

3. تخصيص وقت لممارسة الرياضة

يجب تخصيص وقت لممارسة الرياضة يومياً حيث تساعد في إخراج طاقته بطريقة صحيحة، كما تضمن الحفاظ على النمو السليم للجسم والوقاية من السمنة، ويمكن ممارسة الرياضة في المنزل أو أخذ الطفل في حقائق مفتوحة لممارسة التمارين الرياضية أو المشي.

4. الحفاظ على نمط نوم صحي وعدم ترك الأجهزة اللوحية بين يديهم في غرفة النوم

وذلك لضمان حصول الطفل على عدد ساعات النوم المناسبة له، والوقاية من اضطرابات النوم.

5. كن قدوة لهم

يجب أن يكون كل من الأب والأم خير قدوة لأبنائهم، ولا يمكن أن نطلب من أبنائنا أن يمتنعوا عن الجلوس أمام الأجهزة الإلكترونية أو تقنين وقت استخدامها، ونحن لا نفعل ذلك.

6. وضع قواعد لاستخدام الأجهزة الإلكترونية

يجب على كل من الأب والأم وضع قواعد للمنزل لا يمكن تخطيتها سواء من الكبار أو الصغار مثال:

- عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية أثناء تناول الوجبات.
- عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية في السيارة.
- عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية في غرف النوم.
- عدم استخدام الأجهزة الإلكترونية أثناء الجلوس مع الأسرة.

يمكن الوقاية من أضرار الأجهزة الذكية على الأطفال بعدة طرق، وتشمل:

1. تحديد وقت الشاشة حسب عمر الطفل

من 18 شهر وأقل:

يمنع استخدام الأجهزة الذكية أو الجلوس أمام الشاشات.



من 18 شهر إلى سنتين:

استخدام الأجهزة بشكل محدود مع تجنب الاستخدام الفردي دون إشراف الأهل.



من سنتين إلى خمس سنوات:

استخدامها بشكل محدود على أن لا تزيد عن ساعة واحدة باليوم.



من ست سنوات وأكثر:

وضع حدود ثابتة على الوقت المستخدم ونوع المادة المعروضة.



2. إيجاد بدائل للطفل

ويكون ذلك من خلال اللعب مع الطفل أو توفير أدوات تساعد في عمل صناعات يدوية ليبعد فيها، بالإضافة إلى أنشطة أخرى مثل قراءة قصص ورقية أو الرسم وغيرها من الأنشطة المفضلة للأطفال.

خطر المحتوى غير المناسب

التعرض لمحتوى غير ملائم للعمر مثل العنف، الإباحية، التمرر الإلكتروني، أو الإعلانات الاستهلاكية.



الآثار النفسية والسلوكية

- استخدام الأجهزة بدلاً من اللعب الجماعي يؤدي إلى العزلة وصعوبة التفاعل الاجتماعي.
- بعض ألعاب الفيديو العنيفة أو المحتويات غير المناسبة تؤدي إلى تقليد سلوك عدواني.
- الاستخدام المتكرر قد يتحول إلى عادة يصعب التحكم فيها، خاصة إذا شعر الطفل بالفراغ أو الملل دونها.



التأثير على النمو العقلي والمعرفي

- قضاء وقت طويل أمام الشاشات يقلل من التفاعل اللفظي مع الأهل، مما يؤثر على تطور المهارات اللغوية.
- الاستخدام المفرط قد يؤدي إلى مشاكل في التركيز والانتباه، ويزيد خطر الإصابة باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.
- الألعاب أو التطبيقات ذات الطابع السلبي أو المفرط في التحفيز تقلل من فرص اللعب التخيلي أو الإبداعي.



الآثار الجسدية

- يؤدي الجلوس الطويل إلى السمنة وضعف اللياقة البدنية.
- مشاكل في النظر: مثل إجهاد العين، قصر النظر المبكر.
- اضطرابات النوم: الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات يؤثر على إفراز هرمون الميلاتونين، مما يسبب الأرق أو النوم المتقطع.
- آلام الرقبة والظهر المزمنة.

أصبحت التكنولوجيا جزء لا يتجزأ من حياتنا، فلا يمكن الاستغناء عن الأجهزة الإلكترونية، حيث يتم الاعتماد عليها في كثير من الأمور، ولكنها سلاح ذو حدين، حيث إنها لها أضرار عديدة يجب الانتباه لها.

تعرض الأطفال للأجهزة الإلكترونية (مثل الهواتف الذكية، الأجهزة اللوحية، أجهزة التلفاز، وألعاب الفيديو) لها آثار سلبية على نموهم العقلي، الجسدي، والسلوكي.

