وزارة التعليم
Ministry of Education

جمعية زهرة
ZAHRA ASSOCIATION

دربك وردي
Forward in Pink

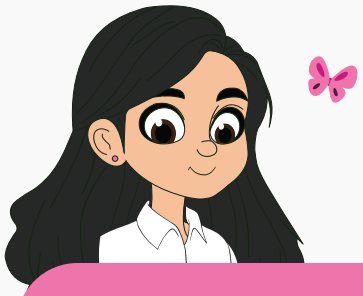
خُطى واعية.. لحياةٍ تزهو بالأمل



دليل المعلم للتوعية الصحية

المرحلة المتوسطة

المحتويات



المقدمة	02
من هي جمعية زهرة؟	03
رسالة الحملة	04
رسالة إلى معلمتنا القديرة	05
المحور الأول لنتعلم ما هو سرطان الثدي ؟	06
ما هو سرطان الثدي؟	07
ما هي أعراض سرطان الثدي؟	07
علاج سرطان الثدي.	08
المحور الثاني: الكشف المبكر هو مفتاح الحماية.	09
ما هو الكشف المبكر ؟	09
أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب.	10
المحور الثالث: اهتمي بنفسك وعيشي بصحة.	13
نمط الحياة الصحي.	13
مكونات نمط الحياة الصحي.	14
كيف أعيش نمط حياة صحي؟	15
ما علاقة نمط الحياة بالحصول على الثدي؟	15
أنشطة توعوية وترفيهية لنشر الوعي الصحي بين الطلاب.	16
المحور الرابع: نشر الوعي ونشر الأمل.	19
التوعية الصحية.	19
ما هو رمز التوعية لديك الثدي؟	20
لماذا اختير اللون الوردي؟	20
لماذا التوعية مهمة؟	20
ما دوري أنا كطالبة أو كأخت وابنة؟	21
أنشطة وتحديات إضافية	22
ملاحظات لمعلمتنا المهمة.	26

مـقدمة

معلمتنا الملهمة

في هـذه الـمرحلة تبدأ الفتيات بخطوات جديدة نحو فهم أنفسهن، والاهتمام بصحتهن، وصناعة وعي يدوم معهن.

صُـمّم هذا الـدليل ليـكون رفيقك في هذه الرحلة، ويساعدك على تقديم مفاهيم سرطان الثدي، والكشف المبكر، ونمط الحياة الصحي بأسلوب يناسب أعمار الطالبات ويشجعهن على التفكير والمـشاركة.

فكل خطوة من المعرفة تصنع وعياً، وكل طالبة واعية قادرة عـلى أن تبـدأ بـنفسها وتـترك أثـراً في من حـولها من خلال اهتمامها بذاتها ونشرها للأمل والتفاؤل.

وأنتِ، معلمتنا، بداية هذا الأثر؛ بكلمة تُلهِمين، وبمعلومة تُرسّخين، وبوعي تزرعينه في أجيال قادمة لتكون خطاهن واعية دائماً.

لنكمّل المشوار معاً، واجعلي طالباتك سفيرات للوعي والأمل في هذا الشهر الوردي، شهر أكتوبر، فكل درب يبدأ بخطوة.. ودربـك 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 سـرطان الـــثدي وذويهم في كافة مناطق المملكة العربية السعودية

ماذا تقدم زهرة؟

تقدّم زهرة العديد من البرامج التي تركز على:

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

ومنذ عام ٢٠٠٧ وحتى اليوم ونحن مستمرون في مكافحة سرطان الثدي في مجتمعنا، ولهذا السبب نضع اليوم يدنا بيدك لبناء جيل واعٍ بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي وجيل ملتزم به

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.

معلمتنا الملهمة..

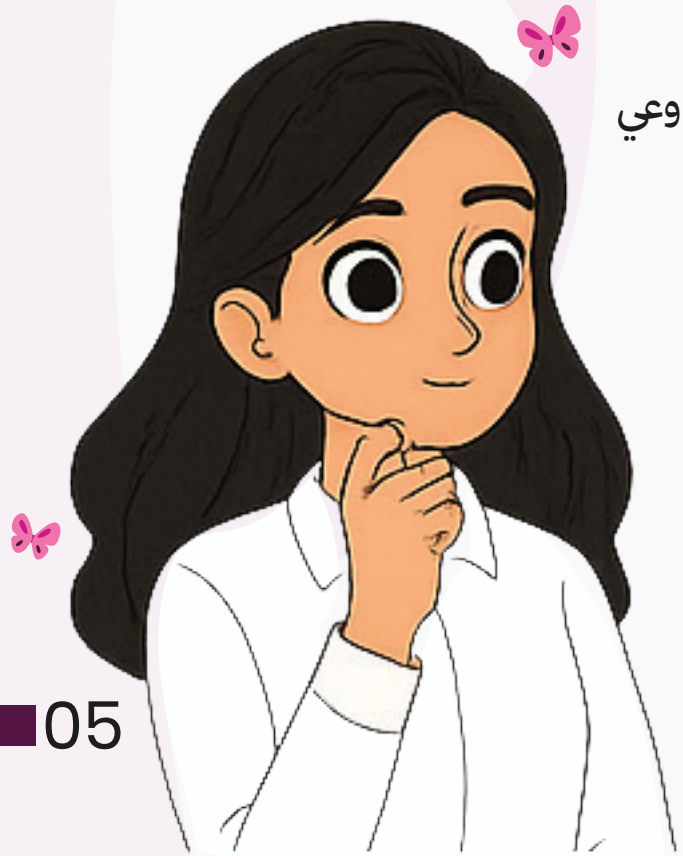
نضع بين يديك هذا المحتوى التوعوي المبسط لأننا نؤمن أن دورك لا يقف عند التعليم، بل يمتد لصناعة وعي صحي حقيقي وغرس مفاهيم الوقاية والحب والاهتمام بالنفس منذ وقت مبكر.

هذا المحتوى كُتب لأجلك ولأجل طالباتك في المرحلة المتوسطة بأسلوب ولغة تلامس واقعهن وتفكيرهن لأننا نعلم أن هذا الجيل ذكي واعي وفضولي لكنه يحتاج الى الأسلوب الصحيح والطرح المناسب.

نريد منك أن تساعديهن في فهم:

- ما المقصود بسرطان الثدي؟
- ماذا يعني الكشف المبكر وما هي أهميته؟
- معنى الوقاية ونمط الحياة الصحية
- وكيف يمكن للطالبة أن تكون الطالبة سببًا في وعي أمها أو خالتها أو جدتها

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



وكوني على ثقة بأن طالبة واحدة واعية قد تغير بيتًا كاملاً

لنتعلم ما هو سرطان الثدي؟

الان سنبدأ أول محور مع طالباتك وسوف نشرح فيه بكل بساطة:

ما هو سرطان الثدي؟ ولماذا من المهم أن نتعرف عليه، حتى لو كنا في عمر صغير؟

هذا الجزء يساعد الفتيات على فهم المرض بطريقة سهلة بدون تخويف وبأسلوب يعزز لديهن حس المسؤولية تجاه صحتهن وصحة من حولهن.

لنبدأ الرحلة معهم بجملة ونقول لهم

"عندما نكون على دراية بالأمر نعرف كيف نقي أنفسنا"



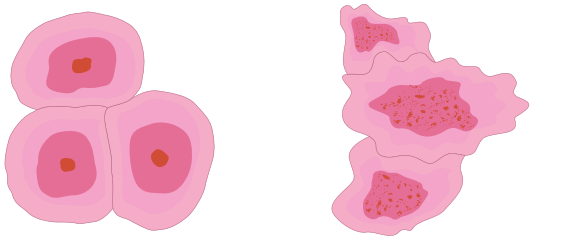
ماهو سرطان الثـدي؟

سـرطان الـثدي هو نمو غير طبيعي لخلايا الثدي بحيث تبدأ بالانقسام بـشكل خـارج عن الـسيطرة وتشكل كـتلة أو ورم وقد ينتشر إلى أجزاء أخـرى من الـجسم إذا لـم يتم اكتشافها وعلاجها مبكراً، غالباً ما يصيب النساء ونادراً ما يصيب الرجال، ولكن من المهم فهمه لكي نستطيع حماية أنفسنا ومساعدة من نحبهم .

ما هي أعراض سرطان الثدي؟

- **أحيانًا يزودنا الجسم بإشارات من الضروري الانتباه لها:**
- **وجـود كـتلة أو انـتفاخ** في الـثدي أو تـحت الإبط (حتى وإن كانت بدون ألم).
- **تـغيّر في شـكل الـجلد:** مثل احمرار أو تجعد يـكون شـبيه بـقشر البـرتقال.
- **تغير شكل الحلمة** أو انكماشها إلى داخل الثدي.
- خـروج **إفـرازات** مـن الـحلـمة.

الفرق بين الخلايا الطبيعية والخلايا السرطانية



خلايا سرطانية　　خلايا طبيعية

مـعلومة مـهمة:

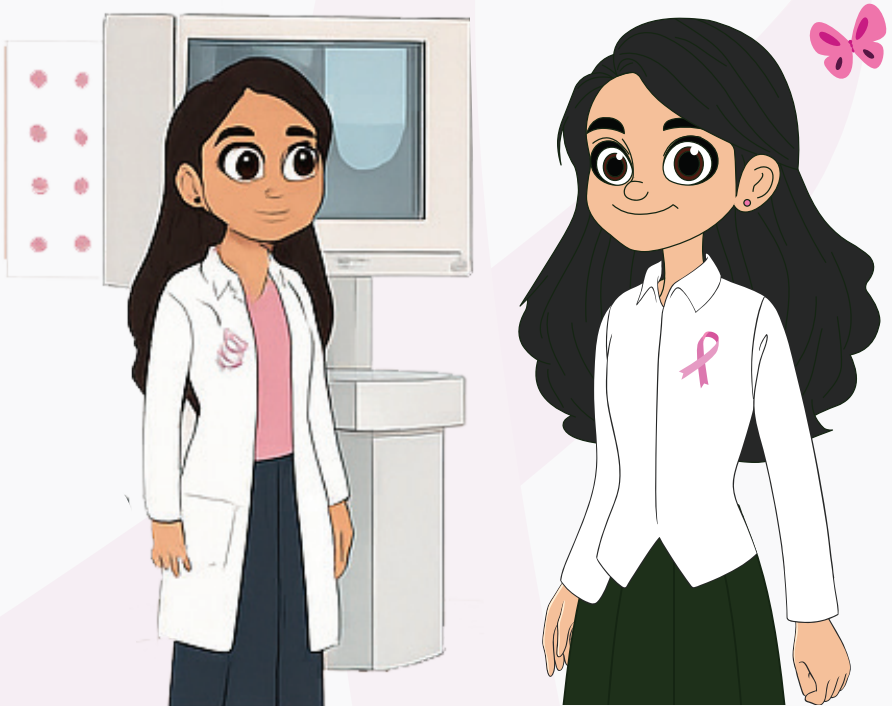
ليس كل عرض من هذه الأعراض يدل على وجود سرطان، ولكن من الأفضل عدم تجاهل أي أعراض غريبة قد تشعرين فيها إذا لاحظتي أمر غير معتاد تحدثي لأمك أو أي شخص كبير بالسن تثقين به.

عـلاج سـرطان الـثدي

خلال فترة الدورة الشهرية قد تشعرين بألم أو تغيّرات بسيطة هذا طبيعي بسبب الهرمونات، لكن إذا استمرت التغييرات بعد انتهاء الدورة بأسبوع من الأفضل مراجعة الطبيب

لسـرطان الـثدي علاج وكلما تم اكتشافه مبكرًا كان العلاج أسهل وفرص الشفاء أكبر بإذن اللّٰه.

كثير من السيدات تعالجن وتعافين وعشن حياتهن بشكل طبيعي.
الأهم؟ أن نكون جميعًا واعيات ونساعد من نحبهم كي لا يهملوا صحتهم



الكـــشف المـــبكر هـــو مـــفتاح الـــحماية

في هذا المحور سنساعدك في طرح موضوع مهم مع الطالبات:

مـــا الـــمقصـــود بـــالكشف الـــمـــبكر؟ ومـــا أهـــمـــيته؟

ولماذا من المهم أن نكون جزءًا من نشر الوعي في بيوتنا منذ الصغر؟

ما هو الكشف المبكر؟

الكشف المبكر يعني أن تقوم المرأة بالكشف مبكرًا **حتى وإن لم تشعر بأي أعراض.**

الفحص بسيط وسريع ويتم عن طريق الأشعة للثدي (الماموغرام) وهو مهم لأنه يكشف إذا كان هـناك ورم قـبل أن يكبر أو يسبب أعراضًا ففي حالة اكتشاف المرض مبكرًا تكون فرصة الشفاء عالية جدًا بإذن اللّٰه.



من الضروري الالتزام بالكشف المبكر مرة كل سنتين للنساء من عمر ٤٠ سنة فما فوق .

١ أنشطة توعوية وترفيهية
لـنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ١

اطلبي من الطالبات تصميم تقويم سنوي كتذكير بأهمية الكشف المبكر عن سرطان الثدي أو 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: "أحبك فحصك يطمئن قلبي" أو "خلي بالك على نفسك لنضحك سويًا أكثر".
- رموز وردية أو شريط الوعي.
- مكان مراكز الفحص أو رقم التواصل مع جمعية زهرة (تحت إشرافك).

الـــهدف

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



نشاط ٢
دقيقة وعي

الـــهدف

تعزيز قدرة الطالبة على إيصال المعلومة الصحية بطريقة واضحة ومؤثرة.

الأدوات:

ورقة وقلم أو بطاقات.

الخطوات:

تختار كل طالبة معلومة واحدة عن سرطان الثدي أو الكشف المبكر ثم تقدمها خلال دقيقة واحدة أمـام زمـيلاتها بأسـلوبها الـخاص.



نشاط ٣
صانعة الأثر

الـــهدف

توظيف مهارات الطالبات الرقمية لنشر الوعي الصحي بطريقة حديثة.

الأدوات:

الهاتف أو الورق وأدوات التصميم.

الخطوات:

تصمم الطالبة منشورًا أو قصة توعوية تتضمن رسالة قصيرة عن أهمية الكشف المبكر، مـع اسـتخدام شـعار دربـك وردي أو الـشريط الـوردي.



اهتمي بنفسك وعيشي بصحة

في هذا المحور نريد أن نفهم معًا أن الوقاية لا تبدأ عند المرض فقط، بل تبدأ من أسلوب حياتنا اليومي.

سوف نتحدث عن بعض العادات الصحية التي تقوي الجسم وتعزز المناعة وتجعل حياتكن مليئة بالنشاط والوعي مثل: مثل اختيار وجبة صحية أو تقليل السكر.

ونـريد منكن أن تـلاحظن كـيف أن الـقرارات الصغيرة التي نتخذها يوميًا يمكن أن تـكون وسيلة لحماية أنفسكن ومن تحبون من الأمراض.

الـــهدف

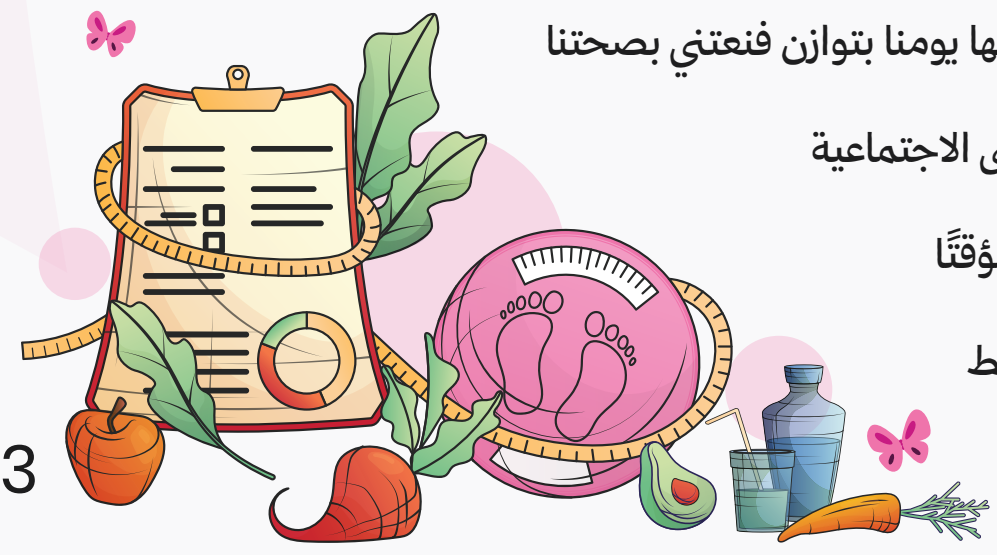
غرس مفهوم "**الوعي الصحي**" ليكون جزءًا من حياتنا اليومية وليس أمرًا مؤقتًا في شهر أكتوبر فقط

نمط الحياة الصحي

هو الطريقة التي نعيش بها يومنا بتوازن فنعتني بصحتنا الجسدية والنفسية وحتى الاجتماعية

وهو ليس أمرًا صعبًا أو مؤقتًا

بل هو أسلوب حياة بسيط ومستمر



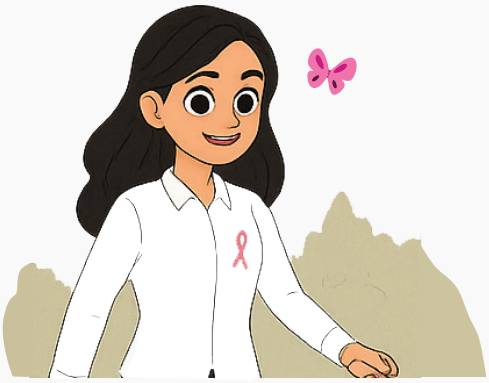
مكونات نمط الحياة الصحي



الـغذاء الـصحي

تناول طعام متوازن لا تحرمي نفسك

لكن اختاري الطعام المناسب



النشاط البدني

أن تمارسي نشاط

رياضي كل يوم



تجنب العادات الضارة

مثل السهر الطويل والإفراط في استخدام

الأجهزة الإلكترونية والتدخين



النـــوم الـــجيد

أن تنامي من ٨ إلى ١١ ساعة

يوميًا وخصوصًا في الليل

كيف أعيش نمط حياة صحي؟

الأمر أسهل مما تتصورين!

ابدئي بخطوات بسيطة مثل:

- **تناولي الفواكه والخضروات الطازجة** فهي غنية بالفيتامينات وتحمي خلايا جسمك.
- **اختاري الحبوب الكاملة** مثل الشوفان أو الخبز الأسمر لأنها تشعرك بالشبع وتعطيك طاقة.
- **قللي من الأطعمة الجاهزة والمقلية والحلويات** فهي ليست ممنوعة لكن لا يجب الإكثار منها.
- **المشي أو ممارسة أي حركة بسيطة** في البيت أو المدرسة لمدة ٣٠ دقيقة يوميًا على الأقل.
- **التوقف قليلًا للاسترخاء وأخذ نفس عميق** عندما تشعرين بالضغط فالصحة النفسية مهمة أيضًا.
- **تناولي وجبات منتظمة** واشربي كمية كافية من الماء.
- **تنظيم وقتك** والنوم المبكر .



ما علاقة نمط الحياة بسرطان الثدي؟

صحيح أن لسرطان الثدي أسباب متعددة لكن الدراسات تشير إلى أن:

التغذية الجيدة، ممارسة الرياضة، والنوم الكافي جميعها تساعد على تقوية جهاز المناعة وتنظيم الهرمونات وتقليل خطر الإصابة بالأمراض ومنها سرطان الثدي.

أنشطة توعوية وترفيهية
لـنشر الوعي الصحي بين الطلاب



نشاط ١: نسختي الصحية

الهدف: تعزيز وعي الطالبة بعاداتها اليومية وتشجيعها على اختيار تغييرات صحية واقعية.

الأدوات:

ورقة عمل أو تصميم على شكل "قبل وبعد".

الخطوات:

تكتب الطالبة ٣ عادات ترغب في تحسينها، ثم تكتب النسخة الصحية التي تريد الوصول إليها.

مثال:

أسهر حتى وقت متأخر - أنظم وقت نومي.

أشرب مشروبات غازية يوميًا - أختار بدائل صحية.

أقضي وقتًا طويلًا على الهاتف - أخصص وقتًا للحركة.

أنشطة توعوية وترفيهية
لـنشر الوعي الصحي بين الطلاب

نشاط ٢: حقيبة النجاة من الضغط

الهدف: تعزيز أهمية الصحة النفسية والعناية بالذات.

الأدوات:

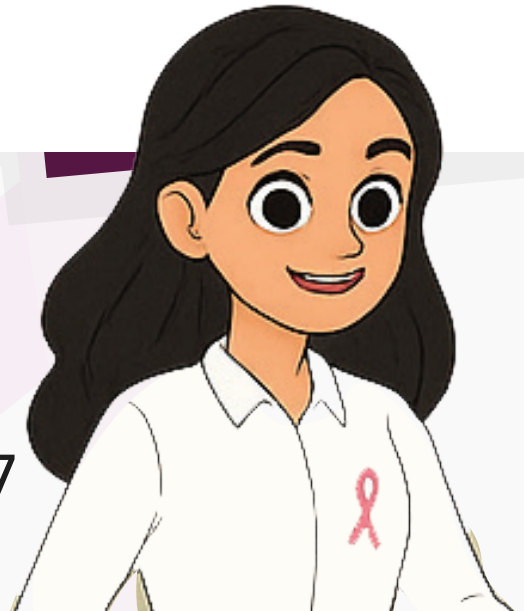
رسم حقيبة فارغة أو ورقة.

الخطوات:

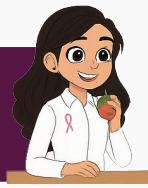
تملأ الطالبة حقيبتها بأشياء تساعدها عند الشعور بالضغط مثل:

- هـواية تـحبها.
- موسيقى هادئة.
- كـتابة المـشاعر.
- المـــشي.
- التحدث مع شخص تثق به.

ثم تناقش المعلمة كيف أن الصحة ليست جسدًا فقط، بل نفسًا وعقلًا أيضًا.



نشاط تفاعلي مقترح



نشاط ٣

المطلوب: وضع هدف صحي واحد كل يوم خلال أسبوع كامل.

هذه الأهداف الصغيرة ستحدث فرقًا كبيرًا مع الاستمرار .

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 وحاولي النوم ٧-٩ ساعات.
اليوم الخامس	امتنعي عن الأطعمة الجاهزة أو المشروبات الغازية طوال اليوم.
اليوم السادس	خصّصي وقتًا للاسترخاء، القراءة، أو ممارسة هواية تحبينها.
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.

انـشري الـوعي وانـشري الأمـل

في هذا المحور سنتعلّم أن التوعية ليست مجرد معلومات نحفظها ثم ننساها، بل هي رسالة نشاركها مع من حولنا بكل حب واهتمام.

سنتحدث عن معنى **التوعية** ولماذا تُعد خطوة قوية في الوقاية وكيف يمكن لكل طالبة أن تكون سببًا في إنقاذ حياة شخص ما بكلمة أو منشور أو حتى بشريط وردي.

الـــهدف

غرس فكرة أن نشر التوعية مسؤولية وأن كل واحدة منكن قادرة على أن تصنع فرقًا حتى بخطوة بسيطة.

التوعية الصحية

التوعية تعني أن تعرفي المعلومة الصحيحة وتنشريها لتفيد غيرك.

أي أنها لا تتوقف عندك فقط، بل تنتقل إلى من حولك ليحموا أنفسهم ويتخذوا قرارات أفضل لحياتهم وصحته.

ببساطة: التوعية = معرفة + مشاركة + أثر

ما هو رمز التوعية بسرطان الثدي؟

بالتأكيد قد رأيتن الشريطة الوردية مسبقاً

إنها الرمز الرسمي للتوعية بسرطان الثدي
ونراها كل عام في شهر أكتوبر

لماذا اختير اللون الوردي؟

- لأنه يرمز إلى الأنوثة واللطف والدعم ويعبّر عن التضامن مع جميع النساء اللواتي يمررن أو مررن بتجربة سرطان الثدي.
- وقد استُخدم هذا الرمز لأول مرة عام ١٩٩٢ ومنذ ذلك الوقت أصبح رمزًا عالميًا نرتديه بفخر لأن كل شريطة وردية قد تُحدث فرقًا وتساهم في إنقاذ حياة.



لماذا التوعية مهمة؟

١. **لأنها الخطوة الأولى للوقاية:** عند معرفة المرض نستطيع الانتباه لصحتنا ومساعدة غيرنا على اكتشافه مبكرًا.

٢. الكشف المبكر = علاج أسهل وفرصة شفاء أكبر (قد تصل إلى ٩٥% بإذن الله).

٣. التوعية تجعلنا نضع الخوف جانبًا ونتعامل مع سرطان الثدي كأي مرض آخر له علاج وأمل كبير إذا اكتُشف مبكرًا.

٤. التوعية تذكرنا بعيش حياة صحية أفضل: تناول الطعام الجيد ممارسة الرياضة والاهتمام بالنفس.

ما دوري أنا كطالبة أو كأخت وابنة؟

حتى لو كنتِ صغيرة وغير مُطالبة بالكشف المبكر الآن
فإن لك دورًا مهمًّ في نشر الوعي

أنشطة للطالبات مع العائلة:

نشاط ١

ذكري أمك خالتك جدتك أو أختك بأهمية الفحص المبكر

نشاط ٢

اكتبي بطاقة صغيرة تقولين فيها: "ماما فحصك المبكر يطمئننا ويجعلنا سعداء لا تنسي أن تقومي به "

نشاط ٣

ارتدي شيء وردي (بلوزة، شال، ربطة شعر، دبوس...)
في البيت أو المدرسة وانشري معلومة عن سرطان الثدي



نشاط ٤

اصنعي شريطة وردية بنفسك وارتديها كتعهّد منك
على المساهمة في نشر التوعية

نشاط ١

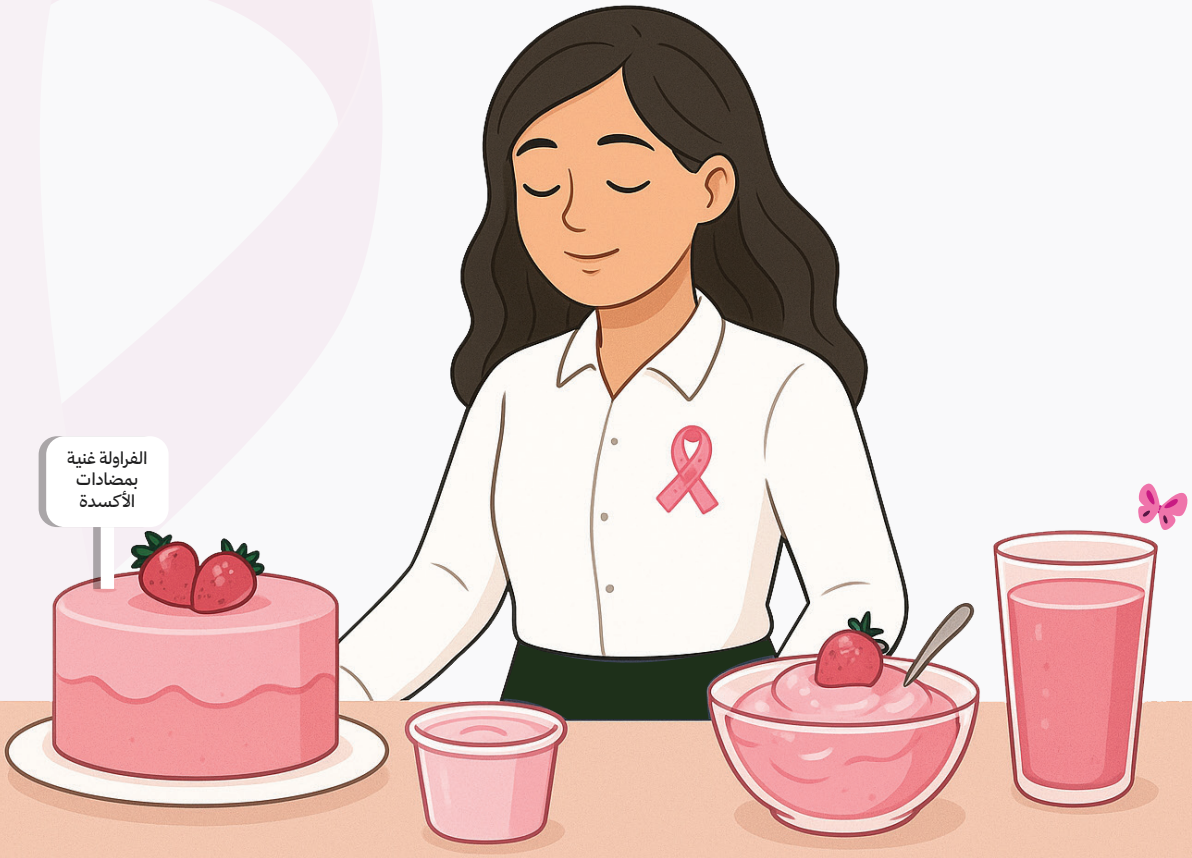
في هذا النشاط تحضر كل طالبة طبق وردي مثل:

زبادي بالفراولة عصير توت، كعك وردي أو فواكه

لكن هناك شرط!

كل طبق يرفق عليه بطاقة صغيرة توضّح فائدته الصحية

مثال: (الفراولة غنية بمضادات الأكسدة).



نشاط ٢

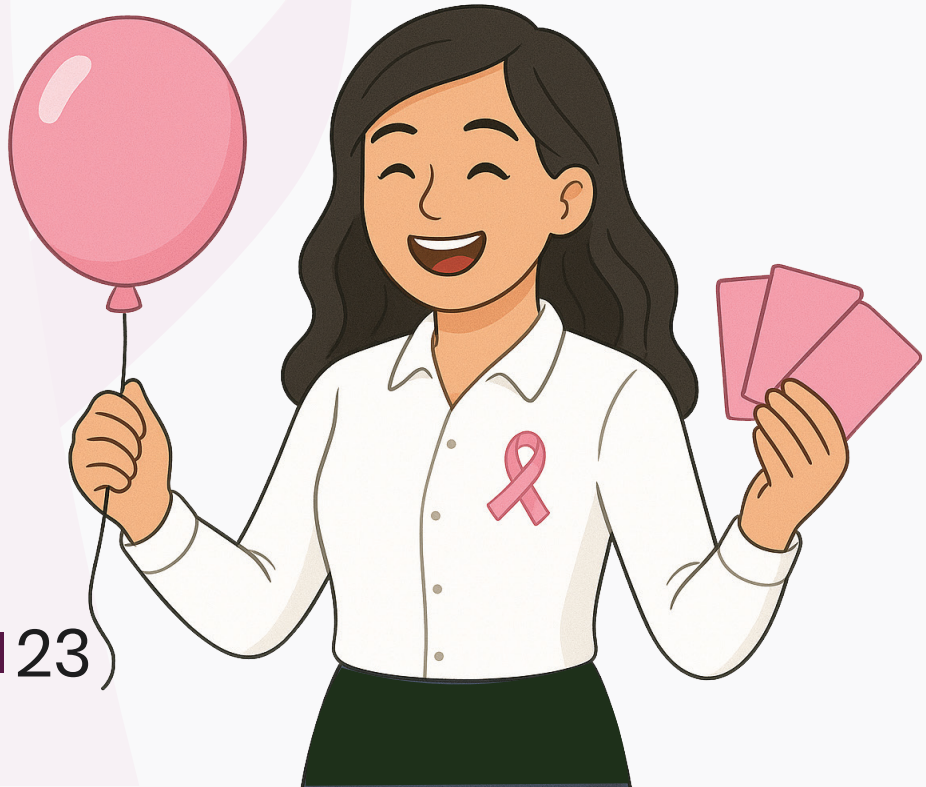
يتم تصميم بطاقات وردية تحتوي على معلومات صحية
وتُخبأ في أماكن مختلفة بالمدرسة
كل بطاقة تحمل تلميحًا للمكان التالي

مثال:

"الرياضة تقوي قلبك ابحثي عن البطاقة في ساحة التمارين"

"شرب الماء مفيد للبشرة والكلى أين تجدين الماء في المدرسة"

يصل الفريق الذي يجمع كل البطاقات إلى النهاية ويحصلن على لقب سفيرات الوعي



نشاط ٣

في هذا النشاط يتم تنظيم فعالية مدرسية
يكون فيها اللون الوردي هو العنوان
ترتدي الطالبات ملابس أو إكسسوارات وردية
ويعرضن أعمالهن

مثل:

بوسترات توعوية، لوحات ورسومات، أعمال فنية، عبارات قصيرة ملهمة

يـمكن جـمع كـل الأعمال وتنـظيم مـعرض وردي فــي ساحة المدرسة



أنشطة وتحديات إضافية

نشاط٤

تتسلم كل طالبة بطاقة صغيرة تحتوي على سؤال واحد

"هل تعرفين متى يجب أن تقومي بالكشف المبكر عن سرطان الثدي؟ "

مهمة الطالبة أن تسأل أمها أو قريبتها هذا السؤال ثم تعود بتوقيعها أو ملاحظة تؤكد أن الحوار قد تم، قد تكون هذه الكلمة البسيطة سببًا في أن تقوم الأم أو القريبة بالكشف والاطمئنان على صحتها

تذكري يا بطلة

صحتك غالية وجسمك أمانة
وكل قرار صغير قد يصنع فرقًا كبيرًا
اهتمي بنفسك
وكوني قدوة للفتيات من حولك



ملاحظات لمعلمتنا الملهمة

- يمكن تنفيذ نشاط واحد كل أسبوع خلال شهر أكتوبر.
- يُفضل إشراك الطالبات في التنظيم لزيادة الحماس والانتماء.
- يمكن دمج الأنشطة مع حصص المهارات الحياتية أو أثناء الاستراحة أو الأنشطة اللاصفية.
- في الختام يمكن إقامة حفل بسيط أو فقرة إذاعية لعرض أبرز المشاركات.



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