

# وقت الشاشة والأطفال

تتوفر الأجهزة ذات الشاشة في كل مكان في هذه الأيام - في المطاعم وغرف الانتظار وحتى في جيوبنا. هل كنت تعلم أن قضاء الكثير من الوقت في النظر إلى الشاشات (على سبيل المثال ، الهاتف الذكي ، الجهاز اللوحي ، الكمبيوتر أو التلفزيون) يمكن أن يكون ضارًا بصحة الأطفال؟

## ما مقدار وقت الشاشة الموصى به يوميًا؟

٠ ساعة	٢-٠ سنوات
ساعة واحدة أو أقل	٢-٤ سنوات
ساعتان أو أقل *	٥-١٧ سنة

\* وقت الشاشة الترفيهية

على الرغم من أن الشاشات يمكن أن تكون ممتعة ومفيدة أيضا ، إلا أن الكثير من الوقت الذي يقضيه الطفل بالنظر إلى الشاشات يمكن أن يؤثر على الطفل بالشكل التالي:

- تطوير الدماغ واللغة
- الانتباه
- نوعية النوم
- الوزن
- السلوك
- احترام الذات
- العلاقات

# ماذا يمكنك أن تفعل؟

1 تعرف على الحدود الموصى بها لوقت الشاشة، قم بوضع حدود لأسرتك وكن حازما .

تتبع كم من الوقت تمضيه عائلتك في استخدام الشاشات. اذا قررت ان يحظى طفلك بوقت اقل في استخدام الشاشة، قم بتجربة هذه النصائح عند تعيينك لحدود جديدة.

- ♦ إجراء تغييرات صغيرة ببطء مع مرور الوقت.
- ♦ تجنب استخدام وقت الشاشة كمكافأة على حسن السلوك.
- ♦ قم بإعداد الغلق التلقائي للشاشات.
- ♦ اجعل أنشطة أخرى غير استخدام الشاشة جاهزة ليقوم بها طفلك.

2 استبدال بعض وقت الشاشة مع أنشطة أخرى.

ان اليوم المتوازن يتضمن التعلم، البقاء نشيطا ، و التواصل مع العائلة والأصدقاء .

- ♦ أعط طفلك الخيارات لاستبدال وقت الشاشة باللعب النشط ،خاصة اللعب بالخارج.
- ♦ عندما يحتاج طفلك إلى أنشطة أكثر هدوءًا ، اختر التفاعلات وجهًا لوجه ، القراءة، أو أنواعًا أخرى من اللعب.
- ♦ اطلب من الراشدين المتواجدين في حياة طفلك أن يكونوا قدوة على استخدام وقت الشاشة السليم والنشاط البدني.
- ♦ إجراء تغييرات على وقت الشاشة كعائلة.

3 ضع الشاشات بعيدا عند أوقات النوم ووجبات الطعام.

ان استخدام الشاشة قد يؤثر على نوعية النوم والطعام الذي يتناوله طفلك. عندما تأكل العائلات وجبات الطعام بدون شاشات ، فمن المرجح أن تزيد احتمالية تناولهم للخضروات والفاكهة وشرب كميات أقل من المشروبات السكرية.

في أوقات وجبة الطعام والوجبة الخفيفة

- ♦ أوجد عادات صحية نموذجية وقم بإطفاء كل الشاشات خلال وجبات الطعام والوجبات الخفيفة.
- ♦ بدلا من استخدام الشاشات ، تكلم مع طفلك عن يومه، أو عن ألوان وأشكال الطعام الموجود على المائدة.

عند أوقات النوم

- ♦ قم بإطفاء الشاشات على الأقل لساعة واحدة قبل الذهاب للنوم.
- ♦ قم بإزالة الشاشات من غرفة نوم طفلك.
- ♦ قم بتجربة نشاطات عند وقت النوم غير متضمنة الشاشة مثل أخذ حمام، قراءة كتاب ، او الاستماع الى موسيقى ناعمة .