

# إدارة وقت الشاشة للأطفال

تقترح الأبحاث أن الأطفال الذين يحصلون على مستويات عالية من وقت شاشة يبلون بلاءً سيئاً في مقاييس التطور، ويحززون درجات أقل في اختبارات اللغة والتفكير، وتكون لديهم مشكلات في السلوك وفي علاقات الأقران بصورة أكبر.

**إن الحصول على الكثير من وقت الشاشة ليس أمراً صحياً، ولكن توجد حلول.**



## اقرأ المراجعات

اختر ألعاباً وأفلاماً مناسبة للفئة العمرية عن طريق قراءة المراجعات.

## راقب والعب

كن متنبهاً واطرح الأسئلة لتحديد الكيفية التي يؤثر بها وقت الشاشة على أفكارهم، ومشاعرهم، وسلوكهم.

## جد من وقت الشاشة الخاص بك

إذا كنت تقض ساعات على الأجهزة الإلكترونية، فسوف يريدون فعل المثل.

## أطفئ الشاشات في الليل

حدد وقتاً في الليل حيث يتم إطفاء جميع شاشات العائلة فيه.

## خصص أوقاتاً خالية من الشاشات

اجعل وقت النوم، ووقت الوجبات، ووقت النشاطات العائلية خالياً من الشاشات.

## تجنب استخدام الشاشات في الإلهاء

تجنب وقت الشاشة في السيارة فيما عدا الرحلات الطويلة. تغلب على الملل اللحظي بطرق ابتكارية باستخدام ألعاب ونشاطات بسيطة.

The opinions and interpretations in this publication are those of the author and do not necessarily reflect those of the Government of Canada.