



Folkhälsomyndigheten

كيف تتحدثون عن الشاشات في المنزل؟

نصائح وإرشادات حول استخدام الأطفال للشاشات

.1

أظهر اهتماماً بما يفعله طفلك على الشاشة، تماماً كما تفعل مع الأشياء الأخرى في حياة الطفل.

.2

ساعد طفلك على وضع جميع الشاشات جانباً قبل نصف ساعة على الأقل من وقت النوم. اترك الهاتف، الكمبيوتر ولوح التصفح خارج غرفة النوم.

.3

تحدث عن الشاشات في العائلة. اسأل طفلك عما يريد فعله في وقت فراغه وما يحتاج أن يفعله خلال اليوم.

.4

كن قدوة! فكّر في مقدار استخدامك للشاشة عندما تكون مع طفلك.

امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً للحصول على مزيد من النصائح والبحث في الخلف:

- تحقيق التوازن في الحياة اليومية.
- التعامل مع الشجار حول الشاشة.
- الشاشات والأطفال ذوي الإعاقات الوظيفية.
- ما يمكنك فعله إذا بدا أن شخصاً ما مدمن على استخدام الشاشة.

