

# مبادرة خطوة لحياة



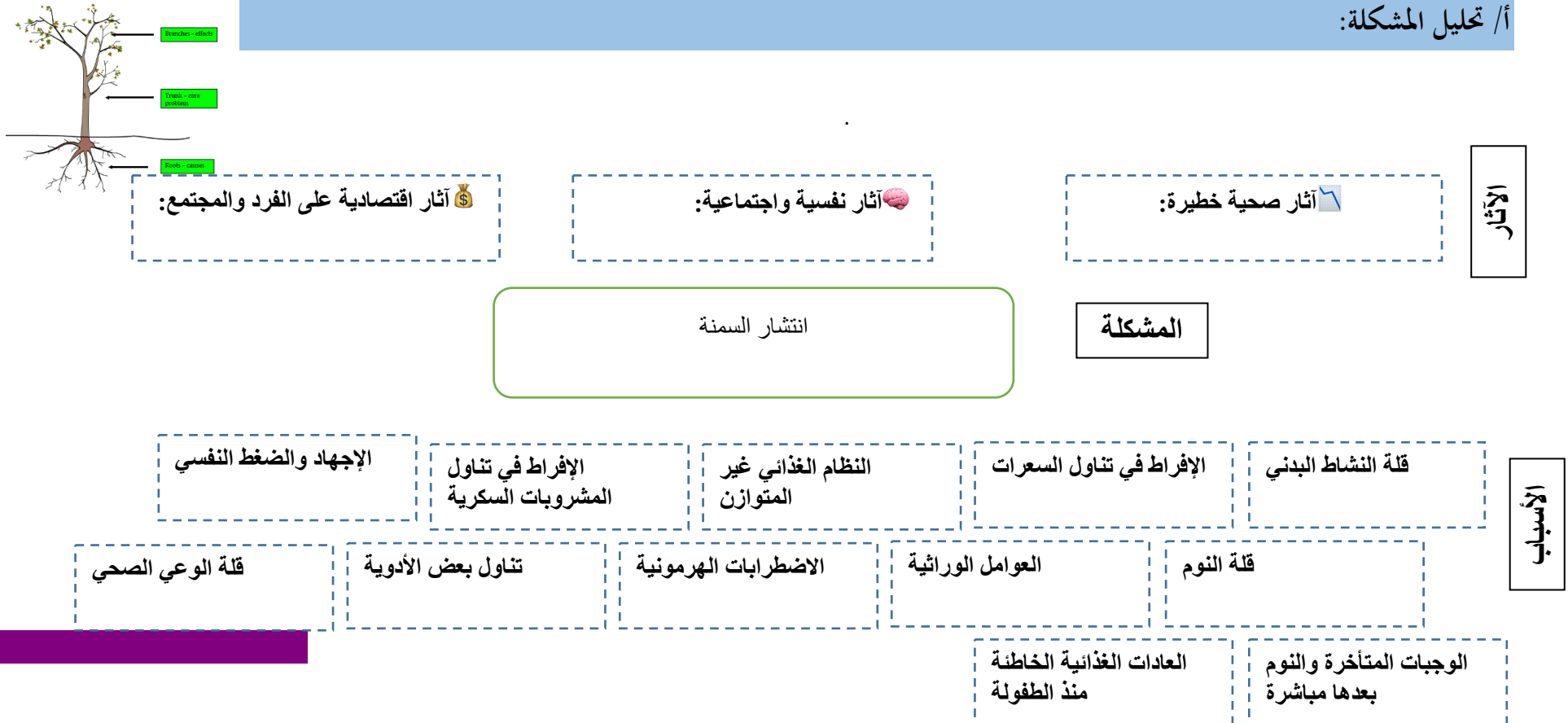
تقديم: الطالب وائل صليبي بشير الحربي  
كلية الطب- جامعة الحدود الشمالية.

## أولاً: المشكلة والفئة المستهدفة والفكرة الأولى

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <p>تُعد السمنة وزيادة الوزن من أكثر المشكلات الصحية انتشاراً في المجتمع، خاصة بين فئة الشباب والبالغين، وهي لا تقتصر فقط على الجانب الجمالي بل تتعداه إلى أبعاد صحية خطيرة مثل الإصابة بأمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم، والسكري، وتدهور جودة الحياة بشكل عام.</p> <p>رغم التقدم في مجال التوعية، إلا أن الكثير من الأفراد لا يدركون الأسباب الحقيقية وراء زيادة الوزن أو لا يجدون الحافز الكافي لتغيير نمط حياتهم. كما أن هناك انتشاراً واسعاً للمفاهيم الخاطئة حول الحمية والرياضة، مما يزيد من تعقيد المشكلة ويؤدي إلى فشل كثير من محاولات إنقاص الوزن.</p>                                                                                                                                                                              | <p><b>المشكلة المحددة:</b></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● طلاب وطالبات المرحلة الثانوية والجامعية.</li> <li>● الأفراد الذين يعانون من زيادة الوزن أو السمنة.</li> <li>● الفئات العمرية بين ١٦ و ٤٠ عاماً، باعتبارهم الأكثر قابلية للتغيير والتأثر.</li> <li>● أفراد المجتمع الذين يتبعون نمط حياة خامل أو يفتقرون للوعي الغذائي.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>الفئة المستهدفة:</b></p> |
| <p><b>مبادرة "خطوة لحياة"</b> هي حملة توعوية مبتكرة تهدف إلى تسليط الضوء على مخاطر السمنة وطرق الوقاية منها، من خلال تقديم معلومات علمية مبسطة ووسائل عملية تساعد الأفراد على اتخاذ خطوات واقعية نحو نمط حياة صحي.</p> <p>تعتمد المبادرة على التفاعل المباشر مع الفئة المستهدفة عبر مجموعة من الأنشطة الممتعة والمفيدة، مثل:</p> <p>فحوصات مجانية لمؤشر كتلة الجسم، ركن الطعام الصحي، تحديات رياضية جماعية، وورش عمل حول كيفية إعداد وجبات صحية في المنزل. كما سيتم تسخير وسائل التواصل الاجتماعي لنشر محتوى توعوي يومي يدمج بين النصيحة والمعلومة والتحفيز.</p> <p>تؤمن المبادرة أن <b>"كل تغيير كبير يبدأ بخطوة صغيرة"</b>، ولهذا تهدف إلى أن تكون هذه الخطوة الأولى في حياة صحية طويلة الأمد تبدأ من وعي الإنسان بجسده واحتياجاته.</p> | <p><b>فكرة المبادرة:</b></p>   |

## ثانيًا: مرحلة التحليل

أ/ تحليل المشكلة:



## ب/ تحليل البيئة عبر أداة (SWOT):

| عناصر القوة في المبادرة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | عناصر الضعف في المبادرة                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>١. طرح موضوع يمس شريحة كبيرة من المجتمع</li> <li>٢. أسلوب توعوي مبسط وجذاب</li> <li>٣. مبادرة تفاعلية وليست نظرية فقط</li> <li>٤. إمكانية التوسع والتكرار</li> <li>٥. الاعتماد على معلومات طبية موثوقة</li> <li>٦. التركيز على الحلول وليس المشكلة فقط</li> <li>٧. استخدام وسائل التواصل لنشر الوعي بشكل أوسع</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>١. قلة الوعي المبني لدى الفئة المستهدفة</li> <li>٢. محدودية الموارد والإمكانات</li> <li>٣. مقاومة التغيير السلوكي</li> <li>٤. قلة المتابعة بعد المبادرة</li> <li>٥. عدم التنوع في الأساليب المقدمة</li> </ol> |
| الفرص المتاحة والممكنة للمبادرة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | التحديات والمخاطر المحيطة بالمبادرة                                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• التعاون مع المؤسسات الصحية والتعليمية.</li> <li>• دعم من الجهات الحكومية أو الخاصة.</li> <li>• استخدام وسائل التواصل الاجتماعي للوصول لأكبر عدد من الناس.</li> <li>• تنظيم شراكات مع العلامات التجارية الصحية.</li> </ul>                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• قلة التفاعل مع المبادرة.</li> <li>• مقاومة التغيير من قبل الفئة المستهدفة.</li> <li>• نقص الدعم المالي والموارد.</li> <li>• انتشار معلومات غير صحيحة حول السمنة والحمية.</li> </ul>                         |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• وجود برامج حكومية أو عالمية داعمة للصحة العامة.</li> <li>• زيادة الوعي في أوقات الأزمات الصحية.</li> <li>• إمكانية استخدام التكنولوجيا والتطبيقات الصحية.</li> <li>• انتشار الاتجاه نحو الأطعمة الصحية.</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## ثالثاً: صياغة العناصر الأساسية

| اسم المبادرة  | خطوة حياة                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| فكرة المبادرة | <p>مبادرة توعوية صحية تهدف إلى مكافحة السمنة وزيادة الوزن بين فئة الشباب، من خلال تعزيز الوعي بأهمية اتباع نمط حياة صحي ومتوازن. تعتمد المبادرة على أنشطة تفاعلية وتنقيفية تشمل حملات إعلامية، ورش عمل غذائية ورياضية، فحوصات أولية (مثل قياس الوزن ومؤشر كتلة الجسم)، وتحديات تحفيزية لتغيير العادات اليومية السلبية.</p> <p>تستهدف المبادرة طلاب الجامعات والشباب بشكل أساسي، وتُنَفَّذ بالتعاون مع مختصين في التغذية والصحة العامة، وبمشاركة جهات داعمة مثل المؤسسات التعليمية والصحية. كما تستغل وسائل التواصل الاجتماعي في إيصال رسائل توعوية قصيرة، جذابة، وعلمية، لضمان وصولها إلى أكبر شريحة ممكنة.</p> <p>تهدف المبادرة إلى تحويل الوعي الصحي إلى سلوك يومي مستمر، وتعزيز ثقافة الوقاية قبل الحاجة للعلاج، لبناء جيل أكثر صحة، إنتاجية، ووعياً.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p>١ - زيادة الوعي بمخاطر السمنة الصحية والنفسية.</p> <p>٢ - تشجيع الشباب على تبني نظام غذائي متوازن.</p> <p>٣ - تعزيز النشاط البدني اليومي عبر مبادرات رياضية تفاعلية.</p> <p>٤ - تصحيح المفاهيم الخاطئة حول الحميات السريعة والمنتجات التجارية.</p> <p>٥ - التقليل من العادات الغذائية الخاطئة (مثل الأكل الليلي والأطعمة المعالجة).</p>                                                                                                                             | <p>الأهداف التفصيلية</p> |
| <p>• الطلاب والطالبات في المرحلة الجامعية، باعتبارهم في عمر حرج لبناء عادات صحية تدوم.</p> <p>• الشباب والشابات من عمر 16 إلى 40 سنة ، وهم الفئة الأكثر عرضة لاكتساب الوزن بسبب نمط الحياة السريع والخامل.</p> <p>• الأشخاص الذين يعانون من زيادة في الوزن أو سمنة أولية ولم يبدؤوا بعد خطوات التغيير.</p> <p>• الفئات التي تعتمد بشكل كبير على الوجبات السريعة ونمط الحياة قليل الحركة.</p> <p>• المهتمون بتطوير نمط حياتهم لكنهم يفتقرون إلى المعرفة أو التحفيز.</p> | <p>الفئة المستهدفة</p>   |
| <p>• الارتفاع المقلق في معدلات السمنة بين فئة الشباب في المجتمع السعودي والعربي عمومًا، مما يزيد خطر الإصابة بأمراض مزمنة مثل السكري وارتفاع الضغط وأمراض القلب.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <p>مبررات المبادرة</p>   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● قلة الوعي الصحي لدى الكثير من الشباب حول تأثير العادات اليومية مثل قلة النوم، تناول الوجبات السريعة، وعدم ممارسة الرياضة.</li> <li>● النمط المعيشي العصري (الخامل) الجلوس الطويل، الاعتماد على التوصيل، العمل والدراسة عن بُعد) ساهم في ضعف النشاط البدني اليومي.</li> <li>● التأثير النفسي السلبي للسمنة، حيث ترتبط كثيرًا بانخفاض الثقة بالنفس والقلق والاكتئاب، مما يؤثر على جودة الحياة والإنتاجية.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● عدد المشاركين في المبادرة من الفئة المستهدفة.</li> <li>● نسبة التفاعل مع الأنشطة التوعوية والورش المقدمة (محاضرات، تحديات، اختبارات تفاعلية).</li> <li>● زيادة المعرفة الصحية لدى المشاركين (يُقاس عبر استبيانات قبل وبعد المشاركة).</li> <li>● عدد المتابعين والتفاعل على وسائل التواصل الاجتماعي الخاصة بالمبادرة.</li> <li>● تسجيل تحسن في السلوك الصحي للمشاركين (مثل البدء بممارسة الرياضة أو تقليل الوجبات السريعة).</li> <li>● عدد القصص أو الشهادات الشخصية لنجاح التغيير من قبل المشاركين.</li> <li>● توسع المبادرة إلى جهات أو جامعات أخرى بناءً على نجاح التجربة الأولى.</li> <li>● شراكات تم إنشاؤها مع جهات صحية أو مجتمعية لدعم واستدامة المبادرة.</li> <li>● رضا المشاركين عن المبادرة وجودة محتواها (يُقاس عبر استبيانات تقييم بعد كل فعالية).</li> <li>● انخفاض معدل مؤشر كتلة الجسم (BMI) لدى المشاركين الذين تابعوا البرنامج كاملاً (اختياري للمبادرات التي تشمل قياسات صحية</li> </ul> | <p>مؤشرات النجاح</p> |

## أنشطة المبادرة:

١.  ورش تثقيفية صحية
  - عن التغذية المتوازنة، قراءة البطاقة الغذائية، وأضرار السمرة.
  - يقدمها مختصون في التغذية واللياقة.
٢.  تحديات رياضية أسبوعية
  - مثل "١٠,٠٠٠ خطوة يوميًا"، أو "تحدي الإقلاع عن المشروبات الغازية".
  - مع جوائز رمزية للفائزين.
٣.  حملات توعوية عبر وسائل التواصل
  - تصميم منشورات وفيديوهات قصيرة تحتوي على نصائح علمية وممتعة.
  - نشر قصص نجاح ملهمة.
٤.  فعالية "صحتك الصحي"
  - ورشة عملية لتجهيز وجبة صحية وموازنة السعرات.
  - يمكن تنفيذها مع طلاب من تخصصات التغذية أو الطب.
٥.  ركن الفحص السريع
  - قياس الوزن، الطول، ومؤشر كتلة الجسم (BMI).
  - تقديم استشارة فورية للمشاركين.
٦.  جلسات صحة نفسية واسترخاء
  - لتعزيز العلاقة بين الصحة النفسية والتحكم بالوزن.
٧.  لقاءات مع مؤثرين صحيين
  - استضافة أخصائيين أو شخصيات مؤثرة مرت بتجارب نزول وزن ناجحة.
٨.  ركن "ارسم نمطك الصحي"
  - نشاط تفاعلي فني لتعبير المشاركين عن طريقهم نحو نمط حياة صحي.
٩.  استبيان ما قبل وبعد المشاركة
  - لقياس التغير في المعرفة والسلوك الصحي.
١٠.  شراكات مع مطاعم أو متاجر صحية

## أنشطة المبادرة

|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| <p><b>مرحلة التخطيط والإعداد</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تحديد الفريق المنفذ وتوزيع المهام.</li> <li>• دراسة الفئة المستهدفة واحتياجاتها.</li> <li>• إعداد المحتوى العلمي والأنشطة التوعوية.</li> <li>• التنسيق مع الجهات الداعمة (خبراء، جهات صحية، رعاة).</li> </ul> | مراحل المبادرة |
| <p><b>مرحلة الترويج والإعلان</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تصميم الهوية البصرية والشعار.</li> <li>• إطلاق حملة دعائية عبر وسائل التواصل الاجتماعي.</li> <li>• إرسال الدعوات للطلاب/الشباب والفئات المستهدفة.</li> <li>• الإعلان عن الأنشطة والجوائز المحفزة.</li> </ul>  |                |
| <p><b>مرحلة التنفيذ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إقامة الفعاليات (ورش، محاضرات، تحديات رياضية، فحوصات).</li> <li>• إشراك المشاركين في أنشطة تفاعلية.</li> <li>• توثيق الفعاليات بالصور والفيديو.</li> <li>• تغطية مباشرة عبر حسابات المبادرة.</li> </ul>                |                |
| <p><b>مرحلة التقييم والمتابعة</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• جمع استبيانات ما قبل وما بعد المشاركة.</li> <li>• تحليل النتائج وتحديد مدى تحقق الأهداف.</li> <li>• عرض قصص النجاح والشهادات.</li> </ul>                                                                     |                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• إعداد تقرير ختامي وتوصيات للتوسع أو التحسين.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |
| <p>ثلاثة شهور</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>مدة المبادرة</p>    |
| <ol style="list-style-type: none"> <li>١. تحسين الوعي الصحي <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تمكين المشاركين من فهم تأثير عاداتهم الغذائية والبدنية على صحتهم العامة، مما يساعدهم على اتخاذ قرارات أكثر وعياً.</li> </ul> </li> <li>٢. التغيير السلوكي المستدام <ul style="list-style-type: none"> <li>○ توفير الأدوات والمعرفة التي تسمح للمشاركين بتغيير عاداتهم نحو نمط حياة صحي ومستدام على المدى الطويل.</li> </ul> </li> <li>٣. دعم اجتماعي وتشجيع جماعي <ul style="list-style-type: none"> <li>○ توفير بيئة محفزة وداعمة حيث يمكن للمشاركين التفاعل مع بعضهم البعض، مما يعزز الالتزام والمثابرة.</li> </ul> </li> <li>٤. تحفيز على الابتكار في التغذية <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تقديم بدائل صحية للوجبات السريعة، مما يساعد المشاركين على اكتشاف طرق جديدة وأبسط لتحضير الطعام في المنزل.</li> </ul> </li> <li>٥. توفير استشارات شخصية <ul style="list-style-type: none"> <li>○ إمكانية تقديم استشارات فردية للأفراد حول كيفية تحسين صحتهم وتطوير نمط حياة متوازن من خلال مختصين في التغذية واللياقة.</li> </ul> </li> <li>٦. دعم معنوي <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تقديم محاضرات تحفيزية ولقاءات مع قصص نجاح ملهمة لتشجيع المشاركين على الاستمرار في رحلتهم الصحية.</li> </ul> </li> <li>٧. تعزيز الثقافة الصحية في المجتمع <ul style="list-style-type: none"> <li>○ نشر الوعي عن السمنة وتأثيرها على الصحة العامة، وزيادة الوعي حول أهمية اتباع أنماط حياة صحية، مما يؤدي إلى تحسين الصحة العامة في المجتمع.</li> </ul> </li> <li>٨. استدامة التأثير <ul style="list-style-type: none"> <li>○ توفير المعرفة والمهارات التي يستطيع المشاركون استخدامها حتى بعد انتهاء المبادرة، مما يجعل التأثير إيجابياً على المدى الطويل.</li> </ul> </li> </ol> | <p>القيمة المضافة</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• فريق تنفيذ المبادرة: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ قائد المبادرة: مسؤول عن التنسيق العام والإشراف على التنفيذ.</li> <li>○ أخصائي تغذية: لتقديم ورش العمل والاستشارات.</li> <li>○ مدرب لياقة بدنية: لتنظيم الأنشطة الرياضية والتحديات.</li> <li>○ أخصائي نفسي: لتقديم الدعم النفسي والمشورة.</li> <li>○ فريق تسويق وإعلام: لتغطية فعاليات المبادرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي.</li> </ul> </li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>متطلبات التنفيذ</p> |

- فريق تطوعي: لمساعدة في تنظيم الفعاليات وتوزيع المواد.

### 2.الموارد المادية:

- مرافق للفعاليات:
  - قاعات لعقد ورش العمل والمحاضرات.
  - مساحات مفتوحة للأنشطة الرياضية.
- معدات رياضية:
  - معدات لياقة بدنية (مثل حبال القفز، أجهزة تمارين، كرة قدم، الخ).
- مواد توعوية:
  - منشورات وفيديوهات ترويجية (حول التغذية، الرياضة، السمنة، وأهمية النوم).
  - لافتات ترويجية تحمل شعارات المبادرة.
  - حقائب توعية تحتوي على كتيبات ونصائح صحية.
- أدوات لقياس الوزن ومؤشر كتلة الجسم: (BMI)
  - ميزان رقمي لقياس الوزن.
  - شريط قياس لتحديد محيط الجسم.

### 3.التقنيات:

- منصة إلكترونية أو تطبيق خاص بالمبادرة:
  - لتسجيل المشاركين، تتبع التقدم، وتقديم التحديات اليومية.
- حسابات على وسائل التواصل الاجتماعي:
  - منصات مثل إنستغرام، تويتر، وفيسبوك للتفاعل مع المشاركين ونشر التحديثات.
- برمجيات لتصميم العروض التقديمية والمحتوى التفاعلي:
  - مثل PowerPoint أو Canva لتصميم ورش العمل والمواد التوعوية.

### 4.الشراكات والدا عمين:

- شراكات مع مستشفيات أو مراكز صحية:
  - لتقديم استشارات صحية مجانية أو خصومات للمشاركين.
- شراكات مع مطاعم صحية أو محلات لبيع المكملات الغذائية:
  - للحصول على خصومات أو دعم للوجبات الصحية.
- دعم من مؤسسات تعليمية أو جامعات:

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <p>○ لتوسيع نطاق المبادرة والوصول إلى أكبر عدد من الفئات المستهدفة.</p> <p><b>5.التمويل:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ميزانية محددة: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تقدير تكلفة الفعاليات، الورش، الجوائز، والمكافآت.</li> <li>○ تخصيص ميزانية للإعلانات على وسائل التواصل الاجتماعي.</li> <li>○ تأمين تمويل لدعم الأنشطة والمرافق المطلوبة.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>6.التسويق والإعلان:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• إعلانات عبر منصات التواصل الاجتماعي: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ نشر إعلانات ترويجية، التحديثات الأسبوعية، ونتائج التحديات.</li> </ul> </li> <li>• إعلانات مرئية: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تصميم فيديوهات توعوية وإعلانات تلفزيونية أو عبر الإنترنت.</li> </ul> </li> <li>• التعاون مع مؤثرين: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ التعاون مع مؤثرين في مجال الصحة والتغذية للوصول إلى جمهور أكبر.</li> </ul> </li> </ul> <p><b>7.المتابعة والتقييم:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• استبيانات للمشاركين قبل وبعد المبادرة: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ لقياس التغير في سلوكياتهم الصحية ومستوى الوعي.</li> </ul> </li> <li>• مراجعة دورية للنتائج: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ تقييم الأداء وتحليل التحديات والانتصارات خلال فترة المبادرة.</li> </ul> </li> <li>• اجتماعات مع الفريق التنفيذي: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ لمناقشة التقدم وضمان سير العمل بسلاسة.</li> </ul> </li> </ul> |                      |
| <p><b>👥 فريق مبادرة "خطوة لحياة":</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>فريق المبادرة</p> |

### 1. قائد المبادرة: (Project Leader)

#### • المهام:

- الإشراف على جميع جوانب المبادرة.
- التنسيق بين الفرق المختلفة وضمان سير الأنشطة وفق الخطة.
- إدارة الميزانية والمصادر المخصصة.
- تقديم الدعم والتوجيه لكل عضو في الفريق.
- متابعة تقييم النتائج والتقارير.

### 2. منسق الأنشطة: (Activity Coordinator)

#### • المهام:

- تنظيم الأنشطة اليومية مثل الورش الرياضية، المحاضرات، والتحديات.
- التواصل مع المدربين والمختصين لتحديد الجدول الزمني الأنسب.
- ضمان التفاعل المستمر مع المشاركين.

### 3. أخصائي تغذية: (Nutritionist)

#### • المهام:

- تقديم ورش عمل وندوات توعوية عن التغذية الصحية.
- تصميم خطط غذائية متوازنة للمشاركين.
- إعداد نصائح وتوجيهات غذائية عبر منصات التواصل الاجتماعي.
- توفير استشارات فردية للمشاركين الذين يحتاجون مساعدة.

### 4. مدرب لياقة بدنية: (Fitness Trainer)

#### • المهام:

- تنظيم الأنشطة الرياضية (تمارين جماعية، تحديات لياقة بدنية).
- مراقبة تقدم المشاركين في الأنشطة الرياضية.
- تحفيز المشاركين وتشجيعهم على أداء التمارين بانتظام.
- تقديم نصائح رياضية عبر وسائل التواصل.

### 5. أخصائي نفسي: (Psychologist)

• المهام:

- تنظيم ورش عمل ومقابلات فردية للدعم النفسي.
- تقديم استشارات لتغيير العادات السلوكية والتركيز على الصحة النفسية.
- دعم المشاركين في التغلب على التحديات النفسية المتعلقة بالصحة والتغذية.
- تنظيم جلسات تحفيزية للمشاركين.

6. منسق التسويق والإعلام: (Marketing & PR Coordinator)

• المهام:

- إدارة حسابات المبادرة على وسائل التواصل الاجتماعي.
- تصميم الحملات الدعائية لجذب المشاركين.
- تنظيم حملات إعلامية لزيادة التوعية حول المبادرة.
- التواصل مع الصحافة والوسائل الإعلامية لتغطية الفعاليات.
- نشر صور ومحتوى من الأنشطة عبر الإنترنت.

7. منسق المتطوعين: (Volunteer Coordinator)

• المهام:

- إدارة وتنسيق فريق المتطوعين.
- توزيع المهام على المتطوعين خلال الفعاليات.
- تقديم التوجيه والدعم للمتطوعين أثناء الأنشطة.
- متابعة أداء المتطوعين وحل أي مشكلات قد تظهر.

8. مسؤول الشؤون المالية: (Finance Officer)

• المهام:

- متابعة وتنسيق ميزانية المبادرة.
- البحث عن مصادر تمويل أو رعاية للمبادرة.
- تقديم التقارير المالية وإدارة الحسابات.
- التنسيق مع الجهات التي تقدم دعماً ماديًا أو تبرعات.

| البند                                 | التفاصيل                                                                     | التكلفة (ريال سعودي) | التكلفة التقديرية |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|
| الموارد البشرية                       | فريق من ٤ أعضاء: قائد المبادرة، مدرب رياضي، اختصاصي تغذية، منسق فعاليات      | 27,000               |                   |
| الورش والمحاضرات                      | 6 ورش توعوية تفاعلية (٢ شهريًا × ٢,٠٠٠ ريال لكل ورشة)                        | 12,000               |                   |
| المواد التوعوية                       | كتيبات، بروشورات، تصاميم رقمية، عرض مرئي، ملصقات                             | 5,000                |                   |
| المعدات الرياضية                      | حصائر، أوزان خفيفة، حبال، أجهزة مقاومة                                       | 7,000                |                   |
| الفحوصات الصحية                       | أجهزة قياس وزن، BMI، ضغط، فحوصات أولية ونهاية كل شهر                         | 4,500                |                   |
| التسويق والإعلانات                    | تصميم ونشر محتوى أسبوعي، فيديوهات قصيرة، حملات ممولة عبر Instagram و Twitter | 8,000                |                   |
| الجوائز والتحفيز                      | جوائز شهرية وشهادات للمتميزين، دعم غذائي أو عضوية نادي رياضي                 | 6,000                |                   |
| أماكن تنفيذ الفعاليات                 | استئجار قاعات تدريب أو مناطق خارجية آمنة ٣ مرات بالشهر × ٣ أشهر              | 12,000               |                   |
| الشرارات والداعمين                    | تقديم هدايا عينية أو دعم لوجستي مقابل الترويج                                | 4,000                |                   |
| الخدمات اللوجستية والضيافة            | ضيافة صحية، مياه، تنقلات للفريق، طباعة إضافية                                | 3,000                |                   |
| أدوات تقييم الأداء                    | نماذج تقييم، تحاليل نتائج، استبيانات متابعة                                  | 2,000                |                   |
| منصة رقمية للمشاركة                   | تصميم موقع/صفحة إلكترونية تفاعلية للمبادرة (إن وجد)                          | 4,000                |                   |
| الإجمالي التقريبي: ٩٤,٥٠٠ ريال سعودي  |                                                                              |                      |                   |
|                                       |                                                                              |                      | مصادر التمويل     |
| ١. تمويل الذاتي                       |                                                                              |                      |                   |
| ٢. الرعاية والشركاء المحليون          |                                                                              |                      |                   |
| ٣. التمويل الجماعي                    |                                                                              |                      |                   |
| ٤. المنح الحكومية أو المؤسسات الخيرية |                                                                              |                      |                   |
| ٥. التمويل من الشركات الكبرى          |                                                                              |                      |                   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <p>٦. المتبرعين الأفراد<br/>٧. المؤسسات التعليمية<br/>٨. الفعاليات الخيرية</p>                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |
| <p>• حملات عبر وسائل التواصل الاجتماعي.<br/>• شهادات وتجارب المشاركين.<br/>• التعاون مع مؤثرين.<br/>• عروض وخصومات.<br/>• ندوات وورش توعوية.<br/>• التسويق عبر البريد الإلكتروني.<br/>• التحديات والجوائز.<br/>• التسويق التقليدي (منشورات وملصقات).<br/>• التسويق التعاوني مع الشركات الصحية.<br/>• حملات إعلانات مدفوعة.</p> | <p>أفكار تسويقية</p> |

## المخرج النهائي

- **كتيب توعوي مطبوع**  
يحتوي على دليل عملي لتعديل نمط الحياة، يشمل التغذية، الرياضة، ونصائح يومية.
- **تقارير متابعة شخصية للمشاركين**  
تقارير مكتوبة تُسلّم لكل مشارك توضح تطوّره الصحي (الوزن، BMI، النشاط، التغذية).
- **شهادات إنجاز معتمدة**  
شهادات مطبوعة للمشاركين النشطين الذين أتموا البرنامج بنسبة مشاركة عالية.
- **ألبوم "قصص نجاح" مطبوع**  
يوثّق أبرز تجارب النجاح بصور قبل/بعد، ونصائح تحفيزية من المشاركين.
- **حقيبة أدوات صحية**  
حقيبة تحتوي على أدوات رياضية بسيطة (حبل، كتيب تمارين، عبوة ماء صحية) تُمنح للمشاركين النهائيين.
- **لوحة شرف أو مجسم للمبادرة**  
يُعرض في المقر أو الفعالية الختامية لتكريم الفائزين والرعاة والمساهمين.
- **نسخة إلكترونية من دليل المبادرة**  
تُرسل عبر QR أو USB، تتضمن المادة العلمية، فيديوهات مختصين، وتمارين منزلية.