



وزارة التعليم
Ministry of Education

التبكيرة
خيرة

جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION



أنتِ البداية

دليل المعلم للتوعية الصحية

المرحلة الثانوية



المحتويات



02	المقدمة
03	من هي جمعية زهرة؟
04	رسالة الحملة
05	رسالة إلى معلمتنا القديره
06	المحور الأول: ما هو سرطان الثدي؟
07	عوامل خطورة سرطان الثدي
08	علامات سرطان الثدي
09	المحور الثاني: الكشف المبكر مفتاح الحماية
10	ماذا يعني الكشف المبكر؟
10	موعد الكشف المبكر؟
11	طرق الكشف المبكر
13	المحور الثالث: كيف يمكن لنمط الحياة الصحية أن تساعدك على الوقاية
14	ما هو نمط الحياة الصحي؟
15	٦ مفاتيح لحياة صحية و مليئة بالطاقة
17	علاقة سرطان الثدي بنمط الحياة الصحي
18	الهرمونات الشهرية
18	ما هي الحبوب الهرمونية؟
18	كيف تعمل هذه الحبوب؟
20	أنشطة توعوية وترفيهية لزيادة الوعي الصحي لدى الطلاب
24	المحور الرابع: نشر الوعي ونشر الأمل
24	ما معنى التوعية؟
25	ما هو رمز التوعية لوجود الثدي؟
25	لماذا التوعية مهمة؟
26	ما هو دورى كطالبة أو أخت أو ابنة؟
27	أنشطة وتحديات إضافية
30	ملاحظات معلمتنا القديره

معلمتنا القيمة

في شهر أكتوبر يكثر الحديث عن سرطان الثدي، لكن عندما تكونين أنتِ من تفتحين بباب الحوار مع طالباتك، فإن للرسالة معنى أعمق وأثراً أكبر.

لقد أعدّ هذا الدليل خصيصاً لـ معلمتنا الغالية ليكون عوناً لـ في مناقشة موضوع مهم وحساس بلغة تراعي نضج طالبات المرحلة الثانوية فالفتيات في هذا العمر يمتلكنوعياً متزناً وقدرة على التأثير يجعلهن قادرات على إحداث فرق حقيقي داخل أسرهن ومجتمعهن.

حرصنا أن تُكتب محاور هذا الدليل بلغة تجمع بين البساطة والعمق وتدمج بين المعلومة الصحية والأنشطة التفاعلية لتمتحنك أسلوبًا حواريًّا مختلفًا في إيصال التوعية.

احكي لهن القصص، وأثري الجلسة بالأسئلة والنقاشات، ثم استمعي لآرائهم واجعليهن يشعرن أن لهن دوراً لا يقل عن دور أي شخص بالغ.

بين يديك محتوى يعزز الثقة وينشر الأمل ويحفّز على الفعل لأن الوعي ليس حكراً على الكبار وحدهم، بل هو رسالة يمكن أن يحملها كل فرد.



جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

● من هي جمعية زهرة؟

زهرة هي جمعية خيرية تهتم بمكافحة سرطان الثدي ووعية المجتمع وتقديم خدمات وبرامج متخصصة لمرضى ومتعافى **سرطان الثدي** وذويهم في كافة مناطق المملكة العربية السعودية

ماذا تقدم زهرة؟

تقدم جمعية زهرة العديد من البرامج التي تركز على :

- خدمات المرضى والمعافين وذويهم. 
- الوعية والتثقيف الصحي. 
- الأبحاث والدراسات العلمية. 
- تطوير قدرات الممارسين الصحيين. 
- التطوير والتميز المؤسسي. 
- دعم برامج الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي. 

منذ عام ٢٠٠٧ تواصل **جمعية زهرة** رسالتها في مكافحة **سرطان الثدي** ونضعاليوم يدنا بيديك لبناء جيل واع بأهمية **الكشف المبكر** وجيل ملتزم بالوقاية والاهتمام بالصحة



يقال كل تأخيرة فيها خيرة
لـكـنـ هـذـاـ لـيـسـ صـحـيـحـ دـائـمـاـ

لكن كل تبكيرة فيها خيرة

ومع حلول شهر أكتوبر نذكرك بأن خطوة بسيطة قد تحدث فرقاً كبيراً في حياتك

وفي هذا الشهر نود أن نقول لك:

الخير يبدأ منك من وعيك ومن مبادرتك

ابدئي بنفسك قومي بالكشف وعلمي الآخرين وذّكري من تحبّينهم بأهمية

الاهتمام بصحتهم

فالتبكيرة خيرة والخير لا ينتظر
ابدئي معنا واحظي خطوتكم الأولى

رسالة إلى معلمتنا القديرة

معلمتنا الغالية..

نقدم لك هذا المحتوى التوعوي لأننا نؤمن إن دورك لا يقف عند التعليم، بل يمتد لصناعة وعي حقيقي عند طالباتك.

أنتِ شريكة في غرس مفاهيم الوقاية وحب النفس والاهتمام بالصحة منذ البداية ليكن مستعدات لمستقبل واعي وصحي.

هذا المحتوى مكتوب لك ولطالبات المرحلة الثانوية بأسلوب يناسب نضجهن وطريقة تفكيرهن لأننا نعلم أنهن في عمر مایع بالطموح وحب المعرفة ويحتاجن فقط للطرح الصحيح الذي يلامسهن ويشجعن على اتخاذ خطوات فعلية.

■ من خلاله ستقدمين لهم:

- ما القصد بسرطان الثدي؟
- ماذا يعني الكشف المبكر وما أهميته؟
- معنى الوقاية ونمط الحياة الصحي؟
- كيف يمكن للطالبة أن تكون سبباً في زيادة وعي والدتها أو خالتها أو جدتها.

هذا الدليل هو رفيقك في هذه الرسالة استخدميه كدعم لأنشطتك أو كجزء من البرنامج المدرسة التوعوي.

وكوني واثقة أن طالبة واعية قادرة على تغيير بيته كامل



ما هو سرطان الثدي؟

قبل البدء بأول محور فلتتمهلي طالباتك دقيقه واستفتحي الموضوع بسؤالهم:

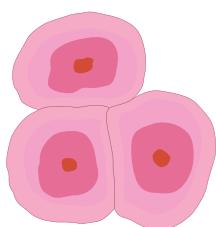
"ما الذي تعرفنه عن سرطان الثدي؟"

دعى الطالبات يشاركن آراءهن ستكتشفين أن كثيرات منهن يملكن فضولاً ولم يحصلن على معلومات واضحة من قبل

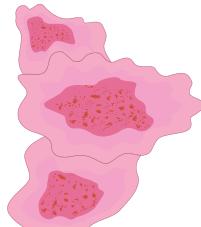
هذا المحور ليس للتخييف، ولكن هدفه الأساسي أن يفهمن جسدهن أكثر ويعرفن على كيفية الاعتناء به ويكون لديهنوعي ومسؤولية منذ

البداية

سرطان الثدي هو مرض يصيب أنسجة الثدي وغالباً ما يظهر على شكل كتلة أو تغيير في شكل أو ملمس الثدي، وهو من أكثر أنواع السرطان انتشاراً عند النساء لكن لا تقلقي فهو ليس مرض معدٍ وإذا تم اكتشافه مبكراً – بإذن الله – سيكون علاجه أسهل وفرص الشفاء أكبر.



خلايا طبيعية



خلايا سرطانية

الفرق بين
الخلايا الطبيعية
والخلايا السرطانية

عوامل خطورة سرطان الثدي

لا يوجد سبب واحد محدد، ولكن هناك عوامل خطر تزيد من فرصة الإصابة به
سنقسم العوامل إلى نوعين:

عوامل لا يمكن التحكم بها:

- التاريخ العائلي: إذا كانت الأم أو الخالة أو الجدة قد أصبت بسرطان الثدي.
- التعرض للإشعاع: بسبب علاجات سابقة أو ظروف صحية.
- التقدم في العمر: تزيد نسبة الإصابة بعد عمر الـ 40.
- الجنس: النساء أكثر عرضة من الرجال.
- البلوغ المبكر: إذا بدأت الدورة قبل عمر ١٢ سنة.
- انقطاع الدورة المتأخر: بعد عمر ٥٥.

عوامل تستطيع التحكم بها:

- السمنة أو قلة الحركة: الوزن الزائد وقلة النشاط من الممكن أن يزيدا من خطر الإصابة.
- الحمل بعد عمر ٣٠ سنة أو عدم الحمل: يرتبط بزيادة احتمالية الإصابة.
- التدخين: له تأثير سلبي على الصحة.

ملاحظة مهمة

وجود عوامل خطراً يعني أن الشخص مؤكّد إصابته بالمرض لكنه قد يزيد من احتمالية الإصابة لذلك من المهم أن نساهم على تقليلها قدر المستطاع وللتزم بالفحص المبكر لكي يساعدنا أن نكتشف أي تغيير بسيط و يتم معالجته بسهولة أكبر بإذن الله.

علامات سرطان الثدي

هناك أعراض أو علامات من الضروري الانتباه لها:

- كتلة أو توّرم في الثدي أو تحت الإبط: حتى لو كان بدون ألم.
- خروج إفرازات من الحلمة: خاصة إذا كانت دموية أو شفافة.
- تغييرات في الجلد: مثل تجعد أو إحمرار أو ملمس يتشابه قشر البرتقال.
- انكماش الحلمة للداخل.

من المهم أن تعرفي



ليس كل عرضٍ من هذه الأعراض يعني وجود سرطان لكن إن لاحظتي وجود شيءٍ غريب أو جديد في جسدك من المهم عدم تجاهله والتوجه لـاستشارة طبيب.

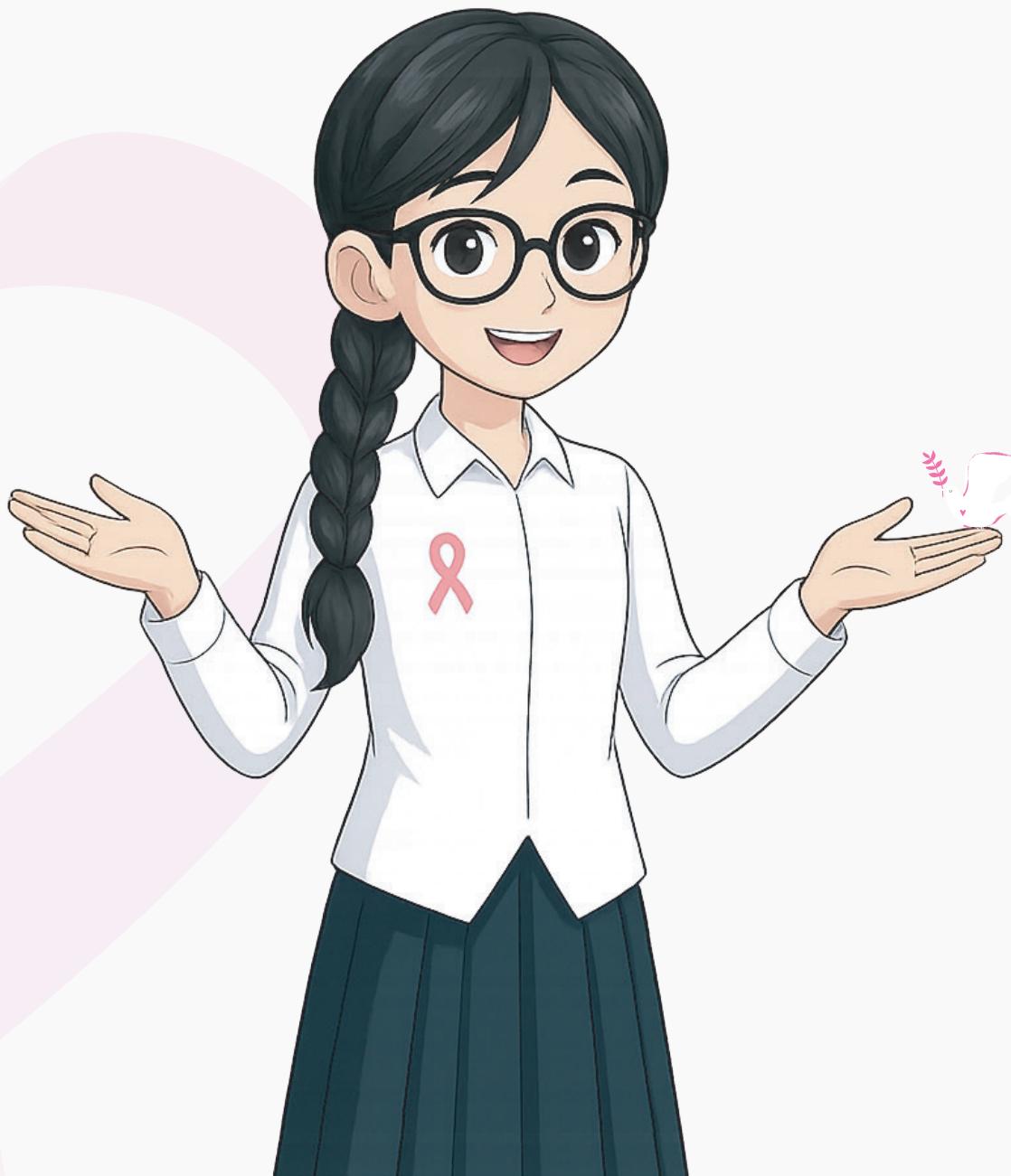
في وقت الدورة الشهرية من الممكن أن تشعري بأعراض أو الم وهوذا شيء طبيعي بسبب إطلاق جسمك للهرمونات اذا استمرت الاعراض بعد الدورة بأسبوع ننصحك بمراجعة الطبيب.



الكشف المبكر... مفتاح الحماية

الآن سنتنقل من "ماذا يعني سرطان الثدي؟" إلى "ما الذي نستطيع فعله؟"

الهدف هنا هو أن الطالبة تدرك أن الكشف المبكر هو خط الدفاع الأول وأنه ليس من الضروري انتظار ظهور الأعراض حتى نبدأ بالاهتمام أو تذكير محيطنا عن الكشف المبكر.



نشاط تفاعلي

(مقترن للتطبيق في الفصل)



ابدئي النقاش بسؤال تفاعلي:

ما هو الذي يمنع الناس من الفحص المبكر؟ هل هو الجهل؟ الخوف؟ أم النسيان؟

اجعلى الطالبات يتناقشون وكل إجابة منهم قد تفتح باب جديد لشرح بسيط وهادي.

ماذا يعني الكشف المبكر؟

الكشف المبكر يعني أن تكشف المرأة مبكراً حتى وإن لم تشعر بأي أعراض الفحص بسيط وسريع ويتم عن طريق الأشعة للثدي وهو مهم لأنه يكشف إذا كان يوجد ورم قبل أن يكبر أو يسبب أعراضًا في حالة اكتشاف المرض مبكراً تكون فرصة الشفاء عالية جدًا بإذن الله.

■ موعد الكشف المبكر؟

- الفحص يبدأ بشكل دوري من عمر ٤٠ سنة وفوق مرة كل ستين او حسب توصية الطبيب.
- لكن هذا ما يمنع إتنا نزيد من الوعي مبكراً ونشجع أمهاتنا وخالاتنا وجداتنا يفحصون بانتظام.
- لكن أحياناً بعض الناس عندهم عوامل خطر ويحتاجون يبدؤون الكشف قبل سن الأربعين.

طرق الكشف المبكر

الماموجرام

هي أشعة خاصة للثدي تكشف عن التغيرات التي مانحس فيها باليد وتعتبر الأكثر استخداماً.

الفحص السريري

فحص يتم عن طريق طيبة أو أخصائية تفحص فيه الثدي وتحت الإبط للكشف عن أي تغيرات غير طبيعية.

التراساوند

(الأشعة بالموجات فوق الصوتية)

الرنين المغناطيسي

يستخدم في بعض الحالات ونستخدم موجات الراديو والمغناطيس لإنشاء صور داخل الثدي.

الخزعة

أخذ عينة من الأنسجة للفحص بالمخبر.



تذكير مهم لك

حتى إن لم تكن لديكِ عوامل خطر أو أعراض دورك اليوم هو: فهم أهمية الكشف المبكر، متابعة التغيرات التي قد تطرأ على جسدك، تشجيع من حولك للكشف المبكر.

نشاط تفاعلي (مقترن للتطبيق في الفصل)

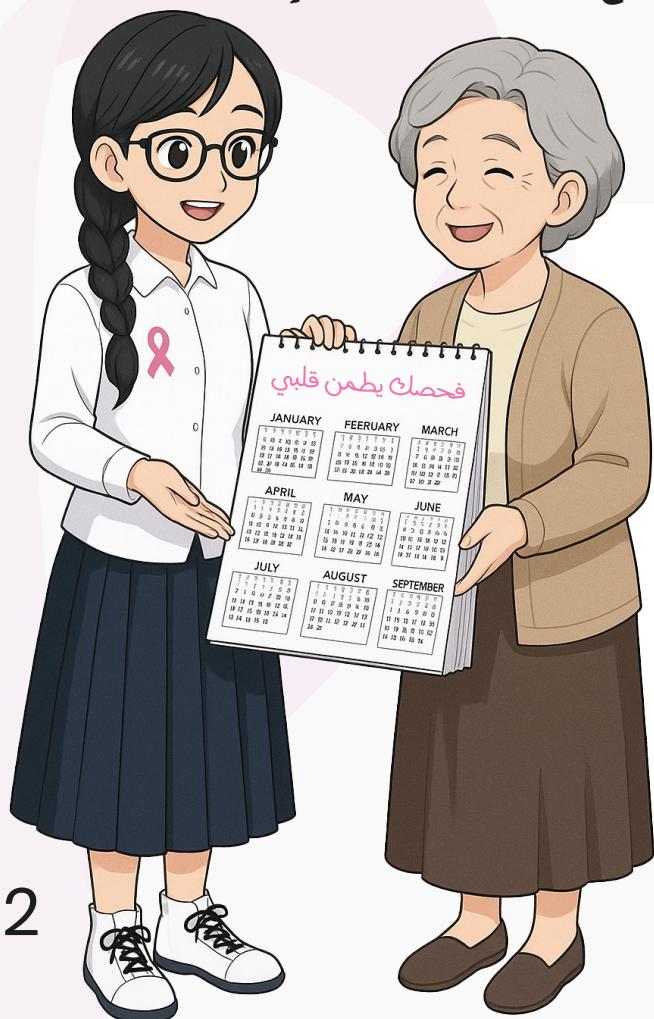
اسم النشاط

ساعدِي ماما تعرف متى تكشف عن سرطان الثدي

اطببي من الطالبات تصميم تقويم سنوي كتذكير بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي أو تعمل على تصميم بسيط يحتوي على معلومات مهمة عن سرطان الثدي. يكون هذا العمل بمثابة "هدية توعوية" تقدم للأم أو الجدة أو الخالة

شجعى الطالبات يضيفون في الملصق:

- عبارات تشجيعية، مثل: "أُحبك فحشك قد ينقذ حياتك" أو "وعيك هو مفتاح صحتك".
- رموز وردية أو شريط الوعي.
- معلومات عن مراكز الكشف أو رقم للتواصل مع جمعية زهرة (تحت إشرافك).



الهدف من النشاط

زرع فكرة الكشف المبكر في منازل
الطالبات بطريقة لطيفة
وعاطفية.
وتحويل كل طالبة إلى
سفيرة وعي داخل أسرتها.

كيف يمكن لنمط الحياة الصحية أن يساعدك على الوقاية

لأن أسلوب الحياة اليومي له تأثير كبير على صحتنا

في هذا المحور نحتاج توصيل للطلابات رسالة واضحة "صحتك تبدأ من قراراتك اليومية"، وإن الوقاية ليست لحظة تبدأ وقت المرض، بل هي رحلة تبدأ من الآن ومن أبسط العادات التي نفعها يوميا وكل تغيير صغير يمكن أن يكون له أثر كبير.

التغييرات التي تحميّنا لا تحتاج جهد كبير أو تكلفة عالية كل الذي نحتاجه عزيمة وخطوات ثابتة

سوف نشاركهن أفكار سهلة و قريبة منهن مثل:



النوم الكافي



اختيار وجبات صحية



تقليل السكر



شرب كمية كافية من الماء

سنوضح كيف لهذه التفاصيل الصغيرة أن تصنع فرقاً كبيراً:

▪ تبني جسداً قوياً.

▪ تقوية المناعة.

▪ تجعل حياتهم مليئة بالطاقة والحيوية.

ومن المهم أن يعرفوا أن الوعي الصحي ليس بفعالية مقتصرة على شهر معين، بل

أسلوب حياة مستمر يتماشى معنا طوال العمر ويحمي أنفسنا ومن نحب.

المحور الثالث

ما هو نمط الحياة الصحي؟
هو أسلوب يومي متوازن يشمل:

الغذاء الصحي.



ممارسة النشاط البدني.



الوزن الصحي.



النوم الجيد.



تجنب العادات السلوكية الضارة .



٦ مفاتيح لحياة صحية وملائمة بالطاقة

الغذاء الصحي = طاقة وحماية

س: باعتقادك هل اختيار وجبة اليوم من الممكن أن يحميك من أمراض غدًا؟
ج: الأكل الصحي ليس دلالة على الحرمان، بل اختيار ذكي ومتوازن
قللي الأكلات المعالجة والملينة بالسكر والدهون وأكثرى من
الخضروات والفواكه واختاري الحبوب الكاملة من أجل أن
يحافظ جسدك على توازن الهرمونات ويقاوم الالتهابات.



تحركي لصحتك

س: باعتقادك ٣٠ دقيقة مشي بالأسبوع من الممكن أن تحميك من أمراض خطيرة؟
ج: نعم الحركة ٣٠ دقيقة، من ٣-٥ مرات بالأسبوع، تساعد على تنظيم وزنك
وتقليل هرمون الأستروجين الزائد.



وزن متوازن = صحة أفضل

س: هل تعتقدين أن الوزن الصحي تعني نحافة؟
أو أنه توازن يحافظ على صحتك؟

ج: الوزن الصحي هو الجسم المتوازن المستقر وهذا
يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي خاصة بعد البلوغ



٦ مفاتيح لحياة صحية و مليئة بالطاقة



النوم هو سر القوة

س: لو قيل لك أن نوم الليل يقوى مناعتك ويحميك
فكم ساعة ستتمنين بالفعل؟

ج: النوم ٨-٩ ساعات بالليل يساعد جسمك يتجدد
ويقوى دفاعاته.

وداعاً للعادات الضارة

س: ماذا تعتقدين أن يحدث لجسمك عند استبدال
السهر الطويل بعادات صحية بسيطة؟

ج: راحة أكبر، تركيز أفضل، وصحة أقوى
ابتعدي عن السهر، استخدام الأجهزة بشكل زائد،
والتدخين.



علاقة سرطان الثدي بنمط الحياة الصحي

صحيح أن سرطان الثدي له أسباب كثيرة، لكن أثبتت الدراسات أن:

التغذية الجيدة ممارسة الرياضة، والنوم الكافي جميعها عوامل تساعد على:

تقوية المناعة.

وتنظيم الهرمونات.

وتقليل خطر الإصابة بالأمراض ومنها سرطان الثدي.



الهرمونات والدورة الشهرية

في هذا المحور سنوصلك رسالة واضحة لكل طالبة

"معرفتك بجسده قوّة"

وفهمك للدورة الشهرية ليست فقط معلومة، بل وسيلة تساعدك على الاهتمام بنفسك

واتخاذ قرارات صحية تناسبك

الدورة الشهرية جزء طبيعي من حياة كل أنثى لكنها قد تباغتنا أحياناً في مواقف معينة مثل السفر أو أداء مناسك العمرة أو الحج.

وهنا يأتي السؤال : هل يمكن التحكم في موعدها بطريقة آمنة؟ وكيف يتم ذلك ؟

اليوم سنتناقش هذا الموضوع بكل وضوح ونتعرف سوياً ما هي الحبوب الهرمونية؟ كيف تعمل ومتى يكون استخدامها الصحيح ؟ والأهم إن القرارات المتعلقة بالجسم صادرة عن وعي وتحت إشراف طبي للحفاظ على الصحة والأمان .

ما هي الحبوب الهرمونية؟

هي أدوية تحتوي على هرمونات شبيهة للهرمونات التي يفرزها الجسم طبيعياً (مثل الإستروجين والبروجستيرون) وتستخدم لتنظيم الدورة الشهرية أو تأخيرها بشكل مؤقت.

كيف تعمل هذه الحبوب؟

الحبوب تعمل عن طريق:

- ثبيت مستوى الهرمونات في الجسم.
- منع نزول بطانة الرحم (بمعنى تأخير الدورة) وإذا توقفت عن تناول الحبوب تحدث الدورة غالباً خلال أيام قليلة.

المحور الثالث

هل هي آمنة؟

بشكل عام نعم آمنة إذا تم استخدامها تحت إشراف طبي ولفترة قصيرة تتناسب حالة الجسم

نصائح مهمة

- لا تستخدمي الحبوب بدون استشارة طبية.
- استشيري طبيبة النساء، خصوصاً إذا كانت المرة الأولى لك في الاستخدام.
- تجنبي استخدامها بشكل متكرر أوفي كل مرة ترغبين في تأخير الدورة إلا بعد مراجعة الطبيب.



الخلاصة

تأخير الدورة قد يكون حل مؤقت ومناسب للبعض لكن مناسب لجميع الفتيات وفي كل الأوقات.

اجعلي أول خطوة لك دائمًا: استشارة الطبيب أو الطبيبة وإنه ليس من العيب طرح الأسئلة أو الاستفسار عن جسدنا، بل العكس الفهم والوعي هما أولى خطوات الاهتمام بنفسك وجعل صحتك أولوية.

أنشطة توعوية وترفيهية (لتعزيز الوعي الصحي لدى الطالبات)

الهدف:

تعزيز الوعي الصحي وتشجيع الطالبات على تبني عادات يومية بسيطة تساهم في تحسين صحتهن الجسدية والنفسية، من خلال تحديات أسبوعية عملية وممتعة

نشاط ١



في هذا التحدي نطلب من الطالبة بالامتناع عن المشروبات الغازية أو استبدالها بمشروبات صحية أخرى.

وبإمكان الطالبة عمل جدول بسيط لكل يوم لم تشرب فيه مشروبات غازية
بردي على نفسك بالصيف لكن بمشروب صحي
هل تعلمين إن العلبة الواحدة من المشروبات الغازية قد تحتوي على أكثر من ٧ ملاعق سكر؟

جري الامتناع عن المشروبات لمدة أسبوع كامل ولاحظي الفرق في نشاطك وصحتك

نشاط ٢



ندعو الطالبة إلى الالتزام بالمشي لمدة ٢٠ دقيقة يومياً لمدة أسبوع.
المشي لا يتطلب الذهاب إلى نادي، بل يحتاج إلى عزمية وحذاء مريح!
يمكنك ممارسة المشي مع والدتك، أختك، صديقتك، أو حتى بمفردك
وخلال هذه المدة، ستلاحظين أثر المشي الإيجابي على صحتك الجسدية
والنفسية .

أنشطة توعوية وترفيهية (لتعزيز الوعي الصحي لدى الطالبات)

نشاط ٣

في هذا التحدي، نطلب من الطالبة الالتزام بقضاء يوم كامل بدون استخدام الهاتف أو وسائل التواصل الاجتماعي وفي اليوم التالي تتم مناقشة التجربة وأثر الأجهزة على نمط الحياة الصحي.



ديجيتال ديتوكس Digital Detox

يوم كامل دون استخدام وسائل التواصل الاجتماعي استمتعوا باللحظة من خلال أنشطة ممتعة بعيداً عن الشاشات: مثل قراءة كتاب، ممارسة الرياضة، قضاء وقت مع الأهل أو الصديقات ستكتشفون كيف يصبح يومكم أكثر هدوءاً و جمالاً



أنشطة توعوية وترفيهية (لتعزيز الوعي الصحي لدى الطالبات)

نشاط ٤

في هذا التحدي، يطلب من الطالبة إلتزام بجدول صحي بالإضافة إلى تحديد هدف صحي واحد لكل يوم في الأسبوع، أو هدف واحد لكل أسبوع من الشهر.

خطوة صغيرة كل يوم نحو صحة أفضل

اليوم الأول	اشري ٦-٨ أكواب من الماء خلال اليوم
اليوم الثاني	مارسي نشاطاً بدنياً ممتنعاً لمدة ٣٠-٢٠ دقيقة (مشي، قفز الحبل، لعب كرة...).
اليوم الثالث	تناول ٣ أنواع من الفواكه أو الخضار خلال اليوم.
اليوم الرابع	نامي مبكراً ولمدة ٩-٧ ساعات.
اليوم الخامس	امتنعي عن الأطعمة الجاهزة أو المشروبات الغازية طوال اليوم.
اليوم السادس	خُصّي وقتاً للاسترخاء، القراءة، أو ممارسة هوايتك المفضلة.
اليوم السابع	اكتبي في ورقة شيئاً جيداً فعلته هذا الأسبوع لصحتك (حتى لو كان بسيطاً!) وشاركيه مع صديقتك.

الأسبوع	الهدف	التحدي
الأسبوع الأول	تقليل السكر وتحسين الهضم.	بدون مشروبات غازية.
الأسبوع الثاني	تحفيز النشاط والحركة.	تحدي ٦٠٠ خطوة يومياً.
الأسبوع الثالث	تحسين التركيز والمناعة.	نوم ٨ ساعات ليلاً.
الأسبوع الرابع	تشجيع الغذاء المتوازن.	طبق صحي ملون.

أنشطة توعوية وترفيهية

(التعزيز الوعي الصحي لدى الطالبات)



نشاط ٥

في هذا التحدي يتم تقسيم الطالبات الى مجموعات وكل مجموعة تقوم بتحضير وصفة سهلة وصحية (مثل سلطة فواكه أو ساندوتش صحى) بحيث يتشاركون فوائد المكونات التي اختاروها لدعم صحتهم.



نشاط ٦

في هذا التحدي اعرضي بطاقة تحتوي على عبارات شائعة عن التغذية (مثل "الدهون دائماً مضرة") ومهمة الطالبات تحديد: هل هي صحيحة أم خاطئة؟



نشاط ٧

في هذا التحدي نقترح على الطالبات تمارين رياضية بسيطة وسهلة التنفيذ مثل السكوات، البلانك وقفز الحبل بحيث يمكن تطبيقها في الصف بدون أجهزة ولدة ٧ دقائق.



نشاط ٨

في هذا التحدي يتم تحديد مسار خاص داخل المدرسة ثم ينطلق الطلاب في سباق مشي ممتع حيث تُمنح الجائزة الرمزية للطالبة التي تُنهي المسار في أسرع وقت.

انشرى الوعي وانشري الأمل

في هذا المحور نسعى إلى مساعدة الطالبات على إدراك أن التوعية ليست مجرد معلومات تُحفظ ثم تُنسى.

بل هي رسالة تُنقل للمحيطين بنا بكل حب واهتمام سيتم التطرق إلى معنى التوعية، وأهمية دورها كخطوة فاعلة في الوقاية، إضافةً إلى إبراز كيف يمكن لكل طالبة أن تكون سببًا في إنقاذ حياة شخص ما سواء من خلال كلمة، أو منشور، أو حتى بشرط وردي.

الهدف الرئيسي

يتمثل في غرس مفهوم أن نشر التوعية مسؤولية مشتركة، وأن لكل طالبة القدرة على إحداث فرق ملموس ولو بخطوة بسيطة.

ما معنى التوعية؟

التوعية تعني امتلاك المعرفة الصحيحة ونشرها بطريقة تُفيد الآخرين فهي لا تقتصر على فهم المعلومة لنفسك فقط، بل تتعدى ذلك لتصل إلى من حولك ليتمكنوا من حماية أنفسهم واتخاذ قرارات أفضل تخص حياتهم وصحتهم.

يمكن تشبيه التوعية بالنور فكلما شاركته اتسع وانتشر ليستفيد منه عدد أكبر من الناس ومن خلال التوعية قد تكون كلمة واحدة سببًا في تغيير نظرة شخص ما أو دفعه لإجراء فحص أو حتى تنبيهه للاهتمام بصحته.

بساطة: التوعية = معرفة + مشاركة + أثر

ما هو رمز التوعية بسرطان الثدي؟

بالتأكيد قد شاهدتم الشريطة الوردية

فهي الرمز الرسمي العالمي للتوعية بسرطان الثدي
والذي يظهر بوضوح كل عام في شهر أكتوبر

لماذا اللون الوردي؟

- لأنه يرمز إلى الأنوثة، واللطف، والدعم.
- يعبر عن التضامن مع جميع النساء اللواتي يواجهن أو واجهن تجربة سرطان الثدي.
- قد استُخدم هذا الرمز لأول مرة عام 1992، ومنذ ذلك الحين أصبح عالمة عالمية نرتديها ونفخر بها، إذ يمكن لكل شريطة وردية أن تحدث فرقاً حقيقياً وتساهم في إنقاذ حياة.

لماذا التوعية مهمة؟

أولاً: لأنها الخطوة الأولى للوقاية؛ فحين نعرف عن المرض نستطيع الاتباع لصحتنا ومساعدة من حولنا على اكتشافه مبكراً.

ثانياً: الكشف المبكر يعني علاجاً أسهل وفرص شفاء أكبر قد تصل بإذن الله إلى ٩٥%.

ثالثاً: التوعية تساعدنا على تجاوز الخوف، والنظر إلى سرطان الثدي كأي مرض آخر له علاج وأمل كبير عند اكتشافه في وقت مبكر.

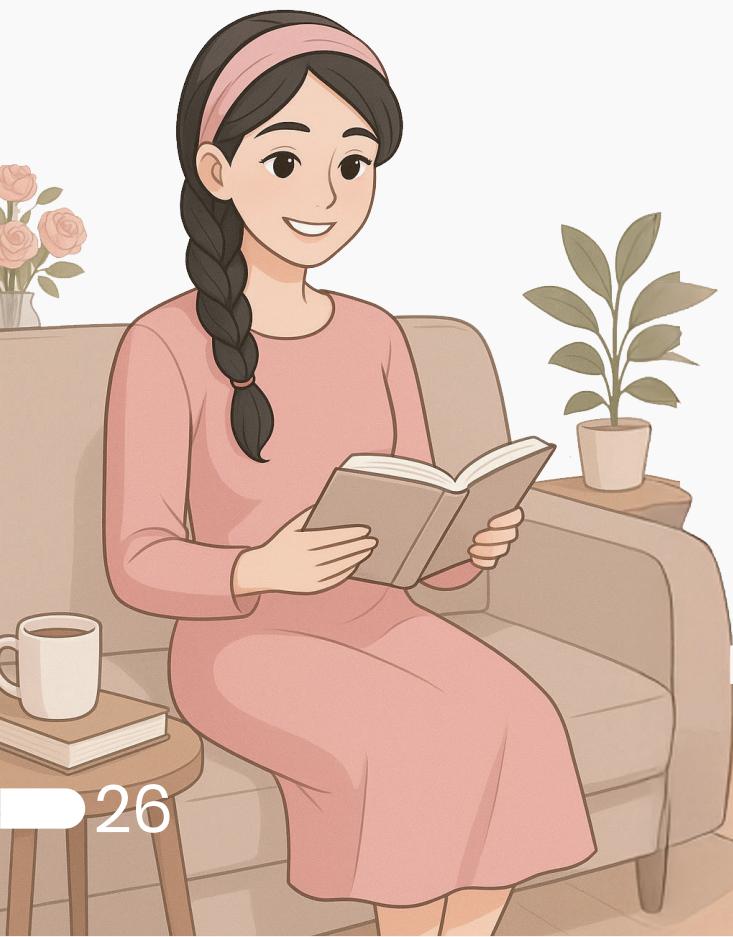
وأخيراً: لأنها تشجعنا على أسلوب حياة صحي من خلال التغذية السليمة، والنشاط البدني، والاهتمام بأنفسنا.

ما هو دوري كطالبة أو أخت أو ابنة؟

حتى وإن كنتِ صغيرة ولم تصلي بعد لعمر الكشف المبكر فإن لك
دوراً مهماً في نشر الوعي

يمكنك القيام التالي:

- تذكير والدتك، أو خالتك، أو جدتك، أو شقيقتك بأهمية الفحص المبكر.
- مشاركة معلومة صحية موثوقة مع العائلة أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- تخصيص "يوم وردي" في المنزل بارتداء قطعة وردية (بلوزة، شال، دبوس، ربطة...).
- مع توعية العائلة حول سرطان الثدي، ثم مشاركة التجربة مع زميلاتك في الصف.
- الانضمام إلى حملة توعوية في المدرسة أو المساهمة في تنظيم حملة خاصة مع زميلاتك وصديقاتك.



أنشطة وتحديات إضافية:

نشاط ١

في هذا النشاط يتم وضع صندوق وردي داخل المدرسة

بحيث تكتب كل طالبة سؤالاً أو معلومة عن سرطان الثدي وتضعها في الصندوق لاحقاً، يُستخدم محتوى الصندوق في فقرات الإذاعة المدرسية أو ضمن ورش توعوية



نشاطات وتحديات إضافية

نشاط ٢

في هذا النشاط، يُنظم يوم وردي يتضمن مجموعة من الفعاليات المتنوعة مثل:

- أن يختار كل فصل جداراً أو مساحة محددة لتزينها بعبارات توعوية، بطاقات وردية، تصاميم فنية، أو صور تحفيزية.
- أن تعرض كل طالبة عنصراً توعوياً، مثل: قميص يحمل شعاراً توعوياً، أو بوستر، أو لوحة من رسماها، أو عمل فني آخر ويمكن جمع جميع هذه الأعمال وتنظيم معرض خاص بها في ساحة المدرسة.
- إعداد فقرة إذاعية مميزة تتضمن قصة ملهمة قصيرة، أو سؤالاً توعوياً مع جائزة، إلى جانب دعوة الطالبات للتشجيع على الفحص المبكر.



نشاطات وتحديات إضافية

نشاط ٣

في هذا النشاط تُطلب من الطالبات مهمة تصميم بوستر توعوي سواء بطريقة يدوية أو إلكترونية

على أن يتضمن البوستر معلومات موثوقة مأخوذة من هذا الدليل

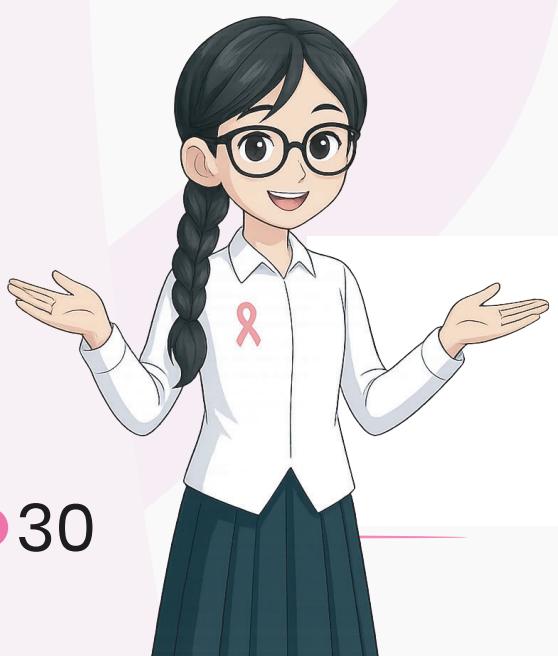
أو من مصادر معتمدة أخرى

بعد ذلك، يتم تقييم الأعمال المشاركة والإعلان عن الفائزة مع إمكانية تقديم هدية رمزية بسيطة لها



● ملاحظات لعلمتنا القديرة:

- بإمكانك تنوع الأنشطة بين ورش عمل مسابقات عروض تقديمية أو حلقات نقاش لتناسب مختلف اهتمامات الطالبات.
- التأكيد على توفير بيئة آمنة ومحترمة تشجع كل طالبة على التعبير عن رأيها بحرية.
- يمكن تنفيذ نشاط واحد في الأسبوع على مدار شهر أكتوبر.
- يفضل إشراكطالبات في التنظيم لزيادة الحماس والاتباع.
- يمكن دمج النشاط مع حصص المهارات الحياتية أو ضمن الاستراحة أو الأنشطة اللاصفية.
- ختام الفعاليات ممكن أن يقام حفل بسيط أو فقرة إذاعية تعرض أبرز المشاركات.
- إشراك أولياء الأمور من خلال إرسال تقارير أو دعوات لحضور فعاليات ختامية لدعم الطالبات.



بادروا معنا بالمشاركة في تفعيل الحملة
من خلال منصات التواصل الاجتماعي
مع الإشارة إلى جمعية زهرة

