



الأجهزة الذكية: فوائدها وأضرارها

إعداد الطالب: زيد العلمي التاسع(ج)

فكرة المشروع

تتناول فكرة المشروع دراسة أثر الأجهزة الذكية على حياتنا اليومية، من خلال التعرف على أهم فوائد استخدامها في التعلم والتواصل والترفيه، مقابل أضرار الإفراط في استخدامها على الصحة والتركيز والعلاقات الاجتماعية، بهدف الوصول إلى توازن صحي في التعامل معها.



أهداف المشروع

- التعرف على أبرز فوائد الأجهزة الذكية في الدراسة والتواصل.

- توعية الطلاب بأهمية الاستخدام الصحيح للأجهزة الذكية.

- تشجيع الطلبة على وضع وقت محدد للاستخدام.

- توضيح أضرار الاستخدام المفرط على الصحة الجسدية والنفسية.

- تعزيز السلوك الرقمي الآمن والمسؤول.





آلية التنفيذ

1 جمع معلومات من مصادر موثوقة عن فوائد وأضرار الأجهزة الذكية.

2 إعداد استبيان صغير لقياس مدى استخدام الطلاب للأجهزة الذكية.

3 تحليل النتائج ومقارنتها بالمعلومات النظرية.

4 تصميم عرض تقديمي يوضح النتائج بأسلوب مبسّط.

5 تقديم نصائح عملية للطلاب لتحسين استخدامهم للأجهزة.

كلفة المشروع

جمع المعلومات

بدون تكلفة (مصادر مجانية).

تصميم الاستبيان

بدون تكلفة.

إعداد العرض التقديمي

بدون تكلفة باستخدام

.PowerPoint

الطباعة أو الملصقات

(إن وجدت): من 1 إلى 3 دنانير تقريباً.

إجمالي الكلفة:

منخفضة جداً (0 - 3 دنانير).



النتائج والنصائح

النتائج:

- استخدام الأجهزة الذكية مفيد إذا كان ضمن وقت محدد.
- الإفراط في الاستخدام يؤدي إلى ضعف النوم، قلة التركيز، وآلام الرقبة والعيون.
- معظم الطلاب يستخدمون الأجهزة لأغراض ترفيهية أكثر من الدراسة.

النصائح:

- تحديد وقت يومي لاستخدام الأجهزة (مثلاً: ساعتان يومياً).
- تجنب استخدامها قبل النوم بساعة.
- تفعيل وضع الإضاءة المريحة لحماية العين.
- استخدام الأجهزة في أغراض مفيدة مثل التعلم والبحث.
- المحافظة على الجلسة الصحيحة أثناء الاستخدام