



Folkhälsomyndigheten  
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

## توصيات حول كيفية استخدام الشاشات بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و5 سنوات

هذه توصيات وكالة الصحة العامة حول كيفية استخدام الشاشات بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و5 سنوات للتطور والشعور بصحة جيدة. تتغير احتياجات الأطفال وتحدياتهم مع تقدمهم في السن، ولذلك فإن توصياتنا تتناسب مع مختلف الأعمار. هذا النص يستهدفك بصفقتك أب/أم أو لديك علاقة وثيقة أخرى بأطفال تتراوح أعمارهم بين 2-5 سنوات.

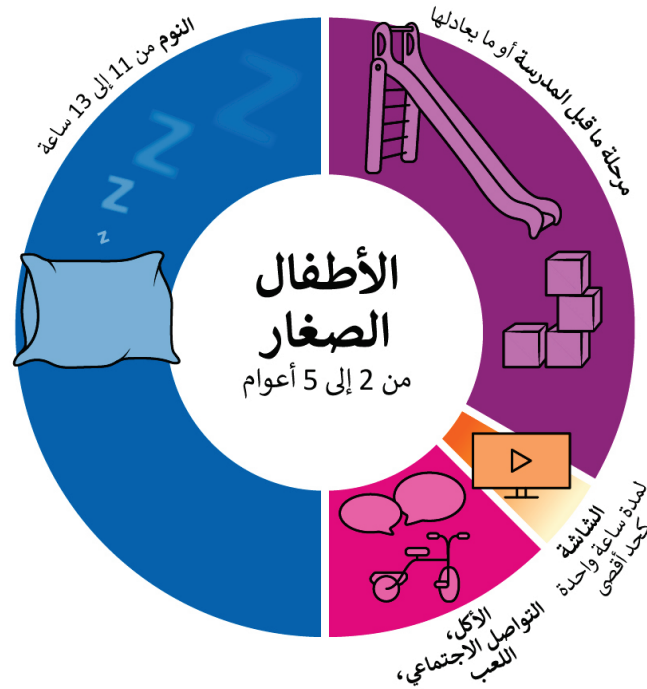
### توصيات استخدام الشاشات للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2 و5 سنوات

حدد ما سيراه طفلك ويفعله على الشاشات. اصنع عادات وروتينات جيدة لطفلك، ويرجى أن تكون مع طفلك عند استخدام الشاشة.

#### نصائح لمن لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 2 و5 سنوات

- اسمح للطفل باستخدام الشاشات لمدة ساعة واحدة في اليوم كحد أقصى.
- تأكد من حصول طفلك على قسط كافٍ من النوم والحركة والتواصل مع الآخرين واللعب والتعلم. قلل الوقت الذي يستخدم فيه الطفل الشاشة حتى لا يؤثر ذلك على اهتمامه بهذه الأشياء.
- اختر التطبيقات والبرامج التي تعرفها والتي تناسب عمر طفلك. اختر التطبيقات والبرامج التي لا تحتوي على إعلانات.
- تجنب التطبيقات والبرامج ذات الميزات التي يمكن أن تؤدي إلى الإدمان، مثل التطبيقات المجانية مثل يوتيوب وتيك توك. تجنب أيضاً المحتوى الذي يظهر العنف أو يجعل الأطفال غير راضين عن أجسادهم.
- ضع قواعد يفهمها كل فرد في العائلة حول كيفية استخدام الشاشات. ضع الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر بعيداً عند تناول الطعام أو القيام بالأشياء معاً.
- لا تستخدم الشاشات لتهديئة طفلك عندما يكون حزيناً أو سيفعل شيئاً لا يحبه. يحتاج الأطفال إلى التدريب على إدارة المشاعر بطرق أخرى.
- يُرجى استخدام الشاشات مع طفلك والتحدث عما تفعلون وترون. إذا تحدثت عن الشاشات عندما يكون الطفل صغيراً، فسيكون من الأسهل الاستمرار في التحدث عنها مع تقدم الطفل في السن.

صورة على مدار 24 ساعة لطفل يتراوح عمره بين 2 و 5 سنوات



توضح هذه الصورة تقريباً مقدار الوقت الذي يحتاجه الأطفال للقيام بأشياء مختلفة في اليوم. يحتاج طفلك إلى النوم والحركة والتواصل مع الآخرين واللعب والتعلم. اسمح لطفلك باستخدام الشاشات لمدة ساعة واحدة يومياً كحد أقصى.

### توصيات ونصائح حول النوم

يمكن للشاشات أن تسبب اضطرابات في النوم عند الأطفال. لا تدع طفلك يستخدم الشاشات قبل أن يحين وقت النوم، وتأكد من ترك الشاشات خارج غرفة النوم أثناء الليل.

تُظهر الأبحاث أن الأطفال قد يجدون صعوبة أكبر في النوم ولا ينامون جيداً إذا استخدموا الشاشات قبل النوم. لذلك، من الجيد إيقاف تشغيل جميع الشاشات قبل 30-60 دقيقة من وقت النوم.

النوم مهم لطفلك حتى يشعر بالراحة ويتطور ويتعلم. يمكن أن تسبب الشاشات اضطرابات النوم لعدة أسباب: قد يكون من الصعب النوم لأن الدماغ يحصل على العديد من الانطباعات الجديدة من الشاشات. قد يكون من الصعب وضع هاتفك جانباً مساءً. يبتذل العديد من الأشخاص بمشاهدة الأشياء، وينامون في وقت متأخر جداً، ولا يحصلون على ساعات كافية من النوم.

يستخدم العديد من الشباب هواتفهم أثناء الليل، على سبيل المثال لوسائل التواصل الاجتماعي. وهذا يسبب اضطراباً في النوم ويُشعرهم بالتعب في اليوم التالي.

## توصيات استخدام الشاشة بالنسبة للآباء والأمهات

فكر في كيفية استخدام الشاشات عندما تكون مع طفلك. ضع في اعتبارك أنه يمكنك التأثير على طفلك من خلال أن تكون قدوة حسنة بالنسبة للشاشات.

أنت قدوة مهمة لطفلك وطريقة استخدامك للشاشات يمكن أن تؤثر على طفلك. حاول أن تفكر في وقت استخدام هاتفك وكم مرة تستخدمه وماذا تفعل به. يحتاج الأطفال إلى الشعور بأن والديهم يرونهم ويسمعونهم ويفهمونهم حتى يشعروا بصحة جيدة. على سبيل المثال، إذا كنت تستخدم الهاتف كثيراً كآب/أم عندما تكون مع طفلك، فقد يشعر الطفل بالوحدة.

### فكر في ذلك!

- فكر في مقدار استخدامك لشاشتك وما إذا كان بإمكانك تقليل الاستخدام أثناء وجودك مع طفلك.
- يُرجى إخبار طفلك بما تفعله عند استخدام الهاتف.
- على سبيل المثال، أخبره أنك تستخدم هاتفك لشراء التذاكر أو إرسال بريد إلكتروني إلى المدرسة أو التحقق من ساعات العمل. هكذا تقوم بتعليم الطفل استخدام الهاتف للأشياء العملية وليس للترفيه فقط.

## ما تعني التوصية من وكالة الصحة العامة؟

التوصيات هي نصائح يمكنك اتباعها لجعلك أنت وطفلك تشعران بصحة جيدة. تستند توصياتنا حول الشاشات إلى معرفة ما يحتاجه الأطفال والشباب للتطور والشعور بصحة جيدة.

### ماذا يعني استخدام الشاشات؟

يتناول هذا النص كيفية استخدام الأطفال للشاشات في أوقات فراغهم، على سبيل المثال لممارسة الألعاب والتواجد على وسائل التواصل الاجتماعي ومشاهدة الأفلام والمسلسلات ومقاطع الفيديو. الاستماع إلى الموسيقى والراديو والبودكاست وقراءة الكتب الإلكترونية لا يُعتبر استخداماً للشاشات في هذا النص. ولا الشاشات التي يستخدمها الأطفال في العمل المدرسي أو كمساعدات للإعاقة.