

الممارسة الرقمية الواعية

ماذا نفعل الآن؟

الفكرة الأساسية

اختر ممارسات قابلة للاستمرار: ضبط الإشعارات، مراجعة المصدر، وتأجيل المشاركة عندما تكون غير متأكد.

قبل أن تصدّق أو تشارك، توقّف واسأل: من قال؟ كيف عرف؟ ولماذا الآن؟

جرب بنفسك

اختر عادة واحدة لسبعة أيام: تحديد غرض التصفح، أو ضبط إشعار، أو فحص المصدر قبل المشاركة. سجّل تطبيقها في نهاية كل يوم وملاحظة واحدة؛ راجع ما يناسبك دون تحويل عدد الأيام إلى درجة نفسية.

قراءات للتوسع

منهج التربية الإعلامية والمعلوماتية: فكر نقدياً وانقر بحكمة

UNESCO · 2021

<https://www.unesco.org/mil4teachers/en/curriculum>

الوحدة 4: مواجهة المعلومات الخاطئة والمضللة وخطاب الكراهية

UNESCO · 2021

<https://www.unesco.org/mil4teachers/en/module4>

الوحدة 11: الذكاء الاصطناعي ووسائل التواصل وكفايات التربية الإعلامية

UNESCO · 2021

<https://www.unesco.org/mil4teachers/en/module11>

الأداة المرتبطة

<https://tareqabushawish.com/resources/attention-economy-self-review>

ملاحظتي بعد التجربة

مراجع خارجية اختارتها TAS للتوسع في موضوعات الأدوات والحلقات؛ لا يعني إدراجها أنها المصادر الأصلية للنصوص أو أن ناشريها يعتمدون المنصة. التمارين المقترحة من إعداد TAS، وشروط إعادة استخدام كل مرجع تحددها الجهة الناشرة.

More intentional digital practice

What do we do now?

Core idea

Choose practices that can last: adjust notifications, inspect the source and delay sharing when you are uncertain.

Before believing or sharing, pause and ask: who said it, how do they know, and why now?

Try it yourself

Choose one seven-day habit: set a browsing purpose, adjust a notification or check the source before sharing. Record daily practice and one observation, then review what works for you without turning the count into a psychological score.

Explore further

Media and Information Literacy Curriculum: Think Critically, Click Wisely

UNESCO · 2021

<https://www.unesco.org/mil4teachers/en/curriculum>

Module 4: Tackling Misinformation, Disinformation and Hate Speech

UNESCO · 2021

<https://www.unesco.org/mil4teachers/en/module4>

Module 11: Artificial Intelligence, Social Media and MIL Competencies

UNESCO · 2021

<https://www.unesco.org/mil4teachers/en/module11>

Related tool

<https://tareqabushawish.com/resources/attention-economy-self-review>

My observation after trying it

External references selected by TAS to explore tool and episode themes. Listing them does not identify them as the scripts' original sources or imply publisher endorsement. Suggested exercises are prepared by TAS; each publisher determines its reference's reuse terms.