

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 الرُّضَّع 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 يوميًا على أقصى تقدير، وبمسافة لا تقل عن 30 سم بين الشاشة والعيون. من المهم لنمو العين نموًا صحيًا 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=newbv&nr=12809>

لمتابعة القراءة حول الأطفال والوسائط الإعلامية:
[/https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien](https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien)



هل تحدثت
مع طفلك
اليوم؟

www.medienwissen-mv.de

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



الهاتف المحمول والجهاز اللوحي: كل ذلك محظور على الأطفال الصغار!



بدعم من

Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



تضر أجهزة الوسائط الإلكترونية مثل الهاتف المحمول والجهاز اللوحي والتلفاز وأجهزة ألعاب الفيديو الرضع والأطفال الصغار.



يريد الأطفال

- ☺ سماع صوت الأم والأب والإنصات لما يقولونه
- ☺ اللعب مع الأم والأب
- ☺ المشاركة في الحياة اليومية
- ☺ التحرك بحرية على الأرض/الأغطية (دون كرسي ماكسي كوزي أو أزجوحة)
- ☺ اكتشاف العالم من خلال لمس الأشياء بيديهم
- ☺ المداعبة
- ☺ الغناء لهم وسماع الموسيقى
- ☺ وضع كل شيء في الفم
- ☺ والنظر في الكتب المصوّرة بداية من 6 أشهر تقريبًا

يريد الأطفال من عمر سنة واحدة حتى 3 سنوات أن يتعلموا التحدث واللعب والتحرك واكتشاف العالم!

كيف يتعلم الأطفال كيفية التحدث؟
من خلال قيام الأم والأب

- ☺ بالتحدث مع الأطفال كثيرًا قدر الإمكان
- ☺ النظر مع الأطفال في الكتب المصوّرة وقراءتها لهم بصوت عالٍ
- ☺ شرح الحياة اليومية وذكر أسماء الأشياء

ينبغي ألا يلعب الأطفال الصغار من عمر سنة واحدة حتى 3 سنوات بالهاتف المحمول أو الجهاز اللوحي.

- ☹ عدم اللعب بالهاتف المحمول/الجهاز اللوحي/أجهزة ألعاب الفيديو
- ☹ كذلك عدم استخدام تطبيقات الأطفال
- ☹ عدم مشاهدة المسلسلات (يوتيوب/التلفاز) - ولا برامج الأطفال أيضًا
- ☹ لن يتعلم الأطفال أقل من 3 سنوات شيئًا من شاشات الوسائط الإعلامية

ما المسموح للطفل الصغير بفعله بالهاتف المحمول؟
مشاركة الآباء في:

- ☺ التقاط الصور
- ☺ مطالعة الصور
- ☺ التحدث معهم تليفونيًا أو عبر سكايب لفترة قصيرة

لا تعط طفلك أيضًا الهاتف المحمول لتهدئته!

يفهم الرضع والأطفال الصغار جيدًا ما إذا كان الأب أو الأم "موجودين" معهم بأفكارهم ومشاعرهم أم أنهم مشتتين من خلال الهاتف المحمول.

تسرق الهواتف المحمولة/الحواسيب/الأجهزة اللوحية انتباهك لأطفالك.

ضع هاتفك المحمول بعيدًا بإرادتك أو اطفئ التلفاز لتلعب مع طفلك أو للتحدث معه أو لتمرح معه أو لمداعبته!



أمي العزيزة، أبي العزيز، ضعوا هواتفكم بعيدًا والعبوا معي!