



Folkhälsomyndigheten

كيف تتحدثون عن الشاشات في المنزل؟

نصائح وإرشادات حول استخدام الأطفال للشاشات



ساعد طفلك على خلق عادات رقمية جيدة

يمكننا القيام بالعديد من الأشياء الجيدة والممتعة بالشاشات في وقت فراغنا، مثل التواصل مع الأصدقاء أو مشاهدة الأشياء التي تجعلنا سعداء. ولكن يمكننا أيضاً أن نشاهد أو نشعر بأشياء صعبة أو مخيفة. تم تصميم معظم التطبيقات والألعاب لتجعلنا نشعر بالمتعة السريعة ونرغب في استخدامها أكثر فأكثر. وهذا يجعلنا نعلق في شيء ما بسهولة، وقد نشعر بالملل من أشياء أخرى مهمة. قد تأخذ الشاشات وقتاً من أشياء أخرى يحتاجها الأطفال ليكونوا بخير. تشير الأبحاث إلى أن قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشات، على سبيل المثال، يجعل من الصعب علينا النوم والتركيز.

من خلال التحدث مع بعضنا البعض حول الشاشات، يمكننا إيجاد روتين جيد وزيادة الأمان. استخدم الأسئلة الموجودة في الصفحة الخلفية للمساعدة! لاحظ أن كل طفل يختلف عن الآخر، وأن تغيير العادات قد يستغرق بعض الوقت. تعرف على المزيد من خلال مسح رموز الاستجابة السريعة ضوئياً في المراسلات.

نصائح لتكوين عادات جيدة

1.

أظهر اهتماماً بما يفعله طفلك على الشاشة، تماماً كما تفعل مع الأشياء الأخرى في حياة طفلك. إذ إن ذلك يزيد من فرصة تحدث طفلك معك حول ما يحدث عبر الإنترنت.

2.

ساعد طفلك على وضع جميع الشاشات جانباً قبل النوم بنصف ساعة على الأقل. اترك الهاتف، الكمبيوتر و لوح التصفُّح خارج غرفة النوم.

3.

راقب التطبيقات، الألعاب والبرامج التي يستخدمها طفلك. ألتزم بحدود العمر للألعاب والتطبيقات مثل سناب جات Snapchat أو تيك توك Tiktok. حيث يمكن للأطفال هناك رؤية الإعلانات، أفكار تجميل غير معقولة أو الاتصال بهم من قبل أشخاص غير معروفين. تريد معرفة المزيد عن الألعاب:

kollaspelet.se

4.

تحدث إلى والدي أصدقاء طفلك. إذا كان العديد من الأشخاص لديهم القواعد ذاتها فيما يتعلق بالوقت والحدود العمرية، فإن خطر شعور أي طفل بالاستبعاد ينخفض.

5.

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

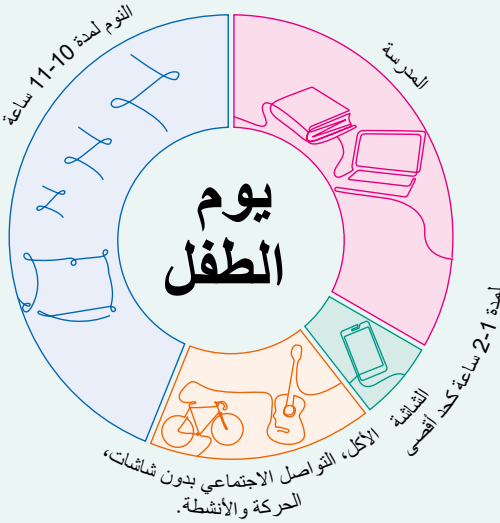
التوازن بين الشاشة والأنشطة الأخرى

تحدث عن الشاشات في العائلة. اسأل طفلك عما يريد فعله في وقت فراغه وما يحتاج أن يفعله خلال اليوم. ا طرح أسئلة مثل: ماذا تريد وتحتاج أن تفعله في وقت فراغك؟

ماذا تقول الأبحاث عن وقت الشاشة؟

الأطفال الأقل من 2 عام- لا يسمح لهم باستخدام الشاشة من 5-2 أعوام – 1 ساعة في اليوم كحد أقصى من 6-12 عاماً – 1 ساعة إلى 2 ساعة في اليوم كحد أقصى من 13-18 عاماً – 2 ساعة إلى 3 ساعات في اليوم كحد أقصى

لا يتم احتساب استخدام الشاشات في المدرسة، أداء الواجبات المنزلية، الاستماع إلى الموسيقى/البث الصوتي أو الأجهزة المساعدة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة من وقت الشاشة.



من الذكاء أن تضع هاتفك جانباً أحياناً. هل تعلم:

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

امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئياً وتعرّف على المزيد:

- قم بوضع إعدادات الوالدين المتعلقة بالسلامة والوقت في التطبيقات والألعاب.
- تعرّف على حقوق الأطفال عبر الإنترنت.
- قلل من تعرّض طفلك للمخاطر عبر الإنترنت.



mediemyndigheten.se

هذا ما نفعله بالشاشات في منزلنا

استخدم الأسئلة للتفكير و التوصل الى ما تريد ان تفعله في المنزل في عائلتك

ماذا نريد أن نفعل عندما نستخدم الشاشة؟



متى وأين نريد أن نكون بدون شاشات في منزلنا؟ على سبيل المثال، عندما نأكل، قبل أن ننام.

كم من الوقت نستخدم الشاشات في أيام الأسبوع وأيام العطلة؟



ما الذي يمكننا فعله بدلاً من استخدام الشاشة؟ ما هو الممتع في داخل البيت/خارج البيت؟

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

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



Folkhälsomyndigheten



Mediemyndigheten



folkhälsomyndigheten.se