



مبادرة حياتك تحكمها عاداتك

عبدالرحمن بن عمر العلي

1446 هـ - 2025 م





فهرس الوثيقة

الخطة الزمنية	06
خطة التدفقات النقدية	07
الخطة التسويقية	08
المخرجات المتوقعة	09

فكرة المبادرة	01
المشكلة والفئة المستهدفة	02
الأهداف	03
تحليل المشكلة والبيئة (SWOT)	04
أنشطة ومراحل التنفيذ	05



فكرة المبادرة:

مبادرة صحية توعوية بعنوان "حياتك تحكمها عاداتك" تستهدف أفراد المجتمع في منطقة الحدود الشمالية بهدف تعزيز نمط الحياة الصحي من خلال حملات ميدانية، وورش عمل وفحوصات أولية بالتعاون مع طلاب الكليات الصحية والجهات الرسمية.



المشكلة:

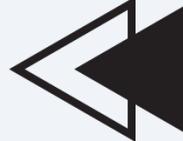
ارتفاع معدلات الإصابة بالأمراض المزمنة مثل السكري وضغط الدم، يقابلها ضعف في التوعية بأسلوب الحياة الصحي.

الفئة المستهدفة:

جميع أفراد المجتمع (18 سنة فما فوق)
التركيز على كبار السن وذوي نمط الحياة الخامل

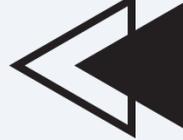


الأهداف:

رفع الوعي بنمط الحياة الصحي 

تقديم فحوصات أولية مجانية 

تمكين طلاب الطب من خدمة المجتمع 

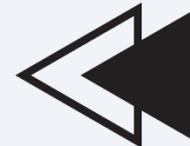
بناء شراكات صحية فعالة 



تحليل المشكلة:

أسباب المشكلة:

نمط حياة غير صحي



قلة الفحص الدوري



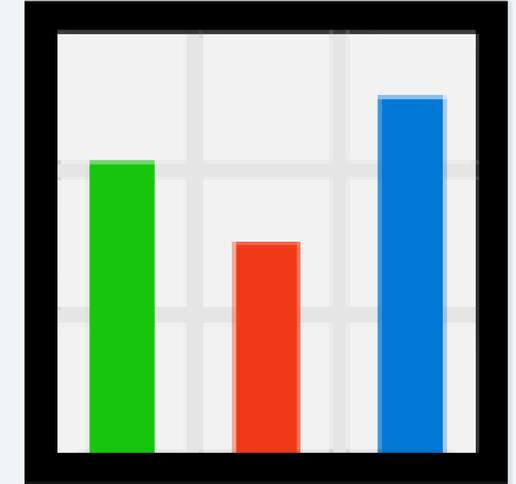
ضعف المبادرات الصحية



تحليل البيئة: SWOT

الضعف	القوة
قلة الموارد المالية	طلاب صحيين مؤهلين
نقص الخبرات الإدارية	دعم الجامعة

التحديات	الفرص
ضعف التجاوب المجتمعي	شراكة مع التجمع الصحي
تعارض أوقات المبادرة	فعالية قائمة

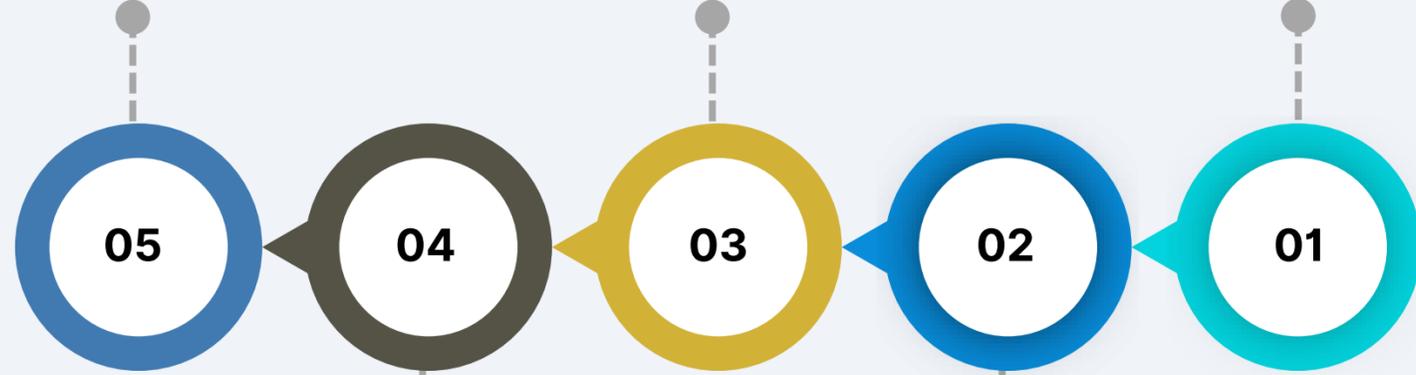


أنشطة ومراحل التنفيذ:

توثيق وتقييم المبادرة

ركن صحي للفحص المجاني

ورش توعوية



تدريب المتطوعين

حملات ميدانية
في الحدائق والأسواق



الخطة الزمنية:

الشهر												
3				2				1				
4	3	2	1	4	3	2	1	4	3	2	1	
												المهام والأنشطة
												إعداد المواد، تدريب الفريق، اعلان المبادرة
												تنفيذ الأنشطة الميدانية (اركان، ورش، فحوصات)
												استكمال الأنشطة، التقييم، إعداد التقرير الختامي



خطة التدفقات النقدية:

التكلفة	النشاط
500 ريال	مواد توعوية
2000 ريال	معدات فحص
500 ريال	ورش تثقيف
1000 ريال	توثيق وإعلام
500 ريال	تقييم وتقرير
4500 ريال	المجموع



الخطة التسويقية:

- الشعار: ابدأ بخطوة... صحتك مسؤوليتك
- الميزة التنافسية: فحص مجاني- تفاعل مباشر-كوادر محلية
- القنوات: منصات التواصل, مؤثرين, ملصقات
- الصورة الذهنية: مبادرة شبابية مجتمعية ذات أثر صحي واضح



المخرجات المتوقعة:

- تقرير موثق بالنتائج والإحصائيات
- فيديو توثيقي
- زيادة الوعي الصحي المجتمعي
- تحفيز الطلاب للمشاركة المجتمعية

