



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung

التركيز على استخدام  
وسائل الإعلام



نصائح لوالدي الأطفال الذين يصل عمرهم إلى 4 سنوات

## تقوية الأطفال

Arabisch



## تمكين التعلم بكل الحواس

يكتشف الأطفال الصغار العالم من خلال اللعب. ويتعلمون بكل حواسهم من خلال السمع والشم واللمس والتذوق والبصر. لهذا السبب يُعتبر الاتصال المباشر مع الآخرين والأشياء الحقيقية والطبيعة غاية في الأهمية. فمثلا الضرب على المقلدة بملعقة خشبية أو وضع الأشياء في الفم أو لمس الحلزون أو شم زهرة: لا يمكن لأي تطبيق أن يعوض هذه التجارب.

## امنحوهم الاهتمام الكامل

من المهم بناء علاقة مستقرة مع طفلكم في السنوات الأولى من حياته. هذه العلاقة المستقرة تنشأ عندما تلاحظون بسرعة حاجة طفلكم إليكم وتتفاعلون مع هذه الحاجة بالشكل المناسب قدر الإمكان، فعلى سبيل المثال عندما يحتاج طفلكم إلى الطعام أو المواساة أو النوم أو القرب أو حفاضات جديدة. ويحتاج الأطفال الصغار إلى الاهتمام الكامل من قبل الوالدين الذين يتحدثون معهم وينظرون إليهم وينشغلون بهم. فإذا كان الهاتف الذي يشتت انتباهكم كثيرا فهذا ليس جيدا لعلاقتكم مع طفلكم.



## طفلكم يحتاج إلى الحركة

هيئوا لطفلكم فرصة التحرك كثيرا منذ البداية. فلكل مرحلة عمرية إمكانياتها المختلفة: التطلع إلى الإمساك بأصبع أو لعبة، الرفس على بطانية، التدرج على الدوران، محاولة القيام بالخطوات الأولى، التدرج على العشب، القفز، التسلق على حجر. تُعتبر خبرات التعلم المتنوعة مهمة في كل مرحلة من العمر. ويجب أن يتمكن الأطفال الرضع من الحركة بحرية عدة مرات في اليوم والأطفال الصغار عدة ساعات في اليوم - على أن يكون جزء من هذا الوقت في الهواء الطلق.

## لا تستخدموا وسائل الإعلام الرقمية إلا نادرا

في السنة الأولى من العمر لا يستطيع الأطفال استيعاب حتى أبسط مقاطع الفيديو لأن الصور تتغير بسرعة كبيرة. كما لا يقدر الأطفال الصغار على التمييز بين الفيديو هات والواقع. ووسائل الإعلام الرقمية لا تساعد الأطفال الرضع والأطفال الصغار على التطور. بل على العكس من ذلك: فإن الدراسات تُظهر على سبيل المثال أن مشاهدة التلفاز في السنوات الأولى من الحياة مضر للتطور اللغوي. فالأطفال ينامون بشكل أسوأ كما يضطرب التواصل بين الوالدين والطفل. وبالنسبة للأطفال الصغار حتى سن الرابعة يجب أن يظل استخدامهم لوسائل الإعلام الرقمية استثناء. وإذا استخدمت من وقت لآخر فينبغي ألا يستغرق ذلك أكثر من نصف ساعة.

## اهتموا بتوفير الراحة في أوقات الوجبات

تناول الطعام جماعة يقوي العلاقات الأسرية. أغلقوا الشاشات أثناء الأكل، فهذا سيجعل الحديث بينكم ممكناً. تُظهر الأبحاث أنه يمكنكم الإحساس بشكل أفضل بمدى الشبع والاستمتاع أكثر بالوجبة إذا لم تستخدموا وسائل الإعلام أثناء الأكل. وبالنسبة للأطفال الرضع فإن وقت الرضاعة الطبيعية أو إعطائه الرضاعة يُعتبر فرصة جيدة للتواصل مع الطفل و بناء العلاقة. امنحوا الطفل أثناء ذلك أكبر قدر ممكن من الاهتمام. إذا كنتم تقرأون أو تشاهدون التلفاز أثناء الإرضاع: فانتبهوا لإشارات الطفل وتفاعلوا معه على الفور. يوصي الخبراء بعدم استخدام الأجهزة الباعثة للإشعاع في المناطق المجاورة للرضع والأطفال إلا نادراً.

## استخدموا وسائل الإعلام المناسبة لعمر الطفل

تُعتبر الكتب المصورة أو الكتب الصوتية أو الموسيقى المناسبة لعمر الطفل هي الأفضل لاكتساب الخبرة الأولية لاستخدام وسائل الإعلام. فالأطفال الصغار يحبون القراءة بصوت عالٍ والنظر في الكتب والاستماع إلى القصص أو الموسيقى بشكل جماعي. كما أن الاتصال بالأقارب عبر سكايب أو نظر الطفل إلى صورته الشخصية على الهاتف الذكي يُعتبر أحد طرق تقديم الأجهزة الرقمية للأطفال الصغار. وإذا كنتم مرة وعلى سبيل الاستثناء تستعرضون لعبة أو مقطع فيديو على الشاشة مع طفلكم فتحققوا أولاً من التصنيف العمري واستفسروا عنه بشكل دقيق.

## راقبوا طفلكم

لا تتركوا طفلكم وحده أمام الشاشة. إذا كنتم تستخدمون وسائل الإعلام الرقمية مع طفلكم: فراقبوا إشاراتة. وإذا بدا الطفل مرهقا أو غير مركز أو متوترا أو مشتت الانتباه فهذه علامة لإيقاف تشغيل الجهاز. تكلموا مع طفلكم عما حدث.



# كونوا قدوة حسنة

يدرك الرضع والأطفال الصغار الكثير عن مدى استخدام أجهزة التلفزيون والأجهزة اللوحية والهواتف الذكية في الأسرة. ولأن الأطفال يتعلمون كثيرا من خلال التقليد، فمن المهم أن تكونوا أنتم بأنفسكم قدوة في الاستهلاك المعتدل لوسائل الإعلام. وبالنسبة للأصغر سنا فكلما قلتم من تكريس وقتكم لهاتفكم الذي في حضور طفلكم كان ذلك أفضل. امنحوا انتباهكم لطفلكم وليس لوسائل الإعلام!



## مراكز تقديم المشورة في كانتون زيورخ

مراكز تقديم المشورة – Kinder- und Jugendhilfezentrum kjz

للأسر التي لديها أطفال من سن 0 إلى 18 سنة: [kjz.zh.ch](http://kjz.zh.ch)

رقم طوارئ اللوالدين: 0848 35 45 55 (24 ساعة)

تقديم المشورة للوالدين Pro Juventute: [elternberatung.projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch)

058 261 61 61 (24 ساعة)

بدعم من:

بالتعاون مع:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Kanton Zürich  
Bildungsdirektion  
Amt für Jugend und Berufsberatung

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spendreras



Sektion  
Zürich und Schaffhausen