

# فترة استخدام

الشاشة والسلامة

نصائح  
سريعة



## حدود قضاء الوقت أمام الشاشة

قلّص وقت استخدام الشاشة لأطفالك ما دون سنتين، وضع حداً لوقت استخدام الشاشات لأطفالك ما فوق عمر السنتين. أعط الأولوية للمحتوى التعليمي الجيد عندما تختار التطبيقات ومقاطع الفيديو، وكن مراعيًا وملتزمًا بالقواعد التي تضعها لأسرتك.



## حافظ على صحتهم

تقليل وقت استخدام الشاشة قد يقلل من السمنة، ويساعد على انتظام النوم، ويحد من المشاكل السلوكية، ويرفع كفاءة الأداء الأكاديمي، وغير ذلك. قصر النظر وآلام الرقبة والظهر هي أمور مرتبطة بالاستخدام المفرط للشاشات.

## لحظات خالية من التكنولوجيا

أقم نوعًا من الحظر على استخدام الأجهزة الإلكترونية، ثم استفد من هذا الوقت الناتج عن عدم استخدام الأجهزة في تنظيم اجتماعات عائلية مع الجميع، دون أن يستخدم أحد التكنولوجيا، بما في ذلك الوالدين. إذا كان عدم استخدامك للأجهزة أمرًا صعبًا، فيمكنك الاستعانة بالتطبيقات التي تحد من وقت الاستخدام.



## وفر البدائل

وفر بدائل للشاشات: خذ كتابًا ورقيًا، أو اقترح أنشطة خارج المنزل، أو الألعاب على اللوحات، أو أي أنشطة اجتماعية مرحة أخرى.

## كن قدوتهم

كن مثالًا جيدًا كأب/كأم، وانتبه لاستخدام الهاتف (للمراسلة) أثناء الأكل أو قيادة السيارة. فكر في كيفية استخدامك للتكنولوجيا والصفات الحسنة التي تتمنى أن يتعلمها أطفالك منك.



## شاركهم

كن عضوًا نشطًا وخطط لما يشاهده أطفالك على الإنترنت. شاهد برامجهم المفضلة، أو العب معهم الألعاب على الإنترنت، وعلق على ما تشاهدونه معًا.

## مارسوا الرياضة معاً

أثناء الفواصل الإعلانية أو عندما تأخذ استراحة من استخدام الشاشة، تحدّ أطفالك لترى من منهم يستطيع أن يقفز أكثر، أو يقفز على قدم واحدة، أو أي نوع آخر من الأنشطة الجسدية.



سيف سبيس  
Safe Space

وزارة المواصلات والاتصالات  
MINISTRY OF TRANSPORT  
AND COMMUNICATIONS



www.motc.gov.qa