

خامساً: اليوم الوطني للمشي

(#قد_التحدي_تمشي)

تعد رياضة المشي من أبسط الأنشطة البدنية وأقلها تكلفة، ولا تتطلب أي أدوات أو مهارات خاصة، كما أنها تساعد على تعزيز الصحة العامة، من خلال خفض مستوى الكوليسترول الضار في الجسم، والحفاظ على مرونة المفاصل وقوة العضلات، كما تحد من القلق والاكتئاب، وتسهم في منع الإصابة بهشاشة العظام وصحتها، إضافةً إلى أنها تساعد على حرق السعرات الحرارية الزائدة، وتحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم، من أجل الحفاظ على وزن صحي وتحسين اللياقة البدنية والوقاية من الأمراض، ويعتبر المشي من الرياضات التي يمكن ممارستها في أي وقت، وفي أي مكان (كالحدائق أو الأسواق أو الطرقات العامة أو شواطئ البحر وغيرها)، ويمكن جعلها جزءاً من الحياة اليومية، إضافة إلى عدم اقتصارها على عمر أو جنس معين.

الأهداف:

- تحسين نمط الحياة الصحي.
- المساهمة في مكافحة السمنة.
- الوقاية من الأمراض المزمنة (مثل أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم).
- التعرف على الخيارات والبدائل المتاحة لممارسة النشاط البدني.

الأهمية:

- الإسهام في نشر ثقافة ممارسة رياضة المشي بانتظام، لزيادة نسبة ممارسة النشاط البدني، تحقيقاً لأهداف برنامج جودة الحياة، الذي يسعى إلى تحسين نمط حياة الفرد والأسرة، وبناء مجتمع ينعم أفرادُه بأسلوب حياة متوازن.

المستهدفون:

1. طلاب وطالبات التعليم العام.
2. أولياء الأمور.
3. منسوبي قطاع التعليم في ديوان الوزارة والإدارات التعليمية.

يوافق اليوم الوطني للمشي:

٥ مارس ٢٠٢٤ الموافق ٢٤/٨/١٤٤٥هـ

موعد انطلاق الفعالية:

من ٢٤ - ٢٩ / ٨ / ١٤٤٥ هـ . على أن تسلم أفضل المشاركات لإدارة النشاط الطلابي - الرياضي بالوزارة في موعد أقصاه ١٥/٩/١٤٤٥هـ.

إجراءات التنفيذ:

١. استخدام أي تطبيق الكتروني لرصد خطوات المشي، باستخدام الهاتف الجوال أو ساعة ذكية.
٢. رصد خطوات المشي لمدة أسبوع، بواقع (٨٠٠٠) ثمانية آلاف خطوة على الأقل في اليوم للمرحلة الثانوية فما فوق، وستة آلاف خطوة للمرحلتين الابتدائية والمتوسطة.
٣. أخذ صورة يومية تبين عدد الخطوات المكتسبة في اليوم.
٤. توثيق المشاركة على النحو التالي:
 - أ- طلاب المدارس وأولياء الأمور:
 - ب- إرسال المشاركات لمعلم التربية البدنية لعدد الخطوات أثناء درس التربية البدنية، أو واجب مدرسي عبر منصة مدرستي، وتكريم أفضل عشر مشاركات للطلاب والطالبات، وأفضل عشر مشاركات لأولياء الأمور.
 - ج- الإدارات التعليمية:
 - د- تكريم الإدارات التعليمية أفضل عشر مشاركات على مستوى (طالب/ة، ولي أمر، مشرف، معلم، موظف).
 - هـ- ترسل الإدارات التعليمية أفضل مشاركة على مستوى (طالب/ة، ولي أمر، مشرف، معلم، موظف) إلى إدارة النشاط الطلابي "الرياضي" بديوان الوزارة.

الهدايا والجوائز:

١. هدايا تذكارية لتكريم المشاركين والعاملين على البرنامج على مستوى المكاتب والمدارس.
٢. شهادات شكر للمشاركين.

الجهات الداعمة والمساندة في تنفيذ الفعالية:

المهام المطلوبة	الجهات المساندة (داخل الوزارة)
<ul style="list-style-type: none"> - المساهمة في الإعلان عن الفعالية مع تزويد إدارة النشاط بتقارير دورية. - حث المعلمين على تشجيع الطلاب للمشاركة في الفعالية. - مراعاة ذلك في مؤشرات الأداء. 	الإشراف التربوي
<ul style="list-style-type: none"> - المساهمة في نشر ثقافة ممارسة المشي من أجل الصحة. - الإعلان عن انطلاق الفعالية، والتغطية الإعلامية. - إبراز الممارسات والتجارب الناجحة في المشي. 	الإعلام والعلاقات
<ul style="list-style-type: none"> - المساهمة في نشر ثقافة ممارسة المشي من أجل الصحة. - الاستفادة من الكوادر المتميزة، للتوعية عن أهمية المشي من أجل الصحة. 	الصحة المدرسية
<ul style="list-style-type: none"> - المساهمة في نشر ثقافة ممارسة المشي من أجل الصحة. - المساهمة في الإعلان عن الفعالية. 	الاتحاد السعودي للرياضة المدرسية
<ul style="list-style-type: none"> - متابعة تنفيذ الفعالية والرفع بالتقارير اللازمة. - المساهمة في الإعلان عن الفعالية. - حث المعلمين على تشجيع الطلاب للمشاركة في الفعالية. 	الإدارات التعليمية
المهام المطلوبة	الجهات الداعمة الخارجية
<ul style="list-style-type: none"> - تقديم الاستشارات اللازمة. - الاستفادة من الخبرات العلمية في مجال علوم الرياضة والنشاط البدني. - المساهمة في نشر ثقافة ممارسة المشي من أجل الصحة. - الاستفادة من الكوادر المتميزة للتوعية عن أهمية المشي من أجل الصحة. 	الجامعات
	وزارة الصحة
	وزارة الرياضة
	اللجنة الاولمبية العربية السعودية
	الاتحاد السعودي للرياضة للجميع
<ul style="list-style-type: none"> - رعاية الفعالية ودعمها. 	القطاع الخاص

خطة التسويق والإعلان:

وسيلة الإعلان	آلية التنفيذ
منصة مدرستي	إعلان مرئي في حساب (الطالب/المعلم/ولي الأمر/قائد المدرسة/المشرف التربوي).
قنوات وزارة التعليم "عين"	إعلانات مرئية على جميع قنوات عين (بين الدروس).
الإعلانات الخارجية	إعلانات في المراكز التجارية وعلى الشوارع الرئيسية.
الصحف السعودية	الإعلانات في الصحف بشكل مستمر.
وسائل التواصل الاجتماعي	الإعلانات والتسويق الرقمي، على وسائل التواصل الاجتماعي.
القنوات الفضائية	الإعلانات والتسويق على القنوات السعودية.

مؤشر التحقق:

المرحلة	مؤشر تحقق نسبة الطلاب المشاركين في الفعالية
المدرسة	تحفيز الطلاب والطالبات على المشاركة في الفعالية.
	مشاركة الطلاب والطالبات بما نسبته ٨٠٪ من العدد الكلي.
	حصر الخطوات من الأكثر عدداً.
الإدارة التعليمية	مشاركة جميع الإدارات التعليمية.
	إعداد خطة لتحفيز مشاركة المدارس.
	حصر الخطوات من الأكثر عدداً على مستوى المدارس.
الوزارة	مشاركة ٥٠٪ من المستهدفين.
الاسرة	مشاركة ٥٠٪ من المستهدفين.
	حث الأبناء على المشاركة في الفعالية.