**Orange ribbon and black text

Description automatically generated with medium confidenceحملة الشهر العالمي للتوعية باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه 2024**

**المحتوى الإعلامي في مواقع التواصل الاجتماعي**

**مواعيد النشر الموحدة**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **اليوم/ التاريخ** | **المحتوى** | **النصوص** |
| الثلاثاء  01-Oct | فيديو قصير | تخطط .. بس صعب تنفذ؟  #المعرفة\_بداية\_الحل  #ADHDAwarenessMonth  🎗🎗🎗  #ADHD |
| الأربعاء  02-Oct | فيديو الحملة | **#المعرفة\_بداية\_الحل هي شعارنا، وشعار التوعية باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه. اعرف أكثر، وخلك واعي باضطراب #ADHD**  #ADHDAwarenessMonth  🎗🎗🎗 |
| الأحد  06-Oct | البوست التوعوي  (1-الثقافة المعرفية) | **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الاثنين  07-Oct | البوست التوعوي  (2-لون التوعية) | اللون البرتقالي يرمز إلى التوعية باضطراب #فرط\_الحركة\_وتشتت\_الانتباه  شاركنا بالتوعية والبس البرتقالي  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الاربعاء  9 -OCT0 | البوست التوعوي  (3-ماهو الاضطراب) | ماذا تعرف عن اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؟  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الخميس  10-OCT | البوست التوعوي  (4- السبب ) | ماهو سبب ظهور الاضطراب ؟  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الاحد  13-OCT | البوست التوعوي  (5-معظم الحالات وراثية) | معظم حالات #اضطراب\_فرط\_الحركة\_وتشتت\_الانتباه أسبابها تكون وراثية  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الثلاثاء  15-OCT | البوست التوعوي  (6-التعامل الناجح) | فهم طبيعة الاضطراب وتأثيره على سلوكيات أطفال ذوي اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه هو أول أسس التعامل الناجح والفعال  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الخميس  17-OCT | <https://go.adhd.org.sa/ucyhv> | هل الاضطراب يستمر مدى الحياة؟  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الاحد  20-OCT | البوست التوعوي  (7-مظاهر التشتت) | من مظاهر تشتت الانتباه لدى الكبار يواجه صعوبة في الحفاظ على الانتباه أثناء المهام  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الاحد  20-OCT | البوست التوعوي  (8-مظاهر فرط الحركة) | من مظاهر فرط الحركة والاندفاعية لدى الأطفال عدم القدرة على اللعب والانخراط في الأنشطة بهدوء  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الثلاثاء  22-OCT | <https://go.adhd.org.sa/ttcy2> | كم من الوقت يحتاج الطبيب لتشخيص الاضطراب؟  #المعرفة\_بداية\_الحل  #ADHDAwarenessMonth  🎗🎗🎗 |
| الثلاثاء  22-OCT | البوست التوعوي  (9-التشخيص) | كيف يتم تشخيص اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؟  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الخميس  24-OCT | <https://go.adhd.org.sa/a4lqa> | مالعمر المناسب للتشخيص؟  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الاحد  27-OCT | البوست التوعوي  (10-العلاج) | ما هو علاج اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؟  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الاثنين  28-OCT | البوست التوعوي  (11-هل يستمر) | هل يستمر اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه حتى الكبر؟  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الثلاثاء  29-OCT | البوست التوعوي  (12-يستمر حتى الكبر) | **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الاربعاء  30-OCT | البوست التوعوي  (13-نسبة الانتشار) | ما هي نسبة انتشار اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه؟  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الأربعاء  30-OCT | <https://youtu.be/GFcR6fD_Gcw?si=-burG2JaA8I4CrE9> | هل تتغير أو تزيد أعراض اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه بعد فترة؟  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الخميس  31-OCT | <https://youtu.be/FNj8QeT7HPU?si=E4hDdLtkSz5CG2U1> | ما هي المشاكل التي تصاحب فرط الحركة وتشتت الانتباه لدى الكبار وما تأثيرها**؟**  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |
| الخميس  31-OCT | <https://youtu.be/qI8zRkYxhbU?si=QbREBc43RazjSwVo> | ماهي أشكال الدعم التي يمكن تقديمها للمشخص باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه في مكان العمل؟  **#المعرفة\_بداية\_الحل**  **#ADHDAwarenessMonth**  **🎗🎗🎗** |