



B.H.f 2030

بناء مستقبل أكثر صحة

إدارة الشؤون الصحية المدرسية بجدة
تأسست عام ١٤٣٨ هـ

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
الإدارة العامة للتعليم بمحافظة جدة
الشؤون المدرسية / إدارة الشؤون الصحية المدرسية

دليل ارشادي للمرشدة/ة الصحي/ة لتنفيذ الأيام العالمية للصحة

تخصص

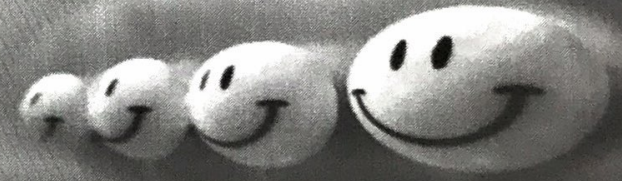
اليوم العالمي	بدايته	نهايته
اليوم العالمي للزهايمر	٠١ محرم ١٤٣٩ هـ	٠١ محرم ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي للقلب	٠٩ محرم ١٤٣٩ هـ	٠٩ محرم ١٤٣٩ هـ
شهر التوعية بسرطان الثدي	١١ محرم ١٤٣٩ هـ	١٢ صفر ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي للمسنين	١١ محرم ١٤٣٩ هـ	١١ محرم ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي للصحة النفسية	٢٠ محرم ١٤٣٩ هـ	٢٠ محرم ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي لمكافحة السمنة	٢١ محرم ١٤٣٩ هـ	٢١ محرم ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي لالتهاب المفاصل	٢٢ محرم ١٤٣٩ هـ	٢٢ محرم ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي لغسل اليدين	٢٥ محرم ١٤٣٩ هـ	٢٥ محرم ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي للأغذية	٢٦ محرم ١٤٣٩ هـ	٢٦ محرم ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي لمرض هشاشة العظام	٣٠ محرم ١٤٣٩ هـ	٣٠ محرم ١٤٣٩ هـ

الأنشطة المنفذة :

محاضرات ○ ندوات ○ مسابقات ○ مشاركة المركز الصحي ○ مشاركات أخرى ○ برنامج

قليل من الأشياء التي يمكنك القيام بها مجاناً وهي واحدة
من أسهل وسيلة مجانية لتعزيز صحتك، مزاجك، وطول
العمر، وحتى نجاحك هو أن تبتسم

Few things you can do for free are one of the easiest free way
to enhance your health, temperament and longevity and even
your success is to smile





B.H.f 2030

بناء مستقبل أكثر صحة

إدارة الشؤون الصحية المدرسية بجدة

تأسست عام ١٤٣٨ هـ

شهر صفر

اليوم العالمي	بدايته	نهايته
اليوم العالمي العالمي لشلل الأطفال	٠٤ صفر ١٤٣٩ هـ	٠٤ صفر ١٤٣٩ هـ
الشهر العالمي لسرطان الرئة	١٢ صفر ١٤٣٩ هـ	١٢ ربيع الأول ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي لمرض السكري	٢٥ صفر ١٤٣٩ هـ	٢٥ صفر ١٤٣٩ هـ
الأسبوع العالمي للمضادات الحيوية	٢٥ صفر ١٤٣٩ هـ	٠٢ ربيع الأول ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي لمرض الانسداد الرئوي المزمن	٢٦ صفر ١٤٣٩ هـ	٢٦ صفر ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي للطفل الخديج	٢٨ صفر ١٤٣٩ هـ	٢٨ صفر ١٤٣٩ هـ

الأنشطة المنفذة :

محاضرات ○ ندوات ○ مسابقات ○ مشاركة المركز الصحي ○ مشاركات أخرى ○ برنامج

تغيير أسلوب الحياة هو أفضل وسيلة للوقاية من السرطان بحسب ما توصل إليه علماء مركز أبحاث السرطان في جامعة هايدلبرغ الألمانية ، إضافة إلى التقليل من اللحوم الحمراء والكحول وتجنب التدخين والإكثار من الحركة

Lifestyle change is the best way to prevent cancer, according to researchers at the Cancer Research Center at the University of Heidelberg, Germany, as well as reducing red meat and alcohol, avoiding smoking and increasing mobility.





B.H.f 2030

بناء مستقبل أكثر صحة
إدارة الشؤون الصحية المدرسية بجدة
تأسست عام ١٤٣٨ هـ

شهر ربيع الأول

نهايته	بدايته	اليوم العالمي
١٣ ربيع الأول ١٤٣٩ هـ	١٣ ربيع الأول ١٤٣٩ هـ	اليوم العالمي للإيدز
١٥ ربيع الأول ١٤٣٩ هـ	١٥ ربيع الأول ١٤٣٩ هـ	اليوم العالمي لذوي الإعاقة

الأنشطة المنفذة :

محاضرات ٠ ندوات ٠ مسابقات ٠ مشاركة المركز الصحي ٠ مشاركات أخرى ٠ برنامج

الحفاظ على الوزن المثالي، والوقاية من الأمراض، وزيادة مناعة الجسم كلها أمور يمكن أن يصل إليها المرء عبر تناول الأغذية الصحية بشكل صحيح فقط في حال تناولها بشكل صحيح وليس بشكل مفرط أو غير منظم.

Maintaining ideal weight, preventing disease and increasing body immunity are all things one can get through eating the right foods, but only if they are handled properly, not excessively or unorganized.

الإبتسام

كلمة طيبة

بغير حروف





B.H.f 2030
بناء مستقبل أكثر صحة
إدارة الشؤون الصحية المدرسية بجدة
تأسست عام ١٤٢٨ هـ

شهر جماد الأول

نهايته	بدايته	اليوم العالمي
جمادى الأولى ١٤٣٩ هـ	جمادى الأولى ١٤٣٩ هـ	اليوم العالمي للسرطان

اليوم العالمي لسرطان الأطفال
جمادى الأولى ١٤٣٩ هـ
جمادى الأولى ١٤٣٩ هـ

الأنشطة المنفذة :

محاضرات ○ ندوات ○ مسابقات ○ مشاركة المركز الصحي ○ مشاركات أخرى ○ برنامج

فضلا للإبتسامة

قال رسول الله ﷺ :

تبسمك في

وجه أخيك صدقة



يجري علماء المركز الوطني لأبحاث السرطان في جامعة هايدلبرج أبحاث حول العلاقة بين السرطان وأسلوب الحياة، إذ يؤثر أسلوب الحياة على مسار المرض والتوقعات بشأنه، كما أثبتت تجارب المركز

Scientists at the National Center for Cancer Research at the University of Heidelberg are conducting research on the relationship between cancer and lifestyle, as lifestyle affects the path and expectations of the disease.



B.H.f 2030
بناء مستقبل أكثر صحة
إدارة الشؤون الصحية المدرسية بجدة
تأسست عام ١٤٣٨ هـ

شهر جماد الثاني

اليوم العالمي	بدايته	نهايته
شهر التوعية بسرطان القولون	جمادى الثانية ١٤٣٩ هـ	رجب ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي للكلى	جمادى الثانية ١٤٣٩ هـ	جمادى الثانية ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي للدرن	٧ رجب ١٤٣٩ هـ	رجب ١٤٣٩ هـ
الأسبوع الخليجي الموحد لتعزيز صحة الفم والأسنان	٦ رجب ١٤٣٩ هـ	رجب ١٤٣٩ هـ

الأنشطة المنفذة :

محاضرات ○ ندوات ○ مسابقات ○ مشاركة المركز الصحي ○ مشاركات أخرى ○ برنامج

الاندروفين يعمل على مكافحة الاجهاد وبالتالي يخفف من
المزاج السيئ، ايتسامة على وجهك حتى وان لم تكن حقيقيا في
البداية فهي قادرة على تحويل يومك

Androfen works to combat stress and thus reduces the
feeling of bad mood. A smile on your face even if it is not
real at first it is able to transform your day



Heesh alsharhan

أبتيسر
فشيما جمالاً وأحداً

المملكة العربية السعودية

وزارة التعلّم

المملكة العربية السعودية

وزارة التعلّم

الإدارة العامة للتعلّم بمحافظة جدة
الشؤون المدرسية / إدارة الشؤون الصحية المدرسية



B.H.f 2030

بناء مستقبل أكثر صحة
إدارة الشؤون الصحية المدرسية بجدة
تأسست عام ١٤٣٨ هـ

شهر رجب

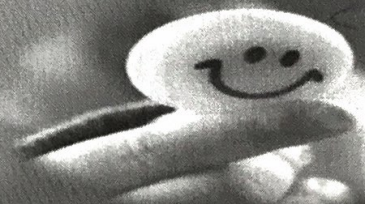
نهايته	بدايته	اليوم العالمي
رجب ١٤٣٩ هـ	٢١ رجب ١٤٣٩ هـ	اليوم العالمي للصحة
شعبان ١٤٣٩ هـ	٨ شعبان ١٤٣٩ هـ	الأسبوع العالمي للتحصين
رجب ١٤٣٩ هـ	رجب ١٤٣٩ هـ	اليوم العالمي للملاريا

الأنشطة المنفذة:

محاضرات ○ ندوات ○ مسابقات ○ مشاركة المركز الصحي ○ مشاركات أخرى ○ برنامج

الابتسامة تؤدي إلى إبطاء القلب وارتياح الجسم ، وهذا يتيح للقلب العمل بدون
إرهاق ، الناس التي تبتسم وتضحك أقل عرضه للإصابة بأمراض القلب ، و
الابتسامة تخفض من ضغط الدم .

The smile leads to a slow heart and relax the body and this allows
the heart to work without fatigue, people who smile and laugh less
likely to have heart disease and smile reduces blood pressure





B.H.F 2030

بناء مستقبل أكثر صحة

إدارة الشؤون الصحية المدرسية بجدة
تأسست عام ١٤٣٨ هـ

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمحافظة جدة

الشؤون المدرسية / إدارة الشؤون الصحية المدرسية

شهر شعبان

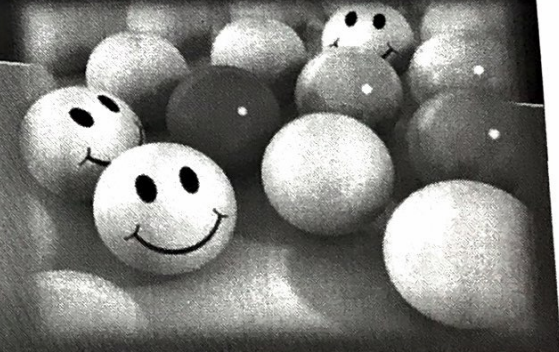
اليوم العالمي	بدايته	نهايته
اليوم العالمي للربو	١٦ شعبان ١٤٣٩ هـ	شعبان ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي للثلاسيميا	شعبان ١٤٣٩ هـ	شعبان ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي لارتفاع ضغط الدم	شعبان ١٤٣٩ هـ	شعبان ١٤٣٩ هـ

الأنشطة المنفذة :

محاضرات ○ ندوات ○ مسابقات ○ مشاركة المركز الصحي ○ مشاركات أخرى ○ برنامج

النظام الصحي الجيد يعتمد على مفهوم «المثلث الغذائي» الذي تكون فيه السكريات في قمة الهرم والإقلال منها، أما الحليب والخضروات فهي في أسفل الهرم ويجب الإكثار منها، كما ينصح به مركز «ميديا» الألماني المختص بالنصائح الطبية

The good health system depends on the concept of food triangle in which the sugars at the top of the pyramid and advised to reduce them, while milk and vegetables are at the bottom of the pyramid and must be multiplied, as recommended by the site "Media on" German specialist medical advice "





B.H.f 2030

بناء مستقبل أكثر صحة

إدارة الشؤون الصحية المدرسية بجدة

تأسست عام ١٤٣٨ هـ

شهر رمضان

اليوم العالمي	بدايته	نهايته
اليوم العالمي لمكافحة التدخين	رمضان ١٤٣٩ هـ	رمضان ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي لشرب الحليب	رمضان ١٤٣٩ هـ	رمضان ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي للبيئة	رمضان ١٤٣٩ هـ	رمضان ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي للتبرع بالدم	رمضان ١٤٣٩ هـ	رمضان ١٤٣٩ هـ
اليوم العالمي لأنيميا الخلايا المنجلية	رمضان ١٤٣٩ هـ	رمضان ١٤٣٩ هـ

الأنشطة المنفذة :

محاضرات ○ ندوات ○ مسابقات ○ مشاركة المركز الصحي ○ مشاركات أخرى ○ برنامج

من المفيد جدا الاستغناء عن التدخين، فإلى جانب مخاطر الإصابة بسرطان الرئتين وسرطان المثانة، فإن التدخين يساهم بشكل كبير في ارتفاع مخاطر الإصابة بالجلطة القلبية والذخاعي.

It is very useful to quit smoking. Besides the risk of lung cancer and bladder cancer, smoking contributes significantly to the increased risk of stroke and heart attack.





B.H.f 2030

بناء مستقبل أكثر صحة

إدارة الشؤون الصحية المدرسية بجدة

تأسست عام ١٤٣٨ هـ

شهر شوال

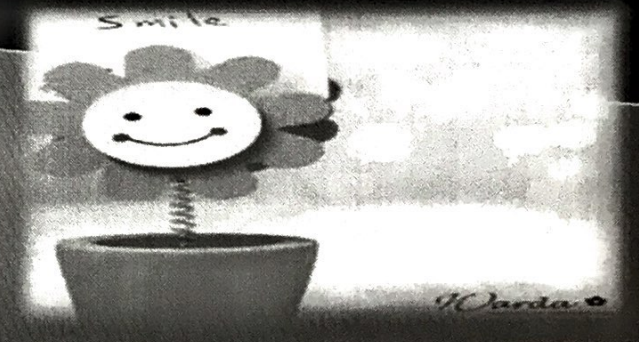
اليوم العالمي	بدايته	نهايته
اليوم العالمي لمكافحة المخدرات	شوال ١٤٣٩ هـ	شوال ١٤٣٩ هـ

الأنشطة المنفذة :

محاضرات ○ ندوات ○ مسابقات ○ مشاركة المركز الصحي ○ مشاركات أخرى ○ برنامج

زيادة الانتاجية قد تبين ان الابتسامه تزيد من الانتاجية اتنا اداء المهام . في حقيقة عند البدء في العمل الابتسامه تعطيك دوافع للعمل بجد واجتهاد

Increased productivity has shown that a smile increases productivity while performing tasks. It is a fact when you start to work. Smile gives you motivation to work hard and diligently



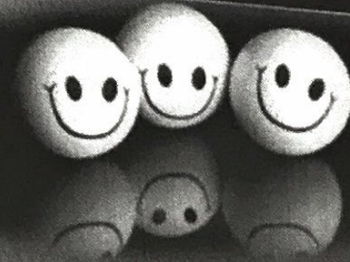


شهر ذو القعدة

اليوم العالمي	بدايته	نهايته
اليوم العالمي لالتهاب الكبد الفيروسي	ذو القعدة ١٤٣٩ هـ	ذو القعدة ١٤٣٩ هـ
الأسبوع العالمي للرضاعة الطبيعية	ذو القعدة ١٤٣٩ هـ	ذو القعدة ١٤٣٩ هـ

الأنشطة المنفذة :

محاضرات ○ ندوات ○ مسابقات ○ مشاركة المركز الصحي ○ مشاركات أخرى ○ برنامج





B.H.f 2030

بناء مستقبل أكثر صحة

إدارة الشؤون الصحية المدرسية بجدة
تأسست عام ١٤٢٨ هـ

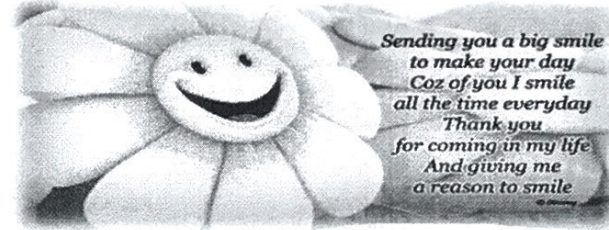
المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

الإدارة العامة للتعليم بمحافظة جدة

الشؤون المدرسية / إدارة الشؤون الصحية المدرسية

إبتسامتك دليل صحتك وسعادتك



فكرة وإعداد وإشراف

مساعدة الشؤون الصحية المدرسية

أ. منيرة عبد الله عسيري

تصميم

إيمان النجار