

معاً لأجل الصحة

# الدليل الإرشادي لوزارة التعليم

## جدول المحتويات

٤	عن مبادرة 10KSA .....
٥	من يمكنه المشاركة؟ .....
٦	طريقة المشاركة في المبادرة .....
٨	مشاركة وزارة التعليم في 10KSA .....
١٠	المطلوب من المنظومة التعليمية .....
١٢	لماذا لون اللافندر؟ .....
١٣	مقترحات لأفكار إبداعية .....
١٤	الخطة الإعلامية لوسائل التواصل الاجتماعي .....
١٦	المواد الرقمية .....
١٧	تصاميم .....
١٨	الأسئلة المتكررة .....
٢٠	خلفية مبادرة 10KSA .....
٢٢	شركاء 10KSA .....

نوجّه الدعوة إلى جميع فئات المجتمع، فالصحة مسؤولية مشتركة بين الجميع، صغاراً وكباراً، رجالاً ونساءً. ويمكن لكل فرد أن يكون قدوة في مجتمعه من خلال خطوات بسيطة وفعّالة، مثل إجراء الفحوصات الدورية والكشف المبكر واتباع أنماط حياة صحية.

## معاً لأجل الصحة

### عن مبادرة 10KSA

10KSA هي مبادرة تهدف إلى رفع الوعي حول الوقاية من أمراض السرطان وتشجيع الكشف المبكر والفحوصات الدورية، واعتماد أنماط حياة صحية.

### مبادرة 10KSA في ٢٠٢٥

ندعو الجميع لأن يكونوا مبادرين في صحتهم، وأن يلتزموا بإجراء فحوصات دورية والكشف المبكر، وتشجيع الآخرين على ذلك.

نحن الشباب والأسر على تبني أنماط حياة صحية مبكرة ومستدامة، تشمل التغذية المتوازنة، وممارسة النشاط البدني بانتظام، وتشجيع الآخرين على ذلك، تعزيزاً لثقافة الوقاية.

كما ندعو البالغين إلى الالتزام بالفحوصات الدورية والكشف المبكر حفاظاً على صحتهم وجودة حياتهم على المدى الطويل.

في ٨ ديسمبر، ندعو الجميع إلى إظهار دعمهم من خلال تشكيل شريط لافندر رمزاً للتوعية بجميع أنواع السرطان.

## الآن

### ١. كونوا مبادرين في صحتكم



وشجعوا الآخرين على ذلك.

ندعوكم لتكييف رسالتكم لتصل بطريقة فعالة ومؤثرة إلى مختلف الفئات والأعمار، سواء كانوا طلاباً أم موظفين أو أفراداً من المجتمع. ونشجعكم على مشاركة تلك الرسائل بالطريقة التي ترونها مناسبة وأكثر تأثيراً.

إليك بعض المقترحات للرسائل:

مقترحات لرسائل صحية موجهة **للطلاب**:

- الغذاء المتوازن الغني بالخضار والفواكه الملونة يعزز النمو والصحة.
- الماء والمشروبات الصحية أفضل خيار للحفاظ على الترطيب والطاقة.
- النوم الكافي والمنتظم يعزز الصحة الجسدية والنفسية.

مقترحات لرسائل صحية موجهة **للموظفين**:

- المبادرة بتبني نمط حياة أكثر صحة.
- المحافظة على التمارين المنتظمة والتغذية المتوازنة والأكل الصحي.
- الحصول على قسط كاف من الراحة والنوم المنتظم.
- إجراء الفحوصات الدورية والكشوفات المبكرة.

## ٨ ديسمبر

### ٢. تشكيل شريط لافندر



ندعوا المشاركين سواء من الطلبة أو المعلمين أو الإداريين لتشكيل شريط لافندر بأي أسلوب يناسبهم. وذلك عن طريق جمع مجموعة من الأشخاص يرتدون لون اللافتد لتشكيل شريط توعوي. كما يمكنهم تشكيله بطرق إبداعية من خلال الرسم أو التلوين أو التصميم الرقمي، أو عبر جمع عناصر طبيعية أو أغراض بلون اللافتد. وبالإمكان المشاركين تشكيل أكثر من شريط.

مثال على شريط لافندر



### ٣. تفاعلوا معنا

على وسائل التواصل الاجتماعي

باستخدام #10KSA والإشارة لحساباتنا @10KSA2025 وكتابة تعليق تعبرون فيه كيف ستكونون مبادرين في صحتكم.



## مشاركة وزارة التعليم في 10KSA

## لماذا نشكل شريط لافندر في ٨ ديسمبر؟

شريط اللافندر هو الرمز التوعوي لجميع أنواع السرطان، وبمشاركتكم، أنتم تضيفون صوتكم إلى جهد جماعي أوسع، وتساهمون في تعزيز الوعي حول السرطان على نطاق أشمل.

نجاح المبادرة يعتمد على الشراكات المؤثرة مع المنظومة التعليمية فأنتم البوابة التي تصل الرسائل من خلالها للمجتمع بأسره. ومن خلال تفاعلكم مع المبادرة، فإنكم تساهمون في:

- ١ تعزيز رسالتنا وإيصالها إلى نطاق أوسع.
- ٢ إشراك الجميع - من الطلاب والمعلمين والباحثين والمدارس وغيرهم - في نشاط ممتع يعزز روح الفريق.
- ٣ توعية الجيل القادم بأهمية نمط الحياة الصحي.
- ٤ تعزيز العمل التطوعي في المبادرات المجتمعية
- ٥ المساهمة في بناء مجتمع داعم وتعزيز روح المسؤولية المشتركة.
- ٦ دعم وتمكين الطلاب والمعلمين في مجال التنمية الشخصية وتحفيزهم على المشاركة الفعالة في الأنشطة التوعوية والتعليمية.

# المطلوب من المنظومة التعليمية

## المطلوب من الجامعات:

- ❧ مشاركة دليل المبادرة مع أعضاء هيئة التدريس والطلاب.
- ❧ تنظيم مشاركة الجامعة في تشكيل شرائط الالفندر يوم ٨ ديسمبر داخل الحرم الجامعي.
- ❧ توثيق المشاركة بالصور والفيديوهات ومشاركتها مع وزارة التعليم.

## المطلوب من الملحقيات الثقافية (الدور الدولي: الطلبة هم سفراء للمملكة في الخارج)

- ❧ تعميم دليل المبادرة على جميع الأندية الطلابية.
- ❧ دعوة الطلاب والأندية الطلابية وموظفي الملحقيات ومنسوبيهم للمشاركة في تشكيل شرائط الالفندر يوم ٨ ديسمبر. كما يمكنكم دعوة مجتمعكم المحلي والجمعيات المعنية بالتوعية عن السرطان للمشاركة.
- ❧ إرسال الصور والتقارير للوزارة لتوثيق المشاركات الدولية.

## مقترحات لدعم أنشطتكم التوعوية:

- ❧ بالإضافة إلى تكوين شرائط الالفندر، يمكنكم دعم مشاركاتكم وتفاعلهم مع المبادرة بأنشطة مصاحبة مثل:
- ❧ تشجيع الموظفين وتمكينهم من الحصول على وقت كاف لإجراء الفحوصات الطبية، بما يتفق مع سياسات الموارد البشرية المعتمدة لديكم.
- ❧ دعوة خبراء صحيين لتقديم محاضرات توعوية.
- ❧ إدراج موضوعات الصحة ضمن برامج التدريب.
- ❧ تنظيم مسابقات ودية بين الأقسام والإدارات.
- ❧ تنفيذ مسابقات أو تحديات ودية بين المدارس أو الإدارات التعليمية.
- ❧ إشراك الأسر ودعوتهم للمشاركة في رفع الوعي.
- ❧ تنفيذ فقرات تعريفية قصيرة في الطابور الصباحي أو داخل الصفوف حول أهمية الوعي الصحي.
- ❧ إشراك الطلاب في أنشطة فنية أو توعوية تتناول مفهوم الصحة والعافية.

يقدم الدليل الإرشادي أطراً عامة للمشاركة، بهدف تحفيزكم على التفاعل بالطريقة التي تعبر عنكم وتناسبكم، دون تقييدكم بإرشادات تفصيلية تحد من إبداعكم. فجوهر المبادرة هو المشاركة الهادفة ونشر الوعي الصحي بأسلوب ملهم، ونحن على ثقة بأن مشاركاتكم ستكون مبتكرة ومؤثرة، كما اعتدنا منكم.

## المطلوب من إدارات التعليم:

- ❧ تعميم الدليل الإرشادي لمبادرة 10KSA على جميع المدارس والجهات التعليمية التابعة لها.
- ❧ التأكيد على أهمية مشاركتهم في يوم ٨ ديسمبر بتشكيل شرائط لالفندر والتفاعل مع المبادرة.
- ❧ جمع تقارير المشاركة والصور من المدارس ورفعها إلى الوزارة لمشاركة فريق المبادرة بها ليتم تضمينها في تقارير المبادرة.

## المطلوب من المدارس:

- ❧ مشاركة الدليل الإرشادي مع جميع المعلمين والمعلمات.
- ❧ تشكيل شرائط الالفندر في المدارس يوم ٨ ديسمبر بمشاركة الطلاب والمعلمين والإداريين.
- ❧ توثيق جميع أنواع المشاركات بالصور وإرسالها إلى الوزارة.

## لماذا لون الالفندر؟

لكل نوع من أنواع السرطان لونه التوعوي الخاص، ولون الالفندر يمثل التوعية بجميع أنواع السرطان، ويعبر عن الوحدة والتضامن مع جميع المصابين والناجين وأسرهم.



## مقترحات لأفكار إبداعية

سواء كنتم تشاركون كطلبة، أو معلمين أو إداريين، يمكننا إظهار دعمكم بطرق متعددة ومبتكرة.

استخدموا لون الالفندر وشاركوا التزامكم بتبني أنماط حياة أكثر صحة. بالنسبة للبالغين، يشمل هذا الالتزام إجراء فحوصات وكشوفات دورية. وشاركونا تفاعلهم على منصات التواصل الاجتماعي، مع استخدام #10KSA والإشارة لحساباتنا @10KSA2025



# الخطة الإعلامية لوسائل التواصل الاجتماعي

عند النشر احرصوا دائماً على استخدام الوسم #10KSA والإشارة لحساباتنا @10KSA2025

## التاريخ الخطوات

الاثنين  
١ ديسمبر

الرجاء مشاركة منشور "أسبوع حتى 10KSA"

التعليق المقترح:

أسبوع حتى 10KSA2025! سنشارك في 10KSA #بتشكيل شريط لافندر. معاً لأجل الصحة.

المنشور:



انجليزي

عربي

الاثنين  
٨ ديسمبر

حان وقت تشكيل شريط لافندر! تفاعل معنا بمشاركة صور أو فيديوهات.

التعليق المقترح:

معاً لأجل الصحة! سنشارك في 10KSA2025 @بتشكيل شريط لافندر و (أضيفوا تعليق تعبرون فيه كيف ستكونون مبادرين في صحتكم).

لتنزيل الموارد الرقمية



## التاريخ الخطوات

من الاثنين  
٢٧ أكتوبر

الرجاء مشاركة منشور "ترقبوا الموعد"

التعليق المقترح:

في ٨ ديسمبر، سنشارك في 10KSA2025 @بتشكيل شريط لافندر #10KSA.

المنشور:



انجليزي

عربي

السبت  
٨ نوفمبر

الرجاء مشاركة منشور "شهر حتى 10KSA"

التعليق المقترح:

شهر حتى 10KSA2025! سنشارك في 10KSA #بتشكيل شريط لافندر. معاً لأجل الصحة.

المنشور:

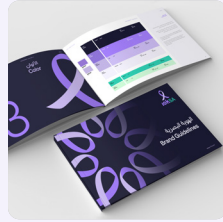


انجليزي

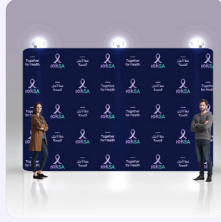
عربي



## تصاميم



الهوية البصرية



خلفيات وبائارات



قبعة



ملصقات



وشاح



إكسسوارات التصوير



فيست



قميص



أكياس

[لتنزيل الموارد الرقمية](#)



## المواد الرقمية

### ملخص 10KSA

منشور مختصر عن مبادرة 10KSA، ويمكن مشاركته على أي منصة من منصات التواصل الاجتماعي.

مثالي للنشر على X، فيسبوك، إنستغرام أو أي منصة رقمية أخرى.



### منشورات توعوية عن أمراض السرطان

يمكنك مشاركة المنشورات التوعوية على منصات التواصل الاجتماعي.



[لتنزيل الموارد الرقمية](#)



# الأسئلة المتكررة حول 10KSA

هل توجد فعالية يمكنني المشاركة فيها؟

في ٢٠١٠ و ٢٠١٥، طلبنا منكم الانضمام إلى شريط كبير واحد يضم آلاف الأشخاص. هذه المرة سهلنا عليكم المشاركة أينما كنتم.

كيف يمكنني تشكيل شريط لافندر؟

يمكنكم تشكيل شريط لافندر بأي أسلوب يناسبكم. اجمعوا عدد من الأشخاص (سواء من الطلبة أو المعلمين أو الإداريين) يرتدون لون اللافندر لتشكيل شريط توعوي. كما يمكنكم تشكيله بطرق إبداعية من خلال الرسم أو التلوين أو التصميم الرقمي، أو عبر جمع عناصر طبيعية أو أغراض بلون اللافندر. وبإمكانكم تشكيل أكثر من شريط.

هل يجب علينا الالتزام بلون اللافندر؟

نعم، فلون اللافندر هو اللون الذي يمثل جميع أنواع السرطان.

كيف يمكنني التعبير عن دعمي والمشاركة في هذه المبادرة؟

ندعوكم لمشاركة صور وفيديوهات تفاعلكم مع المبادرة على منصات التواصل الاجتماعي، مع تعليق يعبر عن كيف ستكونون مبادرين في صحتكم والإشارة لحساباتنا @10KSA2025 واستخدام #10KSA.

من يمكنه المشاركة؟

الجميع، ندعو الرجال والنساء من جميع الفئات العمرية لأن يكونوا مبادرين في صحتهم. وتشجيع الآخرين على ذلك.

متى وأين ستقام الحملة؟

ستقام الحملة في ٨ ديسمبر. ندعوكم للمشاركة أينما كنتم.

ماذا لو لم أكن متاحاً في ٨ ديسمبر؟ هل لا زال بإمكانني المشاركة؟

نعم، يمكنك التقاط صورة لمشاركتك مسبقاً. في يوم ٨ ديسمبر، شارك الصورة على وسائل التواصل الاجتماعي مع تعليق تعبر فيه كيف ستكون مبادراً في صحتك، والإشارة لحساباتنا @10KSA2025 واستخدام #10KSA.

إلى ماذا تهدف مبادرة 10KSA؟

تهدف المبادرة إلى دعوة الجميع إلى رفع الوعي حول الوقاية من أمراض السرطان وتشجيع الكشف المبكر والفحوصات الدورية، واعتماد أنماط حياة صحية.

هل توجد أي تكاليف للمشاركة في 10KSA؟

لا توجد أي تكاليف للمشاركة في 10KSA. ووضعتنا لكم بعض المقترحات لأفكار إبداعية لإلهام مشاركتكم (في الصفحة ١٣).

كيف يمكنني الحصول على مزيد من المعلومات حول الوقاية من أمراض السرطان؟

استشر طبيبك دائماً فيما يتعلق بصحتك. راجع المنشورات التوعوية للاطلاع على تدابير الصحة الوقائية. ويمكنك أيضاً زيارة [موقع وزارة الصحة](#) لمزيد من المعلومات.

## خلفية المبادرة

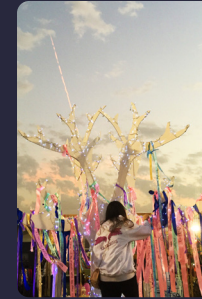
في عام ٢٠١٠، بهدف تشجيع الفحص المبكر لسرطان الثدي، جمعت مبادرة 10KSA مجموعة من النساء في المملكة العربية السعودية لتحقيق رقم قياسي عالمي في موسوعة غينيس لأكبر شريط توعوي بشري لسرطان الثدي.

Riyadh - 2015



وفي عام ٢٠١٥، وسّعنا رسالتنا لتتجاوز التوعية بسرطان الثدي، ولتشمل الصحة العامة والوقاية من الأمراض. اختتمت الحملة بمهرجان صحي شامل امتد ليوم كامل، جمعنا خلاله نحو ٩٠٠٠ امرأة في شريط توعوي حقق رقماً قياسياً عالمياً جديداً.

Jeddah - 2010



## معاً لأجل الصحة

مكاتفة  
mukatafa

anb  
البنك العربي الوطني  
arab national bank

WEBK  
webook.com

مجموعة روشن  
ROSHN GROUP



اللجنة الوزارية للصحة في كل السياسات  
THE MINISTERIAL COMMITTEE OF HEALTH IN ALL POLICIES

وزارة الصحة  
Ministry of Health



وزارة التعليم  
Ministry of Education



وزارة الخارجية  
MINISTRY OF FOREIGN AFFAIRS



هيئة تطوير  
منطقة عسير  
Aseer Development Authority

وزارة البيئة والمياه والزراعة  
Ministry of Environment Water & Agriculture  
المملكة العربية السعودية  
Kingdom of Saudi Arabia

صندوق البيئة  
ENVIRONMENT FUND



مؤسسة تنمية الغطاء النباتي الأهلية  
Vegetation Cover Development Foundation  
مروج



@10KSA2025 #10KSA