



أبداع، وتواصل، وتبادل الاحترام: الإنترنت الآمن يبدأ بك!

السعادة والعلاقات السليمة

#SID2018

[www.saferinternetday.org](http://www.saferinternetday.org)



6 February 2018

'Create, Connect and Share Respect: A better internet starts with you.'

كيف تتواصل مع الآخرين عبر الإنترنت؟

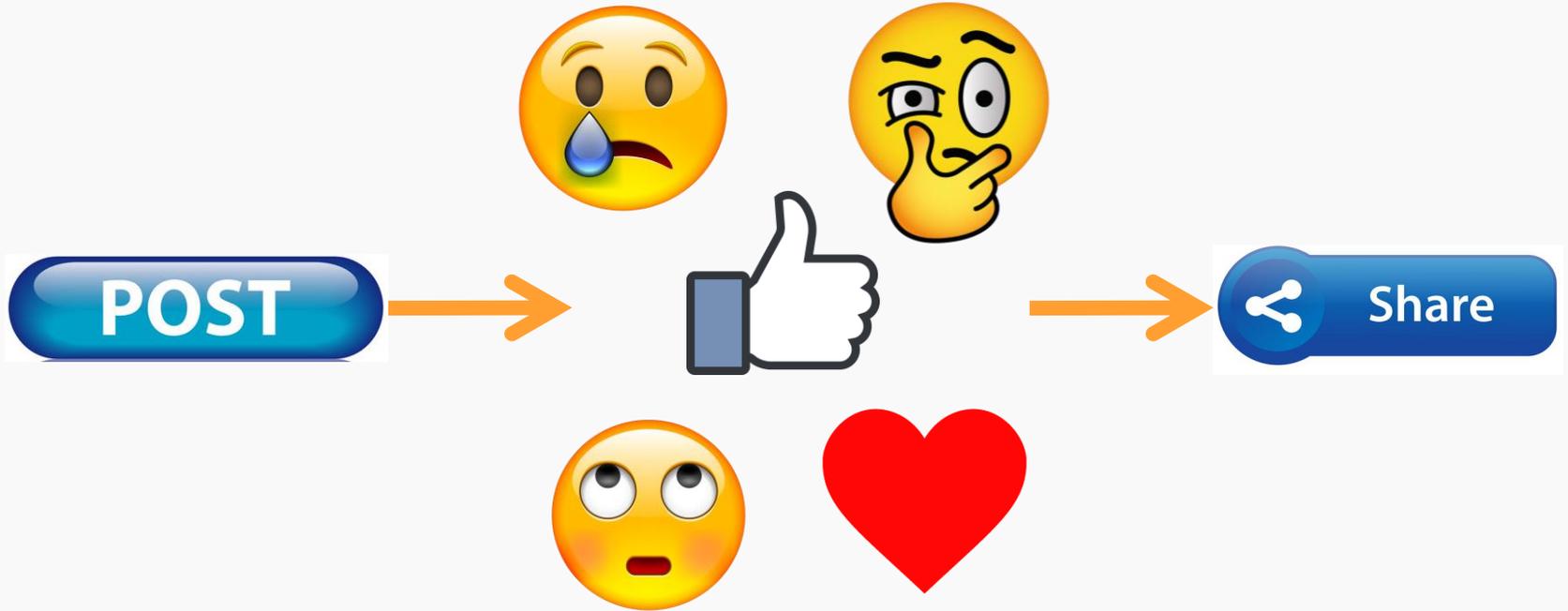


#SID2018

[www.saferinternetday.org](http://www.saferinternetday.org)



# هل كلّ تواصل عبر الإنترنت إيجابي دائماً؟



#SID2018

[www.saferinternetday.org](http://www.saferinternetday.org)

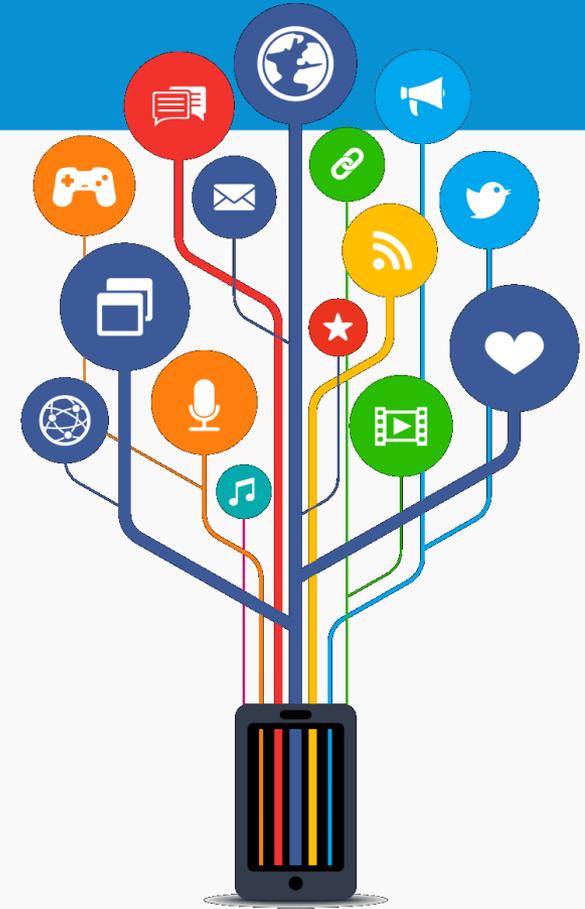
من المهم جدًا أن نعتني بأنفسنا وبصحتنا، وكثيرًا ما نرى حملاتٍ تحثنا على ذلك!



A LIVING STREETS CAMPAIGN



لكن ما هي الصّحة  
الرقمية؟



#SID2018

[www.saferinternetday.org](http://www.saferinternetday.org)





6 February 2018

'Create, Connect and Share Respect: A better internet starts with you.'

تعزيز الصحة الرقمية الإيجابية اليوم وكلّ يوم!

أبداع، وتواصل، وتبادل الاحترام!



#SID2018

[www.saferinternetday.org](http://www.saferinternetday.org)



أبداع محتوى ينشر رسالة إيجابية!

أبداع محتوى يستمتع به  
الآخرون!

أبداع

أبداع محتوى يعبر عنك

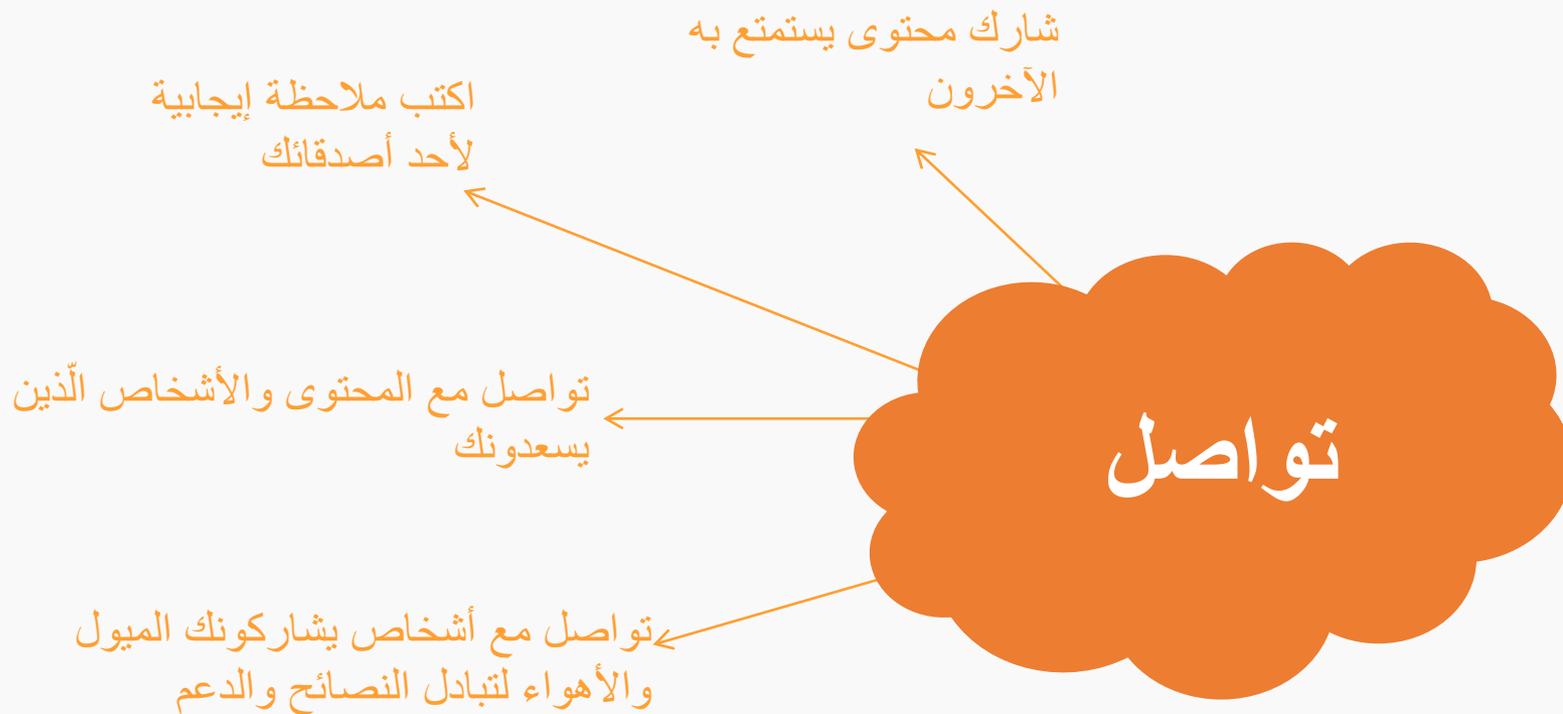
أبداع في إنشاء مجموعات  
تضم أشخاصًا ذوي ميول  
وأهواء مشتركة لتبادل  
النصائح والدعم

هل يمكنك أن تطرح أفكارًا أخرى؟

#SID2018

[www.saferinternetday.org](http://www.saferinternetday.org)

# هل يمكنك أن تطرح أفكارًا أخرى؟



# هل يمكنك أن تطرح أفكارًا أخرى؟

اطلب الإذن دومًا قبل أن تشارك صورة  
شخص آخر

حتى إن اختلفت في الرأي مع  
أحدهم, حافظ على الاحترام  
المتبادل

انتبه كيف يُمكن للناس أن يتلقّوا  
المزاح. فقد لا يدرك البعض أنّك  
تمزح, وقد يشعرون بالضيق أو  
الإزعاج جرّاء مزاحك.

تبادل الاحترام

استمع إلى وجهات نظر الآخرين

لكن هل يمكن للتواجد على الإنترنت أن يتسبب لنا بالضرر؟  
وهل يتعين علينا تصديق العناوين التالية؟

هل تسببت الهواتف الذكية بدمار جيل؟

الهواتف الذكية وراء تعاسة  
المراهقين اليوم

أفادت إحدى الدراسات بأن المراهقين في بريطانيا  
من بين الأكثر إفراطاً في استخدام الإنترنت.

مواقع التواصل الاجتماعي تؤدي إلى أضرار  
ذهنية وعقلية عند المراهقين.

المراهقون المهووسون بمواقع التواصل الاجتماعي يخافون  
الحياة الواقعية إلى درجة أن بعضهم لن يفتح الباب إذا دقّ.

#SID2018

www.saferinternetday.org



Safer  
Internet  
Day 2018 | Tuesday  
14 February  
Create, Connect and Share Respect...  
A better internet starts with you.  
www.saferinternetday.org



ما رأيك بهذه المقولة؟

## مواقع التواصل الاجتماعي تؤدي إلى أضرارٍ ذهنية وعقلية عند المراهقين

أ – أوافق تمامًا، إنها مشكلة حقيقية علينا معالجتها.

ب – ليس هذا بالأمر الجلل، فمواقع التواصل الاجتماعي توفر بعض المتعة لا أكثر!

ج – ثمة أمور كثيرة تؤثر على المراهقين، لا مواقع التواصل الاجتماعي فقط.

د – رأي آخر...

#SID2018

[www.saferinternetday.org](http://www.saferinternetday.org)

ما رأيك بهذه المقولة؟

المراهقون المهووسون بمواقع التواصل  
الاجتماعي يخافون الحياة الواقعية إلى درجة أنّ  
بعضهم لن يفتح الباب إذا دقّ.

أ – هذا صحيحٌ جدًّا ومثير للقلق.

ب – لا تتولّد الخشية من الحياة الواقعية بسبب مواقع التواصل الاجتماعي!

ج – كلامٌ فيه بعض الحقيقة، لكن هذا ليس بالأمر الجلل.

د – رأي آخر....

ما الذي بوسعك فعله؟

يستحق الجميع أن يتتعّموا بصحة رقمية إيجابية!

لكن هل تمثل مواقع التواصل الاجتماعي العقدة أم الحلّ؟



#SID2018

[www.saferinternetday.org](http://www.saferinternetday.org)

## مواقع التواصل الاجتماعي هي...

-  تمنحنا منصةً لنشر الإيجابية والأخلاق الحميدة
-  تساهم في تواصلنا مع الآخرين في أيّ وقت ومن أيّ مكان
-  يمكننا التعبير عن أنفسنا من خلالها ونشر الخصال التي تميّزنا
-  يمكننا أن نستلهم ممّا نجده فيها من أفكار
-  يمكننا من خلالها أن نشارك معارفنا وآراءنا وقصصنا مع جمهور عريض عبر العالم



## مواقع التواصل الاجتماعي هي...

نرى أحياناً أشياء لا تعجبنا، لكن ثمة بيدنا ما يمكننا فعله!



- ⊘ حظر الأشخاص الذين يتعمدون إساءة التصرف
- ! الإبلاغ عن المحتوى الذي يثير قلقنا أو استياءنا
- 👏 الوصول إلى الأشخاص الذين قد يصابون بالحزن أو القلق
- 💬 التحدث إلى شخص تثق به وتطلب منه المساعدة

# صحتك مهمّة للغاية!



- ✓ اعتن بنفسك
- ✓ اطلب المساعدة
- ✓ ادعم الآخرين
- ✓ تحلّ بالدمائة والاحترام
- ✓ خذ استراحات من استخدام الإنترنت
- ✓ اعتن بتوازنك الصحي



6 February 2018

'Create, Connect and Share Respect: A better internet starts with you.'



كن جزءًا من يوم الإنترنت  
الآمن  
فالإنترنت الآمن يبدأ بك!

#SID2018

[www.saferinternetday.org](http://www.saferinternetday.org)

