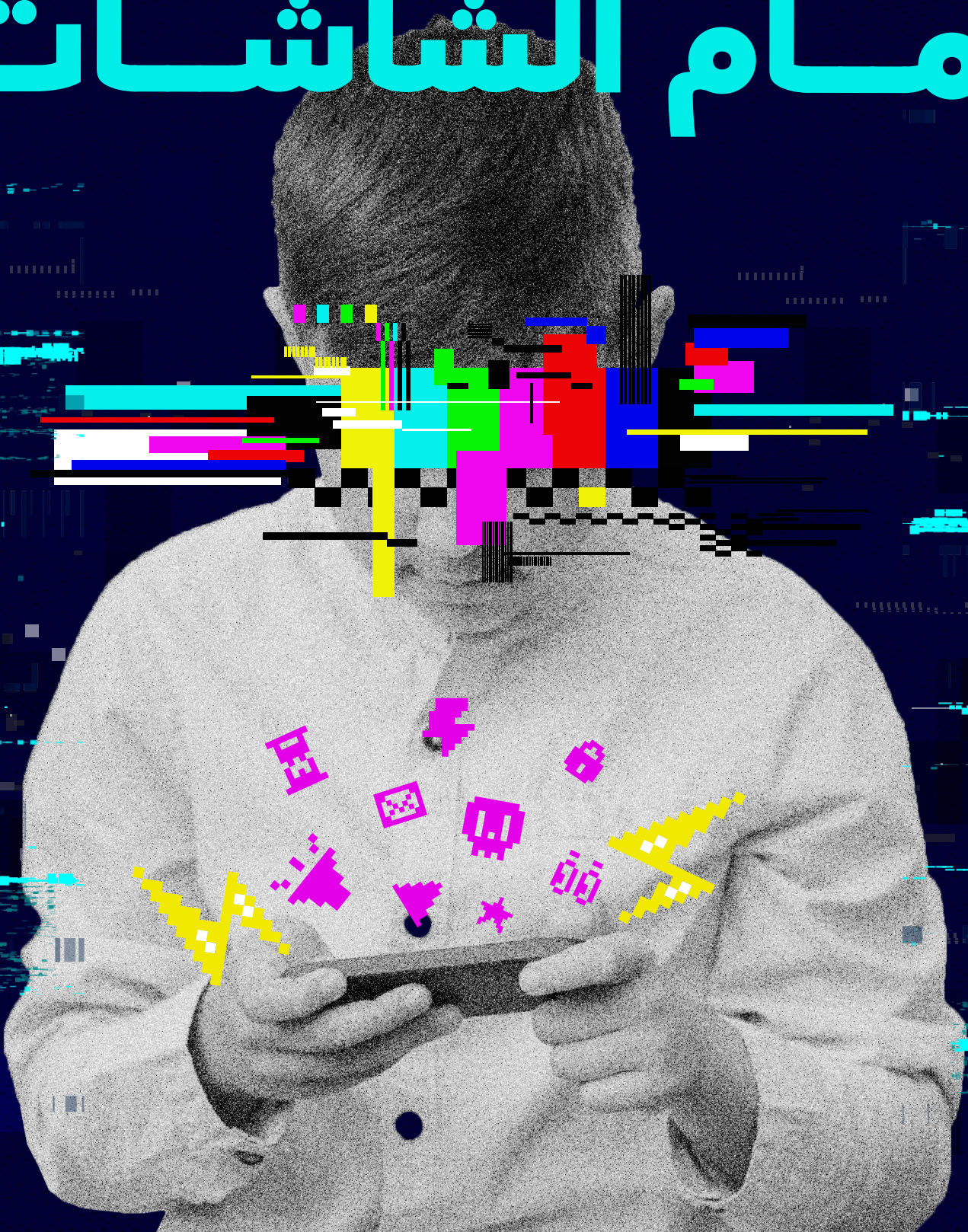
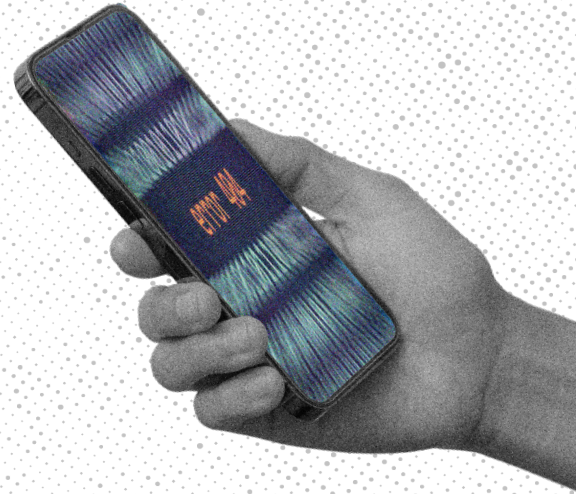


دليل قضاء الوقت أمام الشاشات



في هذا الدليل ستتعرف على



04 ما المقصود بالوقت
أمام الشاشات؟

04 المدة المثالية لقضاء
الوقت على الشاشات
والأجهزة الذكية

06 هل إدمان الأجهزة
الذكية والانترنت حقيقة؟

13 خطوات تساعد طفلك
على التقليل من قضاء
الوقت أمام الشاشات

14 كيف تتحاور مع طفلك حول
التقليل من قضاء الوقت
الطويل أمام الشاشات؟

16 الآثار المترتبة للتعرض
للأجهزة الذكية
والشاشات لوقت طويل



الشاشات والأجهزة الذكية

أصبحت جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية، فهي بمتناول يد الجميع وذات استعمال متعدد، مثل الترفيه والدراسة والعمل وغيرها من أداء المهام لكن من المهم الحذر، فهي سلاح ذو حدين؛ عند قضاء وقت طويل أمام الشاشات قد تتحول من صديق إلى عدو لك.

توضح الدراسات أن متوسط ما يقضيه الأطفال أمام الشاشات مدة تصل لـ 6 ساعات يوميًا



الوقت أمام الشاشة

هو مقدار الوقت الذي يستغرقه الشخص أمام الشاشات من خلال استخدام الهواتف الذكية، أو الألعاب الإلكترونية، أو الأجهزة الحاسوب، أو مشاهدة التلفاز.

المدة المثالية

يعتمد قضاء الوقت أمام الشاشات و الأجهزة الذكية على:



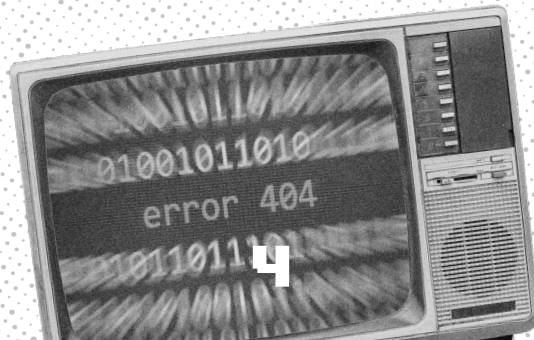
أسلوب التعليم
المتبع



نوع المحتوى الذي
يتم مشاهدته

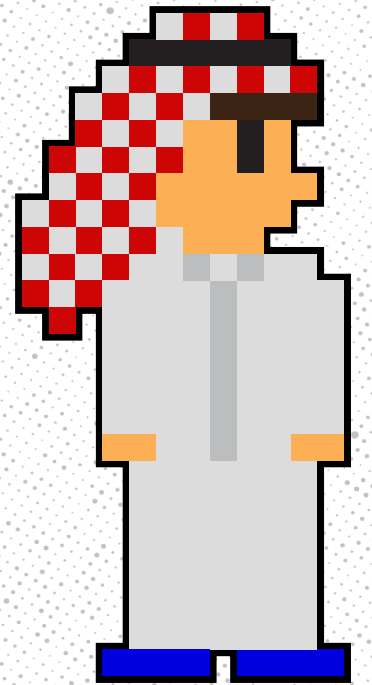
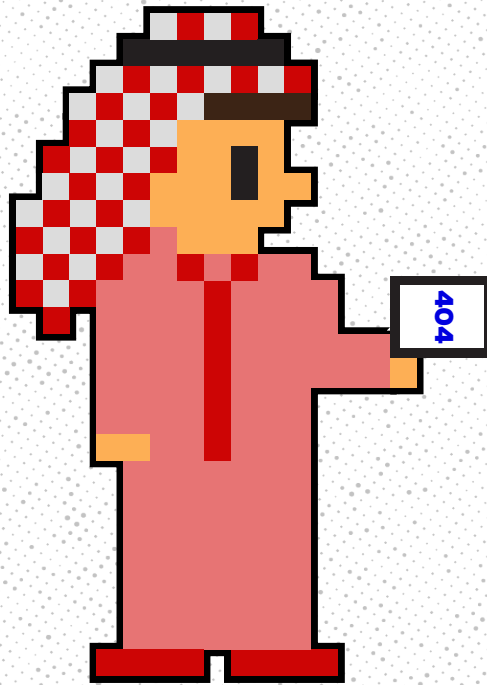
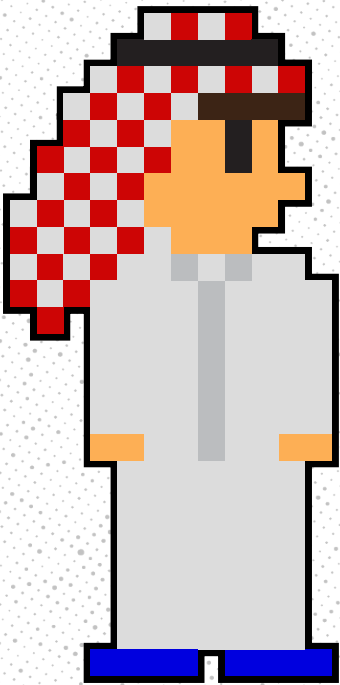


العمر



وضحت الدراسات

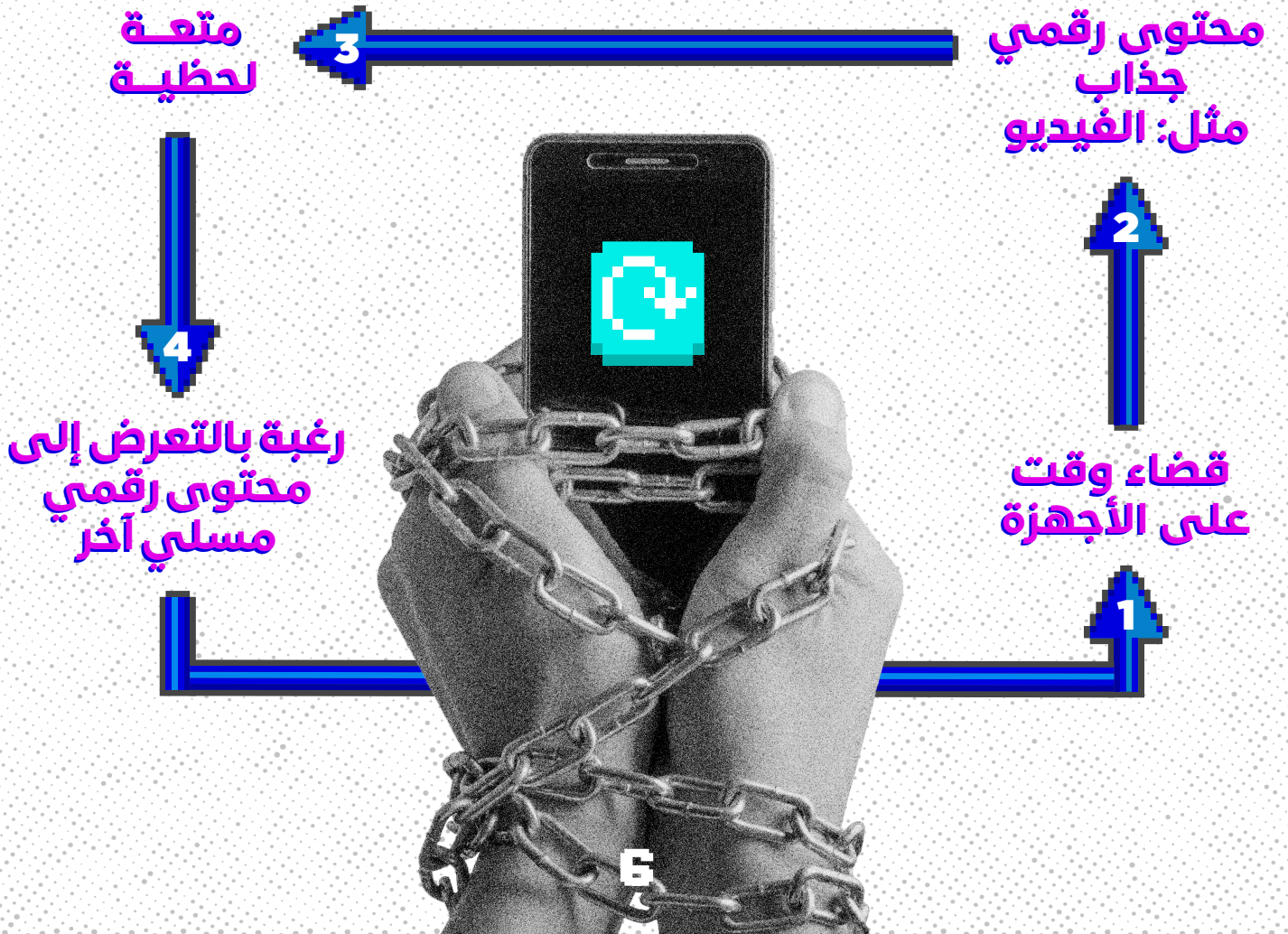
أن 1 من بين كل 3 أشخاص في الخليج لديهم إدمان على الإنترنت نتيجة قضاء معظم الوقت على الشاشات والأجهزة الذكية.



ماهو إدمان الأجهزة الذكية

الخوف من البقاء دون أجهزة والتعرض للشاشات بشكل مهوس

استعمال الأجهزة الذكية بشكل مفرط يؤدي إلى التقليل من أداء الجزء المسؤول على الشعور بالرضى والإنجاز في الدماغ؛ بالتالي يحدث إدمان يتسبب في التأثير على أداء نشاطاتك ومهامك اليومية.



هل إدمان الأجهزة الذكية والإنترنت حقيقة؟

أسأل نفسك

- هل تواجه صعوبة في التركيز أثناء محاولة إتمام المهام في العمل أو الدراسة؟
- الشعور بالقلق والخوف المستمر من فوات حدث أو أمراً ما عليك.
- تراقب اشعارات هاتفك بشكل مفرط.
- الانعزال عن الأهل والأصدقاء.
- زيادة الشعور بالوحدة والاكتئاب.
- الشعور بالملل عند عدم استخدام الأجهزة الذكية.
- الانزعاج عند عدم وجود الأجهزة الذكية بالقرب منك مثل: الجوال.

تعد هذه العلامات إشارات تحذيرية على إدمان استخدام الأجهزة الذكية يجب أخذها بعين الاعتبار.



اضغط هنا لحفظ الصفحة ومشاركتها

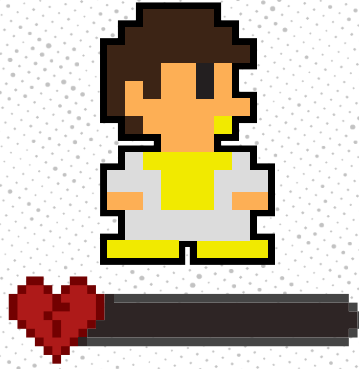
يعتبر الأبناء مرآة لسلوكيات والديهم

حيث أثبتت الدراسات على وجود علاقة قوية بين الوقت الذي يقضيه الوالدان أمام الشاشة مقارنةً بالوقت الذي يقضيه أطفالهم

لذا كن النموذج الذي يقتدي به طفلك..
وقل ساعات تعرضك للشاشات والأجهزة الإلكترونية

في الصفحات القادمة من الدليل ستتعرف على الطرق الأكثر فاعلية
لمساعدة أطفالك في التحكم بالوقت الذي يقضونه أمام الشاشة

تشير الدراسات على أن المدة المثالية المقترحة لقضاء الوقت أمام الشاشات بشكل صحي بحسب كل فئة عمرية هي:



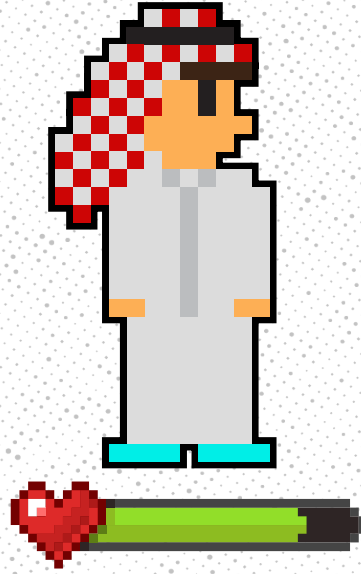
الأطفال أقل من سنتين

السبب	المدة الصحية الموصى بها
<ul style="list-style-type: none">النمو العقلي للطفل، حيث قضاء الوقت على الأجهزة يمنعهم من الاستكشاف والملاحظة.المهارات الاجتماعية، من خلال تقليل قدرة الطفل على قراءة التعابير و التحكم بالمشاعر السلبية.جودة النوم، حيث تتأثر المدة الموصى بها.	لا يجب تعرضهم للشاشات



الأطفال من عمر 2-5 سنوات

السلب	المدة الصحية الموصى بها
<ul style="list-style-type: none">يحتاج الطفل إلى الأنشطة التي تعزز مهاراتهم الاجتماعية من خلال اللعب والتفاعل مع الآخرين.قضاء وقت طويل يقلل من تطور المهارات الحركية والاستكشاف لديهم.	<p>ساعة واحدة أو أقل مع رقابة الوالدين</p> <p>تتضمن أوقات التلفاز واستخدام الأجهزة الذكية للترفيه.</p>



6 - 17 سنوات

السبب	المدة الصحية الموصى بها
<p>زيادة احتمالية الإصابة بالسمنة والاضطرابات السلوكية أيضاً تؤثر سلبياً على صحتهم النفسي، مثل:</p> <ul style="list-style-type: none">مواجهة صعوبة في التحكم على الانفعالات. <p>واستهلاك الأجهزة الذكية لفترات طويل تزيد من:</p> <ul style="list-style-type: none">الإصابة بإدمان الأجهزة الذكية.تقليل من الأداء الإدراكي والتركيز.	<p>ساعتين في اليوم كحد أقصى</p> <p>(لا تتضمن ساعات الدراسة)</p>

ما الفرق بين ساعات الترفيه والتعليم أثناء التعرض للشاشات؟



ساعات التعليم هي التعرض للشاشات بطريقة إيجابية مثل؛ استعمال الأجهزة الذكية والتلفزيون للتعلم؛ لتعزيز من المحصول العلمي والتعليمي للطالب بعكس ساعات الترفيه.



راقب طفلك واسأل

قضاء الوقت على الشاشات هي وسيلة طفلي الوحيدة للاستمتاع أو لتحسين مزاجه.

أصبح قضاء الوقت على الشاشات هو كل ما يفكر به طفلي.

ألاحظ وجود مشاعر سلبية وغضب نتيجة عدم استخدام طفلي للشاشات.

يواجه طفلي صعوبة في البقاء دون التعرض للشاشات (الجوال، الألعاب الإلكترونية، التلفزيون).

ألاحظ انسحاب وتجنب طفلي من نشاطاته الاجتماعية ويريد قضاء وقته على الشاشات.

حدوث مشاكل عائلية نتيجة قضاء طفلي لساعات طويلة أمام الشاشات.

يزداد وقت استخدام الشاشة لدى طفلي أو يحاول استخدامها دون علمي.

اضغط هنا لحفظ الصفحة ومشاركتها

خطوات
تساعدك
على
التقليل
من قضاء
الوقت
أمام
الشاشات

لك ولطفلك

خذ فترات راحة بين وقت لآخر
وجرب أن تقوم بتمارين التمدد.

اصنع نشاطات خارج المنزل مع
اصدقائك.

بدلاً من استعمال الهاتف قبل
النوم قم بقراءة كتاب.

راقب ساعات استعمالك.

قلل من استعمال الهاتف أو
الأجهزة الذكية خلال فترة الصباح.

أغلق جهازك وتجنب أي جهاز
لمدة 10 دقائق، عند شعورك
بالإجهاد أو التعب.

جرب أن تغير ألوان الشاشة إلى
أبيض وأسود فقط، ذلك يقلل
من جاذبية المحتوى المرئي.

اضغط هنا لحفظ الصفحة ومشاركتها

كيف تتحاور مع طفلك حول التقليل من قضاء الوقت الطويل أمام الشاشات؟

قد تكون إدارة استخدام ومشاهدة وسائل الترفيه الإلكترونية صعبة في الوقت الحالي، ولكن من أهم الطرق التي سوف تساعدك، هي وضع قوانين واضحة ومنطقية لطفلك لإتباعها، **مثل:**

متى وأين يجب أن يكون استخدام الأجهزة الإلكترونية؟ مثل: تجنب استخدام الجوال وقت النوم أو مشاهدة التلفزيون أثناء تناول الطعام.

ما هو مقدار النوم الذي يجب الحصول يومياً.

وضح لهم المحتوى المسموح ومشاهدته والمحتوى الممنوع.

وبشكل دوري أسأل طفلك عن البرامج أو الألعاب أو التطبيقات التي يستخدمها.

الاطلاع على قراءة التصنيف العمري وعلى ماذا يحتوي المحتوى المرئي ومناسبته لعمر طفلك.

عدم وضع شاشات في غرفة النوم أو تشغيل التلفزيون كصوت في الخلفية.

تضمين أنشطة خلال اليوم بعيداً عن الأنترنت والشاشات.

كن قدوة لهم.

اضغط هنا لحفظ الصفحة ومشاركتها

أنشطة مقترحة

لتضمينها في جدول طفلك للتقليل من قضاء الوقت أمام الشاشة:

جدول نشاطات طفلي

النشاط	الوقت
ممارسة النشاط البدني يوميًا مثل: المشي.	
مشاركة طفلك هواياته مثل: الرسم، القراءة أو اللعب في حل الألغاز.	
تشجيع طفلك على القيام بالأعمال التطوعية.	
اصطحب طفلك إلى نزهه.	
دع طفلك يشارك في الأنشطة الحركية مع الأصدقاء، مثل: كرة القدم.	
تشجيع طفلك على المساعدة في أعمال المنزل، مثل: الأعمال اليدوية أو المساعدة في الطبخ أو الزراعة.	

التعرض للأجهزة والشاشات لفترة طويلة لا يشكل خطورة فقط على الصحة الجسدية، ولكن أيضاً قد يتعرض الطفل والمراهق لمحتوى مرئي غير مناسب، مثل الابتزاز والتنمر الإلكتروني.



اضغط هنا لحفظ الصفحة ومشاركتها

ما الضرر من قضاء وقت طويل على الأجهزة؟



- ▶ قلة النشاط الحركي مما يزيد من نسبة السمنة.
- ▶ التحديق المطول على الشاشات يزيد من نسبة الإصابة بإجهاد العين.
- ▶ عدم اخذ قسط كافي من النوم حيث يؤدي لعدم انتظام وقت النوم والشعور بالإرهاق المستمر.
- ▶ تُسبب بمشاكل سلوكية ونفسية مثل القلق وتشتت الانتباه للطفل.



الآثار المترتبة للتعرض للأجهزة الذكية والشاشات لوقت طويل

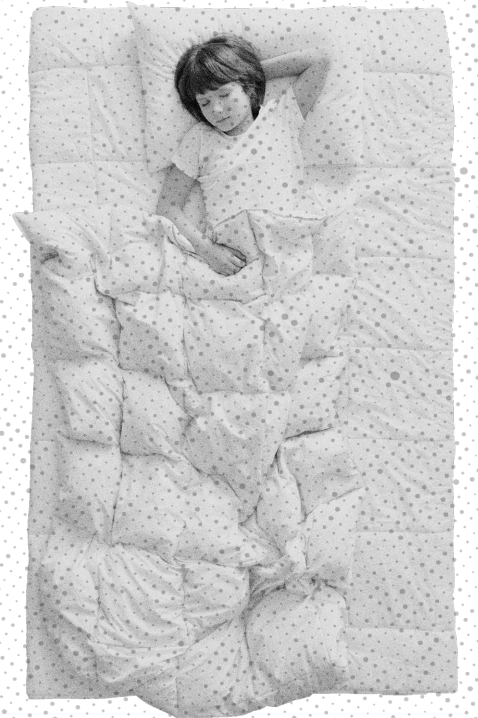
النوم

أثبتت الدراسات على أن الشاشات تبعث موجات ضوئية تقلل من إفراز الهرمون المسؤول عن الشعور بالنعاس مما يسبب ذلك تأخير وتأثير على جودة النوم.

▶ تتأثر جودة النوم سلباً من خلال: تأخر وقت النوم والنوم لساعات غير كافية، لذلك:

▶ امنع دخول الأجهزة إلى غرفة نوم طفلك ودعها منطقة آمنة وخالية من الشاشات.

▶ اصنع روتين مناسب قبل النوم وابعده عن استخدام الأجهزة قبل النوم بساعة على الأقل.



السمنة

التعرض للشاشات لفترات طويلة يحث الطفل على تبني نمط حياة خامل دون اتباع أي نشاط بدني مما يعزز فرصة زيادة الوزن والسمنة.

المراهق أو الطفل الذي يقضي وقتاً أقل على الأجهزة والشاشات احتمالية إصابته بالسمنة أقل من غيره، لذلك احرص على:

تحديد مدة مخصصة لقضاء الوقت أمام الشاشات واستخدام الأجهزة الإلكترونية.

صنع روتين يومي للعائلة لقضاء وقت مخصص للنشاط البدني بشكل منتظم.

تجنب الأكل أمام الشاشات، لعدم الإفراط بكميات الأكل.



على صحة العين

قضاء وقت طويل أمام الشاشات يعرض الطفل للإصابة بإرهاق العين وقصر النظر وجفاف العين.

متلازمة نظر الكمبيوتر: هي متلازمة تحدث عندما يكون هناك إجهاد للعين نتيجة النظر للشاشات لوقت طويل.



- اجلس بوضعية مناسبة.
- قلل من وهج الشاشة والانعكاسات الإضاءة.
- تجنب الخطوط الصغيرة.
- عدّل الإضاءة بما يتناسب مع عينيك.
- اتبع قاعدة 20-20-20
- اتباعك لهذه القاعدة تعزز من صحة العينين وتحميها من التعرض الطويل للشاشة.



آلام الرقبة لدى الأطفال

أحد أسباب آلام الكتف والرقبة لدى الأطفال والمراهقين هي الوضعية غير السليمة عند استعمال الأجهزة الإلكترونية. أيضاً ممكن أن تتسبب الوضعية غير السليمة في انحناء العمود الفقري.

لذا احرص على اتباع التالي:

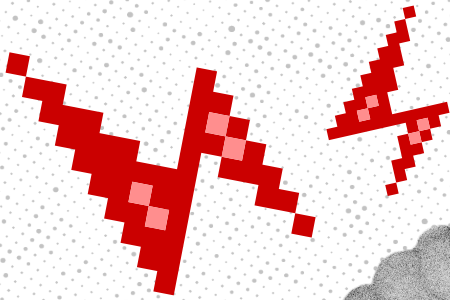


دع الهاتف على مستوى العين.

خذ فترة من الراحة على فترات.

ابحث عن مكان لإراحة مرفقك، مثل وضع وسادة أسفلها.

اجلس باستقامة وتجنب انحناء ظهرك.

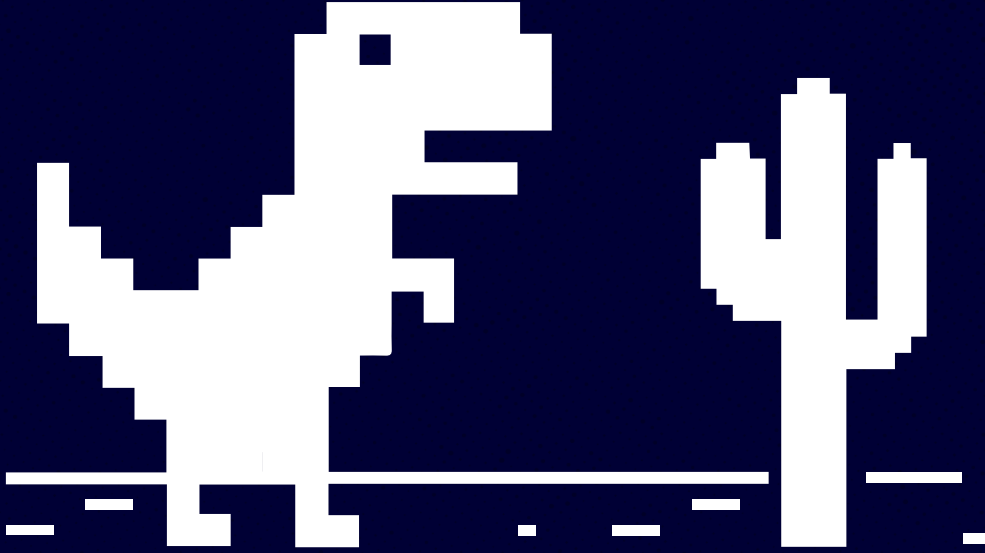


حان الوقت لتأخذ فترة نقاهة

الأجهزة الإلكترونية أصبحت حاجة أساسية في حياتنا اليوم، ولكن لابد من أن تتحكم بها كي لا يصبح تأثيرها سلبي عليك.

وكما تحتوي أغلب الأجهزة الإلكترونية على خواص وتطبيقات قد تساعدك على التحكم بساعات الاستخدام ومراقبة الأجهزة لطفلك، قم بتفعيلها.





جاري قطع الإتصال ..

قضاء الوقت على الأجهزة والشاشات ليست بديلاً
لأوقتنا الثمينة مع الأهل والأصدقاء ووقت النوم
وممارسة حياتنا الطبيعية

اضغط **هنا** لمشاركة
هذا الدليل على الواتس اب

اضغط **هنا** لمشاركة
هذا الدليل على تويتر

لمعلومات أكثر قم بزيارة حساباتنا

