

أضواء على السلامة

الألعاب الإلكترونية والمرح
الألعاب الإلكترونية والسلامة في العصر الرقمي

التغلب على الخوف من الطيران
حلق في السماء بثقة

أساسيات الإبحار بالقوارب
ابق الرياح في شراعك

مجلة أضواء على السلامة

تصدر عن شركة أرامكو السعودية وتوزع مجاناً على موظفي الشركة وأسرهم وغيرهم من المهتمين بأمور السلامة. لا يسمح بإعادة نشر المقالات أو الصور أو الرسومات دون الحصول على إذن كتابي من أرامكو السعودية.

لتقديم طلب لإعادة نشر المقالات أو الصور أو الرسومات، يرجى إرسال رسالة لـ panorama@aramco.com



على الغلاف

أحمد، 10 سنوات

في هذا العدد



02 اقفز وتفادي الإصابات



04 أسس السلامة عند استخدام فرن الميكروويف



06 التغلب على الخوف على متن الطائرة



10 أساسيات الإبحار بالقوارب



14 الألعاب الإلكترونية والمرح

اقفز وتفادي الإصابات

المنطّة (الترامبولين) هي متعة كبيرة وهي نوع من أنواع الرياضة المناسبة للأطفال والبالغين. لكن للأسف يمكن أن تتسبب المنطّة بإصابات أيضاً، فإذا كنت تفكر في شراءها، ضع نصائح السلامة أدناه بعين الاعتبار.

قراءة 80 في المائة من الإصابات تحدث نتيجة قفز أكثر من شخص واحد على المنطّة في الوقت ذاته.

ينبغي ألا يُسمح للأطفال الذين تقل أعمارهم عن ست سنوات باستعمال المنطّة لأنهم أكثر عرضة للخطر. واحرص على أن يتمتع الأطفال بلياقة بدنية كافية للقفز قبل أن يقفوا.

في كل عام، يصاب الآلاف من الأطفال على المنطّة. فوجدت دراسة نشرتها مجلة جراحة عظام الأطفال الطبية أن أكثر من مليون شخص في الولايات المتحدة زار قسم الطوارئ للإصابات المتعلقة بالمنطّة بين عامي 2002 و2011، وكانت حوالي 300 ألف من هذه الإصابات تشمل كسراً في العظام.

تتعرض كافة أعضاء الجسم للإصابات، لكن إصابات الساقين والذراعين هي الأكثر شيوعاً، وإصابات الرقبة هي الأقل شيوعاً ولكنها الأكثر خطراً، وعادة ما تحدث عندما يحاول الأطفال الانقلاب ولكن يتعرضون للسقوط على الرأس أو الرقبة.

علم أطفالك كيفية استخدام المنطّة بسلام ليحظون دائماً بوقت ممتع وآمن. ■

عند شراء منطّة، ابحث في الطرازات المختلفة المتاحة. فالطرازات التي بها وسادات سلامة تغطي جميع النواضح والسنانير والمسامير والحواف الحادة والإطار هي الأفضل.

إذا لم يكن بالمنطّة وسادات، اشترِ واستخدم وسادات تحيط بالإطار وتغطي كامل شبكة النواضح. واشترِ طرازاً به شبكة الأمان التي تحيط بالحواف لضمان ألا يسقط أحد أو يقفز من الحافة. وابحث عن طراز أقرب إلى الأرض، فهذا يقلل من ارتفاع السقوط في حال سقط أحد منها.

قبل أن يعتلي أحد المنطّة، تحقق دائماً من عدم وجود ثقوب أو أي تلف آخر، وتأكد من أن أقواس الساق مؤمنة في مكانها. يمكن للأحوال الجوية أن تؤثر على المنطّة، لذلك دائماً تحقق من عدم وجود صدأ أو تلف من المياه.

اشرح قواعد سلامة المنطّة للأطفال وأصدقائهم قبل أن يقفوا على المنطّة واحرص على الإشراف عليهم دائماً أثناء القفز.

احرص على ألا يقفز أكثر من شخص في الوقت ذاته على المنطّة لأن

ضع المنطّة في أكثر منطقة آمنة.

يجب أن تكون المنطقة:

< على أرض مستوية.

< خالية من المخاطر المحتملة، مثل السياج أو الأشجار أو أي من معدّات ساحة اللعب.

< على سطح لينة ممتصة للطاقة، مثل الرمال الناعمة ورقائق الخشب.



أسس السلامة عند استخدام فرن الميكروويف

أصبحت أفران الميكروويف جزءاً لا يستغنى عنه في حياتنا، فهي توفر طريقة سريعة لتسخين الطعام والشراب وإعادة تسخينه بسرعة وفعالية. ولكنها لا تستخدم دائماً على نحو سليم.

الميكروويف بعد التسخين لمدة 30 ثانية على الأقل وأزله باستخدام قطعة قماش أو غطاء واحرص على حمله بعيداً عن وجهك وجسدك.

لا تشغل الميكروويف إلا لتسخين الطعام أو السوائل لأن تشغيل الميكروويف فارغاً أو استخدامه وبدخله معادن مثل الملاعق والشوك قد يتسبب في تقوس كهربائي وحرائق. فإذا ما اشتعلت النيران داخل الميكروويف، دع بابه مغلقاً وانزع قابسه الكهربائي فوراً إن كان ذلك آمناً، حيث أن فتح الباب سيؤدي إلى تدفق الأكسجين إلى الداخل ويأجج النار.

والأهم من ذلك، لا تدع الأطفال يستخدمون فرن الميكروويف بدون الإشراف عليهم. ■

لتجنب الحروق، احرص على ترك جزء صغير من الطعام بدون تغطية لمنع احتباس البخار في الوعاء، واترك الوعاء داخل الميكروويف بعد التسخين لمدة 30 ثانية على الأقل.

تستخدم أفران الميكروويف لإذابة الأطعمة المجمدة وإعادة تسخينها وطهيها. إلا أنها غالباً ما تطهو الطعام بشكل غير متجانس تاركاً أجزاء باردة تنجوا فيها البكتيريا الضارة، وفي الوقت ذاته قد يصبح الطعام شديد الحرارة لدرجة إحداث حروق. ولتفادي ذلك، يجب تقليب الطعام جيداً أثناء الطهي واختبار درجة حرارة الطعام قبل تناوله. كما تتوفر في العديد من أفران الميكروويف صوان دوارة تساعد على طهي الطعام بشكل متجانس.

ويلجأ العديد من الأشخاص إلى غلي الماء باستخدام أفران الميكروويف لكنهم لا يعلمون الأخطار المحتملة لفرط التسخين الذي يحدث عندما تصل درجة حرارة أي سائل مغلي باستخدام أفران الميكروويف إلى حد الغليان بدون تكون الفقاعات التي تدل على الغليان. عند حدوث ذلك، تتسبب أي حركة في فوران السائل بعنف مما قد يؤدي إلى أضرار خطيرة. إذا استخدمت فرن الميكروويف لتسخين أي سائل، احرص على وضع شيء ما داخل الكوب مثل عود خشبي للتقليب أو كيس شاي أو حبيبات السكر لتقليل المخاطر.

سخن الطعام والسوائل للمدة التي أوصت بها الجهة المصنعة أو الوصفة. بعض الأطعمة كحلوى الخطمي والأطعمة السكرية الأخرى قد تشتعل إذا سُخنت أكثر من اللازم.

لتجنب الحروق، احرص على ترك جزء صغير من الطعام بدون تغطية لمنع احتباس البخار في الوعاء، واترك الوعاء داخل

التغلب على الخوف على متن الطائرة

يسافر العديد من الأشخاص خارجاً لقضاء إجازاتهم. ويمكن أن يكون السفر على متن الطائرة ممتعاً ولكنه قد يسبب القلق لأي شخص يخاف الطيران.

اشغل تفكيرك بمشاهدة الأفلام أو الاستماع إلى الموسيقى، وتجنب شرب القهوة أو أي منتج يحتوي على مادة الكافيين حيث أنها قد تزيد توترك. ■

هناك العديد من الاستراتيجيات للتغلب على هذا الخوف، إن كنت تشعر بالقلق بسبب رحلة طويلة مقبلة حاول تهدئة مخاوفك بالسفر على متن الطائرة إلى مدينة قريبة، أو زيارة المطار للتعرف على المكان.

تدرب على طريقة التنفس العميق وأساليب الاسترخاء الأخرى. وانعم بقسطٍ وافٍ من الراحة قبل رحلتك.

عند التسجيل لصعود الطائرة، اطلب مقعداً في مقدمة المقصورة، فذلك يمكن أن يسهم في تهدئة مخاوفك لعلمك بمقدرتك على الخروج من الطائرة بسرعة في الحالات الطارئة.

لا تكتفِ خوفك عند صعودك على متن الطائرة - تحدث مع موظف البوابة أو طاقم الطائرة وأخبره برهابك.

هناك العديد من الاستراتيجيات للتغلب على هذا الخوف، إن كنت تشعر بالقلق بسبب رحلة طويلة مقبلة حاول تهدئة مخاوفك بالسفر على متن الطائرة إلى مدينة قريبة.

أسلوب الرباط المطاطي

ضع رباطاً مطاطياً ذي ألوان زاهية على معصمك، وردد بعض العبارات الإيجابية مثل:

< أنا شجاع. أستطيع فعل ذلك.

< سأستمتع بعطلتي.

< أثناء ترديدك لهذه العبارات، اسحب الرباط المطاطي بعيداً عن معصمك وأطلقه كي يرتطم ببشرتك. سيساعدك ذلك على التركيز على شيء آخر عوضاً عن التركيز على مخاوفك.



نصائح لسفر خال من التوتر

أثناء التخطيط لرحلة، هناك بعض الأمور التي يمكنك القيام بها للاستمتاع والتوفير في الرحلة

تجنب المشاكل على الأرض باتباع بعض الخطوات البسيطة.

تواصل مع المصرف الذي تتعامل معه

اتصل بالمصرف الذي تتعامل معه وابلغه بمكان سفرك ووقته. فيمكن لذلك أن يساعدك على تجنب حظر بطاقتك المصرفية بسبب النشاط غير الاعتيادي.

احتفظ بأرقام هواتف جهات الاتصال في حال سرقة البطاقات أو فقدانها

احتفظ برقم هاتف خدمة العملاء الخاص بمصرفك في حال كنت بحاجة إلى الإبلاغ عن فقدانها أو سرقتها أثناء السفر.

استخدم خزنة الفندق

ضع فيها ممتلكاتك الثمينة التي لا تحتاج إليها عند خروجك وتنقلك، مثل جوازات السفر وطاقات الائتمان والمجوهرات وغيرها من الأشياء الثمينة.

احمل نسخ

احتفظ بنسخة ملونة لصفحة البيانات في جواز سفرك والتأشيرات وغيرها من الوثائق الهامة بعيداً عن الوثائق الأصلية في حالة السرقة.

لا تستعجل في التحديث

في معظم وسائل التواصل الاجتماعية، صورة ملفك الشخصية وصورة الخلفية مرئية لأي شخص. فلا تغيروها حتى تعود لمنزلك.

أفضل العروض

تُحدّث معظم شركات الطيران الكبرى مبيعات التذاكر في مساء الثلاثاء، لذا فإن الحجز في هذا الوقت سيزيد فرصتك في الحصول على عرض مناسب.

عنوان بروتوكول الإنترنت (IP)

تسجل أكثر مواقع السفر عنوان بروتوكول الإنترنت لكمبيوترك فترفع أسعار الرحلات التي تبحث عنها بانتظام، حاول البحث والحجز بواسطة عناوين بروتوكول مختلفة للحصول على أفضل الأسعار.

فرص منتصف الأسبوع

عند حجز تذاكر الطيران، ابحث عن رحلات يوم الثلاثاء أو الأربعاء مما قد يساعدك على توفير من 18 إلى 36 في المائة.



أساسيات الإبحار بالقوارب: ابقِ الرياح في شراعك

سواءً كنت تبحر بقارب شراعي مع أسرتك أو تجوب عباب البحر بقارب سريع مع أصدقائك، فإن قضاء يوم في البحر يعتبر من الأنشطة الممتعة للجميع. ولكن بغض النظر عن الخبرة التي تمتلكها، فإنه يجب عليك أن تكون على أتم الاستعداد.

الزوارق، وانتبه إلى السباحين والصيدان والحياة الفطرية. ابتعد عن مناطق السباحة يمكن لقوارب التجديف (الكانو والكاياك) أيضاً أن تعرض السباحين للإصابات، وتجنب الاقتراب من الشاطئ أكثر من اللازم.

كن على اطلاع على القوانين المحددة للمنطقة التي تبحر فيها وتعرف على كيفية طلب المساعدة من السلطات في حالات الطوارئ. تحقق من حرس السواحل المحلي أو سلطة القوارب للتأكد من أنك على علم شامل بكل القوانين في منطقتك، وتأكد من إن كنت تحتاج لأجهزة الإضاءة أو أجهزة طوارئ خاصة.

يعد ارتداء سترة النجاة من أسهل الأمور وأكثرها فاعلية للاستعداد في الماء.

احرص على تلقي التدريب من دوائر معتمدة مثل الجمعية الملكية لليخوت أو الجمعية الأمريكية للإبحار. تقدم هذه الدوائر تدريباً معتمداً عالمياً يناسب مختلف مستويات المهارات. وعند اتقانك للأساسيات، واصل تدريبك بالتسجيل في دورات إضافية ومسابقات وقرءة الكتب والاستعانة بأصدقاء ذوي خبرة.

قد تبدو عملية اتباع احتياطات السلامة والاستعداد للحالات الطارئة قبل الإبحار غير ضرورية، ولكن تذكر أنه من الممكن حدوث أي شيء في الماء. قبل مغادرتك للشاطئ، اتخذ الاحتياطات اللازمة للاستعداد ليومك الذي ستقضيه في البحر. ■

لا شك في أن الإبحار بالقوارب ممتع ولكن لا يجب التهاون بالسلامة على متن القارب. ففي كل عام يموت المئات من الأشخاص ويتعرض الآلاف إلى الإصابات وتبلغ الخسائر في الممتلكات بملايين الدولارات حول العالم بسبب حوادث رحلات قوارب الاستجمام التي يمكن تفاديها. ووفقاً لقسم سلامة القوارب في خفر السواحل الأمريكي، فإن 70 في المائة من حوادث القوارب تكون نتيجة أخطاء يرتكبها مشغل القارب.

احرص على إعداد قائمة مراجعة قبل الإبحار والتزم بها في كل مرة تبحر فيها، فهذه طريقة ممتازة لاتباع قوانين السلامة والاحتياطات اللازمة على متن القوارب. واستعد لأية حالة طارئة محتملة قبل الإبحار واحرص على سلامتك وسلامة مرافقك. تأكد من أن وسائل الطفو الشخصية أو سترات النجاة لكل الركاب في حالة جيدة وذات حجم مناسب. كانت سترات النجاة في الماضي ضخمة وغير مريحة ولكنها الآن تتوفر في تصاميم جذابة بجميع الأحجام.

يعد ارتداء سترة النجاة من أسهل الأمور وأكثرها فاعلية للاستعداد في الماء. في عام 2015، غرق 76 في المائة من ضحايا حوادث القوارب المميتة وكان 85 في المائة من هؤلاء الغرقى لا يرتدون سترات النجاة. فتشغيل القوارب أو ركوبها بدون ارتداء وسيلة الطفو الشخصية يماثل ركوب السيارة بدون ربط حزام الأمان حيث يكون الأوان قد فات لارتدائها في اللحظة التي تحتاجها.

تحلّ بالمسؤولية والحرص عند تشغيل القارب، وشارك البحر مع القوارب الأخرى كما تشارك الطريق مع السيارات التي من حولك. راقب حركات القوارب الأخرى وانتبه إلى جميع تحذيرات السلامة، وتذكر أن القوارب التي لا تعمل بالمحركات مثل القوارب الشراعية وقوارب التجديف الصغيرة مثل الكاياك... إلخ، لها أولوية المرور قبل



سلامة الإبحار الشراعي

أثناء الإبحار الشراعي، هناك نصائح إضافية يمكنها أن تجعل مغامراتك البحرية ممتعة وآمنة.

اختر المياه الهادئة وغير المزدحمة

إن كنت تتدرب على الإبحار الشراعي، دائماً تدرب في ظروف مثالية حين تكون الرياح هادئة وحركة المرور خفيفة.

اتبع أساسيات الإبحار الشراعي

بغض النظر عن مستوى خبرتك في الإبحار الشراعي، احرص دائماً على إخبار شخص ما بموعد إبحارك وعودتك. وحرص على إرتداء وسيلة طفو وتعلم السباحة.

تدرب على انقلاب القارب

تدرب على انقلاب القارب الشراعي في بيئة آمنة ويمكن السيطرة عليها. سيفيدك التعلم عن طريق التجربة كثيراً في حال وقوع حادث انقلاب حقيقي.

اسأل خبراءنا

غالبًا ما أسمع عن التخطيط المالي للمستقبل،
ما الأمور التي يمكنني عملها لأكون مستعدًا؟

مجموعة فانغارد، وهي شركة أمريكية لإدارة الاستثمارات، توصي الجميع بإنشاء صندوق «اليوم الأسود» للاستعداد. وهو عبارة عن المال الذي تدخره للوقت الذي تأخذ فيه الحياة منعطفًا مفاجئًا. ويقترح معظم الخبراء ادخار مرتب ثلاثة أو ستة أشهر تحسبًا لهذه الأحداث غير المتوقعة.

كما ينبغي عليك التحدث إلى محام للتأكد من وضع الترتيبات اللازمة لجميع مستنداتك المهمة تحسبًا لحدوث شيء ما. اسأل نفسك أسئلة مثل: من سيرعى أطفالك في حال سفرك خارج المدينة لأمر طارئ؟ من يمكنه فتح صندوق ودائعك للحصول على الأوراق المهمة؟ يمكن للمحامي أن يساعدك على التخطيط لمستقبلك وإعداد المستندات المناسبة. وهناك العديد من الشركات القانونية التي تتابع عملائها بانتظام لمعرفة ما إذا كانت مستنداتك بحاجة إلى تحديثات. وحرص على إبلاغ أسرته بمكان حفظك لهذه الأوراق وشرح لهم محتواها.

يختلف التخطيط للمستقبل من شخص لآخر. إلا أنه قد تطرأ بعض الأمور التي قد تغير المستقبل تغييرًا جذريًا مثل الزواج والإنجاب وشراء منزل والحصول على وظيفة جديدة، ولكن هناك خطوات يمكنك اتخاذها لتكون مستعدًا للمستقبل.

استشر مخطط مالي لتخصيص ميزانيتك ولضمان اتخاذك أفضل القرارات لإدارة أموالك. كما ينبغي أن تحدد مع المخطط المالي أهدافك في الحياة وأن تضع خطة لتحقيق هذه الأهداف. فإذا ما رغبت في الذهاب في رحلة بحرية حول العالم فسوف تحتاج إلى معرفة كيفية فعل ذلك مع القدرة على تسديد فواتيرك الشهرية.

ويقول جيسي ميكام، مؤسس شركة يو نيد أي بدجت ومديرها التنفيذي: «ينفق الناس في كثير من الأحيان مالا لم يكتسبوه بعد. نريد أن يكون الدولار الذي ينفقه الناس اليوم قد اكتسبوه قبل 30 يومًا على الأقل».

وأضافت منظمة بيو تشاريتبل ترستس في تقرير صدر عام 2015: «يتطلب الأمان المالي للأسرة أكثر من امتلاك مال كاف لسداد الفواتير والادخار، فهو يقتضي أن تكون مستعدًا لما هو غير متوقع أيضًا».

ودائمًا ما يعد الاستعداد لتقلبات الحياة، المالية منها على وجه الخصوص، فكرة حسنة. لا يمكن لأحد منا أن يكون على أهبة الاستعداد لما هو غير متوقع، ولكن الاستقرار المالي سيزيح التوتر عن كاهلك في المستقبل.

اسأل خبراءنا

هل لديك سؤال حول السلامة وتحتاج لإجابة؟

أرسل سؤالك إلى: panorama@aramco.com

الألعاب الإلكترونية والمرح

تزداد شعبية الألعاب الإلكترونية تزايداً مطرداً. وقد صممت العديد من الألعاب اليوم لتساعد كل من البالغين والأطفال على تطوير الإبداع لديهم وصقل مهاراتهم في حل المشكلات، كما تساعدهم التقنيات المطورة على تكوين صداقات جديدة من جميع أنحاء العالم.

كانت الألعاب الإلكترونية في الماضي نشاطات فردية غالباً، إلا أن مجتمع الإنترنت اليوم يتيح لمن يلعبها الاتصال الدائم مع أي شخص من خلال المحادثات أو الرسائل الفورية. ووفقاً لشركة بيك فيش، أحد أكبر منتجي الألعاب في العالم، يلعب أكثر من 155 مليون أمريكي الألعاب الإلكترونية بانتظام حيث تمتلك أربع من أصل خمس أسر منصة لألعاب الفيديو.

وحيث أن المشاركة في الألعاب عبر الإنترنت أو التطبيقات يجعلك معرضاً بسهولة للمحتويات غير اللائقة والتواصل مع الغرباء، فإنه من الحكمة أن تجعل السلامة على رأس قائمة أولوياتك وأن تتحلى بالحصافة عند رغبتك في الاتصال بالآخرين إلكترونياً.



أخطار الاحتيال وانتحال الهوية

لا حصانة للبالغين ولا المراهقين من تهديدات الألعاب الإلكترونية. يستخدم بعض المحتالون على الإنترنت ممن يمارسون ما يعرف باسم "الهندسة الاجتماعية" التفاعل الإلكتروني لاستغلال نقاط ضعف البرامج للحصول على معلومات شخصية أو سرقة هويات الأشخاص أو معلومات عن بطاقات الائتمان، كما يمكنهم استخدام معلوماتك عنك مقتبسة من ملف ألعابك على الإنترنت لانتحال هويتك وإنشاء حسابات وهمية أو حتى الوصول إلى معلوماتك المالية.

ويصح المستخدمون في بعض الأحيان لمطوري التطبيقات عن معلومات خاصة يمكن استخدامها للتسويق الاستهدافي أو بيعها لشركات أخرى. ولحسن الحظ فإنه توجد طرق سهلة لتفادي ذلك: < احرص على حذف أي تطبيق لم تعد تستخدمه على هاتفك الجوال أو جهازك اللوحي لأن معلوماتك لا تزال قابلة لأن يطلع عليها مطور التطبيق إذا كانت محفوظة في جهازك. واحرص أيضًا على مراجعة جميع تطبيقاتك وتعديل إعدادات الخصوصية.

< اضبط جهازك على وضعية "الطيران" إن لم تكن في حاجة إلى تنزيل بعض المحتويات أو إذا ما أعطيت لطفلك، فذلك يضمن بقاء الألعاب غير متصلة بالإنترنت وعدم تمكن أي أحد من الاتصال بحسابك ومنع أي عملية شراء بدون موافقتك.

< احرص على استخدام جدار حماية لألعاب الكمبيوتر بالإضافة إلى تنزيل برنامج محدث وحسن الصيت لمكافحة الفيروسات. وعند التسجيل في لعبة ما، احرص على اختيار اسم مستخدم لا يدل على أي معلومات شخصية عنك. واحرص دائمًا على اختيار كلمة مرور آمنة تتكون من مزيج من الأرقام والرموز الخاصة والحروف الكبيرة والصغيرة. وتجنب استخدام أي معلومات يمكن الاستدلال بها لمعرفة هويتك الحقيقية مثل تاريخ الميلاد واسم العائلة.

< وتوخى الحذر عند استخدام شبكات الواي فاي غير الآمنة. قد يروق لك الاتصال بالشبكات الموجودة في المقاهي أو الأماكن العامة، إلا أن ذلك يجعل جهازك ومعلوماتك الشخصية عرضة لهجوم لصوص البيانات.

وضع الحدود

يكاد يكون من المستحيل على أحد الوالدين الإشراف على أطفالهم في جميع الأوقات أثناء اتصالهم بالإنترنت. فهناك الآلاف من الألعاب والتطبيقات التفاعلية على شبكة الإنترنت التي يدخل إليها أشخاص من جميع أنحاء العالم عن طريق مختلف الأجهزة بما في ذلك الهواتف الجواله والكمبيوترات المحمولة والأجهزة اللوحية وأجهزة الألعاب.

إذا أردت التأكد من أن لعبة معينة ملائمة لأبنائك الصغار أو المراهقين، فتأكد من مراجعة التصنيف الذي حدده لها مجلس تقدير البرمجيات الترفيهية، وهو مؤسسة ذاتية التنظيم تحدد التصنيفات العمرية والمحتوى وتطبق إرشادات الإعلانات التي تتبناها الصناعة، كما تضمن مبادئ موثوقة للخصوصية على شبكة الإنترنت لألعاب الكمبيوتر والفيديو.

عندما يتعلق الأمر بالحفاظ على سلامة أطفالك فإن Internetmatters.org، وهي شركة غير ربحية يقع مقرها في المملكة المتحدة، تقدم عددًا من النصائح المفيدة تتضمن الحث على مُجالسة أطفالك ومشاركتهم اللعب بألعابهم المفضلة لفهم سبب استمتاعهم الشديد بها. وتقول: «تعرف على نوعية الألعاب التي يستمتع بها أطفالك هل يفضلون ألعاب تلمص الأدوار أم الألعاب الرياضية أم الألعاب الاستراتيجية والبحث أم ألعاب الحركة ذات منظور الشخص الأول؟ واستفسر عن هوية الأشخاص الذين يلعبون معهم عبر الإنترنت، ومن يقابلون ومع من يتحدثون وعن الأسلوب المستخدم أثناء المحادثات المباشرة. وعادة ما توفر مواقع الألعاب طرقًا للإبلاغ عن المحادثات البذيئة واستبعاد اللاعبين المعادين للمجتمع. فاحرص على تعليم أطفالك كيفية عمل ذلك».

تحدث مع أطفالك عن الألعاب ومستويات التواصل المقبولة حتى يعرف أطفالك سبب كون بعض الألعاب آمنة وبعضها الآخر غير آمن، واتفقوا على مدة اللعب المسموحة وعلمهم كيفية حماية أنفسهم. حيث يجب عليهم إبقاء الأصدقاء الذين تعرفوا عليهم عن طريق اللعبة داخل اللعبة فقط والامتناع عن إضافتهم إلى شبكة معارفهم الشخصية.

اشرح لهم أخطار الإفصاح عن المعلومات الشخصية بما في ذلك تحديد المكان الذي يعيشون فيه وموقع مدرستهم واطرح لهم ما يمكن

أن يفعله الأشخاص بهذه المعلومات عبر الإنترنت. فحتى الأطفال معرضون لانتحال هوياتهم. ركز على الأخطار المتعلقة بالإفصاح عن أفكارهم ومشاعرهم للغرباء، وأخبرهم أن بإمكانهم التحدث إليك دائمًا عند الاشتباه بشيء ما.

كأي هواية أخرى، يمكن أن تكون الألعاب الإلكترونية آمنة عند ممارستها بمسؤولية. صحيح أن هنالك ثغرات في التسوق والخدمات المصرفية والألعاب الإلكترونية عبر الإنترنت إلا أن الحرص على تقوية أمان الحساب بالإضافة إلى معرفة أخطار الإنترنت والوعي بها يحافظ على سلامة اللاعبين البالغين والأطفال. ■

هل لعبة طفلك مناسبة؟

تأكد من أن اللعبة مناسبة لطفلك عن طريق التأكد من التصنيف الذي حدده لها مجلس تقدير البرمجيات الترفيهية.

مجلس تقدير البرمجيات الترفيهية عبارة عن مؤسسة ذاتية التنظيم تحدد التصنيفات العمرية والمحتوى وتطبق إرشادات الإعلانات التي تتبناها الصناعة، كما تضمن مبادئ موثوقة للخصوصية على شبكة الإنترنت لألعاب الكمبيوتر والفيديو.

نظام تصنيف مجلس تقدير البرمجيات الترفيهية
فئات التصنيف

Early Childhood Content Rated by ESRB	Everyone Content Rated by ESRB	Everyone 10+ Content Rated by ESRB
Mature 17+ Content Rated by ESRB	Adults Only 18+ Content Rated by ESRB	Rating Pending Content Rated by ESRB
	Teen Content Rated by ESRB	

تأكد من مراجعة
جميع تطبيقاتك
وضبط إعدادات
الخصوصية الخاصة بك.