

# التعامل مع الأجهزة الإلكترونية

صحتي  
وسلامتي

## الاتصال الإلكتروني:



هو الاتصال المرتبط بوجود أداة تقنية تتوسط العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية.

تُعَدُّ المملكة العربية السعودية من أوائل الدول في العالم العربي استخداماً لتقنية الحاسب الآلي عند ظهوره.

## المفاهيم الرئيسية

- الاتصال الإلكتروني.
- الشبكة العنكبوتية (الإنترنت).

## الشبكة العنكبوتية (الإنترنت):

تمثل جزءاً من ثورة الاتصالات في القرن العشرين، ويعرفها البعض بالشبكات إذ تتكوّن من تشبيك الملايين من أجهزة الحاسب حول العالم.

أدّى ظهور الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) إلى تحولات جوهرية في طبيعة الاتصال الإنساني والحياة الاجتماعية، حيث أسهمت شبكة الإنترنت في إحداث تغييرات كبيرة في كثير من المجتمعات من حيث الثقافة والعادات والتقاليد والروابط الاجتماعية والأسرية وغيرها، وظهرت لهذه التقنية الحديثة بعض المشكلات الناتجة عن سوء الاستخدام أو المبالغة فيه.



## نشاط (١)



«إن استخدامك التقنيّة  
بطريقة صحيحة يجعلك  
باحثاً جيّداً وقادراً على  
تحمل المسؤولية واتخاذ  
القرارات المناسبة.»

بالتعاون مع زملائك في المجموعة؛ اذكر أكبر عدد  
ممّن من الخدمات التي تقدمها الشبكة العنكبوتية  
(الإنترنت).

**القدرة على مواصلة التعلم عن بعد - تعلم  
مهارات ومهن جديدة - نشر الوعي في  
المجتمع - التواصل مع الغير - تسهيل البحث  
عن المعلومة.**



أطلقت المملكة العربية السعودية  
عدداً من التطبيقات الإلكترونية  
لمواجهة جائحة فيروس (كورونا)  
المستجد (كوفيد - ١٩) ومنها (توكلنا)  
(وتباعد) و(موعد) و(اعمرنا)  
(وأسعفني) و(صحتي) و(تطمّن).

## من الأجهزة الإلكترونية



أجهزة الألعاب الإلكترونية



جهاز لوحي



الحاسب المكتبي



الجوّال



الحاسب المحمول



كيف يمكن أن نتجنب سيطرة التقنية على حياتنا؟ وضح ذلك.

بأن نستمتع بالأوقات الجميلة مع أهلنا وأصدقائنا - أن نمارس الهوايات المفضلة لدينا - أن نستخدم التقنية للضروريات.

## ■ النتائج المترتبة على استخدام الأجهزة الإلكترونية:

### أولاً: الفوائد

«ارتقاء حالات البدانة عند الأطفال قد يعود إلى قضاء فترات طويلة أمام التلفاز والحاسب، حيث يؤدي ذلك إلى انخفاض اللياقة البدنية.»

تتمية الذاكرة وسرعة التفكير.

تطوير المهارات الشخصية والاجتماعية.

الترويح عن النفس في وقت الفراغ.

تتمية مهارات التعلم الذاتي ومهارات البحث.

الشعور بالإنجاز.

سهولة جمع المعلومات من المصادر المختلفة.

«استطاعت المملكة العربية السعودية خلال جائحة كورونا مواصلة التعليم العام والجامعي بتفعيل التعليم عن بعد، وبناء المنصات الرقمية ومنها منصة (مدركتي).»



فَدَّرْ خِبراً في مجال الألعاب  
الإلكترونيةِ حجمَ إنفاقِ  
الطفلِ السعوديِّ على  
الألعابِ الإلكترونيةِ بنحوِ  
٤٠٠ دولارٍ سنوياً، أي ما  
يعادلُ ١٥٠٠ ريالٍ سعودي.



إحذر من إعطاء معلومات  
شخصية عنك أو عن أسرتك  
لأحد عند استخدامك  
للأجهزة الإلكترونية؛  
مثل موقع المنزل أو رقم  
الجوال.

## ثانياً: الأضرار

دينيةٌ وعقدية.

سلوكيةٌ وأمنية.

أسريةٌ واجتماعية.

أكاديميةٌ ودراسية.

## نشاط (٣)

(الترفيه الإلكتروني يساعد على تنمية المهارات الشخصية)، بالتعاون  
مع أعضاء مجموعتك ناقش العبارة السابقة مبيناً المهارات الذاتية التي  
يمكن تطويرها من خلال استخدام الأجهزة الإلكترونية.



تطوير مهارة القدرة والخيال بقراءة القصص والكتب  
الإلكترونية المفيدة وتنمية الذكاء والتركيز من خلال حل  
الألغاز والمسابقات الثقافية وتطوير مهارة الإبداع بالاطلاع  
على الأشغال والأفكار الإبداعية.

#### نشاط (٤)



مَرَّتْ نَدَى بِمَوْقِفٍ أَثَارَ غَضَبُهَا فَاسْتَحْدَتْ أَحَدَ مَوَاقِعِ التَّوَاصُلِ الاجْتِمَاعِيِّ  
 لِلتَّنْفِيسِ عَنْ ذَلِكَ الْغَضَبِ بِأَسْلُوبٍ غَيْرِ مُتَّزِنٍ.  
 بِالتَّعَاوُنِ مَعَ زَمَلَانِكَ فِي الْمَجْمُوعَةِ، حَدِّدْ أَهَمَّ النَتَاجِ الْمَتَرْتِبَةِ عَلَى هَذَا  
 السُّلُوكِ مَبِينًا التَّصَرُّفَ الْأَمْثَلَ مِنْ وَجْهَةِ نَظَرِكَ، مَعَ ذِكْرِ دَلِيلٍ عَنِ النِّهْيِ  
 عَنِ الْغَضَبِ.

<p>قد يستغلون غضبها أصحاب النفوس المريضة ويجرونها إلى عواقب خطيرة</p>	النتائج المترتبة
<p>كتابة ما تشعر به في مذكرات خاصة بها</p>	التصرف الأمثل
<p>أن رجلاً قال للنبي صلى الله عليه وسلم: «أوصني»، قال: ( لا تغضب ) ، فردد مراراً، قال: ( لا تغضب )</p>	دليل النهي عن الغضب



## إرشادات مهمة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية والشبكة العنكبوتية

توظيف التقنية في تطوير المهارات الذاتية وتنمية المواهب.

الحذر من دخول الروابط الإلكترونية المجهولة وغير المؤتقة فقد تقود إلى ما لا تحمد عقباه.

تقنين عدد ساعات الاستخدام بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم.

التحلي بالآداب العامة أثناء التواصل مع الآخرين إلكترونياً.



«الرفيق الحقيقي عليك  
 أثناء استخدامك للتقنية  
 ووسائل التواصل الاجتماعي  
 هو أنت، فاحرص على  
 الاستفاضة منها بما يُرضي  
 الله عز وجل. واجعل  
 مخافة الله عز وجل نصب  
 عينيك.»

### من حَقِّك

مزاوله الألعاب والأنشطة المناسبة لِسِنَّكَ،  
 ومن واجب أسرَّتكَ حمايَتَكَ من كلِّ  
 ما يضرُّ بصحتكَ العقلية والجسدية  
 والنفسية والاجتماعية.



## تطبيقات عامة

١ للغذاء دورٌ رئيسٌ في المحافظة على نضارة البشرة .  
ما مدى صحة العبارة؟ وضح ذلك .

نعم للغذاء أهمية كبيرة و يساعد على جعل البشرة نضرة

٢ ما أهمية معرفة نوعية البشرة؟

حتى أختار الأفضل لبشرتي

٣ اكتب فائدة كل مما يأتي:

■ ارتداء القفازات أثناء القيام بالأعمال المنزلية.

■ لحماية بشرة اليدين والأظافر

■ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (ج).

■ يحمي من أمراض القلب ويقوي المناعة وهو مفيد لنضارة البشرة

■ شرب كثير من الماء.

■ يحافظ على صحة الشعر والجسم

■ تناول الأغذية الغنية بالبروتينات.

■ مهمة للنمو ولبناء خلايا الجسم

٤ من خلال استخدامك لشبكة الإنترنت ودخولك لبعض المواقع الإلكترونية غير المفيدة، برأيك ما الضوابط التي يمكن وضعها لتجنب الدخول لمثل هذه المواقع؟

تنشيط برامج تمنع الدخول إلى هذه المواقع

٥ رتب الأغذية الآتية في القائمتين:

لينة - خس - أرز - فاصوليا خضراء - سبانخ - زبدة - بسبوسة - ملفوف - جوز - ملوخية - تسالي - حليب - فستق - شكولاتة - برتقال - بقلادة.

ب- غير المفيدة للبشرة

تسالي

زبدة - بسبوسة - شكولاتة - بقلادة

أ- المفيدة للبشرة

خس

فستق - حليب - ملفوف - برتقال - جوز - فاصولياء خضراء - سبانخ - أرز - لبن - ملوخية



٦ ذهبت أسرة عزام لرحلة برية مدة ثلاثة أيام، وأثناء الرحلة تعرضت بشرة أخته لبعض الحروق من أشعة الشمس.

■ بماذا تنصح أخت عزام لإزالة هذه الحروق عن بشرتها؟

استشارة الطبيب - استعمال كمادات باردة أو الاستحمام - استعمال كريم من الصيدلية للحروق من أجل تخفيف الألم - الإكثار من شرب الماء.

الحلول  
hulul.online



٧ ساعد فواز في عبور الطريق للوصول إلى الوجبة الصحية مستخدماً الأرقام والعمليات الحسابية الصحيحة ابتداءً بالرقم ٢.





## وحدة صحتي وسلامتي

أتعلّم لغة الإشارة بشغفٍ؛ حتّى أتواصل مع زملائي / زميلاتي من الصّم،  
وأنا قادرٌ - بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءةٍ عاليةٍ.



