

التكنولوجيا والأطفال

توازن لا تهاون



@SHARJAH_HEALTH



إيجابيات التكنولوجيا للأطفال



3



ترفيه
وتسليية

2



التعلم عن
بعد

1



تنمية
المواهب

5



المعرفة
والثقافة

4



التواصل
الاجتماعي





سلبيات التكنولوجيا للأطفال

المحتوى غير
المناسب

الجلوس
الطويل أمام
الشاشات

الوضعيات
الخطئة في
الجلوس

الإشعاعات
المنبعثة من
الأجهزة





سلبيات التكنولوجيا للأطفال



من سلبيات التكنولوجيا على
الأطفال أنها تؤدي إلى التغريب
الثقافي بسبب اطلاع الطفل على
محتوى غير مناسب أو غير متوافق
مع الثقافة المحلية





من سلبيات الأجهزة اللوحية

الإشعاع الصادر عنها يسبب
مشاكل بالنوم للطفل،
بالإضافة إلى التشنجات
والتوتر وجفاف في العين



علامات التنمر الإلكتروني للطفل

تغير مفاجئ في استخدام الأجهزة الإلكترونية،
وردود أفعال عنيفة أو حزن غير مبرر





التنمر الإلكتروني

هو نوع من أنواع التنمر ويحدث على شبكة الانترنت، وهو سلوك متعمد يهدف إلى إخافة المستهدف بنشر صور أو أكاذيب عنه أو إرسال رسائل تهديد مؤذية





من علامات إدمان الطفل على الأجهزة الإلكترونية



المتابعة
الدائمة
لمواقع
التواصل
الاجتماعي



الشعور
بالقلق
والتوتر عند
سحب
الأجهزة
منه أو
تعطل
الانترنت



عدم
الشعور
بالوقت أو
بمن حوله
عند
استخدامه
الأجهزة
الإلكترونية



قلة النشاط
البدني أو
النشاط
الاجتماعي
والميل للعزلة
وانشغاله
بالأجهزة
الإلكترونية



سلبيات التكنولوجيا للأطفال

استخدام الأجهزة اللوحية
لفترة طويلة للأطفال قد
يسبب في زيادة الوزن
والعزلة والإدمان



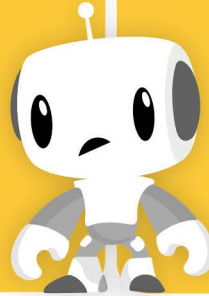


آثار الجلوس الخاطيء عند استخدام الأجهزة الإلكترونية على الأطفال آلام في:

الرقبة



الظهر





توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال لعدد ساعات مشاهدة الطفل للأجهزة الإلكترونية

لا ينصح بتعريضهم لشاشات الأجهزة الإلكترونية

18-0
شهر

فترة قصيرة جدا مع إشراف الوالدين

1-18
شهر - سنة

أقل من ساعة

5-2
سنة

أقل من ساعتين ويمكن زيادتها لأكثر من ساعتين
بحيث لا تؤثر على ساعات النوم أو النشاط البدني

18-5
سنة





حلول للتقليل من تعرض الطفل للإشعاع من الأجهزة اللوحية:



ضبط إضاءة
الغرفة وتجنب
الإضاءة الساطعة
المباشرة للعين



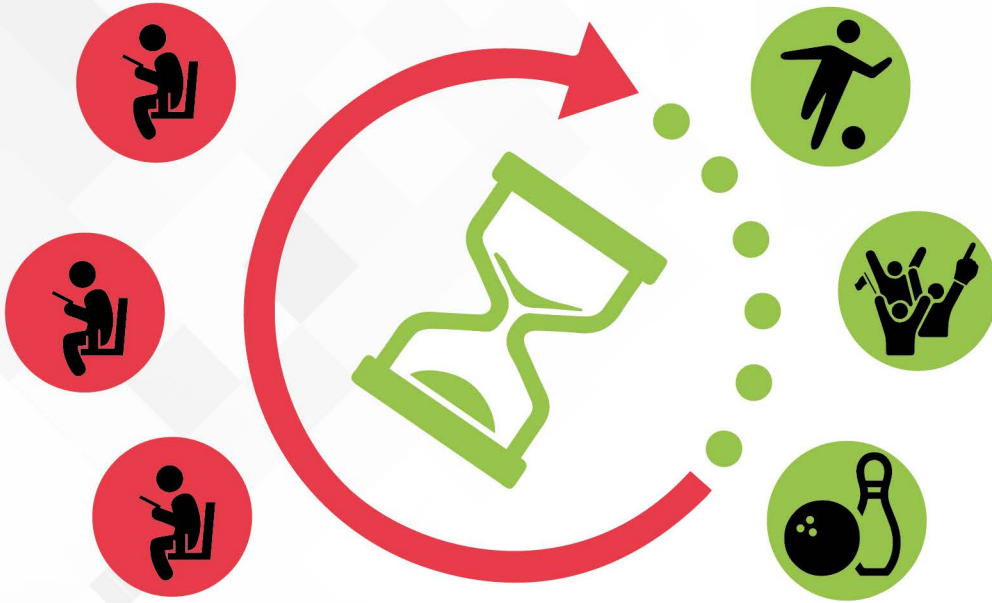
المحافظة على
نظافة الشاشة
والتقليل من
سطوعها لتجنب
إجهاد العين



الحد من استخدام
الأجهزة الإلكترونية
قبل النوم
بساعتين إلى 3
ساعات



الطريقة المثلى للتعامل مع حالات الإدمان الشديدة لدى الأطفال هي تقليل ساعات استخدام الأجهزة الإلكترونية تدريجياً





يجب على ولي الأمر أن يحدد لطفله عدد الساعات المسموح استعمال الأجهزة الإلكترونية فيها





دور الوالدين في حماية أبنائهم من الأجهزة الإلكترونية



تجنب
استخدام
الأجهزة
الإلكترونية
كوسيلة
لتهدئة الطفل



الموازنة بين
الفوائد
والمخاطر
للأجهزة
الإلكترونية



رقابة الأبناء
بشكل غير
مباشر

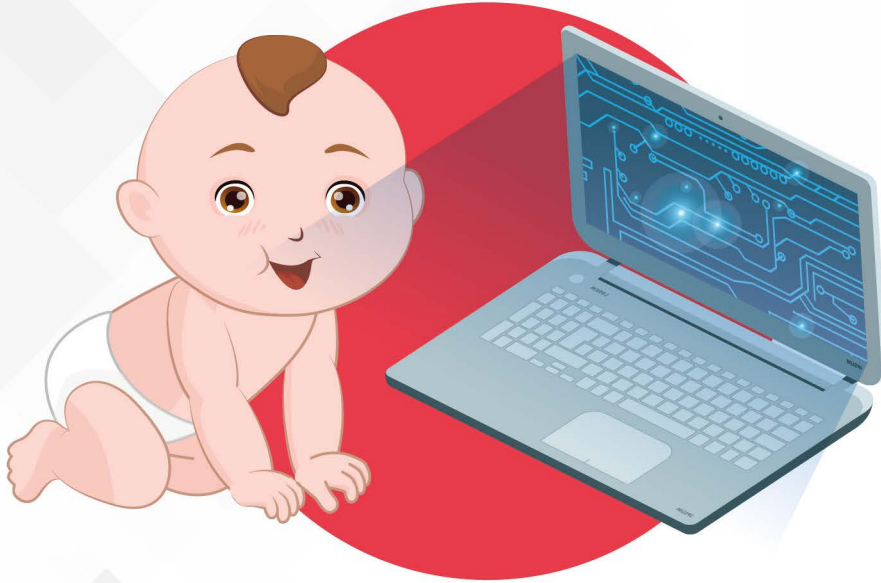
التكنولوجيا والأطفال
توازن لا تهاون



التنقيف الصحي
Health Promotion

إدارة التنقيف الصحي - Health Promotion Dept.
المجلس الأعلى لشؤون الأسرة بالشارقة - SCFA - Shj

توصية: تجنب الشاشات لمن هم أقل من سنة ونصف



@SHARJAH_HEALTH



الجلسة الصحيحة عند استخدام الأجهزة الإلكترونية

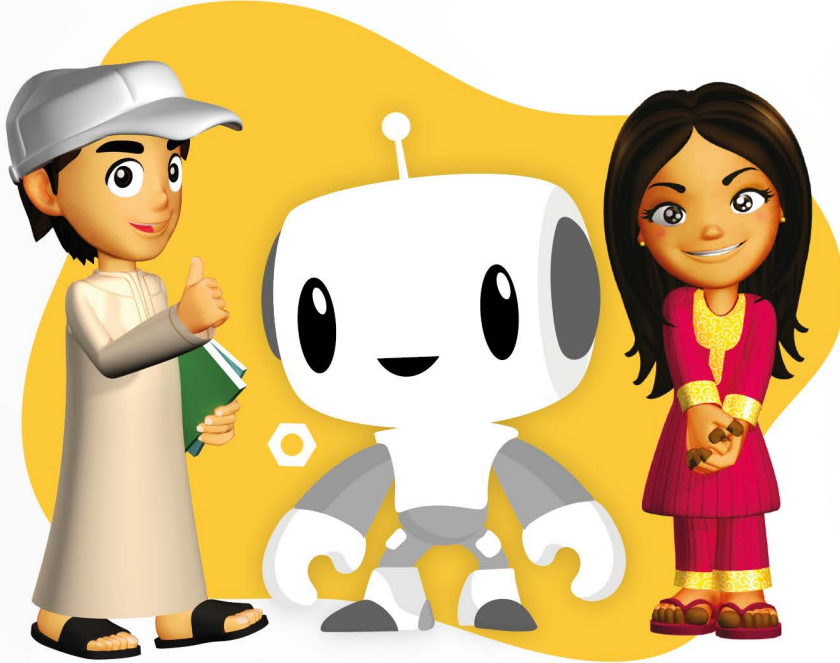
تجنب انحناء
الرقبة أثناء
استخدام
الأجهزة



وضع الشاشة
بوضع متساوٍ
مع مستوى
العين

الظهر
مستقيم
والقدم على
الأرض

بعد الشاشة
نحو طول الذراع
عن العين



التكنولوجيا والأطفال

توازن لا تهاون



@SHARJAH_HEALTH