



# الابطال ال數碼

الروضة - الصف الثالث

# نشاط التمهئة: البطل الرقمي



# محطات المغامرة



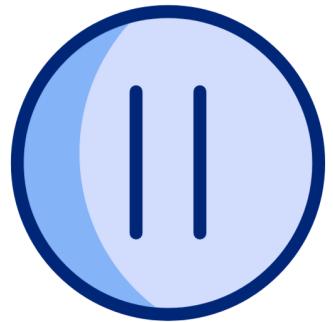
التعرف على التنمـر  
الإلكتروني



تحديد البالغين الموثوق بهم



التعاطف في التفاعلات  
الرقمية



ضبط النفس  
والتنظيم الذاتي  
في العالم الرقمي

## أهداف التعلم

1

أن يتعرف الطالب على مفهومي ضبط النفس والتنظيم الذاتي في العالم الرقمي

2

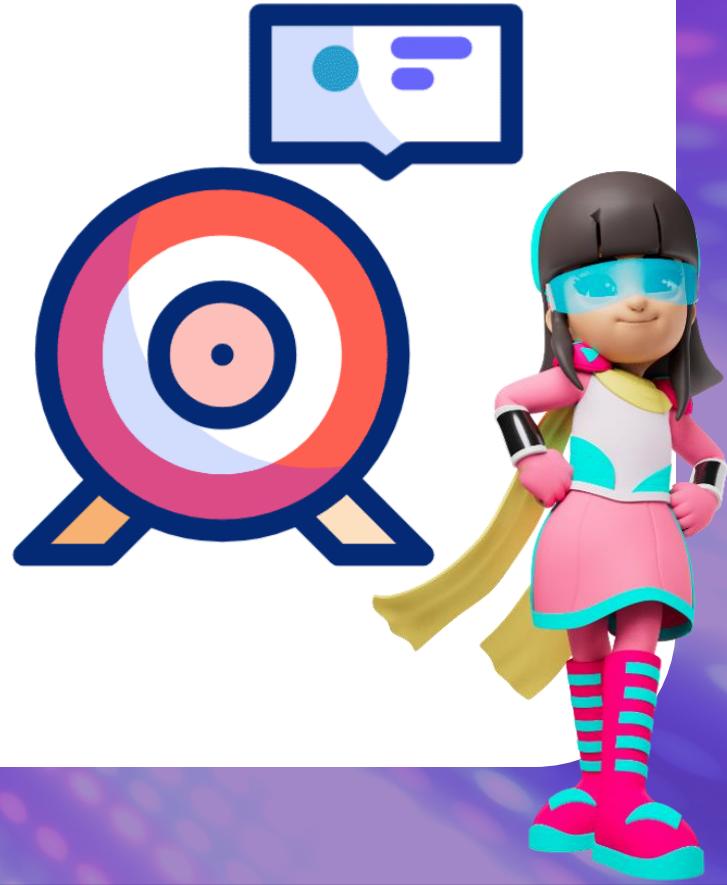
أن يدرك الطالب أهمية التعاطف في التفاعلات الرقمية

3

أن يمكن الطالب من تحديد البالغين الموثوق بهم للاستفادة منهم في الحصول على الدعم

4

أن يتعرف الطالب على مفهوم التمر الإلكتروني وطرق معالجته



## ضبط النفس والتنظيم الذاتي في العالم الرقمي

ما المقصود بضبط النفس؟

- تخيل أنك بطل وقوتك تكمن في قدرتك على الضغط على زر “إيقاف الزمن” في عقلك، والذي سيجعلك تتوقف لمدة ثانية واحدة ليساعدك على البقاء ذكيًا وآمنًا قبل أن تضغط أو تكتب أي شيء على الإنترنت.



**نشاط: إشارة المرور الرقمية**



**ضبط النفس والتنظيم الذاتي  
في العالم الرقمي**



## ضبط النفس والتنظيم الذاتي في العالم الرقمي



اضبط مؤقتاً  
للامبالاة بحدود زمنية.



كن صبوراً  
ولا تتسرع في النشر  
والمشاركة.



خذ فترات راحة  
حتى الأبطال يحتاجون  
إلى وقت للراحة.

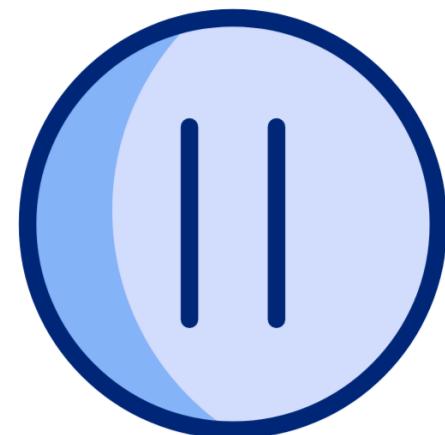


فكر جيداً  
وتحقق قبل الضغط على  
الروابط المشبوهة.



تذكر أن تقوم بضبط مؤقت الأبطال الخاص بك دائمًا عند التعرض لأي موقف عبر الإنترنت.

## ضبط النفس والتنظيم الذاتي في العالم الرقمي



### لماذا يعد ضبط النفس أمراً مهماً لتحقيق السلامة الرقمية؟

- إن استخدام قوتك في ضبط نفسك يعني أنك ستتجنب الوقوع في فخ الروابط السيئة أو الإفراط في مشاركة المعلومات.
- ستحافظ على سلامتك وسلامة فريقك من الأبطال وستستمتع وتواصل الفوز كل يوم.

## التعاطف في التفاعلات الرقمية

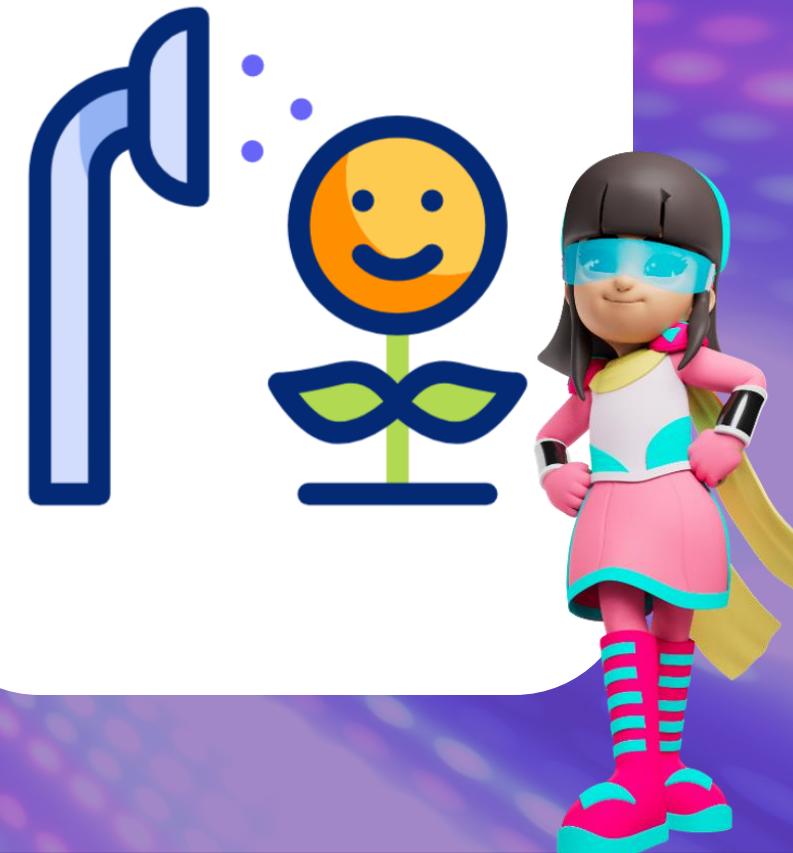
- التعاطف في التفاعلات الرقمية = أن تكون بطلاً رقمياً.

الأمر كله يتعلق بالاهتمام بمشاعر أصدقائك عند الدردشة أو اللعب معهم. فاللطف هو أبرز قواك.



التعاطف في  
التفاعلية الرقمية

نشاط: كيف تشعر؟



## التعاطف في التفاعلات الرقمية



شارك باهتمام



ساعد الآخرين على  
الشعور بالأمان



فكر قبل  
أن تنشر



كن لطيفاً واحتر  
كلمات تنشر  
الابتسامة



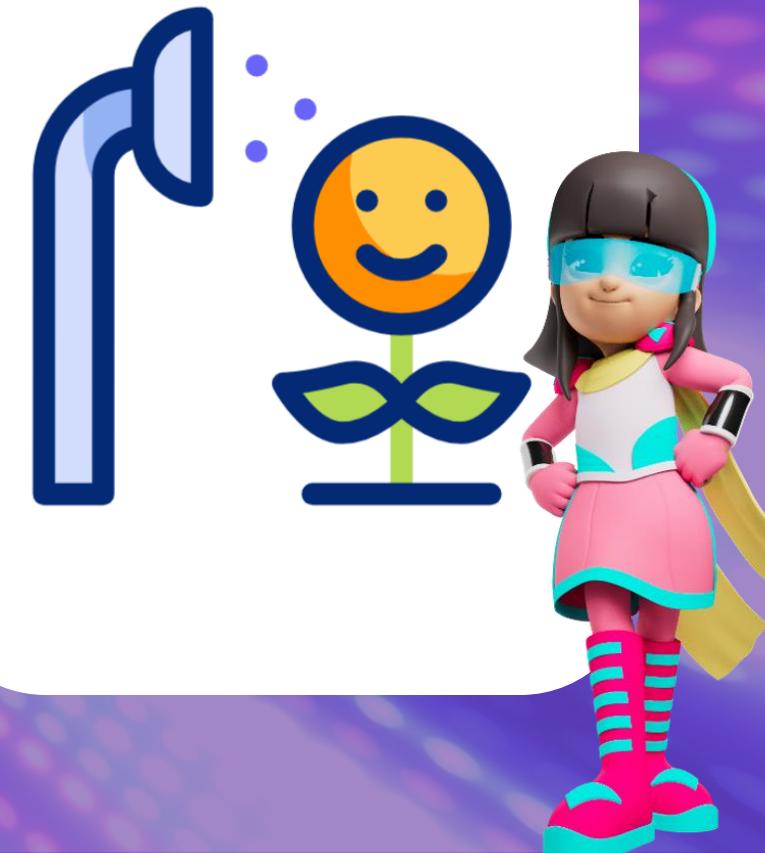
# كيف يمكنك إظهار التعاطف في التفاعلات الرقمية؟

## لماذا يعتبر التعاطف في التفاعلات الرقمية أمراً مهماً؟

- التعاطف في التفاعلات الرقمية يشبه تجمع العائلة في العيد، فهو يجعل الجميع يشعرون بالأمان والسعادة.

تذكر: لمجرد أنك لا تستطيع رؤية وجه شخص فهذا لا يعني أنه لا يتأثر بكلماتك. فكن سبباً في شعوره بالسعادة.

### التعاطف في التفاعلات الرقمية



**الشخص البالغ الموثوق يشبه البطل الخاص بك،  
 فهو:**

- يُنفك عنك عندما تشعر بالقلق أو الخوف.  
يستمع إليك كلما احتجت إلى التحدث.
- يساعدك في حل المشكلات.
- يُبقيك آمناً وسعيداً ومحبوباً.
- يحميك من الوقوع في المشكلات.

**فهو دائمًا موجود لدعمك ومساندتك.**

**تحديد البالغين  
الموثوق بهم**



## تحديد البالغين الموثوق بهم



في أماكن  
مختلفة.



المعلمون



أفراد العائلة



الوالدان



والسر هو أن تكتشف أبطالك البالغين الموثوق بهم في الحياة الواقعية. أولئك الأشخاص  
الرائعين الذين يدعمونك ويشجعونك دائمًا.

# كيف تعرف أن شخصاً ما هو شخص بالغ موثوق به؟

- 1 يسمع إليك عندما تتحدث.
- 2 يجعلك تشعر بالأمان والراحة.
- 3 يساعدك عندما تكون خائفاً أو قلقاً.
- 4 لا يطلب منك أبداً إخفاء الأسرار عن والديك.
- 5 يرشدك إلى التصرف الصحيح.

من السهل تذكر هؤلاء الأشخاص، أليس كذلك؟  
هؤلاء هم فريق البالغين الموثوق بهم بالنسبة لك.

تحديد البالغين  
الموثوق بهم



ما الذي يجب عليك فعله إذا احتجت إلى مساعدة؟



البطل البالغ  
الموثوق به

نشاط:  
من هو البطل  
الذي تثق به.

تحديد البالغين  
الموثوق بهم



# التعرف على التنمر الإلكتروني



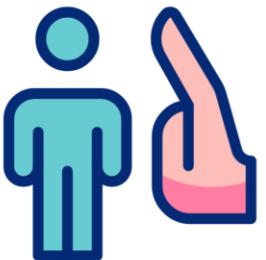
ما المقصود بالتنمر الإلكتروني؟

- يحدث التمر الإلكتروني عندما يتصرف شخص ما بشكل سيء أو بطريقة غير مهذبة عبر الإنترنت، فهو مثل شرير يحاول إفساد متنبك. لكن لا تقلق، وتصرف كالأبطال، فلديك القوة الكافية لتفكر في وجهه وتدافع عن نفسك.

# كيف يمكن التعرف على التنمر الإلكتروني؟



مشاركة الأشياء  
المحربة



استبعاد الأشخاص  
بشكل متعمد



الكلمات السيئة في  
الرسائل

## التعرف على التنمر الإلكتروني



هل واجهت متّمرًا إلكترونيًا؟  
إليك ما يجب عليك فعله.



نشاط:  
الدرع الرقمي  
الواقي

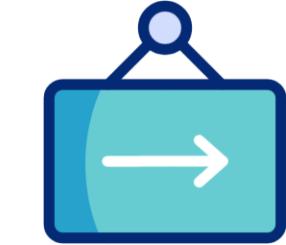
التعرّف على التّنمر  
الإلكتروني



# كن أنت التغيير: ما الذي يمكنك فعله بشأن التنمر الإلكتروني؟



قل شيئاً لطيفاً



لا تشارك في  
التنمر



قم بحظر  
الشخص المتنمر



أخبر شخصاً بالفأ  
موثوقاً به

## التعرف على التنمر الإلكتروني



## التعرف على التنمـر الإلكتروني

- التنمـر الإلكتروني يؤذـي الجميع، حتى الأشخاص البعـيدـين، وعليـنا التـصـديـ لـهـ لـنـصـنـعـ عـالـمـاـ رـقـمـيـاـ آـمـنـاـ وـسـعـيـدـاـ.

لذا، فلا تنس أن تستخدم قوتك في الدفاع عن نفسك وعن الآخرين، وفي نشر اللطف، والمساعدة في وقف التنمـر الإلكتروني.



# النشاط الختامي: الأبطال الرقميون





الأسئلة والاستفسارات؟

# شكراً لكم



وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات  
Ministry of Communications and Information Technology  
State of Qatar • دولة قطر



SAFE SPACE  
سيف سبيس



[www.safespace.qa](http://www.safespace.qa)

dssp@mcit.gov.qa