

دعوة

برعاية وحضور معالي وزير الصحة الأستاذ
فهد بن عبدالرحمن الجلاجل ندعوكم لفعالية #امش30
حيث نمشي برفقة المجتمع لنصف ساعة، كما توصي
بذلك منظمة الصحة العالمية المشي لمدة 30
دقيقة يومياً لتكون شركاء في رفع مستوى جودة حياة المجتمع.

الرياض
المدينة رقمية



الساعة 4 عصرا
لمدة ساعة



السبت
11/11/2023





وزارة الصحة
Ministry of Health

مبادرة

#امش

30





تعرف على امش 30

مبادرة وطنية للتحفيز على ممارسة
المشي 30 دقيقة يوميا، تحقيقاً
لرؤية المملكة 2030 بزيادة معدلات
الصحة العامة.

لماذا المشي؟

من السعوديين يمارسون نمط حياة نشط،
لذلك نسعى لرفع معدلات الصحة العامة
في المجتمع من خلال أبسط الرياضات
الحركية "المشي" والذي سينعكس إيجاباً
على زيادة معدل الأعمار في المملكة.



أنشطة المبادرة

اختبار ذاتي

اختبار يقيس مستوى الفرد في ممارسة المشي، ويقدم حلول علمية للتخطيط والاستمرار على الممارسة

01

واقع المشي في المملكة

دراسة عن واقع المجتمع السعودي تجاه المشي، والكشف عن أثر المشي على المجتمع

02

حملة إبداعية

للتوعية بسلوك المشي والتسويق للمبادرة وأنشطتها

03

منافسة مجتمعية

مسابقة لاستمرار على 8000 خطوة في اليوم عبر تطبيق صحتي اربح صحتك .. وجائزتك كل خطوة في السعودية محسوبة

04

تفاعل مجتمعي

ماذا لو تحركت جهات العمل في السعودية 30 دقيقة في وقت واحد؟ .. جميع الجهات المشاركة تمشي في مقراتها وتشارك ذلك في منصات التواصل

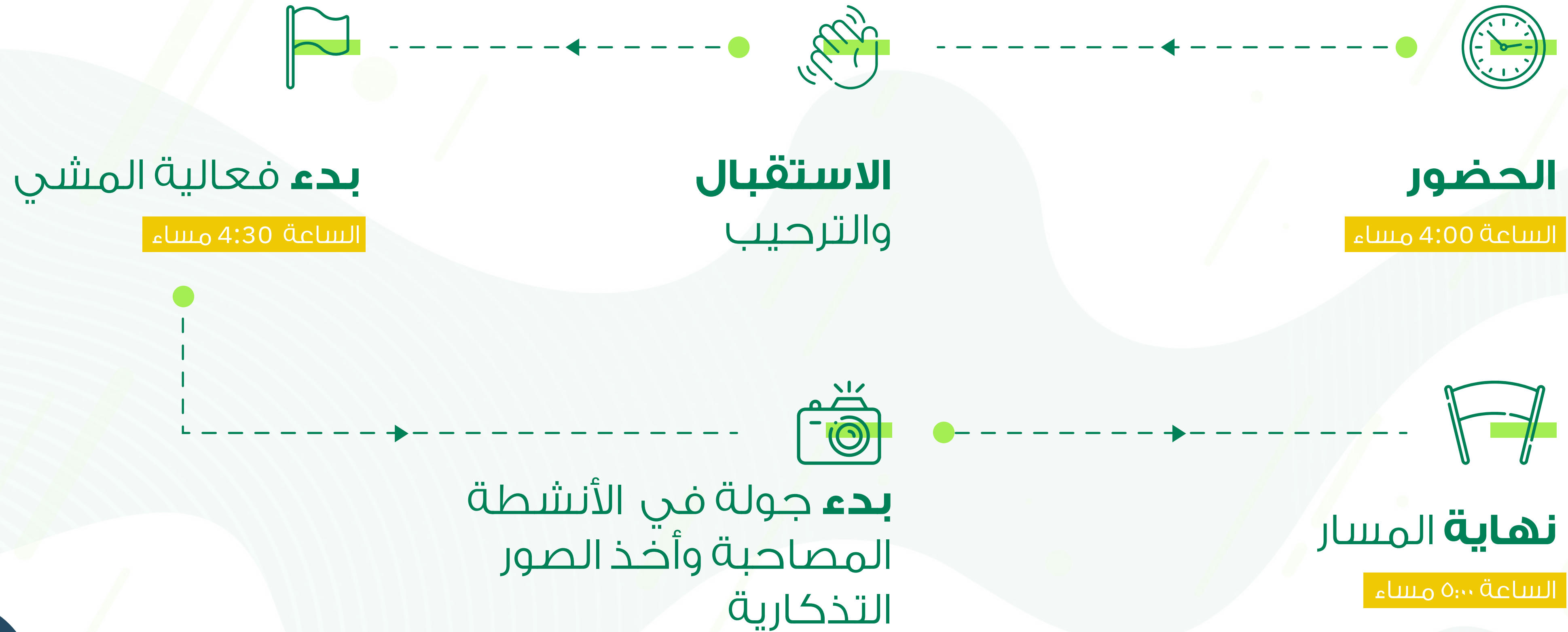
05

فعالية ميدانية

إقامة فعالية للمشي في كافة مناطق المملكة
11/11/2023

06

أجندة الفعالية بالوقت



خريطة الحدث

- مسار الممشى
- مواقف السيارات
- منطقة التجمع
- مدخل كبار الشخصيات



موقع الفعالية

تعليمات

01 **الدخول**
من بوابة 5 شارع
سعيد السلمي

02 **النزول (drop off)**
برج وزارة الصحة الثاني
موضح بالخريطة

03 **الخروج**
من بوابة 5

04 **اللباس**
ارتداء حذاء رياضي (وسيتم
تزويدهم بتيشيرت وكاب
قبل الفعالية)



#امش
30



شكراً لكم
THANK YOU

بيانات التواصل

محمد الحربي

malharpi@moh.gov.sa

+966 0508071614