

# أطفئوا الشاشات + كونوا نشيطين!

قد تكون الشاشات وسيلة رائعة للتعلم واللعب والتواصل، ولكن قضاء الكثير من الوقت أمام الشاشات قد يضر بالصحة. حاولوا أن تجلسوا أقل وتحركوا أكثر.

## ما هي الشاشة؟



DVD / BLURAY / التلفزيون



الألعاب الإلكترونية المحمولة يدوياً



الكمبيوتر



التلفون



اللوحة الإلكترونية (tablet) للألعاب / المحمولة

## ما هي كمية الوقت التي يمكن قضاؤها أمام الشاشات كل يوم؟

اخترتوا الألعاب التي تشجع الأطفال على الحركة، واللعب بدلاً من الشاشات

ينبغي ألا يقضوا أي وقت أمام الشاشات



من 0 إلى سنتين

التقليل من قضاء الوقت أمام الشاشات قد يحسّن نوم الأطفال ونموهم

أقل من ساعة واحدة في اليوم



من 2 إلى 5 سنوات

باستثناء وقت القيام بالواجبات المدرسية

أقل من ساعتين في اليوم



من 5 إلى 12 سنة

استناداً إلى المبادئ التوجيهية الأسترالية 2014 للنشاط البدني وفترات عدم النشاط

## نصائح لتنظيم قضاء الوقت أمام الشاشات



تناولوا الطعام معاً كعائلة. لا شاشات في أوقات تناول الوجبات للأهل والأطفال على حد سواء



قبل قضاء الوقت أمام الشاشات - ناموا، لعبوا في الهواء الطلق، اقرأوا واستمتعوا بالأوقات العائلية



الشاشات ممنوعة في غرف النوم، وخاصة في الليل



خذوا الألعاب أو الكتب بدلاً من الشاشات عند الخروج من المنزل



راقبوا الأوقات التي يقضيها الأطفال أمام الشاشات. ضعوا حدوداً إذا لزم الأمر



اجلسوا أقل. تحركوا أكثر. تحركوا كل ساعة



ساعدوا الأطفال على النوم. توقفوا عن استخدام الشاشات قبل ساعة واحدة من موعد النوم



الأهل - كونوا قدوة جيدة. قللوا من الوقت الذي تقضونه أمام الشاشات أيضاً



ارقصوا على وقع الموسيقى، أو العزف ألعاب الفيديو التي تتطلب حركة

