

## لؤل أسئلة التقووم - الصفحة 89

الدرس: سلامتي والأجهزة الإلكترونية

### 1. الأفكار الرئيسية:

أ- ما فوائد الأجهزة الإلكترونية؟

- تقديم معلومات جديدة وتوسيع المدارك.
- تنمية المواهب عبر التعلم والابتكار.
- تسهيل التواصل والتعاون مع الآخرين.
- تعزيز الشعور بالانتماء عبر التفاعل الاجتماعي.

ب- ما أضرار الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية؟

- الإضرار بالصحة (مشاكل النظر، آلام الرقبة والظهر).
- اضطرابات النوم.
- المشكلات السلوكية والاجتماعية.
- ضعف التركيز والانتباه.
- الإدمان التكنولوجي.

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

- مراقبة المحتوى المستخدم.
- تحديد أوقات الاستخدام.
- استخدام أدوات الرقابة الأبوية.
- توعية الأطفال بمخاطر الاستخدام غير الآمن.

د- ما الإجراءات التي تتبعها لأحمي نفسي من مشكلات استخدام الأجهزة الإلكترونية؟

- تحديد وقت محدد للاستخدام.
- عدم مشاركة البيانات الشخصية.
- استخدام تطبيقات تنظيم الوقت.
- ممارسة أنشطة بديلة (رياضة، قراءة).

### 2. الاستنتاج: متى يكون استخدام الأجهزة الإلكترونية مفيداً؟ ومتى يكون ضاراً؟

- عندما يُستخدم للتعلم، التواصل الإيجابي، تنمية المهارات، وبوقت محدد: مفيداً.
- عندما يكون استخدامه مفرطاً، أو لأغراض غير مفيدة، أو يؤثر على الصحة والعلاقات الاجتماعية: ضاراً.

التفسير: لماذا يسبب النظر المطول إلى الشاشات إرهاقاً للعينين؟ 3.

- بسبب التعرض للضوء الأزرق المنبعث من الشاشات
- قلة رمش العينين مما يؤدي إلى الجفاف
- التركيز المستمر دون أخذ فترات راحة

---

**التفكير الناقد: أقيم نفسي 4.**  
(هذا السؤال يتطلب تقييماً شخصياً بناءً على الاختبار الوارد في الصفحة)

**آلية التقييم**

- استخدام طبيعي للهاتف: دائرة 0-4
- بداية التعلق بالهاتف: دوائر 3-4
- احتمال وجود مشكلة في نمط الاستخدام: دوائر 5-7
- إدمان على الهاتف: دوائر 8 أو أكثر



تم تحميل هذا الملف من موقع منتديات صقر الجنوب

للدخول على الموقع انقر هنا

لمزيد من الملفات ابحث عن

# Search

منتديات صقر الجنوب



منتديات صقر الجنوب



admin@jnob-jo.com



+962 799238559

نعمل بجد لتقديم تعليم متميز يحقق طموحات المستقبل.