



Save the Children
إنقاذ الطفل

شبكة وعد
Waed Network

مؤسسة شباب سبأ للتنمية
Saba Youth Foundation for Development

خطوة من أجل سلامتك الرقمية

مؤسسة شباب سبأ للتنمية 2025





مؤسسة شباب سبأ للتنمية

العنوان: اليمن - تعز

تليفون : +967-4-252733

الهاتف : +967-770450222

البريد الإلكتروني: info@shebayouth.org

محتويات هذا الدليل تم إنشائها وتصميمها من قبل مؤسسة شباب سبأ للتنمية لشبكة وعد ولا يمثل هذا المحتوى بالضرورة الجهات الممولة والمانحة.

جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة شباب سبأ للتنمية ©

2025

جدول المحتويات

حول الدليل	04
مرحبا بك في رحلتك الرقمية	05
المحور الأول: السلامة الرقمية	13 - 06
المحول الثاني: مكافحة المعلومات المضللة	21 - 14
المحول الثالث: حماية البيانات الشخصية	29 - 22
المحور الرابع: التعامل الآمن مع المحتوى الرقمي	35 - 30
وصية ختامية	37 - 36
عن الشركاء	39 - 38

حول الدليل! About the guide

تم إعداد هذا الدليل ضمن مشروع "تعزيز الوعي الرقمي للشباب اليمني لمواجهة العنف الإلكتروني"، بدعم من منظمة إنقاذ الطفولة Save the Children وتنفيذ مؤسسة شباب سبأ للتنمية.

يهدف الدليل إلى تمكين اليافعين والياфعات من استخدام الإنترنت والتكنولوجيا بشكل آمن وذكي. يقدم محتوى مبسطًا وسهل الفهم، يساعد على التمييز بين المعلومات الصحيحة والمضللة، وحماية البيانات الشخصية، والتعامل مع المحتوى الرقمي بمسؤولية.

هذا الدليل موجه بشكل خاص لفئة اليافعين والياфعات ضمن شبكة وعد، ليكون رفيقهم اليومي في رحلة تعلمهم الرقمي، ويعزز من قدراتهم على التفاعل الآمن والمسؤول في عالم الإنترنت.

مرحبًا بك في رحلتك الرقمية!

أنت اليوم جزء من فضاء واسع اسمه "الإنترنت"، مليء بالفرص والمعرفة والتواصل مع الآخرين، لكنه أيضاً يحمل بعض المخاطر التي قد تُربك أو تؤثر عليك إذا لم تكن واعياً بكيفية التعامل معها.

هذا الدليل صُمم من أجلك، لتجد فيه خطوات بسيطة وواضحة تساعدك على الاستفادة من التكنولوجيا والإنترنت بشكل سلس وآمن.

سترافقك 4 شخصيات، كل شخصية في محور، لتتعرف على معنى أن تكون مستخدماً ذكياً للإنترنت، قادراً على حماية نفسك وبياناتك، وعلى التمييز بين المعلومة الصحيحة والمحتوى المضلل الذي قد ينتشر بسرعة ويؤثر على أفكار الناس، وحياتهم.

كما ستكتشف كيف تحمي خصوصيتك وتحافظ على أسرارك الرقمية، وتتعامل بمعرفة مع ما تراه وتشاركه على الشبكات، وتعرف الطرق السليمة لمواجهة أي إساءة أو محتوى مزعج قد تتعرض له.

المحور الأول:

السلامة الرقمية

السلامة تبدأ من عندي

01 كلمات مرور قوية لكل حساب

02 مصادقة ثنائية

هدف
المحور
تتعلم
4 عادات

03 خطة إسعاف رقمي عند أي حادث

04 التصيد الالكتروني

أنا سالم، صديقك في العالم الرقمي. معي سنجعل حساباتك وجهازك أقوى من أي خدعة: كلمات مرور ذكية، قفل ثنائي، تحديثات أولاً بأول، وتصرف صحيح وقت الطوارئ .. جاهز؟



الأبواب القوية تمنع اللصوص، في الإنترنت،
الباب = كلمات المرور، والمفتاح الاحتياطي
= مصادقة ثنائية، والصيانة = التحديثات

الوحدة 1: أساسيات الأمان الشخصي

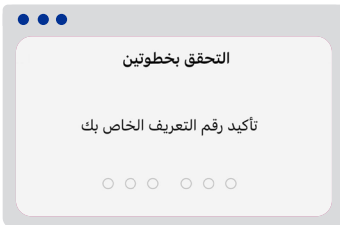
01

العروض المفاجئة أول
اختبار لسلامتك لن
أضغط قبل أن أتأكد



03

لو عرفوا كلمة المرور، يبقى
عندي قفل إضافي



02

أكتب كلمات مرور مكونة من
كلمات غير قاموسية + رقم/رمز
مثال لعبارة مرور قوية وضعيفة:

✓ J(P&61u;9M6

✗ 123456789

04

أحدث اليوم... لأرتاح غداً



كلمات مرور ≠ كلمة مرور: اجعل كلمات مرورك ثلاث كلمات غير متوقعة أسهل وأقوى، وبدل كلمة واحدة لكل حساب من حساباتك المختلفة). يمكنك اقتباس عبارات متداولة: "أطيب منه مستحيل" تدخلها باللغة العربية لكن لوحة المفاتيح إنجليزية ليسهل عليك تذكرها.

المصادقة الثنائية: رمز مؤقت تقدمه بعد كلمات المرور (رسالة نصية لهاتفك /رموز متغيرة عبر تطبيقات المصادقة، أو بصمة). وهي طبقة أمان إضافية لحساباتك، تحميها من الاختراق حتى لو تمت سرقة كلمات المرور الخاصة بك تحديثات: إصلاحات أمان ضرورية: خصصها عند اتصال Wi-Fi

خطوات عملية (يمكنك فعلها الآن)

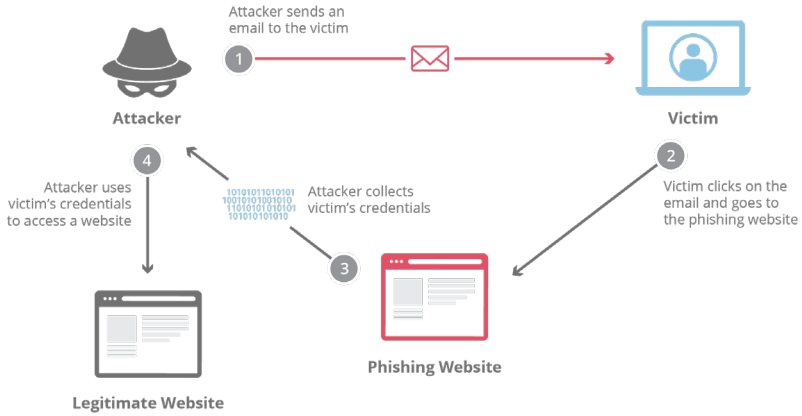
1. **اكتب الآن 3 عبارات مرور مختلفة** لثلاثة حسابات مهمة.
2. **فعل المصادقة الثنائية:** الإعدادات > الأمان > المصادقة الثنائية > اختر "تطبيق رموز/رسائل" + خزّن أكواد احتياطية على ورقة آمنة.
3. **شغل Play Protect وقم بعمل فحص سريع،** ثم ثبت التحديثات المتاحة.
4. **قم بعمل قفل شاشة قوي لجهازك** + إخفاء الإشعارات الحساسة (مثل رسائل الدردشة أو رسائل البريد الإلكتروني).

ملاحظة: لتخزين أكواد احتياطية للمصادقة الثنائية، قم بالوصول إلى إعدادات الأمان، وابحث عن قسم التحقق بخطوتين أو المصادقة الثنائية، ثم اختر خيار الرموز الاحتياطية لإنشاء قائمة بأكواد لمرة واحدة. بعد ذلك، قم بتنزيل هذه الأكواد أو طباعتها واحفظها في مكان آمن لتستخدمها في حال فقدان جهازك.

الوحدة 2 : التصيد الإلكتروني

التضليل أحياناً يلبس شكل فرصة ذهبية أو تحذير عاجل مع رابط. **هذا هو التصيد**: طُعم جميل، وصيد مؤلم. خلّونا نكشفه قبل ما يلتهم بياناتنا

كيف يتم التصيد؟



شرح بسيط للمصطلحات

التصيد: محتوى يزيّف هويّة جهة موثوقة ليجبرك على كشف كلمات المرور

OTP / رمز التحقق/بيانات.

أشكاله الشائعة: روابط داخل رسائل/منشورات، SMS، اتصال، باركود

طُعم شائع محلياً أربعة نماذج للتصيد

01

هذه الرابط مشبوه .. لن
أستخدم روابط تسجيل من
الرسائل. **بدخل التطبيق
الرسمي مباشرة**

ارسل هذه الرسالة الى عشرة اشخاص
للدخول في السحب لربح تذكرتين سفر عبر
ميدل إيست
ارسلها الان وادخل السحب . انقر على
الرابط للدخول على الرابط
www.midlleeast.lb.vcxzy
4:27 ص

02

الرابط يبدو تصيداً، فيه
خطأ املائي لاسم الجهة
حيث يحوي كلمة wpf بدلا
عن "wfp".

مرحباً، يسرنا إبلاغكم انه تم ادراج اسمك في
لوائح المستفيدين ضمن برنامج الاغذية
العالمي للمستفيدين ال 50 الاول فقط. انقي P
لمباشرة على الرابط <https://wfp.ly>
لتسجيل الدخول والا سوف تذه "ne"
مباشرة بعد التناجيل لاسقام الحواصل معكم
4:29 ص

03

استخدام لغة وعود غير
منطقية تدفعك للنقر على
الرابط كالوعد بخطة دعم
مستقبلي

Enketo Express for KoboToolbox
bit.ly
Business owner?
Share how your business was
impacted
Take this short survey:
<https://bit.ly/3VMPNKG>
Your response informs future support
4:31 ص

04

رسالة العرض المرسلة من فريق الدعم في واتساب
تخبرك بانتهاك حسابك للسياسة الخاصة بواتساب
وتطلب منك التحقق من حسابك بالضغط على الرابط
الرابط يبدو مشبوهاً، استعجال
على تسجيل. رجاءً لا تعيدوا نشره

رسالة العرض من فريق الدعم
إلى WhatsApp:
يؤسفنا أن نخبرك أن حسابك انتهك
سياساتنا بشكل متكرر. رغم أننا نلتفت
لتحذيرات إلا أننا لم نتلق أي شكاوى أو
تعليقات.
لقد تبقى لديك الوقت: 24 ساعة! إذا لم
تتلق شكاوى، فسنبطش إلى إلغاء تنشيط
حسابك بشكل دائم لحماية مصالح
مجتمع المستخدمين.
قم بالتحقق من حسابك هنا:
<http://user-verification.ubpages.com/lebanon-lb981/>
الموعد النهائي لتقديم استئنافك هو 24
ساعة.
© 2025 ميتا

خطوات عملية 5x5 ضد التصيد

02 ادخل يدويًا
لا تسجل دخولك من رابط
مرسل؛ ادخل التطبيق/الموقع
عبر البحث عنه بنفسك

04 أوقف الاستعجال
أي رسالة تبدأ بـ فورًا/
سريعًا / سيُغلق
حسابك = علامة حمراء

01 ثوانٍ للرباط
تحقق قبل الضغط .. هل هو
https؟ هل النطاق مطابق
100% بلا حروف مستبدلة ؟

03 لا تشترك الأكواد
لا تعطي كلمات المرور/ رمز
المصادقة الثنائية لأي أحد.
الجهات الحقيقية لا تسأل عنها.

05 حذر وبلغ
حذر الجروب، وبلغ المنصة، واطلب من المشرف/ة
تفعيل الموافقة على الرسائل وقت موجات الروابط

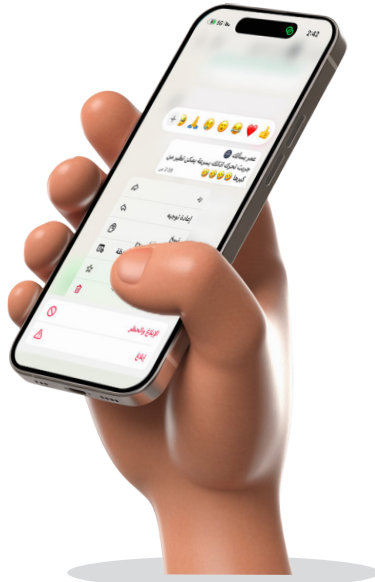
www.virustotal.com

يمكنك التأكد من أي رابط مشبوه
بفحصه عبر موقع **virustotal**

تذكّر دائمًا: التصيد يعيش على الاستعجال والطمع والخوف. خذ دقيقة
صادقة، افحص الرابط، ادخل رسميًا، وذكّر أصدقاءك: الأكواد ملكك وحدك."

الوحدة 4: التّممر والابتزاز الإلكتروني

القوي ليس من يردّ الشتيمة، القوي من
يعرف يوقف الأذى ويحمي نفسه بذكاء.



01

لا أردّ أوّثق أوّلًا

02

التقط أدلة
صور شاشة
روابط/توقيت

03

حظر + إبلاغ
داخل التطبيق

04

أخبر بالغًا موثوقًا
لسنا وحدنا

مصطلحات:

01. التّممر: أذى متكرر عبر الإنترنت.
02. الابتزاز: تهديد بنشر مادة مقابل طلبات.
03. قاعدة ذهبية: لا تتفاوض، لا تدفع، وثّق واحظر وبلّغ واطلب دعمًا.

بروتوكول سالم



سيناريوهات محتملة:

1. **فتحت رابطًا مشبوهًا:** أغلق المتصفح > امسح السجل > غيّر عبارات المرور المهمة > راقب رسائل المصادقة الثنائية غير المتوقعة > فحص حماية Play Protect.
2. **حسابي مخترق:** إن دخلت: غيّر كلمات المرور + فُعل المصادقة الثنائية + خروج من كل الأجهزة. **إن لم تدخل: "نسيت كلمة المرور" +** بريد/رقم الاسترداد + بلاغ "اختراق".
3. **ضاع الهاتف/سُرِق:** "اعثر على جهازي" > قفل/مسح إذا لزم > تغيير عبارات مرور الخدمات الأساسية > تعطيل الشريحة إن لزم.



الإنترنت بحر واسع. مع كلمات مرور ذكية، المصادقة الثنائية، اتصال حذر، وخطة إسعاف... تسبح فيه بأمان

المحور الثاني:

مكافحة المعلومات المضللة

نتحقق .. ثم نشارك، هدف المحور تتعلم 3 عادات

استخدم أدوات
تحقق عربية
وبمينة

03

دقيقة صادقة
طبقتها قبل
الإرسال

02

تعرف أنواع
التضليل
سريعاً

01

أنا وعد، مهمتي نوقف سيل الإشاعات قبل ما تغرق مواقع تواصلنا بها.
معا نتعلم كيف نسمي الخدع، نتحقق في دقيقة، ونصحح بلا جدال



أول درع ضد الخدعة هو معرفتها
عندما نعرفها، تفقد سحرها

الوحدة 1 : تعرّف على
أنواع المعلومات لتكشفها



والمرسل يقدّ حساب

المدرسة - **أي متحل**

الغلاف بدون شعار المدرسة،
والاسم فيه أخطاء إملائية

هذه الصورة من 2021

منشور قديم

مدارس احيال الابداع الاهليه

22 يوليو، 2021



انقطاع الدراسة اليوم بسبب اشتباكات! انشروها بسرعة!

الخبر غير مؤكد. الصورة قديمة وهذا ليس
الحساب الرسمي. ننتظر إعلان الجهة الرسمية

مصطلحات | Terms

فئات اضطراب المعلومات:

المعلومات الخاطئة

معلومات غير صحيحة، يتم تداولها دون قصد التضليل، يظن ناشرها أنها صحيحة أو لم يتأكد من صحتها.

المعلومات المضللة

يتم إنشاؤها أو نشرها عمداً بهدف التضليل، أو تحقيق مكاسب، أو لإيذاء شخص، أو جماعة، أو مؤسسة.

المعلومات الضارة

معلومات صحيحة في أصلها، لكنها تستخدم في سياق مضلل، بغرض الإضرار أو التحريض أو الإساءة.

أشكال المعلومات المضطربة:

سياق خاطئ: عندما يتم مشاركة المحتوى الحقيقي بسياق كاذب	محتوى ملفق: محتوى جديد مزور بالكامل بهدف الخداع وإيقاع الضرر	ربط كاذب: عندما لا تدعم العناوين والصور وشروحاتها المحتوى
سخرية: لا نية للتسبب بأذى، ولكن يمكن أن تخدع البعض وتسبب الأذى	محتوى انتحالي: عندما تنتحل هويات إتحالية مصادر حقيقية أخرى	خاضع للتلاعب: عندما يتم التلاعب بالمعلومات أو الصور الحقيقية بهدف الخداع.

عند مصادفة محتوى: مكتوب، صورة، أو فيديو، أثار الشك لديك

قم بالخطوات التالية:

1. تحقق من المعلومات من خلال العودة إلى عدد من المصادر ذات الصلة بها، واسأل نفسك:
 - هل ما أقرأه أو أشاهده هو المحتوى الأصلي؟ هل الحساب رسمي أم منتحل؟
 - من أول من نشر؟
 - متى، أين ولماذا تم نشر هذا المحتوى؟
2. مِيز المعلومة التي أثارت شكك، تحقق من صحة الأرقام، القوانين، المستندات، أحداث ووقائع.
3. الرأي لا يخضع للتحقق.
4. شارك الآخرين نتيجة ما توصلت إليه، وكن شريكاً في حماية مجتمعك من انتشار الشائعات.
5. لا تصدق كل الصور والفيديوهات المنشورة، فالصورة تساوي ألف كلمة، وعندما يتعلق الأمر بالتضليل فإنها تساوي ألف كذبة.

ستون ثانية تنقذ ساعات من
الجدل، وأحياناً سمعة ناس أبرياء

الوحدة 2 : دقيقة
تحقق قبل الإرسال



12:17

أكثر مشاهد صادمة

أكثر 10 مشاهد صادمة (Most Shocking Moments)

نطبّق دقيقة تحقق

بديل آمن
أشارك مصدرًا
موثوقًا أو أكتب:
غير مؤكد

قرار عدم التسرّع
غياب مصدر رسمي
+ لغة انفعالية
= نوقف الإرسال

الأسئلة الخمسة
المصدر؟ التاريخ؟
الدليل؟ اللغة؟
المستفيد؟

إن سقط معيار واحد
أوقف الإرسال

الوحدة 3 : أدوات وبرامج للتحقق من المعلومات

أبحث بكلمات مفتاحية/أسماء/أماكن للوصول إلى تقارير تدقيق منشورة من منصات يمنية وعربية ودولية.

أداة Fact Google
Explorer Check



أرسل للصندوق صورة/فيديو؛ يعطي ردًا فورًا إن وُجد تحقق سابق، وإلا يُحيله لفريق بشري ويعود بالنتيجة.

المُساعد الرقمي
AFCN Chatbot



ارفع الصورة أو الصق رابطها لترى النسخ المطابقة/المشابهة والمواقع التي نشرتها.

عدسة جوجل
Google image revers



يبيّن أقدم وأحدث ظهور للصورة؛ حمّل الصورة أو الصق رابطها لمعرفة تاريخ انتشارها.

أداة TinEye



يفحص إن كان المحتوى (صورة/نص) مولّدًا بالذكاء الاصطناعي. استخدمه كمؤشر لا كحكم نهائي.

أداة AIorNot



عند ظهور خبر/صورة/فيديو، راجع منصات التحقق عبر مواقعها أو حساباتها، وإن لم تجد نتيجة فأرسل لهم بلاغاً أو رسالة بالمحتوى.

منصات تحقق يمنية وعربية

منصة صدق
sidqyem.com



منصة حقيقة
hakikah.net



هذه اليمن
صفحة الفيسبوك



منصة يوب يوب
yoopyup.com



منصة تأكد
verify-sy.com



منصة مسبار
misbar.com



التأكد عادة تصنع بيئة أهدأ وأصدق. سمّ الخدعة، خُذ دقيقة صادقة، استخدم أدوات خفيفة، وصحّح بلطف

مصادر للتعليم أكثر

اليونيسف - دليل الأمان على الإنترنت (بالعربية)

Be Internet Awesome كن رائعا على الإنترنت (جوجل)

Common Sense Media الخصوصية والأمان للشباب

Childnet موارد للشباب والأهالي



المحور الثالث:

حماية البيانات الشخصية

خصوصيتي .. حق لازم أحميّه

نظّف أثّرَكَ الرقمي دورياً واستعدّ للطوارئ	03	اضبط الأذونات وخصوصية الحسابات بذكاء	02	تعزّف على مستويات بياناتك وطبّق قاعدة التقليل	01
--	----	--	----	---	----

أنا بلقيس ، أحب الأقفال الذكية والحدود الواضحة. خصوصيتك ليست سرّية مبالغ فيها؛ هي حقك وسبيل لسلامتك، تعال نعرّف بياناتنا، نضبط الأذونات، ونشارك الصور بأمان، ونترك أثراً رقمياً آمناً



كل جزء معلوم عنك هو حجر
في جسر الوصول إليك

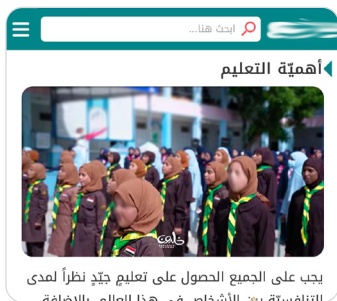
الوحدة 1: ما هي بياناتي؟
(اعرفها لتتحكم بها)



من في الصورة؟ أيش
يظهر؟ لمن نشارك



اللوحة تظهر اسم المدرسة
وأشخاص في الصورة، وافقوا؟



شارك - لكن بدون كشف
زائد، ولجمهور محدود



سؤال الموافقة

مصطلحات | Terms

مستويات البيانات

مُستنتجة

الاهتمامات
والعلاقات
من السلوك

حساسة

العنوان
الموقع المباشر
الجدول
وثائق

تعريفية

الاسم الكامل
صورة الوجه
الهاتف
اسم المدرسة

أساسية

الاسم الأول
العمر

خطوات عملية

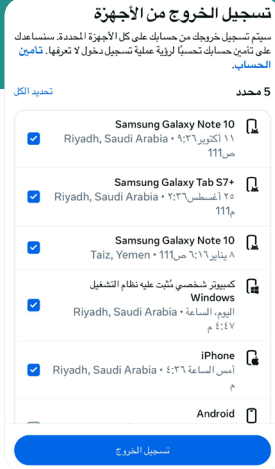
1. احذف تفاصيل مكانية/ زمنية غير لازمة (لافتات/زي مدرسي/ساعة خلفية).
2. حدّد الجمهور: جروب مغلق بدلاً من النشر العام.
3. احصل على موافقة من الظاهرين في الصورة (خصوصًا القُصّر).

قاعدة التقليل

عندما تضطر
لمشاركة
بياناتك، شارك:
**أقلّ قدر لازم،
لأصغر جمهور،
لأقصر وقت**

الوحدة 2 : إعدادات الخصوصية الذكية والأذونات

التطبيقات تطلب - ونحن نُقرّر
الإذن إجراء مؤقتًا، لا شيئًا مفتوحًا



تسجيل خروج من
جميع الأجهزة القديمة



لماذا؟ عند الاستخدام
فقط يكفي



المراسلة والإضافة:
جهات اتصالي فقط



الإشعارات الحساسة
مخفية على القفل

مصطلحات

أذونات عالية الحساسية: كاميرا، مايك، موقع، ملفات. اجعلها عند الاستخدام أو مرة واحدة.

خصوصية الحسابات: آخر ظهور/القراءة/الصورة الشخصية/الحالة (من يشاهدها) "جهات الاتصال" أو "لأحد" حسب حاجتك.

من يجمع بيناتك ولماذا

المواقع الإلكترونية

تحفظ تاريخ التصفح
لمعرفة ما تحب
وتبحث عنه

التطبيق

مثل الألعاب أو وسائل التواصل،
تطلب صلاحيات للوصول إلى
الكاميرا أو موقعك الجغرافي،
حتى تفاعل مع المحتوى
المنشور يعني لها الكثير

الشركات

تستخدم بياناتك
لعرض إعلانات
تناسب اهتماماتك

حتى أنك إذا بحثت عن "حذاء رياضي" في الإنترنت، قد ترى إعلانات للأحذية طوال الأسبوع، والحال ذاته مع وصفة لتحضير وجبة طعام، ويظهر لك شخص كمقترح طلب صداقة لمجرد لقاء عابر بالأمس، أو بعد تبادل أرقام الهاتف.

كيف تحمي بياناتك؟

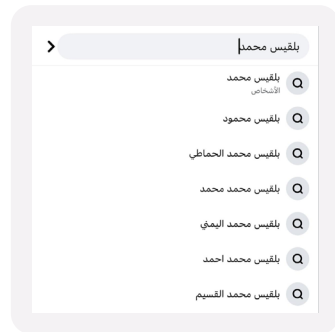
حماية بياناتك لا تعني أن تتوقف عن استخدام الإنترنت، بل أن تستخدمه بذكاء.

خطوات عملية يمكنك فعلها الآن:

- 01 انتقل إلى "الخصوصية/الأذونات" بهاتفك راجع أكثر 5 تطبيقات تستخدمها يوميًا.
- 02 غير الموقع إلى "عند الاستخدام" لأغلب التطبيقات إذا كان ملزمًا عليك فتحه عند الاستخدام
- 03 أخفِ الإشعارات الحساسة على شاشة القفل
- 04 من إعدادات كل حساب: خروج من الأجهزة غير المعروفة + إيقاف حفظ كلمات المرور على جهاز مشترك
- 05 فقل الموافقة قبل إضافتك للجروبات.
- 06 حدّث تطبيقاتك ونظام الهاتف بانتظام، فهي تغلق ثغرات خطيرة.
- 07 تخلّص من التطبيقات التي لا تستخدمها، أو تلك التي استعنت بها خلال فترة ما ولم تعد تحتاجها

ما يُكتب عنّا اليوم يزورنا غدًا.
فلنكتب ما نحب أن نجاه

الوحدة 3 : البصمة الرقمية
والتنظيف والاستعداد للطوارئ



أحذف منشورات
لا تمثّلني - وأغلق
التطبيقات المتصلة
القديمة

ما الذي يظهر عني؟

بصمة رقمية = مجموع
صورك/تعليقاتك/ظهورك العام

قم ببناء حضور يفيّدك لاحقاً
(منجزات، مشاريع، مساعدة مجتمعية .. الخ)

احذف/أخف

منشورات
قديمة لا تملك



ابحث عن اسمك/

حساباتك؛ دُون ما
لا تريده ظاهراً



خطوات عملية

تنظيف دوري:

منشورات قديمة،
جلسات نشطة،
تطبيقات موصولة،
سجل بحث/مشاهدة.



إعدادات الحساب:

إنهاء الجلسات غير
المعروفة + إلغاء
التطبيقات المتصلة التي
لا تستخدمها.



قبل أن تضغط "نشر"، اسأل نفسك: هل أريد أن يظل
هذا الكلام أو الصورة موجودة بعد 5 سنوات؟



الخصوصية ليست خوفاً؛ هي
ذكاء وكرامة. سمّ بياناتك، قلّل
المشاركة، اضبط الأذونات، شارك
صورك بلا كشف زائد، ونظّف أثرك
كل فترة. حدودك الرقمية... احترام
لنفسك ولمن حولك

المحور الرابع:

التعامل الآمن مع المحتوى الرقمي

اختر المحتوى... أنت تتشكل بما تتعرض له

أنا نُور - مصباحك في الزحام الرقمي. ستتعلّم كيف نقرأ التحذيرات، ندرب الخوارزميات علينا بدل ما تدرّينا، وتتعامل بذكاء مع أي محتوى صادم... ونحافظ على مزاجنا وتركيزنا

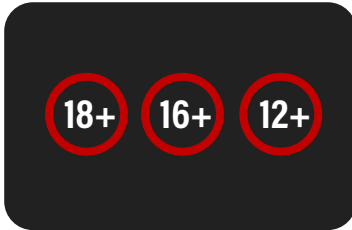
هدف المحور تتعلّم 4 عادات

راحة البال الرقمية	تدريب الخلاصة (المحتوى الذي يظهر لك) وإدارة الوقت والإشعارات	بروتوكول التعامل مع المحتوى الممؤذي	قراءة الرموز والحدود العمرية واختيار القنوات الموثوقة
--------------------	--	-------------------------------------	---



الإنترنت مطبخ ضخم؛
ليس كل صحن مناسب
لنا. نقرأ العنوان أولاً

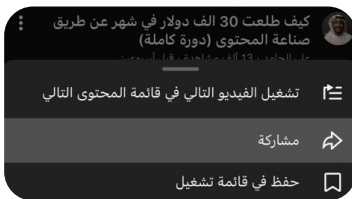
الوحدة 1 : تصنيف
المحتوى والحدّ العمري
واختيار المصادر



الرمز 18+,16+,12+ يساعدني أختار
لا أشاهد إذا ما كنت دون هذا السن



قد يحتوي الفيديو على مشاهد
صادمة لا تناسب الجميع



لو شاركت... سأقدم شرح قصير:
ليش مفيد - ليس لأنه ترند



سأبحث عن قناة تعليمية/ترفيه غير
صادم - بديل ضنع لأجلي ويحترمني



الوحدة 2 : كيف تعمل
الخوارزميات؟ تدريب
الخلاصة وإدارة الوقت

المحتوى يظهر بحسب
اختياراتك: ما تتفاعل معه
اليوم... يُكثف لك غدًا

01

ليش يومي صار
كله محتوى متشابه

سألني المتابعة،
وأوقف التشغيل
التلقائي للفيديوهات



02

سأضع وقت
محدد لاستخدام
التطبيقات

03

هناك بدائل:
قراءة-رسم-رياضة-
مساعدة في البيت
الخ..



المنصات تكافئ التفاعل: (مشاهدة/إعجاب/تعليق) بعرض المزيد
متن المحتوى المشابه

السيطرة على المحتوى: ألغ متابعة المزعج، أخف محتوى مشابه، أوقف التشغيل التلقائي للفيديوهات، خفّض الإشعارات، يمكنك حتى إخفاء كلمات مؤذية من الظهور في حسابات التواصل.

إخفاء الكلمات المؤذية: الإعدادات > تفضيلات المحتوى > الكلمات المخفية، ثم فَعِّل خيار إخفاء الكلمات المسيئة الشائعة في الردود، أو اضغط على إدارة الكلمات والعبارات المخصصة لإضافة كلمات وعبارات معينة لكتمها

خطوات عملية:

أوقف التشغيل التلقائي
للفيديوهات، وصمّت
الإشعارات غير الضرورية

فَعِّل كتم
كلمات لألفاظ
لا تريد رؤيتها

نظّف متابعاتك:
زد التعليمية، قلّل
المثيرة/المزعجة

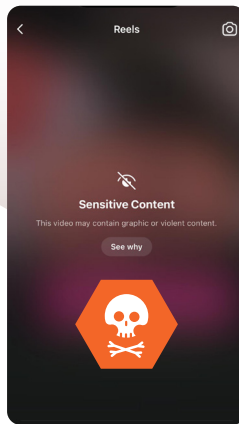
اكتب قائمة بدائل
خارج الشاشة وابدأ
بقضاء الوقت فيها

اضبط مؤقّت جلسة (15-
30 دقيقة) على مستوى اليوم
للتطبيق الذي يستهلك وقتك

السلامة النفسية أولاً
لا بطولة في مشاهدة الأذى

الوحدة 3 : التعامل مع المحتوى
العنيف/الحساس/المؤذي

مشهد مزعج أتخطى فوراً



03
طلب دعم
سأتكلم مع ولي
أمري / معلّمة /
صديقة موثوقة

02
منع التكرار
سأكتفم كلمات، سأحظر
الحساب، وأطلب من
الجروب عدم إرسال
مثل هذا المحتوى

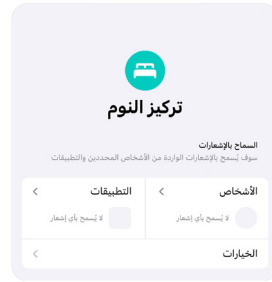
01
أقوم بالإبلاغ
نوع الانتهاك:
عنف/كراهية/
انتهاك خصوصية

الجهاز أداة؛ تخدمنا لا تسرق نومنا وأولوياتنا

الوحدة 4 : راحة البال الرقمية



سأفعل وضع عدم الإزعاج
وقت الدراسة والنوم



لا أستخدم الأجهزة قبل
60-30 دقيقة من النوم



اكتب ما تشعر به لتفريغ
الطاقة السلبية من أفكارك



قاعدة كل 20 دقيقة أنظر
4 متر لمدة 20 ثانية

كن إيجابيًا في مجتمعك الرقمي، أنت جزء من مجتمع الإنترنت. وجودك يمكن أن يكون مصدر خير أو مصدر أذى. القرار بيدك!

كيف تكون قدوة رقمية؟

- شارك أشياء مفيدة أو ملهمة، وشجع أصدقاءك بدل السخرية منهم
- لا تساهم في نشر الإشاعات أو الكراهية، ومد يد العون لمن يتعرض للتنمر

وصية ختامية

اختيارك للمحتوى هو اختيارك لمزاجك
ووقتك والشخصية التي تريد أن تكون. اقرأ التحذيرات، درّب محتواك، تخطّ المؤذي وأبلغ وتحذّر، وامنح نفسك راحة منتظمة
محتوى آمن... عقل أهدأ وقلب أوسع



الإنترنت مدينة واسعة بالفرص، وطريقك
الامن فيها يبدأ بالاختيار الواعي.
هذا الدليل وضع درعك: عبارات مرور قوية
ومصادقة ثنائية، تحقق قبل المشاركة،
وحدود واضحة لخصوصيتك، وتخطّ لأي
محتوى مؤذٍ.
أنت صانع أثر، وما تنشره يبقى، فاجعله
جميلًا ومسؤولًا.
وإذا التبست الأمور، تواصل مع من تثق
بهم... وواصل رحلتك بوعي وإيجابية.

عن الشركاء About partners

مؤسسة شباب سبأ للتنمية هي مؤسسة مجتمع مدني يقودها الشباب، والنساء الذين يمثلون مكون الشباب الموحد الداعم للشباب والنساء كشركاء فاعلين في التنمية وبناء السلام. وتركز المؤسسة على دعم مشاركة الشباب والنساء في بناء السلام والمشاركة السياسية.



www.shebayouth.org
770 450 222 - 04 252 733
info@shebayouth.org
تعز - شارع جمال جولة الأخوة
@shebayouthf

منظمة إنقاذ الطفولة هي منظمة دولية غير حكومية. تعمل المنظمة على تنفيذ برامج إنسانية في أكثر من مائة دولة حول العالم، وتعمل من خلال برامج التعاون الإنساني والإنمائي، بحيث تشمل برامج التدخل إلى كافة المؤسسات المجتمعية، بما فيها مؤسسات المجتمع المدني والمجتمع المحلي، وذلك لمواجهة التحديات التي تواجه الأطفال والشباب والمجتمعات المحلية. وتركز برامج ومشاريع المنظمة على تلبية الاحتياجات الأساسية للأطفال والشباب وبناء قدرات المجتمعات المحلية بما فيها المجتمعات الهشة في اليمن، تعمل منظمة إنقاذ الطفولة في عدة محافظات، من خلال مكاتبها وفريقها الوطني، وذلك في مجالات التعليم، والحماية، والصحة، والأمن الغذائي، وسبل العيش، والتغذية، والمياه، والصرف الصحي والنظافة.



www.savethechildren.org.jo
8822 5536 962+
jordan@savethechildren.org
@savethechildrenjer

عن الشركاء About partners

شبكة مخصصة لتمكين اليافاعين واليافاعات في اليمن مع التركيز بشكل خاص على الفتيات الصغيرات. تهدف الشبكة إلى خلق بيئة داعمة حيث يمكن لأعضائها اكتساب المعرفة والمهارات اللازمة ليصبحوا أعضاء نشطين ومؤثرين في المجتمع، تسعى شبكة وعد إلى تعزيز دور اليافاعات واليافاعين في دفع التغيير الاجتماعي والتنمية.





@ www.shebayouth.org
770 450 222 - 04 252 733
info@shebayouth.org
تعزيز - شارع جمال جولة الأخوة
@shebayouthf