

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	مقترنات لأفكار إبداعية
١٤	الخطة الإعلامية لوسائل التواصل الاجتماعي
١٦	المواد الرقمية
١٧	تصاميم
١٨	الأسئلة المتكررة
٢٠	خلفية مبادرة 10KSA
٢٢	شركاء 10KSA

عن مبادرة 10KSA

من يمكنه المشاركة؟

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

عن مبادرة 10KSA

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

معاً لأجل الصحة

مبادرة 10KSA في ٢٠٢٥

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

نحثّ 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.

كيف يمكنني المشاركة؟

الآن

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 اللافندر لتشكيل شريط توعوي، كما يمكنهم تشكيله بطرق إبداعية من خلال الرسم أو التلوين أو التصميم الرقمي، أو عبر جمع عناصر طبيعية أو أغراض بلون اللافندر. وبالإمكان المشاركين تشكيل أكثر من شريط.



مثال على شريط لافندر



٣. تفاعلاً معنا

على وسائل التواصل الاجتماعي

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



ا. كونوا مبادرين في صحتكم

وشعروا الآخرين على ذلك.

ندعوكم لتكثيف 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.

إليكم بعض المقترنات للرسائل:

مقترنات لرسائل صحية موجهة للطلاب:

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

مقترنات لرسائل صحية موجهة للموظفين:

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



مشاركة وزارة التعليم في 10KSA

لماذا نشكل شريط لافندر في ٨ ديسمبر؟

شريط لافندر هو الرمز التوعوي لجميع أنواع السرطان، وبمشاركتكم، أنتم تضييفون 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:

- تعزيز رسالتنا وإيصالها إلى نطاق أوسع.
- إشراك الجميع - من الطلاب والمعلمين والباحثين والمدارس وغيرهم - في نشاط ممتع يعزز روح الفريق.
- وعية الجيل القادم بأهمية نمط الحياة الصحي.
- تعزيز العمل التطوعي في المبادرات المجتمعية المساهمة في بناء مجتمع داعم وتعزيز روح المسؤولية المشتركة.
- 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 الافتراضي 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)

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

مقترنات لدعم أنشطتكم التوعوية:

- بالإضافة إلى تكوين شرائط الافتراضي، يمكنكم دعم مشاركتكم وتفاعلهم مع المبادرة بأنشطة مصاحبة مثل:
 - تشجيع الموظفين وتمكينهم من الحصول على وقت كافٍ 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 أولاً عامة للمشاركة، بهدف تحفيزكم على التفاعل بالطريقة التي تعبّر عنكم وتناسبكم، دون تقيدكم بإرشادات تفصيلية تحدّ من إبداعكم. فجوهر المبادرة هو المشاركة الهدافـة ونشر الوعي الصحي بأسلوب ملهم، ونحن على ثقة بأن مشاركتكم ستكون مبتكرة ومؤثرة، كما اعتدنا منكم.

المطلوب من إدارات التعليم:

- تعزيز الدليل الإرشادي لمبادرة 10KSA على جميع المدارس والجهات التعليمية التابعة لها.
- التأكيد على أهمية مشاركتهم في يوم ٨ ديسمبر بتشكيل شرائط الافتراضي 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 الافتراضي في المدارس يوم ٨ ديسمبر بمشاركة الطلاب والمعلمين والإداريين.
- توثيق جميع أنواع المشاركات بالصور وإرسالها إلى الوزارة.

لماذا لون اللافندر؟

مقترنات لأفكار إبداعية

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

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



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



الخطة الإعلامية لوسائل التواصل الاجتماعي

عند النشر احرصوا دائمًا على استخدام الوسم #10KSA وإشارة لحساباتنا @10KSA2025

التاريخ	الخطوات
الاثنين ١ ديسمبر	<p>الرجاء مشاركة منشور " أسبوع حتى #10KSA" على منصات التواصل الاجتماعي.</p> <p>تعليق المقترن: أسبوع حتى #10KSA! سنشارك في #10KSA بتشكيل شريط لافندر معاً لأجل الصحة.</p> <p>المنشور:</p>  <p>انجليزي عربي</p>
الاثنين ٨ ديسمبر	<p>الرجاء مشاركة منشور " شهر حتى #10KSA" على منصات التواصل الاجتماعي.</p> <p>تعليق المقترن: شهر حتى #10KSA! سنشارك في #10KSA بتشكيل شريط لافندر معاً لأجل الصحة.</p> <p>المنشور:</p>  <p>انجليزي عربي</p>
من الاثنين ٢٧ أكتوبر	<p>الرجاء مشاركة منشور " ترقبوا الموعد" على منصات التواصل الاجتماعي.</p> <p>تعليق المقترن: في ٨ ديسمبر، سنشارك في #10KSA بتشكيل شريط لافندر #10KSA.</p> <p>المنشور:</p>  <p>انجليزي عربي</p>



لتنزيل الموارد الرقمية

المواد الرقمية

تصاميم



الهوية البصرية



خلفيات وبيانات



قبعة



ملصقات



وشاح



إكسسوارات التصوير



فيست



قميص



أكياس



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 توعية عن أمراض السرطان

يمكنك مشاركة المنشورات التوعية على منصات التواصل الاجتماعي.



لتنزيل الموارد الرقمية



الأسئلة المتكررة حول #10KSA

هل توجد فعالية يمكنني المشاركة فيها؟

في 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 للمشاركة 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. ووضعنا لكم بعض المقترنات لأفكار إبداعية لإلهام مشاركتكم (في الصفحة ١٣).

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

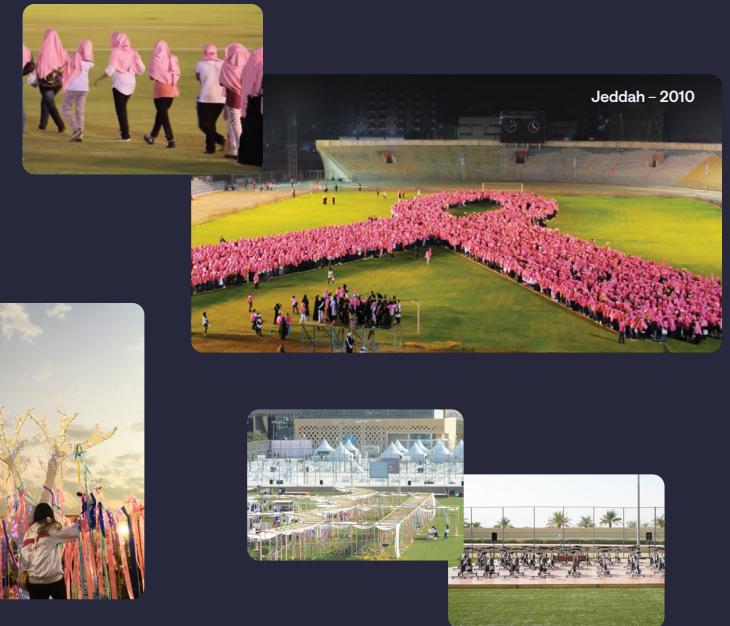
استشر طبيبك دائماً فيما يتعلق بصحتك. راجع [المنشورات التوعوية](#) للاطلاع على تدابير الصحة الوقائية. ويمكنك أيضاً زيارة [موقع وزارة الصحة](#) لمزيد من المعلومات.

خلفية المبادرة



وفي عام ٢٠١٥، وسّعنا رسالتنا لتجاوز التوعية بسرطان الثدي، ولتشمل الصحة العامة والوقاية من الأمراض. اختتمت الحملة بمهرجان صحي شامل امتد ليوم كامل، حمعنا خلاله نحو ٩٠٠ امرأة في شريط توعوي حق رقماً قياسياً عالمياً جديداً.

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.



معاً لأجل الصحة

مكافحة
mukatafa

انب
arab national bank
البنك العربي الوطني

MBK
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
Kingdom of Saudi Arabia - ٩٤٢٣٦٨٧٣٣٥٦٣٣٣



صندوق البيئة
ENVIRONMENT FUND



مُؤسسة تعميم إغاثة النباتي الأهلية
Vegetation Cover Development Foundation
مروج



@10KSA2025 #10KSA