

## إجابات أسئلة تقويم الدرس الثالث

### سلامتي والأجهزة الإلكترونية

#### السؤال الأول:

#### الأفكار الرئيسة:

أ- ما فوائد الأجهزة الإلكترونية؟

- تقدم لنا معلومات جديدة توسع مداركنا.
- تنمي المواهب بالتعلم والابتكار.
- تعزز الشعور بالانتماء عن طريق التفاعل الاجتماعي.
- تسهل التواصل والتعاون مع الآخرين عبر الإنترنت.

ب- ما أضرار الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية؟

- المشكلات الجسدية: إجهاد وجفاف العينين، والصداع، وآلام الرقبة والظهر.
- المشكلات النفسية: القلق والتوتر والعزلة وضعف التواصل.
- المشكلات السلوكية: إدمان الأجهزة وفقدان الإحساس بالوقت.
- النوم: الأرق بسبب الضوء الأزرق.
- على الأطفال والمراهقين: ضعف التحصيل الدراسي، وسلوك عدواني، وتعرض للمعلومات الخاطئة.

ج- كيف يساعد الأهل في الحد من مشكلات استخدام الأجهزة الإلكترونية؟

- يساعد الأهل في الحد من مشكلات استخدام الأجهزة الإلكترونية من خلال وضع قواعد واضحة للاستخدام، وتفعيل الرقابة الأبوية لحماية الأطفال، والتحدث معهم عن مخاطر الإنترنت، والالتزام بأن يكونوا قدوة حسنة في الاستخدام المعتدل، وتشجيع الأطفال على ممارسة أنشطة بديلة ومفيدة بعيدًا عن الشاشات.

د- ما الإجراءات التي أتبعها لأقي نفسي من مشكلات استخدام الأجهزة الإلكترونية؟

- ألتزم بتحديد وقت مناسب لاستخدامها، وأتجنب الجلوس الطويل أمام الشاشات، وأحرص على أخذ فترات راحة منتظمة، وأبتعد عن استخدامها قبل النوم، كما

أمارس أنشطة أخرى مفيدة مثل القراءة أو الرياضة للحفاظ على صحتي الجسدية والنفسية.

### السؤال الثاني:

**الاستنتاج:** متى يكون استخدام الأجهزة الإلكترونية مفيداً؟ ومتى يكون ضاراً؟

تكون مفيدة عندما تستخدم لتسهيل الحياة اليومية، ودعم التعليم، وزيادة الإنتاجية في العمل، وتنمية المهارات.

وتكون ضارة عندما يؤدي استخدامها المفرط إلى مشاكل صحية مثل إجهاد العين، وتأخر في الكلام لدى الأطفال، واضطرابات النوم، بالإضافة إلى الإدمان التكنولوجي وتراجع النشاط البدني.

### السؤال الثالث:

**التفسير:** لماذا يسبب النظر المطوّل إلى الشاشات إرهاقاً للعيون؟

النظر المطول إلى الشاشات يسبب إرهاقاً للعيون بسبب عدة عوامل، منها قلة الرمض، مما يؤدي إلى جفاف العين، بالإضافة إلى وهج الشاشة، والمسافة غير المناسبة، والضوء الأزرق المنبعث من الشاشات.

### السؤال الرابع:

**التفكير الناقد:** أقيم نفسي

أ- أصبح استخدام الهاتف الذكي لدى العديد من الأشخاص، خاصة المراهقين والشباب، يشبه الإدمان، إذ يقضون ساعات طويلةً منشغلين به، غير مدركين لما يجري حولهم. لهذا السبب، صمم الدكتور البريطاني ديفيد جرينفيلد، أخصائي الإدمان، اختباراً خاصاً لقياس مدى تعلق الأفراد بالهاتف المحمول ونمط استخدامهم له.

ب- يتكوّن الاختبار من 15 سؤالاً، يُطلب إلى الشخص قراءتها بعناية، وإذا وجد أنّ السؤال ينطبق عليه، يضع دائرة حوله. وبحسب عدد الدوائر يُحدد مدى التعلق بالهاتف، مع استثناء من تتطلب طبيعة عملهم استخدام الهاتف بشكل مستمر.

- ج- أضع دائرة حول رقم الفقرة التي تنطبق علي مما يأتي:
- (1) أقضي وقتاً أطول مما كنت أظن في استخدام الهاتف يومياً.
  - (2) يمر علي وقت طويل وأنا أستخدم الهاتف دون أن أشعر.
  - (3) أشعر أن الوقت يمر بسرعة أثناء استخدام الهاتف.
  - (4) أقضي وقتاً أطول في إرسال الرسائل والبريد الإلكتروني مقارنة بالتحدث المباشر مع الآخرين.
  - (5) يزداد الوقت الذي أقضيه على الهاتف تدريجياً.
  - (6) أتمنى أن يكون تعلقي بالهاتف أقل.
  - (7) أحتفظ بالهاتف بجانب سريري أثناء النوم.
  - (8) أجد نفسي أنظر إلى الرسائل والتغريدات والبريد الإلكتروني طوال الوقت، حتى أثناء القيام بأعمال أخرى.
  - (9) أستخدم الهاتف أثناء أداء أعمال تتطلب التركيز.
  - (10) أشعر بأن استخدامي الهاتف يقلل من عملي وإنتاجي.
  - (11) أجد صعوبة في البقاء دون هاتف ولو لمدة قصيرة.
  - (12) أشعر بعدم الارتياح إذا تعطل هاتفي أو تركته في مكان ما.
  - (13) أضع الهاتف أمامي أثناء تناول الطعام.
  - (14) أشعر برغبة شديدة في النظر إلى الهاتف عند سماع نغمة أو إشعار.
  - (15) أرغب بمطالعة الهاتف حتى وإن لم يكن هناك شيء جديد أو مهم.