

سلطنة عُمان



# الدليل التدريبي لمبادرة المدارس المعززة للصحة

الطبعة الثانية

٢٠١١م





## تمهيد

تعتبر مبادرة المدارس المعززة للصحة مثلاً لصون الصحة حيث أنها تربط الصحة بمحور العملية التعليمية وتوفر النواحي الصحية المختلفة سواء البدنية والنفسية والاجتماعية والبيئية، كما تعتبر إحدى نتائج التعاون المثمر و البناء المستمر بين وزارة التربية و التعليم ووزارة الصحة و منظمة الصحة العالمية و منظمة اليونسف.

وقد بدأت سلطنة عُمان تنفيذ مبادرة المدارس المعززة للصحة في العام الدراسي ٢٠٠٤ / ٢٠٠٥ في ١٩ مدرسة حكومية كمرحلة أولى بناء على معايير تم تحديدها من قبل فريق العمل الوطني للمدارس المعززة للصحة. وقد أظهرت نتائج تقييم المبادرة نجاح المدرسة المعززة للصحة في تغيير بعض المفاهيم و السلوكيات المتعلقة بالتغذية السليمة و التدخين لدى الطلبة و العاملين بها و بناء عليه فقد تم التوسع تدريجياً في تنفيذ المبادرة ليشمل عدداً أكبر من المدارس في جميع محافظات و مناطق السلطنة.

و مع بدء منظمة الصحة العالمية في تنفيذ مبادرة المدارس الصديقة للتغذية قد تم التركيز في مكون التغذية على آليات تطبيق و تقييم المدرسة لتصبح أيضاً صديقة للتغذية. يهدف هذا الدليل إلى تدريب فرق المدارس و المناطق على تطبيق مبادرة المدارس المعززة للصحة و الصديقة للتغذية بالأسلوب السهل و المناسب .

**د. علي بن جعفر محمد**

مستشار الشؤون الصحية

ورئيس الفريق الوطني للمبادرة



## الفهرس

٤	أهداف الدليل
٤	مكونات الدليل
٥	الفصل الاول مهارات التدريب
١٢	الفصل الثاني الإطار العام لحلقة عمل تدريبية
١٥	الفصل الثالث الجلسات التدريبية
١٦	الجلسة الأولى التعارف و توقعات المشاركين و أهداف الحلقة
١٧	الجلسة الثانية مفهوم تعزيز الصحة
١٨	الجلسة الثالثة مبادرة المدارس المعززة للصحة تعريفها - مفهومها - أهدافها - مبرراتها
١٩	الجلسة الرابعة مكونات وعناصر المدارس المعززة للصحة
٢٠	الجلسة الخامسة آليات تنفيذ مبادرة المدارس المعززة للصحة
٢١	الجلسة السادسة توأمة المدارس المعززة للصحة
٢٢	الجلسة السابعة إجراء التقييم الأولي وتحديد المشاكل والأولويات
٢٥	الجلسة الثامنة وضع الأهداف
٢٧	الجلسة التاسعة إعداد خطة العمل
٣٠	الجلسة العاشرة آليات تقييم المدارس المعززة للصحة
٣١	الجلسة الحادية عشر تقييم المشاركين و حلقة العمل

# دليل تدريب المدارس المعززة للصحة

## أهداف الدليل

- يهدف الدليل إلى مساعدة المدربين على عقد دورات تدريبية لفرق المدارس المعززة للصحة وذلك بهدف:
- ✦ تعريف المدارس المشاركة بمفهوم ومكونات المدارس المعززة للصحة و المدارس الصديقة للتغذية.
  - ✦ إكساب المشاركين في التدريب المهارات اللازمة لتطبيق مبادرة المدارس المعززة للصحة و المدارس الصديقة للتغذية في مدارسهم.
- المستهدفون للتدريب:** فرق المدارس المشاركة .
- القائمون على التدريب:** فرق التدريب بالمناطق (فريق مشترك من الخدمات الصحية ومديرية التربية والتعليم بكل منطقة).

## مكونات الدليل :-

- يشتمل الدليل على أربعة فصول عن مهارات التدريب و الإطار العام لحلقة العمل بالإضافة إلى عدد من الجلسات التدريبية تم صياغتها كالتالي:
- ✦ رقم الوحدة
  - ✦ اسم الوحدة
  - ✦ الأهداف التدريبية
  - ✦ المحتوى التدريبي
  - ✦ طريقة العرض و مدته و أدواته
  - ✦ آلية التقويم
- و يتم استخدام دليلي تطبيق و تقييم المدارس المعززة للصحة كمرجعين للمحتوى التدريبي.

# الفصل الأول

## مهارات التدريب

## ما هو التدريب؟

يعتبر التدريب من أهم محاور تطوير العمل إذ أنه كفيـل بتزويد العاملين بالمهارات اللازمة لتحسين أداء عملهم.

يعرف التدريب على أنه عملية منظمة ومستمرة لتنمية معارف المتدربين وإكسابهم مهارات وقدرات بهدف جعلهم أكثر كفاءة وفعالية عند قيامهم بالمهام المطلوبة منهم.

## من هو المدرب؟

المدرب هو الشخص الذي يجمع بين مهارات المعلم والمحرك والمنشط والمربي ولكنه ليس أي واحد منهم في نفس الوقت. يقوم المدرب بالتدريب على المهارات والتقنيات وعليه أن يتمتع بالمواقف التربوية والمهارات التنشيطية المساعدة على إتمام عملية التدريب بشكل إيجابي وفعال. وهو لا يدرب على معلومات فقط بل على مهارات وتقنيات.

## تقنيات التدريب:-

١. العصف الذهني (Brain Storming)
٢. عمل المجموعات (Group Work)
٣. القاء المحاضرة (Lecturing)
٤. المناقشة الجماعية (Group Discussion)
٥. لعبة الدور (Role Play)
٦. دراسة الحالة (Case Study)



## ١. العصف الذهني (Brain Storming)

يعتبر العصف الذهني من أكثر التقنيات شيوعاً واستخداماً وتهدف إلى الحصول على أكبر عدد ممكن من الأفكار والآراء والكلمات المتعلقة بموضوع معين وتتميز من القدرات الإبداعية للمشاركين.

### طريقة تنفيذ التقنية :-

- ✦ تحضير الفريق من ٨-١٢ مشارك.
- ✦ مراعاة وجود تجانس علمي وفكري بين المشاركين مع إمكانية وجود بعض الأشخاص من خارج اختصاص وعمل المجموعة.
- ✦ طريقة الجلوس تسمح برؤية الجميع مع وجود المنسق في مكان يمكنه من إدارة الجلسة.
- ✦ عرض الموضوع بواسطة سؤال واحد وواضح.
- ✦ مثال: بماذا توحى الكلمة التي قالها لهم، أو ما هو أول شيء يخطر على بالهم عند سماعهم الكلمة التي قالها.
- ✦ يقوم المدرب أو من يعاونه بكتابة كل ما يقوله المشاركون بدون إبداء أي ملاحظات أو رفض أية آراء أو حتى انتقادها.
- ✦ تصنيف الأفكار المطروحة ومناقشتها وترتيبها حسب الهدف من العمل.
- ✦ تتراوح الفترة الزمنية لعملية العصف الذهني بين الثلاث والسبع دقائق على الأكثر.

### أهمية التقنية :-

- ✦ تسمح لجميع أعضاء المجموعة بالمشاركة.
- ✦ تشجع الجميع على التعبير وخاصة الذين يعتبرون بأن آرائهم غير مهمة.
- ✦ تسمح للمدرب والمجموعة الحصول على كمية كبيرة من المعلومات.
- ✦ تشجع عملية الإبداع والخيال.
- ✦ تساعد في تحسين الأفكار وتطويرها من قبل المشاركين.

## ٢. عمل المجموعات (Group work)

يعتبر عمل المجموعات نشاطاً مهماً في عملية التدريب حيث يقوم على مبدأ تقسيم المجموعة الكبيرة إلى مجموعات عمل صغيرة تناقش من خلالها كل مجموعة موضوعاً محدداً أو قد تشترك في تمرين معين. يتراوح عدد الأشخاص بالمجموعة الصغيرة من أربعة إلى ثمانية أفراد.

### طريقة تنفيذ التقنية :-

- ✦ تقديم نبذة موجزة عن الموضوع الذي سيتم العمل عليه.
- ✦ تحديد الهدف من عمل المجموعات.
- ✦ عرض طريقة العمل و المطلوب من كل مجموعة عمله و الوقت المخصص له.
- ✦ توزيع المشاركين إلى مجموعات عمل حسب التخصص أو بطريقة عشوائية.
- ✦ تحديد ميسر و مقرر لكل مجموعة عمل.
- ✦ بدء عمل المجموعات في الوقت المخصص.
- ✦ يعرض مقرر كل مجموعة نتائج العمل.
- ✦ يبدأ النقاش و يقوم المدرب بإدارة النقاش.
- ✦ تحليل المعلومات و تستخلص النتائج.

### أهمية التقنية :-

- ✦ تعزيز مهارات الاتصال و التواصل.
  - ✦ يشعر المتدربون باستقلالهم عن المدرب حيث تقوم المجموعة بتحديد طريقة العمل التي تناسبها.
  - ✦ تنمية روح التعاون و العمل ضمن فريق.
  - ✦ تخلق روح المنافسة.
  - ✦ إكساب المتدربين تقنيات التحريك، صياغة الأفكار.
  - ✦ تضيي جواً من المرح.
- دور المدرب:** يمكن للمدرب أن يقوم بتيسير النقاش داخل المجموعة و صياغة الأفكار المختلفة التي يعبر عنها المشاركون و ربطها ببعضها لتصبح ذات صلة أعمق بالموضوع.

### ٣. إلقاء المحاضرة (Lecturing)

هي إحدى طرق الأسلوب التلقيني وتعتمد على إلقاء الموضوع من قبل المدرب حيث تساعد هذه الطريقة في إيصال كم من المعلومات لعدد من المشاركين في وقت قصير.

#### طريقة تنفيذ التقنية :-

- ✦ يقوم المدرب بتحضير محتوى المحاضرة.
- ✦ يقدم المدرب المحاضرة في الوقت المحدد ويفضل استخدام الوسائل السمعية البصرية.
- ✦ يسمح بالنقاش بعد المحاضرة.

#### أهمية التقنية :-

- ✦ تساعد في إيصال كمية من المعلومات لعدد من المشاركين في وقت قصير.
- ✦ من السهل تحضيرها وتنظيمها.
- ✦ تشجع على المناقشة.

#### ٤. المناقشة الجماعية (Group Discussion)

تعتمد هذه التقنية على طرح موضوع للنقاش و طرح أسئلة مرتبطة بالموضوع.

##### طريقة تنفيذ التقنية :-

- ✦ يقوم المدرب بتحضير الموضوع المراد مناقشته و الأسئلة التي سيتم طرحها للنقاش.
- ✦ يعرض المدرب الموضوع على المجموعة.
- ✦ يحدد المدرب قواعد النقاش: الوقت، الاستئذان قبل المشاركة في النقاش، الاستماع إلى كافة الآراء و احترامها.
- ✦ يطرح المدرب الأسئلة و تتم مناقشتها.
- ✦ تسجل الآراء و الأفكار التي يتم طرحها على لوحة قلاية ويمكن تصنيفها و ترتيبها حسب هدف الجلسة.

##### أهمية التقنية :-

- ✦ تعزز المشاركة و تبادل الخبرات.
- ✦ تساعد المجموعة على احترام و تقدير وجهات النظر المختلفة.
- ✦ تنمي مهارات الاتصال و التواصل.
- ✦ تسمح للمشاركين بالمشاركة ضمن الوقت المحدد.

## ٥. لعبة الدور (Role Play)

هو أسلوب تدريبي يجسد فيه المشاركون أدواراً معينة من أجل التعرف على مشكلات لها خصائص ومراحل محددة بنص مكتوب و تعتبر لعبة الدور من أهم التقنيات التدريبية لإيصال سلوك أو مهارة معينة مطلوب من المتدرب اكتسابها.

### تحضير المجموعة :-

- ✦ تتطلب تقنية لعبة الدور تحضيراً جيداً من قبل المتدربين.
- ✦ تهيئة المجموعة جيداً من قبل المدرب قبل البدء بها.
- ✦ يتم توزيع النص الذي يصف الحالة المطلوب لعبها وتنشيط نقاش بالمجموعة حول الحالة.
- ✦ تتسجم المجموعة مع الوضع المطلوب تجسيده بلعبة الدور.
- ✦ تقوم المجموعة بلعب الدور عندما تكون جاهزة.
- ✦ اختيار مراقبين لمراقبة اللعبة و كتابة ملاحظات على ما تم.

### دور المدرب :-

- ✦ إعطاء التعليمات الخاصة بلعبة الدور مكتوبة أو شفوية.
- ✦ إيقاف اللعبة عندما يشعر المدرب بأن لاعبي الدور بدءوا يشعرون بالتعب أو أخذوا في تكرار أنفسهم.
- ✦ يطلب المدرب من لاعبي الدور التعبير عن شعورهم خلال تجسيدهم للدور و يسألهم عن الصعوبات التي واجهوها خلال لعبهم لهذا الدور.
- ✦ تسهيل النقاش الذي يلي لعبة الدور والذي يكون مبنياً على ملاحظات المراقبين.
- ✦ يقوم المدرب بعدها بصياغة الآراء و الملاحظات من قبل المراقبين.
- ✦ إعادة إطلاق المشكلة التي تم لعب الدور من أجلها لمناقشتها على ضوء نتائج اللعبة.
- ✦ الاختتام بعمل الخلاصة.

### أهمية التقنية :-

- ✦ تشجع على الإبداع والمشاركة.
- ✦ تساعد على اكتشاف نقاط القوة والضعف في الأنماط السلوكية.
- ✦ تنمي القدرة على التحكم في الأحاسيس والسيطرة على بعض المواقف.
- ✦ تدرب على مواجهة التغيرات.
- ✦ تؤثر على المستوى المعرفي والوجداني والسلوكي.

## ٦. دراسة الحالة (Case Study)

هي إحدى تقنيات التدريب النشطة وهي تقوم على اختيار وضع أو حالة أو مشكلة متصلة بالواقع المعاش لدى المشاركين، بهدف دراستها وتحليلها من قبلهم.

### طريقة تنفيذ التقنية :-

- ✦ تحديد الحالة مسبقاً أو أثناء اللقاء مع المجموعة.
- ✦ شرح التمرين وتحديد الفترة الزمنية لدراسة الحالة.
- ✦ قراءة الحالة مع المجموعة وعرض الأسئلة المطلوب مناقشتها.
- ✦ دراسة الحالة إما فردياً أو ضمن المجموعة.
- ✦ عرض نتائج العمل.
- ✦ مناقشة النتائج وتحليلها مع المجموعة.

### أهمية التقنية :-

- ✦ تساعد على حل مشكلة قريبة من الواقع الذي يعيشه المدربون.
- ✦ تستخدم المعارف والخبرات الموجودة عند المتدربين.
- ✦ تنمية مهارات التحليل باستعمال التفكير والتحليل المنطقي والعقلاني.
- ✦ تؤدي إلى تنظيم استخدام الخبرات السابقة لدى المشاركين.
- ✦ تؤدي إلى مشاركة الجميع وتبرز وجهات نظر عديدة.

# الفصل الثاني

## الإطار العام لحلقة عمل

### تدريبية

## الإطار العام لحلقة عمل تدريبية حول مبادرة المدارس المعززة للصحة

من المهم أن يقوم المنسق الرئيسي للتدريب ومعاونيه بإعداد خطة متكاملة لعقد حلقة العمل التدريبية، وفيما يلي ملخص لأهم خطوات التخطيط لعقد هذه الحلقة:-

١. تحديد موضوع التدريب وهو تدريب فرق المدارس حول مبادرة المدارس المعززة للصحة والمدارس الصديقة للتغذية .
٢. تحديد المشاكل والعوائق التي يمكن مواجهتها و بالتالي الحرص على إعداد خطط بديلة لهذه الحالات.
٣. تحديد الأهداف التدريبية ومنها الهدف العام وأهداف الجلسات فيمكن أن يكون الهدف العام هو تمكين المتدربين من المعلومات وإكسابهم المهارات والمواقف لتطبيق مبادرة المدارس المعززة للصحة والمدارس الصديقة للتغذية.
٤. تحديد الفئة المستهدفة مع ضرورة الأخذ في الاعتبار خصائص هذه الفئة، خبراتها وتجاربها السابقة وكذلك مسؤولياتهم وظروف عملهم. ويتم تحديد عدد المتدربين بناء على المكان وتوافر المدربين وتوافر الموارد المالية وخصائص الفريق المستهدف.
٥. إعداد برنامج الحلقة ويمكن استخدام النموذج التالي:

### نموذج لمحتوى حلقة عمل تدريبية لفرق المدارس المعززة للصحة

الوقت	اليوم الأول	اليوم الثاني	اليوم الثالث	اليوم الرابع
٨ ص	التسجيل	تمرين حسي حركي	تمرين حسي حركي	تمرين حسي حركي
٨،٣٠ ص	الافتتاح	تقييم اليوم السابق	تقييم اليوم السابق	تقييم اليوم السابق
٩،٠٠ ص	استبيان قبلي	آليات و خطوات تنفيذ مبادرة المدارس المعززة للصحة والصديقة للتغذية وتوأمة المدارس	آليات التخطيط (وضع الأهداف)	عرض خطط العمل المعدة من قبل المجموعات
٩،٣٠ ص	التعرف على المشاركين وتوقعاتهم وأهداف الحلقة			
١٠ ص	استراحة	استراحة	استراحة	استراحة
١٠،٣٠ ص	مفهوم تعزيز الصحة	إجراء التقييم الأولي وتحديد الأولويات وتحليل المشاكل (عرض ومجموعات عمل)	إعداد خطة العمل	آليات التقييم
١١،٣٠ ص	المدارس المعززة للصحة (تعريفها، مفهومها، أهدافها، مبرراتها)		عرض ومجموعات عمل	عرض ومجموعات عمل
١٢،٣٠ ظ	استراحة	استراحة	استراحة	استراحة
١٢،٤٥ ظ	مكونات وعناصر المدارس المعززة للصحة	عرض مجموعات العمل	مجموعات عمل لإعداد الخطة	استبيان بعدي
٢ ظ	ختام اليوم الأول	ختام اليوم الثاني	ختام اليوم الثالث	ختام الحلقة و التوصيات



# الفصل الثالث

## الجلسات التدريبية

## الجلسة الأولى

### التعرف على المشاركين و توقعاتهم و أهداف الجلسة

#### الأهداف التدريبية

بنهاية الجلسة التدريبية يكون المتدرب قادراً على:

- ✦ التعرف على المشاركين معه.
- ✦ تحديد توقعاته من هذا التدريب.
- ✦ تحديد أهداف حلقة العمل.

#### المحتوى التدريبي

يشتمل المحتوى التدريبي على نشاط تعارف لكسر الحواجز وتوقعات المشاركين و عرض لأهداف الحلقة.

#### سير العمل في الجلسة

استخدام تقنيات التعارف لكسر الحواجز مثل استخدام صور مقسمة كل منها إلى جزئين و يتم توزيع هذه الأجزاء على المشاركين ويقوم كل شخصين لديهم نصفي صورة بالتعارف على بعضهما و تعريف أنفسهما للآخرين. و يمكن استخدام نفس التقنية باستخدام أرقام مشابهة. و يمكن استخدام أي تقنية أخرى يبتكرها المدرب. ثم استخدام عصف الذهن و المناقشة للتوقعات و الأهداف.

#### الأدوات المستخدمة

لوحة قلاية، حاسب آلي ، جهاز عرض شرائح LCD.

## الجلسة الثانية

### مفهوم تعزيز الصحة

#### الأهداف التدريبية

بنهاية الجلسة التدريبية يكون المتدرب قادراً على:

- ✦ تعريف مفهوم تعزيز الصحة.
- ✦ تعريف مبادئ تعزيز الصحة.
- ✦ شرح الفرق بين التثقيف الصحي وتعزيز الصحة.

#### المحتوى التدريبي

يشتمل المحتوى التدريبي على مفهوم تعزيز الصحة ومبادئه والفرق بين تعزيز الصحة والتثقيف الصحي في المدارس ويمكن الحصول على المعلومات اللازمة من دليل المدارس المعززة للصحة في سلطنة عُمان.

#### سير العمل في الجلسة

عصف ذهني لمدة ١٠ دقائق / محاضرة لمدة ٢٠ دقيقة ثم مناقشات جماعية لمدة ٢٠ دقيقة.

#### الأدوات المستخدمة

لوحة قلاية، حاسب آلي، جهاز عرض شرائح LCD.

#### آلية التقويم

استمارة التقويم القبلي والبعدي.

## الجلسة الثالثة

### مبادرة المدارس المعززة للصحة (تعريفها، مفهومها، أهدافها، مبرراتها)

#### الأهداف التدريبية

بنهاية الجلسة التدريبية يكون المتدرب قادراً على:

- ✦ تعريف مفهوم تعزيز الصحة.
- ✦ تعريف المدرسة المعززة للصحة .
- ✦ تحديد أهداف مبادرة المدارس المعززة للصحة.
- ✦ تحديد مبررات مبادرة المدارس المعززة للصحة.

#### المحتوى التدريبي

يشتمل المحتوى التدريبي على تعريف تعزيز الصحة، مبادرة المدارس المعززة للصحة، مفهومها، أهدافها ومبرراتها و يمكن الحصول على المعلومات اللازمة من دليل المدارس المعززة للصحة في سلطنة عُمان.

#### سير العمل في الجلسة

عصف ذهن لمدة ١٠ دقائق / محاضرة لمدة ٢٠ دقيقة ثم مناقشات جماعية لمدة ٣٠ دقيقة.

#### الأدوات المستخدمة

لوحة قلاية، حاسب آلي ، جهاز عرض شرائح LCD.

#### آلية التقويم

استمارة التقويم القبلي و البعدي.

## الجلسة الرابعة

### مكونات المدارس المعززة للصحة وعناصرها

#### الأهداف التدريبية

بنهاية الجلسة التدريبية، يكون المتدرب قادراً على:

- ✦ شرح مكونات وعناصر المدارس المعززة للصحة.
- ✦ شرح الإجراءات الخاصة بكل مكون.

#### المحتوى التدريبي

يشتمل المحتوى التدريبي على مكونات المدارس المعززة للصحة وعناصرها وكذلك الإجراءات الخاصة بكل مكون مع التركيز على مفهوم **المدارس الصديقة للتغذية في مكون التغذية** ويمكن الحصول على المادة التدريبية من دليل المدارس المعززة للصحة.

#### سير العمل في الجلسة

يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل لمناقشة والإجابة على الأسئلة التالية:

- ✦ ما العناصر التي يجب توفرها حتى تصبح المدرسة معززة للصحة ؟
- ✦ ما العناصر المتوفرة حالياً في مدارسنا ؟
- ✦ ما العناصر التي تفتقدها المدارس ؟ ولماذا ؟
- ✦ كيف يمكن مشاركة المجتمع في مبادرة المدارس المعززة للصحة ؟

#### الأدوات المستخدمة

لوحة قلاية، حاسب الي ، جهاز عرض شرائح LCD.

#### آلية التقويم

استمارة التقويم القبلي و البعدي.

## الجلسة الخامسة

### آليات وخطوات تنفيذ مبادرة المدارس المعززة للصحة

#### الأهداف التدريبية

بنهاية الجلسة التدريبية يكون المتدرب قادراً على:

✦ شرح آليات تنفيذ المبادرة على المستويات الثلاث المختلفة ( الوطني، المنطقة و المدرسة).

#### المحتوى التدريبي

يشتمل المحتوى التدريبي على آليات التنفيذ في المستويات الثلاث المختلفة (الوطني، المناطق و المدرسة) و يتم الحصول على المادة التدريبية من دليل مبادرة المدارس المعززة للصحة في سلطنة عُمان. كما يمكن استعراض بعض النماذج لتجارب محلية لمدارس معززة للصحة.

#### سير العمل في الجلسة

عرض لمدة ٢٠ دقيقة عن الآليات يليها مناقشة جماعية لمدة ١٠ دقيقة.

#### الأدوات المستخدمة

لوحة قلاية، حاسب الي ، جهاز عرض شرائح LCD.

#### آلية التقويم

استمارة التقويم القبلي و البعدي.

## الجلسة السادسة

### توأمة المدارس المعززة للصحة

#### الأهداف التدريبية

بنهاية الجلسة التدريبية، يكون المتدرب قادراً على:

- ✦ تعريف مفهوم التوأمة.
- ✦ سرد مبررات ومميزات التوأمة .
- ✦ شرح أهداف التوأمة وأستراتيجياتها و النتائج المتوقعة منها.
- ✦ ذكر شروط اختيار المدرسة التوأم وآليات التنفيذ.

#### المحتوى التدريبي

يشتمل المحتوى التدريبي على مفهوم التوأمة بين المدارس، مبررات و مميزات التوأمة، الرؤية و الرسالة، أهداف التوأمة وإستراتيجياتها و النتائج المتوقعة من التوأمة، شروط اختيار المدرسة التوأم وآليات التنفيذ.

#### سير العمل في الجلسة

عصف ذهني لمدة خمس دقائق عن مفهوم التوأمة ثم محاضرة لمدة ٣٠ دقيقة عن الآليات يليها مناقشة جماعية.

#### الأدوات المستخدمة

لوحة قلاية، حاسب الي ، جهاز عرض شرائح LCD.

#### آلية التقويم

استمارة التقويم القبلي و البعدي.

## الجلسة السابعة

### آليات التخطيط لحل المشكلات الصحية في المدرسة

(إجراء التقييم الأولي وتحديد المشاكل والأولويات)

#### الأهداف التدريبية

بنهاية الجلسة التدريبية يكون المتدرب قادراً على:

- ✦ تحديد المشاكل.
- ✦ تحديد أولويات المشاكل الصحية.
- ✦ تحليل أسباب المشكلة الصحية في المدرسة.

#### المحتوى التدريبي

##### إجراء تقييم أولي وتحديد الأولويات:

هي أولى خطوات التخطيط لحل المشكلة حيث تساعد على التخطيط والتنفيذ الصحيح لمبادرة المدارس المعززة للصحة و الصديقة للتغذية.

يتم إجراء التقييم الأولي من خلال استخدام استمارة تقييم المبادرة للتعرف على العناصر التي تفتقدها المدرسة أو تحتاج إلى دعم أكثر في العمل، ثم يقوم فريق المدرسة بتحديد الأولويات باستخدام عدة طرق لجمع المعلومات عن المشاكل الصحية ومنها:

#### ١. المناقشة الجماعية البؤرية (Focus Group Discussion)

و هو أسلوب بحثي معتمد، يتم عن طريق عصف ذهن مجموعات داخل المدرسة. كما يجب الإعداد له جيداً من خلال إعداد الأسئلة التي يمكن طرحها على المجموعة.

مع الأخذ في الاعتبار الإحتياطات التالية:

- ✦ تحضير الأسئلة عن الموضوع.
- ✦ تأكد من وجود فراغ كاف في السبورة واللوحه القلابه للنقاش في مرحلة كتابة إجابات أفراد المجموعة.
- ✦ تسجل كل إجابة مرة واحدة.
- ✦ يطلب توضيح الإجابات غير الواضحة.
- ✦ يتفق الجميع على كل النقاط وعلى ترتيب المواضيع حسب الأهمية.

#### ٢. السجلات و الإحصائيات

يمكن استخدام المعلومات الموجودة في السجلات والإحصائيات بالمدرسة والمركز الصحي و تحليلها لمعرفة المشاكل الأكثر شيوعاً.



### ٣. الاستقصاء

يمكن إجراء استقصاء مبسط عن طريق الاستبانة أو غيرها وهذا ما يسمى «تشخيص المجتمع المدرسي» (School Community Diagnosis)

و بعد توفير هذه البيانات يمكن الإجابة على الأسئلة التالية عن كل مشكلة صحية:

١. حجم المشكلة (مدى انتشارها) Prevalence

٢. خطورة المشكلة Seriousness

٣. إمكانية حلها Manageability

٤. اهتمام الناس بها School Community Concern

٥. توفر الموارد لحلها Availability of resources

و يتم استخدام النموذج التالي لوضع الأولويات:

الدرجة	مدى توفر الموارد لحلها	اهتمام الناس بها	إمكانية حلها	مدى خطورتها	مدى انتشارها	حصر المشكلات

مثال:

الدرجة	مدى توفر الموارد لحلها	اهتمام الناس بها	إمكانية حلها	مدى خطورتها	مدى انتشارها	حصر المشكلات
١٢	+++	+	+++	++	+++	فقر الدم
١٣	++	++	+++	++++	++	التدخين
١٣	+++	++	+++	++	+++	تسوس الأسنان
١٥	+++	+++	+++	++	++++	ازدحام حافلات المدرسة
١٤	+++	++	+++	++	++++	قلة ممارسة النشاط البدني

يتم إجراء عملية جمع الأعداد للحصول على الدرجة النهائية، وبالتالي تكون أولويات المشاكل الصحية في المثال السابق كالآتي:

١. ازدحام حافلات المدرسة .

٢. قلة ممارسة النشاط البدني.

٣. التدخين.

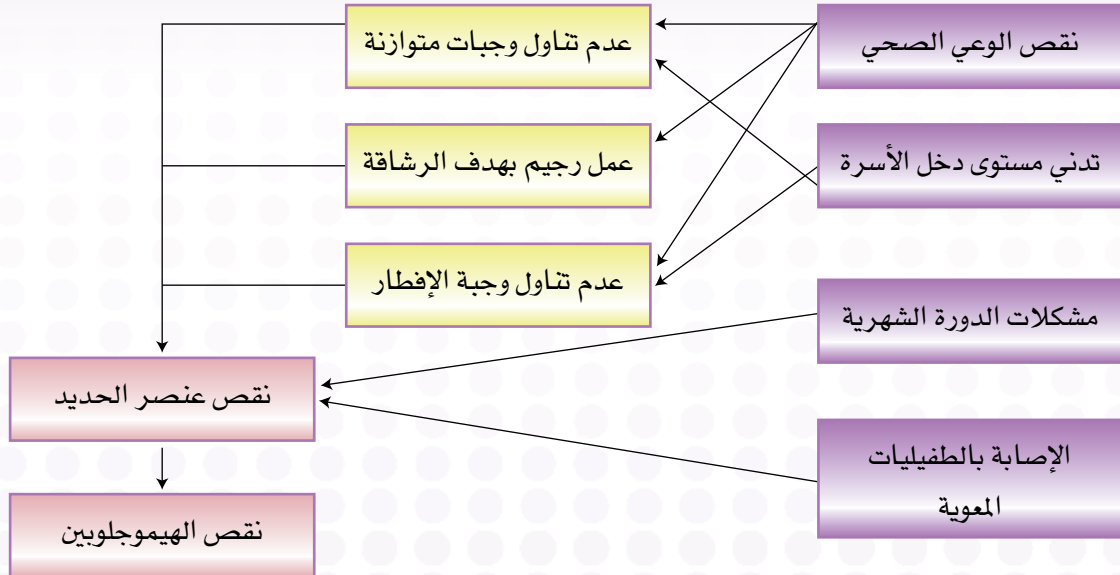
٤. تسوس الأسنان.

٥. فقر الدم.

## تحليل أسباب المشكلة

قبل البدء في وضع الأهداف و خطة العمل يجب على فريق العمل بالمدرسة تحليل أسباب المشكلة التي هم بصدد مواجهتها وذلك من خلال تحديد الأسباب (العوامل التي تؤدي لحدوث هذه المشكلة) و النتائج المترتبة على حدوثها.

مثال : مخطط أسباب مشكلة انتشار فقر الدم بين طالبات المدرسة



## سير العمل في الجلسة

يتم تقديم عرضين لمدة ٢٠ دقيقة لكل منهما، ثم يتم تقسيم المشاركين إلى مجموعات عمل لتحديد أولويات المشاكل الصحية في المدارس و أسبابها، يليه عرض لمجموعات العمل و مناقشة جماعية.

## الأدوات المستخدمة

لوحة قلاية، حاسب آلي ، جهاز عرض شرائح LCD.

## آلية التقويم

استمارة التقويم القبلي و البعدي.

## الجلسة الثامنة

### آليات التخطيط لحل المشكلات الصحية في المدرسة (وضع الأهداف)

#### الأهداف التدريبية

بنهاية الجلسة التدريبية يكون المتدرب قادراً على:

- ✦ تحديد الأهداف العامة لحل المشكلة الصحية.
- ✦ تحديد الأهداف الخاصة لحل المشكلة الصحية.

#### المحتوى التدريبي

##### تحديد الأهداف

يعد وضع هدف محدد من أهم الخطوات الخاصة للتصدي للمشكلة، فكثير من المشاريع والبرامج تنتهي دون تحقيق أي تحسن في الصحة لأنه لم تكن لها أهداف محددة. كما أن وضع الهدف سيمكن فريق المدرسة من معرفة إذا ما كانوا حققوا نجاحاً أم لا.

##### الهدف العام / الغاية

- ✦ هو آخر ما نصلو إلى تحقيقه من العمل الذي سنقوم به وهو غالباً ما يكون عام و صعب القياس

مثال:

- ✦ تعزيز صحة الطلبة والمجتمع المدرسي.
- ✦ تحسين مستوى التغذية المدرسية.
- ✦ رفع الوعي البيئي بين طلبة المدرسة.

## الأهداف الخاصة

هي ما نصبو لتحقيقه مباشرة من التدخل لحل المشكلة و يعتمد وضع الأهداف على المعلومات المتوفرة بخصوص المشكلة، و التجارب السابقة في التنفيذ وإمكانية التنفيذ.

**يجب أن يكون الهدف (SMART) :**

Specific	محدد
Measurable	قابل للقياس
Achievable	يمكن تحقيقه
Reliable	ذا مصداقية عالية
Time bound	محدد بفترة زمنية

## أمثلة للأهداف الخاصة :

- ✦ خفض معدل التدخين بين طلاب الصفوف (٧-٩) من ٢٠٪ إلى ١١٪ خلال عامين.
- ✦ خفض معدل إنتشار فقر الدم بين طالبات المدرسة من ٣٥٪ إلى ٢٥٪ خلال عام.

## يجب الأخذ في الاعتبار أنه :

- ✦ كلما قلت الأهداف الخاصة كلما أمكن تحقيقها بجودة وإتقان وكلما كثرت كان من الصعب تحقيقها أو يتم تحقيقها بغير جودة أو إتقان.
- ✦ يجب على الجميع المشاركة في وضع الأهداف وليس التنفيذ فقط لأنه عندما يحدد الجميع الأهداف بأنفسهم فإنهم أقرب إلى الإلتزام بتنفيذها.

## سير العمل في الجلسة

عرض لمدة ٢٠ دقيقة، ثم مجموعات عمل لمدة ٢٠ دقيقة لوضع أهداف عامة وخاصة للمشاكل التي تم تحديدها في الجلسة السابقة، يليه عرض لمجموعات العمل ومناقشة جماعية لمدة ٢٠ دقيقة.

## الأدوات المستخدمة

- لوحة قلاية، حاسب الي ، جهاز عرض شرائح LCD .
- آلية التقويم استمارة التقويم القبلي و البعدي.

## الجلسة التاسعة

### آليات التخطيط لحل المشكلات الصحية في المدرسة (إعداد خطة العمل)

#### الأهداف التدريبية

بنهاية الجلسة التدريبية يكون المتدرب قادراً على:

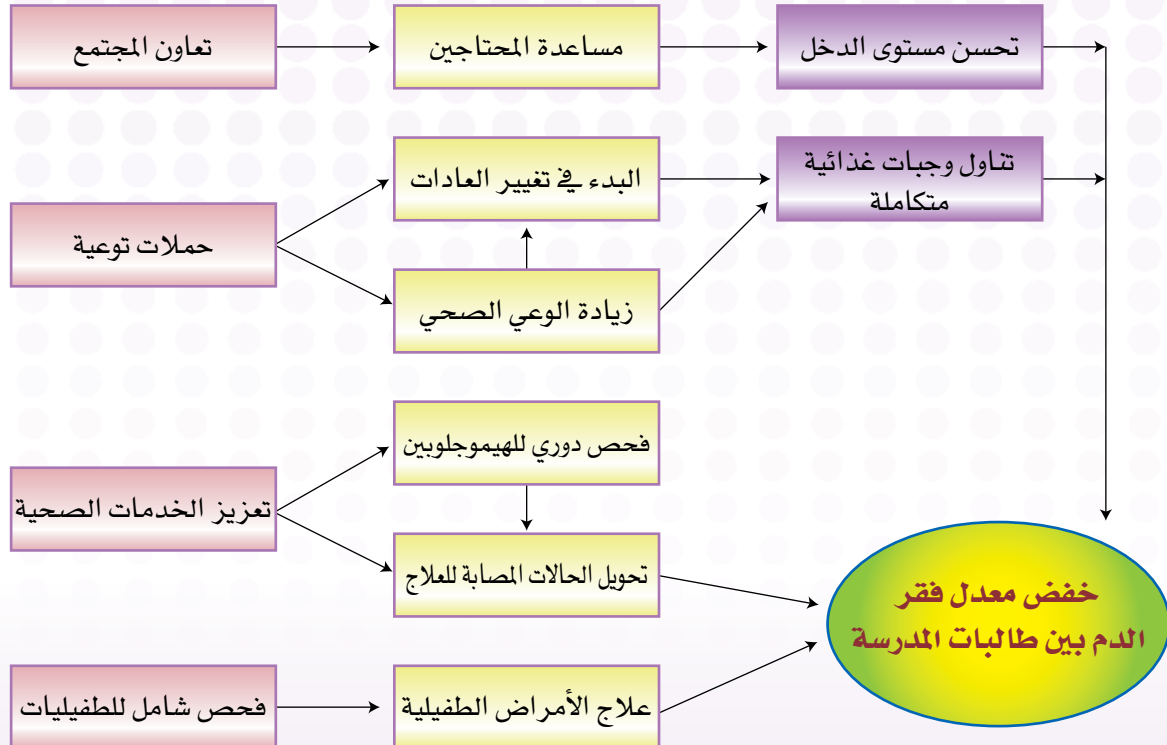
✦ وضع خطة عمل لتحقيق الأهداف التي تم تحديدها في الجلسة السابقة.

#### المحتوى التدريبي

##### آليات وضع خطة العمل:

يقوم فريق المدرسة بوضع عدة استراتيجيات يمكن من خلالها تحقيق الهدف مع الأخذ في الاعتبار تحديد الموارد و الإحتياجات و فرص النجاح و المعوقات التي يمكن أن تؤثر في تنفيذ النشاط. تعرف الإستراتيجية بأنها تخطيط الموارد وإستعمالها بصورة تهيئ أحسن فرص النجاح.

##### مثال لإستراتيجيات لخفض معدل انتشار فقر الدم بين طالبات المدرسة



## ينبغي مراعاة النقاط التالية عند وضع الخطة :

- ✦ يجب أن تركز الخطط التي تحدد العمل على مستوى المدرسة على المدى القصير ولكن داخل الإطار العام للخطط طويلة المدى.
  - ✦ يجب أن تكون الخطط واقعية ومرنة قابلة للتعديل.
  - ✦ لضمان التنظيم الجيد يمكن تشكيل عدد من اللجان الفرعية أو فرق العمل التي توكل إليها مهام مختلفة.
  - ✦ عدم قبول أي أنشطة غير مخططة أكثر من اللازم وإلا سيكون من الصعب تنفيذ الخطة الأصلية.
  - ✦ تقسيم كل نشاط من الأنشطة إلى مهام منفصلة مع تحديد النتائج المتوقعة لكل مهمة وإعطاء الوقت الكافي لها.
  - ✦ يجب أن تكون مواعيد إنجاز المهمة واقعية وتتيح الوقت الكافي لإتمام المهمة المطلوبة.
  - ✦ تحديد موعد بدء العمل الرئيسي وإعداد جدول زمني له للتحقق مما إذا كان المشروع مخطط له.
  - ✦ يجب مشاركة أكبر عدد من الأشخاص ذوي العلاقة لتنفيذ المهام.
  - ✦ تحديد أدوار ومسؤوليات واضحة لكل مهمة .
  - ✦ إعطاء الوقت الكافي لمناقشة مسؤوليات كل شخص.
  - ✦ التأكد من أن الأشخاص المكلفين بالمهام لديهم الرغبة لتنفيذها.
- يتم استخدام النموذج التالي لكتابة الخطة:

## نموذج لخطة عمل تنفيذية

الهدف العام: -----

الهدف الخاص: -----

المهام	النتائج	الوقت		المسؤول	الموارد اللازمة	الجهات الداعمة
		البداية	الانتهاء			

كما يمكن استخدام المخطط الآتي لتحديد الوقت المحدد لكل نشاط.

المهام	٩	١٠	١١	١٢	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨

### سير العمل في الجلسة

عرض لمدة ٣٠ دقيقة، ثم مجموعات عمل لمدة ساعتين لوضع مسودة خطة عمل، يليه عرض لمجموعات العمل ومناقشة جماعية.

### الأدوات المستخدمة

لوحة قلاب، حاسب آلي، جهاز عرض شرائح LCD.

### آلية التقويم

استمارة التقويم القبلي و البعدي.

## الجلسة العاشرة

### آليات تقييم المدارس المعززة للصحة

#### الأهداف التدريبية

بنهاية الجلسة التدريبية يكون المتدرب قادراً على:

✦ شرح آليات التقييم الخاصة بالمدارس المعززة للصحة شاملة المدارس الصديقة للتغذية.

#### المحتوى التدريبي

يشتمل المحتوى التدريبي على آليات التقييم ويتم الحصول على المعلومات اللازمة لهذه الجلسة من دليل تقييم المدارس المعززة للصحة في سلطنة عُمان.

#### سير العمل في الجلسة

عرض لمدة ٣٠ دقيقة عن آليات التقييم يليه مجموعات عمل وعرض لها.

#### الأدوات المستخدمة

لوحة قلاية، حاسب الي ، جهاز عرض شرائح LCD .

#### آلية التقويم

استمارة التقويم القبلي و البعدي.



## الجلسة الحادية عشر

### تقييم المشاركين و حلقة العمل

#### الأهداف التدريبية

بنهاية الجلسة التدريبية يكون المتدرب قادراً على:

- ✦ إستيفاء الاستبيان البعدي .
- ✦ تقييم حلقة العمل .

#### المحتوى التدريبي

شرح لهدف الجلسة و توزيع إستبيان التقييم البعدي وإستبيان تقييم حلقة العمل .

#### سير العمل في الجلسة

توزيع إستبيان التقييم البعدي وإستبيان تقييم حلقة العمل.

#### الأدوات المستخدمة

استمارة التقييم البعدي و تقييم حلقة العمل المرفقة .

## استبيان قبلي / بعدي (نموذج يمكن التعديل فيه)

م	العناصر	نعم	لا	لا أعرف
١	المدرسة المعززة للصحة هي التي تقدم الخدمات العلاجية للطلبة و المعلمين			
٢	تقديم خدمات الإرشاد النفسي و الاجتماعي يعتبر من مكونات المدارس المعززة للصحة			
٣	مهرضة الصحة المدرسية هي المسؤولة الوحيدة عن تطبيق مبادرة المدارس المعززة للصحة			
٤	مكونات المدارس المعززة للصحة هي ثلاث مكونات			
٥	التربية الصحية تكتفي بإيصال المعلومة إلى الطالب			
٦	هناك خمس مجالات عمل أساسية من أجل تمكين الناس من تعزيز صحتهم			
٧	المدرسة المعززة للصحة تستنهض مشاركة المجتمع من خلال التركيز على الفئات المعرضة للخطر			
٨	من المهم التعرف على المشاكل الصحية بالمدرسة ووضع أولويات لها			
٩	ينبغي أن تركز خطط العمل على مستوى المدرسة على المدى القصير وفي داخل الإطار العام للخطط طويلة المدى			
١٠	يجب أن يكون الهدف محدداً، قابلاً للقياس، يمكن تحقيقه، ذا مصداقية عالية و محدداً بفترة زمنية			

١١. عرف كل من المدرسة المعززة للصحة و المدرسة الصديقة للتغذية:

---

---

---

---

---

---

---

---

١٢. أذكر أهم آليات التخطيط للمشاكل الصحية في المدرسة:

---

---

---

---

---

---

---

---

## استبانة تقييم حلقة العمل التدريبية

عزيزي المشارك في حلقة العمل:

الغرض من تقييم حلقة العمل هذه هو تحسينها وقد استعملنا للتقييم هنا مقياس التقدير المتدرج. يحتوي المقياس على عشرة بنود تشكل مجموعة من الأهداف الضرورية التي نعتقد أنها تساعدك على التعلم في الدورة. وكل بند مقسم إلى خمس درجات محددة بالأرقام من (١) إلى (١٠) مع وصف توضيحي لها.

ضع علامة (✓) في الرقم الذي تعتقد انه يمثل تقييمك لكل بند:

١	٢	٣	٤	٥	١. مدى الحاجة إلى التدريب
لا فائدة ترجى منه لمهنتي	وثيق الصلة بمهنتي				
١	٢	٣	٤	٥	٢. الأهداف
لم يتحقق منها شئ	تحقق جميعها				
١	٢	٣	٤	٥	٣. الصعوبة
يستعصي علي الفهم	سهل الفهم				
١	٢	٣	٤	٥	٤. التعلم
لم أتعلم شيئاً جديداً	تعلمت كثيراً جداً				
١	٢	٣	٤	٥	٥. التدريب
غير فعال	ذو فعالية كبيرة				
١	٢	٣	٤	٥	٦. الوقت
اقصر من اللازم / أطول من اللازم	مناسب وكافي				
١	٢	٣	٤	٥	٧. القراءات المعدة
غير مناسبة إطلاقاً	مناسبة تماماً				
١	٢	٣	٤	٥	٨. التنظيم
غير منظم	منظم لدرجة كبيرة				
١	٢	٣	٤	٥	٩. الإمكانيات
ناقصة لا تفي بالغرض	كاملة و تفي بالغرض				
١	٢	٣	٤	٥	١٠. الاستمتاع
لم اشعر بأي متعة فيه	استمتعت به كثيراً				

١١. الرجاء كتابة ثلاث كلمات تعبر عن شعورك نحو هذا البرنامج التدريبي:

\_\_\_\_\_

١٢. المواضيع التي وجدتها اكثر فائدة:

\_\_\_\_\_ (١)

\_\_\_\_\_ (٢)

\_\_\_\_\_ (٣)

### ١٣. المواضيع التي وجدتھا اقل فائدة :

(١) \_\_\_\_\_

(٢) \_\_\_\_\_

(٣) \_\_\_\_\_

### ١٤. الرجاء تسجيل أي توصيات تعتقد أنها ربما تساعد في تحسين هذه الدورة حالياً أو مستقبلاً :

---

---

---

### المراجع :

- رمال، نزار. دليل أسس و مبادئ التدريب. وزارة الشؤون الاجتماعية وصندوق الأمم المتحدة للسكان الجمهورية اللبنانية
- د. الششتاوي، مؤنس. تخطيط المشروع الصحي القائم على مشاركة المجتمع. وزارة الصحة الطبعة الثانية ٢٠٠٤.

## المشاركون في الإعداد

### الإشراف العام:

مستشار الشؤون الصحية ورئيس الفريق الوطني

سعادة د. علي بن جعفر محمد

### فريق الإعداد:

مشرفة دائرة الصحة المدرسية

د. سحر عبده حلمي عبد العزيز

طبيبة بدائرة الصحة المدرسية

د. إبتسام بنت علي الغسانية

### شارك في الإعداد بإرسال الملاحظات البناءة:

- ✦ الفاضل / خميس بن سالم الراسبي نائب مدير عام البرامج التعليمية
- ✦ الفاضل / أحمد بن إسماعيل البلوشي رئيس قسم الأنشطة و التوعية الطلابية
- ✦ د. حليلة بنت شطييط الغنامية طبيبة بدائرة الصحة المدرسية
- ✦ د. إبراهيم طه رئيس قسم الصحة المدرسية بالظاهرة
- ✦ د. توفيق عشم توفيق رئيس قسم الصحة المدرسية بظفار
- ✦ د. أحمد محمد عناني رئيس قسم الصحة المدرسية بالداخلية
- ✦ د. أميمة عبد الوهاب رئيسة قسم الصحة المدرسية بمسندم
- ✦ الفاضل / خالد بن سعود الوهيبي فني تغذية بدائرة الصحة المدرسية
- ✦ الفاضلة / أمل بنت خليفة الشكرية رئيسة قسم التوعية الصحية بالداخلية
- ✦ الفاضل / حميد بن فاضل الشبلي عضو دراسات و متابعة بالباطنة شمال

### الشكر والتقدير لمكتب منظمة اليونيسف على دعمها في إعداد هذه الأدلة وطباعتها

ممثلة المنظمة

سعادة د. ليلي بنت عمر جاد

ممثلة وزارة الصحة في مكتب المنظمة

الفاضلة / تقوى بنت حسن اللواتيا

مع تحيات  
دائرة الصحة المدرسية - وزارة الصحة

هاتف : ٢٤٤٩٥٤٨٢

فاكس : ٢٤٤٩٥٤٣٦

البريد الإلكتروني

[dir-sch-hlt@moh.gov.om](mailto:dir-sch-hlt@moh.gov.om)

[www.schoolhealthoman.com](http://www.schoolhealthoman.com)

دائرة الأنشطة والتوعية الطلابية  
وزارة التربية والتعليم

هاتف : ٢٤٧٨٢٨٨٢

فاكس : ٢٤٧٠٦٥٦٣



