

## اللعب لفترة طويلة أمام الشاشة يضر أعين الأطفال الصغار، حيث يسبب قصر النظر.

يحذر أطباء العيون: إن النظر على مسافة قريبة لفترة طويلة ومتكررة إلى الهاتف المحمول أو الجهاز اللوحي يؤدي إلى كبر مقلة العين بصورة كبيرة وقصر النظر عند الأطفال. فضلاً عن ذلك، يتعين على الرُضّع والأطفال أولاً أن يتعلموا الرؤية المكانية (ثلاثية الأبعاد). وتمنع ذلك الشاشة المسطحة، لأن الأطفال لا يُمكنهم التقاط الأشياء في أيديهم.

لذلك يُوصي الأطباء: يُحظر استخدام الكمبيوتر والهاتف المحمول والجهاز اللوحي ومشاهدة التلفاز للأطفال أقل من 3 سنوات! يُمكن للأطفال الأكبر من 3 سنوات القيام بذلك لمدة نصف ساعة يومياً على أقصى تقدير، وبمسافة لا تقل عن 30 سم بين الشاشة والعيون. من المهم لنمو العين نموّاً صحياً أن يمكث الأطفال خارج المنزل في ضوء ساطع لمدة ساعتين على الأقل كل يوم.

(توصية مؤتمر الجمعية الألمانية لطب العيون لعام 2018)

توصيات منظمة الصحة العالمية بشأن الحركة اليومية وفترة النوم ومدة الجلوس أمام الشاشات بداية من سن الرضاعة وحتى خمس سنوات:

[https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news\\_bv&snr=12809](https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news_bv&snr=12809)

لمتابعة القراءة حول الأطفال والوسائط الإعلامية:

[/https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien](https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien)

## قواعد الوسائط الإعلامية:

- حدد موعد إيقاف تشغيل الوسائط قبل تشغيلها.
- لا تسمح لطفلك بالنقر على الكمبيوتر أو التقليل بين القنوات عشوائياً.
- لا تسمح إلا بالبرامج المناسبة لعمر الطفل والألعاب الخالية من العنف.
- (طالع أيضاً [/https://www.flimmo.de](https://www.flimmo.de))
- ليست جميع أفلام الرسوم المتحركة تناسب الأطفال.
- تحدث مع طفلك عما يراه.
- قد تسبب الأفلام غير المعالجة اضطرابات النوم.
- وينبغي إيقاف تشغيل الوسائط الإعلامية قبل النوم بساعتين للحصول على نوم صحي.
- يؤمن الأطفال بما يرونه - أوقف تشغيل الإعلانات وشرح لهم السبب.
- لا تستخدم الوسائط لمكافحة طفلك أو لمعاقبته أو لتهدئته.
- ينبغي إيقاف تشغيل جميع شاشات الوسائط الإعلامية خلال تناول الطعام جماعياً.
- يجب عدم وضع التلفاز وأجهزة ألعاب الفيديو في غرفة الطفل.

### Kontakt :

Landratsamt Rastatt  
Gesundheitsamt / Jugendamt  
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt  
Tel. 07222 381-2300  
amt23@landkreis-rastatt.de  
www.landkreis-rastatt.de



Frühförderverbund Rastatt  
der Sonderpädagogischen  
Beratungsstellen  
Herrenstr. 19, 76437 Rastatt  
Tel. 07222 77412-16



LANDKREIS  
RASTATT



## من 3 إلى 6 سنوات



نصائح للاستخدام الصحي  
للهااتف المحمول / الجهاز  
اللوحي / التلفاز / أجهزة  
ألعاب الفيديو

تعد الهواتف المحمولة/الأجهزة اللوحية/التلفاز وكذلك الكمبيوتر جزءاً من الحياة اليومية لجميع الأسر. ويتحمس الأطفال لذلك.

ولكن: يكفي 30 دقيقة في اليوم! أكثر من ذلك سيضر بالنمو الصحي للأطفال!



ما يحتاجه الأطفال من 3 إلى 6 سنوات:

- الإجابة عن الأسئلة الكثيرة التي يطرحونها.
- أن يتحدث الآباء كثيرًا مع الأطفال حتى يتعلموا التحدث بطريقة صحيحة.
- عليهم تجربة الأشياء (الإحساس والتذوق والشم واللمس والمحاولة) حتى يتعلموا أشياء جديدة.
- يتعلم الأطفال من خلال القيام بالأشياء بأنفسهم والمحاولة وليس من خلال المشاهدة!
- تجعل الوسائط الأطفال سلبين، وتسلبهم الوقت الذي يحتاجونه للعب والحركة.



باروك  
مدينة  
راشحات



العب معي  
وليس مع  
هاتفك الذي!



إعلان

الآباء هم القدوة:

😊 استخدم أنت أيضًا شاشات الوسائط الإعلامية فقط للهدف المحدد ولفترة محدودة. واطفئها عندما يريد طفلك أن يلعب أو يتحدث معك.

بعض النصائح للحياة اليومية حتى يتعلم طفلك كل ما يحتاجه للمدرسة:

😊 العالم الواقعي أهم من العالم الإعلامي:

- 😊 اللعب
- 😊 الغناء
- 😊 الرسم
- 😊 القراءة بصوت عالٍ
- 😊 صنع المشغولات اليدوية
- 😊 التجول
- 😊 ركوب الدراجات دون دواسات
- 😊 اللعب في الطين
- 😊 اللعب مع الأطفال الآخرين
- 😊 القيام بالأعمال المنزلية المشتركة

😊 فترات السكون وحتى الملل مهمة لطفلك حتى ينمي الأطفال أفكارهم الخاصة.

😊 ينبغي أن يخرج الأطفال خارج المنزل يوميًا، حتى عندما تمطر.

😊 ينبغي على الأطفال من 3 إلى 6 سنوات أن يتحركوا يوميًا على الأقل لمدة 3 ساعات، منهم ساعة واحدة يقومون فيها بمجهود يتراوح بين المتوسط والقوي. كل هذا يُساعد طفلك على النمو بصورة سليمة!