

# 101

## نصيحة للسلامة على الإنترنت

تقدمة من مركز وزارة الداخلية لحماية الطفل وأي سي دي أل - العربية  
كجزء من مبادراتنا لحماية الطفل



عزيزي الطالب

المعرفة تغنيك والحذر يحميك

الانترنت والهواتف الذكية تزودك بوسيلة رائعة للتواصل مع الآخرين والتعبير عن نفسك، ولكنها لا تخلو من المخاطر.

ولكي تجعل استخدامك لهذه الوسائط آمناً، وممتعاً وبعيداً عن المخاطر كن حريصاً على استخدامها بمسؤولية وحذر، وتذكر أن احترامك لذاتك واحترامك للآخرين أمر أساسي عند استخدام مواقع التواصل الاجتماعي حتى تحصل على تجربة مفيدة ومشوقة في عالم الانترنت.

طلباً لتحقيق الطمأنينة والأمان عند استخدام هذه التقنيات، يضع مركز وزارة الداخلية لحماية الطفل ومؤسسة الرخصة الدولية لقيادة الكمبيوتر بين يديك هذا الكتيب الذي يتضمن مائة نصيحة ونصيحة تفتح عينيك على معلومات مهمة تساعدك وتحميك عند التصفح والتواصل.

وإذا واجهتك أي مشكلة أو شعرت بعدم الارتياح لأحدهم فلا تتردد في التحدث إلى شخص عاقل تثق به أو إبلاغ السلطات المعنية في بلدك على الأرقام والعناوين التالية:

الإمارات العربية المتحدة - UAE

الشارقة - Sharjah

+9716-800151

najeed@shjpolice.gov.ae

دبي - Dubai

+9714-609-6944

ecrimes@dubaipolice.gov.ae

أبوظبي - Abu Dhabi

+9712-512-7777

ecrime@adpolice.gov.ae

عمان - Oman

+9682-416-6828

Ocert999@ita.gov.com

الكويت - Kuwait

+9652-561-0304

+9652-566-0142

info@cybercrime.gov.kw

البحرين - Bahrain

992

www.interior.gov.bh/complaints.aspx

المملكة العربية السعودية - KSA

+96614618000

info@citc.gov.sa

قطر - Qatar

+9742347444

cccc@moi.gov.qa

## نصائح لاستخدام مواقع التواصل الاجتماعي





## استخدام الإنترنت بذكاء

كن حذراً مما تكتبه أو تعلق عليه على الإنترنت فلا شيء يبقى خاصاً بل  
يستطيع الجميع رؤيته.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقم بنشر خطبك أو أنشطتك على أي موقع لتتجنب أي تحرش.

## استخدام الإنترنت بذكاء

راقب حسابك على (Facebook, twitter etc...) بانتظام كي لا تتعرض لسرقة هويتك.

## استخدام الإنترنت بذكاء

قم بالتأكد من قائمة أصدقائك على الفيسبوك لا تقبل مصادقة  
أشخاص لا تعرفهم.



## استخدام الإنترنت بذكاء

إذا قمت بالضغط على رابط وجّهك إلى صفحة مريبة،  
قم بإغلاق الصفحة حالاً.

## استخدام الإنترنت بذكاء

تأكد من اعدادات الخصوصية (Privacy Settings) الخاصة بك لمنع المستخدمين الآخرين من إيجاد حسابك أو صورك الشخصية في نتائج البحث.

## استخدام الإنترنت بذكاء

تعليقاتك على حائط (Wall) صديق تكون متاحة لعيون الآخرين.  
لإرسال رسالة خاصة استخدم رسالة الفيسبوك.

## استخدام الإنترنت بذكاء

تجنب الإفصاح عن أية معلومات عن طريق الإنترنت.

## استخدام الإنترنت بذكاء

إذا كان لديك قناة على يوتيوب احصر الأشخاص الذين تود أن يتابعوك  
من خلال اعدادات الخصوصية.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تنشر أي شيء غير لائق أو غير قانوني في أي مكان على شبكة الإنترنت.

استخدام الإنترنت بذكاء

أخبر أصدقاءك أن يستأذنونك قبل تحميل أو نشر صور أو معلومات  
عنا.

## استخدام الإنترنت بذكاء

تفادي الوقوع في فخ المجموعات السيئة أو المزورة عند الضغط على خيار "أعجبي" على تويتر/فيسبوك.



## استخدام الإنترنت بذكاء

قبل أن تشارك أي محتوى عبر الشبكة، فكّر كيف سيؤثر ما تقول  
على المتلقي من الطرف الآخر.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقبل طلبات الصداقة من أحد لا تعرفه حتى لو كان صديق  
صديقك.

## نصائح للأمان على الإنترنت





## استخدام الإنترنت بذكاء

تعلم أهمية خاصة الإبلاغ عن الضرر "Report Abuse" إذا ما واجهت  
أية محاولة للتعدّي الإلكتروني بمختلف صورته.

## استخدام الإنترنت بذكاء

قم بزيارة المواقع المعروفة والمناسبة على شبكة الإنترنت، زيارة المواقع الغير لائقة يضعك في دائرة الخطر ويؤدي بك إلى المتاعب.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقم بتشغيل البرامج على كمبيوترك أو جهازك الذي من دون معرفة مصادرها ومهامها.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقم بتنزيل نسخ غير أصلية لأي برنامج فهذه تعتبر سرقة.



## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقم بارسال أرقام بطاقات الإئتمان عبر الشبكات اللاسلكية (wi-fi) غير الآمنة كما موجودة في المطارات والمقاهي على سبيل المثال.

## استخدام الإنترنت بذكاء

قم بالبحث من فترة لأخرى عن إسمك عبر غوغل لتعرف إلى أي مدى حياتك الخاصة مكشوفة.

استخدام الإنترنت بذكاء

قم بعملية مسح ملفات (cookies) بين فترة وأخرى.

## استخدام الإنترنت بذكاء

تجنب الإحتفاظ بالصور والمعلومات الشخصية على جهازك لتجنب  
الوقوع في مشاكل في حال تمت سرقتة.

## استخدام الإنترنت بذكاء

قم بمسح جميع الملفات الخاصة بك إذا كنت تستخدم جهازاً غير خاص بك.

استخدام الإنترنت بذكاء

احذر من الإعلانات التي تظهر على شاشتك فكثير منها مخادعة.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تمض أكثر من ساعتين على الإنترنت يومياً، فالإنترنت قد تجعلك تدمنها وتلهيك عن أشياء أفضل.

## استخدام الإنترنت بذكاء

إذا تسلط عليك أحدهم إبدأ بحفظ الرسائل أو المحادثات مع ذلك الشخص، أوقف قدرته للوصول إلى حسابك من ثم أخبر السلطات المسؤولة.



## دور الأهل في الحماية من مخاطر الإنترنت



الإنترنٲ أداة تعليمية مهمة للأطفال فهي تعمل على تنمية مهاراتهم الذهنية والعقلية إذا تم استخدامها بشكل سليم. على الأهل توعية أطفالهم قبل استخدام الإنترنٲ توعية صحيحة لتفادي أية مشاكل يمكن أن يوقعوا بها.

## استخدام الإنترنت بذكاء

أخبر والديك إذا واجهت مضايقات على الإنترنت. تذكر لست مضطراً إلى الرد على أية رسالة تجعلك تشعر بعدم الإرتياح.

## استخدام الإنترنت بذكاء

قم بحماية الكمبيوتر أو الجهاز الذي الخاص بك وتحقق مع والديك  
قبل تحميل أي برنامج حماية.

## استخدام الإنترنت بذكاء

اسأل والديك عن أي موقع جديد تريد زيارته قبل أن تستكشفه بنفسك.

استخدام الإنترنت بذكاء

أخبر والديك في حال حدوث أي مشاكل عند لعبك على الإنترنت.

## استخدام الإنترنت بذكاء

استخدم المواقع التجارية المعروفة ورفقة والديك عند القيام بالشراء عبر الإنترنت.

## استخدام الإنترنت بذكاء

قم دائماً بالتحدث مع أهلِكَ قبل التسجيل في أي مجموعة على الإنترنت.



## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقم بالرد على رسائل ذات محتوى غير لائق وبلغ والديك فوراً.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تضع الكمبيوتر في مكان خاص أو مغلق في المنزل بعيداً عن والديك.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تسمح لأي كان بأن يتلاعب بك أو يقنعك بعمل ما لا ترتاح له، خَبِرْ  
عن هؤلاء فوراً لشخص بالغ تثق به.

## استخدام الإنترنت بذكاء

تأكد من إعلام والديك عن بريدك الإلكتروني و كل حساب لديك  
على مواقع التواصل الإجتماعي.

## استخدام الإنترنت بذكاء

ناقش مع والديك الموضوعات التي تتطَّلع عليها من خلال الإنترنت.

## استخدام الإنترنت بذكاء

كافح ظاهرة التسلط في مدرستك، وأخبر معلمك أو والديك إذا تعرضت أو تعرض زميل لك للتسلط أو السخرية أو الإزعاج عبر الإنترنت.

## نصائح عن كلمات المرور







## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقم بإعطاء كلمات المرور الخاصة بك عبر الهاتف أو البريد الإلكتروني لأيِّ كان.

## استخدام الإنترنت بذكاء

قم بتغيير كلمات المرور الخاصة بك كل 90 يوماً.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تترك أية ملاحظات مكتوبة على الورق قريبة من جهازك قد يكون عليها معلومات حساسة مثل كلمة المرور.

استخدام الإنترنت بذكاء

لا تترك جهازك من دون قفل النظام.

## استخدام الإنترنت بذكاء

قم باستخدام كلمات المرور المختلفة لكل حساب لك على الإنترنت.

استخدام الإنترنت بذكاء

اختر دائماً كلمات المرور الصعبة والمعقدة التي تجمع أرقاماً  
وأحرفاً ورموزاً.

## استخدام الإنترنت بذكاء

اختر كلمة مرور للراوتر الخاص بمنزلك حتى لا يستخدم  
شخص لا تعرفه الإنترنت الخاص بك.

استخدام الإنترنت بذكاء

إستخدم 6 حروف أو أكثر في كلمة المرور.



استخدام الإنترنت بذكاء

لا تختَر (تذكر كلمة مروري) على الكمبيوترات المشتركة.

استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقم بمشاركة أحد بكلمة المرور الخاصة بك.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تستخدم معلومات بياناتك الشخصية عند إنشاء كلمة المرور الخاصة بك.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقم بالرد على أي بريد إلكتروني يطلب منك كلمة المرور الخاصة بك.

## نصائح لاستخدام البريد الإلكتروني



أصبح البريد الإلكتروني من أكثر وسائل الإتصال انتشاراً اليوم،  
لما يحمله من مزايا كالسرعة في نقل الرسائل النصية و  
الصوتية و الصور و غيرها. و لكن هناك مخاطر غير واضحة  
يجب أن نحذر منها.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تفتح أية رسالة أو مرفقات من أي عنوان بريد إلكتروني لا تعرفه.

## استخدام الإنترنت بذكاء

قم بحفظ أي رسالة ضايقتك من مجهول وقم بمشاركتها مع والديك  
أو معلمك في المدرسة للنصح والمساعدة.



## استخدام الإنترنت بذكاء

تجنب استلام رسائل إلكترونية غير مرغوب به (Spam) بعدم إعطاء عنوان بريدك الإلكتروني لأي جهة لا تعرفها.

## استخدام الإنترنت بذكاء

عند استخدامك لبريدك الإلكتروني في أماكن عامة كمقاهي الإنترنت قم دائماً بالخروج الصحيح من أي حساب لك على الإنترنت.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تصدق أي بريد إلكتروني يخبرك بأن أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك في حاجة إلى المال أو المساعدة.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تضغط على أي رابط يصلك عبر بريد إلكتروني مجهول المصدر،  
بل اكتب عنوان الموقع في شريط البحث.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تصدق أي بريد إلكتروني يخبرك بفوزك بهمال، لا يوجد مال مجاني  
يأتيك عبر الإنترنت.

## استخدام الإنترنت بذكاء

تجاهل أية رسالة من أي شخص لا تعرفه تصلك عبر الإنترنت.

## استخدام الإنترنت بذكاء

احذف الرسائل القديمة غير الضرورية لأنها عبء على بريدك الإلكتروني.

## استخدام الإنترنت بذكاء

استبدل كلمة المرور لبريدك الإلكتروني دورياً واجعلها كلمة يصعب تخمينها.



## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تشارك بإرسال الرسائل الإلكترونية المتسلسلة فهي عبء على حساب  
بريدك الإلكتروني وتعرضك للمخاطر.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تكن صيداً للأشخاص الذين يحاولون التسلل إليك برسائل تحمل  
عناوين طريفة مثل ”ألا تتذكرني؟“.

## نصائح عن غرف الدردشة





## استخدام الإنترنت بذكاء

كن حذراً! فأنت لا تعرف حقاً مع من تدرش فقد يكون شخصاً آخر  
يختلف جنساً و عمراً عما يدعيه.

## استخدام الإنترنت بذكاء

كن حذراً عند مقابلة أي شخص تعرفت عليه من خلال الإنترنت .

استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقم بإرسال صورك الشخصية.

استخدام الإنترنت بذكاء

قم باختيار إسم محايد على الإنترنت لتجنب التحرش.



استخدام الإنترنت بذكاء

لا تجب مطلقاً على رسائل فورية أو تقوم بإتصال عبر الفيديو مع أشخاص لا تعرفهم.

استخدام الإنترنت بذكاء

قم بفصل كاميرا الويب عند عدم استخدامها.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تعط أي أحد تعرفت عليه من خلال الإنترنت معلومات خاصة عن عائلتك.

## استخدام الإنترنت بذكاء

شارك في غرف الدردشة الخلوقة فقط والتي تتمتع بوجود مراقبين.

## استخدام الإنترنت بذكاء

احذف الملفات المرسلة من الغرباء دون أن تفتحها فقد تكون ضارة.

## استخدام الإنترنت بذكاء

اظهر على شخصك الحقيقي، كن على طبيعتك.

## استخدام الإنترنت بذكاء

حافظ على خصوصيتك عندما تتواصل مع أي أحد أو موقع على الإنترنت.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تسيء لأحد أبداً سواء كان ذلك قولاً أو فعلاً على الإنترنت.



استخدام الإنترنت بذكاء

إجعل ثقتك بالآخرين عبر الإنترنت محدودة.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تنشر رسائل كراهية أو كلمات سيئة عن أي أحد على الإنترنت.

## نصائح عن غرف الدردشة



## نصائح لتفادي الفيروسات





## استخدام الإنترنت بذكاء

قم بتحديث برامج الحماية من الفيروسات على جهازك بشكل دائم.

استخدام الإنترنت بذكاء

لا تستقبل الإرتباط مع أشخاص أو هواتف نقالة لا تعرفها.

## استخدام الإنترنت بذكاء

تأكد من أن تفحص أية ملفات تنوي تحميلها على جهازك من قبل برنامج مضاد للفيروسات.



استخدام الإنترنت بذكاء

قم بتنزيل الجدار الناري (firewall) فإنه يساعد على حماية  
كمبيوترك.

## استخدام الإنترنت بذكاء

احذر من فيروس (Skypeworm)، فهو يرسل لك رسالة: LOL! is this:  
your new profile pic?

## استخدام الإنترنت بذكاء

كن حذراً من تنزيل واستخدام الملفات القابلة للتنفيذ.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقم بالرد على الرسائل مثل "إن لم تقم بالضغط على الرابط سيتم إيقاف حساب SKYPE".

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تعتمد على برامج الحماية على جهازك بل استخدم حسن التقدير  
ومنطق الأمور.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا ترسل أي ملفات إذا كان جهازك مصاب بالفايروس.

استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقم بتنزيل برامج من مواقع مشبوهة.

## استخدام الإنترنت بذكاء

إذا أصيب جهازك بفيروس قم بقطع الإتصال بالإنترنت وأغلق الجهاز  
على الفور واطلب المساعدة.



## استخدام الإنترنت بذكاء

كن حذرا من الرسائل التي تأتيك على الفيسبوك.

## نصائح لتحميل التطبيقات والألعاب





استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقدم أية معلومات عن مكان وجودك من خلال أي برنامج أو موقع  
مثال على ذلك تطبيق فورسكوير (foursquare).

## استخدام الإنترنت بذكاء

استخدم برامج من شركات معروفة وموثوقة فقط.

استخدام الإنترنت بذكاء

إذا قام أحد اللاعبين بازعاجك قم بالإبلاغ عنهم إلى مشغل موقع اللعبة.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تقم بتنزيل الموسيقى إلا من مواقع مدفوعة مثل iTunes أو مواقع موثوقة أخرى.

## استخدام الإنترنت بذكاء

استخدم محركات البحث بذكاء لإيجاد معلومات موثوق بها.



استخدام الإنترنت بذكاء

تفادي ممارسة الألعاب العنيفة عبر الإنترنت واستمتع بألعاب مفيدة.

## استخدام الإنترنت بذكاء

احذر من التطبيقات التي تطلب منك معلومات شخصية فإنها تسهل سرقة هويتك.

## استخدام الإنترنت بذكاء

إذا طالبتك إحدى الألعاب بمقابل مادي للانتقال إلى مرحلة متقدمة  
تحقق من خلفية الأمر.

## استخدام الإنترنت بذكاء

كن راعياً لثقافتك وقيمك كلما استخدمت شبكة الإنترنت أو الهواتف الذكية.

استخدام الإنترنت بذكاء

تأكد من محتوى أي تطبيق لاتعرفه قبل تنزيله.

استخدام الإنترنت بذكاء

لا تُعَرِّج جهازك الخاص بك كي لا يطلِّع أحد على أمورك الشخصية.

## استخدام الإنترنت بذكاء

الإنترنت والهواتف الذكية توفر طريقة رائعة للتواصل والتعبير عن الذات مع الآخرين، وعليه فمن الضروري التأكد من استخدامهما بشكل مسؤول ليتمتع الجميع بتجربة ممتعة على الإنترنت.

## استخدام الإنترنت بذكاء

لا تخف من الإنترنت فهي مصدر تعليمي مهم جداً.



الإمارات العربية المتحدة  
(البحرين، العراق، قطر)

+971 4454 0420 

+971 4454 0430 

مسقط عمان

+968 2415 2380 

+968 2470 4335 

المملكة العربية السعودية

+966 92000 2928 

+966 1200 8338 

الكويت

+965 2575 6272 

+965 2575 6282 

[www.icdlarabia.org](http://www.icdlarabia.org) 

[facebook.com/icdlarabia](https://facebook.com/icdlarabia) 

[@twitter.com/icdlarabia](https://twitter.com/icdlarabia) 

الإمارات العربية المتحدة

+971 2 333 3999 

+971 2 333 3998 

253 Abu Dhabi U.A.E 

[childprotection@moi-cpc.gov.ae](mailto:childprotection@moi-cpc.gov.ae) 

[www.moi-cpc.gov.ae](http://www.moi-cpc.gov.ae) 

[www.safechild.ae](http://www.safechild.ae)

[facebook.com/safechildUAE](https://facebook.com/safechildUAE) 

[@safechildUAE](https://twitter.com/safechildUAE) 

[instagram.com/safechildUAE](https://instagram.com/safechildUAE) 

# 101

## نصيحة للسلامة على الإنترنت

تقدمة من مركز وزارة الداخلية لحماية الطفل وأي سي دي أل - العربية  
كجزء من مبادراتنا لحماية الطفل

