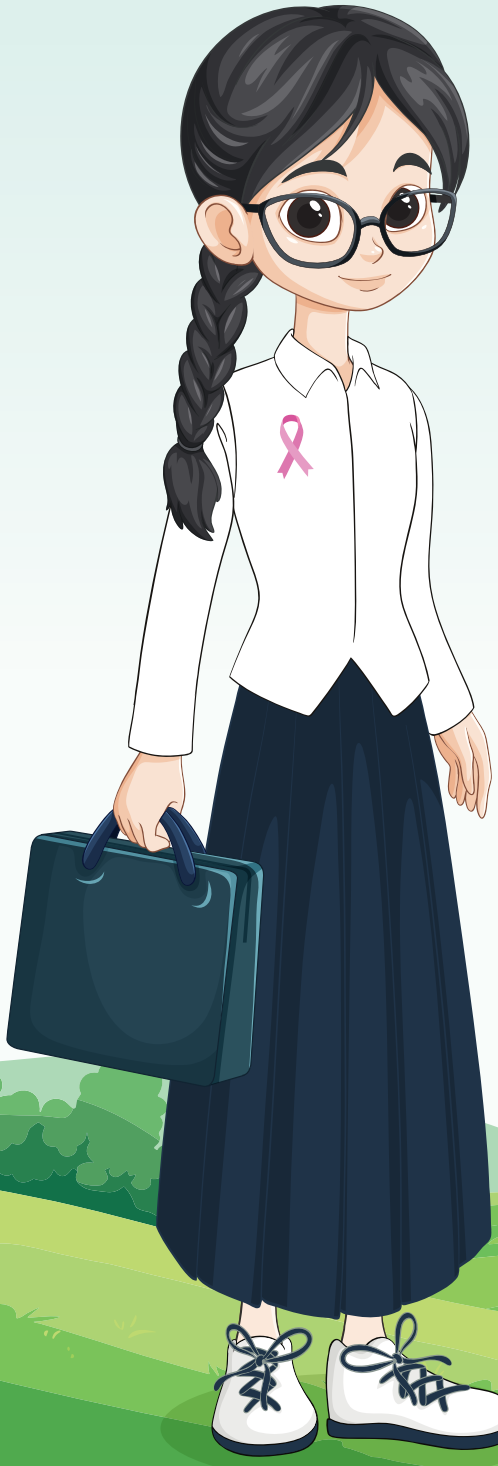
وزارة التعليم
Ministry of Education

جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دربك وردي
Forward in Pink

خُطى رائدة.. لوقايةٍ ومستقبلٍ آمن



دليل المعلم للتوعية الصحية

المرحلة الثانوية

المحتويات



المقدمة	02
من هي جمعية زهرة؟	03
رسالة الحملة	04
رسالة إلى معلمتنا القديرة	05
المحور الأول: ما هو سرطان الثدي؟	06
عوامل خطورة سرطان الثدي	07
علامات سرطان الثدي	08
المحور الثاني: الكشف المبكر مفتاح الحماية	09
ماذا يعني الكشف المبكر؟	10
موعد الكشف المبكر؟	11
طرق الكشف المبكر	12
نشاط تفاعلي	13
المحور الثالث: كيف يمكن لنمط الحياة الصحية أن تساعدك على الوقاية	14
ما هو نمط الحياة الصحي؟	15
٦ مفاتيح لحياة صحية ومليئة بالطاقة	16
علاقة سرطان الثدي بنمط الحياة الصحي	18
الهرمونات الشهرية	19
ماهي الحبوب الهرمونية؟	19
كيف تعمل هذه الحبوب؟	19
أنشطة توعوية وترفيهية لزيادة الوعي الصحي لدى الطلاب	21
المحور الرابع: نشر الوعي ونشر الأمل	26
ما معنى التوعية؟	26
ما هو رمز التوعية لوجود الثدي؟	27
لماذا التوعية مهمة؟	27
ما هو دوري كطالبة أو أخت أو ابنة؟	28
أنشطة وتحديات إضافية	29
ملاحظات معلمتنا القديرة	32

مـقدمة

معلمتنا القديرة

في مرحلة تتشكل فيها الأفكار، وتُبنى فيها القيم، وتبدأ فيها الفتيات باكتشاف أصواتهن وتأثيرهن، تـصبح التـوعية الـصحية أكـثر من مجرد معلومة؛ بل رحلة فهم، واتخاذ قرارات تصنع فرقاً.

صُمم هذا الدليل ليكون مساحة للحوار والتفكير، يساعدك عـلى مناقشة سرطان الثدي، والكشف المبكر، والوقاية، وأسلوب الحياة الصحي بطريقة تواكب اهتمامات طالبات اليوم وتلامس واقعهن، لتقودهن نحو خُطى رائدة تصنع مستقبلاً آمناً.

نؤمن أن المعرفة الحقيقية لا تـتوقف عند التعلم، بـل تتحول إلى رسالة، وأن كل فتاة واعـية قـادرة على أن تـكون صـوتاً للـصحة، ومصدراً للتغيير، ومنارة لنشر الوعي والأمـل في أسـرتها ومجتمعها.

امنحي طالباتك مساحة للتساؤل، والتفكير، والتعبير، فقد تبدأ قصة وعي بكلمة، ويبدأ أثر كبير بخطوة رائدة.. ودربك وردي.

جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

من هي جمعية زهرة؟

زهـــرة هي جمعية خيرية تهتم بمكافحة سرطان الثدي وتوعية المجتمع وتقديم خدمات وبرامج متخصصة لمرضى ومتعافي ســرطان الـــثدي وذويهم في كافة مناطق المملكة العربية السعودية

ماذا تقدم زهرة؟

تقدم جمعية زهرة العديد من البرامج التي تركز على :

- خـدمات الـمرضى والمـتعافين وذويــهم .
- التـــوعـــية والـــتـثقيف الـــصحي.
- الأبـــحاث والـــدراســـات الـــعلمية.
- تـطوير قـدرات المـمارسـين الـصحيين.
- التـــطويـــر والتـــميز المـــؤســـسي.
- دعم برامج الاكتشاف المبكر لسرطان الثدي.

منذ عام ٢٠٠٧ تواصل جـمعية زهـرة رسالتها في مكافحة ســرطان الـثدي ونضع اليوم يدنا بيدكِ لبناء جيل واعٍ بأهمية الكشف المبكر وجيل ملتزم بالوقاية والاهتمام بالصحة

رسـالة الـحملة



يقولون دائماً: من سار على الدرب وصل..

ودربـــك وردي

وكل درب في الحياة، مهما طال، يبدأ بخطوة

خـــطوة لـك..

تتعلم فيها كيف تعتني بنفسك، وتكتشف مكامن قوتك وصحتك، وتكتسب عادات ذكية ترافق يومك وتؤمّن غدك، لتسير نحو مستقبل مشرق ونابض بالحياة.

وخطوة لغيرك..

تحمل فيها مشعل المعرفة وتنقل ما تعلمته إلى أسرتك، وصديقاتك، ومجتمعك. فالوعي الحقيقي ليس مجرد معلومة تحتفظ بها لنفسك، بل هو نبض ينتقل من قلب إلى قلب، وأثر ممتد يغير حياة جيل بأكمله.

في هذا الشهر الوردي، ندعوك لتبدأ رحلتك الخاصة، فالطريق أمامك ممهد بالأمل، والخطوات الصغيرة اليوم هي التي تصنع التحول الكبير غداً.

أخطو خطوة وعي تـــحمي بها نفسك،

وأخطو خطوة أثر تضيء بها من حولك،

فـكل درب يبدأ بـخطوة.. ودربك وردي.

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 مليء بالطموح وحب المعرفة ويحتجن فقط الطرح الصحيح الذي يلامسهن ويشجعهن على اتخاذ خطوات فعلية.



من خلاله ستقدمين لهم:

- ما المقصود بسرطان الثدي؟
- ماذا يعني الكشف المبكر وما أهميته؟
- معنى الوقاية ونمط الحياة الصحي؟
- كيف يمكن للطالبة أن تكون سببًا 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 تغير بيت كامل

ماهو سرطـان الثـدي؟

قبل البدء بأول محور فلتمهلي طالباتك دقيقة واستفتحي الموضوع بسؤالهم:

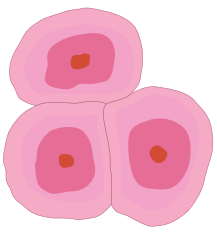
"ما الذي تعرفنه عن سرطان الثدي؟"

دعي الطالبات يشاركن آراءهن ستكتشفين أن كثيرات منهن يملكن فضولًا ولم يحصلن على معلومات واضحة من قبل

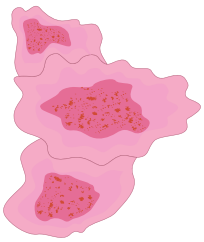
هذا المحور ليس للتخويف، ولكن هدفه الاساسي أن يفهمن جسدهن أكثر ويتعرفن على كيفية الاعتناء به ويكون لديهن وعي ومسؤولية منذ البداية

سـرطان الـثدي هو مرض يصيب أنسجة الثدي وغالبًا ما يظهر على شكل كتلة أو تغيّر في شكل أو ملمس الثدي، وهو من أكثر أنواع السرطان انتشارًا عند النساء لكن لا تقلقي فهو ليـس مـرضٌ معدي وإذا تم اكتشافه مبكراً – بإذن اللّٰه – سيكون علاجه أسهل وفرص الشفاء أكبر .

الـــفرق بـــين الـخلايا الـطبيعية والخلايا السرطانية



خلايا طبيعية



خلايا سرطانية

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 أصيبت بسرطان الثدي.
- **التعرّض للإشعاع :** بسبب علاجات سابقة أو ظروف صحية.
- **التقدم في العمر:** تزيد نسبة الإصابة بعد عمر الـ٤٠.
- **الـجنس:** الـنساء أكـثر عـرضة مـن الـرجال.
- **البلوغ المبكر:** إذا بـدأت الـدورة قـبل عمر ١٢ سنة.
- **انـقطاع الـدورة الـمتأخـر:** بـعد عـمر ٥٥.

عوامل نستطيع النتحكّم بها:

- **السمنة أو قلة الحركة:** الوزن الزائد وقلة النشاط من الممكن أن يزيدا من خطر الإصابة.
- **الـحمل بـعد عـمر ٣٠ سنة أو عـدم الـحمل:** يـرتبط بـزيادة احـتمالية الإصـابة.
- **الـتدخين:** لـه تأثير سلبي على الصحة.

ملاحظة مهمة

وجود عوامل خطر لا يعني أن الشخص مؤكد إصابته بالمرض لكنه قد يزيد من احتمالية الإصابة لذلك من المهم أن نساهم على تقليلها قدر المستطاع ونلتزم بالفحص المبكر لكي يساعدنا أن نكتشف أي تغير بسيط و يتم معالجته بسهولة أكبر بإذن اللّٰه.

علامات سرطان الثدي

هنالك أعراض أو علامات من الضروري الانتباه لها:

- **كتلة أو تـورّم في الثـدي أو تـحت الإبـط:** حـتى لـو كـان بـدون ألـم.
- **خـروج إفرازات مـن الحلمة:** خـاصة إذا كـانت دمـويـة أو شـفافة.
- **تغيّرات في الجلد:** مثل تجعد أو إحمرار أو ملمس يشابه قشر البرتقال.
- **انكماش الحلمة للداخل.**

مـن الـهم أن تـعرفي

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

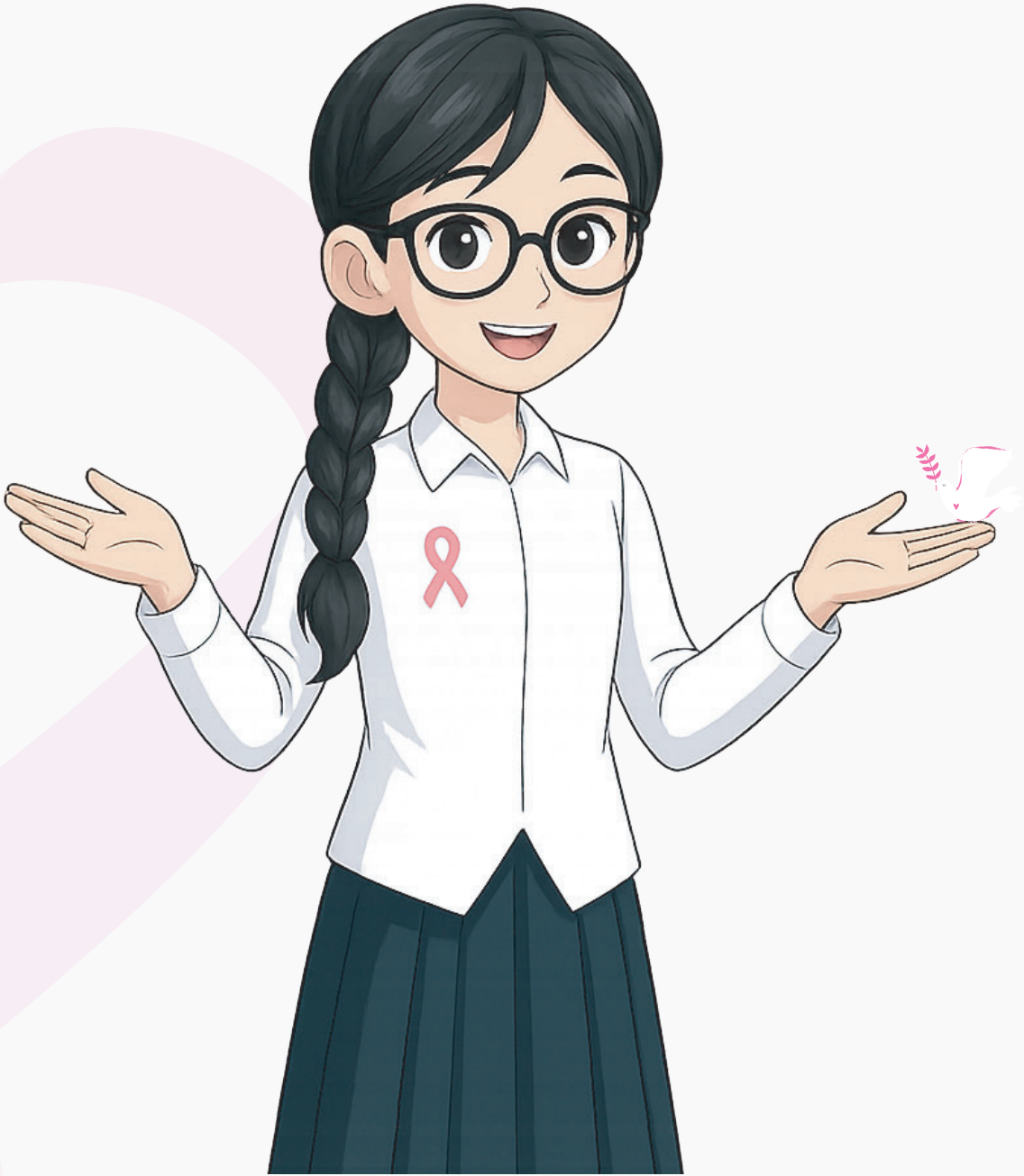
في وقت الدورة الشهرية من الممكن أن تشعري بأعراض او الـم وهـذا شـيء طـبيعي بـسبب إطلاق جسمك للهرمونـات اذا اسـتمرت الاعراض بعد الدورة بأسبوع ننصحك بمراجعة الطبيب.



الكشف المبكر... مفتاح الحماية

الان سننتقل من "ماذا يعني سرطان الثدي؟" إلى "ما الذي نستطيع فعله؟"

الـهدف هنا هو أن الطالبة تدرك أن الكشف المبكر هو خط الدفاع الأول وأنه ليس مـن الضروري انتظار ظهور الأعراض حتى نبدأ بالاهتمام أو تذكير محيطنا عـن الـكشف المـبكر.



نشاط تفاعلي ١ (مقترح للتطبيق في الفصل)

ماذا يعني أن نكتشف مبكرًا؟

الـهدف:

مساعدة الطالبات على فهم مفهوم الكشف المبكر وأهمية الاهتمام بالصحة قبل ظهور الأعراض.

الأدوات:

مساعدة الطالبات على فهم مفهوم الكشف المبكر وأهمية الاهتمام بالصحة قبل ظهور الأعراض.

الخطوات:

ابدئي بطرح سؤال على الطالبات:

"برأيكن، هل ننتظر حتى نشعر بالألم أو ظهور مشكلة حتى نهتم بصحتنا؟ ولماذا؟"

استمعي لإجاباتهن، ثم ناقشي الفرق بين علاج المشكلة بعد ظهورها، والاهتمام بالصحة واكتشاف المشكلات مبكرًا قبل أن تتطور. بعد ذلك، اشرحي أن الكشف المبكر عن سرطان الثدي يعني إجراء الفحص حتى عند عدم وجود أعراض، لأن اكتشاف المرض في مراحله المبكرة يزيد فرص العلاج والشفاء بإذن الله.

رسـالة النـشاط

الاهتمام بالصحة لا يبدأ عند ظهور المشكلة

بل يبدأ بالوعي والوقاية.

نشاط تفاعلي (مقترح للتطبيق في الفصل)

ماذا يعني الكشف المبكر؟

الكشف المبكر يعني أن تكشف المرأة مبكرًا 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 ففي حالة اكتشاف المرض مبكرًا تكون فرصة الشفاء عالية جدًا بإذن الله.

موعد الكشف المبكر؟

- الفحص يبدأ بشكل دوري من عمر ٤٠ سنة وفوق مرة كل سنتين او حسب توصية الطبيب.
- لكن هذا ما يمنع إننا نزيد من الوعي مبكرا ونشجع أمهاتنا وخالاتنا وجداتنا يفحصون بإنتظام .
- لكن أحيانا بعض الناس عندهم عوامل خطر ويحتاجون يبدؤون الكشف قبل سن الأربعين.

طرق الكشف المبكر

الماموجرام	هي أشعة خاصة للثدي تكشف عن التغيرات اللي ما نحس فيها باليد وتعتبر الأكثر استخداما.
الفحص السريري	فحص يتم عن طريق طبيبة أو أخصائية تفحص فيه الثدي وتحت الإبط للكشف عن أي تغيرات غير طبيعية.
التراساوند (الأشعة بالموجات فوق الصوتية)	تستخدم أحيانا مع الماموجرام .
الرنين المغناطيسي	يستخدم في بعض الحالات و نستخدم موجات الراديو والمغناطيس لإنشاء صور لداخل الثدي.
الخزعة	أخذ عينة من الأنسجة لتفحص بالمختبر.



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 ٢ (مقترح للتطبيق في الفصل)

ابدئي النقاش بسؤال تفاعلي:

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

اجعلي الطالبات يتناقشون وكل إجابة منهم قد تفتح باب جديد لشرح بسيط وهادئ.

نشاط تفاعلي ٣

اسم النشاط: ساعدي ماما تعرف متى تكشف عن سرطان الثدي

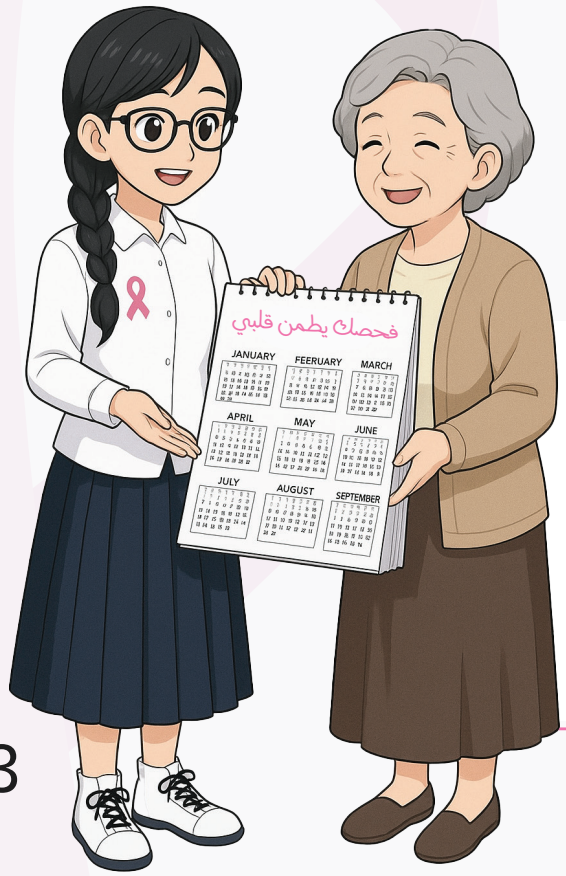
اطلبي من الطالبات تصميم تقويم سنوي كتذكير بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي

أوتعمل على تصميم بسيط يحتوي على معلومات مهمة عن سرطان الثدي.

يكون هذا العمل بمثابة "هدية توعوية" تقدم للأم أو الجدة أو الخالة

شجعي الطالبات يضيفون في الملصق:

- **عبارات تشجيعية**، مثل: "أُحبك فحصك 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).



الـــهدف من النشاط

زرع فكرة الكشف المبكر في منازل الطالبات بطـــريـــقة لـــطيفة وعـــاطـــفية.

وتـــحويل كـــل طـــالبة إلـــى ســـفيرة وعـــي داخل أســـرتها.

كيف يمكن لنمط الحياة الصحية أن يساعدك على الوقاية

لأن أسلوب الحياة اليومي له تأثير كبير على صحتنا

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

التغييرات اللي تحمينا لا تحتاج جهد كبير أو تكلفة عالية كل الذي نحتاجه عزيمة وخطوات ثابتة

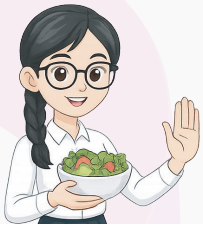
سوف نشاركهن أفكار سهلة وقريبة منهن مثل:



شرب كمية كافية من الماء



تقليل السكر



اختيار وجبات صحية



النوم الكافي

سنوضح كيف لهذه التفاصيل الصغيرة أن تصنع فرقاً كبيراً:

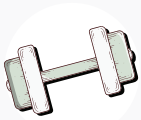
- تبني جسداً قوي.
- تـقوية المـــناعة.
- تجعل حياتهم مليئة بالطاقة والحيوية.

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.

ما هو نمط الحياة الصحي؟

هو أسلوب يومي متوازن يشمل:


الـــــغذاء الـــصحي.


ممارسة النشاط البدني.


الـــــوزن الـــصحي.


النـــــوم الـــجـيـد.


تجنب العادات السلوكية الضارة .



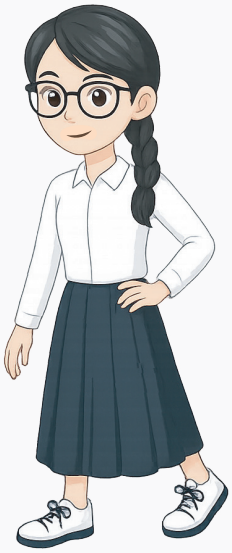
٦ مفاتيح لحياة صحية ومليئة بالطاقة



الغذاء الصحي = طاقة وحماية

س: باعتقادك هل اختيار وجبة اليوم من الممكن أن يحميك من أمراض غداً؟

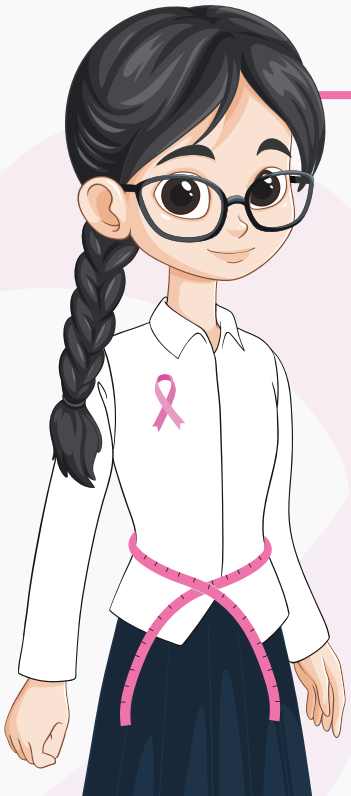
ج: الأكل الصحي ليس دلالة على الحرمان، بل اختيار ذكي ومتوازن قللي الأكلات المعالجة والمليئة بالسكر والدهون وأكثري من الخضروات والفواكه واختاري الحبوب الكاملة من أجل أن يحافظ جسدك على توازن الهرمونات ويـــقاوم الالتهابات.



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 أنـــه تـــوازن يـــحافظ عـــلى صـــحتك؟

ج: الـوزن الـــصحي هو الجسم المتوازن والمستقر وهذا يقلل من خطر الإصابة بسرطان الثدي خاصة بعد البلوغ

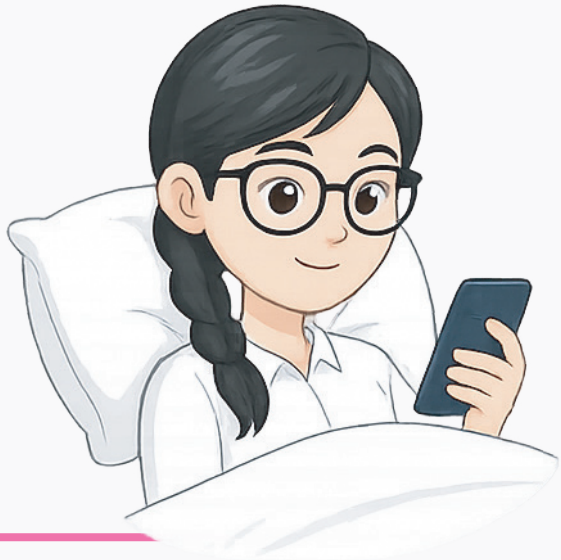
٦ مفاتيح لحياة صحية ومليئة بالطاقة



النوم هو سر القوة

س: لو قيل لك أن نوم الليل يقوي مناعتك ويحميك فكم ساعة ستنامين بالفعل؟

ج: النوم ٨–٩ ساعات بالليل يساعد جسمك يتجدد ويقوي دفاعاته.



وداعًا للعادات الضارة

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

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

نشاط ١

كل مجموعة تصمم حملة توعوية متكاملة:

اسم الحملة / الشعار / هاشتاق / ٣ منشورات لمواقع التواصل الاجتماعي.

فكرة فعالية مدرسية.

ثم تعرض فكرتها أمام الصف.

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:

تـقويـة المـناعة.

وتنظيم الهرمونات.

وتقليل خطر الإصابة بالأمراض ومنها سرطان الثدي.



الهرمونات والدورة الشهرية

في هذا المحور سنوصل رسالة واضحة لكل طالبة

"معرفتك بجسدك قوة"

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 أحيانًا 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 سنناقش هذا الموضوع بكل وضوح ونتعرف سوياً ماهي الحبوب الهرمونية؟ كيف تعمل ومتى يكون استخدامها الصحيح ؟ والأهم إن القرارات المتعلقة بالجسد صادرة عن وعي وتحت إشراف طبي للحفاظ على الصحة و الأمان .

ماهي الحبوب الهرمونية؟

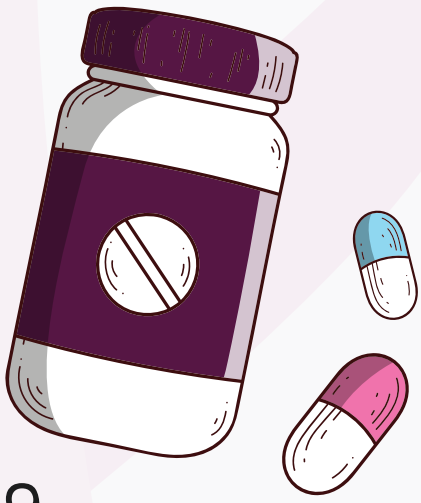
هي أدوية تحتوي على هرمونات شبيهة للهرمونات التي يفرزها الجسد طبيعيا (مثل الإستروجين والبروجستيرون) وتستخدم لتنظيم الدورة الشهرية أو تأخيرها بشكل مؤقت.

كيف تعمل هذه الحبوب؟

الحبوب تعمل عن طريق:

- تـثبيت مـستوى الـهرمونـات فـي الـجسد.
- منع نزول بـطانة الرحم (بـمعنى تـأخـير الـدورة)

وإذا توقفتي عن تناول الحبوب تحدث الدورة غالبًا خلال أيام قليلة.



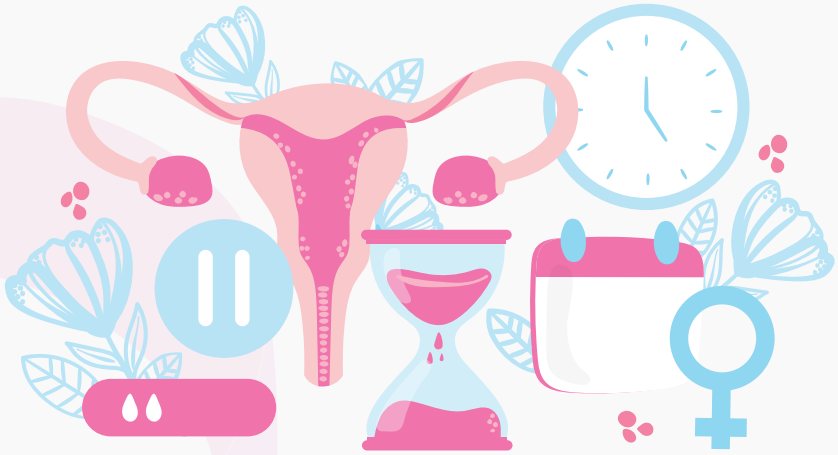
المـحور الثـالث

هل هي آمنة؟

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

نـصائح مـهمة

- لا تسـتخدمـي الـحبوب بـدون اسـتشارة طـبية.
- استشيري طبيبة النساء، خصوصًا إذا كانت المرة الأولى لك في الاستخدام.
- تجنبي استخدامها بشكل متكرر أوفي كل مرة ترغبين في تأخير الدورة إلا بعد مراجعة الطبيب.



الـخلاصـة

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

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

نشاط : ماذا ستفعلين؟

الهدف:

تنمية قدرة الطالبة على اتخاذ قرارات صحية واعية.

الخطوات:

تعرض المعلمة مواقف واقعية، وتناقش الطالبات كيف يمكن التصرف بشكل صحيح.

أمثلة:

الموقف الأول:

لديك رحلة عمرة بعد أيام، وصديقتك نصحتك بأخذ حبوب لتأخير الدورة دون استشارة طبيبة. ماذا ستفعلين؟

الموقف الثاني:

شاهدتِ معلومة في مواقع التواصل الإجتماعي تقول إن منتجًا معينًا يغيّر الهرمونات ويحل جميع مشاكل الدورة. كيف تتحققين من صحة هذه المعلومة؟

الموقف الثالث:

تشعرين بتغيرات غير معتادة في دورتك الشهرية وتحتارين في سؤال أحد. ما الخطوة الصحيحة؟

أنشطة توعوية وترفيهية (لتعزيز الوعي الصحي لدى الطالبات)

الهدف:

تعزيز الوعي الصحي وتشجيع الطالبات على تبنّي عادات يومية بسيطة تساهم في تحسين صحتهم 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؟

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

نشاط ٢



ندعو الطالبة الى الالتزام بالمشي لمدة ٢٠ دقيقة يومياً لمدة أسبوع.

المشي لا يتطلب الذهاب الى نادي، بل يحتاج الى عزيمة 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 الهـاتف او 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 بعيدًا عن الشاشات:

مثل قراءة كتاب، ممارسة الرياضة، قضاء وقت مع الأهل

أو الصديقات

ستكتشفون كيف يصبح يومكم اكثر هدوءاً و جمالاً

أنشطة توعوية وترفيهية (لتعزيز الوعي الصحي لدى الطالبات)

نشاط ٤

في هذا التحدي، يطلب من الطالبة إلالتزام بجدول صحي بالإضافة الى تحديد هدف صحي واحد لكل يوم في الأسبوع، أو هدف واحد لكل اسبوع من الشهر.

خطوة صغيرة كل يوم نحو صحة أفضل

اليوم الأول	اشربي ٦-٨ أكواب من الماء خلال اليوم.
اليوم الثاني	مارسي نشاطًا بدنيًا ممتعًا لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة (مشي، قفز الحبل، لعب كرة...).
اليوم الثالث	تناولي ٣ أنواع من الفواكه أو الخضار خلال اليوم.
اليوم الرابع	نامي مبكرًا ولمدة ٧-٩ ساعات.
اليوم الخامس	امتنعي عن الأطعمة الجاهزة أو المشروبات الغازية طوال اليوم.
اليوم السادس	خصّصي وقتًا للاسترخاء، القراءة، أو ممارسة هوايتك المفضلة.
اليوم السابع	اكتبي في ورقة شيئًا جيدًا فعلته هذا الأسبوع لصحتك (حتى لو كان بسيطًا!) وشاركيه مع صديقتك.

الأسبوع	الهدف	التحدي
الأسبوع الأول	تقليل السكر وتحسين الهضم.	بدون مشروبات غازية.
الأسبوع الثاني	تحفيز النشاط والحركة.	تحدي ٦٠٠٠ خطوة يوميًا.
الأسبوع الثالث	تحسين التركيز والمناعة.	نوم ٨ ساعات ليلاً.
الأسبوع الرابع	تشجيع الغذاء المتوازن.	طبق صحي ملون.

أنشطة توعوية وترفيهية (لتعزيز 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 ساندويتش صحي) بحيث يتشاركون فوائد المكونات التي اختاروها لدعم صحتهم .



نشاط ٦

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



نشاط ٧

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



نشاط ٨

في هذا التحدي يتم تحديد مسار خاص داخل المدرسة ثم ينطلق الطلاب في سباق مـشي ممتع حـيث تُمنح الجائزة الـرمزية للطالبة التي تُنهي المسار في أسرع وقت.

انـشري الـوعي وانـشري الأمـل

في هذا المحور نسعى إلى مساعدة الطالبات عـلى إدراك أن التـوعية 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 إبرازكيف يمكن لكل طالبة أن تكون سببًا في إنقاذ حياة شخص ما سواء من خلال كلمة، أو منشور، أو حتى بشريط وردي.

الـــهدف الرئيسي

يتمثل في غرس مفهوم أن نشر التوعية مسؤولية مـشتركة، وأن لـكل طـالبة الـقدرة 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.

ببساطة: 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 ١٩٩٢، ومنذ ذلك الحين أصبح علامة عالمية نرتديها ونفخر بها، إذ يمكن لكل شريطة وردية أن تُحدث فرقًا حقيقيًا وتساهم في إنقاذ حياة.

لماذا التوعية مهمة؟



أولًا: لأنها الخطوة الأولى للوقاية؛ فحين نعرف عن المرض نستطيع الانتباه لصحتنا ومساعدة من حولنا على اكتشافه مبكرًا.

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

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

وأخيرًا: 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 لكِ دورًا مهمًا في نشر الوعي

يمكنك القيام بالتالي:

- تـذكير والـدتك، أو خالتك، أو جـدتك، أو شـقيقتك بأهمية الـفحص الـمبكر.
- مشاركة معلومة صـحية مـوثوقة مع العائلة أو عبر وسائل التواصل الاجـتماعي.
- تخصيص "يوم وردي" في المنزل بارتداء قطعة وردية (بلوزة، شال، دبوس، ربطة...).
- مع توعية العائلة حول سرطان الثدي، ثم مشاركة التجربة مع زميلاتك في الـصف.
- الانـضمام إلى حـملة توعوية في الـمـدرسة 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 سؤالًا أو معلومة عن سرطان الثدي وتضعها في الصندوق

لاحقًا، يُستخدم محتوى الصندوق في فقرات الإذاعة المدرسية أو ضمن ورش توعوية

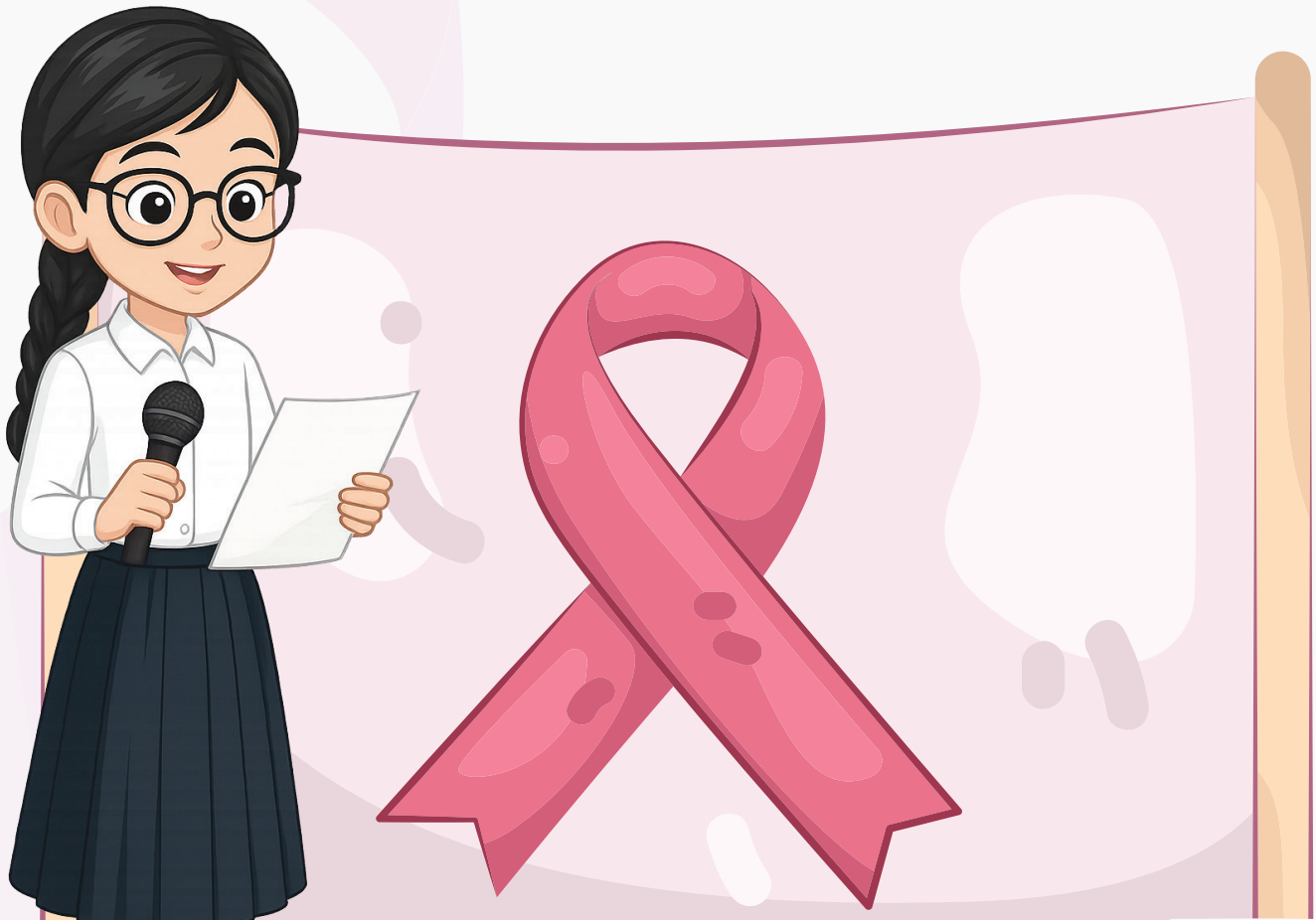


نشاطات وتحديات إضافية

نشاط ٢

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

- أن يختار كل فصل جدارًا أو مساحة محددة لتزيينها بعبارات توعوية، بطاقات وردية، تصاميم فنية، أو صور تحفيزية.
- أن تعرض كل طالبة عنصرًا توعويًا، مثل: قميص يحمل شعارًا توعويًا، أو بوستر، أو لوحة من رسمها، 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 سؤالًا توعويًا مع جائزة، إلى جانب دعوة الطالبات للتشجيع على الفحص المبكر.



نشاطات وتحديات إضافية

نشاط ٣

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

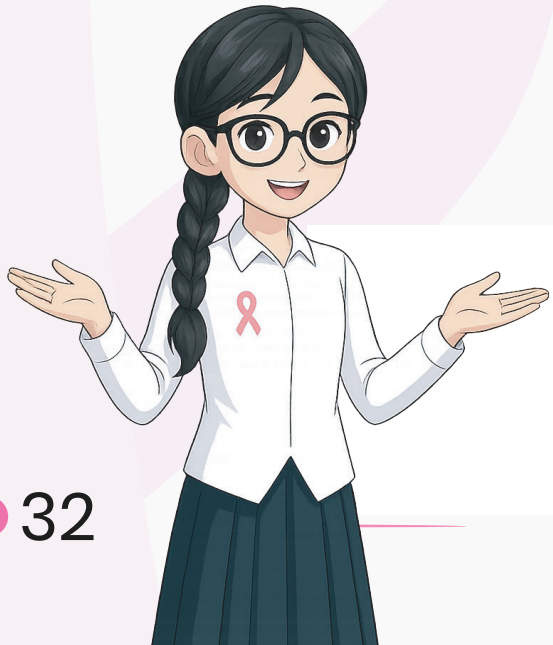
على أن يتضمن معلومات صحية موثوقة مستندة إلى هذا الدليل أو إلى مصادر رسمية معتمدة وموثوقة فقط، مع تجنّب استخدام أو نقل أي معلومات من مصادر غير رسمية.

بعد ذلك، تُقيّم الأعمال المشاركة وفق معايير محددة، ويتم الإعلان عن العمل الفائز، مع إمكانية تقديم هدية رمزية بسيطة للفائزة.



ملاحظات لمعلمتنا القديرة:

- بإمكانك تنويع 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.
- يُفضل إشراك الطالبات في التنظيم لزيادة الحماس والانتماء.
- 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