



سلطنة عُمان - وزارة الصحة  
الهديرية العامة للرعاية الصحية الأولية  
دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية



# المنهج التدريبي لتعزيز الصحة

## دليل المدرب





# المنهج التدريبي لتعزيز الصحة

## دليل المدرب





## تمهيد

إن الاهتمام بتدريب وصقل مهارات العاملين في مجال تعزيز الصحة، يعد من أهم أهداف التوجه إلى تعزيز الصحة والذي جاء متماشياً مع رؤية عمان ٢٠٤٠م (مركز الإنسان والمجتمع) والذي نص على «مجتمع يتمتع بصحة مستدامة تترسخ فيه ثقافة الصحة مسؤولية الجميع ومُصان من الأخطاء ومهددات الصحة» كما يأتي متماشياً مع أهداف التنمية المستدامة ومبادئ منظمة الصحة العالمية «الصحة للجميع وبالجميع».

إيماناً منا بأهمية تعزيز الصحة ولضمان استمراريته وضرورة العمل على إدخال إستراتيجيات حديثة في مجال تغيير السلوك واتباع أساليب حديثة في التوعية تكون أكثر جذباً وفعالية.

جاء هذا الدليل ملبياً للحاجة الملحة لوجود قاعدة أساسية لمبادئ التدريب في مجال تعزيز الصحة ومطبّقاً لما تم تضمينه في الدليل الإرشادي لتعزيز الصحة من أساسيات ومفاهيم ومراحل بناء مجتمع يتبنى أسلوب حياة صحي.

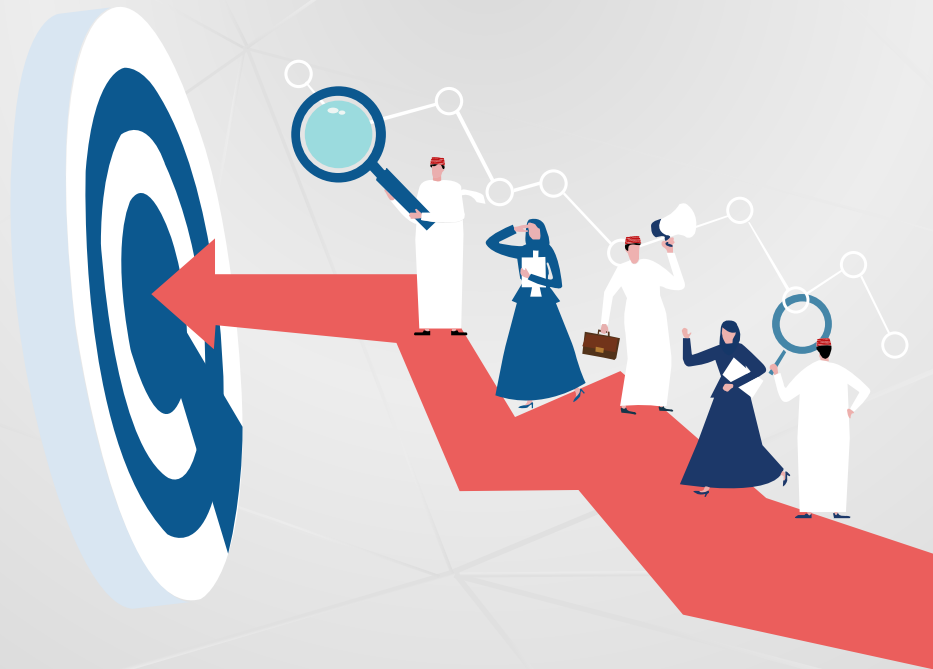
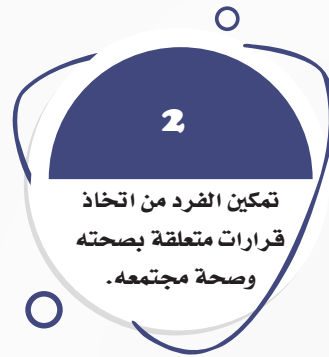
وقد تم إعداد هذا الدليل التدريبي للعاملين الصحيين لتوثيق عملية إعداد المادة التدريبية وتجريبها واختبارها مع الممارسة السليمة، كما يقوم هذا الدليل على مساعدة معززي الصحة في إعداد برامج تعزيز الصحة بمراحلها وخطواتها الأساسية باستخدام أدوات وطرق علمية معتمدة.



## الأهداف العامة للمنهج التدريبي

١. رفع كفاءة العاملين الصحيين في مجال تعزيز الصحة.

٢. تطبيق إستراتيجية تعزيز الصحة من خلال:





## الفئة المستهدفة من المنهج التدريبي

يستهدف المنهج التدريبي مقدمي خدمة تعزيز الصحة من العاملين الصحيين في المؤسسات  
الرعاية الصحية الأولية.









## الطرق التدريبية

تتنوع الطرق التدريبية المتبعة والتي تحقق بالأخير نفس الهدف ومن الممكن الاستعانة بأكثر من نوع في الجلسة الواحدة وعلى المدرب أن يستعد للورشة جيداً استناداً إلى الأهداف والأنشطة التطبيقية قبل البدء بالتنفيذ.

### ملاحظة

يتم تقسيم المتدربين إلى أربع مجموعات تشتمل كل مجموعة على خمسة متدربين يقوم المدرب باختيارهم بحيث تشتمل كل مجموعة على مقدمي خدمة تعزيز الصحة. وتكون هذه المجموعات ثابتة طوال مدة التدريب مع وجود الحاسب الآلي المحمول لكل مجموعة.



## الطرق التدريبية



## الوصف

## الطرق التدريبية

10



### دراسة الحالة

طريقة فحص  
أو اختبار لمشكلة  
حقيقية أو محاكاة  
لمشكلة حقيقية يتم  
تشكيلها وصياغتها  
بطريقة تسهل عملية  
التعلم.

9



### المسابقة التعليمية

تقوم على أساس  
تحفيز المجموعات  
المتميزة في تطبيق  
المادة خلال أيام  
الورشة.

8



### العصف الذهني

أسلوب في حل  
المشكلات يستخدم  
لتوليد عدد من  
الأفكار المبدعة أو  
الخلاقة أو الحلول في  
فترة قصيرة (٥-١٥  
دقيقة)، يمكن تنفيذ  
العصف الذهني بعدة  
أساليب :  
فردية، ثنائي  
(اثنان من المتدربين)،  
مجموعات صغيرة أو  
مجموعات كبيرة (كل  
المتدربين).

7



### المنظم التخطيطي

إستراتيجية  
بصرية لتنظيم  
المفاهيم والمعلومات،  
وابراز كيفية  
ارتباطها مع بعضها  
سواءً للموضوع  
الواحد أو المواضيع  
الأخرى ذات العلاقة.  
  
وللمنظمات  
التخطيطية أشكال  
عدة: الهرمي-  
المتسلسل-الحلقي..  
إلخ.

6



### الأسئلة والأجوبة

أحد أساليب التدريب  
لتحفيز المتدربين  
وقياس مدى استيعاب  
المادة، ويعرف السؤال  
على أنه جملة  
استفهامية تحتاج إلى  
إجابة.

## الوصف



## الإعداداد

زوينه الصباحية (رئيسة قسم التثقيف بدائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)  
انتصار الحارثية (مثقفة أولى بدائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)  
وضحي الفهدية (مثقفة أولى بدائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)  
د. زمزم الهاشمية (طبيبة عامة بدائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)

## شكر وتقدير

د. زهراء آل أحمد (إخصائية صحة عامة بالمملكة العربية السعودية)  
د. مروة الهنائية (أستاذة مساعدة في التسويق - كلية الاقتصاد والعلوم السياسية - جامعة السلطان قابوس)  
د. محمد الشرييني (أستاذ مساعد في علم الاجتماع - جامعة السلطان قابوس)

## التصميم

أحلام البلوشية (مصممة جرافيكية بدائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)

## الإشراف العام

د. نوال الراشدية (مديرة دائرة التثقيف وبرامج التوعية الصحية)



## المقدمة

يعرف تعزيز الصحة بأنه «العملية التي تمكن الأشخاص من السيطرة على صحتهم وعواملها الحاسمة بما يترتب عليه تحسين صحتهم» وهو مجموعة من الأنشطة المنظمة والمصممة لتسهيل اختيار الفرد للسلوك المتلائم مع الصحة والتي تهدف إلى تغيير ثلاثة جوانب أساسية وهي المعلومة، والتوجه، والممارسة التي تؤدي في النهاية إلى تعزيز السلوك الصحي وتبنيه.

ويلعب التثقيف الصحي دوراً بارزاً وفاعلاً في عملية تعزيز الصحة ليس فقط على مستوى إمداد المجتمع بالمعلومات الصحية وإنما أيضاً في تعريف المواطن بالبرامج المقدمة له والخدمات المتوفرة في المؤسسات الصحية وكيفية استغلال هذه الخدمات والموارد المتاحة في المجتمع الاستغلال الأمثل لتفعيل الدور الذي يقوم به المواطن نفسه من أجل الحفاظ على صحته وصحة مجتمعه، ويعد تعزيز الصحة مسؤولية مشتركة بين الكوادر الصحية والفرد والمجتمع. فبتكاتف جهود الجميع يبلغ المجتمع أعلى درجات الوعي الأمر الذي يمكنه من الحفاظ على صحته.

إن اهتمام وزارة الصحة بالكادر الصحي من تعليم وتدريب يعد من الأولويات، حيث يلعب التدريب دوراً مهماً وكبيراً لتطوير الأداء في مجال تنمية الموارد البشرية، كما أنه محاولة لتحسين الأداء الحالي والمستقبلي للعاملين الصحيين عن طريق زيادة قدراتهم على الإنجاز في المجالات الإدارية والتنظيمية التي تهدف إلى تحفيز قدرة الفرد العامل على أداء عمل معين أو القيام بدور محدد في المؤسسة التي يعمل بها.

## الفهرس



.....٥٥	تمهيد
.....٥٦	الأهداف العامة للمنهج التدريبي
.....٥٧	الفئة المستهدفة من المنهج التدريبي
.....٥٨	كيفية استخدام المنهج التدريبي
.....٥٩	الطرق التدريبية
.....١٢	الإعداد
.....١٣	المقدمة
.....١٨	خطة اليوم الأول
.....١٩	الجلسة الأولى: الصحة والعافية
.....٢٠	مسار الجلسة الأولى
.....٢٠	المحور الأول: مفهوم الصحة ومحدداتها
.....٢٠	المحور الثاني: مفهوم الأمية الصحية
.....٢١	المحور الثالث: العافية وأهميتها
.....٢١	المحور الرابع: أبعاد العافية
.....٢٢	المحور الخامس: مفهوم الوقاية ومستوياتها
.....٢٣	الجلسة الثانية: أساسيات تعزيز الصحة
.....٢٤	مسار الجلسة الثانية
.....٢٤	المحور الأول: تعزيز الصحة والدعائم الأساسية
.....٢٥	المحور الثاني: تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض
.....٢٥	المحور الثالث: استراتيجيات تعزيز الصحة
.....٢٧	المحور الرابع: أهمية تعزيز الصحة ودور معزز الصحة
.....٢٨	الجلسة الثالثة: التثقيف الصحي
.....٢٩	مسار الجلسة الثالثة
.....٢٩	المحور الأول: التثقيف الصحي وأهدافه
.....٢٩	المحور الثاني: مستويات التثقيف الصحي
.....٣٠	المحور الثالث: الفرق بين التثقيف الصحي وتعزيز الصحة
.....٣١	الجلسة الرابعة: مفهوم المجتمع وخصائصه
.....٣٢	مسار الجلسة الرابعة
.....٣٢	المحور الأول: مفهوم المجتمع وخصائصه

## الفهرس



### .....٣٦ خطة اليوم الثاني

.....٣٧ الجلسة الأولى : الشراكة المجتمعية

.....٣٨ مسار الجلسة الأولى

.....٣٩ الجلسة الثانية : تعبئة المجتمع

.....٤٠ مسار الجلسة الثانية

.....٤٢ الجلسة الثالثة : التسويق الاجتماعي

.....٤٣ مسار الجلسة الثالثة

.....٤٤ الجلسة الرابعة : مفهوم السلوك

.....٤٥ مسار الجلسة الرابعة

### .....٥٢ خطة اليوم الثالث

.....٥٣ الجلسة الأولى : التدريب الصحي

.....٥٤ مسار الجلسة الأولى

.....٥٦ الجلسة الثانية : تخطيط البرامج المعززة للصحة

.....٥٧ مسار الجلسة الثانية

.....٥٧ المحور الأول : التخطيط وأهميته

.....٥٩ المحور الثاني : مراحل التخطيط

### .....٦٤ خطة اليوم الرابع

.....٦٥ الجلسة الأولى : التواصل

.....٦٦ مسار الجلسة الأولى

.....٦٦ المحور الأول : الاستراتيجيات، والأساليب والأدوات المستخدمة في تنفيذ البرامج

.....٦٦ المحور الثاني : العناصر الأساسية التي تعتمد عليها مرحلة التنفيذ

### .....٧٠ خطة اليوم الخامس

.....٧١ الجلسة الأولى : المتابعة والتقييم

.....٧٢ مسار الجلسة الأولى

.....٧٢ المحور الأول : مفهوم المتابعة

.....٧٢ المحور الثاني : التقييم







## خطة اليوم الأول

الجلسة	المحاور	الزمن
	التسجيل	٩:٣٠-٩:٠٠
الأولى	مفهوم الصحة ومحدداتها	٩:١٥-٩:٠٠
	مفهوم الأمية الصحية	٩:٢٥-٩:١٥
	العافية وأهميتها	٩:٤٠-٩:٢٥
	أبعاد العافية	٩:٥٥-٩:٤٠
	مفهوم الوقاية ومستوياتها	١٠:٢٥-٩:٥٥
الثانية	مناقشة	١٠:٣٠-١٠:٢٥
	تعزيز الصحة والدعائم الأساسية	١٠:٤٥-١٠:٣٠
	تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض	١٠:٥٥-١٠:٤٥
	استراحة	١١:٢٥-١٠:٥٥
الثانية	إستراتيجيات تعزيز الصحة	١١-٤٥:١١-٢٥
	أهمية تعزيز الصحة ودور معزز الصحة	١٢:٠٥-١١:٤٥
	مناقشة	١٢:١٠-١٢:٠٥
الثالثة	التثقيف الصحي وأهدافه	١٢:٢٠-١٢:١٠
	مستويات التثقيف الصحي	١٢:٣٠-١٢:٢٠
	الفرق بين التثقيف الصحي وتعزيز الصحة	١٢:٤٥-١٢:٣٠
الرابعة	مناقشة	١٢:٥٠-١٢:٤٥
	مفهوم المجتمع وخصائصه	١:٠٥-١٢:٥٠

## 1 <<< الجلسة الأولى: الصحة والعافية



### المدة

ساعة و30 دقيقة



### الموارد اللازمة

- العرض المرئي الخاص باليوم الأول
- أقلام ملونة
- اللوحة القلابة
- شاشة عرض
- جهاز العرض
- شبكة الإنترنت
- الحاسب الآلي المحمول



### التقنيات المستخدمة

- العصف الذهني
- المناقشة
- عرض مرئي



### الأهداف

مع نهاية الجلسة  
يستطيع المتدرب أن  
يتعرف على :

- مفهوم الصحة ومحدداتها
- مفهوم الأمية الصحية
- مفهوم العافية وأهميتها
- الفرق بين الصحة والعافية
- أبعاد العافية
- مفهوم الوقاية ومستوياتها

## المحور الأول: مفهوم الصحة ومحدداتها

١. نقوم بعملية عصف ذهني حول مفهوم الصحة:

- نطرح السؤال التالي «ما معنى أن نتمتع بالصحة؟»
- ندون مختلف الإجابات على الأوراق الملونة ثم نعلقها على اللوحة القلابة ونقرأ بعض الإجابات.
- نستعرض تعريف الصحة كما هو موضح في العرض المرئي.



١٥ دقيقة

٢. نستكمل العرض المرئي حول مفهوم الصحة ومحدداتها.

## المحور الثاني: مفهوم الأمية الصحية

١. نعرف المتدربين على مفهوم الوعي الصحي موضحين الفرق بينه وبين الأمية الصحية بالاستعانة إلى الشرح في العرض المرئي.



١٠ دقائق

## المحور الثالث: العافية وأهميتها

١. نبدأ المحور بطرح الأسئلة التالية :

- ما هي العافية؟
  - هل هناك فرق بين مفهوم الصحة ومفهوم العافية؟ وما هو؟
  - ما هي العلاقة بين الصحة والعافية والمرض؟
  - ما أهمية العافية؟
٢. نجمع الإجابات من المشاركين بعد كل سؤال بشكل شفهي وعشوائي.
٣. نستكمل العرض المرئي بتعريف العافية وأهميتها.



## المحور الرابع: أبعاد العافية

١. نستعرض أبعاد العافية بشكل تفصيلي مستخدمين العرض المرئي.



## المحور الخامس : مفهوم الوقاية ومستوياتها



١. نطرح الأسئلة التالية على المتدربين ونناقش الإجابات:

- ما هي الوقاية؟

- ما هي مستويات / أنواع الوقاية؟

٢. نستعرض مفهوم الوقاية مع شرح أمثلة لأنواعها كما هو موضح في العرض

المرئي.

٣. تمرين ( عمل مجموعات ) :

- نطلب من كل مجموعة عمل تصور واحد لمستويات الوقاية مع ذكر مثال واحد يمكن تطبيقه على جميع المستويات.

- يتم تدوين التصور على اللوحة القلابة / عرض مرئي على الجهاز الحاسب الآلي المحمول.

- عرض عمل مجموعات مع التعليق.



نفتح المجال للمناقشة لمدة ٥ دقائق

## الجلسة الثانية: أساسيات تعزيز الصحة

2



### المدة

ساعة و10 دقائق



### الموارد اللازمة

- العرض المرئي الخاص  
باليوم الأول
- أقلام ملونة
- اللوحة القلابة
- شاشة عرض
- جهاز العرض
- شبكة الإنترنت



### التقنيات المستخدمة

- العصف الذهني
- المناقشة
- عرض مرئي



### الأهداف

#### - بنهاية الجلسة يستطيع المتدرب أن:

- يدرك مفهوم تعزيز  
الصحة
- يفرق بين تعزيز  
الصحة والوقاية من  
الأمراض
- يتعرف على  
استراتيجيات تعزيز  
الصحة في المجتمع
- يدرك أهمية تعزيز  
الصحة ودور معزز  
الصحة

### المحور الأول: تعزيز الصحة والدعائم الأساسية

١. نقوم باستعراض مفهوم تعزيز الصحة باستخدام العرض المرئي.
٢. نستعرض الفيديو (مرفق رقم (١)) والذي يوضح مفهوم تعزيز الصحة.
٣. نستكمل شرح الدعائم الأساسية لتعزيز الصحة حسب العرض المرئي.



#### مرفق ١

فيديو تعزيز الصحة

<https://www.youtube.com/watch?v=G2quVLcJVBk>



## المحور الثاني: تعزيز الصحة والوقاية من الأمراض

١. نوجه السؤال التالي للمتدربين:

- ما الفرق بين تعزيز الصحة والوقاية وما هي العوامل المشتركة بينهم؟
- نجمع الإجابات من المشاركين بشكل شفهي وعشوائي.

٢. نستعرض الفرق بالاستعانة بالعرض المرئي.



١٠ دقائق

## المحور الثالث: استراتيجيات تعزيز الصحة

١. نقوم بشرح إستراتيجيات تعزيز الصحة كما هو مشار إليه بالعرض المرئي.

٢. تمرين ثلاثة أوجه لتعزيز الصحة كالتالي:

- نستعرض قصصاً لثلاث حالات مرفق رقم ( 2 ).
- نطلب انطباع المشاركين عن كل قصة وما الذي برأيهم سيحسن من مخرجاتها.
- نناقش الانطباعات شفهيّاً.



٢٠ دقيقة

## مرفق ٢

### قصة ١ : أمل الممرضة المعلمة / المثقفة الصحية

أمل ممرضة تعمل في التشخيص الصحي في مستشفى تعليمي كبير. تقوم أمل بإعطاء محاضرات لمجموعات خاصة تضم مرضى يتم علاجهم في المستشفى من أمراض متعلقة بالقلب. إن هدف أمل التعليمي الأول هو مساعدة هؤلاء المرضى وعائلاتهم على فهم أهمية الإمتثال لرعاية المتابعة مثل (تناول العقاقير والالتزام بالتعليمات، العودة لإجراء الفحوصات) وأهمية تغيير بعض أنماط الحياة مثلاً (التوقف عن التدخين، إتباع النظام الغذائي السليم، ممارسة الرياضة). يستمر المرضى في البرنامج طوال مدة وجودهم رسمياً تحت رعاية المستشفى. إن معيار النجاح بالنسبة لأمل هو أن يلتزم المرضى بالتعليمات وأخذ المواعيد والالتزام بالمراجعات. ترى أمل أن المريض جزء من عملياتها التعليمية وجزء من البرنامج طيلة وجودهم رسمياً في المستشفى. تقول أمل: لقد حصلوا على بعض المرح من خلال حضورهم المجموعات، حيث أن المرح هو أكبر علاج.

### قصة ٢ : أحمد أخصائي التغذية

يعمل أحمد في دائرة صحية محلية حيث يقوم بإدارة برامج تغذية وبرامج أنشطة بدنية مصممة خصيصاً لفئات الدخل المنخفض. بما أن أحمد قد حصل على شهادة جامعية عليا في مجال تعزيز الصحة، فإنه يقدر ضرورة التخطيط الدقيق لبرامجه مثل وضع الغايات والأهداف والأنشطة المرتبطة بالنتائج القابلة للقياس ذات الفترة الزمنية المحددة. كما أنه يقدر أهمية وجود نهج «متعدد الجوانب» لعملية تعزيز الصحة. يقوم أحمد بممارسة بعض الضغوط على بعض أصحاب القرار المحليين للوصول إلى جعل مراكز الأنشطة البدنية مجانية لذوي الدخل المنخفض. إن هدف أحمد هو التدخل المبكر إن لم يكن منع بداية مرض السكري، حيث يعتقد بناءً على قراءاته ودراساته أن أمراض القلب المزمنة والسكري قد تصبح وباءاً كبيراً بين المجموعات «الأكثر عرضة» للإصابة بها (مثل فقراء وأصحاب الدخل المحدود والعاطلين عن العمل).

## مرفق ٢

### قصة ٣: يارا الإخصائية الاجتماعية.

يارا إخصائية اجتماعية، مؤهلة وهي جزء من فريق يعنى بصحة المجتمع تم تعيينه من قبل اتحاد صحي محلي. يخدم هذا الاتحاد منطقة محرومة بشدة. تم تشكيل الفريق في وقت كان هناك حاجة لتسريع آلية الوصول إلى الخدمات الصحية بالإضافة إلى انعدام السلامة والصيانة في المساكن الشعبية. كانت يارا مصدرا تأسيسيا رئيسيا بالنسبة لعملهم، حاولت يارا وضع هيكل تنظيمي للفريق وجعله أكثر ارتباطا بالمجموعات الخارجية وغيرها من الوكالات التي من شأنها أن تضيف لجهودهم وزنا سياسيا أكبر. كما قامت بإنشاء فرع محلي «لرابطة المساواة الصحية» التي تم إنشاؤها مؤخرا ونشرت عددا قليلا من المقالات حول نهجها المتبع لتمكين عملية تعزيز الصحة في المجتمع في المجالات الخاصة بالممارسون الصحيون.

## المحور الرابع: أهمية تعزيز الصحة ودور معزز الصحة

١. نستعرض أهمية تعزيز الصحة موضحين دور معزز الصحة كما هو موضح في العرض المرئي.



٢٠ دقيقة

نفتح المجال للمناقشة لمدة ٥ دقائق

### الجلسة الثالثة: التثقيف الصحي

3



المدة

35 دقيقة



الموارد  
اللازمة

- العرض المرئي الخاص  
باليوم الأول
- أقلام ملونة
- اللوحة القلابة
- شاشة عرض
- جهاز العرض
- شبكة الإنترنت
- الحاسب الآلي المحمول



التقنيات  
المستخدمة

- العصف الذهني
- المناقشة
- عرض مرئي



الأهداف

- بنهاية الجلسة  
يستطيع المتدرب أن:**
- يعرف مفهوم التثقيف  
الصحي
- يعرف مستويات  
التثقيف الصحي
- يدرك أهمية التثقيف  
الصحي
- يفرق بين التثقيف  
الصحي وتعزيز الصحة
- يعرف من هو معزز  
الصحة وما هي سماته  
وأدواره

### المحور الأول: التثقيف الصحي وأهدافه

١. نطرح الأسئلة التالية على المشاركين ونناقشها:

- ما هو التثقيف الصحي؟
- لماذا نحتاج إلى التثقيف الصحي برأيكم؟
- ٢. نجيب على الأسئلة من خلال العرض المرئي.



١٠ دقائق

### المحور الثاني: مستويات التثقيف الصحي

١. نستعرض مستويات التثقيف الصحي من خلال العرض المرئي.



١٠ دقائق

## المحور الثالث: الفرق بين التثقيف الصحي وتعزيز الصحة



١. نستذكر تعريف كل من التثقيف الصحي وتعزيز الصحة.
٢. نطلب من المتدربين ذكر فرق واحد أو اثنين بين التثقيف الصحي وتعزيز الصحة.
٣. نستكمل توضيح الفرق بالاستعانة بالعرض المرئي.



نفتح المجال للمناقشة لمدة ٥ دقائق

## الجلسة الرابعة : مفهوم المجتمع وخصائصه

4



### المدة

15 دقيقة



### الموارد اللازمة

- العرض المرئي الخاص  
باليوم الأول
- أقلام ملونة
- اللوحة القلابة
- شاشة عرض
- جهاز العرض
- شبكة الإنترنت
- الحاسب الآلي المحمول



### التقنيات المستخدمة

- العصف الذهني
- المناقشة
- عرض مرئي



### الأهداف

- مع نهاية الجلسة  
يستطيع المتدرب أن  
يتعرف على :
- مفهوم المجتمع  
وخصائصه

### المحور الأول: مفهوم المجتمع وخصائصه

١. نستعرض مفهوم المجتمع وخصائصه من خلال العرض المرئي.
٢. تقوم كل مجموعة باختيار موضوع صحي واحد كمشروع يتم من خلاله تطبيق مواضيع الورشة.



١٥ دقيقة



○ ملاحظات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## خطة اليوم الثاني

الجلسة	المحاور	الزمن
الأولى	التسجيل	٩:٣٠-٩:٠٠
	الشراكة المجتمعية	٩:٠٠-١٠:٠٠
	مناقشة	١٠:٠٠-١٠:٠٥
الثانية	تعبئة المجتمع	١٠:٠٥-١١:٠٥
	مناقشة	١١:٠٥-١١:١٠
	استراحة	١١:١٠-١١:٣٠
الثالثة	التسويق الاجتماعي	١١:٣٠-١٢:٣٠
	مناقشة	١٢:٣٠-١٢:٣٥
الرابعة	مفهوم ونماذج تغيير السلوك	١٢:٣٥-١:٣٥

## الجلسة الأولى: الشراكة المجتمعية

1



### المدة

ساعة



### الموارد اللازمة

- العرض المرئي الخاص  
باليوم الثاني
- أقلام ملونة
- اللوحة القلابة
- شاشة عرض
- جهاز العرض
- شبكة الإنترنت
- الحاسب الآلي المحمول



### التقنيات المستخدمة

- العصف الذهني
- المناقشة
- عرض مرئي



### الأهداف

مع نهاية الجلسة  
يستطيع المتدرب أن  
يتعرف على :

- مفهوم الشراكة  
المجتمعية
- عملية المشاركة  
المجتمعية
- خطوات تفعيل مشاركة  
المجتمع المحلي

١. نقوم بعمل عصف ذهني حول :

- ما هو مفهوم الشراكة المجتمعية؟
- ما هي عملية المشاركة المجتمعية؟
- نجمع الإجابات ونناقشها شفهيًا.

٢. نعرف الشراكة المجتمعية وأهميتها ومبادئها ومن هم الشركاء في المجتمع كما هو موضح في العرض المرئي.



٣. تمرين:

تقوم كل مجموعة باختيار مشكلة صحية معينة وتقوم بتحديد الأشخاص الذين ترغب في إشراكهم من ضمن اللجنة التي ستقوم بالتخطيط للبرنامج وهل هناك أي جهات أخرى ترغب بمشاركتها في التدخل.

نفتح المجال للمناقشة لمدة ٥ دقائق

## 2 <<< الجلسة الثانية : تعبئة المجتمع



### المدة

ساعة



### الموارد اللازمة

- العرض المرئي الخاص  
باليوم الثاني
- أقلام ملونة
- اللوحة القلابة
- شاشة عرض
- جهاز العرض
- شبكة الإنترنت
- الحاسب الآلي المحمول



### التقنيات المستخدمة

- العصف الذهني
- المناقشة
- عرض مرئي



### الأهداف

- مع نهاية الجلسة  
يستطيع المتدرب أن  
يتعرف على :
- مفهوم التعبئة
- المجتمعية وأهميتها
- الإستراتيجيات الفاعلة  
لتعبئة المجتمع
- مراحل تعبئة المجتمع

١. نقوم بعمل عصف ذهني حول مفهوم التعبئة المجتمعية حيث تقوم كل مجموعة بدراسة ومناقشة تجربة **k village** ومن ثم الإجابة على الأسئلة المصاحبة للتجربة. مرفق رقم « ٣ »
٢. تقوم كل مجموعة باستعراض ما تم التوصل إليه دون التعليق على الإجابات.
٣. نستعرض مفهوم التعبئة المجتمعية موضحين أهميتها.
٤. نعطي أمثلة على الإستراتيجيات الفاعلة لتعبئة المجتمع.
٥. نستعرض مراحل تعبئة المجتمع كما هو موضح في العرض المرئي.



نفتح المجال للمناقشة لمدة ٥ دقائق



**تجربة k village : ( تعبئة المجتمع )**

قرية تعاني من نقص في كثير من الخدمات، حصلت على دعم مالي لتنمية القرية قدره (٦٠٠,٠٠٠) لكن لم تنجح الجهات المعنية في تنفيذ أي مشروع على مدار ٢٤ شهراً.

- برأيك ما هي أسباب عدم تنفيذ المشاريع التنموية بالرغم من توفر الدعم المادي؟

- كيف تنمي القرية؟

### الجلسة الثالثة : التسويق الاجتماعي

3



المدة

ساعة



الموارد  
اللازمة

- العرض المرئي الخاص باليوم الثاني
- أقلام ملونة
- اللوحة القلابة
- شاشة عرض
- جهاز العرض
- شبكة الإنترنت
- الحاسب الآلي المحمول



التقنيات  
المستخدمة

- العصف الذهني
- المناقشة
- عرض مرئي



الأهداف

- مع نهاية الجلسة يستطيع المتدرب أن يتعرف على :**
- مفهوم التسويق الاجتماعي
  - الفرق بين التسويق الاجتماعي والتسويق التقليدي
  - مبادئ التسويق الاجتماعي
  - عناصر التسويق الاجتماعي
  - مراحل التسويق الاجتماعي

١. نقوم بشرح التسويق الاجتماعي من خلال استخدام تقنية العصف الذهني ونطرح الأسئلة التالية :

- ما المقصود بالتسويق الاجتماعي وما الفرق بينه وبين التسويق التقليدي؟
- ما هي مبادئ التسويق الاجتماعي؟
- ما هي عناصر التسويق الاجتماعي «مزيغ التسويق»؟
- ما هي مراحل التسويق الاجتماعي؟



٢. نناقش الإجابات من خلال شرائح العرض المرئي.

نفتح المجال للمناقشة لمدة ٥ دقائق

## 4 <<< الجلسة الرابعة : مفهوم السلوك



### المدة

ساعة



### الموارد اللازمة

- العرض المرئي الخاص  
باليوم الثاني
- أقلام ملونة
- اللوحة القلابة
- شاشة عرض
- جعاز العرض
- شبكة الإنترنت
- الحاسب الآلي المحمول



### التقنيات المستخدمة

- العصف الذهني
- المناقشة
- عرض مرئي



### الأهداف

**مع نهاية الجلسة  
يستطيع المتدرب أن  
يتعرف على :**

- يتعرف على نظريات  
ونماذج تغيير السلوك
- × نموذج نظرية  
التغيير
- × نموذج الاعتقاد  
الصحي
- × نظرية الإدراك  
الاجتماعي
- يدرك مراحل تغيير  
السلوك

١. في هذا المحور سنجد ٣ نماذج لنظريات تغيير السلوك وسنقوم بشرح كل نموذج على حدة مع

تطبيق التمارين كما هو موضح في الأسفل.

**النموذج الأول: «نظرية التغيير»**

- نستعرض تعريف ومراحل النموذج كما هو موضح في العرض المرئي.
- بعد الانتهاء من الشرح نستعرض الفيديو المرفق رقم «4».
- نشرح إستراتيجيات التغيير.

**النموذج الثاني: «الاعتقاد الصحي»**

- نستعرض تعريف النموذج كما هو موضح في العرض المرئي.
- نذكر تركيبات نموذج الاعتقاد الصحي.
- نستعرض دراسة حالة المرفق رقم «5».
- نقاش المتدربين.

**النموذج الثالث: «الإدراك الاجتماعي»**

- نستعرض تعريف النموذج كما هو موضح في العرض المرئي.
- نذكر تركيبات نظرية الإدراك الاجتماعي ثم نخبر فهم المتدربين بتمرين بسيط باستخدام المرفق رقم «6».



#### مرفق ٤

فيديو نظرية التغيير (تغيير السلوك)

<https://www.youtube.com/watch?v=VVyhhMzWkiU>

#### مرفق ٥

- ذكر يبلغ من العمر ٥٢ عاماً، تم تحويله لك على أنه حالة ارتفاع في الكوليسترول ومعرض للإصابة بارتفاع ضغط الدم لاتباع نظام غذائي صحي وممارسة النشاط البدني. مؤشر كتلة جسمه هو ٢٦، وهو غير نشيط بدنياً، وعاداته الغذائية: تخطي وجبة الإفطار، وتناول وجبة غداء دسمة، ويعتمد على نظام غذائي عالي الكربوهيدرات.

- وفقاً لمعرفتك بـ نظرية الاعتقاد الصحي ما هي المعتقدات التي تعتقد أنها تتعارض مع رغبته وقدرته على تغيير سلوكه.

## مرفق ٦

- أي من التركيبات الأساسية لنظرية الإدراك الاجتماعي يمكن استخدامها كجزء أساسي لبرنامج يهدف إلى تعزيز غسل اليدين بين أطفال المدارس الابتدائية؟

- طلب منك إعداد برنامج توعوي للمراجعين في العيادات الخارجية حول الفحص المبكر عن سرطان القولون وذلك بناءً على ملاحظات المراجعين الذين قاموا بالفحص العام الماضي والذين تمنوا لو أنه تم إخبارهم وتوعيتهم بالموضوع مبكراً ما هي النظرية أو النموذج الذي تعتقد أنه سيساعدك في التخطيط للبرنامج التوعوي؟ ولماذا؟

نفتح المجال للمناقشة لمدة ٥ دقائق

ملاحظات:



Handwriting practice lines consisting of 12 horizontal dotted lines.



○ ملاحظات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## خطة اليوم الثالث



الجلسة	المحاور	الزمن
الأولى	التسجيل	٩:٣٠-٩:٠٠
	التدريب الصحي	٩:٠٠-١٠:٠٠
	مناقشة	١٠:٠٠-١٠:٠٥
الثانية	التخطيط وأهميته ومراحله	١٠:٠٥-١١:٣٠
الثانية	استراحة	١١:٣٠-١١:٠٥
	استكمال مراحل التخطيط	١١:٠٥-١٢:٣٠
	عمل مجموعات	١٢:٣٠-١:٣٠

## الجلسة الأولى : التدريب الصحي «health coaching»

1



### المدة

ساعة



### الموارد اللازمة

- العرض المرئي الخاص  
باليوم الثالث
- أقلام ملونة
- اللوحة القلابة
- شاشة عرض
- جهاز الغرض
- شبكة الإنترنت
- الحاسب الآلي المحمول



### التقنيات المستخدمة

- العصف الذهني
- المناقشة
- عرض مرئي



### الأهداف

- مع نهاية الجلسة  
يستطيع المتدرب أن  
يتعرف على :
- مفهوم التدريب الصحي
- الفرق بين التدريب  
الصحي والتدريب  
التقليدي
- أهمية التدريب الصحي
- طريقة عمل الحوار  
التحفيزي

١. نستعرض مفهوم التدريب الصحي موضحين الفرق بينه وبين التدريب التقليدي ومدى أهميته بالاستعانة بالعرض المرئي.

٢. نقوم بعصف ذهني من خلال طرح السؤال التالي:

- لماذا لا يلتزم الناس بتغيير السلوك ؟
- نجمع الإجابات شفهيًا ثم نجيب عليها من خلال العرض المرئي.

٣. عرض فيديو المرفق رقم (٧) حول الحوار التحفيزي ومن ثم سؤال المتدربين عن أهم النقاط التي اشتمل عليه الفيديو.

٤. نستكمل باقي العرض المرئي لشرح الحوار التحفيزي بالتفصيل.

٥. تمرين:

- إذا كان لديك مريض مصاب بحسب المشكلة الصحية التي قمت باختيارها ولم يتغير سلوكه، قم بوضع قائمة أسئلة لكل مرحلة من مراحل التغيير.
- تقوم كل مجموعة بالعرض لمدة 5 دقائق ومناقشتها.



مرفق ٧

فيديو (الحوار التحفيزي)

<https://www.youtube.com/watch?v=reTb-x6UOmY>

نفتح المجال للمناقشة لمدة ٥ دقائق

## الجلسة الثانية : تخطيط البرامج المعززة للصحة

2



المدة

3 ساعات



الموارد  
اللازمة

- العرض المرئي الخاص  
باليوم الثالث
- أقلام ملونة
- اللوحة القلابة
- شاشة عرض
- جهاز العرض
- شبكة الإنترنت
- الحاسب الآلي المحمول



التقنيات  
المستخدمة

- العصف الذهني
- المناقشة
- عرض مرئي



الأهداف

مع نهاية الجلسة  
يستطيع المتدرب أن  
يتعرف على :

1. مفهوم التخطيط  
وأهميته
  2. مراحل التخطيط :
- التشخيص وأدوات  
التحليل
  - تحديد الفئة المستهدفة
  - وضع الأهداف
  - تحديد أدوات التدخل



### المحور الأول: التخطيط وأهميته

١. نسرد قصة الذئب عازف الناي المرفق رقم (٨) ونحدد أهداف الجلسة.

٢. نقوم بعملية عصف ذهني حول التخطيط وأهميته :

+ نطرح السؤال التالي :

- «نود الذهاب في رحلة مع فريق عمل المركز الصحي، ماذا علينا أن نفعل قبل ذلك؟»

- ندون مختلف الإجابات على اللوحة القلابة دون التعليق عليها.

+ نطرح الأسئلة التالية ونجمع الإجابات شفهيًا دون الرد عليها

- ما هو التخطيط؟

- ما أهميته؟

٣. نشرح بشكل مفصل جميع ما تم استنتاجه من خلال العصف الذهني باستخدام العرض المرئي .



## الذئب عازف الناي :

«في أحد أيام الربيع المزهرة خرج قطيع من الماعز إلى الطبيعة. غفت إحدى العنزات وعندما إستيقظت وجدت ذئباً شرساً يهم لإلتهامها صرخت العنزة أرجوك قبل أن تأكلني أود أن أطلب أمنية أخيرة فسأل الذئب وماهي ؟ أجابت العنزة أرغب أن تعزف لي على الناي فأرقص لأخرة مرة وقرر الذئب الذي كان يحب العزف كثيراً أن يحقق أمنية العنزة فبدأ بالعزف وكانت الألحان تعلو وتعلو إلى أن سمعها قطيع من الكلاب فركضت بإتجاه الصوت وانقضت على الذئب وطاردته حينها قال الذئب لنفسه هذه غلطتي فأنا لم أخطط لذلك كنت أود أن أصطاد فإنتهيت عازفاً هارباً»  
التخطيط مهم فهو تصور لما نريد القيام به لمن؟ وماذا؟ وكيف؟.....

## المحور الثاني : مراحل التخطيط



١- يتناول هذا المحور ٥ مراحل من للتخطيط التي يجب أن نستند عليها أثناء التخطيط للبرامج التوعوية.

### ٢- تمرين:

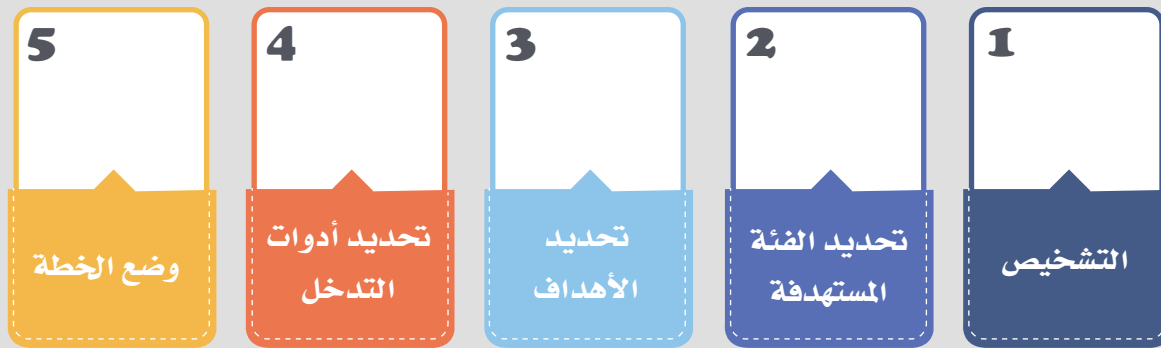
- 1- ننفذ تمرين «من أنا؟ وأين أقف؟».
- 2- نحضر 5 بطاقات تشتمل كل بطاقة على خطوة واحدة من خطوات التخطيط لبرنامج توعوي المرفق رقم «9».
- 3- نشرح التمرين كما يلي:
  - نختار 5 متدربين بشكل عشوائي ونوزع على كل مشارك بطاقة واحدة.
  - سيتشاور المتدربين فيما بينهم حول الترتيب الصحيح لخطوات التخطيط لمدة 5 دقائق.
  - يقف المتدربين حسب الترتيب الصحيح.
  - نناقش.
- 4- نشرح كل مرحلة على حدة حسب العرض المرئي.

### ٣- تمرين : عمل مجموعات

تطبيق مراحل التخطيط على المواضيع الصحية المختارة.



## مرفق ٩



○ ملاحظات:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## خطة اليوم الرابع



الجلسة	المحاور	الزمن
	التسجيل	٩:٣٠-٩:٠٠
الأولى	التواصل	١١:٠٠-١١:٣٠
	استراحة	١١:٣٠-١١:٠٠
الأولى	إستراتيجيات التواصل	١:٣٠-١:٠٠



## الجلسة الأولى : التواصل

1



### المدة

4 ساعات ونصف



### الموارد اللازمة

- العرض المرئي الخاص  
باليوم الرابع
- أقلام ملونة
- اللوحة القلابة
- شاشة عرض
- بجهاز العرض
- شبكة الإنترنت
- الحاسب الآلي المحمول



### التقنيات المستخدمة

- العصف الذهني
- المناقشة
- عرض مرئي



### الأهداف

- تعريف المتدربين  
بالاستراتيجيات،  
والأساليب والأدوات  
المستخدمة في تنفيذ  
البرامج.

- تعريف المتدربين  
بالعناصر الأساسية  
التي تعتمد عليها  
مرحلة التنفيذ:

1. المرسل ومهارات  
التواصل
2. الرسالة إعدادها  
وخصائصها
3. الوسيلة
4. المستقبل

## المحور الأول: الإستراتيجيات، والأساليب والأدوات المستخدمة في تنفيذ البرامج

باستخدام العرض المرئي نشرح أساليب تنفيذ البرامج.



## المحور الثاني: العناصر الأساسية التي تعتمد عليها مرحلة التنفيذ

١ - نستعرض مخطط العناصر الأساسية في تنفيذ البرامج مع ذكر خصائص كل عنصر كما هو موضح في العرض المرئي.

٢ - تمرين:

- نطلب من المجموعات إعداد نموذج من رسالة صحية حول المشاريع التي تم اختيارها مسبقاً مع تحديد العناصر الأساسية لمرحلة التنفيذ لهذه الرسالة الصحية.



## ملاحظات: ○

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





## خطة اليوم الخامس



الجلسة	المحاور	الزمن
	التسجيل	٩:٣٠-٩:٠٠
الأولى	المتابعة	٩:٠٠-١٠:٠٠
	التقييم	١٠:٠٠-١١:٠٠
	استراحة	١١:٠٠-١١:٣٠
الأولى	عمل مجموعات	١١:٣٠-١:٣٠

## الجلسة الأولى: المتابعة والتقييم

1



المدة

4 ساعات



الموارد  
اللازمة

- العرض المرئي الخاص  
باليوم الخامس في الحقبة  
التدريبية
- أقلام ملونة
- اللوحة القلابة
- شاشة عرض
- بروجكتر
- شبكة الإنترنت
- الحاسب الآلي المحمول



التقنيات  
المستخدمة

- العصف الذهني
- المناقشة
- عرض مرئي



الأهداف

- + تعريف المتدربين  
بمفهوم المتابعة
- خصائص المتابعة
- أساليب المتابعة
- أهداف المتابعة
- مراحل المتابعة
- + تعريف المتدربين  
بمفهوم التقييم والفرق  
بينه وبين المتابعة

## 1-1 مسار الجلسة الأولى

### المحور الأول: مفهوم المتابعة

١. نطرح السؤال التالي: ماذا نعني بالمتابعة؟  
نجمع الإجابات شفهاً دون التعليق عليها.

٢. نستعرض مفهوم المتابعة ونشرح كل من خصائصها، أساليبها، أهدافها ومراحلها من خلال العرض المرئي.



### المحور الثاني: التقييم

١. نوضح أهمية التقييم ونذكر محاوره.

٢. نشرح مخطط مراحل التقييم الخمسة.

٣. نسرد أهم مجالات تقييم المشاريع.

٤. نشرح خطوات كتابة التقرير.



استكمال عمل المجموعات وعرض الأعمال ومن ثم مناقشة المجموعات عن مدى الاستفادة من الورشة وخطوات المرحلة القادمة للعمل في مجال تعزيز الصحة.



## ملاحظات: ○

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

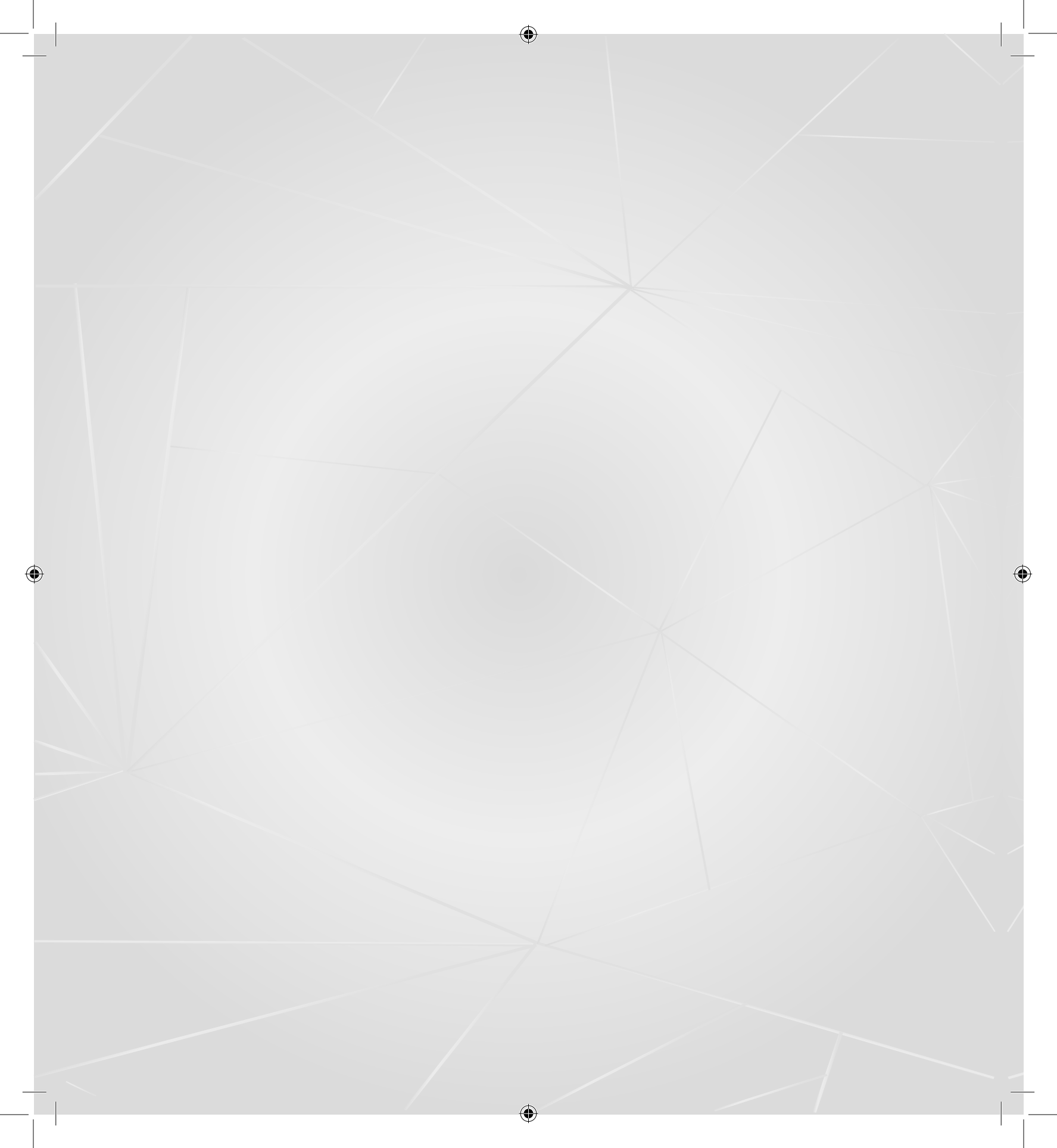
.....

.....

.....

.....







OmanHealth



OmaniMOH



[www.moh.gov.om](http://www.moh.gov.om)



24441999