

البروفسور سلوى الهزاع ثقافي / مكتبة الملك فهد الوطنية تُنظّم محاضرة القراءة الإلكترونية وصحة العين

نظمت مكتبة الملك فهد الوطنية اليوم محاضرة بعنوان القراءة الإلكترونية وصحة العين ألقتها عضو مجلس أمناء جامعة الملك عبدالعزيز البروفيسور سلوى بنت عبد الله الهزاع، بحضور الأمين العام المكلف للمكتبة الدكتور منصور بن عبد الله الزامل. وتناولت الهزاع في محاضرتها الوسائل السليمة للقراءة الإلكترونية، وطرق المحافظة على صحة العين، مبيّنةً أن هناك دراسة محكمة تشير إلى أن فترة الجائحة كان لها تأثير سلبي كبير حيث زادت من ساعات المشاهدة والجلوس أمام الشاشات، وعدم التواجد في الخارج وتلقي الضوء الطبيعي، مما يؤثر على حدة البصر. وأكدت الدكتورة الهزاع أن الأضرار التي تلحق بعيون الصغار والكبار من قصر النظر، وكذلك صحة البدن كاضطرابات النوم والسلوك، وضعف التركيز، وانخفاض الأداء الدراسي وزيادة الوزن، لقضائهم أوقات طويلة على الأجهزة الذكية والشاشات، مشيرةً إلى أن الأطفال بحاجة للضوء الطبيعي الذي تتلقاه العين لتنمو وتنمو بشكل صحيح. انتهى 16:50 م

0178

<https://www.spa.gov.sa/viewfullstory.php?lang=ar&newsid=2357138>