



# الأبطال الرقميون

الروضة - الصف الثالث



# نشاط التهيئة: البطل الرقمي



# محطات المغامرة



التعرف على التمر  
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 يتمكن الطالب من تحديد البالغين الموثوق بهم للاستفادة منهم في الحصول على الدعم

4

أن يتعرف الطالب على مفهوم التمر الإلكتروني وطرق معالجته



## ما المقصود بضبط النفس؟

- تخيّل 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.

ضبط النفس والتنظيم الذاتي  
في العالم الرقمي





## نشاط: إشارة المرور الرقمية



ضبط النفس والتنظيم الذاتي  
في العالم الرقمي



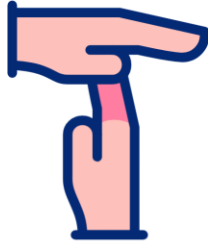
## كيف يمكنك استخدام قوتك؟



اضبط مؤقتًا  
فلأبطال حدود زمنية.



كن صبورًا  
ولا تتسرع في النشر  
والمشاركة.



خذ فترات راحة  
فحتى الأبطال يحتاجون  
إلى وقت للراحة.



فكر جيدًا  
وتحقق قبل الضغط على  
الروابط المشبوهة.

ضبط النفس والتنظيم الذاتي  
في العالم الرقمي



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



## لماذا يعد ضبط النفس أمرًا مهمًا لتحقيق السلامة الرقمية؟

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

ضبط النفس والتنظيم الذاتي  
في العالم الرقمي





# ما المقصود بالتعاطف 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  
التفاعلات الرقمية



نشاط: كيف تشعر؟



التعاطف في  
التفاعلات الرقمية





## كيف يمكنك إظهار التعاطف في التفاعلات الرقمية؟



شارك باهتمام



ساعد الآخرين على  
الشعور بالأمان



فكر قبل  
أن تنشر



كن لطيفًا واختر  
كلمات تنشر  
الابتسامة

## التعاطف في التفاعلات الرقمية



## لماذا يعتبر التعاطف في التفاعلات الرقمية أمرًا مهمًا؟

- 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 سببًا في شعوره بالسعادة.

التعاطف في  
التفاعلات الرقمية





الشخص البالغ الموثوق يشبه البطل الخاص بك،  
فهو:

- يُنقذك عندما تشعر بالقلق أو الخوف.
- يستمع إليك كلما احتجت إلى التحدث.
- يساعدك في حل المشكلات.
- يُبقيك آمنًا وسعيدًا ومحبوَّبًا.
- يحميك من الوقوع في المشكلات.
- فهو دائمًا موجود لدعمك ومساندتك.

تحديد البالغين  
الموثوق بهم



# أين تجد الشخص البالغ الموثوق به؟



في أماكن  
مختلفة.



المعلمون



أفراد العائلة



الوالدان

تحديد البالغين  
الموثوق بهم



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





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

## تحديد البالغين الموثوق بهم

- 1 يستمع إليك عندما تتحدث.
- 2 يجعلك تشعر بالأمان والراحة.
- 3 يساعدك عندما تكون خائفًا أو قلقًا.
- 4 لا يطلب منك أبدًا إخفاء الأسرار عن والديك.
- 5 يرشدك إلى التصرف الصحيح.

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



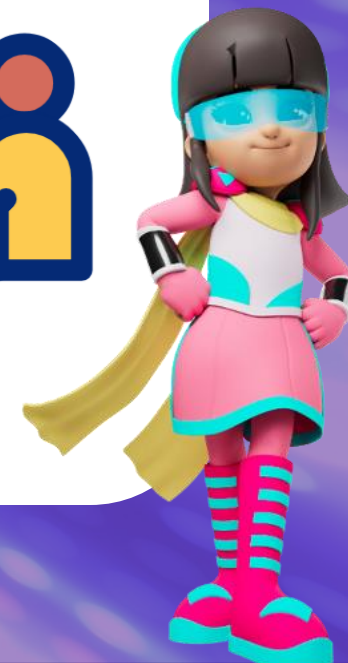
ما الذي يجب عليك فعله إذا احتجت إلى مساعدة؟



البطل البالغ  
الموثوق به

نشاط :  
من هو البطل  
الذي تثق به.

تحديد البالغين  
الموثوق بهم





## التعرف على التنمر الإلكتروني



- ما المقصود بالتنمر الإلكتروني؟  
يحدث التنمر الإلكتروني عندما يتصرف شخص ما بشكل سيء أو بطريقة غير مهذبة عبر الإنترنت، فهو مثل شرير يحاول إفساد متعتك. لكن لا تقلق، وتصرف كالأبطال، فلديك القوة الكافية لتقف في وجهه وتدافع عن نفسك.



كيف يمكنك التعرف على  
التنمر الإلكتروني؟



مشاركة الأشياء  
المحرجة



استبعاد الأشخاص  
بشكل متعمد



الكلمات السيئة في  
الرسائل

التعرف على التنمر  
الإلكتروني





هل واجهت متنمرًا إلكترونيًا؟  
إليك ما يجب عليك فعله.



نشاط:  
الدرع الرقمي  
الواقعي

التعرف على التنمر  
الإلكتروني



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



قل شيئاً لطيفاً



لا تشارك في  
التنمر



قم بحظر  
الشخص المتنمر



أخبر شخصاً بالغاً  
موثوقاً به

التعرف على التنمر  
الإلكتروني





لماذا يجب علينا إيقاف التمر الإلكتروني؟

التمر الإلكتروني يؤذي الجميع، حتى الأشخاص البعيدين، وعلينا التصدي له لنصنع عالمًا رقميًا آمنًا وسعيدًا.

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

التعرف على التمر  
الإلكتروني





# النشاط الختامي: الأبطال الرقميون







الأسئلة والاستفسارات؟

# شكرًا لكم

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



SAFE SPACE  
سيف سبيس



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



[dssp@mcit.gov.qa](mailto:dssp@mcit.gov.qa)

