



وزارة التربية والتعليم
الإدارة التربوية

قسم كبار المسؤولين، الخدمات النفسية الاستشارية

الخدمات النفسية
الاستشارية
برنامج المهارات
الحياتية المتجدد

"حكماء في الشبكة"

درس مهارات حياتية للصّفوف الأولى-الثالثة

تقليل الاطلاع على الصور والأفلام التي لا تلائم عمر التلاميذ



تمهيد معدّ للطاقت التربويّ:

لقد كانت إمكانيّات الخروج من البيت محدودة في أعقاب تفشّي فيروس كورونا خلال الشهور الأخيرة، واحتلت الشبكة مكانة مركزية وجزءاً كبيراً من وقتنا، كما أنها وفّرت جوانب عديدة ولّبت احتياجات مختلفة، كالتعلّم عن بُعد، اللقاء بالأصدقاء، الحفاظ على العلاقة المتواصلة مع العائلة، التسوّق، مشاهدة مضامين مختلفة وغير ذلك. مع اقتراب العطلة الصيفية، والتي تتميز بأوقات فراغ طويلة، يواجه الأولاد وأولياء أمورهم تحديات تتعلّق بالسلوك خلال أوقات الفراغ في مناحي الحياة المختلفة.

تتحوّل أوقات الفراغ إلى استخدام متواصل للشاشات في كثير من الأحيان (الحاسوب، الهاتف، اللوح الذكي وما شابه)، وذلك بغية اللعب بألعاب الشبكة، مشاهدة اليوتيوب، نشر الصور والأفلام وغيرها. قد يخوض التلاميذ مواقف معقّدة خلال قيامهم بذلك، بل وقد تكون خطيرة أيضاً. بالإضافة إلى ذلك، يؤثر استخدام الشاشات لفترات طويلة على المهارات الاجتماعية في التواصل المباشر (وجهًا لوجه) وعلى الصّحة أيضاً.

من المهمّ أن نتذكّر مع العودة التدريجية إلى مجرى الحياة المعتاد أن الشبكة هي ميدان سيتواجد فيه تلاميذنا، ولكنه ميدان واحد من بين الميادين المختلفة والعديدة في الحياة.

سندعو التلاميذ في هذا الدرس إلى التفكير في انتهاج السلوك الرشيد خلال أوقات الفراغ، ومواصلة استخدام الشاشات، وأهميّة احترام الحدود التي يحدّها الوالدين. سنذكر التلاميذ أيضاً أنهم يستطيعون أن يضعوا لأنفسهم حدود الأمان، والصّحة والمسؤوليّة.

أهداف الدرس

يهدف هذا الدرس إلى تشجيع التلاميذ على استخدام الشبكة بشكل إيجابي ومدروس وحكيم، وتطوير إدراكهم بأن الاطلاع على المضامين التي لا تناسب أعمارهم قد تؤدي إلى مواقف خطيرة ومؤذية.

في إطار هذا الدرس:

أ. سيدرك التلاميذ أن مشاهدة الأفلام والصور التي لا تناسب أعمارهم يمكن أن تثير مشاعر الخوف والضغط، فتتحوّل إلى تجربة مؤذية تعرّض من يشاهدها إلى الخطر.

ب. سيتعرّف التلاميذ إلى أدوات ستعينهم على مواجهة المواقف التي يطلعون فيها على مضامين لا تناسب أعمارهم.

هل تعلمون؟

1. معدّل العُمر الذي يحصل فيه الأولاد على هاتفيهم الذكيّ الأول هو 10 سنوات. هناك أولاد يستخدمون الهاتف الخليويّ منذ أن كان عمرهم 6 سنوات.
2. معدّل الوقت الذي يقضيه الأولاد في الأجيال 6-9 أمام الشاشات هو 2.7 ساعة كلّ اليوم.
3. 71% من الأولاد في الأجيال 6-9 يشاهدون الأغاني في اليوتيوب أو الأفلام أو المسلسلات؛ 4% منهم يستخدمون الفيسبوك.
4. 55% من الأولاد (في الأجيال 8-12) يقومون بنشر أفلامٍ أو Story أو بثٍّ مباشر في اليوتيوب مرّة في الأسبوع.
5. 45% من الأولاد (في الأجيال 8-12) تحلّوا بالمسؤوليّة وبلّغوا عن صورة أو فيلم أو منشور مسيء أو عنيف شاهدوه في الشبكة.

هذه المعلومات معدّة للمعلّمة ولا يتمّ عرضها للتلاميذ.

"لِمَن هذه الهدية؟" (افتتاحية للدرس، الإمكانيّة الأولى)

نطرح السؤال للنقاش:

هل ستفتحون الهدية؟ لماذا؟



لِمَن هذه الهدية؟- فعالية لإثارة الاهتمام في بداية الدرس:
يُعرض المعلم صورة هدية في سياقات عديدة ويسأل: هل ستفتحون الهدية أم لا؟ لماذا؟

وأنا في طريقي إلى البركة رأيت هدية على الرصيف



لِمَن هذه الهدية؟"- فعالية لإثارة الاهتمام في بداية الدرس:
يُعرض المعلم صورة هدية في سياقات عديدة ويسأل: هل ستفتحون الهدية أم لا؟ لماذا؟

دخلتُ إلى المركز الجماهيريّ خلال العطلة الصيفية، ووجدتُ هديّة
على طاولتي كتّبتُ عليها: "هذه الهدية مُعدّة للذين تجاوز عمرهم
14 عامًا"



"لمن هذه الهدية؟" - فعالية لإثارة الاهتمام في بداية الدرس:
يُعرض المعلم صورة هدية في سياقات عديدة ويتساءل: هل ستفتحون الهدية أم لا؟ لماذا؟

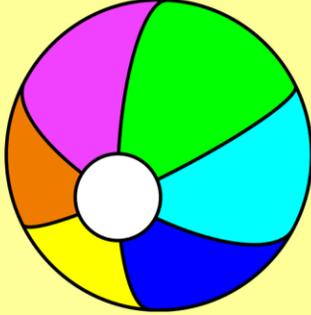
دخلتُ إلى غرفتي في المنزل ووجدتُ على مكتبتي هدية



"لِمَن هذه الهدية؟" - فعالية لإثارة الاهتمام في بداية الدرس:
يُعرض المعلم صورة هدية في سياقات عديدة ويسأل: هل ستفتحون الهدية أم لا؟ لماذا؟

"نُمرّر الكرة ونشارك" (افتتاحية للدرس، الإمكانية الثانية)

أسئلة خلال اللعبة:



1. هل لعبة "الليغو" (LEGO) مناسبة للأولاد الذين في عمرك حسب رأيك؟
2. هل قضاء الوقت في البحر دون وجود شخص بالغ معك مناسب للأولاد الذين في عمرك حسب رأيك؟
3. هل ركوب الدراجة الهوائية مناسب للأولاد الذين في عمرك حسب رأيك؟
4. هل مشاهدة أفلام الرعب مناسبة للأولاد الذين في عمرك حسب رأيك؟

نقاش في الصف:

* كيف نقرّر إذا ما كان أمرٌ ما مناسباً لعمرنا أم لا؟

"نُمرّر الكرة ونشارك" - لعبة لإثارة الاهتمام في بداية الدرس (ملاحظة للمعلمة - لا حاجة إلى تنفيذ

الافتتاحيتين. يمكن اختيار إحدى الإمكانيتين تبعاً لما تعرفه حول الصف)

يأتزمي المعلمة الكرة إلى طالبة أخرى كل مرة ويتطلب منها الإجابة عن سؤال واحد من الأسئلة الآتية:

1. هل لعبة "الليغو" (LEGO) مناسبة للأولاد الذين في عمرك حسب رأيك؟
2. هل قضاء الوقت في البحر دون وجود شخص بالغ معك مناسب للأولاد الذين في عمرك حسب رأيك؟
3. هل الركوب على الدراجة الهوائية مناسب للأولاد الذين في عمرك حسب رأيك؟
4. هل مشاهدة أفلام الرعب مناسبة للأولاد الذين في عمرك حسب رأيك؟

نقاش في الصف:

* كيف نقرّر إذا ما كان أمرٌ ما مناسباً لعمرنا أم لا؟

"أرنوب والبومة في بلد الشاشات" (صُلبُ الدرس)

تأليف: طاقم موقع الخدمات النفسية الاستشارية (شيفي نت)

الرسوم: نافا بردون



قراءة القصة: "أرنوب والبومة في بلد الشاشات" التي تتمحور حوّل الاحتكام إلى العقل قبل الاطلاع على المضامين في الشبكة.

1. يقرأ المعلم القصة ويتسأل التلاميذ الأسئلة التي تظهر خلال القراءة.
2. بعد الانتهاء من قراءة القصة، يُجرى نقاش في الصف حيث يتم التطرق إلى النواحي المختلفة حوّل الموضوع: الشعورية، القيميّة والاجتماعيّة.

في نهاية النقاش:

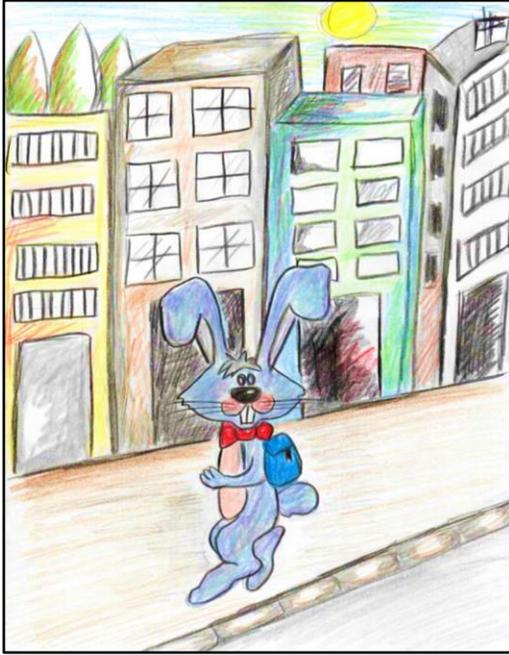
يُطلع التلاميذ زملاءهم في الصف على ما تعلموه من خلال قصة "أرنوب والبومة" بخصوص الاطلاع على الصور\الأفلام\المضامين غير المناسبة للعمر (المضامين المخيفة، التي تثير الضغط والتوتر، العنيفة، الجنسيّة وغيرها) وطريقة التصرف المفضّلة بشأنها.



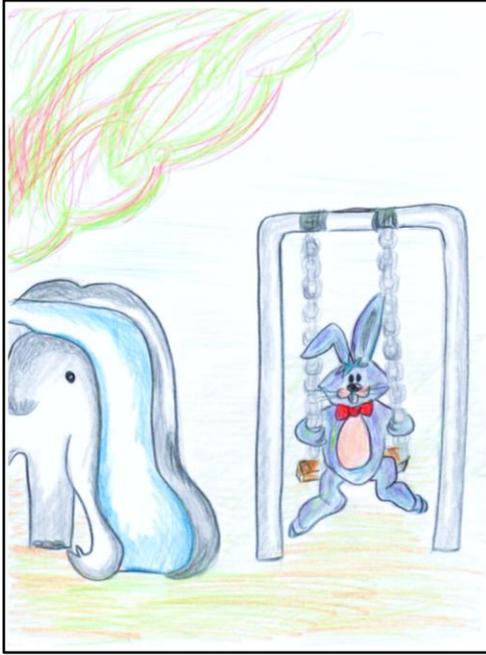
مرحبًا يا أولاد ويا بنات،
انظروا، هذا هو "أرنوب"



أرنوب هو أرنبٌ نشيطٌ، ويحبُّ اللّعبَ
والقفزَ مِنْ مَكَانٍ إِلَى آخَرَ.
أرنوب أرنبٌ فضوليٌّ أيضًا ويحبُّ أَنْ
يَعْرِفَ أُمُورًا جَدِيدَةً.



عِنْدَمَا أَصْبَحَ عُمُرُ أَرْنُوبٍ 8 سَنَوَاتٍ،
أَنْتَقَلَ لِيَعِيشَ فِي الْمَدِينَةِ.
لَقَدْ كَانَ سَعِيدًا جِدًّا، فَفِي الْمَدِينَةِ أُمُورٌ
كَثِيرَةٌ وَمُمْتِعَةٌ يُمَكِّنُ أَنْ يَفْعَلَهَا.



قَفَزَ أَرْنُوبٌ مِنْ مَكَانٍ إِلَى آخَرَ فِي
الْمَدِينَةِ فَوْرًا وَدُونَ أَنْ يُفَكِّرَ..
تَأَرْجَحُ بِالْأَرْجُوحةِ الَّتِي فِي الْحَدِيقَةِ
عَالِيًا ..عَالِيًا،
وَأَمْسَكَ جَمِيعَ الْبُضَائِعِ الَّتِي عَلَى
الرَّفُوفِ فِي الْحَوَانِيتِ...



وَلَعِبَ ٱلْعَابَ ٱلْحَاسُوبِ دُونَ تَوَقُّفٍ
تَقْرِيْبًا..



تَعِيشُ الْبُومَةُ فِي الْمَدِينَةِ أَيْضًا، وَبَيْنُهَا
بِجَانِبِ بَيْتِ أَرْنُوبٍ.
تَعْرِفُ الْبُومَةُ الْمَدِينَةَ جَيِّدًا، فَهِيَ تَعِيشُ
هُنَاكَ مُنْذُ زَمَنٍ بَعِيدٍ.
تَعْرِفُ الْبُومَةُ أَيْضًا جَمِيعَ الْأَمَاكِنِ الْمُتَمَنِّعَةِ
الَّتِي زَارَهَا أَرْنُوبٌ، وَتَعْرِفُ جَمِيعَ أَلْعَابِ
الْحَاسُوبِ الْمَعْرُوفَةِ.

هِيَ بَوْمَةٌ حَذِرَةٌ، وَتُمَيِّزُ بَيْنَ الْمَسْمُوحِ وَالْمَمْنُوعِ، وَتُفَكِّرُ قَبْلَ أَنْ تَفْعَلَ أَيَّ شَيْءٍ، وَتَخْتَارُ بِشَكْلِ حَكِيمٍ وَمُنَاسِبٍ.



ما الْمَمْنُوعُ؟



ما الْمَسْمُوحُ؟





فِي أَحَدِ الْأَيَّامِ، أُرْسِلَ رَابِطٌ لِفِيلْمٍ إِلَى
سُكَّانِ الْحَارَةِ.
كَانَ اسْمُ الْفِيلْمِ غَيْرَ مَفْهُومٍ، وَاسْمُ
الشَّخْصِ الَّذِي أُرْسِلَهُ وَعُنْوَانُهُ غَيْرَ
مَعْرُوفٍ.

كَيْفَ تَصَرَّفَ أَرْنُوبٌ وَكَيْفَ تَصَرَّفَتِ الْبُومَةُ حَسَبَ رَأْيِكُمْ؟



يَتَطَلَّبُ الْمَعْلَمَةُ مِنَ التَّلَامِيذِ الْإِجَابَةَ عَنِ السُّؤَالِ.



رَأَتْ الْبُومَةُ الرَّابِطَ لِلْفِيلِمِ،
تَوَقَّفَتْ لِحِظَةً وَفَكَّرَتْ:
هَلْ مِنَ الْمُفَضَّلِ أَنْ أَضْغَطَ عَلَى الرَّابِطِ؟
بَعْدَ عِدَّةِ لِحَظَاتٍ مِنَ التَّفْكِيرِ
قَرَّرَتْ أَنْ لَا تَضْغَطَ عَلَى الرَّابِطِ



عِنْدَمَا رَأَى أَرْتُوْبُ الرَّاْبِطَ ضَمَعَطَ عَلَيْهِ
فَوْرًا.. فَأَنْطَلَقَتْ مِنَ الشَّاشَةِ مُوسِيقِي
مُرْعَبَةٌ، وَشَعَرَ أَرْتُوْبُ بِقَلْبِهِ يَخْفِقُ
بِسُرْعَةٍ.. وَلَكِنَّهُ اسْتَمَرَ فِي مُشَاهَدَةِ الْفِيلْمِ
حَتَّى النَّهَائِيَةِ.
أَرْتُوْبُ لَمْ يَسْتَطِعِ النَّوْمَ فِي تِلْكَ اللَّيْلَةِ،
وَضَهَرَتْ الصُّوْرُ مِنَ الْفِيلْمِ فِي أَفْكَارِهِ
بِاسْتِمْرَارٍ.



زَارَ أَرْنُوبُ الْبُومَةَ فِي الْيَوْمِ التَّالِيِ وَأَخْبَرَهَا عَنِ
الرَّابِطِ وَعَنْ مَشَاعِرِهِ بَعْدَ مَشَاهِدَةِ الْفِيلِمِ.
أَخْبَرَتِ الْبُومَةُ أَرْنُوبَ أَنَّهَا رَأَتْ الرَّابِطَ وَلَكِنَّهَا قَرَّرَتْ
أَنْ لَا تَضْغَطَ عَلَيْهِ.
"كَيْفَ عَرَفْتِ أَنْ مِنَ الْأَفْضَلِ أَنْ لَا تَضْغَطِي عَلَيَّ؟"
سَأَلَ أَرْنُوبُ.
أَجَابَتِ الْبُومَةُ: "سَأَعْلَمُكَ الْآنَ إِشَارَاتِ التَّحْذِيرِ فِي
الشَّبَكَةِ".

سَيُسَعِدُ الْبُومَةَ أَنْ تُعَلِّمَنَا إِشَارَاتِ التَّحْذِيرِ فِي الشَّبَكَةِ، كَيْ نَكُونَ حُكَمَاءَ فِي الشَّبَكَةِ



الفهم

العنوان

الإحساس

النتيجة

اسم
المرسل

الشعور

إذا أضاءت إحدى إشارات التحذير، فَيَبْدُو أَنْ هَذَا الْمَضْمُونُ لَا يَنَاسِبُنَا وَعَلَيْنَا أَنْ نَطْلُبَ الْمُسَاعَدَةَ مِنْ شَخْصٍ بَالِغِ

حُكَمَاءَ فِي الشَّبَكَةِ!" مِنْ الْمَهْمِ أَنْ نَشْرَحَ لِلتَّلَامِيذِ مَا يَلِي:

الإحساس- إذا شاهدنا مضموناً معيَّناً وأثار هذا شعوراً غير مريح في جسدنا (خفقات سريعة في القلب، ألم في البطن، تعرّق).

العنوان- إذا كان اسم المضمون الذي وصلنا غير واضح ولا نفهمه.

الفهم- إذا لم نفهم ما نشاهده في الصورة أو الفيلم.

الشعور- إذا أثرت في داخلنا مشاعر غير مريحة بعد مشاهدة الفيلم (الفرح، الخوف، الشك، عدم الارتياح، الارتباك وغيرها)

اسم المرسل- إذا لم نعرف الشخص الذي أرسل إلينا المضمون أو لم نكن متأكدين من أن هذا اسمه الحقيقي.

النتيجة- إذا خفنا من النتائج المترتبة على مشاهدتنا للمضمون (على سبيل المثال: صعوبة في الاستغراق في النوم، الرغبة في التوقف عن استخدام الحاسوب وغيرها)

إذا أضاءت إحدى إشارات التحذير، فَيَبْدُو أَنْ هَذَا الْمَضْمُونُ لَا يَنَاسِبُنَا وَعَلَيْنَا أَنْ نَطْلُبَ الْمُسَاعَدَةَ مِنْ شَخْصٍ

بالغ.

حُكْماء في الشبّكة (هذا الإيضاح مُعدّ للمعلّم كي يشرح للتلמיד)



الإحساس- إذا شاهدنا مضمونًا معينًا وأثار في جسدنا شعورًا غير مريح (خفقات سريعة في القلب، ألم في البطن، تعرّق).

العنوان- إذا كان اسم المضمون الذي وصل إلينا غير واضح ولا نفهمه.

الفهم- إذا لم نفهم ما نشاهده في الصورة أو الفيلم.

الشعور- إذا أثّرت في داخلنا مشاعر غير مريحة بعد مشاهدة الفيلم (الفرع، الخوف، الشك، عدم الارتياح، الارتباك وغيرها)

اسم المرسل- إذا لم نعرف الشخص الذي أرسل إلينا المضمون أو لم نكن متأكّدين من أن هذا اسمه الحقيقي.

النتيجة- إذا خفنا من النتائج المترتّبة على مشاهدتنا للمضمون (على سبيل المثال: صعوبة في الاستغراق في النوم، الرغبة في التوقّف عن استخدام الحاسوب وغيرها)



إذا أضّعت إحدى إشارات التحذير، فيبدو أن هذا المضمون لا يناسبنا وعلينا أن نطلب المساعدة من شخص بالغ.

أسئلة للنقاش في الصفّ

- عن ماذا تحكي القصة؟ ماذا حصل خلال القصة؟
- لماذا اختارت البومة أن لا تضغط على الرابط حسب رأيكم؟
- ماذا شعر أرنوب عندما شاهد الفيلم حسب رأيكم؟
- هل حصل معكم أمر كالذي حصل مع أرنوب والبومة، أي أرسلوا إليكم صورة أو فيلمًا لا يناسب عمركم؟ ما كان ردّ فعلكم؟ كيف تصرّفتم؟
- ماذا سنتصّحون ولذا\بننّا شاهد\ت فيلمًا أثار فيه\ا أحاسيس غير مريحة؟

يُتجرى المعلم\ة حديثًا مع التلاميذ تبعًا للأسئلة.

ماذا يمكن أن نتعلم من الدرس؟ (عبر للنقاش)

- خلال العطلة الصيفية يزداد الوقت الذي نقضيه أمام الشاشات المختلفة.
- تُنشر في الشبكة صور وأفلام متنوعة، منها ما يناسب صغار السن، حيث تشجع حب الاستطلاع وتثير الاهتمام والمتعة، ومنها ما يناسب من هم أكبر سنًا.
- كي نتفادى الاطلاع على الأفلام والصور التي لا تناسب أعمارنا من المهم أن نتوقف لحظة ونحتكم إلى العقل وأن نشاور شخصًا بالغًا قبل الضغط على الرابط ومشاهدة محتواها.
- ماذا علينا أن نفعل إذا شاهدنا صورة أو فيلمًا لا يناسب عمرنا دون قصد؟
 - ✓ نُغلق الصورة أو الفيلم
 - ✓ نُطلع شخصًا بالغًا نثق به على ما حصل
 - ✓ لا ننشر الصورة أو الفيلم

في نهاية النقاش:

يُطلع التلاميذ زملاءهم في الصف على ما تعلموه من خلال قصة "أرنوب والبومة" بخصوص الاطلاع على الصور\الأفلام\المضامين غير المناسبة للعمر (المضامين المخيفة، التي تثير الضغط والتوتر، العنيفة، الجنسية وغيرها) وطريقة التصرف المفضلة بشأنها.

أرسموا إحدى إشارات التحذير التي تجعلنا حكماً في الشبكة (اختتام الدرس)



اختتام الدرس: نعمل على تطبيق التصرف المرغوب
تأعطي المعلمة ورقة العمل "حکماء في الشبكة" للتلاميذ ويطلب منهم أن يرسموا إحدى إشارات التحذير
التي تعلمناها من البومة.