

الاستعانة بالإنترنت لتحسين صحتك



تعزز صحتك الذهنية



شارك في المنتديات الإلكترونية عبر الإنترنت
للتواصل مع الأشخاص اللذين يشاركونك الاهتمامات ذاتها
ولكن لا تعرض معلوماتك الشخصية بشكل عام، وذلك بهدف الحفاظ على أمانك عبر الإنترنت

احتفظ بمذكراتك الغنية
بتذكارات الوسائط المتعددة عبر الإنترنت
ولكن قم باستخدام كلمات مرور قوية لمنع وصول أي شخص إلى محتوياتها

استخدم برامج مكالمات الفيديو
للبقاء على تواصل مع أحبائك
ولكن تأكد من أن هذه البرامج تحمل خاصية التشفير التام بين الطرفين

استخدم تطبيق التحكم في وقت الشاشة
لإدارة الوقت الذي تقضيه في مشاهدة المحتوى عبر الإنترنت

استخدم تطبيقات اليقظة
التي تعلمك كيفية التركيز في وقتك الحالي

انضم إلى المجموعات التي تدعم الصحة الذهنية
بهدف التواصل مع الخبراء

لكن لا تفعل هذا التحكم في أجهزتك المحمولة من خلال التمتع بصحة أفضل

ولكن تحقق من خطة اشتراكك كي لا تسدد مدفوعات بدون قصد

ولكن لا تتحدث مع الآخرين حول ما يدور في تلك الجلسات

تحقيق صحة أفضل



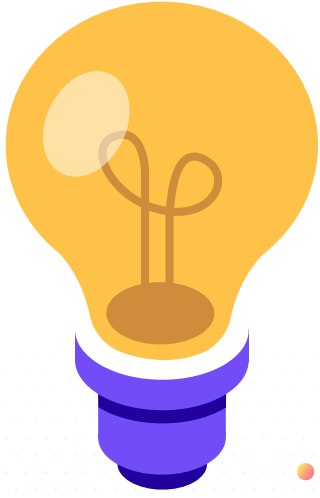
قم بتتبع حميتك الغذائية
عبر تحميل تطبيق النظام الغذائي
ولكن كن حذراً بشأن تأثير الإعلانات التي يعرضها لك التطبيق

استخدم تطبيق تتبّع النوم
لتحسين سلامة نومك
ولكن حدّد المعلومات التي يجمعها التطبيق عنك من خلال استخدام عناصر التحكم في البيانات

ارتد ساعة ذكية لتتبع صحتك
ولكن كن حذراً بشأن من تشارك بياناتك معه

اتبع تطبيقات التمارين الرياضية
التي تحفزك وتعلمك تمارين جديدة

ولكن لا تسمح له بمشاركة موقعك الجغرافي مع جهات خارجية



شبكة الإنترنت هي مجرد أداة؛ لكن كيفية استخدامها، هي التي تحدّد كيف تؤثر على صحتك.