



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 السابع

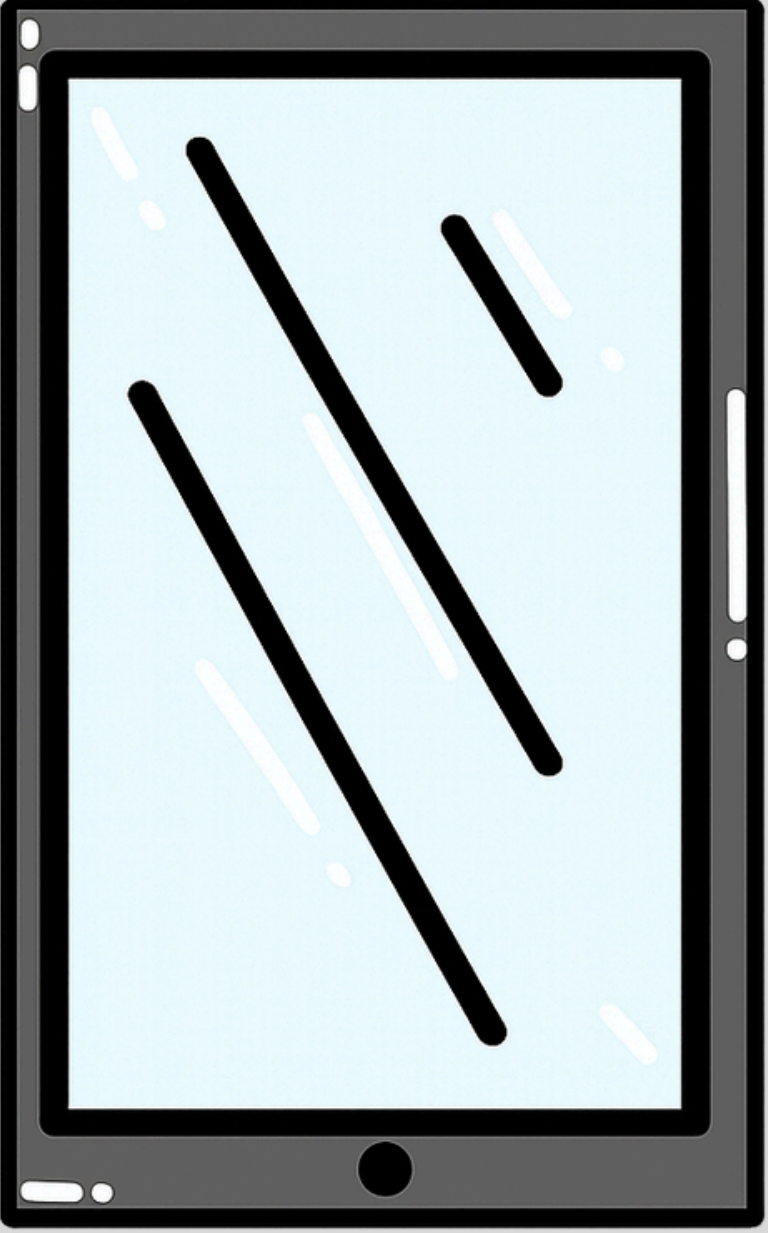
الفصل الدراسي والعام الجامعي: الفصل الدراسي الثاني 2026م



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 شهراً) يسرون على المسار الصحيح في مجالات الصحة، والتعلم، والرفاه النفسي والاجتماعي وفقاً 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 شهراً) يعيشون في بيئة منزلية إيجابية ومحفزة للتعلم، حيث بلغت النسبة لدى الإناث 90.1% مقابل 89.8% للذكور.**

المسار الصحيح للتنمية

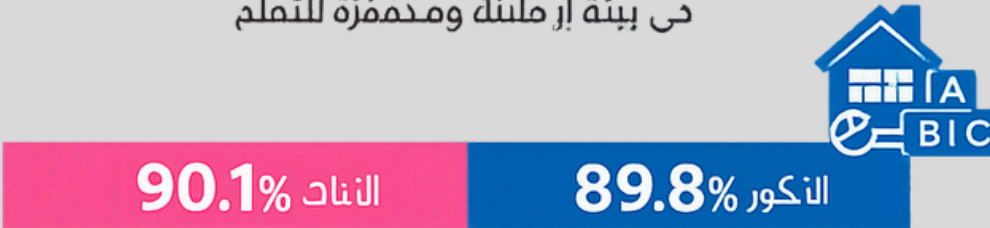
82.4% من الأطفال في الفئة العمرية 24-59 شهراً على المسار الصحيح



مؤشرات الصحة، التعلم والرفاه النفسي والاجتماعي (ECDI2030)

البيئة المنزلية

90.0% من الأطفال في الفئة العمرية 36-59 شهراً في بيئة إيجابية ومحفزة للتعلم



مؤشرات البيئة المنزلية (A/BIC)

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

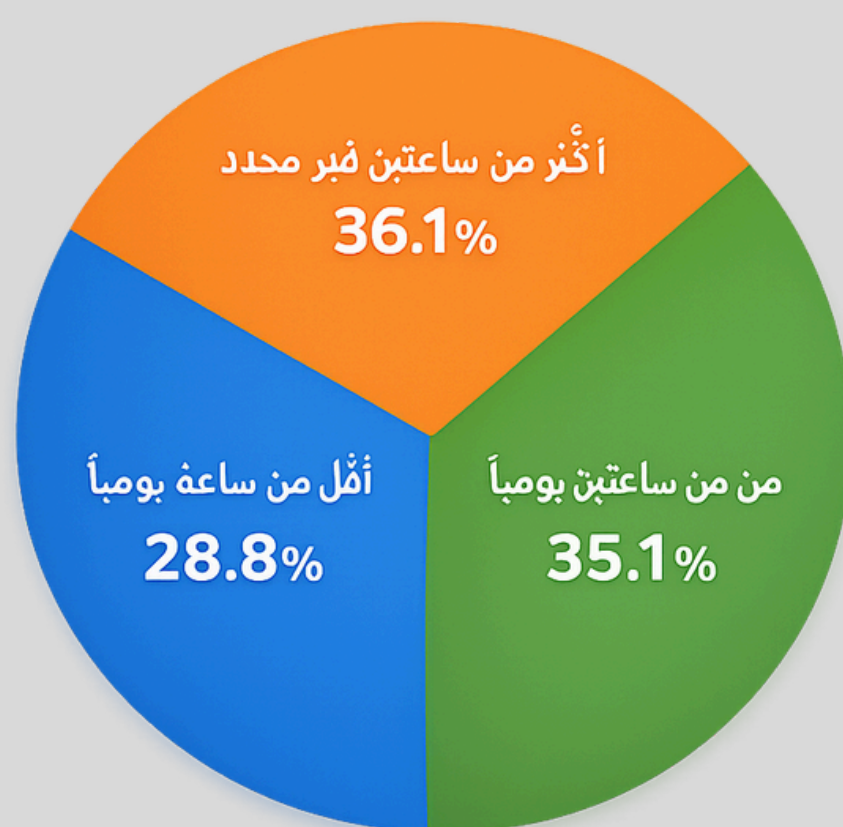
خمس سنوات 73.0% (74.5%

للإناث مقابل 71.5% للذكور).

استخدام الأطفال للأجهزة التقنية

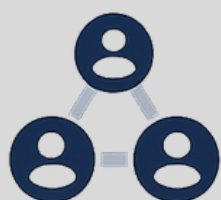
أظهرت نتائج المسح أن
35.1% من الأطفال في
عمر (5-7 سنوات)
يستخدمون الأجهزة
التقنية الرقمية لمدة
ساعة إلى ساعتين يوميًا،
بينما يستخدمها 28.8%
لأقل من ساعة يوميًا.

مدة استخدام الأطفال (5-7 سنوات)
للأجهزة الرقمية



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 شئ
على بعد 20 قدم



تاخذ استراحة 20 ثانية



كل 20 دقيقة

www.silah.com.sa  silahlc  silahlc  صلة

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 للأبناء 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

اضغط هنا

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.

MIDOCEAN
UNIVERSITY



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: ٢٤ / ٧ / 2026 م
- رقم المحاضرة: المحاضرة السابعة

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: ٢٤ / / ٢٠٢٦ م