



وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية
قسم كبار المسؤولين، الخدمات النفسية الاستشارية



"أين أنا وما حدودي؟"

درس مهارات حياتية للصّفوف السّابعة-التّاسعة استخدام الشّاشات والانكشاف عليها

مقدمة مُعدّة للطّاقم التّربويّ:

ملاحظة للمعلّمة: بإمكانكم تنفيذ هذا الدّرس وجهاً لوجه أو بواسطة التّعلّم عن بُعد.

لقد اضطرّتنا أزمة الكورونا إلى التّأقلم مع التّغييرات وإبداء المرونة في المواقف الحياتيّة المختلفة. لقد باتت شبكة الانترنت حيّزاً وجوديّاً نعيش فيه، حيث تعيننا الشّاشات على الحفاظ على تسلسل الأمور في حياتنا، كما أنها أصبحت جزءاً لا يتجزّأ من إدارة العلاقات الشّخصيّة، والعائليّة، والاجتماعيّة، وسيرورات التّدريس-التّعلّم والعمل.

"يتنقّل" طلابنا بين غرفتهم في البيت، وغرفة "الزّوم"، وغرفة الصّف في المدرسة، ويستمرّ الأمر على هذا المنوال طوال هذه الفترة الصّعبة الّتي نخوضها، كما ويطلب منهم خلال ذلك أن يحافظوا على التّباعّد الجسديّ والذي قد يظهر كتباعّد اجتماعيّ أحياناً.

في إطار الأسبوع القوميّ، والذي يتمّ هذا العام تحت عنوان "خليك بأمان، بالإنترنت كمان"، سنشجّع الطلاب على الحفاظ على العلاقات الاجتماعيّة الفُضلى والمهمّة من خلال شبكة الانترنت أيضاً (عن بُعد). بالإضافة إلى ذلك، سنمنحهم توجيهات حول كيفة إدارة أمورهم في الشّبكة بشكل آمن ومحميّ وحساس، سواء نحو أنفسهم أو نحو الآخرين.

أهداف الدّرس

يهدف هذا الدّرس إلى التّمعّن في "وقت الشّاشات"، حيث يرمي إلى رفع الوعي للاستخدام المفرط للشّاشات وتبعات ذلك، والنقاش حول معضلات تتعلّق بالهواتف الخليويّة، مع منح المعلومات والتّفكير في خطوات ممكنة لخلق وقت شاشات أمثل.

في إطار هذا الدرس:

- سيرفع الطلاب وعيهم بالاستخدام المفرط للشّاشات وتبعات ذلك.
- سيتعلّمون كيفيّة استخدام الشّاشات بشكل متّزن.

هل تعلمون؟

1. يتيح الحيز الرقمي إمكانية الانتماء إلى مجموعات كثيرة، كما أنه يتيح التعبير الذاتي وتطوير الهوية الشخصية والجماعية.
2. يواجه أبناء الشبيبة صعوبة في تنظيم استخدامهم وتواجدهم في الحيز الافتراضي، من ناحية الزمن الذي يقضونه هناك، والمضامين التي يطلعون عليها، والنشاطات التي يقومون بها.
3. لقد أظهرت نتائج الأبحاث أن الحيز الرقمي ذو تأثير في مجالات أدائية عديدة- الناحية الجسدية، الاجتماعية، والشعورية، لذا؛ ينبغي أن ندفع قدماً باستخدام التكنولوجيا الحديثة بصورة متزنة.
4. هناك أهمية لإجراء حديث مع المراهقين، بغية رفع وعيهم بتجربة استخدام الشاشات، ومدة استخدامها وأهميتها في حياتنا.

يمكن أن يتعرض المعلم\ة المعطيات للطلاب تبعاً لاعتباراته\ا.

"أوافق أو لا أوافق"

- توجد لديّ حاجة إلى تفحص هاتفي كلّ بضع دقائق كي أتبيّن من أن شيئاً لا يفوتي.
- هاتفي هو أوّل ما أراه عندما أستيظ صباحاً، قبل المرحاض، فرشاة الأسنان أو الفطور.
- عندما لا أكون متّصلاً بالشبكات الاجتماعيّة أشعر بأنّ شيئاً ما يفوتي.
- أنا لا أخرج من البيت دون الشاحن، وقد يكون معي شاحن إضافي، كي لا يفوتي شيء.
- عندما أكون مُتعباً جداً وأخلد إلى النوم أجد نفسي وقد أمضيت ساعة أخرى أمام الهاتف وأنا في السرير.

▪ يخيّل لي أحياناً أنّي أسمع رنين الهاتف.



"أوافق أو لا أوافق" - استبانة لإثارة التفكير في بداية الدرس (الاقتراح الأول لافتتاح الدرس):

يتمّ الاستيضاح حول المواقف الأحاسيس والأفكار بخصوص استخدام الهواتف الذكية. ياتقوم المعلمة برسم خط مائل على أرض الصف (أو إلصاق شريط لاصق)، حيث يعكس الطرف الأول الموافقة التامة على الجملة ويعكس الطرف الثاني عدم الموافقة التامة. ياتقرأ المعلمة الجملة وياتطلب من الطلاب التوضع على الخط وفق مدى موافقتهم عليها. بعد ذلك، ياتقوم بطرح أسئلة على الطلاب بخصوص اختيارهم، وياتتطرّق لتوزيع الطلاب على الخط.

"أوافق أو لا أوافق"

- عندما تصلني رسالة أشعر بأني مجبر على معرفة مُرسلها... التوقّع يُفقدني صوابي.
- أشعر بالضغط عندما تكون بطارية هاتفي منخفضة.
- يعتريني شعور بالسعادة عندما أرى الكثير من الرسائل على شاشة هاتفي
- أنا فعّال في شبكات التّواصل وقتًا أطول ممّا أريد.
- أفحص طوال الوقت إذا كانت هناك رسائل أو حتلنات في هاتفي، حتّى لو لم أسمع نغمة دخولها.
- لا أدخل المرحاض دون أن يكون هاتفي معي.



"تجربة شخصية"



"تجربة شخصية" (صُلب الدرس)-

أ. يطلب من الطلاب وضع هواتفهم المحمولة في سلة لدى المعلم\ة. إذا نُقِذ الدرس بواسطة التعلّم عن بُعد يمكن استخدام "سلة افتراضية" حيث ياتقول المعلم\ة: "تخيّلوا اني أجمع هواتفكم الخلوية داخل سلة ثم أضعها على طاولتي".

"تجربة شخصية"

- ماذا تشعرون عندما يأخذون منكم الهاتف المحمول؟
- ما التشبيه الذي يتوارد إلى ذهنكم بعد أن "أخذوا منكم" الهاتف المحمول؟



ب. الحديث في المجموعة (يتحدّث الطلاب تبعاً):

- ماذا تشعرون حين يأخذون منكم الهاتف المحمول؟
- ما التشبيه الذي يتوارد إلى أذهانكم بعد أخذ الهاتف منكم؟

ت. ياتكتب المعلمة التشبيهات التي طرحت خلال النقاش على اللوح أو تلخّص التشبيهات التي ذكرها الطلاب بشكل شفهيّ.

معضلات بخصوص استخدام الهواتف الذكية



معضلات بخصوص استخدام الهواتف الذكية- التمتعّ في احداث يخوضها المراهقون (صُلب الدّرس):

أ. العمل في مجموعات: ينقسم الصفّ مجموعات مكوّنة من أربعة طلاب أو ينقسمون في 4 عُرف (إذا نُفّذ الدرس بواسطة الزوم). تحصل كل مجموعة على معضلة (وفق اعتبارات المعلم\ة أو تبعًا لاختيار المجموعة، هناك ثلاث معضلات- تظهر في الشرائح الآتية)
تجري المجموعة نقاشًا حول المعضلة تبعًا للأسئلة المرافقة (ملاحظة للمعلّم\ة: يمكن عرض الأسئلة على اللوح أو طباعتها وتوزيعها في الملف المرافق)

الحالة الأولى

فُزرت إدارة المدرسة الإعدادية التي
تتعلّم فيها أختي أن بإمكانهم استخدام
الهواتف الخلوية خلال الفرس داخل
غرفة الصف فقط، ولا يسمح باستخدامها
في الساحة.
أخبرتني أختي أن غالبية الطلاب لا
يخرجون إلى الساحة في الفرص، لأنهم
يستخدمون الهواتف في غرفة الصف.

الحدث الثاني

كانت العائلة منشغلة في التحضير لوجبة
العشاء، حيث سيحتفلون بعيد ميلاد نادر.
يلعب نادر بلعبة FIFA في الـ Xbox، أما أخته
نائلة، فتتصفح فيديوهات وأختها الأخرى،
نادية، تلعب بلعبة في التابلت.
عندما حانت ساعة تناول العشاء نادى الوالدان
الجميع للحضور لتناول وجبة احتفالية...



الحالة الثالثة

لقد استعدت عرين ساعات عديدة لامتحان الأدب الذي سيجري غداً، لأن من المهم لها أن تنجح فيه. خلال الدراسة، وصلت إلى هاتفها خمسة رسائل في الإنستغرام. ترددت قليلاً فيما يجب أن تفعل، وفزرت في النهاية أن تفتح الرسائل وتقرأها. ترى في الرسائل صور الحفلة الأخيرة التي نظمتها طالبات من الطبقة، والتي لم يدعها أحد إليها. ترى على شاشة الهاتف أن صديقتها العزيزة تتصل بها..



نفكر معًا في المجموعة

1. أطلعوا طلاب الصفّ على أفكاركم ومشاعركم في أعقاب العمل على المعضلات.
2. هل خضتم حالات مشابهة؟ أخبروا زملاءكم عنها.
3. هل تشعرون بأن استخدام الشاشات يأتي على حساب نشاطات أخرى في بعض الأحيان؟ أعطوا أمثلة.
4. ما ثمن استخدام الشاشات بشكل غير متّزن حسب رأيكم؟

يُتعرض المعلمُ الشريحة طوال الفترة التي تعمل فيها المجموعات، كي يتمكن الطلاب من إجراء محادثة تبعًا للأسئلة.

ب. في المجموعة الكاملة: تعرض كل مجموعة الحدث أمام الصفّ بواسطة أداء أدوار أو أغنية، أو الاستنتاج الذي توصلوا إليه في المجموعة.

ماذا تعلّمنا؟

- استخدام الشّاشات يلبي احتياجات في مجالات عديدة في الحياة: التعلّم وحَبّ الاستطلاع، العثور على شخصيات جديدة للتواصل، واللعب، وتطوير العلاقات الاجتماعية، والحاجة بالانتماء، كما أنها منصّة لطلب المساعدة.
- أظهرت الأبحاث أن الإنسان لا يمكن أن يكون في عدّة أماكن في آن واحد دون أن يمسّ في جودة أدائه في كلّ من هذه الأماكن.
- إدمان الأجهزة الذكية والشاشات: تشير الأبحاث إلى أن إدمان الشاشات يشبه إدمان الموادّ الأخرى المسبّبة للإدمان. لا يكون الإدمان للشاشة، بل لقاّ تمنحه التكنولوجيا للإنسان. على سبيل المثال، يمكن أن يدمن الإنسان التسوّق، ألعاب الحاسوب، المسلسلات، وسائل التواصل الاجتماعيّ وما شابه.
- هناك تبعات لاستخدام الشاشات بشكل غير متّزن:
 1. جسديّة: الخمول وعدم القيام بنشاط بدنيّ، الجلوس المتواصل، نقص في ساعات النوم، صعوبات في النوم.
 2. ذهنيّة: المساس بقدرة التعلّم، والتركيز، والتمحور حول مهمّة.
 3. شعوريّة: تأثير على القدرة على التعاطف، زيادة حدّة المشاعر، الشعور بالوحدة (مقابل كثرة الأصدقاء في الشبكة)، تأثير على القدرة على تنظيم المشاعر بشكل مستقلّ.
 4. اجتماعيّة: المساس بالعلاقات البين شخصيّة والاتصال وجّهًا لوجه.

ت. نقاش تلخيصي: ياتجري المعلم\ة نقاشًا في أعقاب عرض المعضلات، حيث يعرض الطلاب خلاله استنتاجاتهم في أعقاب الدرس.

إدارة وقت الشاشات: كيف نفعل ذلك؟



اختتام الدرس: نطبق ما تعلّمناه (الاقتراح الأول لاختتام الدرس):
يأتدعو المعلمة الطلاب إلى اقتراح وسائل لإدارة وقت الشاشات بشكل ممتّن وأمثل خلال الأوقات المختلفة في اليوم، على سبيل المثال، خلال الوجبة العائليّة، أو قضاء الوقت مع الأصدقاء، أو خلال التعلّم، أو وقت الفراغ وغيرها. يمكن كتابة الاقتراحات وتعليقها في الصف:

ملاحظة للمعلّمة: يمكن استخدام الاقتراحات الآتية (مكتوبة في الشريحة القادمة):

1. استخدام تطبيق يعدّ المرات التي تستخدم فيها الهاتف خلال اليوم.
2. اتّخاذ قرار يتمّ فيه تحديد ساعة خلال اليوم لا نستخدم فيه الهاتف ولا نفحص الرسائل بناتًا. بدلا من ذلك، يمكن إجراء محادثة مع الوالدين، الأصدقاء، الإخوة. لقد اشتاقوا لكم كثيرًا.
3. نحرص على أن يخلو وقت تناول الطعام مع العائلة من وجود الهواتف.
4. إذا كنا نسير، فلا نكتب الرسائل، هذه مسألة حياة أو موت.
5. هل أنتم ذاهبون للنوم؟ تصبحون على خير! لا تضعوا الهاتف بقرّبكم، واشحنوه خارج الغرفة. ليست الإشعة المنطلقة منه هي السبب فحسب، بل بسبب اللاوعي الخاص بكم والذي يرصد الهاتف خلال نومكم أيضًا.
6. هل استيقظتم؟ صباح الخير! نتفحص الهاتف نصف ساعة بعد الاستيقاظ.
7. نلغي رسائل push (من المواقع الإخبارية مثلا). سيطروا على ما تودّون أن يصلكم وما لا تريدون أن يصلكم، وهكذا تسيطرون على المعلومات التي تصلكم.
8. نلغي الإنذارات بوصول رسائل جديدة من الواتساب والتطبيقات الأخرى.

إدارة وقت الشاشات: كيف نفعل ذلك؟

استخدام تطبيق يعدّ المرات التي تستخدم فيها الهاتف خلال اليوم.

اتّخاذ قرار يتم فيه تحديد ساعة خلال اليوم لا نستخدم فيه الهاتف ولا نفحص الرسائل بتاتاً. بدلا من ذلك، يمكن إجراء محادثة مع الوالدين، الأصدقاء، الإخوة. لقد اشتاقوا لكم كثيراً.

نحرص على أن يخلو وقت تناول الطعام مع العائلة من وجود الهواتف.

إذا كنا نسير، فلا نكتب الرسائل، هذه مسألة حياة أو موت.

هل أنتم ذاهبون للنوم؟ تصبحون على خير! لا تضعوا الهاتف بقرّبكم، واشحنوه خارج الغرفة. ليست الأشعة المنطلقة منه هي السبب فحسب، بل بسبب اللاوعي الخاص بكم والذي يرصد الهاتف خلال نومكم أيضاً.

هل استيقظتم؟ صباح الخير! نتفحص الهاتف نصف ساعة بعد الاستيقاظ.

نلغي رسائل push (من المواقع الإخبارية مثلاً). سيطروا على ما تودّون أن يصلكم وما لا تريدون أن يصلكم، وهكذا تسيطرون على المعلومات التي تصلكم.

نلغي الإنذارات بوصول رسائل جديدة من الواتساب والتطبيقات الأخرى.



إدارة وقت الشاشات: كيف نفعل ذلك؟



اختتام الدرس (الاقتراح الثاني): نعمل على تطبيق ما تعلمناه (ملاحظة للمعلمة)- لا حاجة إلى تنفيذ الاقتراحين. يمكن اختيار الأنسب للصف

أ. نقرأ الاقتراحات لإدارة وقت الشاشات (موجودة في الشريحة الآتية).

ب. نرسل رابط الاستبانة للطلاب ونطلب منهم اختيار ما سينفذونه من الاقتراحات.

ت. من المفضل أن نطلب منهم إخبارنا حول اختياراتهم والأسباب لذلك.

إدارة وقت الشاشات: كيف نفعل ذلك؟

استخدام تطبيق يعدّ المرات التي تستخدم فيها الهاتف خلال اليوم.

اتّخاذ قرار يتم فيه تحديد ساعة خلال اليوم لا نستخدم فيه الهاتف ولا نفحص الرسائل بتاتاً. بدلا من ذلك، يمكن إجراء محادثة مع الوالدين، الأصدقاء، الإخوة. لقد اشتاقوا لكم كثيراً.

نحرص على أن يخلو وقت تناول الطعام مع العائلة من وجود الهواتف.

إذا كنا نسير، فلا نكتب الرسائل، هذه مسألة حياة أو موت.

هل أنتم ذاهبون للنوم؟ تصبحون على خير! لا تضعوا الهاتف بقرّبكم، واشحنوه خارج الغرفة. ليست الأشعة المنطلقة منه هي السبب فحسب، بل بسبب اللاوعي الخاص بكم والذي يرصد الهاتف خلال نومكم أيضاً.

هل استيقظتم؟ صباح الخير! نتفحص الهاتف نصف ساعة بعد الاستيقاظ.

نلغي رسائل push (من المواقع الإخبارية مثلاً). سيطروا على ما تودّون أن يصلكم وما لا تريدون أن يصلكم، وهكذا تسيطرون على المعلومات التي تصلكم.

نلغي الإنذارات بوصول رسائل جديدة من الواتساب والتطبيقات الأخرى.



إدارة وقت الشاشات: كيف نفعل ذلك؟

للانتقال للاستبانة اضغطوا [هنا](#)



- اختتام الدرس (الاقتراح الثاني): نعمل على تطبيق ما تعلمناه (ملاحظة للمعلمة)- لا حاجة إلى تنفيذ الاقتراحين. يمكن اختيار الأنسب للصف
- أ. نقرأ الاقتراحات لإدارة وقت الشاشات.
- ب. نرسل رابط الاستبانة للطلاب ونطلب منهم اختيار ما سينفذونه من الاقتراحات.
- ت. من المفضل أن نطلب منهم إخبارنا حول اختياراتهم والأسباب لذلك.