



تم تحميل الملف  
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق



### وصف الدرس:

الهدف العام من الدرس أن يتعرف الطلبة على المقصود بالصحة والأتزان الرقمي، والوعي بأخطار الإدمان الرقمي وتداعياته على الصحة النفسية والعقلية والجسدية، ومساعدة الطلبة على تحقيق الأتزان الرقمي.

### أهداف التعلم:

1. أن يتعرف الطالب على مفهوم الإدمان الرقمي وأعراضه.
2. أن يحلل الطالب الأسباب التي قد تؤدي إلى الإدمان الرقمي.
3. أن يبحث الطالب عن أوجه الشبه بين الإدمان الرقمي وإدمان المخدرات.
4. أن يبادر الطالب في المساهمة بالتوعية في العلاقة بين الإدمان الرقمي وإدمان المخدرات.
5. أن يفرق الطالب بين الاستخدام المتزن والإدمان الرقمي.
6. أن يتعرف الطالب على مفهوم الأتزان الرقمي.
7. أن يناقش الطالب التأثير الإيجابي والسلبي للتقنية الرقمية على الصحة.
8. أن يستخدم الطالب التطبيقات التي تساعد في المحافظة على الصحة.
9. أن يطبق الطالب بعض الطرق لتحقيق الأتزان الرقمي.
10. أن يقدر الطالب جهود المملكة العربية السعودية في تحقيق الأتزان الرقمي.
11. أن يصمم الطالب مادة مرئية للتوعية بأخطار الإدمان الرقمي وأهمية الأتزان.

### إرشادات للمعلم قبل الدرس:

- تقسّم أهداف الدرس إلى ثلاث حصص دراسية.
- الاطلاع والبحث عن المعلومات المحدثة بخصوص الإدمان الرقمي.
- الاطلاع على الجهود المحلية والعالمية لتحقيق الأتزان الرقمي.
- وجه الطلبة لعمل اختبار الأتزان الرقمي من إعداد "سينك" قبل الحضور للحصة ومناقشة النتائج بشكل جماعي.
- تأكد من صلاحية الروابط المرفقة حيث إن بعضها قد يتعطل نتيجة تحديث الموقع.
- إجابات الطلبة على بعض الأنشطة قد تختلف عن الأجوبة المقترحة في الدليل، وهذا مقبول بحكم طبيعة بعض الأنشطة.
- التوجه في الدرس ما بين معرفي ومهاري واتجاهات وقيم، ويوجد العديد من الأنشطة في الدرس لذلك يجب أن يكون الطالب مشاركاً فاعلاً في عملية التعلم، وفاعلاً في أنشطة الدرس، ومطالبته بالاطلاع على الدرس قبل حضوره للصف الدراسي، وتنفيذ المهام أثناء الدرس وبعده.



## التمهيد في بداية الدرس

ابدأ الدرس بسؤال الطلبة (هل التقنية الرقمية عدو أم صديق؟) بهدف جذب انتباه الطلبة وتنبههم للوجه الآخر للتقنية الرقمية. وضح لهم أن التقنية الرقمية مثل غيرها مفيدة ما دمنا معتدلين في استخدامها، وأن التطرف قد يؤدي إلى الإدمان الرقمي، ثم استعرض أسئلة التمهيد الموجودة في كتاب الطالب مع حث الطلبة للمشاركة في النقاش.

## إجراءات تنفيذ الدرس

- ابدأ بتعريف الإدمان الرقمي ووضح للطلبة أن موضوع الإدمان الرقمي من المواضيع المهمة لدى الباحثين والمهتمين بالصحة النفسية والجسدية في الوقت الحالي بسبب الأضرار الملموسة التي خلفها إدمان التقنية.
- اسأل الطلبة عن الوقت التقريبي الذي يقضونه في اليوم باستخدام الأجهزة الذكية، ثم اطلب منهم حل نشاط (24-2) لتقييم مدى استخدامهم للتقنية، ثم ناقش معهم النتائج بشكل جماعي.
- ملاحظة: يساعد النشاط في تنمية مهارتي التحليل والتأمل الذاتي، حيث يساعد الطالب على التفكير في سلوكه الرقمي والنتائج المحتملة لهذا السلوك الرقمي.

خصص (6 دقائق) للنشاط

- ابحث عن قصص واقعية عن الإدمان الرقمي والآثار المترتبة على هذا النوع من الإدمان. حث الطلبة على مشاركة قصص مشابهة، ثم ساعدهم من خلال العمل كمجموعات على استخلاص أعراض الإدمان الرقمي من القصص.

### الإدمان الرقمي

يشير الإدمان الرقمي (Digital Addiction) إلى اضطراب التحكم في الانفعالات بسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية والإنترنت والألعاب الإلكترونية ومنصات التواصل الاجتماعي. يعد مفهوم الإدمان الرقمي مجال ناشئ ضمن علم النفس السيبراني (Cyberpsychology) لذلك لا توجد معايير تشخيصية حتى الآن للإدمان الرقمي، ولكن في الإصدار الحادي عشر من التصنيف الدولي للأمراض الصادر من منظمة الصحة العالمية تم إدراج اضطراب الألعاب عبر الإنترنت (Internet gaming disorder) كنوع من سلوكيات الإدمان الرقمي التي تستدعي التدخل الطبي.



### نشاط



قيم علاقتك بالتقنية الرقمية من خلال الإجابة على الاستبيان.  
ملاحظة: إذا انطبقت عليك 5 أو أكثر من العبارات الآتية فهي مؤشر على فرط الاستخدام.

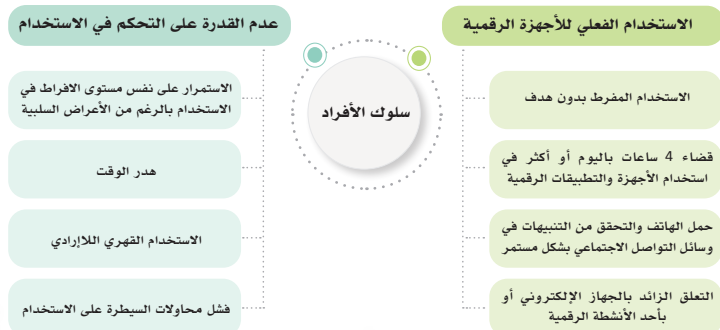
لا ينطبق	ينطبق لحد ما	ينطبق	مؤشرات الإدمان الرقمي
			1. أقضي أغلب وقت فراغي في استخدام الهاتف الذكي وتصفح الإنترنت.
			2. أشعر بعدم الراحة عند نسيان هاتفي أو إذا لم يكن قريباً مني.
			3. أستخدم الهاتف الذكي وقت المذاكرة وأداء الواجبات.
			4. أستخدم الهاتف الذكي أثناء جلوسي مع الأهل والأصدقاء.
			5. أفتح الهاتف الذكي وأتحقق من التنبيهات مرة واحدة على الأقل كل 30 دقيقة.
			6. أمضي الكثير من الوقت في تصفح حساباتي في وسائل التواصل الاجتماعي قبل النوم.
			7. أمسك بهاتفي الذكي لحظة استيقاظي من النوم.
			8. استمر في لعب بعض الألعاب الإلكترونية بشكل متواصل لأكثر من ساعتين.

139

### أعراض الإدمان الرقمي

تمت الإشارة سابقاً إلى أن الإدمان الرقمي لم يصنف حتى الآن كمرض، وبالتالي لا يوجد تشخيص محدد للكشف عنه، ومع ذلك هناك أعراض يمكن أن تساعد الأفراد أو الوالدين أو المختصين في تمييز الإدمان الرقمي، وتصنف هذه الأعراض إلى:

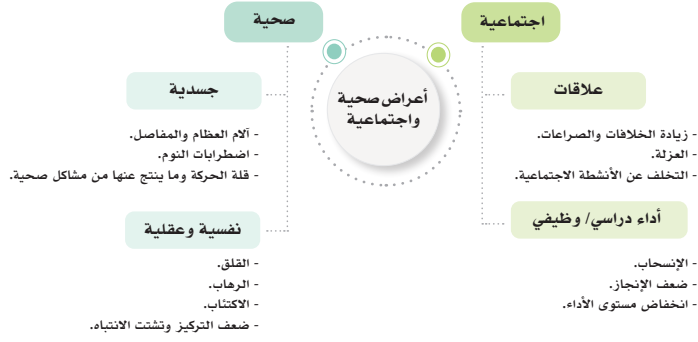
1. أعراض سلوكية: يوضح الشكل (25-2) بعض الأعراض السلوكية التي تظهر على الأفراد وتشير إلى وجود إدمان رقمي، من حيث الإفراط في الاستخدام، وعدم القدرة على التحكم في استخدام الأجهزة الرقمية.



شكل (25-2): الأعراض السلوكية التي تشير إلى حالة الإدمان الرقمي



2. أعراض صحية واجتماعية: يوضح الشكل (2-26) الأعراض الصحية التي يسببها الإدمان الرقمي على الصحة الجسدية والعقلية والنفسية للأفراد والأعراض الاجتماعية من حيث تأثيره على العلاقات والأداء الدراسي أو الوظيفي



شكل (26-2): الأعراض الصحية والاجتماعية التي تشير إلى حالة الإدمان الرقمي

■ استعرض معهم أعراض الإدمان، ووضح لهم بالرغم من أنه لم يصنف حتى الآن كمرض نفسي إلا أن بعض الحالات قد تستدعي التدخل الطبي.

■ وضح لهم أن إدمان الألعاب الإلكترونية مدرج حاليًا ضمن اضطرابات الإدمان التي تستدعي التدخل الطبي. واستخدمها كمدخل للنقاش عبر سؤالهم عن الوقت الذي يقضونه في الألعاب الإلكترونية، والتكلفة الصحية والمادية والوقت المستهلك في ذلك.

■ بعد ذلك انتقل لمناقشة أسباب الإدمان الرقمي واسأل الطلبة عن الدوبامين ودوره في تعزيز الإدمان الرقمي، بالإمكان طباعة بعض المقالات وتوزيعها على الطلبة حول هذا الموضوع وحثهم على إبداء رأيهم.

■ ناقش معهم بعض الإستراتيجيات المستخدمة في تصميم التقنية الرقمية ودورها في زيادة الإدمان الرقمي، ووضح لهم أن الهدف الرئيس لشبكات التواصل الاجتماعي هو تحقيق الربح المادي، وأن المستخدمين هم مصدر هذا الربح، لذلك يحرص مطورو هذه الخدمات على جذب انتباه المستخدمين وضمان بقائهم لأطول فترة ممكنة.

■ ابحث عن بعض المختصين في تصميم التقنية الرقمية وتوجههم في التحذير مما صنعوه، اذكر بعض القصص للطلبة وناقشهم حول ذلك.

■ قد يكون بعض الطلبة مهتمين في تخصص الحاسب الآلي بفروعه، ناقشهم حول موضوع الدور الأخلاقي لمصممي التقنية للحد من مشكلة الإدمان الرقمي.

### أسباب الإدمان الرقمي

هناك العديد من الأسباب التي أدت إلى شيوع الإدمان الرقمي، منها:

1. عوامل اجتماعية: تؤدي بعض حالات عدم الاستقرار الأسري ومشاكل العلاقات إلى الهروب من الواقع عبر الإدمان الرقمي.
2. أسباب نفسية: الشعور بالاكتئاب والقلق والرهاب الاجتماعي قد تكون عوامل مؤدية إلى الإدمان الرقمي، حيث يساعد الوجود في العالم الرقمي المستخدم في الإحساس بالانتماء والسعادة.
3. إدمان الدوبامين (Dopamine): التواجد الرقمي يساعد على إفراز هرمون الدوبامين الذي يعطي المستخدم إحساس بالسعادة وهذا يجعله يميل للإفراط في الاستخدام للحصول على المزيد من نفس الشعور.
4. طريقة تصميم التقنية الرقمية: يسعى المختصون في تصميم التقنية الرقمية إلى جذب انتباه المستخدم وضمان بقائه من خلال إعطاء المستخدم تجربة متجددة دون الانتباه إلى السلوك القهري الذي يدفعه للاستخدام المفرط للأجهزة والمنصات الرقمية.

141

### إثراء

يوضح الشكل (27-2) بعض الطرق التي يستخدمها المختصون في تصميم التقنية الرقمية والتي يمكن أن تزيد من حالة الإدمان الرقمي.



شكل (27-2): طرق تصميم التقنية الرقمية المسببة للإدمان الرقمي

### إثارة التفكير:

ما الذي يجب على المختصين في تصميم التقنية الرقمية عمله للتخفيف من ظاهرة الإدمان الرقمي؟

■ بعد تمكن الطلبة من فهم الإدمان وأسبابه وأعراضه، ناقش معهم العلاقة المحتملة بين الإدمان الرقمي وإدمان المخدرات، وكيف أن أحدهما قد يؤدي للآخر.

■ وجه الطلبة لتنفيذ نشاط (2-25) وذكرهم بالمسؤولية المجتمعية ودورهم في نشر المعرفة.

■ ملاحظة: للمساهمة في جهود المملكة العربية السعودية في التوعية بأخطار إدمان المخدرات، وجه الطلبة لعمل هذا النشاط، وأن يكون لهم دور فعال في التوعية من نوعي الإدمان. بإمكان الطلبة أداء هذا النشاط خارج وقت الحصة، في حالة ضيق الوقت.

■ ذكر الطلبة بأهمية إدارة الوقت وأنها من المهارات الناعمة الأساسية التي يجب عليهم إتقانها، واستعرض معهم الحديث الشريف الوارد في الإضاءة للتدليل على أهمية حفظ وإدارة الوقت.

■ في نهاية موضوع الإدمان الرقمي، وجه الطلبة لتنفيذ تدريب (2-7)

■ ملاحظة: يهدف التدريب للتفكير في السلوك، حيث ينتقل السلوك بذلك من العادة والتلقائية إلى الوعي والتفكير بالسلوك وآثاره.

### العلاقة بين الإدمان الرقمي وإدمان المخدرات

كما تم التوضيح سابقاً، يؤدي الإدمان الرقمي إلى مشاكل في الصحة العقلية والنفسية والعلاقات الاجتماعية. وهذه الأعراض قد تدفع المدمنين الرقميين إلى الهروب من المشاكل التي يعانون منها إلى مشكلة أكبر وهي إدمان المواد المخدرة، فهناك علاقة بين إدمان المخدرات والإدمان الرقمي حيث إن:

1. الإدمان الرقمي قد يؤدي إلى إدمان المخدرات والعكس صحيح أي أن إدمان المخدرات قد يكون أحد الأسباب للإدمان الرقمي.
2. علاج حالات إدمان المخدرات لا بد وأن يتزامن مع علاج الإدمان الرقمي إن وجد وإلا فإن الشخص يصبح أكثر عرضة للانتكاس.
3. الأعراض السلوكية والصحية والاجتماعية التي تظهر على المدمن الرقمي مشابهة لأعراض إدمان المخدرات.

#### نشاط مجتمعي



1. بعد دراسة أعراض الإدمان الرقمي، ابحث عبر شبكة الإنترنت عن أعراض إدمان المخدرات واستنتج أوجه الشبه بين الإدمان الرقمي وإدمان المخدرات من حيث تأثيرهما على الصحة العقلية والنفسية والعلاقات الاجتماعية.
2. من خلال الرسم المعلوماتي (Infographic)، وضح العلاقة بين الإدمان الرقمي وإدمان المخدرات وأوجه الشبه بينهما.
3. شارك الرسم المعلوماتي مع معلمك وزملائك في الفصل.
4. انشر الرسم المعلوماتي على أحد وسائل التواصل الاجتماعي كنوع من التوعية المجتمعية.

تعتبر مهارة إدارة الوقت من أهم مهارات القرن 21 ولأهمية الوقت فهو مما يسأل عنها العبد يوم القيامة، فمن أبي برة الأسلمي رضي الله عنه قال، قال رسول الله ﷺ: (لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن عمره فيما أفناه، وعن علمه فيم فعل، وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفق، وعن جسمه فيم أبلاه) [صحيح الترمذي، 2417]؛ فأحسن استثمار وقتك.



143

#### تدريب



تأمل ذاتي:

1. لمدة 24 ساعة، تتبّع نشاطك الرقمي:

النشاط الرقمي	وصف تفصيلي للنشاط الرقمي
الوقت الإجمالي لاستخدام الهاتف الذكي خلال 24 ساعة	
عدد المرات التي قمت بحمل وفتح الهاتف الذكي	
تسجيل النشاط الرقمي (سجل تكرار السلوك)	مراسلة لعاب متابعة وسائل التواصل الاجتماعي قراءة أخبار أخرى (أذكرها بالتفصيل)
الحالة الشعورية بعد قضاء فترة في استخدام تطبيقات الهاتف الذكي	
مدة استخدام الهاتف الذكي قبل النوم	
استخدام الهاتف الذكي عند الاستيقاظ من النوم	

2. بناء على المعلومات التي حصلت عليها، قيم ممارساتك الرقمية.

أ. هل يعتبر استخدامك مفرطاً؟ وضع إجابتك.

## الصحة والاتزان الرقمي

يعد الاتزان الرقمي من الحلول الناجحة لمواجهة خطر الإدمان وتشير الصحة والاتزان الرقمي (Digital Health and Wellbeing) إلى الوصول لحياة متزنة صحية يستطيع فيها الأفراد التحكم في استخدام التقنية الرقمية واستثمار الوقت، حيث يكمن التوازن عبر الاستفادة من إيجابيات التقنية الرقمية مع الحد من أضرارها المحتملة. يُظهر الشكل (28-2) ثلاثة جوانب أساسية لابد من الوعي بها سعياً لتحقيق الاتزان الرقمي وهي:



شكل (28-2): العوامل المساعدة على تحقيق الاتزان الرقمي

145

■ يفضل أن يكون موضوع الصحة والاتزان الرقمي في حصة مستقلة، ويمكن بدء الدرس بسؤال الطلبة عن نتائج تدريب (2-7) وتقييمهم لمستوى استخدامهم ومدى رضاهم عن ذلك، ثم انتقل للتعريف بمفهوم الاتزان الرقمي وكيفية تحقيقه.

## التأثير الإيجابي والسلبى للتقنية الرقمية على الصحة

الوعي بالآثار الإيجابية والسلبية للتقنية الرقمية يساعد في الوصول لحالة الاتزان الرقمي حيث يمكن أن تؤثر التقنية والأنشطة الرقمية على الصحة الجسدية والنفسية للأفراد، والعلاقات الاجتماعية، والقدرة على التعلم، والبيئة، والعمل وغيره من السياقات بطرق إيجابية وسلبية، ويوضح الشكل (29-2) تأثير التقنية الرقمية على الصحة.

### تأثير التقنية على صحة الأفراد



شكل (29-2): التأثير الإيجابي والسلبى للتقنية الرقمية على صحة الأفراد

### إثراء



يوفر موقع وزارة الصحة حزمة من الأدوات الصحية الرقمية التي تساعد على تحسين الصحة الجسدية والنفسية والتشخيص الذاتي المبكر لبعض الأمراض، للاطلاع امسح رمز الاستجابة السريع.

146

■ ناقش الطلبة عبر سؤالهم عن الآثار الصحية الإيجابية والسلبية للتقنية الرقمية، ثم استعرض بعض المعلومات الموجودة في الكتاب، ووجههم للتقييم الذاتي، ومدى مطابقتها بعض هذه التأثيرات على صحتهم.

■ وجه الطلبة لزيارة موقع وزارة الصحة، واستعرض معهم بعض الخدمات المتوفرة.



■ بعد ذلك أعطِ فرصة للطلبة لإظهار الجانب الإبداعي عبر رسم صورة تعبيرية عن تأثير التقنية الرقمية الإيجابي والسلبي على الصحة. **خصص (7 دقائق) للنشاط**

■ وجه الطلبة أيضاً لتنفيذ نشاط (27-2) وناقش نتائج تجربتهم في بداية الحصة اللاحقة. **ملاحظة: كلا النشاطين يمكن إتتمامها عن بعد، حيث يمكن حث الطلبة على مشاركة إبداعاتهم عبر الصفحة المخصصة للمادة على منصة مدرستي، كما يمكن مشاركة نتيجة تجربة التطبيق عبر وسائل التواصل الاجتماعي.**

نشاط 26-2

ارسم صورة تعبيرية توضح الآثار الإيجابية والسلبية للتقنية الرقمية على الصحة.

نشاط 27-2

1. ابحث عن تطبيق من التطبيقات الخاصة بتحسين الصحة الجسدية أو النفسية.
2. استخدم التطبيق لمدة أسبوع.
3. اكتب تقريراً يوضح: اسم التطبيق، آلية عمله، تقييمك للتطبيق، إلى أي مدى ساعد في رفع الوعي وتحسين الحالة الصحية.
4. شارك تجربتك حول هذا التطبيق في صفحتك على أحد وسائل التواصل الاجتماعي.

147

■ استعرض مع الطلبة بعض الطرائق المساعدة في تحقيق الصحة والاتزان الرقمي، وناقشهم كيف يمكن أن تسهم كل طريقة في تحقيق الاتزان.

■ أسألهم عن طرق مساعدة أخرى غير المذكورة في الكتاب واستقبل الإجابات ودونها على السبورة.

### طرائق عملية مساعدة في تحقيق الاتزان الرقمي

يعرض الشكل (30-2) مجموعة من الطرائق والحلول المساعدة على تحقيق الاتزان الرقمي، منها:

- إلغاء التنبيهات.
- ضبط المدة التي يتم فيها استخدام الجهاز.
- ضبط خلفية الجهاز على اللون الرمادي لتقليل الرغبة في الاستخدام.
- الاكتفاء بالبرامج الأساسية على الصفحة الرئيسية لشاشة الهاتف الذكي (Home Screen) لتقليل الاستخدام.
- عدم استخدام الهاتف المحمول أو أي جهاز إلكتروني قبل النوم.
- ضبط الجهاز على وضع عدم الإزعاج عند الانخراط في عمل ما.
- الحرص على القيام بأنشطة مختلفة لا تتطلب استخدام الأجهزة الرقمية (مثل: القراءة، الرياضة، نزهة خارجية).
- التوقف عن استخدام الأجهزة الرقمية أو بعض وسائل التواصل الاجتماعي لفترة بسيطة من الزمن.

شكل (30-2): طرائق تحقيق الاتزان الرقمي



## جهود المملكة العربية السعودية في تحقيق الاتزان الرقمي



ضمن سعي المملكة العربية السعودية لتحقيق حياة أفضل، تم إطلاق «برنامج الاتزان الرقمي (سينك)» وهو أحد مبادرات مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي «إثراء» وتتمثل رؤية البرنامج في إيجاد عالم متزن لمستخدم التقنية الرقمية. حيث تعنى المبادرة برفع الوعي من خلال دعم البرامج والمؤتمرات العلمية الحوارية والأبحاث والشراكات لدراسة تأثير التقنية على حياتنا سعياً لتطوير ممارسات رقمية سليمة وتحقيق الاتزان في عصر التحول الرقمي، بالإمكان الاطلاع على المبادرة من خلال مسح رمز الاستجابة السريع.

### إثراء



يقدم مركز الملك عبد العزيز الثقافي العالمي «إثراء» العديد من البرامج والخبرات في مختلف المجالات الثقافية ومن ضمنها مجال التقنية الرقمية، بإمكانك الاطلاع على مبادرة إثراء والاستفادة من البرامج المقدمة من خلال مسح رمز الاستجابة.

## بطاقة المواطن الرقمي

بعد الانتهاء من تعلم بعض الطرائق لتحقيق الاتزان الرقمي، أكمل الجدول لتوضيح ما تم تحقيقه:

م	الطريقة المتبعة لتحقيق الاتزان الرقمي	تاريخ التنفيذ
1		
2		
3		
4		
5	اقترح طرقاً مبتكرة يمكن من خلالها تحقيق الاتزان الرقمي:	
	1.	
	2.	
	3.	
	4.	

149

■ ناقش مع الطلبة الدور التوعوي الذي تؤديه الجهات المعنية في الدولة في التوعية بأهمية الاتزان الرقمي، وبالإمكان استعراض بعض المبادرات.

■ وجه الطلبة لأداء الأنشطة (28-2)، (29-2)، وحثهم على الاطلاع على الدراسة التي أجرتها سينك لاختصار وقت النشاط.

في حالة اطلاع الطلبة على الدراسة قبل الدرس، خصص (15 دقيقة) لحل الأنشطة.

## نشاط



أجرى مركز «إثراء» دراسة عالمية لرصد تأثير التقنية الرقمية على حياة الجمهور العالمي، ونُشر التقرير الخاص بنتائج الدراسة عام 2022م، امسح رمز الاستجابة للاطلاع على التقرير، ومن ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

1. ما هو تصنيف المملكة العربية السعودية بين دول العالم في مؤشر الاعتماد على الوسائل الرقمية؟ ما رأيك بهذه النتيجة؟

.....

.....

2. توضح النتائج أن 48% من مستخدمي الإنترنت يقضون وقتاً أطول مما خططوا له في التصفح، بحسب رأيك، ما الأسباب المؤدية إلى هذه النتيجة؟

.....

.....

3. أظهرت الدراسة أن 53% من الناس يفضل العيش بدون صديق مقرب على فقد هاتفه الذكي، ما رأيك بهذه النتيجة؟ وما أسبابها وكيف يمكن علاجها؟

.....

.....

4. ما تداعيات استخدام التقنية الرقمية على الصحة؟

.....

.....

## نشاط

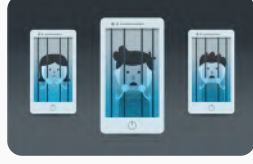
29-2

اختر إحدى الصور الآتية وعبر عنها من خلال:

1. وصف شعورك بعد تأمل الصورة.
2. تفسير الرسالة الرئيسة التي تحاول الصورة التعبير عنها.
3. اقتراح حلول تساعد الشخصية الظاهرة في الصورة على تحقيق الاتزان الرقمي.



صورة 2



صورة 1

اكتب إجابتك هنا:

---

---

---

---

## غذاء الفكر



- قام بعض المختصين المساهمين في تطوير خدمات شبكات التواصل الاجتماعي في كل من «فيسبوك» و«جوجل» و«انستغرام» بالتوعية من أخطار ما صنعوه، تأمل لماذا يطلق أصحاب التقنية هذا التحذير وهم من صنعها؟!
- راقب التأثير الذي يتركه صوت التنبيه أو ظهور إشعار باستلام رسالة عبر هاتفك الذكي على سلوكك، ما رأيك؟
- عند خروجك لمكان عام، استقطع بضع دقائق من وقتك لتتأمل حال من حولك مع هواتفهم الذكية، هل يعجبك ما ترى؟

## نقاط مهمة

- قال تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ وَأَحْسِنُوا إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ [البقرة: 195]، الاستخدام المتوازن والمسؤول يقي بإذن الله من المشاكل التي قد يسببها استخدام التقنية الرقمية.
- ضبط النفس وتحقيق الاتزان الرقمي يحتاج إلى تدريب وممارسة وصبر.
- دورك كمواطن رقمي مهم جدًا بنشر المعرفة والوعي بأضرار الإدمان الرقمي.

151



إثارة التفكير: ما الذي يجب على المختصين في تصميم التقنية الرقمية عمله للتخفيف من ظاهرة الإدمان الرقمي؟

• تقليل التنبيهات.

• استخدام الخوارزميات لخدمة المستخدم بشكل فعال.

• وضع تقنيات تساعد المستخدم على ضبط الاستخدام.

نشاط فردي (2-27): أجرى مركز "إثراء" دراسة عالمية لرصد تأثير التقنية الرقمية على حياة الجمهور العالمي، ونُشر التقرير الخاص بنتائج الدراسة عام 2022م، امسح رمز الاستجابة للاطلاع على التقرير، ومن ثم أجب عن الأسئلة الآتية:



1. ما تصنيف المملكة العربية السعودية بين دول العالم في مؤشر الاعتماد على الوسائل الرقمية؟ ما رأيك بهذه النتيجة؟

صُنفت المملكة العربية السعودية في المركز الثاني من حيث الاعتماد على الوسائل الرقمية، وهو يشير إلى الاستخدام المفرط للتكنولوجيا الرقمية.

2. توضح النتائج أن 48% من مستخدمي الإنترنت يقضون وقتاً أطول مما يرغبون في التصفح. بحسب رأيك، ما

الأسباب المؤدية إلى هذه النتيجة؟ (إجابة مقترحة)

فرط الاستخدام هو أحد مؤشرات الإدمان الرقمي، وقد يكون السبب في ذلك عدم ترتيب الأولويات، عدم وضع إستراتيجية للحد من استخدام التقنية، استخدام التقنية الرقمية قبل النوم.

3. أظهرت الدراسة أن 53% من الناس يفضل العيش بدون صديق مقرب على فقد هاتفه الذكي، ما رأيك بهذه

النتيجة؟ وما أسبابها؟ وكيف يمكن علاجها؟ (إجابة مقترحة)

يُعدُّ هذا مؤشر على وجود مشكلة في العلاقات على أرض الواقع بسبب استخدام التقنية الرقمية، وقد تشير هذه النتيجة إلى وجود حالة من العزلة الاجتماعية، أو القلق، أو الاكتئاب لدى الشخص.

4. ما تداعيات استخدام التقنية الرقمية على الصحة؟

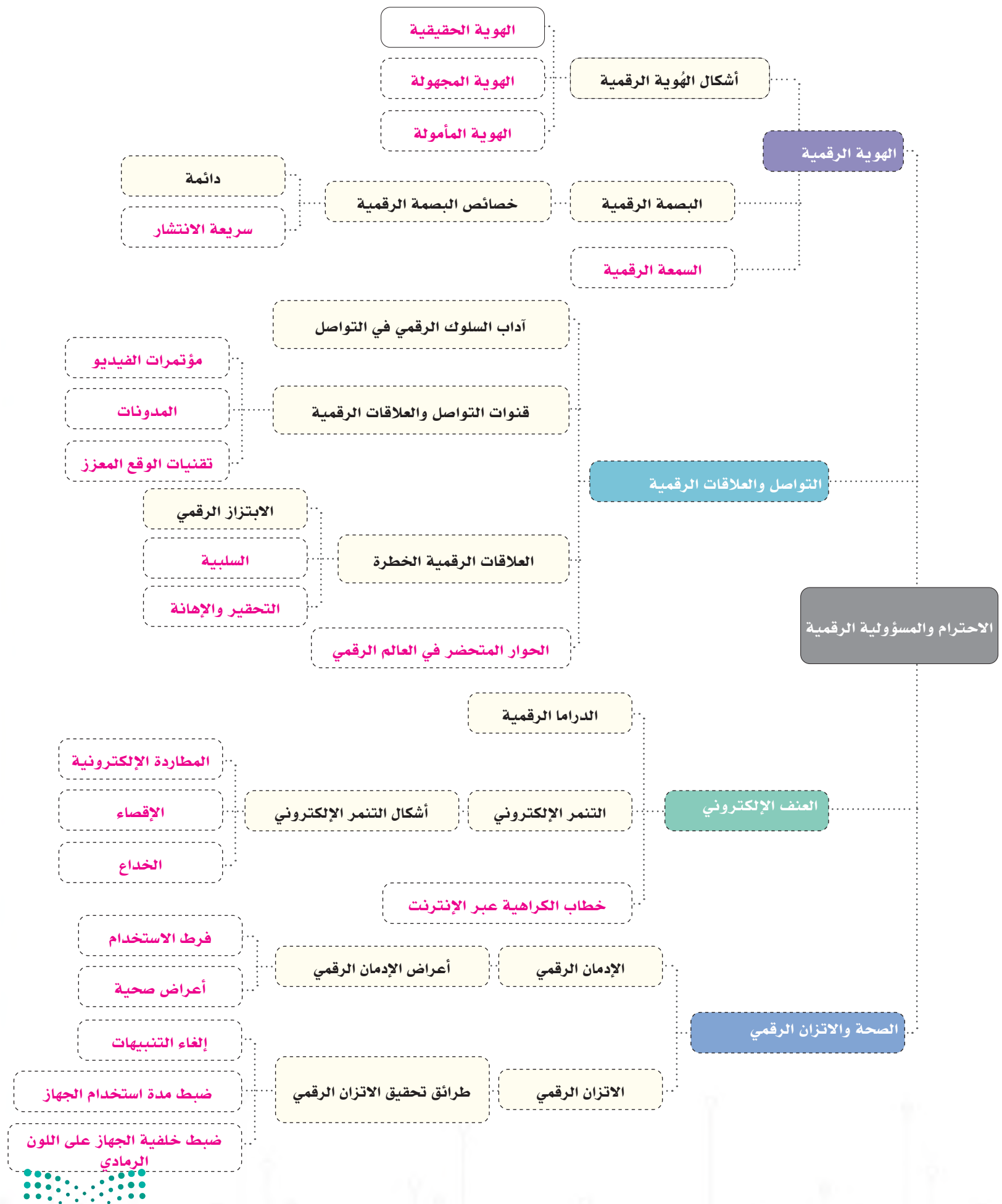
• أضرار على الصحة الجسدية (مثل إجهاد العين، أوجاع العنق والظهر والمعصم، مشاكل في السمع، اضطرابات النوم، قلة النشاط البدني مما يسبب أمراض كالسمنة، والقلب، والسكري، والتهاب المفاصل).

• أضرار على الصحة النفسية (مثل القلق، الاكتئاب، نوبات الغضب والخوف، قلة الانتباه، تشتت التركيز، الشعور بالوحدة، قلة الثقة بالنفس، وغيرها من المشاكل النفسية).



معايير التقييم	مؤشرات الأداء	ممتاز (5)	جيد جداً (4)	جيد (3)	مقبول (2)	ضعيف (1)
جودة وتنظيم المعلومات	المعلومات المعروضة مرتبطة بالموضوع الرئيسي	المعلومات مرتبطة بالموضوع، توجد بيانات وأمثلة، واحصائيات كافية تدعم الموضوع	المعلومات مرتبطة بالموضوع، توجد بيانات وأمثلة، واحصائيات مناسبة تدعم الموضوع	المعلومات مرتبطة إلى حد ما بالموضوع، توجد بيانات وأمثلة، واحصائيات قليلة تدعم الموضوع	المعلومات مرتبطة إلى حد ما بالموضوع، لا توجد بيانات وأمثلة، واحصائيات تدعم الموضوع	المعلومات غير مرتبطة بالموضوع، لا يوجد أمثلة واحصائيات وبيانات تدعم الموضوع
	صحة وتنظيم المعلومات في العرض	المعلومات منظمة جداً، الفقرات مصاغة بشكل ممتاز، والأفكار متسلسلة، واستخدام العناوين الفرعية صحيح، المعلومات حقيقية.	المعلومات أقل تنظيم، الفقرات مصاغة بشكل جيد، والأفكار متسلسلة، واستخدام العناوين الفرعية صحيح، المعلومات حقيقية	المعلومات شبه منظمة، الفقرات مصاغة بشكل مقبول، والأفكار شبه متسلسلة، واستخدام العناوين الفرعية شبه صحيح، المعلومات شبه حقيقية	المعلومات شبه منظمة، الفقرات مصاغة بشكل ضعيف، والأفكار غير متسلسلة، واستخدام العناوين الفرعية شبه صحيح، المعلومات شبه حقيقية	المعلومات غير منظمة، الفقرات ليست مصاغة بشكل سليم، وغير متسلسلة الأفكار، ولا العناوين الفرعية، والمعلومات غير حقيقية
	الأخطاء الإملائية والنحوية والترقيم	لا يوجد أخطاء إملائية أو نحوية أو ترقيم.	أخطاء متوسطة إما إملائية أو نحوية أو ترقيم.	أخطاء إملائية أو نحوية قليلة.	أخطاء قليلة إملائية ونحوية أو ترقيم	يوجد أخطاء كثيرة إملائية ونحوية وترقيم.
تسليم العمل	تسليم العمل للمعلم حسب الوقت	في الوقت المحدد.	تأخير أكثر من (يومين)	تأخير أكثر من (أربعة أيام)	تأخير أكثر من (ستة أيام).	تأخير أسبوع فأكثر.
مصادر المعلومات	التعدد في مصادر المعلومات	خمسة مصادر فأكثر.	أربعة مصادر.	ثلاثة مصادر.	مصدران اثنان.	مصدر واحد.
	التنوع في المصادر	قواعد البيانات، الموسوعات، محركات البحث، مواقع الهيئات والمنظمات	قواعد البيانات، الموسوعات، محركات البحث، مواقع الهيئات والمنظمات.	الموسوعات، محركات البحث.	محركات البحث، مواقع الهيئات والمنظمات.	محركات البحث فقط.
	توثيق المعلومات في العرض	التزام كلي بنظام التوثيق.	التزام كبير بنظام التوثيق.	التزام متوسط بنظام التوثيق.	التزام ضعيف بنظام التوثيق.	نظام التوثيق غير دقيق.
مواصفات العمل المطلوب	تنفيذ العدد المطلوب / المدة المطلوبة	تنفيذ أكثر من المطلوب	تنفيذ المطلوب بالضبط	تنفيذ 70% من المطلوب	تنفيذ 50% من المطلوب	تنفيذ أقل من 50% من المطلوب
	التقديم، الإخراج والتنسيقات، تشمل: تعدد الألوان، الوضوح، تنسيق المادة العلمية، حجم الخط المناسب، توفر مقدمة في العمل	تعدد الألوان مناسب، تنسيق جذاب، حجم خط مناسب، مقدمة تمهيدية جاذبة.	تعدد الألوان مناسب، تنسيق متوسط الجاذبية، حجم خط مناسب، مقدمة تمهيدية متوسطة الجاذبية.	تعدد الألوان مناسب، تنسيق مقبول الجاذبية، حجم خط غير مناسب، مقدمة تمهيدية متوسطة الجاذبية.	تعدد الألوان غير مناسب، تنسيق مقبول الجاذبية، حجم خط غير مناسب، مقدمة تمهيدية مقبولة الجاذبية.	تعدد الألوان غير مناسب، تنسيق مقبول الجاذبية، حجم خط غير واضح، لا توجد مقدمة تمهيدية.
	الإضافات في العمل	مجموعة من الرسومات والصور والجداول والخرائط	مجموعة من الرسومات والصور والجداول	مجموعة من الصور والجداول	مجموعة من الصور والرسومات	لا يحتوي على إضافات





الإجابة	العبارة
X	1. يمكن إزالة البصمة الرقمية للمستخدمين بسهولة.
✓	2. تعد تقنية الواقع المعزز إحدى قنوات التواصل والعلاقات الرقمية.
X	3. من آثار الدراما الرقمية أنها قد تؤدي إلى فقدان الثقة وقطع العلاقات.
X	4. تعد مهارة تبديل نمط اللغة إحدى مهارات التواصل للحد من التنمر الإلكتروني.
✓	5. من الأساليب المستخدمة في بناء الهوية الرقمية المأمولة ادعاء امتلاك بعض المهارات أو المبالغة في تعظيم الإنجازات البسيطة.
X	6. الدفاع والتبرير عن عمل عنف حصل ضد جماعة ما يصنف كمستوى منخفض في خطاب الكراهية عبر الإنترنت.
X	7. تعتبر الإساءة غير المتعمدة أحد أشكال التنمر الإلكتروني.
✓	8. يعد التعاطف مهارة مهمة في آداب السلوك الرقمي كونها تساعد في تعزيز السلوك الإيجابي.
✓	9. يصنف اضطراب الألعاب عبر الإنترنت كمرض يستدعي التدخل الطبي.
✓	10. يشير السلوك العدواني أو الانطوائي إلى احتمالية تعرض الشخص لتنمر إلكتروني.
✓	11. الإدمان الرقمي مشكلة سلوكية يمكن الاستدلال عليها بفرط الاستخدام.
✓	12. يعتبر تقبل النقد من مهارات المشاركة في الحوار الرقمي المتحضر.
✓	13. تكمن أهمية الاتزان الرقمي في التحكم بالاستخدام من خلال الاستفادة من إيجابيات التقنية الرقمية مع الحد من أضرارها المحتملة.
X	14. الدافع الأساسي لخطابات الكراهية عبر الإنترنت هو الاختلاف في العرق فقط.



السؤال الثاني: اختر الإجابة الصحيحة في كل مما يأتي:

الخيارات	الجملة
أ. الابتزاز الرقمي	1. تخويف الشخص أو تهديده بكشف معلومات خاصة أو محرجة عنه ونشرها عبر شبكة الإنترنت بهدف التحكم به للقيام بأعمال غير قانونية، أو للحصول على المال. يعد تعريفاً لمفهوم:
ب. الضغط	
ج. السيطرة	
أ. الهوية الرقمية	2. الصورة الذهنية التي يبنها المتابع - أو ما يفكر به الناس ويعتقدونه - عن مستخدم الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي. هي تعريف لمفهوم:
ب. البصمة الرقمية	
ج. السمعة الرقمية	
أ. تشويه سمعة	3. يعتبر التجاهل المتعمد لرسالة شخص ضمن مجموعة في أحد وسائل التواصل الاجتماعي، أحد أشكال:
ب. الإقصاء	
ج. الخداع	
أ. الإفراط في استخدام الأجهزة التقنية	4. يمكن تمييز الإدمان الرقمي من خلال:
ب. التشخيص الطبي	
ج. شراء جهاز إلكتروني جديد	
أ. المشاركة بشكل مستمر لإثبات الوجود الرقمي	5. من مهارات إدارة البصمة الرقمية:
ب. التحقق من المعلومات قبل النشر	
ج. السبق في نشر كل جديد	
أ. التوقف عن استخدام التقنية.	6. من الحلول العملية المساعدة على تحقيق الاتزان الرقمي:
ب. إلغاء التنبيهات.	
ج. حذف البرامج والتطبيقات.	
أ. الاحترام المتبادل	7. تتميز العلاقات الرقمية الصحية ب:
ب. التواصل اليومي	
ج. التعليق على كل منشور يشاركه الصديق	
أ. التسلية	8. هدف المتصيد Troll في التنمر الإلكتروني هو:
ب. الانتقام	
ج. زيادة عدد المتابعين	

