

برعاية السيدة عميد كلية علوم الهندسة الزراعية

الأستاذ الدكتور ءاميرة محمد صالح المحترمة

وبإشراف رئيس قسم الإنتاج الحيواني

الأستاذ الدكتور حسام جاسم حسين المحترم

تقام ورشة عمل

اضرار الهاتف المحمول على صحة الانسان

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

في قسم الإنتاج الحيواني

ا.م.د. معد حساني محمود

كلية علوم الهندسة الزراعية / قسم الإنتاج الحيواني

محاوّر الورشة

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



الهواتف الذكية

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

المخاطر الصحية

• إجهاد العين

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



آلام الرقبة



يحدث عندما تصبح
عضلات رقبتك وكتفك
متعبة 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 الجاكيٲ
يؤثر على القلب.



الإجهاد النفسي



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 وتشتيت 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
بمواقعهم من أي وقت مضى،
و غالباً ما يتحققون 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 أوقاتًا للاستخدام.

☐ أوقف الإشعارات.

☐ خذ استراحات متكررة.

☐ استخدم اليدين بالتناوب.



شكراً لإصغائكم

