



Folkhälsomyndigheten
PUBLIC HEALTH AGENCY OF SWEDEN

توصيات استخدام الشاشات للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0-2 سنة

هذه توصيات وكالة الصحة العامة حول كيفية استخدام الشاشات بالنسبة للأطفال والشباب للنمو والشعور بصحة جيدة. تتغير احتياجات الأطفال وتحدياتهم مع تقدمهم في السن، ولذلك فإن توصياتنا تتناسب مع مختلف الأعمار. هذا النص يستهدفك بصفك أب/أم أو لديك علاقة وثيقة أخرى بأطفال تتراوح أعمارهم بين 0-2 سنة.

توصيات ونصائح استخدام الشاشات للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0-2 سنة

يجب ألا يستخدم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0-2 سنة الشاشات على الإطلاق.

نصائح لمن لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 0-2 سنة

- يرجى الجلوس في الجوار على الشاشة، على سبيل المثال، إذا كان أحد الأشقاء الأكبر سناً يشاهد برامج الأطفال في نفس الغرفة التي يجلس فيها الطفل الأصغر. هكذا يمكنك شرح المحتوى بحيث يفهم كلا الطفلين.
- لا بأس إذا كان طفلك يجري مكالمة فيديو مع قريب أو صديق. يمكن للطفل أيضاً مشاهدة الصور مع شخص بالغ.

لماذا يجب على الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0-2 سنة عدم استخدام الشاشة؟

هناك عدة أسباب لعدم استخدام الأطفال الصغار للشاشات. إن استخدام الشاشة يحرم طفلك من الوقت الذي يقضيه في القيام بأشياء مهمة أخرى ويجعله يجلس ساكناً. ينمو طفلك ويتعلم الأشياء عندما تتحدث أنت والآخرين إليه وتلعبون وتقرؤون وتغنون معه. يحتاج طفلك إلى التحرك كثيراً لممارسة قوة الجسم وقدراته، ما يسمى بالمهارات الحركية. يمكن أن يؤدي استخدام الشاشة إلى اضطراب نوم الطفل، والنوم مهم لنمو الأطفال وشعورهم بصحة جيدة. لا يمكن للأطفال دون سن عامين استيعاب المحتوى الذي يأتي من الشاشات. وذلك لأن عيونهم وعقولهم لم تنمو بعد.

لا يوجد بحث يوضح أن الشاشات جيدة لصحة الأطفال الصغار بأي شكل من الأشكال.

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. 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 ذلك!

- 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. ولا الشاشات التي يستخدمها الأطفال في العمل المدرسي أو كمساعدات للإعاقة.