

اعتنِ بتطور دماغ الطفل

دماغ الطفل يحتاج إلى الراحة.

الصورة المتحركة تُرهق دماغ الطفل وتجعل حالته غير مستقرة.

الطفل يحتاج إلى التفاعل مع الوالدين.

لا يُستخدم الجهاز الرقمي لتهدئة الطفل أو إسكات مشاعره.

تناول الطعام مع العائلة دون أجهزة رقمية يدعم نمو الطفل.

من الجيد قضاء أيام بدون أجهزة رقمية.

على الوالد مراقبة وقت الشاشة الخاص به أيضًا.

لا يُستخدم الجهاز الرقمي للتهدئة عند الذهاب إلى النوم.

برامج وأنشطة مناسبة للطفل على الشاشة

برنامج Pikku Kakkonen

برنامج Kielinappu

موسيقى الأطفال

أفلام وقصص الأطفال

ألعاب الأطفال

الرسم

مشاهدة الصور

ما البديل عن الشاشة؟

الأعمال اليدوية

قراءة كتاب
زيارة المكتبة

ألعاب الطاولة والبطاقات

اللعب

الخَبز

التنزه والخروج إلى الطبيعة



وقت الشاشة

وقت الشاشة الموصى به:

من 0 إلى 2 سنوات: لا يُنصح إطلاقًا.
من 2 إلى 5 سنوات: بحد أقصى ساعة واحدة.
يوميًا (مع أحد الوالدين)
من 6 إلى 10 سنوات: بحد أقصى ساعة.
واحدة يوميًا
من 11 إلى 13 سنة: بحد أقصى ساعتان يوميًا.

وهيئة (THL) المعهد الوطني للصحة والرعاية
التعليم 2025