

يوزع
مجاناً
FREE

٣٢١
حكايات سمسر

©2013 Sesame Workshop.

عالم الإنترنت INTERNET WORLD



كتاب الأنشطة
Activity Book

ARAB GULF PROGRAMME FOR DEVELOPMENT - AGPFD
برنامج الخليج العربي للتنمية - أجفند

المجلس الوطني لشؤون الأسرة
NATIONAL COUNCIL FOR FAMILY AFFAIRS



الأمو
ELMO



جل جزل
الاسرار

تن تن
TonTon

Dear mothers, fathers, and caregivers:

The internet is a tool that gives your children, and their families a chance to learn, share and communicate. With the many benefits of internet usage, it is nonetheless essential to consider and apply proper safety procedures that ensure your children have a safe online experience.

The National Council for Family Affairs has developed this guide as part of the family awareness program, which is implemented in cooperation with the Arab Gulf Program For Development (AGFUND), in parallel to modern demands. This activity book aims to have a positive impact on raising awareness regarding internet safety through practical steps that you can easily follow to guide your child.

The material within this activity book has been designed and produced in collaboration with Hikayat Simsim, a national family initiative which started in 2003, the joint venture is developed by Jordan Pioneers and the non-profit organization Sesame Workshop, USA.

This activity book has been designed to help you and your children share experiences steps in safety usage of internet that will impact their lives, now and in the future. The playful exercises in this book have been created to protect your children from internet dangers from an early age that last into adulthood. We hope that your children, along with you, enjoy this book as a stepping stone into the beginning of a young journey in the world of internet. Tiny steps lead to larger leaps!

عزيزتي الأم، عزيزي الأب، أعزائي المربون:

إن الشبكة الإلكترونية (الإنترنت) هي أداة تُتيح لكم ولأطفالكم فرصاً للتعليم والمشاركة والتواصل، ورغم جميع الفوائد التي قد تتحقق من استخدام الشبكة الإلكترونية (الإنترنت)، لا بد من مُراعاة وإتباع إجراءات السلامة المناسبة للتأكد من أن أطفالكم يمرون بخبرات آمنة عند استخدام الإنترنت.

لهذه الغاية، حرص المجلس الوطني لشؤون الأسرة على تطوير كتاب الأنشطة هذا كجزء من مشروع التوعية الوالدية والذي يُنفذ بدعم من برنامج الخليج العربي للتنمية (أجفند) تماشياً مع مُتطلبات العصر، ليُسهم في رفع الوعي المُتعلق بالاستخدام الآمن للشبكة الإلكترونية من خلال خطوات عملية يُمكنكم اتباعها في توجيه أطفالكم.

تم تصميم وإنتاج هذه المواد بالتعاون مع مشروع "حكايات سمسم" وهو مبادرة تربية وطنية بدأت في عام 2003 كإنتاج مشترك بين مؤسسة الرائدون الأردنيون (Jordan pioneers) والمؤسسة الأمريكية غير الربحية "ورشة سمسم" (Sesame workshop).

في هذا الكتيب سوف تجدون أنشطة مسلية تهدف إلى التوعية باستخدام الآمن للإنترنت من سن مبكر، وستجد هذا الكتيب ممتع وتعليمي في آن واحد، فهو يتضمن بعض الأساسيات المساعدة والإيجابية لاستخدام الإنترنت بأمان.

نرجو أن تستمتعوا مع أطفالكم بكل ما يقدمه هذا الكتيب، فهذا الكتيب نقطة بداية لرحلة صغار السن في عالم الإنترنت. تذكر أنه خطوات صغيرة تؤدي إلى قفزات أكبر!

إعداد المادة العلمية:

- د. سعي طبال المجلس الوطني لشؤون الأسرة - محور الطفولة تحكيم علمي:
- أ.د. خالد العجلوني الجامعة العربية المفتوحة
- د. حاتم خمرة الجامعة الأردنية
- د. مثنى القسايمة جامعة الحسين بن طلال
- السيدة هدية مبرزا خبير طفولة

Hikayat SimSim © and associated characters, trademarks and design elements are owned and licensed by Sesame Workshop. © 2013 Sesame Workshop. All Rights Reserved.

Hikayat Simsim Team:
Khaled Haddad **Excutive Producer**
Dr. Naif Haddad **Creative&Art Director/Content Development**
Lama Hamdan **Senior Graphic Designer**
Karmel Nassar **Graphic Designer**
Alaa Abu Alfoul **Assitant Graphic Designer**

فريق حكايات سمسم:

خالد حداد المنتج المنفذ
د. نايف حداد المدير الفني/ المحتوى التربوي
لمى حمدان مشرفة تصميم جرافيك
كرميل نصار مصمم جرافيك
آلاء أبو الفول مساعد مصمم جرافيك



فقدت دورك
في اللعب
You lost
a turn

الطريق إلى عالم الإنترنت

A journey in the
world of internet

تهدف اللعبة إلى تعريف طفلك ببعض الأمور اليومية التي قد يواجهها عند استخدامه للإنترنت.
قم بقص ورق أرقام السحب والشخصيات الموجودة على جانب الصفحة واستخدم الأرقام بدلا من حجر النرد (إذا لم يتوافر لديك) واستخدم الشخصيات كأحجار لتحريك اللعبة.
الفائز هو من يصل أولاً إلى خانة النهاية رقم ٢٠ بشرط أن يلتزم بقواعد اللعبة الآتية:

- ضع قطع اللعبة مقلوبة عند نقطة البداية وليسحب كل منكم شخصية، على كل لاعب سحب أوراق الأرقام (أو رمي حجر النرد)، ويبدأ باللعب من يحصل على الرقم الأكبر.
- يتناوب اللاعبون على سحب أوراق الأرقام (أو رمي حجر النرد)، ويتقدمون حسب الرقم الذي يحصلون عليه، وفي حال وقوف أحدهم على خانة خاصة، فإن عليه اتباع التعليمات الموجودة فيها.

This game aims to introduce your child to some daily actions for using the internet.

Cut the papers with numbers and characters on the side of the page and use them instead of a dice (if you don't have any) as game pieces.

The winner is the first person to reach the end with the number 20 following the rules of the game:

- Place the game piece upside down at the beginning. Every player is to take a numbered paper (or throw the dice), the player with the highest number starts the game.
- Players alternate in taking a paper (or throwing the dice) and move forward according to the number they get. When a player reaches a special spot, he or she should follow the instructions it provides.

البداية
Start

6

5
قمت بمشاركة صورك مع أصدقائك فقط عبر الإنترنت. تقدم خطوة للأمام.

You have only shared pictures with your friends online, move one step forward.

4

3
استعدت بشخص راشد لمساعدتك في تطوير كلمة سر قوية. تقدم خطوة للأمام.

Asked an adult to help you create a strong password, move one step forward

2



7

8
قمت بفتح رسالة إلكترونية وتحميل ملف أرسل إليك من شخص غريب. إرجع خطوة إلى الخلف.

You have opened and downloaded a file from an email you received from a stranger, move two steps back.

9
قمت بتغطية كاميرا الإنترنت عند عدم استخدامها تقدم خطوتين للأمام.

You covered the web camera while not in use, move two steps forward.

10

11

12
قمت بقضاء وقت طويل جداً في استخدام الإنترنت. إرجع خطوة إلى الخلف.

You have used the internet for a long time, move one step back.

13

14



15

النهاية
End

19

18
لقد قمت بالإفصاح عن كلمة السر الخاصة بك لشخص غريب. إرجع خطوتين للخلف.

You have shared your password with a stranger, move two steps back.

17

16
لقد خرجت من حسابك الشخصي قبل إغلاق صفحة الموقع الإلكتروني. تقدم خطوتين للأمام.

You logged off before closing the website, move two steps forward.

20

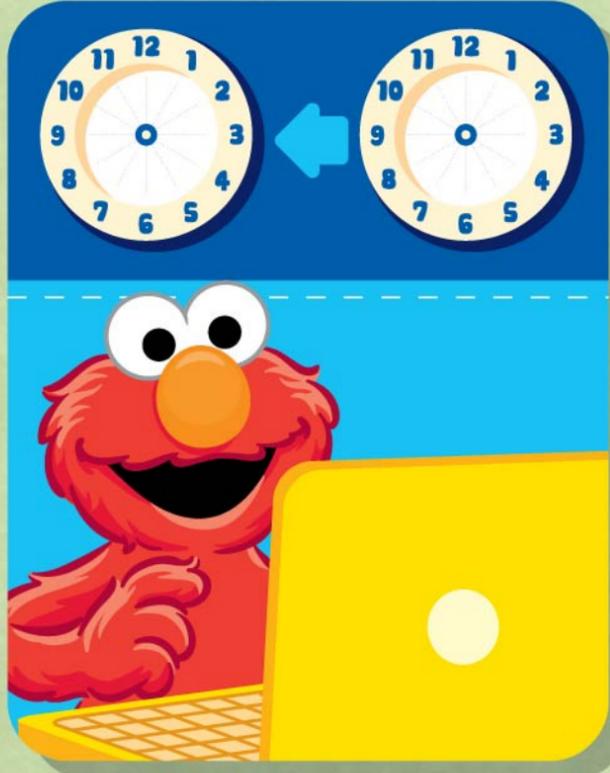
Elmo sets a daily schedule for himself after he comes back from school.

- Help Elmo prioritize his activities place a number for each timeframe (using the stickers sheet attached to this book).
- Place a duration for each daily activity inside the timeframe.

يقوم إلمو بعمل برنامج يومي له بعد عودته من المدرسة.

- ساعد إلمو في ترتيب أولوياته بالشكل الصحيح (مستعيناً بمُلحِق الملصقات المرفق في هذا الكُتَيْب).
- ضع داخل الساعة، المدة الزمنية المناسبة لكل نشاط ضمن البرنامج اليومي.

الوقت من ذهب Time is money



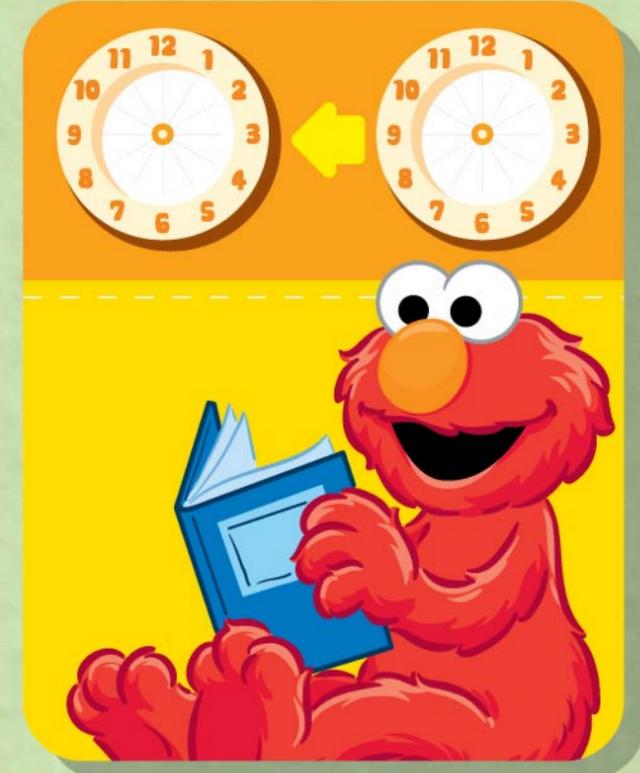
وقت الإنترنت
Internet time



وقت اللعب
Playing time

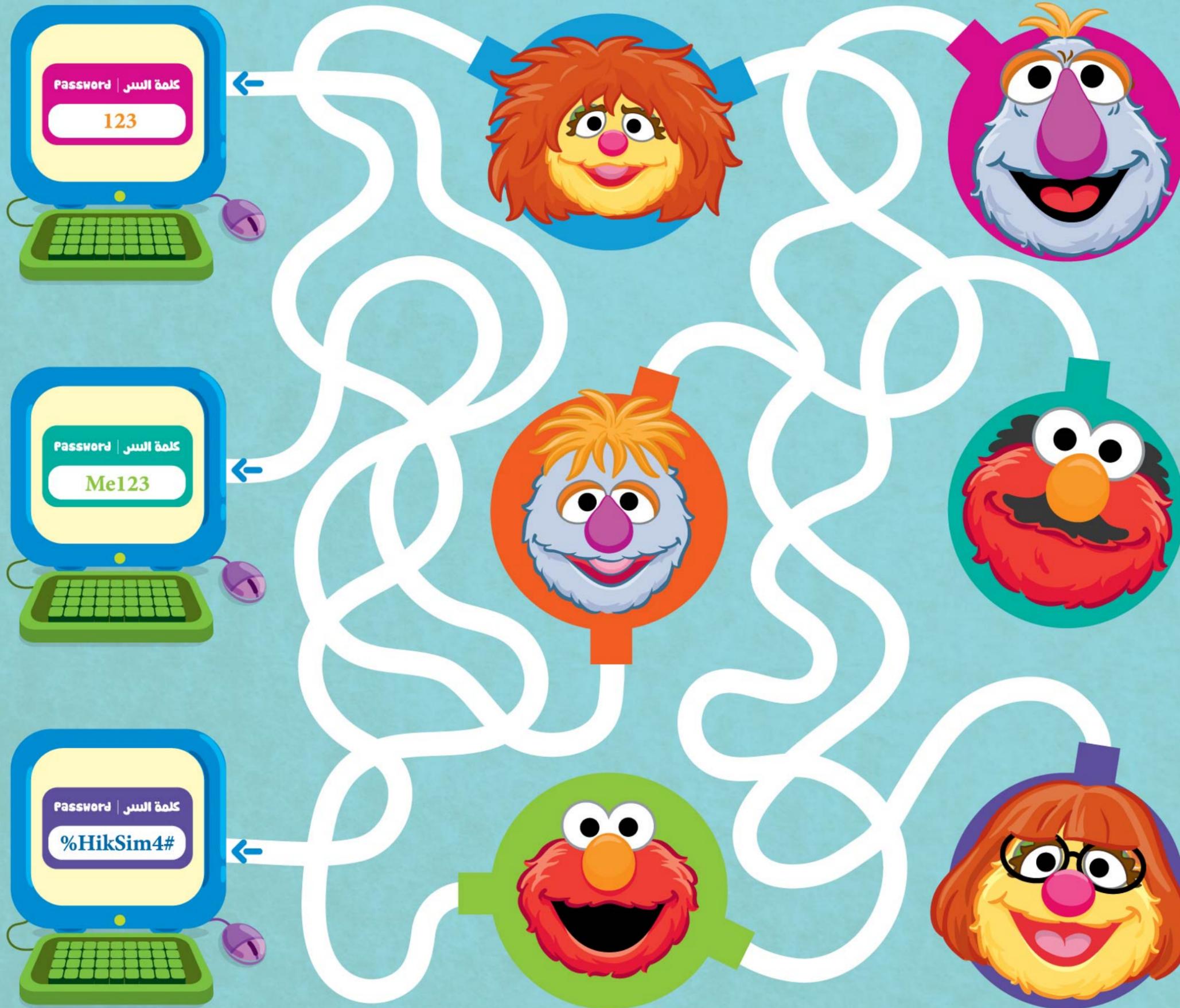


وقت الأكل
Eating time



وقت الدراسة
Studying time





كلمة السر Password

يحاول كل من تْن تْن وجُل جُل وإلْمو إختيار كلمة السر.

- حدد من سيعاذهم في وضع كلمة السر.
- من اختار منهم أقوى كلمة سر؟

Ton Ton and Jul Jul and Elmo are trying to choose a password.

- Who will help them create a password?
- Pick the strongest password.



وضّح لطفلك أنه بإمكانك مُساعدته في تطوير كلمة سر قوية، تتكون من أحرف وأرقام وأشارات وأن يتجنب كشفها لأي كان.

Explain to your child that you can help them create a strong password, using letters, number, and symbols, and to avoid sharing it with anyone.

أنا أتحدث فقط مع أصدقائي I only talk to my friends online

تُنُّن تتحدث فقط مع أصدقائها عبر شبكة الإنترنت
وتريد مشاركة صورها الشخصية معهم.
هل تستطيع تحديد أصدقائها؟ ألصق صورهم في المكان
المناسب (مستعيناً بملصقات الملصقات المرفق في هذا
الكتيب).
يظهر على الشاشة شخص غريب يحاول الاتصال بـ
"تُنُّن"، ضع الإجابة الصحيحة عما يجب أن تفعله.

**Ton Ton only talks to her friends online, and
she wants to share her pictures with them.**

- Can you find her friends?
Stick the pictures in the correct place (using
the stickers sheet attached to this book).
- On the screen a stranger has tried to contact
Ton Ton, circle the proper reaction.



وضّح لطفلك بأن الغريب الذي يلتقيه عبر الشبكة الإلكترونية ولا
يعرفه ليس صديقه أبداً، وينبغي أن لا يُصرح له عن أي معلومات
تتعلق بهويته الشخصية، أو رقم هاتفه أو عنوانه الشخصي، أو
يُرَتَّب معه لقاءات دون إعلام أفراد أسرته وموافقته.

Explain to your child that strangers they meet online
are not their friends, and they shouldn't share with
them personal information about their identity, or
telephone number, or home address, or to arrange to
meet without informing family members and having
them agree.

إن تغطية كاميرا الشبكة الإلكترونية (الإنترنت) عند عدم استخدامها يحمي من إختراقها عن بعد وتشغيلها من قبل الغرباء.

Covering the web camera when you aren't using it protects you from hackers who activate it without you knowing.

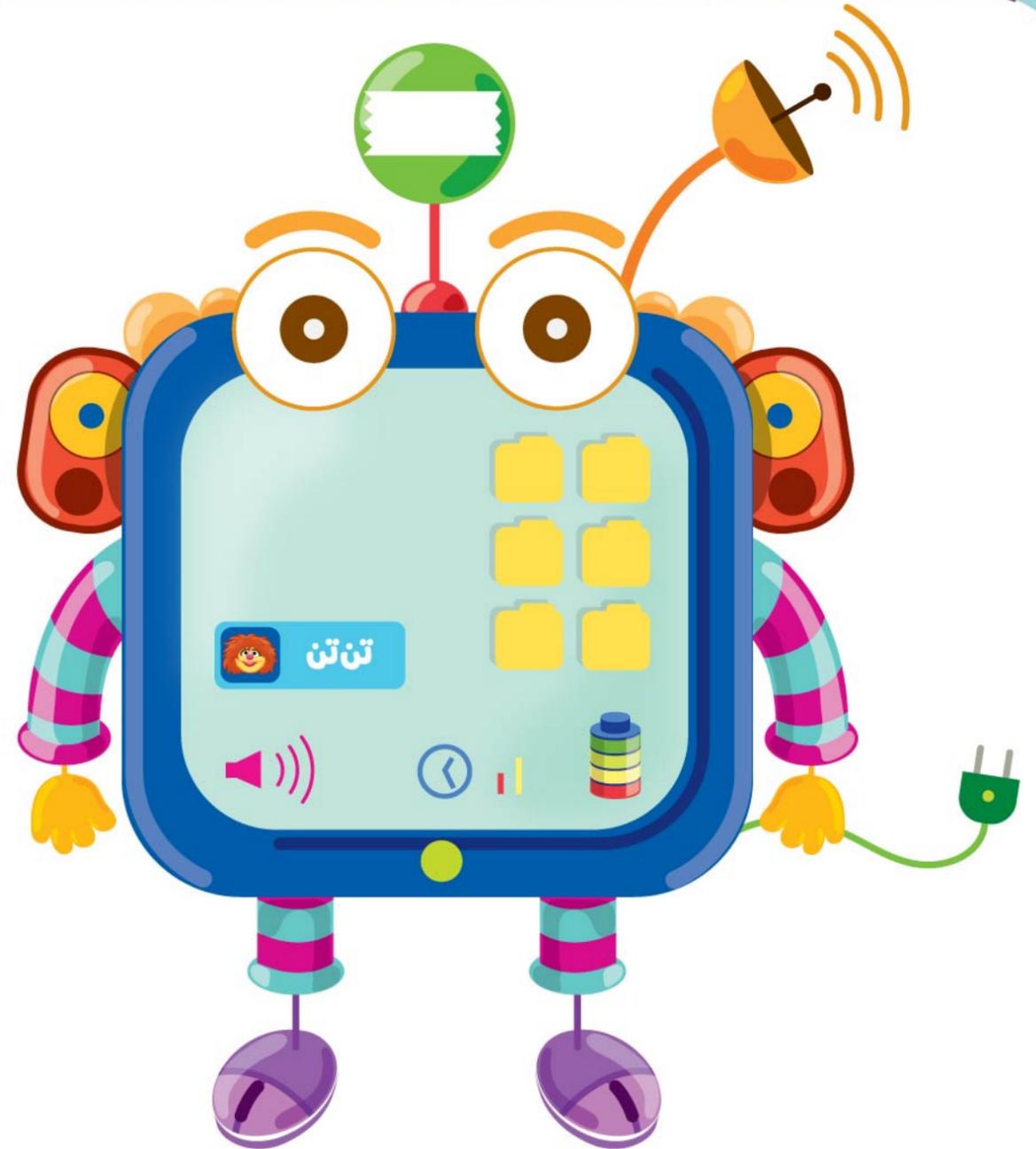
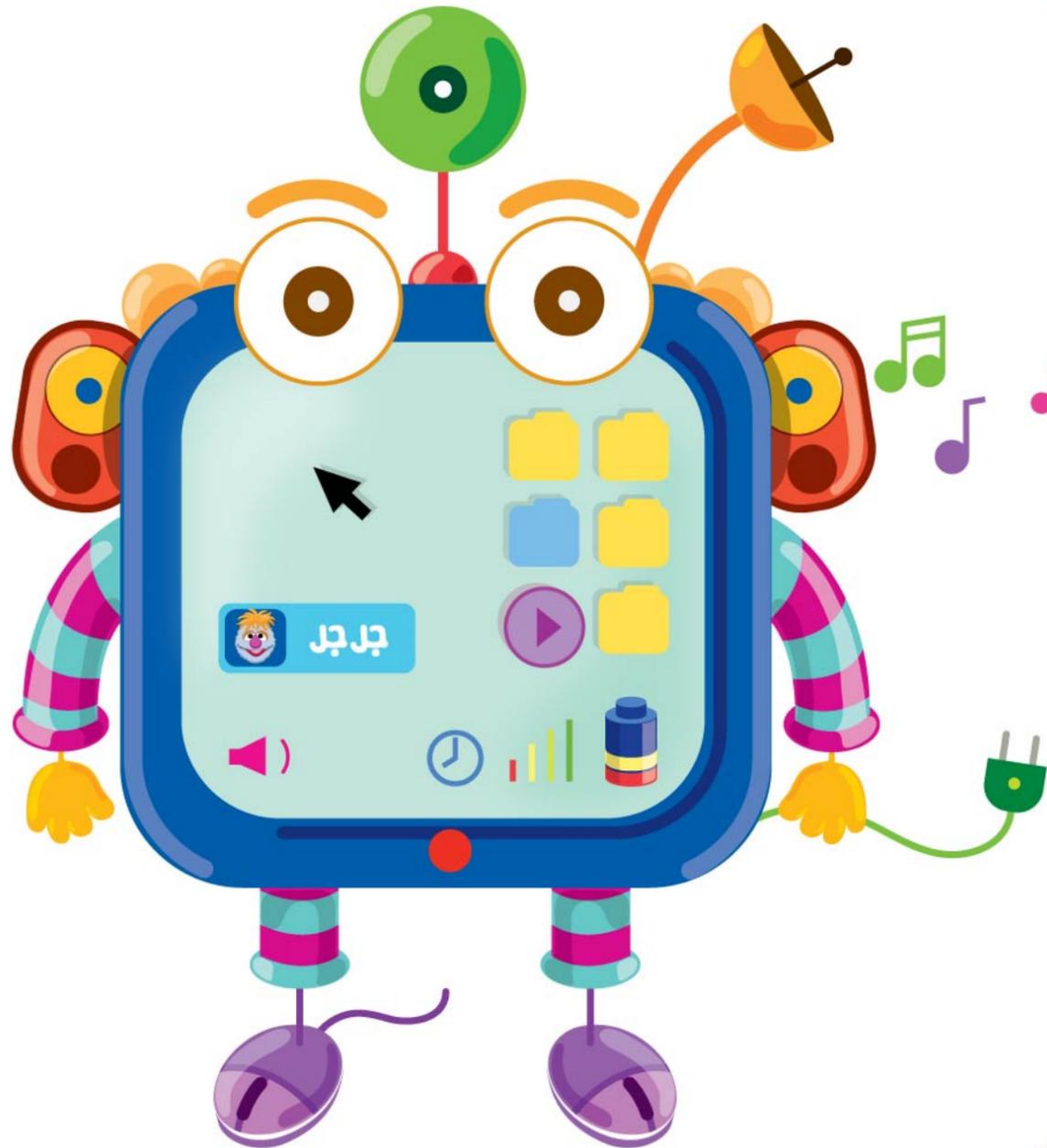


أمامك صورتان متقاربتان جداً، جد الفروق الثلاثة عشر بين الصورتين.

You have two very similar images. Find the 13 differences between the two images.

أجدُ الفروقات

I find the differences



تمارين إلمو الصحية ELMO'S WORKOUT

هنالك العديد من الآثار الصحية السيئة الناجمة عن الجلوس الطويل أمام شاشة الحاسوب، والتي قد تُسبب بعض المخاطر لجسمك، وتجعل جسمك مُرهقاً وتعباً، لذا يقوم إلمو يومياً بعمل أربعة تمارين بسيطة لتجنب بعض الآثار الصحية السيئة.

● شارك إلمو وقم بعملها بعد الجلوس لفترة أمام شاشة الحاسوب.

There are many bad health related issues that result from sitting in front of the computer screen for long periods of time that has negative effects on your body, which makes you tired.

Elmo does these four simple exercises to avoid these negative issues.

● Join Elmo in these workouts after sitting for a while in front of the computer.

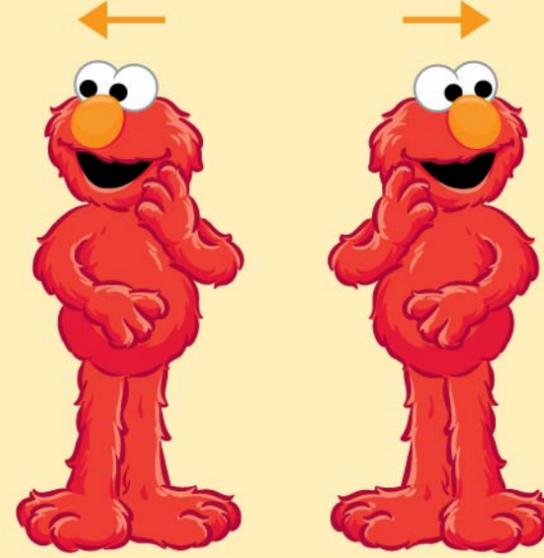


١- الوضع الأمثل للعمل على الحاسوب يكون بوضع الشاشة بحيث يكون مركزها في مستوى أنف الشخص الجالس أمامها، وتوضع لوحة المفاتيح بحيث تكون الأكتاف في وضع معتدل (غير مرفوعة للأعلى) ويكون الكوع مثنياً بزوايا قائمة والمعصم مسترخياً.
٢- الوضع الطبيعي للرأس هو أن يكون على استقامة واحدة مع العمود الفقري ويمكن التأكد من ذلك عند النظر للشخص من أحد جانبيه فتكون الأذن على استقامة واحدة مع الكتف، فكلما زادت حركة الرقبة للأمام عن هذا الوضع زاد الضغط على فقرات وعضلات الرقبة.
٣- مراعاة إغلاق شاشة الحاسوب بين ساعات العمل (٥ دقائق) مثلاً بعد كل ساعة، يتم خلالها النظر إلى مسافات بعيدة (منظر طبيعي بعيد) لإراحة عضلات العين.

- 1- The ideal seating position while using the computer is to have the screen situated in parallel to the user's nose. The keyboard should be placed at a position comfortable to the shoulders (not raised) the elbow is bent 90 degrees, while wrists are relaxed.
- 2- The natural position of the head is to look straight ahead in parallel to the spine, you can check this out by looking at someone from many sides, the ears are aligned with the shoulders. The more you move your neck straight ahead in this position the more strain you add to your spine and neck muscles.
- 3- It is important to turn off the computer screen during working hours for 5 minutes every hour, and to look faraway (outside for example) to relax the eyes.



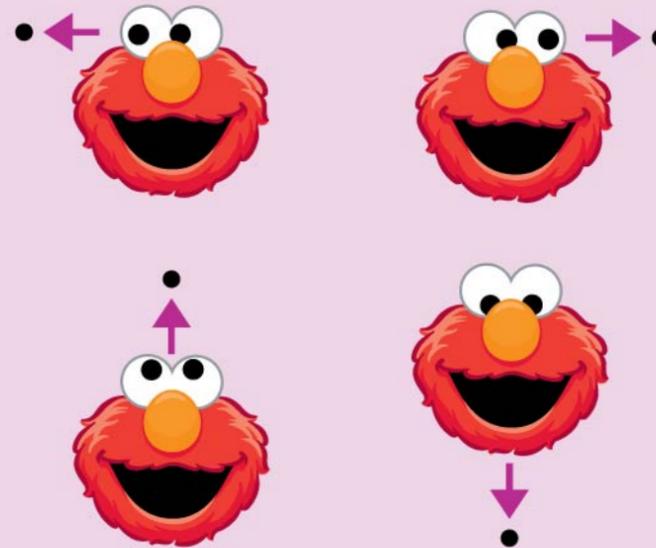
إلمو يُحرك ظهره يمين ويسار
Elmo moves his back right and left



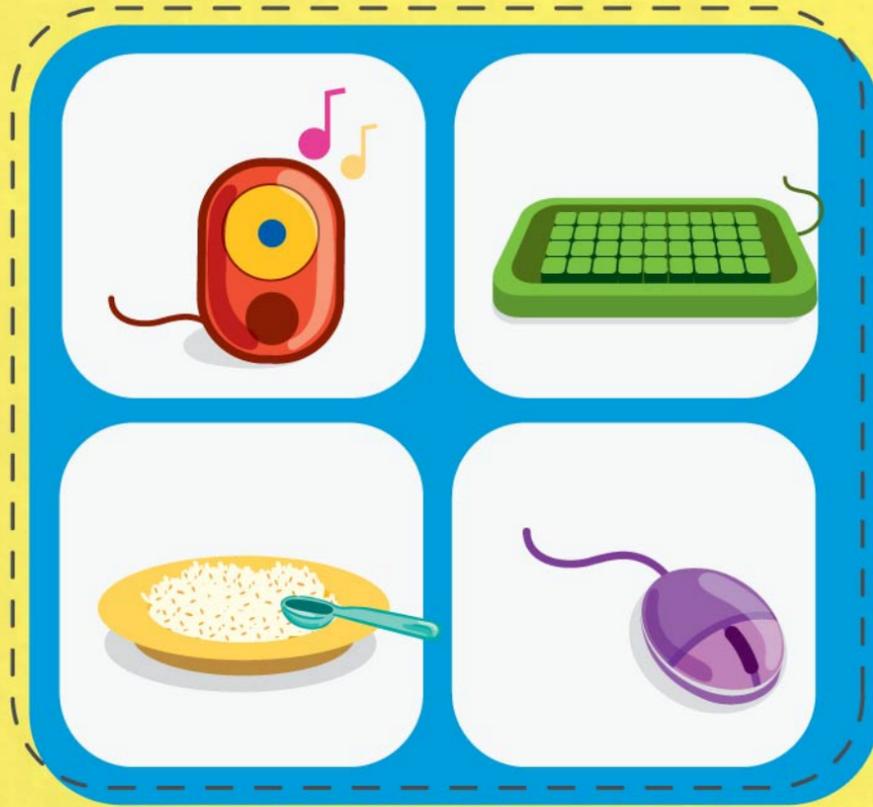
إلمو يُحرك رقبته إلى اليمين واليسار
Elmo moves his neck right and left



إلمو يُحرك ظهره إلى الأمام والخلف
Elmo moves his back to the front and back



إلمو يحرك عينيه في كافة الاتجاهات (يمين، يسار، فوق، تحت)
Elmo moves his eyes in every direction
(left, right, up and down)



ما الذي لا ينتمي؟

What does not belong?

الآن، وبعدَ تعرّفك على بعض العادات الجيدة للاستخدام الآمن للإنترنت، ضع دائرة حول ما لا ينتمي إلى المجموعة.

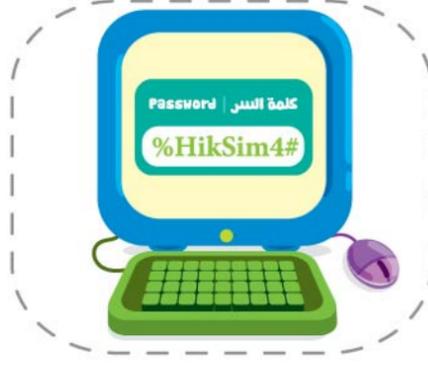
After identifying good habits to protect you from the dangers of the internet, circle the option which does not belong in the group.

وضّح لطفلك أن المواقع المقتصرة على من هم فوق (18) سنة، تعكس تحذيراً هدفه حمايته. لذا من مصلحته أن يلتزم بعدم الدخول إليها.

Explain to your child that websites permitting users above 18 years old is a warning to protect your child from offensive content and it is in their best interest to commit to such warnings.

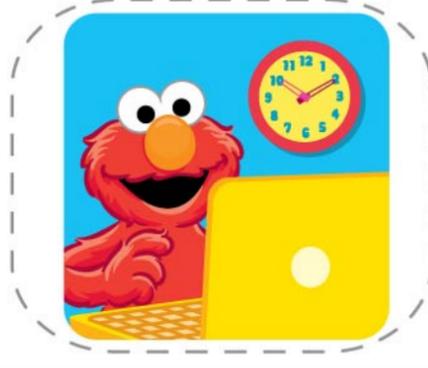


to help me / my parents / choose / a strong password. / I ask



بوالديّ لمساعدتي / سر قوية. / أنا أستعينُ / في إختيار كلمة

a specific / I spend / time online.



وقت محدد / الإنترنت. / أنا أقضي / في استخدام

share my / online / I only / with friends. / pictures



أصدقائي فقط / على الإنترنت. / أشارك / في مشاهدة الصور

to talk / on the internet. / It is dangerous / to strangers



أن نتحدث / عبر شبكة الإنترنت. / من الخطر / مع أشخاص غرباء

كلمات مفيدة Useful Words

أعد ترتيب الكلمات للحصول
على جمل مفيدة

Create useful sentences by
rearranging words



Elmo
JulJul
TonTon



1 2 3 4



الإسم:

الصف:

المادة:



