

# العقل

nobody's perfect



## وقت الشاشة

لعمر طفلك. أغلق الشاشات قبل ساعة واحدة من النوم لمساعدة الطفل على النوم بشكل أسهل. أغلق الشاشات خلال أوقات الوجبات والأوقات الأخرى التي لا تكون ضرورية خلالها.

**دع طفلك يعرف  
أنه أكثر أهمية  
من جهازك.**

لا يوصى بتخصيص وقت أمام الشاشة للأطفال بعمر أقل من العامين. بالنسبة للأطفال من عمر سنتين إلى 5 سنوات، يجب تقليل وقت الشاشة الروتيني أو المعتاد إلى أقل من ساعة واحدة في اليوم.

### كن قدوة حسنة

كن مثلاً يُحتذى به من خلال اتباع عادات صحية خلال وقت الشاشة. قد تجذب الهواتف الخلوية والأجهزة الأخرى انتباهك بعيداً عن طفلك، ما قد يشكل بعض الخطورة. ومن المرجح أن يتصرف طفلك بدافع جذب انتباهك عندما تكون مشتتاً. تعد مشاركة الطفل باستخدام اللعب والكتب أفضل لعقل طفلك ونموه الاجتماعي مقارنة بالشاشات.

### إنشاء عادات صحية

قد يساعدك الاحتفاظ بالأجهزة في منطقة مشتركة على التحكم في وقت وكيفية استخدام طفلك لوقت الشاشة. من المهم بالنسبة إليك معرفة كيفية استخدام طفلك للتكنولوجيا. وربما تؤثر الشاشات وبرامج التلفزيون غير المخصصة للأطفال بشكل سلبي في نموهم. تابع طفلك وتحدث معه بينما يستخدم الشاشات. اختر محتوى مناسباً

**يمكن أن يشمل وقت الشاشة الوقت المستغرق أمام شاشة التلفزيون أو منصة الألعاب أو الكمبيوتر أو الجهاز اللوحي أو الهاتف الجوال.** يمكن للأطفال

تعلم الكثير من الأشياء الجيدة من التكنولوجيا، ولكنهم سيتعلمون بشكل أكبر عند قضاء الوقت معك. يمكن للتكنولوجيا هدر الوقت الذي يمكن قضاؤه في اللعب والبقاء مع الأسرة. يعاني الأطفال الذين يقضون وقتاً طويلاً أمام الشاشة من خطر زيادة الوزن والحرمان من النوم وعدم الاستعداد المناسب للمدرسة وضعف الانتباه وضعف القدرة على تهدئة النفس. ويبدل الطفل طاقة بدنية محدودة للغاية خلال الوقت الذي يقضيه أمام الشاشة.

### وضع حدود لوقت الشاشة

يساعد وضع حدود لوقت الشاشة على بناء عادات صحية للمستقبل. إنه لمن الضروري إنشاء قواعد ومشاركة هذه القواعد مع البالغين الآخرين في حياة طفلك. لسلامة طفلك عند استخدام الأجهزة اللوحية أو أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف، ابحث عن تطبيقات توفر رقابة أبوية، ما قد يساعد على حظر المواقع وتنفيذ القيود الزمنية.



لمزيد من المعلومات عن برنامج لا أحد مثالي "Nobody's Perfect"، أو تنزيل هذه الوثيقة، يرجى البحث عن أوراق النصح لبرنامج "Nobody's Perfect" على الموقع الإلكتروني [Canada.ca](http://Canada.ca).

# أنشطة ممتعة وسهلة

## ألعاب تحت الشمس

**اصنع فطائر من الطين أو قلاءً من الرمل.** استخدم قوالب الرمل والأكواب البلاستيكية والملاعق الكبيرة لمساعدتك على عمل وجبة أو مدينة من الطين.

**ألعاب المياه.** املاً بعض الدلاء بالمياه ثم ضع بعض القوارب الصغيرة لتطفو أو انقل المياه من دلو إلى آخر باستخدام ملعقة. اجمع صخورًا واغسلها. استخدم فرش طلاء كبيرة لطلاء الممرات الجانبية والسياح وما إلى ذلك. وهذه الطريقة نظيفة وسهلة لتبتكر.

**صنع مسار من العوائق.** حتى طفلك الصغير سيحب الزحف تحت بطانية أو القفز عبر طوق حلقي أو من فوق الصخور. كن مبدعًا واستخدم أي شيء تجده خارج المنزل.

**الذهاب في رحلة تخييم.** انصب خيمة في ساحة منزلك. خذ معك الألعاب اللوحية والوجبات الخفيفة. ويمكن لطفلك أخذ قيلولة في الخيمة معك.

الأنشطة مقتبسة من برنامج  
"Dads in Gear" [www.verywellfamily.com/  
activities-to-play-in-the-rain-2764570](http://www.verywellfamily.com/activities-to-play-in-the-rain-2764570)

**صنع أشياء للطيور.** اربط حبات التوت البري ورقائق الذرة والفشار على خيط عادي أو خيط صيد. ثم علقها على الأشجار لجذب الطيور. شاهد وقم بحساب عدد أنواع الطيور المختلفة التي جذبتها.

## ألعاب تحت المطر

**المشي بهذه الطريقة.** اذهبا في نزهة، وتبادلا تادية حركات مثل: ضفدع يمشي/يقفز/يسبح في البرك. وتأكدًا من البحث عن قوس قزح!

**الحفر بحثًا عن الدود.** ابحث عن الدود بينما يتحرك على الأرض. احسب عدد الدود الذي يمكنك إيجاده. هل يجرو طفلك في مرحلة ما قبل المدرسة على لمس الدودة؟ وهل ستجرو أنت؟

**العثور على آثار للحيوانات.** ابحث عن آثار للحيوانات في الطين. وحاول تخمين نوع الحيوان الذي صنع الأثر. التقط صورًا لها وعندما تعود إلى الداخل، اطلع عليها لترى من صنع الأثر.



## ألعاب في الثلج

**تدرب على الرمي.** ضع هدفًا كبيرًا على قطعة من الورق المقوى. ثم علق الهدف على شجرة وصوب كرات الثلج عليه لإصابة مركز الهدف.

**لعبة الإخفاء والبناء.** قم بتجميد مكعبات ثلج ملونة باستخدام الألوان المخصصة للطعام. اذهب إلى الخارج وقم بإخفاء المكعبات في الثلج. اسمح لطفلك باستخدام مغارف أو ملاعق للحفر والعثور على مكعبات الثلج الملونة. ثم استخدمها كمكعبات بناء لبناء الأشياء.

تعرب وكالة الصحة العامة بكندا عن امتنانها لتعاون وخبرات مؤسسة داد سنترال بكندا ([www.dadcentral.ca](http://www.dadcentral.ca)) وشبكته الوطنية في تطوير أوراق نصاب برنامج لا أحد مثالي "Nobody's Perfect" المخصصة للآباء.