

وزارة الصحة
Ministry of Health

وقفاً للحياة #إامش 30

دعوة

أمين منطقة الرياض صاحب السمو الأمير

فيصل بن عبدالعزيز بن عياف

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

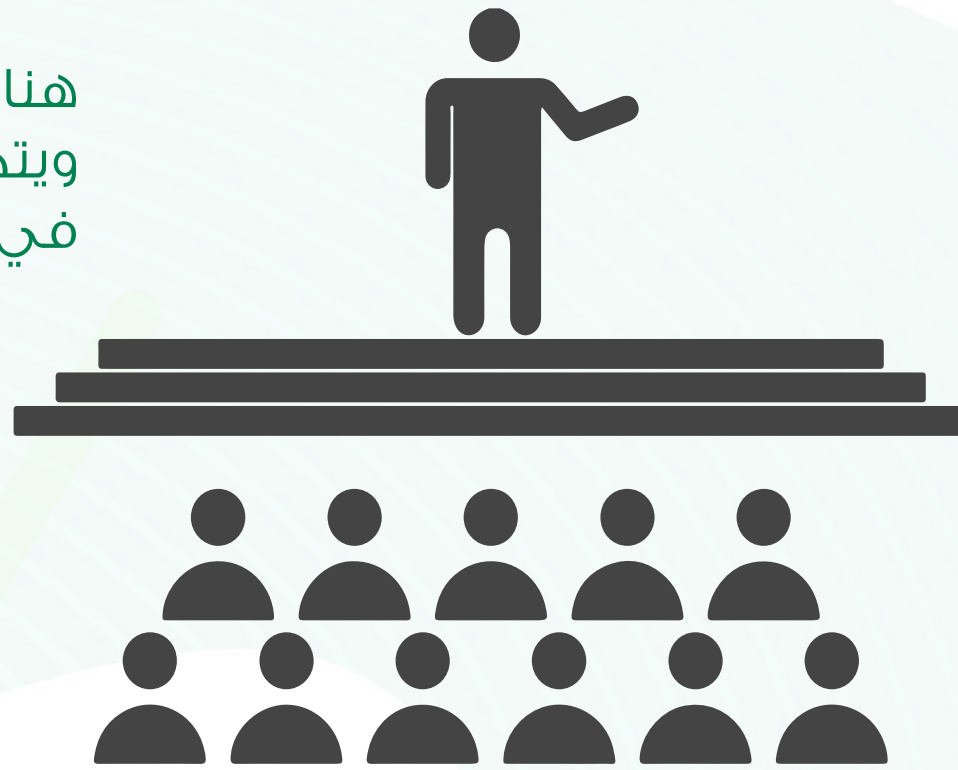
يتاح لصاحب المعالي منصة يتواجد فيها مذيغ يقوم بسؤاله سؤالاً عن تجربة المعالي مع المشي ويتحدث معاليه عن تجربة

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