

Be Connected

Every Australian online.



Australian Government

مُلخّص العرض التقديمي عبر الإنترنت

## التكنولوجيا وصحتك

قد تساعدك التكنولوجيا في الحفاظ على صحتك وتحديد أهدافك الصحية وحتى تحسين صحتك بشكل عام. يمكنك مراقبة صحتك، باستخدام هاتفك الذكي وجهاز إضافي اختياري كالساعة الذكية، والحصول على النصائح من مجموعة من التطبيقات والمواقع الإلكترونية وملفات البودكاست والمزيد غيرها.



### الأشياء التي تحتاج إليها لكي تبدأ بمراقبة صحتك

إذا كنت تستخدم هاتفاً ذكياً، فبين أيديك بالفعل جهاز مليء بالميزات التي يمكن أن تساعدك في تتبع صحتك. يمكن لهاتفك الذكي، مع إحدى **التطبيقات**، استخدام مجموعة أجهزة الاستشعار في الهاتف لمساعدتك في تحقيق أهدافك الصحية.

إذا كنت تبحث عن بيانات دقيقة ومفصلة أكثر، يمكنك شراء جهاز لياقة مُنخّص كساعة ذكية أو جهاز عدّ الخطوات.



# التطبيقات الصحية التي تُبقيك مُحفَظاً

قد تساعدك التطبيقات الصحية على تحديد أهدافك والبقاء مُحفَظاً من خلال تتبُّع أشياء كالتمارين والنظام الغذائي والوزن. تحتوي الهواتف الذكية التي تعمل بنظام Android على تطبيق Google Fit وهواتف Apple iPhone على تطبيق Apple Health وتطبيقات الصحة هذه تأتي مُثبتة على الهاتف، أو يمكنك تنزيل تطبيقات أخرى من متجر التطبيقات الرسمي في جهازك.

## مجموعة التطبيقات الصحية لهاتفك الذكي

### Google Fit



- يأتي هذا التطبيق مُثبتاً على هاتفك الذكي الذي يعمل بنظام Android أو يمكنك تنزيله مجاناً من Play Store. إن تطبيق Google Fit متوفر أيضاً لأجهزة iPhone.
- يتتبع تطبيق Google Fit عدد الخطوات التي أخذتها والمسافة وعدد السرعات الحرارية التي حرقتها.
- تحصل على "نقاط القلب" عندما تزاول تمارين مُكثَّفة أكثر وهي تستند إلى توصيات منظمة الصحة العالمية (WHO).

### Apple Health



- هو حصري لهواتف iPhone، وليس له إصدار لجهاز iPad أو الهواتف التي تعمل بنظام Android.
- يحسب تطبيق Apple Health خطواتك ويتتبع المسافة التي قطعتها كل يوم، بالإضافة إلى انتظام حركة المشي.
- يعمل مع ساعة Apple Watch لتتبع معدل ضربات قلبك وجودة نومك ونشاطك طوال اليوم بدلاً من حمل هاتف iPhone لوحده.

## تطبيقات اللياقة البدنية

هناك تطبيقات أخرى يمكنك استخدامها والتي تركز على أنواع مُعيَّنة من التمارين. وعادةً ما تكون مجانية في البداية ولكن تتطلب معظمها اشتراك شهري أو سنوي لاستخدام الميزات المُتقدمة. يمكنك العثور على هذه التطبيقات من خلال البحث في متجر تطبيقات هاتفك الذكي.

Down Dog لممارسة اليوجا والتأمل



Strava للجري والمشي



Pilates Anytime لرياضة البيلاتيس



May My Walk للمشي



SilverSneakers Go تمارين للأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن 65 عاماً.



## نصائح من eSafety:

Google Play



• لا تنزل التطبيقات إلا من متجر التطبيقات الرسمي على جهازك، وهو App Store لأجهزة Apple و Google Play للهواتف أو الأجهزة اللوحية التي تعمل بنظام Android.

• إذا أعطاك طبيبك نصيحة أو تعليمات حول نوع ومقدار التمارين الذي يمكنك القيام بها، فاتبع نصيحته دائماً بدلاً من اتباع النصيحة التي يقدمها التطبيق.

• تقوم التطبيقات الصحية بجمع المعلومات الشخصية الحساسة وتتبع موقعك لذلك من المهم قراءة بيان الخصوصية لفهم البيانات التي يتم تسجيلها وكمية البيانات التي يمكن للعامة الوصول إليها وعدد تطبيقاتك التي يمكنها الوصول إليها.

## الساعات الذكية

الساعة الذكية أو ساعة اللياقة البدنية هي في الحقيقة جهاز كمبيوتر صغير يأتي على شكل ساعة اليد التقليدية ولكن يمكنك التحكم بشاشتها من خلال اللمس. يمكن أن تشمل ميزات ما يلي:

- GPS لتتبع الموقع
- Accelerometer (مقياس التسارع) للسرعة والحركات الأخرى
- Fall detection (الكشف عن حالات الوقوع) والاتصال التلقائي بخدمات الطوارئ
- جهاز مراقبة معدل ضربات القلب
- مستشعر مستوى الأكسجين في الدم.

لاستخدام جميع ميزات ساعتك الذكية يجب توصيلها بهاتفك الذكي عبر ميزة البلوتوث. إذا كنت ترغب في استخدام ساعتك الذكية مثل هاتفك الذكي للوصول إلى الإنترنت، فستحتاج إلى بطاقة SIM مع خطة بيانات الخلوي الخاصة بها أو خطة مشتركة مع خطة هاتفك المحمول.

## البدائل عن الساعات الذكية

توجد أجهزة صحية أخرى يمكنك استخدامها لتتبع لياقتك البدنية والتي تشمل أجهزة عدّ الخطوات التي تتعقب عدد الخطوات، وأجهزة تتبّع اللياقة البدنية التي تشبه الساعات الذكية الصغيرة غير أن لديهما ميزات أقل، وهي أرخص من الساعة الذكية غير أنها تحتوي على ميزات أقل وقد لا يمكنك وصلها بهاتفك لتسجيل أنشطتك بسهولة.

## تطبيقات الصحة والرفاه

رفاهك لا يقل أهمية عن صحتك الجسدية. هناك عدة تطبيقات لا تقدّم التمارين البسيطة وتعدّ الخطوات فحسب بل تذهب إلى أبعد من ذلك من خلال التركيز على صحتك ورفاهك:

- **ترشدك تطبيقات "التركيز التام للذهن" والتأمل** من خلال جلسات قد تتضمن تمارين التنفّس أو طرق لتصفية ذهنك من الشواغل.
  - **تتضمن تطبيقات تدريب الدماغ** ألعاب البازل والمعضلات التي يمكن أن تساعدك لكي تبقى متيقظاً ومنتبهاً.
  - **تتيح لك تطبيقات النظام الغذائي** تتبّع الطعام الذي أكلته والوقت التي تناولت فيه الطعام.
  - **تساعدك تطبيقات الصحة النفسية والعقلية** في الحصول على المعلومات لمساعدتك في التعامل مع التوتر الذي قد تشعر به.
- أمثلة على تطبيقات التركيز التام للذهن والتأمل:

### Healthy Minds Program



### Calm



### Headspace



**يُرجى الملاحظة:** أن بعض هذه التطبيقات تتطلب اشتراكاً مدفوعاً لاستخدامها بعد الفترة التجريبية، بينما البعض الآخر مجاني.

## نصيحة من eSafety:

إن التكنولوجيا والتطبيقات تقدّم نصائح عامة فقط حول التركيز التام للذهن والرفاهية العاطفية وهي ليست بديلاً عن الاستشارة الفردية أو طلب المشورة الطبية.

إذا كنت تشعر أنك قد تعاني من مشكلة متعلقة بالصحة النفسية والعقلية، أو ترغب فقط في الدردشة مع أحدهم، فيمكنك:

- الاتصال بخط LifeLine على الرقم **13 11 14**
- إرسال رسالة إلى LifeLine عبر هاتفك المحمول إلى الرقم **0477 13 11 14**
- الدردشة عبر الإنترنت مع LifeLine عبر [lifeline.org.au/crisis-chat](https://lifeline.org.au/crisis-chat)

## موارد إضافية للمساعدة في لياقتك البدنية ورفاهك

يحتوي موقع YouTube على آلاف مقاطع الفيديو حول التمارين ويمكنك مشاهدتها مجاناً بما في ذلك قناة The Body Coach TV و Fitness Blender و SeniorShape Fitness. للتحقق من هذه القنوات بنفسك، اكتب اسمها في شريط البحث في YouTube.



**SUBSCRIBE**

**نصيحة:** اشترك في القنوات التي تعجبك حتى يبلغك YouTube عندما تضيف هذه القناة مقطع فيديو جديد.

**إن ملفات بودكاست** هي مصدر رائع للمعلومات الصحية حول مجموعة من المواضيع. إذا كنت لا تعرف الكثير عن ملفات بودكاست فاقراً دليلنا حول **كيفية البدء في استخدام ملفات البودكاست**

يحتوي موقع **Healthdirect** على قائمة بتطبيقات وخدمات الصحة والرفاه بتوصية من الحكومة الأسترالية. يُرجى زيارة الموقع الإلكتروني [healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps](http://healthdirect.gov.au/health-and-wellbeing-apps)



## موارد للأكل الصحي

استخدم مواقع وصفات الطعام لكي تحصل على بعض الأفكار أو لمساعدتك في التخطيط لوجباتك و/أو طلب المكونات. عادةً ما يكون من الأسهل شراء المكونات من الموقع الإلكتروني للسوبر ماركت، ولكن قد يقدم الموقع الإلكتروني لوصفات الطعام المستقل أفكاراً أو يُلهمك بشكل أفضل.

هناك الآلاف من مواقع وصفات الطعام على الإنترنت بما في ذلك [bbcgoodfood.com](http://bbcgoodfood.com) و [taste.com.au](http://taste.com.au)

للمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، يُرجى الاطلاع على دورتنا القصيرة المجانية على موقع **Be Connected: الصحة والرفاهية والتكنولوجيا وأنت**

## خذ وقتك في استكشاف Be Connected

Be Connected هو موقع شامل يحتوي على موارد مجانية مصممة خصيصاً لدعم الأستراليين كبار السن للاتصال عبر الإنترنت بأمان والتنقل في عالم الديجيتل بثقة. هذا الموقع مفيد أيضاً للعائلات والمنظمات المجتمعية التي ترغب في مساعدة أعضاء المجتمع الأكبر سناً على الوصول إلى جميع مزايا الإنترنت.

يُرجى زيارة [beconnected.esafety.gov.au](http://beconnected.esafety.gov.au)



**Be Connected**  
Every Australian online.

تم تطوير هذا البرنامج من قبل eSafety كجزء من مبادرة Be Connected.

**eSafety**  
Commissioner

