



ما هو وقت الشاشة؟

* وقت الشاشة يتضمن الوقت الذي يتم قضاءه أمام أجهزة التلفاز ، أجهزة الكمبيوتر ، الهواتف الذكية ، الأقراص ، ألعاب الفيديو ، الأفلام ووسائل التواصل الاجتماعي.

كم من وقت الشاشة من الممكن أن يخصص لطفلي كل يوم ؟

توصي التوجيهات الكندية الثابتة بما يلي:

عمر الطفل	الكمية الموصي بها من وقت الشاشة
أقل من عمر 2 سنة	صفر ساعة في اليوم
من 2 — 4 سنوات	أقل من 1 ساعة في اليوم
من 5 — 11 سنة	ليس أكثر من 2 ساعة في اليوم ، تقليل من وقت الشاشة مناسباً أكثر

- قد يؤدي الإكثار من وقت الشاشة الى جعل الطفل أقل نشاطاً بدنياً مما قد يؤدي الى زيادة في الوزن.
- ألعاب الفيديو والنشطة لا تملك نفس الفوائد الجسدية لأنشطة الحياة الواقعية لأنها تحتاج الى حركة أقل.
- وقت الشاشة يؤثر أيضاً على طريقة تعلم الاطفال و كيفية تفاعلهم مع محيطهم بما يلي:
 - تقليل التعلم العملي.
 - الحد من التواصل وجها لوجه مع الاخرين
 - يؤدي الى الانحرافات خلال فرص التعليم





نصائح عامة حول وقت الشاشة:

- كن مثالا جيدا لأولادك . كن قدوة للعادات الصحية لوقت الشاشة .
- ابدا بعادات التواصل الجيدة عندما يكون طفلك بعمر صغير لمساعدته لتنمية العادات الصحية والتي تستمر لمدى الحياة.
- ان التطبيقات والالعاب التعليمية لا تزال تعتبر ايضا ضمن وقت الشاشة.

كيف يمكنني جعل وقت الشاشة تجربة تعليمية أفضل؟

- تأكد من أن يكون المحتوى مناسباً لعمر طفلك
- اختار المحتوى الذي من الممكن لطفلك التفاعل والتواصل معه.
- اجلسوا معا وتحدثوا حول ما الذي يشاهده , اسأل الأسئلة , قم بتسمية الكلمات المناسبة , ووضح ما الذي تراه.
- قم بالتحرك للتفاعل على ما يراه طفلك .

كيف يمكنني التقليل من وقت الشاشة لعائلتي؟

- ضع حد لمقدار الوقت المخصص للشاشة الذي يحظى به طفلك كل يوم.
- احرص بأبعاد شاشة التواصل الاعلامي عن غرفة نوم طفلك وقم بحصر وقت الشاشة في المناطق التي من الممكن مراقبتها.
- قم بإيقاف تشغيل الاجهزة عند عدم استخدامها.
- شجع على الألعاب النشطة بدلا من وقت الشاشة.
- اختار النشاطات التي تتناسب مع عمر طفلك. يمكنك الرجوع الى الموقع الالكتروني www.ndds.ca/ontario لمعرفة ما الذي يمكن لطفلك القيام به.
- قم بالتقليل من وقت الشاشة ببطء، بداء من نصف ساعة في الأسبوع، حتى الوصول للمقدار الموصي به.

لمزيد من المعلومات عن وقت الشاشة, اطلع على المبادئ الكندية التوجيهية الثابتة على الموقع الالكتروني :

www.csep.ca/guidelines

