

تم تحميل الملف  
من موقع حلول



حلول  
الحلول اون لاين

hulul.online

حلول الكتب - اختبارات الكترونية • مراجعات وتدريبات  
والمزيد من الملفات التعليمية للمناهج السعودية



# التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي  
وسلامتي

## الاتصال الإلكتروني:



تُعَدُّ المملكة العربية السعودية من أوائل الدول في العالم العربي استخداماً لتقنية الحاسب الآلي عند ظهوره.

هو الاتصال المرتبط بوجود أداة تقنية تتوسط العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية.

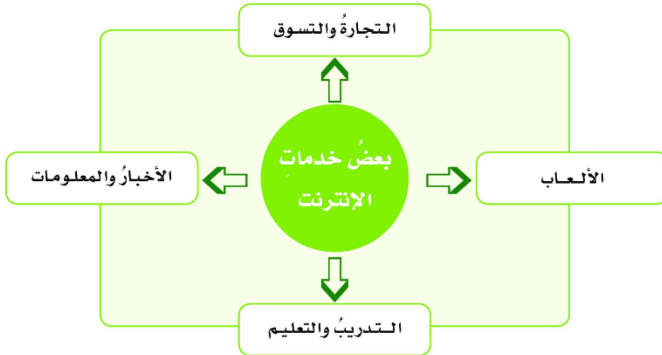
## المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

## الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثل جزءاً من ثورة الاتصالات في القرن العشرين، ويعرفها البعض بالشبكات إذ تتكون من تشبيك الملايين من أجهزة الحاسب حول العالم.

أدى ظهور الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) إلى تحولات جوهرية في طبيعة الاتصال الإنساني والحياة الاجتماعية، حيث أسهمت شبكة الإنترنت في إحداث تغييرات كبيرة في كثير من المجتمعات من حيث الثقافة والعادات والتقاليد والروابط الاجتماعية والأسرية وغيرها. وظهرت لهذه التقنية الحديثة بعض المشكلات الناتجة عن سوء الاستخدام أو المبالغة فيه.



## نشاط (١)



إن استخدامك التقنية بطريقة صحيحة يجعلك بأحثة جيدة وقادرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.

بالتعاون مع زميلاتك في المجموعة، اذكرى أكبر عدد ممكن من الخدمات التي تقدمها الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

القدرة على مواصلة التعلم عن بعد - تعلم مهارات ومهن جديدة - نشر الوعي في المجتمع - التواصل مع الغير - تسهيل البحث عن المعلومة

## من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز كُوحَي



الحاسبُ المكتبي



الجوَال



الحاسبُ المحمول

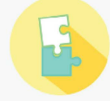


## نشاط (٢)



كيف يمكن أن نتجنب سيطرة التقنية على حياتنا؟ وضح ذلك.

بأن نستمتع بالأوقات الجميلة مع أهلنا وأصدقائنا – أن نمارس الهوايات  
المفضلة لدينا – أن نستخدم التقنية للضروريات



## النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية :

### أولاً: الضوائد



ارتفاع حالات البدانة  
عند الأطفال قد يعود  
إلى قضاء فترات  
طويلة أمام التلفاز  
والحاسِب، حيث يؤدي  
ذلك إلى انخفاض  
في لياقتهم البدنية.

تَمَيُّمُ الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

تَمَيُّمُ مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.



## ثانياً: الأضرار

دينية وِعقائدية.

سلوكية وأمنية.

أسرية واجتماعية.

أكاديمية ودراسية.



فَدَّرَ خِبراً في مجال الألعاب الإلكترونية حجماً إنفاقِ الطفلِ السعوديِّ على الألعابِ الإلكترونيةِ بنحوِ ٤٠٠ دولارٍ سنوياً، أي ما يعادل ١٥٠٠ ريالٍ سعودي.



احذري من إعطاء معلومات شخصية عنك أو عن أسرتك لأحد عند استخدامك للأجهزة الإلكترونية؛ مثل موقع المنزل أو رقم الجوال.

### نشاط (٣)

(الترفيه الإلكتروني يساعد على تنمية المهارات الشخصية)، بالتعاون مع أعضاء مجموعتك ناقشي العبارة السابقة مبينة المهارات الذاتية التي يمكن تطويرها من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية.

تطوير مهارة القدرة والخيال بقراءة القصص والكتب الإلكترونية المفيدة وتنمية الذكاء والتركيز من خلال حل الألغاز والمسابقات الثقافية وتطوير مهارة الإبداع بالاطلاع على الأشغال والأفكار الإبداعية



## نشاط (٤)



مَرَّتْ نَدَى بِمَوْقِفِ أَثَارِ غَضِبِهَا فَاسْتَحْدَمَتْ أَحَدَ مَوَاقِعِ التَّوَاصُلِ الاجْتِمَاعِيِّ  
لِلتَّنْفِيسِ عَنِ ذَلِكَ الْغَضَبِ بِأَسْلُوبٍ غَيْرِ مُتَّزِنٍ.  
بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمِيلَاتِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ، حُدِّدِي أَهَمَّ النَتَائِجِ الْمُتَرْتِبَةِ عَلَى  
هَذَا السُّلُوكِ مَبِينَةً لِتَصْرَفِ الْأَمْثَلِ مِنْ وَجْهِ نَظْرِكَ، مَعَ ذِكْرِ دَلِيلٍ عَنِ  
النَّهْيِ عَنِ الْغَضَبِ.

قد يستغلون غضبها أصحاب النفوس المريضة ويجرونها إلى عواقب خطيرة	النتائج المُتَرْتِبَةُ
كتابة ما تشعر به في مذكرات خاصة بها	التصرفُ الأمثلُ
أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: أوصني، قال: (لا تغضب)، فردد مراراً، قال: (لا تغضب)	دليلُ النهيِ عنِ الغضبِ



## إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتممية المواهب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير المؤتقة فقد تقود إلى ما لا تحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



الرفيق الحقيقي عليك  
أثناء استخدامك للتقنية  
ووسائل التواصل الاجتماعي  
هو أنت، فاحرصي على  
الاستفادة منها بما يرضي  
الله عز وجل. واجعلي  
مخافة الله عز وجل نصب  
عينيك.

### من حَقك

مزاولة الألعاب والأنشطة المناسبة لسنك،  
ومن واجب أسرتك حمايتك من كل  
ما يضر بصحتك العقلية والجسدية  
والنفسية والاجتماعية.



## تطبيقات عامة

١ أكتبي عن مشكلةٍ للشعرِ عانيتِ منها سابقاً، وكيفِ استطعتِ التغلبَ عليها؟

مشكلة تساقط الشعر وتغلبت عليها بالاهتمام بالنظافة  
والغذاء الصحي والكريمات المغذية

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

حتى أختار الأفضل لبشرتي

٣ أكتبي فائدة كل مما يأتي:

■ ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

■ لحماية بشرة اليدين والأظافر

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (C).

■ يحمي من أمراض القلب ويقوي المناعة وهو مفيد لنضارة البشرة

■ شرب كثير من الماء.

■ يحافظ على صحة الشعر والجسم

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

■ مهمة للنمو ولبناء خلايا الجسم



٤

من خلال استخدامك لشبكة الإنترنت ودخولك لبعض المواقع الإلكترونية غير المفيدة، برأيك ما الضوابط التي يمكن وضعها لتجنب الدخول لمثل هذه المواقع؟

تثبيت برامج تمنع الدخول إلى هذه المواقع

٥

رتبّي الأغذية الآتية في القائمتين:

لبنة - خس - أرز - فاصولياء خضراء - سبانخ - زبدة - بسبوسة - ملفوف - جوز - ملوخية - تسالي - حليب - فستق - شكولاتة - برتقال - بقلادة.

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي

زبدة - بسبوسة - شكولاتة -  
بقلادة

أ- المفيدة للبشرة

خس

فستق - حليب - ملفوف  
- برتقال - جوز -  
فاصولياء خضراء - سبانخ  
- أرز - لبن - ملوخية



استمتعت هدى مع أسرتها في رحلة برية مدة ثلاثة أيام، ولكن تعرضت بشرتها لبعض الحروق من أشعة الشمس.

■ بمّ تصحين هدى لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

استشارة الطبيب - استعمال كمادات باردة أو الاستحمام - استعمال كريم من الصيدلية للحروق من أجل تخفيف الألم - الإكثار من شرب الماء



