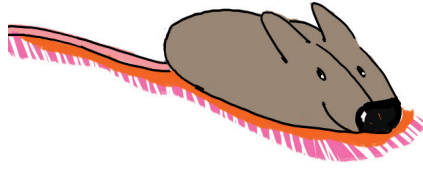


## هل تعلم أن :

أن مخ الطفل يتطور بأفضل شكل في الواقع وفي الحركة واللهو سويا مع الآخرين. وكلما قل عمر الطفل كلما كانت السلبية أكثر استخدام الشاشة كوقت مهم للتطور. لا يلزم أن تشعر بإجهاد تقني – فالكمبيوترات بسيطة نوعا ما ويتعلم الطفل بسرعة استخدام الكمبيوتر في فترة لاحقة من سن المدرسة. ما بين سن صفر إلى سنتين لا نوصي بأي وقت أمام الشاشة. بالنسبة لسن مدرسة المرحلة التمهيديّة نوصي فقط ساعة واحدة ويفضل أن يكون ذلك سويا بوجود شخص بالغ لكي يساعد الطفل ويشرح له. ابتداء من سن المرحلة الدراسية الأساسية لا يستحسن أن يزيد الوقت أمام الشاشة عن ساعتين. إن تقليل فترة التواجد أمام الشاشة يعني مزيدا من الوقت للحركة وقد تبين أن ذلك أفضل بالنسبة للجسد والقدرة على التعلّم.



## لماذا يلزم تحديد الوقت أمام الشاشة؟

يُسحر الإنسان بسهولة بفعل الشاشة ولا يوجد لدى الطفل والأحداث النضوج الكافي لتحديد ذلك بأنفسهم. يحتاجون إلى مساعدة البالغين الذين يجب أن يتحملوا المسؤولية أيضا في حالة احتجاج الطفل. إن المخ غير الناضج يتطور بأفضل شكل في الواقع وفي الحركة التي تحفز القدرة على التعلّم. إن التواجد فترة طويلة أمام الشاشة وعمل مهمات مختلفة يحدّ من التطوّر ويسبب صعوبات في التركيز وصعوبة في النوم ويؤثر على الحالة العاطفية.



دراسة IDEFICS (تحديد والوقاية من الآثار الصحية التي يسببها النظام الغذائي ونمط الحياة في الأطفال والرضع) تقدم خمسة كتيبات تعود بالنفع على صحة الأطفال:

- الماء هو أفضل مشروب يطفئ العطش
- عادات النوم الجيدة – مهمة بالنسبة لطفلك
- استمتع بالوقت سويا – دع جهاز التلفزيون ولوحات الكمبيوتر ينتظرون
- الفواكه والخضروات هي أطعمة لذيذة
- الحركة واللهو – جيدة للأطفال والبالغين

يمكن تنزيل الكتيبات والمواد الأخرى من الرابط [www.vgregion.se/beslutsodfetma](http://www.vgregion.se/beslutsodfetma) تحت العنوان كتيبات / كتيبات / Broschyrer/foldrar. تم تمويل الكتيبات من قبل لجنة الصحة الشعبية في قطاع فسترا جوتالاندس ريجيون. يمكن حجز الكتيبات عن طريق الرابط [adress.distributionscentrum@vgregion.se](mailto:adress.distributionscentrum@vgregion.se)

© 2008 تم نشره من قبل الدكتور ستافان موريلد، مستشفى الملكة سيلفيا للأطفال والشباب. تم تدوين النصوص وتدقيقها عام 2017 من قبل أوسى فيكتورين، طبيبة أطفال ومؤلفة.

# استمتع

## بالوقت سويا



## - دع جهاز

## التلفزيون ولوحات

## الكمبيوتر

## ينتظرون!



[www.ideficsstudy.eu](http://www.ideficsstudy.eu)

التعلم للعيش حياة صحية، بلدية بارتيلي جمعة بوتيبوري، أكاديمية ساهلجرنسكا قسم طب الأطفال، لجنة الصحة الشعبية قطاع فسترا جوتالاند ريجيون



## 5 نصائح لتحديد فترة التواجد أمام الشاشة إلى مستوى جيد



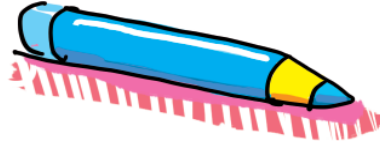
## تجنّب تناول الطعام أمام الشاشة



بصفتك ولي أمر فيمقدورك أن تقرر أنه يتوجب على الطفل تناول وجبات الطعام على مائدة الطعام ويستحسن أن يتم ذلك في أوقات منتظمة وسويا بأقصى درجة ممكنة. تبين أن وجبات الطعام التي يتم تناولها سويا تشكل عامل صحي نافع بشكل كبير بالنسبة للطفل.

## قم بوضع قواعد واضحة

يشعر الطفل بحسن الحال إذا كان يعرف مسبقا ما هو الشيء الذي سيحدث. قرر بنفسك ما هي الأشياء التي ستسري ضمن العائلة وما هي مدة البقاء أمام الشاشة. تجنب أوقات البقاء أمام الشاشة ما لا يقل عن ساعة واحدة قبل وقت الهجوع للنوم وأيضا في صباح أيام الأسبوع العادية، حين يكون الوقت قصيرا وبذلك يكون بمقدورك تناول وجبة الإفطار بشكل يسوده الهدوء والراحة والتحدث سويا خلال فترة قصيرة. اختر بصورة فعالة تلك البرامج التلفزيونية التي يجب رؤيتها واحرص على أن يكون التلفزيون مغلقا بين هذه الفترات.



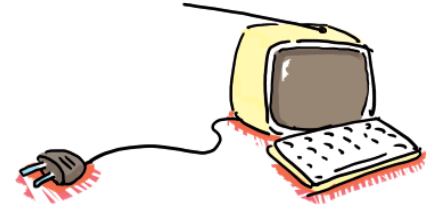
## اقترح ممارسة أنشطة بديلة

دوّن لائحة عن أشياء مفرحة لطفلك، أو يمكن أن تدونها سويا مع الطفل، والتي يمكن ممارستها في الداخل والخارج أيضا. احفز اهتمامات طفلك الأخرى ومواهبه. كقاعدة يمكن القول إن ساعة واحدة من الجلوس أمام الشاشة تعادل ساعة واحدة من الأنشطة الفعالة. إذا بدأ طفلك ممارسة نشاطا معينا فمن المستحسن أن يستمر في ذلك لفترة كاملة قبل اتخاذ قرار جديد بالتوقف أو الاستمرار.



## تجنب وجود الشاشات في غرفة النوم

يستحسن أن تتواجد الشاشات في المنزل في مواضع يمكن أن ترى الأطفال فيها. قرر وجود أماكن خالية من الشاشات. تأكد من خلو غرف النوم من الشاشات في الليل. عندها توفر للطفل مكانا هادئا للنوم. كما يجب أن تكون الشاشات صعبة الإتاحة لأنه يمكن أن يجذب الطفل الصحيان في الليل وفي أوقات مبكرة في الصباح لممارسة اللعب عليها. إن هذا الشيء يسبب سوء نوعية النوم وقلة فترة النوم. بعد امتلاك طفلك في فترة لاحقة لجهاز هاتف جوال فاحرص على شحنه دائما في غرفة أخرى غير غرفة النوم لأنه يشكل عامل إجهاد دون الوعي لذلك.



## فترة خالية من الشاشات

طبق فترة أيام خالية من الشاشات بحيث تتاح الفرصة لطفلك للتفكير بأشياء أخرى غير الشاشة والتي يمكن أن يقوم بها بنفسه. سيطر على التوصيلات بنفسك وأغلق جهاز الهاتف الجوال بصورة كاملة بضع ساعات تكون خلالها مركزا بصورة كاملة على أمور عائلتك. سيشرح الطفل بهذا الشيء وسيقدره. لا تدع الفترة أمام الشاشة تصبح مكافأة لطفلك بل اختر أنشطة مفرحة أخرى كبديل لذلك.

