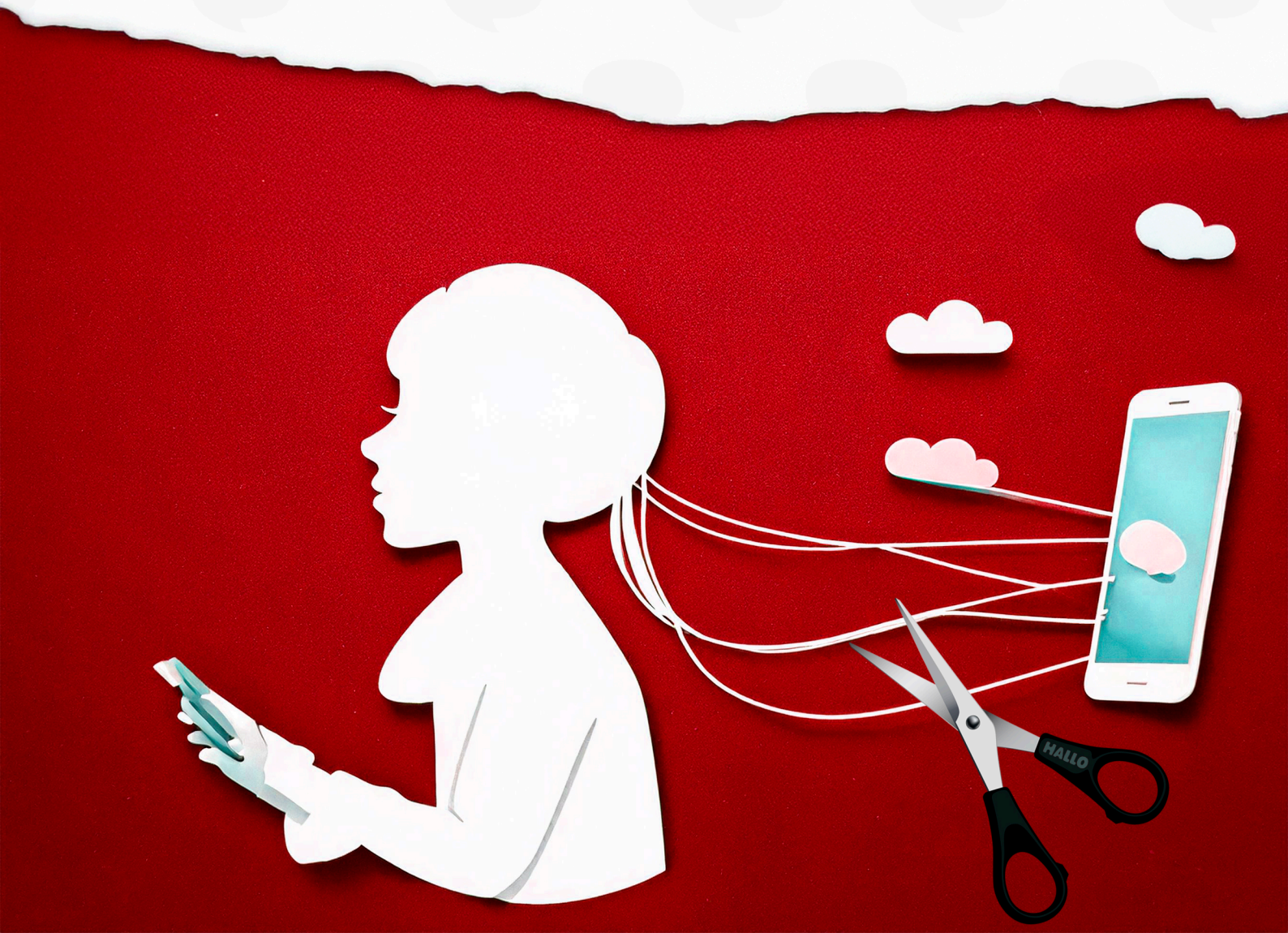
اعثر على التوازن مع HALLO



.نحن نحب التكنولوجيا، HALLO في
.ولكننا نحب الناس أكثر
نظرًا لأننا نعمل على تقديم تقنيات مميزة للناس، نعتقد أن لدينا مسؤولية للترويج لاستخدام
.التكنولوجيا بشكل مسؤول ومتوازن

.نؤمن بأن التكنولوجيا رائعة، ونعشق كيف تجعل الابتكارات التقنية حياتنا اليومية أسهل وأفضل
،ومع ذلك، فإن الإفراط في استخدام الشاشات قد يؤدي إلى العديد من التحديات العقلية
.العاطفية، والجسدية
من الضروري أن يتحكم الناس بوعي في كيفية استخدامهم للشاشات، بدلاً من أن تُسيطر
الشاشات عليهم دون وعي. نرغب في المساهمة في حركة تقود إلى تقليل الاعتماد على
الشاشات، وتحقيق توازن يمكّننا جميعًا من الاستفادة من مزايا التكنولوجيا، دون التعرض
.للآثار السلبية الناتجة عن الإفراط في استخدامها
لذلك، قمنا بإعداد مجموعة من النصائح العملية والأدوات التي تساعد على استخدام
.التكنولوجيا بشكل متوازن وتعزز العادات الرقمية الصحية

HALLO

HALLO. لشركة

أود أن أساهم في تعزيز الاستخدام المسؤول والمتوازن للتقنيات التي أصبحت جزءًا من حياتنا اليومية. هذه HALLO. التقنيات التي تُعد مصدر رزقنا في

قد يبدو من التناقض أن أدعو لتقليل استخدام التكنولوجيا والأدوات التي نبيعها. ولكنني أفعل ذلك لسببين أولًا، لأنني – ونحن في Hallo – نحب التكنولوجيا، ولكننا نحب الناس أكثر. نحن نرى أن التكنولوجيا مذهلة، ونحب كيف تجعل الابتكارات التقنية حياتنا اليومية أسهل وأفضل. ومع ذلك، ندرك أن هناك حاجة ماسة لاستخدام مسؤول ومتوازن لتقنيات الشاشات، حتى لا تؤدي إلى تأثيرات سلبية على المستخدم. يجب أن يتحكم الأشخاص في استخدامهم للشاشات بوعي، بدلاً من أن تسيطر الشاشات عليهم وتحد من إمكانياتهم كأفراد.

ثانيًا، هذا الأمر يحمل طابعًا شخصيًا بالنسبة لي. منذ فترة، شعرت غالبًا بالتوتر والإرهاق، وربما قد مررتم بهذه المشاعر أيضًا. بعد أن استمر هذا الوضع لفترة طويلة، قررت أن أتراجع خطوة وأفكر في السبب، خاصة أن جميع ظروف حياتي الأخرى كانت جيدة.

اكتشفت أنني كنت أقضي وقتًا طويلًا على هاتفي دون حاجة حقيقية. كان هاتفي معي طوال الوقت، حتى أثناء النوم، وكنت أفتحه باستمرار لتفقد... ماذا؟ بريد إلكتروني جديد؟ تحديثات على وسائل التواصل الاجتماعي؟ أخبار؟ ثم اكتشفت أن استخدامي للهاتف لم يكن يضيف قيمة لحياتي. لم يجعلني أكثر إنتاجية في عملي، ولم يجلب لي المزيد من السعادة. بل أصبح الأمر أشبه بعلاقة إدمان.

قررت أن أغير عاداتي، وهو ما لم يكن سهلاً في حياة تعتمد بشكل كبير على التكنولوجيا، مثل تطبيقات الهوية الرقمية، البريد الإلكتروني، تطبيقات مواقف السيارات، وغيرها. بدأت بقراءة مقالات وكتب تصف كيف يمكن أن تؤثر تقنيات الشاشات علينا بشكل سلبي. وجدت أيضًا أدوات مفيدة ساعدتني على استعادة السيطرة على استخدامي للتكنولوجيا.

أرغب في مشاركة تجربتي معكم، حتى تتمكنوا أيضًا من استخدام تقنيات الشاشات بشكل متوازن. لهذا السبب، أعددنا هذا الكتيب الذي يحتوي على معلومات حول التأثيرات السلبية للاستخدام غير المتوازن للتكنولوجيا على الصحة العقلية والرفاهية العامة، بالإضافة إلى أدوات واستراتيجيات للسيطرة على وقت الشاشة وتحقيق التوازن.

JULIAN FAWAZ

اختلال التوازن بسبب وقت الشاشة

،يمكن أن يؤدي الاستخدام غير المتوازن للشاشات إلى مجموعة من العواقب السلبية على الجوانب العقلية .الاجتماعية، والجسدية من حياتنا

فالوجود المستمر على الإنترنت، وانقطاع التركيز، والإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، قد .يؤدي إلى انخفاض الإنتاجية، التوتر، العزلة الاجتماعية، واضطرابات النوم

من ناحية أخرى، يمكن لاستخدام الأجهزة الرقمية بشكل متوازن ومراقبة وقت الشاشة أن يُحسن .رفاهيتنا، علاقاتنا، وكفاءتنا في الحياة اليومية

.في الفقرات التالية، سنلخص التأثيرات السلبية والفوائد التي يمكن أن يوفرها الاستخدام المتوازن للشاشات

الوقت الموصى به أمام الشاشة حسب الفئات العمرية

الأطفال تحت عمر سنتين

لا يُنصح بأي وقت أمام الشاشة، باستثناء مكالمات الفيديو

الأطفال من عمر 2-5 سنوات

حد أقصى ساعة واحدة يوميًا مع محتوى عالي الجودة

الأطفال من عمر 6-12 سنة

حد أقصى ساعتين يوميًا، مع التركيز على المحتوى التعليمي

المراهقون

.يُفضل أن يكون وقت الشاشة أقل من 3 ساعات يوميًا، مع التركيز على الحفاظ على توازن اجتماعي صحي

البالغون

يُنصح بتقليل وقت الشاشة إلى أقل من 2-3 ساعات يوميًا للأنشطة غير المرتبطة بالعمل

HALLO

التأثيرات السلبية للاستخدام غير المتوازن للشاشات

انخفاض التركيز والقدرة على الإنتاجية
الإشعارات المستمرة وتعدد المهام تجعل من الصعب التركيز على مهمة واحدة

تدهور الصحة النفسية
التواجد المستمر على الإنترنت يمكن أن يزيد من أعراض التوتر، الاكتئاب، والقلق

اضطرابات النوم
الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يمكن أن يخل بنمط النوم وجودته

العزلة الاجتماعية
الاستخدام المفرط للتواصل الرقمي يقلل من التفاعلات المباشرة ذات المغزى

تدهور الرفاهية العاطفية
المقارنات على وسائل التواصل الاجتماعي والضغط المستمر للبقاء على الإنترنت
يمكن أن يؤدي إلى مشاعر النقص وانخفاض تقدير الذات

الفوائد الإيجابية للاستخدام المتوازن والمراقب للشاشات

تحسين التركيز والإنتاجية
الاستخدام المتوازن يساعد على التركيز بشكل أفضل على المهام

تقليل التوتر والقلق
تقليل وقت الشاشة يساهم في تقليل عوامل الإجهاد النفسي

تحسين جودة النوم والصحة الجسدية العامة
يساعد على تعزيز نمط نوم صحي

تخفيف أعراض إجهاد العين وسوء وضعية الجلوس
يقلل من المشاكل المرتبطة بالاستخدام المطول للشاشات

تقليل الضغط الناتج عن المقارنات الاجتماعية
يقلل من تأثير المقارنات المباشرة وغير المباشرة عبر وسائل التواصل الاجتماعي

تعزيز العلاقات الواقعية
يدعم بناء تفاعلات حقيقية وقوية بعيدًا عن العالم الافتراضي

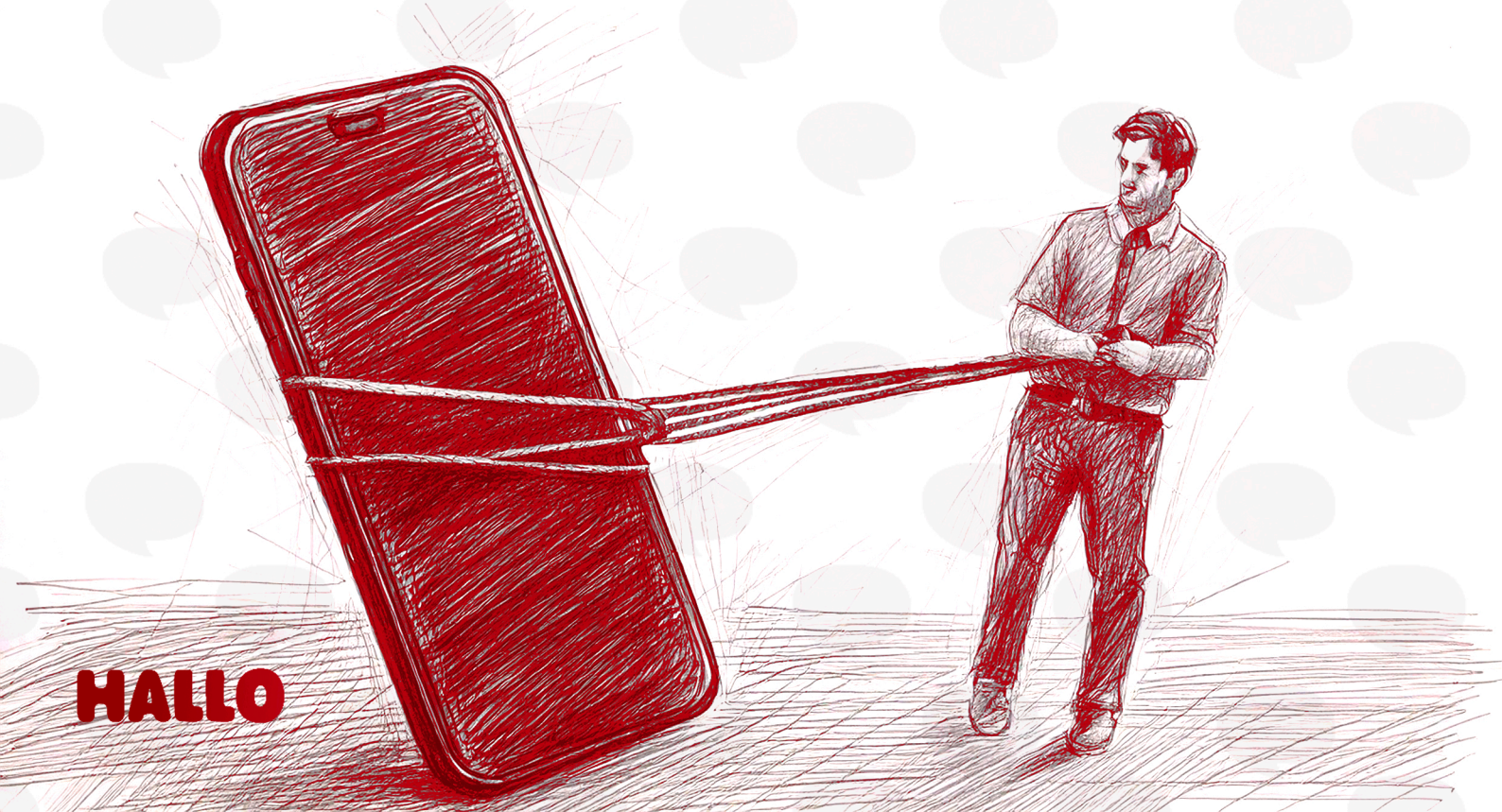
HALLO

استراتيجيات وأدوات عملية لإدارة وقت الشاشة

لإدارة وقت الشاشة، وتعزيز العادات الرقمية الصحية، وتجنب العواقب السلبية الناتجة عن الاستخدام المفرط، توجد مجموعة من الاستراتيجيات والأدوات العملية التي يمكن أن تكون مفيدة.

في الفقرات التالية، سنعرض بعض الخطوات الملموسة للسيطرة على وقت الشاشة، وتحقيق توازن في استخدام التكنولوجيا، والحفاظ على عادات صحية.

من خلال اتباع طرق مثل تحديد مناطق خالية من الشاشات، تقليل الإشعارات المزعجة، وأخذ فترات راحة منتظمة، يمكننا تحقيق سلوك تكنولوجي أكثر توازنًا، مما يساهم في تحسين الإنتاجية والصحة النفسية.



السيطرة على وقت الشاشة

احصل على نظرة شاملة

كن واعيًا بوقت الشاشة اليومي والأسبوعي الخاص بك من خلال تسجيل استخدامك
.على أيام العمل والإجازات. يمكنك الاستفادة من تطبيقات تتبع وقت الشاشة لتسهيل ذلك

راقب التأثير

انتبه لكيفية تأثير استخدام التكنولوجيا على مزاجك وحالتك النفسية

حدد أهدافًا لوقت الشاشة

قرر ما هو الوقت المقبول لاستخدام الشاشة، وكم تحتاج من وقت بعيد عن التكنولوجيا

قم بعملية "ديتوكس" رقمي

خذ استراحة كاملة من الأجهزة الرقمية أو وسائل التواصل الاجتماعي لمدة يوم، عطلة
.نهاية الأسبوع، أو حتى أسبوع كامل

HALLO

HALLO

خلق استخدام متوازن لتقنيات الشاشات

حدد مناطق خالية من الشاشات في المنزل

مثل غرفة النوم أو مائدة الطعام

خطط لأوقات خالية من الشاشات

مثل فترة الغداء أو الساعة الأولى والأخيرة من اليوم

قلل الإشعارات

قم بتعطيل الإشعارات غير الضرورية لتقليل المشتتات

استخدم التكنولوجيا بوعي

قبل استخدام هاتفك، اسأل نفسك لماذا تفعل ذلك، وهل هو ضروري بالفعل، لتجنب
.التصفح العشوائي. استخدم الهاتف فقط عندما يكون لديك هدف واضح

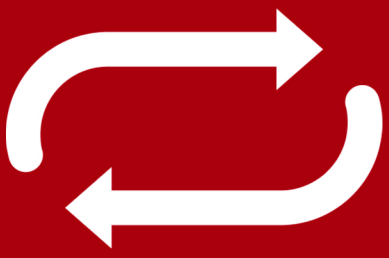
ذ فترات راحة منتظمة

.أدمج فترات الراحة في روتينك الرقمي لتمنح عقلك فرصة للتفكير والتجديد
قلل مدة وقت الشاشة من خلال اتباع قاعدة 20-20-20: كل 20 دقيقة، انظر إلى ش
.يء يبعد 20 قدمًا (حوالي 6 أمتار) لمدة 20 ثانية

قلل تعدد المهام

ركز على مهمة رقمية واحدة في كل مرة لتعزيز انتباهك وزيادة إنتاجيتك

الحفاظ على العادات الجيدة



تحديد وكسر أنماط العادات

،تتبع العادات دورة تتكون من محفزات (إشارات)، روتين (أفعال) ومكافآت (فوائد). من خلال التعرف على هذه العناصر، يمكنك كسر دائرة الإدمان الرقمي بسهولة أكبر.

الالتزام

مشاركة أهدافك مع الآخرين أو استخدام تطبيقات تتبع وقت الشاش ة يمكن أن يساعدك على الحفاظ على التركيز والمسؤولية.

استبدال العادات الرقمية السلبية

،ابحث عن أنشطة ذات معنى لتحل محل وقت الشاشة، مثل القراءة ممارسة الرياضة، الانخراط في هواية، أو قضاء الوقت مع الآخرين.

HALLO

مخصص للآباء

،يمكن أن يؤثر الإفراط في استخدام الشاشات سلبًا على التطور العقلي، الاجتماعي، والجسدي للأطفال
.مما يؤكد أهمية إيجاد توازن صحي في وقت الشاشة

عواقب الإفراط في استخدام الشاشات لدى الأطفال

.تأخر في تطوير المهارات اللغوية والاجتماعية
.انخفاض القدرة على التركيز وضعف مهارات حل المشكلات
.زيادة خطر الإصابة بالسمنة نتيجة السلوكيات غير النشطة
.تدهور القدرة على تنظيم المشاعر والتحكم في الذات
.زيادة خطر الإصابة بالقلق والاكتئاب

قد يكون من المفيد مواجهة تحدي تقليل وقت الشاشة بشكل جماعي كعائلة. فعلى الرغم من أن العواقب السلبية للإفراط في استخدام ،الشاشات قد تكون أشد تأثيرًا على الأطفال، فإن تقليل وقت الشاشة يمكن أن يعود بالنفع على جميع أفراد الأسرة. بالإضافة إلى ذلك .سيكون الأطفال أكثر تقبلاً للتغييرات إذا قدم الوالدان مثالًا يُحتذى به في إدارة وقت الشاشة

.يمكن أن يساعد إشراك جميع أفراد الأسرة في عملية وضع الحلول والقرارات المتعلقة بتقليل وقت الشاشة على زيادة الالتزام
.يمكنكم كعائلة أن تعملوا معًا لوضع خطة مناسبة للجميع تحدد الخطوات اللازمة لتقليل وقت الشاشة وخلق عادات رقمية صحية
،كآباء، يمكنكم تحديد الهدف الرئيسي المتمثل في تقليل وقت الشاشة، ثم التعاون مع بقية أفراد الأسرة لوضع خطة واضحة تشمل .على سبيل المثال، تخصيص أوقات ومناطق خالية من الشاشات

،بعد ذلك، يمكن للعائلة مراجعة التقدم بشكل دوري، مثل مرة واحدة أسبوعيًا، لتقييم مدى تأثير الخطة على استخدام الشاشات .وما إذا كانت هناك حاجة لتعديلات إضافية لتحسين النتائج

حدى الطرق الجيدة للبدء هي إجراء "ديتوكس" رقمي للعائلة بأكملها، مثل تخصيص عطلة نهاية أسبوع خالية من الأجهزة الرقمية للتركيز على .الأنشطة الواقعية والتفاعل مع بعضكم البعض بعيدًا عن الشاشات

.فيما يلي قائمة بأفكار وأدوات يمكن أن تلهمكم في رحلتكم لتقليل وقت الشاشة كعائلة

HALLO

نصائح لتعزيز العادات الرقمية الصحية في العائلة

- تعاونوا كعائلة لتحديد أهداف واضحة لوقت الشاشة واتفقوا على خطوات مثل تخصيص أوقات ومناطق خالية من الشاشات.
- مثل القراءة أو الأنشطة الخارجية
- قُم بتقليل وقت الشاشة الخاص بك وأظهر عادات رقمية متوازنة
- استفيدوا من التطبيقات التي تساعد على تتبع استخدام الشاشات وتحديد حدود زمنية
- اجعلوا استخدام الشاشات مرتبطًا بغرض معين بدلاً من أن تكون وسيلة لتمضية الوقت دون فائدة.
- اجعلوا التواصل وجهًا لوجه أولوية بدلاً من الاعتماد على الوسائل الرقمية
- عند استخدام الشاشات للترفيه، وجهوهم نحو المحتوى الذي يعزز التعلم والتفاعل

HALLO

HALLO في

نأمل أن تمنحوا فكرة تقليل وقت الشاشة فرصة للتجربة. فعلى الرغم من أن الأجهزة الرقمية أصبحت ،جزءًا لا يتجزأ من حياتنا الحديثة

.من المهم أن نحقق توازنًا صحيًا في استخدامها

مع التطور المستمر للتكنولوجيا، من المفيد أن نتوقف بين الحين والآخر للتفكير في كيفية استخدامنا لهذه التقنيات. هل نستخدمها بطريقة

فعالة؟ هل بدأت تحتل مساحة أكبر مما ينبغي في حياتنا؟ وهل ينبغي علينا إجراء تغييرات على عاداتنا معها؟

بالطبع، تختلف الخطوات المناسبة وكمية وقت الشاشة الصحيحة من شخص لآخر، لأننا

.جميعًا نعيش ظروفًا وأنماط حياة مختلفة

.في النهاية، الأمر يتعلق بإيجاد التوازن الذي يناسب احتياجاتك الشخصية ويعمل بشكل جيد لك