

المقدمة:

صممت أجهزة الحاسوب الدفترى، أسوة بباقي أجهزة الحاسوب المحمولة، للاستعمال في مختلف البيئات والأحوال. ولأن أجهزة الحاسوب الدفترى قابلة للنقل، فهناك عدة أمور يمكنك القيام بها حتى يتسنى لك استعمالها بطريقة آمنة وفعالة، وأن تحسن من خلال ذلك من بيئة الطلاب التعليمية ونتائج تعلمهم.

الهدف:

تهدف هذه الوثيقة لأن تكون مصدر معلومات للآباء والمعلمين الذين يشرفون على الطلاب الذين يستخدمون أجهزة الحاسوب الدفترى. وتسعى هذه المعلومات إلى تقديم الإرشاد حول الاستعمال الآمن لأجهزة الحاسوب الدفترى في عدد من الأوضاع المختلفة.

إرشادات عامة:

<p>ليست هناك فترات زمنية محددة لاستعمال الحاسوب المحمول. إلا أنه وفي إطار هذا الدليل،</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ الاستعمال المديد يمكن أن يشير إلى عمل مستمر على الحاسوب لفترات تتراوح ما بين 30 و60 دقيقة. ▪ الاستعمال المطول يمكن أن يشير إلى عمل مستمر على الحاسوب لفترات تزيد عن ساعة واحدة. 	<p>دوام الاستعمال:</p>
<p>يعتبر الترويح للوضع الصحيح أثناء استعمال الحاسوب الدفترى وتشجيعه من العوامل الرئيسية للوقاية من الإصابة وتشجيع البيئة التعليمية الصحية. ومن المهم للغاية التأكد من أن الطلاب يحافظون على الوضع الصحيح لأجسامهم مع التركيز خاصة على:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ظهورهم ▪ أعناقهم وأكتافهم ▪ ذراعهم وسواعدهم ▪ معاصمهم وأيديهم 	<p>وضع الجسم:</p>
<p>لا ننصح بالاستعمال المديد أو المطول للحاسوب عندما يكون الطالب في وضع غير مريح. وفي إطار هذه النشرة، يمكن اعتبار الأوضاع التالية أوضاعاً غير مريحة:</p>	<p>الأوضاع غير المريحة</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ الجلوس فوق السرير ▪ جلوس القرفصاء ▪ الوقوف أو الجلوس مع الاستناد إلى حائط ▪ ووضع الحاسوب على الركبتين المثنيتين ▪ الركوع 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ الاستلقاء على الظهر ▪ الاستلقاء على الجنب ▪ الجلوس بشكل مترهل ▪ إسناد الحاسوب فوق الكفة أو الساعد ▪ الجلوس على الأرض مع وضع الحاسوب على طاولة أو مقعد
<p>نوصي بشكل عام أخذ فترة راحة لمدة 5 دقائق على الأقل لكل 30 دقيقة من استعمال الحاسوب الدفترى.</p>	<p>فترات الراحة</p>
<p>يجب الجمع بين فترات الراحة المنتظمة وبعض التمارين الرياضية ومط الجسم بالطرق المعتمدة. كما يجب القيام بتمارين العين وإراحة البصر منعاً لإرهاق العينين. مثلاً، تطلع إلى جسم ما على بعد 10 أمتار منك لفترة 20 ثانية</p>	<p>التمطيط/ التمارين الرياضية</p>

دليل خاص ببيئة الاستعمال:

الفصل الدراسي	
<p>تفادى الاستعمال المديد أو المطول للحاسوب عندما تكون في وضع غير مريح. في حالات الاستعمال المطول، عليك بوضع طاولة ومقعد مناسبين (كما هو موضح بالرسم).</p>	<p>ملاحظات عامة</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ إذا كان ذلك ممكناً، بدل بانتظام ما بين النشاطات التي تستخدم الحاسوب الدفترى، والكتابة على الورق والاستماع إلى المعلم ▪ إذا كان ذلك ممكناً، بدل بانتظام ما بين الطباعة على الحاسوب والتصفح ▪ في الحالات التي يتعدى فيها استعمال الحاسوب الدفترى فترة 30 دقيقة، شجع على أخذ فترات راحة قصيرة (5 دقائق كل 30 دقيقة) تشمل على المط والتمارين الرياضية. 	<p>الأرجونوميكس (الهندسة البشرية)</p>
<ul style="list-style-type: none"> ▪ وفر الإضاءة الكافية ▪ رتب مواقع العمل بحيث لا يتسبب انعكاس الضوء ووهج الشمس في حدوث تشويش بصري. استعمل الستائر على النوافذ إذا كان 	<p>الإضاءة/الوهج</p> <p>المخاطر</p>

	ذلك ممكنا	
	<ul style="list-style-type: none"> تأكد من توصيب الأسلاك الكهربائية بالطريقة الصحيحة ومن وجود عدد كاف من منافذ الكهرباء. تأكد من أن علامات السلامة الكهربائية سارية المفعول 	الكهرباء
	<ul style="list-style-type: none"> تأكد من أن الأسلاك الكهربائية لا تشكل خطر التعثر على أحد. ثبتها على الحائط أو أحصل على أغطية للأسلاك إذا كان ذلك مناسباً 	الانزلاق، التعثر والسقوط
البيت		
	تفادى الاستعمال المديد أو المطول للحاسوب عندما تكون في وضع غير مريح. في حالات الاستعمال المطول، عليك بوضع طاولة ومعد مناسبين (كما هو موضح بالرسم).	ملاحظات عامة
	<ul style="list-style-type: none"> إذا كان ذلك ممكناً، بدل بانتظام ما بين النشاطات التي تستخدم الحاسوب الدفترى، والكتابة على الورق إذا كان ذلك ممكناً، بدل بانتظام ما بين الطباعة على الحاسوب والتصفح في الحالات التي يتعدى فيها استعمال الحاسوب الدفترى فترة 30 دقيقة، شجع على أخذ فترات راحة قصيرة (5 دقائق كل 30 دقيقة) تشمل على المط والتمارين الرياضية. 	الأرجونوميكس (الهندسة البشرية)
	<ul style="list-style-type: none"> أعمل حيث الإضاءة الأفضل، أو أضف مصدر ضوء إضافي. رتب مواقع العمل بحيث لا يتسبب وهج الشمس في حدوث تشويش بصري. استعمل الستائر على النوافذ إذا كان ذلك ممكناً 	الإضاءة/الوهج
	<ul style="list-style-type: none"> تأكد من توصيب الأسلاك الكهربائية ومنافذ الكهرباء بالطريقة الصحيحة. تأكد من إطفاء الحاسوب الدفترى عند عدم استعماله وتخزينه ليلاً بالشكل المناسب. 	الكهرباء
خارج الفصل الدراسي، في أوقات الفراغ أو أثناء الرحلات (بما في ذلك الطريق إلى المدرسة ومنها)		
	تفادى الاستعمال المديد أو المطول عندما تكون في وضع غير مريح. لا يوصى بشكل عام بالاستعمال المطول للحاسوب أثناء التحرك.	ملاحظات عامة
	<ul style="list-style-type: none"> تأكد من تخزين الحاسوب الدفترى بالشكل المناسب لحمله. تأكد من استعمال حقيبة مصممة خصيصاً لهذا الغرض في جميع الأحيان. 	الأرجونوميكس (الهندسة البشرية)
	<ul style="list-style-type: none"> تأكد من استعمال منافذ الكهرباء المسموح بها فقط. 	الكهرباء
	<ul style="list-style-type: none"> تأكد من أن الأسلاك الكهربائية لا تشكل خطر التعثر على أحد. 	الانزلاق، التعثر والسقوط