



سياسة الصحة الرقمية

إن الجلوس لفترات طويلة أمام شاشات الحاسوب وغيره من الوسائل الإلكترونية يتسبب مع الأيام في العديد من الأمراض منها الإصابة بالسمنة وأوجاع الرقبة والظهر والتهاب المفاصل وضعف النظر والأرق، إلى جانب الإصابة بالكثير من الأمراض النفسية كأعراض الاكتئاب والقلق المزمن وانفصام الشخصية وضعف العلاقة الأسرية والاجتماعية. وللحفاظ على صحة المستخدمين وجب إتباع النصائح الآتية:

- استخدام التكنولوجيا بطريقة مسؤولة ومعتدلة.
- الوعي بالآثار الجسدية المترتبة على استخدام التكنولوجيا لفترات طويلة.
- تجنب الاستمرار في وضع الجلوس لفترة طويلة.
- وضع قاعدة مائلة تحت جهاز الحاسوب المحمول للمساعدة على القراءة أو الكتابة دون اللجوء لانحناء الرقبة.
- الجلوس بعيداً عن الشاشة مسافة لا تقل عن 50 سم.
- الحفاظ على وضعية مستقيمة للرأس على أن تكون على استقامة واحدة مع العمود الفقري.
- يجب أن يكون وضع شاشة الحاسوب في مستوى نظر الشخص الجالس أمامها.
- الوعي بظاهرة الإدمان على التقنية والحد من أثرها.
- التقليل من وقت استخدام الأطفال للتكنولوجيا.
- التأكد من الإضاءة المناسبة في شاشة الحاسوب ومكان العمل للتقليل من إجهاد العينين.
- الحصول على فترات راحة بعد كل نصف ساعة والقيام ببعض التمارين البدنية أثناء العمل المتواصل على الحاسوب..
- توعية الطلبة بأهمية الترابط الأسري وتنظيم وقت الاستخدام الرقمي لتجنب التفكك الأسري.
- عدم استخدام المراحل العمرية الدنيا للتكنولوجيا لفترات طويلة لتجنب التعرض لمرض التوحد.
- عدم استخدام التكنولوجيا لفترات طويلة تجنباً للتعرض إلى الانطواء والخجل الاجتماعي وفقدان التركيز.
- عدم استخدام الألعاب الإلكترونية لفترات طويلة والذي يؤدي إلى فرط الحركة والسلوك العدواني.