



Sunnfjord
kommune

VASSENDEN SKULE



ANSVAR - OMSORG - RESPEKT

دليل للآباء في مدرسة فاسندن

يتناول الدليل المواضيع الثلاثة التالية المتعلقة بالإنترنت للأطفال والشباب

١. استخدام الهاتف المحمول

٢. وسائل التواصل الاجتماعي

٣. الألعاب



ARABISK

Oversett ved bruk av KI
(Microsoft Copilot).

تُعد الوسائط الرقمية جزءًا كبيرًا من حياتنا، سواء بالإيجاب أو السلب. لا تقتصر الإنترنت للأطفال على ما يحدث في أوقات الفراغ فقط، بل تؤثر أيضًا على بيئة المدرسة.

من خلال هذا الدليل، يرغب مجلس أولياء الأمور ولجنة بيئة المدرسة في تقديم بعض النصائح بحيث يمكن للآباء أن يكون لديهم نقطة انطلاق جيدة للحوار المهم في الفصول الدراسية وعلى مستوى الصفوف.

تم إعداد هذا الدليل بناءً على نتائج استبيان أولياء الأمور "وسائل التواصل الاجتماعي/ إنترنت للطلاب"، الذي أُجر وسائل التي في مدرسة فاسندن في خريف 2024، بالإضافة إلى مناقشات في لجنة بيئة المدرسة.

PALS سيكون الدليل جزءًا من عمل المدرسة في برنامج

يمكن أن يساهم دليل مشترك في زيادة الفهم لما يلزم لضمان أن الأطفال يمكنهم الحصول على تجارب جيدة على الإنترنت، وفي الوقت نفسه يمكننا معًا منع التحديات مثل التنمر الرقمي والعزلة، والنزاعات التي يتم جلبها إلى وقت المدرسة، وانخفاض التركيز، سواء في المنزل أو في المدرسة.

يحث مجلس أولياء الأمور ولجنة بيئة المدرسة جميع الفصول والصفوف على استخدام الدليل كنقطة انطلاق للحوار لتحديد المزيد من الإجراءات.

يجب أن نبدأ في مناقشة الرقمية للطلاب الحياة بالفعل في الصف الأول. يمكن أن يؤدي الحوار المبكر إلى منع التحديات التي يصعب التعامل معها لاحقًا.

VASSENDEN SKULE



ANSVAR - OMSORG - RESPEKT

استخدام الهاتف المحمول 1.

مدرسة خالية من الهواتف المحمولة

مدرسة فاسندن خالية من الهواتف المحمولة من الصف الأول إلى الصف العاشر. هذا يعني أن الهواتف المحمولة يجب أن تبقى في المنزل أو توضع في فندق الهواتف الخاص بالفصل طوال اليوم الدراسي.

الهاتف الذكي فقط عندما تبلغ من العمر 10 سنوات
يعتقد غالبية أولياء الأمور في مدرسة فاسندن أن 10 سنوات هي العمر الأدنى الذي يجب أن يحصل فيه الأطفال على هاتف ذكي خاص بهم.

يحث مجلس أولياء الأمور ولجنة بيئة المدرسة الآباء على الانتظار حتى الصف الرابع على الأقل لمنح الطفل هاتفًا ذكيًا خاصًا به.

يمكن أن يؤدي استخدام طفلك للهاتف المحمول إلى خلق ضغط شرطي على العائلات الأخرى، والمساهمة في العزلة.

هناك بدائل للهاتف الذكي، مثل "ساعة الاتصال" أو "الهاتف البسيط".

احصل على نوم جيد دون هاتف محمول في غرفة النوم

يوصي مجلس أولياء الأمور ولجنة بيئة المدرسة بآباء يقوم الآباء بوضع حلول جيدة خلال أسابيع الدراسة لضمان أن الطلاب من الصف الأول إلى الصف العاشر لا يأخذون هواتفهم المحمولة إلى الغرفة التي ينامون فيها. هذا لضمان نوم جيد قبل أيام المدرسة.

تحديد أوقات محددة لوسائل التواصل الاجتماعي إنترنت

يحث الآباء على التأكد من أن الأطفال والشباب لا* يرسلون رسائل أو يتصلون أو يتواصلون مع بعضهم البعض بعد هذه الأوقات في المساء:

- الصف الأول والثاني بعد الساعة 19:00.
- الصف الثالث والرابع بعد الساعة 20:00.
- الصف الخامس إلى السابع بعد الساعة 21:00.
- الصف الثامن إلى العاشر بعد الساعة 22:00.

تنطبق هذه الأوقات على كل من أيام الدراسة وعطلات نهاية الأسبوع.

وسائل التواصل الاجتماعي 2.

إنشاء مناطق خالية من الهواتف المحمولة في أوقات الفراغ

يوصي مجلس أولياء الأمور ولجنة بيئة المدرسة بأن تكون الفعاليات الاجتماعية المشتركة في أوقات الفراغ خالية من الهواتف المحمولة لجميع الطلاب من الصف الأول إلى الصف السابع، وبقدر الإمكان أيضًا للصفوف من الثامن إلى العاشر (مثل أعياد الميلاد، التدريبات، التمارين، حفلات نهاية العام الدراسي، أمسيات الطلاب، إلخ).

يرجى تجنب مجموعات الدردشة

في مدرسة فاسندن، نرغب في تجنب مجموعات الرسائل الكبيرة في الفصول وعلى مستوى الصفوف حيث لا يكون الجميع مشمولين. يجب أن تُستخدم مجموعات الرسائل من قبل الطلاب في الصفين الخامس والسادس فقط إذا: • كانت مرتبطة بهدف/نشاط محدد (كرة القدم/كرة اليد، إلخ). • تم تضمين جميع الطلاب في الفصل/الصف عبر تطبيق يمكن أو Signal استخدامه بغض النظر عن نوع الهاتف (مثل Spond). • كان هناك متابعة دقيقة من قبل الآباء.



اتباع الحدود العمرية

يبحث مجلس أولياء الأمور ولجنة بيئة المدرسة الآباء على الالتزام بالحدود العمرية على وسائل التواصل الاجتماعي. في أكثر المنصات شعبية بين الشباب، مثل TikTok و Snapchat و Instagram، تم تحديد الحد الأدنى للعمر بـ 13 عامًا.

يوصي مجلس أولياء الأمور ولجنة بيئة المدرسة والمدرسة بعدم السماح للأطفال بالوصول إلى هذه الوسائط الاجتماعية طالما أنهم طلاب في المرحلة الابتدائية (الصف الأول إلى السابع). تؤثر النزاعات، والتنمر، والاستبعاد التي تحدث على وسائل التواصل الاجتماعي في أوقات الفراغ على بيئة المدرسة وتخلق **تحديات لكل من زملاء والمعلمين وأولياء الأمور

لا تدع الشباب يكونون مجهولين على الإنترنت

ينصح مجلس أولياء الأمور والمدرسة بعدم منح الأطفال من الصف الأول إلى الصف العاشر الوصول إلى وسائل التواصل الاجتماعي التي توفر خاصية عدم الكشف عن الهوية..

استخدم الرقابة الأبوية

يبحث مجلس أولياء الأمور ولجنة بيئة المدرسة الآباء على استخدام الرقابة الأبوية على الهواتف.

تحدثوا معًا بشكل متكرر عن الحياة على الإنترنت

البصمات الرقمية على الإنترنت هي حقيقة واقعة، ومن المهم التحدث مع الأطفال حول القواعد والعواقب المتعلقة بتصوير ومشاركة الصور لأنفسهم وللآخرين سواء بإذن أو بدون إذن. كن على دراية بأن مشاركة الصور، ومشاركة مثل "خريطة السنان" لتجارب جيدة في مجموعات يمكن أن تعزز الشعور بالعزلة لدى الطلاب الآخرين.

تصرف كما لو كنت "وجهًا لوجه" أيضًا على الإنترنت

يجب على الجميع التحدث والتصرف كما لو كانوا وجهًا لوجه، لأن من السهل السماح لأنفسهم باستخدام لغة أكثر قسوة وصراحة مفرطة على الإنترنت.

أبلغ عن التنمر عبر الإنترنت

ساعد الأطفال على الإبلاغ إذا تعرضوا للتنمر عبر الإنترنت. أبلغ الآباء الآخرين أو المدرسة.



3. الألعاب

تعرف على الألعاب التي يلعبونها

الألعاب هي ساحة اجتماعية يقضي فيها العديد من الأطفال والشباب الكثير من الوقت، غالبًا دون مشاركة من البالغين. لكي تتمكن من التحدث وتوجيه الأطفال، من المهم أن تتعرف على ما يشاركون فيه وتلتقي بهم حيث هم. الألعاب التي تعتمد على المنافسة والتعاون يمكن أن تكون جامعة، لكنها يمكن أيضًا أن تخلق صراعات Fortnite واستبعاد. أن يتم استبعادك في الألعاب، مثل مؤلم مثل أن يتم استبعادك في ساحة، Minecraft أو المدرسة.



اتباع حدود العمر

قم بتقييم حدود العمر والمحتوى بنشاط. ناقش مع الآباء الآخرين في الفصل قبل اتخاذ قرار السماح لطفلك بالوصول إلى لعبة معينة. لأن "الجميع" ليس لديهم تلك، Roblox و Fortnite اللعبة. الألعاب المجانية، مثل، تتيح للأطفال شراء عناصر افتراضية (أشكال، أشياء أسلحة، إلخ). يمكن للأطفال بذلك شراء الانتماء والمكانة، مما قد يخلق ضغطًا غير مرغوب فيه للشراء.

احترم حدود العمر عندما يكون أطفال وشباب الآخرين في زيارة

يوصي مجلس بيئة المدرسة باحترام حدود العمر في الألعاب عند زيارة أطفال وشباب آخرين في المنزل.

قم بوضع اتفاق في الفصول الدراسية

قم بوضع اتفاقات في الفصول الدراسية وعلى مستوى الصفوف حول الألعاب التي يمكن للأطفال والشباب الوصول إليها.

موارد للآباء والموظفين

للعثور على Barnevakten.no ينصح مجلس أولياء الأمور ومجلس بيئة المدرسة الآباء والموظفين في المدرسة باستخدام نصائح وإرشادات حديثة

.. هو دليل جيد لإظهار الاستخدام الجيد للهاتف المحمول والإنترنت [si regelmatrise](http://si.regelmatrise) مجلس الطلاب في مدرسة فاسندن

موارد ومصادر

[Skjermbrukutvalget 2024](#)

UDIR – [Anbefalinger om regulering av mobiler og smartklokker i skolen](#)

FHI- [Negative opplevelser på sosiale medier kan påvirke ungdoms mentale helse](#)

Redd barna – [Nettvett for barn og unge](#)

Redd barna- [Mobbing på nett og mobil](#)

Medietilsynet – [Barn og medier](#)

Politiet – [Trygg nettbbruk](#)

Utdanningsdirektoratet – [Du bestemmer](#)

NRK skole (utviklet av Blå Kors)- [Gaming](#)

Barnevakten- [Tips til foreldreinnstillinger for nettbrett og mobiltelefon](#)

Blå Kors- [Digital mobbing og utanforskap](#)

Foreldreutvalget for grunnopplæringen- [Mobilfri skole: Gratis og positivt tiltak](#)

FHI (ungpasome.no)- [Hvordan påvirker livet på sosiale medier psykisk helse og trivsel?](#)

[Slettmeq.no](#)

