دولة الإمارات العربية المتحدة

الخطة المدرسية الشاملة

للوقاية من التدخين والمخدرات وحماية الطلبة

معاً لحماية أبنائنا ..نحو بيئة مدرسية آمنة وصحية

الفترة الزمنية	نوفمبر 2026 – أبريل 2027
الفئة المستهدفة	طلبة المراحل الدراسية وفق التكييف العمري
نطاق التطبيق	المدارس الحكومية والخاصة في دولة الإمارات العربية المتحدة
الإشراف العام	إدارة المدرسة
فريق التنفيذ	الصحة والسلامة والإرشاد الطلابي والهيئة التعليمية

الصحة مسؤولية ..والوقاية حماية ..وطلب المساعدة قوة

1. الملخص التنفيذي

تهدف هذه الخطة إلى بناء بيئة مدرسية آمنة وصحية، وتعزيز وعي الطلبة بمخاطر التدخين التقليدي والإلكتروني والمخدرات والمؤثرات العقلية، وتنمية مهارات الرفض واتخاذ القرار، وتوفير مسارات واضحة للحماية والإرشاد والدعم والإحالة عند الحاجة. تُنفذ الخطة على مدى ستة أشهر من نوفمبر 2026 إلى أبريل 2027، من خلال أنشطة صفية ولاصفية وشراكة فاعلة مع الأسرة والجهات الصحية والمجتمعية المختصة.

2. الرؤية والرسالة

الرؤية: جيل واعٍ وصحي، قادر على حماية نفسه واتخاذ قرارات إيجابية، ضمن بيئة تعليمية آمنة وخالية من السلوكيات الضارة.

الرسالة: تقديم برنامج وقائي متكامل يجمع بين التوعية والتثقيف والحماية والإرشاد والدعم الصحي والنفسي، مع احترام كرامة الطلبة وخصوصيتهم وتعزيز دور الأسرة والمجتمع.

3. الأهداف الاستراتيجية

- رفع مستوى معرفة الطلبة بمخاطر التدخين التقليدي والإلكتروني والمخدرات والمؤثرات العقلية.
- توضيح الآثار الجسدية والنفسية والاجتماعية والتعليمية المرتبطة بالتدخين والتعاطي.
- تنمية مهارات رفض ضغط الأقران واتخاذ القرار وطلب المساعدة.
- تعزيز الوقاية من الاستدراج والتعامل مع المواد أو الأدوية مجهولة المصدر.
- توفير قنوات آمنة وسرية للإبلاغ وطلب الدعم والإحالة إلى المختصين.
- تدريب الكادر المعني على إجراءات الحماية والتدخل المبكر.
- إشراك أولياء الأمور والشركاء الصحيين والمجتمعيين في جهود الوقاية.
- تعزيز الرياضة ونمط الحياة الصحي والأنشطة الإيجابية كعوامل حماية.

4. الفئات المستهدفة ونطاق التنفيذ

الفئة	آلية الاستهداف
طلبة المرحلة الابتدائية العليا	مفاهيم مبسطة عن الصحة، رفض السلوك الضار، طلب المساعدة من شخص بالغ موثوق.
طلبة الحلقة الثانية	التوعية بالنيكوتين وضغط الأقران والمهارات الحياتية والحماية الرقمية والاجتماعية.
طلبة الحلقة الثالثة	معلومات أعمق عن الإدمان والآثار الصحية والقانونية والمسؤولية الشخصية وسبل الدعم.
المعلمون والموظفون	التعرف على مؤشرات الخطر، الإبلاغ الآمن، حماية الخصوصية، والإحالة.
أولياء الأمور	التوعية المنزلية، الحوار الداعم، وملاحظة التغيرات التي تستدعي طلب المساعدة.

تُكيّف الرسائل والأنشطة بحسب عمر الطلبة واحتياجاتهم، ولا تُستخدم مواد صادمة أو تفاصيل قد تثير الفضول أو تشجع على التجربة.

5. محاور الخطة

المحور	مضمون التنفيذ
التوعية والتثقيف	محاضرات وورش وإذاعة مدرسية وملصقات ومواد رقمية موثوقة.
الوقاية والحماية	مهارات الرفض، ضغط الأقران، تجنب الاستدراج، معرفة قنوات المساعدة.
الإرشاد والدعم النفسي	جلسات إرشادية، دعم غير وصمي، إحالة مختصة، متابعة فردية عند الحاجة.
الصحة الجسدية ونمط الحياة	الرياضة والتغذية والنوم والصحة النفسية وإدارة الضغوط.
الشراكة المجتمعية	لقاءات أسرية، استضافة مختصين، تعاون مع الجهات الصحية المعتمدة.

6. الجدول الزمني التنفيذي (نوفمبر 2026 – أبريل 2027)

نوفمبر 2026 |التأسيس وبناء الوعي

العنصر	التفاصيل
الأنشطة الأسبوعية	1. إطلاق الحملة المدرسية وإذاعة تعريفية وملصقات. 2. محاضرة عن التدخين التقليدي والإلكتروني.

العنصر	التفاصيل
	3. ورشة مبسطة عن المخدرات والمؤثرات العقلية. 4. مسابقة للرسم والرسائل الصحية.
المخرجات المتوقعة	تعريف الطلبة بمخاطر التدخين والمخدرات وقياس الوعي الأولي.

ديسمبر 2026 |الوقاية والحماية الشخصية

العنصر	التفاصيل
الأنشطة الأسبوعية	1. تدريب :كيف أرفض التدخين؟ 2. ورشة ضغط الأقران واتخاذ القرار. 3. التوعية بالحماية من الاستدراج والمواد مجهولة المصدر. 4. مسابقة أفضل رسالة أو فيديو توعوي.
المخرجات المتوقعة	اكتساب مهارات الرفض الإيجابي والحماية الشخصية.

يناير 2027 |الصحة الجسدية والنفسية

العنصر	التفاصيل
الأنشطة الأسبوعية	1. عرض علمي عن تأثير التدخين على الرئتين والقلب. 2. نشاط عن تأثير المخدرات على الدماغ والذاكرة. 3. يوم رياضي وصحي. 4. ورشة إدارة التوتر والصحة النفسية.
المخرجات المتوقعة	فهم الأضرار الصحية وتعزيز نمط الحياة الصحي.

فبراير 2027 |الإرشاد والدعم والتدخل المبكر

العنصر	التفاصيل
الأنشطة الأسبوعية	1. تعريف الطلبة بقنوات طلب المساعدة. 2. جلسات عن الثقة بالنفس والتعامل مع الضغوط. 3. لقاء توعوي لأولياء الأمور. 4. تدريب الكادر على إجراءات الحماية والإحالة.
المخرجات المتوقعة	تعزيز الدعم النفسي والاجتماعي ورفع جاهزية فريق المدرسة.

مارس 2027 |المشاركة المجتمعية والتوعية الرقمية

العنصر	التفاصيل
الأنشطة الأسبوعية	1. رسائل توعوية للأسر. 2. إنتاج فيديوهات وملصقات رقمية. 3. استضافة مختص صحي أو جهة معتمدة. 4. تشكيل فريق سفراء الصحة المدرسية.
المخرجات المتوقعة	توسيع دائرة التوعية وتعزيز الشراكة المجتمعية.

أبريل 2027 |التقييم والاستدامة

العنصر	التفاصيل
الأنشطة الأسبوعية	1. استبيان بعدي ومقارنته بالقياس الأولي. 2. تحدي الصحة المدرسية. 3. معرض الوقاية والصحة. 4. التقرير الختامي والتكريم والتوصيات.
المخرجات المتوقعة	قياس أثر الخطة وتوثيق النتائج ووضع توصيات للاستمرار.

7. الأنشطة المستمرة طوال فترة الخطة

الفئة المستهدفة	معدل التنفيذ	النشاط
جميع الطلبة	مرة أسبوعياً	فقرة توعوية في الإذاعة المدرسية
جميع الطلبة	مرتان شهرياً	رسالة صحية أو ملصق توعوي
الصفوف المستهدفة	مرة شهرياً	حصة أو نشاط توعوي داخل الصف
جميع الطلبة	مرة شهرياً	نشاط رياضي وصحي
الطلبة الذين يحتاجون إلى دعم	حسب الحاجة	لقاء إرشادي
أولياء الأمور	مرة شهرياً	رسالة توعوية لأولياء الأمور
فريق العمل	مرة شهرياً	اجتماع فريق تنفيذ الخطة
عينة ممثلة أو جميع الطلبة	بداية الخطة ونهايتها	قياس الوعي

8. التوعية بالأضرار الصحية

رسائل التوعية الأساسية	المجال الصحي
التدخين يضر الرئتين، وقد يسبب السعال وضيق التنفس ويرفع مخاطر الأمراض التنفسية، كما أن التدخين السلبي مؤذٍ.	الجهاز التنفسي
النيكوتين يؤثر في معدل ضربات القلب وضغط الدم، ويرتبط التدخين بزيادة مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية.	القلب والدورة الدموية
قد تؤثر المواد المخدرة والنيكوتين في الانتباه والذاكرة واتخاذ القرار، ويكون المراهقون أكثر عرضة لمخاطر تأثيرها على النمو.	الدماغ والجهاز العصبي
قد يرتبط التعاطي بمشكلات نفسية واجتماعية وتراجع الأداء الدراسي والعلاقات الأسرية.	الصحة النفسية والاجتماعية

9. نظام الحماية والتدخل المبكر

تعتمد المدرسة مساراً واضحاً للتعامل مع المخاوف أو الحالات المشتبه بها، مع التأكيد أن أي مؤشر منفرد لا يثبت التعاطي، وأن الأولوية لسلامة الطالب وكرامته وخصوصيته.

الخطوة	الإجراء	المسؤول
1. الملاحظة	رصد مؤشرات القلق أو التغير السلوكي دون اتهام أو تشخيص.	المعلم /المشرف
2. الإبلاغ الداخلي	إبلاغ الإدارة ومنسق حماية الطفل وفق سياسة المدرسة.	الموظف المعني
3. تأمين السلامة	إبعاد الطالب عن الخطر المباشر والحفاظ على سلامته وخصوصيته.	الإدارة /فريق الحماية
4. التقييم	مقابلة مهنية غير اتهامية وتقييم احتياجات الطالب.	الاختصاصي الاجتماعي/النفسي
5. الإحالة	إحالة طبية أو نفسية إلى جهة مختصة عند الحاجة، وفق الإجراءات المعتمدة.	الممرضة /الإدارة
6. التواصل الأسري	إشراك ولي الأمر وفق متطلبات حماية الطفل والسياسات المعمول بها.	الإدارة /منسق الحماية
7. المتابعة	خطة دعم فردية ومتابعة تعليمية ونفسية واجتماعية.	فريق الدعم

حالات الطوارئ :عند فقدان الوعي أو صعوبة التنفس أو الاشتباه بالتسمم، يُطلب الإسعاف فوراً ولا يُترك الطالب بمفرده .لا يحاول الموظفون تشخيص الحالة أو إجبار الطالب على الاعتراف أو إجراء اختبارات عشوائية .ولا تُلمس المواد المشتبه بها أو تُنقل؛ يُؤمّن المكان وتُبلّغ الجهات المسؤولة.

10. توزيع المسؤوليات

المهام	الجهة
اعتماد الخطة والإشراف العام وتوفير الموارد.	مدير المدرسة

المهام	الجهة
إعداد الجدول، متابعة التنفيذ، جمع الأدلة، وإعداد التقارير.	منسق الخطة
التوعية والإرشاد والتواصل مع الأسر ومتابعة الإحالات.	الاختصاصي الاجتماعي
الدعم النفسي والتقييم والإرشاد ضمن حدود الاختصاص.	الاختصاصي النفسي
التثقيف الصحي والتعامل الأولي والإحالة الطبية.	الممرضة المدرسية
تنظيم الأنشطة الرياضية والصحية.	معلم التربية البدنية
إنتاج مواد توعوية رقمية ومراجعة سلامة المحتوى قبل النشر.	معلم الحاسوب والذكاء الاصطناعي
دمج الرسائل الوقائية في الأنشطة الصفية وملاحظة المخاوف والإبلاغ.	المعلمون
تفعيل إجراءات الحماية والإبلاغ وفق السياسات المعتمدة.	منسق حماية الطفل
دعم التوعية المنزلية والتواصل مع المدرسة.	أولياء الأمور

11. مؤشرات قياس النجاح

طريقة القياس	المستهدف المقترح	المؤشر
سجل تنفيذ الأنشطة الشهري.	على الأقل 90%	تنفيذ الأنشطة المخططة
كشوف الحضور والمشاركة.	من الفئة المستهدفة 90%	مشاركة الطلبة
استبيان قبلي وبعدي موحد.	مقارنة بالقياس الأولي 25%	زيادة المعرفة الصحية
سؤال مباشر في الاستبيان.	من الطلبة المستهدفين 90%	معرفة قنوات طلب المساعدة
سجلات اللقاءات والتفاعل.	من الأسر المستهدفة 70%	مشاركة الأسر
سجل التدريب والحضور.	من الكادر المحدد 100%	تدريب الكادر المحدد
مراجعة ملف الخطة.	100%	توثيق الأنشطة والتقارير

ملاحظة: النسب الواردة مستهدفات تخطيطية مقترحة وليست متطلبات حكومية إلزامية. تُراجع بعد قياس خط الأساس وبحسب حجم المدرسة ومواردها.

12. أدوات التقييم والتوثيق

- نسخة الخطة المعتمدة والجدول الزمني.
- سجلات حضور المحاضرات وورش العمل والأنشطة.
- نسخ الملصقات والفيديوهات والمواد التوعوية.
- استبيان قبلي وبعدي لقياس المعرفة والمهارات الوقائية.
- تقارير شهرية تتضمن المنفذ والتحديات والإجراءات التصحيحية.
- توثيق بصري للفعاليات وفق موافقات التصوير وحماية خصوصية الطلبة.
- تقرير ختامي يتضمن النتائج والتوصيات وخطة الاستدامة.

13. الشراكة المجتمعية والمواءمة مع دولة الإمارات

تُنفذ الخطة بما يتوافق مع سياسات الجهة التعليمية المختصة في الإمارة، وإجراءات حماية الطفل، ومتطلبات الصحة والسلامة المدرسية، والتشريعات الإماراتية ذات الصلة بمكافحة التبغ والمخدرات. ويُوصى بالتنسيق مع الجهات الصحية والمجتمعية المعتمدة لاستضافة مختصين وتقديم معلومات دقيقة ومناسبة للعمر.

- عدم استخدام شعارات جهات حكومية أو الادعاء باعتماد الخطة دون موافقة رسمية.
- مراجعة المحتوى الصحي والقانوني قبل نشره من مختصين معتمدين.
- حماية بيانات الطلبة وعدم تداول تفاصيل الحالات الفردية خارج نطاق الحاجة المهنية.
- تطبيق إجراءات الإبلاغ والإحالة المعتمدة لدى المدرسة والجهة التعليمية المختصة.

14. نماذج أنشطة تطبيقية

النشاط	وصف التنفيذ	المخرج
مسابقة أفضل ملصق	تصميم رسائل بصرية مثل: صحتك أمانة، قل لا، اختر الحياة.	ملصقات طلابية توعوية.

المخرج	وصف التنفيذ	النشاط
تدريب عملي على الرفض.	تمثيل مواقف افتراضية عن ضغط الأقران ورفض السلوك الضار.	«مسرحية »قل لا
تعزيز النشاط البدني.	مسابقات حركية ورياضية وأنشطة جماعية.	يوم الصحة والرياضة
نشر الوعي المدرسي.	عرض أعمال الطلبة والمواد الصحية المعتمدة.	معرض الوقاية
مواد رقمية مناسبة للنشر.	إنتاج فيديوهات وملصقات رقمية باستخدام أدوات التصميم والذكاء الاصطناعي بعد مراجعة المحتوى.	التوعية الرقمية

15. استدامة البرنامج

- إدراج رسائل الوقاية ضمن خطة الصحة والسلامة والرفاه المدرسي.
- الإبقاء على لوحة توعوية وقنوات طلب المساعدة طوال العام.
- تحديث المحتوى سنوياً بما يناسب الفئات العمرية والمستجدات.
- استمرار الشراكة مع الأسرة والجهات الصحية المختصة.
- مراجعة نتائج البرنامج وتحديد التحسينات المطلوبة قبل بداية الدورة التالية.

16. الاعتماد والتوقيع

المسمى	الاسم والتوقيع	التاريخ
مدير المدرسة	.....	.....
منسق الخطة	.....	.....
الاختصاصي الاجتماعي	.....	.....
منسق حماية الطفل	.....	.....

الشعار الختامي :صحتك مستقبلك ..لا تجعل التدخين أو المخدرات يسرقان أحلامك .اختر الحياة، احمِ جسدك، حافظ على عقلك، وكن قدوة إيجابية لمجتمعك.