

بطاقات المهارات



تعرف مواقع الأماكن الآمنة ومراكز الخدمات  
التي يمكنها اللجوء إليها في المجتمع

1 Know the location of community rescue places

1

2 Know the location of the nearest emergency health services and at least two conditions that require emergency attention

2

تعرف أقرب موقع للخدمات الصحية الطارئة  
وعلى الأقل حالتين تتطلب التدخل الطبي السريع

تمتلك من المدخرات ما يمكنك استخدامه في حالة حاجتها  
الشخصية الطارئة أو حالة العجز في مصاريف المنزل.

3 Have savings that can be accessed in case of a personal emergency or a household shortfall

3

4 Have a place to meet friends safely and privately at least once a week

4

لديها مكان تلتقي فيه مع أصدقائها بأمان وخصوصية  
مرة في الأسبوع، على الأقل.

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



لديها خطة لزيارة أقرب بنك أو مرافق الخدمات المالية الأخرى مع أصدقائها أو والديها.

5

Have a plan to visit the nearest bank or other financial service facility, with friends or a parent

تعرف موقع أقرب مركز شرطة ونوعية الخدمات التي تستطيع الشرطة تقديمها.

6

Know where the nearest police station is and the kind of help the police can provide

تعرف أعراض الإسهال عند الأطفال وكيفية علاجه.

7

Know the signs of diarrhea in a child and how to treat it

تعرف مكان إجراء فحص نقص المناعة المكتسبة.

8

Know where to get an HIV test

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



لديها المهارات لعمل ميزانية وتعرف كيفية تقدير الدخل والمصاريف.

Have the skills to create a budget and know how to track income and spending

9

تعرف أن تطلب كادر نسائي في حالة عدم الراحة في التعامل مع الذكور.

Know to ask for a female authority if she is uncomfortable with a male

10

لديها ثلاث صديقات على الأقل من خارج العائلة.

Have at least three female nonfamily friends

11

لديها الوثائق الشخصية التي تحتاجها للحصول على الخدمات المصرفية.

Have the personal documentation needed to access financial services

12

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات





لديها الوثائق الشخصية التي تحتاجها للحصول  
على الخدمات الصحية.

Have the personal documentation needed to access health services

13

تعرف امرأة أكبر منها في السن يمكنها أن  
تطلب منها النصيحة عند الحاجة.

Have a slightly older female mentor she can turn to for advice when faced with challenges

14

تعرف كيف تلعب الألعاب الشعبية.

Know how to play traditional games

15

تتلك مهارة منتجة تمكنها من الحصول  
على المال.

Have a productive skill that earns money

16

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



لديها القدرة على استخدام مهارات اتخاذ  
القرار للتفريق بين خيارات الدخل الآمنة وغير  
الآمنة.

17

Be able to use decisionmaking skills to differentiate safe and unsafe earning options

تعرف تفاصيل الحيض وكيفية التعامل معه  
بنظافة وصحة.

18

Know the specifics of menstruation and how to safely and cleanly manage it

تعرف متى تقوم بغسل يديها وكيف تقوم  
بذلك بشكل سليم في الحياة اليومية وفي حال  
ظهور الأمراض المعدية.

19

Know when to wash hands and how to do it properly in daily life and in the context of infectious disease outbreaks

لديها الوعي بالوقت الذي تتطلبه احتياجاتها  
اليومية و الموسمية، وكيفية ترتيب وقتها

20

Be aware of daily and seasonal demands on her time and know how to budget her time

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الريفيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الريفيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الريفيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الريفيات



تعرف عن الختان (كيف ومتى يحصل ذلك،  
وكيفية مساعدة شخص مهدد بذلك، والحكم  
القانوني لذلك).

Know about female genital mutilation (how and when it is done, how to help someone threatened by it, and that it is illegal)

21

تستخدم مهارات التفاوض، ومعلومات محددة عن  
سيناريوهات المخاطر، ومهارات حل المشاكل لتجنب  
العادات الضارة (مثل ختان النساء) الشائعة في مجتمعها.

Use negotiation, specific knowledge of risk scenarios, and problem-solving skills to avoid harmful traditions (like FGM) common in her community

22

لديها شخص تستطيع اقتراض المال منه/ا في  
الحالات الطارئة.

Have someone to borrow money from in an emergency

23

تعرف قواعد سلوك المعلمين (مثل عدم  
طلبهم لطلبات خاصة من التلاميذ أو عدم  
دعوة التلاميذ إلى منازلهم).

Know the teachers' code of behavior (including not asking students for special favors or inviting them to their homes)

24

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



تحدد شخص تستطيع الذهاب إليه في حالة  
الإساءة في المدرسة وتعرف أين تبلغ عن  
الإساءة.

25

Identify someone to go to for help in case of abuse at school and know where to report abuse

تعرف من أين تحصل على الأدوية الأساسية  
وتملك المال اللازم لشراء ذلك.

26

Know where to go to get basic medicines and have the money necessary to purchase them

لديها مكان آمن للإيواء بعيداً عن البيت عند  
الحاجة.

27

Have a safe place to spend the night away from home, if needed

تعرف مؤشرات الخطر أثناء الحمل والولادة،  
وأين تذهب للحصول على المساعدة.

28

Know signs of danger during pregnancy and labor, and where to go for help

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات





لديها القدرة على إخبار والديها بأن ما يريدون منها فعله غير قانوني.

29

Know the name of the district in which she lives

Have the ability to tell her parents that what they want her to do is illegal

30

تعرف اسم المنطقة التي تسكن فيها.

تعرف المخاطر والضغوطات الموسمية على معيشة ودخل عائلتها.

31

Know the seasonal risks and stresses on her family's livelihood/income

Have short-term financial goals and a plan to meet them

32

لديها أهداف مالية، وخطه قصيرة المدى لتحقيق ذلك.

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



لديها أهداف مالية، وخطة طويلة المدى  
لتحقيق ذلك.

Have long-term financial goals and a plan to meet them

33

أخذت بعين الاعتبار المهارات التي تحتاج ان  
تكتسبها لتشارك في نشاط تستمتع به  
وتكسب منه دخل

Have considered carefully what skills she would need to engage in earning activities that she enjoys

34

تعلم ما هو أدنى مستوى دراسي مسموح لها

Know the minimum number of school years to which she's entitled

35

لديها مهارات التفاوض وحل المشاكل لدعم  
رغبتها في البقاء في المدرسة

Have the negotiation and problem-solving skills to assert her preference for staying in school

36

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



تعرف الأساسيات البيولوجية  
الجنسية والتناسلية

37

Understand the biological basics of sexuality and reproduction

Be able to describe something unique or special about herself and identify a skill that she can teach others

38

لديها القدرة على وصف شيء فريد أو مميز  
بها وتحديد مهارة معينة لديها تستطيع أن  
تعلمها للآخرين.

تعرف كيف تميز بين المصاريف الضرورية  
والمصاريف التي يمكن تأجيلها

39

Know how to distinguish between a required expense and one that can be postponed

تعرف المميزات والعيوب لاثنتين أو ثلاثة من  
الخيارات المتوفرة لادّخار المال

40

Know the advantages and disadvantages of two to three savings options

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



تعرف كيف ينتقل مرض نقص المناعة المكتسبة، وكيف تمنعه، وأين يتم فحصه، وأن هناك خيارات للعلاج

Know how HIV is transmitted, how to prevent it, where to be tested, and that there are treatment options

41

تعرف السن القانوني للعمل والظروف الأساسية المعتمدة للعمل

Know the legal age of work and basic approved conditions

42

تعرف المؤشرات والمخاطر لإدمان المخدرات والكحول، ومكان الحصول على المساعدة لها أو لشخص آخر.

Know the signs and dangers of drug and alcohol dependence, and where to seek help for herself or someone else

43

لديها مكان ذو إضاءة كافية للقراءة لمدة ثلاث ساعات في الأسبوع

Have a place with sufficient light to read for three hours per week

44

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات





تعرف السن القانوني للتصويت، ومكان  
التسجيل والتصويت

Know the legal voting age, where to register, and where to vote

45

Know what the community council does, when it meets, and some of the official leaders

46

تعرف عمل المجلس المحلي، ووقت اجتماعه،  
و تعرف بعض المسؤولين فيه

تعرف من من/أين تطلب المساعدة إذا كانت  
هي أو غيرها ضحية للعنف

Know whom to ask/where to ask for help if she or someone she knows is a victim of violence

47

تعرف أن العنف ليس بين الغرباء فقط وإنما  
يحدث عادة في العائلات

Know that violence isn't just stranger violence—it often occurs in families

48

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



تعرف أساسيات الدفاع عن النفس وطرق  
جذب الانتباه للمساعدة

49

Know basic self- defense and ways to attract help

تعرف ماهي الإساءة والفرق بين اللمسة  
الجيدة واللمسة السيئة

50

Know what abuse is and the difference between a "good touch" and a "bad touch"

تعرف متى تكون جائعة، وتملك الشجاعة  
لإخبار شخص آمن بأنها تشعر بالجوع

51

Know when she is hungry and have the courage to tell someone safe that she feels hungry

تعرف كيف تحصل وتزيد بعض الوجبات  
الرئيسية التي تحتاج تناولها

52

Know how to obtain/raise a few key foods she needs to eat

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



تعرف أن اليافعات بحاجة لكمية طعام أكبر  
من البنات الأصغر سناً (خاصة المزيد من  
البروتين)

Know that adolescent girls need more food than younger girls (specifically more protein)

53

Be able to read a sentence in her native language

54

تعرف كيف تعبر عن مشكلة لشخص صاحب  
سلطة، مثل مسؤول محلي

Know how to describe/express a problem to someone in authority, such as a local official

55

Have a government ID (such as one that would be necessary for voting)

56

تستطيع قراءة جملة بلغتها الأصلية  
لديها بطاقة هوية حكومية (كالبطاقة  
اللازمة للتصويت)

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



تعرف البرامج الحكومية والمؤهلات اللازمة  
لتحصل عليها هي وعائلتها، وكيفية  
الحصول عليها

57

Know about government programs and/or entitlements for which she/her family may be eligible and how to get them

تعرف أن الزواج المبكر يرتبط بسوء الحالة  
الصحية، والفقير والطلاق (وأن الطلاق يحمل  
معه مخاطر اجتماعية واقتصادية)

58

Know that child marriage is associated with poor health, poverty, and divorce (and that divorce carries social and economic risks)

تستطيع مراجعة الاختيارات الصحية والآمنة  
بما يتعلق بالزواج بكل حزم واحترام

59

Be able to assertively and respectfully navigate safe and healthy choices with regard to marriage

تعرف موقع مركز اجتماعي، والفعاليات  
المقدمة هناك، وكيفية المشاركة

60

Know the location of a community center, the activities offered there, and how to participate

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات





تعرف موقع وساعات العمل للأماكن  
المخصصة للبنات فقط

Know the location and hours of girl-only spaces

61

تعرف ما يقال وما لا يقال لشخص كان  
ضحية لجريمة عنف

Know what to say and what not to say to someone who has been a victim of a violent crime

62

تعرف أعضاء جسدها الخاصة والأعضاء  
الخاصة بالجنس الآخر

Know her own body parts and the body parts of the opposite sex

63

تعرف الوقت باليوم والأسبوع الذي تزيد  
به احتمالية مواجهتها للمخاطر في البيت أو  
المدرسة أو الشارع

Know the time of day/week when she is likely to face more risks at home, at school, on the street

64

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجعات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجعات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجعات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجعات



تعرف أين ومتى من الممكن أن تخرج لوحدها (أو متى يكون أمن لها أن تخرج مع مجموعة).

Know when and where it is safe enough to go out alone (or when groups are safer)

65

تعرف حقها في تحديد ومناقشة عدد الأطفال الذين تريد إنجابهم ومتى تريد إنجابهم.

Know her right to determine and communicate the number of children she wants and the timing of births

66

تعرف عن الاتجار بالجنس و الأشكال الأخرى للإجبار الجنسي مثل (الابتزاز أو الإقناع) و مكان الحصول على المساعدة.

Know about sex trafficking and other forms of forced sex (eg, persuasion, blackmail), and where to get help

67

تعرف رقم الطوارئ للتبليغ عن أي اعتداء أو لطلب المساعدة.

Know the helpline number to register any violence or to get help

68

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



تعرف أن لا تقبل أي أطعمة أو مشروبات  
من الغرباء.

Know not to accept any food or drinks from strangers

69

Know that polygamy is illegal

70

تعرف أن تعدد الزوجات غير قانوني (تونس)

تعرف أن لديها الحقوق نفسها التي  
يملكها أخوها.

Know that she has the same rights as her brother

71

Have a plan to keep up her skills (reading and numeracy) during school holidays

72

لديها خطة للحفاظ على مهاراتها (القرأة و  
الحساب) خلال الإجازة المدرسية.

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



لديها القدرة على تحديد مصادر المياه الآمنة  
(أو في حالة عدم تأكدها، تستطيع الحصول  
على المساعدة للتأكد )

Know how to identify a safe water source (or if in doubt to get help testing it)

73

تعرف كيف تكافح الملاريا وكيف تحصل على  
ناموسية و تثبتها على السرير.

Know how malaria is contracted and how to install and maintain a bed net

74

تشعر بأنها ذكية كغيرها .

Feel that she is as intelligent as other people

75

لديها بطاقة تموين.

Have a ration card

76

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للتفتيات  
الرياضيات





تعرف الأوقات الآمنة / الطرق لمصادر المياه و  
أماكن جمع الأخشاب بما في ذلك أثناء  
الحالات الطارئة.

Know safe times/routes to water sources and places to gather firewood, including during emergencies

77

تعرف شخصا يستطيع مساعدتها في الترجمة  
(إلى اللغة الرسمية) عند الحاجة.

Know someone who can help with translation (to major official languages), as needed

78

لديها خطة أمان وقادرة على تسمية ثلاثة من  
مخاطر السلامة التي قد تواجهها في حياتها  
اليومية.

Have a safety plan and be able to name three safety risks faced while going about daily life

79

تعرف أسماء أشخاص مؤهلين في المجتمع يمكن  
الاعتماد عليهم في حماية البنات (الأوصياء).

Know the names of trained people in the community who can be relied upon to protect girls (the guardians)

80

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



تدافع عن نفسها و صديقاتها في  
حالة الإهانة.

Stand up for herself and her friends when insulted

81

Know how STIs, including HIV, can be prevented and their consequences (including infertility)

82

تعرف من أين تحصل على الواقي الذكري  
ووسائل منع الحمل ومن أين تحصل على  
النصائح والإرشادات.

Know where to obtain condoms and contraceptives and where to obtain advice and instructions

83

Know local health promoters and community-based health activities

84

تعرف كيف يمكن أن تمنع الأمراض المنقولة  
جنسياً كمرض نقص المناعة المكتسبة، ونتائج  
هذه الأمراض (بما في ذلك العقم).

تعرف مروجي الصحة المحلية والفعاليات  
المجتمعية للصحة.

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



تستطيع إبداء رأيها لمجموعة من الزملاء  
ومن هم أكبر سناً.

85

Be able to present an argument to a group of peers and elders

تحصل على موافقة والدَيها للعمل والوصول  
للفرص الآمنة

86

Obtain parental approval to work and access safe opportunities

تتدرب بانتظام على مهارات القراءة والحساب  
باستخدام الوسائل المتاحة وفي ظروف  
الحياة اليومية

87

Regularly practice reading and numeracy skills with the media available and in daily- life situations

تعرف كيف تقرأ الرسوم البيانية أو الخرائط.

88

Know how to read diagrams or maps

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



تعرف كيف تكتب رسالة بسيطة تطلب فيها شيئاً ما.

Know how to write a simple letter requesting something

89

تعرف كيف تكتب وترسل رسالة هاتفية قصيرة وتستخدم وسائل الاتصال المتاحة لتأمين السلامة والوصول للموارد.

Know how to write and send text messages and use mobile media to secure safety and access to resources

90

تعرف كيف تملأ الاستمارات.

Know how to fill out forms

91

تعرف أساسيات الرياضيات (الكسرية و العشرية والمئوية) وكيفية حساب التكاليف البسيطة.

Know basic math (fractions, decimals, and percentages) and how to calculate simple costs

92

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجيات





تستمع إلى الراديو وتشاهد التلفاز للحصول على المعلومات.

Listen to the radio and watch television to get information

93

Be able to express feelings and notify a friend or trusted adult of a problem at school or at home

94

تستطيع التعبير عن مشاعرها والتحدث عن المشاكل التي تواجهها سواء في المنزل أو المدرسة مع أحد الأصدقاء أو أحد البالغين الذين تثق بهم

تستخدم مهارات التواصل المؤثر والاستماع (الاستماع بعاطفة وصبر: التحدث بحزم وليس بعدوانية)

Use effective communication and listening skills (listen with empathy and patience; speak assertively not aggressively)

95

Have the ability to de-escalate a conflict situation experienced among friends and classmates

96

لديها القابلية لتهدئة نزاع بين الأصدقاء و الزملاء.

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجعات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجعات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجعات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
الناجعات



تتحكم بالغضب في المواقف العصيبة

97

Manage anger when in stressful situations

Feel like she can say "no" to her friends if they are pressuring her to do something she doesn't think is right

98

تشعر أنها تستطيع أن تقول "لا" لصدقاتها في حالة محاولة الضغظ عليها في شيء لا تعتبره صحيحاً.

تعرف أعراض الأمراض المعدية، وكيفية عزل الفرد ومكان طلب المساعدة.

99

Know the symptoms of infectious diseases, how to isolate an individual, and where to seek help

تعرف أن العديد من الأمراض تنتقل جنسياً (سواءً كانت الأعراض ظاهرة أو غير ظاهرة على الفرد)، وبعض الأمراض تستمر حتى بعد مكافحتها.

100

Know that many diseases are sexually transmissible (from both symptomatic and asymptomatic individuals) and some remain so even after recovery

## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



## أداة بناء القدرات

تطوير معايير  
إيجابية للفتيات  
اليتيمات



بطاقات فارغة: لإنشاء قدرات شخصية



بطاقات فارغة: لإنشاء قدرات شخصية





بطاقات فارغة: لإنشاء قدرات شخصية



بطاقات العمر



عمر ٦ سنوات

عمر ٨ سنوات



عمر ١٠ سنوات

عمر ١٢ سنة





عمر ١٤ سنة

عمر ١٦ سنة



عمر ١٨ سنة

عمر ٢٠ سنة