



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
وكالة التعليم العام  
الإدارة العامة للتوجيه الطلابي

# الاستخدام الآمن للإنترنت والألعاب الإلكترونية

## دليل الأسرة



الاصدار الأول  
٢٠٢٣-١٤٤٥



# المحتويات

٤	المقدمة	•
<b>الفصل الأول</b>		
٦	مصطلحات الدليل	•
٦	المستفيدون - وصف البرنامج - أهداف البرنامج	•
٧	القيم المستهدفة	•
<b>الفصل الثاني</b>		
	أهم أنظمة تصنيف الألعاب الإلكترونية	•
	أخلاقيات التعامل مع الإنترنت و الألعاب الإلكترونية	•
	إرشادات الأمن السيبراني	•
<b>الفصل الثالث</b>		
	إيجابيات الإنترنت و الألعاب الإلكترونية	•
	آثار الإنترنت و الألعاب الإلكترونية على الطلبة	•
	التنمر الإلكتروني	•
	دور الأسرة	•
	المراجع	•

## المقدمة

مع تطور التقنية الحديثة برزت سلبيات ممارسة الأطفال والمراهقين للإنترنت والألعاب الإلكترونية، وتشير بعض الدراسات إلى ظهور عدد من المشكلات على بعض الطلاب والطالبات بسبب ذلك وظهور تدني في مستويات الطلاب والطالبات التحصيلية بسبب انصرافهم عن الدراسة والاستذكار وإقبالهم الشديد على وسائل التواصل الاجتماعي والألعاب الإلكترونية ، وقد يصل بعض الطلاب والطالبات إلى حالة من الإدمان، ولذلك رأت وزارة التعليم ممثلة في الإدارة العامة للتوجيه الطلابي أهمية بناء برنامج يهتم بوقاية الطلاب والطالبات من مخاطر التقنية والألعاب الإلكترونية والاستفادة من الجانب الإيجابي من الإنترنت والألعاب الإلكترونية في ما ينمي الفكر الناقد لدى الطلاب والطالبات ويخدم العملية التعليمية، ولتبصير المجتمع المدرسي والأسرة بالأساليب الوقائية المناسبة للحماية من مخاطر الإنترنت و الألعاب الإلكترونية.

### الإدارة العامة للتوجيه الطلابي

## الفصل الأول

وصف البرنامج  
أهداف البرنامج  
القيم الرقمية

## الوصف:

تزويد الأسرة بالمهارات والأساليب التربوية المناسبة لتعامل الأبناء مع الإنترنت و الألعاب الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي المختلفة مثل ( التيك توك - السناب شات - ... )

## الهدف العام

توعية الأسرة بطرق التعامل مع الأبناء أثناء استخدامهم الإنترنت والألعاب الإلكترونية

## المصطلحات

### الألعاب

### الإلكترونية

هي جميع أنواع الألعاب المتوفرة على هياآت إلكترونية وتشمل ألعاب الحاسب، وألعاب الإنترنت، وألعاب الفيديو وألعاب الهواتف النقالة وألعاب اللوحات الرقمية.

### المواطنة

### الرقمية

هي مجموع القواعد والضوابط والمعايير والأعراف والأفكار والمبادئ المتبعة في الاستخدام الأمثل والقويم للتكنولوجيا، من أجل المساهمة في رقي الوطن.

### التنمر

### الإلكتروني

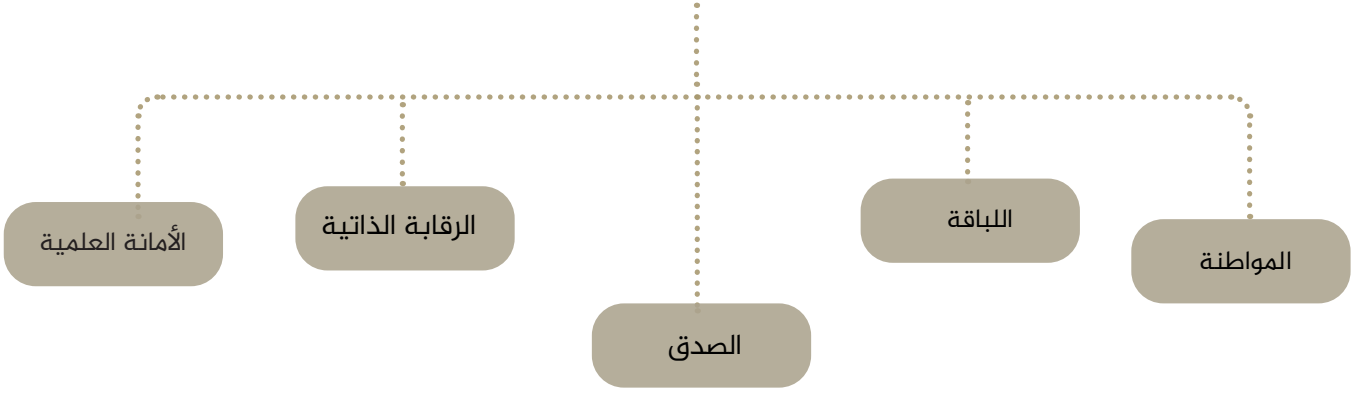
استخدام التكنولوجيا الحديثة كوسائل التواصل الاجتماعي وكافة الخدمات التي توفرها الإنترنت لمضايقة شخص آخر أو تهديده أو إحراجه أو التحرش به، يشمل ذلك نشر معلومات شخصية أو صور أو مقاطع فيديو مصممة لإيذاء شخص آخر أو إحراجه.

### الخصوصية

### الرقمية

الحرص على حماية المعلومات الشخصية والحفاظ على خصوصية الآخرين.

## القيم الرقمية



هي مجموع القواعد والضوابط والمعايير والأعراف والأفكار والمبادئ المتبعة في الاستخدام الأمثل والقويم للتكنولوجيا، من أجل المساهمة في رقي الوطن.

### المواطنة

هي مجموعة من القواعد والسلوكيات والمعايير المتبعة في البيئة الرقمية

### اللباقة

هو مطابقة الوصف أو الشيء المنقول أو الحدث الواقع لحقيقة الحال بشكل مباشر أو من خلال وسائط التقنية المختلفة

### الصدق

هي السلطة الداخلية التي تنبع من الوازع الديني والقيم المجتمعية لدى الطفل والتي توجه سلوكه في البيئة الرقمية

### الرقابة الذاتية

ممارسات وانشطة علمية ذات مصداقية ودقة ووضوح وتتنافى مع الغش والسرقة والانتحال والتلفيق

### الأمانة العلمية

## الفصل الثاني

أهم أنظمة تصنيف الألعاب الإلكترونية  
أخلاقيات التعامل مع الألعاب الإلكترونية  
إرشادات الأمن السيبراني



## من أنواع الألعاب الإلكترونية :

- ◀ الألعاب التعليمية : هي ألعاب تعتمد على دمج عملية التعليم باللعب لإثارة دافعية اللاعب
- ◀ ألعاب المغامرة والحركة: وهي تتطلب ردود فعل سريعة ودقيقة وتركز على عنصر المغامرة والاستكشاف.
- ◀ ألعاب السباقات: وتشمل الألعاب التي تعتمد على قيادة السيارات أو الدراجات.
- ◀ ألعاب الذكاء: وتشمل ألعاب الشطرنج والألعاب الورقية والصور المتشابهة
- ◀ الألعاب الترفيهية: ويقصد الألعاب بسيطة التصميم والفكرة ويستطيع أصغر الأطفال لعبها بسهولة مثل الألعاب التي يسعى فيها البطل إلى جمع الجواهر أو النقود
- ◀ ألعاب الأدوار: وتشمل الحياة الدرامية وتعتمد هذه النوعية على القصص الأدبية والتاريخية.
- ◀ ألعاب الاستراتيجية: ويقصد بها تلك الألعاب التي تعتمد على الخطط الحربية أو العسكرية وتحتاج إلى التفكير الطويل مثل ألعاب الحروب أو بناء المعسكرات.
- ◀ الألعاب الرياضية: وتشمل الألعاب التي تعبر عن رياضات مثل كرة القدم، كرة التنس، كرة الجولف، وغيرها.

## أهم أنظمة تصنيف الألعاب الإلكترونية

[نظام تصنيف الألعاب الإلكترونية في دول الاتحاد الأوروبي PEGI](#)



[نظام تصنيف الألعاب الإلكترونية بالولايات المتحدة الأمريكية ESRB](#)





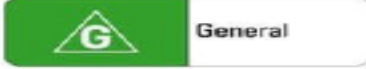
















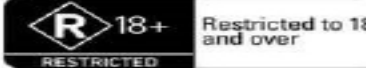



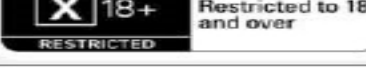

[تصنيفات المحتوى للألعاب الإلكترونية السعودي \(2016م\):](#)



هو التصنيف المعتمد من الهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع بالمملكة العربية السعودية حيث وضعت معايير جديدة لتصنيف الألعاب الإلكترونية تلائم المجتمع السعودي، إلى جانب توفير دليل شامل ومنفصل لمطوري وموزعي الألعاب يساعدهم على تحديد الفئة العمرية المناسبة لألعابهم في المملكة العربية السعودية، إضافة إلى تنقيح محتوَاهم بما يتناسب مع مجتمعنا.

كما تهدف إلى مساعدة المستخدم في تحديد اللعبة المناسبة له أو لأفراد عائلته، وفي المقابل التأكد بأن اللعبة لا تمثل أي خطر على المراحل السنية المستهدفة بما تحمله من محتوى.

## أمثلة لبعض تصنيفات الألعاب الإلكترونية

ESRB (USA)	PEGI (EU)	RARS (Russia)	ACB (Australia)	USK (Germany)
				
				
				
				
				
				



لا تنسى أن تبحث عن اللعبة في موقع (قيم) لتقييم محتوى الألعاب الإلكترونية حتى تحصل على نبذة مختصرة عن محتوى اللعبة ومدى مناسبتها لسن ابنك.  
من خلال الرابط : [/https://values.sa/qayem](https://values.sa/qayem)

## أخلاقيات التعامل مع الإنترنت والألعاب الإلكترونية

تنقسم أخلاقيات التعامل مع الإنترنت والألعاب الإلكترونية إلى قسمين وهي:

أولاً: أخلاقيات التعامل بين الفرد المستخدم للإنترنت وللألعاب الإلكترونية ونفسه:

- ▶ تقوى الله ومراقبته فهو يعلم السر وأخفى والابتعاد عما يخالف الشرع ويفسد العقل والسلوك ومنها الألعاب التي تحتوي على:
  - الأفكار الهدامة، الإرهاب، التعصب العرقي أو الديني.
  - العنف الجسدي والإجرام وتسهيل القتل وإزهاق الأرواح.
  - تقوم على ممارسات محرمة كالقمار والميسر.
  - محتوى غير لائق أو مخل بالآداب.
- ▶ الابتعاد عما يفسد واقعية الطفل كالأوهام والخيالات، والأشياء المستحيلة كالعودة بعد الموت والقوة الخارقة التي لا وجود لها في الواقع وتصوير الكائنات الفضائية ونحو ذلك
- ▶ احترام الذات والقيم والمبادئ والعادات والتقاليد في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي مثل ( التيك توك - السناپ شات،.....
- ▶ اتباع القوانين الدولية في اختيار اللعبة والحرص على الاطلاع على تصنيف الألعاب قبل شرائها أو القيام بتحميلها والتأكد من ملاءمتها للفئة العمرية وغالباً يتضمن الغلاف الخارجي للعبة تصنيفها وأهم المعلومات الخاصة بها.
- ▶ ألا يكون الانشغال بهذه الألعاب سبباً في ضياع الواجبات الدينية، أو إهمال الاحتياجات الشخصية والمسؤوليات المنزلية والاجتماعية.
- ▶ ألا تؤدي هذه الألعاب إلى اختراق الخصوصية الرقمية للطفل مما يؤدي إلى إيذاءه جسدياً أو نفسياً

ثانياً: أخلاقيات التعامل بين المستخدم للألعاب الإلكترونية وغيره من المستخدمين:

- ▶ احترام الآخرين واحترام أفكارهم وآراءهم وعدم السخرية منهم وتجنب الإساءة إليهم أو جرح مشاعرهم عند التواصل معهم عبر الألعاب وتجنب الجدل بلا غاية.
- ▶ الالتزام بالخصوصية الرقمية وتجنب انتهاك خصوصيات الغير أو التعدي على حقهم في الاحتفاظ بأسرارهم.
- ▶ مراعاة الأدب والذوق العام واجتناب الانفعال وردة الفعل الصاخبة بعد الفوز أو الخسارة في اللعب خاصة في الأماكن العامة.
- ▶ الحرص على تمثيل القدوة الحسنة وأن يتذكر أنه دائماً يمثل وطنه ودينه ومجتمعه أثناء اللعب.
- ▶ أن يحافظ على أدب الحوار وعدم استخدام الكلمات النابية أو البذيئة.
- ▶ التعامل بأمانة مع أي معلومة شخصية تخص الطرف الآخر في اللعبة وعدم استغلالها الاستغلال السيئ.
- ▶ تجنب الإضرار بالآخرين عن طريق إرسال البرامج الضارة من بعض الألعاب لأجهزتهم وأنظمتهم المعلوماتية.
- ▶ تجنب التعرض لتعاليم الأديان جميعاً بسوء والابتعاد عن تجريح الرموز الدينية أو الهيئات أو الدول أو الشعوب وعدم إثارة النعرات المذهبية أو الطائفية.
- ▶ تجنب نشر ما من شأنه بث الكراهية التي تشجع وتروج للقضاء على مجموعة معينة أو أي تبادل للأفكار التي تحقر أو تشوه سمعة شخص أو مجموعة ما أو أي إساءة لذوي الإعاقة الجسدية أو العقلية.
- ▶ تجنب نشر ما من شأنه تعريض أمن الناس أو صحتهم أو سلامتهم للخطر.
- ▶ تجنب نشر أو توفير محتوى غير لائق ومخل بالآداب.

### التحديات

إمكانية التعرض للمخاطر السيبرانية

إمكانية فقدان الخصوصية

التحدث مع الغرباء والتتمر السيبراني والمحتوى غير اللائق

### إرشادات

- ◀ تجنب استخدام نظام تشغيل غير أصلي أو برامج غير أصلية مهما كان مصدرها لأنها على الأغلب تحوي مكونات غير آمنة ومخاطر لا يمكن إصلاحها بسهولة.
- ◀ تحميل كافة التحديثات الدورية المصنعية لنظام التشغيل وبقية البرامج والتطبيقات التابعة للجهاز؛ لسد الثغرات الأمنية. الجديدة المكتشفة ، وتفعيل التحديث التلقائي..
- ◀ تفعيل خاصية مكافحة الفيروسات والحماية في الجهاز إن كانت متوفرة. وإن لم تكن متوفرة، شراء أحد برامج الحماية الشاملة الشهيرة المحتوية على خواص جدار حماية ومكافح فيروسات قوي، والحرص على اتباع تعليماته لضمان تحديثهما آلياً لمواكبة أحدث التهديدات المكتشفة.
- ◀ إطفاء خواص المشاركة الشبكية في الجهاز في حال عدم الاحتياج إليها للحد من فرص دخول الآخرين إلى الجهاز .
- ◀ إطفاء كافة خدمات الاتصالات غير الضرورية وشغلها فقط عند الضرورة، مثل wifi، و nfc، و bluetooth وغيرها، فهي تستهلك بطارية الجهاز و قد تفتح ثغرات يمكن للمخترقين استغلالها.
- ◀ تفعيل خاصية «شاشة التوقف» للجهاز لمنع سوء استخدامه بهويتك واسمك في حال غيابك عنه.
- ◀ وضع الحاسوب بوضعية تحفظ خصوصية المنزل في حال فتح كاميرته أو ميكروفونه.
- ◀ المحافظة على سرية رقم السجل المدني على الدوام والحذر من إعطائه حتى الأصدقاء و عدم كتابته على مرأى من الآخرين .
- ◀ عدم السماح للآخرين باستخدام الحاسوب الشخصي إلا للضرورة وتحت رقابة صاحب الحاسوب..

## الفصل الثالث

إيجابيات الإنترنت و الألعاب الإلكترونية  
مخاطر وآثار الإنترنت و الألعاب الإلكترونية

الآثار النفسية

الآثار الاجتماعية

الآثار الصحية

الآثار السلوكية والأمنية

## إيجابيات الإنترنت و الألعاب الإلكترونية

إذا ما تأملنا الإنترنت وبعض من الألعاب الإلكترونية فسنجد أنها ليست ذات طابع سلبي بحت إنما تمتاز بنواحي إيجابية فمن بين هذه الإيجابيات نذكر منها:

- ◀ تساهم في تحسين بعض المهارات الاجتماعية والأكاديمية مثل مهارة حل المشكلات والتفكير العلمي وتزيد ثقة الطالب بنفسه.
- ◀ تحسين القدرة على اتخاذ القرارات إذ أن بعضها يتطلب مهارة التصرف السريع.
- ◀ تساهم في تقوية الملاحظة لدى الطفل حيث تساعد على تحسين القدرات البصرية.
- ◀ تعليم الطفل الابتكار والتفكير والتخطيط بشكل سليم.
- ◀ الاستفادة منها في التعلم الذاتي

## آثار التعامل الخاطيء مع الإنترنت و بعض الألعاب الإلكترونية



### الآثار النفسية:

- ◀ السلوك العدواني والعنف حيث تزيد من العدوانية وأعمال العنف والسلوك المعادي للمجتمع مثل ( التنمر ).
- ◀ القلق والتوتر: ويحدث بسبب مقارنة الفرد نفسه بما يتم طرحه في وسائل التواصل الاجتماعي واعتقاده أنه يفقد للأشياء المطروحة .
- ◀ الرهاب الاجتماعي: وهو ما يعرف أيضا باضطراب القلق الاجتماعي وهو أحد أكثر الاضطرابات النفسية شيوعًا ، فالمدة الطويلة التي يقضيها بعيداً عن الناس قد تسبب له نوعاً من هذا القلق خصوصاً إذا كان يعاني من حالة صحية تلفت الانتباه مثل مظهره أو صوته.
- ◀ الإدمان الإلكتروني: وهي ظاهرة تتمثل في الاعتیاد الكامل والمستمر لدى الفرد عبر وسائل وسيطة بشكل دائم يؤثر على نشاطه الطبيعي.
- ◀ الشعور بالإحباط وذلك كن خلال مشاهدة المشاهير الذين يتفاخرون بطريقة حياتهم والتي قد تكون وهمية..
- ◀ منصات التواصل الاجتماعي قد تجعل الشخص يشعر بالضيق وعدم الرضا عن نفسه ويعتقد أن حياته تفتقد أشياء موجودة لدى الآخرين.

### الآثار الاجتماعية:

- ◀ العزلة الاجتماعية: فنجد حصيلة ذلك أبناء يفتقرون الى التواصل بسبب قضاء أوقات طويلة على وسائل التواصل الاجتماعي
- ◀ تدني التفاعل الاجتماعي مع الأسرة والأصدقاء: لا شك بأن الوقت الذي يمضيه الطالب لساعاتٍ طويله، ستحل محل الأنشطة الأخرى الأكثر أهمية كقضاء الوقت مع العائلة أو الأصدقاء أو تطوير مهارة ما.
- ◀ أفكار ومعتقدات لا تنتمي للمجتمع مثل (الألفاظ النابية- المعتقدات الدينية الخاطئة-.....) والتي قد يكتسبها من بعض مستخدمي الألعاب الإلكترونية ووسائل التواصل الاجتماعي.

## الآثار التربوية:

- ◀ ضعف التحصيل الدراسي وإهمال الواجبات المدرسية.
- ◀ الهروب من المدرسة أثناء الدوام الرسمي
- ◀ التأخر الدراسي والتراجع في أداء الاختبارات.
- ◀ السهر على الإنترنت او الألعاب الإلكترونية تجعلهم غير قادرين على الاستيقاظ للذهاب للمدرسة فينتج عندنا فئتين فئة المتأخرين وفئة المتغيبين.
- ◀ ضعف التركيز والانتباه. مما يؤدي إلى صعوبة الاستيعاب.

## الآثار الصحية:

- ◀ اضطرابات النوم: مثل الأرق - الكوابيس- السهر.
- ◀ السمنة: يؤدي الجلوس لساعات طويلة على الإنترنت للسمنة الناتجة عن قلة الحركة.
- ◀ نقص الشهية والهزل: ليس فقط السمنة وحدها من المشكلات الصحية التي تنتج عن كثرة الجلوس وأيضاً الهزال والنحافة لقلة الاهتمام بتناول الطعام.
- ◀ انحناء في العمود الفقري: يسبب الجلوس لساعات طويلة وبوضعية خاطئة وغير صحية أضراراً للعمود الفقري وألم أسفل الظهر وفي الفقرات القطنية، وآلاماً في الرقبة والكتفين.
- ◀ إضعاف العضلات والمفاصل: فالفترات الطويلة التي يجلسها بعض الطلاب والطالبات وعدم الحركة من وقت إلى آخر كفيلة بأن تؤدي إلى إضعاف المفاصل والعضلات.
- ◀ إجهاد العينين وضعف النظر: بسبب شدة التركيز والنظر إليها
- ◀ مشاكل في الانتباه والتركيز: تساهم في قلة التركيز ونقص الانتباه إضافة لانخفاض قدرة الذاكرة.

## الآثار السلوكية والأمنية:

- ◀ يتعلم الأبناء أساليب ارتكاب الجريمة وحيلها.
- ◀ تعزيز العنف والعدوان لدى الأبناء ممايقودهم إلى ارتكاب الجرائم.
- ◀ ممارسة السلوك غير السوي كالسرقة والاعتداء وغيرها.



# التنمر الإلكتروني

## مفهوم التنمر الإلكتروني

استخدام التقنية الحديثة كوسائل التواصل الاجتماعي لمضايقه شخص آخر أو تهديده أو إهراجه أو التحرش به، يشمل ذلك نشر معلومات شخصية، أو صور أو مقاطع فيديو..

## أشكال التنمر الإلكتروني

- ◀ - الاستبعاد والاستثناء : هو عدم دعوة شخص عمدًا إلى حدث ما وتركه خارجًا، ومثال لذلك عدم دعوة شخص ما لمجموعة تضم أصدقاءه، أو استبعاده من بعض المحادثات والرسائل التي تضم أصدقاءه.
- ◀ - المطاردة : ملاحقة المتنمر الشخص المستهدف عبر الإنترنت وذلك يشمل مراقبته وإرسال تهديدات واتهامات باطلة.
- ◀ - الإهانة المباشرة: هو أن يُهين المتنمر الشخص المتنمر عليه مباشرة من خلال إرسال الألفاظ النابية أو الإهانات مباشرة إليه بطريقة هجومية .
- ◀ - التحرش: كل قول أو فعل أو إشارة ذات مدلول جنسي، تصدر من شخص تجاه أي شخص آخر، تمس جسده أو عرضه، أو تخذش حياءه، بأي وسيلة كانت، بما في ذلك وسائل التقنية الحديثة.
- ◀ - الخداع : هو محاولة كسب المتنمر لثقة الشخص المتنمر عليه وإيهامه وإشعاره بالثقة للحصول على أسرار ومعلوماته الخاصة ثم مشاركتها مع أشخاص آخرين أو نشرها على شبكة الإنترنت.

## كيف يمكن للوالدين التحدث مع أبنائهم حول التنمر عبر الإنترنت؟

يلعب الآباء دوراً حاسماً في منع التنمر عبر الإنترنت والأضرار المرتبطة به، فيما يلي بعض النصائح حول كيفية التحدث مع الابن وتوعيته عن التنمر الإلكتروني

- -كن على دراية بما يفعله أبنائك عبر الإنترنت، سواء بالتحقق من جهازه، أو التحدث معه حول سلوكياته عبر الإنترنت، أو تثبيت برنامج مراقبة.
- -ضع قواعد حول من يمكن لابنك أن يصادقه أو يتفاعل معه على منصات التواصل الاجتماعي.
- -يجب على الآباء أيضاً التعرف على علامات التنمر عبر الإنترنت (مثل زيادة استخدام الجهاز (المدة الزمنية)، أو الغضب أو القلق بعد استخدام الجهاز، أو إخفاء الأجهزة عندما يكون الآخرون في مكان قريب.
- -يعد الاستخدام المنتظم للإنترنت عنصراً مهماً في رفاة ابنك ومنع حدوث التنمر الإلكتروني.
- -التحدث مع الأبناء حول كيفية الحفاظ على سلامتهم عبر الإنترنت قبل أن يتمكنوا من الوصول الشخصي إلى الإنترنت.
- -قم بتعريف ابنك بمفهوم التنمر عبر الإنترنت وضع له خطة لحل المشكلة إذا حدثت،
- -من المهم أيضاً تعليم الأبناء ما يجب عليهم فعله إذا وقع شخص آخر ضحية. على سبيل المثال، شجع ابنك على إخبار المعلم أو الوالد إذا كان شخص ما يعرفه يتعرض للتنمر عبر الإنترنت.
- -ضع في اعتبارك أن الأبناء قد يترددون في في الاخبار عن تعرضهم للتنمر عبر الإنترنت، لأنهم يخشون أن يفقدوا إمكانية استخدام أجهزتهم، ودورك كأب/ أم، بأن تشجع ابنك على الحديث؛ بتذكيره أنه لن يواجه مشكلة في التحدث إليك بشأن التنمر عبر الإنترنت.

## الطرق الصحيحة للتعامل مع التنمر الإلكتروني والتبليغ عنه

### في حال تعرض ابنك لأي مضايقة أو تنمر على الإنترنت

- أخذ لقطات شاشة لحوادث التنمر عبر الإنترنت كسجل موثق.
- - حظر المتنمرين عبر الإنترنت لمنع المضايقات المستقبلية.
- - يجب على الآباء الاتصال بالتطبيق أو الموقع مباشرة بشأن إزالة المنشورات المتعلقة بالتنمر،
- - إذا حدث التنمر أيضاً في المدرسة أو على جهاز مملوك للمدرسة، أو إذا كان التنمر يؤثر على أداء الطفل في المدرسة، فقد يكون من المناسب التحدث مع معلم طفلك أو موظفي المدرسة
- تغيير إعدادات الخصوصية في حساب الطفل.
- طلب المشورة من الموجه الطلابي

## دور ولي أمر الطالب/ة: في توعية الأبناء بالتعامل مع الألعاب الإلكترونية والإنترنت

- ◀ مواكبة التقنية لمعرفة نوع الجهاز الذي يمتلكه طفلك الذي يستخدمه
- ◀ التوجيه الرقمي من خلال استخدام الحوار لتوعية الأبناء بمخاطر الإنترنت و الألعاب الإلكترونية.
- ◀ تنمية مهارات الأبناء في استخدام التقنية بالشكل الإيجابي.
- ◀ تنمية الرقابة الذاتية للأبناء أثناء استخدام التقنية والألعاب الإلكترونية.
- ◀ توعية الأبناء بآثار الألعاب الإلكترونية.
- ◀ المتابعة والإشراف لما يشاهده الأبناء من محتوى الألعاب الإلكترونية.
- ◀ الإبلاغ الفوري للجهات ذات الاختصاص عند تعرض أحد الأبناء للإساءة نتيجة استخدام الإنترنت و الألعاب الإلكترونية.
- ◀ مشاركة الأبناء في اختيار اللعبة حسب التصنيف العمري المحدد لكل لعبة.
- ◀ تنمية التفكير الناقد لدى الأبناء.
- ◀ مساعدة الأبناء على انتقاء الألعاب ذات الهدف التربوي والتعليمي.
- ◀ تعريف الأبناء بنظام مكافحة الجرائم المعلوماتية.
- ◀ تحديد فترة زمنية للعب بالاتفاق مع ابنائهم، حتى لا يؤدي ذلك لإدمانهم الألعاب.
- ◀ عدم تعنيف الأبناء دائماً حتى لا يلجؤون إلى الإنترنت و الألعاب الإلكترونية كنوع من الهروب من الواقع للعالم الافتراضي.
- ◀ توفير مقعد صحي مناسب وجلسة صحية أثناء اللعب.
- ◀ ترك فترة زمنية لا تقل عن ساعة ما بين إغلاق الألعاب وفترة الذهاب للنوم حتى لا يعاني الأبناء من اضطرابات النوم والأرق.
- ◀ التعاون مع المدرسة كمؤسسة تربوية أساسية في نشر الوعي بالتعامل مع الإنترنت و الألعاب الإلكترونية بين الطلاب والطالبات والأهالي على حد السواء.
- ◀ تنبيه الأبناء بعدم مشاركة المعلومات الشخصية مثل الجنس والموقع الجغرافي والصور الشخصية وغيرها.
- ◀ إنشاء حساب للأبناء في سوق البرامج الإلكترونية بالعمر الحقيقي لهم مع الحرص على تحميل الألعاب والمقاطع من مواقعها الرسمية وعدم تحميل الألعاب الإلكترونية بدون الاطلاع على تفاصيلها والأهداف منها.
- ◀ تشجيع الأبناء على شراء لعبة تنمي الذكاء أو تعلم نشاطات جديدة.
- ◀ مشاركة الأبناء مع أصدقائهم في الألعاب الجماعية ومحاولة إبعادهم عن الألعاب الفردية قدر المستطاع حتى لا يتعود على العزلة.
- ◀ تحذير الأبناء من مشاركة اللعب مع الغرباء وفي حال الرغبة في المشاركة اخذ الإذن المسبق من أحد الوالدين.
- ◀ التدعيم والتواصل: يحتاج الأطفال إلى مساندة ودعم الآباء لهم من أجل الوصول إلى النجاح اجتماعياً وأكاديمياً، وتشجيعهم على قضاء الوقت مع أصدقائهم الواقعيين قبل ممارسة الألعاب الإلكترونية.

## قائمة السلامة

لقد قمت بتثبيت تطبيق الرقابة الأبوية



أقوم بمراجعة ما يشاهده ابني عبر الإنترنت بشكل دوري.



لقد قمت بإنشاء كلمة مرور قوية ومختلفة لجميع الحسابات .



أقوم بتغيير كلمة المرور مرة واحدة على الأقل كل 60 يوم.



استخدم المصادقة الثنائية لجميع الحسابات.



لقد قمت بإيقاف تشغيل إعدادات الموقع لمنع اكتشاف موقع ابني



لا احتفظ بتفاصيل بطاقتي في مواقع التسوق ومتاجر التطبيقات.



أقوم بتحديث المتصفح ونظام التشغيل لأجهزة اطفالي بانتظام.



لقد قمت بتثبيت برنامج مكافحة الفيروسات مع تفعيل التحديث التلقائي.



أقوم بعمل نسخة احتياطية من البيانات الهامة بانتظام.





- ❖ الأنصاري، رفيدة (٢٠٢٠): الألعاب الإلكترونية ومدى تأثيرها في تكوين ثقافة الطفل، مجلة مركز بابل للدراسات الانسانية، المجلد ١٠، العدد ١، محافظة بابل، العراق.
- ❖ بسيوني، سالم ومحمد، ناهد: (٢٠١٥) الألعاب الإلكترونية واقع ممارستها لدى طلبة جامعتي السلطان قابوس في سلطنة عمان وجامعة المنوفية في مصر، سلطنة عمان
- ❖ حسن، مرشح مؤيد: (٢٠١٢) ظاهرة انتشار الألعاب الإلكترونية في مدينة الموصل وتأثيراتها على الفرد، إضاءات موصلية، العدد (٧٥)، ص ص ١٤-١.
- ❖ سمارة، علي وصوالحة محمد: (٢٠١٧) أثر الألعاب التعليمية الإلكترونية في الاستيعاب القرائي لدى طلبة الصف السابع في مدارس وكالة الغوث الدولية في الأردن، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، المجلد (٨)، ص ص ٤٥-٥٦.
- ❖ سعدو، هناء وبن مرزوق، نوال (٢٠١٦). الألعاب الإلكترونية العنيفة وعلاقتها بانتشار ظاهرة العنف المدرسي، جامعة الجبيلي بونعامة خميس مليانة.
- ❖ الشحروري، مها (٢٠٠٨): الألعاب الإلكترونية في عصر العولمة، عمان، دار المسيرة.
- ❖ الصوالحة، محمد أحمد (٢٠١٥) علم نفس اللعب، عمان، الأردن، دار المسيرة.
- ❖ مشري، أميرة (٢٠١٧): أثر الألعاب الإلكترونية عبر الهواتف الذكية على التحصيل الدراسي للتميز الجزائري، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي، الجزائر.
- ❖ الهدلق، عبدالله بن عبدالعزيز (٢٠١٣): إيجابيات وسلبيات الألعاب الإلكترونية ودوافع ممارستها من وجهة نظر طلاب التعليم العام بمدينة الرياض، مجلة القراءة والمعرفة، ص ص ١٥٥-٢١٢.
- ❖ همال، فاطمة (٢٠١٢): الألعاب الإلكترونية عبر الوسائط الاعلامية الجديدة وأثرها على التحصيل الدراسي، جامعة الحاج لخضر، باتنة، الجزائر.
- ❖ محمد، م. هبة مؤيد، ادمان الألعاب الإلكترونية عند الاطفال، جامعة بغداد مركز البحوث التربوية النفسية، مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٢٠٢٠، المجلد: ١٧، العدد: (٦٤)
- ❖ العنف لدى الأبناء من وجهة نظر الاباء والامهات في المجتمع الاردني :- دراسة مسحية على عينه من اهالي اقليم الشمال، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ٢٠٢٠، المجلد (٤٧) العدد ١
- ❖ عباس، م.رنا فاضل، الألعاب الإلكترونية وأثرها على مستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة المتوسطة، مجلة البحوث التربوية النفسية، ٢٠١٨، العدد (٥٩)
- ❖ يونس، كرام محمد (٢٠١٧م) مستوى ممارسة الألعاب الإلكترونية وعلاقتها بالعزلة الاجتماعية لدى طلبة المرحلة الاعدادية والثانوية في منطقة كفر قرع، رسالة ماجستير جامعة عمان العربية، الاردن.
- ❖ ابو بكر، منى محمود، تصور مقترح لمواجهة ادمان الألعاب الإلكترونية في المرحلة الابتدائية بالمملكة العربية السعودية على ضوء خبرتي كل من الولايات المتحدة الأمريكية وكوريا الجنوبية، مجلة التربية المقارنة والدولية ٢٠١٧، المجلد ٣، ع ٣٩٧: ٧-٣٠٥.
- ❖ مراد، نسرين محمد (٢٠١٨م) الدلالات في الألعاب الإلكترونية عبر الوسائط الاعلامية الجديدة وتأثيراتها على المراهقين: دراسة في اطار نظرية المسؤولية الاجتماعية، رسالة ماجستير جامعة المينا، مصر.
- ❖ المغذوي، عادل عايض، معايير توظيف الألعاب الإلكترونية في تنمية بعض القيم لدى أطفال المرحلة الابتدائية من وجهة نظر المعلمين والمعلمات في ضوء بعض المتغيرات، مجلة كلية التربية، جامعة الازهر ٢٠١٨م، العدد (١٧٧ الجزء الثاني).
- ❖ حسن، امانى عبد النواب، تأثير ممارسة الألعاب الإلكترونية على الذكاء اللغوي والاجتماعي لدى الاطفال: دراسة وصفية تحليلية على اطفال مرحلة الطفولة المتوسطة، بالمملكة العربية السعودية، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد ٢٥، العدد ٣، ٢٣٠-٢٥٣
- ❖ الغافري: حسين بن سعيد بن سيف، (٢٠١٣) أخلاقيات التعامل مع الموارد التقنية والاتصالية، المركز العربي للبحوث القانونية والقضائية. ٢٠١٣/١/١ -
- ❖ محمود، ياسر: كيف تحمي أبناءك من أخطار الألعاب الإلكترونية الكاتب: مجلة المجتمع
- ❖ الغفيلي، فهد بن عبدالعزيز : (الألعاب الإلكترونية خطر غفلنا عنه يهدد الأسرة والمجتمع)
- ❖ الهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع. (٢٠١٨) ممارسة الهيئة العامة للإعلام المرئي والمسموع بالمملكة العربية السعودية. www.gcam.gov.sa
- ❖ السلامة السيبرانية والامن الرقمي. (٢٠٢٠). البوابة الرسمية لحكومة الامارات العربية. -informa://u.ae/ar-AE/
- ❖ tion-and-services/justice-safety-and-the-law/cyber-safety-and-digital-security
- ❖ ممارسة خاصة بالمركز الوطني للسلامة المعلوماتية في دولة عمان. (٢٠٢٠) ملتقى الاطفال للسلامة المعلوماتية. www.cert.gov.om
- ❖ وزارة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات دولة مصر (٢٠٢٠) معهد تكنولوجيا المعلومات. http://www.mcit.gov.eg/
- ❖ اليونسيف (٢٠١٩) التقرير المقارن العالمي للأطفال على الإنترنت. -https://www.itu.int/en/ITU-D/Cybersecurity/Docu-
- ❖ ments/COP/Guidelines/2020-translations/S-GEN-COP.POL\_MAKERS-2020-PDF-A.pdf
- ❖ ايكن، ماري (٢٠١٧). التأثير السيبراني - كيف يغير الانترنت سلوك البشر (مصطفى ناصر. مترجم). الدار العربية للعلوم ناشرون.
- ❖ محاضرات (دبلوم علم النفس السيبراني) ادمان الألعاب الإلكترونية د. صالح الغامدي
- ❖ دليل إرشادي للطلاب لجوانب الأمن السيبراني في التعليم عن بعد (الهيئة الوطنية للأمن السيبراني)



- www.urbandictionary.com, Retrieved 6-3- “Wincrest (10-12-2006), “E-Game .2021. Edited. ↑ “video game”, www.dictionary.com, Retrieved 6-3-2021. Edited www.britannica.com, Retrieved 6-3- “Henry E. Lowood, “Electronic game أ ب ^ .2021. Edited. ↑ “e-games”, www.pcmag.com, Retrieved 6-3-2021. Edited
- Dehraj, M. A. & Gopang, Z. H. (2019). Study the impact of video games on -١ students’ outcomes and time management skills. Journal of Educational Sciences .and Research, 6(2), 63-72
- Sukhov, A. (2019). Ethical Issues of Simulation Video Games. Proceed- -٢ ings of the 13th International Conference on Game Based Learning. Denmark. .Odense .Oct ٤ -٣
- THE LEVEL OF AGGRESSION AMONG PLAYERS OF NON-VIOLENT AND” -٣ VIOLENT VIDEO GAMES” [Online]. Available: [http://www.academia.edu/Documents/in/Violent\\_Video\\_Games\\_and\\_Aggression](http://www.academia.edu/Documents/in/Violent_Video_Games_and_Aggression). [Accessed: 27-Sep-2020
- Borgonovi, F. (2016) Video gaming and gender differences in digital and -٤ printed reading performance among 15-year olds students in 26 countries. Jour- .nal of Adolescence. 48, pp 45-61
- Allen, M. (2013) A study into video game violence and its effect on game -٥ player behaviour and attitudes. University of Portsmouth, School of Creative .Technologies
- Gabbiadini, A., Andrighetto, L., Volpato, C. (2012): Does exposure to violent -٦ ?video games increase moral disengagement among adolescents Journal of Adolescence. Vol.35 Issue 5, October, pp 1403-1406

