



وزارة الصحة
Ministry of Health



دليلك
للتوجيه
الصحيح
للعب
الأطفال
بالأجهزة
الإلكترونية

عشر
بصحة
@LiveWellMOH

حقائق عامة عن الأجهزة الإلكترونية والأطفال

25 % من الأطفال الذين أجريت عليهم دراسة في مستشفى الملك عبدالعزيز الجامعي بجدة، يستخدمون الأجهزة الإلكترونية للتواصل والترفيه لأكثر من 4 ساعات في اليوم، و 20% منهم لديه بعض المشاكل السلوكية وفرط الحركة.



ماذا تقول الدراسات الأخرى
عن آثار بقاء الطفل طويلاً
أمام شاشات الأجهزة الإلكترونية
والتلفاز؟

تأخر في اللغة

ضعف في الصحة

مشكلات في النظر

صعوبة في التعلم

قد يبدو التلفاز والجهاز الإلكتروني خياراً سهلاً
لإبقاء طفلك هادئاً.. لكنه يُكَلِّف صحته!



وزارة الصحة
Ministry of Health

التأثير النفسي على الأطفال من استخدام الانترنت والأجهزة الإلكترونية



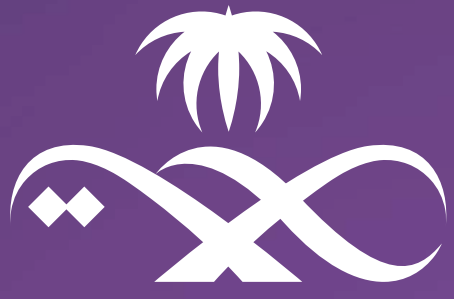
التعرض لاختراق
الخصوصية بسبب
نشر الطفل لمعلوماته
الشخصية.

التعرض لمحتوى
غير لائق لعمر
الطفل.

التعرض للتتمر من
قبل الآخرين وما
يتبعه من آثار سلبية
على نفسية الطفل.

التعرض لمحتوى
يُحرّض على
الكراهية والعنف.

عشر
بصحة
@LiveWellMOH



وزارة الصحة
Ministry of Health

مخاطر الأجهزة الإلكترونية على صحة الطفل

آلام اليد أو
تصلب عضلات
اليدين أو الرسغ.



آلام الظهر
والرقبة
والكتفين.



الصداع.



السمنة.



اضطرابات
النوم.



الشعور
بالإجهاد.



جفاف
العين.



عشر
بصحة
@LiveWellMOH

توصيات لحماية

الأطفال من مخاطر الانترنت

والأجهزة الالكترونية

● معرفة محتوى ما يشاهده
الطفل وضبطه.

● تحديد وقت محدد للجلوس
أمام الشاشات حسب عمر الطفل.

● عدم وضع الأجهزة الالكترونية في
غرفة النوم الخاصة بالطفل.

● تشجيع الطفل على اللعب
والاهتمام بممارسة النشاط
البدني.



وزارة الصحة
Ministry of Health

الوقت المسموح للأطفال لاستخدام الأجهزة الإلكترونية



العمر

حتى عمر سنة ونصف.

من سنة ونصف
إلى سنتين.

2 - 5 سنوات.

من عمر 5 - 10 سنوات.

10 - 18 سنة.



الوقت المحدد

عدم الجلوس
أمام الشاشات إطلاقاً.

بعض الوقت
مع أحد الوالدين.

ساعة واحدة على
الأكثر في اليوم
مع وجود الوالدين.

ساعتين على الأكثر
في اليوم مع
متابعة الوالدين.

يفضل وضع حد
معين من قبل الوالدين
لا يتجاوزه الأبناء.

جلوس الأطفال الصحيح عند استخدام الأجهزة الالكترونية

من المهم تحديد وضع الجلوس المناسب
للطفل امام الشاشات بحيث يكون:

وضع المرفقين مرتكزين
بشكل مريح على الجانبين.

مستوى الشاشة
منخفض قليلاً
عن مستوى العينين.

وضع القدمين على
الأرض أثناء الجلوس.

مصدر الإضاءة بالمكان
غير موجه بشكل مباشر
لشاشة او للوجه.

لوحة المفاتيح على نفس
مستوى الساعدين بشكل
موازي للأرض.

تقريب الفأرة قدر الإمكان
من لوحة المفاتيح وعلى
نفس المستوى الأفقي.

تحريك الذراع كامل أثناء
استخدام الفأرة وليس
الرسغ فقط.





وزارة الصحة
Ministry of Health

الأنشطة الحركية المناسبة للأطفال خلال اليوم

اللعب يساعد الطفل على التفكير الإبداعي
وحل المشكلات لذا من المهم ممارسة الطفل
لأنشطة تلائم عمره:



العمر

حتى عمر سنة.

بين سنة وسنتين.

من 3 إلى 4 سنوات.



الوقت المحدد

عدة مرات في اليوم
يمارس الطفل النشاط
البدني، بما في ذلك
30 دقيقة خلال اليوم
يكون فيها راقدا على
بطنه وهو مستيقظ.

ثلاث ساعات في
اليوم على الأقل،
يمارس نشاط بدني.

ثلاث ساعات في اليوم
على الأقل، يمارس
ساعة منها نشاط
بدني مكثف.

عشر
بصحة
@LiveWellMOH

كيف يمكن الاستفادة من الأجهزة الإلكترونية للأطفال؟

استخدامها كمصدر للتعليم ينمي مواهبهم ويوسع مداركهم،
ويُسهّل تلقيهم المعلومات، الأفكار، واللغات الجديدة.

زيادة وعيهم بالأحداث الراهنة، وإطلاعهم على ما حولهم،
مما يساهم في فتح آفاق جديدة أمامهم.

منحهم فرصًا تفاعلية تُعزّز من مهارات
التواصل الاجتماعي مع الآخرين.

مشاهدة البرامج التلفزيونية معهم، ومناقشة
ما تشاهدونه وتثقيفهم حول الدعايات والإعلانات التجارية.

استخدام نظام تحكم الوالدين لحجب محتوى الإنترنت
الذي لا تريد من أطفالك مشاهدته.

البحث عن خيارات تفاعلية وتعليمية للطفل بدلا
من البرامج أو الألعاب التي تشجع على العنف.