

خطة التنقيف الصحي للعام الدراسي 2025-2026

إعداد:

فريق التنقيف الصحي- الصحة المدرسية والجامعية- محافظة الداخلية

المقدمة

نسعى في هذه الخطة إلى تعزيز الوعي الصحي لدى الطلاب والهيئة الإدارية والتدريسية وأولياء الأمور، وتنمية سلوكياتهم الصحية من خلال التثقيف الصحي النظري والعملي، باستخدام أساليب متنوعة مثل: المحاضرات، والأنشطة العملية والتطبيقية، والألعاب، وورش العمل، والعروض المرئية، والمسابقات.

كما تهدف الخطة إلى إشراك جميع المراحل الدراسية والهيئة الإدارية والتدريسية وأولياء الأمور بما يتناسب مع أعمارهم، وربط الأنشطة بالأيام والمناسبات الصحية العالمية والوطنية.

الأهداف العامة

- تعزيز الوعي الصحي والسلوكي.
- تحسين الممارسات الصحية اليومية.
- تعزيز المهارات العملية في مجالات الإسعافات الأولية، النظافة، التغذية، والوقاية.
- دعم الصحة النفسية والاجتماعية.
- ربط الطلاب والهيئة الإدارية والتدريسية وأولياء الأمور بالمناسبات الصحية العالمية والوطنية.

الأهداف الخاصة بالطلاب حسب المراحل

المرحلة الدراسية	الأهداف الخاصة
الصفوف 1 - 4	فهم أسس النظافة الشخصية والتغذية والوقاية من الأمراض البسيطة، وتنمية عادات صحية مبسطة.
الصفوف 5 - 9	تعزيز المعرفة الصحية العملية، تطوير مهارات الإسعافات الأولية، ورفع الوعي الغذائي والبيئي.
الصفوف 10 - 12	التثقيف الصحي المتقدم: التعامل مع الأمراض المزمنة، تطوير مهارات اتخاذ القرار الصحي، تعزيز الوعي النفسي، الاستعداد للحياة الصحية المستقلة، الصحة النفسية والضغط الدراسي، ومهارات الإسعافات المتقدمة.

خطة التثقيف الصحي للطلاب

خطة شهر سبتمبر 2025

المرحلة (10 - 12)	المرحلة (5 - 9)	المرحلة (1 - 4)	المناسبة
<ul style="list-style-type: none"> الإسعافات الأولية المتقدمة (الإنعاش القلبي الرئوي، التعامل مع الإغماء/النزيف) الوقاية من أمراض القلب (معاً لصحة القلب) النظافة وقاية غذاء متوازن 	<ul style="list-style-type: none"> إسعافات أولية بسيطة (تطبيق عملي مثل ربط الجروح) معاً لصحة قلوبنا النظافة أسلوب حياة أهمية وجبة الإفطار 	<ul style="list-style-type: none"> مقدمة في الإسعافات الأولية (قصة + نشاط عملي مبسط) قلبي سليم السعادة سر النظافة فطور صحي كل صباح 	<ul style="list-style-type: none"> اليوم العالمي للإسعافات الأولية / 13 سبتمبر اليوم العالمي لصحة القلب / 29 سبتمبر

خطة شهر أكتوبر 2025

المرحلة (10 - 12)	المرحلة (5 - 9)	المرحلة (1 - 4)	المناسبة
<ul style="list-style-type: none"> إدارة الضغط الدراسي (الصحة النفسية) غسل اليدين يحمي حياتك التوعية بسرطان الثدي (أهمية الفحص المبكر) وتعزيز دور الدعم المجتمعي 	<ul style="list-style-type: none"> فكر بإيجابية نغسل أيدينا بانتظام رسالة مبسطة عن الوقاية من سرطان الثدي والدعم 	<ul style="list-style-type: none"> أنا سعيد وصحي يادي نظيفة دائماً وردتي وردية (رمز للتوعية المبسطة بسرطان الثدي) 	<ul style="list-style-type: none"> اليوم العالمي للصحة النفسية / 10 أكتوبر اليوم العالمي لغسل اليدين / 15 أكتوبر شهر التوعية بسرطان الثدي / أكتوبر

خطة شهر نوفمبر 2025

المرحلة (10 - 12)	المرحلة (9 - 5)	المرحلة (4 - 1)	المناسبة
<ul style="list-style-type: none"> • مرض السكري: الوقاية، التغذية والعلاج • مقاومة المضادات الحيوية: تحدٍ عالمي • لنكن مسؤولين : أدوية بوصفة الطبيب فقط 	<ul style="list-style-type: none"> • لتتعرف على داء السكري (أسبابه وأعراضه المبسطة) • مقاومة البكتيريا تبدأ من نظافتنا • المضادات الحيوية: فقط عند وصف الطبيب 	<ul style="list-style-type: none"> • الحلوى ليست صديقتي دائماً (التقليل من السكر) • دوائي أستخدمه باستشارة الطبيب • نحافظ على نظافتنا لنحارب الجراثيم 	<ul style="list-style-type: none"> •  اليوم العالمي للسكري / 14 نوفمبر •  الأسبوع العالمي للتوعية بمقاومة المضادات الحيوية / 24-18 نوفمبر

خطة شهر ديسمبر 2025

المرحلة (10 - 12)	المرحلة (9 - 5)	المرحلة (4 - 1)	المناسبة
<ul style="list-style-type: none"> • الإيدز: الوقاية والمعلومات الدقيقة الدعم المجتمعي لذوي الإعاقة • تعزيز قيم المسؤولية والاندماج الاجتماعي 	<ul style="list-style-type: none"> • الوقاية من الإيدز (معلومات مبسطة) • التعاطف مع ذوي الإعاقة (نشاط صفي) • احترام الآخرين وحقوقهم 	<ul style="list-style-type: none"> • جسدي سليم دائماً (نظافة ووقاية) • أحترم الجميع (تعليم السلوكيات الاجتماعية) • أتعامل بلطف واحترام مع كل أصدقائي 	<ul style="list-style-type: none"> •  اليوم العالمي للإيدز / 1 ديسمبر •  اليوم العالمي لذوي الإعاقة / 3 ديسمبر

خطة شهر فبراير 2026

المرحلة (10 - 12)	المرحلة (5 - 9)	المرحلة (1 - 4)	المناسبة
<ul style="list-style-type: none"> • السرطان: الوقاية وأنواعه والتوعية • الصرع: الفهم الصحيح والتعامل السليم • سرطان الأطفال: التوعية والدعم المجتمعي 	<ul style="list-style-type: none"> • أحافظ على صحتي لأقرب نفسي من السرطان • أتعلم عن الصرع وكيف أساعد أصدقائي - 	<ul style="list-style-type: none"> • أتعلم عن مرض السرطان بطريقة مبسطة • الصرع: أتعلم أن بعض أصدقائي قد يمرضون أحياناً، لا أخاف وأساعدهم باللطف والاحترام • جسدي صحي دائماً (غذاء ونوم) 	<ul style="list-style-type: none"> •  اليوم العالمي للسرطان / 4 فبراير •  اليوم العالمي للصرع / 10 فبراير •  اليوم العالمي لسرطان الأطفال / 15 فبراير

خطة شهر مارس 2026

المرحلة (10 - 12)	المرحلة (5 - 9)	المرحلة (1 - 4)	المناسبة
<ul style="list-style-type: none"> • تعزيز حقوق المرأة والعدالة • الوقاية من أمراض الكلى وأهمية الفحص الدوري • صحة الفم: الوقاية والعناية • العناية بصحة العينين والأذنين، والكشف المبكر عن مشاكل البصر والسمع 	<ul style="list-style-type: none"> • دور المرأة في الأسرة والمجتمع • كيف تحافظ على صحة الكلى؟ • أهمية صحة الفم والأسنان • حماية العينين: القراءة والإضاءة الصحيحة 	<ul style="list-style-type: none"> • أحترم والدتي وكل النساء • أشرب الماء للحفاظ على كليتي • أنظف أسناني دائماً • أحافظ على نظري وسمعي وأعطي عيني وأذني استراحة 	<ul style="list-style-type: none"> •  اليوم العالمي للمرأة / 8 مارس • اليوم العالمي للكلى / 13 مارس •  اليوم العالمي لصحة الفم والأسنان / 20 مارس •  اليوم العالمي للبصريات / 23 مارس

خطة شهر أبريل 2026

المراحل (10 - 12)	المراحل (9 - 5)	المراحل (4 - 1)	المناسبة
<ul style="list-style-type: none"> • الاهتمام بصحتي اليومية والغذاء السليم • الوقاية من الأمراض بالحفاظ على النظافة • ممارسة النشاط البدني جزء من نمط حياة صحي 	<ul style="list-style-type: none"> • أحافظ على صحتي بنظام غذائي متوازن • أمارس النشاط البدني بانتظام • أغسل يدي باستمرار للوقاية من الأمراض 	<ul style="list-style-type: none"> • أتناول طعامًا صحيًا كل يوم • أغسل يدي جيدًا دائمًا • أمارس الرياضة واللعب يوميًا 	<ul style="list-style-type: none"> • اليوم العالمي للصحة / 7 أبريل

خطة شهر مايو 2026

المراحل (10 - 12)	المراحل (9 - 5)	المراحل (4 - 1)	المناسبة
<ul style="list-style-type: none"> • دور التمريض في صحة المجتمع • الوقاية من أضرار التدخين 	<ul style="list-style-type: none"> • أهمية التمريض في الرعاية الصحية • بالابتعاد عن التدخين أحافظ على صحتي 	<ul style="list-style-type: none"> • أحتفل بالتمريض وأقدر الممرضين • أقول لا للتدخين 	<ul style="list-style-type: none"> • اليوم العالمي للتمريض / 12 مايو • اليوم العالمي لمكافحة التبغ / 31 مايو

خطة الهيئة الإدارية والتدريسية وأولياء الأمور

الأنشطة المقترحة

الشهر	المناسبة	الأنشطة المقترحة
سبتمبر	<ul style="list-style-type: none"> اليوم العالمي للإسعافات الأولية (13) اليوم العالمي لصحة القلب (29) 	<ul style="list-style-type: none"> ورشة عن الإسعافات الأولية فحص ضغط الدم ونشرة توعوية عن الغذاء الصحي وأمراض القلب.
أكتوبر	<ul style="list-style-type: none"> اليوم العالمي للصحة النفسية (10) شهر التوعية بسرطان الثدي 	<ul style="list-style-type: none"> ورشة عن الصحة النفسية ورشة عن الكشف المبكر لسرطان الثدي.
نوفمبر	<ul style="list-style-type: none"> اليوم العالمي للسكري (14) الأسبوع العالمي للتوعية بمقاومة المضادات الحيوية (24-18) 	<ul style="list-style-type: none"> فحص سكر الدم ومحاضرة عن الوقاية من السكري ورشة عن الاستخدام الأمثل للمضادات الحيوية.
ديسمبر	<ul style="list-style-type: none"> اليوم العالمي للإيدز (1) اليوم العالمي لذوي الإعاقة (3) 	<ul style="list-style-type: none"> ورشة عن الوقاية من الإيدز محاضرة عن دعم الأبناء من ذوي الإعاقة.
فبراير	<ul style="list-style-type: none"> اليوم العالمي للسرطان (4) 	<ul style="list-style-type: none"> ندوة توعوية عن الوقاية من السرطان والتغذية والفحص المبكر.
مارس	<ul style="list-style-type: none"> اليوم العالمي لصحة الفم والأسنان (20) 	<ul style="list-style-type: none"> محاضرة عن العناية بالفم والأسنان.
أبريل	<ul style="list-style-type: none"> اليوم العالمي للصحة (7) 	<ul style="list-style-type: none"> ندوة عن الصحة العامة وأهمية الوقاية.
مايو	<ul style="list-style-type: none"> اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم (17) اليوم العالمي لمكافحة التبغ (31) 	<ul style="list-style-type: none"> فحص ضغط الدم وندوة توعوية ورشة عن مخاطر التدخين وتعزيز أسلوب الحياة الصحي.