



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

الخدمات النفسية
الاستشارية
برنامج المهارات
الحياتية المتجدد

"ما تُظهره الشاشات وما تُخفيه"

درس مهارات حياتية للصّفوف الرابعة-السادسة

استغلال أوقات الفراغ خلال العطلة بشكل مدروس، مع التأكيد على استخدام الشاشات بشكل متزن



تمهيد معدّ للطاقت التربويّ:

لقد كانت إمكانيّات الخروج من البيت محدودة في أعقاب تفشّي فيروس كورونا خلال الشهور الأخيرة، واحتلت الشبكة مكانة مركزيّة جزئاً 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 الصيفيّة، والتي تتميّز 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، يؤثّر استخدام الشاشات لفترات طويلة على المهارات الاجتماعيّة في التواصل المباشر (وجهاً لوجه) وعلى الصّحة أيضاً.

من المهمّ أن ننذكّر مع العودة التدريجيّة 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 يحددها الوالدين. سنذكّر التلاميذ أيضاً أنهم يستطيعون أن يضعوا لأنفسهم حدود الأمان، والصّحة والمسؤوليّة.

برنامج المهارات الحياتية المتجدد

هذا الدرس هو جزء من برنامج المهارات الحياتية المتجدد الذي يُكتب الآن في الخدمات النفسية الاستشارية.

سيسعدنا أن نطلعونا على رأيكم في الدرس من خلال الرابط الموجود في الشريحة الأخيرة من هذا الدرس.

شكرًا على تعاونكم!

أهداف الدرس

- رفع وعي التلاميذ بخصوص الاستخدام المتّزن والأمثل للشبكة بشكل عامّ، وخلال العطلة بشكل خاصّ.
- زيادة شعور التلاميذ بقدرتهم على وضع "حدود داخلية" لأنفسهم بخصوص أوقات الفراغ واستخدام الشاشات.
- تشجيع التلاميذ على إدارة وقت الفراغ بشكل ناجع، حيث يتضمّن فعاليات متنوّعة إضافة إلى "وقت الشاشات".

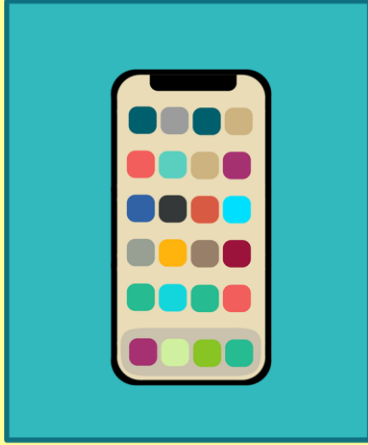
هل تعلمون؟

- معدّل العُمر الذي يحصل فيه الأولاد على هاتفهم الذكيّ الأول هو 10 سنوات.
- التطبيقات الأكثر شيوعًا بين الأولاد هي: الواتسآب 95%، الإنستغرام 71%، تيك توك 60%.
- عدد ساعات الإبحار في الشبكات الاجتماعيّة في إسرائيل هو من الأعلى في العالم.
- يتواجد الأولاد أمام الشاشات 4 ساعات خلال اليوم بالمعدّل.
- 85% من أولياء الأمور يحدّدون 3 ساعات من الوقت لأبنائهم أمام الشاشات.

يمكن أن تعرّض المعلّمة المعطيات للتلاميذ وذلك تبعًا لاعتباراتها\ا.

* تمّ استقاء هذه المعلومات من [الحיים الديجيتاليים - د"ח האינטرنט של בזק לשנת 2019](#)

"شاشة هاتفي" (افتتاحية للدرس، الإمكانية الأولى)



1. ما التطبيقات التي تستخدمونها؟

2. كم من الوقت تستخدمون كل تطبيق خلال اليوم
وفق تقديركم؟

الإمكانية الأولى- "شاشة هاتفي"

يُتوزع المعلمة للتلاميذ ورقة عمل "شاشة هاتفي" وفيها رسم لشاشة هاتف محمول.
يُتقوّل المعلمة:
أمامكم رسم لشاشة هاتف محمول:

1. ارسّموا التطبيقات التي تستخدمونها على شاشة الهاتف.

2. اكتبوا مدّة استخدام كل تطبيق خلال اليوم الواحد وفق تقديركم.

بعد ذلك، يُتدعو المعلمة للتلاميذ إلى الحديث المشترك:

* كم تطبيقاً رسمتم؟ فيم تستخدمونها؟ (أمثلة لاستخدامات التطبيقات: اللعب، الاستماع للموسيقى، التزوّد بالأخبار، التعلّم، التواصل مع الأصدقاء وما شابه).

* ما هو الوقت الكلي لاستخدامكم التطبيقات خلال اليوم؟ ما رأيكم في ذلك؟

"مَن لديه وقت فراغ؟" (افتتاحية للدرس، الإمكانية الثانية)



"من لديه وقت فراغ؟"

يُتَشرح المعلمُة للتلاميذ: امامكم 5 صور لفعاليات يمكن القيام بها خلال أوقات الفراغ.

ثم يُطلب منهم تدرّج الصور على سُلّم من 1 حتى 5 (1=الفعالية المفضّلة لدي خلال أوقات الفراغ حتّى

5=الفعالية التي لا أفضلها بشكل كبير خلال أوقات الفراغ).

في المرحلة التالية يتمّ إجراء حديث قصير في الصفّ:

* استعرضوا تدرّج الفعاليات، واشرحوا، ما وراء هذا التدرّج؟

* ما الفعاليات الأخرى التي تحبّون القيام بها خلال أوقات الفراغ؟

* ما الفعاليّة التي تمنحونها أكبر قسط من الوقت؟

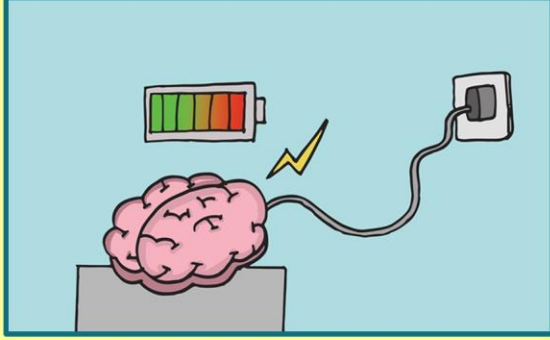
"مَن لديه وقت فراغ؟"

1. استعرضوا تدريج الفعاليات واطرحوا،
ماذا تشعرون خلال قيامكم بالفعاليات
المختلفة؟

2. ما الفعاليات الأخرى التي تحبّون القيام بها
خلال أوقات الفراغ؟



"نشحن أنفسنا" (صُلب الدرس)



- ماذا تشاهدون في الصورة؟
- ماذا تشعرون خلال تأملكم الصورة؟
- ما رأيكم في العنوان "نشحن أنفسنا"؟ ما المقصود؟

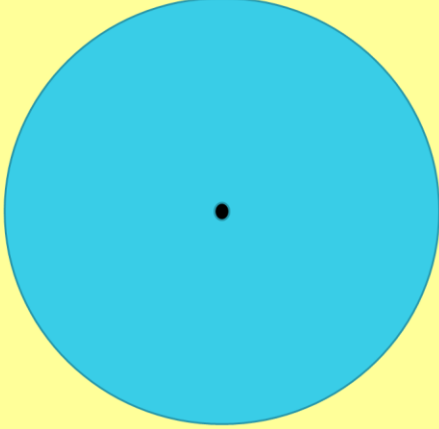
"نشحن أنفسنا" - صُلب الدرس:

يُعرض المعلمُ الصورة للتلاميذ ويُتسأل:

- ماذا تشاهدون في الصورة؟
- ماذا تشعرون خلال تأملكم الصورة؟
- ما رأيكم في العنوان "نشحن أنفسنا"؟ ما المقصود؟

ثم يُتشرح المعلمُ: أحد أهداف العطلة الصيفية هي أن "نشحن أنفسنا"، أن نستريح، ونرّوح عن أنفسنا ونستجمع القوى من جديد قبيل السنة الدراسية المقبلة. نقوم بذلك من خلال فعاليات ممتعة عديدة تمنحنا شعورًا جيّدًا (الفعاليات التي تشحننا: رحلة مع العائلة، اللقاء بالأصدقاء، القراءة، قضاء الوقت في البحر، كتابة مذكرات، الجلوس في المقهى مع الوالدة، مشاهدة الأفلام، الطبخ، ألعاب الحاسوب، مشاهدة لعبة كرة قدم وغيرها). الآن سنعاين معًا الفعاليات التي تمتع قلوبكم و"نشحنكم بالكامل" والوقت الذي تخصصونه لها.

"نشحن أنفسنا"



- جهّزوا قائمة تتضمن الفعاليات المختلفة التي تودّون القيام بها خلال اليوم في العطلة الصيفية، واكتبوها في كعكة "وقت الفراغ".
- ما حجم القطّاع (الوقت) الذي ستخصّصونه لكلّ فعالية من كعكة "وقت الفراغ"؟
- ما حجم القطّاع (الوقت) الذي ستخصّصونه لفعاليات يتمّ فيها استخدام الشاشات؟

"نشحن أنفسنا" - صُلب الدرس:

يُتشرّح المعلّمة: الآن سنعاين معاً الفعاليات التي تمّتّع قلوبكم و"نشحنكم بالكامل" والوقت الذي تخصّصونه للقيام بها خلال اليوم من خلال كعكة "وقت الفراغ".

يُعطِي المعلّمة لكلّ تلميذ ورقة فيها كعكة "وقت الفراغ"، ثم يُتطلب منهم:

* جهّزوا قائمة تتضمن الفعاليات المختلفة التي تودّون القيام بها خلال اليوم في العطلة الصيفية، واكتبوها في كعكة "وقت الفراغ".

عند الانتهاء من ذلك، يُتسأل:

- ما حجم القطّاع (الوقت) الذي ستمنحونه لكلّ فعالية من كعكة "وقت الفراغ"؟
- ما حجم القطاعات (الوقت) الذي ستمنحونه لفعاليات يتمّ فيها استخدام الشاشات؟
- ماذا يمكن أن تقولوا حول الجزء الذي تحتلّه الشاشات من مجمل الفعاليات التي تخطّطونها في الصيف؟

أسئلة للنقاش في الصف

- ماذا يمكن أن تقولوا حول الجزء الذي تحتله الشاشات من مجمل الفعاليات التي تخطّونها في الصيف؟
- هل تخصصون وقتًا طويلاً للشاشات كجزء من وقت فراغكم خلال الحياة اليومية؟ اشرحوا.
- ماذا تريحون وماذا تخسرون عندما تختارون استخدام وقت الشاشات لفترة طويلة؟
- ما قد يكون تأثير استخدام الشاشات بشكل متواصل عليكم؟
- ماذا يمكن أن يساعدكم على وضع "حدّ داخليّ" بخصوص زمن الشاشات كجزء من وقت الفراغ؟

* ملاحظة للمعلّمة:

عندما يُطرح السؤال بخصوص تأثير وقت الشاشات على التلاميذ من المهم أن نشرح أن استخدام الشاشات بشكل مفرط يمكن أن يسبّب ضررًا لصحتنا (الأشعة المنطلقة من الأجهزة، اللياقة البدنية، انتصاب القامة، جودة النوم)، ويعرّضنا للإبذاء (الانكشاف المتواصل للشاشات يمكن أن يزيد إمكانية التعرّض لمواقف خطيرة) كما يمكن أن يؤثر على التفاعل الاجتماعي المباشر (وجهًا لوجه).



ما هو وقت الفراغ؟

وقت الفراغ هو وقت حرّ، أي
يمكن أن **نختار** ما نودّ القيام به



يُشير المعلم/ة مع التلاميذ إلى معنى مصطلح "وقت الفراغ".

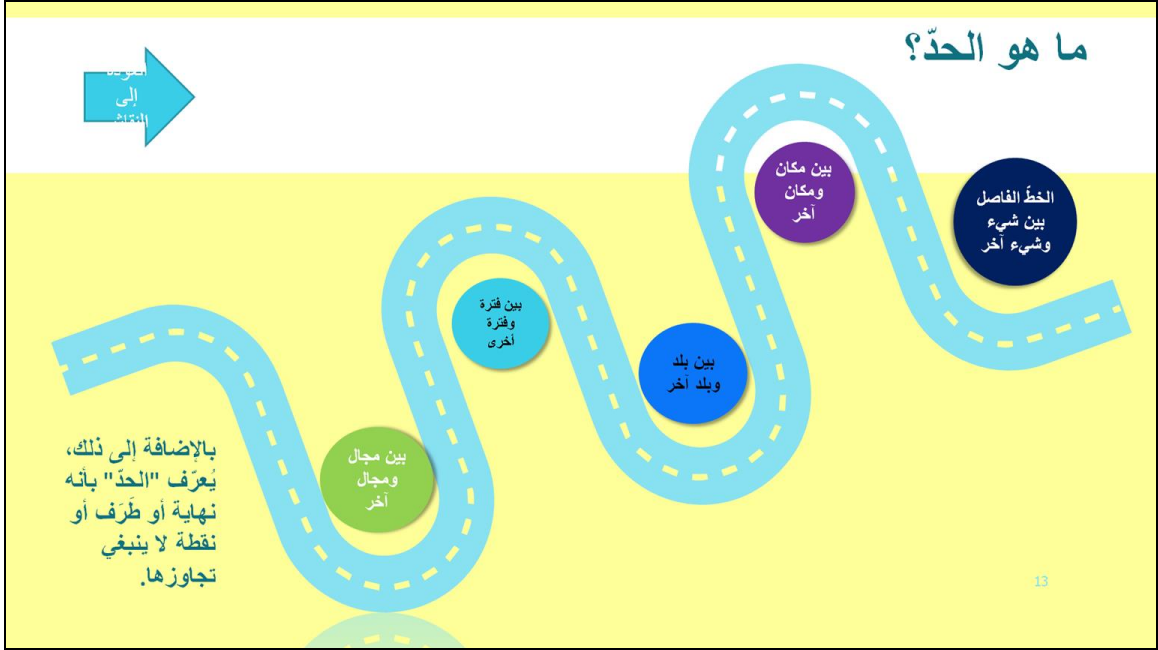


ما هو "وقت الشاشات"؟



إنه مُجْمَل الوقت الذي نقضيه أمام
الشاشات: الهاتف، الحاسوب،
التلفاز، ألعاب الفيديو، اللوح الذكي
(التابلت) ..

يُشير المعلمُة مع التلاميذ إلى معنى مصطلح "وقت الشاشات".



يُشير المعلم/ة مع التلاميذ إلى معنى مصطلح "الحدّ".

ماذا يمكن أن نتعلّم من الدرس؟ (عبر نستخلصها في النقاش)

- خلال العطلة الصيفية بزداد وقت فراغنا. تحتلّ المهمّات الاعتيادية جزءًا صغيرًا من الوقت ونفترّغ للقيام بفعاليّات مختلفة، كالنوم، اللقاء بالأصدقاء، النشاطات العائليّة، "وقت الشاشات"، والتسليّة.
 - يشمل "وقت الشاشات" جميع أنواع الشاشات الّتي نستخدمها للأغراض المختلفة.
 - الاستخدام المفرط للشاشات يمكن أن يؤدّبنا: التعرّض للأشعّة، فقدان اللياقة البدنيّة، خلل في انتصاب القامة، تأثير على جودة النوم، خلل في التفاعل الاجتماعيّ المباشر (وجهاً لوجه).
- لقد كانت إمكانيّات الخروج من البيت محدودة في أعقاب تفشّي فيروس كورونا خلال الشهور الأخيرة، واحتلت الشبكة مكانة مركزيّة وجزءًا كبيرًا من وقتنا، كما أنها وفّرت جوانب عديدة ولّبت احتياجات مختلفة. من المهمّ أن نتذكّر مع العودة التدريجيّة إلى مجرى الحياة المعتاد أن الشبكة هي ميدان سننّواجد فيه، ولكنه ميدان واحد من بين الميادين المختلفة والعديدة في الحياة.

ملاحظة للمعلّم/ة: ما المهمّ التأكيد للتلاميذ أن إمكانيّات الخروج من البيت كانت محدودة في أعقاب تفشّي فيروس كورونا خلال الشهور الأخيرة، واحتلت الشبكة مكانة مركزيّة وجزءًا كبيرًا من وقتنا، كما أنها وفّرت جوانب عديدة ولّبت احتياجات مختلفة، كالتعلّم عن بُعد، اللقاء بالأصدقاء، التواصل مع أفراد العائلة، التسوّق، مشاهدة المضامين المختلفة وغيرها. من المهمّ أن نتذكّر مع العودة التدريجيّة إلى مجرى الحياة المعتاد أن الشبكة هي ميدان سننّواجد فيه، ولكنه ميدان واحد من بين الميادين المختلفة والعديدة في الحياة.

إدارة وقت الشاشات: كيف نفعل ذلك؟ (اختتام الدرس)



اختتام الدرس: نطبق ما تعلّمناه

يُتَدَعَوُ المعلمُ الطلابَ إلى اقتراح وسائل لإدارة وقت الشاشات بشكل متّزن وأمثلة خلال الأوقات المختلفة في اليوم، على سبيل المثال، خلال الوجبة العائلية، أو قضاء الوقت مع الأصدقاء، أو خلال التعلّم، أو التسلية وغيرها. يمكن كتابة الاقتراحات وتعليقها في الصف:

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

1. استخدام تطبيق يعدّ المرات التي نستخدم فيها الهاتف خلال اليوم.
2. اتّخاذ قرار بتحديد ساعة خلال اليوم نمتنع فيها عن استخدام الهاتف ولا نفحص الرسائل بناتنا. بدلاً من ذلك، يمكن إجراء محادثة مع الوالدين، الأصدقاء، الإخوة. لقد اشتاقوا لكم كثيراً.
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 الأشعة المنطلقة منه هي السبب فحسب، بل بسبب اللاوعي الخاصّ بكم والذي يرصد الهاتف خلال نومكم أيضاً.
6. هل استيقظتم؟ صباح الخير! نتفحص الهاتف نصف ساعة بعد الاستيقاظ.
7. نلغي رسائل push (من المواقع الإخبارية مثلاً). سيطروا على ما تودّون أن يصلكم وما لا يصلكم، وهكذا تسيطر على المعلومات التي تصلكم.
8. نلغي التنبيهات بوصول رسائل جديدة من الواتساب والتطبيقات الأخرى.

إدارة وقت الشاشات: كيف نفعل ذلك؟



استخدام تطبيق يعدّ المرات التي نستخدم فيها الهاتف خلال اليوم.

اتخاذ قرار بتحديد ساعة خلال اليوم نمتنع فيها عن استخدام الهاتف ولا نفحص الرسائل بناتًا. بدلاً من ذلك، يمكن إجراء محادثة مع الوالدين، الأصدقاء، الإخوة. لقد اشتاقوا لكم كثيرًا.

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؟ تصبَحون على خَيْر! لا تضعوا الهاتف بقرّبكم، واشحنوه خارج الغرفة. ليست الأشعة المنطلقة منه هي السبب فحسب، بل بسبب اللاوعي الخاص بكم والذي يرصد الهاتف خلال نومكم أيضًا.

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

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

نلغي التنبيهات بوصول رسائل جديدة من الواتساب والتطبيقات الأخرى.