



# كيف تتعاملون مع الشاشات في المنزل؟

اقتراحات ونصائح حول  
استخدام الشاشة للأطفال من سن 0 إلى 5 سنوات



Mediemyndigheten



Folkhälsomyndigheten

# أنت تتلقى هذا المجلد لأن لديك أطفال تتراوح أعمارهم بين 0 و 5 سنوات في المنزل

الحصول على اقتراحات ونصائح حول كيفية التعامل مع الشاشات في العائلة. لقد جمعنا هنا المعرفة والنصائح. اعرف المزيد عن طريق مسح رموز الاستجابة السريعة ضوئيًا.

استخدم الأسئلة الموجودة في ظهر الصفحة كمساعدة في تحديد كيفية تعامل الأطفال والبالغين مع الشاشات في منزلك. ضع في اعتبارك أن كل طفل يختلف عن الآخر وأن تغيير العادات قد يستغرق بعض الوقت.

الشاشات، من التلفزيون إلى الهاتف المحمول، جزء كبير من حياتنا اليومية. يمكن للأطفال الذين تزيد أعمارهم عن عامين القيام بالعديد من الأشياء الجيدة والممتعة باستخدام الشاشات، ولكن يمكنهم أيضًا رؤية الأشياء التي يمكن أن تكون مخيفة. يمكن أن تستغرق الشاشات وقتًا من أشياء أخرى يحتاجها الأطفال للشعور بالرضا، مثل النوم والحركة والتواصل الاجتماعي واللعب والتعلم. يرغب العديد من الآباء في معرفة ما إذا كانت الشاشات يمكنها أن تؤثر على نمو الأطفال وما الذي يمكن أن يكون ضارًا. كما أنهم يريدون

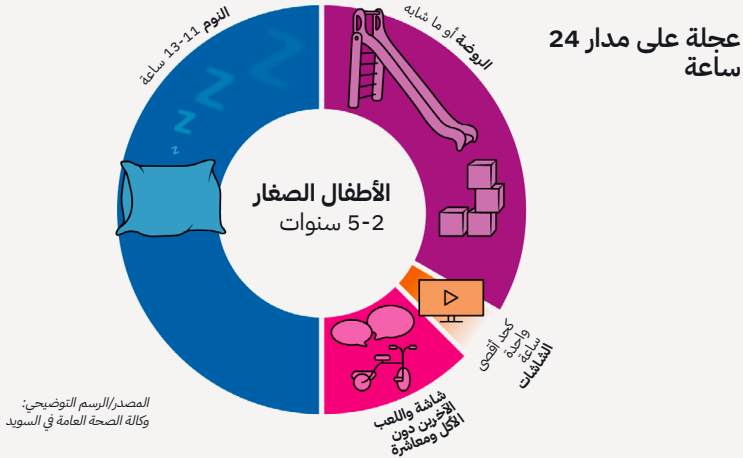
## اقتراحات ونصائح لمن لديهم أطفال تتراوح أعمارهم بين 0 و 5 سنوات

- حدد ما سيراه طفلك وسيفعله على الشاشات. لا تتردد في جعل استخدام الشاشة نشاطًا مشتركًا والتحدث عما تفعلوه وما تروه على الشاشات. إذا كنتم تتحدثون عن الخبرات على الشاشات عندما ترونه الطفل صغيرًا، سيكون من الأسهل الاستمرار في ذلك مع تقدم الطفل في العمر.
- كن قدوة! فكّر في مقدار استخدامك للشاشة عندما تكون مع طفلك. لا تتردد في إخبار الطفل بما تفعله عند استخدام هاتفك المحمول أو الشاشات الأخرى، على سبيل المثال، التحقق من أوقات الحافلات أو شراء التذاكر أو التواصل مع روضة الأطفال.
- لا تستخدم الشاشات لتهديئة طفلك عندما يكون حزينًا أو يجب أن تفعل شيئًا لا يحبه الطفل. يحتاج الأطفال إلى التدريب على إدارة العواطف بشكل مختلف. هل هناك طرق أخرى لتحويل/تشجيع انتباه طفلك؟

- ضع الشاشات بعيدًا على الأقل قبل نصف ساعة من وقت النوم وتأكد من ترك الطفل للشاشات خارج غرفة النوم أثناء الليل.
- يُفضل ألا يستخدم الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 0-2 عامًا الشاشات على الإطلاق. ومع ذلك، قد يكون من المقبول إجراء مكالمات فيديو مع أحد الأقارب، أو النظر إلى الصور مع شخص بالغ.
- اسمح للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين و 5 أعوام باستخدام الشاشات لمدة ساعة واحدة في اليوم بحد أقصى. تأكد من حصول الطفل على ما يكفي من النوم والحركة والتواصل الاجتماعي واللعب والتعلم. قلل الوقت الذي يستخدم فيه الطفل الشاشة للعثور على توازن جيد.

# الموازنة بين استعمال الشاشات والأنشطة الأخرى

استخدم الصورة للتفكير فيما يحتاجه طفلك ومقدار الوقت المتبقي للشاشات.



لا يدخل الوقت الذي يتم فيه استعمال الشاشات في مرحلة الروضة أو كوسيلة مساعدة للأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة في الوقت المخصص لإستعمال الشاشات في الدائرة أعلاه.

## من الذكاء وضع الشاشات بعيدًا. هل تعلم أن:

- الأطفال الذين يضعون الهاتف الجوال/ الكمبيوتر اللوحي خارج غرفة النوم ينامون بشكل أفضل وأطول.
- الآباء والبالغون الآخرون هم قدوة هامة للأطفال. إذا كانت لديهم عادات جيدة فيما فإن ذلك يزيد من احتمال اتباعها من قبل الأطفال أيضًا.
- يتطور الأطفال الصغار بشكل أفضل عندما يقوم الأشخاص المقربين منهم، على سبيل المثال ، بالتحدث معهم أو اللعب معهم أو الغناء معهم. من المهم أن يتحرك الأطفال الصغار ويلعبون ويستكشفون العالم بكل حواسهم.

امسح رمز الاستجابة السريعة ضوئيًا من وكالة الصحة العامة في السويد للحصول على مزيد من الاقتراحات والنصائح لاستخدام آمن ومتوازن للشاشة. من بين أمور أخرى، حول:



- ما يجب مراعاته عند اختيار التطبيقات والألعاب والبرامج لطفلك.
- لتشجيع الطفل على اللعب بدون شاشة.
- نصائح ملموسة في الحياة اليومية لدعم الطفل في اللعب بدون شاشة حتى عندما تحتاج إلى القيام بشيء آخر.

من الجيد التفكير في كيفية أدائكم في المنزل لوضع روتين جيد حول الشاشات لكل من الأطفال والبالغين. أنشئ عادات روتينية بسيطة وواضحة وسهلة الفهم لكل شخص في الأسرة.

### كيفية تعاملنا مع شاشاتنا في منزلنا:

كم من الوقت يُسمح للطفل/الأطفال باستخدام الشاشة في أيام الأسبوع والإجازات؟

---



---

في أي أوضاع تُمنع الشاشة في المنزل عندنا، على سبيل المثال عند تناول الطعام، قبل النوم؟

---



---

ما البرامج والتطبيقات والألعاب التي يمكن لطفلك/أطفالك استخدامها؟

---



---

ما الذي يجده الطفل/الأطفال ممتعًا في المنزل أو في الهواء الطلق بدلاً من استخدام الشاشة؟

---



---



### في وكالة الإعلام السويدية، يمكنك العثور على أدلة للوالدين حول:

- إعدادات الوالدين في التطبيقات والألعاب.
- مشاركة صور طفلك/استعراض الطفل رقميًا.
- كيف تعمل الألعاب الرقمية وما يجب أن يعرفه البالغون.