

وزارة الصحة  
Ministry of Health

# وقفاً للحياة #إامش 30



# دعونا نمشي

وزير الاتصالات وتقنية المعلومات صاحب المعالي المهندس

## عبدالله السوادحه

لأننا شركاء في رفع مستوى جودة  
حياة المجتمع، ندعوك لفعالية  
#امش30 حيث نمشي مع المجتمع  
لنصف ساعة، كما توصي بذلك  
منظمة الصحة العالمية **المشي**  
**لمدة 30 دقيقة يوميا**

أخوك/ فهد بن عبدالرحمن الجلاجل  
**وزير الصحة**





الرياض  
المدينة الرقمية



الساعة 4 عصرا  
لمدة ساعة



السبت  
11/11/2023







وزارة الصحة  
Ministry of Health

مبادرة

#امش

30







# مبادرة #امش30



2022

حدث مجتمعي للمشبي،  
بمشاركة رئيس منظمة  
الصحة العالمية د. تيدروس،  
ومشاركة 500 من أفراد  
المجتمع



2020

مسابقة للمشبي واحتساب  
الخطوات في تطبيق صحتي،  
شارك فيها 200 ألف مشارك



2019

حدث مجتمعي للمشبي،  
شارك فيه 16000 فرد من  
المجتمع حول المملكة



## أهدافها

رفع معدلات الصحة العامة بزيادة  
متوسط العمر للسكان

التوعية بأهمية المشي وفوائده  
على الصحة

ترسيخ سلوك ممارسة المشي  
في المجتمع

قياس وعي المجتمع في  
ممارسة المشي

## ماهي مبادرة #امش30

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

# أنشطة المبادرة لعام 2023

## 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





# التفاعل المجتمعي

## الخيار الأول

### التفاعل مع المجتمع

50 min

يمكن لصاحب المعالي اختيار الفكرة المناسبة له للتفاعل مع المجتمع في حال رغب بذلك

#### الحديث الفردي أثناء المشي

في حال الرغبة

يتم تحديد شخص كبير السن ليرافق صاحب المعالي أثناء المشي، ليتبادل معه أطراف الحديث

#### الحديث الجماهيري

في حال الرغبة

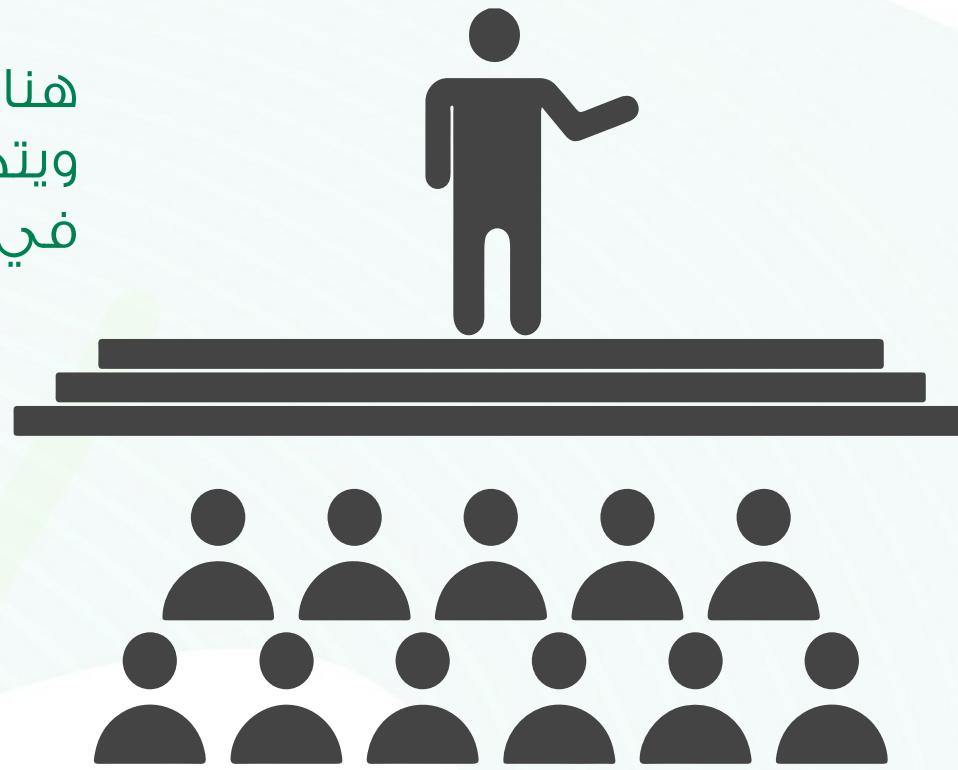
يتاح لصاحب المعالي منصة يتواجد فيها مذيغ يقوم بسؤاله سؤالاً عن تجربة المعالي مع المشي ويتحدث معاليه عن تجربة

## الخيار الثاني

### الحديث عن التجربة بشكل جماهيري

50 min

هنا يقف صاحب المعالي ويتحدث بمكبر صوت في منصة بمكان مفتوح



يجلس الجمهور مستمعين لحديث المعالي

50 فرد



# خريطة الحدث

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



موقع الفعالية



#امش  
30



شكراً لكم  
THANK YOU



## للتواصل

لمزيد من التفاصيل  
حول المشاركة، يمكن  
للمختصين التواصل :

**محمد الحربي**

malharpi@moh.gov.sa

+966 0508071614