



الاستخدام الآمن  
لأجهزة الذكية

ايهم الفراعنة  
تاسع (د)



# فكرة المشروع

أصبح الهاتف النقال الذكي  
جزءاً لا يتجزأ من حياة الناس  
في مختلف أنحاء العالم لذا يجب ايجاد حلول  
لتخفيف الضرر الصادر عنها او تخفيف  
استخدامها،

اهداف المشروع : تقليل  
استعمال  
الهواتف والاجهزة الذكية  
واستخدام الهاتف بشكل  
صحي

باتت الاجهزة الذكية تستحوذ على أوقات طويلة من حياتنا اليومية، فيما يقول الكثير من الخبراء إن قضاء أوقاتٍ طويلة أمام شاشة الهاتف يضر بالشخص ويسبب له الكثير من المشاكل الصحية والنفسية والاجتماعية.



# الآلية لتنفيذ الاستخدام الآمن للأجهزة الذكية

---

**حماية الخصوصية** تقييد الوصول للكاميرا والمايكروفون والموقع، وعدم مشاركة معلومات شخصية أو صور خاصة، وتجنب التواصل مع حسابات مجهولة.

## تفعيل الأمان والحماية

استخدام كلمة مرور قوية، وتفعيل التحقق بخطوتين، وتحديث الجهاز باستمرار لتجنب الاختراقات.

## (3) الاستخدام الصحي للجسم والعين

تقليل الوقت أمام الشاشة، أخذ فوائل منتظمة، استخدام الوضع الليلي، والجلوس بوضعية صحيحة.

## (4) إدارة الوقت والمحفوظ

تحديد ساعات استخدام واضحة، مراقبة نوع المحتوى، وتقليل الإدمان على التطبيقات والألعاب.

# التكلفة المادية

تكلفة الامان المادي للاجهزة الذكية تعتمد عدة عوامل مثل رميجيات الحماية والنسخ الاحتياطي السحابي ومن البرمجيات

برامج مضادة للفيروسات 30-80 دولار سنويا

النسخ الاحتياطي السحابي تقريبا 5 دولارات بالشهر

# النتائج والوصيات

## الوصيات

**تعزيز الوعي الأمني** من خلال التعليم المستمر حول مخاطر الإنترنت وإجراءات الحماية.

**تنظيم الوقت** عبر تحديد ساعات استخدام واضحة وأوقات استراحة منتظمة لـ**لتقليل الإجهاد**.

## النتائج

**تحسين الصحة الجسدية** يقل إجهاد العين، وتحسن وضعية الجلوس، ويقل ألم الرقبة والظهر نتيجة الاستخدام المنظم.

**تعزيز الخصوصية** حماية الصور والمعلومات الشخصية ومنع الوصول غير المصرح به للحسابات.

