اعطِ لكل شَـــي وقتــو*

* الإدمان على الإنترنت يؤدي إلى اضطراب في السلوك وإلى مشاكل صحية ونفسية منها اضطرابات في النوم، تراجع في المستوى الدراسي والعزلة الاجتماعية، لذا:

- أنا أعرف كيف أُوازن بين الوقت الذي أقضيه على الإنترنت وبين الوقت الذي أقوم فيه بأنشطة أخرى مثل الرياضة، واجباتي المدرسية، تمضية الوقت مع الأصدقاء والعائلة...

- أنا لا أجعل الإنترنت يحل مكان اللقاءات المباشرة مع الأصدقاء والأهل.

المركز التربوي للبحوث والإنماء

الكلام* بيجرح حتى لو كان online

* التنمّر السيبراني هو عندما يُسيء طفل أو مراهق إلى طفل أو مراهق آخر سواء في المدرسة أو خارجها من طريق تخويفه أو إذلاله عبر إرسال تعليقات ورسائل وصور محرجة وعدائية أو نشرها من خلال استخدام الإنترنت أو الهواتف النقالة.

بما أنّني لا أوافق على هذا السلوك غير المقبول، أنا لن أُسيء إلى الآخرين في خلال استخدامي الإنترنت ، لذا:

- انا لن أنشر محتوى أو صورًا محرجة للآخرين.
- انا لن أنشر أيّ تعليق أو أُدوّن أيّ كلام يُسيء إلى أحد أو يجرح مشاعره.
- انا لن أنضمّ إلى المجموعات المسيئة للآخرين أو أُشارك بتأييدها.
- أنا أتجنّب نشر صور مثيرة ومعلومات شخصيّة وحسّاسة تخصّني أو تخصّ أصدقائي على الشبكة مهما كان السبب كي لا يتمّ استغلالها من قبل المتنمّرين أو تشويهها.
- أنا لن أُجاريَ أصدقائي بتصرّفات غير مقبولة .
- أنا لن أردّ على الرسائل المسيئة بل أحفظها كدليل وأُبلّغ شخصًا راشدًا بالأمر كي أحمي نفسي وأحمي غيري.

المركز التربوي للبحوث والإنماء

صيتك حلو offline و online؟*

*** أنا ألتزم بالقواعد الأخلاقيّة على الإنترنت اذ ما يصحّ في حياتي الواقعيّة يصحّ في عالمي الرقمي أيضًا، لذا:**

- أنا أُحافظ على سمعة رقمية في جيّدة في خلال استخدامي الشبكة.
- أنا لن أقوم بنشر أيّ تعليقات أو صور مسيئة أو محرجة للآخرين.
- أنا لن أنضمّ إلى مجموعات مسيئة للآخرين أو مسيئة للمعتقدات والأديان والتي تُروّج لأفكار وقضايا تتنافى مع الأخلاق والآداب مثل العنصرية، التعصّب الديني او العرقي، العنف، الكراهيّة، الإرهاب، التشجيع على تعاطي المخدرات والانتحار... وكذلك لن أُؤيّد هذه المجموعات.
- أنا لن أخرق قوانين الملكيّة الفكريّة ولن أنسخ موسيقىً وألعابًا وبرامِجَ بصورة غير قانونيّة بل ألتزم بقواعد الآداب العامة المتعارف عليها اجتماعيًا.
- أنا أستشهد بالمصادر بالشّكل الصّحيح.
- أنا أُفكّر جيّدًا قبل أن أنشر أيّ محتوى على الإنترنت.

المركز التربوي للبحوث والإنماء

ما تَنشر* حَالك Online

* كلّ ما يُنشر على الإنترنت يُصبح بمتناول الجميع ولا يُمكن استرداده، فمن السّهل استغلاله للإساءة إليّ أو لتشويهه من قبل الآخرين، لذلك:

- أنا أتجنّب نشر أيّة معلومات شخصيّة تخصّني أو تخصّ عائلتي (اسمي الكامل، عنوان منزلي، صور، عنوان مدرستي...).
- أنا لن أُجيب عن أيّة رسالة إلكترونية يُطلب فيها مني إعطاء معلومات شخصيّة أو مصرفيّة أو رسميّة مهما كانت مغرية.
- أنا أختار اسم مستخدم وكلمة مرور حيث لا يكشفان عن أيّة معلومات شخصية تخصّني.
- أنا أستفيد من أدوات الخصوصيّة (Privacy Settings) للحفاظ على معلوماتي التي لا أريد أن أتشاركها مع الجميع.

المركز التربوي للبحوث والإنماء

أوّلتا حلوي وآخرتا فرجي*

*** ال Sexting هو تبادل المراهقين في ما بينهم رسائل تتضمن عبارات جنسية فاضحة، أو تمرير صور عارية، أو نصف عارية (ملابس داخلية) أو ملفات فيديو قصيرة لمشاهد إباحية لهم أو لزملائهم من طريق الهاتف المحمول أو الإنترنت (البريد الإلكتروني، أو الفايس بوك).**

لأنّني اعرف أن هذا السلوك مسيء لسمعتي وغير مقبول به اجتماعيًا وأخلاقيًا ودينيًا، لذلك:

- أنا أرفض رفضًا باتًا وتحت أيّ ضغط من صديق أو حبيب أو مُعجب أن أرسل صورًا مثيرة لي أو عارية أو حتّى لغيري سواء عبر الهاتف أو الإنترنت (webcam، بريد الكتروني، رسائل فورية...) لأنّ هذا الفعل غير لائق ويعرّضني للملاحقة القانونية.
- إن وصلتني أيّة رسالة أو صورة أو ملف فيديو إباحي أحذفه على الفور ولا أُرسله أو أُمرّره لأحد.
- في حال أرسلت صورًا او ملفّات فيديو إباحيّة لي أو لغيري في السابق لن أُخفيَ ذلك بل أقوم بإخبار شخص راشد ليُحَلّ المشكلة قبل أن تزداد الأمور سوءًا وتخرج عن السيطرة.
- أنا أُفكّر جيّدًا في عواقب هذا الفعل مثل استغلال هذه المواد للتّهديد أو الابتزاز أو الانتقام أو تشويه السمعة وأتذكّر دائمًا أن نهاية الصداقات والعلاقات ليست كلها سعيدة، فقد يقوم صديق أو حبيب سابق باستغلال هذه الصور رغبة بالانتقام مني أو ابتزازي أو إلزامي على القيام بأمور غير مرغوب بها.

المركز التربوي للبحوث والإنماء

الغريب* Online ممكن يكون خطر Offline

* هل أفتح باب المنزل للغريب؟ بالطبع لا، إذًا كما أتجنّب الغرباء في الواقع أتجنّبهم أيضًا على الإنترنت! لذلك:

- أنا أرفض التّحدّث مع الغرباء على الإنترنت لأنّه من السهل انتحال شخصيّة غير حقيقيّة بعمر مزيّف وصورة مزيّفة بغرض الإساءة إليّ.
- أنا لا أُقابل شخصًا غريبًا تعرّفت إليه على الإنترنت إلاّ بموافقة أهلي ووجودهم.
- أنا لن أَنبهر بمديح الغرباء ووعودهم ولن أمتثل لإغراءاتهم كالمال، والهدايا، والحنان...
- أنا لن أُجيب عن الأسئلة المتعلقة بالبنية الجسدية (القامة، الوزن، لون العينين، السن...).
- أنا أُخبر دائمًا شخصًا راشدًا أثق به عن أيّ شيء أو أيّ شخص يُزعجني على الإنترنت لكي أحمي نفسي وأحمي غيري.

المركز التربوي للبحوث والإنماء