



كلية الاعلام والتسويق

اسم ورمز المساق: الصحافة والحملات الإلكترونية

DGM325

مدرس المساق: د.منى المصري

عنوان التكليف: استراتيجية محتوى Tik Tok للأسر
السعودية

اسم الطالب: الهام حمد السماحي

الرقم الجامعي: 241001085

رقم التكليف/ الأسبوع: الأسبوع الخامس

الفصل الدراسي والعام الجامعي: الفصل الدراسي الثاني 2026م



هل الشاشات صديق أم خصم لطفلك؟

دليل إرشادي متكامل للوالدين نحو توازن رقمي صحي وآمن

المقدمة

تعد الطفولة مرحلة جوهرية وحاسمة في النمو الجسدي، والعقلي، والاجتماعي للإنسان. وفي عصرنا الحالي، أصبح العالم الرقمي جزءاً لا يتجزأ من هذه المرحلة، حيث ينمو الطفل من عمر سنة إلى 11 سنة في عالم محاط بوسائل إعلامية وتكنولوجية مختلفة يمكن الوصول إليها بكل سهولة ويسر. وبسبب هذا التطور المتسارع في المحتوى والميزات والتطبيقات الجديدة، قد يجد الآباء صعوبة بالغة في مواكبة هذا التدفق المستمر. وعلى الرغم من أن هذا التقدم الرقمي قد يكون مثمراً ومفيداً لأجيال المستقبل ويوفر لهم آفاقاً جديدة، إلا أنه يثير الكثير من القلق والمخاطر إذا لم يتم تقنيته؛ لذا يصبح فهم تأثير وسائل الإعلام والأجهزة الإلكترونية في حياة الأطفال أمراً ضرورياً لتحديد ما إذا كانت هذه الشاشات صديقاً يدعم نموهم أم خصماً يسرق طفولتهم.

تعريف الطفل المستهدف: هو الإنسان في مرحلة الطفولة (من عمر سنة إلى 11 سنة) الذي يمر بمراحل نمو متسارعة جسدياً وعقلياً واجتماعياً، ويكتسب فيها المهارات الأساسية كاللغة والتعلم والتفاعل الواقعي مع الآخرين.

الجانب الإيجابي: فوائد الأجهزة الإلكترونية للطفل

عند استخدام التقنية بشكل متوازن وإيجابي، فإنها تقدم فوائد عديدة تساهم في بناء مهارات الطفل، ومنها:

- تقديم المعرفة واللغات: توفر معلومات وأفكاراً ولغات جديدة تنمي مواهب الأطفال وتوسع مداركهم المعرفية.

- **زيادة الوعي والثقافة:** تطلع النساء على ما يدور حوله من أحداث راهنة، مما يساهم في فتح آفاق فكرية جديدة أمامه.
- **تعزيز المشاركة الاجتماعية:** توفر وسائل الإعلام التفاعلية فرصاً متميزة لتعزيز التواصل، وبناء الشعور بالانتماء المجتمعي.
- **التعاون الأكاديمي:** تمكن الطلاب والأطفال من التعاون مع أقرانهم في أداء المهام والمشاريع التعليمية عبر منصات الإنترنت المختلفة.
- **الترابط الأسري:** تساعد وسائل التواصل الاجتماعي العائلات المنفصلة جغرافياً على البقاء في اتصال دائم ومستمر بأبنائهم.

المخاطر المترتبة على الإفراط في الشاشات

في مقابل الفوائد، يؤدي الاستخدام العشوائي والمفرط للأجهزة الإلكترونية إلى مخاطر وتأثيرات سلبية جسيمة مقسمة كالتالي:

1. المخاطر الصحية والجسدية:

- إجهاد العين وضعف النظر نتيجة الجلوس الطويل والتركيز المستمر في الشاشات.
- اضطرابات النوم والأرق الناتجة عن الأشعة الزرقاء المنبعثة من الأجهزة.
- السمنة وزيادة الوزن نتيجة قلة الحركة والحمول البدني.
- آلام الرقبة والظهر الناتجة عن وضعيات الجلوس الخاطئة والانحناء المستمر.

2. المخاطر النفسية والسلوكية:

- القلق، والتوتر المستمر، والعصبية الزائدة.
- ضعف التركيز وتشتت الانتباه في الأنشطة اليومية.
- الإدمان الرقمي: والذي تظهر أعراضه من خلال الشعور الدائم بالتوتر عند فصل الإنترنت، والترقب الدائم للمواقع، وعدم الشعور بالوقت أو بالآخرين، والميل التام للعزلة، وانعدام الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية خارج المنزل.

3. المخاطر الاجتماعية والتعليمية:

- العزلة الاجتماعية وضعف التواصل الأسري الحقيقي.
- ضعف المهارات الاجتماعية والقدرة على التفاعل وبناء العلاقات مع الآخرين.
- انخفاض التحصيل الدراسي العام وتشتت الانتباه الصفّي، وضعف مهارات القراءة والكتابة.

إحصاءات تنمية الطفولة المبكرة (حسب نشرة 2024):

- 64.03% من الأطفال يشاركون في التعليم المنظم قبل المرحلة الابتدائية.
- 32.07% من الأطفال بعمر (5-11) سنوات يستخدمون الأجهزة الرقمية من ساعة إلى ساعتين يومياً، بينما يستخدمها 25.78% لأقل من ساعة.
- رغم أن 82.90% من الأطفال يعيشون في بيئة منزلية محفزة للتعليم، إلا أن نسبة الأطفال الذين يمتلكون ثلاثة كتب أو أكثر لا تتجاوز 9.89%، مما يستدعي تعزيز القراءة كبديل للشاشات.

الحد الزمني الصحيح للجلوس أمام الشاشات

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بوضع ضوابط زمنية صارمة لحماية الأطفال وفق الفئات العمرية التالية:

الفئة العمرية	المدة المسموح بها والضوابط
الرضع (أقل من 18 شهراً)	يجب ألا يكون هنالك أي وقت للجلوس أمام الشاشات مطلقاً.
الأطفال (من 18 إلى 24 شهراً)	بعض الوقت المحدد بشرط وجود أحد الوالدين للمتابعة والتوجيه.
مرحلة ما قبل المدرسة (من سنة إلى 4 سنوات)	ساعة واحدة فقط يومياً، مع وجود البالغين لمساعدتهم على فهم ما يرونه ومراقبتهم إيجابياً.
من عمر 5 إلى 11 سنة	لا يزيد الوقت عن ساعتين يومياً كحد أقصى، مع تحقيق التوازن التام مع ساعات النوم الكافية والنشاط البدني.

إرشادات صحية وعلمية لحماية العين والجسد

لحماية الطفل عند الحاجة لاستخدام الأجهزة، يوصى باتباع القواعد العلمية التالية:

- قاعدة 20-20-20 العالمية: كل 20 دقيقة تمضيها أمام الشاشة، انظر لأي مجسم بعيد يبعد عنك 20 قدماً لمدة 20 ثانية على الأقل لراحة العين.
- إيقاف الأجهزة قبل النوم: الحد من استخدام الهواتف والشاشات قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات، وإبعاد الأجهزة عن غرف النوم تماماً.
- العناية بالعين: القيام بالرمش المتكرر لترطيب العين، والمحافظة على نظافة الشاشة وتقليل سطوعها وضبط التباين وتكبير الخط للمستوى المناسب.

- الإضاءة والوضعية السليمة: ضبط إضاءة الغرفة وتجنب التوهج المباشر، وتجنب انحناء الرقبة عبر وضع الشاشة في مستوى متساوٍ مع العين وعلى بعد طول الذراع.

إرشادات عامة للوالدين وحلول لتمضية وقت الفراغ

تقع المسؤولية الكبرى على عاتق الوالدين في تنظيم هذه العملية وتوفير البدائل النافعة للطفل عبر الآتي:

أولاً: التوجيه والرقابة الأبوية الذكية:

1. المراقبة والمتابعة المستمرة من دون إشعار الطفل بشكل ينفره، وتجنب منعه القاسي بدون بديل.
2. استخدام برامج المراقبة الأمنية المتخصصة لتنظيم ساعات وأوقات الاستخدام عن بعد.
3. المحافظة على غرف النوم، وأوقات الوجبات العائلية، وأوقات اللعب الجماعي خالية تماماً من الأجهزة.
4. إشراك الطفل في وضع القوانين والضوابط الخاصة بالاستخدام لكي يسهل عليه الالتزام بها تلقائياً.
5. تجنب استخدام الأجهزة كوسيلة لتهديئة الطفل عند بكائه أو غضبه.
6. في حالات الإدمان الشديد، يجب تقليص عدد الساعات التي يقضيها الطفل مع الأجهزة تدريجياً وبصبر.
7. فتح باب الحوار المستمر وحث الطفل على التحدث فوراً عند التعرض لأي مواقف مثيرة للريبة أو التهديد عبر الإنترنت.

ثانياً: البدائل المفيدة لاستثمار وقت الطفل:

- الأنشطة الإبداعية واليدوية: تشجيع الهوايات مثل الرسم، التلوين، التشكيل بالصلصال والرمال، وحل الألغاز والمكعبات والتركيبات.
- تنمية مهارات القراءة: التردد المستمر على المكتبات، وقراءة القصص الورقية المشوقة المناسبة لأعمارهم، وتشجيعهم على تأليف قصصهم الخاصة.
- الحركة والرياضة: ممارسة الرياضة البدنية واللعب التفاعلي لتعزيز نموهم الجسدي والاجتماعي واكتساب مهارات حركية جديدة.
- التعلم المستمر: استثمار الوقت في تعلم مهارات واقعية جديدة أو لغات إضافية تثري مستقبلهم.

الخاتمة

لقد أصبحت الأجهزة الإلكترونية والشاشات واقعاً فرض نفسه في حياتنا اليومية، إلا أن الإفراط في استخدامها وعدم تقنينه يقلب موازين فوائدها لتصبح خصماً حقيقياً يهدد صحة الطفل الجسدية، والنفسية، والعقلية، ويؤثر سلباً على تحصيله الدراسي وبناء علاقاته الاجتماعية. إن حماية الطفولة اليوم وتنظيم

تحليل SMART

S (محدد): تنفيذ حملة توعوية رقمية لزيادة وعي أولياء الأمور بمخاطر الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية لدى الأطفال من عمر سنة إلى 11 سنة.

M (قابل للقياس):

- الوصول إلى 15,000 شخص.
- تحقيق 2,000 تفاعل.
- مشاركة 300 شخص في الاستبيان.
- زيادة المعرفة بإرشادات وقت الشاشة لدى المشاركين.

A (قابل للتحقيق): يمكن تنفيذ الحملة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتصميمات رقمية وتعاون مع المدارس والمختصين.

R (ذو صلة): الحملة تعالج قضية اجتماعية وصحية معاصرة، وتنسجم مع أهداف الإعلام الرقمي في التوعية المجتمعية.

T (محدد بزمان): تنفذ خلال أربعة أسابيع.

تحليل SWOT

نقاط القوة	نقاط الضعف
• قضية تهم جميع الأسر. • محتوى علمي موثوق. • سهولة الوصول إلى الجمهور عبر المنصات الرقمية. • انخفاض تكلفة النشر الرقمي.	• صعوبة تغيير العادات اليومية لبعض الأسر. • تفاوت اهتمام أولياء الأمور بالمحتوى. • محدودية الموارد في حال كانت الحملة تطبيقية.
الفرص	التحديات
• زيادة الاهتمام بالصحة الرقمية. • التعاون مع المدارس والجهات الصحية. • الاستفادة من المؤثرين. • الانتشار الواسع لوسائل التواصل.	• المنافسة مع المحتوى الترفيهي. • انتشار معلومات غير دقيقة. • مقاومة بعض الأطفال لتقليل وقت الشاشة. • التطور المستمر في الألعاب والتطبيقات الجاذبة.

ارتباطها بالعالم الرقمي ليس تقييداً لحريتهم بل هو مسؤولية أصيلة تقع على عاتق الأسرة، وهو الاستثمار الحقيقي والأمن في مستقبلهم الواعد غداً.

حملة: طفولة واعية.. شاشات آمنة معاً من أجل طفولة صحية ومتوازنة في العصر الرقمي * حملة
التوعية الرقمية للأطفال

1 استراتيجية محتوى TikTok للأسر السعودية

1.1 🎯 الجمهور المستهدف

الفئة	التفاصيل
الفئة العمرية	30-45 سنة
الموقع	الرياض - المملكة العربية السعودية
الحالة الاجتماعية	متزوجون ولديهم أطفال من عمر سنة إلى 11 سنة
المستوى المعيشي	متوسط إلى مرتفع
المهنة	الأب والأم موظفان (عاملان)

1.2 💡 أفكار الجمهور

- كيف أحافظ على صحة طفلي؟
- كيف أنظم وقت استخدام الشاشات؟
- كيف أوازن بين عملي ورعاية أطفالي؟
- أريد حلاً سهلاً وسريعاً يمكن تطبيقها.

1.3 ❤️ مشاعر الجمهور

- القلق من إدمان الأطفال للأجهزة.
- الشعور بالذنب بسبب قلة الوقت مع الأبناء.
- الرغبة في تربية أطفال بطريقة صحيحة وآمنة.

1.4 🌟 ماذا يرون؟

- أطفال يستخدمون الأجهزة بكثرة.
- محتوى تربوي على TikTok.
- نصائح من أطباء ومختصين ومؤثرين في التربية.

1.5 🍌 ماذا يسمعون؟

- نصائح من الأهل والأصدقاء.
- توصيات المدارس.
- آراء الخبراء حول الصحة الرقمية للأطفال.

1.6 🗣️ ماذا يقولون ويفعلون؟

- يبحثون عن طرق لتقليل وقت الشاشة.
- يشاهدون فيديوهات قصيرة عن التربية.
- يشاركون نصائح مع أصدقاء لديهم أطفال.

1.7 😞 التحديات (Pain Points)

- ضيق الوقت بسبب العمل.
- صعوبة إقناع الطفل بترك الأجهزة.
- كثرة المحتوى الرقمي الذي يجذب الأطفال.

1.8 🌟 الاحتياجات (Needs)

- نصائح عملية وسريعة.
- بدائل ممتعة للشاشات.

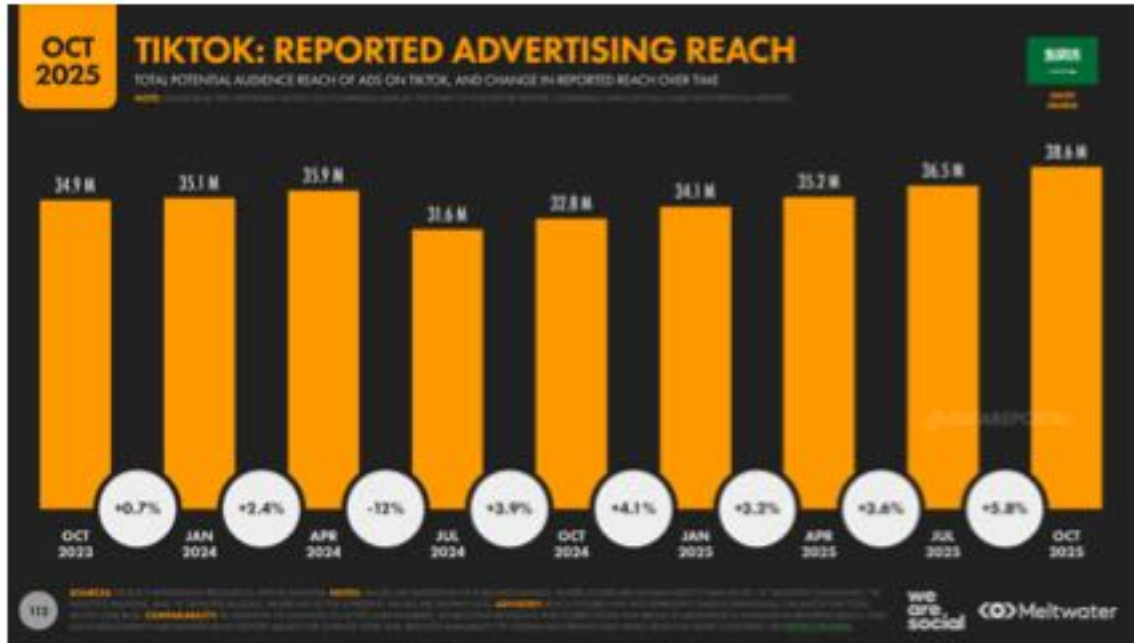
- إرشادات تناسب الأسرة السعودية.
- محتوى موثوق وسهل التطبيق.

1.9 أفكار المحتوى

- فيديوهات 30-60 ثانية بنصائح سريعة.
- قبل/بعد تطبيق تقليل وقت الشاشة.
- تحديات عائلية بدون أجهزة.
- أفكار ألعاب وأنشطة منزلية للأطفال.
- لقاءات قصيرة مع مختصين في التربية أو طب الأطفال.
- قصص وتجارب حقيقية لأولياء أمور نجحوا في تنظيم استخدام الشاشات.

1.10 لماذا TikTok؟

- انتشار واسع في السعودية.
- فيديوهات قصيرة مناسبة للوالدين العاملين.
- توافق مع السلوك الرقمي الحالي.
- عرض الأنشطة والبدائل بطريقة جذابة.
- سهولة المشاركة والوصول للجمهور.



شكل 1: إحصائيات وصول إعلانات TikTok في السعودية (أكتوبر 2025)

نموذج إقرار وتصريح باستخدام أدوات الذكاء الاصطناعي التوليدي (GenAI)
(مخصص لطلبة مساقات د. منى المصري)
أولاً: معلومات عامة وبيانات التكلفة

- اسم الطالب الثلاثي: الهام حمد السماحي
- الرقم الجامعي: 241001085
- اسم المساق / النشاط: الصحافة والحملة الإلكترونية
- عنوان التكلفة / الواجب: استراتيجية محتوى Tik Tok للأسر السعودية
- تاريخ التسليم: ١٥ / ٧ / 2026 م
- رقم المحاضرة: المحاضرة الرابعة

ثانياً: مصفوفة تتبع مراحل العمل ونطاق استخدام الأدوات
يرجى تعبئة الجدول التالي بدقة لتوضيح كيفية توزيع الجهد بين تفكيرك الشخصي والأدوات المساعدة في كل مرحلة من مراحل إنجاز النشاط:

م	مراحل العمل الأكاديمي والنشاط	الموقع / الأداة المستخدمة (ChatGPT, Canva, Claude)	درجة الاعتماد والمساعدة (منخفضة / متوسطة / عالية)	عدد مرات التكرار (عدد المحاولات / Prompts)	طبيعة المساعدة المقدمة وشرح دور الأداة بدقة (تنظيم أفكار، تحسين صياغة، تدقيق، تصميم)
1	مرحلة التخطيط والعصف الذهني توليد أفكار، اقتراح عناوين، هيكلية مبدئية)	✓	عالية	مرة واحدة	كتبت له الامر بدقة وتم تنفيذه
2	مرحلة البحث وتجميع المادة العلمية إلخيص نصوص طويلة، فهم مفاهيم معقدة)	✓	عالية	مرتين أو أكثر	كتبت له الامر اجعله لي مختصر
3	مرحلة الصياغة والتحرير إعادة صياغة جمل، تدقيق لغوي، ترجمة)	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد	لا يوجد
4	مرحلة الإنتاج البصري أو الإخراج الرقمي تصميم شعار، إنتاج صور، تنسيق عرض)	✓	عالية	مرة أو مرتين	كتبت له الامر وهو نفذ الامر

ثالثاً: التقييم والتحليل النقدي (الزامي)

يرجى الإجابة عن الأسئلة التالية بوضوح لإظهار مهارات التفكير النقدي لديك والمقارنة بين مخرجات الآلة وجهدك الشخصي:

س1: ما هو الأمر أو التوجيه الرئيسي (Prompt) أو السؤال الأهم الذي وجهته للأداة للحصول على أفضل نتيجة؟
• الإجابة: اصنع السؤال ثم اكتب حله لي ثم يبدأ بالحل وهكذا تكون الاجابه كامله

.....
.....
.....

س2: اذكر خطأ واحداً أو معلومة غير دقيقة أو فكرة قاصرة (Hallucination) قدمتها الأداة وقمت أنت بتعديلها أو تصحيحها بناءً على جهدك ومصادرك؟
• الإجابة: لا يوجد لانني اكتب الامر بدقة

.....
.....
.....

س3: كيف تظهر بصمتك ورأيك الشخصي المستقل في هذا العمل بعد الاستعانة بالأداة؟ أين تكمن الإضافة الفكرية الخاصة بك؟
• الإجابة: يعجبني لانه دقيق جداً اذا اعطيته الامر بدقة

.....
.....
.....

رابعاً: تعهد النزاهة الأكاديمية والمسؤولية الفكرية

"أقر أنا الطالب المذكور أعلاه بأنني المسؤول الأول والأخير عن صحة ومحتوى هذا العمل، وأن دور أدوات الذكاء الاصطناعي لم يتجاوز الدعم المذكور في هذا النموذج. كما أتعهد بأن العمل يعبر عن فهمي الشخصي وصياغتي الفكرية المستقلة، ولم يتم نسخ المخرجات الجاهزة دون فحص أو تدقيق نقدي."

• الطالبة: الهام حمد السماحي
• تاريخ: ١٥ / / ٢٠٢٦ م