

كيفية التعامل مع الألعاب الإلكترونية

الأهداف

بعد الدرس، أضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «يمكنني أن...».

- | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| جيد جدًا | جيد | بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| جيد جدًا | جيد | بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| جيد جدًا | جيد | بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

في نهاية الدرس، سأكون قادرًا على أن:

- أناقش مخاطر الألعاب الإلكترونية.
- أشرح سبل تجنب مخاطر الألعاب الإلكترونية.
- أحدد تأثير الألعاب الإلكترونية على صحتي وأشرح سبل التعامل مع ذلك من خلال الرعاية الأسرية.

لتفاعلً معًا

في رأيك، لماذا تحظى الألعاب الإلكترونية بشعبية كبيرة بين الأفراد من فئتك العمرية؟

لنتعلم

يمكن للألعاب الإلكترونية التي يشارك فيها الأصدقاء عبر الإنترنت أن تكون مسلية جدًا، كما قد تساعد على تعزيز التفكير الناقد والإبداعي، فضلاً عن أنها تشجع على العمل الجماعي. ومع ذلك، تترتب على الألعاب الإلكترونية مخاطر متعددة.



يمكن أن يكون لعب الألعاب الإلكترونية عبر الإنترنت مسللًا لكنه يؤثّر على الصحة.

المخاطر الجسدية: قد يؤثّر الإفراط في لعب الألعاب الإلكترونية على دورة نومك، ما يعيق قدرتك على النوم بسبب التحفيز المتزايد. كما وقد يسبّب إجهاداً في العيون، ومشكلات في الظهر من جراء الانحناء لفترات طويلة، وصداع. ونتيجة عدم ممارسة التمارين الرياضية وعدم اعتماد عادات الأكل السليمة خلال لعب الألعاب الإلكترونية، هناك خطر زيادة الوزن.

المخاطر النفسية: قد تتوّلد لديك مشاعر القلق والاكتئاب نتيجة شعورك بالوحدة في العالم الواقعي أو نتيجة تتمرّر الآخرين عليك في العالم الافتراضي. إضافة إلى ذلك، تولّد بعض الألعاب الإلكترونية مشاعر العدوانية لدى البعض، لا سيّما تلك التي تحتوي على مشاهد عنف، ما يضعف قدرة الفرد على التعامل مع المواقف بعقلانية. وبالتالي، يمكن لهذه العوامل أن توّتر علاقات الفرد مع أسرته وأصدقائه.

المخاطر الأمنية: يمكن للألعاب متعدّدة اللاعبين، على وجه الخصوص، أن تشّكل خطراً أمنياً كبيراً. فإذا شاركت الكثير من معلوماتك الشخصية، تسمح للغرباء بالوصول إلى اسمك وبريدك الإلكتروني ورقم هاتفك وعنوانك. كذلك، تقاد مجتمعات الألعاب الإلكترونية الكبيرة تفاصيل بالمتّمرين السiberانيين، والقراصنة الذين قد يسرّبون معلوماتك الشخصية، وبالتالي تصبح الفيروسات سهلة الانتشار.

لعبة الألعاب الإلكترونية بمسؤولية

بإمكانك الحدّ من المخاطر التي تواجهها باللعب والدردشة مع أشخاص تعرفهم وتثق بهم، وبعدم استخدام المعلومات الشخصية في اسم المستخدم وكلمات المرور الخاصة بك، وبعدم استخدام كاميرا الويب.

عليك أيضًا احترام الفترات الزمنية التي يضعها والدك، لتفادي العادات السيئة بـلعبة الألعاب الإلكترونية. فمثلاً، احرص على عدم استبدال أنشطة الحياة الواقعية، مثل قضاء الوقت مع الأسرة، أو لقاء الأصدقاء، أو إنجاز الواجبات المدرسية، أو اعتماد غذاء صحيّ، أو القيام بالتمارين الرياضية، أو النوم، بالألعاب الإلكترونية.

لا تخف من اللجوء إلى والديك متى ما واجهت أيّ مخاطر. فهما يريدان مساعدتك حقاً، سواء من خلال مناقشات أُسرية أو زيادة الرقابة عليك عند استخدام الإنترنت.

لنسكتشِفْ

في رأيك، ما مخاطر الألعاب الإلكترونية التي قد تؤثّر عليك أكثر من غيرها؟ أذكر خطراً جسدياً وأخر نفسياً وأخر أمنياً، ثم قدم حلّاً يتضمّن كيف قد تساعدك الرعاية الأُسرية.

لنراجِعْ

1. نقاش مخاطر الألعاب الإلكترونية.

2. ما الخطوات التي يمكن أن تتبعها شخصياً لتجنب مخاطر الألعاب الإلكترونية؟

تقييم ذاتي

إرجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الدرس، وضع علامة "✓" في المربع المناسب لـ "يمكنني أن ...".

كيفية التعامل مع الألعاب الإلكترونية

الدرس 2

لنتعلّم من
خلال التطبيق

لنتعمّق في الفهم

1. إقرأ واتكتب

إقرأ منشور المنتدى التالي (حوار بين عمر وأحد زوار المنتدى) وأجب عنه. ضمّن إجابتك خطرًا جسديًّا وآخر نفسياً وأخر أمنيًّا على الأقل، على اللاعب أن يتتبّه له، واقتصر حلاً محتملاً.

مرحباً عمر!

لطاماً أحببت لعب الألعاب الإلكترونية عبر الإنترت. وهذا أنا الآن في خضمّ لعبة يشارك فيها أكثر من 100 مستخدم في الوقت نفسه عبر الإنترت! إنني أجد ذلك ممتعًا للغاية. إلا أنّ والدائي يريدين فرض قيود زمنية أو حتّى منعه كليًّا من اللعب! مما يعتقدان أنّي أفرط في اللعب وأنّ ذلك غير آمن. فأخبرتهما بأنّ سبب الصداع هو توّردي وليس اللعبة بحد ذاتها! نعم، أعترف بأنّي متعب وربّما بحاجة إلى النوم، لكنّي لا أفهم سبب المبالغة، فأنا لا أزال شابًا وبكامل صحتي! كما أنّي حذر دائمًا في ما يتعلّق بمعلوماتي الشخصية. يريدين والدائي مني أن أقضي مزيدًا من الوقت في اللعب في الهواء الطلق، ولكنّي أجد ذلك مملاً. غير أنّي لا أريد أن أحزنهما. هل تؤيّدين قرار والدّيّ يا عمر؟ كيف عليّ أن أتصرّف؟

من لاعب

عزيزي اللاعب،

عمر

التفكير الناقد

2. إقرأ وفكّر واتكتب

إقرأ السيناريوهين مجدىًّا وأجب عن الأسئلة.

1. في رأيك، ما أكثر مخاطر الألعاب الإلكترونية إقلاقاً بالنسبة إلى فئتك العمرية؟ لماذا؟

2. في رأيك، ما هي الفترة الزمنية اليومية المناسبة للعب الألعاب الإلكترونية؟ لماذا؟

3. شارك إجاباتك مع والديك. هل يوافقانك الرأي؟ لماذا؟

أنا وتقنيات المعلومات والاتصالات

فکر و ادب

فَكُّرْ في الألعاب التي سبق ولعبتها، سواء الألعاب الإلكترونية أو اللوحية أو غيرها من الألعاب الحضورية ووجهًا لوجه. ما المشكلات أو المخاطر التي واجهتها؟ وكيف تعاملت معها؟

4. فگر وأجب وناقش

كيف ستحمي نفسك من مخاطر الألعاب الإلكترونية؟ تشارك الأفكار مع زميل لك في الفصل.

أعاهد نفسي على أن ...

الأهداف

بعد الدرس، أضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ «**يمكنني أن...**».

- | | | | | | |
|--------------------------|-----------|--------------------------|------|--------------------------|----------------------|
| <input type="checkbox"/> | جيّد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيّد | <input type="checkbox"/> | بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | جيّد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيّد | <input type="checkbox"/> | بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | جيّد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيّد | <input type="checkbox"/> | بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | جيّد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيّد | <input type="checkbox"/> | بحاجة إلى مجهود أكبر |
| <input type="checkbox"/> | جيّد جدًا | <input type="checkbox"/> | جيّد | <input type="checkbox"/> | بحاجة إلى مجهود أكبر |

في نهاية الدرس، سأكون قادرًا على أن:

- أشرح ماهية نظام التشغيل.
- أقارن بين أنظمة تشغيل أجهزة الكمبيوتر وأنظمة تشغيل الهواتف المحمولة الأكثر شيوعًا.
- أحدد أنظمة تشغيل أجهزتي.
- أناقش لغة الترميز HTML.

لتفاعلٍ معًا

ما الذي تلاحظه عند الانتقال من استخدام هاتف ذكيٍّ إلى آخر؟ وعند الانتقال من استخدام جهاز لوحي إلى استخدام جهاز كمبيوتر؟ شارِك أفكارك مع زميلك في الفصل.

لنتعلم



أنظمة التشغيل

نظام التشغيل (operating system) هو البرنامج الذي يتحكم بوظائف الكمبيوتر، مثل الذاكرة (memory) ومحركات الأقراص (drives) والطابعات (printers) والأجهزة الأخرى. ويشمل أيضًا الأجهزة المساعدة مثل قارئات ومكبرات الشاشة. كما أنه يدير برمج وأجهزة الكمبيوتر، وهذا يمكن المستخدم من التواصل مع الكمبيوتر بسهولة.

تأتي معظم أجهزة الكمبيوتر محملاً بنظام تشغيل، فمثلاً يعمل نظام مايكروسوفت ويندوز (Microsoft Windows) على غالبية أجهزة الكمبيوتر عالمياً، فيما تعمل أجهزة الكمبيوتر "أبل" على نظام تشغيل macOS. Apple

أنظمة تشغيل الهواتف المحمولة

تمتلك الأجهزة المحمولة أنظمة تشغيل الأجهزة المحمولة. وأكثر أنظمة تشغيل الأجهزة المحمولة شيوعاً هي نظام أندرويد (Android)، ونظام تشغيل الهاتف الذكيّة التابعة لشركة "أبل" iOS، المستخدم على أجهزة الآيفون (iPhone) والآيباد (iPad).

يستخدم نظام أندرويد ببرنامجًا "مفتوح المصدر" أي أنه يمكن لشخص ما قراءة شِفرة البرمجة أو تغييرها. في حين لا يمكن لعامة الناس رؤية شِفرة البرمجة الخاصة بنظام تشغيل "Apple iOS" المغلق أو تغييرها. ويؤدي كل من نظام أندرويد ونظام تشغيل "iOS" الوظائف الأساسية نفسها؛ مثل إرسال الرسائل، والاتصال بشبكة الإنترنت، والدردشة عبر الفيديو، والعمل بخاصية اللمس.

أنظمة التشغيل المتطورة

تشغل أنواع أخرى من أنظمة التشغيل أنواعاً مختلفة من التكنولوجيا المتطورة. على سبيل المثال، نظام تشغيل الروبوت (Robot Operating System - ROS)، وهو برنامج مفتوح المصدر يُستخدم لبناء التطبيقات الروبوتية. وهناك العديد من أنظمة التشغيل التي تشغّل السيّارات ذاتية القيادة، التي تتضمّن تلك التي طورتها شركة Automative Windows™ و Apple CarPlay، وكذلك شركات السيّارات الخاصة.

لغات البرمجة

تُعطى الأوامر لجهاز الكمبيوتر على هيئة كود. وبمرور الوقت، تطّورت لغات البرمجة من لغة الآلة البسيطة (النظام الثنائي) إلى لغات عالية المستوى شبيهة باللغة التي يفهمها البشر. وغالباً ما تتشابه لغات الكمبيوتر؛ لذلك بمجرد أن تتعلم لغة واحدة، يتيسّر لك تعلم اللغات الأخرى.

يختر المبرمجون اللغة المناسبة بناءً على الهدف المطلوب. عادةً ما تكون لغات البرمجة مفتوحة المصدر، حيث يمكن لأي شخص رؤية الكود أو تعديله أو توزيعها.

فمثلاً يستخدم المبرمجون لغة ترميز النص التشعّبي (HTML) لإنشاء صفحات الويب، وهي اللغة الشائع اختيارها لإنشاء الواقع الإلكتروني لسهولة تعلّمها واستخدامها. تسمح هذه اللغة للمبتكرين بإضافة عناصر مثل النصوص، والروابط، والصور، والمقطّع الصوتية، ومقطّع الفيديو إلى صفحات الويب الخاصة بهم. كما أنه يسهل تعديلها وهي ملائمة لكل متصفحات الويب الكبرى.

لنسكّنِشْفِ

قارِن بين شكل شاشات الهواتف الذكيّة المختلفة، وحدّد أوجه الشبه والاختلاف. ناقش مزايا كل تنسيق مع زميل لك في الفصل.

لنرايْجِعْ

- ما نظام التشغيل على جهازك؟ ما أنظمة التشغيل الأكثر شيوعاً؟
- ما لغات البرمجة؟ وكيف يمكن استخدام لغة برنامج لإنشاء صفحات الويب؟

تقييم ذاتي

ارجع إلى الأهداف المذكورة في بداية الدرس، وضع علامة ✓ في المربع المناسب لـ "يمكنني أن ...".

أنظمة التشغيل

الدرس 7

لنتعلّم من
خلال التطبيق

لنتعمّق في الفهم

1. انظر وطابق

أ. نظام التشغيل المستخدم على أجهزة "أبل" المحمولة.

1. نظام تشغيل "macOS"

ب. نظام التشغيل المستخدم على أجهزة كمبيوتر مايكروسوفت.

2. نظام تشغيل "iOS"

ج. نظام التشغيل المستخدم على الأجهزة المحمولة من غير منتجات "أبل".

3. نظام تشغيل "أندرويد"

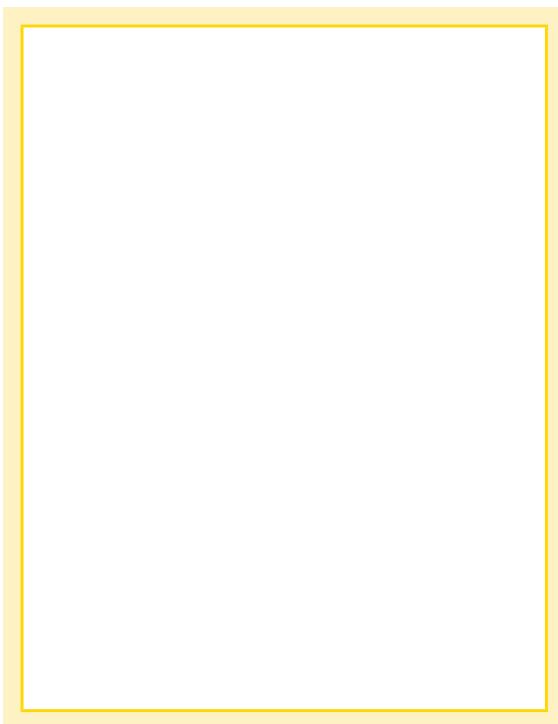
د. نظام التشغيل المستخدم على أجهزة كمبيوتر "أبل" الشخصية.

4. نظام تشغيل "ويندوز"

التفكير الناقد

2. انظر، وناقش، وارسم (بمساعدة معلمك)

أدنى مثال على لغة ترميز النص التشعّبي HTML. ما الذي يلفت نظرك؟ ما المقصود بكلّ كود في الشكل التالي في رأيك؟ تناقش مع زميلك وارسما معاً شكل صفحة الويب المحتمل في الشكل المقابل بالاستناد إلى إرشادات لغة ترميز النص التشعّبي.



```
<h1>Photography</h1>
<h2>Welcome to my web page,
where I share my photos with
you!</h2>
<p>This is my <strong>favorite</
strong> photo. This
<strong>beautiful</strong> tree is
in my backyard. I took this picture
on a warm, summer day as the sun
set.</p>

```

ابحث عن المعرفة

3. فَكِّرْ، وَأْجِبْ، وَنَاقِشْ

لماذا قد يتعلم المبرمج أكثر من لغة برمجة؟

أنا وتكنولوجيا المعلومات والاتصالات

4. فَكِّرْ، وَابحثْ، وَنَاقِشْ

1. أَعِدْ قائمة بالأجهزة التي تستخدمنا في المدرسة والمنزل، ثم ابحث عن نظام التشغيل المستخدم في كل جهاز ودونه.

نظام التشغيل	الجهاز
	.1
	.2
	.3

2. هل تفضل نوعاً معيناً من الأجهزة أو من أنظمة التشغيل؟ ما هو؟ ولماذا يعجبك؟
