

البرلمان الأردني النموذجي



2025-2026

الدستور الأردني : المادة (7)
2. كل اعتداء على الحقوق والحريات العامة أو
حرمة الحياة الخاصة للأردنيين جريمة يعاقب عليها
القانون.

اسم المجلس: مجلس الصحة

اسم الرئيس: جود حمدين

الموضوع: ضمان حقوق ذوي الإعاقة في المشاركة المجتمعية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

أنا جود الحمادين، رئيسة مجلس الصحة، ويسعدني أن أرحب بكم في هذا اللقاء الهام الذي يجمعنا اليوم لمناقشة قضية تؤثر بشكل مباشر على شبابنا وطلبتنا في الأردن، ألا وهي **قضية الاستخدام المفرط للتكنولوجيا** وما يترتب عليه من مخاطر على صحتهم الجسدية والنفسية والاجتماعية، وقضية **نشر الوعي عن الصحة النفسية**.

لقد أصبحنا نعيش في زمن تحكمه التكنولوجيا، وأصبح الهاتف الذكي والكمبيوتر واللوح الإلكتروني جزءًا أساسيًا من حياة الطلبة. ورغم أن **المدارس الحكومية في الأردن تمنع استخدام الهواتف أثناء الدوام المدرسي**، إلا أن المشكلة الحقيقية تكمن في أوقات ما بعد المدرسة وفي البيت، حيث يقضي الطلبة ساعات طويلة أمام الشاشات.

تشير الدراسات العالمية إلى أن:

- الطالب يقضي في المتوسط ما بين **4 إلى 6 ساعات يوميًا** أمام الأجهزة الإلكترونية، وهو رقم يفوق بكثير الحد الموصى به صحيًا.
- منظمة الصحة العالمية أوصت ألا يتجاوز استخدام الأطفال والمراهقين للشاشات **ساعتين يوميًا فقط**.
- دراسة محلية في الأردن عام 2023 أظهرت أن حوالي **70% من الطلبة في الفئة العمرية 12-18 عامًا** يقضون أكثر من 4 ساعات يوميًا على الهواتف أو الأجهزة اللوحية.
- كما بينت الدراسات أن الاستخدام المفرط للتكنولوجيا يرتبط بزيادة معدلات **السمنة وقلة النوم بنسبة تصل إلى 35%**، بالإضافة إلى ارتفاع مؤشرات **القلق**

والاكتئاب عند اليافعين بنسبة تقارب 25%.

هذه الأرقام تكشف حجم التحدي الذي نواجهه كأسر، ومدارس، ومؤسسات وطنية، وهو تحدٍّ لا يمكن التغاضي عنه لأنه يمسّ حاضر ومستقبل شبابنا.

دور مجلس الصحة

إن مجلس الصحة الأردني لا يقف متفرجاً أمام هذه القضية، بل يمكنه أن يقود الجهود الوطنية في عدة اتجاهات:

1. **حملات توعية وطنية:** إطلاق حملات عبر وسائل الإعلام ومواقع التواصل الاجتماعي تستهدف الطلبة والأهالي، وتوضح المخاطر الصحية والنفسية لاستخدام التكنولوجيا بشكل مفرط.
2. **برامج صحية في المدارس والجامعات:** رغم منع الهواتف في المدارس، إلا أن المجلس يمكن أن يضع برامج توعوية موازية ضمن المناهج لتعريف الطلبة بالعادات الرقمية الصحية، وكيفية إدارة وقتهم بعد المدرسة.
3. **التعاون مع الأسر:** تنظيم ورش عمل ودورات للأهالي حول كيفية متابعة استخدام أبنائهم للأجهزة، وطرق وضع حدود زمنية صارمة للشاشات.
4. **الأنشطة البديلة:** دعم النوادي الرياضية، المراكز الثقافية، والأنشطة الفنية كوسائل عملية لملء وقت الطلبة بما يعود عليهم بالنفع بعيداً عن الشاشات.

5. **الدعم النفسي:** توفير خطوط ساخنة وخدمات استشارية لمساعدة الطلبة الذين

يعانون من أعراض الإدمان الرقمي مثل القلق، الأرق، أو العزلة الاجتماعية.

6. **البحوث والدراسات:** دعم إجراء أبحاث وطنية دورية لقياس حجم المشكلة

وتقييم السياسات المطبقة، حتى يكون لدينا بيانات دقيقة وموثوقة تقود قراراتنا.

التوصيات

- وضع **سياسات صحية وطنية** للحد من الاستخدام المفرط للتكنولوجيا عند الطلبة.
- إطلاق شعار وطني مثل: *"توازن استخدامك يحمي صحتك"*.
- تعزيز التعاون بين وزارات الصحة، التربية، والشباب لتبني خطط مشتركة.
- تشجيع المدارس الخاصة والعامة على إدخال برامج "التربية الرقمية الصحية".
- إشراك مؤسسات المجتمع المدني في حملات التوعية، حتى تصل الرسالة إلى كل بيت.

أسئلة

- كيف نستطيع جعل الأنشطة البديلة أكثر جذبًا للطلبة من الهواتف والألعاب الإلكترونية؟
- ما دور الأسرة في مراقبة وضبط سلوك أبنائها الرقمي؟
- كيف يمكن للجامعات والمدارس أن تساهم في تخفيف الآثار الصحية والنفسية للتكنولوجيا؟
- هل يمكن أن نستخدم التكنولوجيا نفسها كجزء من الحل، من خلال تطبيقات تضبط وقت الشاشة أو تشجع على النشاط البدني؟