

تمهيد الدرس

الاستخدام الآمن للهواتف الذكية

- الأجهزة الإلكترونية أصبحت جزءًا أساسيًا من الحياة اليومية
- 73% من سكان العالم العربي يمتلكون هواتف ذكية.
- الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يسبب
 - إجهاد العين وجفافها
 - آلام الرقبة والصداع
 - ضعف التفاعل الاجتماعي
 - احتمالية العزلة والتوتر والاكتئاب
 - ضرورة نشر الوعي بالاستخدام المتوازن للتكنولوجيا