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 مفيدًا؟ 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 المُطوَّل إلى الشاشات إرهاقاً للعيون؟

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