

### نواتج التعلم:

- يتعرف المفاهيم والمصطلحات الواردة في الرؤية.
- يستخلص تعريف بيئة العمل الصحية.
- يحدد الإرشادات لتكوين بيئة عمل صحية.
- يتعرف على المشكلات الصحية البدنية المترتبة على الاستخدام المفرط للحاسوب.
- يقترح حلولاً لبعض المشكلات الاجتماعية المترتبة على الاستخدام المفرط للحاسوب.
- يقدر قيمة الحماية من إدمان الإنترنت.

### الفكرة الرئيسة:

الرعاية الإلكترونية عبارة عن مصطلح يستخدم للإشارة إلى إرشادات الأمان المستخدمة للإعتناء بالرفاهية النفسية والجسدية لمستخدمي التقنيات الرقمية، ولقد تم إنجاز الكثير من الأعمال في العصر الحديث بشكل أسرع بسبب استخدام أجهزة الكمبيوتر، ولكن مع الأسف لا ندرك أنه على الرغم من أن أجهزة الكمبيوتر قد جعلت حياتنا أسرع وأسهل، إلا أننا نميل إلى قضاء عدة ساعات أمام التطبيقات لدرجة أننا في بعض الأحيان ننسى وتجاهل صحتنا أثناء العمل، لذا فإن الرعاية الإلكترونية تساعد في إدراك تلك المخاطر والتقليل منها.

## قيم ومواطنة:

الجودة / العمل / الحرية / الحذر /  
الانجاز / الأمان.

## المفاهيم والمصطلحات:

- الرعاية الإلكترونية.
- بيئة العمل الصحية.

## مخطط الرؤية

### الرعاية الإلكترونية

أولاً: بيئة العمل الصحية في حياتنا.

ثانياً: مشكلات بيئة العمل.

بناءً على ثقافتك، استكمل الاستبيان، باستخدام المقياس في أسفل الجدول:

4	3	2	1	التحصيل العلمي	البنود
				أدرك كيف تساعد بيئة العمل الصحية في تحسين أدائي وإنتاجيتي.	1
				أدرك المشاكل الصحية التي يعاني منها مستخدمو أجهزة الكمبيوتر.	2
				أدرك كيفية ولماذا يدمن الناس استخدام أجهزة الكمبيوتر وشبكة الإنترنت.	3
				أعلم أي من استخدامات التقنية تعتبر أخلاقية أو غير أخلاقية.	4

### المقياس:

1. ليس لدي أدنى معرفة.
2. لدي معرفة محدودة.
3. على دراية، وقادر على التوضيح الجيد.
4. ذو كفاءة، وإمكانية على الممارسة الكاملة.



## أولاً: بيئة العمل الصحية في حياتنا

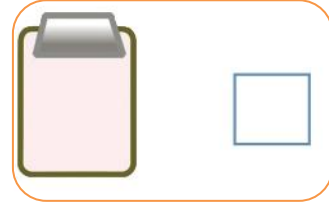
### أقرأ وأجيبُ:

- أقرأ بفهم الفقرات الواردة في كتاب (المواطنة الرقمية وثقافة التواصل الإلكتروني)، في الصفحات (117 - 120)، وأجيبُ عن الأسئلة الآتية:

أصوغ بأسلوبي تعريفاً مناسباً لبيئة العمل الصحية:

هي علم يساعد الناس على صنع وتصميم آلات وأدوات تتسم بالراحة وسهولة الاستخدام

أختار إحدى الصور، وأسجّل الإرشادات التي تجعل استخدامها صحيّاً في العمل، وأعرضها أمام زملائي.



.....

.....

.....

.....

## الإرشادات

استخدام الماوس:

اختر ماوس مصمم تصميمًا جيدًا بحيث يجنبك الضغط على الساعدين والمعصمين

لا تستخدم ماوس كبير وضخم

اترك الماوس على فترات متقاربة بحيث تتجنب الضغط على الرسغين

ضع الماوس واستخدمه على مسافة مناسبة من الكمبيوتر

## اليوم العالمي

# للسلامة والصحة المهنية

أعلنت منظمة العمل الدولية 28 أبريل من كل عام يوماً عالمياً للسلامة والصحة المهنية، وهو حملة دولية سنوية لتعزيز بيئة عمل لائقة وصحية وآمنة.

■ أهداف خطة العمل العالمية التي أقرتها جمعية الصحة العالمية (2014-2021)



- 1 التصدي للعقبات وتحسين الوصول إلى خدمات وبرامج الرعاية الصحية.
- 2 تقوية خدمات التأهيل وتوسيع نطاقها بما في ذلك التأهيل المجتمعي والتكنولوجيا المعينة.
- 3 دعم جمع بيانات مناسبة وقابلة للمقارنة على المستوى العالمي حول الإعاقة.

### تقديرات منظمة العمل الدولية:

■ لا يتجاوز عدد الحوادث العرضية 321,000 حادثة.

عدد حالات الوفاة خلال العمل حول العالم



2,34 مليون حالة

2,000,000 شخص يلقون حتفهم كل عام بسبب عملهم

الوفيات في السعودية

351 حالة  
%0.7



■ آخر إحصائية صادرة من مؤسسة التأمينات الاجتماعية 1433



أعلى منطقة من حيث عدد الوفيات والإصابات منطقة الرياض  
الوفيات 98 حالة  
الإصابات 16636 حالة

■ تقدر حوادث العمل على مستوى العالم، المميت منها وغير المميت بنحو 270 مليون حادث سنويا.

## صورة وتعليق



الاستخدام المفرط والخاطئ للأجهزة الإلكترونية يؤدي إلى الإدمان وعدم معرفة الصواب الخطأ والابتعاد عن الحياة الواقعية والتقرب من العالم الافتراضي

## ثانيًا: مشكلات بيئة العمل



### أفكر وأستخلص:

أقرأ بتركيز الفقرة الأولى الواردة في كتاب (المواطنة الرقمية وثقافة التواصل الإلكتروني)، في الصفحات (120-124)، وأجيب عن الأسئلة الآتية:

- أدون في الألبوم النتائج الصحية البدنية المترتبة على بيئة العمل وأقدم نصيحة مناسبة:

النصيحة	المرض
<ul style="list-style-type: none"><li>• استخدم شاشات غير مهترزة</li><li>• استخدم فتر لل شاشة</li><li>• ابعد عينك عن الشاشة</li></ul>	 اجهاد العين
<ul style="list-style-type: none"><li>• اختر مقعدا مناسباً ومريحاً</li><li>• أخذ فترات راحة قصيرة بشكل متكرر</li><li>• اجلس بحيث يكون ظهرك مفرودا</li><li>• وراسك للأعلى</li></ul>	 آلام الظهر
<ul style="list-style-type: none"><li>• أخذ فترات راحة قصيرة بشكل متكرر</li><li>• الاستخدام الصحيح والصحي للوحة المفاتيح</li></ul>	 الإصابات الناتجة عن الإجهاد المتكرر

الإصابات الناتجة عن الإجهاد المتكرر

## أوسع معرفتي:

حذر «المركز الإقليمي لمعلومات الدواء» في المديرية العامة للشؤون الصحية في منطقة تبوك (شمال السعودية) من "جلطة الكمبيوتر"، ونوّه لاحتمالية الإصابة بجلطات دموية صغيرة جدًا للأشخاص الذين يجلسون لساعات طويلة أمام الكمبيوتر. ووفقًا لما أوردته صحيفة «الحياة» اللندنية، فقد أكدت مديرة «المركز الإقليمي لمعلومات الدواء» بالمديرية، الصيدلانية (خالدة العنزي)، أن المشي قليلًا مفيد للأشخاص الذين يطيلون الجلوس، مؤكدة أن بعض الجلطات قد تكبر وتؤدي إلى تورم والقدم ومضاعفات أخرى.



## أفكرُ وأستنتجُ:

### أستكمل الجدول الآتي:

- المشكلات الإجتماعية المقترنة بالاستخدام المفرط لأجهزة الكمبيوتر والإنترنت:

إهمال الأسرة  
والأصدقاء

مفترسو الإنترنت

التسوق القهري  
عبر الإنترنت

الاضطراب في  
النوم

إدمان الإنترنت

إدمان ممارسة  
الألعاب عبر  
الإنترنت

## أقرأ وأسجّل:

أقرأ بتأمل الفقرة الأولى الواردة في كتاب (المواطنة الرقمية وثقافة التواصل الإلكتروني)، في الصفحة (125 - 126)، وأجيب عن الأسئلة الآتية:

• أسجّل كيف  
أحمى نفسي  
ومن حولي من  
أعراض أدمان  
الإنترنت.

• من خلال تطوير  
عادات صحية  
عند استخدام  
الإنترنت مثلاً  
استخدام  
الإنترنت لفترة  
أقل

## أقرأ وأسجّل:

أقرأ بفهم الفقرة الثانية في كتاب (المواطنة الرقمية وثقافة التواصل الإلكتروني)، في الصفحات (127 - 128)، وأستخرج الآتي:

• ما يقارب أربعة أشخاص ممن شملتهم الدراسة أما يتفوقون أو يتفوقون بشدة أنهم كانوا  
مدمنين باستخدام أدوات المعلومات الحديثة

حقيقة

• ممارسة ألعاب الانترنت باستمرار يمكن أن يؤدي إلى الإضرار بالعلاقة الموجودة بينك وبين  
أفراد أسرتك أو أصدقائك

تعميم

الحذر

قيم

## النصيحة

ينبغي مساعدة الشباب في تطوير عادات صحية عند تصفح الانترنت أو استخدام هواتفهم المحمولة

## أصمّم:

- أصمم عرضًا تقديميًا أو أعد فيديو حول التقليل من تأثير أجهزة الكمبيوتر على البيئة الخاصة بنا.

## خاتمة الرؤية

لو كان القرار بيدك:  
ما الإجراءات والتغييرات التي ستخذها لتحويل البيئة الصفية إلى بيئة صحية  
للدراسة؟

.....

.....

.....