



أبطال السلامة الرقمية

ملحق الأنشطة الإضافية



الموضوع	الأنشطة المقترحة
إدارة الوقت والأولويات	<p>النشاط 1: تحدي الـ 24 ساعة الهدف: مساعدة الطلاب على فهم كيفية قضاء وقتهم. خطوات تنفيذ النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • أعط قالب ساعة فارغًا مكونًا من 24 ساعة لكل طالب. • اطلب منهم أن يملؤوا النموذج بكيفية قضاء يومهم وتوزيع المهام على الساعات مثل النوم والدراسة واللعب ووقت استخدام الشاشة والواجبات المدرسية وغيرها من المهام. • ناقش الطلاب أين يمكنهم التحسين وكيف يمكنهم إدارة الوقت بشكل أفضل.
	<p>النشاط 2 : لعبة لغز الوقت الهدف: تعليم تحديد الأولويات وإدارة الوقت. خطوات تنفيذ النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قم بإنشاء بطاقات المهام مثل الواجبات المنزلية والألعاب الرياضية ومشاهدة التلفزيون. • أعط الطلاب نموذجًا للجدول اليومي واطلب منهم ترتيب المهام بطريقة متوازنة. • ناقش الطلاب من خلال طرح السؤالين التاليين: ما هي الأنشطة الأكثر أهمية؟ وماذا يحدث إذا أمضينا وقتًا أطول من اللازم في شيء واحد؟
	<p>النشاط 3: تحدي قاعدة الخمس دقائق الهدف: تعليم التحكم في الوقت والتركيز. خطوات تنفيذ النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قم بضبط المؤقت لمدة 0 دقائق وقم بإعطاء الطلاب مهمة مثل الكتابة وحل اللغز. • في النهاية، اسأل نفسك: هل ركزت؟ وهل كانت مدة الخمس دقائق كافية؟ وكيف كان شعورك بالعمل ضمن مهلة زمنية محددة؟

الموضوع	الأنشطة المقترحة
ضبط النفس والتنظيم الذاتي	<p>النشاط 1 : لعبة زر إيقاف الوقت الهدف: تعليم ضبط النفس قبل الرد. تفاصيل تنفيذ النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اعرض بعض السيناريوهات المختلفة مثل: « رأيت تعليقًا سيئًا»، «تعطلت لعبتك»، «نشر صديقك شيئًا مضحكًا عنك فتسبب في إحراجك». • اطلب من الطلاب تمثيل الاستجابة، ولكن ، يجب عليهم الضغط على زر "الإيقاف المؤقت" الذي بحوزتهم والتفكير قبل الرد.
	<p>النشاط 2: سيناريوهات ضبط النفس ولعب الأدوار الهدف: تعليم كيفية التعامل مع الإحباط. خطوات تنفيذ النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قسم الطلاب إلى مجموعتين. • اطلب من أحد الطلاب قراءة بعض السيناريوهات على المجموعتين. مثل: «أرسل إليك شخص ما رسالة سلبية». • يقوم طلاب المجموعتين بتمثيل ردود أفعال اندفاعية وأخرى واعية مدروسة في نفس الوقت. • ناقش الطلاب من خلال طرح السؤالين التاليين: أي رد كان أفضل؟ وكيف تغير الوضع؟
	<p>النشاط : تحدي التنفس العميق والتركيز الهدف: تعليم الصبر والتركيز. خطوات تنفيذ النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قم بتعليم تقنيات التنفس العميق بالشهيق لمدة 4 ثوان ثم كتم النفس لمدة 4 ثوان ثم الزفير لمدة 4 ثوان. • اطلب من كل طالب وضع كتاب على رأسه مع البقاء في مكان ثابت لمدة دقيقة واحدة. • ناقش الطلاب من خلال طرح السؤال التالي: لماذا يعتبر الصبر ضروريًا عندما نشعر بالانزعاج أو التوتر؟

الموضوع	الأنشطة المقترحة
الهوية الرقمية	<p>النشاط 1: لعبة فرز المعلومات الآمنة للمشاركة الهدف: تعليم السلوك الآمن عبر الإنترنت. خطوات تنفيذ النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • قم بإعداد بطاقات تحتوي على معلومات مختلفة مثل الاسم الأول وعنوان المنزل والفيلم المفضل واسم المدرسة ورقم الهاتف وتاريخ الميلاد. • اطلب من الطلاب تصنيف البطاقات إلى فئتين: آمنة وغير آمنة للمشاركة عبر الإنترنت والحفاظ على الخصوصية. • ناقش الطلاب من خلال طرح السؤال التالي: لماذا يعد الحفاظ على خصوصية المعلومات الشخصية أمرًا بالغ الأهمية.
	<p>النشاط 2: محقق البصمة الرقمية الهدف: تعليم كيفية ترك أثر للأفعال التي تتم عبر الإنترنت. خطوات تنفيذ النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اعرض للطلاب ملفًا شخصيًا وهميًا عبر الإنترنت واطلب منهم تحليل ما يمكنهم استنتاجه والحكم به على الشخص من خلال منشوراته وتعليقاته. • ناقش الطلاب من خلال طرح السؤال التالي: كيف تؤثر هوية هذا الشخص عبر الإنترنت على سمعته في الحياة الواقعية؟
	<p>النشاط 3: صورتك الرمزية عبر الإنترنت (Online Avatar) الهدف: تعليم حماية الهوية. خطوات تنفيذ النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اطلب من الطلاب تصميم صورة رمزية تمثلهم (Avatar) عبر الإنترنت دون الكشف عن تفاصيلهم الشخصية. أي بدون استخدام صورهم أو أسمائهم الحقيقية أو مواقعهم الجغرافية. • ناقش الطلاب من خلال طرح السؤال التالي: لماذا يعد استخدام الصورة الرمزية أكثر أمانًا من مشاركة معلومات شخصية دقيقة؟

الأنشطة المقترحة	الموضوع
<p>النشاط 1: لعبة الثقة نعم - لا الهدف: تعليم الطلاب كيفية قول لا. خطوات تنفيذ النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • اقرأ مواقف الضغط التي يتعرض لها الأقران مثل: «يطلب صديق منك كلمة مرور الألعاب الخاصة بك» «يتحدك صديق أن تشارك سر زميل في الفصل عبر الإنترنت». • يستجيب الطلاب بـ «لا» قوية، مستخدمين لفة الجسد الواثقة. • ناقش الطلاب من خلال طرح السؤال التالي: كيف يمكننا أن نقول لا دون أن نشعر بالذنب أو عدم التهذيب؟ 	<p>ضغط الأقران</p>
<p>النشاط 2: إشارة الدعم السرية الهدف: توضيح كيفية طلب المساعدة عند التعرض لضغط الأقران. خطوات تنفيذ النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يقوم الطلاب بإنشاء إشارة سرية، يمكنهم استخدامها عندما يشعرون بالضغط مثل إشارة يدوية أو كلمة سرية. • قم بتمثيل مواقف ضغط الأقران واطلب من الطلاب استخدام إشاراتهم السرية لطلب المساعدة. 	
<p>النشاط 3: دائرة النصائح الحكيمة الهدف: تشجيع الطلاب على تقديم وتلقي الدعم من أقرانهم. خطوات تنفيذ النشاط:</p> <ul style="list-style-type: none"> • يجلس الطلاب في دائرة ويتم توزيع سيناريوهات ضغط الأقران عليهم. • يتناوب كل طالب على تقديم النصيحة حول كيفية الاستجابة للموقف. • ناقش الطلاب من خلال طرح السؤال التالي: ما هي النصيحة الأكثر فائدة؟ كيف يُساعدنا الإبلاغ عن ضغط الأقران على التعامل معه بشكل أفضل؟ 	



شكراً لكم



dssp@mcit.gov.qa 

www.safespace.qa 

