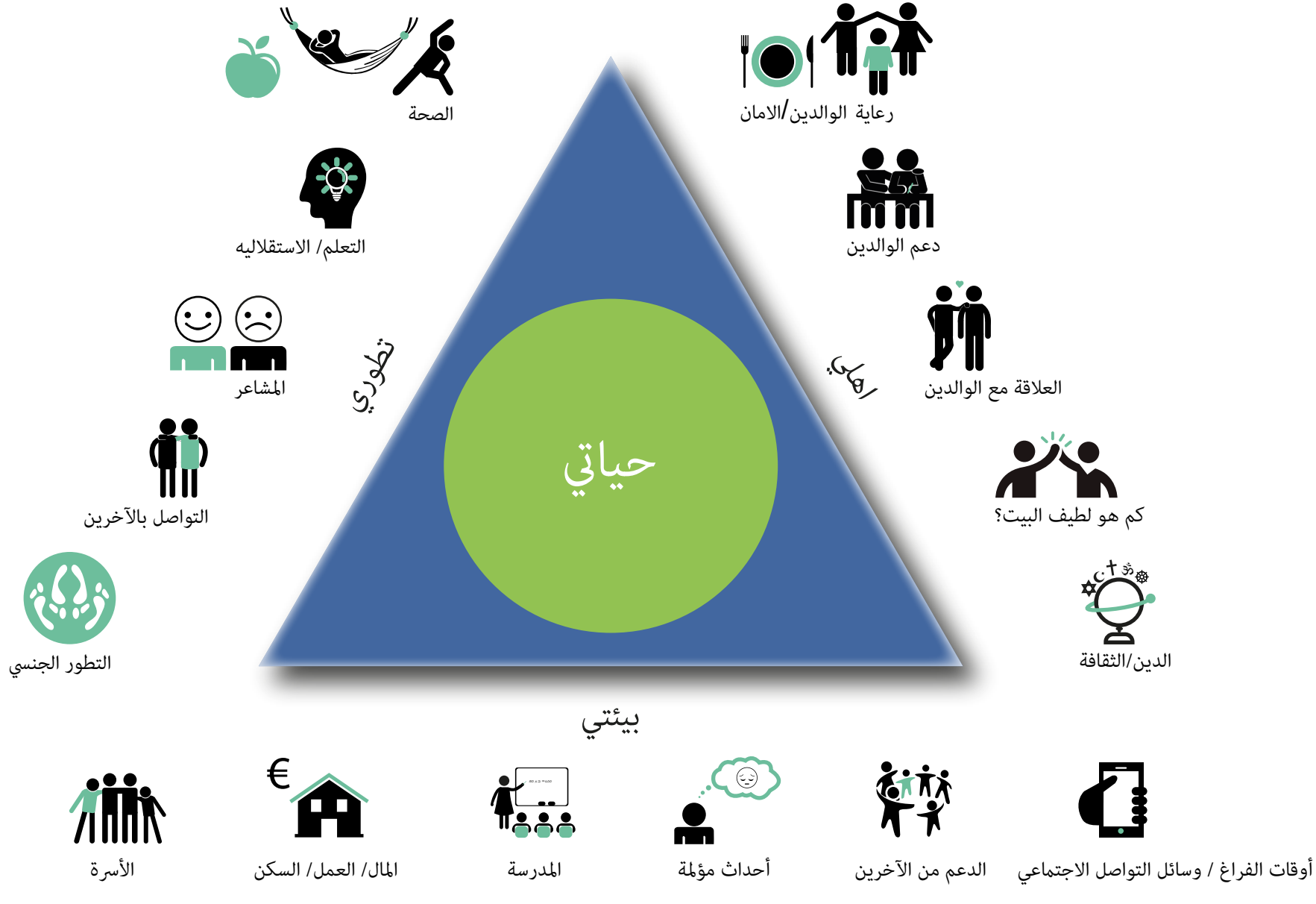
ARABISCH

GIZ الشباب
Jongere



Jongere

كيف حالي و حال أسرتي؟

		اشعر بالثقة	اجد هذا صعب احياناً	هذا حقا ليس لطيفا	إالنجدة	انا حقا لا اعرف بعد الان
تطوري	1. الصحة **أعيش بشكل صحي:** - اتناول الخضار والفاكهة كل يوم - انام جيدا وأشعر بحيوية - أنا أتحرك كفاية وأمارس الرياضة - لا اشرب الكحول قبل بلوغي الثامنة عشرة من العمر - لا ادخن و لا اتعاطى المخدرات					
تطوري	2. استقلالية التعلم **اتعلم بشكل جيد:** - انا منتبه و لدي فضول - احصل على درجات جيدة في المدرسة - استطيع اتمام فروضي المدرسية - اشعر بالراحة في الصف او في العمل - انا مستقل					
تطوري	3. المشاعر **:أشعر أنني جيّد:** - انا راضي عن جسمي ومن أنا - لدي افكار جيدة وفرحة - بإمكاني التعبير عما افكر و بما اشعر - افهم كيف يشعر الاخرون					
تطوري	4. التنمية الاجتماعية و الجنسية **من السهل لي الاتصال بالآخرين - وايضاً عبر الانترنت:** - انا متفهم - انا ادافع عن نفسي - احل الخلافات بالكلام - أقوم بتطوير الصداقة، العشق والتفضيل الجنسي					
نشأتي	5. رعاية الوالدين / الأمان **يعتني والديّ بي جيداً:** - وأيضاً عند مرضي او بقائي في المنزل وحيداً - لدينا طعام و ملابس كفاية - بيتنا نظيف و دافئ - اشعر بالامان في البيت					
نشأتي	6. دعم الوالدين **والديّ يساعدوني:** - والديّ يستمعون لي ويتكلموا معي - يخبرونني عندما افعل شيئا جيدا - يقولون لي المباح و المحرم - اعرف من اسال للمساعدة عندما اواجه مشكلة					
نشأتي	7. العلاقة مع الوالدين **اشعر بعلاقة جيدة مع والديّ:** - يحبونني - موجودون عند حاجتي اليهما - يفهمونني - يسمحان لي باكتشاف شخصيتي					
نشأتي	8. كيف الامور في البيت؟ **الامور جيدة في البيت:** - احب ان اكون في المنزل - نتمتع بصحة و شعور جيد - نحن لطفاء مع بعضنا البعض - والديّ يساعدان الاخر					
بيئتي	9. الوضع العائلي **انمو في محيط لطيف:** - نحن بصحة جيدة و نشعر بالرضا - نسكن بشكل جيد - هنالك عمل و مال كافي - لا ننزعج من الأشياء المؤلمة التي حدثت - لا نقلق بشأن المستقبل					
بيئتي	10.الدعم من الاخرين **تتلقى أسرتي الدعم الكافي عند الضرورة:** - من العائلة، الاصدقاء و الجيران - المدرسة، العمل، النوادي الرياضية واوقات الفراغ - محترفون من منظمات أخرى					
		التأكيد	نصيحة	رعاية اضافية	ن!؟ تحتاج إلى	الكثير من الرعاية

ماذا تحتاج عائلتك؟

Gezonde Ontwikkeling Matrix (GOM) - pictogram versie jongere, onderdeel GIZ-methodiek, juni 2020. © GGD Hollands Midden.