# الوحدة السادسة

أشكل مشروعي التجاري صديق البيئة

## مخرجات التعلم

سوف تتعلم هنا :

- كيفية العمل على مشروعك التجاري صديق البيئة .
- كيف تحافظ على صحتك ونزاهتك عند العمل عبر الإنترنت
- كيف يمكنك حماية البيئة من تأثير التقنيات الرقمية.

وستقوم بإنشاء عرض تقديمي PowerPoint حول عملك الأخضر

**الشكل ١ : صديق للبيئة و رقمي**

# معلومات اساسية

في هذه الوحدة ، سوف تتعلم كيف
تكون الأعمال صديقة البيئة عادلة وصحية

تحتوي هذه الوحدة على ستة تمارين.

الزمن المقدر لدراسة الوحدة ١٥ ساعة.

درجة النجاح لاجتياز اختبار هذه الوحدة هي ٦٦٪ فأكثر.

المحاضرون هم غابرييلا وكليمان وفلاديمير

إخلاء المسؤولية اشعار اخلاء المسؤولية عن الروابط التشعبية الخارجية

تم ادراج روابط لمواقع الكترونية خارجية في هذه الوحدة وذلك مراعاة لاحتياجات المستخدم وهذا لا يعني مصادقة أو موافقة Go4DiGREEN على أي من منتجات، أو خدمات، أو آراء الشركة، أو المنظمة، أو الافراد.

لا تتحمل Go4DiGREEN المسؤولية عن دقة، أو شرعية، أو محتوى المواقع الخارجية، أو الروابط الموجودة على هذه المواقع ويتحمل المستخدم المسؤولية كاملة عن استخدام الروابط الخارجية

2020-1-AT01-KA226-VET-092693

إن الدعم المقدم منالمفوضية الأوروبية لإنتاج هذا المنشور لا يعد تأييدًا لمحتويات هذا المنشور ،و الذي يعكس آراء المؤلفين فقط، ولا تتحمل المفوضية المسؤولية عن أي استخدام للمعلومات الواردة فيه.

# المحتوى

**مخرجات التعلم ..... 0**

**معلومات اساسية ..... 0**

**مرحبًا بك في الوحدة السادسة ..... 3**

**التفكير الأخلاقي والمستدام ..... 3**

***قيم الاستدامة الخاصة بك ..... 4***

اختبر نفسك ..... 9

**حماية صحتك ..... 11**

***البصر ..... 11***

***الاضطرابات النظام العضلي الهيكلي MSD ..... 12***

الرسغ ..... 12

آلام أسفل الظهر ..... 13

آلام الرقبة والكتف ..... 14

***زيادة الوزن ..... 15***

***الأمراض النفسية ..... 16***

***الاندماج الاجتماعي ..... 18***

***الحقوق والإعانات الصحية المتعلقة بالعمل ..... 18***

اختبر نفسك ..... 19

**حماية البيئة والبيانات الشخصية ..... 20**

***حماية البيئة وأمنها ..... 21***

***مبادئ حماية البيانات ..... 25***

الشفافية والإنصاف والشرعية ..... 26

تحديد الغرض ..... 28
**تقليل** البيانات **إلى الحد الأدنى** ..... 29
دقة البيانات ..... 29
1. ..... تقييد تخزين البيانات
30.....
السرية والنزاهة ..... 30
**المساءلة** ..... 31

**قائمة المراجع ..... 32**

**قائمة الأشكال ..... 32**

# مرحبًا بك في الوحدة السادسة

أهلاً ومرحبًا بكم في الوحدة السادسة من هذه الدورة التدريبية الإلكترونية ، التي تبدأ بها المرحلة الثانية من هذه الدورة التدريبية عبر الانترنت .

كانت الوحدات الخمس الأولى تدور حول تطوير فكرة عملك الأخضر .الآن تبدأ بالتخطيط الملموس لأعمالك الخضراء . لذا سوف نتحدث اعتباراً من الوحدة السادسة وحتى الوحدة العاشرة عن التخطيط لعملك الأخضر ، و العديد من الأمور التي يجب عليك مراعاتها خلال ذلك .

في هذه الوحدة ، سوف نركز أولاً في التفكير الأخلاقي والمستدام وستتعرف على معنى التفكير الأخلاقي والمستدام بالنسبة لك ؟

يدور موضوع القسم الثاني عن صحتك و كيفية الاعتناء بها ، و عن كيفية تجنب المخاطر الصحية عند استخدام التقنيات الرقمية.

في القسم الأخير ، نتعامل مع أمن البيانات و سوف تحصل على بعض التلميحات التي يجب أن تأخذها في الاعتبار إذا كنت تريد استخدام التقنيات الرقمية لأعمالك الخضراء .

# التفكير الأخلاقي والمستدام

في الوحدة الأولى كنت تسأل نفسك :

- ما هي رؤيتي الخضراء للمستقبل؟
- كيف يبدو أعمالي الخضراء؟

في الجزء الأول من الوحدة الثانية كنت تفكر في استدامة الأعمال التجارية :

- تأثير عملك على البيئة
- تأثير عملك على المجتمع

في هذا الجزء من الوحدة السادسة سوف تفكر فيما يلي :

ما الذي يجعل عملي صديق للبيئة؟

ماذا تتطلب الأعمال الخضراء؟

ستفهم بشكل أفضل كيفية العمل نحو رؤيتك صديقة البيئة للمستقبل

سنقدم لك معلومات حول مكونات ومتطلبات الأعمال الخضراء

وستقوم بتطبيق هذه المعلومات والتفكير في عملك الأخضر الخاص

## قيم الاستدامة الخاصة بك

لفهم ما يجعل عملك صديقًا للبيئة ، تحتاج إلى فهم قيمك ، لا سيما قيم الاستدامة الخاصة بك

ما هي الاستدامة؟ هل تذكر؟

في الجزءالأول من الوحدة الثانية ، ناقشنا ما تعنيه الاستدامة في الأعمال التجارية ، وأوردنا العديد من الأمثلة .

هناك العديد من التعريفات للاستدامة

نصَّ الإطار المرجعي الجديد لكفاءات الاستدامة لجميع الأشخاص (GreenComp 2022) على ما يلي :

تعني الاستدامة إعطاء الأولوية لاحتياجات جميع أشكال الحياة ولكوكب الأرض من خلال ضمان ألا يتجاوز النشاط البشري حدود ما يتحمله الكوكب.

هذا التعريف التطبيقي معقد للغاية و يعني أنه :

| | |
|---|---|
| ألا نستهلك ، لمعيشتنا ولممارسة أعمالنا ، أكثر مما يملكه الكوكب | أن نفكرأولاً بالبشر والحيوانات والنباتات على كوكبنا عندما نقدم على فعل ما . |

هذا هو ما تدور حوله الاستدامة

إنها طريقة تفكير وعمل .

الاهتمام بالآخرين والكوكب هو تفكير وعمل أخلاقي

**الشكل ٢ : الناس و الكوكب**

ماذا يعني التفكير الأخلاقي والمستدام بالنسبة لك؟

# التمرين 1

**التفكير الأخلاقي والمستدام :E 1_م 6**

**افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة وأكتب رقم الوحدة و رقم التمرين في رأس الصفحة .**

ضع قائمة في شكل نقاط ، تبين ما يعنيه التفكير والفعل الأخلاقي والمستدام بالنسبة لك

عند الانتهاء من التدريبات ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة ٦
إذا كنت قد أجريت التدريب على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحفظها.

في أوروبا ، نعتقد أنه أمر أخلاقي ومستدام عندما

- نفكر في عواقب أفكارنا وأعمالنا
- نتبين ما إذا كانت أهدافنا وأعمالنا مناسبة للأجيال القادمة
- نتصرف بمسؤولية

نسأل أنفسنا :

كيف تقدم أفكارنا وأعمالنا لعملائنا؟ لمجتمعنا؟ إلى السوق؟ للمجتمع والبيئة؟

هل نحسن صنعاً بأعمالنا الخضراء؟ أم أننا نقوم بذلك لمجرد التظاهر بأن لدينا عملًا صديقًا للبيئة؟

كيف أتصرف بمسؤولية عند ممارسة الأعمال التجارية؟

هذه الأسئلة حاسمة بالنسبة لعملك صديق البيئة ولنفسك أيضاً بصفتك "رائد أعمال صديق للبيئة .

إجاباتك على هذه الأسئلة هي المكونات والمتطلبات الأساسية لأعمالك التجارية صديقة البيئة .

تعتمد أهدافك وخططك واستراتيجياتك على إجاباتك على هذه الأسئلة

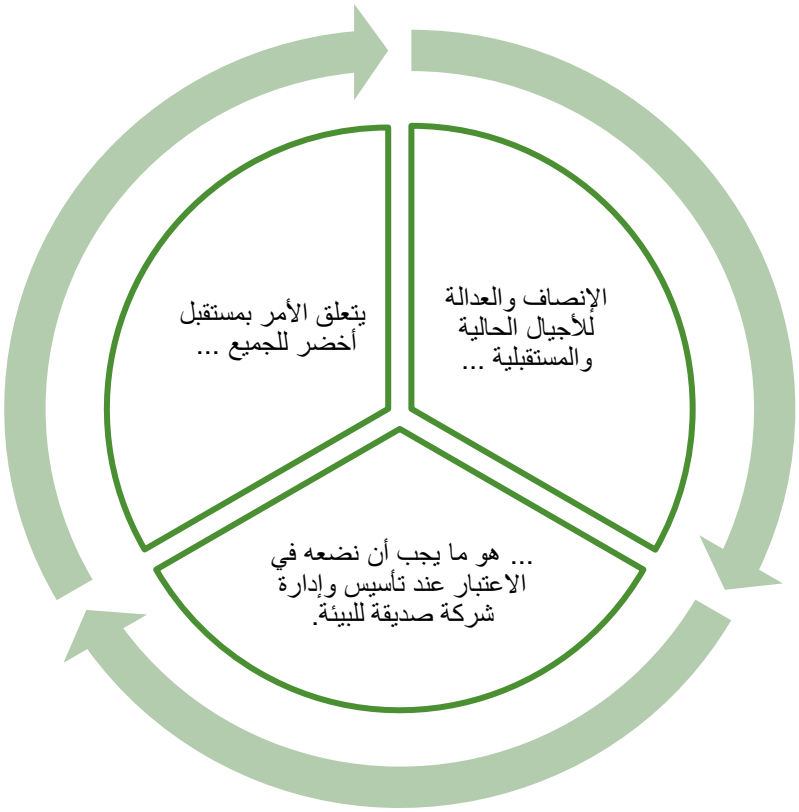
**الشكل ٣ : علامات استفهام**

غالبًا ما يتطلب الأمر جهدًا للعثور على إجابات لهذه الأسئلة .

في كثير من الأحيان ، ينتهي بنا الأمر في معضلة ، كما أوضحنا في الجزء الثاني من الوحدة الثانية ، حيث ناقشنا كيفية تطبيق التفكير الأخلاقي على عمليات الاستهلاك والإنتاج .

**الشكل ٤ : متاهة أشجار**

يعد الإنصاف في العمل التجاري مكونًا أساسيًا آخر ومتطلبًا لعملك الأخضر




يجب أن ينعكس الحفاظ على الطبيعة وإعادة بنائها على قيمك المتعلقة بالطبيعة والبيئة .

وسيكون من الأفضل أن تفهم كيف تتغير قيم الناس بمرور الزمن.

## تمرين ٢

**M 6_E 2 : أفكار عفوية حول الاستدامة**

**افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة وأكتب رقم الوحدة و رقم التمرين في رأس الصفحة .**

اكتب أفكارك العفوية حول الأسئلة التالية في شكل **كتابة حرة** اكتب بقدر ما تستطيع في١٠ دقائق دون الإفراط في التفكير

1. ما هو رأيي في الأجيال القادمة؟
2. كيف سيتعاملون مع المشاكل التي خلقناها أو أهملناها؟ من أجل البيئة والاقتصاد والمجتمع؟
3. كيف يتم فهم الاستدامة في مسقط رأسك؟
4. كيف يتم فهم الأعمال الخضراء في مجتمعي هنا في أوروبا؟

ناقش أفكارك وآرائك مع زملائك في إحدى قنوات الاتصال الرقمية التي تستخدمها.

عند الانتهاء من التدريبات، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة ٦ إذا قمت بالتمرين على الورق، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحفظها.

## اختبر نفسك

1. كيف تعتقد أن إنصاف الأجيال الراهنة و القادمة مرتبطة بحماية الطبيعة؟

2. كيف تريد تطبيق الإنصاف والعدالة للأجيال الراهنة و القادمة كمعايير للحفاظ على البيئة واستخدام الموارد الطبيعية؟

3. كيف تثبت أنك ملتزم باحترام مصالح الأجيال القادمة؟

# تمرين ٣

**M 6_E 3 : أفكار عفوية حول الاستدامة**

**افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة وأكتب رقم الوحدة و رقم التمرين في رأس الصفحة .**

شاهد هذا الفيديو ، واكتب قصة قصيرة حول كيف سيبدو عالمك المستدام وصوته ورائحته وطعمه ومظهره.

كريستا افامباتو (Christa Avampato) : قصص المحاكاة البيولوجية يمكن أن تساعدنا في بناء عالم أكثر استدامة

https://youtu.be/7YFpTorZKP4 http://www.example4link.com/

عند الانتهاء من التمرين ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة٦.
إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحتفظ بها

# حماية صحتك

غالبًا ما يقضي الأشخاص الذين يعملون باستخدام التقنيات الرقمية عدة ساعات يوميًا جالسين أمام الشاشة ، إن لم يكن طوال اليوم .

هذا يعني زيادة خطر الإصابة بأمراض و آلام معينة ، سوف نستعرضها هنا ونقدم بعض النصائح لتجنبها .

## البصر

قد يؤدي قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشة أو التركيز على شيء واحد إلى إجهاد العين .

إجهاد العين هو إرهاق أو ألم في العين ، يصاحبها صداع أحيانًا.

هناك عدة طرق للمساعدة في تقليل إجهاد العين أو تجنبه:

- استخدم شاشة خارجية
- ضع شاشة العرض بشكل عمودي
- جرب قاعدة 20/20/20

**استخدم شاشة خارجية**(منفصلة عن الكمبيوتر المحمول) إن أمكن .

يجب وضعها الشاشة على مسافة ذراع تقريباً بعيدًا عن الجزء العلوي من الشاشة عند مستوى العين أو تحته

**ضعاتجاه عرض الشاشة العرض على النظام العامودي** على أي نوافذ أو اضبط الستائر العاتمة للمساعدة في تقليل وهج الشاشة

**جرب قاعدة 20/20/20** للمساعدة في مكافحة إجهاد العين :

- قم بالتركيز على جسم ما يبعد عنك مسافة ٢٠ قدماً ( ما يعادل ٦ أمتار) لمدة ٢٠ ثانية كل ٢٠ دقيقة.

## اضطرابات النظام العضلي الهيكلي MSD

اضطرابات النظام العضلي الهيكلي هي إصابات أو اضطرابات في العضلات والأعصاب والأوتار والمفاصل والغضاريف وأقراص العمود الفقري.

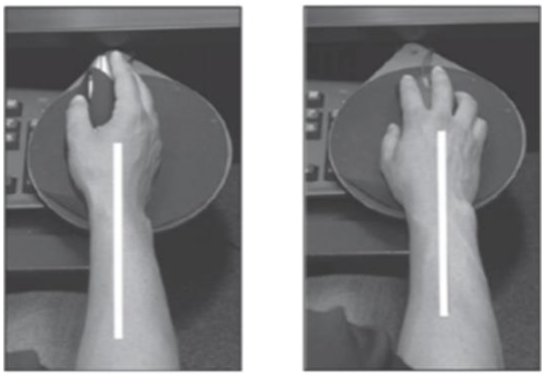
بعض أجزاء الجسم أكثر عرضة من غيرها لاضطرابات العضلات والعظام.

## الرسغ

يمكن أن يتأثر الرسغ بالتهاب الأوتار أو متلازمة النفق الرسغي هو ضغط العصب المتوسط في الرسغ ، مما قد يؤدي إلى تنميل أو وخز أو ضعف أو ضمور عضلي في اليد والأصابع .

استخدم لوحة مفاتيح و / أو ماوس (أو جهاز تأشير آخر) منفصل عن الكمبيوتر المحمول إن أمكن.

في حالة استخدام ماوس خارجي ، حافظ على وضع معصم محايد (مستقيم) كما هو موضح أدناه.



الشكل ٥ : وضعيات المعصم ، دليل بيئة العمل المكتبية

- عند استخدام لوحة مفاتيح ، يجب أن يكون الرسغان أقرب ما يكون إلى الوضع المحايد(المستقيم) قدر الإمكان .يجب أن يكون وضع الأكواع على الزاوية من ٩٠ الى ١٢٠ درجة
- تجنب إراحة الساعدين والمعصمين على حواف غير مبطنة من سطح العمل قدرالإمكان كما هو موضح في اللوحة اليسرى أدناه .تُفضل الحواف المدوّرة ( اللوحة اليمنى ) لتقليل ضغط التلامس الموضعي.

الشكل ٦ : الحواف المدوّرة (اللوحة اليمنى ) أفضل . الصورة من NIOSH

## آلام أسفل الظهر

يمكن أن يؤدي الجلوس طوال اليوم في وضعية سيئة إلى زيادة خطر الإصابة بألم أسفل الظهر

يعتبر كرسي المكتب المزود بمساند للذراعين مثاليًا للجلوس ، يسمح لقدميك بالراحة بشكل مسطح على الأرض مع وضع الوركين والركبتين بزاوية 90 درجة أو أكبر قليلاً.
إذا لم تكن قدميك مسطحة على الأرض ، فاستخدم صندوقًا أو كتابًا كمسند للقدمين.

بشكل عام ، تجنب العمل على الأريكة أو الكراسي الناعمة. إذا لم يكن لديك خيار آخر ، فاستخدم الوسائد لتوفير بعض الدعم للظهر والعمل في وضع مستقيم.

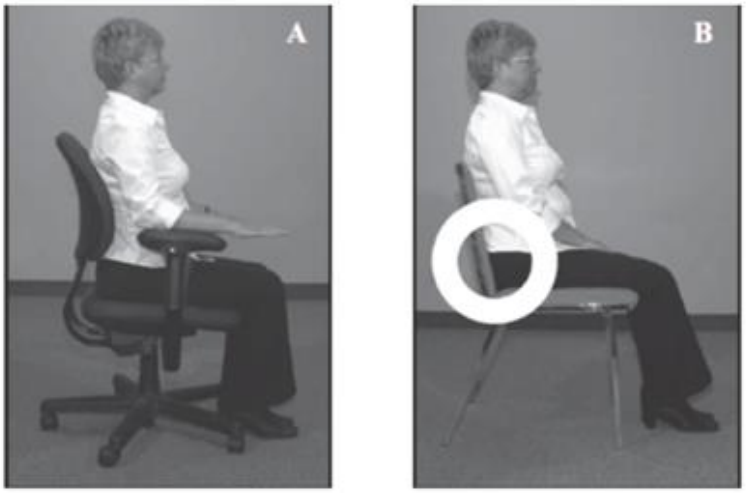
من المفيد تغيير وضعيتك بانتظام.

إذا أمكن ، اعمل بشكل دوري واقفًا كاستراحة من الجلوس لفترات طويلة.

يجب أن تدعم وضعية الجلوس الأساسية على أن أسفل الظهر في وضع الانحناء الداخلي الطبيعي للعمود الفقري القطني فوق الحوض.

يظهر هذا في الصورة أ أدناه

تُظهر الصورة ب كرسيًا مسطحًا عاديًا لا يدعم الانحناء الداخلي للظهر السفلي




الصورة ٧ : وضعيات الجلوس ، الصورة من دليل بيئة العمل المكتبية .

## آلام الرقبة والكتف

يمكن للنصائح أعلاه أيضًا أن تمنع آلام الرقبة والكتف المرتبطة بزيادة توتر العضلات في الرقبة والكتفين.

- ما الذي تنفذه من النصائح المذكورة أعلاه ؟
- أي من هذه النصائح تعتقد أنه الأكثر أهمية من بين الآخرين؟

## تمرين ٤

**M 6_E 4 : رسالة إلى صديق حول الحماية الصحية**

**افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة وأكتب رقم الوحدة و رقم التمرين في رأس الصفحة .**

اكتب رسالة لزميل أو صديق .اشرح لهم فيها، لماذا وكيف تحمي صحتك عند العمل على جهاز كمبيوتر أو أجهزة رقمية أخرى لعدة ساعات وأيام

قم بعمل قائمة مرجعية

- يجب أن تحمي عينيك بهذه الطريقة .....لان .....
- يجب أن تجلس بهذه الطريقة .....:لان .....
- يجب ....لان

عند الانتهاء من التمرين ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة ٦ .
إذا كنت قد قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحتفظ بها .

## زيادة الوزن

غالبًا ما ينطوي العمل باستخدام التقنيات الرقمية على نشاط بدني منخفض ، مما يزيد من خطر زيادة الوزن .

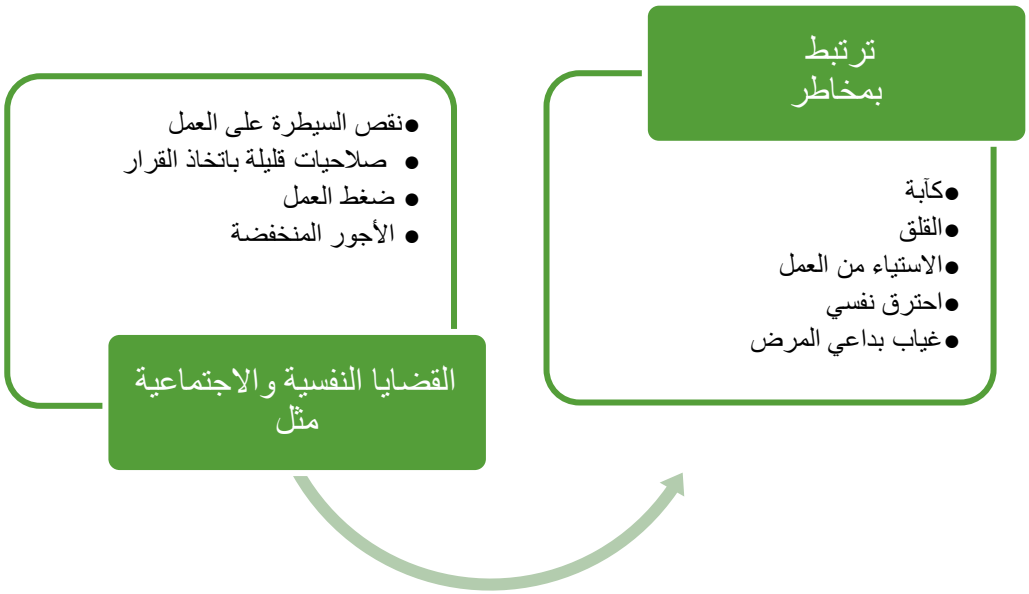
تزيد زيادة الوزن من خطر الإصابة بالعديد من الأمراض والحالات الصحية ، مثل مرض السكري والسرطان والسكتة الدماغية .

يساعد النشاط البدني والأكل الصحي جنبًا إلى جنب مع العادات الصحية الأخرى على تقليل هذه المخاطر.

## الأمراض النفسية

لا ترتبط الأمراضالنفسية بشكل صريح بالعمل باستخدام التقنيات الرقمية ولكن يمكن أن تكون ناجمة عن بيئة العمل .

يلعب سوء تنظيم وإدارة العمل دورًا مهمًا في تفاقم المشاكل النفسية.




**هل سبق لك أن تعرضت لمثل هذه الحالات النفسية بسبب العمل؟** إذا كان الأمر كذلك ، فما سبب ذلك برأيك؟

# تمرين 5

**M 6_E 5: مخاوف بشأن العافية الرقمية**

**افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة وأكتب رقم الوحدة و رقم التمرين في رأس الصفحة .**

شاهد هذا الفيديو(١:٤٣ دقيقة ) واسأل نفسك : لماذا يقلق Citrix.com مزود الأدوات الرقمية ، بشأن الصحة الرقمية؟

شاركنا بأفكارك وتعليقاتك حول الصحة الرقمية أيضًا على وسائل التواصل الاجتماعي .

ما هي الصحة الرقمية ، ولماذا هي مهمة؟

https://youtu.be/JVbo_rzu8k0

عند الانتهاء من التمرين ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة٦ !

إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحتفظ بها .

## الاندماج الاجتماعي

تعد التقنيات الرقمية فرصة ممتازة للاندماج الاجتماعي ، خاصة للأشخاص ذوي الإعاقة

**الصورة ٨ : الاندماج و التقنيات الرقمية**

يجب استخدام هذه التقنيات بشكل مناسب لتحقيق هذا الاندماج

سنرى في الوحدتين١٣ و ١٤ كيفية تطبيق التقنيات الرقمية بطريقة يسهل الوصول إليها للأشخاص ذوي الإعاقة

## الحقوق والإعانات الصحية المتعلقة بالعمل

إذا لم يكن لديك القدرة على العمل بسبب مشاكل صحية ، فلديك حقوق في أوروبا ، والخدمات متاحة ،

في بعض البلدان ، كما هو الحال في فرنسا ، من المهم اتخاذ الخطوات اللازمة قبل تخصيص نفقات لنشاطك ، وإلا فإنك تخاطر بعدم امتلاك أي حقوق و / أو عدم تعويضك.

تحقق من القوانين البلد الذي تعمل فيه واطلب المساعدة للحصول على المشورة.

## اختبر نفسك

**ما هي قاعدة 20/20/20؟**

- روتين تمارين لمكافحة زيادة الوزن
(٢٠ مرة قرفصاء ، ٢٠ مرة ضغط ، ٢٠ مرة عضلات البطن )
- روتين تمارين الإطالة لمكافحة الاضطرابات العضلية الهيكلية
(٢٠ ثانية للمعصمين ، ٢٠ ثانية للكتفين )
- روتين لمكافحة إجهاد العين ( ركز نظرك على شيء يبعد ٢٠ قدمًا (٦أمتار ) لمدة٢٠ ثانية كل ٢٠ دقيقة )
- روتين استرخاء لمكافحة التوتر والقلق ( ٢٠ ثانية شهيق ، ٢٠ ثانية زفير . تكرار ٢٠ مرة )

**ما هي MSD ؟**

- الاضطرابات العضلية الهيكلية
- فئة المخدرات تشبه إلى حد بعيد LSD
- تشخيص مرض العقلي

**الأمراض النفسية**

- يمكن أن يكون بسبب بيئة العمل
- هي أدلة على ضعف الإنسان
- هي شيء تخجل منه

# حماية البيئة والبيانات الشخصية

تعد جوانب الحماية والأمن عناصرأساسية في أي مشروع تجاري ، وقد يُنظر إليها على أنها درع أمان للشركة

**الشكل ٩ : درع الحماية**

قد تأتي هذه الجوانب بأشكال وأشكال مختلفة أثناء تشكيل الأعمال التجارية وتطويرها

يعد فهم مصطلحات الأمن والحماية والتمييز بينهما مكونًا أساسيًا لتشكيل أسس صلبة للأعمال

الحماية والأمن مترابطان بقوة ، والهدف الرئيسي هو منع التهديدات والأذى

ومع ذلك ، هناك بعض الاختلافات في الجوانب المختلفة

يتمثل الاختلاف الرئيسي في أن **الحماية** ترتبط في الغالب بالعوامل والعمليات **الخارجية** ، ويرتبط **الأمن** في الغالب بالعوامل والعمليات **الداخلية**

هذا ينطبق على جميع جوانب العمل.

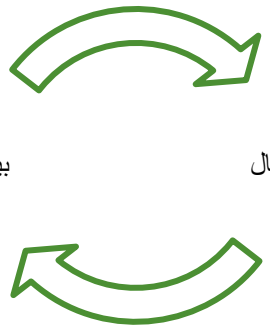
في سياق الاقتصاد الدائري الرقمي ، يتعلق الأمر بتأثير الرقمنة والتقنيات على الطبيعة .

## حماية البيئة وأمنها

ترتبط حماية البيئة وأمنها بتأثير الشركات والتقنيات على الطبيعة ومواردها .

**الشكل ١٠ : عنفات الرياح و الأشجار**

من الضروري زيادة الوعي بأن العمل والبيئة مترابطان بحيث يمكن أن تؤثر الأعمال على البيئة ، ويمكن أن تؤثر البيئة على الأعمال التجارية .




قد يكون تأثير رقمنة العمليات التجارية على البيئة إيجابيًا وسلبيًا.

تختلف الجوانب الإيجابية المختلفة لرقمنة الأعمال حسب نوع العمل.

على الجانب الإيجابي ، يتعلق الأمر بتحسين العمليات.

مثال على هذه العملية البسيطة قد يكون التحول إلى المستندات الإلكترونية بشكل كامل.

في هذه الحالة ، يتم التأثير الإيجابي على البيئة من خلال توفير المواد كالورق والحبر وكذلك أجهزة الطباعة التي ربما لن نعد بحاجة إليها.

يعد توفير المواد أمرًا بالغ الأهمية لأنه يتم صنعها من الموارد البيئية (من الأشجار نصنع ورق الكتابة ) ولأن انتاجها أو إعادة تدويرها يضر بالبيئة (خراطيش الحبر أو الطابعات)

**الشكل ١١ : ينتج الورق من الأشجار**

على الرغم من التأثير الإيجابي لرقمنة العمليات إلا أن هناك أيضًا تأثيرًا سلبيًا لها .

تتطلب الرقمنة المزيد من الموارد الرقمية ، مما يؤثر على البيئة .هذه الموارد الرقمية هي أجهزة وأيضًا موارد غير مادية .

يؤثر إنتاج الأجهزة الرقمية على البيئة أيضًا ففي كثير من الحالات تؤدي إلى توليد نفايات إلكترونية .

في كثير من الحالات بتوليد النفايات الإلكترونية

> النفايات الإلكترونية هي منتجات إلكترونية غير مرغوب فيها ، لا تعمل ، في أوبالقرب من نهاية مدة استخدامها

بالإضافة إلى ذلك ، قد تستهلك العمليات الرقمية المزيد من الكهرباء.

قد يختلف التأثير أيضًا حسب مزود الخدمات والمنتجات ومقدمي التكنولوجيا .قد يستخدم بعض مزودي الخدمات السحابية الخوادم والتقنيات ذات الاستهلاك العالي للكهرباء ، و لكن يتم تشغيلها من خلال مصادر طاقة نظيفة .

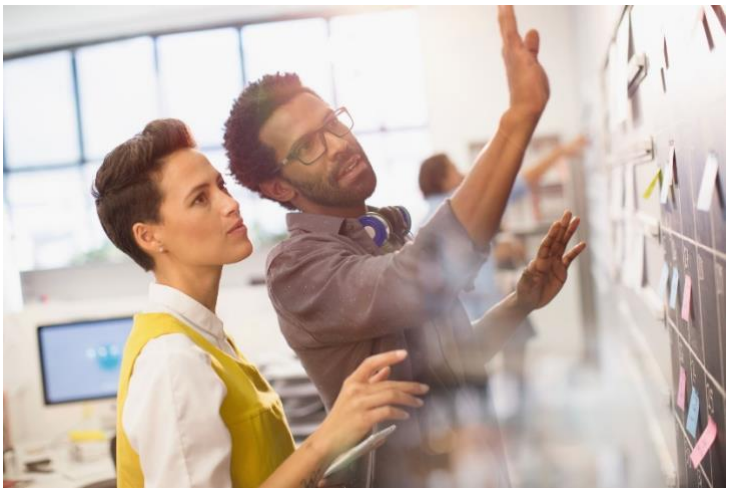
**الشكل ١٢ : مصادر الطاقة**

الجوانب والأشكال المختلفة للرقمنة لها تأثير إيجابي على البيئة ، ولكن في نفس الوقت هناك آثار سلبية.

لذلك تعد إدارة تأثير الرقمنة على البيئة أمرًا بالغ الأهمية لأنه يجب تعزيز التأثير الإيجابي ، وسيقل التأثير السلبي.

أصبح تعزيز التأثير الإيجابي للرقمنة و التقنيات على حساب الآثار السلبية هدفًا لحماية البيئة وأمنها.

يمكن تعزيز التأثير الإيجابي هذا بعد تحليل دقيق و تفكر معمق للعمليات التي سيتم تحويلها إلى رقمنة ، وللتقنيات و الموارد اللازمة لذلك .



**الشكل ١٣ : تحليل و تفكر**

يجب تحليل تأثير الرقمنة والتقنيات ليس فقط من خلال استخدامها أو تطبيقها في الأعمال التجارية ولكن أيضًا قبل وأثناء وبعد إنشائها وتوريدها ،وفي نهاية دورة حياتها وذلك بالنسبة للأجهزة المادية .

يعد الحصول على معلومات مفصلة حول التأثير على البيئة الإيجابي والسلبي للحلول الرقمية والتكنولوجية الممكنة، مكونًا أساسيًا لاتخاذ قرارات مستنيرة بشأن

- كيفية تنفيذ الرقمنة و
- أي من التقنيات يجب استخدامها .

## أساسيات حماية وأمن البيانات

تعد حماية البيانات أمرًا ضروريًا لأنها تحمي معلومات العمل من الاستخدامات التي قد تؤدي إلى أعمال ضارة مثل

- القرصنة
- الاحتيال الالكتروني
- سرقة الهوية وغيرها

في معظم الحالات ، قد تكون تسريبات البيانات والهجمات الإلكترونية ضارة للغاية للأعمال التي تعمل في البيئة الرقمية .

يجب أن تحوي جميع نماذج الأعمال على جوانب الحماية التي تضمن سلامة معلوماتها من خلال تطوير خطة حماية البيانات.

أهمية حماية البيانات وكمية البيانات المحفوظة والمُنشأة

يجب أن تحمي الشركة بياناتها بشكل استباقي وترقية إجراءاتها الأمنية بانتظام

تعني حماية البيانات التأمين والحماية من مختلف المخاطر في ظل ظروف متعددة

## مبادئ حماية البيانات

المبادئ التالية ضرورية لحماية البيانات :

- الشفافية والإنصاف والشرعية
- تحديد الغرض
- تصغير البيانات
- دقة البيانات
- تقييد تخزين البيانات
- السرية والنزاهة
- المساءلة

## الشفافية والإنصاف والشرعية

يجب أن تكون أي معالجة للبيانات الشخصية قانونية وعادلة .يجب أن يكون الأفراد على دراية بوجود بيانات شخصية عنهم

- جمعت
- تستخدم
- تم الاطلاع عليها أو ،
- تتم معالجتها بطريقة أخرى

كل شخص ينبغي أن يكون على دراية إلى أي مدى تمت أو ستتم معالجة بياناته.

**الشكل ١٤: المعلومات الشخصية**

تتطلب الشفافية أن تكون جميع المعلومات والاتصالات ذات الصلة بمعالجة تلك البيانات الشخصية

- من السهل الوصول إليها بسهولة
- سهل الفهم
- ويتم استخدام اللغة الواضحة والبسيطة

# تمرين 6

**M 5_E 6: فحص حماية البيانات**

**افتح برنامج كتابة أو خذ ورقة وأكتب رقم الوحدة و رقم التمرين في رأس الصفحة .**

ابحث في الإنترنت عن ثلاث شركات ذات صلة بالأعمال الخضراء .ابحث في هذه المواقع عن حماية البيانات وتحقق منها بخصوص المعايير التالية

- كيف يتم شرح جمع البيانات؟
- كيف يتم شرح استخدام البيانات؟
- كيف يتم شرح معالجة البيانات؟

قم بتدوين ملاحظاتك وبيان أسبابها

هل النص يسهل الوصول إليه؟ إذا كان الأمر كذلك ، فماذا لاحظت؟ إذا لم يكن كذلك ، يرجى توضيح السبب أيضًا.

هل النص سهل الفهم؟ إذا كان الأمر كذلك، يرجى توضيح السبب إذا لم يكن كذلك ، يرجى ذكر السبب أيضًا

هل هذا النص مكتوب بلغة بسيطة؟ يرجى أيضًا شرح ما لاحظته.

عند الانتهاء من التمرين ، قم بتسمية المستند الرقمي الخاص بك برقم هذا التمرين وحفظه في مجلد الوحدة٦ إذا قمت بالتمرين على الورق ، فالتقط صورًا قابلة للقراءة واحتفظ بها.

## تحديد الغرض

يجب جمع البيانات الشخصية فقط من أجل أهداف محددة وواضحة وشرعية ولا ينبغي التعامل معها بطريقة لا تتوافق مع تلك الأهداف.

يجب أن تكون الأغراض المحددة بدقة لمعالجة البيانات الشخصية صريحة وقانونية .

يجب تحديد هذه الأغراض في وقت جمع البيانات الشخصية.

**الصورة ١٥: البيانات الشخصية**

ومع ذلك ، فإن المعالجة الإضافية للأرشفة للصالح العام أو البحث العلمي أو التاريخي أو الأغراض الإحصائية لا تعتبر غير متوافقة مع الأغراض الأولية.

## تقليل البيانات إلى الحد الأدنى

يجب أن تكون معالجة البيانات الشخصية مناسبة وذات صلة ومقتصرة على ما هو ضروري للأغراض التي تتم معالجتها من أجلها .

يجب أن تتم معالجة البيانات الشخصية فقط إذا لم تتمكن الطرق الأخرى من تحقيق هدف المعالجة .

وهذا يستلزم ، على وجه الخصوص ، ضمان بقاء المدة التي يتم خلالها الاحتفاظ بالبيانات الشخصية بأقل حد ممكن.

الشكل ١٦ : المدة

## دقة البيانات

يجب أن تكون هناك آلية للتحكم تضمن صحة البيانات الشخصية ، وإذا لزم الأمر ، تحديثها .

يجب اتخاذ جميع الخطوات المعقولة لضمان إتلاف البيانات الشخصية الخاطئة أو تصحيحها في أسرع وقت ممكن ، مع مراعاة الأغراض التي تتم معالجتها من أجلها.

يجب أن تكون هناك سجلات للمعلومات التي تم جمعها أو تلقيها ومصدر تلك المعلومات.

## 1. تقييد تخزين البيانات

يجب الاحتفاظ بالبيانات الشخصية فقط في شكل يسمح بتحديد موضوعات البيانات طالما كانت مطلوبة للأغراض التي تتم معالجة البيانات الشخصية من أجلها.

لضمان عدم تخزين البيانات الشخصية لفترة أطول من المطلوب ، يجب وضع قيود زمنية للحذف أو المراجعة الدورية.

الصورة ١٧ : حدود زمنية

## السرية والنزاهة

يجب معالجة البيانات الشخصية لضمان الأمان والسرية المناسبين .هذا يتضمن

- الحماية من الوصول غير المصرح به أو غير القانوني إلى البيانات الشخصية والمعدات المستخدمة للمعالجة أو استخدامها
- الحماية من الخسارة أو التدمير أو التلف العرضي ، باستخدام التدابير الفنية أو التنظيمية المناسبة

## المساءلة

يجب أن تكون هناك آليات للمساءلة بشأن حماية البيانات .يجب أن تثبت هذه الآليات امتثالها لجميع مبادئ حماية البيانات.

تتحمل الشركة المسؤولية عن معالجة البيانات الشخصية والامتثال لـ ، اللائحة العامة لحماية البيانات في الاتحاد الأوروبي .

**الصورة ١٨: *GDPR* ( اللائحة العامة لحماية البيانات في الاتحاد الأوروبي )**

**تهانينا!**

لقد انتهيت من الوحدة الثالثة و الآن بإمكانك إجراء الاختبار على منصة Moodle لاختبار معلوماتك و التقدم للحصول على الشهادة من ECQA .

# قائمة المراجع

GreenComp (2022) *European Commission, Joint Research Centre, GreenComp, the European sustainability competence framework, Publications Office, 2022,* https://data.europa.eu/doi/10.2760/13286

Christa Avampato (2022): *Biomimicry Stories Can Help Us Build a More Sustainable Worldext:* https://youtu.be/7YFpTorZKP4

*Information about health at work:*

*Centre for Disease Control and Prevention*

*Office Ergonomics Handbook, Occupational Health Clinics for Ontario Workers*

*European Agency for Safety and Health at Work wiki*

# قائمة الأشكال

أخضر ورقمي الشكل :1 ..... 0

الناس والكوكب :الشكل 2 ..... 5

الشكل 3 :العديد من علامات الاستفهام..... 7

الشكل 4 :متاهة التحوط..... 7

الشكل :5 :وضعيات المعصم ، دليل بيئة العمل المكتبية..... 12

NIOSH الحواف الدائرية )اللوحة اليمنى (أفضل ؛ صورة من :الشكل 6 ..... 13

Office Ergonomics Handbook الشكل :7 :وضعيات الجلوس ، صورة من..... 14

الشكل 8 :الشمول والتقنيات الرقمية ..... 18

الشكل :9 درع أمان..... 20

الشكل 10 :طواحين الهواء والأشجار..... 21

الشكل 11 :الورق تصنعه الأشجار..... 22

الشكل 12 :مصادر الطاقة..... 23
الشكل 13 :التحليل والتفكير ..... 24
الشكل 14 :البيانات الشخصية..... 26
الشكل 15: البيانات الشخصية..... 28
الشكل 16: :المدة..... 29
الشكل 17: :القيود الزمنية..... 30
الشكل 18 :اللائحة العامة لحماية البيانات في الاتحاد الأوروبي.....31