



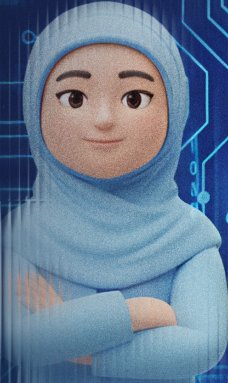
Save the Children  
إنقاذ الطفل

شبكة وعد  
Waed Network

مؤسسة شباب سبأ للتنمية  
Saba Youth Foundation for Development

# خطوة من أجل سلامتك الرقمية

مؤسسة شباب سبأ للتنمية 2025





مؤسسة شباب سبأ للتنمية

العنوان: اليمن - تعز

تليفون : +967-4-252733

الهاتف : +967-770450222

البريد الإلكتروني: [info@shebayouth.org](mailto:info@shebayouth.org)

محتويات هذا الدليل تم إنشائها وتصميمها من قبل مؤسسة شباب سبأ للتنمية لشبكة وعد ولا يمثل هذا المحتوى بالضرورة الجهات الممولة والمانحة.

جميع الحقوق محفوظة لمؤسسة شباب سبأ للتنمية ©

2025

## جدول المحتويات

حول الدليل	04
مرحبا بك في رحلتك الرقمية	05
المحور الأول: السلامة الرقمية	13 - 06
المحول الثاني: مكافحة المعلومات المضللة	21 - 14
المحول الثالث: حماية البيانات الشخصية	29 - 22
المحول الرابع: التعامل الآمن مع المحتوى الرقمي	35 - 30
وصية ختامية	37 - 36
عن الشركاء	39 - 38

## حول الدليل! About the guide

تم إعداد هذا الدليل ضمن مشروع "تعزيز الوعي الرقمي للشباب اليمني لمواجهة العنف الإلكتروني"، بدعم من منظمة إنقاذ الطفولة Save the Children وتنفيذ مؤسسة شباب سبأ للتنمية.

يهدف الدليل إلى تمكين اليافعين والياфعات من استخدام الإنترنت والتكنولوجيا بشكل آمن وذكي. يقدم محتوى مبسطًا وسهل الفهم، يساعد على التمييز بين المعلومات الصحيحة والمضللة، وحماية البيانات الشخصية، والتعامل مع المحتوى الرقمي بمسؤولية.

هذا الدليل موجه بشكل خاص لفئة اليافعين والياфعات ضمن شبكة وعد، ليكون رفيقهم اليومي في رحلة تعلمهم الرقمي، ويعزز من قدراتهم على التفاعل الآمن والمسؤول في عالم الإنترنت.

## مرحبًا بك في رحلتك الرقمية!

أنت اليوم جزء من فضاء واسع اسمه "الإنترنت"، مليء بالفرص والمعرفة والتواصل مع الآخرين، لكنه أيضاً يحمل بعض المخاطر التي قد تُربك أو تؤثر عليك إذا لم تكن واعياً بكيفية التعامل معها. هذا الدليل صُمم من أجلك، لتجد فيه خطوات بسيطة وواضحة تساعدك على الاستفادة من التكنولوجيا والإنترنت بشكل سلس وآمن. سترافقك 4 شخصيات، كل شخصية في محور، لتتعرف على معنى أن تكون مستخدماً ذكياً للإنترنت، قادرًا على حماية نفسك وبياناتك، وعلى التمييز بين المعلومة الصحيحة والمحتوى المضلل الذي قد ينتشر بسرعة ويؤثر على أفكار الناس، وحياتهم. كما ستكتشف كيف تحمي خصوصيتك وتحافظ على أسرارك الرقمية، وتتعامل بمعرفة مع ما تراه وتشاركه على الشبكات، وتعرف الطرق السليمة لمواجهة أي إساءة أو محتوى مزعج قد تتعرض له.

المحور الأول:

# السلامة الرقمية

## السلامة تبدأ من عندي

01 كلمات مرور قوية لكل حساب

02 مصادقة ثنائية

هدف  
المحور  
تتعلم  
4 عادات

03 خطة إسعاف رقمي عند أي حادث

04 التصيد الالكتروني

أنا سالم، صديقك في العالم الرقمي. معي سنجعل حساباتك وجهازك أقوى من أي خدعة: كلمات مرور ذكية، قفل ثنائي، تحديثات أولاً بأول، وتصرف صحيح وقت الطوارئ .. جاهز؟



الأبواب القوية تمنع اللصوص، في الإنترنت،  
**الباب = كلمات المرور، والمفتاح الاحتياطي**  
**= مصادقة ثنائية، والصيانة = التحديثات**

## الوحدة 1: أساسيات الأمان الشخصي

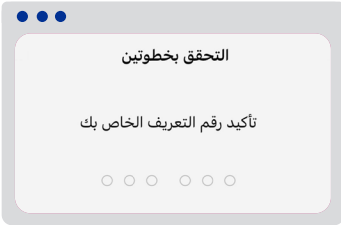
01

العروض المفاجئة أول  
اختبار لسلامتك لن  
**أضبط قبل أن أتأكد**



03

لو عرفوا كلمة المرور، يبقى  
**عندي قفل إضافي**



02

أكتب كلمات مرور مكونة من  
**كلمات غير قاموسية + رقم/رمز**  
مثال لعبارة مرور قوية وضعيفة:

✓ J(P&61u;9M6

✗ 123456789

04

أحدث اليوم... لأرتاح غداً



**كلمات مرور ≠ كلمة مرور:** اجعل كلمات مرورك ثلاث كلمات غير متوقعة أسهل وأقوى، وبدّل كلمة واحدة لكل حساب من حساباتك المختلفة). يمكنك اقتباس عبارات متداولة: "أطيب منه مستحيل" تدخلها باللغة العربية لكن لوحة المفاتيح إنجليزية ليسهل عليك تذكرها.

**المصادقة الثنائية:** رمز مؤقت تقدمه بعد كلمات المرور (رسالة نصية لهاتفك /رموز متغيرة عبر تطبيقات المصادقة، أو بصمة). وهي طبقة أمان إضافية لحساباتك، تحميها من الاختراق حتى لو تمت سرقة كلمات المرور الخاصة بك تحديثات: إصلاحات أمان ضرورية؛ خصصها عند اتصال Wi-Fi

### خطوات عملية (يمكنك فعلها الآن)

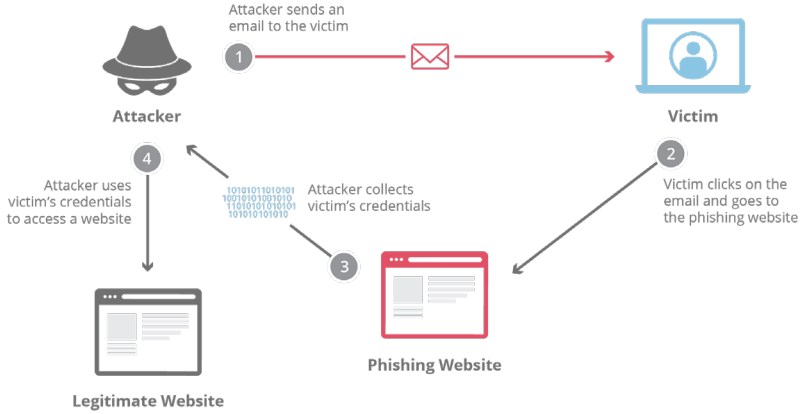
1. **اكتب الآن 3 عبارات مرور** مختلفة لثلاثة حسابات مهمة.
2. **فعل المصادقة الثنائية:** الإعدادات > الأمان > المصادقة الثنائية > اختر "تطبيق رموز/رسائل" + خزّن أكواد احتياطية على ورقة آمنة.
3. **شغل Play Protect** وقم بعمل فحص سريع، ثم ثبت التحديثات المتاحة.
4. **قم بعمل قفل شاشة قوي لجهازك** + إخفاء الإشعارات الحساسة (مثل رسائل الدردشة أو رسائل البريد الإلكتروني).

**ملاحظة:** لتخزين أكواد احتياطية للمصادقة الثنائية، قم بالوصول إلى إعدادات الأمان، وابحث عن قسم التحقق بخطوتين أو المصادقة الثنائية، ثم اختر خيار الرموز الاحتياطية لإنشاء قائمة بأكواد لمرة واحدة. بعد ذلك، قم بتنزيل هذه الأكواد أو طباعتها واحفظها في مكان آمن لتستخدمها في حال فقدان جهازك.

## الوحدة 2 : التصيد الإلكتروني

التضليل أحياناً يلبس شكل فرصة ذهبية أو تحذير عاجل مع رابط. **هذا هو التصيد**: طعم جميل، وصيد مؤلم. خلّونا نكشفه قبل ما يلتهم بياناتنا

### كيف يتم التصيد؟



### شرح بسيط للمصطلحات

**التصيد**: محتوى يزيّف هويّة جهة موثوقة ليجبرك على كشف كلمات المرور

OTP / رمز التحقق/بيانات.

**أشكاله الشائعة**: روابط داخل رسائل/منشورات، SMS، اتصال، باركود

# طعم شائع محلياً أربعة نماذج للتصيد

01

هذه الرابط مشبوه .. لن  
أستخدم روابط تسجيل من  
الرسائل. **بدخل التطبيق  
الرسمي مباشرة**

ارسل هذه الرسالة الى عشرة اشخاص  
للدخول في السحب لربح تذكرتين سفر عبر  
ميدل إيست  
ارسلها الان وادخل السحب . انقر على  
الرابط للدخول على الرابط  
[www.midlleeast.lb.vcxzy](http://www.midlleeast.lb.vcxzy)  
ص 4:27

مرحباً، يسرنا ابلاغكم انه تم ادراج اسمك في  
لوائح المستفيدين ضمن برنامج الاغذية  
العالمي للمستفيدين ال 50 الاول فقط. انقي P  
مباشرة على الرابط <https://wfp.ly>  
لتسجيل الدخول والا سوف تذه "ne"  
مباشرة بعد التسجيل لاسقام الحواصل معكم  
ص 4:29

02

الرابط يبدو تصيداً، فيه  
خطأ املائي لاسم الجهة  
حيث يحوي كلمة wfp بدلا  
عن "wfp".

03

استخدام لغة وعود غير  
منطقية تدفعك للنقر على  
الرابط كالوعد بخطة دعم  
مستقبلي

Enketo Express for KoboToolbox  
bit.ly  
Business owner?  
Share how your business was  
impacted  
Take this short survey:  
<https://bit.ly/SVMPPNK5>  
Your response informs future support  
ص 4:31

رسالة العرض من فريق الدعم المرسله  
إلى WhatsApp:  
بؤسفنا ان نخبرك ان حسابك اتهك  
سياساتنا يمكن شكور. رغم اننا تلقينا  
تجديرات إلا اننا لم نتلق أي شكوى او  
تعليقات.  
لقد تبقى لديك الوقت: 24 ساعة! إذا لم  
تتلق شكوى، فسنتطفر إلى إلغاء تنشيط  
حسابك بشكل دائم لحماية مصالح  
مجتمع المستخدمين.  
قم بالتحقق من حسابك هنا:  
[http://user-  
verification.ubpages.com/lebanon-  
1b961/](http://user-verification.ubpages.com/lebanon-1b961/)  
الموعد النهائي لتقديم استئنافك هو 24  
ساعة.  
© 2025 ميتا

04

رسالة العرض المرسله من فريق الدعم في واتساب  
تخبرك بانتهاك حسابك للسياسة الخاصة بواتساب  
وتطلب منك التحقق من حسابك بالضغط على الرابط  
الرابط يبدو مشبوهاً، استعجال  
على تسجيل. رجاءً لا تعيدوا نشره

## خطوات عملية 5x5 ضد التصيد

**02 ادخل يدويًا**  
لا تسجل دخولك من رابط  
مرسل؛ ادخل التطبيق/الموقع  
عبر البحث عنه بنفسك

**04 أوقف الاستعجال**  
أي رسالة تبدأ بـ فورًا/  
سريعًا / سيُغلق  
حسابك = علامة حمراء

**01 ثوانٍ للربط**  
5 تحقق قبل الضغط .. هل هو  
https؟ هل النطاق مطابق  
100% بلا حروف مستبدلة ؟

**03 لا تشكرك الأكواد**  
لا تعطي كلمات المرور/ رمز  
المصادقة الثنائية لأي أحد.  
الجهات الحقيقية لا تسأل عنها.

**05 حذر وبلغ**  
حذر الجروب، وبلغ المنصة، واطلب من المشرفة  
تفعيل الموافقة على الرسائل وقت موجات الروابط

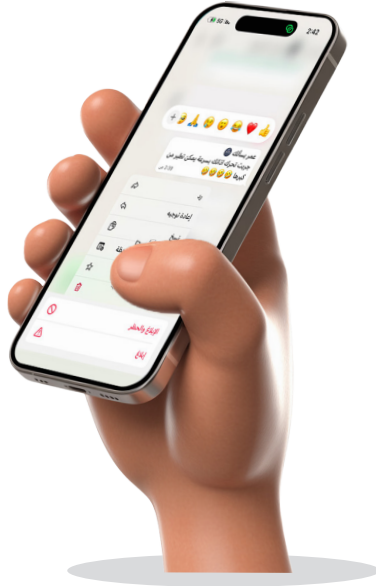
[www.virustotal.com](http://www.virustotal.com)

يمكنك التأكد من أي رابط مشبوه  
بفحصه عبر موقع **virustotal**

**تذكّر دائمًا: التصيد يعيش على الاستعجال والطمع والخوف.** خذ دقيقة  
صادقة، افحص الرابط، ادخل رسميًا، وذكّر أصدقاءك: الأكواد ملكك وحدك."

## الوحدة 4: التّمّر والابتزاز الإلكتروني

القوي ليس من يردّ الشتيمة، القوي من يعرف يوقف الأذى ويحمي نفسه بذكاء.



03

حظر + إبلاغ  
داخل التطبيق

04

أخبر بالغًا موثوقًا  
لسنا وحدنا

01

لا أردّ أوتق أولًا

02

التقط أدلة  
صور شاشة  
روابط/توقيت

### مصطلحات:

01. التّمّر: أذى متكرر عبر الإنترنت.
02. الابتزاز: تهديد بنشر مادة مقابل طلبات.
03. قاعدة ذهبية: لا تتفاوض، لا تدفع، وثّق واحظر وبلّغ واطلب دعمًا.

وقت الطوارئ... نتحرك بهدوء  
وخطوات قصيرة وواضحة

الوحدة 4 : إسعافات  
رقمية أولية

## بروتوكول سالم



### سيناريوهات محتملة:

1. **فتحت رابطًا مشبوهًا:** أغلق المتصفح < امسح السجل < غيّر عبارات المرور المهمة < راقب رسائل المصادقة الثنائية غير المتوقعة < فحص حماية Play Protect.
2. **حسابي مخترق:** إن دخلت: غيّر كلمات المرور + فعّل المصادقة الثنائية + خروج من كل الأجهزة. **إن لم تدخل: "نسيت كلمة المرور" +** بريد/رقم الاسترداد + بلاغ "اختراق".
3. **ضاع الهاتف/سُرِق:** "اعثر على جهازي" < قفل/مسح إذا لزم < تغيير عبارات مرور الخدمات الأساسية < تعطيل الشريحة إن لزم.



الإنترنت بحر واسع. مع كلمات مرور ذكية، المصادقة الثنائية، اتصال حذر، وخطة إسعاف... تسبح فيه بأمان

المحور الثاني:

## مكافحة المعلومات المضللة

نتحقق .. ثم نشارك، هدف المحور تتعلم 3 عادات

- 01 تعرّف أنواع التضييل سريعاً
- 02 دقيقة صادقة طبّقها قبل الإرسال
- 03 استخدم أدوات تحقق عربية وبمبئية

**أنا وعد،** مهمتي نوقف سيل الإشاعات قبل ما تغرق مواقع تواصلنا بها. معًا نتعلم كيف نُسمي الخدع، نتحقق في دقيقة، ونصحح بلا جدال



أول درع ضد الخدعة هو معرفتها  
عندما نعرفها، تفقد سحرها

الوحدة 1 : تعرّف على  
أنواع المعلومات لتكشفها



لحظة... من المصدر؟



والمرسل يقدّ حساب

المدرسة - أي متحل  
الغلاف بدون شعار المدرسة،  
والاسم فيه أخطاء إملائية

هذه الصورة من 2021

منشور قديم

مدارس اجيال الابداع الاهليه

22 يوليو، 2021



انقطاع الدراسة اليوم بسبب اشتباكات! انشروها بسرعة!

الخبر غير مؤكد. الصورة قديمة وهذا ليس  
الحساب الرسمي. لنتنظر إعلان الجهة الرسمية

## مصطلحات | Terms

### فئات اضطراب المعلومات:

#### المعلومات الخاطئة

معلومات غير صحيحة، يتم تداولها دون قصد التضليل، يظن ناشرها أنها صحيحة أو لم يتأكد من صحتها.

#### المعلومات المضللة

يتم إنشاؤها أو نشرها عمداً بهدف التضليل، أو تحقيق مكاسب، أو لإيذاء شخص، أو جماعة، أو مؤسسة.

#### المعلومات الضارة

معلومات صحيحة في أصلها، لكنها تستخدم في سياق مضلل، بغرض الإضرار أو التحريض أو الإساءة.

### أشكال المعلومات المضطربة:

<b>سياق خاطئ:</b> عندما يتم مشاركة المحتوى الحقيقي بسياق كاذب	<b>محتوى ملفق:</b> محتوى جديد مزور بالكامل بهدف الخداع وإيقاع الضرر	<b>ربط كاذب:</b> عندما لا تدعم العناوين والصور وشروحاتها المحتوى
<b>سخرية:</b> لا نية للتسبب بأذى، ولكن يمكن أن تخدم البعض وتسبب الأذى	<b>محتوى انتحالي:</b> عندما تنتحل هويات إتحالية مصادر حقيقية أخرى	<b>خاضع للتلاعب:</b> عندما يتم التلاعب بالمعلومات أو الصور الحقيقية بهدف الخداع.

عند مصادفة محتوى: مكتوب، صورة، أو فيديو، أثار الشك لديك

## قم بالخطوات التالية:

1. تحقق من المعلومات من خلال العودة إلى عدد من المصادر ذات الصلة بها، واسأل نفسك:
  - هل ما أقرأه أو أشاهده هو المحتوى الأصلي؟ هل الحساب رسمي أم منتحل؟
  - من أول من نشر؟
  - متى، أين ولماذا تم نشر هذا المحتوى؟
2. مَيِّز المعلومة التي أثارَت شكك، تحقق من صحة الأرقام، القوانين، المستندات، أحداث ووقائع.
3. الرأي لا يخضع للتحقق.
4. شارك الآخرين نتيجة ما توصلت إليه، وكن شريكاً في حماية مجتمعك من انتشار الشائعات.
5. لا تصدق كل الصور والفيديوهات المنشورة، فالصورة تساوي ألف كلمة، وعندما يتعلق الأمر بالتضليل فإنها تساوي ألف كذبة.

ستون ثانية تنقذ ساعات من  
الجدل، وأحياناً سمعة ناس أبرياء

الوحدة 2 : دقيقة  
تحقق قبل الإرسال



12:17

## أكثر مشاهد صادمة



أكثر 10 مشاهد صادمة (Most Shocking)  
(Moments)



نطبّق دقيقة تحقق

**بديل آمن**  
أشارك مصدرًا  
موثوقًا أو أكتب:  
غير مؤكد

**قرار عدم التسرّع**  
غياب مصدر رسمي  
+ لغة انفعالية  
= نوقف الإرسال

**الأسئلة الخمسة**  
المصدر؟ التاريخ؟  
الدليل؟ اللغة؟  
المستفيد؟

إن سقط معيار واحد  
أوقف الإرسال

## الوحدة 3 : أدوات وبرامج للتحقق من المعلومات

ابحث بكلمات مفتاحية/أسماء/أماكن للوصول إلى تقارير تدقيق منشورة من منصات يمنية وعربية ودولية.

أداة Fact Google Explorer Check



أرسل للصندوق صورة/فيديو؛ يعطي ردًا فورياً إن وُجد تحقق سابق، وإلا يُحيله لفريق بشري ويعود بالنتيجة.

المُساعد الرقمي AFCN Chatbot



ارفع الصورة أو الصق رابطها لترى النسخ المطابقة/المشابهة والمواقع التي نشرتها.

عدسة جوجل Google image revers



بيّن أقدم وأحدث ظهور للصورة؛ حمل الصورة أو الصق رابطها لمعرفة تاريخ انتشارها.

أداة TinEye



يفحص إن كان المحتوى (صورة/نص) مولّدًا بالذكاء الاصطناعي. استخدمه كمؤشّر لا كحكم نهائي.

أداة AIorNot



عند ظهور خبر/صورة/فيديو، راجع منصات التحقق عبر مواقعها أو حساباتها، وإن لم تجد نتيجة فأرسل لهم بلاغاً أو رسالة بالمحتوى.

## منصات تحقق يمنية وعربية

منصة صدق  
sidqyem.com



منصة حقيقة  
hakikah.net



هدهد اليمن  
صفحة الفيسبوك



منصة يوب يوب  
yoopyup.com



منصة تأكد  
verify-sy.com



منصة مسبار  
misbar.com



التأكد عادة تصنع بيئة أهدأ وأصدق. سمّ الخدعة، خُذ دقيقة صادقة، استخدم أدوات خفيفة، وصحّح بلطف

## مصادر للتعلم أكثر

اليونيسف - دليل الأمان على الإنترنت (بالعربية)

Be Internet Awesome كن رائعاً على الإنترنت (جوجل)

Common Sense Media الخصوصية والأمان للشباب

Childnet موارد للشباب والأهالي



المحور الثالث:

## حماية البيانات الشخصية

خصوصيتي .. حق لازم أحميّه

تعرف على مستويات بياناتك وطبق قاعدة التقليل	01	اضبط الأذونات وخصوصية الحسابات بذكاء	02	نظّف أثرك الرقمي دورياً واستعدّ للطوارئ	03
---	----	--	----	---	----

**أنا تلقيس** ، أحب الأفعال الذكية والحدود الواضحة. خصوصيتك ليست سرّية مبالغ فيها؛ هي حقك وسبيل لسلامتك. تعال نعرف بياناتنا، نضبط الأذونات، ونشارك الصور بأمان، ونترك أثرًا رقميًا آمنًا



كل جزء معلوم عنك هو حجر  
في جسر الوصول إليك

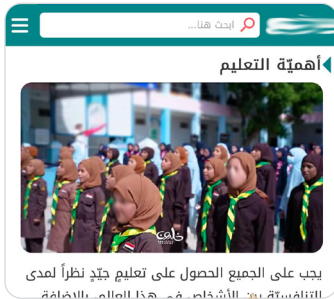
الوحدة 1 : ما هي بياناتي؟  
(اعرفها لتتحكم بها)



من في الصورة؟ أيش  
يظهر؟ لمن نشارك



اللوحه تظهر اسم المدرسه  
وأشخاص في الصورة، وافقوا؟



شارك - لكن بدون كشف  
زائد، ولجمهور محدود



سؤال الموافقة

## مصطلحات | Terms

### مستويات البيانات

#### مُستنتجة

الاهتمامات  
والعلاقات  
من السلوك

#### حساسة

العنوان  
الموقع المباشر  
الجدول  
وثائق

#### تعريفية

الاسم الكامل  
صورة الوجه  
الهاتف  
اسم المدرسة

#### أساسية

الاسم الأول  
العمر

#### خطوات عملية

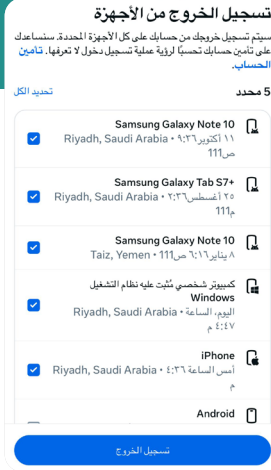
1. احذف تفاصيل مكانية/ زمنية غير لازمة (لافتات/زي مدرسي/ساعة خلفية).
2. حدّد الجمهور: جروب مغلق بدلاً من النشر العام.
3. احصل على موافقة من الظاهرين في الصورة (خصوصًا القُصّر).

#### قاعدة التقليل

عندما تضطر  
لمشاركة  
بياناتك، شارك:  
**أقلّ قدر لازم،  
لأصغر جمهور،  
لأقصر وقت**

## الوحدة 2 : إعدادات الخصوصية الذكية والأدوات

التطبيقات تطلب - ونحن نُقرّر  
الإذن إجراء مؤقتًا، لا شيكًا مفتوحًا



تسجيل خروج من  
جميع الأجهزة القديمة

لماذا؟ عند الاستخدام  
فقط يكفي



المراسلة والإضافة:  
جهات اتصالي فقط

الإشعارات الحساسة  
مخفية على القفل

## مصطلحات

**أذونات عالية الحساسية:** كاميرا، مايك، موقع، ملفات. اجعلها عند الاستخدام أو مرة واحدة.

**خصوصية الحسابات:** آخر ظهور/القراءة/الصورة الشخصية/الحالة (من يشاهدها) "جهات الاتصال" أو "لا أحد" حسب حاجتك.



### من يجمع بياناتك ولماذا

#### المواقع الإلكترونية

تحفظ تاريخ التصفح لمعرفة ما تحب وتبحث عنه

#### التطبيقات

مثل الألعاب أو وسائل التواصل، تطلب صلاحيات للوصول إلى الكاميرا أو موقعك الجغرافي، حتى تفاعل مع المحتوى المنشور يعني لها الكثير

#### الشركات

تستخدم بياناتك لعرض إعلانات تناسب اهتماماتك

حتى أنك إذا بحثت عن "حذاء رياضي" في الإنترنت، قد ترى إعلانات للأحذية طوال الأسبوع، والحال ذاته مع وصفة لتحضير وجبة طعام، ويظهر لك شخص كمقترح طلب صداقة لمجرد لقاء عابر بالأمس، أو بعد تبادل أرقام الهاتف.

## كيف تحمي بياناتك؟

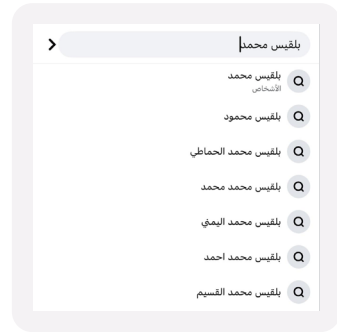
حماية بياناتك لا تعني أن تتوقف عن استخدام الإنترنت، بل أن تستخدمه بذكاء.

### خطوات عملية يمكنك فعلها الآن:

- 01** انتقل إلى "الخصوصية/الأذونات" بهاتفك راجع أكثر 5 تطبيقات تستخدمها يوميًا.
- 02** غير الموقع إلى "عند الاستخدام" لأغلب التطبيقات إذا كان ملزمًا عليك فتحه عند الاستخدام
- 03** أخفِ الإشعارات الحساسة على شاشة القفل
- 04** من إعدادات كل حساب: خروج من الأجهزة غير المعروفة + إيقاف حفظ كلمات المرور على جهاز مشترك
- 05** فقل الموافقة قبل إضافتك للجروبات.
- 06** حدّث تطبيقاتك ونظام الهاتف بانتظام، فهي تغلق ثغرات خطيرة.
- 07** تخلّص من التطبيقات التي لا تستخدمها، أو تلك التي استعنت بها خلال فترة ما ولم تعد تحتاجها

ما يُكتب عنّا اليوم يزورنا غدًا.  
فلنكتب ما نحب أن نجاهد

الوحدة 3 : البصمة الرقمية  
والتنظيف والاستعداد للطوارئ



أحذف منشورات  
لا تمثّلني - وأغلق  
التطبيقات المتصلة  
القديمة

ما الذي يظهر عني؟

بصمة رقمية = مجموع  
صورك/تعليقاتك/ظهورك العام

قم ببناء حضور يفيدك لاحقاً  
(منجزات، مشاريع، مساعدة مجتمعية .. الخ)

## خطوات عملية

### احذف/أخف

منشورات  
قديمة لا تملك



### ابحث عن اسمك/

حساباتك؛ دوّن ما  
لا تريده ظاهراً



### تنظيف دوري:

منشورات قديمة،  
جلسات نشطة،  
تطبيقات موصولة،  
سجل بحث/مشاهدة.



### إعدادات الحساب:

إنهاء الجلسات غير  
المعروفة + إلغاء  
التطبيقات المتصلة التي  
لا تستخدمها.



**قبل أن تضغط "نشر"، اسأل نفسك: هل أريد أن يظل  
هذا الكلام أو الصورة موجودة بعد 5 سنوات؟**



الخصوصية ليست خوفاً؛ هي  
ذكاء وكرامة. سمّ بياناتك، قلّل  
المشاركة، اضبط الأذونات، شارك  
صورك بلا كشف زائد، ونظّف أترك  
كل فترة. حدودك الرقمية... احترام  
لنفسك ولمن حولك

المحور الرابع:

## التعامل الآمن مع المحتوى الرقمي

اختر المحتوى... أنت تتشكل بما تتعرض له

أنا نور - مصباحك في الزحام الرقمي. ستتعلّم كيف نقرأ التحذيرات، ندرب الخوارزميات علينا بدل ما تدرّينا، وتتعامل بذكاء مع أي محتوى صادم... ونحافظ على مزاجنا وتركيزنا

هدف المحور تتعلّم 4 عادات

راحة البال الرقمية	تدريب الخلاصة (المحتوى الذي يظهر لك) وإدارة الوقت والإشعارات	بروتوكول التعامل مع المحتوى الممؤذي	قراءة الرموز والحدود العمرية واختيار القنوات الموثوقة
--------------------	--	-------------------------------------	---



الإتترنت مطبخ ضخم؛  
ليس كل صحن مناسب  
لنا. نقرأ العنوان أولاً

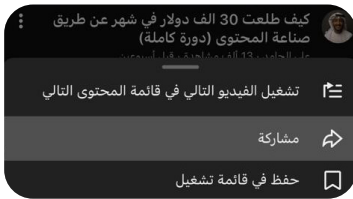
الوحدة 1 : تصنيف  
المحتوى والحدّ العمري  
واختيار المصادر



الرمز 18+,16+,12+ يساعدني أختار  
لا أشاهد إذا ما كنت دون هذا السن



قد يحتوي الفيديو على مشاهد  
صادمة لا تناسب الجميع



لو شاركت... سأقدم شرح قصير:  
ليش مفيد - ليس لأنه ترند



سأبحث عن قناة تعليمية/ترفيه غير  
صادم - بديل ضنع لأجلي ويحترمني



**الوحدة 2 : كيف تعمل**  
الخوارزميات؟ تدريب  
الخلاصة وإدارة الوقت

---

المحتوى يظهر بحسب  
اختياراتك: ما تتفاعل معه  
اليوم... يُكثف لك غدًا

01

**سألغي المتابعة،**  
وأوقف التشغيل  
التلقائي للفيديوهات

02

**سأضع وقت**  
محدد لاستخدام  
التطبيقات

03

**هناك بدائل:**  
قراءة-رسم-رياضة-  
مساعدة في البيت  
الخ..

**ليش يومي صار**  
**كله محتوى متشابه**



**المنصات تكافئ التفاعل:** (مشاهدة/إعجاب/تعليق) بعرض المزيد  
متن المحتوى المشابه

**السيطرة على المحتوى:** ألغ متابعة المزعج، أخف محتوى مشابه، أوقف التشغيل التلقائي للفيديوهات، خفّض الإشعارات، يمكنك حتى إخفاء كلمات مؤذية من الظهور في حسابات التواصل.

**إخفاء الكلمات المؤذية:** الإعدادات < تفضيلات المحتوى < الكلمات المخفية، ثم فَعّل خيار إخفاء الكلمات المسيئة الشائعة في الردود، أو اضغط على إدارة الكلمات والعبارات المخصصة لإضافة كلمات وعبارات معينة لكتمها

### خطوات عملية:

أوقف التشغيل التلقائي للفيديوهات، وصمّت الإشعارات غير الضرورية

فَعّل كتّم كلمات لألفاظ لا تريد رؤيتها

نظّف متابعاتك: زد التعليمية، قلّل المثيرة/المزعجة

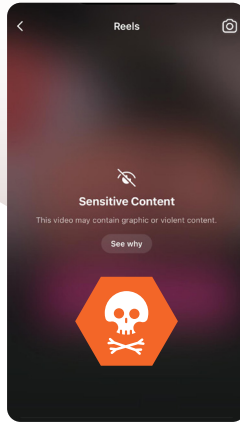
اكتب قائمة بدائل خارج الشاشة وابدأ بقضاء الوقت فيها

اضبط مؤقّت جلسة (15-30 دقيقة) على مستوى اليوم للتطبيق الذي يستهلك وقتك

السلامة النفسية أولاً  
لا بطولة في مشاهدة الأذى

الوحدة 3 : التعامل مع المحتوى  
العنيف/الحساس/المؤذي

## مشهد مزعج أتخطى فوراً



03

طلب دعم  
سأتكلم مع ولي  
أمري / معلّمة /  
صديقة موثوقة

02

منع التكرار  
سأتكلم كلمات، سأحظر  
الحساب، وأطلب من  
الجروب عدم إرسال  
مثل هذا المحتوى

01

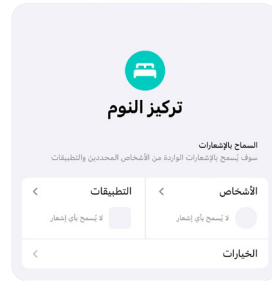
أقوم بالإبلاغ  
نوع الانتهاك:  
عنف/كراهية/  
انتهاك خصوصية

## الجهاز أداة؛ تخدمنا لا تسرق نومنا وأولوياتنا

## الوحدة 4 : راحة البال الرقمية



سأفعل وضع عدم الإزعاج  
وقت الدراسة والنوم



لا أستخدم الأجهزة قبل  
60-30 دقيقة من النوم



اكتب ما تشعر به لتفريغ  
الطاقة السلبية من أفكارك



قاعدة كل 20 دقيقة أنظر  
4 متر لمدة 20 ثانية

**كن إيجابيًا في مجتمعك الرقمي،** أنت جزء من مجتمع الإنترنت. وجودك يمكن أن يكون مصدر خير أو مصدر أذى. القرار بيدك!

### كيف تكون قدوة رقمية؟

- شارك أشياء مفيدة أو ملهمة، وشجع أصدقاءك بدل السخرية منهم
- لا تساهم في نشر الإشاعات أو الكراهية، ومد يد العون لمن يتعرض للتنمر

### وصية ختامية

اختيارك للمحتوى هو اختيارك لمزاجك ووقتك والشخصية التي تريد أن تكون. اقرأ التحذيرات، درّب محتواك، تخطّ المؤذي وأبلغ وتحذّر، وامنح نفسك راحة منتظمة

**محتوى آمن... عقل أهدأ وقلب أوسع**



الإترنت مدينة واسعة بالفرص، وطريقك  
الامن فيها يبدأ بالاختيار الواعي.  
هذا الدليل وضع درعك: عبارات مرور قوية  
ومصادقة ثنائية، تحقق قبل المشاركة،  
وحدود واضحة لخصوصيتك، وتخطّ لأي  
محتوى مؤذي.  
أنت صانع أثر، وما تنشره يبقى، فاجعله  
جميلًا ومسؤولًا.  
وإذا التبست الأمور، تواصل مع من تثق  
بهم... وواصل رحلتك بوعي وإيجابية.

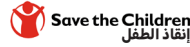
## عن الشركاء About partners

مؤسسة شباب سبأ للتنمية هي مؤسسة مجتمع مدني يقودها الشباب، والنساء الذين يمثلون مكون الشباب الموحد الداعم للشباب والنساء كشركاء فاعلين في التنمية وبناء السلام. وترتكز المؤسسة على دعم مشاركة الشباب والنساء في بناء السلام والمشاركة السياسية.



www.shebayouth.org  
770 450 222 - 04 252 733  
info@-hebayouth.org  
تعز - شارع جمال جولة الأخوة  
@shebayouthf

منظمة إنقاذ الطفولة هي منظمة دولية غير حكومية. تعمل المنظمة على تنفيذ برامج إنسانية في أكثر من مائة دولة حول العالم، وتعمل من خلال برامج التعاون الإنساني والإنمائي، بحيث تشمل برامج التدخل إلى كافة المؤسسات المجتمعية، بما فيها مؤسسات المجتمع المدني والمجتمع المحلي، وذلك لمواجهة التحديات التي تواجه الأطفال والشباب والمجتمعات المحلية. وترتكز برامج ومشاريع المنظمة على تلبية الاحتياجات الأساسية للأطفال والشباب وبناء قدرات المجتمعات المحلية بما فيها المجتمعات الهشة في اليمن، تعمل منظمة إنقاذ الطفولة في عدة محافظات، من خلال مكاتبها وفريقها الوطني، وذلك في مجالات التعليم، والحماية، والصحة، والأمن الغذائي، وسبل العيش، والتغذية، والمياه، والصرف الصحي والنظافة.



www.savethechildren.org.jo  
8822 5536 962+  
jordan@savethechildren.org  
@savethechildrenjr

## عن الشركاء About partners

شبكة مخصصة لتمكين اليافعين واليافعات في اليمن مع التركيز بشكل خاص على الفتيات الصغيرات. تهدف الشبكة إلى خلق بيئة داعمة حيث يمكن لأعضائها اكتساب المعرفة والمهارات اللازمة ليصبحوا أعضاء نشطين ومؤثرين في المجتمع، تسعى شبكة وعد إلى تعزيز دور اليافعات واليافعين في دفع التغيير الاجتماعي والتنمية.



[رابط الشبكة في موقع شيبا](#)

[رابط الشبكة في الفيسبوك](#)



@ www.shebayouth.org  
770 450 222 - 04 252 733  
info@-hebayouth.org  
تفاز - شارع جمال جولة الأخوة  
@shebayouthf

الجمعية المغربية للتربية والتكوين الشبابي  
جمعية غير ربحية تهدف إلى تطوير قدرات الشباب  
والتربية على القيم النبوية والإسلامية  
والتربية على المواطنة والاحترام المتبادل  
والعمل بروح الفريق الواحد  
الجمعية المغربية للتربية والتكوين الشبابي  
جمعية غير ربحية تهدف إلى تطوير قدرات الشباب  
والتربية على القيم النبوية والإسلامية  
والتربية على المواطنة والاحترام المتبادل  
والعمل بروح الفريق الواحد

الجمعية المغربية للتربية والتكوين الشبابي  
جمعية غير ربحية تهدف إلى تطوير قدرات الشباب  
والتربية على القيم النبوية والإسلامية  
والتربية على المواطنة والاحترام المتبادل  
والعمل بروح الفريق الواحد  
الجمعية المغربية للتربية والتكوين الشبابي  
جمعية غير ربحية تهدف إلى تطوير قدرات الشباب  
والتربية على القيم النبوية والإسلامية  
والتربية على المواطنة والاحترام المتبادل  
والعمل بروح الفريق الواحد