



وزارة الصحة
Ministry of Health

المملكة العربية السعودية



وزارة التعليم
Ministry of Education

الأجهزة الإلكترونية

برنامج التحوّل
الوطني 2020



رؤية 2030
VISION
الملكة العربية السعودية
KINGDOM OF SAUDI ARABIA



المحتوى

- مقدمة.
- أنواع الأجهزة الإلكترونية.
- إيجابيات استخدامها.
- سلبيات استخدامها.
- الإدمان على استخدام الأجهزة الإلكترونية.
- إرشادات وتوجيهات.



مقدمة



يتوفر في العصر الحاضر أشكال مختلفة ومتعددة من الأجهزة والألعاب الإلكترونية التي تُستخدم على نطاق واسع وبشكل متزايد في الحياة اليومية وفي مختلف أنحاء العالم، لذا من المهم التعرف على إيجابيات استخدام هذه الأجهزة وسلبياتها والسعى للحد من مخاطرها.

أنواع الأجهزة الإلكترونية

تعدد أنواع الأجهزة الإلكترونية واستخداماتها ومن هذه الأجهزة:



- التلفاز.
- ألعاب الفيديو (البلايسيشن).
- الأجهزة الذكية:
- أجهزة الحاسوب.
- أجهزة الآيياد.
- الهواتف المتنقلة.

إيجابيات استخدام الأجهزة الإلكترونية

يمكن للأجهزة الإلكترونية أن تعود علينا بالعديد من الفوائد والإيجابيات وتمثل في الآتي:

- اكتساب معلومات جديدة في مجالات مختلفة ومتعددة.
- تطوير العديد من المهارات كمهارة حل المشكلات والتفكير الناقد.
- تحسين القدرة على القراءة والكتابة باستخدام الحاسوب الآلي.
- تنمية الذكاء من خلال استخدام بعض التطبيقات الخاصة في الأجهزة الحديثة.
- إتقان بعض الألعاب قد يعزز من الثقة بالنفس.



سلبيات استخدام الأجهزة الإلكترونية

هناك العديد من السلبيات التي يمكن أن يسببها استخدام الأجهزة الإلكترونية. ومنها:

مشاكل صحية :

- اضطراب النوم مما يؤثر على الجهاز المناعي.
- آلام في الظهر والكتف والرقبة ومضاطل اليدين.
- توتر وإجهاد العينين.
- الصداع.
- زيادة الوزن.



سلبيات استخدام الأجهزة الإلكترونية



مشاكل أسرية واجتماعية :

قضاء أوقات طويلة على الأجهزة الإلكترونية يؤثر سلباً على العلاقة مع الأصدقاء والأسرة ويمكن أن يؤدي إلى العزلة الاجتماعية

مشاكل دراسية :

انخفاض في المستوى الدراسي نتيجة لإهمال المذاكرة والتقصير في الواجبات المدرسية.

سلبيات استخدام الأجهزة الإلكترونية

مشاكل سلوكية :

ممارسة سلوكيات غير سوية نتيجة التعرض لمحظى لا يليق بالعمر ولا يتواافق مع الدين والعادات وسعى البعض لتقليده.

مشاكل نفسية :

الميل إلى العصبية والشعور بالتتوّر عند عدم التمكن من استخدامها أو البعد عنها.



إدمان الأجهزة الإلكترونية والأعراض

إدمان الأجهزة الإلكترونية

إدمان الأجهزة : هو المبالغة في استخدام الأجهزة الإلكترونية والتعلق بها وعدم المقدرة على الاستغناء عنها.



أعراض الإدمان على الأجهزة الإلكترونية

- عدم الشعور بالوقت، أو الآخرين من حوله.
- الميل إلى العزلة، وقلة التواصل مع كثرة المكوث في المنزل.
- الترقب الدائم لبرامج ومواقع التواصل المشارك بها.
- قلة أو انعدام الأنشطة الرياضية، أو الاجتماعية.

إرشادات عند استخدام الأجهزة الإلكترونية

من المهم مراعاة بعض الأمور للحد من استخدام الأجهزة الإلكترونية:

- التأكد من ملائمة المحتوى للعمر، وعدم احتواه على مخالفات شرعية أو تربوية.
- عدم الانفراد في غرفة مغلقة بعيداً عن العائلة لأوقات طويلة.
- تعيين ساعات محددة لاستخدامها بحيث لا تتجاوز ساعتين يومياً.
- عدم استخدام الهواتف قبل النوم بقرابة الساعتين.
- أخذ أوقات استراحة متكررة أثناء الاستخدام.
- الجلوس جلسة صحيحة بتجنب انحناء الرقبة أثناء استخدام الأجهزة مع وضع شاشة الجهاز بوضع متساوٍ مع مستوى العين، وعلى بعد نحو طول الذراع منها.



إرشادات عند استخدام الأجهزة الإلكترونية



توفير الإضاءة المناسبة، وتجنب الإضاءة الساطعة، والتوجه المباشر على العين.

- المحافظة على نظافة الشاشة وضبط إعداداتها فيما يتعلق بالخط، والتباعين والسطوع إلى المستوى المناسب لتجنب إجهاد العين
- القيام بالرمش المتكرر لترطيب العين، واستخدام قطرات المرطبة عند الشعور بالجفاف.
- التقليل من التعرض الطويل للشاشات، وذلك باستخدام قاعدة (20-20-20) والتي تنص على:

"أنه في كل 20 دقيقة تمضيها أمام شاشة جهاز إلكتروني، انظر لأي مجسم يبعد عنك 20 قدماً، لمدة 20 ثانية."

- تجنب الأكل أثناء الاستخدام.
- الحصول على ما يكفي من النوم والقيام بالنشاط البدني.
- مشاركة الأملاء في أنشطة مختلفة بعيداً عن الأجهزة.



وزارة الصحة
Ministry of Health



وزارة التعليم
Ministry of Education

شكراً لحسن استماعكم