

# أحمي نفسي في العالم الرقمي



أكبر من 9  
سنوات

لحمايتك بشكل أفضل  
في العالم الرقمي

دليل  
إرشادي

# مقدمة

أضحى المجال الرقمي ضروريا في حياتنا اليومية. فبفضل الأدوات الرقمية، خاصة الإنترنت، يمكننا متابعة الدروس عن بعد أو القيام بأبحاث أو مشاهدة أفلام أو فيديوهات أو الدردشة والتواصل مع أفراد العائلة والأصدقاء أو التعرف على أصدقاء جدد.

لكن العالم الرقمي، وخصوصا الإنترنت، لا يخلو من مخاطر، بحيث يمكن أن يتعرض مستعمله إلى مخاطر كبيرة مثل سرقة المعلومات الشخصية وقرصنة الحسابات والاطلاع على المحتوى غير اللائق.

من أجل مساعدتكم على استعمال الإنترنت بكل أمان وتفادي المخاطر المتعلقة بها، يقترح عليكم هذا الدليل مجموعة من الممارسات الحسنة التي يوصى باعتمادها والتصرفات السيئة التي يتعين تجنبها.





أريد أن استعمل الإنترنت بشكل  
آمن، ماذا علي أن أفعل؟

لكي تحمي نفسك من مخاطر  
الإنترنت، عليك العمل بنصائح  
هذا الدليل.



## 1. الحفاظ على معلوماتك الشخصية

المعلومات الشخصية مثل الإسم العائلي أو الإسم الشخصي أو رقم الهاتف أو عنوان البريد الإلكتروني أو تاريخ الميلاد أو غيرها، قد تُستعمل من قبل الأشخاص الأشرار للقيام مثلاً بابتزازك أو إرسالك إعلانات مشخصة عبر الإنترنت. ولهذا، يجب أن تحرص دائماً على حماية معلوماتك الشخصية.



## ما يجب القيام به:

- قم بضبط إعدادات حساباتك في مواقع التواصل الاجتماعي على صيغة "السرية" حتى تتمكن من تحديد من يمكنه مشاهدة قائمة أصدقائك ومنشوراتك والتواصل معك، إلخ. لهذا، يجب الدخول إلى خانة "إعدادات السرية" وتغيير الإعدادات المحددة مسبقاً. إن لم تتمكن من القيام بذلك، اطلب المساعدة من والديك أو من قريب تثق به.
- استعمل اسم مستعار عوض اسمك الحقيقي.
- لا تملأ الاستثمارات الموجودة على الإنترنت دون استشارة والديك.
- لا تُرسل أبداً، عبر البريد الإلكتروني أو عبر خدمة الرسائل السريعة، صوراً أو فيديوهات شخصية لك، إلى أشخاص لا تعرفهم.
- لا تقبل كل "الكوكيز" التي تظهر على المواقع الإلكترونية، والتي هي عبارة عن سجلات صغيرة تحفظها هذه المواقع على جهازك الرقمي فور زيارتها، بحيث يمكن استغلالها من طرف الأشخاص الأشرار للقيام بأفعال غير قانونية. لحماية حياتك الشخصية، يمكنك انتقاء "الكوكيز" وعدم قبول إلا الأساسية منها.
- قبل الإدلاء بمعلوماتك الشخصية على أي موقع إلكتروني، تحقق بأن هذا الموقع آمن. لهذا، أنظر إلى الجزء الأعلى للمتصفح، فإذا كان هناك رمز الإقفال ظاهراً وإذا كان عنوان الموقع يبدأ بـ "https"، فهذا يعني بأن الموقع مُمَوَّن.
- عند الانتهاء من استعمالك لأي موقع للتواصل الاجتماعي، احرص دائماً على تسجيل الخروج منه بقطع الربط.

## 2. استعمل كلمات مرور قوية وآمنة

لتفادي اختراق أو قرصنة حساباتك على الإنترنت، يجب عليك أن تحميها بواسطة كلمات مرور قوية وآمنة.



### 3. تأمين الأجهزة وطلب المساعدة من شخص بالغ

إذا كانت توجد ثغرات أمنية بأجهزتك الرقمية (الحاسوب، اللوحة، الهاتف الذكي، لوحة الألعاب، إلخ)، فيمكن لقراصنة وجواسيس الإنترنت استغلال هذه الثغرات للوصول إلى بياناتك وتثبيت برمجيات خبيثة في أجهزتك.



### ما يجب القيام به:

- تثبيت برنامج أمن لمكافحة الفيروسات وبرمجيات التجسس والبرمجيات الخبيثة ورسائل النصب عبر الإنترنت.
- تفعيل الحاجز الأمني على أجهزتك لمنع الاتصال مع مواقع إلكترونية غير مرغوب فيها وحماية نفسك من الاختراقات التي قد ينتج عنها هجوم سببراني على أجهزتك.
- تحيين بانتظام البرامج وأنظمة التشغيل المثبتة على أجهزتك.
- إن لم تستطع ضبط هذه الإعدادات، أطلب المساعدة من والديك أو من شخص بالغ أهل للثقة.



### 4. احترام الآخرين ولا تتقاسم أي محتوى قبل التفكير والانتقاء

مبدئياً، يمكن لأي مستعمل للإنترنت رؤية ما تنشره على هذا الفضاء (الصور، الفيديوهات، التعليقات، المنشورات، إلخ).



### ما يجب القيام به:

- قبل أن تتقاسم أي محتوى عبر الإنترنت، عليك أن:
- تفكر جيداً وتنتقي المحتويات التي تريد نشرها لأن المعلومات التي تتقاسمها هي التي تساهم في بناء سمعتك على الإنترنت. فقد تبدو لك بعض الصور والفيديوهات والآراء لائقة لحظة نشرها، لكنك قد تندم على ذلك بعد أن يتم الاطلاع عليها من طرف الآخرين وتأويل مضامينها!
  - احترم أصدقائك الافتراضيين كما تحترمهم في العالم الواقعي. لا يجب أبداً أن تنشر أو تعيد إرسال فيديوهات أو صور أو رسائل تحط من كرامة أصدقائك.



## 5. تحدث عما يزعجك على الإنترنت مع شخص بالغ أهل للثقة

عند استعمالك الإنترنت، يمكن أن تكون ضحية هجوم سيبراني، الذي يعتبر عمل إجرامي يتم بواسطة تكنولوجيات المعلومات أو يستهدف كذلك الأجهزة الرقمية والشبكات المعلوماتية.



## ما يجب القيام به:

إذا كنت ضحية هجوم سيبراني أو توصلت برسائل أو صور أو فيديوهات تزعجك، عليك أن تخبر في الحين والديك أو شخصا بالغاً تثق به لمساعدتك وإرشادك.



## 6. الولوج بشكل معتدل إلى محتويات تناسب سنك

إن الاستعمال المفرط للإنترنت قد تكون له آثار سلبية على صحتك وحياتك الشخصية. لذلك، فإن بعض شبكات التواصل الاجتماعي والمواقع الإلكترونية والألعاب الإلكترونية توصي بعدم استعمالها من قبل الأطفال قبل سن معين.

## ما يجب القيام به:

- من أجل تجنب الاستعمال المفرط للإنترنت، يوصى باختيار الخدمات والمحتويات التي تتناسب مع عمرك.
- بالنسبة لشرط السن الذي تفرضه بعض المنصات والمواقع الإلكترونية، يجب عليك أن تحترم هذا الشرط وأن تخبر والديك بأنشطتك على الإنترنت.





## 7. اجتناب الصفحات والمواقع التي تنشر محتويات محظورة أو صادمة

عند تصفحك للإنترنت، قد تصادف صفحات أو مواقع تعرض محتويات محظورة أو صادمة. في هذه الحالة، يجب عليك أن تنسحب على الفور من هذه الصفحات أو المواقع وألا تتقاسمها مع الآخرين.

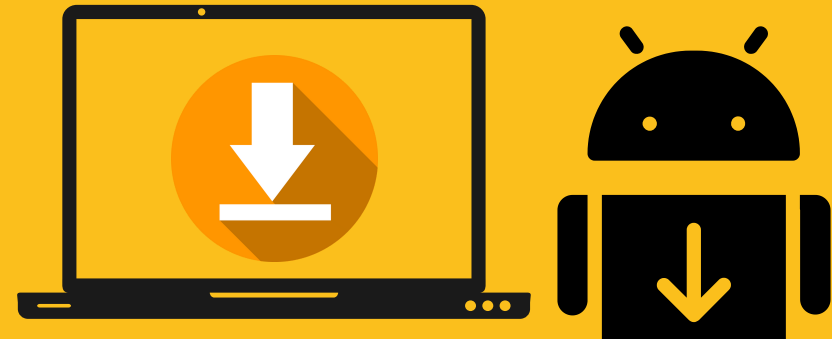
فإذا وجدت مضمونا غير لائق منشورا على هذه الصفحات أو المواقع وخصوصا شبكات التواصل الاجتماعي، يجب عليك التبليغ عنها فوراً عن طريق الأدوات التي تتيحها هذه الصفحات والمواقع. يجب عليك دائماً أن تخبر والديك وتتقاسم معهم كل ما يزعجك على الإنترنت!



## 8. ضرورة اليقظة واختيار ما تقوم بتنزيله من الإنترنت

هناك العديد من المواقع التي قد تبدو لك مفيدة وجذابة كمواقع تنزيل البرمجيات والمواقع المقرصنة التي تعرض فيديوهات عبر الخط أو فيديوهات تحت الطلب.

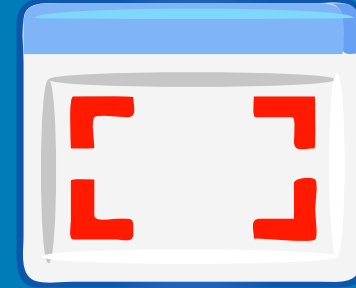
عادة ما تكون هذه المواقع مصدراً للفيروسات. لهذا، يجب أن تكون يقظاً وتتفادى زيارة مثل هذه المواقع وتنزيل محتوياتها. بالإضافة إلى ذلك، وعند تصفحك لموقع معين، يجب عليك أن تنتبه إلى الروابط التي تؤدي إلى مواقع خارجية والتي قد تكون مواقع مزيفة أو مشبوهة ومصدراً لبرمجيات خبيثة.



## 9. في حلة تعرضك لتحرش سيبراني، قم بأخذ صورة آتية للموقع المشبوه وإخبار شخص بالغ أهل للثقة

يعد التحرش السيبراني من ضمن المخاطر التي قد تتعرض لها عند استعمالك للإنترنت. ويتمثل ذلك في نشر إشاعات وشتائم وتهديدات وابتزازات ورسائل تخويف تستهدف الأشخاص الذين لا يمكنهم الدفاع عن أنفسهم أو التصدي لهذه الأفعال التي يشنها شخص أو مجموعة من الأشخاص.

إذا كنت ضحية للتحرش السيبراني، يجب عليك أن تخبر على الفور شخصا بالغاً أهل للثقة وتعمل على حفظ الأدلة تكون كفيلاً بمتابعة المتحرش السيبراني، مثل أخذ صورة للشاشة أو تسجيل المحادثة.



تداول الأخبار الزائفة أو الكاذبة بكثرة على شبكات التواصل الاجتماعي، وهي عبارة عن معلومات خاطئة هدفها التضليل، والملفت أنها تنتشر بسرعة فائقة.

انتبه جيداً ولا تشارك في نشر مثل هذه المعلومات. لهذا يجب أن:

- تبحث عن مصدر المعلومات وتحقق من صحتها قبل نشرها.
- لا تكتف فقط بقراءة العناوين لتدرك على الخبر وتقرر بصحته؛ اقرأ الخبر جيداً وقم بتحليله؛
- تحقق من تواريخ إعداد ونشر الصور والفيديوهات؛ فعدم انسجام التواريخ من المؤشرات التي يجب أن تثير انتباهك وتجعلك أكثر حذراً.

## 10. الانتباه إلى الأخبار الزائفة والتحقق من مصادر الأخبار التي يتم تقاسمها







أريد أن استعمل الإنترنت بدون  
مخاطر، ماذا علي أن أفعله؟

عليك أن تكون حذرا وتعمل  
بالنصائح التالية:



## 1. لا تقبل طلبات الصداقة الصادرة من أشخاص لا تعرفهم.



تضم مواقع التواصل الاجتماعي مجموعة من الأشخاص الذين يستعملون الإنترنت خصوصا عن طريق الأجهزة النقالة. فهناك وأشخاص أشرار ومجرمين قد يزعمونك على شبكات التواصل الاجتماعي،

لهذا، يجب أن تتعامل مع الأشخاص الذين لا تعرفهم على هذه الشبكات كمثّل الأشخاص الغرباء الذين تصادفهم في الشارع.



## 2. لا تلتق بشخص لا تعرفه دون أن تخبر والديك بذلك



إن الالتقاء حضوريا مع أصدقائك الافتراضيين يعتبر فكرة سيئة للغاية. لكن، إذا قررت أن تلتقي بهم، لسبب من الأسباب، يجب أن تطلب من والديك أن يساعدك على تنظيم هذا اللقاء ومرافقتك إن اقتضى الحال ذلك.

لا تلتقي أبدا حضوريا مع شخص التقيته على الإنترنت دون إذن مسبق من والديك ومن الأفضل أن يتم اللقاء برفقة أحدهما.



Don't **MEET** up!

with someone you only know online

### 3. لا تتقاسم كلمة مرورك مع شخص آخر



لا تتقاسم كلمة مرورك مع أي شخص إلا مع والديك تفادياً لقرصنة حساباتك الإلكترونية أو سرقتها بواسطة برمجيات خبيثة.



### 4. لا تقض وقتاً طويلة على الإنترنت



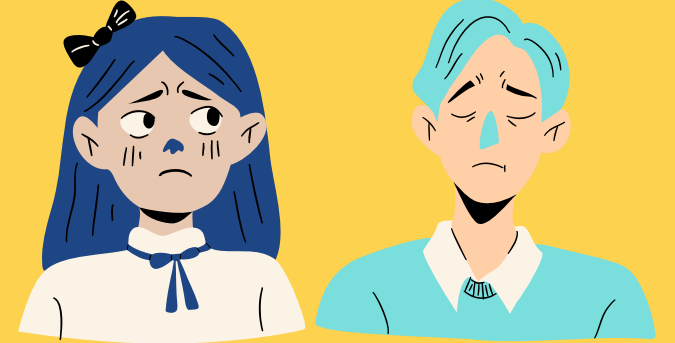
إن المكوث أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية لمدة طويلة يؤثر سلباً على صحتك.

فمن الضروري أن تضبط المدة الزمنية التي تقضيها أمام هذه الأجهزة.

يجب عليك أن تستريح بين الفينة والأخرى وأن تحترم قواعد الاستعمال التي يقررها والديك.



## 5. لا تتقاسم الصور أو الفيديوهات الحميمة أو المحرجة الخاصة بك أو بأفراد عائلتك أو بأصدقائك



من اللازم احترام وحماية حياتك الشخصية على الإنترنت وكذا حياة  
أفراد عائلتك وأصدقائك.

لا تستعمل أبدا الإنترنت لنشر الصور أو الفيديوهات الحميمة  
الخاصة بك أو بالأشخاص الآخرين.

يجب عليك دائما أن تستأذن الأشخاص المعنيين (أفراد أسرتك،  
أصدقائك، إلخ) قبل تقاسم المحتويات التي تخصهم أو تعنيهم.



## 6. لا تشتم ولا تسخر من الآخرين على الإنترنت



عند استعمالك للإنترنت، يجب عليك أن تتعامل بطريقة حميدة  
كما تفعل في الحياة الواقعية!

لهذا، لا يجب أن لا تستعمل الإنترنت لتبادل رسائل أو  
محتويات جارحة أو مُحرجة، أو استعمال لغة مبتدلة أو شاتمة قد  
تجرح الآخرين أو تجرح مشاعرهم.



## 7. لا تنساق وراء المجموعات أو الصفحات التي تدعو إلى العنف أو الكراهية

لا يجب أبداً الانسياق وراء المجموعات أو الصفحات الإلكترونية التي تدعو إلى كل شكل من أشكال الكراهية أو العنف الجنسي أو الجسدي أو المعنوي أو إلى التحرش بين الأصدقاء.

يجب أن يكون سلوكك على الإنترنت سلوكاً مسؤولاً وأخلاقياً وألا تساهم في نشر المحتويات الرديئة أو القيام بالسلوكات السيئة.



كن لطيفاً على  
الإنترنت



اتصل بنا: [www.e-himaya.gov.ma](http://www.e-himaya.gov.ma), [e-himaya@add.gov.ma](mailto:e-himaya@add.gov.ma)