التوجيه الصحي والبرامج الصحية | برنامج توعوي صحي | مشاركة مميزة

مبادرة (صحتي النفسيه ،،سر عطائي) (ركن الراحة)

المحافظة: **بيشة** · المدرسة: **مدرسة الابتدائية الخامسة عشرة والمتوسطة السابعة** · تاريخ النشر: **25 ربيع الآخر 1448هـ** (6 أكتوبر 2026م)



مبادرة صحية ورفاهية تهدف إلى توفير مساحة هادئة ومريحة داخل المدرسة، تساعد الطالبات ومنسوبات المدرسة على الاسترخاء وتجديد النشاط وتخفيف ضغوط اليوم الدراسي، بما يعزز الصحة النفسية والشعور بالراحة والطمأنينة، ويدعم بيئة مدرسية إيجابية ومحفزة

الوصف

مبادرة «ركن الراحة» هي مبادرة مدرسية تهدف إلى توفير مساحة هادئة ومريحة داخل البيئة المدرسية، تساعد على الاسترخاء وتجديد النشاط والتخفيف من ضغوط اليوم الدراسي. ويُهيأ الركن بطريقة بسيطة وجاذبة، تتضمن أجواء مريحة وعبارات إيجابية وأنشطة خفيفة تعزز الهدوء والتوازن النفسي، بما يسهم في تحسين المزاج ورفع مستوى التركيز والقدرة على مواصلة اليوم الدراسي بإيجابية

الأهداف

توفير بيئة مدرسية هادئة ومريحة تساعد على الاسترخاء وتجديد النشاط.
2. التخفيف من ضغوط اليوم الدراسي وتعزيز الشعور بالراحة والطمأنينة.
3. دعم الصحة النفسية وتعزيز التوازن الانفعالي لدى المستفيدات.
4. رفع مستوى التركيز والاستعداد لمواصلة المهام الدراسية بفاعلية.
5. نشر ثقافة الاهتمام بالراحة النفسية والعناية بالذات داخل المدرسة.
6. توفير مساحة إيجابية تعزز المشاعر الجميلة والطاقة الإيجابية.
7. تعزيز جودة البيئة المدرسية وجعلها أكثر جاذبية واحتواءً.
8. تشجيع الطالبات والمعلمات على استثمار فترات الراحة بطريقة إيجابي.

النتائج والأثر

.
* تعزيز شعور الطالبات ومنسوبات المدرسة بالاهتمام والاحتواء.
* المساعدة على استعادة النشاط خلال اليوم الدراسي.
* دعم التركيز والاستعداد لمواصلة المهام التعليمية.
* تعزيز الممارسات الإيجابية للعناية بالذات والراحة.
* رفع مستوى الرضا عن البيئة المدرسية.
* توفير مساحة مناسبة للاستراحة الهادئة عند الحاجة.
* تعزيز مفهوم الرفاهية وجودة الحياة داخل المدرسة.
* زيادة التفاعل الإيجابي والانتماء للمدرسة.
* إيجاد نموذج قابل للاستمرار والتطوير ضمن برامج المدرسة.

تفاصيل المشاركة

البوابة	التوجيه الصحي والبرامج الصحية
نوع المشاركة	برنامج توعوي صحي
النطاق	مدرسة
المحافظة	بيشة
المدرسة	مدرسة الابتدائية الخامسة عشرة والمتوسطة السابعة
الفئة المستهدفة	طالبات المدرسة +جميع الموظفات (المعلمات والإداريات)
تاريخ التنفيذ	14 ربيع الآخر 1448هـ (25 سبتمبر 2026م)
العام	2026

صور المشاركة



روابط

الفيديو: https://drive.google.com/drive/folders/1WjCoMH8Uzu-XXJ_MGIN3V-ejYyVEkMrY

رابط خارجي: https://youtu.be/aaZYhnFbmgQ?si=7KkW9oe9VbIxMRqd

صاحب المشاركة

أ. عزيزة محمد عبدالله القرني

مدير النظام · طالبة دكتوراه في الإدارة والإشراف التربوي · مدرسة الابتدائية الخامسة عشرة والمتوسطة السابعة · بيشة

مصممة برامج ومبادرات ومنصات تعليمية وصحية، تهتم بتوظيف الابتكار والتحول الرقمي في تطوير الممارسات التربوية والصحية، وتعزيز تبادل الخبرات والتجارب المتميزة في الميدان التعليمي.

المشاركة على المنصة:
https://tajmauna.com/portals/health/%D9%85%D8%A8%D8%A7%D8%AF%D8%B1%D8%A9-%D8%B5%D8%AD%D8%AA%D9%8A-%D8%A7%D9%84%D9%86%D9%81%D8%B3%D9%8A%D9%87-%D8%B3%D8%B1-%D8%B9%D8%B7%D8%A7%D8%A6%D9%8A-%D8%B1%D9%83%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%B1%D8%A7%D8%AD%D8%A9