



الجمعية الملكية للتوعية الصحية
Royal Health Awareness Society



التقرير السنوي ٢٠١٦



“الجمعية الملكية للتوعية الصحية هي دليل الأردن وضميره فيما يتعلق بصحتنا.
خبرة وطاقة طاقم الجمعية، وأفكار الطلبة المبتكرة، والتزام شركاء الجمعية،
سيضمن للعائلات الأردنية حياة أفضل، مليئة بالصحة”

جلالة الملكة رانيا العبدالله

رسالة المدير العام

أصبحت طبيعة القضايا الصحية التي نتعامل معها في الأردن اليوم، وأكثر من أي وقت مضى، تتطلب جهداً فاعلاً ومستداماً يركز على الوقاية قبل العلاج، وفي هذا الإطار تواصل الجمعية الملكية للتوعية الصحية التزامها بتوجيهات جلالة الملكة رانيا العبدالله لتكامل رسالتها نحو مجتمع أردني صحي وآمن من خلال برامجها الهادفة ليس فقط إلى نشر الوعي الصحي بين المجتمعات المحلية في الأردن، بل إلى تغيير السلوكيات بين الأفراد لتبني أنماط حياة صحية وسليمة.

والآن ونحن ننظر إلى 11 عاماً من مسيرتنا نجد أن برامجنا استطاعت أن تتطور وتحقق أهدافاً وإنجازات كبيرة، بفضل مجموعة القيم التي تحكم عملنا والمتمثلة في العناية، والمصادقة، والتعاون، والإنصاف والطوعية. وقد شهد العام الماضي على وجه التحديد نمواً ملحوظاً وتقدماً مميزاً في برامجنا وشراكاتنا.

فقد اكتسب برنامج الاعتماد الوطني للمدارس الصحية أبعاداً طويلة المدى فيما يتعلق بتعزيز أساسيات الوعي الصحي في المدارس، فالبرنامج تجاوز كونه مجرد برنامج لاعتماد المدارس الصحية بناءً على معايير محددة، ليصبح منصة مثالية للشراكات لتنفيذ عدد من المشاريع التي تركز على معالجة قضايا صحية معينة مثل رفع الوعي الصحي حول نظام التغذية الصحي، وحول أهمية النظافة الشخصية والمياه، بالإضافة إلى تشجيع اللياقة البدنية، وغيرها من المواضيع الصحية الحيوية.

ولأن موضوع التغذية وتعزيز حصول الأطفال على وجبات صحية وأثر ذلك على نموهم وأدائهم الأكاديمي يشكل أولوية بالنسبة للجمعية، استمر العمل على مشروع «المطبخ الصحي الإنتاجي» كجزء من البرنامج الوطني للتغذية المدرسية في تقديم وجبات صحية للطلبة، حيث بلغ عددهم 1,300 طالب وطالبة خلال عام 2016، ووفر المشروع حوالي 100 فرصة عمل أغلبها للسيدات في المجتمعات المحلية لتحضير تلك الوجبات وإيصالها للمدارس المحيطة، في 5 مناطق جيوب فقير في الأردن.

وعلى صعيد آخر، وانطلاقاً من الأهمية القصوى لضرورة نشر السلامة على الطرقات، تواصل الجمعية عملها بجهود حثيثة في هذا المجال بالنظر إلى كونها الممثل الرسمي لمنظمة Safe Kids Worldwide، ومنظمة فكر أولاً الدولية، وهو استمرار لجهود الجمعية في هذا المجال والتي بدأت عام 2009 من خلال توسعتها لبرنامج «فكر أولاً» للوقاية من الإصابات وتعزيز الوعي بأمر السلامة العامة لأكثر عدد من الطلبة في المدارس.

كما نفخر بقدرة الجمعية على تصميم مبادرات وتنفيذ مبادرات وبرامج جديدة خلال عام 2016، حيث عملت الجمعية على إطلاق مبادرة «تحصين» لوقاية الشباب والأطفال من السلوكيات الخطرة والإدمان على المخدرات والتدخين من خلال تطوير 3 برامج للفئات العمرية المختلفة، لإكساب الطلبة المهارات الحياتية والاجتماعية الهادفة إلى منع تعاطي المخدرات بين الأطفال والمراهقين والشباب. كما تستهدف البرامج في الوقت نفسه المعلمين وأولياء الأمور من خلال تقديم جلسات توعوية تفاعلية حول كيفية التعامل مع هذه القضية.

كما عملت الجمعية على تنفيذ مشروع «فرق العمل المجتمعية لمدارس صحية» لتمكين أفراد المجتمع المحلي لمساعدة المدارس لتلبية الاحتياجات الصحية لديهم من خلال مبادراتهم وكانت النتائج لافتة من ناحية جعل مسؤولية صحة المدارس وسلامتها مسؤولية مجتمعية تشاركية.

ولأن الجمعية تؤمن أن المجتمع لن يصبح أفضل إلا باستثمار طاقة الشباب ورفع وعيهم الصحي، واصلت الجمعية من خلال برنامج «شبابنا؛ شباب من أجل الصحة» تعزيز انخراط الشباب في التوعية الصحية حول القضايا الصحية التي تهمهم وإكسابهم المهارات اللازمة لتنفيذ مبادرات لتثقيف أقرانهم أيضاً، وما يدعوننا للفخر هو أن تعمل الجامعات الشريكة على تبني هذا النموذج والمادة التدريبية ضمن المواد الحرة المقدمة لطلبتها في مختلف الكليات في الجامعة.

وتماشياً مع أهداف التنمية المستدامة التي تسعى إلى تخفيض الأمراض غير السارية، أحرزت الجمعية تقدماً كبيراً في توسعة برنامج «عيادات المجتمع الصحي» وطرحه لدى المنظمات الدولية ليصل إلى 20 مركز صحي في مختلف المحافظات في عام 2016، وحيث أسهمت الأنشطة التي تقوم بها هذه العيادات إلى تغييرات ملحوظة في نمط الحياة والسلوكيات الصحية بالنسبة لـ 1600 مريض من المصابين بالأمراض غير السارية، حيث ساعدتهم البرنامج على تحسين إدارة مرضهم والحد من المضاعفات.

كما واصلت الجمعية جهودها في مجال مكافحة التدخين كونها رئيس المجموعة التنسيقية للمؤسسات العاملة في مكافحة التبغ في الأردن بهدف توحيد الجهود الهادفة إلى مكافحة هذا الوباء في ضوء الحقائق المقلقة الخاصة بالتدخين في الأردن، فضلاً عن كونه إحدى العوامل الرئيسية المسببة للأمراض غير السارية.

كما يعمل فريقنا باستمرار على رصد وتقييم الأنشطة داخلياً وخارجياً لجمع برامجنا وتدخلاتنا لمساعدتنا على التعلم من تجاربنا باستمرار تطوير استراتيجيتنا وتحسين برامجنا وتوسعة نطاقها.

وآمل من خلال هذا التقرير السنوي الذي أضعه بين أيديكم اليوم، أن أشارككم بكل فخر نتاج العمل الدؤوب لفريقنا، وأن أسلط الضوء على قصص النجاح والإنجازات الرئيسية التي حققتها الجمعية خلال عام 2016.

هذه الإنجازات لم تكن لتتحقق لولا دعم شركاءنا من مختلف القطاعات، من وزارتي التربية والتعليم والصحة والمنظمات غير الحكومية الوطنية والدولية بالإضافة إلى منظمات الأمم المتحدة والقطاع الخاص. إن دعمهم من خلال تقديم خبراتهم الفنية أو مساهماتهم المالية والعينية، عزز من جهودنا للوصول إلى عدد أكبر من المستفيدين وخاصة في المناطق الأقل حظاً، ومكنتنا من توفير بعض من خدماتنا للاجئين في المجتمعات المضيفة. ونحن على ثقة بأننا باستمرار هذه الشراكات سنحقق المزيد من الإنجازات سوياً.

نتطلع إلى تحقيق المزيد من النجاحات الهادفة إلى زيادة الوعي والارتقاء بواقعنا الصحي في الأردن نحو الأفضل خلال السنوات القادمة.

حين عودت

قيمتنا الأساسية



من نحن

تأسست الجمعية الملكية للتوعية الصحية في عام ٢٠٠٥ بتوجيهات من صاحبة الجلالة الملكة رانيا العبدالله المعظمة لزيادة الوعي الصحي وتمكين المجتمع المحلي من اتباع سلوكيات صحية. وتقوم الجمعية بتنفيذ برامج تنموية لتلبية احتياجات المجتمع المحلي والتي تتماشى والأولويات الصحية الوطنية.



الرؤية

نحو مجتمع أردني صحي وآمن.

المهمة

زيادة الوعي الصحي لدى المجتمع الأردني من خلال تنفيذ برامج وقائية تعنى بالسلامة والصحة العامة إيماناً بمبدأ الصحة حق للجميع.



• **الممارسات**، يتم تكييفها لتناسب سياق المجتمعات المحلية المستهدفة.

• تقوم الجمعية الملكية للتوعية الصحية بتطوير وتنفيذ برامج توعية تعنى بالسلامة والصحة العامة بالشراكة مع القطاعين العام والخاص ومؤسسات المجتمع المدني كما تحرص الجمعية على تبني قنوات تواصل مفتوحة مع الشركاء والداعمين والمؤسسات العالمية **لتأسيس شراكات تعاون مستدامة** في مجال تطوير المنح واكتساب وتبادل الخبرات والموارد.

• تتبنى الجمعية الملكية للتوعية الصحية **نظام حوكمة** يمكنها من إدارة برامجها بطريقة تضمن الكفاءة العالية والشفافية ونظم تدقيق مهنية لتقوم بتقديم التقارير حول أنشطتها لكافة المعنيين وأصحاب العلاقة.

• كما تمتلك الجمعية **نظام متابعة وتقييم قوي** يستند إلى مخرجات محددة ومؤشرات واضحة لقياس الأداء، وتحليل البيانات ونشرها، واستخدام النتائج في عملية صناعة القرارات بشأن تطوير وتنفيذ برامجها في المستقبل.

• تعتمد الجمعية الملكية للتوعية الصحية في التخطيط والتنفيذ لجميع برامجها على مبدأ **تقديم الخدمات التوعوية وليس العلاجية**، إيماناً منها أن الوقاية هي الطريق لتمكين المجتمعات من تحسين أنماط حياتها وتبني سلوكيات صحية.

• تعمل الجمعية على زيادة الوعي الصحي لدى المجتمعات المحلية من خلال تصميم **برامج تتوافق مع أولويات الصحة الوطنية** وتتناسب مع الاحتياجات المختلفة للفئات المستهدفة، كما تعمل الجمعية على إشراك المنتفعين في تصميم وتطبيق برامجها الصحية.

• تقوم الجمعية ببناء قدرات المستفيدين لتمكينهم من اتباع أنماط حياة وسلوكيات صحية لحياة أفضل، ولتحقيق هذا الهدف نسعى **لبناء مجموعة من المهارات العملية والخبرات لدى المستفيدين** لتمكينهم من تعزيز دورهم كقادة للتغيير في مجتمعاتهم

• تقوم الجمعية بتمكين الأنظمة القائمة (المؤسسات المعنية في تقديم الخدمات الصحية) بتبادل الخبرة والمعرفة لضمان استمرارية البرامج وقابلية توسعها على المستوى الوطني.

• ولتعزيز فرص حصول المستفيدين على المعلومات الصحية المتعلقة بحياتهم، تركز الجمعية على تطوير وتوفير مواد وأدوات توعية قائمة **على أفضل**

صاحبة الجلالة الملكة رانيا العبدالله المعظمة
رئيسة مجلس الأمناء

الدكتور رامي فراج
نائب رئيس مجلس الأمناء
الطبيب الخاص لصاحب الجلالة الملك عبدالله الثاني بن الحسين المعظم

معالي المهندس سعيد دروزة
المدير التنفيذي - شركات أدوية الحكمة

معالي الدكتورة سيما بحوث
مندوب الأردن الدائم لدى الأمم المتحدة

معالي السيد فارس القطارنة
المدير التنفيذي - شركة بينونة للطاقة الشمسية

الدكتور نصري خوري
مدير عام - مستشفى فلسطين

الدكتورة بسمة الخطيب
استشارية التأهيل النفسي والاجتماعي

الدكتور فايز أبو حميدان
رئيس هيئة المديرين، المدير العام - مستشفى الجاردنز

الدكتور سند الكيلاني
نائب الرئيس للشؤون الطبية - مستشفى فرح

الدكتور عصام الساكت
مستشار أمراض النسائية والتوليد

الدكتورة نجوى عارف
أخصائية استشارات أسرية

السيد زاهي المصري
رجل أعمال

السيد غسان نقل
نائب رئيس مجلس الإدارة - مجموعة نقل

السيدة لينا هندية
رئيسة مجلس أمناء - الروافد للاستثمارات والتنمية

السيد مصطفى الطباع
المدير العام - شركة إيسوس

السيد علي البليسي
مدير عام - وكالات الخدمات المشتركة

السيدة لانا كلمات
أخصائية تغذية

السيد غسان اللحام
المدير التنفيذي - شركة الحوسبة الصحية الدولية

السيدة ميادة أبو جابر
المدير العام والمؤسس - شركة عالم الحروف التربوية

برامجنا



مجلس الإدارة

الدكتور رامي فراج
رئيس مجلس الإدارة

الدكتور نصري خوري
نائب رئيس مجلس الإدارة

الدكتور فايز أبو حميدان
أمين سر مجلس الإدارة

الدكتور سند الكيلاني
أمين صندوق مجلس الإدارة

الدكتورة بسمة الخطيب
عضو مجلس إدارة





المدارس الصحية

المدارس الصحية



” كان تقبل الأهالي للبرنامج كبير لقولهم أنها معلومات جديدة عليهم، بيفيدوا حالهم وأولادهم الباقين

محمد الحويان
مدير - مدرسة حنيينا الأساسية للبنين، مادبا

المدارس الصحية هو برنامج اعتماد وطني للمدارس الصحية تم إطلاقه عام ٢٠٠٨ بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم ووزارة الصحة، بهدف تعزيز وتطوير بيئة صحية في مدارسنا تنعكس إيجاباً على نمو الطلبة البدني والاجتماعي والتعليمي. ويتضمن البرنامج مجموعة من المعايير الوطنية يتم تدريب المدارس المشاركة على كيفية تطبيقها كي تصبح المدرسة بيئة أمثل للتعلم والعمل. ويركز البرنامج على التوعية الصحية حول مواضيع الصحة العامة والوقائية مثل النظافة الشخصية، ونظافة الفم والأسنان، والنشاط البدني، وأهمية التغذية السليمة والوقاية من المخدرات ومكافحة التدخين.

إنجازات ونتائج عام ٢٠١٦

- تم تطبيق برنامج المدارس الصحية بمستوياته الثلاثة للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٥ في ٩٨ مدرسة في مختلف محافظات المملكة، من ضمنها ٦ مدارس خاصة و٤ مدارس عسكرية، وعقب عملية تقييم مدى تطبيق المعايير الصحية في المدارس، تم اعتماد ٦٧ مدرسة صحية من أصل ٩٨ مدرسة تم تقييمها. وقد جاءت النتائج على النحو التالي: ٨ مدارس ضمن المستوى الذهبي، و١٩ مدرسة ضمن المستوى الفضي، و٤٠ ضمن المستوى البرونزي.
- استمرت ٢٢ مدرسة صحية معتمدة ضمن المستوى الذهبي في تطبيق متطلبات الاعتماد للسنوات الرابعة والخامسة من البرنامج، حيث قامت المدارس بتنفيذ ٢٢ مبادرة صحية بمشاركة أعضاء من المجتمع المحلي، كمبادرة فحوصات السكري، والضغط، وتدريب الأمهات على الفحص الذاتي للثدي، ومبادرة نادي اللياقة البدنية، ومبادرات التوعية التغذوية، والصحة النفسية، بالإضافة إلى عقد مجموعة من الأنشطة البدنية لتخفيف الوزن.
- تم تدريب وبناء قدرات ٢٠٠ معلم ومعلمة في المدارس المعتمدة بالإضافة إلى ١٢٠ مدير ومديرة من جميع المدارس المشاركة للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٥. خلال الفصل الأول من العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٥، انضمت ٧٩ مدرسة جديدة إلى البرنامج ضمن المستوى البرونزي، واستمرت ٣٠ مدرسة معتمدة على المستوى الذهبي في تطبيق البرنامج للسنتين الرابعة والخامسة، وبذلك بلغ مجموع المدارس المشاركة ضمن المستويات الثلاثة ١٧٧ مدرسة. وقد تم عقد ورشتين تدريبيتين استهدفتا ٤٧٤ من معلمي ومدراء هذه المدارس.
- وفقاً للمسح الميداني الذي أجرته شركة مختصة لتقييم انطباعات المستفيدين حول برامج الجمعية التي تستهدف المدارس ومن خلال مقابلات أجريت مع ١١٠ مدرسة، أشارت النتائج إلى أن ما يقارب ٨٣٪ من المدارس المشاركة في برنامج المدارس الصحية لديها المعرفة الجيدة ببرامج الجمعية، كما أفاد المشاركون إلى أن برنامج الاعتماد الوطني أحدث بنجاح تغييرات إيجابية في البيئة المدرسية وذلك بجعلها أكثر أماناً ونظافة.
- قامت الجمعية باستكمال وتنفيذ عدد

” قبل البدء بتطبيق برنامج الاعتماد الصحي لم يكن لدى الطلبة الوعي الكافي بأهمية وجبة الفطور مما كان يؤدي إلى مشاكل صحية لديهم خلال الدوام، ولاحظت تحسناً كبيراً وواضحاً بعد البدء في تطبيق محاضرات التوعية التغذوية

رائدة عبد الله
معلمة صحة - مدرسة ريمون الأساسية، جرش





المدارس الصحية

” بمشاركتنا
بالمشروع
اتعلمنا كيف
نخطط ونقيم
ونوفر بيئة
مدرسية آمنة
وهذا جزء من
مساهمتنا
المجتمعية“

أماني غانم
عضو مجتمع
محلي، القويسمة

المجتمع وتطوير قدراتهم وإكسابهم مهارات تمكنهم من تنفيذ مبادرات مجتمعية، من خلال شراكتهم في تطوير البيئة التعليمية الصحية في المدارس الحكومية تماشياً مع معايير اعتماد المدارس الصحية. وتم في عام ٢٠١٦، بالشراكة مع برنامج USAID لدعم مبادرات المجتمع المدني fhi360 تنفيذ المشروع في ١٠ مدارس حكومية في منقطة القويسمة. تم عقد ٤ ورشات عمل لفريق العمل الذي تم اختيار أعضاؤه من المجتمع المحلي، حول تقييم الاحتياجات، التخطيط، كسب التأييد والتمويل، المتابعة والتقييم وتنفيذ المبادرات الصحية.

• تم تنفيذ مبادرة «النظافة ثقافة» بالشراكة مع اللجنة المنظمة لبطولة كأس العالم للسيدات تحت سن ١٧ حيث قام المشاركون في المشروع وغيرهم من المتطوعين من منطقة القويسمة بحملات نظافة للمدرجات وأرضيات الملعب والتوعية حول أهمية المحافظة على نظافة البيئة في ملعب الملك عبدالله الثاني وستاد عمان الدولي. وقد تمكنت المبادرة من الوصول إلى (١٧,٠٠٠) من المتابعين للبطولة. فيما يتعلق بأثر البرنامج، أكدت المدارس المشاركة على أن المبادرات تلبي الاحتياجات الملحة للمدارس وتناولت معايير الصحة والسلامة التي تحتاج إلى تحسين. ونتيجة للمبادرات، أكدت إدارة المدارس أن لديهم المزيد من الوقت لمتابعة القضايا الفنية لتحسين جودة التعليم في مدارسهم أكثر من ذي قبل.

” كنت أقضي ٨٠٪ من وقتي بمراقبة الطلبة لضمان سلامتهم حيث تقع مدرستي بمحيط مجمع للباصات وكان الطلبة دائماً معرضين لحوادث الدهس، أما الآن أصبحت الحوادث أقل بكثير“

نجاح المعاينة
مديرة - مدرسة
أبو علندا الأساسية
للبنات، القويسمة

في المدارس المشاركة لتوعية أولياء الأمور بالبرنامج و ذلك بمشاركة ٢٧٩ من الأهالي. تم تنفيذ دراسة تقييمية لمستوى التغيير في سلوكيات التغذية الصحية للطلبة المستهدفين للمرحلة التجريبية، وقام فريق الجامعة الأمريكية في بيروت بتصميم الدراسة وتحليل النتائج. وأظهرت الدراسة ارتفاع في مستوى معرفة الطلبة بسلوكيات التغذية الصحية الرئيسية ومقدرتهم على اتخاذ القرار بخصوص اتباع هذه السلوكيات، إضافة إلى تحسن ملحوظ في تطبيق هذه السلوكيات في حياتهم اليومية، مثل زيادة معدل تناول وجبة الفطور، زيادة معدل تناول الخضار والفواكه، وانخفاض معدل تناول الشيبس والمشروبات الغازية والعصائر المحلاة بشكل عام. كما أظهرت الدراسة نتائج إيجابية حول ردود أفعال ذوي الطلبة حيث ارتفعت معدلات استهلاك الخضار والفواكه وانخفضت معدلات استهلاك الشيبس والمشروبات الغازية في المنزل.

• تم إطلاق المرحلة الثانية من البرنامج للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٦ من خلال تنفيذ ورشة تدريب مدربين، وقد تم تدريب ١٤ من مسؤولي الصحة والتغذية المدرسية، في مديريات التربية والتعليم من قبل فريق الجامعة الأمريكية في بيروت.

• اشتركت ٢٧ مدرسة جديدة في المرحلة الثانية للبرنامج في كل من عمان، البلقاء، إربد، الزرقاء، عجلون، جرش، ومادبا. وتم تدريب ٣٤ معلم ومعلمة على تطبيق الحصص والنشاطات من قبل فريق الجمعية ومسؤولي الصحة والتغذية المدرسية المدربين.

٤. مشروع فرق العمل المجتمعية لمدارس صحية

• يعمل مشروع فرق العمل المجتمعية لمدارس صحية على بناء قدرة أفراد



طالب وطالبة في (٣٣) مدرسة حكومية في محافظة العاصمة، وإربد والمفرق، حيث ركز المشروع على المدارس الحكومية التي تضم عدداً من الطلبة من اللاجئين السوريين.

٣. أجيال سليمة: وهو برنامج تفاعلي تم إطلاقه في منطقة الشرق الأوسط في عام ٢٠١٠ من قبل شركة نستله فودز بالتعاون مع الجامعة الأمريكية في بيروت حيث يستخدم هذا البرنامج منهاج تفاعلي يهدف إلى رفع الوعي حول السلوكيات التغذوية للطلبة من الفئة العمرية ٩-١١ سنة في الصفوف الرابع والخامس والسادس، لتشجيعهم على الالتزام بالعادات الغذائية الصحية والنشاطات البدنية بما يحقق الوقاية من السمنة والأمراض المزمنة.

• تم تطبيق المرحلة التجريبية لبرنامج أجيال سليمة في العام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦ في ١٠ مدارس في مديرية مادبا، بواقع ٤٥٠ حصة ونشاط تفاعلي استهدفت ٢٥٣٧ طالب وطالبة من الصفين الخامس والسادس، كما تم تنظيم أيام مفتوحة

من البرامج والمشاريع الهادفة إلى التوعية بمواضيع صحية خلال العام ٢٠١٦ تحت مظلة برنامج المدارس الصحية وتضمنت البرامج التي تم تطبيقها:-

١. مشروع التربية المائية «ويت»: تم تنفيذ البرنامج خلال عام ٢٠١٦ في ٣٦ مدرسة صحية بالشراكة مع شركة نستله ووترز، والذي يهدف لرفع مستوى الوعي بأهمية المياه في حياتنا وبمصادر المياه وكيفية المحافظة عليها. وقد طبق النشاطات ٤٣٠٧ طالب وطالبة بحضور ٤٤ من أولياء الأمور وأعضاء المجتمع المحلي. بلغ عدد المدارس المشاركة ١١٣ مدرسة منذ عام ٢٠١٤.

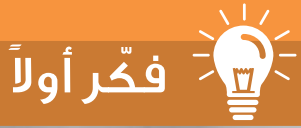
٢. مشروع المياه، الصرف الصحي، وتعزيز النظافة الشخصية WASH بالشراكة مع منظمة وورلد فيجين (World Vision) بهدف توعية الطلبة حول أهمية النظافة الشخصية، وحسن استخدام الممتلكات المدرسية والمحافظة عليها، وترشيد استهلاك المياه. حيث تم عقد ١١٢٦ نشاط توعوي صفّي استفاد منه ٢٩٦٤٢

” كنت أحضر مع ابنتي من الصف السادس وأصبحنا نطبق المعلومات والنصائح من برنامج أجيال سليمة في البيت عند تحضير الإفطار والغداء والحلويات الخفيفة“

تغريد الشاورة
والدة طالبة - مدرسة
الأميرة راية بنت
الحسين الأساسية،
مادبا



فكر أولاً



فكر أولاً

” لاحظت تأثير البرنامج الإيجابي على تصرف الطلبة بشكل واضح، تحسنت تصرفات بعض الطلبة وأصبحوا يدركون عواقب السقوط، كما لاحظت أن البرنامج زاد من إحساس الطالب بزملائه من ناحية الإصابة، فأصبح يجهز نفسه في حال احتاج غيره للمساعدة كطبيب صغير، كما أن عدم وجود امتحان أو اختبار للمنهج ألغى الخوف عند الطالب وجعله أكثر انفتاحاً في التعلم والمشاركة“

فكر أولاً هو برنامج تفاعلي تم إطلاقه عام ٢٠٠٩ بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم يهدف إلى دمج مفاهيم الوقاية من الإصابات في الحياة اليومية للأطفال كما يساعدهم على ممارسة عادات آمنة من شأنها أن تقلل من مخاطر التعرض لإصابات الدماغ والعمود الفقري، عن طريق تطوير مهاراتهم في حل المشاكل والتفكير النقدي والتحليل لمساعدتهم في إتخاذ القرار الأسلم والأكثر أماناً ويقدم هذا البرنامج كمنهاج لطلبة المدارس من الروضة إلى الصف السابع ويركز على الأمور التالية: فهم سلامة النخاع الشوكي والدماغ، وسلامة المشاة والسلامة في المركبات، والوقاية من الاختناق، والسلامة حول الأسلحة، والسلامة في الأماكن العامة وأثناء اللعب، والإسعاف الأولي.

إنجازات ونتائج عام ٢٠١٦

وجدان أسعد

مشرف تربوي منسق
- مديرية قصبة
عمان

الاحتفال بأسبوع السلامة المرورية العربي واليوم العالمي للسلامة المرورية، كما استضافت الجمعية متحدثين من جهاز الأمن العام في مهرجان الفكر الجديد لزيادة الوعي حول التقليل من الحوادث المرورية، و وصل بث المحاضرة إلى أكثر من ٣٠,٠٠٠ شخص عبر صفحات مواقع التواصل الاجتماعي.

٥. شاركت الجمعية في حملة السلامة المرورية للأطفال وتم نشر ناصح مرورية وصلت لما يقارب ٦,٠٠٠ شخص.

١. في العام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٥ تم تطبيق البرنامج في ٥٠ مدرسة حكومية جديدة في العاصمة عمان، بالإضافة إلى محافظتي البلقاء ومادبا، واستهدف البرنامج ٢٢,٥٠٠ طالب وطالبة ضمن الفئة العمرية المستهدفة.

٢. تمت متابعة تنفيذ البرنامج في كافة المدارس المشاركة من قبل الفريق المحوري المختص والمكون من المشرفين التربويين التابعين لمختلف إدارات التربية والتعليم، وقد وصل عدد الطلبة المنتفعين من البرنامج منذ إنطلاقه إلى حوالي ٩٩,٥٠٠ طالب وطالبة، ووصل عدد المدارس المشاركة منذ إنطلاق البرنامج إلى (١٥٩) مدرسة.

٣. أظهرت دراسة أجرتها الجمعية حول فعالية منهاج فكر أولاً، بأن المشروع له تأثير على تقليل الإصابات في المدارس المشاركة، حيث كان عدد الحوادث المسجلة لديها في العام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ أقل من التي تم تسجيلها في العام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥، قبل المشاركة في البرنامج.

٤. شاركت الجمعية الملكية للتوعية الصحية في عدة فعاليات بالتعاون مع اللجنة الوطنية للسلامة المرورية مثل

” استمتعنا كمعلمات واستمتع الطلبة كثيراً بتطبيق البرنامج، كما لاحظت تغير في نمط التصرف عند الطلبة عند نزولهم على الأدرج ولعبهم خلال الفرصة“

أسماء عبدالله

معلمة مدرسة أمانة بنت
وهب، أبو علندا





تحصين

تحصين هي مبادرة توعوية حول وقاية الأطفال والشباب من خطر الإدمان على التدخين والمخدرات، لإنشاء جيل أردني شاب قادر على العطاء ومحصن ضد تلك الممارسات الخطرة. تقوم الجمعية الملكية للتوعية الصحية بتنفيذ برامج المبادرة المختلفة لثلاث فئات عمرية كالآتي: برنامج «السفراء مكافحة التدخين» للصفوف الرابع إلى السادس، برنامج «فواصل» للصفوف السابع والثامن، وبرنامج مثقفي الأقران، للشباب من سن 18-25 عاماً. وتعتمد هذه البرامج على الأسلوب التفاعلي والتشاركي وعلى بناء قدرات الشباب والأطفال على المهارات المجتمعية والحياتية وتحفيزهم للانخراط في الأنشطة المنتجة ورفع الوعي لديهم ولذويهم حول مخاطر التدخين وتعاطي المخدرات وذلك بالتعاون مع وزارتي التربية والتعليم والصحة وإدارة مكافحة المخدرات، وبالشراكة مع مؤسسة مينتور العربية ومؤسسات المجتمع المدني المعنية.

إنجازات ونتائج عام ٢٠١٦



” كانت تجربتي مع مبادرة تحصين من أفضل التجارب التي ساهمت في صقل شخصيتي وجعلتني أكثر قدرة لأن أكون جزء من المجتمع من خلال عملية التوعية التي قدمتها المبادرة حول موضوع يهم لكل شخص ”

ربا أبو الهيجاء
مثقفة أقران

- تم تشكيل لجنة عليا ولجنة فنية للمبادرة، و تم تدريب ٥٠ ممثلاً من الوزارات والجهات المعنية من قبل مؤسسة منتور العربية، واختيار مجموعة منهم ليكونوا مدربين رئيسيين وأعضاء الفريق المحوري.
- قامت الجمعية بتنفيذ فعالية للأطفال والشباب بالتزامن مع اليوم العالمي لمكافحة المخدرات، حضر جانباً منها سمو ولي العهد الأمير حسين بن عبدالله المعظم وكافة الشركاء.
- تم تطوير كافة الأدلة والمواد التدريبية والأنشطة التفاعلية لكافة البرامج.
- عقدت ورشات تدريبية ل ٦٠ مرشد تربوي من المدارس المشاركة ببرنامج فواصل و ٤٠ مرشداً لتطبيق أنشطة برنامج سفراء مكافحة التدخين.
- تم تدريب ٢٠ مثقف أقران والذين تم اختيارهم من المؤسسات الشبابية المشاركة كوزارة الشباب وهيئة شباب كلنا الأردن وغيرها من المؤسسات ذات العلاقة.
- تم عقد ورشتين تدريبيتين لأعضاء الفريق المحوري للبرنامجين (فواصل ومثقفي الأقران) من قبل مؤسسة منتور العربية.

تحصين



مبادرة تحصين شبابنا أقوى





المطبخ الصحي الإنتاجي

المطبخ الصحي الإنتاجي



انطلقت فكرة مشروع المطبخ الإنتاجي في العام ٢٠١٥ بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم ووزارة الصحة وبرنامج الأغذية العالمي، بهدف تأمين وجبات صحية لطلبة المدارس الحكومية في مناطق جيوب الفقر وربطها مع جمعيات خيرية من المجتمع المحلي لإنتاج هذه الوجبات بمعايير تغذوية مدروسة مسبقاً، وتوزيعها على الطلبة في تلك المدارس. كما يهدف المشروع إلى رفع الوعي الصحي والتغذوي حول سلوكيات التغذية السليمة للطلبة في المدارس المستهدفة.

إنجازات ونتائج عام ٢٠١٦



” مشروع المطبخ الإنتاجي هو عمل ريادي مميز للمنطقة وساعد في إيجاد فرص عمل ممتازة للإناث والذكور

حسين بني شعبان
خباز

- تم تنفيذ المرحلة الثانية من المشروع في ٥٧ مدرسة في كل من المحافظات التالية : قصبة مادبا، ومنطقة إيدون في إربد، ومنطقة بلاص في عجلون، والأزرق في الزرقاء، وقصبة المفرق. حيث وصل عدد الطلبة المستفيدين من الوجبات اليومية للمطبخ الإنتاجي الصحي إلى حوالي ١٠,٣٠٠ طالب وطالبة.
- تم عقد جلسات توعوية حول سلوكيات الغذاء السليمة للطلبة المستفيدين من برنامج التغذية المدرسية شملت المعلمين وأولياء الأمور في تلك المدارس.
- تم توفير ١٠٠ فرصة عمل لأفراد من المجتمع المحلي المحيط في منطقة
- المطبخ الإنتاجي، معظمهم من النساء، وتم تدريبهم على الشروط الصحية الواجب توفرها للعمل في المطبخ الإنتاجي بالإضافة إلى بعض الأمور المحاسبية، وأهمية التغذية الصحية.
- نفذت أكثر من ٩٥٪ من المدارس أنشطة التوعية التغذوية في المدارس المستهدفة، وكان لها تأثير على سلوكيات الطلبة ومعرفتهم، حيث أن غالبية الطلبة أصبحوا يدركون أهمية إدراج الخضار والفواكه في وجباتهم اليومية، غسل الأيدي قبل وبعد تناول الوجبات، وحاجة الجسم للماء والحليب للنمو وبناء عظام قوية.
- قامت الجمعية بدراسة تقييم الأثر من





المطبخ الصحي الإنتاجي



” من خلال وجبات المطبخ الإنتاجي، أصبح الطالب يتناول وجبة طعام صحية متوازنة وبالتالي ساهم في تقليل تناول الأطعمة غير الصحية مثل الشيبس والشوكولاتة وغيرها، وكذلك خفف من المصروف على الأهل

حنان الأيوب

مديرة - مدرسة بلاص الثانوية الشاملة للبنات، عجلون



” عملي في المطبخ الإنتاجي ساهم في تطوير شخصيتي وأصبحت فرد منتج في المجتمع

ريما بني فواز

مشرفة مطبخ بلاص

الأهل:

من خلال تقديم هذه الوجبات للطلبة، تمكن أهل الطلبة من ملاحظة الأمور التالية فيما يتعلق بسلوكيات أبنائهم:

- يتناول الطلبة وجبة الإفطار بشكل يومي بغض النظر عن المستوى المادي للطلاب.
- يتناول الطلبة حصصاً من الخضار والفاكهة بشكل يومي.
- تمكن بعض الطلبة من شراء بعض الحاجيات المهمة بالنسبة إليهم من خلال توفير مصروفهم اليومي.

نتائج الاستبيان القبلي والبعدي لعينة عشوائية من الطلبة:

- ٩٠٪ من الطلبة يتناولون وجبات المطبخ الإنتاجي كاملة داخل المدرسة وفور تقديمها لهم.
- ٧٠٪ من الطلبة أفادوا أن الوجبات المقدمة لهم ذات جودة عالية، مثل المعجنات والخضار والفاكهة.
- ٣١٪ من الطلبة يقومون بإعادة تدوير الأكياس الورقية التي يتم تقديم الوجبات المطبخ الإنتاجي بها.

خلال عقد عدد من مجموعات النقاش المركزية للعاملين في المطبخ ولأهالي الطلبة المشمولين بمشروع المطبخ الإنتاجي، بهدف تقييم أثر مشروع المطبخ الإنتاجي، وكانت النتائج الأولية كالتالي:

العاملين في المطبخ:

- يشعر العاملون في المطبخ بالفخر لكونهم جزءاً من عملية إنتاج وجبات غذائية لطلبة المدارس في المنطقة المحيطة بهم ولأبنائهم أيضاً، وذلك لمساهمتهم في مساعدة الطلبة على اكتساب نمط غذائي صحي من خلال تناول هذه الوجبات، كما استطاعوا بناء قدراتهم ورفع مستوى ثقتهم بأنفسهم وزيادة الدخل المادي لهم ولعائلاتهم.
- أكدت جميع السيدات العاملات في المطابخ الإنتاجية على انهم طوروا مهاراتهم ومعرفتهم، بحيث أصبحوا قادرين على إدارة الوقت بشكل أفضل، والالتزام بالمواعيد، و المساهمة في حل المشكلات واتخاذ القرارات في حياتهم أكثر من ذي قبل.



شبابنا

شبابنا: شباب من أجل الصحة



يهدف برنامج شبابنا إلى تأسيس شبكة وطنية من المتطوعين الشباب للعب دور قيادي في المجتمع وتحفيز أنفسهم وأقرانهم على تبني ممارسات وسلوكيات صحية. بتدريب مجموعة من المتطوعين الشباب سواء في الجامعات أو المجتمعات المحلية على الأولويات الصحية الوطنية ورفع الوعي الصحي لديهم خاصة في المواضيع ذات العلاقة بصحة الشباب، بالإضافة إلى بناء قدراتهم وتدريبهم على مهارات القيادة والاتصال وكسب التأييد لتمكينهم من المساهمة في تنفيذ مشاريع ومبادرات صحية في جامعاتهم أو مجتمعاتهم المحلية، والتطوع في مختلف برامج الجمعية في المملكة.

إنجازات ونتائج عام ٢٠١٦

النفسية ومواضيع الصحة الإيجابية، وسيتم العمل مستقبلاً على تطبيق المعايير الخاصة داخل الجامعة الأردنية وجامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية.

أظهر استبيان تم إجراؤه إلكترونياً (تقييم قبلي-بعدي) حول أثر دورة التثقيف الصحي على معرفة الشباب الصحية، النتائج التالية: تحسن في مستوى معارف الطلبة في جميع المواضيع الصحية ٨,٣٪ وازدياد مستوى المعرفة لدى الطلبة بنسبة ٢٣٪ فيما يخص مواضيع الصحة الإيجابية وتنظيم الأسرة، و٢٤٪ زيادة في عدد الطلبة الذين يدركون أن النوع ٢ من مرض السكري لا يؤثر فقط على كبار السن إنما يمكن أن يؤثر أيضاً على الشباب.

أكد المشاركون إلى أنهم طوروا مهارات الإتصال والعرض لديهم نتيجة مشاركتهم في البرنامج، كما بدأ بعض المشاركين بالتدخين بشكل أقل منذ انضمامهم للبرنامج كما استبدل آخرون الشيبس والمياه الغازية بوجبات خفيفة صحية.

وفقاً للمسح الذي أجرته شركة مختصة لتقييم انطباعات المستفيدين حول برامج الجمعية التي تستهدف الشباب، أظهرت النتائج إلى أن لبرنامج شبابنا أثراً إيجابياً على التنمية الشخصية للمشاركين الشباب وساهم البرنامج في زيادة الوعي بالمواضيع ذات الصلة بالصحة في المجتمعات المحلية مطابقة بذلك التغذية الراجعة لحلقات النقاش ونتائج الاستبانة الإلكترونية.

• أتم ٣٥ طالباً وطالبة من مختلف التخصصات في الجامعة الأردنية دورة التثقيف الصحي والتي نفذتها الجمعية بالتعاون مع كلية التمريض في الجامعة، اشتملت على عدة مواضيع صحية: خطر التدخين، والسمنة، والسرطان، والسكري، والصحة النفسية، وتنظيم الأسرة، وتخيرات المراهقة، والأمومة الآمنة، والاستعداد للزواج و النوع الاجتماعي. وتم تدريب الطلبة على مهارات القيادة وتكوين الفريق والعمل الجماعي وتنفيذ المبادرات، حيث قاموا بتنفيذ ٧ مبادرات صحية تحت اسم (خلي حياتك أكثر صحة) استفاد منها أكثر من ٤,٥٠٠ طالب وطالبة من الجامعة.

• تم تنفيذ المرحلة التجريبية للمادة التعليمية التفاعلية لتعزيز الصحة لـ (٢٢) شعبة صفية في الفصل الصيفي والتي تم إعدادها مع فريق مختص من كادر كلية التمريض في جامعة العلوم والتكنولوجيا الأردنية للتثقيف الصحي وذلك بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان وتم إدراجها ضمن المواد الحرة التي يمكن لكافة طلبة الجامعة التسجيل فيها.

• تم البدء بإعداد معايير خاصة بإنشاء «عيادة صحية صديقة للشباب» بالتعاون مع صندوق الأمم المتحدة للسكان والتي تهدف إلى إيجاد مساحة آمنة للشباب لتقديم خدمات المشورة والتوعية في العديد من القضايا التي تهم الطلبة من قضايا العنف والصحة

” هذا المساق يختلف عن المساقات الأخرى، تفاعلي جداً تعلمنا عن المواضيع بطريقة غير تقليدية وأتوقع أنه سيبقى المعلومات بذهني، لأنني أنا التي كتبت عنها وبحثت ونفذت الأنشطة المتعلقة بها

لين البرغوثي

طالبة - جامعة العلوم والتكنولوجيا





عيادة المجتمع الصحي

عيادة المجتمع الصحي



عيادة المجتمع الصحي هو برنامج وطني تم إطلاقه في الربع الأخير من عام ٢٠١١ بالتعاون مع وزارة الصحة، يهدف لبناء قدرات المراكز الصحية المشاركة لتوفير خدمات وقائية تحد من الإصابة بالأمراض المزمنة لمن هم عرضة لها، وتمكن المصابون بها من إدارة حياتهم والتعامل مع مرضهم بطريقة تقلل من تأثيراته السلبية على صحتهم وتجنبهم التعرض للمضاعفات المختلفة. تشتمل أنشطة البرنامج على جلسات توعوية تفاعلية حول مواضيع الصحة العامة ذات الأولوية، ومنها: أمراض القلب والشرابيين، والسكري، وضغط الدم، والربو، والحساسيات، والصحة الإنجابية، والسمنة، وأهمية التغذية السليمة، والنشاط البدني والإقلاع عن التدخين.

إنجازات ونتائج عام ٢٠١٦

” كنت أعاني من نوبات هبوط السكر والتي أدت إلى الغيبوبة، وأصبحت الآن أعرف أهمية تناول عدد من الوجبات الصغيرة خلال اليوم للمحافظة على مستوى السكر المناسب في الدم“

محمد الحلاق

مشارك - مركز صحي الأميرة بسمة الشامل، العاصمة



- تم توسعة برنامج عيادة المجتمع الصحي ليشمل ٨ مراكز صحية شاملة وهي: مركز صحي الأميرة بسمة الشامل ومركز صحي ماركا الشامل في محافظة العاصمة، ومركز صحي عنجرة الشامل ومركز صحي الصخرة الشامل في محافظة عجلون، ومركز صحي الطيبة الشامل في محافظة إربد، و مركز صحي إسكان الهاشمية الشامل في محافظة الزرقاء، و مركز صحي قفقفا الأولي في محافظة جرش، و مركز صحي الخالدية الشامل في محافظة المفرق.
- استفاد ١,٦٠٠ مريض من الأنشطة المختلفة التي تم تنفيذها ضمن برنامج عيادة المجتمع الصحي في عام ٢٠١٦، وتم تدريب ٨٤ شخص من كوادر وزارة الصحة على برنامج عيادة المجتمع الصحي.
- تم إجراء الفحوصات الدورية لكل مشارك بحسب فئته لمتابعة حالته، وشملت الفحوصات الشهرية والربع سنوية والنصف سنوية.
- تم توسعة مشروع عيادات السكري الذاتية ليصل إلى ٢١ مركز صحي بالتعاون





عيادة المجتمع الصحي



” كنت أتناول جميع أنواع الأطعمة دون أي اهتمام، الآن أصبحت أولي اهتمام خاص لنوع وكمية الطعام لكل وجبة“

أبو محمد

مشارك - مركز صحي إسكان الهاشمية الشامل، الزرقاء



• أوضح المستفيدون أن المتابعة الحثيثة من قبل عيادة المجتمع الصحي ساعدتهم كثيراً على الالتزام بنظام غذائي صحي وأسلوب حياة صحية.

• لاحظ المستفيدون التغييرات العديدة التي طرأت على صحتهم بعد اشتراكهم في برنامج عيادة المجتمع الصحي ومنها: خسارة الوزن الزائد، وانتظام دقات القلب، والسيطرة على مستوى السكر في الدم، واستقرار ضغط الدم، وإدارة مرض الربو بشكل أفضل، واكتساب المعرفة اللازمة لتطوير ودعم السلوكيات الصحية من اتباع نظام غذائي صحي، وممارسة رياضة المشي، وتجنب التأثير السلبي للتدخين، وتناول الدواء في الوقت المحدد.

• وفقاً للمسح الذي أجرته شركة مختصة لتقييم انطباعات المستفيدين حول برامج الجمعية التي تستهدف المجتمع وذلك من خلال استطلاع آراء ما يقارب 1,000 مستفيد من برنامج عيادة المجتمع الصحي، أظهرت النتائج إن ما يقارب 70% من المستفيدين يعتبرون البرنامج فعال جداً مطابقة بذلك التغذية الراجعة لحلقات النقاش.

مع مؤسسة ميكروكلينيك الدولية ووزارة الصحة ليشمل مراكز صحية في محافظة العاصمة عمان، ومادبا، والرمثا، والزرقاء، وجرش، والبلقاء، وعجلون والمفرق، حيث تم تدريب 21 ممرضاً وممرضة بهدف تمكين مرضى السكري من إدارة حياتهم بشكل صحي وتجنب مضاعفات المرض. والتحق 3,050 مريض سكري بالمشروع كما استفادوا من النموذج المبني على دعم الأفراد لبعضهم البعض وتكوين عيادة مصغرة ذاتية لزيادة الأثر والفائدة.

• تم تطبيق 4 مجموعات نقاش مركزية مع عينة ممثلة للمستفيدين من برنامج عيادة المجتمع الصحي في 4 مراكز صحية لتقييم أثر البرنامج على المستفيدين منه وعلى المجتمع، وأظهرت نتائج المجموعات التركيز ما يلي:

• أشاد المستفيدون بخدمات وأنشطة عيادة المجتمع الصحي، ولاحظوا تحسناً أوضاعهم الصحية وأكدوا على قدرتهم على إدارة أمراضهم المزمنة من خلال اتباع أنماط حياة صحية سليمة، إلى حد اعتبارهم قدوة من قبل عائلاتهم وأصدقائهم، الذين أصبحوا يتبعون أنظمة غذائية صحية سليمة أيضاً.

” خلال مشاركتي في برنامج عيادة المجتمع الصحي، استطعت انقاص 11 كغم من وزني نتيجة لتلقي المشورة والدعم، أشعر بثقة وبصحة أفضل“

أم أحمد

مشاركة - مركز صحي الطيبة الشامل، اربد



يوم طبي مفتوح بالتعاون مع مستشفى فلسطين في معان بمناسبة يوم الصحة العالمي



«حارة الصحة» التابعة للجمعية في مهرجان الفكر الجديد ٢٠١٦



حضور جلالة الملكة رانيا العبدالله المعظمة لحفل جمع تبرعات لأصدقاء الجمعية الملكية للتوعية الصحية في الولايات المتحدة



اجتماع مجلس الأمناء السنوي برئاسة جلالة الملكة رانيا العبدالله المعظمة



مشاركة الجمعية في مبادرة كلينتون العالمية وتقديمها لبرنامج عيادة المجتمع الصحي



نشاطات توعوية للجمعية خلال اليوم العالمي لسرطان الثدي



مسيرة توعوية بمناسبة اليوم العالمي لمكافحة المخدرات



نشاط في أمانة عمان خلال اليوم العالمي للسكري



مشاركة الجمعية في أنشطة توعوية صحية في ماراثون العبدلي



يوم تدريبي لكادر الجمعية على مهارات القيادة والعمل الجماعي في قرية التحديات



اليوم العالمي للثورة الغذائية، مع الشيف ميرا جرار في إحدى المدارس الحكومية



مبادرة «الثقافة نظافة» في منطقة القويسمة خلال مباريات كأس العالم للسيدات تحت سن ال١٧ سنة



تواصلنا الإعلامي

أهم مقابلاتنا التلفزيونية والإذاعية



- نشرت الجمعية عدة مقالات صحية توعوية في أبرز الصحف اليومية
- نشرت الجمعية أعمدة جانبية شهرية بالإضافة إلى عدد من المقالات التوعوية الصحية في مجلة نكهات عائلية و Family Flavors



أهم المنشورات على تويتر



عدد المتابعين
1,041

النمو عن ٢٠١٥
7%



أهم المنشورات على فيسبوك



عدد المتابعين
48,000

النمو عن ٢٠١٥
24%



حمل تطبيقنا الذكي من متجر



لتبدأ نمط حياة صحية اليوم!



Thank you for your continuous support and partnership



شكراً لشراكتكم ودعمكم المتواصلين