



Folkhälsomyndigheten

كيف تتحدثون عن الشاشات في المنزل؟

نصائح لمن لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 13-18 عاماً



ساعد طفلك المراهق على استخدام الشاشات بشكل جيد

قد تأخذ الشاشات وقتاً من أشياء يحتاجها الشباب ليكونوا بخير. تُظهر الأبحاث أن قضاء الكثير من الوقت على الشاشة يمكن أن يجعل المراهقين ينامون بشكل أسوأ، ويعانون من صعوبة في التركيز ويصبحون غير راضين عن أجسامهم.

يمكنك مساعدة طفلك المراهق على استخدام الشاشات بطريقة لا تضر بالصحة. تذكر أن تغيير العادات قد يستغرق وقتاً.

يمكن استخدام الهاتف المحمول والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر في العديد من الأشياء الجيدة، ولكن هناك مخاطر مع الشاشات. يمكن أن يتعرض الأطفال والشباب للتتمر والاتصال بهم من قبل الغرباء ورؤيه أشياء مخيفة.

تم تصميم معظم التطبيقات والألعاب لتجعلنا نرحب في استخدامها أكثر فأكثر. وهذا يجعل من السهل على المراهقين أن يدمنوها.

نصائح لتكوين عادات جيدة

4.

ساعد طفلك المراهق على وضع جميع الشاشات جانباً قبل نصف ساعة على الأقل من وقت النوم. يرجى وضع قاعدة في المنزل حول ترك الهاتف المحمول والكمبيوتر والجهاز اللوحي خارج غرفة النوم ليلاً.

5.

ابتءبه إذا كان طفلك يبدو غير مرتاح. ادعم طفلك، واطلب المساعدة إذا احتجت إليها.

6.

كن قووة! فكر في كيفية وقت استخدامك للشاشات بالقرب من طفلك المراهق.

أظهر اهتماماً بما يفعله طفلك على الشاشة، تماماً كما تفعل مع الأشياء الأخرى في حياة المراهق. حيث يزيد ذلك من فرصة تحدث طفلك معك حول ما يحدث عبر الإنترنت، ويطلب المساعدة إذا احتاجها.

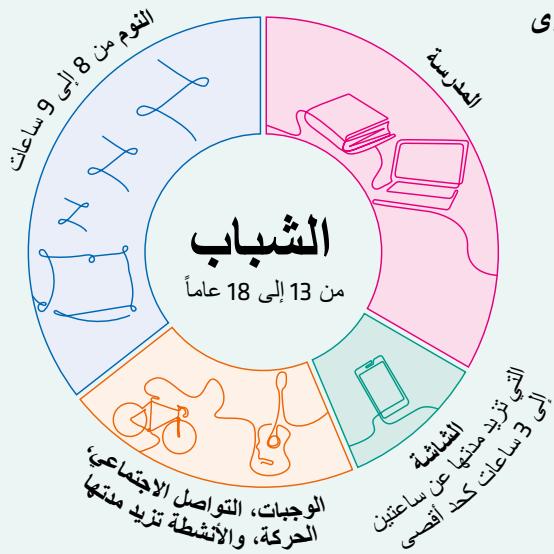
1.

تحدد عن كيفية التعامل مع بعضنا البعض عبر الإنترنت وكيف يمكن أن يساهم طفلك المراهق في الجو الجيد، على سبيل المثال باستخدام طريقة تعبير جيدة ولغة لطيفة.

3.

تحدد إلى والدي أصدقاء طفلك. تصبح الأمور أسهل إذا كان لدى العديد من الأشخاص نفس القواعد.

التوازن بين الشاشة والأنشطة الأخرى



لا يتم احتساب استخدام الشاشة في المدرسة أو أداء الواجبات المنزلية أو الاستماع إلى الموسيقى/البث الصوتي أو أجهزة المساعدة للشباب ذوي الإعاقة في وقت الشاشة هنا.

تحدث إلى طفلك المراهق حول كيفية إمكانية فعل كل ما تريده القيام به في وقت الفراغ. ابدأ بجملة اليوم هنا في الجانب.

اطرح أسئلة مثل ما يلي:

- ما هو مقدار الوقت الذي تقضيه أمام الشاشة يومياً؟
- هل ترغب في تغيير ذلك الوقت بطريقة ما؟
- هل هناك أشياء غير الشاشة ترغب في القيام بال المزيد منها؟

لمزيد من الأسئلة التي يمكنك طرحها، امسح رمز الاستجابة السريعة لهيئة الصحة العامة.

تظهر الأبحاث أن أكثر من 3-2 ساعات من وقت الشاشة يمكن أن يؤثر سلباً على صحة المراهقين.

من الذكاء أن تضع هاتفك جانباً أحياناً!

- يقوم الشباب بأداء واجباتهم المنزلية بشكل أسرع أربع مرات إذا كان الهاتف موجوداً في غرفة أخرى.
- ينام الشباب الذين يضعون هواتفهم خارج غرفة النوم بشكل أفضل وفترة أطول.
- الشباب الذين يضعون الهاتف في غرفة أخرى هم أكثر حضوراً من الشباب الذين يضعون الهاتف بجوارهم.
- يقلل النشاط البدني من خطر شعور الشباب بالضرر من الشاشات. جميع الحركات مهمة.

يمكن أن يحصل طفلك المراهق على المساعدة هنا

هناك عدة منظمات يمكن أن تساعد في حال تعرض الطفل للخطر عبر الإنترنط.

امسح رمز الاستجابة السريعة
ضوئياً للحصول على مزيد
من النصائح والأبحاث وراء
الوصيات:

- تأثير مثل الجمال على وسائل التواصل الاجتماعي.
- طرق معالجة الشجار المتعلق باستخدام الشاشة.
- نصائح خاصة للشباب ذوي الإعاقة.
- علامات إدمان طفلك على الألعاب أو وسائل التواصل الاجتماعي، على سبيل المثال، وقد يحتاج إلى طلب الرعاية الصحية:
 - يعاني الطفل من صعوبة في ترك ذلك بمفرده.
 - ويؤدي ذلك إلى عدم إمكانية التأقلم مع المدرسة أو العمل، أو لديه غياب كبير.
 - ويؤثر على الحالة النفسية للطفل.



folkhalsomyndigheten.se

امسح رمز الاستجابة السريعة
ضوئياً للحصول على مزيد
من النصائح من هيئة الإعلام
(Mediemyndigheten) حول:

- حقوق الشباب وسلامتهم عبر الإنترنط
- إعدادات حول الأمان والوقت الممضى على التطبيقات والألعاب
- كيف تصبح واعياً بوسائل الإعلام.
- احصل على التدريب عبر الإنترنط!



mediemyndigheten.se

Artikelnummer: 25259-2 Hur pratar ni om skärmar hemma?
Tips och råd till dig som har barn i åldern 13-18 år (ARABISKA)
Foto: Plattform/johnér



Mediemyndigheten



Folkhälsomyndigheten

خط دعم **Bris** (bris.se) مفتوح على مدار الساعة. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى 116 أو دردش وأرسل رسالة بريد إلكتروني. إذا كنت شخصاً بالغاً، فينماك خط دعم Bris للبالغين على الرقم 50 50 50 50 - 0771.

يقدم **Ditt Ecpat** (dittecpat.se)

الدعم في القضايا المتعلقة بالصور العارية والتحرش الجنسي والتهديد والاعتداء.

الدردشة أو الاتصال أو البريد الإلكتروني.

رقم هاتف الشباب: 020 - 112 100 - 020

رقم هاتف البالغين: 020 - 111 33 44 - 020

يحتوي **Näthatshjälpen** (näthatshjälpen.se) على معلومات حول ماهية الكراهية عبر الإنترنط والمساعدة في التعامل معها، بالإضافة إلى نماذج إبلاغ الشرطة عن الجرائم الرقمية.

يمكن لدى الشرطة (polisen.se) الإبلاغ عن الجرائم والحصول على إجابات لما هو غير قانوني، ومتى يجب الإبلاغ وكيفية الإبلاغ.

على الموقع الإلكتروني **UMO.se** يمكنك العثور

على معلومات الاتصال بعيادات الشباب والأماكن الأخرى للحصول على المشورة والدعم.

يمكنك أيضاً الاتصال بمركز صحة الطالب للحصول على المشورة والدعم في حالة وجود مخاوف بشأن الحالة النفسية السيئة أو اضطراب الأكل.

يمكن أن يقدم لك **1177** المشورة ويساعدك بشكل صحيح في الرعاية.