سبع فوائد للتقليل من وقت الشاشات



نوم أفضل: الابتعاد عن الشاشات خاصة قبل النوم يساعد الجسم على الاسترخاء، ويحسّن جودة النوم ويقلّل من الأرق.

راحة العين والجسم: تقليل وقت الشاشات يخفّف من إجهاد العين، وآلام الرقبة والظهر الناتجة عن الجلوس الطويل.

تحسين الصحة النفسية: الحدّ من استخدام الشاشات يقلّل من التوتر والقلق، ويُشعر الإنسان بالهدوء والراحة النفسية.

زيادة النشاط والحركة: عند تقليل وقت الشاشات، يصبح هناك وقت لممارسة الرياضة أو المشي والأنشطة البدنية.

تعزيز العلاقات الاجتماعية: قضاء وقت أقل على الهاتف يعني وقتاً أكثر للتواصل الحقيقي مع العائلة

والأصدقاء.

إدارة الوقت بشكل أفضل: يساعد التقليل من الشاشات على استغلال الوقت في أمور مفيدة وتنظيم اليوم بشكل أفضل.

نصائح للتقليل من وقت الشاشات

تحديد وقت يومي للشاشات: وضع حدّ زمني لاستخدام الهاتف أو الأجهزة الإلكترونية يساعد على التحكّم في العادة وعدم الإفراط.

إيقاف الإشعارات غير الضرورية: الإشعارات المستمرة تزيد من التشتّت، لذلك يُفضّل إيقاف ما لا يلزم منها.

تجنّب استخدام الشاشات قبل النوم: الابتعاد عن الهاتف قبل النوم بساعة على الأقل يساعد على نوم أعمق وأكثر راحة.

استخدام الشاشات لهدف محدد: عدم استخدام الهاتف من دون سبب، بل تحديد الهدف من الاستخدام مثل الدراسة أو التواصل فقط.

تخصيص أوقات خالية من الشاشات مثل وقت الطعام أو الجلوس مع العائلة، مما يعزّز التواصل الحقيقي.

استبدال الشاشات بأنشطة مفيدة كالقراءة، الرسم، ممارسة الرياضة، أو الهوايات المفضلة.

إرشادات صحية عند استخدام الشاشات

الجلوس بوضعية صحيحة لتجنّب آلام الظهر والرقبة.

إراحة العين كل 20 دقيقة بالنظر إلى شيء بعيد.

تقليل سطوع الشاشة خاصة في الليل.

معلومات مهمة عن وقت الشاشات

الاستخدام المفرط للشاشات قد يؤثر سلباً على الصحة النفسية والجسدية.

الأطفال والمراهقون أكثر تأثراً بالإفراط في استخدام الأجهزة الإلكترونية.

التوازن في استخدام الشاشات يساعد على حياة صحية ومنظّمة.