

A Professional's Guide to Excessive Technology Impact on Children's Physical Health

The Negative Impact of Excessive Technology Use on Human Health

01 The quality and duration of sleep-in children may be negatively impacted by excessive use of electronic devices.

02 Exposure of the ears to loud noises from electronic devices may make them more susceptible to damage.

03 Extended usage of electronic devices can result in feelings of numbness or tingling sensations in the fingers and hands.

04 Excessive use of electronic devices may result in difficulties in concentration, leading to a continuous reliance on digital applications to aid focus.

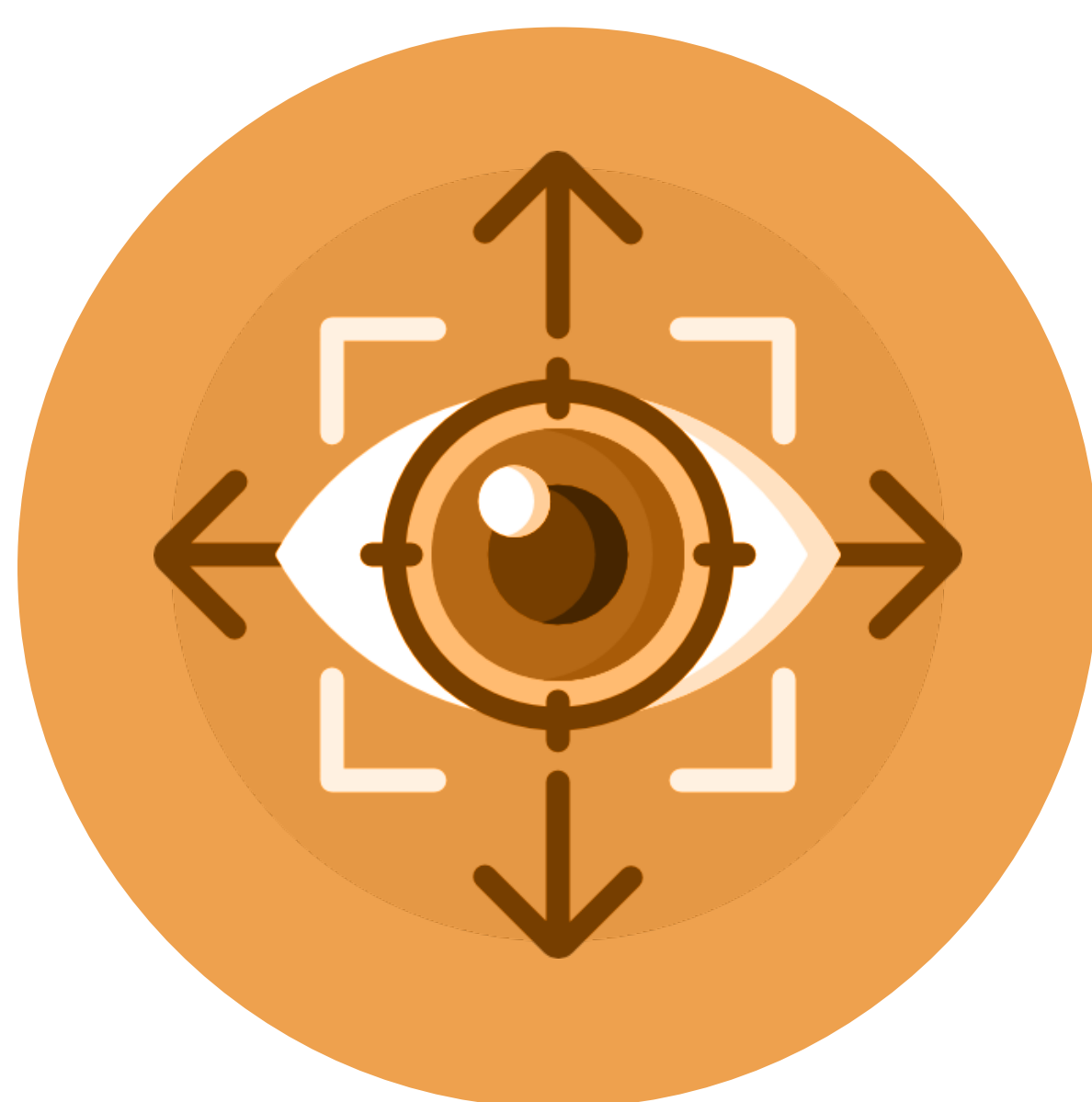


05 Children who prioritize screen time over outdoor activities may experience vision problems.

06 Continuous and prolonged use of electronic devices may lead to posture problems and back pain.

07 Extended screen exposure has been associated with an increased risk of obesity in both boys and girls.

Tips to promote healthy digital habits in children and adolescents



Recommend eye and posture exercises to reduce health issues.



Suggest using apps to track physical activities, e.g.,

Apple Health / Google Fit / Samsung Health



Discuss the importance of breaks and setting time limits for technology use.

“

Parents, educators, and healthcare professionals

Let's all be aware of the impact of technology on the health of our children to prevent its negative effects. And let's stay informed to ensure a healthier future for our loved ones.



”

دَلِيلُكَ كَمَسْـوُولٍ

لتأثير الاستخدام المفرط للتكنولوجيا على الصحة البدنية للأطفال

الآثار السلبية للإفراط في استخدام التكنولوجيا على صحة الإنسان



01 قد يؤثر الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية سلباً على مدة النوم وجودته.

02 تعرّض الأذن لأصوات عالية من الأجهزة الإلكترونية قد يجعلها أكثر عرضة للثآلف.

03 قد يؤدي استخدام الأجهزة الإلكترونية لفترة طويلة إلى الشعور بألم في الأصابع والمعصمين.

04 قد يتسبب الاستخدام المفرط للأجهزة الإلكترونية بصعوبات في التركيز، مما يؤدي إلى الاعتماد المستمر على التطبيقات الرقمية للمساعدة على التركيز.

05 قد يواجه الأطفال الذين يميلون إلى قضاء وقت أطول في استخدام الأجهزة مشاكل في النظر بسبب قلة ممارستهم للأنشطة الخارجية.

06 قد يؤدي الاستخدام المستمر والمفرط للأجهزة الإلكترونية إلى آحناء وآلم في الظهر.

07 كثرة الجلوس أمام الشاشات تزيد من خطر الإصابة بالسمنة عند الأولاد والبنات.

نصائح لتعزيز العادات الرقمية الصحية لدى الأطفال والمراهقين

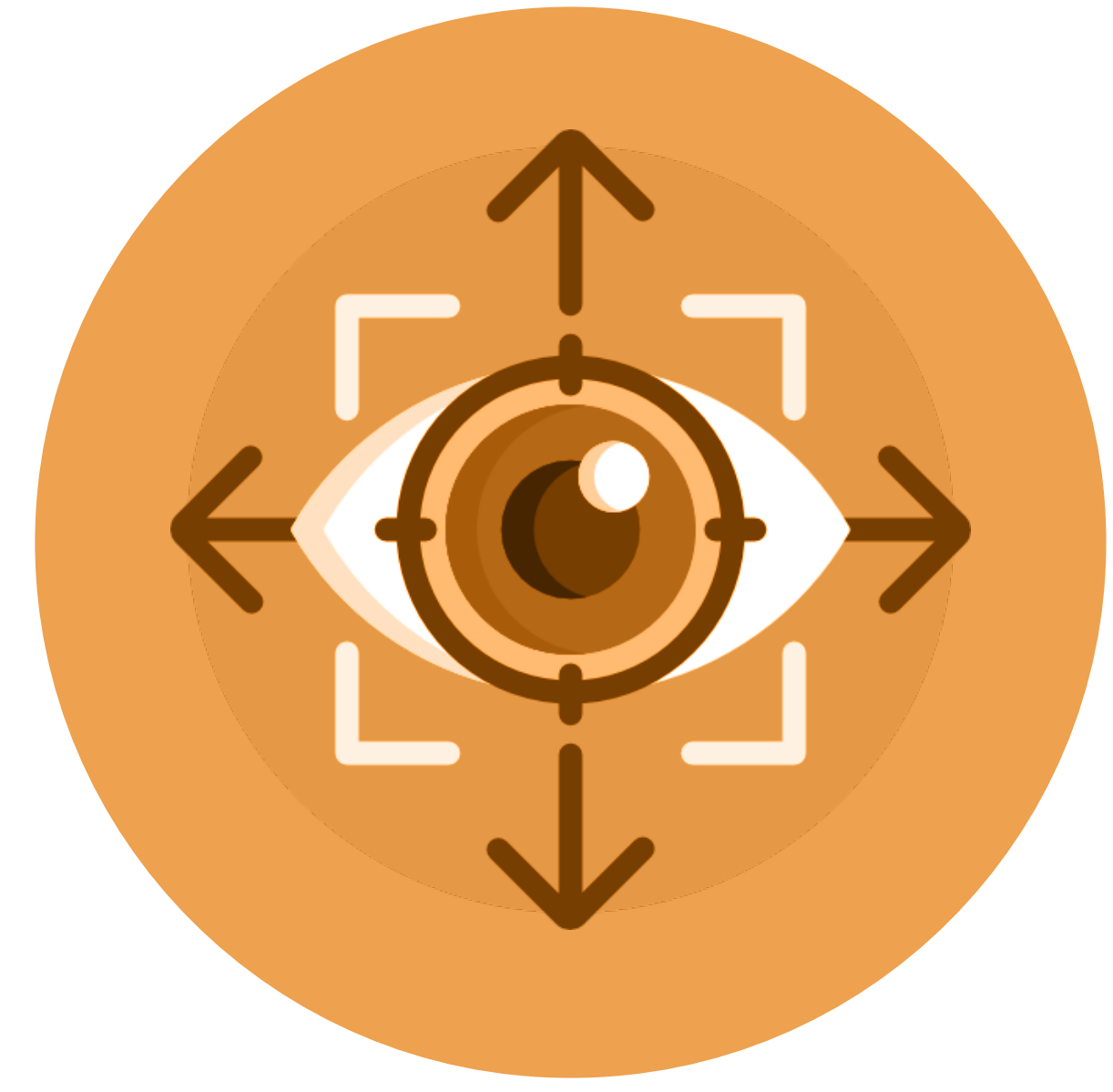


ناقش أهمية أخذ فترات راحة ووضع حدود زمنية لاستخدام التكنولوجيا.



اقترح استخدام تطبيقات تتبّع الأنشطة البدنية، على سبيل المثال:

Apple Health / Google Fit / Samsung Health



أوص بتمارين العينين وتغيير وضعية الجسم باستمرار لتقليل المشاكل الصحية.

“

أولياء الأمور الأعزّاء ، مُعلّمونا الأفاضل ، كوادرنا الطبية المتميزة ،

لكن جميعاً مدركين لتأثيرات التكنولوجيا على صحة أبنائنا،
ولنحاول تجنب حدوثها. ولنَبْقَ على اطلاع دائم لضمان مستقبل
أكثر صحة أفضل لفَلَدَاتِ أَكْبَادِنَا.



”