



# مشروع

# عيشيها صح



## الإطار المجتمعي للمشروع:

يكسب المجتمع ملامحه من وعي المرأة الفاعلة فيه، ففتيات اليوم هن أمهات في بيوتهن مستقبلاً، رائدات في أعمالهن، فاعلات في مجتمعهن، وبأيديهن ستكون زمام عجلة التغيير المجتمعي، لذا فإن القيادة الحكيمة للمملكة جعلت من المرأة ركيزة أساسية في رؤية 2030م، والتي شكلت نقلة نوعية غير مسبوقة في دور المرأة في التنمية المجتمعية، وعززت مكانتها كفرد وشريك أساسي في صناعة التغيير، لذا كان لزاماً على الجهات المعنية أن تستنفر الجهود لبناء سياق أمان للفتيات من الحصانة الفكرية والقيمية، من خلال برامج وأنشطة تُعد وتصمم خصيصاً لهذه الفئة وفقاً لخصائصها العمرية نفسياً وعقلياً وروحياً، وتنفذ عبر آليات ووسائل تلامس احتياجات فتيات هذا العصر وتنطلق من اهتماماتهن، وتستهدف بشكل خاص تأهيل الفتاة الناشئة، على جميع الأصعدة، النفسية والتعليمية والثقافية، وتنمي لديها المهارات الشخصية والاجتماعية، وتسعى لاكتشاف مواهبها وتنميتها وتوجيهها، وتكبر الفتاة وهي تحمل مسؤولية تجاه مجتمعها ووطنها، وتمتلك كل مقومات الارتقاء بذاتها وأسررتها ومجتمعها ووطنها.



## وصف المشروع:

مشروع قيمي مهاري في قالب ترفيهي تربوي يُعنى بالفتيات، من خلال تأسيس نادي للفتيات، يقدم مجموعة من الحقايب التدريبية المهارية والإرشادية الخاصة بالفتيات، يصحبها تنظيم باقة متنوعة من الأنشطة التفاعلية الترفيهية والإثرائية، تشمل تنظيم رحلات خارجية، وجلسات كوتشينج، وجلسات تأملية وحوارية، عبر اللقاءات الشخصية أو عبر برنامج الزووم، بما يسهم في تمكين الفتيات من الارتقاء بأنفسهن ومجتمعهن.



## مبررات ومسوغات المشروع

وجود مفاهيم مغلوطة عن الحياة والنجاح والغاية من الوجود لدى الفتيات.	حاجة الفئة المستهدفة إلى وجود جهات متخصصة بتنميتها قيمياً وثقافياً.	ضرورة استغلال أوقات الفراغ عند الفتيات فيما ينفعون في الدنيا والآخرة.	الأثر السلبي للبرامج التلفزيونية ومشاهير التواصل الاجتماعي على الفتيات.
فرط الحساسية عند الفتيات مما يؤثر سلباً على الجانب الشخصي والتعليمي.	التنافس المادي بين الفتيات في هذه المرحلة العمرية وغلبة التفكير السطحي.	العائق المادي لدى الأسر وعجزها عن إلحاق فتياتهم بمراكز التأهيل والتنمية.	عجز بعض أولياء الأمور والمعلمين عن اكتشاف مواهب وقدرات الفتيات.
	قلة وعي الفتيات بأهمية التنمية الذاتية والفاعلية الشخصية والمجتمعية.	ندرة القدوة النسائية الفاعلة والجاذبة للفتيات في هذه المرحلة العمرية.	

## الهدف العام:



المساهمة في تعزيز القيم السلوكية والتربوية لدى الفتيات بمكة المكرمة، وتمكينهن من اكتساب المهارات الشخصية والمجتمعية اللازم لتنمية قدراتهن وتوجيهها نحو الارتقاء بأنفسهن ومجتمعهن.

## الأهداف التنفيذية:

1. تنفيذ (9) لقاءات توعوية و مهارية متنوعة، لإكساب الفتيات مهارات شخصية وحياتية تسهم في بناء شخصية ناجحة للفتاة.
2. تنفيذ (30) جلسة كوتشينج للمستفيدات لتقديم التوجيه والمساعدة اللازمة لتعزيز قدراتهن على تجاوز الصعوبات وتحقيق التميز.
3. تنفيذ (11) نشاط تفاعلي إثرائي لتعزيز خبرات المستفيدات وتنمية مواهبهن وتوجيهها نحو مجالات تعود بالمتعة والفائدة على المستفيدات.
4. تنفيذ (3) رحلات خارجية ترفيهية هادفة لخلق بيئة جاذبة لتنفيذ المشروع ومحفزة للمستفيدات على التفاعل والإبداع.



## المستفيدون من المشروع:

الفتيات من عمر 19 إلى 20 عام.

## معايير اختيار المستفيدين:

- أن تكون المستفيدة ملتحة بمراحل التعليم.
- الالتزام بحضور ما لا يقل عن 95% من البرنامج.
- توفر القدرة البدنية والعقلية اللازمة لتنفيذ الأنشطة.
- تعهد المستفيدة بالمشاركة بالتفاعل وحسن السلوك.
- تجاوز المستفيدات المقابلة الشخصية

## الجهة المنفذة:

جمعية يسر للتنمية الأسرية، جمعية غير ربحية متخصصة في رعاية الأسرة، تأسست على أيدي نخبة من سيدات مكة المكرمة، تزاوَل عملها تحت إشراف وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية بترخيص رقم (2024)، وتسعى إلى تحقيق التميز في تقديم خدمات أسرية نوعية، من خلال تقديم الخدمات الاستشارية والتدريبية بمهنية عالية لتحقيق النماء الأسري في المجتمع.



## أصحاب المصلحة:

المجتمع في محافظة  
مكة.

الجمعيات المعنية  
بالتنمية المجتمعية.

وزارة التربية والتعليم  
ومؤسساتها التعليمية.

وزارة الموارد البشرية  
والتنمية الاجتماعية.

فريق عمل الجمعية.

مراكز التدريب  
والمدرسين.

أسر الفتيات  
المستفيدات.



## تدخلات وأنشطة المشروع:

التدخلات	الأنشطة
الحقائب التدريبية	<p><b>الحقائب تدريبية للفتيات تنفذ بحسب المستوى العلمي:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- فن ربط المهام اليومية بتحقيق الأهداف المستقبلية.</li><li>- استكشاف نوع الشخصية.</li><li>- الذكاء العاطفي والاجتماعي.</li><li>- المذاكرة الممتعة.</li><li>- إدارة الوقت.</li><li>- طرق مبتكرة لاستثمار أيام الإجازة، تشمل ( دورات مهارية ( تزيين الكيك - ميك اب - فن الكروشيه -..... الخ</li><li>- ترتيب المهام اليومية للفتاة.</li><li>- إدارة المصروف الشخصي وكيفية الادخار.</li><li>- فن التعامل مع الضغوط النفسية.</li></ul>
جلسات الكوتشينج	<p>الجلسات عبارة عن حوارات تفاعلية بين المستفيدات والكوتش، بواقع جلسة للمستفيدة، بحيث تحرر طاقاتها الكامنة من أجل أداء جودة حياتية أعلى، ويوفر لها مساحة للتفكير والنقاش عن أهدافها وأدائها المستقبلية، والتخلص من العواقل النفسية والمشكلات القديمة، ويتم إرشادها من قبل كوتش مختص للوصول إلى التغيير المطلوب في حياتها نفسياً، ومهارياً، وعلمياً.</p>
الأنشطة التفاعلية	<p><b>استكشاف الإبداع وتوظيف الطاقات:</b></p> <p>أنشطة تفاعلية وتشاركية تهدف إلى تعزيز روح الإبداع عند الفتيات واكتشاف المواهب، وتنمية التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة والمجتمع. من الأنشطة المقترحة:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ورشة تعليمية من خلال الرسم والتلوين.</li><li>2. ورشة تعليمية من خلال الأشغال اليدوية وصناعة التحف.</li><li>3. ورشة تعليمية لتصوير المناظر الطبيعية.</li><li>4. ورشة عمل في فن صنع الحلويات.</li><li>5. ورشة عمل في تدوير الأشياء المنزلية.</li></ol> <p><b>تصحيح المفاهيم وغرس القيم:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. جلسات تأملية وحوارية: يتم عقد جلسات حوارية دورية تتيح فرصة للطالبات بطرح الأسئلة في مختلف المواضيع وكذلك بمشاركة آرائهن والتعبير عنها، ويتم تصحيح المفاهيم الخاطئة وتحسين عقولهن من الأفكار الدخيلة المناهية للتعاليم الإسلامية والقيم المجتمعية. من المواضيع المقترحة للنقاش:</li><li>2. جلسة تأملية بعنوان: ساعة مع مريم ابنة عمران (يتم ترسيخ مفاهيم العفاف والطهر للفتاة المسلمة).</li><li>3. جلسة حوارية بعنوان: ربحانة البيت (غرس مفهوم التفاعل الإيجابي مع الأهل ويتضمن ذلك التعامل مع الوالدين والاخوة والاحوات، ومنها يستنبط ما يعيق الفتيات من تحقيق الاطمئنان الأسري ويتم معالجته من قبل المختص)</li><li>4. جلسة حوارية بعنوان: المراهقة الأنيقة (يعزز فيها مفهوم النظافة الشخصية، والتأصيل الديني للنظافة، وضوابط الزينة، ودور الفتاة في نظافة وجمال بيتها ومدرستها وأماكن تواجدها).</li><li>5. جلسة حوارية بعنوان: المتسامحة الراحبة (جلسة فيها ترسيخ لمفهوم المسامحة والتجاوز عن أخطاء الآخرين، ويتم فيها استكشاف مشاكل الفتيات النفسية في هذا الجانب وإحالتها للمختص).</li><li>6. جلسة حوارية بعنوان: الفتاة القوية (جلسة تسلط الضوء على التربية الجنسية، كيفية حماية الفتاة لنفسها من الابتزاز أو التحرش، الصراحة مع الوالدين والنقاش الشفاف مع الأسرة، مفهوم الشذوذ الجنسي والتحذير من المنابر الداعية له ومن المظاهر المنتشرة في مواقع التواصل الاجتماعي وغيرها)</li></ol> <p>يتم التنسيق لرحلات خارجية ترفيهية ربعية يستهدف فيها المشرف المختص القيم الاجتماعية وتفاعل المشاركات الإيجابي مع بعضهن، ويعزز قيم (المبادرة، التعاون، روح الفريق، تجاوز الأخطاء، إدارة الخلاف، الالتزام واتباع أوامر القائد، المشاركة، الإيثار وتقديم الآخرين على النفس)</p>
رحلات ترفيهية	



## الموارد البشرية المطلوبة للتنفيذ:

منسقة البرامج  
والأنشطة

سكرتارية وعلاقات

مديرة المشروع.

استشاريون

مدربات ومدربون



## يساهم المشروع في:

1. توفير بيئة تفاعلية ترفيهية للفتيات تسعى لغرس القيم والأخلاق لديهن.
2. اكتشاف مواهب الفتيات وتوجيهها إلى ما يحقق النجاح الشخصي والمجتمعي.
3. تصحيح المفاهيم المغلوطة والخارجة عن القيم الإسلامية والاجتماعية.
4. الاحتواء العاطفي للفتيات ومساعدتهن في تجاوز الأزمات والمشاكل النفسية.
5. استثمار أوقات الفراغ الفتيات والاجازات في البناء الذاتي والنجاح الشخصي
6. توضيح الهدف وتعزيز روح الارتقاء الذاتي والنجاح الشخصي عند الفتيات.
7. رفع مستوى وعي المجتمع بأهمية تخصيص جهود كافية تعنى بتأهيل الفتيات.
8. صناعة قدوات نسائية شابة تتفاعل إيجابيا مع المجتمع وقادرة على الارتقاء به.
9. تمكين الفتيات من تحقيق مستهدفات رؤية 2023م الرامية إلى بناء مجتمع حيوي.

## المخرجات المتوقعة، مؤشرات الأداء ووسائل التحقق:

وسائل التحقق	المؤشر	المخرجات	الاهداف التنفيذية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كشف بأسماء المستفيدات.</li> <li>• شهادات المشاركة.</li> <li>• التوثيق الفوتوغرافي.</li> <li>• التوثيق الإعلامي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد الفتيات المشاركات.</li> <li>• مستوى وعي الفتيات قبل وبعد الدورات.</li> <li>• تفاعل الفتيات مع المدربين والمدربات.</li> <li>• مستوى الأداء التعليمي قبل وبعد الدورات</li> <li>• آراء المدربين والمدربات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (9) دورات تدريبية تم تنفيذها، بإجمالي (45) ساعة تدريبية، بواقع (5) ساعات تدريبية للدورة الواحدة، ساهمت في تنمية مهارات الفتيات في اكتشاف الشخصية ونوع الذكاء ورسم الخطط الشخصية، وعززت لديهم الارتقاء العلمي والشخصي.</li> </ul>	<p>تنفيذ (9) حقائب تدريبية مهارية متنوعة، بواقع (5) ساعات تدريبية لكل دورة لإكساب الفتيات مهارات شخصية وحياتية تسهم في بناء شخصية ناجحة للفتاة.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كشف بأسماء المستفيدات.</li> <li>• رضا المستفيدات.</li> <li>• التوثيق الفوتوغرافي</li> <li>• التقرير الختامي للمشروع.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد الجلسات المنفذة.</li> <li>• عدد الفتيات المستفيدات.</li> <li>• عدد الاستشارات.</li> <li>• جودة أداء المهام الحياتية قبل وبعد الجلسات.</li> <li>• مستوى الصحة النفسية قبل وبعد الجلسات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (6)00 جلسات كوتشينج تم تنفيذها بواقع جلستين لكل مستفيدة، ساهمت في تحرير الطاقة الكامنة لدى الفتيات وأتاحت لهن الفرصة للتعبير عن أنفسهن ومشاكلهن وأحلامهن والتفكير عن مستقبلهن، وتعزيز قدراتهن الذاتية على تجاوز الصعوبات.</li> </ul>	<p>تنفيذ (6)00 جلسة كوتشينج للمستفيدات بواقع جلستين لكل مستفيدة لتقديم التوجيه والمساعدة اللازمة لتعزيز قدراتهن على تجاوز الصعوبات وتحقيق التميز.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كشف بأسماء الحضور.</li> <li>• التوثيق الفوتوغرافي</li> <li>• استبيان أولياء الأمور</li> <li>• التقرير الختامي.</li> <li>• التوثيق الإعلامي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد الحاضرات في ورش العمل.</li> <li>• مستوى الوعي القيمي قبل وبعد الأنشطة.</li> <li>• نسبة الإبداع قبل وبعد ورش العمل الفنية.</li> <li>• مدى تفاعل المستفيدات مع المدربين.</li> <li>• آراء المدربين والمختصين.</li> <li>• قياس رضا المستفيدات.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (11) أنشطة تفاعلية تم تنفيذها بشكل دوري، تضمنت ورش عمل فنية لإكتشاف المواهب والإبداع وحفزت في تنميته، وجلسات تأملية وحوارية غرست القيم الإسلامية وصححت المفاهيم المغلوطة عند الفتيات.</li> </ul>	<p>تنفيذ (11) نشاط تفاعلي إثرائي لتعزيز خبرات المستفيدات وتنمية مواهبهن وتوجيهها نحو مجالات تعود بالمتعة والفائدة على المستفيدات.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كشف بأسماء المشاركات.</li> <li>• تقرير كل رحلة.</li> <li>• توثيق فوتوغرافي.</li> <li>• التوثيق الإعلامي</li> <li>• التقرير الختامي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدد الرحلات المنفذة.</li> <li>• عدد المشاركين في الرحلة.</li> <li>• مستوى الرضا عن الرحلة وأنشطتها</li> <li>• تفاعل الفتيات مع بعضهن البعض.</li> <li>• رأي المشرفات على أداء الطالبات في الرحلة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• (4) رحلات خارجية ترفيهية تم تنفيذها، استهدفت تعزيز قيم التعاون والمشاركة <u>والإيثار</u> عند الفتيات ونمت لديهن التفاعل الايجابي مع المجتمع من حولهن، كان لها أثرا ايجابيا في نقل المهارات الشخصية والاجتماعية عند المستفيدات.</li> </ul>	<p>تنفيذ (4) رحلات خارجية ترفيهية هادفة لخلق بيئة جاذبة لتنفيذ المشروع ومحفزة للمستفيدات على التفاعل والإبداع.</p>





## نقاط القوة في المشروع:

1. الجمعية متخصصة في البرامج التأهيلية المخصصة للفئة المستهدفة.
2. البرنامج يستهدف أمهات المستقبل ونصف المجتمع قيما وأخلاقيا واجتماعيا.
3. البرنامج يعمل على غرس القيم الاسلامية وصقل المهارات الشخصية والاجتماعية.
4. البرنامج يخصص جلسة لكل مستهدفة مع كوتش مختص بدعم وتنمية هذه الفئة.
5. البرنامج يغطي جانبا كبيرا من الصحة النفسية والعاطفية عند الفتيات المشاركات.
6. سينفذ البرنامج بألية تنفيذ ترفيهية وتفاعلية لجذب المستهدفات والتأثير عليهن.
7. يوجد علاقة تكامل بين الكوتش المختص وبين أسر المستفيدات لتحقيق أفضل النتائج.
8. البرنامج مرن في آليات التنفيذ ومن الممكن تطبيق بعض الأنشطة على منصة الزووم.
9. الأنشطة والبرامج مصممة بعناية لتناسب مع الخصائص والفروق العمرية للمستفيدات.

## المخاطر المحتملة وأبرز الحلول المقترحة لها:

المخاطر	طرق معالجتها
استقبال طلبات أقل من العدد المستهدف	<ul style="list-style-type: none"> <li>• توسيع دائرة النشر والإعلان عن المشروع.</li> <li>• ملامسة حاجة الفتيات وترغيبهن بوسائل حديثة ومعاصرة.</li> <li>• استهداف أولياء الأمور عن طرق الإعلانات أو عبر التنسيق مع إدارة المدارس.</li> <li>• ترغيب الفتيات بعرض الأنشطة والرحلات وتوزيع الجوائز والهدايا.</li> <li>• نشر بعض الصور والفلاشات الإعلامية من مشاريع سابقة مشابهة.</li> </ul>
انقطاع الفتيات عن الحضور	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المرونة في وضع الخطة الزمنية مع ما يتناسب مع الطالبات وأيام الدراسة والامتحانات.</li> <li>• توقيع ولي الأمر على الالتزام بإحضار الطالبة لجميع أنشطة البرنامج.</li> <li>• تعهد الطالبة بالالتزام فيما لا يقل عن 95% من أنشطة البرنامج.</li> <li>• التواصل الشخصي مع الطالبات المنقطعات وحل المشكلات إن كان بالإمكان.</li> <li>• التنويع في الأنشطة وتصميمها لجذب الفئة المستهدفة.</li> <li>• تفعيل دور لجنة تطوير البرامج.</li> <li>• عمل استبيان باقتراحات المشاركات في تطوير البرنامج.</li> <li>• في حال الانقطاع التام من قبل مشاركة يتم استبدالها بمشاركة أخرى من قائمة الاحتياط.</li> </ul>



## الموازنة التقديرية للمشروع:

التكلفة الاجمالية	العدد	تكلفة الوحدة	أنشطة البرنامج
250000	-	250000	تهيئة المقر
24000	12	2000	النفقة التشغيلية
60000	12	5000	راتب مديرة المشروع
36000	12	3000	راتب منسقة المشروع
24000	12	2000	جرافيك ديزاين
20000	4	5000	رحلات خارجية

<u>414000</u>	إجمالي التكلفة التقديرية لتنفيذ المشروع أربعمائة وأربعة عشر ألف ريال فقط
---------------	---



## بيانات التواصل مع الجمعية

المحتوى	بيانات التواصل
<a href="mailto:eslahh2008@hotmail.com">eslahh2008@hotmail.com</a>	البريد الإلكتروني
920033274	الرقم الموحد
مكة المكرمة - حي الحمراء	عنوان الجمعية
<a href="https://g-yosr.org/">https://g-yosr.org/</a>	الموقع الإلكتروني للجمعية
<a href="https://linktr.ee/conYosr20">https://linktr.ee/conYosr20</a>	حساباتها على منصات التواصل الاجتماعي
اسم البنك : مصرف الانماء رقم الحساب البنكي 68203150670000 رقم IBAN SA4905000068203150670000	الحسابات البنكية للجمعية