

## التثقيف الصحي» تختتم برنامج «صحتي».. و93% نسبة الرضا»



### الشارقة: سارة البلوشي

اختتمت إدارة التثقيف الصحي بالمجلس الأعلى لشؤون الأسرة في الشارقة، برنامج «صحتي» الذي أطلقته بالتعاون مع سجايا فتيات الشارقة ومنظمة اليونيسيف، واستمر لمدة أسبوع، بهدف توعية وتثقيف المنتسبات بأساسيات الصحة وتأهيلهن ليكنَّ سفراء للصحة بإكسابهن المهارات والمعرفة اللازمة لتبني نمط حياة صحي لهن، وبالتالي نقله لأقرانهن ومحيطهن لبناء ونشر العادات الصحية ومكافحة العادات الضارة بالسلامة العامة.

واستهدف البرنامج الفتيات من 16 إلى 18 عاماً لتعزيز وعيهن بموضوعات صحية مهمة في مختلف مراحل حياتهن إلى جانب إكسابهن مهارات بناء مفاهيم التثقيف الصحي واختيار السلوكيات والعادات الصحية الإيجابية، بالانخراط في ورش نظرية وعملية مكثفة تناولت التوعية بمبادئ التغذية وطرق حفظ الغذاء للتأكد من سلامته، فضلاً عن التعرف إلى «concept Fitness&wellbeing Studio» أساسيات النشاط البدني وأهميته وبعض التمارين بالتعاون مع نادي

كما تم تطبيق عملي للطبخ بطريقة صحية ومستدامة بالتعاون مع مركز الشيف الدولي، وصولاً للجلسة الحوارية التي تضمنت لقاء مع خبراء من منظمة اليونيسيف وحضور غاية سعد الأحبابي، سفيرة اليونيسيف لليافعين في مؤتمر الأطراف «كوب 28»، لمناقشة تأثير التغير المناخي على الصحة النفسية

وزادت نسبة التعلم لدى المنتسبات 22.15%، كما أن نسبة المعرفة قبل البدء بالبرنامج كانت 51.83% ارتفعت إلى 73.98%، وبلغت نسبة الرضا عن البرنامج 93%، وستكون المرحلة التالية عبارة عن متابعات دورية لتعزيز المعلومات التي تم تلقيها وإنشاء مجموعات عبر «وتسأب» وفتح باب التطوع لهن لنقل المعرفة، إضافة لتقديم الدعم للمنتسبات للمساهمة بنشر الوعي الصحي

وأكدت إيمان راشد سيف، مديرة الإدارة، أن البرنامج استهدف فئة الفتيات باعتبارهن الركيزة الأساسية التي تبنى عليها المجتمعات وتستند إليها الحضارة، وهن القوة الدافعة لعملية الإنتاج والتنمية، كما أن الاستثمار بهن هو استثمار في المستقبل، لذلك جاء هذا البرنامج لتعزيز مهارات التواصل والاتصال والتدريب الذاتي لديهن وتأهيلهن لنشر الثقافة الصحية وتحفيزهن ليكوننّ قدوة لأقرانهن في البيت والمدرسة والمجتمع

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024