منار العولقي
لينا بابصيل
ايناس الثلجي

ورقة عمل: الإدمان الرقمي والاتزان الرقمي

اسم الطالب: الصف التاريخ:

✓/✗ أولاً: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (✗) أمام العبارة الخاطئة

1. النوموفوبيا هي الخوف من فقدان الهاتف الذكي.
2. من طرائق الاتزان الرقمي قضاء أكثر من 4 ساعات على المنصات الرقمية.
3. تساعد تطبيقات الصحة الرقمية في متابعة النشاط البدني.
4. آلام العنق والظهر هي تأثيرات جسدية سلبية للتقنية.
5. لا توجد علاقة بين الإدمان الرقمي وإدمان المواد المخدرة.
6. إدمان الدوبامين (Dopamine) هو أحد أسباب الإدمان الرقمي.

A B C ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية

1. أي من التالي يعتبر من طرائق (الاتزان الرقمي)؟
   - ○ تفعيل جميع التنبيهات.
   - ○ ضبط خلفية الجهاز على اللون الرمادي.
   - ○ استخدام الهاتف قبل النوم.
   - ○ قضاء كل الوقت على الإنترنت.
2. من التأثيرات النفسية السلبية للإدمان الرقمي:
   - ○ آلام المفاصل.
   - ○ متابعة الصحة البدنية.
   - ○ قلة التركيز وتشتت الانتباه.
   - ○ زيادة الحركة والنشاط.
3. أي من الأعراض التالية يدل على (عدم القدرة على التحكم) في الاستخدام؟
   - ○ الاستخدام المفرط بدون هدف.
   - ○ قراءة الكتب الورقية.
   - ○ هدر الوقت والاستخدام القهري اللاإرادي.
   - ○ التوقف عن استخدام التقنية لفترة.
4. ما هو السبب النفسي الذي قد يؤدي للإدمان الرقمي؟
   - ○ التصميم الجذاب للتقنية.
   - ○ الشعور بالاكتئاب والهروب من الواقع.
   - ○ متابعة ضربات القلب.
   - ○ العلاقة بين الإدمان والمخدرات.
5. عندما يتزامن علاج الإدمان الرقمي مع علاج إدمان المخدرات، فإن ذلك:
   - ○ يزيد من فرصة الانتكاس.
   - ○ ليس له أي تأثير.
   - ○ يمنع الانتكاس ويجعل الفرد أقل عرضة له.
   - ○ يؤدي لمشاكل نفسية أكبر.

LIVEWORKSHEETS