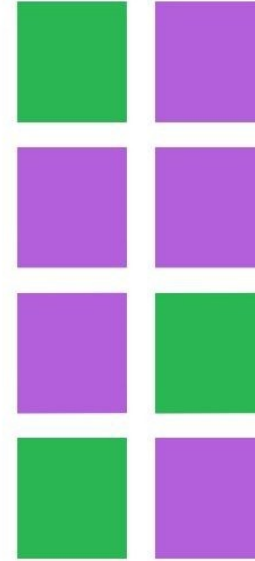


DIGITAL

4 ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

الجزء 1

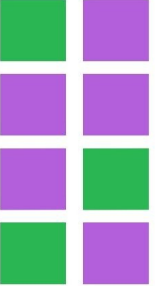
الحديث عن المشاكل ممل

لذلك دعونا نتحدث عن الحلول ...

لا يمكننا تغيير وجود التحديات القائمة على التكنولوجيا، لذلك نحن بحاجة إلى معرفة كيف يمكننا التفاعل معها والتعامل معها

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

التحفيز

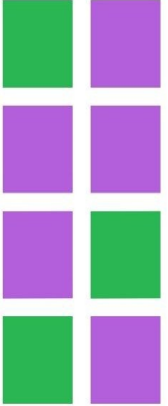
الدافع هو /العملية التي تبدأ السلوكيات الموجهة نحو الهدف وتوجهها
وتحافظ عليها

مثال على ذلك: أريد أن أعيش بشكل صحي أكثر، بحيث يكون لدي المزيد من الطاقة للقيام بالأشياء التي أهتم بها

DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



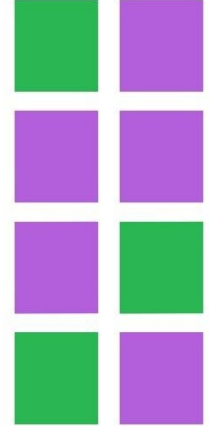
الروتين

الروتين عبارة عن سلسلة من السلوكيات التي تتكرر بشكل متكرر.

مثال على ذلك: قبل أيام العمل في المنزل وفي أيام الجمعة، أخذ حقيبتي الرياضية معي إلى العمل وأذهب إلى استوديو اللياقة البدنية بعد العمل

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL

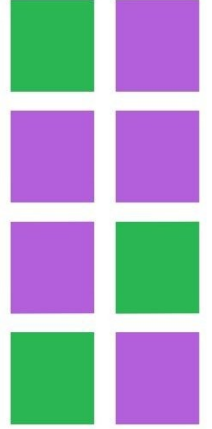


Co-funded by the
European Union

DIGITAL

4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



العادة

العادة هي الاندفاع للقيام بسلوك ما مع القليل من التفكير
الواعي أو بدون تفكير واعٍ.

مثال على ذلك: قبل أن أخلد إلى النوم، أحزم حقيبتي الرياضية وأضعها بجانب الباب [حتى لا أنسى أن آخذها معي في الصباح]



Co-funded by the
European Union

العادة أو الروتين؟

<https://www.youtube.com/watch?v=MpkQPJ5w1o8>

المهمة:

يرجى كتابة أكبر عدد ممكن من الدوافع والروتين والعادات التي يمكنك العثور عليها في هذا الفيديو

عادات صغيرة جداً

يُرجى مشاهدة مقطع الفيديو التاليين حول موضوع العادات الصغيرة، ثم أغلق علامات التبويب.

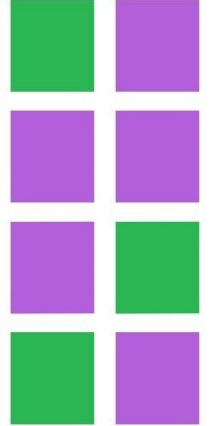
<https://www.youtube.com/watch?v=AdKUJxjn-R8&t=837s>

<https://www.youtube.com/watch?v=2L1R7OtJhWs>

بعد ذلك، عرّف العادات الصغيرة بكلماتك الخاصة.

DIGITAL
4 ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL

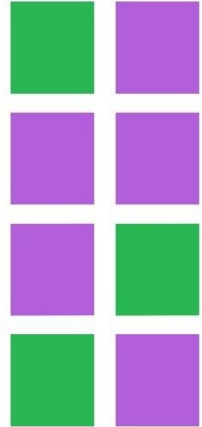


Co-funded by the
European Union

يرجى تطوير 5 عادات صغيرة باتباع الصيغة التالية
[جزء من روتينك اليومي] X إذا كان "
[عادة جديدة] Y سأفعل"

DIGITAL 4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL

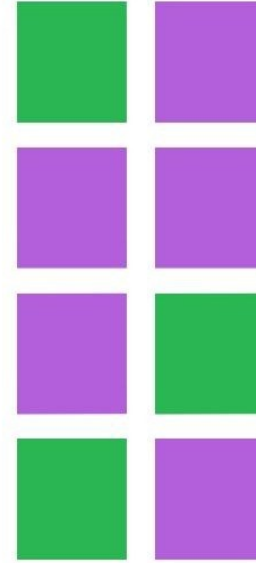


Co-funded by the
European Union

DIGITAL

4 ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

الجزء 2

هل يمكن للعادات الصغيرة أن تنقذ البشرية

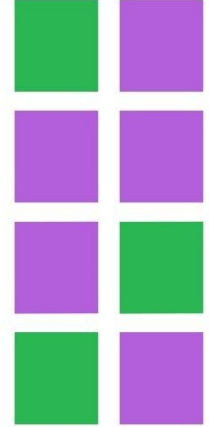
اختر 3 من المواضيع التالية

- تغير المناخ
- التحيز الجنسي
- الاندماج
- الدعاية
- التوقعات غير الواقعية

هل يمكن حل المواضيع الثلاثة -
التي اخترتها باستخدام العادات الصغيرة؟
لماذا/لم لا

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

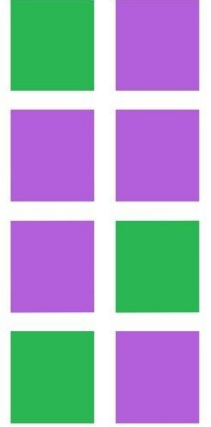
هل يمكن للعادات الصغيرة أن تنقذ البشرية

يرجى تطوير 3 عادات صغيرة لتناول كل
موضوع من المواضيع الثلاثة التي اخترتها
باتباع التنسيق

[جزء من روتينك اليومي]، سأفعل X إذا حدث"
Y [عادة جديدة]."

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



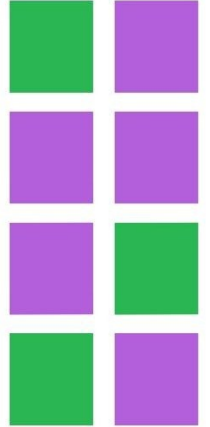
Co-funded by the
European Union

هل يمكن للعادات الصغيرة أن تنقذ البشرية

- بعد تطوير عادات صغيرة لمعالجة القضايا الهيكلية (1)
الأكبر في المجتمع، ما هو شعورك تجاه العادات
الصغيرة وتأثيرها على المجتمع؟
ما مدى واقعية القيام بكل من تلك العادات التي (2)
طورتها؟ لماذا

DIGITAL
4ALL

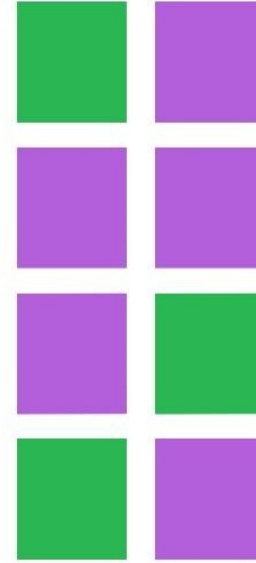
BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



DIGITAL

4 ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

3 الجزء

عادات التكنولوجيا الصغيرة

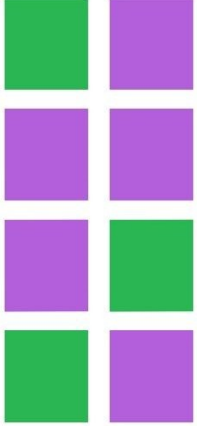
- الأخبار المزيفة
- التعرف على التزييف العميق
- تجنب النقر فوق الطعم

أي من هذه الجوانب الثلاثة من الحياة على (1)
الإنترنت هو الأسهل في تطوير عادات صغيرة لأي
من هذه الجوانب الثلاثة من الحياة على الإنترنت، وأيها
الأصعب؟

يرجى تطوير 2 من العادات الصغيرة لكل جانب من الجوانب

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

عادات الصحة النفسية

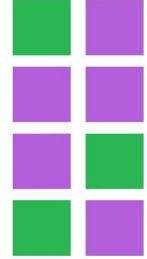
- التفكير النقدي -
- تجنّب التمرير الهلاكي -
- التعاطف/التعاطف عبر الإنترنت -

أي من هذه الجوانب الثلاثة هو الأسهل في تطوير عادات صغيرة لأي من هذه الجوانب (1)
? الثلاثة، وأيهما الأصعب

يرجى تطوير ما لا يقل عن 2 من العادات الصغيرة لكل جانب من الجوانب (2)

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



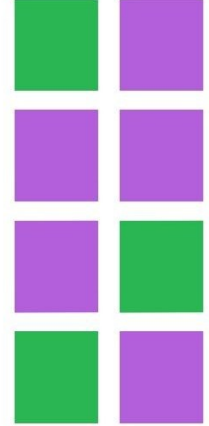
Co-funded by the
European Union

عادات صغيرة للرقمية 4 للجميع

أي من العادات التي طورتها خلال هذه الوحدة
النموذجية هي الأكثر عملية بالنسبة لك؟ يرجى وصف
كيف ستطبقها في حياتك، أو على الأقل كيف يمكنك
تطبيقها في حياتك؟ ما الذي يجعلها مختلفة عن العادات
الأخرى التي اكتسبتها؟

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



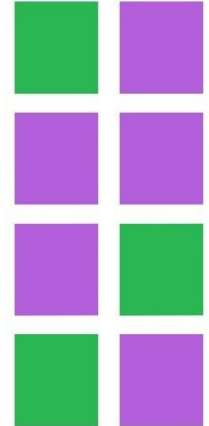
Co-funded by the
European Union

عادات صغيرة للرقمية 4 للجميع

بعد الانتهاء من هذا النموذج، هل تعتقد أن برنامج عادات صغيرة جداً يمكن أن يكون أداة فعالة لتعزيز محو الأمية عبر الإنترنت وتلبية احتياجات المهاجرين الشباب؟

DIGITAL
4 ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union