

إطارات لوقت الشاشة

نحن نعيش محاطين بالأجهزة والشاشات الإلكترونية. وقت الشاشة هو الوقت الذي يستغرق أمام التلفزيون أو الكمبيوتر أو الهاتف أو أجهزة الألعاب. من خلال الشاشات يمكن ان نتعلم و نبحث عن المعلومات وكذلك الترفيه عن انفسنا.

توصيات بخصوص وقت الشاشة للأطفال:

- من الأفضل ان يحدد وقت الشاشة للطفل دون سن المدرسة لساعة واحدة كحد اقصى في اليوم
- للأطفال بعمر عام او اقل لا توجد اي ضرورة بأن يكون لديهم وقت شاشة على الإطلاق

نسبة الوقت الذي يقضى امام الشاشة في الحياة اليومية يعد جزءاً صغيراً جداً بجانب الحركة واللعب والنوم والأكل. من المفيد لنمو الطفل قضاء معظم الوقت بعيداً عن الجلوس أمام الشاشة. يتعلم الطفل جميع مهارات الحياة الأساسية من خلال التفاعل مع الوالدين. يوجه الوالد/الوالدة الطفل في سلوك وقت الشاشة برسم المثال الحسن للطفل.

من الممكن ان تتسبب المحفزات التي تأتي من الشاشة الى الجهاز العصبي الغير ناضج لدى الطفل بأن يكون نشط بشكل مفرط مما يادي الى ان التركيز في الاشياء الأخرى يتضرر. بصفتك والد/والدة إذا لاحظت على طفلك انفجارات عاطفية قوية او صعوبات في التركيز بعد وقت الشاشة, فمن الافضل مناقشة الامر وإعادة تقييم مدة ومحتوى وقت الشاشة. يرجى الاخذ بعين الاعتبار تحديد العمر في برامج والعب طفلك. تستند تحديدات العمر على قانون البرامج المصورة الذي الهدف منه حماية الأطفال.

قد يتطلب تحديد وقت الشاشة المناسب نهجاً طويلاً المدى وحازماً من الوالدين. القواعد المتفق عليها بخصوص وقت الشاشة تعلم الطفل اتباع القواعد في مختلف مجالات الحياة. يحصل الطفل على نموذج جيد ومسؤول من الوالدين الذين يحترمون ويطبقون القواعد والقوانين في سلوكهم مع وقت الشاشة. إذا واجهت صعوبات في أمور وقت الشاشة فأن مرضات عيادة الأمومة والأطفال و عيادة الأسرة والتعليم المبكر سوف يدعمنك في التعامل مع الأمر.

نصائح بخصوص وقت الشاشة ألى الأسرة:

- قم بعمل اتفاق مشترك مع الأسرة بخصوص استخدام الوقت والاسلوب حول وقت الشاشة.
 - ماذا ومتى يمكن عرضه أو لعبه على الشاشة
 - اتفقوا بشكل خاص على المواقف والحالات التي لا تتناسب معها استخدام الشاشة
- لحضات الطعام المشتركة, الروتين المسائي, الأنشطة الصباحية, الرحلات في السيارة...
- كن انت كوالد/والدة مهتماً بما يراه او يجربه ابنك عبر الشاشة. كن جريئاً بعمل الحدود!
- ناقش بشكل مسبق كيف يجب أن يتصرف الطفل إذا رأى أو واجه شيئاً مخيفاً أو مفاجئاً أو غريباً على الشاشة
- اضبط المنبه أو المؤقت ك إشارة لانتهاه وقت الشاشة
- اتفقوا على مكان في المنزل تحفظه فيه الأجهزة خارج وقت الشاشة
- في أيام الصيف الممطرة, من الممتع الاسترخاء مع مشاهدة الأفلام ولعب الألعاب التعليمية
- الوالد/الوالدة: عند اصطحاب طفلك من روضة الأطفال, اهتم انك توصل ألى اهم لقاء في يومك بدون هاتف!

تأملو في البيت:

الصيف قادم, لنستمتع بالفرص المتوفرة للتحرك وتجربة الأشياء المثيرة. تحذو الأسرة بيوم بدون شاشات! هل ممكن أن عطلة نهاية الأسبوع تخلص بأكملها من غير شاشات؟

نصائح للمهتمين:

[Lapset ja ruutu aika - Neuvokasperhe](#): Neuvokas perhe
[\(Sopiva ruutu aika - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(ml.fi](#): MLL
[lkärajat - Kavi](#): Kavi

