



تقرير الحملة الرمضانية

لعام 2021



@hayatonaorg | info@hayatona.org.sa
055 456 4004 | hayatona.org.sa

حملة تعال شوف

الموسم الثاني

فعاليات ميدانية تهدف في تعزيز نمط الحياة الصحي من خلال التوعية باتباع نظام غذائي صحي وممارسة الأنشطة الرياضية، حيث أقيمت الفعاليات في مقر عمل شركة فواز الحكير بمجمع **U walk** وجامع الراجحي ومجمع **Riyadh Park** بمدينة الرياض



عدد المستفيدين
4988





كيف تغلب على الصداع أثناء الصيام؟

#جمعية_حياتها

للتقليل الصداع في رمضان يوصى باتباع التعليمات التالية

التقليل التدريجي من
الكافيين ومنتجاته

تأخير وقت البدأ في الوجبات ال يومية
لتقليل من الجوع في مطاعم أيام رمضان

التوقف المفاجئ عن
التدخين قد يسبب الصداع



٥٦



٤٢٢



٢٢



عرض هذه السلسلة

جمعية حياتنا @hayatona.org ١٦٠ أبريل

رداً على hayatona.org@

#وصايا_رمضانية

طريقة علاج الصداع

#جمعية_حياتها

طرق علاج الصداع :



الحصول على
قسط كافٍ
من النوم



شرب كميات كافية
من الماء ٢ لتر
لتر بال يوم



تجنب الاجهاض
البدني
أو الذهني

وصايا رمضانية

سلسلة من التغريدات التوعوية الصحية تهدف
إلى التوعية بخصوص الجوانب الصحية التي
تتعلق بشهر رمضان المبارك



عدد المستفيدين

148180



بـث مباشر عبر حسابنا بتويـر
الساعـة 10 مـسـاءً
بعـنـوان: موـيـتكـ فيـ حـيـكـ

-موـيـتكـ فيـ حـيـكـ عـشـانـ صـحتـكـ وـنشـاطـكـ
-موـيـتكـ فيـ حـيـكـ عـشـانـ نـصـارـاتـكـ وـصـفـاوـهـ بـشـرـتـكـ
-موـيـتكـ فيـ حـيـكـ عـشـانـ دـمـكـ وـانـسـجـتـكـ

ترـىـ المـوـضـوـعـ بـسـيـطـ
#ـموـيـتكـ_فـيـ_حـيـكـ وـمـالـكـ غـنـاهـ عـنـهـ
#ـجـمـعـيـةـ_حـيـاتـنـاـ



- الصيام والجفاف
- هل السوائل تفني عن المويه
- الماء وما ادرك ما الماء
- احتياجك اليومي من المويه 8/24
- تعالج عن الماء



LIVE بـثـةـ الـلـاـيـنـ بـعـدـ الـلـاـيـنـ
الـسـاعـةـ 10:00 مـسـاءـ
بـعـدـ الـلـاـيـنـ بـعـدـ الـلـاـيـنـ
عـرـبـاـنـ بـعـدـ الـلـاـيـنـ

الإصدارات التوعوية

تهدف الإصدارات إلى صناعة ونشر محتوى توعوي صحي ممتع ومتعدد بين المحتويات المسموعة والمرئية من البودكاست والفيديوهات



عدد المستـفـيدـينـ
16140

مـاـدـاـ بـعـدـ

الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ

الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ

الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ

الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ

الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ

الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ

الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ
الـصـحـيـهـ الـعـلـمـيـهـ

الحملة الرمضانية

عدد المتطوعين: **38** متطوع

عدد الساعات التطوعية: **944** ساعة

الائد الاقتصادي: **59,000** الف ريال



@hayatona.org | info@hayatona.org.sa
055 456 4004 | hayatona.org.sa