



**GOV.SA**

المنصة الوطنية الموحدة  
Unified National Platform



# 14 يومًا في سلوة العزلة

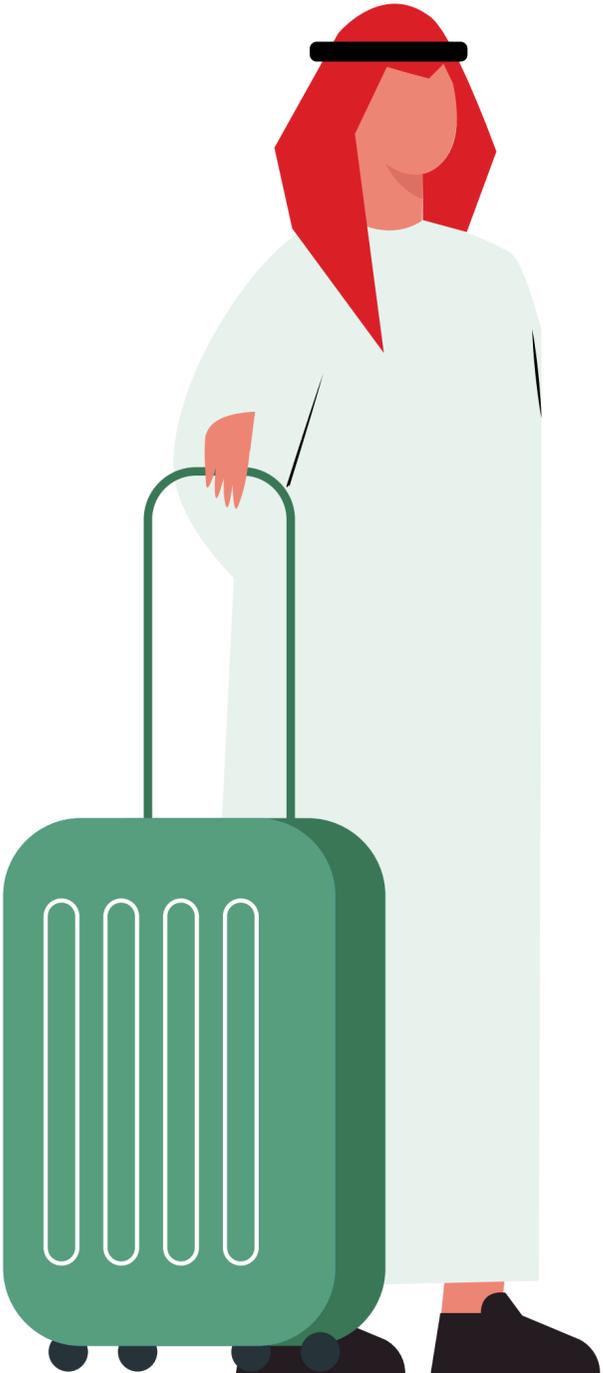


## اطمئن، لست وحدك

نحن هنا معك، قيادة وشعبًا، جهات ومؤسسات حكومية، لتمرّ هذه الأيام عليك بخفة وسلاسة

## ولأن صحة الجميع فوق كل إجراء

عملت المملكة على جعل التعليم رقميًا، والعمل افتراضيًا، تجد هنا أفكار مبسّطة لجعل معاشة الحياة رقميًا ممكنة أيضًا، إذ ليس هناك ما يمنع أن تُعاش هذه الحياة عن بُعد



# في هذا الدليل

رحلة رقمية في 6 مسارات

14 تدوينة

صوتية عربية

14 تطبيق

ذكي لأطفالك

14 تطبيق

لتعلم لغات جديدة

14 منصة

للتدريب والتطوير

14 تطبيق

للرياضة المنزلية

14 وثائقي

للمشاهدة



حرصنا على جعل كل المسارات قابلة للتطبيق وسهلة الوصول، بتنوع يشمل الجسم والعقل والروح لتكون تجربة مختلفة تستمتع فيها باستكشاف ذاتك

مستحضرًا أن هذا الوقت **سيمضي**  
**مارس كل ما ترغب**  
**بممارسته الآن**

فهناك وقتٌ لهواياتك التي لطالما لم تجد لها حيزًا، هناك وقتٌ للمحادثات مع من تحب صوتًا وصورة، وقتٌ للتأمل والتخطيط والتطوير، ووقت للاسترخاء فقط!



تذكر أن العودة إلى أرض الوطن بحد ذاتها شعور كفيل بالارتياح

نوّرت بلادك، وأهلاً وسهلاً بك مجددًا!

فريق المنصة الوطنية الموحدة



# 14 تدوينة صوتية عربية

كتب وتدوينات شخصية صوتية, تستكشف فيها  
عوامل مختلفة من الحياة والثقافة



انقر للوصول السريع



### أبجورة

تدوينات صوتية ذات طابع إنساني



### منصة ضاد

تحويل الكتب العربية المكتوبة إلى كتب صوتية



ساندوتش ورقي  
papersamwich

### ساندوتش ورقي

بودكاست صوتي يقدم وجبات فنية عن كتب أجنبية



### سوالف بزنس

خفايا ريادة الأعمال للشباب



### أطياف

حوار مع الشخصيات الشابة للحديث عن قصة نجاحها وتميزها



### معنى

### مع محمد الحاجي

تحليل للمفاهيم الاجتماعية والنفسية بأسلوب بسيط



### سُقْرَاطُ

يستضيف قيادات الجهات الحكومية حول رحلة التحول السعودية



### قَبْسٌ

العلوم والثقافة بحبكة قصصية



### أَشْيَاءٌ غَيْرَتْنَا

بودكاست قصصي مجتمعي يستعرض تغيرات المجتمع السعودي



### فَنجَانٌ

حوارات وديّة لتجارب الأشخاص وتميزهم



### سَعُودِي جِيمِر

يستعرض الجديد في عالم الألعاب الإلكترونية



### كَشْكُول

مستجدات الترفيه والأفلام والألعاب الإلكترونية والأنمي



### حِكَايَا الْبِيَانَاتِ

سلسلة قصيرة تتحدث عن علم البيانات



### اَسْتِرُومِينِيَا

بودكاست سعودي يعنى بالفلك والفضاء

## 14 تطبيق لأطفالك

طفلك أساس المستقبل، والمحافظة على يومه الآن هي سبيلٌ لمحافظةنا على مستقبله ومستقبلنا



انقر للوصول السريع



### تيوبي

فيديوهات ممتعة  
وتعليمية مناسبة  
حسب الأعمار



### لمسة

برنامج تعليمي من خلال  
القصص والألعاب



### مكوكي

يوفر ألعاب وقصص  
للأطفال دون العاشرة



### عصافير

يوفر قصص الأطفال  
للقراءة والاستماع



### أصدقاء العلوم

عن العلوم والتكنولوجيا  
والهندسة والرياضيات



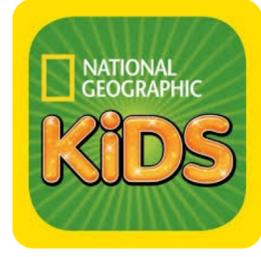
### عدنان معلم القرآن

تفاعلي لحفظ جزء عم  
والحروف الهجائية



### khan kids

تطبيق يهتم بتنمية ذكاء  
الطفل



### أطفال ناشونال جيوغرافيك

موقع يحتوي على ألعاب  
وفيدوهات حول الطبيعة  
والكون



### شعلة

لتدريب العقل في الذاكرة  
والتركيز والمرونة والسرعة  
وحل المشاكل



### تحدي وصلة

مسابقات تحدي للثقافة  
العامة



### Scratch

موقع لتعليم الأطفال  
أساسيات البرمجة



### مجلة ماجد

قراءة أعداد مجلة ماجد  
القديمة



### LingoKids

تعلم اللغة الإنجليزية  
للأطفال

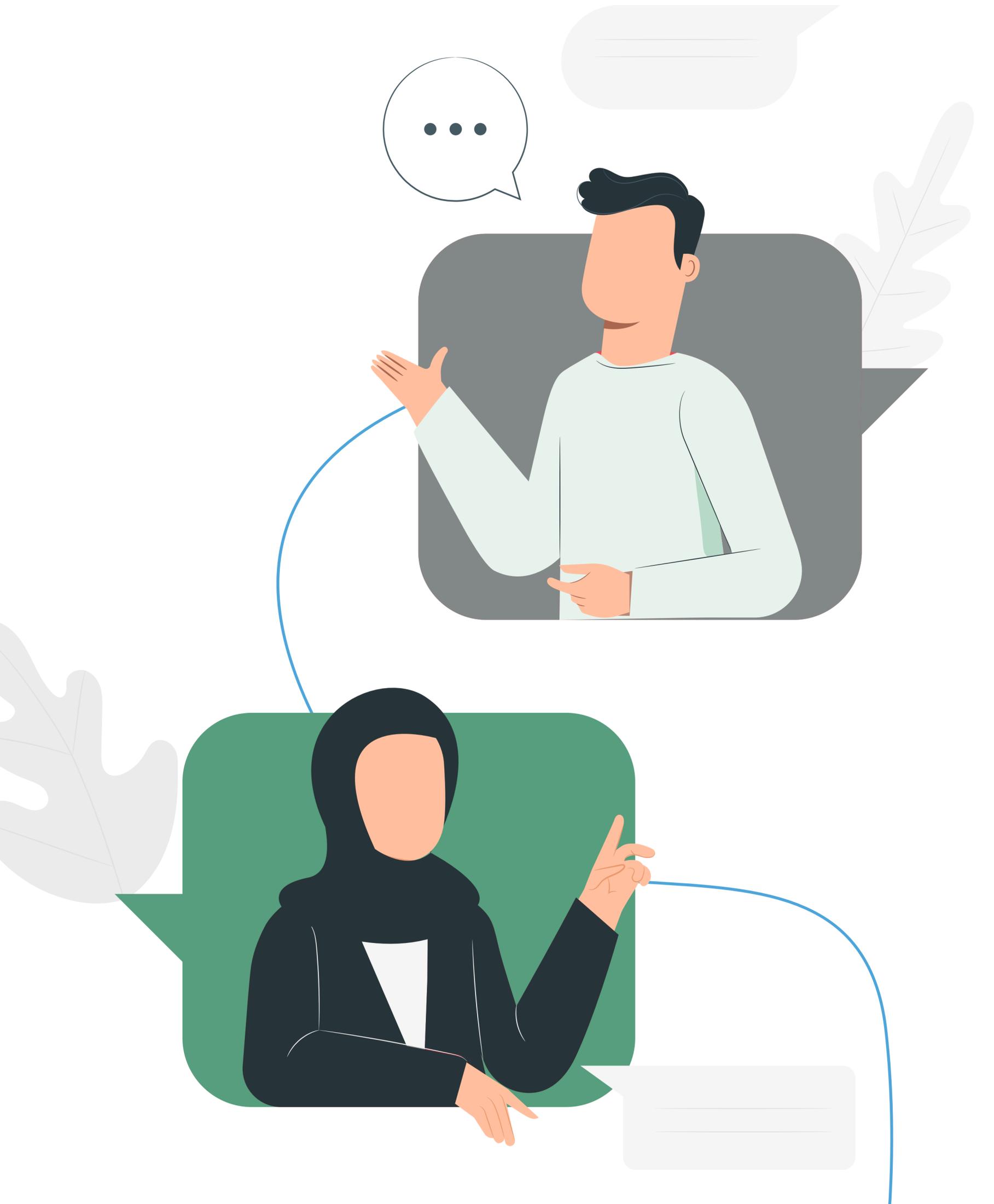


### pixel art

تطبيق للتلوين في لوحات  
مختلفة

## 14 تطبيق لتعلم لغات جديدة

اللغة بوابة لعيش حياة أخرى جديدة، وتعلّمها أول  
طريقة لخوض هذه الحياة بكافة ثقافتها



انقر للوصول السريع



**Lingbe**

تعلم اللغة عن طريق  
التحدث مع الأشخاص



**Dollingo**

تطبيق لتعليم مجموعة  
من اللغات



**Memrise**

يركز على جانب حفظ  
الكلمات وإبقائها في  
الذاكرة فترة طويلة



**HelloTalk**

يتيح ممارسة اللغة مع  
المتحدثين الأصليين لأكثر  
من 100 لغة



**EnglishCentral**

يعطيك مشاهد باللغة  
الإنجليزية مع تمارين على  
كل مقطع



**TED**

مقاطع في مختلف  
التخصصات مترجمة  
للعربية

## 14 يومًا في سلوة العزلة



### Rosetta Stone

التعرف إلى المصطلحات التي ستحتاجها أثناء سفرك



### Forvo

كيفية نطق كلمات معظم اللغات كما ينطقها متحدثيها الأصليين



### HiNative

يطرح الأسئلة بكلمات بسيطة ويتم ترجمتها إلى لغة المتحدثين الأصليين



### Hello English

475 درس مجاني، ألعاب لممارسة اللغة، اختبارات يومية، وقاموس كلمات اللغة.



### Drops

5 دقائق يوميًا لتعلم أشياء جديدة في اللغة المختارة



### Tandem

يدعم تعلم اللغات عن طريق المحادثات



### Busuu

يدعم تعلم أهم 11 لغة من لغتك العربية

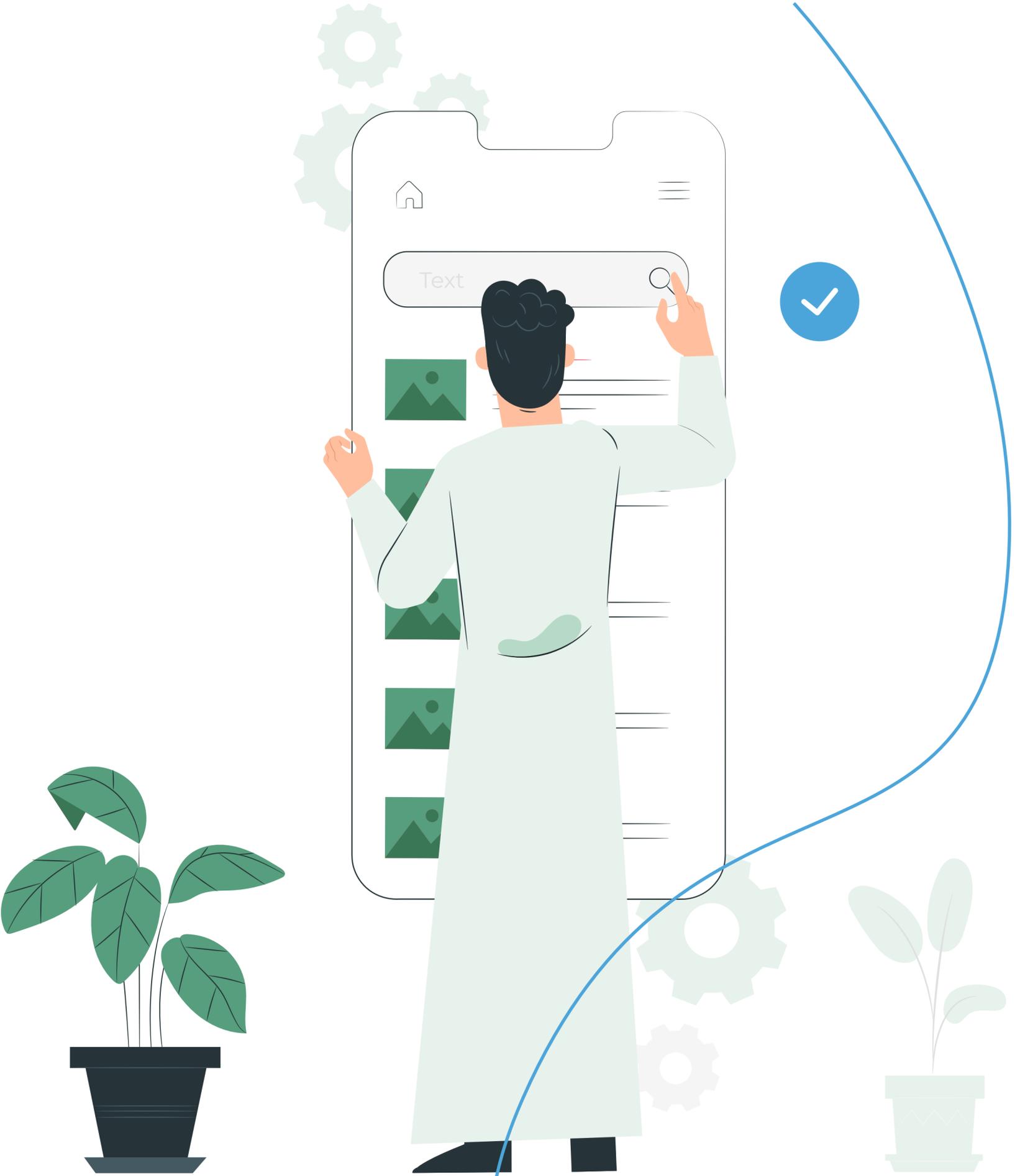


### Babbel

دورات للمبتدئين عبر تدريس المفردات الأساسية بالصور

# للتدريب والتطوير

لأن الوقت حليفنا لتطوير مهارتنا، هنا أهم المنصات  
السعودية والعالمية في شتى المجالات



انقر للوصول السريع



رواق

رواق

المنصة العربية للتعليم  
المفتوح في تخصصات  
متنوعة

دروب  
dorob

دروب

تسعى لتمكين القوى  
العامة التابع لصندوق  
تنمية الموارد البشرية

سديم

سديم

للعاملين في المنظمات  
غير الربحية بشكل خاص

مهارة

مهارة

منصة تدريب عربية  
تضم دورات في مختلف  
المجالات

شمسنا العربية

شمسنا العربية

يهتم بترجمة مساقات أبرز  
الجامعات العالمية للغة  
العربية

مهارات من

Google

مهارات من Google

دورات عربية ودبلوم  
في التسويق بشهادة  
معتمدة من جوجل



### أعنا ب

دورات متخصصة في  
مجال التطوير المهني  
للمعلمين والتربويين



### إدراك

منصة إلكترونية  
للمساقات الجماعية  
مفتوحة المصدر



### إثرائي

البرنامج الوطني للتدريب  
عن بعد التابع لمعهد  
الإدارة العامة



### إدلال

مشروع للابتكار في  
مشاركة الخبرات  
والمعارف



### أكاديمية حسوب

دروس متخصصة في  
البرمجة وإدارة الأعمال  
والتسويق والتصميم



### أكاديمية خان

الرياضيات، التاريخ،  
الاقتصاد، التمويل، العلوم  
الطبيعية، وعلم الفلك



### Udem y

منصة تعليمية تحوي أكثر  
من 1000 ألف دورة

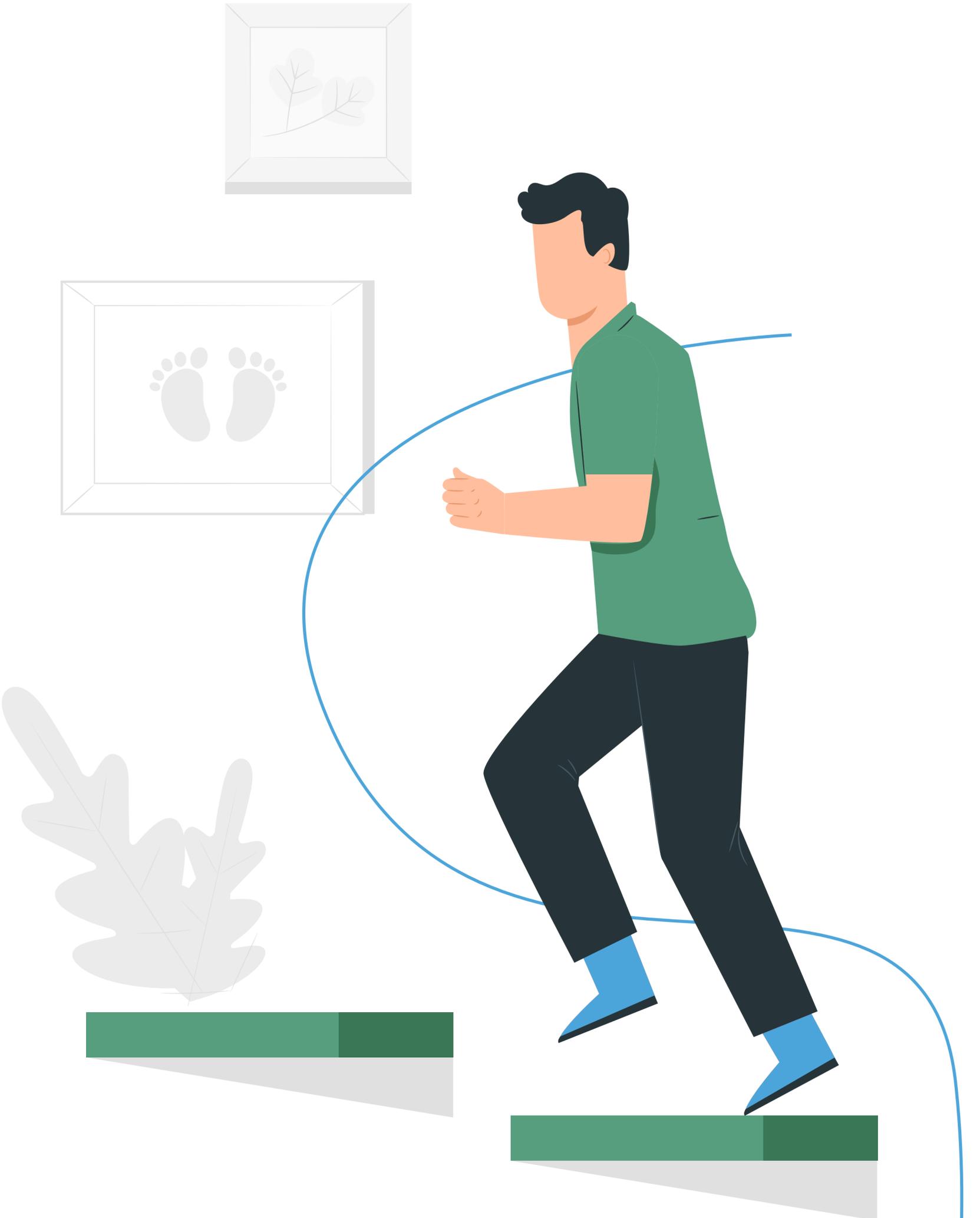


### KKUX

للتدريب والتأهيل  
على مهارات وظائف  
المستقبل

## 14 تطبيق للياقة والصحة

لأن الصحة هي أساس الحياة المريحة، لا تنس الحفاظ على لياقتك



انقر للوصول السريع



### 7minute workout

تمارين شاملة للجسم  
في 7 دقائق



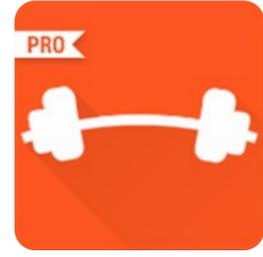
### ستامينا

تطبيق سعودي مختص  
بالتمارين المنزلية لجميع  
المستويات



### Streaks Workout

تمارين رياضية لمختلف  
أجزاء الجسم باللغة  
العربية



### Total Fitness PRO

لمحبي رياضة كمال  
الأجسام



### Nike Training Club

أكثر من 185 تدريبًا مجانيًا  
لليوغا، التمارين الرياضية،  
الملاكمة، ورفع الأوزان



### Fitbit Coach

فيديو للتمارين الرياضية  
مع نصائح وشرح خطوة  
بخطوة

## 14 يومًا في سلوة العزلة



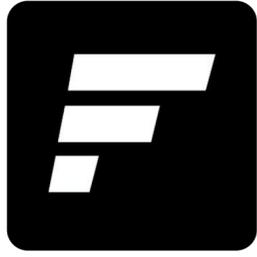
### Workout Women

يوفر رياضات مناسبة  
للإناث لكل أجزاء الجسم



### MyFitnessPal

لحساب السعرات الحرارية  
وكمية الماء



### FitPlan

يوفر مجموعة من الرياضات  
ويتيح التسجيل في برامج  
أسبوعية



### FitOn

ينظم جداول أسبوعية  
تحوي العديد من الرياضات



### Calm

جلسات الاسترخاء ومقاطع  
صوتية مريحة



### Headspace

تمارين تأمل واسترخاء



### Sleep Cycle

تتبع مستوى النوم  
ودورات النوم، وتوفير إنذار  
ذكي للإيقاظ في الوقت  
القياسي



### Aura

تمارين يومية للتأمل  
والاسترخاء وأسئلة لتقييم  
الصحة النفسية

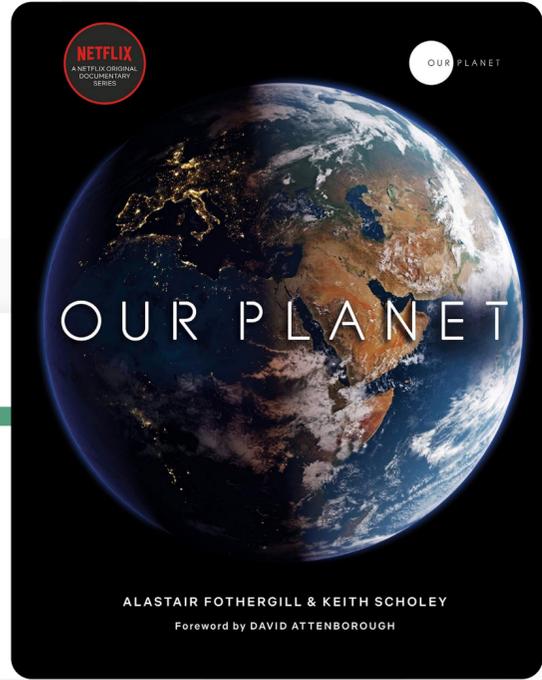
14 يومًا في سلوة العزلة

14 وثائقي

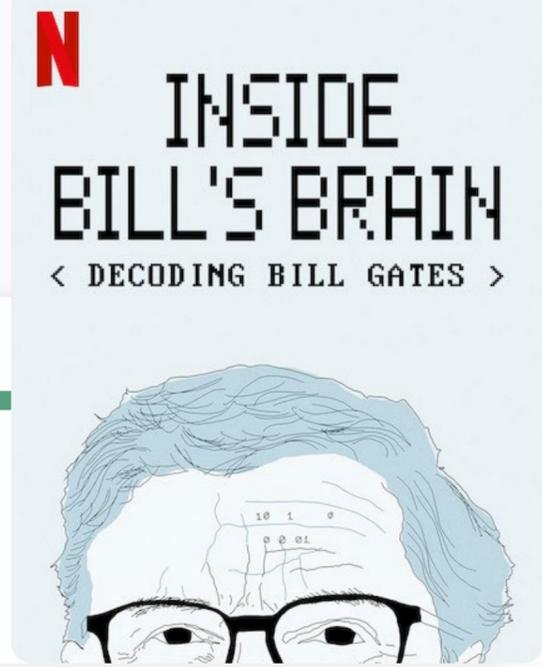
# للمشاهدة في نتفليكس

لاستكشاف عوالم جديدة لم  
نكن لنصل لها لولا اللقطات،  
جمعنا لك سلسلة وثائقيات  
في مختلف الاهتمامات

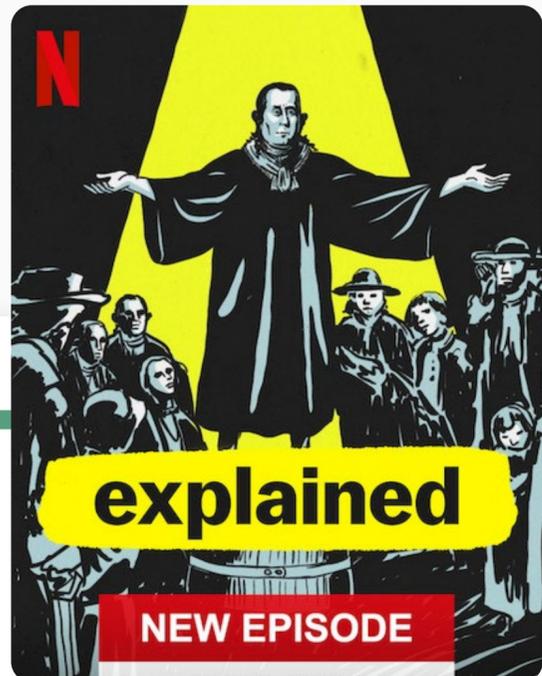
**Our Planet**  
عن الطبيعة والأرض



**Inside Bell's Brain**  
يتناول شخصية بيل جيتس  
في العمل والحياة

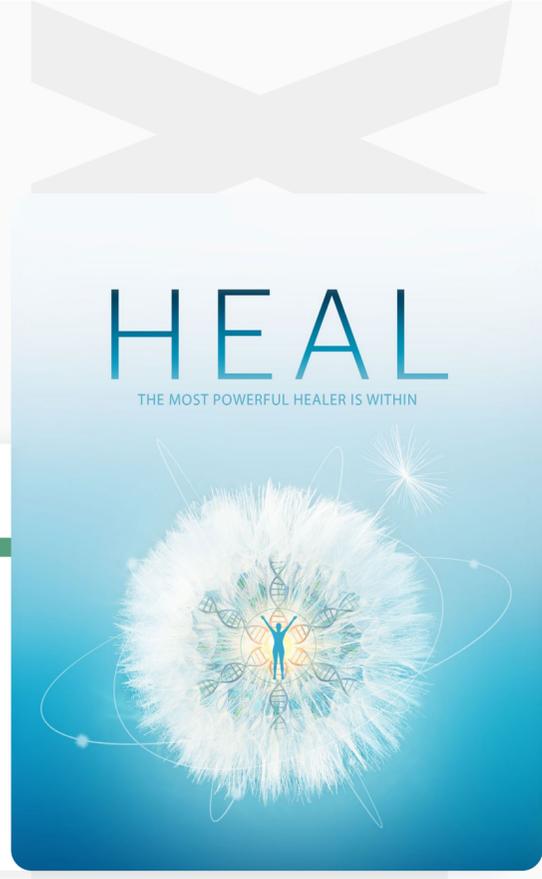


**Explained**  
تفاصيل حياتنا اليومية  
بشكل علمي



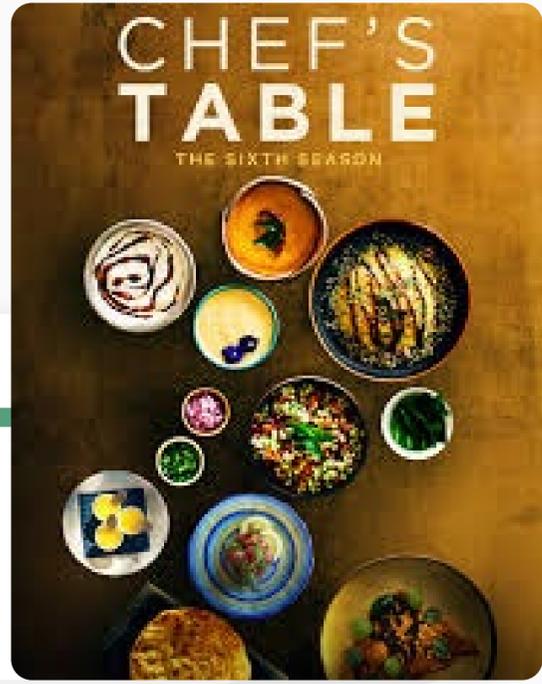
### HEAL

1500 حالة تشافت من أمراض  
خطيرة باستخدام عوامل  
عقلية وعاطفية



### CHEF'S TABLE

رحلة لأفضل طهارة العالم



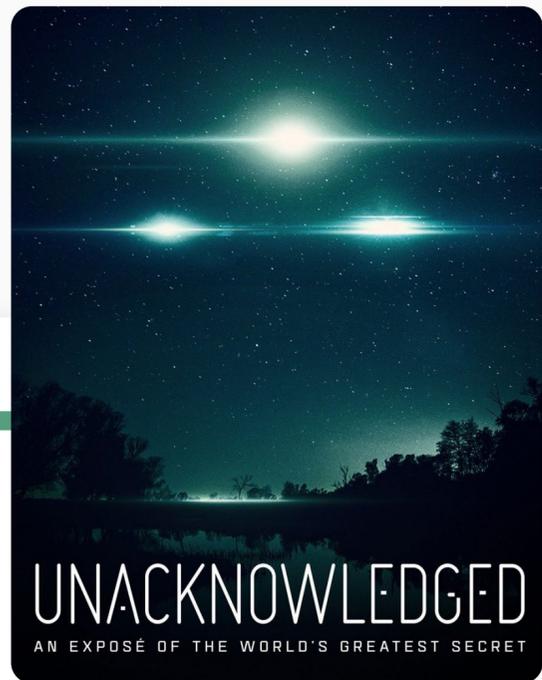
### Minimalism

مفهوم التجريد والتبسيط  
كأسلوب حياة



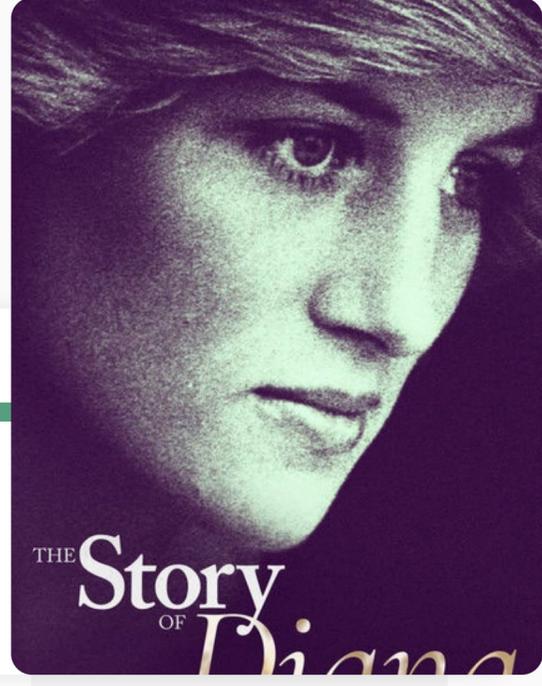
### UNACKNOWLEDGED

شهود عيان ووثائق سرية تشير  
إلى وجود الكائنات الفضائية



### Story Diana

حياة الأميرة ديانا الاستثنائية  
والصراعات التي تواجهها



### Babies

اكتشاف الرضع للحياة خلال  
عامهم الأول



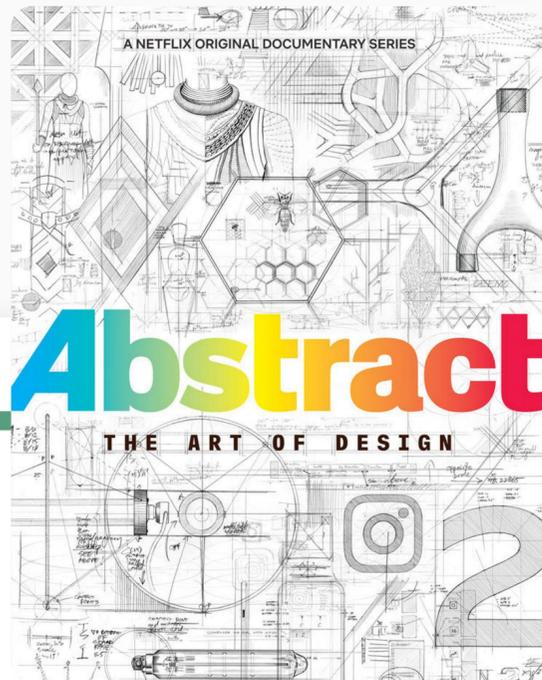
### SELF MADE

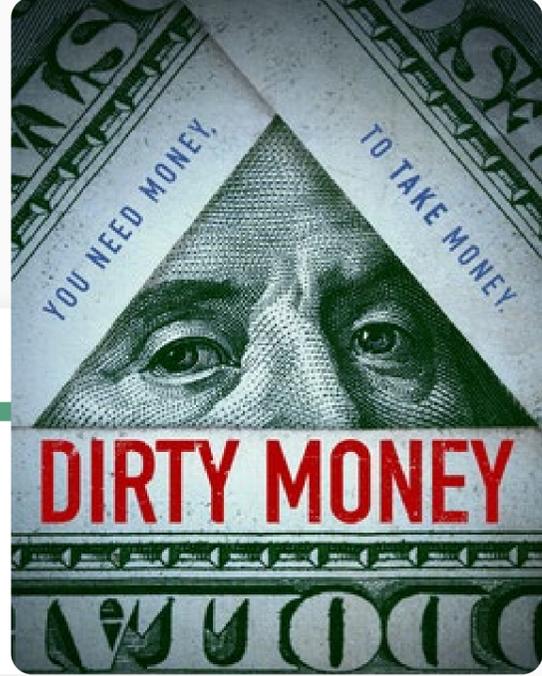
من غسل الثياب إلى أول  
مليونيرة عصرية



### Abstract

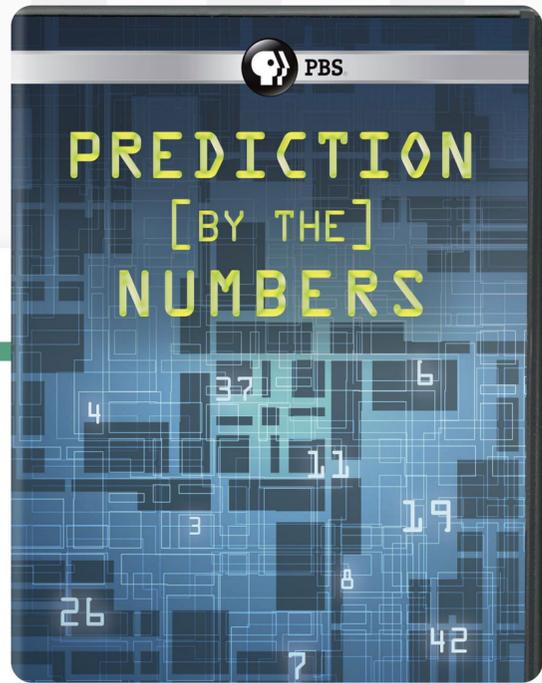
كيفية تأثير التصميم على  
وجوه الحياة





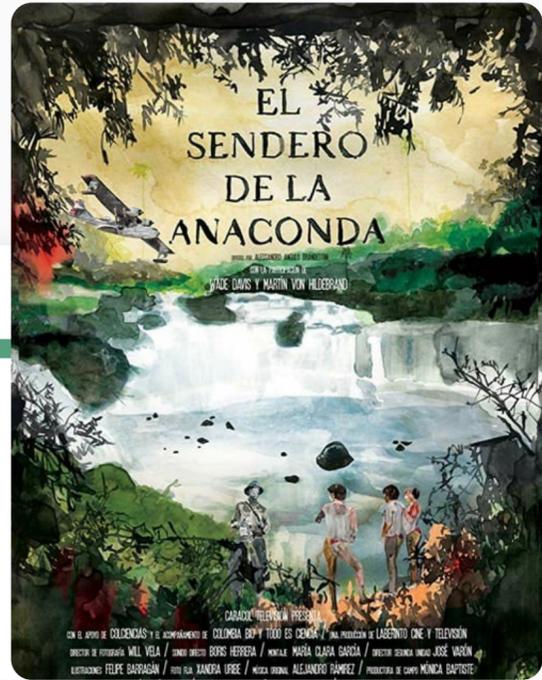
### Dirty Money

سلسلة استقصائية عن الجشع  
والفساد في الشركات



### Prediction by the Numbers

مدى تأثير التوقعات في  
حياتنا، ومصداقية الإحصائيات  
والخوارزميات



### El sendero de la anaconda

في الأمازون مجتمعات  
صمدت أمام التغيير وقاومتها  
على مدار قرون



قَدِّم هذا الدليل لأبناء الوطن  
العائدين من الخارج

