

الاستخدام الصحي للشاشات: نصائح للآباء والأمهات



1 غرفة نوم خالية من الشاشات

اجعل غرفة النوم خالية من الشاشات لنوم هانئ. إن كنت تستخدم الهاتف كمنبه، فوَقِّر منبهًا تقليديًا.

3 راقب إمكانية الوصول إلى الشاشات

احرص على أن تكون الشاشات المشتركة، مثل التلفاز أو جهاز الألعاب، في أماكن مشتركة مثل غرفة المعيشة. إذا كنت مع ذلك ترغب في استخدام هاتف ذكي أو جهاز لوحي، فاجعله في البداية مخصصًا للأسرة بأكملها، بحيث يُستخدم بشكل مشترك قدر الإمكان. بالنسبة للأطفال الأكبر سنًا (في مراحل التعليم الابتدائي والثانوي)، تُعتبر الاستقلالية والحرية أمرين مهمين، ولكن يجب وضع قواعد واضحة بشأنهما. احرص على أن يشعر أطفالك بأنهم يستطيعون اللجوء إليك لطرح أسئلتهم ومشاركة ما يمرّون به من تجارب.

5 أظهر اهتمامك

كلما كبر طفلك، ازداد استخدامه لوسائل الإعلام بمفرده. حافظ على التواصل وتحديثًا معًا عن وسائل الإعلام. اسأل طفلك عما يشاهده أو يختبره على الإنترنت. اجعل الحديث عن وسائل الإعلام أمرًا طبيعيًا، فلا يقتصر فقط على الأوقات التي يحدث فيها شيء مزعج.

7 كن على دراية بما يحدث

ابقِ على اطلاع دائم بما يحدث في مجال وسائل الإعلام. ليس فقط على الصعيد العالمي أو الوطني (مثل الأخبار وبرنامج Jeugdjournaal)، بل أيضًا في حياة طفلك.

2 المواد المناسبة

اختر الأفلام والألعاب والتطبيقات التي تناسب عمر طفلك ومرحلة نموّه. المواد المناسبة استخدم موقع Kijkwijzer.nl (للأفلام)، Gamewijzer وPEGI (للألعاب)، وراجع الفئات العمرية الموصى بها من قِبل منصات التواصل الاجتماعي نفسها. إذا رغبت في اتخاذ قراراتك بناءً على المحتوى، فاستعن بأدلة مثل Mediasmarties، وتفقّد جدول مكتبك المحلية للاطلاع على الأنشطة المرتبطة بالثقافة الإعلامية والتربية الإعلامية، أو اطلب نصيحة شخصية.

4 استكشفوا وسائل الإعلام معًا

من خلال استخدام وسائل الإعلام المتنوعة معًا، تزيد المتعة وتتحقق السلامة في آن واحد. بصفتك أبا أو أمًا، تتابع ما يفعله ابنك أو ابنتك عبر الإنترنت وكيف يختبر ذلك.

6 اتفقوا معًا على قواعد واضحة

اتفقوا على قواعد واضحة منذ اللحظة التي يحصل فيها الأطفال على إمكانية الوصول إلى الشاشات. ناقش هذه الاتفاقيات أيضًا مع شريكك، أو والديك المشاركين، أو غيرهم من المعنيين بالتربية. إذا أردت معرفة كيفية بدء الحوار لوضع الاتفاقيات، يُمكنك زيارة موقع WeekvandeMediawijsheid.nl للاطلاع على نصائح مفيدة.

8 احرص على التوازن

يحتاج الأطفال إلى قدر كافٍ من الحركة واللعب والتفاعل الاجتماعي. يمكن القيام بذلك باستخدام الشاشات أو بدونها؛ بادل بينهما. شجّع أيضًا على ممارسة أنشطة خالية من الشاشات، مع تجنب المبالغة في السلبية تجاه وقت استخدام الشاشة. يجب أن يُترك لذلك مجالًا أيضًا. احرص على اتباع قاعدة 20-20-20: لكل 20 دقيقة من وقت الشاشة، انظر إلى شيء بعيد لمدة 20 ثانية. مع قضاء ما لا يقل عن ساعتين يوميًا في الهواء الطلق.

week van de
media
wijsheid
7 t/m 14 nov 2025