

١- صحّتي والإنترنت

الكفاية الأولى: في نهاية مرحلة التعليم الأساسي، يصبح التلميذ/ة قادرًا على أن يحمي ذاته من الأخطار (الصّحية والنفسية) مطبقًا بوعي ومسؤولية، قواعد السلامة الصّحية والنفسية عند استخدامه أيّ جهاز إلكتروني يوفر خدمة الإنترنت أو الألعاب الإلكترونية.

مرحلة الكفاية: يطبق قواعد السلامة الصّحية والنفسية خلال استخدامه أيّ جهاز إلكتروني يوفر خدمة الإنترنت أو الألعاب الإلكترونية.

الموارد:

- يتعرّف إلى المحتوى الملائم والمحتوى غير الملائم لنموه الذهني والمعرفي.
- يتعرّف إلى الاستخدام الزائد للإنترنت والقواعد الأساسية للتعامل معها أو تفاديها.
- يحافظ على وضعيّة صحيّة سليمة أثناء استخدامه أيّ جهاز إلكتروني يوفر خدمة الإنترنت أو الألعاب الإلكترونية.

المعارف	المهارات والقدرات	المواقف
<ul style="list-style-type: none"> • مضمون المحتوى الملائم لعمره. • حالات الاستخدام الزائد للإنترنت. • طرق معالجة الاستخدام الزائد للإنترنت. • الوضعية الصحيّة السليمة. 	<ul style="list-style-type: none"> • يعدّد بعض مخاطر تصفّح محتوى غير ملائم لعمره. • يسمي بعض حالات الاستخدام الزائد للإنترنت. • يذكر التأثيرات السلبية للاستخدام الزائد للإنترنت على صحّته النفسيّة والجسديّة. • يتّخذ وضعيّة صحيّة سليمة أثناء استخدامه الإنترنت. • يميّز بين الأجهزة الإلكترونية الصحيّة وغيرها من الأجهزة. 	<ul style="list-style-type: none"> • يختار بوعي المواقع والألعاب الملائمة لعمره ونموه الذهني والمعرفي. • يوازن بين الوقت الذي يقضيه على الإنترنت وقيامه بأنشطة أخرى. • يحافظ على صحّته (يبقي الصوت منخفضًا عند استعمال سماعات الرأس، ينظر إلى غرض بعيد موجود في الغرفة أو عبر النافذة لفترات قصيرة ومتتالية، يتجنّب القضم المتواصل لأغذية غير صحيّة، ينتبه من الأشعة الصادرة من الحاسوب والهواتف، والأجهزة الإلكترونية المزوّدة بشكل مستمرّ بشبكة الإنترنت ...).

- **الفئة المعنية:** تلامذة الصفوف الأولى والثاني والثالث في مرحلة التعليم الأساسي.
- **مدة التنفيذ:** حصّة كاملة.
- **نمط التنفيذ:** عمل مجموعات، نقاش، عمل فردي.
- **المكان:** الصّفّ.

سير النشاط:

التحفيز (١٥ دقيقة) :

- يوزع المعلم/ة على التلامذة الوثيقة رقم ١ ، ويطلب إليهم حلّ الجزء الأول منها بشكل فرديّ .
- ثم يوزع التلامذة على مجموعات خماسيّة ويطلب إلى كل مجموعة حلّ الوثيقة رقم ٢ .

مرحلة التعلّم: (٢٠ دقيقة)

- يعطي المعلم/ة إلى كلّ مجموعة نسخة عن وثيقة عمل ٣ ، ويطلب إلى كلّ منها قصّ الصور والجمال الموجودة في الوثيقة ولصقها على كرتونة كبيرة ، واختيار الجمل المناسبة لكلّ صورة ، ثم تعلّق الكراتين بعد انتهاء الحصّة على جدار الصّف وفي ممّرات المدرسة .
- يطلب إلى المجموعات الإجابة عن أسئلة وثيقة عمل ٤ .
- بعد الانتهاء يصار إلى مناقشة الإجابات .
- يطرح المعلم/ة السّؤالين الآتيين ويفتح مجالاً للمناقشة:
 - كيف نتفادى المواقع غير المفيدة؟
 - هل أنت مع أو ضدّ أن يقوم الأهل بوضع برامج تصفية محتويات وبرامج حماية عائليّة على الإنترنت؟
- بعض الإجابات المقترحة عن السّؤال الأول:
 - تنزيل برامج تصفية محتويات .
 - استخدام محرّكات بحث ومواقع خاصّة بالصّغار مثل yahoo kids ، kids click ، boolify ، kidrex ...
 - يفتح المعلم/ة للتلامذة مجالاً لتسمية محرّكات البحث التي يعرفونها .
 - التأكّد من كتابة عنوان الموقع كما هو .
 - عدم فتح أيّة رسالة من مصدر مجهول .
 - عدم الضغط على الإعلانات والرّسائل المنبثقة .
 - في حال مصادفة أيّ محتوى غير لائق يتمّ إغلاق الشّاشة .

التطبيق (١٥ دقيقة):

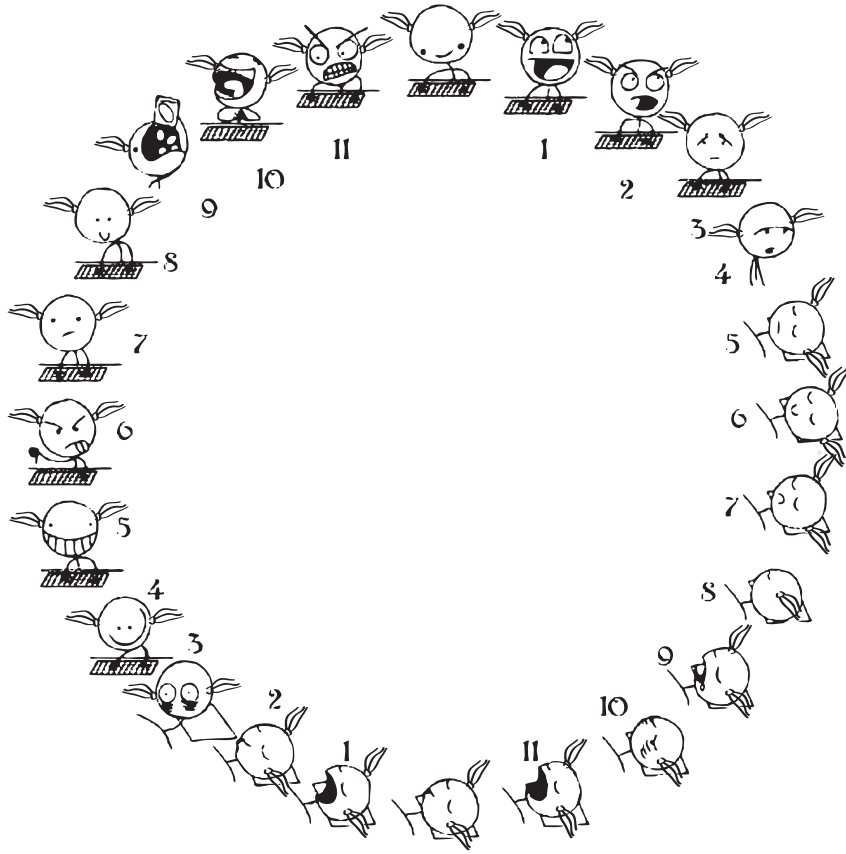
- تنفيذ الجزء الثاني من وثيقة العمل ١ .

ملاحظة:

في نهاية النّشاط يتمّ عرض اللّوحة الجداريّة وقراءة مضمونها .

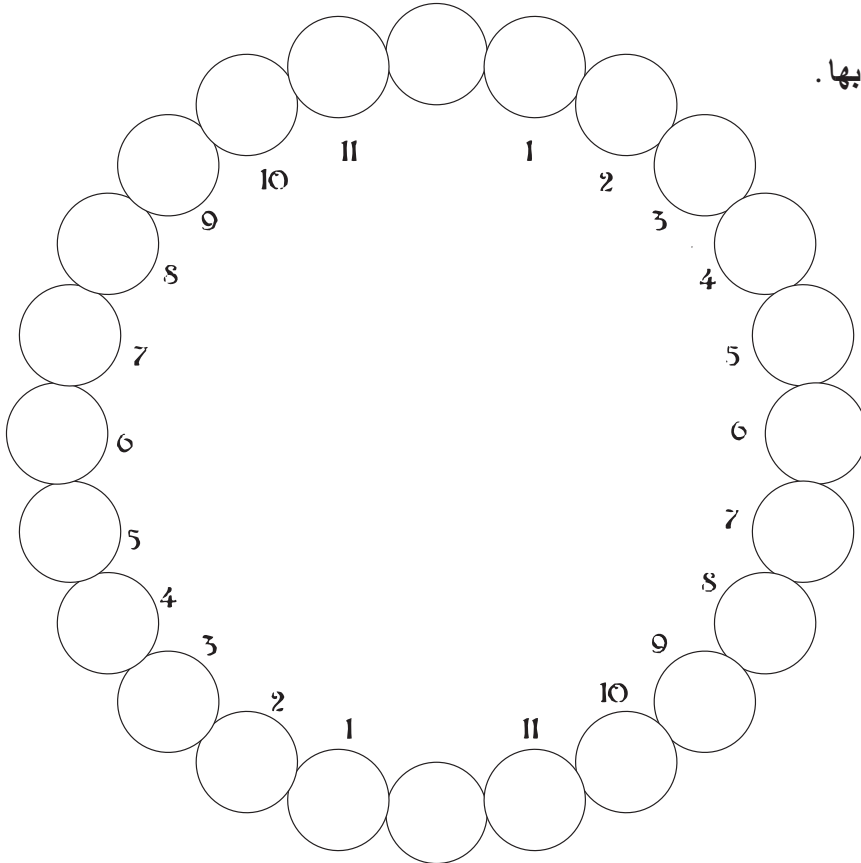
وثيقة العمل ١

الجزء الأول:



الجزء الثاني:

أذكر عند كل دائرة الأنشطة التي أقوم بها.



وثيقة العمل ٢

- أكتب في العمود الثاني ماذا أتوقع أن يصبح هؤلاء الأشخاص المذكورين في العمود الأول عندما يكبرون:

	جاد يلعب أربع ساعات يوميًا على الإنترنت .
	رشا تستخدم الإنترنت للقيام بأبحاث .
	مازن يشاهد صورًا وأفلامًا دموية وعنيفة على الإنترنت .
	مروى تدرّش كثيرًا على المواقع الاجتماعية .
	وسام يتصفح مواقع غير لائقة .
	رانيا تستخدم مواقع لتعلّم اللغة الإسبانية .
	مروان يستخدم الإنترنت للتعرف إلى مختلف الحضارات .
	شادي يعشق لعبة البوكر على الإنترنت .

وثيقة العمل ٣



أَتَّخِذِ الوَضْعِيَّةَ الصَّحِيَّةَ السَّليمةَ والمُناسبةَ لكلِّ جِهَازٍ .
أَخْتَارِ المسافةَ المُناسبةَ للشَّاشةَ للمحافظةِ على سلامةِ العيونِ .
أَبْقِي الصَّوتَ مقبُولاً لَدَى استعمالِ سَمَاعَاتِ الرَّأسِ لأنَّ الصَّوتَ العَالِيَّ يُؤْذِي السَّمْعَ ، ويَجْعَلُ الشَّخْصَ قَلَقاً وَعَصَبِيّاً .
أَسْتَشِيرُ الأَهْلَ والطَّيِّبَ لَدَى سَمَاعِ صَفِيرٍ فِي الأُذُنِ .
أَسْتَرِيحُ نِصْفَ سَاعَةٍ عَلَى الأقلِّ كُلَّمَا اسْتخدمْتُ الإنترنتَ لساعتينِ متواصلتينِ .
أُنْظُرُ إِلَى غَرَضٍ بَعِيدٍ مَوْجُودٍ فِي الغُرْفَةِ أَوْ عِبرِ النَّافِذَةِ ، لِفتراتٍ قَصِيرَةٍ وَمُتتَالِيَةٍ .
أَتَوَقَّفُ عَنِ تصفُّحِ الإنترنتِ لِمَمارَسَةِ التَّمَارِينِ الرِّيَاضِيَّةِ بِاستمرارٍ وانتظامٍ .
أَتَوَقَّفُ عَنِ تصفُّحِ الإنترنتِ لِلْمِشارَكَةِ بِتناولِ الطَّعامِ مَعَ العائِلَةِ أَوْ مَعَ الأصحابِ .
لَا أُنْسِي الأَكْلَ بِسببِ العملِ لساعاتٍ طَوِيلَةٍ وَمُتواصلَةٍ عَلَى الإنترنتِ .
أُنْتَبِهُ مِنَ القُضمِ المُتواصلِ لِلأغذيةِ غَيْرِ الصَّحِيَّةِ أَثناءَ اسْتخدامِ الأَجهِزَةِ الَّتِي تُوفِّرُ خِدمةَ الإنترنتِ أَوْ الألعابِ الإِلِكْترُونِيَّةِ .
أُنْتَبِهُ مِنَ الأشْعَةِ الصَّادِرَةِ مِنَ الحاسوبِ والهواتفِ والأَجهِزَةِ الإِلِكْترُونِيَّةِ المَزُودَةِ بشَكْلِ مُستمرٍّ بِشَبْكَةِ الإنترنتِ .
لَا أُنَامُ إِلَى جَانِبِ الحاسوبِ أَوْ الهواتفِ والأَجهِزَةِ الإِلِكْترُونِيَّةِ .
لَا أَسْتخدمُ الحاسوبَ فِي سَاعَاتٍ مُتَأَخِّرَةٍ مِنَ اللَّيْلِ ، فَالسَّرِيرُ مُخَصَّصٌ لِلنَّوْمِ فَقَطْ .

وثيقة العمل ٤

أصنّف المواقع الآتية في الجدول:

- تفادي المواقع غير المفيدة.
- يقوم الأهل بوضع برامج تصفية محتويات وبرامج حماية عائلية على الإنترنت.
- تنزيل برامج وتصفية محتويات.
- استخدام محرّكات بحث ومواقع آمنة.
- التأكّد من كتابة عنوان الموقع كما هو.
- عدم فتح أيّة رسالة من مصدر مجهول.
- الضّغط على الإعلانات والرّسائل المنبثقة.
- عدم تصفّح محتوى غير لائق.
- مشاهدة صور وأفلام دمويّة وعنيفة على الإنترنت.
- اللعب لمدة ساعة يوميّاً على الإنترنت.
- لعب البوكر على الإنترنت.
- الدّردشة كثيرًا على المواقع الاجتماعيّة.

مفيد	غير مفيد	لا موقف