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.