

منار العولقي  
لينا بابصيل  
ايناس الثلجي

## ورقة عمل: الإدمان الرقمي والالتزان الرقمي

اسم الطالب: \_\_\_\_\_ الصف: \_\_\_\_\_ التاريخ: \_\_\_\_\_

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

1. النوم فووبيا 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.

ثانياً: اختر الإجابة الصحيحة من بين الخيارات التالية

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