



أصدقاء ضد التممر

قل لا للتممر!
اخلِ مدرستك من التمر والعنف

التممر من السلوكيات
السلبية التي تؤذي الآخرين
نفسياً وجسدياً. يجب أن
نتعلم كيف نحترم بعضنا
البعض، ونتعامل بلطف
وتسامح. فالقوة الحقيقية لا
تكون في إيذاء الآخرين،
بل في دعمهم ومساعدتهم.
علينا أن نقول لا للتممر،
وننشر الوعي بين زملائنا
لنعيش في بيئة مدرسية
آمنة ومحترمة للجميع.

“التممر ضعف، وليس قوة”

“كن طيباً، فالكلمة تترك أثراً”

“يداً بيد ضد التمر”

“كن صديقاً، لا متمراً”

يوسف أحمد أبو الفتوح

مخاطر التمر على الفرد

فقدان الثقة بالنفس

الشعور بالحزن والقلق

الخوف من الذهاب للمدرسة

العزلة والانطواء

مشاكل صحية ونفسية

كيف يمكنك المساعدة لوقف التمر

1 عدم تشجيع المتتمر

2 دعم الضحية

3 إبلاغ المعلم أو المسؤول

4 المشاركة في حملات ضد
التمر

5 نشر الاحترام

يوسف أحمد
أبو الفتوح

فوائد إيقاف التمر

نشر بيئة آمنة في
المدرسة

تعزيز الثقة بالنفس
للجميع

زرع القيم الإيجابية

زيادة التركيز والتحصيل
الدراسي