



كلية الاعلام والتسويق

اسم ورمز المساق: الصحافة والحملات الإلكترونية

DGM325

مدرس المساق: د.منى المصري

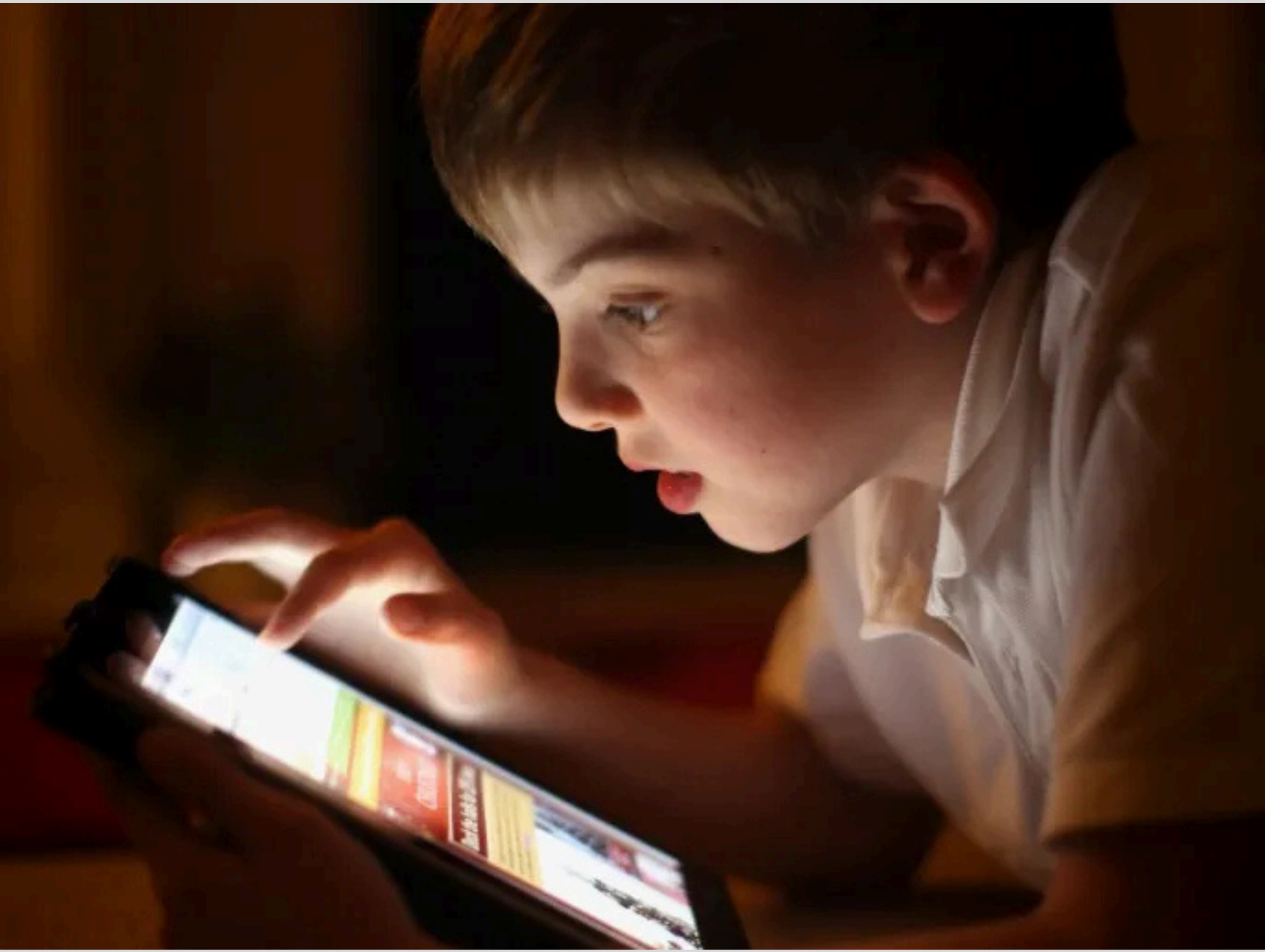
عنوان التكليف: هل الشاشات صديق ام خصم
لطفلك؟

اسم الطالب: الهام حمد السماحي

الرقم الجامعي: 241001085

رقم التكليف/ الأسبوع: الأسبوع التاسع

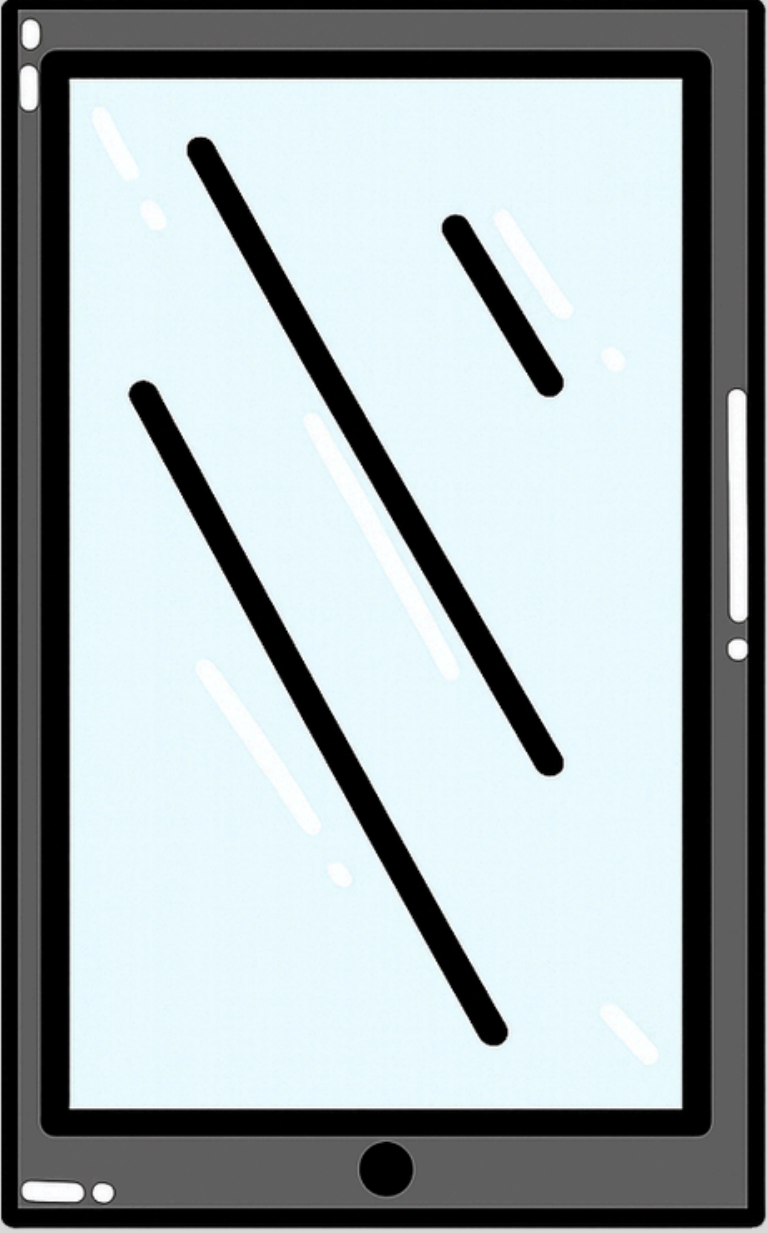
الفصل الدراسي والعام الجامعي: الفصل الدراسي الثاني 2026م



هل الشاشات صديق
أم خصم لطفلك؟

المقدمة:

في عصرنا الرقمي المتسارع، أصبحت الأجهزة الإلكترونية جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وتمتد تأثيراتها لتشمل أطفالنا منذ سنواتهم الأولى. وبينما تفتح هذه التقنيات آفاقاً واسعة للتعلم والتطور، فإنها تثير في الوقت ذاته تساؤلات ومخاوف بشأن تأثيرها على نمو الأطفال وصحتهم ورفاهيتهم. يهدف هذا التقرير إلى تسليط الضوء على هذه المخاطر والفوائد، مستعرضاً أحدث الإحصاءات والتوصيات لضمان تنشئة جيل واعٍ ومتمكن في هذا العالم الرقمي المتغير.



تعريف الطفل:

تعريف الطفل من عمر سنة إلى 11 سنة: هو إنسان في مرحلة الطفولة ينمو جسدياً وعقلياً واجتماعياً، ويكتسب المهارات الأساسية مثل الكلام والتعلم والتفاعل مع الآخرين.

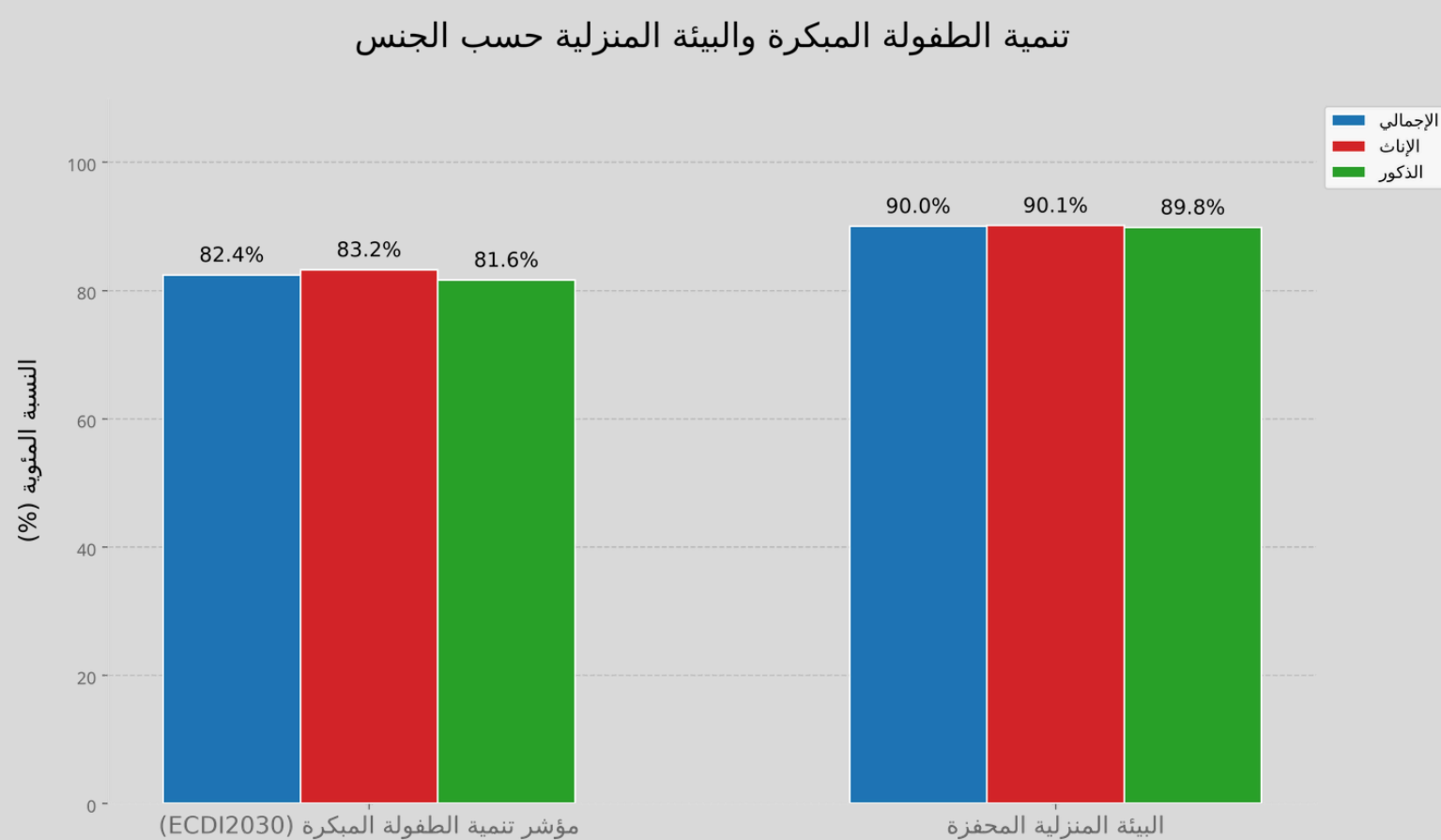


إحصاءات تنمية الطفولة المبكرة ورفاهية الطفل لعام 2025م

أصدرت الهيئة العامة
للإحصاء نتائج إحصاءات
تنمية الطفولة المبكرة
ورفاهية الطفل لعام 2025م،
والتي تعكس واقع تنمية
الطفولة المبكرة في المملكة
وتُستخدم لدعم السياسات
الوطنية وتحسين جودة
الحياة للأطفال في مراحلهم
الأولى. وتستند هذه
الإحصاءات إلى بيانات مسح
صحة المرأة والطفل لعام
2025م والبيانات السجلية
لوزارة التعليم للعام الدراسي
(2024-2025).

مؤشرات التنمية والبيئة المنزلية

- المسار الصحيح للتنمية: 82.4% من الأطفال في الفئة العمرية (24-59 شهرًا) يسرون على المسار الصحيح في مجالات الصحة، والتعلم، والرفاه النفسي والاجتماعي وفقًا لمؤشر تنمية الطفولة المبكرة (ECDI2030). وبلغت نسبة الإناث اللاتي يسرن على المسار الصحيح 83.2% مقارنةً بـ 81.6% من الذكور.
- البيئة المنزلية: 90.0% من الأطفال في الفئة العمرية (36-59 شهرًا) يعيشون في بيئة منزلية إيجابية ومحفزة للتعلم، حيث بلغت النسبة لدى الإناث 90.1% مقابل 89.8% للذكور.



القراءة والتعليم المبكر



• امتلاك الكتب:

31.0% من الأطفال

دون سن الخامسة

يمتلكون كتابًا إلى كتابين، بينما

بلغت نسبة من يمتلكون ثلاثة

كتب أو أكثر 9.2%.

• التعليم المبكر: بلغت نسبة

الأطفال (36-59 شهرًا)

الملتحقين ببرنامج تعليمي

للطفولة المبكرة 17.3% (18.2%

للإناث مقابل 16.5% للذكور).

في حين بلغ معدل المشاركة في

التعلم المنظم للأطفال في عمر

خمس سنوات 73.0% (74.5%

للإناث مقابل 71.5% للذكور).

استخدام الأطفال للأجهزة التقنية

أظهرت نتائج المسح أن
35.1% من الأطفال في
عمر (5-7 سنوات)
يستخدمون الأجهزة
التقنية الرقمية لمدة
ساعة إلى ساعتين يوميًا،
بينما يستخدمها 28.8%
لأقل من ساعة يوميًا.

نسبة استخدام الأطفال (5-7 سنوات) للأجهزة التقنية الرقمية يوميًا



الجانب المشرق: فوائد الأجهزة الإلكترونية

1. تقدم معلومات وأفكاراً ولغات جديدة، تنمي مواهب الأطفال وتوسع مداركهم
2. تزيد الوعي بالأحداث الراهنة، وتطلع النشء على ما حولة مما يساهم في فتح آفاق جديدة أمامه
3. توفر وسائل الإعلام التفاعلية فرصاً لتعزيز المشاركة الاجتماعية، وتعزيز الشعور بالانتماء
4. تمكن الطالب من التعاون مع الآخرين في المهام والمشاريع على كثير من منصات الوسائط عبر الإنترنت
5. تساعد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي العائلات المنفصلة على التواصل الدائم بأبنائهم



توصيات وقت الشاشة حسب الفئة العمرية

توصي الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال بالتالي:

الفئة العمرية	الفئة
الرضع من عمر ١٨ شهر	يجب ألا يكون هنالك وقت للجلوس أمام الشاشة
الاطفال من عمر ١٨ شهر الى ٢٤ شهر	بعض الوقت مع أحد الوالدين
مرحلة ما قبل المدرسة	لايزيد الوقت على ساعة مع وجود البالغين لمساعدتهم على فهم ما يرونه
من عمر ٥ الى ١١ سنة	يجب على الاباء وضع حد ووقت لا يتجاوز ساعتين يومياً كما يجب ألا تشغلهم عن الحصول على ما يكفي من النوم والقيام بالنشاط البدني



حماية العين عند استخدام الأجهزة

بطبيعة الحال فإن أسهل طريقة لحماية العين من الأجهزة هي الحد من الاستخدام، لكن عندما لا يكون ذلك ممكناً فإن هذه الاقتراحات تساعد على ضمان صحة العين:

1. أخذ وقت استراحة متكررة لراحة العين والتقليل من التعرض الطويل للشاشات، وذلك باستخدام قاعدة (20-20-20) والقاعدة تنص على أنه في كل 20 دقيقة تمضيها أمام شاشة جهاز إلكتروني انظر لأي مجسم يبعد عنك 20 قدماً لمدة 20 دقيقة
2. الحد من استخدام الهواتف قبل النوم بساعتين إلى ثلاث ساعات
3. المحافظة على نظافة الشاشة والتقليل من سطوعها لتجنب إجهاد العين
4. القيام بالرمش المتكرر لترطيب العين، واستخدام القطرات المرطبة عند الشعور بالجفاف
5. ضبط إضاءة الغرفة وتجنب الإضاءة الساطعة والتوهج على العين مباشرة
6. ضبط إعدادات الشاشة فيما يتعلق بتكبير الخط وضبط التباين والسطوع إلى المستوى المناسب
7. تجنب انحناء الرقبة في أثناء استخدام الأجهزة ووضع شاشة الجهاز بوضع متساوي مع مستوى العين، وعلى بعد نحو طول الذراع عن العين

20-20-20

للعاملين عن بعد ومستخدمي الحاسب
الآلي لفترات طويلة استخدم قاعدة



و تركز عينيك على شيء
على بعد 20 قدم



تاخذ استراحة 20 ثانية



كل 20 دقيقة

www.silah.com.sa silahlc silahlc **مكة**

علامات الإفراط في استخدام الأجهزة

1. الشعور الدائم بالقلق والتوتر عند فصل أو تعطل الإنترنت

2. يكون الطفل في حالة ترقب دائم لبرامج ومواقع التواصل المشارك بها

3. عدم الشعور بالوقت أو بالآخرين من حوله عند استخدام البرامج والأجهزة الإلكترونية

4. الميل إلى العزلة وقلة التواصل مع الآخرين وكثرة المكوث في المنزل

5. قلة أو انعدام الأنشطة الرياضية أو الاجتماعية التي يمارسها الطفل لانشغاله بالأجهزة



بدائل إيجابية لوقت فراغ الأطفال

1. تشجيع الطفل على ممارسة هواية الرسم والتلوين والتشكيل مثل استخدام الصلصال واللعب بالرمل، بالإضافة إلى حل الألغاز الصغيرة والتركيبات البسيطة والمكعبات والتعرف على الألوان والأرقام والحيوانات وغيرها
2. التردد على المكتبة وقراءة القصص المناسبة لأعمار الأطفال وتشجيعهم على كتابة قصص قصيرة
3. ممارسة الرياضة واكتساب خبرات جديدة
4. قضاء بعض الوقت في تعلم لغة جديدة



دور الوالدين في إدارة استخدام الأجهزة



1. المراقبة والمتابعة المستمرة من دون إشعار الطفل بذلك ودون منعه
2. استخدام برامج المراقبة الأمنية للأطفال حيث يمكن للآباء مراقبة بعض أجهزة أبنائهم عن طريق تحميل برامج خاصة في أجهزة الكمبيوتر والجوال
3. على الوالدين تحديد ساعات معينة تسمح للطفل باستخدام الأجهزة الإلكترونية
4. المحافظة على غرف النوم وأوقات الوجبات وأوقات اللعب خالية من الأجهزة الإلكترونية
5. التوقف عن استخدام الشاشات قبل ساعة من وقت النوم وإزالة الأجهزة من غرف النوم
6. إشراك الطفل في وضع قوانين وضوابط لاستخدام الأجهزة الإلكترونية؛ حتى يسهل عليه تطبيقها والالتزام بها
7. في حالات الإدمان الشديد لا بد من تقليص عدد الساعات التي يقضيها الطفل مع الأجهزة تدريجياً
8. مشاركة الطفل في أنشطته وألعابه غير الإلكترونية
9. تجنب استخدام الأجهزة الإلكترونية بوصفها وسيلة لتهدئة الطفل
10. تشجيع الطفل على فتح باب الحوار في مختلف المواضيع التي تثير اهتمامه
11. تجنب البرامج والتطبيقات التي تحتوي على الكثير من المحتوى العنيف
12. حث الطفل على ضرورة التحدث عند التعرض لأي تهديد أو مواقف مثيرة للريبة

استثمار في مستقبل أطفالنا

أصبحت الأجهزة الإلكترونية جزءاً من حياتنا اليومية، لكن الإفراط في استخدامها قد يترك آثاراً سلبية على صحة الطفل الجسدية والنفسية والعقلية، ويؤثر في نموه وتحصيله الدراسي وعلاقاته الاجتماعية. لذا، تقع على عاتق الأسرة مسؤولية تنظيم وقت استخدام الأجهزة وتشجيع الأطفال على اللعب والتعلم والتفاعل الواقعي، لأن حماية طفولتهم اليوم هي استثمار في مستقبلهم غداً.



رابطہ لفیدیو توعوی

[https://youtu.](https://youtu.be/LTKN9np7uGY?si=c0N3wyYvpHgCZgIi)

[be/LTKN9np7](https://youtu.be/LTKN9np7uGY?si=c0N3wyYvpHgCZgIi)

[uGY?](https://youtu.be/LTKN9np7uGY?si=c0N3wyYvpHgCZgIi)

[si=c0N3wyYvp](https://youtu.be/LTKN9np7uGY?si=c0N3wyYvpHgCZgIi)

[HgCZgIi](https://youtu.be/LTKN9np7uGY?si=c0N3wyYvpHgCZgIi)

المصادر:

وزارة الصحة

<https://www.moh.gov.sa/healthawareness/educationalcontent/babyhealth/pages/004.aspx>

الهيئة العامة للإحصاء

<https://www.stats.gov.sa/ar/w/news/118>

تحليل SMART

تنفيذ حملة توعوية رقمية لزيادة وعي أولياء الأمور بمخاطر الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية لدى الأطفال من عمر سنة إلى 11 سنة.	(محدد) S
- الوصول إلى 15,000 شخص. - تحقيق 2,000 تفاعل. - مشاركة 300 شخص في الاستبيان. - زيادة المعرفة بإرشادات وقت الشاشة لدى المشاركين.	(قابل للقياس) M
يمكن تنفيذ الحملة باستخدام وسائل التواصل الاجتماعي وتصميمات رقمية وتعاون مع المدارس والمختصين.	(قابل للتحقيق) A
الحملة تعالج قضية اجتماعية وصحية معاصرة، وتنسجم مع أهداف الإعلام الرقمي في التوعية المجتمعية	(ذو صلة) R
تنفذ خلال أربعة أسابيع	(محدد بزمان) T

تحليل SWOT

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

المنصة المناسبة للحملة
هي التيك توك

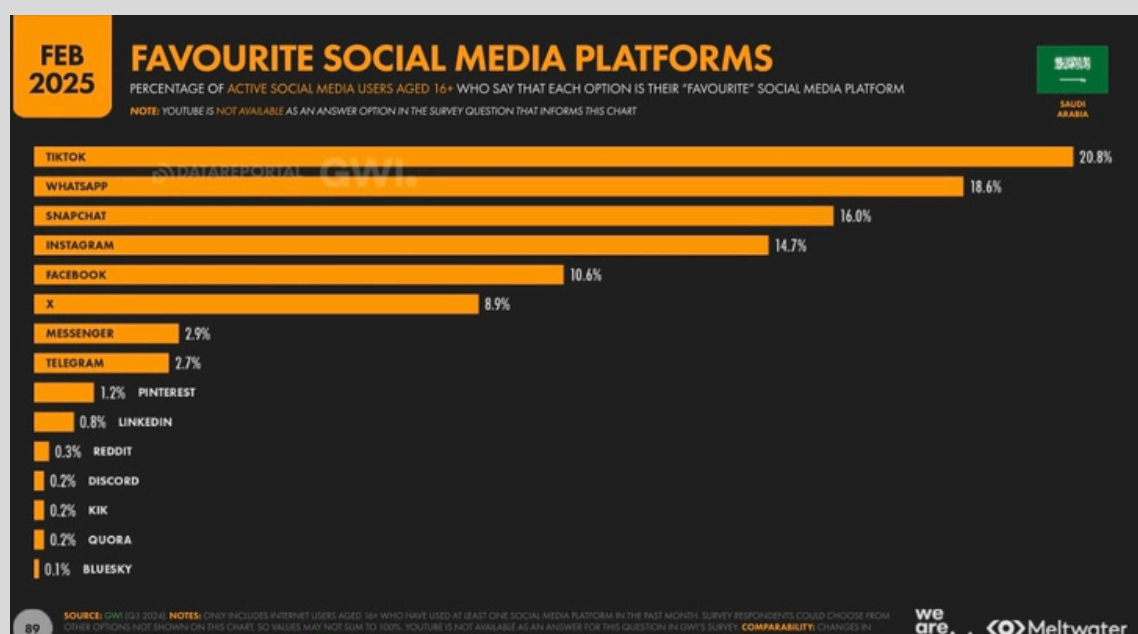


لماذا اخترنا منصة التيك توك؟

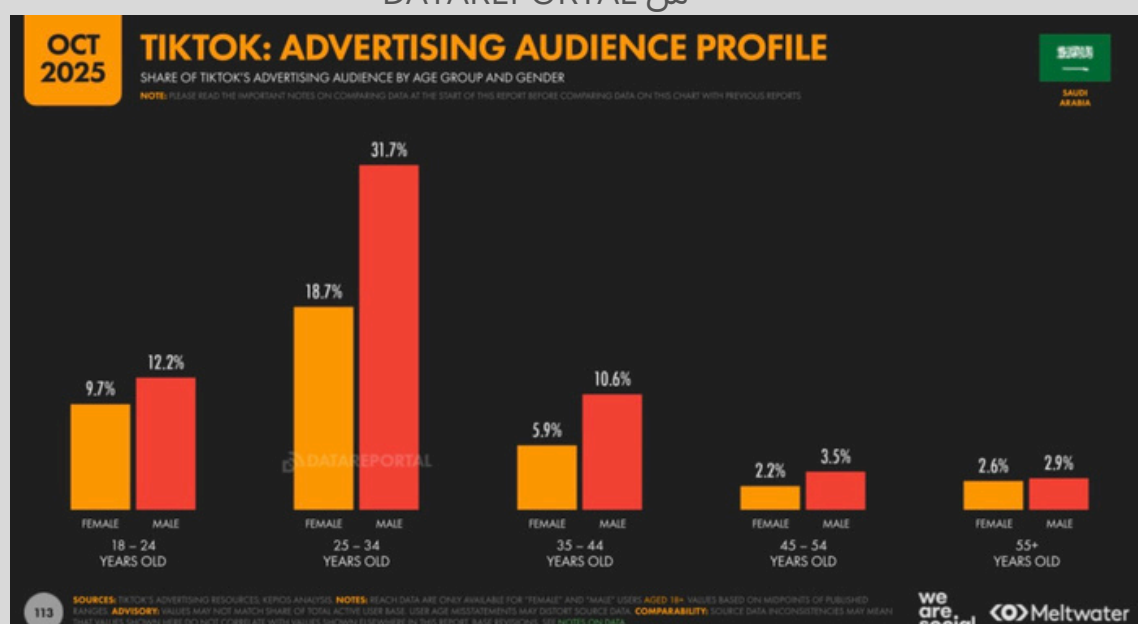
تم اختيار منصة تيك توك لتنفيذ الحملة التوعوية "هل الشاشات صديق أم خصم لطفلك؟" لأنها تُعد المنصة الأكثر تفضيلاً بين مستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي في المملكة العربية السعودية، حيث بلغت نسبة تفضيلها 20.8%، مما يمنح الحملة فرصة أكبر للوصول إلى الجمهور المستهدف.

كما تُظهر بيانات المنصة أن أكبر شريحة من مستخدمي تيك توك تقع في الفئة العمرية 25-34 سنة، تليها الفئة 18-24 سنة، وهي الفئات التي تضم نسبة كبيرة من الآباء والأمهات والشباب المقبلين على تكوين أسرة، وهم الفئة المستهدفة بالحملة لنشر الوعي حول الاستخدام الآمن للأجهزة الإلكترونية لدى الأطفال.

ويتوافق اختيار تيك توك مع طبيعة الحملة؛ إذ يعتمد على الفيديوهات القصيرة والجذابة التي تساعد على تبسيط المعلومات الصحية والتربوية، مثل مخاطر الإفراط في استخدام الشاشات، وإرشادات وقت الشاشة، ودور الوالدين في إدارة استخدام الأجهزة الإلكترونية، مما يزيد من التفاعل مع المحتوى وسهولة مشاركته بين المستخدمين. ويخدم ذلك أهداف الحملة المتمثلة في رفع وعي أولياء الأمور، والوصول إلى أكبر عدد ممكن من المستفيدين، وتحقيق تفاعل واسع مع الرسائل التوعوية.



من DATAREPORTAL



من DATAREPORTAL

MIDOCEAN

UNIVERSITY



دليل إرشادي: قانوني وإعلامي لمشاريع الحملات المقترحة في مساق الصحافة والحملات الإلكترونية**DGM325****إعداد د.منى المصرى****مقدمة ودليل إرشادي للطالبة**

يأتي هذا الدليل الإرشادي ليرافقكم في تنفيذ حملتكم التوعوية الرقمية "هل الشاشات صديق أم خصم لطفلك؟"، والتي تهدف إلى رفع وعي أولياء الأمور بمخاطر الإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية لدى الأطفال من عمر سنة إلى 11 سنة، وتعزيز الممارسات السليمة لتنظيم وقت الشاشة. ويهدف هذا الدليل إلى نقل مخرجات المشروع الأكاديمي من البيئة التعليمية إلى المنصات الرقمية بفاعلية، مع ضمان الالتزام بالأنظمة والقوانين المنظمة للنشر الرقمي وحقوق الملكية الفكرية في المملكة العربية السعودية. وقد أعد هذا الدليل ليكون مرجعاً قانونياً وإعلامياً يساعد على تقديم محتوى توعوي موثوق وآمن، ويضمن وصول الرسائل التوعوية إلى المجتمع بصورة مهنية ومسؤولة، بما يحقق أهداف الحملة في نشر الوعي وتعزيز الاستخدام الآمن والمتوازن للأجهزة الإلكترونية لدى الأطفال.

الجهة / المنظمة	نوع المخاطرة القانونية / التنظيمية	آلية التعامل والتفادي المباشر	الصياغة أو الإجراء الموصى به
النيابة العامة نظام مكافحة جرائم المعلوماتية	نشر معلومات غير دقيقة أو محتوى قد يسبب الذعر أو الإساءة أو يخالف نظام مكافحة الجرائم المعلوماتية.	• الاعتماد على مصادر رسمية وموثوقة. • تجنب التهويل أو التخويف. • استخدام لغة توعوية معتدلة	بدلاً من: "الشاشات تدمر مستقبل طفلك". استخدم: "الإفراط في استخدام الشاشات قد يؤثر في صحة الطفل ونموه، ويمكن الحد من ذلك باتباع الإرشادات المناسبة."
الهيئة السعودية للملكية الفكرية (SAIP)	انتهاك حقوق النشر باستخدام صور أو مقاطع فيديو أو موسيقى دون تصريح.	• استخدام تصميمات ورسوم أصلية أو مرخصة. • الاعتماد على صور مجانية أو إنتاج خاص بالحملة. • ذكر المصادر عند الحاجة	• استخدام تعليق صوتي من إعداد فريق الحملة. • استبدال أي موسيقى أو صور محمية بمواد مرخصة أو مجانية
الهيئة العامة لتنظيم الإعلام	نشر محتوى إعلامي لا يلتزم بضوابط النشر أو لا يوضح الهدف التوعوي.	• توضيح أن الحملة توعوية وتعليمية. • الالتزام بأخلاقيات النشر وعدم تقديم معلومات مضللة.	كتابة في وصف الحساب (Bio): "حملة توعوية تهدف إلى رفع وعي أولياء الأمور بالاستخدام الآمن للأجهزة الإلكترونية للأطفال، ضمن مشروع أكاديمي."
دور السينما والموزعون المحليون	×	×	×
منصات التواصل الاجتماعي (X, TikTok, Instagram)	حذف المحتوى أو تقييد الوصول بسبب حقوق النشر أو مخالفة سياسات المنصة.	• الالتزام بإرشادات تيك توك. • استخدام موسيقى مرخصة من مكتبة المنصة. • تجنب المحتوى الصادم أو المضلل	• استخدام شعار الحملة فقط. • استخدام مؤثرات مرخصة. • إخفاء أي مواد محمية بحقوق النشر

• تقديم معلومات متوازنة ومدعومة بإحصاءات وتوصيات. • التركيز على تنظيم وقت الشاشة وليس المنع التام. • تقديم بدائل عملية للوالدين	سوء فهم الرسالة أو الاعتقاد بأن الحملة تدعو إلى منع استخدام الشاشات بشكل كامل.	المجتمع والجمهور المستهدف
بدلاً من: "امنح طفلك من الأجهزة الإلكترونية". استخدم: "نظم وقت استخدام الشاشات، وشجع طفلك على القراءة والرياضة واللعب والأنشطة التفاعلية."		

نص إخلاء المسؤولية القانوني (انسخيه وضعه في المنشور المنسق/الأول

تنويه وإخلاء مسؤولية قانونية:

هذه الحملة هي مشروع توعوي أكاديمي أُعدَّ ضمن متطلبات مقرر جامعي، وتهدف إلى تعزيز وعي أولياء الأمور بالاستخدام الآمن للأجهزة الإلكترونية لدى الأطفال من خلال تقديم محتوى تثقيفي قائم على الإحصاءات والتوصيات والمراجع العلمية. وتُستخدم جميع البيانات والمعلومات الواردة في هذه الحملة لأغراض تعليمية وبحثية وتوعوية فقط، مع الالتزام بالأمانة العلمية والإشارة إلى مصادرها، ولا تهدف الحملة إلى الإساءة أو الانتقاص من أي جهة أو منصة أو مؤسسة، وإنما تسعى إلى نشر الوعي المجتمعي ودعم السلوك الرقمي الآمن للأطفال.

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

- اسم الطالب الثلاثي: الهام حمد السماحي
- الرقم الجامعي: 241001085
- اسم المساق / النشاط: الصحافة والحملات الإلكترونية
- عنوان التكليف / الواجب: هل الشاشات صديق ام خصم لطفلك
- تاريخ التسليم: ٦ / ٨ 2026 م
- رقم المحاضرة : المحاضرة التاسعة

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	مرتين	كتبت له الامر بدقة وتم تنفيذه
2	مرحلة البحث وتجميع المادة العلمية تلخيص نصوص طويلة، فهم مفاهيم معقدة)	✓	عالية	مرتين او اكثر	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	مره واحده	كتبت له الامر بدقة وتم تنفيذه

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: فقط في بعض الصوره مثل الرسوم البيانيه اكتب له الامر وهو ينفذه

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

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 بدقه

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

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 بدقه

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

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: ٦ / / ٨ 2026 م