

نصائح لأهل هالي حول النوم ووقت الشاشة

اليوم العالمي للنوم هو يوم الجمعة 13 اذار/مارس 2026 وموضوع هذا اليوم هو النوم ضروري للصحة. إن الحصول على ساعات كافية من النوم مهم للصحة الجسدية والعقلية والأجتماعية للأطفال والمراهقين.

للحصول على نوم جيد ليلاً يجب على الأطفال والمراهقين اتباع عادات صحية للنوم ووقت الشاشة.

ما هي العادات الصحية للنوم ووقت الشاشة؟

تُملأ العادات الصحية للنوم روتيناً لوقت النوم ووقتاً محدداً للنوم. يجب أن تكون غرفة النوم لطيفة الجو ومظلمة وهادئة وخالية من الشاشات والأشياء الأخرى. الذهاب إلى النوم في نفس الوقت كل ليلة والسبتين في نفس الوقت كل صباح يساعد الطفل والمراهقين في الحصول على الراحة التي يحتاجون إليها.

إطفاء الشاشات (التلفاز والهاتف والجهاز اللوحي) قبل النوم بساعة واحدة على الأقل يلعب دوراً هاماً في التيسار على عادات نوم صحية. يُدعى وجود الشاشات إلى صعوبة النوم عند الطفل والمراهقين وقد يؤدي إلى الرغبة في السهر للردشة مع الأصدقاء أو اللعب بالألعاب الإلكترونية. يمكن أن يؤدي الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات إلى صعوبة النوم أيضاً.

من الضروري معرفة مقدار الوقت الذي يُضيقه طفلك أمام الشاشات لمعرفة ما إذا كنا بحاجة لتقليل هذه الفترة أم لا. الدليل الإرشادي

الكندي للحركة على مدار 24 ساعة يُنصح ما يلي:

- يجب ألا يُضيق الطفل الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و 4 سنوات أكثر من ساعة واحدة من وقت الشاشة يومياً. يجب ألا يجلس الطفل في هذا العمر لفترات طويلة من الزمن.
- يجب ألا يُضيق الطفل الذين تتراوح أعمارهم بين 5 و 17 عاماً أكثر من ساعتين من وقت الشاشة يومياً. يجب ألا يجلس الطفل في هذا العمر لفترات طويلة من الزمن.

كيفية تقليل وقت استخدام الشاشة

السهر من الشاشات له فوائد صحية عديدة مثل اكتساب عادات أفضل للنوم والأكل وزيادة احترام الذات والتحكم في شكل أفضل في المدرسة أو العمل ونساء الوقت مع العائلة والأصدقاء. إغلاق الشاشات يُمنح لأطفال والمراهقين وقتاً للتركيز على الأشياء التي يُدركون لدهم وقتاً لفعلها في العادة. من المهم الالتزام بخطة عند إغلاق الشاشات لتقليل الوقت بشكل جيد.

المزيد من النصائح لتقليل وقت الشاشة لطفلك:

- إدارة استخدام الشاشات من خلال الخطط والقواعد والحدود.
- قم بإعداد خطة لاجتماعية ومراجعة مع حدود المحتوى والوقت.
- شجع طفلك أو ابنك المراهق على استخدام وقت الشاشة بشكل جيد.

- حاول مشاهدة البرامج التلفزيونية المتضمنة و اخبر المحتوى المناسب لعمرك طفلك او ابنك المراهق.
- كن ودودا لاستخدام الصحي للشاشة ألبداي.
- راجع عاداتك في استخدام الأجهزة الإلكترونية و خ ط أوقات "خالية من الشاشة" وأوقف تشغيل الشاشات في حالة عدم الاستخدام.

إذا كنت قلن أو بشأن نوم طفلك أو عادات قضاء الوقت أمام الشاشة نتواصل مع مؤدم الرعاية الصحية الخاص به. للمزيد من المعلومات حول النوم وم بزيارة الصفحة الخاصة بالنوم عبر موقعنا.