

نصائح للأهالي حول النوم ووقت الشاشة

اليوم العالمي للنوم هو يوم الجمعة 17 اذار/مارس 2023 وموضوع هذا اليوم هو النوم ضروري للصحة. إن الحصول على ساعات كافية من النوم مهم للصحة الجسدية والعقلية والاجتماعية للأطفال والمراهقين.

للحصول على نوم جيد في كل ليلة يجب على الأطفال والمراهقين اتباع عادات صحية للنوم ووقت الشاشة.

ما هي العادات الصحية للنوم ووقت الشاشة؟

تشمل العادات الصحية للنوم روتيناً لوقت النوم ووقتاً محدداً للنوم. يجب ان تكون غرفة النوم لطيفة الجو و مظلمة وهادئة و خالية من التلفاز والشاشات الأخرى. الذهاب الى النوم في نفس الوقت كل ليلة و الاستيقاظ في نفس الوقت كل صباح يساعد الأطفال والمراهقين في الحصول على الراحة التي يحتاجون اليها.

اطفاء الشاشات (التلفاز والهاتف والجهاز اللوحي) قبل النوم بساعة واحدة على الأقل يلعب دوراً مهماً في اكتساب عادات نوم صحية. قد يؤدي وجود الشاشات الى صعوبة النوم عند الأطفال والمراهقين وقد يؤدي الى الرغبة في السهر للردشة مع الأصدقاء أو للعب الالعاب الالكترونية. يمكن ان يؤدي الضوء الأزرق المنبعث من الشاشات الى صعوبة النوم أيضاً.

من الضروري معرفة مقدار الوقت الذي يقضيه طفلك أمام الشاشات لمعرفة ما اذا كنا بحاجة لتقليل هذه الفترة ام لا. الدليل الإرشادي الكندي للحركة على مدار 24 ساعة يقترح ما يلي:

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

كيفية تقليل وقت استخدام الشاشة

الاستراحة من الشاشات لها فوائد صحية عديدة مثل اكتساب عادات أفضل للنوم والأكل و زيادة احترام الذات و التركيز بشكل افضل في المدرسة أو العمل و قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء. اغلاق الشاشات يمنح للأطفال والمراهقين وقتاً للتركيز على الاشياء التي قد لا يكون لديهم وقت لفعلها في العادة. من المهم الالتزام بخطة عند اغلاق الشاشات لاستغلال الوقت بشكل مفيد.

المزيد من النصائح لتقليل وقت الشاشة لطفلك:

- ادارة استخدام الشاشات من خلال الخطط والقواعد والحدود.
- قم باعداد خطة عائلية للاجهزة الالكترونية ومراجعتها مع حدود للمحتوى والوقت.
- شجع طفلك أو ابنك المراهق على استخدام وقت الشاشة بشكل مفيد.

- حاول مشاهدة البرامج التلفزيونية التعليمية و اختر المحتوى المناسب لعمر طفلك او ابنك المراهق.
- كن قدوة للاستخدام الصحي للشاشة لأبنائك.
- راجع عاداتك في استخدام الاجهزة الالكترونية و خطط لأوقات "خالية من الشاشة" وأوقف تشغيل الشاشات في حالة عدم الاستخدام.

إذا كنت قلقًا بشأن نوم طفلك أو عادات قضاء الوقت أمام الشاشة فتواصل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص به. للمزيد من المعلومات حول النوم قم بزيارة [الصفحة الخاصة بالنوم عبر موقعنا](#).