ورقة التشغيل، يومي، خطّتي

عن هذه النسخة. تُرجمت هذه النسخة من الحزمة الإنجليزية بالذكاء الاصطناعي. وقد تحتوي على أخطاء. راسلونا على hello@potnis.org إذا كان هناك ما ينبغي تصحيحه أو صياغته بطريقة أخرى — وسنحدّثها.

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

الهدف. كل فتاة ترتّب يومها وتسمّي شيئًا واحدًا تقرّره بنفسها.

قبل أن تبدئي

- أمام كل فتاة: ورقة أ، ورقة ب، وقلم أو قلم بين اثنتين. ورقة ج لجلسة الستين فقط.
- **«تقرّر» تعني شيئًا صغيرًا وآمنًا، ولا تعني أبدًا مخالفة الكبار في البيت.**

الساعة، 45 دقيقة

- 0 إلى 7: ماذا يحدث في اليوم
- 7 إلى 21: أرسم شريط يومي
- 21 إلى 29: أعلّم ما أقرّره
- 29 إلى 38: قرار واحد للغد
- 38 إلى 45: المشاركة والختام

في 30: 5، 15، 20، 26، 30. وفي 60: 8، 23، 32، 42، 60، والأخيرة تضيف ورقة ج. قصّري الوسط، لا الختام.

ما تفعلينه

1. ارسمي ثلاثة مربّعات: صباح، وسط النهار، مساء. اسألي: ماذا يحدث في اليوم؟
2. خذي نحو ثماني إجابات، كلًّا في مربّعها، أيًّا كانت. لا توجّهيهنّ نحو المدرسة أو اللعب أو أي نوع من الأيام.
3. قولي: «كل يوم في هذه الغرفة مختلف، وكل واحد منها يوم حقيقي».
4. وزّعي ورقة أ. تملأ كل فتاة المربّعات بيومها، من الاستيقاظ إلى النوم.
5. اسألي «وماذا بعد؟» لا «هل هذا كل شيء؟». أربعة مربّعات شريط مكتمل. إن تعثّرت: «أيّهما أولًا، هذا أم هذا؟».
6. مثال من الغرفة: «اليوم قرّرتِ أين تجلسين. هذا كان قرارك».
7. دائرة حول مربّعات تقرّر فيها شيئًا: واحدة تكفي، ولا شيء لا بأس. بلا دائرة؟ أيّ طريق تمشي، ومع من؟
8. ورقة ب: شيء صغير ستقرّره غدًا، ومتى، وشخص يمكن أن يساعدها.
9. أعطي ثلاثة أمثلة بصوت عالٍ، صغيرة وآمنة. قولي: «القرار الصغير له قيمة».
10. أزواج: الشريط والقرار، دقيقتان لكل واحدة. ثم متطوّعتان أو ثلاث.
11. الختام: «رتّبتِ يومك، ووجدتِ شيئًا لكِ أن تقرّريه». الورقة إلى البيت أو تبقى معكِ، كما تختار. لا تسألي لماذا.

انتبهي إلى

1. كل فتاة لها شريط من أربعة مربّعات على الأقل، بترتيب تستطيع شرحه.
2. كل فتاة تشير إلى مربّع عليه دائرة وتقول ما تقرّره فيه، حين تُسأل بهدوء.
3. فتاة تغيّر شريطها دون أن يطلب منها أحد: تنقل مربّعًا، أو تضيف واحدًا، أو تشطبه.

أكثر ما يتعثّر. «لا أقرّر شيئًا». لا تجادلي. صغّريه إلى هذه الغرفة والساعة، ودعيه إن بقيت بلا دائرة.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

أوراق المتعلّمات، يومي، خطّتي

ورقة أ، شريط يومي

نسخة واحدة لكل فتاة

الاسم: _____ التاريخ: _____

ارسمي يومك أو اكتبيه بالترتيب، من الاستيقاظ حتى النوم. أربعة مربّعات تكفي. وستة لا بأس بها أيضًا.

1 أوّلًا

2 بعدها

3 بعدها

4 بعدها

5 بعدها

6 أخيرًا

والآن ضعي دائرة حول المربّعات التي تقرّرين فيها شيئًا. حتى الجزء الصغير له قيمة. دائرة واحدة تكفي.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

ورقة ب، شيء واحد أقرّره

نسخة واحدة لكل فتاة

الاسم: _____ التاريخ: _____

شيء صغير واحد سأقرّره غدًا. ارسميه، أو اكتبيه.

بالكلمات، إن أردتِ:

متى ستقرّرينه؟

شخص واحد يمكن أن يساعدني، إن احتجتُ إلى مساعدة:

تستطيعين أن تكتبي «لا أحد، أستطيع هذا وحدي».

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

ورقة ج، أغيّر شيئًا واحدًا (60 دقيقة فقط)

نسخة واحدة لكل فتاة

الاسم: _____ التاريخ: _____

اطبعيها لجلسة الـ60 دقيقة فقط. لا حاجة إليها في جلسة 30 أو 45 دقيقة.

ارسمي يومك مرة أخرى. هذه المرة غيّري شيئًا واحدًا. بدّلي مكان مربّعين، أو أضيفي شيئًا تحبّين أن يكون في يومك.

1 أوّلًا	**2 بعدها**
3 بعدها	**4 بعدها**
5 بعدها	**6 أخيرًا**

ماذا غيّرتِ؟

ما الذي يجب أن يكون صحيحًا كي يحدث هذا التغيير؟

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org

ما الذي تطبعينه

- **مرة واحدة، لكِ أنتِ:** الصفحات 1 إلى 11، ورقة التشغيل.
- **نسخة واحدة لكل فتاة:** أوراق المتعلّمات التي تلي ورقة التشغيل.
- **لا تحتاجين إلى:** لا شيء. كل صفحة هنا جزء من الجلسة.

الدليل، يومي، خطّتي

المجموعة من 4 إلى 25 · أهداف التنمية المستدامة 4، 5 · النسخة العربية · منشورة · AI translation from English master، Machine translation; English master by Nameet Potnis

عن هذه النسخة. تُرجمت هذه النسخة من الحزمة الإنجليزية بالذكاء الاصطناعي. وقد تحتوي على أخطاء. راسلونا على hello@potnis.org إذا كان هناك ما ينبغي تصحيحه أو صياغته بطريقة أخرى — وسنحدّثها.

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

قبل أن تدخلي الغرفة

- **«تقرّر» تعني شيئًا صغيرًا وآمنًا في متناولها: أيّ مهمّة أولًا، أين تجلس، ماذا ترسم. ولا تعني أبدًا مخالفة الكبار في البيت.**
- اليوم المليء بالعمل والواجبات ليس إجابة خاطئة. لا تقارني بين شريطين بصوت عالٍ أبدًا.
- إن قالت فتاة شيئًا مؤلمًا عن البيت، فأعيدي الحديث إلى الورقة، وكلّميها وحدها بعد الجلسة، واتّبعي طريق الحماية المعتمد عندكم في اليوم نفسه.
- لا تذهب الورقة إلى البيت إلا إن أرادت هي. لا تسأليها لماذا.
- ورقة ج لجلسة الستين دقيقة فقط. لجلسة 30 أو 45 دقيقة، اطبعي الورقتين أ وب.

اقرئي هذا مرة واحدة في البيت، واقرئي ما يعنيه «تقرّر» قبل أن تديري الجلسة. في الغرفة لا تحتاجين إلا إلى ورقة التشغيل. حين يقول هذا الدليل «أنتِ» فالمقصود مَن تدير الجلسة: معلّمة، أو متطوّعة، أو أخت كبرى.

عن صيغة المخاطبة. العربية تفرض الاختيار بين المذكّر والمؤنث، وهذا الدليل يخاطب مَن تدير الجلسة بصيغة المؤنث، لأن أغلب من يُدرن هذه الجلسات نساء وفتيات. الرجل الذي يدير الجلسة يستطيع أن يديرها بالكامل: التعليمات كلها له أيضًا، دون أي تغيير.

لمن هي

- **للأعمار من 4 إلى 7 سنوات.** فتيات يستطعن ترتيب الأحداث والحديث عن يومهنّ.
- **مهارات الحياة.**
- **حجم المجموعة.** من 4 إلى 25 فتاة.

- **مستويات مختلفة في غرفة واحدة.** الجلسة كلها رسم وترتيب وكلام، فلا حاجة إلى القراءة أو الكتابة في أي مكان. الفتاة التي يصعب عليها الترتيب تملأ أربعة مربّعات بدل ستة، وتسألينها عن مربّعين في كل مرة: «أيّهما أولًا، هذا أم هذا؟». والفتاة المتقدّمة تكتب كلمات تحت رسومها وتنتقل إلى ورقة ج، حيث تغيّر خطّتها بنفسها وتقول ما الذي يجب أن يكون صحيحًا كي يحدث هذا التغيير.

ما تعنيه «تقرّر» هنا

اقرئي هذا قبل أن تديري الجلسة. في هذه الحزمة، «تقرّر» تعني شيئًا صغيرًا في متناولها: أيّ مهمّتين تبدأ بها، أين تجلس، ماذا ترسم، هل تطرح سؤالًا بصوت عالٍ. ولا تعني أبدًا مخالفة الكبار في البيت. لا تشجّعي فتاة على ادّعاء قرار لا تستطيع اتّخاذه بأمان. اليوم المليء بالعمل والواجبات ليس إجابة خاطئة، ولا يجوز أبدًا أن يُعامَل كأنه كذلك.

ما تحتاجين إليه

- ورقة متعلّمة واحدة لكل فتاة، أو ورقة بيضاء مطويّة إلى ستة مربّعات
- قلم رصاص لكل فتاة، أو قلم بين كل اثنتين
- **مجاني واختياري:** سبّورة أو مساحة على الجدار لثلاثة مربّعات، ويمكن أيضًا رسمها في الهواء
- **لا شيء هنا يكلّف مالًا.**

لماذا الجلسة على هذا الشكل

الأمثلة تأتي من الفتيات، لا منكِ. أبقي يومك أنتِ خارج السبّورة. خذي ما يعطينك: الاستيقاظ، جلب الماء، الأكل، المشي إلى مكان ما، العمل، المساعدة، اللعب، النوم. لا توجّهيهنّ نحو المدرسة، ولا نحو اللعب، ولا نحو أي نوع واحد من الأيام. ثم قوليها بوضوح: «كل يوم في هذه الغرفة مختلف، وكل واحد منها يوم حقيقي».

أربعة مربّعات مملوءة شريط مكتمل. اسألي «وماذا يحدث بعد ذلك؟» لا «هل هذا كل شيء؟». السؤال الثاني يقول للفتاة إن يومها صغير أكثر من اللازم. والمقارنة بين مربّعين أسهل بكثير من ترتيب ستة، فحين تتعثّر في الترتيب، اسأليها عن مربّعين فقط.

مثال القرار يأتي من هذه الغرفة. «اليوم قرّرتِ أين تجلسين. هذا كان قرارك». مثال من الغرفة آمن. أما مثال من البيت فليس لكِ أن تختاريه لها.

لا بأس بألّا تضع أي دائرة. حين لا تضع فتاة أي دائرة، اسأليها عن الأجزاء الصغيرة لا عن الكلّ: لا «هل تقرّرين أن تجلبي الماء؟» بل «هل تقرّرين أيّ طريق تمشين فيه، أو مع من تمشين، أو بماذا تفكّرين وأنتِ تمشين؟». لا تجادلي فتاة في يومها، ولا تسألي لماذا يقرّر شخص كبير أمرًا ما. هذا ليس موضوع هذه الجلسة.

مَن يساعد لا يلزم أن يكون كبيرًا. أخت، صديقة، جارة، أنتِ، أو «لا أحد، أستطيع هذا وحدي»: كلها مقبولة. قوليها بوضوح: «القرار الصغير له قيمة. أنتِ لا تَعِدين أحدًا بشيء».

لا تذهب الورقة إلى البيت إلا إن أرادت هي. اعرضي الاختيار دون أن تشرحي السبب: بعض البيوت ليست مكانًا مناسبًا لورقة عليها أشياء خاصّة.

أن تشمل الجلسة الجميع

فتاة لا تقرأ بعد. شريط اليوم رسوم، ولا يلزم أن تُكتب كلمة واحدة على ورقة أ. حين تسمّي قرارها ترسمه، وتكتبين كلماتها تحته فقط إن أرادت أن تُكتب. تؤدّي كل خطوة في هذه الجلسة بالمستوى نفسه كالجميع، وتغادر حاملة شريطًا ليومها تستطيع أن تقرأه لكِ بالإشارة.

فتاة تصل متأخّرة. أعطيها ورقة وقولي جملة واحدة: «ارسمي يومك في المربّعات، من الاستيقاظ حتى النوم». هذه هي المهمّة كلها ولا تحتاج إلى أي خطوة سابقة. تنضمّ إلى خطوة الدوائر حين تصل إليها. لا تسأليها أمام المجموعة أين كانت. الفتاة التي تتأخّر ربما كانت تعمل، والسؤال يكلّفها أكثر مما يخبرك.

أولاد في الغرفة. يؤدّي الأولاد النشاط نفسه عن يومهم. أمران يبقيان الجلسة متمحورة حول الفتيات، وليس أيّ منهما إقصاءً: الفتيات يتكلّمن أولًا في كل مشاركة، وتراقبين أيّ يوم يُعامَل كأنه طبيعي وأيّ يوم يُضحَك منه. إن سُخر من يوم أي فتاة، أوقفي المشاركة فورًا وقولي جملة واحدة: «كل يوم في هذه الغرفة يوم حقيقي». ثم تابعي. لا تحوّليه إلى نقاش، فهذا يجعل الأمر أسوأ عليها.

حين تختلف الأيام اختلافًا كبيرًا. بعض الفتيات أيامهنّ مليئة بالعمل، وأخريات لديهنّ ساعات فراغ. لا تقارني بين شريطين بصوت عالٍ أبدًا، ولا ترفعي شريطًا مثالًا أبدًا، ولا تقولي أبدًا ما ينبغي أن يحتويه اليوم. الفتاة التي تفضّل ألّا تشارك إطلاقًا تستطيع أن تُريكِ ورقتها وحدك، أو ألّا تُريها لأحد، وهذا يُعدّ مشاركة. لا تذكري اسمها أمام المجموعة.

إن سار الأمر على غير ما يرام

فتاة تقول إنها لا تقرّر شيئًا إطلاقًا. لا تضع أي دائرة وتقول إن كل شيء يُقرَّر عنها، وقد تكون تصف يومها بدقّة. لا تجادليها ولا تحاولي إقناعها. صغّري المقياس إلى شيء حدث داخل هذه الغرفة في الساعة الأخيرة: أين جلست، ماذا رسمت أولًا، هل تكلّمت أم بقيت صامتة. اطلبي منها أن تضع دائرة حول ذلك، على الشريط أو في الهامش. وإن بقيت بلا دائرة، فاتركي الأمر، ولا تكتبي عنه شيئًا على ورقتها، واحرصي على أن تُسأل هي أولًا في سؤال افتتاح الجلسة القادمة. قرار واحد هذا الأسبوع يكفي، وورقتها ليست لوحة نتائج.

تتحوّل المشاركة إلى بوح عن البيت، أو إلى مقارنة. تحكي فتاة للمجموعة شيئًا مؤلمًا عن أهل بيتها، أو تبدأ المجموعة في ترتيب أيّ الأيام أصعب. أعيدي الحديث إلى الورقة فورًا ودون ضجّة: «شكرًا لكِ. لننظر إلى الترتيب في شريطك». لا تستقصي، ولا تطرحي أسئلة لاحقة أمام المجموعة، ولا تسمحي للمجموعة بطرحها. كلّميها وحدها بعد الجلسة، باختصار ودون ضغط لتقول المزيد، واتّبعي طريق الحماية المعتمد في مدرستك أو مؤسّستك، في اليوم نفسه. وإن لم يوجد طريق، فأخبري شخصًا مسؤولًا في اليوم نفسه. واصلي بقيّة الجلسة كالمعتاد، لأن إيقاف كل شيء يجعلها محطّ الأنظار.

كيف تكيّفينها

- استعملي أوقات اليوم التي تستعملها فتياتك. الصباح ووسط النهار والمساء مجرّد إطار للبداية.
- ستة مربّعات أو أربعة، رسوم أو كلمات، بأي مزيج. الشريط شريطها.
- إن أرادت فتاة أن تغيّر شريطها في منتصف الطريق، فدعيها. أن تغيّر خطّتها بنفسها هو المقصد من الحزمة.
- اللهجة: قولي الأجزاء المنطوقة بلهجة الغرفة إن كانت أقرب إلى الفتيات. المكتوب على الأوراق بالفصحى.

تشغيلها أقصر أو أطول

30 دقيقة. من 0 إلى 5 ماذا يحدث في اليوم، من 5 إلى 15 أرسم شريط يومي، من 15 إلى 20 أعلّم ما أقرّره، من 20 إلى 26 قرار واحد للغد، من 26 إلى 30 المشاركة والختام. تسقط المشاركة في أزواج وورقة ج كلتاهما، فيبقى شريط اليوم سجلًّا لما يحدث لها بدل أن يصير خطّة تغيّرها، وهذا هو المقصد من الحزمة.

45 دقيقة. الساعة التي على ورقة التشغيل.

60 دقيقة. من 0 إلى 8 ماذا يحدث في اليوم، من 8 إلى 23 أرسم شريط يومي، من 23 إلى 32 أعلّم ما أقرّره، من 32 إلى 42 قرار واحد للغد، من 42 إلى 60 أغيّر شيئًا واحدًا، ثم المشاركة والختام. في المرحلة الأخيرة تنقل كل فتاة شريطها إلى ورقة ج وتغيّر شيئًا واحدًا: تبدّل ترتيب مربّعين، أو تضيف شيئًا تودّ أن يكون في يومها. ثم تقول أو تكتب ما الذي يجب أن يكون صحيحًا كي يحدث هذا التغيير. أبقي الأمر خفيفًا، ولا تَعِدي فتاة أبدًا بأن التغيير سيحدث.

الحفاظ على السلامة

لا شيء في هذه الجلسة يمكن أن يؤذي أحدًا. ورق وأقلام رصاص فقط. الحذر المطلوب هنا يخصّ ما تقوله الفتاة، لا ما تمسكه بيدها: انظري الملاحظة أعلاه عمّا تفعلينه إن ظهر أمر حقيقي.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org. كتبها وحرّرها بالإنجليزية نميت بوتنيس (Nameet Potnis). هذه النسخة العربية ترجمة بالذكاء الاصطناعي من النسخة الإنجليزية، ولم يراجعها إنسان بالعربية. انسخي واطبعي وكيّفي وشاركي مع ذكر المصدر.

مفتاح الإجابات وإشارات التيسير

الإجابات وما تقولينه، يومي، خطّتي

عن هذه النسخة. تُرجمت هذه النسخة من الحزمة الإنجليزية بالذكاء الاصطناعي. وقد تحتوي على أخطاء. راسلونا على hello@potnis.org إذا كان هناك ما ينبغي تصحيحه أو صياغته بطريقة أخرى — وسنحدّثها.

About this edition. This edition was translated from the English pack with AI. It may contain mistakes. Write to hello@potnis.org if something should be fixed or said differently — we will update it.

الإجابات

لا توجد في أي مكان من هذه الحزمة إجابة واحدة صحيحة. يوم الفتاة يومها ولا يُصحَّح أبدًا. اقبلي أي يوم تعطيك إيّاه، بأي ترتيب تستطيع شرحه.

تكتمل الورقة حين:

الورقة	تكتمل حين
أ	تمتلئ أربعة مربّعات أو أكثر، بترتيب تستطيع شرحه، وتحاول خطوة الدوائر
ب	قرار واحد، مرسوم أو مكتوب، ومعه متى. سطر مَن يساعد قد يبقى فارغًا، أو يقول لا أحد
ج	ستة مربّعات فيها تغيير واحد مقصود، وسطر واحد عمّا يجعله ممكنًا

المربّعات الفارغة في آخر الشريط ليست فشلًا. يوم قصير مرسوم في أربعة مربّعات ومشروح بوضوح نتيجة أقوى من ستة مربّعات مستعجلة لا تستطيع الحديث عنها.

ما يُعدّ قرارًا. عُدّي كل هذه: أيّ مهمّتين تبدأ بها، أين تجلس، مع من تمشي، ماذا ترسم، بأيّ اسم تسمّي شيئًا، هل تطرح سؤالًا بصوت عالٍ، بأيّ عناية تؤدّي شيئًا طُلب منها، أن تقول إنها تحتاج إلى مساعدة، أن تقول إنها لا تحتاج.

ما لا يُعدّ قرارًا، ولا يجوز اقتراحه أبدًا. أي شيء يضعها في مواجهة شخص كبير في البيت. أي شيء عن الرحيل أو الرفض أو إخفاء شيء. أي شيء يحتاج إلى مال. أي شيء اخترتِه أنتِ لها كي تبدو ورقتها أفضل. إن لم تكوني متأكّدة من أن تقترحي شيئًا، فلا تقترحيه. الدائرة الفارغة صادقة، والقرار الذي لا تستطيع اتّخاذه بأمان يكلّفها أكثر من ألّا يكون هناك قرار أصلًا.

ما قد ترينه

ما على الورقة	ما تعرضينه بعد ذلك
مربّعان أو ثلاثة، والترتيب غير واضح، ولا دائرة	اعملي مربّعين مربّعين: «أيّهما أولًا، هذا أم هذا؟» ثم دائرة واحدة حول شيء فعلته في هذه الغرفة اليوم
شريط كامل، ومربّع واحد عليه دائرة، والقرار منقول عن جارتها	اسأليها سؤالًا واحدًا عن صباحها هي، واكتبي جوابها بكلماتها. قرارها هي، لا ورقة أرتب، هو الخطوة التالية
شريط كامل، ودوائر عدّة، وقرار معه متى ومن يساعد	ورقة ج. تغيّر شيئًا واحدًا، وتقول ما الذي يجب أن يكون صحيحًا كي يحدث

نقاط يعلق عندها الأمر

ما يحدث	ما تقولينه أو تفعلينه
لا تستطيع أن تقرّر ما يأتي أولًا	اسأليها عن مربّعين فقط، لا عن ستة أبدًا
ترسم الشيء نفسه في كل مربّع	اقبليه. اسألي ما المختلف في كل وقت من اليوم. إن لم يختلف شيء، فهذا يومها
تنقل شريط جارتها	«شريطك يمكن أن يختلف عن شريطها، وكلاهما صحيح». ثم اسأليها سؤالًا واحدًا عن صباحها هي
تقول إنها لا تقرّر شيئًا	صغّري إلى هذه الغرفة وهذه الساعة. إن بقي لا شيء، فاتركيه، واسأليها أولًا في الجلسة القادمة
تسأل هل يومها طبيعي	«لا يوجد يوم طبيعي. يومك هو يومك». ثم امضي دون أن تطيلي
تريد أن تغيّر شريطها في منتصف الطريق	دعيها. أن تغيّر خطّتها بنفسها هو المقصد من الحزمة
لا تريد أن تأخذ الورقة إلى البيت	احفظيها في مكان تستطيع أن تطلبها منه. لا تسألي لماذا
فتاتان تتقارنان أيّ يوميهما أصعب	«كل يوم في هذه الغرفة يوم حقيقي». عودي إلى الورقة فورًا

قولي «وماذا يحدث بعد ذلك في يومك؟» لا «هل هذا كل ما تفعلينه؟». قولي «هذا الجزء لكِ أن تقرّريه» لا «يجب أن تقرّري أكثر». لا ترفعي أبدًا شريط فتاة مثالًا جيّدًا: إن احتاجت المجموعة أن ترى واحدًا، فارسمي على السبّورة شريطًا بسيطًا ليس فيه شيء شخصي.

إن ظهر أمر خطير. أعيدي المجموعة إلى الورقة فورًا وواصلي الجلسة كالمعتاد. لا تطرحي أسئلة لاحقة أمام المجموعة وامنعي المجموعة من طرحها. كلّميها وحدها بعد الجلسة، باختصار، دون ضغط. اتّبعي طريق الحماية المعتمد في مدرستك

أو مؤسّستك، في اليوم نفسه، وإن لم يوجد، فأخبري شخصًا مسؤولًا في اليوم نفسه. لا تكتبي شيئًا عن الأمر على ورقتها: الورقة ليست سجلًّا.

بعد الجلسة

إن احتفظتِ بالأشرطة، تستطيع جلسة مهارات الحياة القادمة أن تبدأ بـ«انظري إلى شريطك، هل ما زال يومك هكذا؟». لا يلزم حفظ أي شيء آخر، ولا شيء في هذه الحزمة يُقيَّم أو يُعدّ أو يُبلَّغ عنه.

CC BY 4.0 · Potnis Family / potnis.org