

الجمهورية التونسية
وزارة الأسرة والمرأة والطفولة وكبار السن
المركز الوطني للإعلامية الموجهة للطفل

رحلة

أمن وأمنة لحماية الأطفال من
مخاطر الأنترنت



cnipe





وزارة الأسرة والمرأة والطفولة وكبار السن

Ministère de la Famille, de la Femme, de L'Enfance et des Personnes Agées

cnipe



المركز الوطني للإعلامية الموجهة للطفل

Centre National de l'Informatique Pour L'Enfant

لمن يتوجه
هذا الدليل؟

نقدّم هذا الدليل لأطفالنا وأوليائنا
الأعزاء لنفتح بصيرتهم على الإيجابيات
والسلبيات لتكنولوجيا المعلومات
والعالم الرقّمي، محاولة منّا لبناء أنموذج
أسري متماسك وإيجابي ومحصّن.



الأطراف المشاركة في إعداد هذا الدليل

- السيدة **وفاء الفقيري** دكتورة في التصميم والوسائط الفنية بالمركز الجهوي للإعلامية الموجهة للطفل بمتوينة.
- السيدة **مريم رزوقة** أستاذة شباب وطفولة بالمركز الجهوي للإعلامية الموجهة للطفل بالمهدية.
- السيدة **سامية الناصر** أستاذة شباب وطفولة بالمركز الوطني للإعلامية الموجهة للطفل.
- السيدة **ازدهار غربال** أستاذة إعلامية بالمركز الوطني للإعلامية الموجهة للطفل.



رحلتنا ومحطاتنا



- 1- توطئة.....6
- 2- أهداف الدليل.....7
- 3- صديقات آمن وأمنة و أصدقائهم.....8
- 4- المحطة الأولى: جواز سفر آمن وأمنة.....9
- 5- المحطة الثانية: ميثاق الإبحار الآمن على شبكة الأنترنت.....12
- 6- المحطة الثالثة: التأثير الإيجابي للأنترنت.....16
- 7- المحطة الرابعة: التأثير السلبي للأنترنت.....19
- 8- المحطة الخامسة: قواعد آمن وأمنة لحمايةكم من مخاطر الأنترنت.....23
- 9- المحطة السادسة: توصيات آمن وأمنة من أجل رحلة سيرانية آمنة.....31
- 10- المحطة السابعة: نحو بيئة أسرية رقمية آمنة.....50
- 11- المحطة الثامنة: أنموذج الأسرة الإيجابية.....52
- 12- في ختام رحلتنا.....54



نوطئة

أنا آمن وهذه أمنة، سنعرض عليكم أعزائي الأصدقاء في هذا الدليل المميز جملة من النصائح والمعارف الخاصة بالعالم السيبراني وذلك بهدف معرفتها والعمل بها عند استخدامكم لشبكة الأنترنت وإبحاركم في مختلف المواقع، سواء كانت مواقع التواصل الاجتماعي أو المواقع ذات المعارف المتنوعة، فمن واجبكم توخي الحذر لتفادي الوقوع في مأزق لا يحمد عقباه. في البداية سنعطيكلمحة عن فوائد شبكة الأنترنت وسحرها وجمالها. فهي عالم له خصوصيات ومنافع لا يمكن إنكارها باعتبارها مصدرا غنيا بالمعلومات والمعارف وهي عبارة عن أداة تعليمية محفزة ومسلية لكم ومع ذلك عليكم صديقتي أصدقائي أن تتعرفوا على الجوانب الضارة للعالم الافتراضي لحماية أنفسكم من المخاطر التي قد تتهددكم.

والآن صديقتي أصدقائي فلنبحر معا في معالم هذا الدليل.

مع تحيات صديقتكم **أمنة** وصديقكم **آمن**.



أنا آمن

أنا أمنة



- خلق بيئة أكثر أماناً لضمان سلامة الأطفال عند استخدامهم للإنترنت.
- دعم الاستخدام الآمن والإيجابي للإنترنت والاستفادة من تكنولوجيا المعلومات.
- رفع مستوى وعي الأولياء والأطفال والمسؤولين عن تربية الطفل بمخاطر الاستخدام غير الآمن للسلامة المعلوماتية وتأثيرها السلبي على نموهم وسلامتهم.
- تطوير مهارات الأولياء لتأطير أبنائهم ومرافقتهم في الاستخدام الآمن والمسؤول لتكنولوجيا المعلومات.
- تطوير مهارات مقدمي الرعاية للأطفال وقدراتهم (أولياء، مدرسين، مربين...) لتمكينهم من المساعدة بهدف الاستخدام الآمن والمسؤول للإنترنت.
- فتح باب الحوار المستمر مع الأطفال حول استخدامهم السليم للإنترنت.

لنتعرّف معا على أهداف الدليل



صديقات آمن وأمنة وأصدقائهم



صديقاتي وأصدقائي الأطفال... أعزائي الأولياء
نضع بين أيديكم ثمرة جهدنا وبحثنا من أجلكم
أنا "آمن" وأنا "أمنة"
نرنو كل يوم إلى عالم أفضل، عالم آمن نوثته بأحلامنا وأمانينا...
فتهيؤوا أحبائي لرحلة ممتعة ومشوقة عبر محطاتنا التي نكتشفها

معكم

نستكشف معاً عوالم التكنولوجيا السحرية لتأخذنا بين طياتها...
نفهم مساراتها وتفرضعاتها... خباياها، فوائدها ومضارها.
نسترشد بنصائح خبراءها وتوجيهاتهم...
نستوضح توجهاتها ونتملك قواعد أمانها

"آمن" و"أمنة" يتمنيان لكم رحلة سيبرانية ممتعة...



المحطة الأولى:
جواز سفر
آمن وأمنة



جواز سفر آمن وأمنة

يمكن هذا الجواز الافتراضي الطفل واليافع من الإبحار بشكل آمن عبر شبكة الأنترنت،
بعض الخطوات التي يجب اتباعها لضمان سفرة آمنة عبر العالم الرقمي دون حدود أو قيود:

- استخدام كلمات عبور قوية.
- اعتماد المصادقة الثنائية (طفل/ولي).
- تحديث التطبيقات والبرامج بشكل منتظم.
- استخدام اتصالات آمنة للحفاظ على البيانات الشخصية.
- حماية البيانات الشخصية.
- التحقق من إعدادات الخصوصية.
- الاستخدام الحكيم للبيانات الشخصية.
- التوعية والتثقيف: كن أنت المثقف النظير.



المهمات المنتظرة

- قراءة مقال أو دراسات حول السلوك الآمن على الأنترنت.
- عرض شريط توعوي حول حماية البيانات الشخصية.
- إجراء محادثة مع المربي حول تجاربي عبر الأنترنت.

مساحة حرّة للملاحظات والتعليقات

- توقيع المربي



جواز الأمان الرقمي

- شعار الأمان الرقمي
- الصورة الشخصية
- اسم الطفل ولقبه
- تاريخ ميلاد الطفل
- الجنس: ذكر/أنثى
- الجنسية
- رقم الجواز الافتراضي
- تاريخ الإصدار
- العنوان الرقمي



قوانين الرحلة

1. السلوك الآمن:

- سأتصفح الأنترنت بأمان ولن أقوم بأي نشاط غير آمن.
- 2. حماية المعلومات الشخصية:
- سأحمي بياناتي الشخصية ولن أتناقشها مع أي شخص غريب.
- 3. تبني التفكير النقدي:
- سأندرب على التفكير النقدي حيال المعلومات التي أجدتها على الأنترنت.
- 4. الإبلاغ عن المواقف غير الآمنة:
- إذا واجهت موقفا غير آمن سأخبر ولي الأمر أو المربي.
- 5. احترام حقوق الملكية:
- سأحترم حقوق الملكية ولن أستخدم أو أفتح محتوى دون إذن.

ميثاق الأبناء بهدف الإبحار الآمن على شبكة الإنترنت



- عليّ أن أفكر قبل إعطاء معلومات عن نفسي أو عائلتي، مثل: الاسم، العنوان، رقم هاتف غيرها، وأن أتوجه لوالدي إذا دعت الحاجة.
- ألا أجيب على أيّة رسالة تزعجني وأن أبلغ والدي أو أيّ شخص بالغ مسؤول فور حدوث ذلك.
- أن أفكر مرتين قبل نشر أيّة معلومة على شبكة الإنترنت، فما أنشره يعبر عني وعن ثقافتي.
- أن أكون على وعي تام بأنه ما من هدايا مجانية في عالم الإنترنت لذلك لن أسجل أي تفاصيل شخصية في رسائل تتعلق بالمسابقات أو ببيع الجوائز.
- ألا أقابل أيّ شخص غريب تعرّفت عليه عبر الإنترنت دون معرفة والدي وموافقتهما وفي حال تمّ ذلك فسيكون وجوبا بمرافقة شخص بالغ من عائلتي.



ميثاق الأبناء بهدف الإبحار الآمن على شبكة الإنترنت

- ألا تجلس أمام الحاسوب لساعات طويلة حتى لا أدمن عليه أو أتضرر من استعماله .

- أن أتعامل مع كلمات عبور متعددة لحساباتي في مختلف المواقع الافتراضية، وأن تكون هذه الكلمات مركبة حتى يصعب اختراق حساباتي الخاصة واستغلال ما فيها من معلومات.

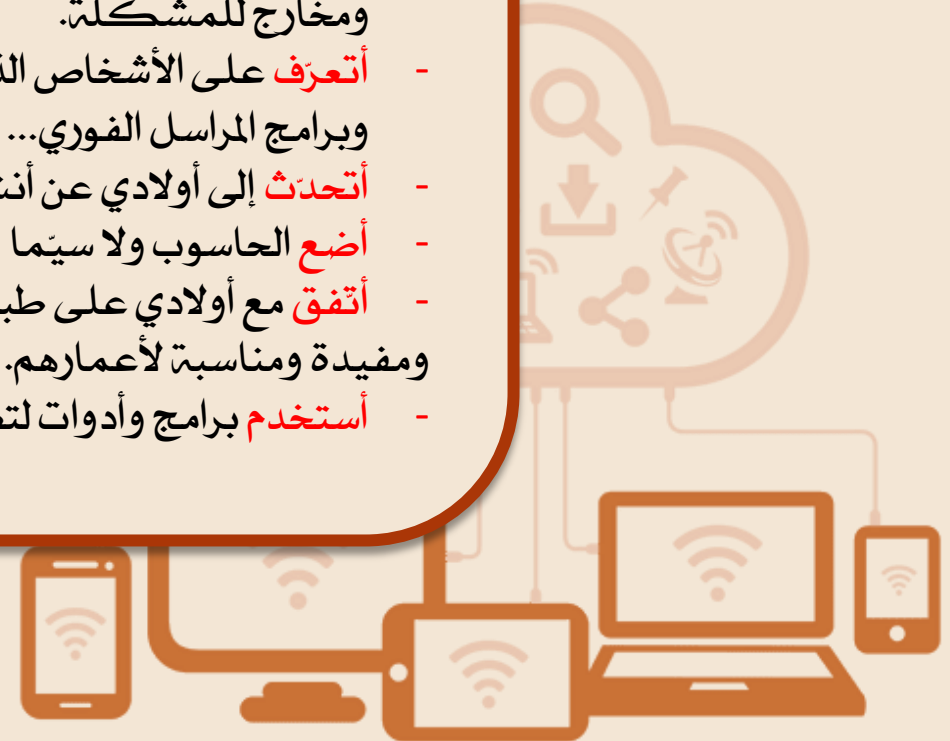
- ألا أنسى أبدا أن الأذى في عالم الإنترنت حقيقية ومؤلمة جدا، تماما كما هو الحال على أرض الواقع.



ميثاق الأهل لحماية أطفالهم من مخاطر الإنترنت

لمساعدة أبنائي على تصفح شبكة الإنترنت بأمان، أوافق على اتباع القواعد الآتية:

- **أتعرف** على مراكز اهتمامهم على الشبكة ونوعية عملهم والمواقع التي يزورونها عادة وأتفقدتها بشكل دوري.
- **أتفق** مع أولادي على قواعد مقبولة لاستخدام الإنترنت كتنظيم وقت استخدامهم للشبكة والمدة.
- **أتحكم** بردة فعلي إذا أبلغني أحد أولادي عن كل ما يحصل معه على الإنترنت وأساعده لعلى إيجاد حلول ومخارج للمشكلة.
- **أتعرف** على الأشخاص الذين يتواصل معهم أبنائي في غرف الدردشة ومواقع التواصل الاجتماعي والمنتديات وبرامج المراسل الفوري...
- **أحدث** إلى أولادي عن أنشطتهم على الشبكة وأشاركهم بها.
- **أضع** الحاسوب ولا سيما وصلة الإنترنت في مكان عام في المنزل.
- **أتفق** مع أولادي على طبيعة المواقع المسموح بزيارتها وأزودهم بلائحة مواقع آمنة ومفيدة ومناسبة لأعمارهم.
- **أستخدم** برامج وأدوات لتصفية المحتويات وصد ما هو غير مناسب لأعمارهم.



المحطة الثالثة: التأثير الإيجابي للإنترنت



1 يستفيد الأطفال من الأنترنات كمصدر لتعزيز المعرفة والثقافة والحصول على معلومات مفيدة عن مختلف المواضيع التي يحتاجها الطفل في حياته اليومية، لكن لا بد من منح الطفل الأدوات التي تساعد على تقييم هذه المعلومات.

2 تعتبر شبكة الأنترنات مصدرا غنيا للحصول على المعلومات والمعارف، فهي عبارة عن أداة تعليمية محفزة ومسلية للأطفال.

3 تمثل مصدرا للتواصل بين الأشخاص مما يوفر فرصا للتعلم عن طريق تبادل المعلومات والمعارف والأفكار وامكانية عرض التساؤلات على عدد كبير من الخبراء والباحثين في مختلف المواضيع التي تتصل بالدراسة أو لتطوير الثقافة العامة.

4 تخلق الشبكة جوا من التفاعل والمشاركة بفضل ما توفره من وسائل للتواصل الاجتماعي مع الأقران والأصدقاء والعائلة داخل أو خارج النطاق الجغرافي وذلك عبر البريد الإلكتروني والرسائل الفورية والشبكات الاجتماعية....

اكتشفوا معنا سحر الأنترنات وجمالها



5 تنمي الشبكة مهارات البحث والتحليل والاستنتاج والتفكير النقدي والإنتاج الإبداعي والقدرة على التفكير السليم والتعلم الذاتي من خلال أساليب البرمجة التي تتسم بالمنطقية والتخطيط السليم من جهة وما تقدمه من مواضيع ومعلومات وبين ما يكتشفه الطفل بنفسه من جهة أخرى.

6 تنمي الشبكة هواية المطالعة لدى الطفل بفضل احتوائها على عدد لا متناه من المواقع المهمة التي تمتاز بجودة المادة التي تقدمها وبالتصميم المميز والمثير للاهتمام والفضول مما يجعلها مصدرا للترفيه والتسلية واكتساب المعرفة لمتصفحها.

7 تدعم الشبكة قدرة الأطفال على التعبير عن آرائهم عن طريق الشبكات الاجتماعية والمدونات ومنتديات المناقشة التي توفر لهم إمكانية تدوين مواضيع اهتمامهم ومناقشة القضايا وتبادل وجهات النظر والمشاركة في طلب المشورة أو تقديمها لمن يحتاجها.

8 تعد الأنترنات مصدرا لأحدث الأخبار، نظرا لوجود وفرة من الأخبار والخدمات التي تتيحك على اطلاع بكل المستجدات على مدار الساعة.



المحطة الرابعة: التأثير السلبي للإنترنت



اكتشفوا معنا عوامل الإدمان الضارة والسلبية



1 الإدمان على الأنترنت هو أكبر المخاطر على الأطفال، حيث يمكن أن يقضوا أمام الشاشات ساعات طويلة مما يؤثر ذلك على حياتهم اليومية ونموهم العقلي والاجتماعي.

2 يعاني الكثير من الأطفال والمراهقين من إدمان الألعاب الإلكترونية وخصوصا الألعاب المفتوحة على الأنترنت. ويشكل هذا الإدمان خطرا على أداء الطفل الدراسي وتوازنه النفسي والاجتماعي إذ يستنزف وقته ويعرضه للابتزاز والاستغلال ويهدد سلامته.

3 من سلبيات الأنترنت على الأطفال التعرض لخطر مشاهدة المحتويات الضارة، التي توجد على شبكة الأنترنت والتي قد تكون غير مناسبة لسن الطفل، على غرار المضامين الإباحية أو العنيفة، مما يؤثر سلبا على سلوكهم وتوازنهم النفسي.

4 قد يؤدي الاستخدام المفرط للإنترنت إلى انفصال الأطفال عن الواقع وفقدان القدرة على التفاعل الاجتماعي الصحي وتحويلهم إلى أشخاص انطوائيين غير قادرين على التأثر والإحساس بمحيطهم إيجابياً.

5 من سلبيات الإنترنت على الأطفال أنها تعرضهم لمخاطر الاستيلا ب والأدلة وعديد للتأثيرات الخطيرة على استقرار الطفل في بيئته الاجتماعية،





"إبحار الطّفّل عبر الشّبّكة
محفوف ببعض المخاطر،
والتنقّل عبر المواقع الإلكترونيّة العاديّة
قد يؤدّي إلى نتائج وخيمة"



المحطة الخامسة:
قواعد أمن وأمنة لحياتكم
من مخاطر الأنترنت



قواعد حماية الطفل من مخاطر الإنترنت



3

مراقبة استخدام الأطفال للإنترنت: لا بد من الحرص على الاطلاع المستمر على كافة الأنشطة التي يقوم بها الطفل على شبكة الإنترنت، من خلال استخدام تطبيقات الرقابة الأبوية وتتبع ما يقوم به الطفل دون إشعاره بانتهاك الخصوصية، الهدف من الرقابة الأبوية هو حماية الطفل الذي يجب أن يعي أن استخدامه للإنترنت تحت الرقابة، مع توعيته بأسباب هذه الرقابة.

2

تنظيم توقيت استخدام الإنترنت: تنظيم أوقات استخدام الإنترنت للأطفال من أهم قواعد الحماية، لا يجب السماح للأطفال باستخدام الإنترنت لفترات طويلة، وذلك لحمايتهم من الإدمان الإلكتروني والألعاب ومواقع المشبوهة وللحفاظ على أدائهم الدراسي والاجتماعي وصحتهم النفسية.

1

استخدام الأجهزة المناسبة للأطفال: من الأفضل دائماً أن يستخدم الأطفال أجهزة الهاتف أو الحاسوب أو اللوحات الرقمية أو أنظمة التشغيل المعدة للأطفال والتي تتميز برقابة ثنائية، إذ تقوم التطبيقات في هذه الأجهزة بحظر المحتوى غير المناسب للأطفال، كما تمنح الأهل خيارات أوسع للرقابة والتحكم.

قواعد حماية الطفل من مخاطر الأنترنت



6

تنمية المسؤولية الاجتماعية لدى الطفل: تتضمن حماية الطفل من مخاطر الأنترنت تنمية شعوره بالمسؤولية الاجتماعية وذلك من خلال تدريبه على تقديم البلاغات لمحركات البحث والمواقع الالكترونية عندما يتعامل مع محتوى ينتهك المعايير الاجتماعية والأخلاقية أو محتوى احتيالي، ما يعني بالتالي أن حماية الطفل من خطر الأنترنت تتطلب توعيته بالمعايير الاجتماعية والأخلاقية بشكل جيد.

5

الحفاظ على التواصل مع الطفل: التواصل الفعال بين أفراد العائلة هو الضمانة الحقيقية لحماية الأطفال من مخاطر الأنترنت، حيث يساعد هذا التواصل على تفعيل الرقابة الذاتية، كما يساهم في تشجيع الطفل على تقاسم المشاكل التي قد يتعرض لها عند استخدام الأنترنت.

4

تحديث البرامج والأنظمة بانتظام: يساعد التحقق من تحديث البرامج والأنظمة المستخدمة بشكل دوري في الحفاظ على الأمان والحماية من المخاطر المستجدة التي يمكن أن تظهر على الأنترنت، حيث تتضمن هذه التحديثات معالجة مستمرة للثغرات الأمنية.

قواعد حماية الطفل من مخاطر الإنترنت

عليّ أن أحافظ على معلوماتي الشخصية

أن أستفيد من أدوات
الخصوصية
(Privacy Settings)
للحفاظ على معلوماتي التي
لا أريد أن أتقاسمها
مع الجميع.

أن أختار اسم مستخدم
(Username) وكلمة عبور
لا يكشفان عن أية معلومات
شخصية تخصني.

ألا أجيب عن أية رسالة
إلكترونية تدعوني لإعطاء
معلومات شخصية أو مصرفية
أو رسمية مهما كانت مغرية.

أن أتجنب نشر أية
معلومات
شخصية تخصني أو تخص
عائلي (اسمي الكامل،
عنوان
منزلي، صور خاصة، عنوان
مدرستي...).



قواعد حماية الطفل من مخاطر الإنترنت

عليّ أن أتجنّب الغرباء

ألا ألتقي شخصا غريبا
تعرفت عليه عبر الإنترنت
إلا بموافقة أهلي ووجودهم.

أن أرفض التحدث إلى الغرباء
على الإنترنت لأنه من السهل
انتحال شخصية غير حقيقية
بسبب مزيف وصورة مزيفة بغرض
الإساءة إليّ.



قواعد حماية الطفل من مخاطر الأنترنت

عليّ أن أحترم الآخرين وأن أحافظ على سمعة رقمية جيدة

لن أجاري أصدقائي
بتصرفات غير مقبولة.

لن أنسخ موسيقى وألعابا
وبرامج بصورة غير قانونية.

لن أنشر معلومات شخصية
على الأنترنت تخص الآخرين
ومن دون موافقتهم.

لن أقوم بكتابة أي تعاليق
أو تدوينات
تسيئ إلى أحد أو
تجرح مشاعره.



قواعد حماية الطفل من مخاطر الإنترنت

عليّ أن أتأكد من صحّة المعلومات

ألا ألتقي شخصا غريبا
تعرفت عليه عبر الإنترنت
إلا بموافقة والدي أو بوجودهما.

أن أستند إلى أكثر من مرجع
ومصدر لأن المعلومات
الموجودة
على الشبكة ليست
كلها صحيحة.



قواعد حماية الطفل من مخاطر الإنترنت

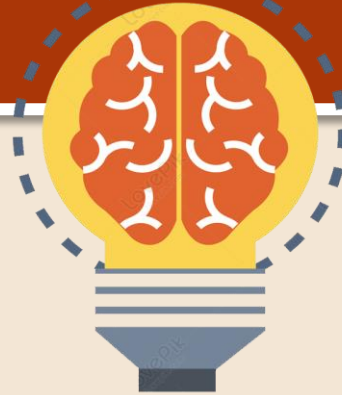
عليّ أن أوازن بين استخدامي للإنترنت وقيامي بأنشطة أخرى

ألا أجعل العلاقات الافتراضية
تحل محل اللقاءات المباشرة
مع الأصدقاء وأفراد العائلة.

أن أتدرب على الموازنة بين
الزمن
الذي أقضيه على الإنترنت
والزمن الذي أمارس فيه
أنشطة أخرى مثل الرياضة
وزمن إنجاز واجباتي المدرسية...



المحطة السادسة:
توصيات أمن وأمنة
من أجل رحلة سيبرانية آمنة



المحافظة على المعلومات الشخصية شرط أساسي في الألعاب الإلكترونية.

خلال الألعاب الإلكترونية، لا تكشف عن هويتك الحقيقية

من المهم توخي الحذر عند استخدام شبكة الأنترنت وأخذ الحيطة من الرسائل الإلكترونية مجهولة المصدر، هذه الإجراءات تمنع إصابة جهازك بأي ضرر.

بعد تنزيل الملفات يجب عليك فحصها جميعاً قبل تشغيلها، مهما كان نوعها: محادثات كتابية أو صوتية أو مرئية.

قد تظن أن صديقك أرسل إليك ملفاً لكنك تدرك بعد ذلك أنه برنامج ضار فبعض البرمجيات الضارة لها القدرة على إرسال نسخ إلى قائمة جهات الاتصال الخاصة بك

تحقق قبل استقبال ملف أو رابط مجهول المصدر.



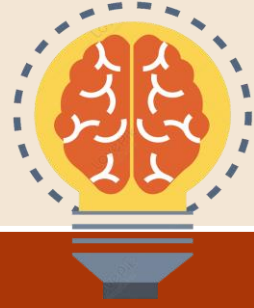
إن إمكانية توفير حماية تامة شبه مستحيلة. لكن عليك الحذر واستخدام أدوات الحماية الفعالة للحفاظ على سلامة جهازك قدر الإمكان.

لا تقم بتحميل البرامج من المواقع الإلكترونية الحافلة بالإعلانات، أو التي تعرض قوائم من البرامج المجانية، فهي غالبًا ما تكون ملفات وهمية، احرص على تحميل البرامج من الشركات والمواقع المعروفة.

لا يدرك البعض أن استخدام البرامج المقرصنة، لا يمكنها حماية الحاسوب الآلي الخاص بك ضد التهديدات والبرمجيات المقرصنة من الغير والتي قد تحتوي على فيروسات، لذا عليك شراء البرمجيات الأمنية من مصادرها الموثوقة.



توصيات هامة لحماية حمايتك



- الاحتفاظ بنسخة احتياطية لبياناتك.
- عدم تقاسم معلوماتك الشخصية مع مجهولين.
- تغيير كلمات العبور بشكل دوري يقلل من خطر تعرض حسابك للاختراق.
- تأمين حسابك من خلال اعتماد التحقق بخطوتين.
- تحميل التطبيقات من المصادر الرسمية.
- الحذر الشخصي أهم خطوة للحماية من الاختراق.

كن واعيا



cnipe

كن واعيا



- على الرغم من أهمية بعض الألعاب الإلكترونية وتأثيرها الإيجابي على النمو اللغوي والعقلي والجسدي للأطفال، إلا أن هناك مخاطر جسيمة تتهددهم في حال استخدامهم لألعاب الكترونية غير ملائمة لسنهم ودون رقابة أو اللعب لساعات طويلة، مما قد تؤدي إلى العزلة والانطوائية أو ظهور بعض السلوكيات العدوانية أو اضطرابات النوم والقلق وغيرها من المخاطر.

عزيزي الأب / عزيزتي الأم

- احرصا على اختيار الألعاب المناسبة لسن أطفالكما.
- تذكر أن حب الألعاب الإلكترونية يتحول إلى إدمان عندما يقضي الأطفال معظم وقتهم في ألعاب الفيديو مع الآخرين.
- اعلم أن من أهم النقاط لعلاج إدمان الأطفال على الألعاب الإلكترونية: شغل أوقات فراغهم بممارسة الرياضة أو القراءة أو التنزه وتخصيص حيز زمني لممارسة الألعاب الإلكترونية مع متابعة الأطفال أثناء تفاعلهم مع تلك الألعاب ومراقبة.
- اكتشفا مواهب أطفالكما واعملا على دعمها وتطويرها.

كن واعيا

عزيزي الأب / عزيزتي الأم



- إن فتح باب الحوار والتواصل يتم من خلال محاورة الأطفال حول:
 - مراكز اهتمامهم على الشبكة ونوعية المواقع التي يزورونها بانتظام.
 - الأشخاص الذين يدرسون معهم على الأنترنت.
 - عدم الانجرار وراء تصرفات أصدقائهم وعدم اعتبار كل ما يقوم به الآخرون صحيحا دائما.

• ملاحظة:

لا تتصرفا بعقلية القاضي ولا تقوما بإصدار الأحكام بل تحاورا مع أطفالكما وكونا مستعدين لمناقشتهم بطريقة مريحة ومرنة.

كن واثقا



cnipe

كن واثقا

- التَنَمَّر هو شكل من أشكال العنف والإيذاء والإساءة التي تكون موجهة من فرد أو مجموعة من الأفراد إلى فرد أو مجموعة من الأفراد.
- يتبع الأشخاص المتنمرّون سياسة الترهيب والتخويف والتهديد، إضافة إلى الاستهزاء والتقليل من شأن الشخص المتنمرّ عليه.
- التَنَمَّر الإلكتروني هو استغلال الأنترنات والتقنيات المتعلقة بها بهدف إيذاء أشخاص آخرين بطريقة متعمدة و متكررة و عدائية.
- تتعدّد أشكال التَنَمَّر الإلكتروني وأساليبه، فمنها : تشويه السمعة، التّبذ أو الاستبعاد الإلكتروني، تحريض الآخرين، انتحال الهوية، المطاردة الإلكترونية والمضايقة.

أهم أسباب التَنَمَّر الإلكتروني

- غياب الاهتمام الأسري، إثبات الذات و جذب الانتباه، حب التَنَمَّر للسيطرة و الرغبة في التحكم في الآخرين.

- بحث المتنمر عن الانتماء و الرغبة في تعزيز قيمته بين جماعته معتقدا أن الإساءة للآخرين تحقق له ذلك.

كن مطلعاً



cnipe

كن مطلعاً

- **الجرائم السيبرانية CyberCrime** هي مجموعة من الأفعال والأعمال غير القانونية التي تتم عبر معدات أو أجهزة إلكترونية عبر شبكة الأنترنت، وتتطلب تحكماً خاصاً بتقنيات الكمبيوتر ونظم المعلومات لارتكابها أو التحقيق فيها ومقاضاة فاعليها.
- **الهجوم السيبراني Cyber Attack** هو الاستغلال المتعمد لأنظمة الحاسوب الآلي والشبكات والجهات التي يعتمد عملها على تقنية المعلومات والاتصالات الرقمية بهدف إحداث أضرار.



أنواع الهجوم السيبراني



- **التصيد الاحتيالي الموجه:** وهو عبارة عن رسالة بريد إلكتروني تستهدف أحد الأشخاص أو المؤسسات، بغرض الوصول غير المصرح به إلى معلومات هامة.
- **هجمات البرامج الضارة:** وهي عبارة عن برمجية يتم إدخالها على جهاز الشخص المستهدف للتأثير بصورة سرية على نظام الكمبيوتر الخاص به دون الحصول على موافقة المستخدم. مثل برامج التجسس، وبرامج الفدية الضارة.
- **الفيروس virus:** هو برنامج خبيث يقوم بإدراج نفسه داخل ملف، ويهدف إلى تعطيل العمل في الحاسوب. تعتبر الديدان نوعا من الفيروسات إلا أنها لا تستطيع إدراج نفسها في ملف، ولا تستطيع الفيروسات بالمقابل مضاعفة نفسها.
- **الديدان worms:** هي برنامج ضار يقوم بمضاعفة نفسه من خلال الأنترنات وينتقل من جهاز إلى آخر. يقوم هذا البرنامج باستخدام مصادر الحاسوب وإغلاقه. لذا فإن إغلاق الحاسوب فجأة يدل على وجود نوع من الديدان.
- **برامج فيروس الفدية:** تقوم برامج الفدية الضارة بحظر الوصول إلى بيانات الضحايا وعادة ما تهدد بحذفها إذا لم يتم سداد قيمة الفدية.
- **برامج حصان طروادة:** تعتبر أحد أخطر أنواع البرامج الضارة، لأنها مصممة في الكثير من الأحيان لسرقة المعلومات المالية. ويكون على شكل برنامج ضار يتخفى ويظهر في صورة برنامج مفيد. ينتشر عن طريق الترميم ومشابهته للبرامج العادية وإقناع الضحية بتثيبته. يمكن أن يصيب الحاسوب بطرق عدة نذكر منها: برامج المحادثة، البريد الإلكتروني، المواقع المشبوهة والمنتديات.
- **البرمجيات الدعائية Adware:** تتواتر العديد من البرامج المجانية على شبكة الأنترنات، وعند تحميلها يتم تنزيل البرمجيات الدعائية معها، وهذه هي ضريبة البرامج المجانية. تقوم هذه البرامج بعرض الإعلانات بصورة مستمرة وإن لم تشغلوا البرنامج الأصلي. تتعقب البرمجيات الدعائية الصفحات التي تزورونها لمعرفة اهتماماتكم وهوياتكم لتعرض عليكم الإعلانات التي تناسب مع اهتماماتكم. يمكن للـ Adware أن يقوم بتغيير الصفحة الرئيسية لمستعرض الأنترنات ولا ينفذ تعديلها لأنها سوف تتغير باستمرار.

أنواع الهجوم السيبراني



- **الرسائل غير المرغوب فيها Spam:** Spam هو بريد يرسل إليك عن طريق شخص غريب، هويته مزورة، لذا يكون من الصعب معرفته. وهو طريقة مشهورة للاحتيال عبر الأنترنت من خلال حيل الثراء السريع، وأحيانا قد يطلب من المستخدم زيارة مواقع إباحية على الواب. تكلفة هذه الرسائل زهيدة، سهل إنشاؤها، وصعب تعقب فاعلها. كما أن هناك الكثير من عروض Spam ما هي إلا عمليات احتيال وإن لم تكن كلها كذلك. والجدير بالذكر أن Spam يعوق صناديق البريد الإلكتروني، مما يؤدي إلى بطء وصول البريد أو أحيانا عدم وصوله.
- **البرمجيات التجسسية Spyware:** عندما نتحدث عن عدم وجود الخصوصية على الشبكة العنكبوتية فنحن نقصد البرمجيات التجسسية. فهي عبارة عن برنامج تجسسي يتعقب تحركاتكم على الشبكة العنكبوتية، ليعرف عنكم معلومات كثيرة دون علمكم. لا تقتصر هذه المعلومات على بريدكم الإلكتروني فحسب (مثلما تفعل البرمجيات الدعائية) بل تتعداها لتصل إلى كلمات العبور الخاصة بكم، حتى أنه قد يحصل على رقم بطاقتكم الائتمانية إذا كنتم تستخدمونها للشراء عبر الأنترنت. فالSpyware شبيه بالبرمجيات الدعائية إلا أنه أكثر خطرا، في حين أن الهدف العام للAdware هو الإعلانات أما هدف البرمجيات التجسسية فهو سرقة بياناتكم السرية، وإن اقتضى الأمر سرقة أموالكم. وتذكروا أن الشخص الذي يتجسس عليكم يمكنه معرفة كل ما يدور بجهازكم وكأنه جالس معكم.

أنواع الهجوم السيبراني

الإصابة بالبرمجيات التجسبية



تنتشر هذه البرامج بثلاثة طرق رئيسية

cnipe

3

الطريقة الثالثة تعتبر أخطر طريقة ولا تتطلب من المستخدم أي إجراء عدى تصفح الأنترنات بطريقة عادية تسمى drive-by downloading أي بمجرد زيارة موقع أو مشاهدة إعلانات Pop-up مجهزة لنشر تلك البرامج التجسبية تحصل الإصابة بـ"الكود" الضار.

2

الطريقة الثانية تعتمد على الهندسة الاجتماعية إذ أنها تستخدم أساليب التحايل لجذب المستخدم للتقر على رابط Link أو فتح ملف مرفق بالبريد أو تثبيت برنامج مجاني.



1

الطريقة الأولى تنتج عن قيام المستخدم باتخاذ خطوة ما تتسبب في إطلاق الرمز (الكود) وتنفيذه دون علمه كما هو الشأن مع الفيروسات وقد تكون الخطوة فتح رسالة بريد إلكتروني أو ملف مرفق برسائل البريد الإلكتروني أو مجلدات تجري المشاركة فيها عبر الشبكات وعبر برامج المراسلة الفورية أو عن طريق تثبيت بعض التطبيقات المجانية أو برامج تبادل الملفات.

نصائح لتفادي الاحتيال والخداع على الأنترنت

- **حذر أصدقاءك** من تحميل الملفات من مواقع غير موثوق بها أو رسائل البريد الإلكتروني المجهولة.
- **إن حماية أجهزتنا** مهمة جدا و تتم عن طريق توفير تطبيقات تقوم بالحماية اللازمة من أي هجمات، لذا قم بتثبيت برنامج مكافحة الفيروسات والتجسس واحرص على تحديثه بصفة دورية.

- **لا تفتحوا** رسائل البريد الإلكتروني المرسلتة من شخص لا تعرفونه، أو اللوحات الإعلانية، أو الرسائل المنبثقة Pop-Ups لا سيما إذا كانت تعدكم بالمال، أو الربح السريع، أو الصحة الجيدة، أو تأشيرة دخول لبلد معين، أو تذاكر سفر، أو فرص عمل...
- **استخدموا** البرامج المضادة للفيروسات، برامج مكافحة التجسس وجدار الحماية Firewall وقوموا بتحديثها بشكل منتظم.
- **لا تردوا** على أي بريد إلكتروني، ورسائل منبثقة Pop-Ups، لوحات إعلانية، ملف مرفق أو روابط links يطلب منكم إعطاء معلومات شخصية أو مالية.



كيف تتخلص من البرامج الخبيثة؟



كيف نتخلص من حصان طروادة Trojan

- عن طريق برامج الحماية.
لا تستطيع برامج الحماية في بعض الأحيان التخلص منه إذ قد يحذف معه ملفًا مهمًا من ملفات النظام، في هذه الحال أنتم بحاجة إلى مساعدة تقني في المعلوماتية يقوم بحذفه عن طريق الـ Disk Operating System (DOS).





كيف تتخلص من البرامج الخبيثة؟



كيفية الوقاية من الدردان والفيروسات والتحصي لها

- لا تبقوا وحدات تخزين المعلومات Floppy في الدرايف، أثناء بدء تشغيل الكمبيوتر، أو بعد إغلاقه، لأن الفرصة تكون أكبر لانتشار الفيروسات.
- أجروا مسح Scan لوحدة تخزين المعلومات قبل فتح الملفات، لأن هذه الطريقة تسمح بالتقاط الفيروسات قبل انتشارها في الكمبيوتر.
- امسحوا مختلف الملفات أو البرامج التي تريدون تنزيلها من الشبكة قبل فتحها أو تشغيلها.
- ألغوا الرسائل الإلكترونية المتطفلة Spam مباشرة لأنها قد تحمل معها الفيروسات.
- تجنبوا البرامج المنسوخة، ولا يغركم سعرها المنخفض، لأنها قد تكون ملوثة بالفيروسات، ناهيك عن تجاوز أصحابها القرصنة لقانون الملكية الفكرية.
- تأكدوا بأن برنامج مقاومة الاختراق قد تم إعداده بطريقة مناسبة، بحيث يصد ملفات التجسس التي قد تنقل إلى المخترقين معلومات عن حواسيبكم الشخصية وتجعلها بالتالي عرضة للفيروسات والتجسس.
- اجعلوا برنامج مقاومة الفيروسات مستعداً للتصدي لها من خلال تحديثه update باستمرار.
- تتبعوا أخبار الفيروسات للاطلاع على كل جديد.
- في حال تعرض جهازكم لفيروس لا تقلقوا وقوموا بتشغيل برنامج المقاومة واتبعوا التعليمات لإزالة الفيروس حتى النهاية.

كيفية التخلص من البرامج الخبيثة

كيفية التخلص من البرمجيات الدعايبه Adware

- لإزالة البرمجيات الدعايبه لن تحتاجوا إلى إغلاق التوافذ الإعلانية كلما أردتم الذهاب إلى صفحة ما، فصانعو البرمجيات الدعايبه يجعلونها صعبة التعقب وفي بعض الأحيان لن تستطيعوا إزالتها بسهولة، لذلك يجب أن يكون لديكم برنامجا خاصا بالتصدي للأدوير Anti-Adware ويجب تحديثه باستمرار للتأكد من قدرته على مواجهة أحدث أنواع البرمجيات الدعايبه وإذا أردتم أن تستمر ببرامجكم المجانية بالعمل فعليكم عدم إزالة كل أنواع البرمجيات الدعايبه.



كيفية التخلص من البرامج الخبيثة

كيفية التخلص من البرمجيات التجسبية Spyware

- يتم التخلص منها عن طريق البرامج المضادة للبرمجيات التجسبية Anti-Spyware.



المحطة السابعة: نحو بيئة أسرية رقمية آمنة



نحو بيئة أسرية رقمية آمنة

يفرض علينا التسارع التكنولوجي الهائل إعادة النظر في الصور النمطية للتربية وتغيير الطرق والأساليب الكلاسيكية داخل الأسرة وهو ما يحيلنا إلى مفهوم "البيئة الأسرية الرقمية الآمنة".

خطوات عملية هامة وضرورية:

- الحوار ووضع القواعد: ناقش أهمية الأمان الرقمي مع أطفالنا ونضع معا قواعد الاستخدام الآمن.
- التوجيه والمتابعة والمرافقة.
- تدريب الأطفال على التصرف الآمن والحذر من أجل أمان رقمي.
- الفحص المنتظم والدوري للأجهزة.
- استخدام الضوابط والمرافقة الأبوية.
- اكتساب سلوك وعادات لثقافة رقمية ايجابية.
- انتهاج للشفافية والتواصل المستمر (أبناء/آباء).
- اكتساب الأطفال لثقافة حقوقية رقمية (الإبلاغ عن المخاطر الرقمية).
- إرساء أنموذج الوالدية الإيجابية الرقمية.



المحطة الثامنة: أنموذج الأسرة الإيجابية



أنموذج الأسرة الإيجابية

إن بناء أنموذج إيجابي لبيئة أسرية رقمية آمنة يتطلب وعياً ومسؤولية من طرف مقدمي الرعاية الأبوية، وهو ما يتطلب تعاوناً وتواصلًا مفتوحاً بينهم وبين أطفالهم، وتفاهماً مستمراً لضمان نجاح التجربة الوالدية الإيجابية.

لذلك نحن بحاجة إلى:

- ✓ الحوار والمشاركة
- ✓ التعاون الأسري
- ✓ الاحترام والعدل
- ✓ المسؤولية والالتزام
- ✓ التعلم المستمر والنمو الشخصي
- ✓ البحث والاستكشاف المتواصل
- ✓ تطوير المهارات الحياتية
- ✓ التحفيز وتقدير الذات
- ✓ الإبداع والتفكير الإيجابي



في ختام رحلتنا



أعرائي الأطفال... أولياءنا الكرام
 قد تكون رحلتنا اليوم قد انتهت... لكن رحلة الحياة تبدأ كل يوم
 مع كل اختراع واكتشاف جديد... مع كل تحدٍ وصراع آخر
 فتهيؤوا أصدقائي للبحث والاستكشاف... وتذكروا دائما
 بأن تتسلحوا بما يجعل طريق رحلتكم آمنا وممتعا
 وإن استعصت عليكم الأمور... تذكروا رحلة "آمن" و"أمنة".





وزارة الأسرة والمرأة والطفولة وكبار السن

Ministère de la Famille , de la Femme, de l'Enfance et des Seniors

Ministry of Family, Women, Childhood and Seniors