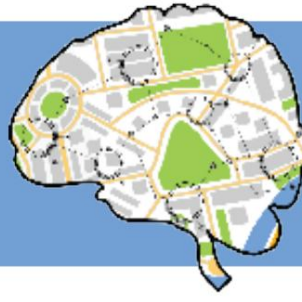


# التكنولوجيا والدماع

دليل الأنشطة للصفوف من 6 إلى 12



# Know Your Neuro

## أسئلة الاختبار

(1) كيف تؤثر التكنولوجيا 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. الطلاب عن عدد الأعراض المذكورة أدناه التي يعانون منها، وكونوا صادقين!

(2) ما هو الحضور الغائب؟

الجواب: ظاهرة تحدث عندما نحول انتباهنا إلى شاشاتنا في وجود شخص آخر مما يقطع تواصلنا الاجتماعي. ويمكن اعتبارها شكلاً من أشكال الإهمال. قد تنتابك نوبة غضب بسبب التكنولوجيا إذا:



يجب أن يُطلب منك مرارًا وتكرارًا الخروج من اللعبة أو الشاشة



تشعر بالاستياء تجاه والديك أو معلمك لطلبهم منك التوقف عن اللعب أو

شاشة



تجد نفسك تغضب أو حتى

يفضب المرء عندما يضطر إلى الخروج من لعبته أو

شاشة



تجد صعوبة في الانتقال من الشاشات إلى الأنشطة الأخرى

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

(3) ما هو التداخل التكنولوجي؟

الجواب: يحدث ذلك عندما تتداخل التكنولوجيا مع عملية الانتباه.

(4) ما هي حالة عدم الكفاية المستمرة؟

الجواب: الشعور بعدم الانتهاء أو الاكتمال في أي وقت العالم الرقمي. قد يساهم التواجد في هذه الحالة في زيادة القلق.

(5) ما هو هجرة العقول؟

## أنشطة

### أسئلة للمناقشة

(1) ما هو شعورك عندما ينتبه الآخرون إلى شاشاتهم بينما

هل تتحدث معك شخصياً؟

(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

اجتماعي على قيمك، أو تقديرك لذاتك، أو صورة جسدك؟

### الآثار الصحية الضارة

يرتبط التعرض للشاشات في سن مبكرة والتعرض المفرط لها بالآثار الصحية السلبية المذكورة على اليمين. أسأل الطلاب:

(1) هل تعاني من أي من هذه الآثار الصحية السلبية بسبب استخدامك للتكنولوجيا؟

(2) هل يعاني أي شخص تعرفه من أي من هذه الآثار الصحية السلبية نتيجة

استخدامه للتكنولوجيا؟ كيف يؤثر ذلك على صحته؟

ما هي علاقتك بهم؟

(3) هل تتبع قاعدة توازن الدماغ؟

لماذا أو لماذا لا؟

### قائمة الآثار الجانبية

لن يكون لديك وقت للتواصل

لن يكون لديك وقت للسلامة

تأثيرات النوم السيئة

لن يكون لديك وقت للتعلم

قد يكون لديك وقت للتعب

الأصدقاء، أو

أيضا قل الأكل ببطء

الأنشطة ذات الصلة

• انخفاض في زيادة في الشعور

بالوحدة، ومساعدة الآخرين

الاكتئاب، والقلق، وألعاب الفيديو، والشعور بالعبث.

تكنولوجيا

الافتقار في العلاقات/الإدمان