

ما يجب على الوالدين معرفته

Arabo - Arabisch



من 3 إلى 6 سنوات

وسائل الإعلام الرقمية ومرحلة الطفولة

أنشطة خالية من الشاشة

ينبغي أن لا تشغل الأجهزة الإلكترونية سوى جزء صغير من حياة الأطفال اليومية. من الضروري توفير فرص وفيرة

للحركة والإبداع واللعب الجماعية.
إليك بعض الأفكار



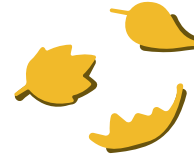
تصفحوا الكتب
واقراها معا



الرسم، القيام
بالأعمال اليدوية أو
ابتكار الموسيقى



البناء بالمكعبات أو
التشكيل بالصلصال



مارسوا أنشطة خارجية
: اركبوا الدراجة، اركضوا،
استكشفوا الطبيعة.



اللعب والضحك
واكتشاف أشياء
جديدة معًا



دعوهم يساعدون في
الأعمال المنزلية.

الوسائط - فقط مع المتابعة

وضع قواعد واضحة لاستخدام وسائل الإعلام.

استخدام الأجهزة المألوفة وقم بإنشاء
ملفات تعريف آمنة للأطفال والبنات.

تجنب التنقل بين القنوات. اختر البرامج
والألعاب والتطبيقات المناسبة للفئة
العمرية، باتباع التوصيات المقدمة.

كونوا حاضرين: شاهدوا البرامج معًا وتحدثوا
عنها، فهذا يساعد البنات والأولاد على الفهم
والاستيعاب بشكل أفضل. إذا لم يكن ذلك ممكنًا،
شغلوا الفيديو وبقوا على مقربة منهم على أي حال.

حدد وقت استخدام الشاشة :

10 دقائق كحد أقصى يوميًا

3

سنوات

20-30 دقيقة كحد أقصى يوميًا

4-6

سنوات



للمزيد من المعلومات، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني genitori-connessi.bz

مبادرة من

FORUM
PRÄVENTION
PREVENZIONE

مدعوم من وكالة الأسرة

Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL - ALTO ADIGE

اتعاون مع ديجيتالز فينشفغاو
وشبكة الأبناء المتصلين.

aufanonder schaugn
mitanonder tian
sprengelrat vinschgau

النمو الصحي في عالم رقمي

في هذه المرحلة العمرية، يزداد إهتمام الأولاد والبنات بالتلفزيون والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر والهواتف الذكية. يرغبون في مشاهدة الصور والفيديوهات، والاستماع إلى الأغاني، أو التحدث عبر الهاتف مع الجد والجدة.

لكن من أجل نمو سليم، يحتاجون بالدرجة الأولى إلى الإهتمام والألعاب الجماعية، والتمارين الرياضية، والأنشطة الخارجية التي تفعل جميع حماسهم. كما أن لحظات الهدوء والراحة والنوم الكافي لاتقل أهمية.

بين سن 3 و 6 سنوات، يجب استخدام الأجهزة الرقمية باعتدال - ويساعد وضع قواعد واضحة في ذلك

الأجهزة الرقمية والحياة الأسرية.

الآباء مثال على ذلك - حتى في استخدام الأجهزة:

تستحوذ الأجهزة الرقمية على انتباهنا بسهولة، غالباً دون أن ندرك ذلك لذا، ضع أجهزتك جانبا عند اللعب أو التحدث أو اللهو أو مداعبة طفلك

لاتشارك صوراً أو معلومات شخصية عن أطفالك على الأنترنت أو مواقع التواصل الاجتماعي فمجرد نشرها لن تتمكن من التحكم في من يراها أو يحفظها أو يعيد استخدامها.

مرافقة المشاعر- لا تشتت انتباههم

غالباً ما يظهر الأولاد والبنات مشاعر قوية. لا ينتهي استخدام الأجهزة الإلكترونية لتهدئتهم. فالتاريخ والكلمات والمودة تساعد على إدارة مشاعرهم.

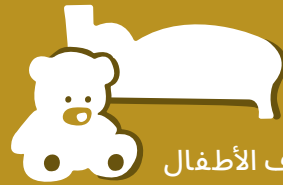
الاستعانة بطقوس وأوقات محددة لاستخدام الشاشة.

تنظيم وقت استخدام الشاشات بشكل واضح يقلل من المشاحنات، ويمكن استخدام مؤقت لإيقاف استخدام الشاشات.

وجبات وغرف خالية من الشاشات

تنظيم أوقات الوجبات والنوم بدون أجهزة رقمية.

تناولوا الطعام معاً - بدون أي مشتتات: خصصوا وقتاً للطعام بدلا من الشاشات.



يجب أن تكون غرف الأطفال خالية من الشاشات.



لنوم أفضل : تجنّبوا استخدام الأجهزة الرقمية قبل النوم بساعة على الأقل، فهذا يساعد على نوم أكثر راحة.

إختار محتوى مناسباً للمرحلة العمرية.

المواضيع : يحب الأولاد والبنات أن يجدوا اهتمامهم وحياتهم اليومية منعكسة في وسائل الإعلام.



المدة والقصة : كلما كان الأولاد والبنات أصغر سناً، زادت أهمية أن تكون مقاطع الفيديو قصيرة، والقصص بسيطة، وسرد الأحداث بطيئاً. فتتركيزهم لا يزال محدوداً.



التكرار: في هذه المرحلة العمرية لا توجد حاجة إلى تنوع واسع في الخيارات. فالبنات والأولاد يستمتعون بالتكرار، لأنه يتيح لهم التعرف على ما هو مألوف لديهم، وفهم المحتويات بشكل أفضل واستيعابها بثقة أكبر.



في حال وجود إخوة : يجب تعديل المحتوى ليناسب عمر الطفل الأصغر. وعندما لا يكون مناسباً، من المهم تقديم بدائل شيقة.

