



المؤسسة العامة للري
Saudi Irrigation Organization
المملكة العربية السعودية

دليل استخدام

خدمة النشاط البدني

٢٠٢٤

نسخة رقم (1) فبراير ٢٠٢٤

إدارة التحول الرقمي ودعم الأعمال
قسم دعم الأعمال
وحدة تحليل الأعمال



الفهرس

المحتويات

١	 عن الخدمة
٢	 خطوات استخدام خدمة النشاط البدني
٢	 تسجيل الدخول
٤	 الصفحة الرئيسية
٥	 النشاط البدني
٧	 بياناتي
٩	 المنافسة
١٠	 المكافآت



عن الخدمة

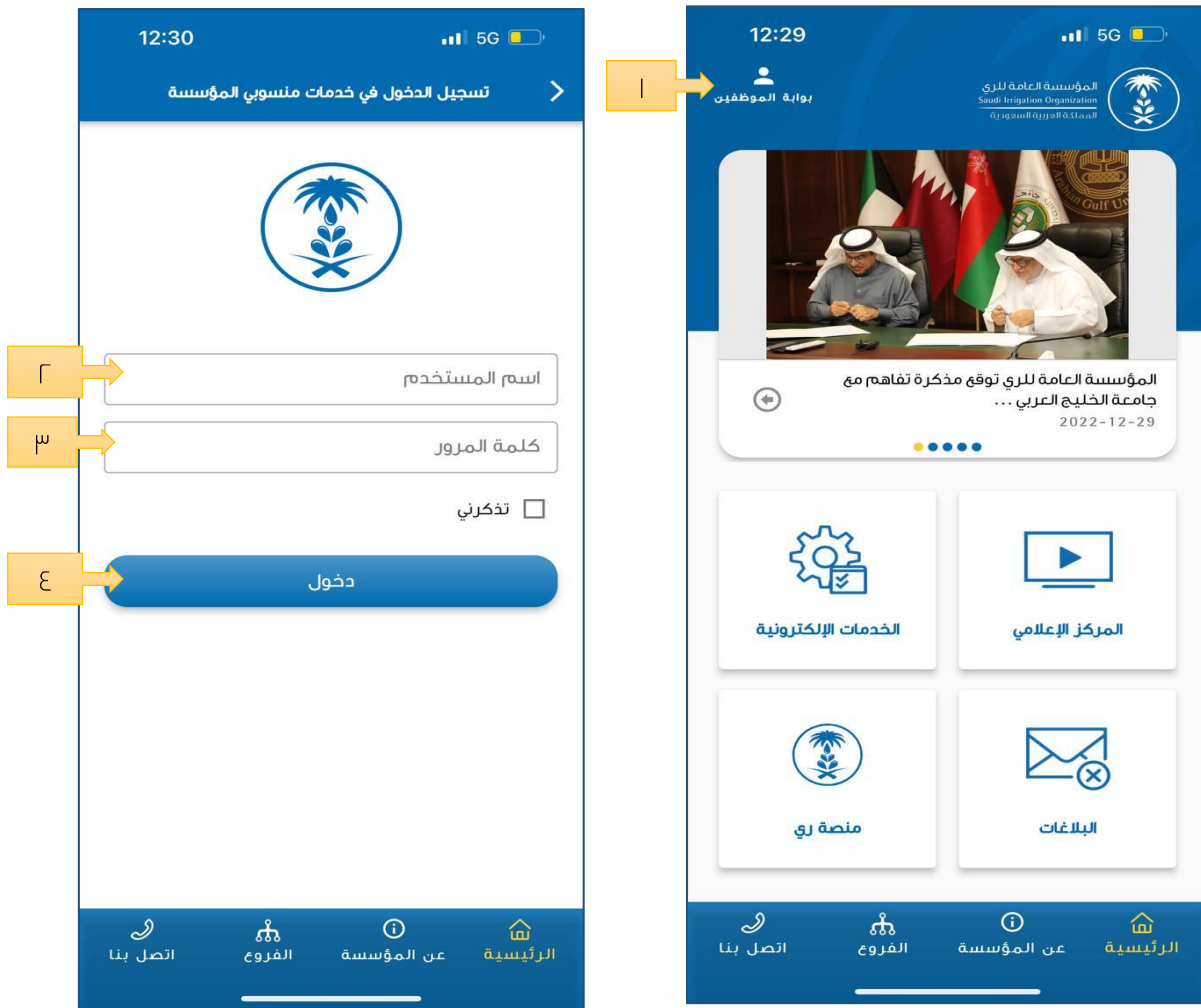
تبدي المؤسسة العامة للري اهتمامها بمنسوبيها وتعزيز ثقافة نمط الحياة الصحية وتحقيق التوازن بين العمل وحياتهم الشخصية. فقد تم العمل على **خدمة النشاط البدني** والمعنية بمتابعة صحة ولياقة الموظفين من خلال تتبع عدد خطوات الموظف داخل احرام المؤسسة وخارجها مع إمكانية تحديد هدف عدد الخطوات اليومية بالإضافة لعرض نتائج المنافسة الأسبوعية بين منسوبيها. حيث تهدف الى تعزيز ثقافة الحياة الصحية وتحفيز الموظفين لتحقيق أهدافهم الصحية.



خطوات استخدام خدمة النشاط البدني

تسجيل الدخول

يمكن للمستخدم الوصول لخدمة النشاط البدني وذلك بالنقر على أيقونة **بوابة الموظفين** في أعلى الصفحة الرئيسية للتطبيق - **انظر رقم ١** وذلك للانتقال إلى صفحة تسجيل الدخول لخدمات منسوبي المؤسسة حيث يتم ادخال اسم المستخدم - **انظر رقم ٢** وكلمة المرور - **انظر رقم ٣** الخاصة بالمستخدم ثم النقر على زر **دخول** - **انظر رقم ٤**.



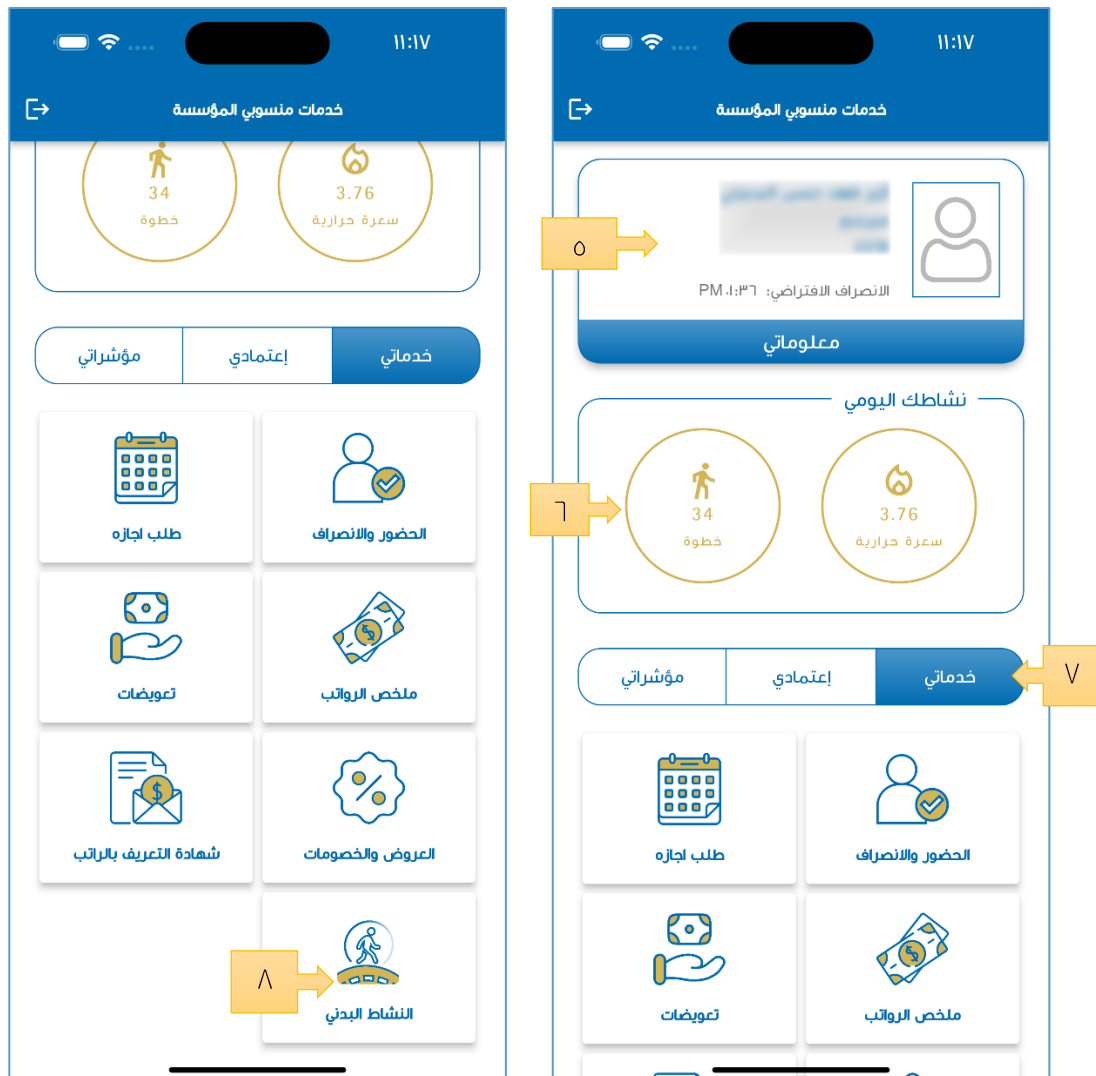


ليتم بعد ذلك التحقق من هوية المستخدم عن طريق بصمة الوجه أو بصمة الاصبع المدعومة في جهاز المستخدم. وفي حال لم يتم تعيين أي من طرق التحقق في جهاز المستخدم سوف تصل رسالة **SMS** على رقم الجوال الخاص به ثم الانتقال إلى خدمات منسوبي المؤسسة.



الصفحة الرئيسية

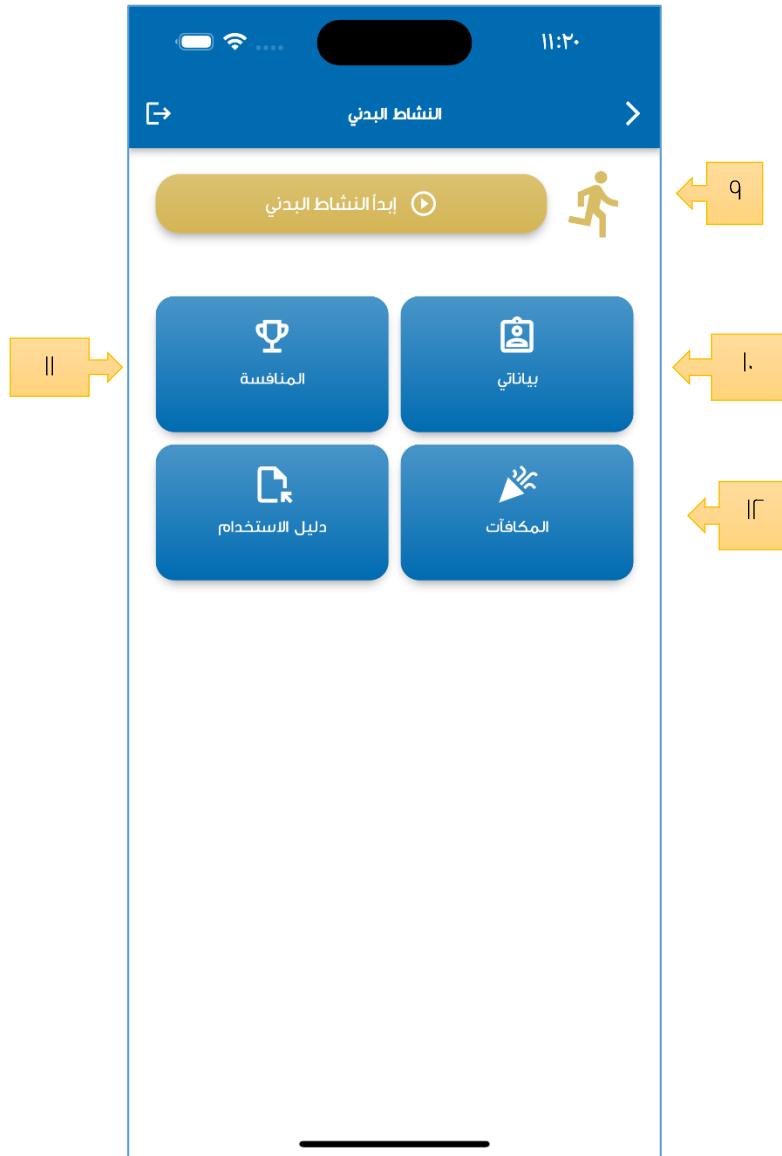
في صفحة خدمات منسوبي المؤسسة يتم عرض بعض معلومات المستخدم (الاسم، المسمى الوظيفي، الرقم الوظيفي، وقت الانصراف الافتراضي) - انظر رقم ٥. للاطلاع على **نشاطك اليومي** تظهر في الصفحة الرئيسية بعض المعلومات - انظر رقم ٦. كما يمكن النقر على **الخدمات** - انظر رقم ٧ لتظهر جميع الخدمات المتاحة لمنسوبي المؤسسة من ضمنها خدمة **النشاط البدني** - انظر رقم ٨.





النشاط البدني

بعد النقر على [خدمة النشاط البدني](#) تظهر في أعلى الصفحة ايقونة لبدأ المشي-[انظر رقم ٩](#). بالإضافة لايقونة [بياناتي](#) -[انظر رقم ١٠](#)، حيث تظهر تفاصيل البيانات الصحية ، وتظهر ايقونة [المنافسة](#) نتائج المنافسة بين الموظفين -[انظر رقم ١١](#) ، وايقونة [المكافآت](#) مخصصة لمكافآت المستفيد عند تحقيق هدف خطوات معين -[انظر رقم ١٢](#).

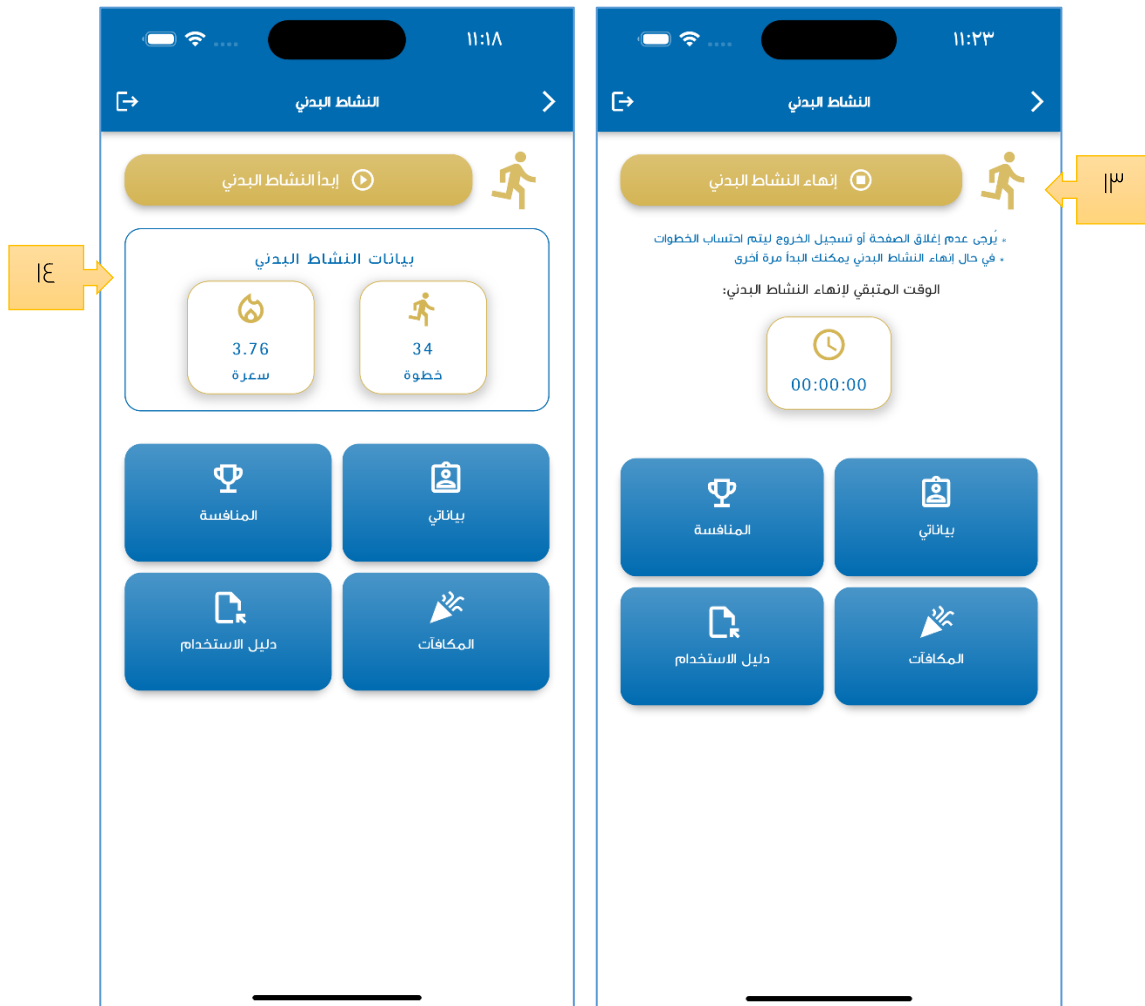




عند الضغط على زر **إبدأ النشاط البدني** - انظر رقم ٩ ستظهر الشاشة المرفقة التي تعرض المؤقت (Timer) لمدة ساعة واحدة مع ذكر الشروط التالية لحساب الخطوات:

- يجب عدم إغلاق الصفحة أو تسجيل الخروج ليتم احتساب الخطوات.
- في حال انتهاء النشاط البدني يمكن البدء مرة أخرى لمدة ساعة أخرى

بعد ان يقوم الموظف بالنقر على ايقونة **إنهاء النشاط البدني** - انظر رقم ١٣ تظهر في اعلى الصفحة ابرز البيانات - انظر رقم ١٤.

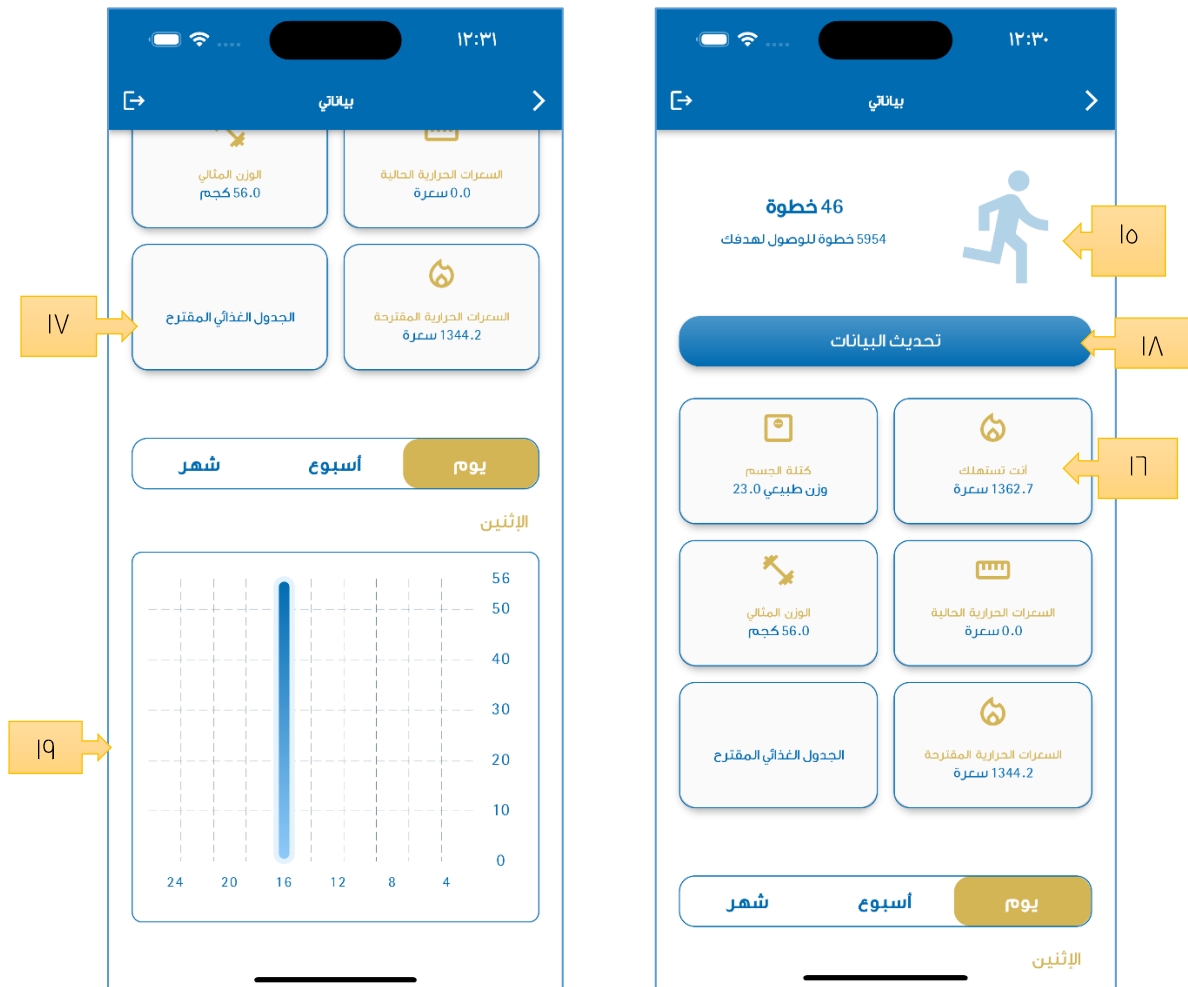




بياناتي

يقوم المستخدم بالنقر على **بياناتي** الموجودة في الصفحة الرئيسية لخدمة النشاط البدني - **انظر رقم ١٠**. حيث تظهر في أعلى الصفحة عدد خطوات المشي والمتبقي لتحقيق الهدف - **انظر شكل ٥**. وفي منتصف الصفحة بعض البيانات المهمة للمستخدم للحفاظ على الوزن المثالي أو الوصول له مثل عدد السعرات المستهلكة والحالية والمقترحة وكتلة الجسم والوزن المثالي - **انظر شكل ١٦** كما يمكن للمستخدم الاطلاع على الجدول الغذائي المقترح **انظر شكل ١٧**.

كما يستطيع أيضاً المستخدم تحديث بياناته (الوزن، الطول، مستوى النشاط) من خلال زر **تحديث البيانات** - **انظر شكل ١٨**. وفي أسفل الصفحة يظهر رسم بياني يوضح عدد خطوات المشي خلال اليوم أو الأسبوع أو الشهر لتتبع مستوى تقدمه **انظر شكل ١٩**.





عند النقر على الجدول الغذائي المقترح انظر شكل ١٧ يتم استعراض ملف مقدم من وزارة الصحة وهو دليل السعرات الحرارية لخفض الوزن.





المنافسة

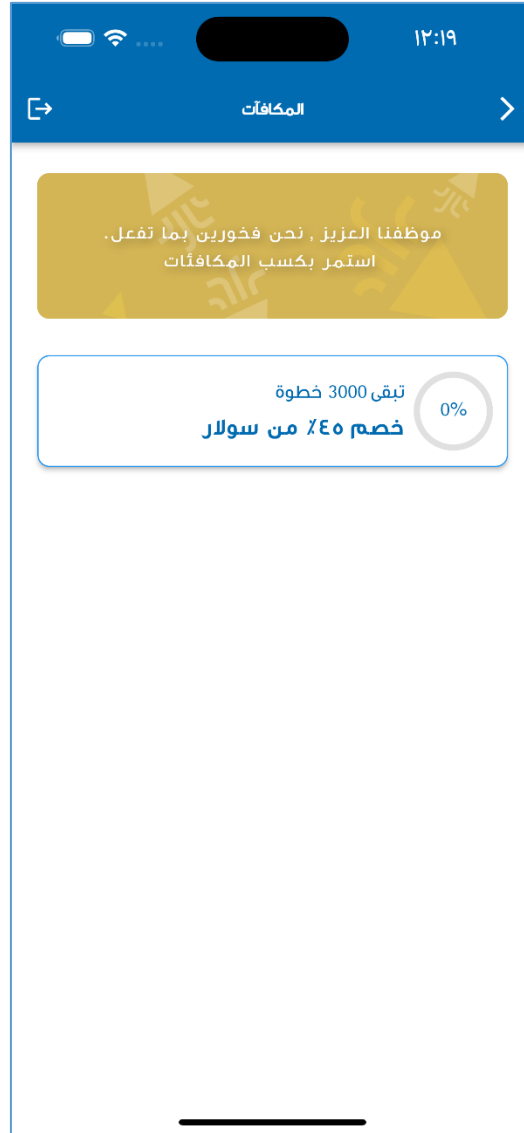
يقوم المستخدم بالنقر على **المنافسة** الموجودة في الصفحة الرئيسية لخدمة النشاط البدني - **إنظر رقم ١٠**. تظهر في أعلى الصفحة عدد خطوات المشي الحالية - **إنظر شكل ٢٠**. وفي منتصف الصفحة يظهر اسم الفائز بأعلى عدد خطوات بين الموظفين المتنافسين للأسبوع الماضي - **إنظر شكل ٢١**. في أسفل الصفحة يظهر الجدول نتائج المنافسة القائمة حالياً لأعلى عدد خطوات بين الموظفين - **إنظر شكل ٢٢**.





المكافآت

يقوم المستخدم بالنقر على المكافآت الموجودة في الصفحة الرئيسية لخدمة النشاط البدني - انظر رقم ١٢. حيث تظهر في الصفحة المكافآت وعدد الخطوات المتبقية للحصول عليها.





المؤسسة العامة للري

Saudi Irrigation Organization

المملكة العربية السعودية