

برعاية السيدة عميد كلية علوم الهندسة الزراعية
الاستاذ الدكتور اميرة محمد صالح المحترمة
وبالشراكة مع رئيس قسم الانتاج الحيواني
الاستاذ الدكتور حسام جاسم حسين المحترم
تقام ورشة عمل

اضرار الهاتف المحمول على صحة الانسان

يوم الاثنين ٢٠٢٥ / ١٢ / ٨ الساعة ٩,٣٠ صباحا

في قسم الانتاج الحيواني
أ.م.د. معد حسانی محمود
كلية علوم الهندسة الزراعية / قسم الانتاج الحيواني

محاور الورشة

- الهواتف الذكية.
- المخاطر الصحية.
- تجنب اضرار الهاتف الذكية.



الهاتف الذكي

- ❑ أجهزة محمولة تجمع بين وظائف الهاتف التقليدية وإمكانيات الحواسيب المتطورة.
- ❑ تُعرف بقدرتها على إجراء المكالمات وإرسال الرسائل النصية.
- ❑ دعمها لتطبيقات متنوعة تشمل:
 - ✓ الألعاب.
 - ✓ التصفح عبر الإنترن特.
 - ✓ إدارة البريد الإلكتروني.
 - ✓ التصوير عالي الجودة.

المخاطر الصحية

• إجهاد العين

تصدر شاشات الهاتف المحمول ضوءً أزرق، مما قد يسبب عدم الراحة في العينين، و يؤدي إلى أعراض مثل عدم وضوح الرؤية وجفاف العين والصداع وصعوبة التركيز.



آلام الرقبة



يحدث عندما تصبح
عضلات رقبتك وكتفيك
متيسة أو مؤلمة بسبب
دفع رأسك للأمام لفترات
طويلة أثناء استخدام
هاتفك.

اضطرابات النوم



الضوء الأزرق الذي ينبعث
من شاشات الهواتف الذكية
يؤثر على الساعة البيولوجية
للجسم، ومن ثم يؤثر على
القدرة على النوم.

مشاكل القلب

حمل الموبايل في جيب
القميص او الجاكيت
يؤثر على القلب.



الإِجْهَادُ النُّفْسِيُّ



يعاني العديد من الأشخاص من التوتر والقلق بسبب الاستخدام اليومي للهاتف المحمول.

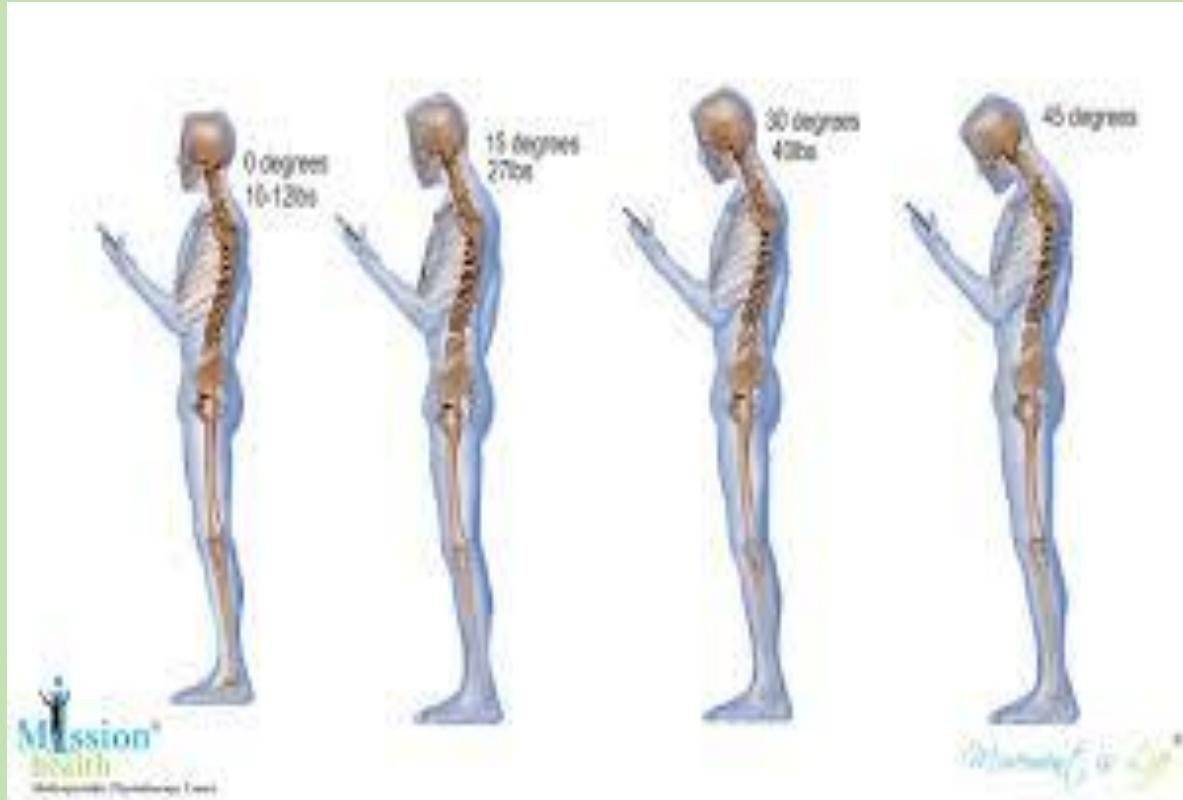
ضعف الوظائف الإدراكية



التعرض لإشعاع المجال الكهرومغناطيسي للترددات الراديوية الناجم عن الهواتف المحمولة يمكن أن يُضعف عمليات الإدراك، وضعف الذاكرة والنسيان وتشتت الانتباه.

اضطرابات الجهاز العضلي الهيكلي

تؤثر بشكل خاص على الرقبة والكتفين والظهر العلوي. وهذه الاضطرابات هي نتيجة لفترات طويلة من الانحناء أو البقاء في أوضاع غير مريحة أثناء استخدام هاتفك.



الإدمان



أصبح الناس اليوم أكثر ارتباطاً
بهواتفهم من أي وقت مضى،
و غالباً ما ينتهي قون منها عشرات
المرات يومياً.

حوادث الطرق



ممارسة الالعاب



الكسل العقلي

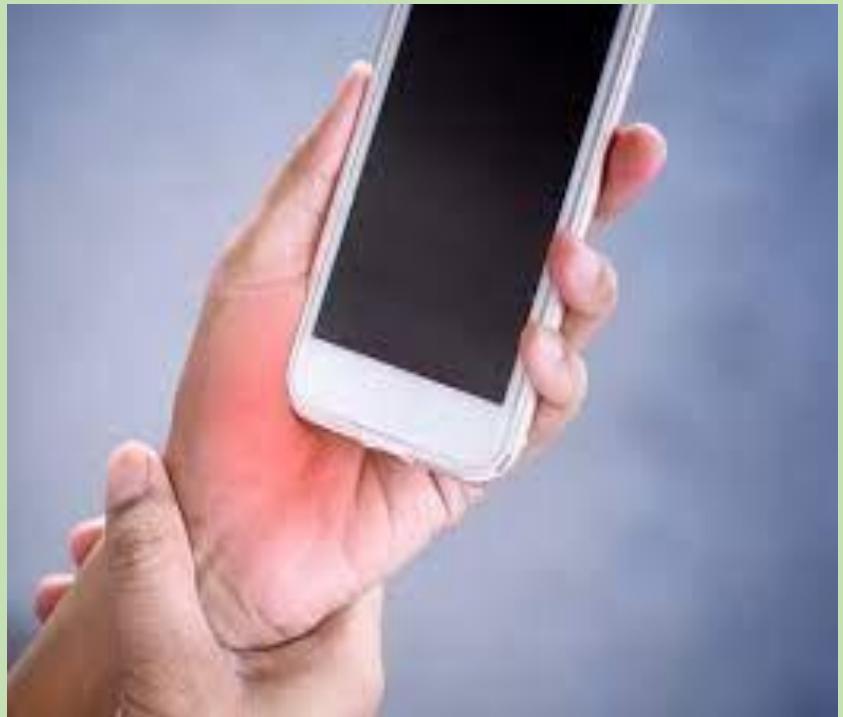


الأطفال



تجنب اضرار الهواتف الذكية

- استخدم سماعات الرأس أو مكبر الصوت.
- حافظ على مسافة آمنة.
- تجنب المكالمات عند ضعف الإشارة.
- تجنب المساحات المغلقة.
- حدد أوقاتاً للاستخدام.
- أوقف الإشعارات.
- خذ استراحات متكررة.
- استخدم اليدين بالتناوب.



شكراً لا صغاركم

