



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

توصيات حول كيفية استخدام الشاشات بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12 عاماً

هذه توصيات وكالة الصحة العامة حول كيفية استخدام الشاشات بالنسبة للأطفال والشباب للتطور والشعور بصحة جيدة. تتغير احتياجات الأطفال وتحدياتهم مع تقدمهم في السن، ولذلك فإن توصياتنا تتناسب مع مختلف الأعمار. هذا النص يستهدفك بصفتك أب/أم أو لديك علاقة وثيقة أخرى بأطفال تتراوح أعمارهم بين 6 و12 عاماً.

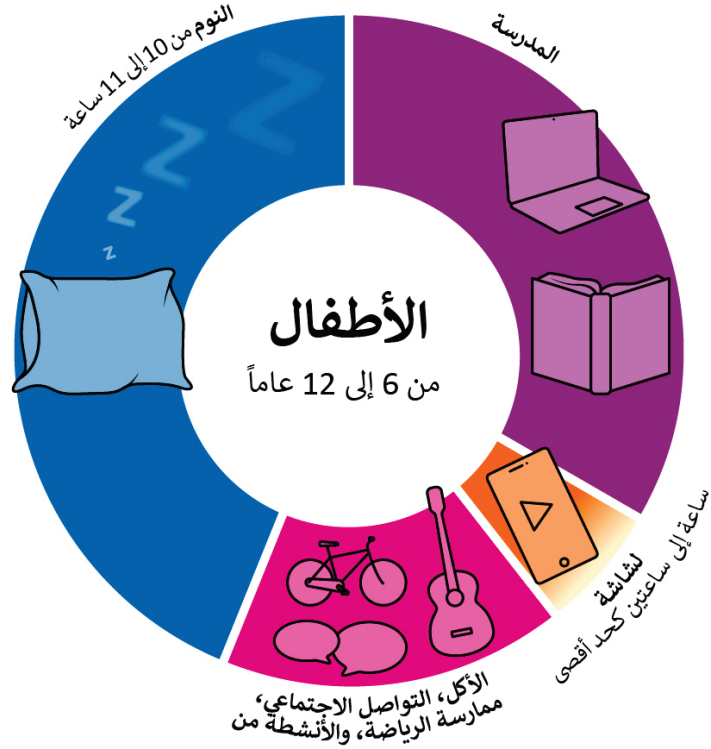
توصيات استخدام الشاشات للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 و12 عاماً

- حدد ما سيراه طفلك ويفعله على الشاشات.
- اتبع الحدود العمرية للتطبيقات والبرامج المختلفة.
- تحدث إلى طفلك حول ما يفعله الطفل عبر الإنترنت وكيف يمكن أن يتأثر الناس بما يرونه هناك.
- احرص على صنع عادات وروتينات جيدة لطفلك. ساعد طفلك على تحقيق التوازن بين النوم والذهاب إلى المدرسة والحركة وممارسة الأنشطة الترفيهية والتواصل مع الأصدقاء واستخدام الشاشات.

نصائح لمن لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 6 و12 عاماً

- اسمح للطفل باستخدام الشاشات لمدة ساعة إلى ساعتين في اليوم كحد أقصى.
- راقب التطبيقات والبرامج التي يستخدمها طفلك وتأكد من اتباعه لحدود العمر. اختر التطبيقات والبرامج التي تعتقد أنها جيدة ولا تحتوي على إعلانات أو عنف أو تجعل الأطفال غير راضين عن أجسامهم.
- تجنب التطبيقات والبرامج التي تتضمن ميزات تؤدي إلى الإدمان. ويشمل ذلك العديد من التطبيقات المجانية مثل يوتيوب وتيك توك.
- أخبر طفلك أن هناك أشياء غير سارة أو مخيفة على الإنترنت. شجّع الطفل على التحدث إلى شخص بالغ إذا رأى الطفل مثل هذه الأشياء.
- تحدث مع طفلك حول كيفية تأثير المحتوى على وسائل التواصل الاجتماعي على الأطفال، وأنه من المهم اتباع حدود العمر للتطبيقات المختلفة.
- لا تتردد في التحدث إلى والدي أصدقاء طفلك حول الحدود العمرية والتطبيقات. قد يكون من الأسهل لك ولطفلك اتباع حدود العمر إذا كان لدى أصدقائهم نفس القواعد.
- أظهر الاهتمام بما يفعله طفلك على الشاشات. اطلب من الطفل أن يريك شيئاً رآه أو فعله ويخبرك به. تحدث إلى طفلك حول ما يفعله الطفل عبر الإنترنت واسأله عن شعوره حيال ذلك.
- اشرح لطفلك ما يحتاجه الناس للشعور بصحة جيدة. ساعد طفلك على تحقيق التوازن بين النوم والذهاب إلى المدرسة والحركة وممارسة الأنشطة الترفيهية والتواصل مع الأصدقاء واستخدام الشاشات.
- ضع قواعد لكيفية استخدام الطفل للشاشات وموعد استخدامها. تحدث إلى طفلك عن سبب أهمية ذلك. ضع قواعد يفهمها الجميع، لكيفية استخدامكم للشاشات في العائلة. ضع الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر بعيداً عند تناول الطعام أو القيام بالأشياء معاً.

صورة على مدار 24 ساعة لطفل يتراوح عمره بين 6 و12 عاماً



توضح هذه الصورة تقريباً مقدار الوقت الذي يحتاجه الأطفال للقيام بأشياء مختلفة في اليوم. يحتاج طفلك إلى توازن بين النوم والحركة والذهاب إلى المدرسة وممارسة الأنشطة الترفيهية والتواصل مع الأصدقاء واستخدام الشاشات. اسمح لطفلك باستخدام الشاشات لمدة ساعة إلى ساعتين يومياً كحد أقصى. لا تُحتسب الشاشات التي يستخدمها طفلك في العمل المدرسي أو كوسائل مساعدة للإعاقة في ذلك الوقت.

توصيات ونصائح حول النوم

يمكن للشاشات أن تسبب اضطرابات في النوم عند الأطفال. لا تدع طفلك يستخدم الشاشات قبل أن يحين وقت النوم. تأكد 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.

النوم مهم لطفلك حتى يشعر بالراحة ويتطور ويتعلم. هناك أسباب عديدة تجعل الشاشات مسببة لاضطرابات النوم: قد يكون من الصعب النوم لأن الدماغ يحصل على العديد من الانطباعات الجديدة من الشاشات. قد يكون من الصعب وضع هاتفك جانباً مساءً. ينشغل 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.

نصائح لجعل طفلك ينام بشكل أفضل

أوقف تشغيل جميع الشاشات قبل 30-60 دقيقة من وقت النوم. اترك هاتفك وجهاز الكمبيوتر اللوحي والكمبيوتر الخاص بك خارج غرفة نوم طفلك ليلاً. احصل على منبه بدلاً من استخدام هاتفك كمنبه.

لا تتردد في التحدث إلى والدي أصدقاء طفلك ومناقشة كيفية استخدامهم لشاشاتهم ليلاً. قد يكون الأمر أسهل إذا كان لدى العديد من الآباء قواعد مماثلة حول استخدام الشاشات.

توصيات استخدام الشاشة بالنسبة للآباء والأمهات

فكر في كيفية استخدام الشاشات عندما تكون مع طفلك. ضع في اعتبارك التأثير على طفلك من خلال أن تكون قدوة حسنة بالنسبة للشاشات. قد تؤثر طريقة استخدامك للشاشات 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 كأب/أم عندما تكون مع طفلك، فقد يشعر الطفل بالوحدة.

فكر في مقدار استخدامك لشاشتك وما إذا كان بإمكانك تقليل الاستخدام أثناء وجودك مع طفلك.

يُرجى إخبار طفلك بما تفعله عند استخدام الهاتف. 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؟

مهمتنا هي معرفة ما يحتاجه الناس ليشعروا بصحة جيدة ويعيشوا حياة جيدة. 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. لا تُحتسب الشاشات التي يستخدمها طفلك في العمل المدرسي أو كوسائل مساعدة للإعاقة على أنها استخدام شاشات في هذا النص.