

المشروع الوطني للمشبي

#امش ٣٠



الشراكات



الفعاليات



التطبيق



#امش
30

عن المشروع:

مشروع وطني نهدف من خلاله إلى تحقيق أحد مستهدفات رؤية المملكة ٢٠٣٠ لزيادة متوسط العمر من ٧٤ إلى ٨٠ عاماً من خلال تعزيز ثقافة المشي بالمجتمع، وتتضمن المبادرة:

مشاركة المدارس والجامعات

مسابقات

دورات تدريبية

تطبيق لحساب عدد الخطوات

المشي الخيري

فعاليات ميدانية

نهدف إلى :



المساهمة في تحقيق رؤية ٢٠٣٠

رفع معدل الممارسين للمشبي من ١٧.٤٪ إلى ٣٥٪

تعزيز الصحة العامة ونشر ثقافة المشبي

مسابقة تعتمد على حساب عدد خطوات المشاركين عن طريق تحديد هدف يومي من الخطوات (لا تقل عن ٨٠٠٠ خطوة يومياً) ويتم اختيار الفائزين وتكريمهم بجوائز تحفيزية بشكل شهري وفي نهاية المسابقة.



نبذة

تحدي المشي

طريقة التسجيل

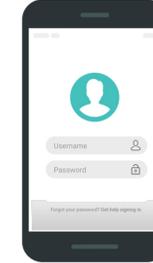
لتحميل التطبيق



الاستمرارية في
المشي اليومي



المشي اليومي
٨ الاف خطوة فأكثر



التسجيل في
التطبيق



حمل تطبيق
Sahety

التسجيل في برنامج صحي



حافظ على تفعيل التطبيق
وعلى نشاطك اليومي
نضمن لك الصدارة

آلية التسجيل في تطبيق صحي



التكريم

- يتم السحب كل شهر لاختيار ٥٠ مشارك ممن شاركوا المشي اليومي ب ٥٠٠٠ خطوة يومياً وأكثر..
- تكريم كل من حقق ٨٠٠٠ خطوة فأكثر يومياً بجوائز شهرية.



محتوى المنتجات المقترحة

لماذا المشي؟!

- الحفاظ على وزن صحي وتحسين اللياقة البدنية.
- الوقاية من الأمراض المزمنة (مثل: أمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، داء السكري النوع الثاني).
- المساعدة في خفض مستوى الكوليسترول الضار في الجسم.
- حرق السعرات الحرارية الزائدة.
- تعزيز صحة العظام ومنع الإصابة بهشاشة العظام.
- الحد من القلق أو الاكتئاب وتحسين المزاج.
- الحفاظ على مرونة المفاصل وقوة العضلات.
- تحسين التوازن وتدفق الدم في الجسم

كيف تمشي أكثر ؟

- ركن السيارة بعيداً وإكمال الطريق مشياً.
- المشي مع الأصدقاء.
- التنزه مع العائلة والأصدقاء.
- الخروج للمشي في أوقات استراحة العمل بدلاً من إهدار كافة الوقت بالجلوس.
- استخدام الدرج بدلاً عن المصاعد.
- الذهاب مشياً لإحضار الأبناء من المدرسة.
- الاستماع إلى مقاطع صوتية لنسيان الجهد المبذول بالمشي.
- وضع هدف معين والحرص على الوصول إليه ومتابعة مستوى التحسن بالمشي.
- استخدام تطبيقات الأجهزة الذكية للتشجيع والمتابعة.
- تغيير المكان بشكل مستمر، واستخدام طرق مختلفة إذا كان المشي بالخارج.

شاركنا تحدي المشي



مضامير المملكة

الرياض ومحافظاتها ٦٦٦

مكة المكرمة ١٢

المدينة المنورة ٥

القصيم ٣٠٢

تبوك ١٣

جدة ٢٣

الأحساء ٢٩

الباحة ٥٧

الجوف ٢٦

الحدود الشمالية ٤٦

الطائف ٦١

جازان ١٠٢

حائل ٨٢

حفر الباطن ١٠

عسير ١٣٢

نجران ٣٣

شكراً لكم