

إرشادات صحية

أعزائي وأحبائي ...

عبادة (جيل الان) تود ان تسدي اليكم بعض النصائح حول استخدام الأجهزة الذكية والتي كثيرا ما تكون ممتعة لكنها في نفس الوقت تضر إذا لم يحسن استخدامها، وهناك إرشادات صحية يمكن اتباعها عند الاستخدام وهي:

١. تخفيف اضاءة الهاتف حتى لا تكون ساطعة وتلحق الضرر بشبكة العين.
٢. الحفاظ على مسافة مناسبة بيننا وبين الجهاز كي لا يتأثر نظرنا بالضوء الأزرق الصادر من الشاشة.
٣. الحرص على تنظيف الشاشة بشكل دائم.
٤. عدم استخدام الجهاز بغرفة مظلمة لتجنب ارقاق عضلات العين ويجب تخفيف اضاءة الشاشة بما يتناسب مع اضاءة الغرفة.
٥. إيجاد بدائل ترفيهية أخرى مثل قراءة القصص وممارسة الألعاب الرياضية والتفكيرية.
٦. تجنب قضاء ساعات طويلة في تصفح الأجهزة الذكية لأنها تؤخر من التطور الذهني والاجتماعي والصحي وتستنزف الوقت.

