



المركز الوطني للسكري

المجلس الصحي السعودي
Saudi Health Council

2024

التقويم التوعوي
الوطني عن داء
السكري

السكري في كل الأوقات

السكري في كل الأوقات

05	04	03
<ul style="list-style-type: none">اليوم العالمي للأسرةاليوم العالمي لارتفاع الضغطاليوم العالمي لمكافحة التدخين	<ul style="list-style-type: none">يوم الصحة العالمياليوم العالمي للسلامة والحة في العمل	<ul style="list-style-type: none">السكري ورمضاناليوم العالمي للمرأةاليوم العالمي للكلىاليوم العالمي لحة الفم والأسناناليوم العالمي للأم
07	06	
<ul style="list-style-type: none">اليوم العالمي للمجتمع	<ul style="list-style-type: none">السكري والحجاليوم العالمي للأباء	
10	09	08
<ul style="list-style-type: none">اليوم العالمي للمسنيناليوم العالمي للإبصاراليوم العالمي لمكافحة السمئةيوم الأغذية العالمي	<ul style="list-style-type: none">اليوم العالمي للإسعافات الأوليةاليوم العالمي للقلب	<ul style="list-style-type: none">اليوم العالمي للشباباليوم العالمي للرضاعة الطبيعية
12	11	
<ul style="list-style-type: none">يوم العالمي للتطوع	<ul style="list-style-type: none">اليوم العالمي للطفلاليوم العالمي للمشبي	<ul style="list-style-type: none">اليوم العالمي للسكرياليوم العالمي للرجل



التقويم التوعوي عن داء السكري

السكري في كل الأوقات



وصف الفعالية

5 مارس

- إقامة ركن توعوي تثقيفي عن داء السكري وشهر رمضان.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن التعامل مع داء السكري في شهر رمضان عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن داء السكري للتعامل معه في شهر رمضان.

20 مارس

- إقامة ركن تثقيفي في المستشفيات والأندية النسائية والأماكن التجمعية عن هذه المناسبة.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن علاقة أمراض الفم والأسنان عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن علاقة أمراض الفم والأسنان بداء السكري.

8 مارس

- إقامة ركن تثقيفي في المستشفيات والأندية النسائية والأماكن التجمعية عن دور أسلوب الحياة الصحية للمرأة؛ للوقاية من داء السكري والتحكم بمستوى السكر بالدم.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن دور أسلوب الحياة الصحية للمرأة؛ للوقاية من داء السكري والتحكم بمستوى السكر بالدم وذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن أسلوب الحياة الصحية للمرأة؛ للوقاية والتحكم بداء السكري.

21 مارس

- إقامة ركن تثقيفي في المستشفيات والأندية النسائية والأماكن التجمعية عن هذه المناسبة.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن الوقاية والتحكم بداء السكري لدى الأمهات عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي أسلوب الحياة الصحية للأمهات للوقاية والتحكم بداء السكري.

9 مارس

- إقامة ركن تثقيفي في المستشفيات والأماكن التجمعية عن علاقة داء السكري بأمراض الكلية.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن علاقة داء السكري بأمراض الكلية، وذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن علاقة السكري بأمراض الكلية.



التقويم التوعوي عن داء: السكري

السكري في كل الأوقات



هدف الفعالية

7 أبريل

- إقامة ركن تثقيفي عن الوقاية من داء السكري والتحكم فيه في المستشفيات والأماكن التجمعية للفحص والتوعية عن داء السكري.
- إعداد ونشر رسائل تثقيفية عن داء السكري والوقاية منه عبر وسائل التواصل الاجتماعي عن هذه المناسبة.
- إعداد محتوى مرئي عن داء السكري والوقاية منه.

28 أبريل

- إقامة ركن تثقيفي عن كيفية التعامل مع ارتفاع وانخفاض مستويات السكر بالدم أثناء التواجد بمقر العمل.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن التعامل مع داء السكري في أوقات العمل عبر وسائل التواصل الاجتماعي عن هذه المناسبة.
- إعداد محتوى مرئي عن كيفية التعامل مع ارتفاع وانخفاض مستويات السكر بالدم أثناء التواجد بمقر العمل.



التقويم التوعوي عن داء: السكري

السكري في كل الأوقات

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
●	●	●	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	●

اليوم العالمي
لارتفاع الضغط

اليوم العالمي للأسرة

اليوم العالمي لمكافحة التدخين

وصف الفعالية

15 مايو

- إقامة ركن تثقيفي عن دور العائلة في الوقاية والتحكم بداء السكري.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن دور الأسرة في الوقاية والتحكم بداء السكري عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن دور الأسرة في الوقاية والتحكم بداء السكري.

31 مايو

- إقامة ركن تثقيفي عن مضار التدخين وعلاقته بداء السكري.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن علاقة التدخين مع الإصابة بداء السكري عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن مضار التدخين وعلاقته بداء السكري.

17 مايو

- إقامة ركن تثقيفي عن الوقاية والتحكم في ارتفاع ضغط الدم وعلاقته في الإصابة بداء السكري.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن علاقة ارتفاع ضغط الدم مع داء السكري، وذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن علاقة ارتفاع ضغط الدم وداء السكري.



التقويم: التوعوي: عن داء: السكري

السكري في كل الأوقات



وحف الفعالية

5 يونيو

- إقامة ركن توعوي عن التعامل مع داء السكري في موسم الحج.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن التعامل مع داء السكري في موسم الحج عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن داء السكري عن التعامل مع داء السكري في موسم الحج.

21 يونيو

- إقامة ركن تثقيفي عن أسلوب الحياة الصحية للآباء للوقاية والتحكم بداء السكري.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن الوقاية والتحكم بداء السكري للآباء عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن أسلوب الحياة الصحية للآباء والبالغين للوقاية والتحكم بداء السكري.



التقويم: التوعوي عن داء: السكري

السكري في كل الأوقات

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

اليوم العالمي للمجتمع

وصف الفعالية

11 يوليو

- إقامة ركن تثقيفي عن أسلوب الحياة الصحية لأفراد المجتمع للوقاية والتحكم بداء السكري بالأمكن التجمعية.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن تعزيز صحة المجتمع للوقاية من داء السكري عبر وسائل التواصل الاجتماعي عن هذه المناسبة.
- إعداد محتوى مرئي عن أسلوب الحياة الصحية لأفراد المجتمع للوقاية والتحكم بداء السكري.



التقويم التوعوي عن داء السكري أغسطس

السكري في كل الأوقات

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
●	●	●	●	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

اليوم العالمي للرضاعة الطبيعية

اليوم العالمي للشباب

وحف الفعالية

1 أغسطس

- إقامة ركن تثقيفي عن الرضاعة الطبيعية لما لها من أثر في تقليل مخاطر الإصابة بداء السكري من النوع الثاني عند الكبر.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن علاقة الرضاعة الطبيعية بتقليل فرص الإصابة بداء السكري.
- إعداد محتوى مرئي عن فوائد الرضاعة الطبيعية.

12 أغسطس

- إقامة ركن تثقيفي عن أسلوب الحياة الصحي لدى الشباب للوقاية من داء السكري.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن دور أسلوب حياة فئة الشباب للوقاية من داء السكري عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن فوائد اتباع أسلوب الحياة الصحي لدى الشباب للوقاية من داء السكري.



التقويم التوعوي عن داء السكري

السكري في كل الأوقات

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

اليوم العالمي
للإسعافات الأولية

اليوم العالمي للقلب

وحف الفعالية

14 سبتمبر

- إقامة ركن تثقيفي عن الإسعافات الأولية لانخفاض وارتفاع السكر بالدم.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن الإسعافات الأولية لانخفاض وارتفاع السكر بالدم عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن الإسعافات الأولية لانخفاض وارتفاع السكر بالدم.

29 سبتمبر

- إقامة ركن تثقيفي عن التحكم بداء السكري للوقاية من أمراض القلب.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن علاقة داء السكري بأمراض القلب عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن التحكم بداء السكري للوقاية من أمراض القلب.



التقويم التوعوي عن داء السكري

السكري في كل الأوقات



وصف الفعالية

1 أكتوبر

-إقامة ركن تثقيفي عن كيفية الوقاية من داء السكري لدى المسنين وكيفية التعامل مع مرضى السكري منهم.
-إعداد ونشر رسائل توعوية عن الوقاية من داء السكري لدى المسنين والتحكم بمستوى السكر بالدم، وذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
-إعداد محتوى مرئي عن كيفية الوقاية من داء السكري لدى المسنين وكيفية التعامل مع مرضى السكري لدى المسنين.

10 أكتوبر

-إقامة ركن تثقيفي عن التحكم بمستويات السكري بالدم للوقاية من مضاعفات السكري على العين.
-إعداد ونشر رسائل توعوية عن علاقة السكري بأمراض العين عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
-إعداد محتوى مرئي عن التحكم بمستويات السكري بالدم للوقاية من مضاعفات السكري على العين.

11 أكتوبر

-إقامة ركن تثقيفي عن مخاطر السمّة وعلاقتها بداء السكري وتأثيرها على مستوى السكر بالدم.
-إعداد ونشر رسائل توعوية عن علاقة السمّة بداء السكري، وذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
-إعداد محتوى مرئي عن مخاطر السمّة وعلاقتها بداء السكري وتأثيرها على مستوى السكر بالدم.

16 أكتوبر

-إقامة ركن تثقيفي عن أثر الغذاء المتوازن للوقاية من داء السكري والتحكم بمستوى السكر بالدم بمناسبة اليوم العالمي للغذاء.
-إعداد ونشر رسائل توعوية عن الغذاء المتوازن للوقاية من داء السكري والتحكم بمستوى السكر بالدم، وذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
-إعداد محتوى مرئي عن أثر الغذاء المتوازن للوقاية من داء السكري والتحكم بمستوى السكر بالدم؛ بمناسبة اليوم العالمي للغذاء.



التقويم التوعوي عن داء السكري

السكري في كل الأوقات



وصف الفعالية

14 نوفمبر

- إقامة ركن توعوي تثقيفي عن داء السكري بمناسبة اليوم العالمي لداء السكري.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن داء السكري عبر وسائل التواصل الاجتماعي؛ بمناسبة اليوم العالمي لداء السكري.
- إعداد محتوى مرئي عن داء السكري.

19 نوفمبر

- إقامة ركن تثقيفي عن أسلوب الحياة الصحية للرجل للوقاية والتحكم بداء السكري.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن اتباع أسلوب الحياة الصحية للرجال؛ بمناسبة اليوم العالمي للرجل، وذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن أسلوب الحياة الصحية للرجل للوقاية والتحكم بداء السكري.

20 نوفمبر

- إقامة ركن تثقيفي عن الوقاية من داء السكري النوع الثاني وطرق التحكم بالنوع الأول للأطفال والمراهقين.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن أهمية تثقيف الأطفال على اتباع أسلوب الحياة الصحي للوقاية من داء السكري، وذلك عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن أهمية تثقيف الأطفال عن الغذاء الصحي المتوازن وممارسة الرياضة.

30 نوفمبر

- إقامة ركن تثقيفي عن أهمية رياضة المشي للوقاية من داء السكري والحفاظ على مستويات السكر بالدم.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن أهمية المشي وعلاقة بالوقاية والتحكم بداء السكري عبر وسائل التواصل الاجتماعي.
- إعداد محتوى مرئي عن أهمية رياضة المشي للوقاية من داء السكري والحفاظ على مستويات السكر بالدم.



التقويم التوعوي عن داء السكري

السكري في كل الأوقات

الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	السبت
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

اليوم العالمي للتطوع

وحف الفعالية

5 ديسمبر

- إقامة ركن تثقيفي تطوعي لتقديم الفحوصات والاستشارات الطبية والغذائية المتعلقة بداء السكري.
- إعداد ونشر رسائل توعوية عن المعلومات الطبية والغذائية المتعلقة بداء السكري عبر وسائل التواصل الاجتماعي عن هذه المناسبة.

المركز الوطني للسكري



المجلس الصحي السعودي
Saudi Health Council