاشكتسا إلفدوقت تاعوضوم

ةلئسلال ضعب نمضتت

- ؟مالعإل لئاسو يف ءاسنللا ليثمت نم نومدختسملل ءعمج يذلأ يوتحملل رّيفيكل ؟
  - ؟تنرتنإل إلف ءاسنلل اهمي صت متي يتل ةديجل تاحاسملاو قرطال يه ام
  - ؟كشب ةينقتل إلف ةدمتعملل انتفاقتل ءجيتنك ءاسنللا ايضق تريغت فيكل ؟ديازتم
  - ؟ءاسنلل ءمآ تنرتنإل قيرط نع ةيمقرلل تالاصتال له
  - ؟اي جلولونكتال /ةينقتل يف مكحتي يذلأ نم
  - ؟ةديجل تاي نقتل نم ةدافتسالا ءاسنللا قوقح تاطشانل نكمي فيكل ؟
  - ؟"اي جلولونكتال /ةينقتل إلف ةرطي سلل" هيني اذام

فرعت ةيساسأ ميقي اي جلولونكتال ةسايس و ةيوسنللا تاسرامملل يدل إلف ،بيردتلل ةيجهنمك ةيوسنللا ةينقتل تاكلراشملل تابردم تاربخو براجت نم عبتت يهو . "يوسنللا ةينقتل بيردت" قبس يتل ميقلل سكعي تابي ردتل هذه مطعم .ينقتل بي ردتل يف تارسيم و تاكلراشمك ةلص تاذ دحم لكشب ميقلل هذه نأ وه فالخإل . "يوسنللا بي ردتل" لعل فالاب اهدي دحتو اهف يرتع .ينقتل بي ردتل تاقايب

يتلالتل ةيساسألل ميقلل نمضتت

## نيمضتال /ةيكلراشتال

يذلأ تقولاسفن يف تابردتمل نم هم لعتت لريثكلل اهدل ءبردمل نأ يوسنللا بي ردتل كردي ةقيرطب بي ردتل ميمصت متيس ،لاثملل لبس إلف .تايخالل تاملعملل نمو اهنم مه نوملعتي شاقنللاو تاربخلل لدابت ريسييت إلف لمعت

.ةفلتخم ملعت طامنأ باعيتسال لصاوتللاو ملعتل نم ةددعتم قرطب يوسنللا بي ردتل حمسي

اوعا تاكلراشملا لك نأ ضرثفيلو .تاقايسلا و ءارآل يف فالخإللاب يوسنللا بي ردتل حمسي .تافالخالل باعيتسال ةيفاكلل هيف امب أنرم نوكي نأ بي ردتل إلفو ،ةيفلخلل سفن نم

## نامألا

ءانثأ يف :نيتقيرطب نامألاب روعشلل تاكلراشملل نكمي ثيح ءحاسم وه يوسنللا بي ردتل وأ ،ءائاصقإ متي نل يتل تامولعمللاب حوبلل ،تاعوضوملا ءراثإ ،ةلئسالل حرط مك نكمي - مهملعت يعو إلف اونوكي نأ - ةينقتلل مهمهف لالخ نم مهتقفاوم نود ءائاشفإ مت و اهنأش نم ليلقتل نامأل ،ةيعامتجالا تاكلبشلل عقاوم إلف ةصوصخلل :يا) ةينعم تاي نقتل (ةلمتحملل) رطاخملاب (اهريغو ،ليدب يوتحملل رشنل تنرتنإل مادختسا يف

## ءاسنللقا و ليصأت

يتل تاي نقتل نأ ،ينعي اذه .تاكراشم لاقاوو تاجايتحا ىلعيوسننل بي ردتل دمتعي نأ بجي لوح تاشاقنل نأ ينعى اضا اذه .تاكراشم لاب ةلص تاذ و ةبسانم نوكت نأ بجي اهلوانت متيس تاكراشم قايس رابتعالا يف ذخت نأ بجي ايجولونكتل /ةينقتل

## ةمادتسم /ةبسانم تاي نقت

،اهقيبطت تاكراشم لل نكمي يتل تاي نقتل ةيولوالا ءاطع يوسننل بي ردتل ىلعي بجي .بي ردتل ءاهنت دب مهلمعل ةمئلالم نوكتو اهمادختساو تاكراشم ل ناكم اب ناك اذا طقف نكل ،ةيولوالا هؤاطعا متيس رصم ل ءحوتفمو ءرحل تاي جمربل بي ردتل دب اهمادختسا يف رارمتسال

## حوتفم /فافش

ءحضاو مهفاده ل عجمه يلع و بي ردتل اب ءصاخ ل مهتدنجا مهيدل نأ بي عو ىلعيوسننل تابردم ل نبي تاعقوتل ىلعي قافقالاو شاقنل اهيف متي تامئامب مايقلل ينعى اذه .تاكراشم لل تابردم لواتاكراشم ل

## يجي تارتسا /يعادب

ةمئلالم اهلعلجل يعادب اوجي تارتسا لكشب تاي نقتل ىل رظنل ءصرف يوسننل بي ردتل دعي .تاكراشم لاقايسب ءطبترم

## ايجولونكتل /ةينقتل يف ءاسنل رود ىلعي ديكأتل

تاسايسل انص ،مادختسا ،ريوطت يف ءاسنل تاكراشم ىلعيوضل يوسننل بي ردتل طلسي ةينقتل يف ءزيمتم تاكراشم مهيدل اهريغ تايخا و سيلفول ادآك ءاسن .ةينقتل يف ايجولونكتل /ةينقتل هاجت فواخم مهيدل يتل تاملعلتملل ءصاخ ،وءقو ىلعيأ لثم نربتعي /ةينقتل خيرات يف ءاسنل لئطاخال او طولغم ل ليثمتل حيحصت يف اذه كراشي ،يلتالابو ايجولونكتل

## ايجولونكتل /ةينقتل ىلعي ءاسنل ءرطيس ىلعي ديكأتل

ريوطتل يف ) تاي نقتل اب ءطبترم ل قمعالا بنوخل يف ضوخل نم يوسننل بي ردتل يسخي ال و ) تاي نقتل لمع ءيفيكل لمالكل مهفل و "مكتل" ءوررض ىلعي ديكأتل و (تاسايسل انص و (اهمادختسا طقف سيل

## !image-1605452080596.pngعاتمتسال

تيتفتل ةينقتل اب عاتمتسال نأ اهيف ءاسنل نكمي ءاسم يوسننل بي ردتل نوكي نأ بجي .تاي نقتل ىلعي ءرطيسل و ءاسنل اقالع ىلعي رثؤت يتل زاوخل

# 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 نيمصتلا ،عادلإ ،عونتلا ئدابمب كسملتلاو زيزعت ىلإ ةفاضلإاب عيجمجلل ةجهبلا يدسجلال انعقاول اليمج آعونت دسجنو ةددعتم تادقتعمو تافاقثو تاعمتجم نم انيتأ دقل موقن نحن ،دارفألاب ةيننعم و ةجهبم ،ةنمآ تاحاسم قلخ لالخنم .يسفنللاو يعامتجالاو و ةبيجتسم ،ةلاعف تاكرح ةيمنت ةيناكمإو قمعتملا ملعتلا ،ةلاعفلا ةكراشم لل نيكممتلاب ةيننعم .

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

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

## ئدابملا ليعفت

signing\_EN.png

## تاكراشملا لكل ةنمآ تاحاسم قلخ

فرعتلاب يموق ،تنرتنإلاب قيروط نع يمقرلا نايتسالا لالخن لاثلما 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 لوصول ىلع نم تالطتلاو ةبقارملا نمليلأ وئاه ،ةيفاك ةيوهتو ةءاضإب عتمتت ناكم ري فوت يلاثلما هاجت تاحتفنم اونوكي نأ ىلع فطلب تاكراشملا يعجش ،ةيلاعفلا لالخن .تاكراشملا ريغ اورعش اذإ تارسيملا هيبننت ةيلوؤسم اولمحتت نأ و مهل رتوت ببست نأ نكمي يتلا تاعوضوملا ةحارل مدعب .

## مارتحالإ ءادبإ

و مارتحالاب مستت ةئيب ىلإ ةجالحا لوح ةيلاعفلا ةيادب ذنم تاكراشملا عم شاقن يحتفا رارقإلاب يموق .ضعبلا انضعبل هابتنالا لماك اعاطع ىنعمب - قمعتملا عامتسالا يعجش .ةاعارملا ليلبس ىلع - هب ملسم ةيشك اهذخأب انتزايتمإ اهب انل حمست يتلا ءايشالا ضعب كانه نأب

عرش بل و ذ دارف أل طحال ي ال ،ردق ال هذه ةي ندب ال ةردق ال باحصأ صاخشأل طحال ي ال ام ةداع ،لاثم ال ةي رصنع ال ءاضي بل .

## ةي كراشت لال و ةي نواع تال

ةصاخال ةدنجال اب تاي عاوو تاحت فنم ،أديج تادعتسم اونوكت نأ تارسيم /تابردمك مكيلع بجي تاعقوتال ةشقانم اهي ف نكمي ةيلمعب يموق . تاكراشم لل ءحضاو فادهأل هذه اولعجا و ةيلعالب ةريغص تاعومجم لمعب يموق ،لاثم ليلبس يلع - اهيلع قافتالو تابردملو تاكراشم لال بنانم ملعتل ليلسسأ . اهللك ةعومجلل ثدحتال دنع ءارالب اورعشي ال دارفأل ضعب كانه نأ يترعش اذإ . مهرباجتو تاكراشم لال تاوصلأل ةي ولوالا يطعت ةيجهنم قرط يمدختساو ءاسنل ةايح عقاو يلع ءانب . ملعتالب دارفأل موقي نأ يلع يصرح .

## عونتال ري دقت و زيي مت

.ةعونتم لال تاي وهال ال ةفاضل اب ةفرغال ي ف تازايتمالا نم ةفلتخم تايوتسم دوجوب ي فرتعأ يلع مهيعجش سكعالب "نيلفلتخم" و ءاصقل اب نورعشي دارفأل لعجت نل ةيعطاقتال نأ يدكأت ي دعاس . ءاسم لال ءارثاو لدابتالو ،ملعتلل ةصرفك تاربخال و تاي وهال عونت نم ةدافتسال صاخشأل ةرورضالب فدهتسي ال ةيرصنعلا وأ ةردق لال لوح شاقنل نأ زيي مت يلع تاكراشم لال نيسرامم وأ ءانج مهربتعي وأ ةفرغال ي ءاضي بل عرش بل و ذ دارفأل وأ آي ندب نورداق ال . جهنم لال يرصنعلا زيي متال فاشكتساو ري كفتال ،عامتسال ال دارفأل يعجشو ةيرصنعلل .

## تاكراشم لال ةي صوصخ مارتحإ

.قي ثوتلل مهيلل ءراشإل وأ /رشابم لال سابتقالا و ريوصتال دنع تاكراشم لال ةقفاوم يلع يلصحا ي كراشت لكشب اوموق . يعامتجالا لصاوتال لئاسو (مادختسا مدع وأ) مادختسا يلع اوقفتا فنعلالك ةيساسحلل تاذ تاعوضوملل تاشاقنل ءلاحي . ةيلعالفلل ةي صوصخ ةيقافتا ريوطتب ،آيسنج نيرباعال ةداعم وا ،نيللثمل ةيهارك ،ةيرصنعلا ،يعامتجالا عونل لال ساسأ يلع مئاقلا مهيعفدت ال . تاعوضومل هذه نع ثدحتال ي ف نوبغري ال دق تاكراشم لال ضعب نأ يلل يهبتنا صخش كانه نأ نم آمائا يدكأت . مهربتوت ي ف كلذب بست اذإ ةي صخشال تاربخال ةشقانم لال . ةمدصلال نم يناعت ي تال تاكراشم لال مزالال معدل ميدقتل حاتم صصختم .

## ي وغلل عونتال مارتحا و ةغلل مادختساب يعول

ةمچرت /ةيروف ةمچرت مي دقت ي لواح ناكلال ردقب و تاكراشم لال لك تاغل يلع فرعتالب يموق لالسل ي ف ءارالب اورعشي نأ ،ءطببوحوضوب ثيدحالب درف لك موقي نأ ةدعاق يعض . ةيباتك ةغلل ي ف ري كفتال تاكراشم لال نم يبلطا . ةموهفم ريغال تاحلطصم لال وأ تاراصتخالا نع نم يبلطا . نيرخالل ةئيسم وأ ةفينع نوكت نأ نكمي تاحلطصم لامعتسا مدعو ةمدختسم لال نمضتي دق . ةيميلعت صرفك كلذل يلغتساو ءاسل اب اورعش اذإ تاحت فنم اونوكي نأ تاكراشم لال ضعب يلع ةديج نوكت دق ي تال و ةيمي داكأ ربتعت ةغل وأ ةينقت تاحلطصم يوتحم لال يدكأ و فغلل آريثم و موهفم يوتحم يعنصاو ! ةينقتال تاحلطصم لال نايعط ي دحت . تاكراشم لال . تاي نقتال لمع ةي ففيل لملك مهف ةيمنتو يلع ةرطيسل ةي مهأ يلع .

## ءانب لكشب فالخال عم لماعتال

ذخأ و ضعب لال مهضعب عم فطاعتال يلع يعجش . تاكراشم لال عم ةي ن نسحو قدصو ءازنب ي فرصت ي قللخا . ثدحي نأ نكمم لال نم يذؤم كولس وأ ءحيرم ريغ تاملك وأ ،فالخي أ ةيفصل ي فاكلا تقولا

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

## ةیعامجلل و ةیتاذلل ةیانعلل تاسرامم و تاسایس یسرغا

انفیرت یلع دمئعتو صاخشأل فالئخإب فلتئت سفنللاب ةیتاذلل ةیانعلل نأ رارقإلاب یقوق  
ةیعامجلل سفنلل ةیتاذلل ةیانعلل نكمی .انب صاخلل قایسلل و ةایحلل یف انعقولم و انسفنأل  
دسجلل عم لصاوتللل و ،سفنللل تقو صیصئت یقوق كذل .ضعبلل مهضعب یلع رثؤت نأ  
نع ءلوسم و ءرسیمك .قلق وأ رتوت یأ غیرفت لجأ ن م ،ةیندب تاسرامم وأ سوقط لالئ ن م ،بلقلل و  
تاكراشملل نكمی یتح ءفرغلل یف رتوت یأ ن م ءاوجلل ةیقننل یلواحو ءیرد یلع ینوك ،ءحاسملل  
ةیانعلل تاسرامم حارتقا تاكراشملل ن م یبلطا .لمك لكشب ءكراشملل و ءومجلل یف روهظلل  
تاذلل .

نأ نكمی یتلل و ءمدقئملل تالاصئلل ةیعمجل یسنجلل شرحئلل ءسایس ءارق یلع دارفأل عئشن  
[APC\\_Sexual\\_Harassment\\_Policy\\_v5.1\\_June\\_2016.pdf](#):ةیزیلجلل ءل ءلللاب انه اهوءئت

# ٢٠١٨ لاملعأ لودج ءدوسم ءسلج ةیسوسنلل ءیینقئلل تاكراشملل نامأل لیعفت ءءاعإل

## تایللل ءلل و ءطشنألل ماعلل میمصئلل

### ءاقئنال فاءهأ

- ةیتاذلل ةیانعلل ءیمقرلل ءمالسلل یلع تالماعلل تابردملل و تاكراشملل تایوسنلل عمج  
یمقرلل نامأل هئم قیمئو فیئكئ ،ینبئ ،قیبئطئ ،مهف ،فاشكئسا لجأ ن م  
هرویوطئ موقی یدلل و نامأل لیعفت ءءاعإل ءیسوسنلل ءیینقئلل تاكراشملل تایوسنلل  
ءمدقئملل تالاصئلل ءیعمجب ءاسملل قوقئ جمئرب  
ءانبلس یرئئلل لوصأ و ءاءارء و تاءیئهم لوح ءفرئملل و تاراهملل ءكراشملل ءحاسم قلئ  
قوقئ یف تاطشانلل ءطساوب لاءملل اءه یف باعئئسلل و ءفرئملل ءیینقئو ءئلل  
ءفلئئملل تاكراشملل یف تایوسنلل و ءاسنلل  
زیئئ و یمقرلل نامأل لاءم یف ءهافرلل ءسانسلل تاسایسب صاخلل یوسنلل لمئل جمء  
ةیسوسنلل ءسراممللاب صاخلل مهفلل قیمئو و نماضئلل و ،فطاعئلل ءسایس معءو  
ةیینقئلل  
ینواعئلل لمئل لجأ ن م تایوسنلل تارسئملل و تابردملل نم ءقئ تاكبش ءانب ریسئ  
لاءملل اءه یف طشنلل نماضئلل و رمئسملل لءابئلل و ،كراشملل

- طبيطختالت بنجت ،نفل امدختسا ،يكلحالتاسلج ) ببردتللاب موقت فيكلخت ةداعإ (اھريغو ،ةيركسع تاحللطصم امدختسا مدع ،فولخلىلعمئاقلا
- رطاخملمميقت ليخت ةداعإ
- يعامتجالاعونللساسألىلعمئاقاليمقرللفنلعةحفاكم

# أم دق ي ضم ل ل قرط فاشك تس ا : ٣ موي ل ا

ي ن ا ل ل موي ل ا ة ي ا ه ن ي ف . ة ي و س ن ل ل ة ي ن ق ت ل ل ت ا ك ر ا ش م ل ل ت ا د ح و ي ل ع ز ي ك ر ت ل ا ب موي ل ا ا ذ ه موي ل ا س  
ة ي و س ن ل ل ة ي ن ق ت ل ل ت ا ك ر ا ش م ل ل ا ز ا ح أ ي ف ر ط ن ل ل ا ب د ا ر ف أ ل ا ن م ت ا ع و م ح م موي ل ا ن ا د ي ج ل ل ن م ن و ك ي س  
ا ه ي ل ل ع ز ي ك ر ت ل ل ن و د ي ر ي ي ت ل ل ا م أ ل ل ل ي ع ف ت ة د ا ع ل ل

ة ي ل ل ا ل ل ة ل ئ س أ ل ل ي ف ر ي ك ف ت ل ل و ا ز ا ح أ ل ل ي ف ر ط ن ل ل ت ق و ل ا م ه ئ ا ط ع ل ل ا ب موي ل ا س ، ٣ موي ل ا ي ف

- ا م ؟ ا ه ر ي ي غ ت ب ا و موي ل ا س ف ي ك ؟ م ك ب ص ا خ ل ل ق ا ي س ل ل ي ف ة د ي ف م ة د ح و ل ا ه ذ ه ن و ك ت س ف ي ك ؟  
ه ت ف ا ض ا ب ا و موي ل ا س ي ذ ل ا
- ف ي ك و ؟ ت ا ك ر ا ش م ل ل ر ت و ت ل ل ب ب س ت ن ا ن ك م ي ي ت ل ل و ا د ح و ل ا ه ذ ه ي ف ة د و ج و م ل ل ط ا ق ن ل ل ي ه ا م ؟  
ك ل ذ ة ج ل ا ع م ب ا و موي ل ا س
- ت ا ر ا ه م ل ل ؟ ة د ح و ل ا ه ذ ه ق ي ب ط ت ن م ا و ن ك م ت ت ل ت ا ر س ي م - ت ا ب ر د م ك ه ن و ج ا ت ح ت ي ذ ل ا ا م ؟  
ي ر ي ص ح ت ل ل ل م ع ل ل ، ة ر ب خ ل ل ، ة ف ر ع م ل ل

ة ح ر ت ق م ل ل ت ا ن ي س ح ت ل ل و ت ا ح ا ر ت ق ا ل ا ة ش ق ا ن م ، م ه ق ر ف ل خ ا د م ه ن ك م ي و

ن ك م م ل ل ن م و ، ض ع ب ل ل م ه ض ع ب ع م ة ط ش ن أ ل ل ا ب م ا ي ق ل ل ة ب ر ج ت ل ت ق و ي ل ع ق ا ف ر ل ل ل و ص ح ي ف آ ق ح ب غ ر أ )  
م ا ي ق ل ل ة ي ف ي ك ل و ح ر ا ك ف أ ي أ ك ل ذ ل . ا ت ق و ق ر غ ت س ي س ا ذ ه ن ك ل . ة ي ن ق ت ل ل ة د ا ع ت س ا ي ف ق ا ف ر ل ل ع م  
(ا ه ب ب ح ر م ك ل ذ ب )

## أ ع م ل م ع ل ل ا : ٤ موي ل ا

ل و ح ت ي د ح ل ل ، أ ض ي أ ن ك ل . ٣ موي ل ا ن م ي ق ب ب ت م ل ل ل م ع ل ل ا م ا م ت ل ، موي ل ا ا ذ ه ل ج أ ن م

- ت ا ب ر د م ك ا ن ل م ع ة م ا د ت س ا
- ي و س ن ل ل ع ا ش م ل ا
- ن و ا ع ت ل ل ص ر ف ، ل ب ق ت س م ل ل ي ف أ ي و س ل م ع ن ف ي ك
- ة ي و س ن ل ل ة ي ن ق ت ل ل ت ا ك ر ا ش م ل ل ت ا د ح و ل ت د ح ي ا ذ ا م

م ا ت خ ل ل ن م ب ا ر ت ق ا ل ا د ن ع ة ي ن ق ت ل ل ة د ا ع ت س ا ي ف ق ا ف ر ل ل ع م ل ص ا و ت ل ل ا ب أ ض ي أ موي ل ا س

image.png and or type unknown

موي ل ا ن ي ذ ل ا ن م ، ل م ع ن ن ي أ ر و ص ت  
ت ا ب ر د م ك ن ح ن ن م و ، ه ع م ل م ع ل ل ا ب



# ١ طاشن

نولمعي نيدلا نييجزومنلا صاخشألأ نم نينثأ نم ةدحاو مسرب مايقللا تاكراشملا نم بلطن :انه  
:ةيلاتلا ءازجالأ ىلع زيكرتلا عم ،بيردتلا يف مهعم

- اهعم نوكتشي يتلا تاغوضوملا يه ام ،هنوفرعي يذلام :سأرلا
- مهفواخم يه ام ،هب نونمؤي يذلا ام ،مهميقي يه ام ، مهل ةماهلا ءايشألأ يه ام :بلقلا
- بيردتلا ىلإ هتفاضإب نوموقي يذلا ام ،اهنوكلمي يتلا تاراهملا يه ام :يديألا
- 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 لمعلااب .

# 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 تاطشانك ؟  
ةيضقلا
- انيلع بجي تاردقلا ةيمنتل ىرخأ قرط كانه له ؟طيسوك بيردتلا دودح يه ام ؟  
اهفاشتكا
- ؟مهعم لمعلااب موقن نيدلا صاخشألأو تابردمك هنوكن ام نيب تاوغل يه ام ؟  
• ؟يوسن ةبردم ينوكت نأ هينعي يذلام ،ةطشنألأ ءوض يف

# تامولعملالصالختسا

رغصألا تاغومجملا تماق ام لوح شاقنن مايقللا و ةريبكلا ةغومجملا ىلإ ءدوعلااب موقنس ،اريخأ  
هلوحتي دحلااب .

Revision #5

Created 21 June 2023 05:46:38 by Kira

Updated 28 July 2023 15:02:51 by Kira