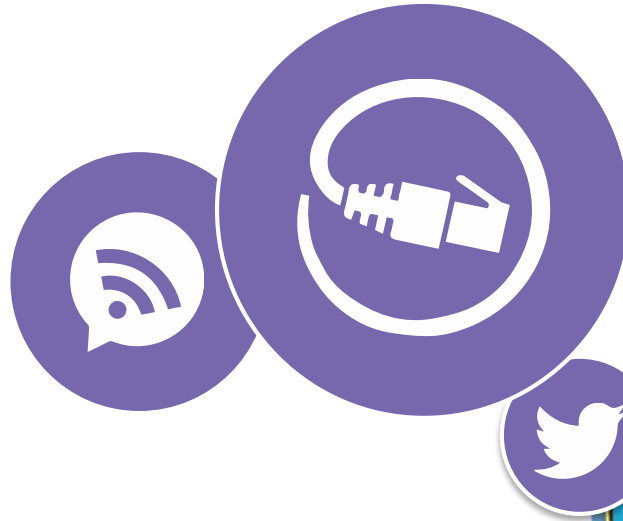


منهج التربية الرقمية



ورشة عمل للطلاب
إدمان الإنترنت



إدمان الإنترنت – كيف تحافظ على سلامتك في عالمنا الواقعي؟



- لا تقبل أن يوصلك أصدقاؤك دون أن تخبر ولي أمرك أولاً.
- قل «دائماً» لا، إذا عرض أحد أصدقائك عليك مخدرات أو سجائر، وخصوصاً إذا كنت دون السن القانونية.
- كن دائماً **ذكياً** في تصرفك؛ فتناول المخدرات يضع صحتك وتعليمك وارتباطك بعائلتك وحياتك الاجتماعية في خطر.

هل من المهم الحفاظ على سلامتك على الإنترنت أيضاً؟ ولماذا؟

إدمان الإنترنت – ما المقصود بمصطلح السلامة على الإنترنت؟



- يشير مصطلح السلامة على الإنترنت إلى الممارسات والاحتياطات التي عليك اتباعها وأخذها في عين الاعتبار أثناء استخدامك الإنترنت لكي تضمن أن تظل سلامتك الشخصية وسلامة معلوماتك وجهاز الكمبيوتر الخاص في أمن وأمان.



إدمان الإنترنت – هل السلامة على الإنترنت أمر هام؟ النشاط ٢



نشاط ٢ (عمل جماعي) – اذكر ٨ تهديدات تواجهنا على شبكة الإنترنت.



إدمان الإنترنت – أهداف ورشة العمل



- ما هو إدمان الإنترنت؟
- أنواع إدمان الإنترنت.
- علاماته وأعراضه.
- ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟
- كيف تمنع وقوعه؟
- بدائل عالم الإنترنت!
- من يمكن أن يصاب بإدمان الإنترنت؟
- رسم الخرائط الذهنية حول إدمان الإنترنت...!



إدمان الإنترنت - تعريفات



إدمان الإنترنت - تعريفات



- **إنترنت:** هو النظام العام العالمي لشبكة الكمبيوتر.
- **الإدمان:** هو ببساطة أي شيء يستهلك معظم وقتك ولا تستطيع أن تخلص نفسك منه..
- **إدمان الإنترنت:** هو استخدام شخص ما للإنترنت استخداما يؤثر سلبا في حياته وفي أنشطته المعتادة.

إدمان الإنترنت – احصائيات مفيدة



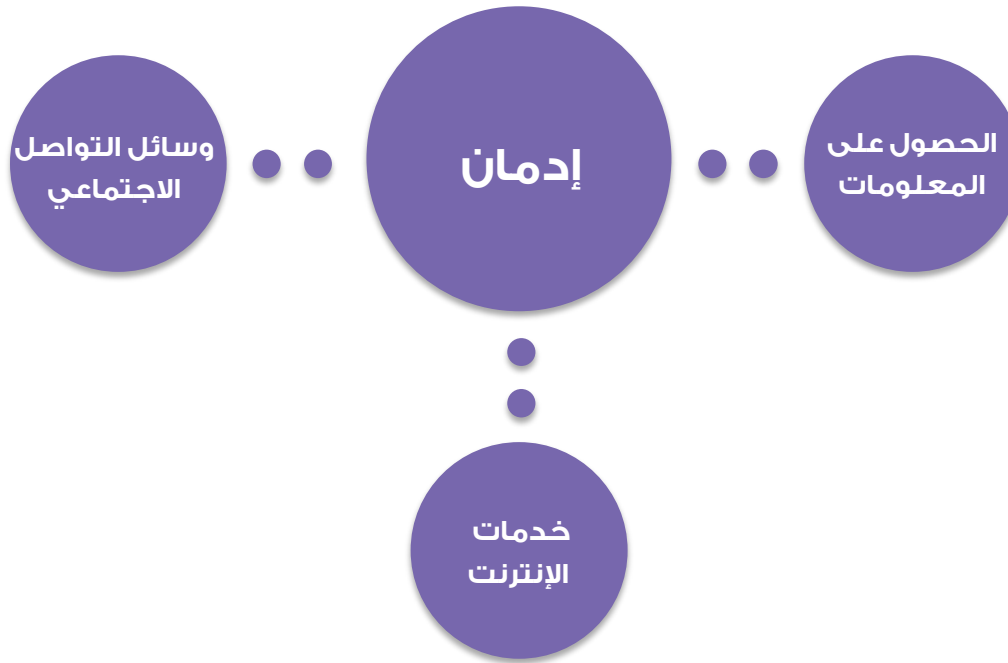
- يقضي مستخدمو الإنترنت في منطقة الشرق الأوسط أكثر من ساعتين يوميا على الإنترنت، وفقا لدراسة أعدتها مؤسسة سمات تاتش للدعاية والترويج عام ٢٠١٣.

<http://arabiangazette.com/mena-internet-users-infographic-20130531/>

- وبحلول عام ٢٠١٦، ستحتوي منطقة الشرق الأوسط على ٧٢ مليون مستخدم للإنترنت (مؤسسة سمات تاتش للدعاية والترويج، ٢٠١٣).

<http://arabiangazette.com/mena-internet-users-infographic-20130531/>

إدمان الإنترنت – أنواع إدمان الإنترنت



إدمان الإنترنت – العلامات والأعراض الاجتماعية



- فقدان الإحساس بالوقت أمام الإنترنت.
- الانعزال عن العائلة والأصدقاء.
- إحساسك بالذنب أو بأنك في موضع دفاعي عندما يتعلق الأمر باستخدامك للإنترنت.
- مواجهة صعوبة في إكمال المهام في العمل أو المنزل.
- شعورك بنوع من النشوة عندما تشترك في أنشطة على الإنترنت.



إدمان الإنترنت – العلامات والأعراض الجسدية



- ألم وتنميل في اليدين والرسغين.
- جفاف العينين أو إجهادهما.
- اضطرابات النوم.
- آلام الظهر وآلام الرقبة ونوبات صداع حاد.
- زيادة الوزن أو فقدانه بشكل ملحوظ.

إدمان الإنترنت – ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟



تصرف

حلل الموقف

لا تفزع



إدمان الإنترنت – ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟



تصرف

حلل الموقف

لا تفزع

اعترف بأنك تعاني من إدمان. وأدرك أنه إدمان الإنترنت، وأنه لا فائدة من تجنب الحقيقة.

إدمان الإنترنت – ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟



تصرف

حلل الموقف

لا تفزع

عليك أن تستوعب أن المصابين بإدمان الإنترنت في العالم يزدادون أكثر فأكثر. فلست وحدك من يعاني من تلك المشكلة، بل إنها تزداد شيوعاً أكثر فأكثر وإن علم الناس بها يزداد يوماً من بعد يوم.

إدمان الإنترنت – ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟



تصرف

حلل الموقف

لا تفزع

جد لنفسك هواية أو اهتماما لا يتضمن الإنترنت أو ألعاب الفيديو أو التلفاز أو الهواتف المحمولة أو الهواتف الذكية أو الأجهزة المحمولة المستخدمة في تشغيل الصوتيات والمرئيات أو أجهزة الكمبيوتر.

٣



إدمان الإنترنت – ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟



تصرف

حلل الموقف

لا تفزع

ع **أكمل دراستك.** إذا كنت طالبا، قم بعمل الواجبات المنزلية والذاكرة. ومن المستحسن أن تنتهي منهما فوراً عندما تعود للمنزل.



إدمان الإنترنت – ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟



تصرف

حلل الموقف

لا تفزع

ساعد في تجهيز الوجبات. ستزداد سعادة أولياء أمرك إذا كنت تساعدتهما في إعداد العشاء أو غسيل الصحون بدلا من الدردشة على الإنترنت.



إدمان الإنترنت – ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟



تصرف

حلل الموقف

لا تفزع

أخرج مع أصحابك. خطط لرحلة أو نزهة إلى أحد مراكز التسوق التجارية أو أحد الأندية الرياضية.

إدمان الإنترنت – ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟



تصرف

حلل الموقف

لا تفزع

خطط لأمسيات عائلية. بدلا من مشاهدة التلفاز أو عمل أشياء فردية في أثناء وقت العشاء، تناول عشاءك مع أسرتك على طاولة الطعام وخطط للعب بعد ذلك.



إدمان الإنترنت – ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟



تصرف

حلل الموقف

لا تفزع

قلص الوقت الذي تقضيه أمام الكمبيوتر؛ تأكد من أنك لا تستعمل الكمبيوتر مرات كثيرة في الأسبوع.



إدمان الإنترنت – ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟



تصرف

حلل الموقف

لا تفزع

هاتف الناس بدلا من إرسال رسائل فورية إليهم؛ اتصل بصديق واطلب منه أن يخرج معك للتنزه لمدة ٣ ساعات على الأقل في اليوم الواحد.

٩

إدمان الإنترنت – ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟



تصرف

حلل الموقف

لا تفزع

استخدم منبهاً أو جهازاً لضبط وقت: قبل أن تستخدم الكمبيوتر، حدد المدة التي ستقضيها أمامه، ٣٠ دقيقة على سبيل المثال.

إدمان الإنترنت – ماذا تفعل إذا شككت في أنك مصاب بالإدمان؟



تصرف

حلل الموقف

لا تفزع

لا تأكل وجباتك أمام الكمبيوتر! تناولك للطعام في مكان منفصل يساعدك على عدم الاتصال بالإنترنت.



إدمان الإنترنت – كيف تمنع وقوعه؟



- حدد الوقت الذي تقضيه أمام الإنترنت.
- اشترك في أنشطة لا تمتُّ بصلة للإنترنت مثل (الشطرنج أو كرة القدم أو السباحة ... إلخ)
- تواصل اجتماعيا مع أسرتك وأصدقائك وتعرف عليهم أكثر.
- رتّب للخروج في نزهات مع الأصدقاء ومع الأسرة.

ابحث عن البدائل



إدمان الإنترنت – بدائل عالم الإنترنت!



● نشاط (عمل جماعي)

النشاط ٣ – ارصد البدائل.

إدمان الإنترنت – من يمكن أن يصاب بإدمان الإنترنت؟ (نشاط ٤)



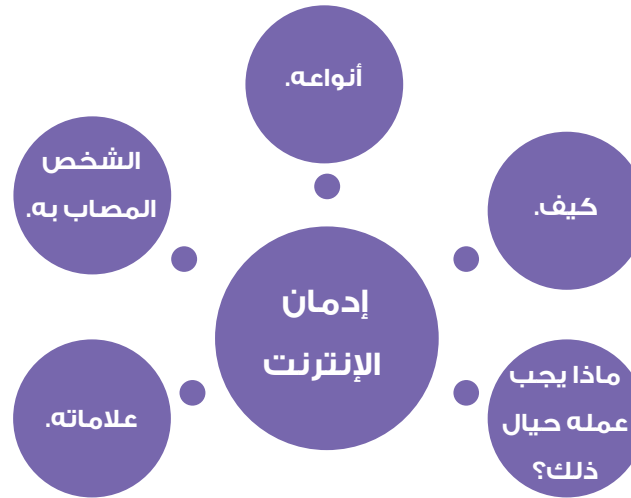
● نشاط ٤ (مناقشة جماعية)

النشاط ٤ – من يمكن أن يصاب بالإدمان؟

إدمان الإنترنت – لعبة إدمان الإنترنت! النشاط ه



نشاط (رسم الخرائط الذهنية).



إدمان الإنترنت – أي أسئلة؟



شكراً لك

لمزيد من المعلومات، برجاء التواصل معنا عبر
البريد الإلكتروني: info@safespace.qa

