



وزارة الصحة  
Ministry of Health

عش بصة طوال السنة  
التقويم السنوي

2021



وزارة الصحة  
Ministry of Health

الأحد الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت

02						
09	08	07	06	05	04	03
	15	14	13	12	11	10
	22	21	20	19		17
30	29	28	27	26	25	
						31

اليوم العالمي  
للطفيرة 23

اليوم العالمي  
للتعليم 24

يوم إطلاق  
عش بصحة 01

اليوم العالمي  
للأطعمة الحارة 16

أسبوع التوعية  
بسرطان عنق الرحم 18

تحدي الشهر  
التنزه وتسلق المرتفعات  
بمسافة 10 كيلو



01  
يناير



عش  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

اليوم العالمي  
لسرطان الأطفال 15

اليوم العالمي  
للبناتيك 16

اليوم السعودي  
للزواج الصحي 21

اليوم العالمي  
للسرطان 04

اليوم العالمي  
للصرع 08

اليوم العالمي  
للبييتزا 09

تحدي الشهر  
ركوب الدراجة 30 دقيقة  
ثلاث مرات أسبوعيًا



02  
فبراير



عشرة  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

اليوم الوطني  
المشي 05

اليوم العالمي  
للنوم 19

اليوم العالمي  
لثنائي القطب 30

أسبوع التوعية  
باضطرابات الأكل 01

شهر التوعية بسرطان  
القولون و المستقيم 01

اليوم العالمي  
لمكافحة السمنة 04

تحدي الشهر  
المشي 8000 خطوة  
في اليوم



03  
مارس



عشرة  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

الأحد الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت

03	02	01	01	01	01	01
10	09	08	07	06	05	04
17	16	15	14	13	12	11
24	23	22	30	20	19	18
	18	29	28	27	26	25

اليوم العالمي  
للجزر 05

يوم الصحة  
العالمي 19

الأسبوع العالمي  
للتحصينات 30

شهر التوعية  
بالوردية 01

شهر التوعية  
بالقولون العصبي 01

شهر التوعية  
بسرطان الخصية 01

تحدي الشهر  
تقليل عدد السجائر إلى  
النصف في اليوم



04  
أبريل



عشر  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

الأحد الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت



08	07	06			03	
15	14	13	12	11	10	09
22	21	20	19	18		16
28	27	26	26	25	24	23
				30	29	

اليوم العالمي  
لنظافة اليدين 05

اليوم العالمي  
لارتفاع ضغط الدم 17

اليوم العالمي  
لمكافحة التدخين 31

شهر التوعية  
السيلياك 01

اليوم العالمي  
للتونة 02

اليوم العالمي  
للربو 04

تحدي الشهر  
عدم تجاوز مقدار ملعقة  
صغيرة من الملح يومياً



05  
مايو



عشرة  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

اليوم العالمي  
للتفاح الأحمر 16

اليوم العالمي  
للأنيميا المنجلية 19

اليوم العالمي  
للبهاق 25

بداية إجازة  
نهاية العام 02

اليوم العالمي  
للدراجات 03

اليوم العالمي  
للمتبرعين بالدم 14

تحدي الشهر  
تناول ثلاثة أنواع خضار  
أوفاكهة متشابهة في  
اللون يومياً



06  
يونيو



عشرة  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

الأحد الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت

03	02					
10	09	08		06	05	04
17	16	15	14	13	12	11
24	23	22	21			
31	30	29	28	27	26	25

اليوم العالمي للالتهاب  
الكبد الفيروسي 18

وقفه عرفات 19

عيد الأضحى 20

شهر التوعية  
بسرطان العظام 01

اليوم العالمي  
للشوكولاته 07

بداية موسم  
الحج 18

تحدي الشهر  
عدم إضافة السكر على جميع  
المشروبات الباردة والساخنة



07  
يوليو



عشرة  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

العودة  
للمدارس 18

الأسبوع العالمي  
للرضاعة الطبيعية 01

اليوم العالمي  
للشباب 12

تحدي الشهر  
شرب لا يقل عن  
6-8 أكواب في اليوم



08  
أغسطس



عشرة  
بصحة  
@LiveWellMOH





وزارة الصحة  
Ministry of Health

الأحد الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت

02						
09	08	07	06	05	04	03
16		14	13	12	11	
	22	21		19	18	17
30	29	28	27	26	25	26
						31

اليوم العالمي  
لغسل اليدين 15

اليوم العالمي  
لهشاشة العظام 20

اليوم العالمي  
للتأناة 23

شهر التوعية  
بسرطان الثدي 01

اليوم العالمي  
لكبار السن 01

اليوم العالمي  
للصحة النفسية 10

تحدي الشهر  
فحص سرطان الثدي الذاتي  
وتحفيز خمسة من صديقاتك  
على الكشف



10  
أكتوبر



عشرة  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
		02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
	15	16		18		
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

اليوم العالمي  
للرجل 19

اليوم العالمي  
للطفل 20

الأسبوع العالمي  
للمضادات الحيوية 20

الشهر العالمي للتوعية  
بسرطان الرئة 01

اليوم العالمي  
للسكري 14

اليوم العالمي  
للطفل الخديج 17

تحدي الشهر  
النوم الساعة 10:00 مساءً  
كل يوم



11  
نوفمبر



عشرة  
بصحة  
@LiveWellMOH



وزارة الصحة  
Ministry of Health

الأحد الإثنين الثلاثاء الأربعاء الخميس الجمعة السبت

11	10	09	08	07	06	05
18	17	16	15	14	13	12
25	24	23	22	21	20	19
	31	30	29	28	27	26

اليوم العالمي للرعاية  
الصحية المنزلية 08

اليوم العالمي للتغطية  
الصحية الشاملة 12

اليوم العالمي  
للجاهزية للجوائح 27

اليوم العالمي  
للإيدز 01

اليوم العالمي  
ذوي الإعاقة 03

اليوم العالمي  
للكوكيز 04

تحدي الشهر  
تذكر خمس نعم قبل النوم  
وأشكر الله عليها كل يوم



12  
ديسمبر



عشر  
بصحة  
@LiveWellMOH