

### ٣- صحتي والإنترنت

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

**مرحلة الكفاية:** يطبق قواعد السلامة الصحية والنفسية خلال استخدامه أي جهاز إلكتروني يوفر خدمة الإنترنت أو الألعاب الإلكترونية.

#### الموارد:

- يختار المحتوى المفيد والملائم لعمره.
- يتعرف إلى حالات الاستخدام الزائد للإنترنت والقواعد الأساسية للتعامل معها أو تفاديها.
- يحافظ على وضعية صحية سليمة أثناء استخدامه أي جهاز إلكتروني يوفر خدمة الإنترنت أو الألعاب الإلكترونية.

المعارف	المهارات والقدرات	المواقف
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مضمون المحتوى الملائم لعمره.</li> <li>• حالات الاستخدام الزائد للإنترنت.</li> <li>• طرق معالجة الاستخدام الزائد للإنترنت.</li> <li>• الوضعية الصحية السليمة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يعدد بعض مخاطر تصفح محتوى غير ملائم لعمره.</li> <li>• يسمي حالات الاستخدام الزائد للإنترنت.</li> <li>• يذكر التأثيرات السلبية للاستخدام الزائد للإنترنت على صحته النفسية والجسدية.</li> <li>• يتخذ وضعية صحية سليمة أثناء استخدامه الإنترنت.</li> <li>• يميز بين الأجهزة الإلكترونية الصحية وغيرها من الأجهزة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يختار بوعي المواقع والألعاب الملائمة لعمره ونموه الذهني والمعرفي.</li> <li>• يوازن بين الوقت الذي يقضيه على الإنترنت وقيامه بأنشطة أخرى.</li> <li>• يحافظ على صحته (يبقي الصوت منخفضاً عند استعمال سماعات الرأس ، ينظر إلى غرض بعيد موجود في الغرفة أو عبر النافذة لفترات قصيرة ومتتالية ، يتجنب القضم المتواصل لأغذية غير صحية ، ينتبه من الأشعة الصادرة من الحاسوب والهواتف ، والأجهزة الإلكترونية المزودة بشكل مستمر بشبكة الإنترنت ...).</li> </ul>

• **الفئة المعنية:** تلامذة الصفوف السابع والثامن والتاسع مرحلة التعليم الأساسي .

• **مدة التنفيذ:** حصّة كاملة .

• **نمط التنفيذ:** عمل مجموعات ، نقاش ، عمل فردي .

• **المكان :** الصف .

## سير النشاط:

### التحفيز (١٠ دقائق) :

- يكتب المعلم/ة القصّة الآتية على اللّوح :  
يقوم وليد ورامي ببحث للمدرسة على الإنترنت . دخلا إلى أحد المواقع فتفاجأ بصور غير لائقة .
- ثمّ يوزّع التّلامذة على مجموعات ، ويطلب إلى كلّ مجموعة كتابة نهايتين للقصّة ، واحدة جيّدة وأخرى غير جيّدة ليصار إلى مناقشتها عند الانتهاء من كتابتها وصولاً إلى تعداد بعض مخاطر تصفّح محتوى غير ملائم لعمرهم ، أو دخول مواقع ألعاب غير ملائمة لنموّهم الذهني والمعرفي .

### مرحلة التّعلّم: (٢٥ دقيقة):

في حال توافرت أدوات لعرض الفيديو ، يمكن المعلم/ة تنفيذ النشاط ١:

- يشاهد التّلامذة فيديو فودافون ، وعند كلّ طريقة جلوس ، يوقف المعلم/ة الفيديو ويسأل التّلامذة ما هي الأخطاء التي ارتكبتها الشّخص؟ وماذا تقترحون عليه؟
- عرض فيديو توعية الأهل ومناقشة المضمون ، والإجابة عن السّؤال الآتي: لو كنت مكان الأهل كيف تتصرّف؟
- ثمّ يسأل المعلم/ة التّلامذة عن المواقع التي يتصفّحونها على الإنترنت ، ونوعيّة المعلومات التي يحاولون معرفتها من هذه المواقع . هل يعتبرون أنّ كلّ هذه المواقع تعطي معلومات مفيدة وموثوقة؟ ما هي أنواع المواقع التي يمكن أن نجدها على الإنترنت عن طريق الصدفة أو عن قصد؟ هل يجوز الدّخول إلى كلّ هذه المواقع؟ لماذا؟ يشاهد التّلامذة فيديو «اعطِ لكلّ شيء وقتو» ، ويجيبون إفرادياً عن أسئلة عن وثيقة العمل ١ ، وتتمّ المناقشة جماعياً .

في حال عدم توافر أدوات لعرض الفيديو ، يمكن المعلم/ة تنفيذ النشاط ٢:

- يسأل المعلم/ة التّلامذة عن المواقع التي يتصفّحونها على الإنترنت ، ونوعيّة المعلومات التي يحاولون معرفتها من هذه المواقع . هل يعتبرون أنّ كلّ هذه المواقع تعطي معلومات مفيدة وموثوقة؟ ما هي أنواع المواقع التي يمكن أن نجدها على الإنترنت عن طريق الصدفة أو عن قصد؟ هل يجوز الدّخول إلى كلّ هذه المواقع؟ لماذا؟

- 
- يسأل المعلم/ة التلامذة الأسئلة الآتية:
    - هل أنت مع أو ضدّ أن يقوم الأهل بوضع برامج تصفية محتويات وبرامج حماية عائلية على الإنترنت؟
    - هل أنت مع أو ضدّ أن يقوم الأهل بتحديد قواعد لاستخدام الإنترنت؟
    - لو كنت والدًا/ة ماهي القواعد التي تضعها لأولادك بشأن استخدام الإنترنت؟
  - يتلقّى المعلم/ة الإجابات ويُصار إلى مناقشتها جماعيًا.

### التطبيق ( ١٥ دقيقة):

تجيب كلّ مجموعة عن وثيقة العمل ١ ، وتتمّ المناقشة جماعيًا .

ملاحظة:  
في نهاية النشاط يتمّ عرض جداريّة «اعط لكلّ شي وقتو» ، وقراءة ما يتعلّق بمحتوى النشاط فقط .

## وثيقة عمل ١

- أملأ الجدول الآتي بما يناسب:

استخدام الإنترنت	
متى يؤثر على صحتي النفسية والجسدية؟	لماذا؟
ما هي تأثيراته على صحتي النفسية والجسدية؟	كيف أتفادى هذه الأمور؟
أكتب نصيحة إلى جميع من يستخدم الإنترنت	