



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

105



الأسبوع القومي للأمن في الشبكة، 2021

"ما تُظهره الشاشات وما تُخفيه" الأسبوع القومي للأمن في الشبكة، 2021 "خليك بأمان، بالإنترنت كمان"

درس مهارات حياتية للصفوف الرابعة-السادسة

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

تمهيد معد للطاقتم التربوي:

ملاحظة للمعلمة: بإمكانكم تنفيذ هذا الدرس وجهًا لوجه أو بواسطة التعلّم عن بُعد.

لقد اضطررنا أزمة الكورونا إلى التّأقلم مع التّغييرات وإبداء المرونة في المواقف الحياتية المختلفة. لقد باتت شبكة الانترنت حيّزًا وجوديًا نعيش فيه، حيث تعيننا الشاشات على الحفاظ على تسلسل الأمور في حياتنا، كما أنها أصبحت جزءًا لا يتجزأ من إدارة العلاقات الشخصية، والعائلية، والاجتماعية، وسيرورات التدريس-التعلّم والعمل.

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

في إطار الأسبوع القومي، والذي يتمّ هذا العام تحت عنوان "خليك بأمان، بالإنترنت كمان"، سنشجّع التلاميذ على الحفاظ على العلاقات الاجتماعية الفُضلى والمهمّة من خلال شبكة الانترنت أيضًا (عن بُعد). بالإضافة إلى ذلك، سنمنحهم توجيهات حول كيفية إدارة أمورهم في الشبكة بشكل آمن ومحميّ وحساس، سواء نحو أنفسهم أو نحو الآخرين.

أهداف الدّرس

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

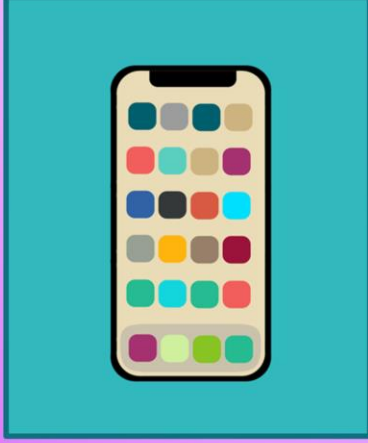
هل تعلمون؟

- معدّل العُمر الذي يحصل فيه الأولاد على هواتفهم الذكيّ الأول هو 10 سنوات.
- التّطبيقات الأكثر شيوعًا بين الأولاد هي: الواتسآب 87%، الإنستغرام 68%، و Tik tok 42% (أظهرت Tik tok أعلى نماء في نطاق استخدامها).
- لقد أدخلنا فيروس كورونا إلى البيت، وكانت الشّاشة وسيلة تواصلنا مع العالم، فاستحالت إلى وسيلة تواصل عن بُعد. يستخدم الأولاد الشّاشات لأغراض عديدة: التّعلّم، اللعب، اللقاء مع الأصدقاء والعائلة، البحث عن معلومات، شبكات التّواصل الاجتماعيّ.
- لقد صرّح أبناء الشّبيبة والبالغون خلال فترة الكورونا أنهم تواجدوا 12 ساعة أمام الشّاشات.
- 60% من أولياء الأمور لم يشدّدوا على تحديد الوقت لأبنائهم خلال فترة الكورونا.

يمكن أن تعرّض المعلّم إلى المعطيات للتلاميذ وذلك تبعًا لاعتباراته\١\.

* تمّ استقاء هذه المعلومات من: "الحياة الرّقمية"، تقرير شركة ييزك حول شبكة الانترنت في السّنتين 2019 و2020.

"شاشة هاتفي"



1. ما التطبيقات التي تستخدمونها؟
2. كم من الوقت تستخدمون كل تطبيق خلال اليوم وفق تقديركم؟

"شاشة هاتفي" (الاقتراح الأول لافتتاح الدرس)

يأتوزع المعلم\ة للتلاميذ ورقة عمل "شاشة هاتفي" وفيها رسمٌ لشاشة هاتف محمول. إذا نُقِذ الدرس بواسطة التعلّم عن بُعد ياترسل المعلم\ة الورقة للتلاميذ.

يأتقول المعلم\ة:
أمامكم رسمٌ لشاشة هاتف محمول:

1. ارسما التطبيقات التي تستخدمونها على شاشة الهاتف.

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

بعد ذلك، يأتدعو المعلم\ة التلاميذ إلى الحديث المشترك:

* كم تطبيقاً رسمتم؟ فيم تستخدمونها؟ (أمثلة لاستخدام التطبيقات لأغراض مختلفة: 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؟"



"مَن لديه وقت فراغ؟" (الاقتراح الثاني لافتتاح الدرس)

يشرح المعلم\ة للتلاميذ: امامكم 6 صور لفعاليات يمكن القيام بها خلال أوقات الفراغ. ثم يطلب منهم تدرّج الصور على سَلم من 1 حتى 5 (1=الفعالية المفضّلة لدي خلال أوقات الفراغ حتّى 5=الفعالية الّتي لا أفضّلها بشكل كبير خلال أوقات الفراغ).

"مَن لديه وقت فراغ؟"

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

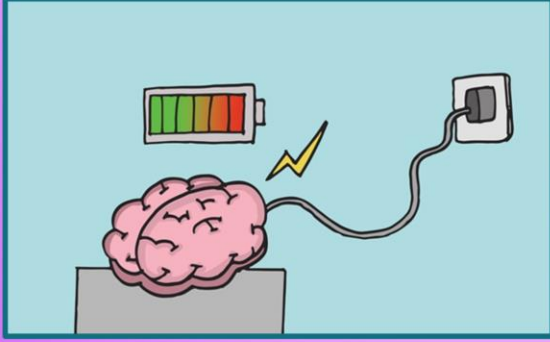
2. ما الفعاليات الأخرى التي تحبّون القيام
بها خلال أوقات الفراغ؟



في المرحلة التالية يتم إجراء حديث قصير في الصف:

- * استعرضوا تدريج الفعاليات، واطرحوا، ما وراء هذا التدريب؟
- * ما الفعاليات الأخرى التي تحبّون القيام بها خلال أوقات الفراغ؟
- * ما الفعالية التي تمنحونها أكبر قسط من الوقت؟

"نشحن أنفسنا"



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

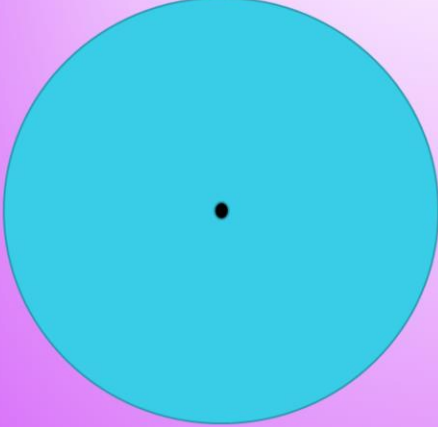
"نشحن أنفسنا" - صُلب الدرس:

يُعرض المعلمُ الصورة للتلاميذ ويسأل:

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

ثم يشرح المعلمُ: أحد أهداف أوقات الفراغ هو أن "نشحن أنفسنا"، أن نستريح، ونرّوح عن أنفسنا ونستجمع القوى من جديد. 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 تتمتع قلوبكم و"تشحنكم بالكامل" والوقت الذي تخصصونه لها.

"نشحن أنفسنا"



- جهّزوا قائمة تتضمن الفعاليات المختلفة التي تقومون بها خلال وقت فراغكم في اليوم، واكتبوها في كعكة "وقت الفراغ".
- ما حجم القطاع (الوقت) الذي تخصصونه لكل فعالية من كعكة "وقت الفراغ"؟
- ما حجم القطاع (الوقت) الذي تخصصونه لفعاليات تستخدمون فيها الشاشات؟

"نشحن أنفسنا" - صُلب الدرس:

يُشرح المعلم: الآن سنعاين معًا الفعاليات التي تمتّع قلوبكم و"ت شحنكم بالكامل" والوقت الذي تخصصونه للقيام بها خلال اليوم من خلال كعكة "وقت الفراغ".
يُعطى المعلم لكل تلميذ ورقة فيها كعكة "وقت الفراغ"، ثم يُطلب منهم:
* جهّزوا قائمة تتضمن الفعاليات المختلفة التي تقومون بها خلال أوقات الفراغ، واكتبوها في كعكة "وقت الفراغ".

عند الانتهاء من ذلك، يُتسأل:

- ما حجم القطاع (الوقت) الذي تخصصونه لكل فعالية من كعكة "وقت الفراغ"؟
- ما حجم القطاع (الوقت) الذي تخصصونه لفعاليات تستخدمون فيها الشاشات؟
- ماذا يمكن أن تقولوا حول الجزء الذي تحتله الشاشات من مجمل الفعاليات التي تقومون بها في وقت فراغكم؟

لنفكر معًا..

- هل تعتقدون أنكم 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 للمعلّم/ة:

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 للإيذاء (الانكشاف المتواصل للشاشات يمكن أن يزيد إمكانية التعرّض لمواقف خطيرة) كما يمكن أن يؤثر على التفاعل الاجتماعي المباشر (وجهًا لوجه).

العودة إلى
المناقشة

ما هو وقت الفراغ؟

وقت الفراغ هو وقت حُرّ، أيّ
يمكن أن نختار ما نودّ القيام به



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

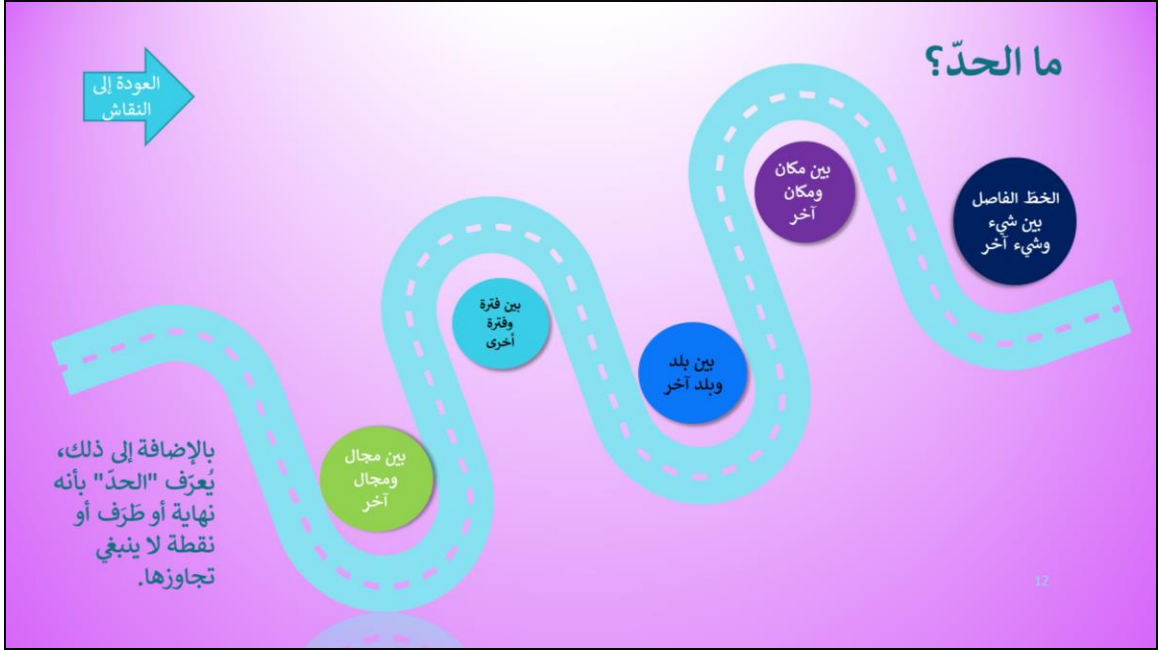
العودة إلى
النقاش

ما هو "وقت الشاشات"؟



إنه مُجمَل الوقت الذي نقضيه
أمام الشاشات: الهاتف،
الحاسوب، التلفاز، ألعاب الفيديو،
اللوحة الذكيّة (التابلت) ..

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



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

ماذا تعلّمنا؟

الاستخدام المفرط للشاشات
يمكن أن يؤدي: التعرض
للأشعة، فقدان اللياقة
البدنية، خلل في انتصاب
القامة، تأثير على جودة النوم،
خلل في التفاعل الاجتماعي
المباشر (وجهها لوجه).

"وقت الشاشات" يتضمن
جميع أنواع الشاشات التي
نستخدمها للأغراض
المختلفة.

"وقت الفراغ" هو وقت مهم، حيث
نتفرغ فيه للقيام بأمور ممتعة
نفضلها، ولا تكون ضمن مجرى
حياتنا المعتاد، كالنوم، اللقاء
بالأصدقاء، النشاطات العائلية،
استخدام الشاشات، والفعاليات
الترويحية.

ملاحظة للمعلّم\ة: من المهمّ التأكيد للتلاميذ أن إمكانيات الخروج من البيت كانت محدودة في أعقاب تفشي فيروس كورونا خلال الشهور الأخيرة، واحتلت الشبكة مكانة مركزية وجزءاً كبيراً من وقتنا، كما أنها وفّرت جوانب عديدة ولبّت احتياجات مختلفة، كالتعلّم عن بُعد، اللقاء بالأصدقاء، التواصل مع أفراد العائلة، التسوّق، مشاهدة المضامين المختلفة وغيرها. من المهمّ أن نتذكّر مع العودة التدريجية إلى مجرى الحياة المعتاد أن الشبكة هي ميدان سنواجه فيه، ولكنه ميدان واحد من بين الميادين المختلفة والعديدة في الحياة.

إدارة وقت الشاشات: كيف نفعل ذلك؟



اختتام الدرس: نطبّق ما تعلّمناه
يأتدعو المعلم\ة التلاميذ إلى اقتراح وسائل لإدارة وقت الشاشات بشكل متّزن وأمثلة خلال الأوقات
المختلفة في اليوم، يمكن كتابة الاقتراحات وتعليقها في الصف. إذا نَقَذ الدرس بواسطة التعلّم عن بُعد
يمكن أن يكتب التلاميذ الاقتراحات في لوح افتراضيّ تعاوني.

- ملاحظة للمعلّم\ة: 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 بتاتاً. 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. ندرج في جدول أعمالنا فعاليات خارج البيت وفعاليات رياضية وما شابه.

إدارة وقت الشّاشات: كيف نفعل ذلك؟

استخدام تطبيق يحدّ المِزات الّتي نستخدم فيها الهاتف خلال اليوم.

اتّخاذ قرار بتحديد ساعة خلال اليوم نمتنع فيها عن استخدام الهاتف ولا نفحص الرسائل بتاتاً. 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؟ تصبّحون على خَيْر! لا تضعوا الهاتف بقرّيبكم، واشحنوه خارج الغرفة. ليست الأشعة المنطلقة منه هي السبب فحسب، بل بسبب اللاوعي الخاصّ بكم والذي يرصد الهاتف خلال نومكم أيضًا.

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

ندرج في جدول أعمالنا فعاليّات خارج البيت وفعاليّات رياضيّة وما شابه..

