

الرؤية الثالثة : الرعاية الإلكترونية

نواتج التعلم:

- يتعرف المفاهيم والمصطلحات الواردة في الرؤية.
- يستخلص تعريف بيئة العمل الصحية.
- يحدد الإرشادات لتكوين بيئة عمل صحية.
- يتعرف على المشكلات الصحية البدنية المترتبة على الاستخدام المفرط للحاسوب.
- يقترح حلولاً لبعض المشكلات الاجتماعية المترتبة على الاستخدام المفرط للحاسوب.
- يقدر قيمة الحماية من إدمان الإنترنت.

الفكرة الرئيسية:

الرعاية الإلكترونية عبارة عن مصطلح يستخدم للإشارة إلى إرشادات الأمان المستخدمة للإعتناء بالرفاهية النفسية والجسدية لمستخدمي التقنيات الرقمية ، ولقد تم انجاز الكثير من الأعمال في العصر الحديث بشكل أسرع بسبب استخدام أجهزة الكمبيوتر ، ولكن مع الأسف لا ندرك أنه على الرغم من أن أجهزة الكمبيوتر قد جعلت حياتنا أسرع وأسهل ، إلا أننا نميل إلى قضاء عدة ساعات أمام التطبيقات لدرجة أننا في بعض الأحيان ننسى ونتجاهل صحتنا أثناء العمل، لذا فإن الرعاية الإلكترونية تساعد في إدراك تلك المخاطر والتقليل منها .

قيم ومواطنه :

الجودة / العمل / الحرية / الحذر /
الانجاز / الأمان.

المفاهيم والمصطلحات:

- الرعاية الإلكترونية.
- بيئة العمل الصحية.

مخطط الرؤية

الرعاية الإلكترونية

أولاً: بيئة العمل الصحية.

ثانياً: مشكلات بيئة العمل

أختبر معلوماتي:

بناءً على ثقافتك يرجى استكمال الاستبيان باستخدام المقياس في جانب الجدول:

البنود	التحصيل العلمي	1	2	3	4
1	أنا أدرك كيف تساعد بيئة العمل الصحية في تحسين أدائي و إنتاجيتي.				
2	أنا أدرك المشاكل الصحية التي يعاني منها مستخدمو أجهزة الكمبيوتر .				
3	أنا أدرك كيفية ولماذا يدمن الناس استخدام أجهزة الكمبيوتر وشبكة الإنترنت.				
4	أنا أعلم أي من استخدامات التقنية تعتبر أخلاقية أو غير أخلاقية.				

المقياس :

1. ليس لدي أدنى معرفة .
2. لدي معرفة محدودة
3. على دراية وقادر على التوضيح الجيد.
4. ذو كفاءة وامكانية على الممارسة الكاملة.

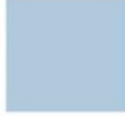


أولاً: بيئة العمل الصحية.

أقرأ وأجيب:

- أقرأ بفهم الفقرات الواردة في كتاب (المواطنة الرقمية وثقافة التواصل الإلكتروني)، في الصفحات (111 – 114)، وأجيب عن الأسئلة الآتية:

أصوغ بأسلوبي تعريفاً مناسباً لبيئة العمل الصحية : **هي علم يساعد الناس على صنع وتصميم الات وأدوات تنسم بالراحة وسهولة الاستخدام وأعرضها أمام زملائي.**



الإرشادات

استخدام الماوس

- اختر ماوس مصمم تصميمًا جيدًا بحيث يجنبك الضغط على الساعدين والمعصمين
- لا تستخدم ماوس كبير وضخم
- اترك الماوس على فترات متقاربة بحيث تتجنب الضغط على الرسغين
- ضع الماوس واستخدمه على مسافة مناسبة من الكمبيوتر

(بإمكان اختيار جهاز آخر وكتابة إرشادات مناسبة)

اليوم العالمي

للسلامة والصحة المهنية

أعلنت منظمة العمل الدولية 28 أبريل
من كل عام يوماً عالمياً للسلامة والصحة
المهنية، وهو حملة دولية سنوية
لتعزيز بيئة عمل لائقة وصحية وآمنة.

• أهداف خطة العمل العالمية التي أقرتها جمعية الصحة العالمية (2014-2021)



3 دعم جمع بيانات مناسبة
وقابلة للمقارنة على المستوى
العالمي حول الإعاقة.

2 تقوية خدمات التأهيل وتوسيع
نطاقها بما في ذلك التأهيل
المجتمعي والتكنولوجيا المعينة.

1 التصدي للعقبات وتحسين
الوصول إلى خدمات وبرامج
الرعاية الصحية.

تقديرات منظمة العمل الدولية:

■ لا يتجاوز عدد الحوادث العرضية 321,000 حادثة.

عدد حالات الوفاة خلال العمل حول العالم

5500
حالة يوميا

2,34
مليون حالة

2,000,000
شخص يلقون
حادثهم كل عام بسبب عملهم

• آخر إحصائية صادرة من مؤسسة التأمينات
الاجتماعية 1433

الإصابات
46730
حالة
%99.3

(عجز)
2386
حالة
%5.0

(بدون عجز)
44344
حالة
%94.3

أعلى منطقة من حيث عدد الوفيات والإصابات منطقة الرياض
الوفيات 98 حالة
الإصابات 16636 حالة

23% السرطانات وأمراض
القلب والأوعية الدموية
17% الأمراض المنقولة
19% الحوادث المهنية
160 مليون شخص في العالم
يعانون من أمراض
مرافقة للعمل.

■ تقدر حوادث العمل على مستوى العالم، المميت منها
وغير المميت بنحو 270 مليون حادث سنوياً.

Infographics مكة Ali Mollih

المصدر: مركز المعلومات.



الاستخدام المفرط والخاطئ
للأجهزة الإلكترونية يؤدي إلى
الادمان وعدم معرفه الصواب
الخطأ والابتعاد عن الحياة
الواقعية والتقرب من العالم
الافتراضي

ثانياً : مشكلات بيئة العمل



أفكرُ وأستخلص:

أقرأ بتركيز الفقرة الأولى الواردة في كتاب (المواطنة
الرقمية وثقافة التواصل الإلكتروني)، في الصفحات
(112-114)، وأجيبُ عن الأسئلة الآتية:

- أدون في الألبوم النتائج الصحية البدنية المترتبة على بيئة العمل
وأقدم نصيحة مناسبة:

المرض	النصيحة
اجهاد العين	• استخدم شاشات غير مهتزة • استخدم فلتر للشاشة • ابعد عينك عن الشاشة
آلام الظهر	• اختر مقعداً مناسباً ومريحاً • أخذ فترات راحة قصيرة بشكل متكرر • اجلس بحيث يكون ظهرك مفرداً • وراسك للأعلى
الإصابات الناتجة عن الإجهاد المتكرر	• أخذ فترات راحة قصيرة بشكل متكرر • الاستخدام الصحيح والصحي للوحة المفاتيح

الإصابات الناتجة عن
الإجهاد المتكرر

أفكرُ وأستنتجُ:

أستكمل الجدول الآتي :

- المشكلات الإجتماعية المقتترنة بالاستخدام المفرط لأجهزة الكمبيوتر والإنترنت:

مفترسو الانترنت

إهمال الاسرة
والأصدقاء

الاضطراب في
النوم

التسوق القهري
عبر الانترنت

إدمان ممارسة
الألعاب على
الانترنت

ادمان الانترنت

أوسع معرفتي:

حذر المركز الإقليمي لمعلومات الدواء في المديرية العامة للشؤون الصحية في منطقة تبوك (شمال السعودية) من "جلطة الكمبيوتر"، ونوه على احتمالية الإصابة بجلطات دموية صغيرة جداً للأشخاص الذين يجلسون لساعات طويلة أمام الكمبيوتر. ووفقاً لما أوردته "صحيفة" الحياة اللندنية" فقد أكدت مديرة المركز الإقليمي لمعلومات الدواء بالمديرية الصيدلية خالدة العنزي أن المشي قليلاً للأشخاص الذين يطيلون الجلوس مفيد، مؤكدة أن بعض الجلطات قد تكبر وتؤدي إلى تورم والقدم ومضاعفات أخرى.



أقرأ و أسجل :

أقرأ بتأمل الفقرة الأولى الواردة في كتاب (المواطنة الرقمية وثقافة التواصل الإلكتروني)، في الصفحة (120)، وأجيب عن الأسئلة الآتية:

• أسجل كيف
أحمى نفسي
ومن حولي من
أعراض أدمان
الإنترنت.

من خلال تطوير
عادات صحية عند
استخدام الانترنت
مثلا استخدام
الانترنت لفترة أقل

أقرأ و أسجل :

أقرأ بفهم الفقرة الثانية في كتاب (المواطنة الرقمية وثقافة التواصل الإلكتروني)، في الصفحة (121)، وأستخرج عن الآتي:

- حقيقة ما يقارب اربعة اشخاص ممن شملتهم الدراسة أما يتفقون او يتفقون بشدة أنهم كانوا مدمنين باستخدام أدوات المعلومات الحديثة.
- تعميم ممارسة ألعاب الانترنت باستمرار يمكن أن يؤدي إلى الاضرار بالعلاقة الموجودة بينك و بين أفراد اسرتك أو أصدقائك.
- قيم الحذر

النصيحة

ينبغي مساعدة الشباب في تطوير عادات صحية عند تصفح الانترنت او استخدام هواتفهم المحمولة

أقرأ وأصمم:

أقرأ بتركيز النص الوارد في كتاب (المواطنة الرقمية وثقافة التواصل الإلكتروني)، في الصفحة (122)،و:

- أصمم عرضاً تقديمياً أو أعد فيديو حول التقليل من تأثير أجهزة الكمبيوتر على البيئة الخاصة بنا.

خاتمة الرؤية

لوكان القرار بيدك:
ما الإجراءات والتغييرات التي ستتخذها لتحويل البيئة الصفية إلى بيئة
صحية للدراسة؟