

# قصة الحيض

## الاستعداد لضييف



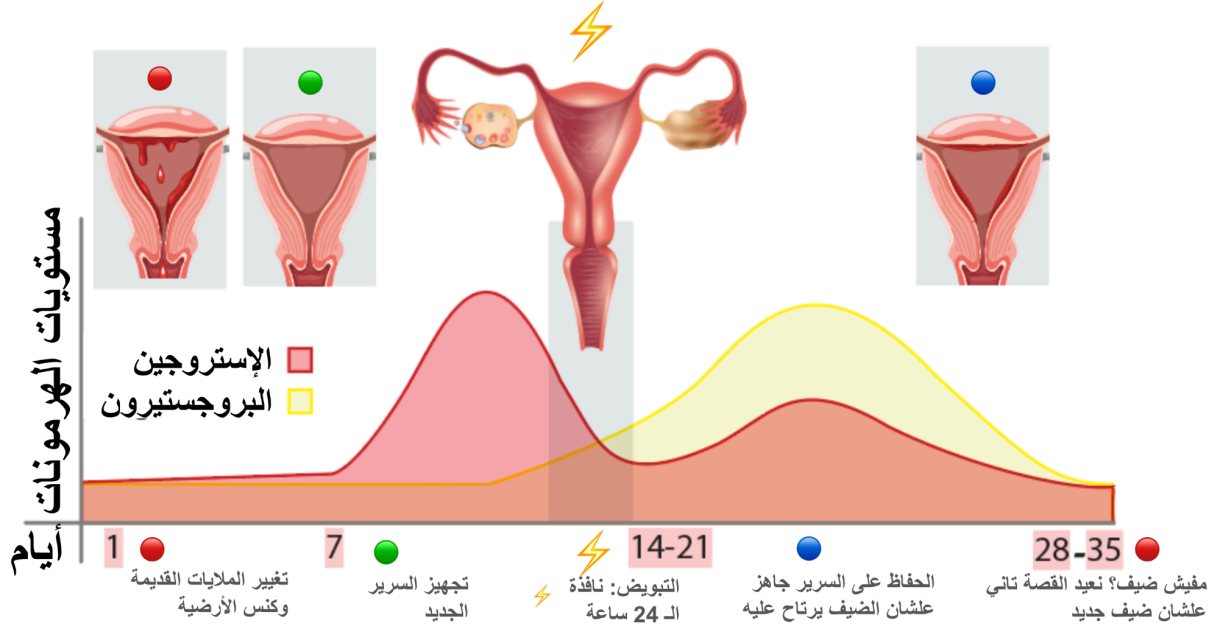
## الاستعداد لضييف

فكري في بطانة الرحم كأنها أوضة ضيافة بتتجهز لضييف مميز.

تخلي إنك مستنية ضييف هيبات عندك في البيت. إيه اللي بتعمله قبل ما يوصل؟

أول حاجة، بتنظفي الأوضة كويس وتشيلي التراب كله. بعد كده، بتحضري السرير - مش بس المرتبة، لكن كمان بتحطي ملايات جديدة ونضيصة علشان تبقى الأوضة مريحة وجاهزة للضييف.

زي ما بتعملي كده، الجسم كمان بيجهز الرحم كل شهر. بينظف البطانة القديمة، ويجهز مكان نضييف وجديد، ويخلي كل حاجة جاهزة لو "الضييف المميز" (الحمل) هييجي.



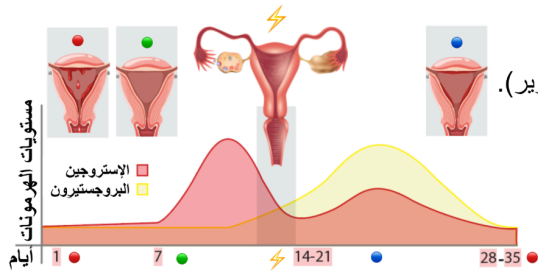
3

## دور الهرمونات في دورة الحيض

إزاي الجسم يعرف إمتى يجهز نفسه للضيف المميز؟ ده بيحصل تلقائي، بفضل الهرمونات اللي بتفرزها غدة صغيرة في المخ اسمها الغدة النخامية.

في الصورة دي، تقدر تشوفي هرمونين أساسيين - الإستروجين والبروجستيرون - بيعلوا وبيقبلوا في أوقات مختلفة. زي ما بنشغل أو نطفي النور، الهرمونات دي بتدي للجسم إشارات علشان يقوم بوظائف معينة خلال الدورة.

### هرمونين بينظموا الدورة:



الإستروجين - يجهز بطانة الرحم (كانك بتحطي ملايات جديدة على السرير).

البروجستيرون - بيحافظ على البطانة لو حصل حمل.

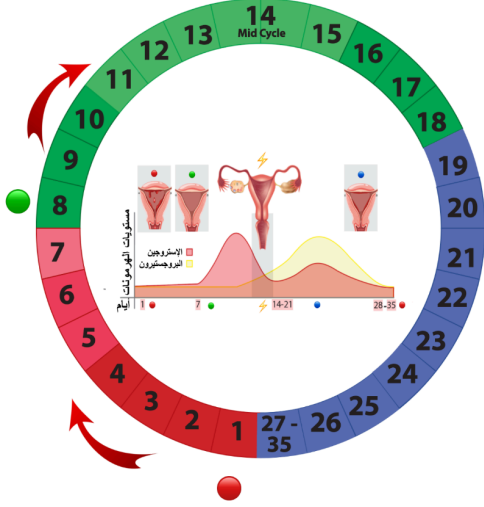
تخلي الهرمونات دي زي أختين بيشتغلوا مع بعض - واحدة بتجهز السرير، والتانية بتحافظ عليه جاهز.

ولما الهرمونين يقلوا مع بعض، ده بيكون إشارة للجسم إنه يبدأ من الأول. يغير الملايات، أو في قصتنا، بطانة الرحم، علشان يجهز الأوضة تاني لضيف محتمل.

3 - 6

## إزاي الهرمونات بتشتغل في دورة الحيض

### ● الأيام 1-7: مرحلة الحيض



- الهرمونين بيبقوا قليلين جداً، وده بيخلي الجسم يتخلص من البطانة القديمة – وده هو وقت الدورة الشهرية (زي تغيير الملايات القديمة للسريير)

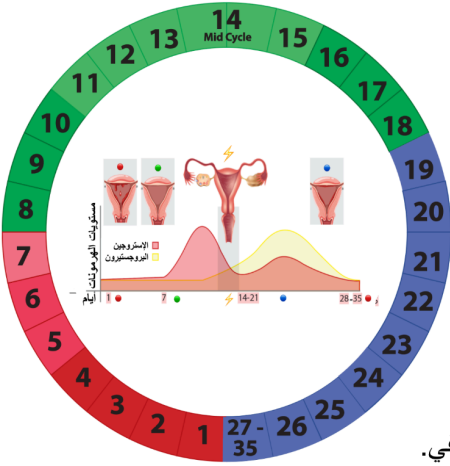
### ● اليوم 8 فصاعداً: مرحلة النمو

- هرمون الإستروجين يبدأ يعلى، وبيقول للجسم: "يلا نحضر سريير جديد ونضيف!"
- بطانة الرحم بتبدأ تتبني من جديد، والبويضة اللي لسه بتنضج تبدأ تتحرك ناحية سطح المبيض.

5 - 9

## إزاي الهرمونات بتشتغل في دورة الحيض

### ⚡ التبويض: (اليوم 14 أو منتصف الدورة)



- ينخفض هرمون الاستروجين بشكل حاد، ويعمل زي وادي في رسم مستويات الهرمونات.
- الدماغ يدي إشارة للمبيض لإطلاق البويضة، والعملية دي اسمها التبويض. ⚡
- تُدفع البويضة نحو قناة فالوب، المكان اللي ممكن فيه يحصل الإخصاب.

### 🐄 البويضات زي الحليب:

تظل طازة لمدة 24 ساعة فقط - وإذا لم تُخصب بالحيوان المنوي، تفسد وتختفي.

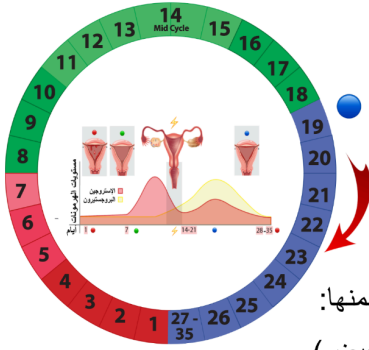
### 🍞 الحيوانات المنوية زي الخبز:

تدوم لفترة أطول (من 5 إلى 7 أيام) ويمكن تكون في الانتظار لعدة أيام قبل إطلاق البويضة.

10 - 12

## إزاي الهرمونات بتشتغل في دورة الحيض

● الأيام 19 - 35: مرحلة الانتظار



□ يرتفع هرمون البروجسترون، ويدي إشارة للجسم أنه يحافظ على بطانة الرحم، ويخليها جاهزة في حال حدوث الصيف المميز (الحمل)

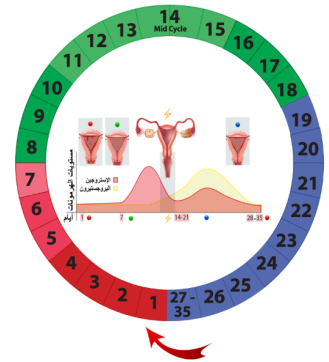
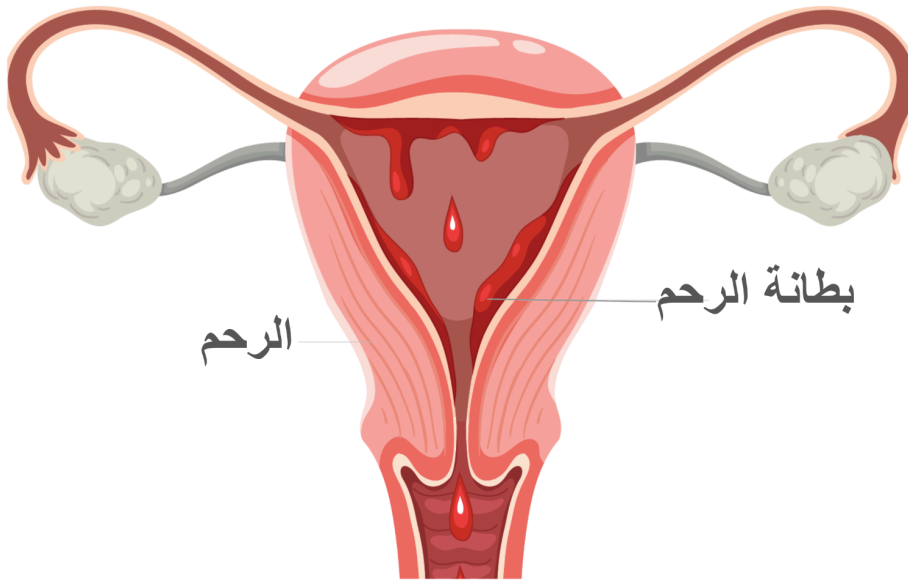
● لو ~~م~~ حصلش حمل، يقلوا الهرمونين مرة تاني، وده يرجعنا تاني إلى مرحلة الحيض – وتبدأ الدورة من جديد.

ممكن تؤدي التقلبات الهرمونية دي كمان إلى تأثيرات مختلفة على الجسم، من ضمنها:

- ◆ تغييرات في المزاج – زي العصبية، القلق، أو تقلبات المزاج (متلازمة ما قبل الحيض).
- ◆ الانتفاخ واحتباس السوائل – بسبب تغيّرات الهرمونات.
- ◆ ألم أو تورم في الثدي – حساسية أو انتفاخ قبل الدورة الشهرية.
- ◆ التعب – انخفاض الطاقة خاصة قبل وأثناء الحيض.
- ◆ التقلصات – انقباضات الرحم التي تسببها البروستاجلاندين.
- ◆ الصداع – يحصل غالباً بسبب انخفاض الإستروجين.
- ◆ زيادة الشهية والرغبة في الأكل – أمر شائع قبل الدورة الشهرية.

13

## ● مرحلة الحيض



7

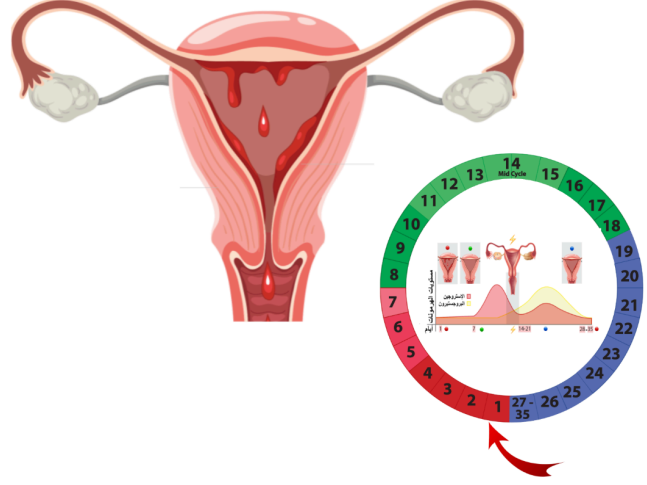
## ● مرحلة الحيض

### اليوم الأول: إعادة ضبط الجسم الشهرية

زي تجهيز أوضة الضيوف لضيف، يقوم الجسم بتنظيف القديم ويدي مجال للجديد.

في بداية دورة الحيض، يتخلص الرحم من بطانته القديمة اللي مابقتش ضرورية. العملية دي هي اللي بنختبرها كدورة شهرية - طريقة الجسم لتنظيف بطانة الدورة القديمة والبدء من جديد.

تخلي الأمر وكأنك بتشيلي الملايات القديمة وتنظفي أوضه الضيوف، علشان تتأكدي أن كل شيء نظيف وجاهز للدورة اللي جاية.



7

## ● مرحلة الحيض

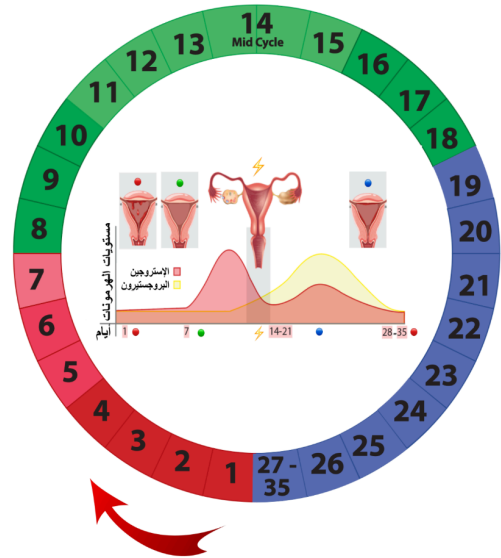
دورة كل امرأة فريدة من نوعها - بعض النساء تكون دورتهن قصيرة (1-4 أيام)، بينما قد تستمر لفترة أطول عند أخريات.

- يشير اللون الأحمر الداكن إلى نزيف غزير في البداية.
- مع تقدم الدورة، يصبح النزيف أخف تدريجيًا، وغالبًا ما ينتهي بإفرازات بسيطة.

تضمن هذه العملية الطبيعية تنظيف الرحم ليكون جاهزًا للدورة الجاية.

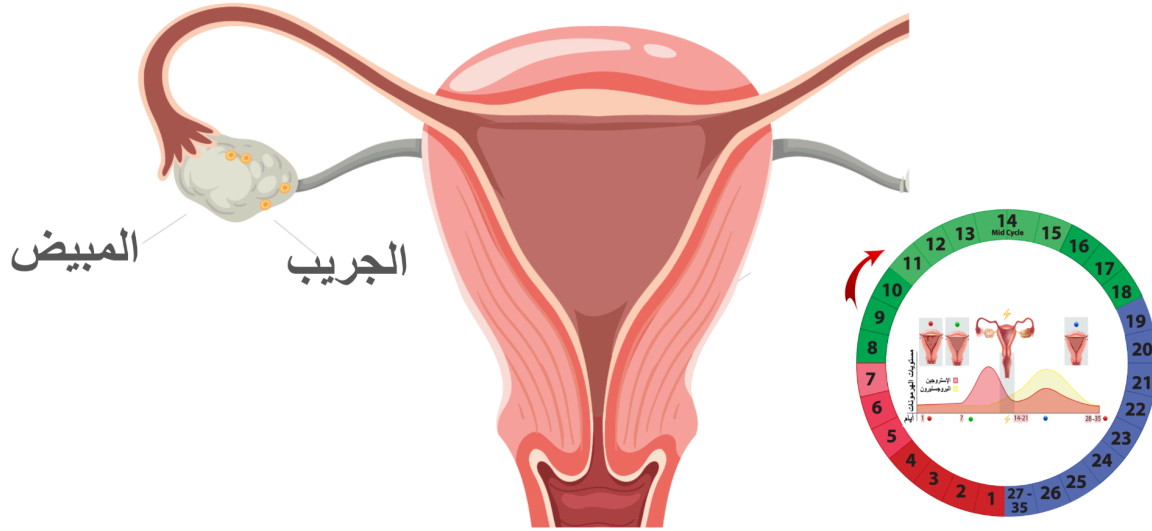
كمية الدم الطبيعية التي تفقد خلال الدورة الشهرية تتراوح عادة بين 30 إلى 80 مل (حوالي 2 إلى 5 ملاعق كبيرة) خلال 4 إلى 7 أيام.

- تدفق خفيف: أقل من 30 مل
- تدفق متوسط: حوالي 30-50 مل
- تدفق غزير: قريب من 80 مل



7

## ● مرحلة النمو

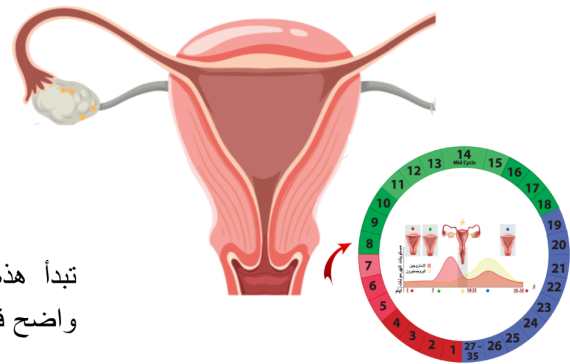


8

## ● مرحلة النمو

بعد انتهاء الدورة الشهرية، يبقى الرحم نضيف وفاضي، تمامًا زي أوضة الضيوف بعد إزالة الملايات القديمة وكنس الأرضية.

في الصورة دي، ممكن تشوفي الرحم قبل ما يبدأ في تكوين بطانة جديدة. تمام زي ما بتقومي بتحضير سرير جديد للضيف، يبدأ الجسم في بناء بطانة ناعمة ومغذية استعدادًا لاحتمال حدوث حمل.

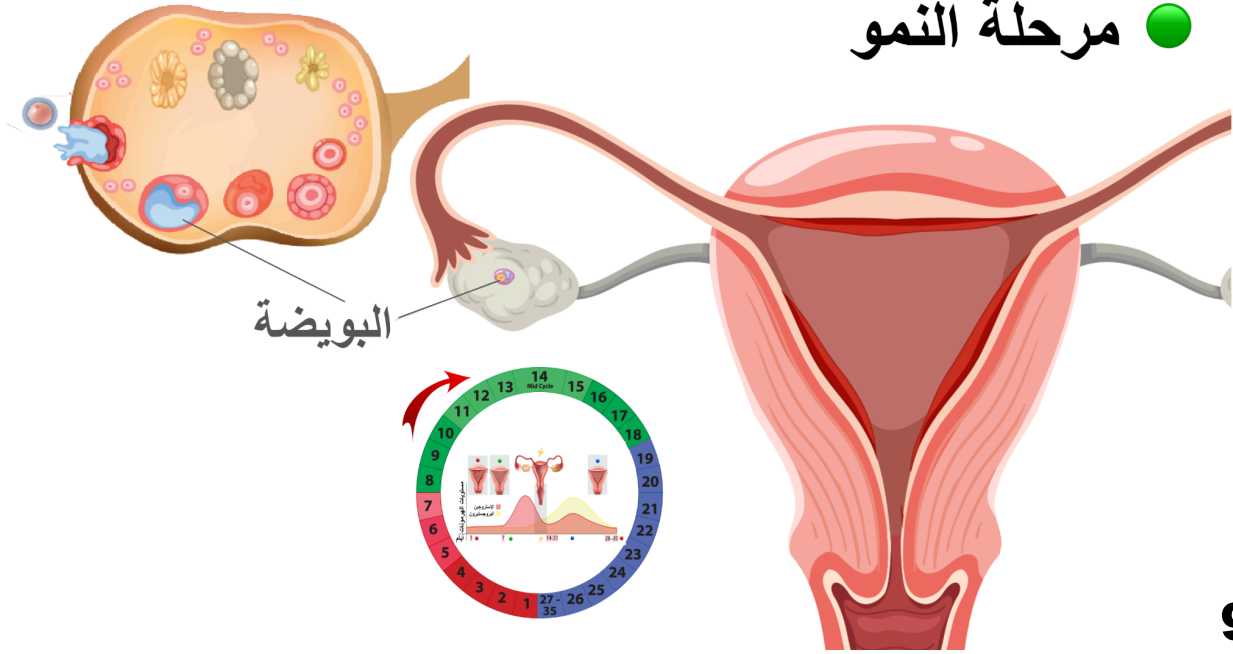


تبدأ هذه العملية حوالي اليوم الثامن من دورة الحيض (زي ماهو واضح في القسم الأخضر من دائرة "أيام دورة الحيض").

في المرحلة دي، تبدأ الجريبات في المبيض بالنمو، استعدادًا لحدوث التبويض بعد شوية في الدورة.

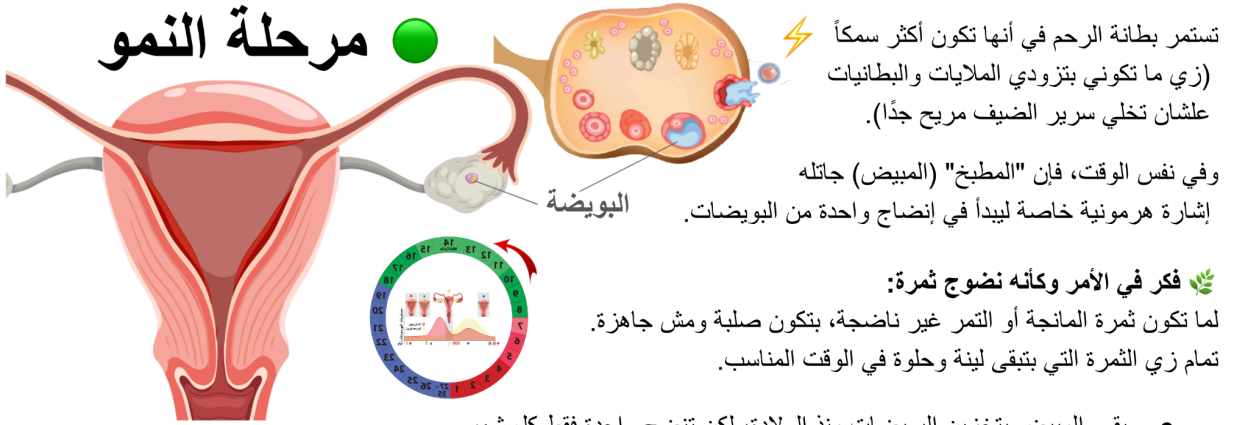
8

## ● مرحلة النمو



9

## ● مرحلة النمو



تستمر بطانة الرحم في أنها تكون أكثر سمكاً (زي ما تكوني بتزودي الملايات والبطانيات علشان تخلي سرير الضيف مريح جداً).

وفي نفس الوقت، فإن "المطبخ" (المبيض) جاتله إشارة هرمونية خاصة ليبدأ في إنضاج واحدة من البويضات.

🌱 فكر في الأمر وكأته نضوج ثمرة:

لما تكون ثمرة المانجة أو التمر غير ناضجة، بنكون صلبة ومش جاهزة. تمام زي الثمرة التي بتبقى لينة وحلوة في الوقت المناسب.

● يقوم المبيض بتخزين البويضات منذ الولادة، لكن تنضج واحدة فقط كل شهر.

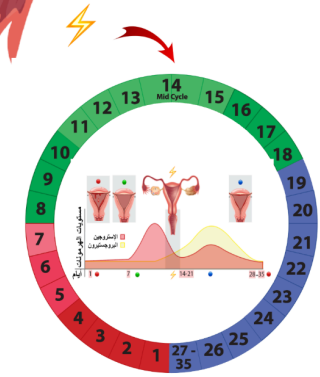
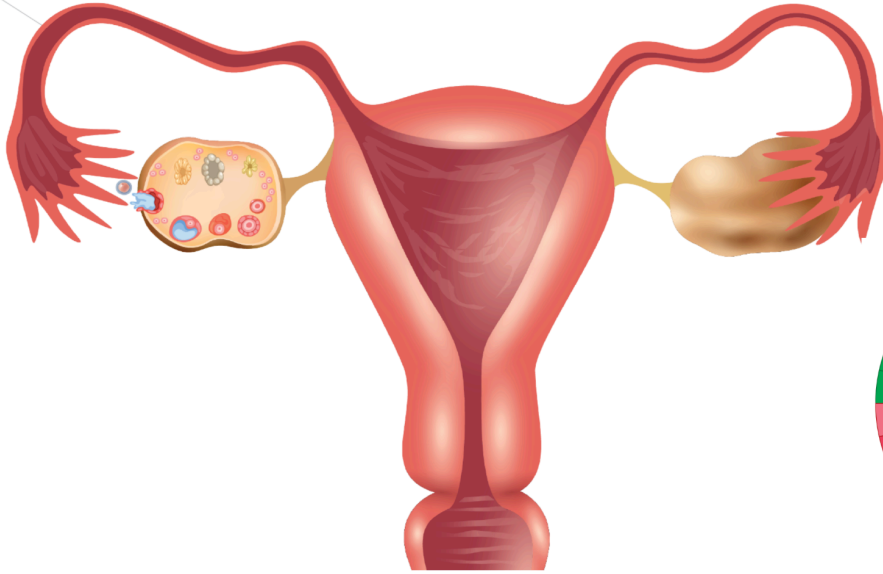
● لما بتنضج، تمتلئ بالسانل، وتعمل كيس صغير مليان بالميا داخل المبيض.

● لما الكيس بينفجر، ⚡ يدفع البويضة للخارج - تمام زي فرقة بالونة مليانة بالماء. ثم تنتقل البويضة من خلال قناة فالوب. وده اللي بيبقى اسمه التبويض.

9

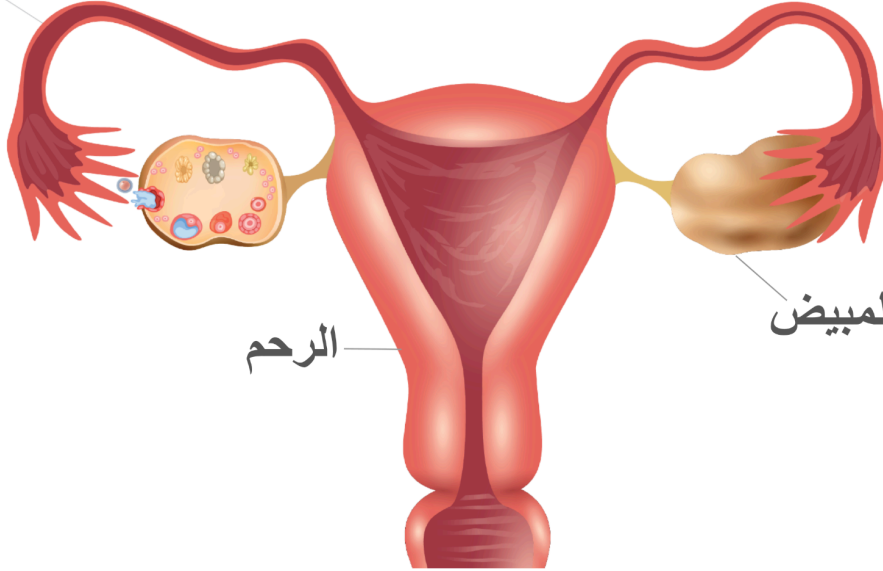
## التبويض - مرحلة الإطلاق ⚡

قناة فالوب

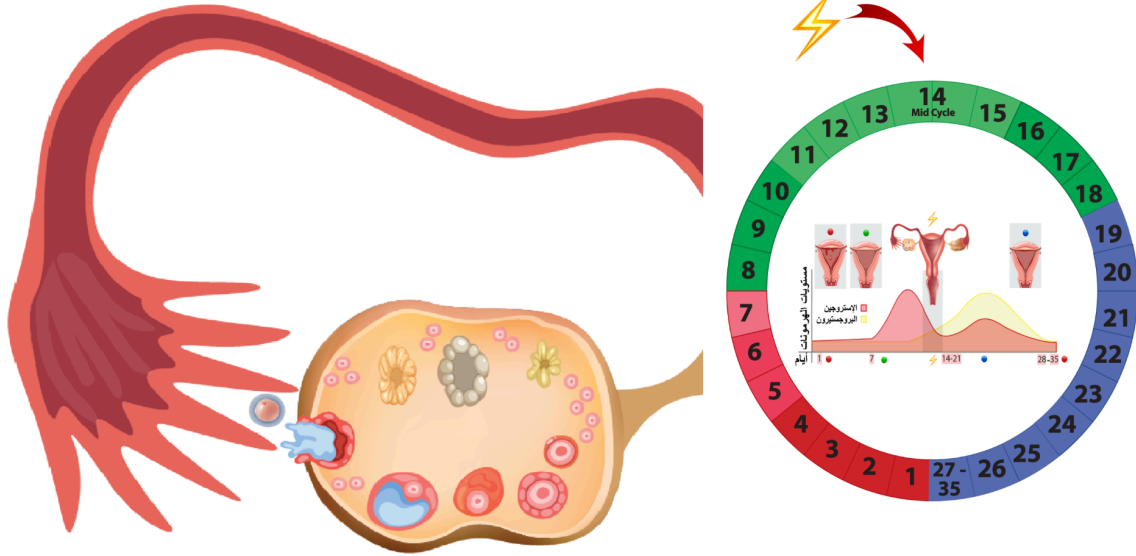


10

قناة فالوب

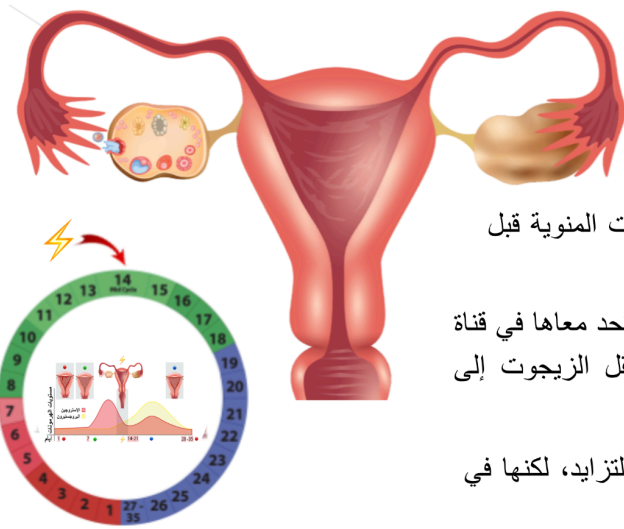


## التبويض - مرحلة الإطلاق ⚡



11

## التبويض - مرحلة الإطلاق ⚡



■ يطلع هرمون الإستروجين للقمّة قبل التبويض مباشرة، وبعدين ينزل.

يتم إطلاق بويضة ناضجة من المبيض إلى قناة فالوب، المكان اللي بيحصل فيه التخصيب.

⚡ يمكن يحصل الحمل إذا وصلت الحيوانات المنوية قبل التبويض وانتظرت البويضة. ⚠

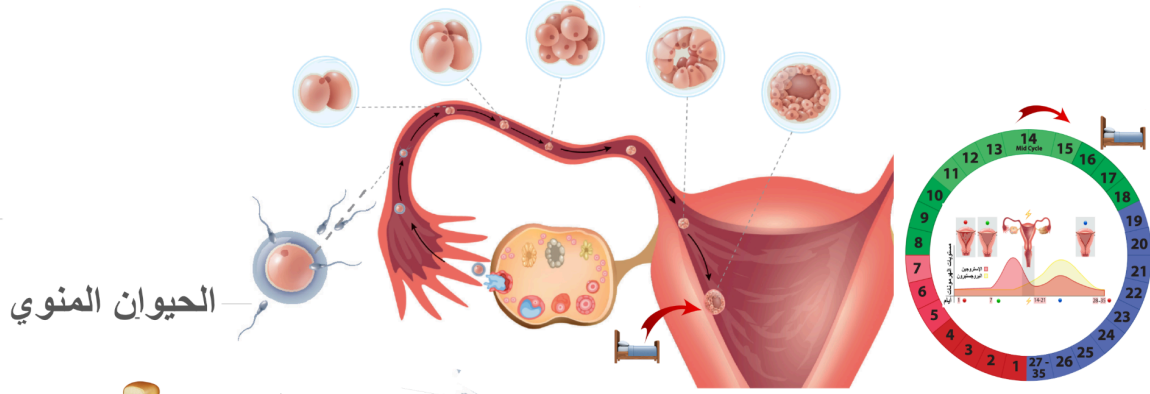
يحصل الإخصاب لما يتقابل حيوان منوي مع بويضة ويتحد معاها في قناة فالوب، وده بيكوّن بويضة مخصبة (زيجوت). ثم ينتقل الزيجوت إلى الرحم، وينغرس في بطانة الرحم، ويبدأ الحمل.

❌ لو محصلش الإخصاب، تستمر بطانة الرحم في التزايد، لكنها في النهاية ستساقط، مما يعيد بدء الدورة من جديد.

12

البويضة الملقحة (الزيجوت) تنتقل بعد كدة للرحم وتنغرس في بطانة الرحم، علشان تبدأ الحمل.

**الضيف وصل واستقر في سريريه الجميل!**



الحيوان المنوي

**الحيوانات المنوية زي الخبز:**

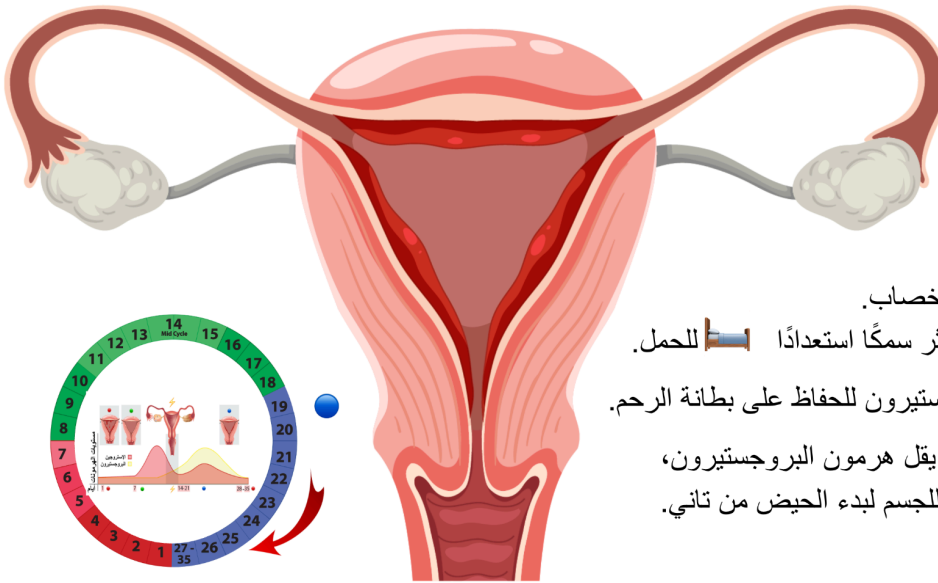
تدوم لفترة أطول (من 5 إلى 7 أيام) ويمكن تكون في الانتظار لعدة أيام قبل إطلاق البويضة.

**البويضات زي الحليب:**

تظل طازة لمدة 24 ساعة فقط - وإذا لم تُخصب بالحيوان المنوي، تفسد وتختفي.

**12**

## ● مرحلة الانتظار

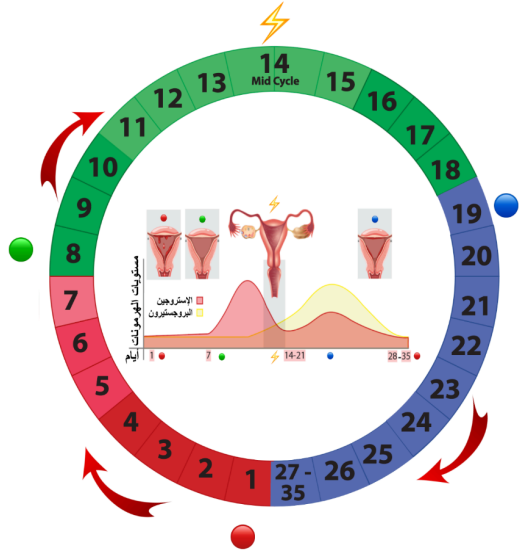
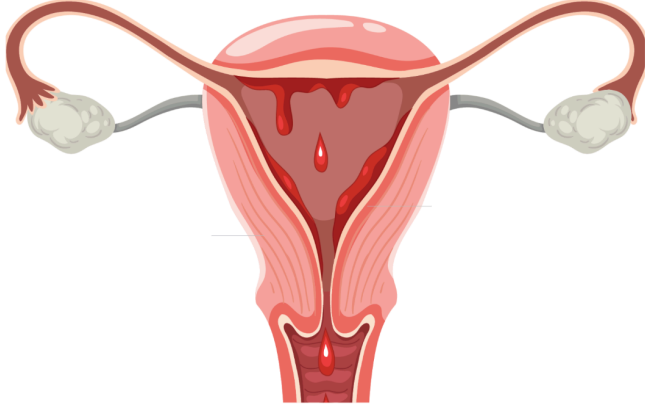


- الجسم ينتظر حدوث الإخصاب. ويتبقى بطانة الرحم أكثر سمكًا استعدادًا للحمل.
- يرتفع هرمون البروجستيرون للحفاظ على بطانة الرحم.
- لو محصلش حمل، يقل هرمون البروجستيرون، وبكدة هو بيبيعت إشارة للجسم لبدء الحيض من تاني.

**13**

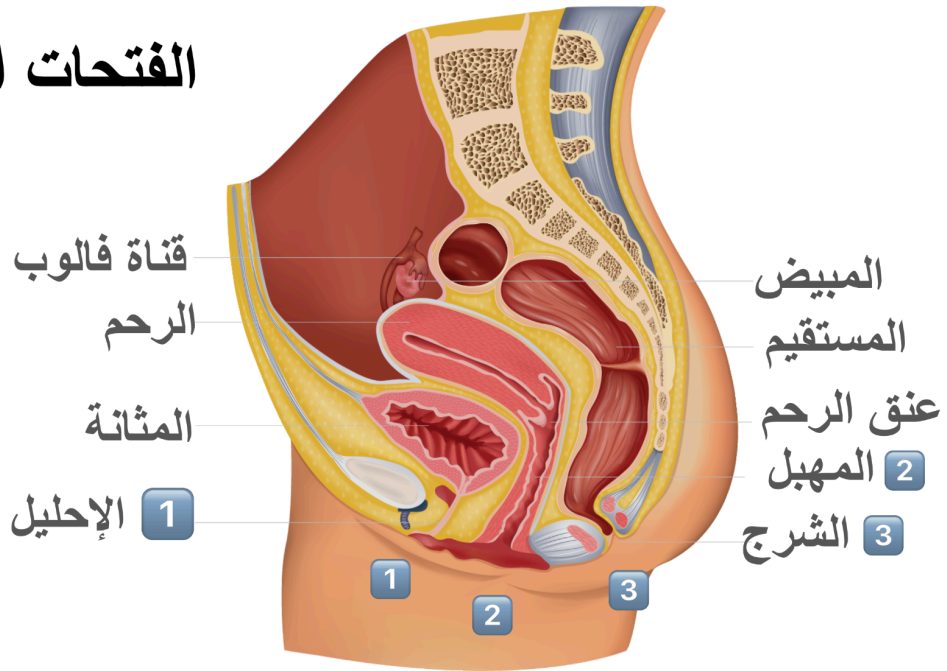
يقوم الرحم بتجديد نفسه كل شهر، لضمان بقائه نضيف، ومتغذى، وجاهز — تحسباً لحدوث الحمل.

الدورة الطبيعية دي هي عملية صحية وأساسية تبدأ في سن البلوغ، حتى عند البنات الصغيرين ابتداءً من سن تسع او عشر سنين، وتستمر طوال سنوات الخصوبة عند المرأة.



7

## الفتحات الثلاثة



14

## فهم الفتحات الثلاثة في جسم الأنثى

يتبين الصورة دي الفتحات الثلاثة المنفصلة في جسم الأنثى، وكل واحدة ليها وظيفتها الخاصة — زي محلات مختلفة لكل منها مدخلها ومخرجها.

1 الإحليل — هذا هو المكان الذي يخرج منه البول من الجسم. الرجال والنساء عندهم إحليل، وده يساعد الجسم على التخلص من الفضلات اللي جاية من المثانة. تمام زي ما بنغسل الأطباق ونتخلص من الماء المتسخ، يتخلص الجسم من اللي مش محتاجه من خلال البول.

2 المهبل — هو الممر اللي بيوصل للرحم. ليه دور في الحيض، والولادة، والجماع. يقوم الرحم ببناء بطانة خاصة كل شهر استعدادًا لاحتمال حدوث حمل، وإذا لم يحدث الحمل، يتخلص الجسم من هذه البطانة بشكل طبيعي من خلال الحيض.

3 الشرج — هو المكان الذي تخرج منه الفضلات الصلبة (البراز) من الجسم. جميع الناس - رجالاً ونساءً - لديهم هذه الفتحة للتخلص من فضلات عملية هضم الطعام.

◆ **الحيض شيء صحي مش شيء قذر. الفضلات الحقيقية (السموم) يتخلص منها الجسم عن طريق البول والبراز، لكن دم الحيض هو ببساطة طريقة الجسم لتجديد نفسه.**

العملية الطبيعية دي بتمكّن الجسم من الاستعداد للحياة والحفاظ على صحة جيدة!

14

## ليه الحيض مش شيء قذر؟

الحيض هو عملية طبيعية وصحية تحصل لما يتخلص الرحم من بطانته استعدادًا لدورة جديدة. دم الحيض مش فضلات أو سموم — لكنه مزيج من الدم، والعناصر الغذائية، والأنسجة التي كانت مهياًة لاحتمال حدوث حمل.

◆ **الجسم ببساطة بيجدد نفسه، تمامًا زي ما بنغير ملابس السرير القديمة في أوضة الضيوف.**

◆ **دم الحيض مش زي الفضلات زي البول أو البراز — هو نضيف داخل الجسم ومش بيتغير إلا لما بيتعرض للهوا.**

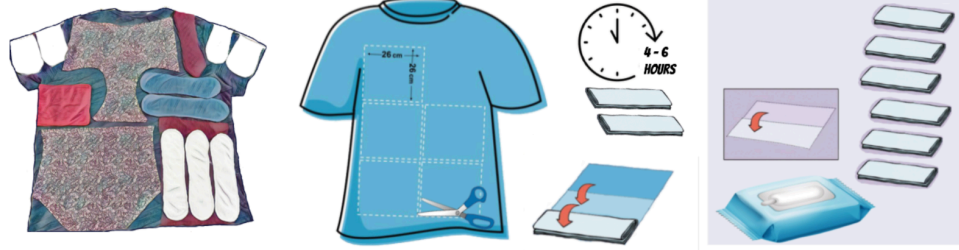
◆ **كل النساء بيعدوا بيه — ده وظيفة طبيعية للجهاز التناسلي، مش شيء مُجمل.**

مفتاح النظافة الجيدة هو تغيير الفوط الصحية أو الفوط القماشية القابلة لإعادة الاستخدام بانتظام، تمام زي ما بنحافظ على النظافة في حياتنا اليومية. الحيض مش شيء قذر — لكنه علامة على جسم صحي يعمل بشكل سليم.

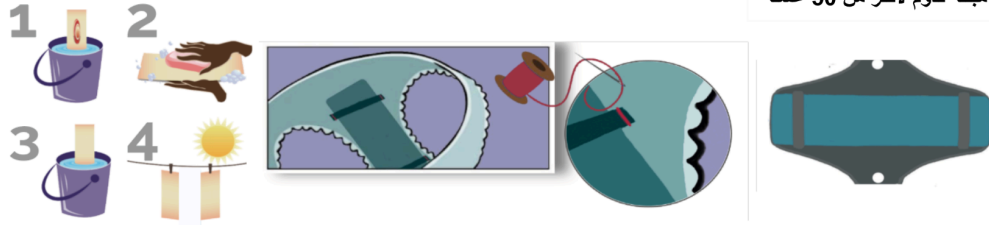
14

## استمتعي دائماً بالشعور بـ "النظافة والانتعاش"!

ممكن بسهولة صنع مجموعة فوط قماشية أو ملابس داخلية من التيشيرتات المُعاد تدويرها أو الأقمشة المتوفرة، وده ببسهل الحصول على امتصاص حسب الحاجة.



مناديل مبللة تدوم لأكثر من 50 غسلة

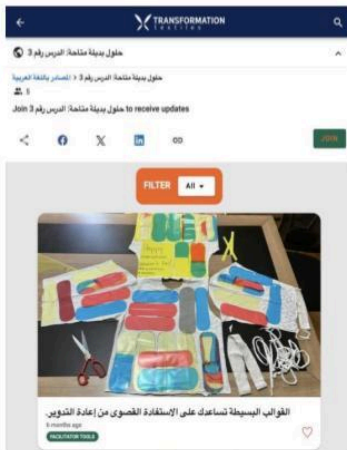
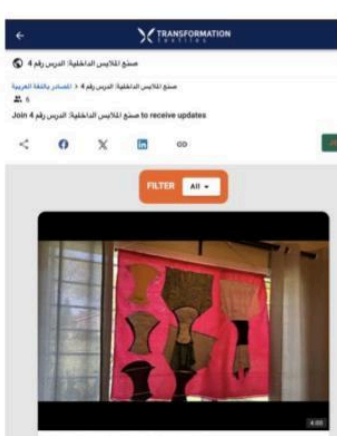
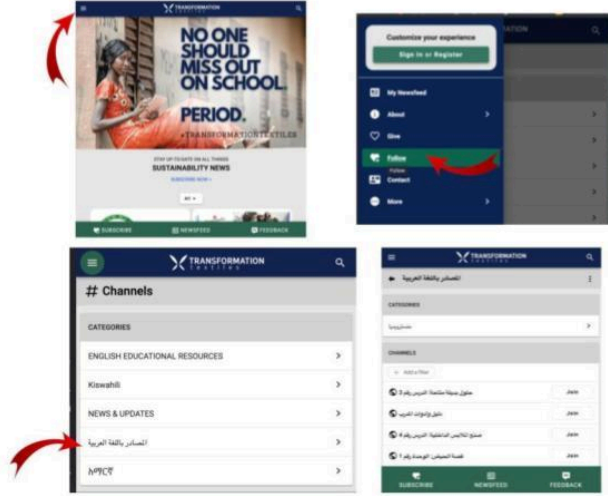


# استمتعوا بمصادر التدريب المجانية لدينا وشاركوها

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

اتبعوا الأسهم الحمراء  
للتنقل داخل منصة التعلم

استخدموا رموز الـ QR  
أدناه للانتقال مباشرة إلى  
الوحدات التي ترغبون بها



## قائمة مراجعة الميسرة لجلسة سرد قصة الدورة الشهرية رقم 1

### التحضير قبل الجلسة

- أحضرت مواد القصة والوسائل البصرية (التابستري، الوسائل التعليمية)
- جهزت ورقة اللعبة / مواد الجلسة
- اتأكدت من أن سجل الحضور جاهز
- جهّزت بيئة مريحة وخاصة
- راجعت نص القصة قبل البدء

### افتتاح الجلسة

- رحبت بالمشاركات بحرارة
- عرّفت نفسها
- شرحت الغرض من الجلسة
- شجعت على خلق مساحة آمنة ومحترمة
- أخبرت المشاركات أنه بإمكانهم طرح الأسئلة

### تقديم قصة الحيض

- قدمت المفهوم: الاستعداد لاستقبال ضيف
- شرحت الرحم كغرفة مُجهزة لاستقبال زائر
- سألت المشاركات ايه اللي بيعملوه لما بيجهزوا غرفة الضيوف
- سمحت للمشاركات بالرد

## شرح القصة

- شرحت تنظيف الغرفة (إزالة البطانة القديمة)
- شرحت تجهيز السرير (تركيب البطانة)
- شرحت الملاءات الجديدة (تشكيل بطانة جديدة)
- ربطت هذا بكيفية استعداد الجسم كل شهر
- ركزت على استعداد الجسم للحمل المحتمل

## نظرة عامة على الدورة الشهرية

- قدمت الجدول الزمني للدورة الشهرية
- شرحت أيام الدورة
- عرضت الشكل المرئي أو المخطط للدورة
- شرحت التغيرات الهرمونية بعبارات بسيطة

## مراحل الدورة الشهرية (نقاط تعليمية رئيسية)

- شرحت عملية إزالة الجسم للبطانة القديمة
- وصلت هذا بـ"تغيير الملايات / تنظيف الغرفة"

## تجهيز البطانة الجديدة

- شرحت عملية بناء الجسم لبطانة جديدة
- ساعدت المشاركات على فهم عملية التحضير

## الإباضة

- شرحت الإباضة ببساطة
- وصفت الفترة القصيرة التي يمكن أن يحدث فيها الحمل

## الحفاظ على البطانة

شرحت كيف يحافظ الجسم على البطانة

## لا حمل

شرحت ما يحدث عندما لا يصل أي ضيف

كررت شرح الدورة

## مشاركة المشاركات

طرحت أسئلة للتأمل أثناء سرد القصة

شجعت النساء على مشاركة أفكارهن

شجعت على طرح الأسئلة

اتأكدت من تحدث عدة مشاركات

## تعزيز الرسائل الرئيسية

الحيض أمر طبيعي

يعمل الجسم في دورة صحية

لا ينبغي أن يكون هناك أي خجل أو وصمة

فهم الدورة الشهرية يساعد النساء على الاهتمام بأنفسهن

## النشاط / اللعبة (إن وجدت)

شرحت النشاط بوضوح

قدمت التعليمات خطوة بخطوة

سمحت للمشاركات بالمشاركة الكاملة

ربطت النشاط بدرس الدورة الشهرية

### التحقق من الفهم

- سألت المشاركات ايه اللي تعلموه
- طلبت من المشاركات شرح الدورة بكلماتهم الخاصة
- صححت أي سوء فهم

### اختتام الجلسة

- لخصت الدرس الرئيسي من قصة الدورة الشهرية
- شجعت المشاركات على مشاركة ما تعلموه مع الآخرين
- شكرت المشاركات على حضورهم
- سجلت الحضور والنتائج

### خطوات حاسمة (يجب عدم تخطيها)

- قدمت تشبيهاً كاملاً لقصة الدورة الشهرية
- شرحت مراحل الدورة بوضوح
- سمحت بمناقشة المشاركات
- قامت بتعزيز الكرامة وإزالة وصمة العار

## استمارة تقييم جلسة قصة الحيض

المُلاحظ: \_\_\_\_\_

الميسرة: \_\_\_\_\_

المكان: \_\_\_\_\_

التاريخ: / /

عدد المشاركات: \_\_\_\_\_

جدد: \_\_\_\_\_ مترددين: \_\_\_\_\_

### 1. بداية الجلسة (التحضير والافتتاح)

ممتاز

كويس

محتاج دعم

علامات سريعة للمُلاحظ:

استقبال وترحيب حار

تم توضيح هدف الجلسة

تم خلق جو آمن ومحترم

المواد جاهزة

ملاحظات: \_\_\_\_\_

### 2. توصيل القصة صح (أهم جزء)

اتوصّلت بالكامل صح

أجزاء صغيرة اتفوتت

أجزاء مهمة اتخطت

**علامات سريعة للمُلاحظ:**

تمّ تتبع القصة صح

رسالة الكرامة الأساسية واضحة

المشاركات مركزين

سرعة شرح مناسبة

**ملاحظات:**

---

### 3. مشاركة المشاركات

**تقييم مستوى المشاركة:**

مشاركة عالية

مشاركة متوسطة

مشاركة قليلة

**علامات سريعة للمُلاحظ:**

المشاركات بيتكلموا

المشاركات بيطرحوا أسئلة

بيحصل نقاش جماعي

الميسرة بتشجع الستات الساكتين

**ملاحظات:**

---

### 4. دقة الشرح

شرح دقيق جدا

الشرح غالبًا صح

محتاج تصحيح

**علامات سريعة للمُلاحظ:**

- شرح الحيض بوضوح
- اتناقشت الخرافات الشائعة
- الإجابات على الأسئلة كويسة

ملاحظات:

---

#### 5. جو آمن ومحترم

- جو آمن جدًا
- غالبًا آمن
- محتاج تحسين

علامات سريعة للمُلاحظ:

- مفيش خجل أو وصم
- لغة محترمة
- المشاركات مرتاحين

ملاحظات:

---

#### 6. علامات التأثير

تقدير المُلاحظ:

المشاركات:

- اتفاعلوا مع القصة
- اتعلموا حاجة جديدة
- بقيوا أكثر ثقة في الكلام عن الحيض
- مهتمين بمساعدة غيرهم

مستوى تأثير الجلسة على المشاركات:

- قوي
- متوسط
- قليل

#### 7. كفاءة الميسرة

- جاهزة تقود جلسات كثير

- ميسرة ثابتة
- لسه بتتطور
- محتاجة تدريب

## 8. متابعة انحراف البرنامج عن المسار

- هل الميسرة بتتحرف عن مسار البرنامج؟
- مفيش انحراف خالص
- انحرافات بسيطة
- انحرافات تقلق

### ملاحظات:

### تقييم الجلسة بشكل عام

- جلسة ممتازة
- جلسة كويسة
- محتاجة تحسين
- الميسرة محتاجة إعادة تدريب

### التقييم النهائي:

- الميسرة جيدة لا تحتاج لتدريب
- الميسرة محتاجة لتدريب في نقط محددة.
- الميسرة محتاجة لمتابعة ثاني في وقت قريب.
- الميسرة محتاجة تتدرب ثاني من الأول.

### أهم الملاحظات (جملة أو اثنين)

---

---

---

التوسع بالبرنامج (المشرفين يقدروا يتابعوا مقياس واحد مهم)

هل المشاركات ينصحوا ستات ثانيين بالجلسة؟

المقياس يتراوح من 0 إلى 3:  
0 = أبدأً 1 = أحياناً 2 = غالباً 3 = دائماً  
صفر واحد اثنان ثلاثة

عدد الحضور:

كود الجلسة :

					<b>1. هل بدأت دورتك الشهرية؟</b>
					نعم (يجب رفع رقم 3 إذا بدأت الدورة الشهرية) لا (يجب عدم رفع أى رقم إذا لم تبدأ الدورة الشهرية)
					<b>2. عندما واجهت دورتك الشهرية الأولى، هل كنتى على علم بما كانت عليه؟</b>
					نعم (1)، كنت أعرف بعض الأشياء، ولكن ليس الكثير. نعم (3)، كنت أعرف كل ما يجب معرفته. نعم (2)، كنت أعرف بعض الأشياء، لكن لا تزال لدي العديد من الأسئلة. لا (0)، لم أكن أعلم ما الذي كان يحدث لي.

					<b>3. هل تشعرين أنه بعد الورشة فهمتِ الدورة الشهرية بشكل أفضل وتفهمين ما يحدث لجسمك؟</b>
					نعم (1)؛ لدي بعض الفهم، لكنني أربغ في معرفة المزيد (العديد من الأسئلة). نعم (3)؛ أفهم تمامًا جسدي ودورة الحيض الخاصة بي (بدون أسئلة) نعم (2)؛ لدي فهم أفضل من ذي قبل، ولكن لدي بعض الأسئلة. لا (0)؛ ما زلت لا أفهم أي شيء عن جسدي أو دورة الحيض الخاصة بي.
					<b>4. هل واجهت تسريباً أثناء استخدامك للمنتج أو المادة الحالية الخاصة بالدورة الشهرية؟</b>
					نعم (1)، أحياناً/نادراً. نعم (3)، طوال الوقت. نعم (2)، في كثير من الأحيان. لا (0)، لم يحدث أي تسرب أبداً.
					<b>5. هل عانيتِ من حكة، أو إحساس بالحرقان، أو إفرازات ذات رائحة أثناء استخدام المنتج أو المادة الحالية؟</b>
					نعم (1)، أحياناً/نادراً. نعم (3)، طوال الوقت. نعم (2)، في كثير من الأحيان. لا (0)، لم يحدث أي تسرب أبداً.

					<b>ما هي التحديات الرئيسية التي تواجهينها خلال دورتك الشهرية؟</b> (0 = لدي تحديات كبيرة ... 3 = لدي ما يكفي/كل شيء جيد)
					<b>6. لدي ما يكفي من المنتجات للتعامل مع دورتي الشهرية.</b> (قِّم على مقياس من 0 إلى 3؛ 3 = لا توجد تحديات)
					<b>7. لدي ما يكفي من قطع الملابس الداخلية للتعامل مع دورتي الشهرية.</b> (قِّم على مقياس من 0 إلى 3؛ 3 = لا توجد تحديات)
					<b>8. لدي ما يكفي من الصابون أو الماء لتنظيف نفسي أو منتجات الدورة الشهرية الخاصة بي.</b> (قِّم على مقياس من 0 إلى 3؛ 3 = لا توجد تحديات)
					<b>9. أشعر بالإحراج أو الوحدة مع هذه المشكلة</b> (قِّم على مقياس من 0 إلى 3؛ 3 = أشعر بالإحراج/خجل شديد)
					<b>10. أعاني من الكثير من الألم</b> (قِّم على مقياس من 0 إلى 3؛ 3 = أشعر بالألم شديد)

					<b>11. بعد حضور هذه الجلسة، هل تشعرين بالحرية في مشاركة ومناقشة ما تعلمته مع الآخرين؟.</b> (قِّم على مقياس من 0 إلى 3، حيث يمثل الرقم 3 الحماس/الثقة للمشاركة على نطاق واسع مع الآخرين.)
					نعم (1)، سأشارك مع عائلتي. نعم (3)، سأشارك مع مجموعة أكبر. نعم (2)، سأشارك مع أصدقائي. لا (0)، لست مرتاحة للمشاركة.
					<b>12. هل يمكنك أن تشاركنا بكلماتك الخاصة إحدى الطرق التي ساعدك بها هذا التدريب؟</b>

## استبيان آراء المشاركين

الاسم والكود

### البيانات الأساسية

#### أفضل طريقة نتواصل بيها معاك:

- واتساب  مكالمة تليفون  عن طريق صديقة  
 عن طريق قائدة في المجتمع  حاجة تانية  رقم الموبايل المفضل:

### تجربة المنتج والراحة

- 1 إيه رأيك في فكرة الفوط القماش القابلة لإعادة الاستخدام؟  نعم  لا
- 2 أي أنواع الفوط أعجبتك أكثر؟ ولماذا؟  
 مايكروفايبر  فوط بيضاوية  فوط EVA  المناديل المبللة
- 3 تتوقعي تستخدميه فين؟  
 في البيت  بره (الشغل أو المدرسة)
- 4 إيه رأيك في القطعة المقاومة للمياه اللي ممكن تركيبها على أي ملابس داخلية؟

### التعلم ومواد المحاضرات

- 5 قدرتي توصلي للدروس المجانية أونلاين باستخدام الـ QR كود؟  نعم  لا
- 6 هل قرأت الكتاب المصور؟  نعم  لا
- 7 ما رأيك فيه؟
- 8 حاسة بثقة أكثر في التعامل مع الدورة بعد محاضرة النهارده؟  
 موافقة جدًا  موافقة  
 محايدة  مش موافقة

### مشاركة الجلسة

- 9 هل شاركت الجلسة الأولى مع أي شخص آخر؟  
 نعم  لا  ممكن
- 10 لسه عندك أي أسئلة عن الحاجات اللي اتعلمتها النهارده؟  نعم  لا
- 11 إذا نعم، ما هي؟

### الخطوات القادمة والفرص

- 12 هل ترغيبين في الانضمام إلى دورة هوية المرأة؟  نعم  لا
- 13 هل ترغيبين في أن تصبحي مُدرّبة؟  نعم  لا
- 14 هل أنت مهتمة بصناعة المنتجات القابلة لإعادة الاستخدام والملابس الداخلية كمشروع صغير؟  نعم  لا

### مواعيد مناسبة

- 15 أنهي يوم مناسب ليكي للمحاضرات الجاية؟  
 الاثنين  
 الثلاثاء  
 الأربعاء  
 الخميس  
 الجمعة  
 السبت
- 16 أنهي وقت مناسب ليكي؟  
 الصبح (9 لـ 12)  
 نص اليوم (12 لـ 3)  
 بعد الظهر (3 لـ 6)  
 بالليل

● استبيان المتابعة بعد 4 أسابيع

1 من بعد المحاضرة، استخدمتي منتجات قابلة لإعادة الاستخدام؟  
 نعم  لا

2 استخدمتها كام مرة؟  
0

دورة واحدة  
 دورتين أو أكثر

3 لسه بتستخدميها؟  
 أيوه بشكل منتظم  أحياناً  وقفت

4 لو وقفتي، ليه؟  
 مش مريحة  صعوبة في الغسيل  
 رفض من الأسرة.  سبب ثاني

5 شاركتي اللي اتعلمتية مع حد؟  
 نعم  لا

6 تقريباً شاركتي مع كام واحدة؟  
0  1-2   
3-5  5+

7 وفرتي فلوس من بعد ما بدأتى تستخدميها؟  
 نعم  لا  مش متأكدة

8 حابة حد من فريقنا يتواصل معاكي؟  
 نعم  لا

متابعة بعد 3 شهور

التركيز: الاستمرار والتضاعف

1 لسه بتستخدمي المنتجات القابلة لإعادة الاستخدام؟  
 نعم  
 لا

2 واجهتي أي مشاكل؟

3 هل في حد بدأ يستخدم المنتجات بسببك؟  
 نعم  
 لا  
 مش متأكدة

4 هل جربتني تشرحي أو تعلمي حد تاني؟  
 نعم  
 لا

5 لسه مهمة :-  
 مسار التدريب (تبقى مدرّبة)  
 مشروع صغير  
 حضور جلسات تانية

● متابعة بعد 6 شهور

(حسب الإجابات)

1 لسه بتستخدمي المنتجات القابلة لإعادة الاستخدام؟

نعم

لا

2 التدريب ده حسن:

ثقّتك بنفسك

نظافتك الشخصية

فهمك لجسمك

3 مصاريفك الشهرية قلت؟

نعم

لا

مش متأكدة

لو مهمة بمشروع:

4 عملتي منتجات؟

5 بعتي أي منها؟

6 الدخل التقريبي

لو مهمة تبقي مدربة:

7 درّبتى حد؟

8 عددهم تقريبًا كام؟

9 محتاجة دعم إيه؟

متابعة بعد 12 شهر

1 لسه بتستخدمي المنتجات القابلة لإعادة الاستخدام؟

نعم

لا

2 تنصحي غيرك بالبرنامج؟

نعم

لا

3 التدريب ده غير حياتك بشكل ملحوظ؟

(اكتبي إجابتك)

4 حابة تفضلي على تواصل معانا؟

نعم

لا