



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 التحكم في العادة وعدم الإفراط.

إيقاف الإشعارات غير الضرورية: الإشعارات المستمرة تزيد من التشتت، 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.

تخصيم 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 ومنظمة.