

## نصائح لأسر الطلاب في صف رياض الأطفال إلى الصف الخامس ابتدائي (K-5): مساعدة الأولاد على تحقيق توازن في الأوقات التي يقضوها على وسائل الإعلام

يفضل الهواتف المحمولة والأجهزة الحاسوبية اللوحية "تابليت" و بث الأفلام و YouTube (يوتيوب) أصبحت التقنية ووسائل الإعلام في متناول الجميع وفي كل مكان. يحب الأولاد سهولة الوصول إلى الأفلام والمسلسلات والألعاب الإلكترونية والمعلومات. كما أن الآباء والأمهات والقائمون على تقديم الرعاية يحبون بأنه يمكن لأولادهم أن يتعلموا أينما كان (ولدى الأولاد ما يشغلهم أثناء قيامهم بطبخ وجبة العشاء). ولكن من السهل الإفراط في ذلك عندما لا يتوقف الهاتف عن الأزيز وبدء الحلقة التالية من مسلسل ما بشكل تلقائي. إن الأسر قادرة على ضبط استخدام أولادهم الوسائط الإعلامية والأجهزة التقنية باللجوء إلى اتباع بعض الممارسات البسيطة التالية.

### تفضلوا بقراءة هذه النصائح الخمس التالية: كما

#### 1 إنشاء أوقات ومناطق خالية من النظر على شاشات التلفزيون وأجهزة الهواتف والكمبيوتر

مساعدة الأولاد على الاستراحة من التكنولوجيا عن طريق الحد من وقت النظر على شاشات الأجهزة واستخدامها في غرف النوم أو أثناء وقت الدراسة أو على طاولة العشاء.

#### 2 تجريب الميزات البرمجية لضوابط الرقابة الأبوية.

وضع حدود لنوعية المحتوى المسموح عرضه بشكل يتناسب مع مبادئ أسرتم. إضافة إلى التحدث عن عادات الوسائط الصحية والحميدة، يُحدّد اللجوء إلى استخدام الميزات البرمجية كتصفية المحتوى (Content Filtering) وإعدادات الخصوصية (Privacy Settings) والحدود الزمنية التي توفرها التطبيقات والمنصات الإلكترونية التي تستخدمها أسرتم للمساعدة في تدبير شؤون الوصول إلى الوسائط الإعلامية والتعرض لها.

#### 3 وضع قواعد واضحة للأسرة.

اتخاذ قرار يأخذ بعين الاعتبار جميع آراء أفراد الأسرة بشأن نوعية الوسائط الإعلامية وأجهزة التكنولوجيا المسموح بها، ومتى ينبغي استخدامها وعرضها والاستماع لها. إن وضع خطة معنيّة بشؤون الوسائط الإعلامية خاصة بأسرتم يمكن أن تساعد أفراد أسرتم على فهم ما تم الاتفاق عليه.

#### 4 مشاهدة البرامج ولعب الألعاب الإلكترونية سوياً.

أحرصوا على اختيار وسائط إعلامية ذات جودة مناسبة لعمر أولادكم لكي تستمتعوا في مشاهدتها معهم. تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني commonsensemedia.org للاطلاع على الأفلام والعروض التمثيلية والألعاب الإلكترونية التي يوصي بها الموقع بعد استعراضها، وأكثر من ذلك.

#### 5 مساعدة أولادكم على الاستعراف على السلوكيات الصحية والسليمة.

أحرصوا على ممارسة التحدّث مع أولادكم عن مشاعرهم الجسدية والعاطفية أثناء أوقات أنشطتهم التي يقضوها على الشاشات وخارجها.



MEDIA BALANCE & WELL-BEING

We find balance  
in our digital lives.