

التكنولوجيا وعقلي

دليل الأنشطة للصفوف من الثالث إلى الخامس



Know Your Neuro

أسئلة الاختبار

- (1) كم ساعة يستغرق الأمر حتى تنضح خلية دماغك التواصل لبدء بناء الشبكات عندما تكون ممارسة سلوك أو مهارة؟
الإجابة: 3-4 ساعات متواصلة أو في المرة الواحدة
(2) كيف تؤثر التكنولوجيا سلبيًا على مدى انتباهنا؟

الجواب: إن الانتباه إلى محفزات متعددة بدلاً من شيء واحد في كل مرة يشتت انتباهنا ويقلل من قدرتنا على تركيز الانتباه لفترات زمنية أطول.

(2) ما هو دماغ الفشار؟

الجواب: التحفيز المستمر من الأجهزة الإلكترونية والشاشات الذي يبقينا دماغنا نشطة.

(4) ما هو هجرة العقول؟

الجواب: تأثير قضاء وقت طويل أمام الشاشة على الدماغ، حيث ينفد الدماغ من موارد الطاقة.

(3) ما هي قاعدة توازن الدماغ؟

الإجابة: قاعدة صحية للدماغ تنص على أنه مقابل كل ساعة نقضيها أمام الشاشة، نخرط في ساعة من شيء آخر مثل مثل قضاء الوقت مع الأصدقاء وجهًا لوجه، وممارسة الرياضة، والانتباه، الاستماع، والتحدث، وممارسة اليقظة الذهنية.

هل تعاني من نوبات غضب بسبب التكنولوجيا؟

نوبة الغضب التكنولوجية هي نوبة غضب تحدث عندما يفقد الشخص إمكانية الوصول إلى التكنولوجيا. قد تكون نوبات الغضب التكنولوجية علامة على أن الفص الجبهي لدى الشخص غير ناضج بما يكفي للتعامل مع هذا القدر من استخدام التكنولوجيا. أسأل الطلاب عن عدد الأعراض المذكورة أدناه التي يعانون منها، وكونوا صادقين!

قد تتألم نوبة غضب بسبب التكنولوجيا إذا:

- يجب أن يُطلب منك مرارًا وتكرارًا الخروج من اللعبة أو الشاشة
- تشعر بالاستياء تجاه والديك أو معلمك لطبيعتهم من التوقف عن اللعب أو شاشة
- تجد نفسك تغضب أو حتى يغضب المرء عندما يضطر إلى الخروج من لعبته أو شاشة
- تجد صعوبة في الانتقال من الشاشات إلى الأنشطة الأخرى

أنشطة

أسئلة للمناقشة

(1) ما هو شعورك عندما يدفع الآخرون هل ينتبهون لشاشاتهم أثناء التحدث إليك شخصيًا؟

(2) ما هو شعورك تجاه عائلتك قواعد استخدام الشاشة؟

(3) هل تعتقد أن استخدامك للشاشات هل يزيد ذلك من قلقك أو يعيق نومك؟

(4) كيف تحمي نفسك من الإفراط في استخدام التكنولوجيا؟

(5) كيف يؤثر استخدامك للتكنولوجيا أو وسائل التواصل الاجتماعي على قيمك، أو تقديرك لذاتك، أو صورة جسديك؟

الآثار الصحية السلبية

وقد تم ربط التعرض للشاشات في سن مبكرة جداً والتعرض المفرط لها بالآثار الصحية السلبية.

(1) هل تعاني من مشاكل صحية سلبية؟

هل تعاني من آثار ناتجة عن استخدامك للتكنولوجيا مثل مشاكل النوم، أو تشتت الذهن، أو انخفاض تقدير الذات، أو قلة التواصل المباشر، أو قلة النشاط البدني، أو الشعور بالوحدة؟

(2) كيف ستحافظ على عقلك و

هل استخدام التكنولوجيا والشاشات يحافظ على صحة الجسم؟

(3) هل تتبع قاعدة توازن الدماغ؟

لماذا أو لماذا لا؟ كيف يمكنك فعل ذلك إن لم يكن كذلك؟

ما هو مدى انتباهك؟

مدى انتباهك هو المدة التي يمكنك خلالها التركيز على شيء ما دون أن تنتشت.

(1) اطلب من الطلاب أن ينقسموا إلى أزواج.

(2) اطلب من كل طالب أن يحدد في صورة أو يقرأ صفحة من كتاب. اطلب منه أن يركز انتباهه على الصورة أو على القراءة لأطول فترة ممكنة. بمجرد أن يفكر في شيء آخر أو ينتشت انتباهه، عليه أن يخبر الطالب الآخر الذي كان يحسب الوقت.

(3) حث الطلاب على ممارسة الانتباه لزيادة مدى انتباههم.