



מדינת ישראל  
משרד החינוך



# منظومة بثّ قُطريّة

فكّر في البداية قبل النشر في النهاية

مع المستشارة التربويّة: أدوريه العيس  
مرشدة في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

# لحظة، قبل أن نبدأ..

- إليكم درس المهارات الحياتية عن بُعد، ولكنكم ستشعرون من خلاله بالقرب!
- مجرى حياة جديد- كيف تتدبرون أموركم؟
- نحن جميعًا نملك مهارات حياتية: إنها القدرات والطاقات الكامنة فينا

**هيا بنا، سننطلق الآن!!!**





## ماذا سنتعلم اليوم؟

- ماذا نحبّ أن نفعل في الشبكة؟
- ماذا ننشر عن أنفسنا في الشبكة؟
- هل حال الآخرين أفضل من حالنا؟
- منع الإيذاء بالشبكة
- طلب المساعدة



ماذا علينا أن نحضر للحصة؟



01:00



الخطر والإيذاء

التحديات

إتاحة الفرص والاستمتاع

ما الأمور التي تحبّون أن تلتقطوا الصُور لها وأن تنشروها في شبكات التواصل الاجتماعيّ؟





سنخصّص 30 ثانية للتفكير في الإجابة!

00:30



# صورتى الرقمية



# لنفكر..



■ مَن يظهر في الصورة؟  
■ ماذا فعلتا أو ستفعلان؟  
■ ماذا تشعران حسب رأيكم؟  
■ ماذا ستفكرن أو تشعرن إذا صادفتن هذه الصورة في إحدى شبكات التواصل الاجتماعي؟





سنخصّص دقيقة للتفكير في الإجابة!

01:00





## ما وراء الصورة؟

سافرتُ مع عائلتي إلى جبل الشيخ... لقد سافرنا في الصباح وكان ذلك ممتعًا. توقفنا خلال الطريق لتناول كأس من الكاكاو الساخن ثم تابعنا السفر.. بدأت أمي في الطريق بطرح الأسئلة المزعجة حول المدرسة والراحة: لِمَ لا تبذلين جهدًا أكبر؟ إلى متى سيتسمّر هذا الحال؟

لقد كنتُ منزعجة جدًا لأنها أثارت هذا الموضوع، لدرجة أنني لم أتحدّث معها بتاتًا إلى أن وصلنا جبل الشيخ. جلست وأنا عابسة صامتة. عندما وصلنا، قرّرتُ أن لا أبقى في هذه الحالة. قلتُ لأمي أنني سأبذل جهدًا أكبر وأن علينا أن نستمتع بوقتنا الآن. لقد كانت أمي سعيدة جدًا. تجولنا في المكان والتقطنا الصور. بطبيعة الحال، قمْتُ بنشر هذه الصور في شبكات التواصل الاجتماعيّ. انتظرنا نَورنا للحصول على أدوات التزلّج، ولكن أحدهم اصطدم بي فوقعتُ شعرتُ بألم شديد في يدي وطلبْتُ من أمي أن نقف جانبًا... تبين أنني قد كسرتُ يدي، ونهبننا إلى المشفى فوضعوا الجبيرة عليها.. هذه كانت رحلتي إلى "جبل الشيخ".

# ? I AM WHAT I SHARE

فجوة #

الهيئة \_ المنقحة #

الحقيقة \_ بأكملها؟ #

لاحتكم إلى العقل #

# حل الآخرين أفضل من حالي؟.. إليكم هذا الموقف

كُنَّا أنا وعدن وورنا وقاسم نغسل الصحون والملاعق في المخيم الصيفي .  
سَمِعَ قاسم نعمة طَلَبَ صداقة فنظر إلى الهاتف وقال: "وأخيراً!" ثم  
تركنا ليتحدّث في الهاتف. فقلْتُ له: إلى أين؟  
أجاب: بوسع الملاعق والصحون الانتظار قليلاً، أليس كذلك؟ يجب أن  
أردّ عليه، هذا طالب أريد أن أكون صديقه منذ زمن بعيد.  
فقلْتُ له: أنت لا تسدي معروفًا لأحد، دعنا واذهب. يا لك من أنانيّ  
**إليكم ما فكر كلُّ منا في تلك اللحظة:**

**قاسم:** فلنعترف بذلك، حياتي مثيرة للاهتمام وحياتهم لا تثير اهتمام أحد، إنهم يغارون مني، ويتمنون لو أن لديهم عدد متابعين كعدد المتابعين عندي في وسائل التواصل الاجتماعي. ما المشكلة في أنني أجمل الواقع قليلاً؟ أنا لا أفهم!.

**رنا:** قاسم عبقري، يستطيع أن يدخل المتعة في أتعس المواقف، الجميع ينتقده، ولكنهم يتابعونه في الانستغرام. إنه نجم! هذا صحيح أنه يتكبر قليلاً، ولكن ما المشكلة في أن نكون كذلك؟، أتمنى لو كنت مثله.

**أنا:** قاسم في الانستغرام طوال الوقت، هذا مثير للشفقة، عليه أن يتوقف عن التظاهر بأن حياته جميلة وكاملة. إنه مزيف ولا أحد يدرك ذلك.

**عدن:** الآن ما سيتحدث عنه الجميع هو أن قاسم غسل الصحون في المخيم، وهم لا يدركون أنه قد غسل صحنين فقط، ولكن للأسف ما يُكتب في الـ story هو ما يؤخذ بالحسبان!

# لنفكر ..

- ما رأيكم في الاختيار الذي انتقاه قاسم؟
- هل توافقون على ما قالته عدن: "ما يُنشر في ال Story هو ما يُؤخذ بالحسبان"؟





سنخصّص 30 ثانية للتفكير في الإجابة!

00:30



الـ Story التي نشرها الآخرون تُشير إلى أن حالهم أفضل من  
حالي؟

نودّ\_ جمِيَط\_ الشعور\_ بلقاء #

ثيق\_ وثيقة\_ التجارب #

التصّفات\_ الخوظ #

تمعنوا\_ بنظ\_ ميقظ #

نحن معًا طوال الطريق!



# ماذا من المهم أن نتذكر من الآن فصاعدًا؟

• نحتكم إلى  
العقل قبل  
النشر



• قيمتكم تفوق  
قيمة ما  
تنشرون



• بإمكاننا أن ندون ونصوّر  
ونشارك الآخرين بالتجارب  
التي نخوضها في شبكات  
التواصل الاجتماعي، حيث  
يجعل هذا حياتنا مثيرة  
للاهتمام.



# ماذا من المهم أن نتذكر من الآن فصاعدًا؟

- يجب أن نتذكر، منشورٌ يُضحكنا يمكن أن يهين الآخرين، ويؤدّي إلى الرفض الاجتماعيّ



- يجب أن نراعي الآخرين ونُبدي الاكتراث لهم



- هل الـ "Story" التي نشرها الآخرون تشير إلى أن حالهم أفضل من حالنا؟





ما الجهات التي يمكن أن نتوجّه إليها إذا حصل  
إيذاء؟

✓ الوالدين \ مرّبي الصفّ \ مستشارة المدرسة \ مدير المدرسة

✓ الهيئة الوطنيّة لحماية الأولاد في الشبكة (مركز 105)

# كلمة قبل أن ننهي لقاءنا..

- أمل أن تكونوا قد شعرتم بالقرب بالرغم من البُعد.
- لا نبقى وحيدين لا تبقوا بمفردكم
- تواصلوا مع العائلة، الأصدقاء، المعلمين.
- نُطلع الآخرين على ما نختبره من تجارب، ونبدي اهتمامنا بالآخرين

**إلى اللقاء في درس المهارات الحياتية القادم!**





מדינת ישראל  
משרד החינוך

شكراً لكم على مشاهدة هذا  
! لبث