

إدمان الميديا
الأوراق الموزعة

النمرين الأول

■ اسم التمرين: جوالك الخاص.

■ الهدف منه: أن تتعرفي حقيقة نظرتك للجوال.

ورقة رقم (١)

هل تملكين
هاتفًا خاصًا؟

ما نوعه؟

ورقة رقم (٢)

من خلال ملاحظتك لزميلاتك ومن هم في سنك،
وضحي أهم استخدامات الهاتف لديهن، ولا تنسي أن تذكر
استخداماتك أيضاً.

استخدامات صديقاتك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

استخداماتك:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

النمرين الثاني

- اسم التمرين: مشكلات الميديا.
- الهدف منه: أن تتعرفي على حجم مشكلاتك مع الميديا.

النمرين الثالث

- اسم التمرين: معنى الإدمان.
- الهدف منه: أن تتعرفي على معنى الإدمان وأسبابه.

ورقة رقم (٥)

هل يوجد ما يسمى بإدمان الإنترنت؟ كيف؟

Handwriting practice area with horizontal lines.

ورقة رقم (٦)

من خلال وجهة نظرك وقراءتك

ما تعريفك لإدمان الإنترنت؟

ورقة رقم (٧)

من خلال ملاحظتك لصديقاتك

كيف تقضي الفتاة الفتاة وقتها بين الهاتف
المحمول والإنترنت؟

ورقة رقم (٨)

من وجهة نظرك

ما أسباب إدمان الإنترنت؟

ورقة رقم (٩)

أسباب أخرى تؤدي إلى إدمان الإنترنت

كما أن مستخدم تلك الخدمات يستطيع أن يُخبيء اسمه وسنه ومهنته وشكله وردود فعله أثناء استخدامه لتلك الخدمات، وبالتالي يستغل بعض مستخدمي الإنترنت خاصة الذين يحسون منهم بالوحدة وعدم الأمان في حياتهم الواقعية تلك الميزة في التعبير عن أدق أسرارهم الشخصية ورغباتهم المدفونة ومشاعرهم المكبوتة مما يؤدي إلى توهم الحميمية والألفة..

ولكن حين يصطدم الشخص بمدى محدودية الاعتماد على مجتمع لا يملك وجهاً لتحقيق الحب والاهتمام اللذين لا يتحققان إلا في الحياة الحقيقية، يتعرض مدمن الإنترنت إلى خيبة أمل وألم حقيقيين.

و يمكننا أن نضيف الخلاصة وهي الملل و الفراغ و الوحدة و المغريات التي يوفرها الإنترنت للفرد وغيرها الكثير حسب ميول الفرد، وهكذا يتحول الفرد من شخص طبيعي إلى مدمن إنترنت و يصاب بمرض إدمان الإنترنت نتيجة مغريات الإنترنت .

■ من خلال قراءتك للفقرة السابقة والتعليق الذي يسبقها

وضحي رأيك

النمرين الرابع

- اسم التمرين: أضرار الإدمان.
- الهدف منه: أن تتعرفي على أضرار إدمان تلك الوسائل.

□
فيما يلي أخطر أضرار الإصابة بمرض إدمان الإنترنت.
خيري ثلاثة من أخطرها من وجهة نظرك وتناولها
بالتفصيل.

إضاعة الأوقات.

التعرف على صحبة
السوء. □

زعزعة العقائد
والشكيك فيها.

تدمير الأخلاق ونشر
الردائل. □

التعرض لعمليات
احتيال ونصب وتهديد
وابتزاز. □

إهمال الصلاة وضعف
الاهتمام بها. □

إشاعة الخمول والكسل. □

الغرق في أحوال الدعارة
والفساد. □

التعرف على أساليب
الإرهاب والتخريب.

الإصابة بالأمراض
النفسية. □

تأخر مستوى التعليم. □

التجسس على الأسرار
الشخصية. □

ورقة رقم (١٣)

-
-
-

يقولوا عنها مواقع للتواصل الاجتماعي والحقيقة أنها تفرّق اجتماعي
في ضوء تلك العبارة والصورة التالية وضح رأيك

ورقة رقم (١٤)

الآثار السلبية لإدمان الميديا

إن إدمان تلك الوسائل قد يترك آثاراً نفسية، اجتماعية وجسدية ويجب معالجته معالجة مهنية كأي نوع من أنواع الإدمان.

بعض الآثار النفسية والاجتماعية لإدمان الإنترنت:

١ - اشتهاؤ المدمن موضوع إدمانه دائماً (ألعاب , أفلام , مراهقات ...).

٢ - الألم الشديد , العصبية والتوتر عند مفارقة الحاسوب.

٣ - اضطراب المزاج , الضيق والتأفف.

٤ - خلافات مع العائلة والأصدقاء.

٥ - انخفاض في المستوى التعليمي.

٦ - الابتعاد عن الفعاليات الاجتماعية أو التقليل منها.

٧-عدم السيطرة على الوقت.

هذه الأعراض قد تسبب الوحدة، والإحباط، الاكتئاب، والقلق لأن الإدمان يبعد الشخص عن حياته الاجتماعية.

أما الآثار الجسدية تشمل:

- بقاء العينين مفتوحتين مدة طويلة يؤدي الى جفاف سطح مقلة العين وجفاف القرنية.
- بقاء مسافة النظر ثابتة؛ مما يجهد عضلات العين المسؤولة عن ضبط الصورة على الشبكية.
- استخدام لوحة المفاتيح في الأماكن العامة من قبل عدة مستخدمين يتناوبون عليها قد يترك جراثيم معدية على اللوحة تنتقل من إنسان لآخر بسهولة.
- ربط الساقين أثناء الجلوس قد يؤدي إلى حبس الدم الوريدي الصاعد وإتلاف صمامات الأوردة.
- ثبات الجسم على هيئة واحدة مدة طويلة يبقي الضغط متواصلًا على غضروف ما أو عظمة أو عضلة ما مما يؤدي الى ضعفه وبالتالي إلى تلفه عند أول حادث مهما كان بسيطاً مثل عظام الرقبة والأكتاف وعضلات الرأس.

لخصي أهم أفكار المقال السابق

Lined area for summarizing the main ideas of the previous article.

التمرين الخامس

- اسم التمرين: هل أنت مدمنة؟
- الهدف منه: أن تتعرفي على أعراض الإدمان.



ورقة رقم (١٥)

إدمان بلا حدود

سجلي خمسة من صديقاتك (رموز أو أسماء مستعارة).

سجلي خمسة من أقاربك وأخواتك البنات (رموز أو أسماء مستعارة).

من منهن يمكن أن يقال عنها إنها مدمنة

بالهاتف الجوّال أو الإنترنت؟

.....

.....

.....

.....

ورقة رقم (١٦)

اذكري الأسباب التي يمكنك من خلالها أن تحمي على شخص ما أنه مدمن إنترنت أو هاتف.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة رقم (١٧)

أعراض إدمان الإنترنت

- زيادة عدد الساعات أمام الإنترنت بشكل مطرد تتجاوز الفترات التي حدّدها الفرد لنفسه.
- التوتر و القلق الشديدين في حالة وجود أي عائق للاتصال بالإنترنت، قد تصل إلى حد الاكتئاب إذا ما طالت فترة الابتعاد عن الدخول، والإحساس بسعادة بالغة وراحة نفسية حين يرجع إلى استخدامه وهذه ذروة إدمان الإنترنت.
- يتعرض مدمن الإنترنت لخطر خسارة عمله أو علاقات مهمة في حياته أو فرص دراسية بسبب الاستخدام المفرط للإنترنت.
- استخدام الإنترنت كوسيلة للهروب من المشكلات، أو عند الإحساس بالحيرة والعجز أمام المشكلات، أو عند الشعور بالذنب أو القلق أو الاكتئاب وهذا هو تعريف ادمان الانترنت.
- ترقب دائم لفترة استخدامه القادمة للإنترنت.
- لا يحس المدمن بالوقت حين يكون على الإنترنت.
- إهمال الواجبات الاجتماعية والأسرية والوظيفية بسبب استعمال الشبكة العنكبوتية.
- استمرار استعمال الشبكة على الرغم من وجود بعض المشكلات مثل فقدان العلاقات الاجتماعية، والتأخر في العمل.
- الجلوس من النوم بشكل مفاجيء والرغبة بفتح البريد الإلكتروني أو رؤية قائمة المتصلين في التطبيقات المختلفة(ماسنجر أو واتس آب أو غيرها..).
- إقناع نفسه دائماً بأنه غير مدمن !

من خلال قرائتكِ للأعرض السابقة قومي
تقييمك لإدمان صديقاتك اللاتي ترين أنهن
مدمنات في أوراق عمل (١٥)

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

ورقة رقم (١٨)

زمن الأشباح !!

في زمن بعيد كانوا يقولون عن الأشباح أنها تلك التي تظهر في الظلام أو أنها تلك التي تكون بجوارك ولا تشعر بها وقد تؤثر عليك.

بعيداً عن صحة تلك الاعتقادات، إلا أننا نرى أننا اليوم نعيش في شيء من هذا القبيل ولكنه بشكل مختلف.

أشباح اليوم هم بشر من لحم ودم، بشر تعرفهم حقاً ويعرفونك، ولكن للأسف يعيشون معك بأجسادهم فقط.

لقد تعلقت أرواحهم وعقولهم بالهاتف أو بالإنترنت، حتى إنك إن حدثتهم قد لا يسمعونك.

كل ما يهمهم هو العالم الافتراضي الذي يعيشون فيه، للأسف لم يشعر الأغبياء بأنهم حولوا الواقع إلى افتراض، مع إنهم لن يتمكنوا من جعل العالم الافتراضي حقيقة مهما فعلوا.

ماذا يمكنك أن تقولي لهؤلاء؟

ورقة رقم (١٩)

عبارات وتعليق

"أنا لا أستطيع الاستغناء عن التواصل مع أصدقائي"

-
-
-
-

"يجب أن أتابع ما يحدث في العالم لحظة بلحظة"

-
-
-

"أحافظ على صلواتي ولذلك أستيقظ حتى الفجر أمام الإنترنت"

-
-
-

ورقة رقم (٢٠)

درجات الإدمان

فيما يلي ثلاث قوائم لمدمني الإنترنت والموبايل،
حددي أيهما الأخطر من وجهة نظرك ولماذا؟

١. المواقع
الترفيهية مثل
الألعاب

٢. مواقع إباحية
وجنسية خليعة

١. منتديات
الإنترنت

٢. مواقع
سياسية والأخبارية

١. حجرات الدردشة
٢. مواقع التواصل
الاجتماعي كالفيس بوك
والتويتر

٣. برامج المحادثات
كالواتس اب والفايبر
والماسنجر والياهو
والسكاى بي

المجموعة الأخطر

الأسباب

النمرين السادس

- اسم التمرين: هل أنت مستعدة؟
- الهدف منه: أن تعرفي مدى معرفتك بطرق ووسائل العلاج.

ورقة رقم (٢١)

م	العبارة	دائمًا	غالبًا	أحيانًا	نادرًا	لا
١	أستخدم الإنترنت لفترة طويلة.					
٢	أهمل واجباتي المنزلية لأقضي فترة أطول على الإنترنت.					
٣	أفضل المرح بجاذبية الإنترنت على علاقتي الأسرية.					
٤	أكوّن علاقات صداقة من خلال الإنترنت.					
٥	يتأفف الآخرون مني بسبب الوقت الطويل الذي أقضيه على الإنترنت.					
٦	تتأثر نتيجتي المدرسية بسبب الوقت الذي أمضيه على الإنترنت.					
٧	أنفحص الرسائل على الفيس بوك والبريد الإلكتروني قبل أي شيء آخر.					
٨	يتأثر عملي أو إنتاجي بسبب الإنترنت.					
٩	أدافع عن نفسي وأتحفظ إذا سألني أحد ماذا تفعل بالإنترنت؟					
١٠	أتجاهل متاعبي الحياة اليومية، بمقابل الاستمتاع					

					بمشاغل الإنترنت.	
					أجد نفسي متلهفًا للذهاب للإنترنت.	١١
					أخشى ان تكون الحياة بدون الإنترنت.	١٢
					أشاجر وانزعج بسبب مضايقتي وأنا أستخدم الإنترنت.	١٣
					أناخر للخلود للنوم بسبب استخدامي الإنترنت لوقت متأخر من الليل.	١٤
					أشعر بأن بالي مشغول بالإنترنت خارج أوقات استخدام النت.	١٥
					أجد نفسي تقول "دقائق قليلة أخرى سأمضيها" بينما أنت متعلق بالإنترنت.	١٦
					حاولت تقليل الوقت الذي أمضيه على النت، وفشلت بذلك.	١٧
					أحاول إخفاء كم من الوقت الذي أمضيه على الإنترنت.	١٨
					أفضل إمضاء وقتي على الإنترنت، على الذهاب في الخارج مع الآخرين.	١٩
					أشعر بالاكئاب، التوتر، او مزاج عكر خارج اوقات استخدام الإنترنت، و سرعان ما تتلاشي هذه الاعراض عند استخدامه .	٢٠

ورقة رقم (٢٢)



التقييم

الإجابات التي اخترتها لتحصل على النتيجة النهائية. كلما كانت نتيجتك عالية كلما ارتفع مستوى الإدمان بالنتيجة زادت المتاعب التي نتجت من استخدامك للإنترنت. وهذا مقياس يساعد على قياس معدل الإدمان:

• ٢٠ - ٤٩:

لا تقلقي.. أنت تتصفحين الإنترنت بعض الأحيان فترات طويلة، لكنك مسيطرة على المعدل المقبول لاستخدام الإنترنت إلا أنك لست مدمنة حقيقية و لم تصابي حتى الآن بهذا المرض.

• من ٥٠ - ٧٩:

أنت تعانين من متاعب أو مصاعب بسبب الإنترنت. يجب أن تلتفت لتأثير ذلك على مجريات حياتك أو بمعنى آخر احذري فقد اقتربت من إدمان الإنترنت، فعليك النظر إلى الوقاية من إدمان الإنترنت حتى لا تصابي بإدمان الإنترنت في يوم من الأيام.

• من ٨٠ - ١٠٠:

استخدامك للإنترنت يسبب لك مصاعب حقيقية في حياتك اليومية، يجب أن تعيدي تقييمك لمخاطر ذلك على حياتك، و تعين المشكلة المباشرة لاستخدامك للإنترنت أو بمعنى آخر أنت مدمنة إنترنت؛ فعليك النظر للعلاج حتى لا تظلي في إدمان الإنترنت كثيراً.

ورقة رقم (٢٣)

ماذا يحدث لو

قرر والدك منعك من استخدام الجوّال
والدخول على الإنترنت؟

صفي شعورك

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة رقم (٢٤)

هل أنت مستعدة للحد من استخدام
الهاتف المحمول والإنترنت؟ كيف؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



التمرين السابع

■ اسم التمرين: الاستخدام الأمثل.

■ الهدف منه: أن تحاولي استخدام تلك الوسائل بشكل صحيح.



ورقة رقم (٢٦)

علاج إدمان الميديا في الدول المختلفة

إليك تجارب بعض الدول، وبالرغم من عدم وجود إجماع على أفضل طريقة لعلاج إدمان الإنترنت، فإن بعض الدول أوردت بعض وسائل العلاج بحسب رؤية كل بلد للمشكلة واستفحالتها، ومنها:

في الصين: الانخراط في معسكرات تدريب قاسية ذات صبغة عسكرية، حيث يقوم جنود سابقون بمراقبة المدمنين من خلال عملية إعادة تأهيل قاسية يخضعون فيها لفحوصات نفسية وتدريبات بدنية مكثفة لفترات قد تصل لستة أشهر.

الولايات المتحدة: قضاء أسبوع في الصحراء مع الأسرة، بعيداً عن كل أدوات التكنولوجيا.

كوريا الجنوبية: الذهاب إلى المستشفى، حيث تتدخل الحكومة بقوة وتقوم بتمويل نحو مائة مستشفى لعلاج هذا الإدمان الذي تتعدى نسبته ٩٠٪ ويعتبر مشكلة قومية.

فهل الأمر حقًا خطير؟ (عليّ على الأمر)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة رقم (٢٧)



ساعدني أختك للحد من استخدام الإنترنت من خلال الخطوات التالية:

ضعي لها عددًا من الضوابط لاستخدام الهاتف أو النت

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

ضعي لها عددًا من الأهداف لاستخدام الإنترنت

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

ساعدنيها في وضع قائمة من المواقع الممنوعة الدخول عليها

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

حددي معها الأوقات التي يمكنها فيها تصفح الإنترنت

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥

ورقة رقم (٢٨)

صورة وتعليق



-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-



التمرين الثامن

-
-

■ اسم التمرين: التلفاز.

■ الهدف منه: أن تتعرفي على أضرار التلفاز وتحاولي تجنبها.

ورقة رقم (٣١)

في ضوء التعليق السابق قومي نفسك
وحددي مدى وجود الملاحظات الخمسة فيك.

الأولى

الثانية

الثالثة

الرابعة

الخامسة



ورقة رقم (٣٣)

ساعدني أختك للحد من مشاهدة التلفاز من خلال الخطوات التالية:

ضعي لها عددًا من الضوابط لمشاهدة التلفاز

..... ١
..... ٢
..... ٣
..... ٤
..... ٥

ضعي لها عددًا من الأهداف لمشاهدة التلفاز

..... ١
..... ٢
..... ٣
..... ٤
..... ٥

ساعدنيها في وضع قائمة من القنوات الممنوعة مشاهدتها

..... ١
..... ٢
..... ٣
..... ٤
..... ٥

حددي معها الأوقات التي يمكنها فيها مشاهدة التلفاز

..... ١
..... ٢
..... ٣
..... ٤
..... ٥

التمرين التاسع

- اسم التمرين: اختراع.
- الهدف منه: أن تتعرفي على مدى إلمامك بالموضوع.

ورقة رقم (٣٤)

**لوقيل إن هناك فريق عمل، ينوي إضافة تعديلات جوهرية
على جيل جديد من الهاتف الذكي.**

**ما الوصايا التي يمكنك أن توصيهم بها؛ حتى يمكن تقليل أضرار
الإنترنت وتعزيز من فوائده؟**



ورقة رقم (٣٥)

لو بإمكانك اختراع جديد مهمته الحد من
استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.
ما هي مواصفاته من وجهة نظرك؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

النمرين العاشر

■ اسم التمرين: رغبتك وإرادتك.

■ الهدف منه: أن تختبري إرادتك في الكف عن إدمان الميديا.

ورقة رقم (٣٦)

حددي كم ساعة تنوين قضائها في تصفح

الإنترنت ومواقع التواصل الاجتماعي.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ورقة رقم (٣٧)

من وجهة نظر البعض أن الحد من استخدام الإنترنت أمر صعب، فكثير يحدد عدد ساعات ولكنه يفشل أمام رغبته في معرفة المزيد والجديد.
حددي كيف يمكنك مقاومة هذه الرغبة؟