



سيف سبيس  
Safe Space

# منهج التربية الرقمية



خطة لورشة عمل الطلاب  
إدمان الإنترنت



# مكونات ورشة العمل

## ملحوظة:

تشتمل هذه الوثيقة على خطة ورشة العمل فقط. جميع المكونات الأخرى لورشة العمل المذكورة في القائمة أدناه لعلم المدرّب، ويمكنه الاطلاع عليها في ملف ورشة عمل إدمان الإنترنت.

- [خطة ورشة العمل](#)
- [قراءات مرجعية للمدرّب](#)
- [قراءات مرجعية للطلاب](#)
- [عرض تقديمي عن ادمان الانترنت](#)
- [أنشطة ورشة العمل](#)
- [مذكرات مرجعية للتوزيع](#)
- [استبيان تقييم ورشة العمل](#)

# مقدمة

## إدمان الإنترنت

**مدة ورشة العمل:**  
١٦٠ دقيقة

### نظرة عامة على ورشة العمل:

تهدف ورشة عمل إدمان الإنترنت إلى توعية الطلاب بشأن هذا الوباء المتزايد في الانتشار. ونظرا لأن شريحة كبيرة من الناس لا تعلم بوجود مثل هذا الوباء، فإن هذه الورشة تبدأ بتعريف إدمان الإنترنت ثم تقدّم شرحا لمختلف أنواعه وأعراضه. بعد ذلك، سيتعلم الطلاب من خلال الأنشطة الجماعية التي يقدمها المدرب كيفية تحديد ما إذا كانوا يعانون من هذا الإدمان أو إذا كان أي من أصدقائهم أو أقربائهم يعاني منه، وكذلك موافاة هؤلاء الأصدقاء أو الأقارب بأفضل طرق الوقاية من تلك الحالة أو معالجتها.

**الجمهور المستهدف:**  
الطلاب

**مكونات ورشة العمل:**

- [خطة ورشة العمل](#)
- [قراءات مرجعية للمدرّب](#)
- [قراءات مرجعية للطلاب](#)
- [عرض تقديمي عن ادمان الانترنت](#)
- [أنشطة ورشة العمل](#)
- [مذكرات مرجعية للتوزيع](#)
- [استبيان تقييم ورشة العمل](#)

# خطة ورشة عمل إدمان الإنترنت

## المدة:

١٦٠ دقيقة

## المتطلبات:

- جهاز عرض (بروجيكتور)
- شبكة إنترنت لاسلكي للمدرّب
- غرفة عادية
- طاوولات يفضل أن تكون دائرية
- المواد التدريبية
- ملفات

## عدد المشاركين:

٢٥ طالب بحد أقصى.

## الغرض:

التربية ورفع الوعي بإدمان الإنترنت.

## الأهداف:

١. تقديم الموضوع.
٢. تعريف مختلف أنواع الإدمان.
٣. تسليط الضوء على العلامات والأعراض.
٤. تسليط الضوء على ما يمكن فعله للقضاء على تداعيات الإدمان.
٥. تعريف مختلف طرق منع وقوع الإدمان.
٦. تسليط الضوء على البدائل الموجودة على أرض الواقع بعيدا عن الإنترنت.

## المواد المستخدمة:

- لوحات الشرح.
- وأقلام تظليل.
- وخطة ورشة العمل.
- والعرض التقديمي (البوربوينت).

الوقت	المواد	الحضور	المدرّب	العمل
١٥ دقيقة	البوربوينت، والنشاط ١ يعنوان «تمارين لكسر الحاجز».	يقوم المشاركون بالاستماع وتقديم أنفسهم.	في هذه الشريحة الافتتاحية، يقدّم المدرّب نفسه والبرنامج وموضوع اليوم (منهج التربية الرقمية)، وعند اللزوم يطلب من الحضور تقديم أنفسهم. وإذا تبادر إليه أن ثمة حاجة إلى الاستعانة بتمرين كسر الحاجز، فيقوم بأدائه الآن.	<b>مقدّمة عامة عن البرنامج وموضوع اليوم – الشريحة ١.</b>
١٠ دقائق	البوربوينت	يقوم المشاركون بالاستماع ومناقشة «لماذا يعدّ الأمان على الإنترنت محط اهتمام يضاھي في أهميته أماننا على أرض الواقع؟»	ربما يود المدرّب هنا الحديث عن السلامة من منظور الصحة والمرور والحياة. بعد ذلك يسأل المدرّب المشاركين «كيف يختلف عالم الإنترنت عن عالمنا الواقع؟» ويسألهم أيضا عما إذا كان بقاءنا سالمين عبر عالم الإنترنت يمثّل أهمية بقاءنا في أمان في عالمنا الواقعي.	<b>كيف تحافظ على سلامتك في العالم الواقعي؟ – الشريحة ٢.</b>
١٠ دقائق	البوربوينت	يقوم الحضور بالاستماع والمناقشة.	يقوم المدرّب أولا بتشجيع الحضور على تخمين تعريف السلامة على الإنترنت، ثم يسألهم عن آرائهم قبل أن يعرض لهم التعريف العلمي لها.	<b>ما هي السلامة على الإنترنت – الشريحة ٣.</b>

الوقت	المواد	الحضور	المدرّب	العمل
٢٠ دقيقة	البوربوينت، واللوخ الورقي وأقلام التظليل، والنشاط ٢ بعنوان «ارصد التحديات الموجودة على الإنترنت» (عمل جماعي).	يقوم المشاركون بتقسيم أنفسهم إلى مجموعات قوام كل مجموعة منها ٥ طلاب وكتابة إجاباتهم على سؤال «لماذا يعد البقاء في أمان على الإنترنت أمر مهم؟»، وذكر بحد أدنى ٨ تحديات موجودة في الإنترنت.	يطلب المدرّب من الطلاب أن يُقسّموا أنفسهم إلى مجموعات من ٥ طلاب ويمرّ إليهم لوحاً ورقياً ويشجّعهم على كتابة لماذا يظنون أننا نحتاج إلى أن نكون أمنين على الإنترنت، وبناء على إجاباتهم، يرد عليهم بالجواب «نعم» بما معناه أنه يوجد تحديات على الإنترنت ويطلب منهم ذكر ٨ تحديات منها على الأقل.	<b>هل السلامة على الإنترنت أمر هام؟ النشاط ٢ –</b> ارصد التحديات الموجودة في شبكة الإنترنت (عمل جماعي) – الشريحة ٤.
٥ دقائق	البوربوينت	الاستماع	يذكر المدرّب أهداف موضوع اليوم. وربما يحتاج إلى إعطاء نبذة سريعة جدا عن إدمان الإنترنت ولكن دون داعٍ للاستفاضة.	<b>أهداف ورشة العمل –</b> الشريحة ٥.
١٠ دقائق	البوربوينت	الاستماع	مطلوب من المدرّب هنا تقديم إدمان الإنترنت وتقسيمه إلى ثلاثة عناصر مختلفة ألا وهي (الإنترنت، والإدمان، وإدمان الإنترنت). وبعد تقديم التعريف، على المدرّب اطلاع الحضور على بعض الإحصائيات المفيدة حول استخدام الإنترنت في منطقة الشرق الأوسط.	<b>تعريف إدمان الإنترنت –</b> الشرائح ٦ و٧.

الوقت	المواد	الحضور	المدرّب	العمل
١٠ دقائق	البوربوينت	الاستماع	يقوم المدرّب بتسليط الضوء على مختلف أنواع الإدمان الإنترنت وأعراضه.	<b>الأنواع والأعراض –</b> الشرائح ١٠-١١.
١٥ دقيقة	البوربوينت	الاستماع	يعرّف المدرّب مختلف المواضيع التي يمكن للفرد التركيز عليها للقضاء على التأثيرات السلبية للإدمان.	<b>ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟ –</b> الشرائح ١٢-٢٣.
٥ دقائق	البوربوينت	الاستماع	يقوم المدرّب بتسليط الضوء على بعض النصائح الأساسية حول كيفية تجنّب ومنع الوقوع في شرك إدمان الإنترنت.	<b>كيف نمنع وقوعه؟ –</b> الشريحة ٢٤.
٢٠ دقيقة	البوربوينت واللوحة الورقية وأقلام التظليل – اصد البدائل (عمل جماعي)	يشارك الحضور في النشاط، ويقسمون أنفسهم إلى مجموعات من ٥ طلاب ويذكرون كل الأنشطة التي يمكن ممارستها دون أن تمت بصلة للإنترنت والأجهزة التكنولوجية.	يقسّم المدرّب الطلاب إلى مجموعات من ٥ أفراد ويطلب منهم رصد كل الأنشطة التي يمكن ممارستها دون أن تمت بصلة للإنترنت والأجهزة التكنولوجية.	<b>النشاط ٣ – اصد البدائل</b> – الشريحة ٢٥.



الوقت	المواد	الحضور	المدرّب	العمل
٧ دقائق	البوربوينت، واللوحة الورقية وأقلام التظليل - النشاط ٤ من الذي قد يصاب بالإدمان؟ (مناقشة فصل دراسي)	يشارك الحضور في النشاط ويناقشون ويعرضون أفكارهم حول من يمكن أن يصاب بالإدمان الإنترنت.	يشجّع المدرّب المشاركين على المناقشة. وعليه أن يعلم أن إجابة السؤال المطروح هي الجميع، ولكن عليه ألا يفصح عنها للحضور.	<b>النشاط ٤ - من يمكن أن يصاب بالإدمان الإنترنت؟ (مناقشة جماعية) - الشريحة ٢٦.</b>
٢٠ دقيقة	النشاط ٥ - لعبة إدمان الإنترنت! (رسم الخرائط الذهنية)	يشارك الحضور في لعبة رسم الخريطة الذهنية، ويوجّهوا الأسئلة إن وجدت في النهاية.	يشجّع المدرّب الطلاب على المشاركة في لعبة رسم الخريطة الذهنية لتلخيص ما تم تناوله وما تعلموه.	<b>النشاط ٥ - لعبة إدمان الإنترنت! (رسم الخرائط الذهنية) - الشريحة ٢٧.</b>
١٠ دقائق	البوربوينت واستبيان تقييم ورشة العمل.	يوجّه المشاركون الأسئلة إن وجدت.	يشجّع المدرّب الحضور على توجيه الأسئلة بخصوص الموضوع أو حتى بخصوص السلامة بصفة عامة، ويمرّر إليهم استبيان التقييم وكذلك مقالا يقرؤونه عندما يعودون إلى منازلهم.	<b>أي أسئلة؟ - الشريحة ٢٨.</b>





سيف سبيس  
Safe Space

# منهج التربية الرقمية



ورشة عمل للطلاب:  
النشاط (أ) تمارين لكسر الحاجز  
إدمان الإنترنت



# النشاط ١

## تمارين لكسر الحاجز

### طرق متنوعة لأداء النشاط:

اتخذ من قائمة تمارين كسر الحاجز مصدراً للإلهام. فهذا النوع من الأنشطة البسيطة هو أنشطة يجمعها كل مدرب بنفسه ويدخل عليها ما يشاء من التعديلات بشكل مستمر، ويستخدمها في الوقت الملائم. فإذا كان لديك مجموعة من المعلمين من نفس المدرسة فلا تستخدم تمارين كسر الحاجز التي يفترض أن تساعد المشاركين على تذكر أسماء بعضهم بعضاً لأنها لن تكون مناسبة، أما إذا كانت مجموعة المشاركين تتكون من معلمين أكبر سناً وأكثر خبرة، فلا تحاول أن تطلب منهم أن يركضوا في المكان ويغنونوا لأنهم على الأرجح سيرفضون ذلك.

إذا شعرت أن لديك نشاط بسيط تفضل أن تستخدمه فاستخدمه إذاً.

### ملاحظات للمدرب:

يمكنك أن تختار أحد تمارين كسر الحاجز المقترحة من القائمة، أو أن تختار واحداً من بين تلك التمارين تكون قد أدتته قبل ذلك في أثناء ممارستك التدريبية. إن القيام بتمارين كسر الحاجز ليس إلزامياً، وعندما تقوم بتدريب معلمين فإن العادة جرت بأن تختار تلك التمارين التي لا تتطلب الكثير من الطاقة والحركة؛ فمحادثة قصيرة أو حكاية من واقع الحياة أفضل من لعبة «الغميضة» أو أية أنشطة أخرى من هذا النوع. فقط راقب المجموعة وفكر فيما يحتاجونه؛ هل يحتاجون إلى المزيد من الطاقة أو طاقة أقل، أو هل يحتاجون منك إلى أن تستمر في الأنشطة فحسب.

هناك وصف لتمارين كسر الحاجز في مكان آخر منفصل. استخدم تمارين كسر الحاجز فقط إذا شعرت أنها ستساعدك في ورشة العمل. فهذه التمارين ليست هي جوهر المحتوى الذي تقدمه – فلا تجعل ورشة العمل عبارة عن مجموعة من تمارين كسر الحاجز فحسب.

سوف تجد وصفاً موجزاً لتمارين كسر الحاجز في المواد الخاصة بالمعلم.



#### ١. الأسماء

يجلس المشاركون في دائرة وينطق كل واحد منهم اسمه مع تكرار كافة أسماء المشاركين الذين تحدثوا قبله. ويكون للمشارك الأول جولة إضافية يكرر فيها كافة الأسماء في النهاية.

#### ٢. الأسماء

يجلس المشاركون في دائرة وينطق كل واحد منهم اسمه بأن يقول مثلاً: (محمد، مدرس) بحيث يختار كلمات تصفه بدقة وتبدأ بنفس الحرف الذي يبدأ به اسمه.

#### ٣. الأسماء

ينطق المشاركون أسماءهم فحسب واحداً تلو الآخر.

#### ٤. الهوايات

يقف المشاركون على كراسي في شكل دائرة وتنظيم محدد، ثم يمشون على الكراسي ليضعوا أنفسهم في ترتيب معين (تبعاً لمقاس الحذاء مثلاً).

#### ٥. الهوايات

يرسم جميع المشاركون هواياتهم المفضلة. بعد ذلك، يتم اختيار أربعة مشاركين ليقفوا في جوانب الحجرة ودون أن يتحدثوا، وإنما فقط من خلال مشاهدة رسومات المشاركين الآخرين، يحاولون تخمين الأشخاص الذين يشتركون معهم في الهوايات. عليهم بعد ذلك أن يجدوا مكاناً بالقرب من الرسم الذي يرون أنه يصف هواية مماثلة لهواياتهم. **كل ذلك دون أن يتحدثوا!** وبعد الانتهاء من المهمة، يجلس أفراد المجموعة مع بعضهم البعض ويناقشون النتائج – كيف يمكن أن تكون المظاهر مضللة ☺.

#### ٦. للمتعة فحسب

يقسم المشاركون إلى مجموعات من ثلاثة أفراد على الأقل ويطلب منهم بناء «ماكينة لـ...» وتبعاً لمستوى قدرة المشاركين على التفكير المجرد، سيقومون إما ببناء ماكينات معينة، أي لتشذيب العشب مثلاً، أو، على سبيل المثال، بناء ماكينة تجعل الشمس تشرق.

#### ٧. للمتعة فحسب

يجلس أحد المشاركون على كرسي ويحاول أربعة مشاركين آخرين رفعه/ رفعها بأصابعهم.

#### ٨. للمتعة فحسب

تضمين الشخصيات – توضع ملصقات على ظهور المشاركون بأسماء شخصيات (من أفلام الكرتون أو من عالم السياسة، أو الأفلام ... الخ). وتكون مهمتهم تخمين الشخصية التي يحملون اسمها. ويمكنهم أن يسألوا الآخرين أسئلة، ولكن تقتصر الإجابات التي يتوقعونها على «نعم» أو «لا» فقط.

#### ٩. التعليقات

السيجارة – يكتب المشاركون تعليقاَ ويطوون الورقة واحداً تلو الآخر حتى يكونوا سيجارة في النهاية. ويمكن للمدرب أن يقرر نوع التعليق الذي يريده/ تريده.

#### ١٠. التعليقات

يرسم المشاركون أيديهم على ورقة – مجرد رسم. بعد ذلك يكتبون اسمهم عليها. وبعد ذلك، يطلب منهم عدّ الجوانب الإيجابية التي يتمتعون بها وكتابة العدد. ثم يطلب منهم إضافة رقم ٢ إلى العدد الذي كتبوه ويكون ذلك العدد هو عدد الجوانب التي طلب منهم تسميتها وكتابتها.

#### ١١. التعليقات

يضع المدرب سلطانية في مكان ظاهر ويطلب من المشاركون أن يضعوا فيها تعليقاتهم عنها على ملصقات في كل مرة يرغبون في ذلك.

#### ١٢. تمارين متنوعة

يقسم المشاركون إلى مجموعات ثنائية ويتحدثون عن بعضهم البعض لدقيقة واحدة، ويسجل المشاركون الآخر ملاحظات. بعد ذلك تكون مهمتهم رسم كافة الأشياء التي سمعوها وأن يعرضوها للمجموعة ويطلبوا منها تخمين ما تم رسمه.

#### ١٣. التغلب على التوتر

ما الذي يغضبك في .. (المدرسة، العمل ... الخ)؟ اكتبه بشكل فردي، لن نقرأه. فما تكتبه يخصك وحدك كي تعرفه. والآن مزق الورقة إلى أصغر قطع ممكنة. وتخليل مخلوقاً هزلياً غريباً. والآن الصق قصاصات الورق على ورقة لتشكيل المخلوق الذي تخيلته ☺



سيف سبيس  
Safe Space

# منهج التربية الرقمية



ورشة عمل للطلاب:  
النشاط (٢) عمل جماعي  
إدمان الإنترنت



# النشاط ٢ – (عمل جماعي) رصد التهديدات الموجودة في شبكة الإنترنت

## الموضوع:

النشاط ٢ – رصد التهديدات الموجودة في الإنترنت

## العنوان:

ارصد التهديدات الموجودة في شبكة الإنترنت (عمل جماعي)

## الأهداف التي يشملها النشاط:

1. سيتمكن الحضور من توضيح لماذا يحتاجون إلى البقاء آمنين على شبكة الإنترنت.
2. سيتمكن الحضور من رصد بعض التهديدات الموجودة في شبكة الإنترنت.

## الوقت:

٢٠ دقيقة

## الموارد:

العرض التقديمي (البوربوينت)، ولوح أوراق الشرح وقلم تظليل لكل مجموعة – الشريحة الرابعة.

## ملاحظات للمدرب:

قسّم الحضور إلى مجموعات من ٥ أفراد، ثم اعط كل مجموعة منهم لوح أوراق وقلم تظليل. وشجّعهم على كتابة أسباب أهمية السلامة ولماذا يحتاجون إلى البقاء آمنين على الإنترنت. بعد ذلك، اطلب من كل مجموعة أن ترصد على الأقل ٨ تهديدات موجودة على الإنترنت وأن تصف كل منها في جملة مختصرة. لا تتوقع أن يكتبوا مصطلحات بعينها، بل الأمور التي يواجهونها على الإنترنت والتي قد تضرهم أو تضر عائلاتهم، ولا تتوقع أن يصنّفوا هذه الأمور في قوائم.

## طرق متنوعة لأداء النشاط:

إذا بدت إحدى المجموعات على استعداد لإنهاء المهمة ولكنك لاحظت أنهم لم يفهموها، قم بمساعدتهم. أكتب لهم تهديدا واحدا وشجّعهم على رصد بقية التهديدات وشرحها. واترك لهم مساحة للتفكير فيما قد يحدث لهم من أمور سيئة أو أمور سيئة قد حدثت لهم من قبل على شبكة الإنترنت، ثم اطلب منهم تصنيف كل منها في قائمة على أنه أحد التهديدات.

وإذا كانت المجموعة صغيرة، اطلب من الحضور الإجابة بصوت عال على السؤال: لماذا من المهم أن نبقى آمنين على شبكة الإنترنت وأن يرصدوا كذلك التهديدات الموجودة في الإنترنت بينما تكتبها أنت على لوح الأوراق في شكل قائمة، ثم اعرضها عليهم.

وفي حالة توفر أجهزة الكمبيوتر ووقت كاف، قسّم الحضور إلى مجموعات من خمسة أفراد، واطلب منهم البحث على الإنترنت خلال خمس دقائق عن التهديدات الموجودة به وتعريف السلامة على الإنترنت، ثم اعرض في ثلاث دقائق نتائج كل مجموعة على بقية الحضور.

وإذا كانت الجلسة تُجرى في مكتبة، قسّم الحضور إلى مجموعات من خمسة أفراد، واطلب منهم البحث في الكتب عن السلامة واختيار أي عدد من التهديدات الموجودة في الإنترنت وتعريف السلامة على الإنترنت في خمس دقائق، ثم اعرض في ثلاث دقائق نتائج كل مجموعة على بقية الحضور.

## التوقعات:

لماذا من المهم البقاء في أمان على الإنترنت؟ من المهم أن تتعلم كيف تبقى آمنا على الإنترنت مثلما تتعلم البقاء في أمان بمجرد أن تغادر منزلك؛ فهذه مهارات ستبقى معك طوال حياتك.



سيف سبيس  
Safe Space

# منهج التربية الرقمية



ورشة عمل للطلاب:  
النشاط (3) أرصد البدائل  
إدمان الإنترنت



# النشاط ٣ – (عمل جماعي) ارصد البدائل

## الموضوع:

النشاط ٣ – رصد البدائل

## العنوان:

أرصد البدائل (عمل جماعي)

## الأهداف التي يشملها النشاط:

١. سيتمكن الحضور من رصد العديد من الأنشطة البديلة التي لا تمت بصلة للإنترنت والأجهزة التكنولوجية.
٢. سيتمكن الحضور من التوصل إلى طرق أخرى يقضون بها أوقات فراغهم غير الارتباط ارتباطاً مرضياً بالإنترنت والأجهزة التكنولوجية.
٣. سيتمكن الحضور من التعرف على أوجه الاستفادة من كل الأنشطة التي سلطنا عليها الضوء والتي يمكن للحضور الاستعانة بها لاحقاً.

## الوقت:

٢٠ دقيقة

## الموارد:

العرض التقديمي (البوربوينت)، ولوح أوراق الشرح وقلم تظليل لكل مجموعة – الشريحة الخامسة والعشرون.

## ملاحظات للمدرب:

قسّم الحضور إلى مجموعات من ٥ أفراد، ثم اعط كل مجموعة منهم لوح أوراق وقلم تظليل. ثم اطلب منهم رصد كل الأنشطة التي يمكن القيام بها من دون أن تمت بصلة للإنترنت أو الأجهزة التكنولوجية. واسألهم التفكير فيما قد يعود على حياتهم بالنفع وما قد يغير أسلوب حياتهم وإدراكهم للحياة. ولاحظ أن بعض الأنشطة قد تغيّر منظورك حول الغرض من الحياة. وأهمهم كلهم بمثال أو مثالين؛ على سبيل المثال، السفر ومشاهدة المعالم السياحية يزيدان من معرفتك بالناس الموجودين في الجانب الآخر من العالم، ويساعدانك على التعرف على الاختلافات بين مختلف الثقافات وتحديدها واحترامها.

كذلك شجّعهم على التوصل إلى عدة أمثلة ومناقشتها، إذ كلما زادت الأمثلة، ازدادت فرص الحضور في الاستعانة بالأنشطة الواردة في تلك الأمثلة في المستقبل.

وبعد خمس دقائق، اطلب من كل مجموعة اختيار ممثل عنها يعرض قائمة الأنشطة التي توصلت إليها المجموعة ويشرح أوجه الاستفادة من كل نشاط في ثلاث دقائق.

### طرق متنوعة لأداء النشاط:

إذا تبين لك أن إحدى المجموعات تكافح من أجل العثور على أنشطة يمكن القيام بها على أرض الواقع، فقد تظن أن بعض أعضاء تلك المجموعة أو كلهم متعلقون بشدة بعالم الإنترنت والتكنولوجيا لدرجة أنهم لا يجدون الرضا في أي أنشطة أخرى. يمكنك مساعدتهم بضرب الأمثلة على الأمور التي بمقدورهم القيام بها والتي قد تغير حياتهم بأكملها؛ على سبيل المثال، قراءة الكتب وقصائد الشعر، مشاهدة المعالم السياحية، التنزه... إلخ. ولكن لا تعطهم الكثير واترك لهم البحث عن المزيد، إذ إن الهدف من هذا النشاط هو وضع أقدامهم على طريق معرفتهم بأنفسهم ما قد يتناسب معهم أكثر من غيره.

إذا كانت هناك أجهزة كمبيوتر في المعمل أو الغرفة، فقسّم الحضور إلى مجموعات من ٥ أفراد، واطلب من كل مجموعة البحث عبر الإنترنت على مختلف أنواع الأنشطة التي باستطاعتهم القيام بها على أرض الواقع مثل التزلج، والبولينج، والتنس، وكرة القدم... واطلب منهم تحديد النفع الذي يعود من وراء كل نشاط يختارونه.

### التوقعات:

من المتوقع أن تجد أمامك قائمة تتضمن على سبيل المثال لا الحصر ما يلي:

١. القراءة
٢. العلوم
٣. الغناء
٤. خوض المغامرات
٥. الرياضة
٦. السفر
٧. كرة القدم
٨. البولينج
٩. التزلج
١٠. مشاهدة المعالم السياحية
١١. وتستمر القائمة وتطول...





سيف سبيس  
Safe Space

# منهج التربية الرقمية



ورشة عمل للطلاب: النشاط (٤)  
من يمكن أن يصاب بالإدمان؟  
إدمان الإنترنت



# النشاط ٤ – (مناقشة جماعية) من يمكن أن يصاب بالإدمان؟

## الموضوع:

النشاط ٤ – من يمكن أن يصاب بالإدمان؟

## العنوان:

من يمكن أن يصاب بالإدمان؟ (مناقشة جماعية)

## الأهداف التي يشملها النشاط:

1. سيتمكن الحضور من إدراك أنه ليس لدى أي من الحاضرين إجابة يشارك بها أو أن قليلين هم من يملكون إجابة، فذكرهم بالعلامات والأعراض الموجودة في الشريحتين ١٠ و١١ إذ إن ذلك سيعطيهم فكرة أفضل عن الإدمان ويجعلهم يدركونه وي طرحون الغرضيات حول من قد يكون مصابا به في مجتمعهم.
2. سيتمكن الحضور من التعرف على مخاطر الإصابة بالإدمان واحتمالاته.

## الوقت:

٧ دقيقة

## الموارد:

العرض التقديمي (البوربوينت)، ولوح أوراق الشرح وأقلام تظليل – الشريحة السادسة والعشرون.

## ملاحظات للمدرب:

شجّع على المناقشة، واعلم أن إجابة السؤال المطروح هي الجميع، ولكن لا تفصح عنها للحضور وشجّعهم على المشاركة وعرض كل أفكارهم في هذا الشأن. كذلك اسألهم عن من قد يصاب بالإدمان في رأيهم، واعطهم خمس دقائق للمناقشة وفي النهاية بعدما تستقبل تعليقاتهم، اختتم المناقشة بتسليط الضوء على ما يلي:

الإجابة هي أن كل شخص يستخدم الإنترنت يُحتمل تعرّضه لمخاطر إدمان الإنترنت، فهذه مسألة تعتمد على مدى قابلية شخص ما للإصابة. ففي بعض الأحيان نقضي وقتا كثيرا على الإنترنت ولا نتأثر بالمرّة، على حين يقضي أناس آخرون وقتا أقل بكثير مما نقضيه ثم نجدهم يشعرون بالخوف والقلق بل ويصبحون عدوانيين عندما يُحرمون من الوصول إلى الإنترنت. لذا، علينا خلق التوازن الصحيح لأنفسنا وذلك من خلال البحث عن البدائل الأفضل كما هو مبين في النشاط ٣.

## طرق متنوعة لأداء النشاط:

إذا تبين لك أنه ليس لدى أي من الحاضرين إجابة يشارك بها أو أن قليلين هم من يملكون إجابة، فذكرهم بالعلامات والأعراض الموجودة في الشريحتين ١٠ و١١ إذ إن ذلك سيعطيهم فكرة أفضل عن الإدمان ويجعلهم يدركونه وي طرحون الغرضيات حول من قد يكون مصابا به في مجتمعهم.

وإذا كان هناك جهاز كمبيوتر في المعمل، اطلب منهم أن يبحثوا على شبكة الإنترنت عن إحصائيات تبيّن أعداد الأشخاص الذين يدمنون الإنترنت وأعمارهم. وبذلك تتضح الصورة لديهم أكثر فأكثر.

## التوقعات:

ربما تجدّ أحدهم يقول:

- أبي يجلس أمام الإنترنت طوال اليوم عندما يكون لديه عمل ينجّزه.
- بمجرد أن تتعلم جدي كيفية استخدام الإنترنت، صار يجلس أمام الكمبيوتر معظم ساعات يقظته ونادرا ما يتحدث معنا.
- يلعب أحد أصدقائي ألعابا على الإنترنت لساعات ولم يعد يخرج معنا كما اعتاد.
- وكثير غير ذلك...



سيف سبيس  
Safe Space

# منهج التربية الرقمية



ورشة عمل للطلاب:  
النشاط (٥) رسم خريطة ذهنية  
إدمان الإنترنت



# النشاط ٥ – (رسم خريطة ذهنية) لعبة إدمان الإنترنت

وحتى تتمكن من البدء، إليك مثالا على خريطة ذهنية حول إدمان الإنترنت على الرابط التالي:

## الموضوع:

النشاط ٥ – لعبة إدمان الإنترنت

## العنوان:

لعبة إدمان الإنترنت (رسم الخرائط الذهنية)

<http://www.mindomo.com/mindmap/internet-addiction-c84404b92e9c4bd6a36e-90ae553d12a7>

## الأهداف التي يشملها النشاط:

سيتمكن الحضور من التعرف على:

١. معظم أشكال إدمان الإنترنت المختلفة.
٢. أن كل شخص قد يصاب به.
٣. التدابير الوقائية الصحيحة التي يتعين اتخاذها إذا شك أحدهم في أنه مصاب بالإدمان.
٤. العلامات الاجتماعية والصحية ذات الصلة بالإدمان.
٥. الطرق المختلفة التي تمنع وقوع الإدمان.

## الوقت:

٢٠ دقيقة

## الموارد:

العرض التقديمي (البوربوينت)، ولوح أوراق الشرح وقلم تظليل – الشريحة السابعة والعشرون.

## ملاحظات للمدرب:

إبدأ برسم الخرائط الذهنية بحيث يكون في مركزها موضوع إدمان الإنترنت، وإبدأ بطرح أسئلة مثل ما هي أنواع إدمان الإنترنت المختلفة؟ ومن الذي يمكن أن يصاب به؟ وكيف نتجنب وقوعه؟ وما هي علاماته وأعراضه المختلفة؟ وما هو التعبير الوقائي الذي على المرء اتخاذه للقضاء على الإدمان؟ ... إلخ. ثم احصل على كل إجابات الحضور واملأ الفراغات في الخريطة الذهنية الموجودة على لوح أوراق الشرح أو على السبورة، وبذلك ستأكد من أن جميع الحضور قد فهموا المحاضرة وأنهم صاروا مستعدين لتطبيق ما تعلموه على عالم الإنترنت.

دع الطلاب يذكرون الإجابات بصوت عال، بينما تكتبها أنت على لوح أوراق الشرح.

## طرق متنوعة لأداء النشاط:

إذا رأيتهم يعانون في التوصل إلى جواب، حاول أن تذكرهم بما تناولتموه في أثناء اليوم وذلك بذكر عناوين وإجابة أو إجابتين كنوع من التحفيز، وتوقع البقية منهم. وإذا لم يتمكنوا من التذكر، فاعرض كل الإجابات بنفسك على اعتبار أنها ملخص لما تناولتموه. وبإمكانك ترك الخريطة الذهنية فارغة اللهم إلا من إدمان الإنترنت في مركزها أو ملء بعض الخانات وتشجيع الطلاب على ملء البقية.

وإذا كان المكان مزوداً بأجهزة الكمبيوتر، دعهم يحصلون من خلاله [safespaceqa2013@gmail.com](mailto:safespaceqa2013@gmail.com) على الدرس واسألهم البحث عن المزيد من الإجابات على شبكة الإنترنت.

وربما تحتاج إلى إنشاء الخريطة الذهنية على منصة على الإنترنت، لذا أدرجنا المعلومات التالية لهذا الغرض:

## اسم المستخدم:

كلمة السر: safespaceqa2013safespaceqa2013

الرابط: <http://www.mindomo.com/mindmap>



سيف سبيس  
Safe Space

# منهج التربية الرقمية



ورشة عمل للطلاب:  
قراءات مرجعية للمدرسين  
إدمان الإنترنت



# القراءات المرجعية للمدرِّب إدمان الإنترنت

## ملحوظة:

الغرض من القراءات في خلفية الموضوع هو تقديم محتوى تفصيلي للمدرِّبين بشأن الموضوعات التي سيتناولونها بالشرح والمشاركة مع الحضور.



# تأثير إدمان الإنترنت على الطلاب

## إدمان الإنترنت

ويتعين عليك مساعدتهم على فهم مزايا شبكة الإنترنت وكذلك عواقبها إذا لم يراعوا الانضباط في كيفية استخدامها وتوقيت الاستخدام وأغراضه.

وفي دول الشرق الأوسط، يتم حظر المواقع ذات المحتوى غير اللائق بالأطفال والبالغين. كذلك استغفد من الفواصل الزمنية في توعية الطلاب بمشكلات إدمان الإنترنت العملية الموجودة على الصعيد العالمي، إذ إن ذلك من شأنه مساعدة الطلاب في فهم مشكلة إدمان الإنترنت وفي جعلهم معتدلين في استخدامهم لشبكة الإنترنت على اعتبار أنها مجرد أداة.

وعلى المعلمين تنبيه الأطفال إلى توخي الحذر، خصوصاً في ظل إتاحة الدخول إلى الإنترنت من الهواتف المحمولة. ويتعين أن يتم تثقيف الطلاب عن الجرائم ذات الصلة بالإنترنت وأسبابها وكيفية الحماية من أن يصيروا من الذين تستهدفهم تلك الجرائم.

وفي هذا الصدد عليك التحدث مع أولياء أمور الطلاب حول أفضل ممارسات الإنترنت، إذ يتعين أن تكون البيئة التي ينشأ فيها الطالب في المدرسة ويزداد نجاحاً هي نفس البيئة الموجودة في المنزل. كذلك ساعد أولياء الأمور على التعاون معك في مساعدة كل طالب على النمو نمواً قوياً وتحت التأثير الإيجابي للإنترنت.

تتقدّم مسيرة التكنولوجيا يوماً من بعد يوم، ولا يستطيع أحد التكهّن بنوعية الابتكارات التكنولوجية المخبّأة لنا بين طيات المستقبل، إلا أن الإنترنت سيحكم في الأيام المقبلة عالم تكنولوجيا المعلومات حيث إنه يمنح مستخدميه امتيازات وتسهيلات للقيام بأمر كانت تبدو مستحيلة في القرون الماضية.

وبالنظر إلى ذلك، يتمثّل دورك كمعلم في حماية الطلاب حتى يستخدموا الإنترنت بكفاءة وفي جعلهم يدركون أهمية الروابط الأسرية والصدقات الحقيقية والألعاب البدنية بدلا من البحث عن السعادة على شبكة الإنترنت. والحقيقة هي أنه ليس جميع الناس على دراية بالمخاطر المرتبطة بالإفراط في استخدام الإنترنت والتعلّق الزائد به.

يتعرض الأطفال لعالم الهواتف المحمولة والإنترنت دون معرفة جوانبه الحسنة والسيئة. وفي الوقت نفسه، لا يُلقى معظم أولياء الأمور بالأمر بالأناشطة أطفالهم على الإنترنت ولا يخصّصون وقتاً لتقييم ما ينبغي أن يشاهده أطفالهم أو ما يمكنهم الوصول إليه. ويعتقد بعض أولياء الأمور أنه من مسؤولية المدرسة تعليم الطفل ذلك، وهو ما يمثل مصدر قلق كبير لكل المدارس إذ يصبح من المتوقع منها تقديم عالم الإنترنت للطلاب على النحو السليم وكذلك تسليط الضوء على المخاطر السائدة فيه.

ومن هنا تأتي مهمتك وهي تثقيف الطلاب حول الاستخدام الصحيح للإنترنت وتعليمهم كيفية تحقيق التوازن بين الوقت الذي يقضونه على شبكة الإنترنت والوقت الذي يقضونه في المذاكرة والوقت الذي يقضونه مع الأسرة والأصدقاء.



وخلاصة القول، عليك نشر الوعي بشأن إدمان الإنترنت وتشجيع الطلاب على قضاء مزيد من الوقت في عالمنا الواقعي، وجعلهم يدركون أهمية مقابلة الناس وجها لوجه بدلا من التواصل معهم على الإنترنت.

كذلك فإن إدمان الإنترنت يفكك العلاقات الأسرية، ومن ثم ينبغي لك أن تعلم الطلاب أن منزلة العلاقات الأسرية فوق أي شيء آخر في العالم، وأن تخبرهم بأن يشاركووا سعادتهم وحرزهم مع أناس يعرفونهم بدلا من غرباء موجودين على صفحات الإنترنت.

وعليك إطلاع الطلاب على الأمور المفيدة التي توفرها شبكة الإنترنت مثل الحصول على مختلف أنواع المعلومات، ومشاهدة الفيديوهات التعليمية واللايقة، والتواصل مع الأصدقاء الذين يعيشون في الخارج، وإجراء المعاملات التجارية، وشراء المنتجات بمجرد الجلوس في مكان واحد، ولعب الألعاب ... إلخ.

وفي الوقت نفسه، علمهم أن من الخطر عمل أي شيء دون رقابة، ومثال ذلك الاستمرار في لعب ألعاب الإنترنت أو الدردشة مع الأصدقاء لمحد طويلة، وتكرار الشراء عبر الإنترنت مما يتسبب في خسائر مالية، وتبادل الصور والفيديوهات عبر الإنترنت مما قد يسمح للمحتالين الموجودين على صفحات الإنترنت أن يسرقوا معلوماتهم الشخصية وأن يستخدموها ضدهم.





# مساعدة الشباب المصابين إدمان الإنترنت

ولذا نوصي بأنه سيكون أمراً مثالياً لو كان ذلك النظام المتبع في المدرسة هو ذاته المتوفر في المنزل.

كما أنك تحتاج إلى تغييرهم ما إذا كان الطلاب يتطلبون من أجل دراستهم الدخول إلى الإنترنت من المنزل أم لا، وإذا كانوا يحتاجون لذلك، عليك وأولياء الأمور وضع تعليمات مناسبة لاستخدام الإنترنت وتطبيقها. ورغم ذلك، نجد اليوم في عالمنا الواقعي أن الإنترنت متاح في كل مكان، وفي مثل هذه الحالات، يجب على الآباء والأمهات أن يكونوا على دراية بالتهديدات المتعلقة بشبكة الإنترنت، وأن يضمنوا مراقبة أنشطة أطفالهم عليها بانتظام.

ويجب أن تنتبه لأي تغييرات في سلوك الطالب وأدائه في الفصل الدراسي. وعليك معرفة ما إذا طرأ على الطالب أي تغييرات سلوكية ملحوظة أو مشاكل صحية مثل:

- عدم مشاركته في الأنشطة الرياضية أو المناقشات الجماعية وتفضيله البقاء وحده.
- توقُّفه عن التواصل الاجتماعي مع زملائه في المدرسة.
- حديثه الدائم عن بعض ألعاب الفيديو أو عن أصدقائه الجدد على الإنترنت.

عندما بدأ تدريس علم الحاسب الآلي في المدارس، كان الطلاب والمعلمون مستمتعين بالتدريس والتعلم كليهما. وعندما دخل الطلاب لأول مرة على شبكة الإنترنت في المدارس، بدت لهم اختراعاً رائعاً يحتوي على العديد والعديد من المميزات والخدمات، كما أنها جلبت العديد والعديد من الفوائد والمزايا. وقد تغيرت طريقة تناولك للمناهج التعليمية وكذلك طريقة تدريسها إذ ظهرت منهجية التعلم القائم على المشروعات وأصبحت الواجبات المدرسية تحتوي على أمثلة حياتية إضافة إلى كم البحث الهائل الذي أصبحنا قادرين على إجرائه في أي موضوع.

كما أصبحت شبكة الإنترنت إحدى الاحتياجات الأساسية للجيل الحالي. وطالما باتت إمكانية الدخول إلى الإنترنت من خلال الهاتف المحمول متاحة، فقد أصبحت من مسؤولياتك جعل الطلاب على دراية بالاستخدام الصحيح للإنترنت أيأ كانت الوسيلة التي يستخدمونها في الوصول إليه.

وعليك مساعدة الطلاب في استخدام الإنترنت بكفاءة. كما يجب إطلاع الطلاب على الجانب الحسن من استخدام شبكة الإنترنت وما يمكن اكتسابه من خلالها. ولتسهيل تلك المهمة يمكن الاستعانة بسياسة استخدام الإنترنت وإرشاداته في كل مدرسة. فذلك من شأنه مساعدة الطلاب والمعلمين على استخدام الإنترنت استخداماً سليماً وفعالاً. وينبغي إشراك الآباء في ذلك حتى يسود نظام انضباط موحد في المدرسة والمنزل معاً، إذ قد تختلف بيئة المدرسة عن بيئة المنزل من حيث أن أنشطة الطلاب على الإنترنت في المدارس تخضع للمراقبة ويفحصها مدير الشبكة.

وعليك التَّحَقُّق من كشف حضور الطلاب في المدرسة وتقييم أسباب التَّغَيُّب إذا كان الغياب منتظماً، ومناقشة ذلك مع أولياء الأمور وإطلاعهم على ما يتعرَّض له أطفالهم في الوقت الحاضر والمشاكل التي قد تواجههم. وبإمكانك إسداء النصائح إلى الشباب بشرط دعم أولياء أمورهم لك.

ومن ناحية أخرى، يجب عليك أيضاً مناقشة موضوع تهديدات الإنترنت، والسلامة على الإنترنت، وإدمان الإنترنت على وجه الخصوص في الفصل الدراسي.

وستجد أن الاستماع إلى الطلاب ومنحهم فرصة كافية للتعبير عن أنفسهم والتحدث بحرية عن أنشطتهم على الإنترنت سيساعدك في تحديد كيفية استخدام الأطفال الإنترنت في منازلهم، كما ستتمكن من تقييم المواقع التي يشاهدها بعض الطلاب.



# الكشف والمعالجة إدمان الإنترنت

ومن هنا يزداد دورك أهمية يوماً من بعد يوم من حيث قياس تقدّم مستوى الطلاب.

فعليك التأكد من أن أداء طلابك في تحسّن مستمر أكاديمياً ومن أنهم يكبرون في اتجاه أن يصبحوا مواطنين منتجين ومهنيين محترفين. كذلك لاحظ كيف يتفاعل كل منهم مع زملائه في الفصل الدراسي. وتأكد من مشاركتهم في جميع الأنشطة المدرسية.

وعليك تمكينهم استناداً إلى نقاط القوة لديهم وتحفيزهم على توظيف نقاط ضعفهم توظيفاً فعّالاً.

يتصف إدمان الإنترنت بأنه خطير إذ يتسبب في مضاعفات صحية ومشاكل نفسية كالتي يسببها إدمان المخدرات. ولا يزال جيل الشباب الحالي، أي الشباب، يقع ضحية لهذا الإدمان ويجد صعوبة بالغة في التغلب عليه. ومما يثير قلق إدارة المدرسة والمعلمين هو أن ذلك الإدمان يؤثر سلباً على أداء الطلاب الأكاديمي.

وبصفتك معلماً، يجب عليك تشجيع طلابك على استخدام الإنترنت في أغراض إنجاز الواجبات وإبراز مغزاها وجعلها أكثر تشويقاً. وحرى بالذكر أن معظم الشباب يستعينون بالتكنولوجيا في إنجاز واجباتهم الدراسية، إذا طلب منهم ذلك وحظوا بتقدير معلميهم. فهذا التقدير يحفزهم على استخدام الإنترنت أكثر فأكثر والتفوق في المهام القادمة.

إلا أن استخدام الإنترنت استخداماً مفرطاً قد يجعل الطلاب يتطرقون أحياناً إلى خدمات أخرى توفرها شبكة الإنترنت ولا تتناسب مع سنهم أو موادهم الدراسية. وفي بعض الأحيان قد لا يلقى بعض الآباء بالأى ذلك إذ يعتقدون أن أطفالهم يذاكرون ويقومون بإنجاز واجباتهم الدراسية.

## ملاحظات للمعلمين

يقضي معظم الطلاب في البيئة المدرسية ٨ ساعات يومياً لمدة لا تقل عن ١٠ سنوات متتالية. وهذا وقت كاف لكي تقيّم فيه الطلاب تقييماً صحيحاً، لدرجة أنك قد تتعرف على سمات شخصية لدى طالب لا يعرفها عنه ولي أمره، ومن ثم يأتي دورنا كمعلمين على النحو التالي:

إذا لاحظت تغييراً في سلوك الطالب أو في معدّل تغيّبه، أو إذا سجّل درجات أقل في الدراسة... إلخ، رتّب مقابلة مع ولي أمره ويجب ألا يحضر الطالب تلك المقابلة. والهدف من تلك المقابلة أن تتقاسم مع ولي الأمر ما كنت قد لاحظته. كذلك حاول أن تعرف المزيد عن الكيفية التي يتفاعل بها أولياء الأمور مع أطفالهم في المنزل.



احصل على دعم ولي أمر الطالب لكي تساعد على استعادة وضعه الصحي الطبيعي وأدائه الدراسي.



حمّله المسؤولية في الفصل. فذلك سيجعله يحس بأنه مسؤول ومهم مما يضمن حضوره بانتظام في الفصل.



قم بإعداد ورش العمل للطلاب وأولياء الأمور، وانشر الوعي بإدمان الإنترنت، واشرح كيف يمكن لأولياء الأمور والطلاب استخدام التكنولوجيا استخداماً فعّالاً.



إن شأن ورش العمل المذكورة مساعدة أولياء الأمور في فهم الأسباب التي تؤدي على الأرجح إلى وقوع أبنائهم في شرك إدمان الإنترنت وكذلك مساعدة الطلاب في إدراك مظاهر إدمان الإنترنت وكيفية حماية أنفسهم من ذلك الإدمان.



شجّع الطلاب على المشاركة في المنافسات والألعاب البدنية. وإذا تبادر إليك أنهم مهتمون بألعاب الإنترنت، اقترح عليهم أسماء بعض ألعاب الإنترنت الجيدة ولكن بعد استشارة الخبراء في هذا الصدد.



انصح أولياء الأمور بأن يجعلوا صلاحيات أبنائهم على الإنترنت محدودة، فذلك سيساعدهم في تجنّب تحميل ألعاب وبرامج جديدة.



وانصحهم أيضاً بأن يقضوا المزيد من الوقت مع أطفالهم حتى يجنّبوهم استخدام الإنترنت بإفراط من دون انضباط.



# نصائح للمعلمين

## إدمان الإنترنت

١. إذا لاحظت<sup>١</sup> أي تغيير في سلوك الطلاب، أخبر أولياء أمورهم واعرف أسباب ذلك التغيير.
٢. قم بعمل ورش عمل لأولياء الأمر<sup>٢</sup> حول المشكلات المحتملة ذات الصلة بالإفراط في استخدام الإنترنت.
٣. قدّم طريقة لمساعدة<sup>٣</sup> أولياء الأمر على التعرّف على المشكلات المتعلقة بإدمان الإنترنت ومعالجتها.
٤. تعرّف على الاستراتيجيات التي تدعم استخدام التكنولوجيا الرقمية استخدامًا إيجابيًا ونافعًا<sup>٤</sup>.
٥. قم بتعريف إدمان الإنترنت<sup>٥</sup> للطلاب، ووصف كيف يختلف عن الاستخدام العادي.

[internet-addiction-presentation/http://www.slideshare.net/guestb628c5](http://www.slideshare.net/guestb628c5) ١

[internet-addiction-presentation/http://www.slideshare.net/guestb628c5](http://www.slideshare.net/guestb628c5) ٢

[internet-addiction-presentation/http://www.slideshare.net/guestb628c5](http://www.slideshare.net/guestb628c5) ٣

[internet-addiction-presentation/http://www.slideshare.net/guestb628c5](http://www.slideshare.net/guestb628c5) ٤

[internet-addiction-presentation/http://www.slideshare.net/guestb628c5](http://www.slideshare.net/guestb628c5) ٥



سيف سبيس  
Safe Space

# منهج التربية الرقمية



ورشة عمل للطلاب:  
قراءات تدريبية للطلاب  
إدمان الإنترنت



# القراءات المرجعية إدمان الإنترنت

## ملحوظة:

اطلب من الطلاب قراءة هذا المقال قبل حضور ورشة العمل أو قبل البدء في جلسة ورشة العمل.



# ورشة عمل للطلاب إدمان الإنترنت



وتخصّص دولٌ مثل الصين وتايوان وكوريا مراكز إعادة تأهيل من أجل علاج جرائم إدمان الإنترنت. وقد أنشأت الولايات المتحدة أيضا برامج علاج إدمان الإنترنت من أجل تمكين مستخدمي الإنترنت الذين لم يعد بمقدورهم التغلب على تلك المشكلة من استعادة حياتهم.

يشير مفهوم إدمان الإنترنت إلى استخدامه الإنترنت استخداما زائدا لدرجة أنه قد يتسبب لمستخدميه في مشكلات عقلية وصحية. وبما أنك في سن المراهقة، عليك أن تحلّل أنشطتك على صفحات الإنترنت. فإن ما يبدأ كوسيلة اتصال أو دردشة مع أصدقاء أو لعب ألعاب فيديو على الإنترنت قد يؤدي لاحقا إلى تغييرات سلوكية إذا لم تكن تلك الأنشطة الممارسة على الإنترنت متوازنة بشكل سليم.

إن اهتمامك بألعاب الفيديو والدردشة مع الأصدقاء عبر الإنترنت هو رغبة عامة، وهو أمر الشائع بين المراهقين الآخرين. إلا أنه إذا زادت هذه الرغبة عن حدّها، فقد يفقد بعض المراهقين القدرة على التحكم فيها<sup>1</sup> أو على تحديد الوقت الذي يقضونه على شبكة الإنترنت. وهذا بالتأكيد يجعل الإنترنت أشبه بإدمان المخدرات؛ فعدهم وجود إنترنت متاح يجعل بعض المراهقين يتصرفون كمدمني المخدرات الذين لا يشعرون بالراحة إلا في ظل وجودها. وفي مراحل إدمان الإنترنت المتأخرة، تظهر مشكلات عقلية خطيرة وقد يصاب الشخص الواقع ضحية لإدمان الإنترنت بحالة اكتئاب حاد.

<http://www.crchealth.com/troubled-teenagers/internet-addiction-teenagers>



# أعراض إدمان الإنترنت



١١. يفضّلون البقاء وحدهم وفي عزلة، ويقاومون أي تدخل من أولياء الأمور أو الأصدقاء.

إن ما سبق عبارة عن مجموعة من المظاهر التي من شأنها المساعدة في تحديد ما إذا كنت مصابا بإدمان الإنترنت. وعلينا جميعا أن نتوخى الحذر وأن نراقب أنشطتنا على صفحات الإنترنت، وأن نضع وقتا محددا لكل نشاط، وإذا كان هناك شيء يستهلك مزيدا من وقتنا وطاقتنا، علينا تجنبه ومناقشة مثل هذه المشكلات مع أولياء الأمور أو المعلمين وطلب دعمهم ومساعدتهم.

هيا بنا نستعرض بعض الأعراض التي تظهر على الأشخاص الذين تم اعتبارهم مدمنين للإنترنت:

١. يريدون قضاء وقت أكثر فأكثر على صفحات الإنترنت في ممارسة ألعاب الإنترنت.
٢. يقضون معظم الوقت في التفكير في جلسات الإنترنت السابقة وفيما يمكنهم القيام به لتحسينها. ويركزون دفة حديثهم مع الأصدقاء على أنشطتهم على صفحات الإنترنت.
٣. يشعرون بالإحباط والغضب والقلق حينما لا يتاح لهم الاتصال بالإنترنت.
٤. لا يقابلون أصدقاءهم بل ويخسرون أيضا بعض صداقاتهم الموجودة في عالمنا الواقعي من أجل التركيز على أنشطتهم على صفحات الإنترنت.
٥. يستمرون في قضاء المزيد من الوقت في الإنترنت رغم أدائهم الدراسي الضعيف، وتدهور علاقاتهم بأسرهم وأصدقائهم وتدهور صحتهم ... إلخ.
٦. يشعرون بأنهم على استعداد للتخلي عن مدرستهم ودراساتهم بل وطعامهم (في بعض الأحيان) من أجل الاستمرار في أنشطتهم على صفحات الإنترنت.
٧. لا يقومون بأي أعمال منزلية ويتظاهرون بأن عليهم إكمال فروضهم المدرسية حتى يتمكنوا من قضاء الوقت على شبكة الإنترنت.
٨. يفضّل بعض المصابين بإدمان الإنترنت أن يظلوا على صفحاتهم حتى لو كانوا في أشد حالات حزنهم أو سعادتهم.
٩. يفقدون الشهية<sup>٢</sup>، وينامون في كثير من الأحيان في المدرسة، ولا يحصلون على درجات في الامتحانات<sup>٣</sup>.
١٠. لا يشاركون في أي نشاط اجتماعي وإنما فقط في الأنشطة الموجودة في الإنترنت.

<sup>٢</sup> [http://www.helpguide.org/mental/internet\\_cybersex\\_addiction.htm](http://www.helpguide.org/mental/internet_cybersex_addiction.htm)

<sup>٣</sup> [http://www.helpguide.org/mental/internet\\_cybersex\\_addiction.htm](http://www.helpguide.org/mental/internet_cybersex_addiction.htm)

