

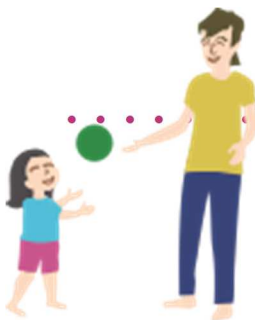
کودکان ۰ تا ۴ سال و صفحات نمایش



صفحات نمایش (گوشی هوشمند، تبلت، تلویزیون و غیره) بخشی از زندگی روزمره ما هستند. کودکان از بدو تولد تحت تاثیر آنها قرار می گیرند. نوزادان و کودکان خردسال در برابر صفحه نمایش حساس هستند. بنابراین، باید از آنها در معرض صفحه نمایش با نظارت بر نحوه استفاده، محدود کردن زمان و ایمن سازی صفحه نمایش مواظبت کنیم.

آنچه فرزند شما به آن نیاز دارد

- برقراری ارتباط جسمی و چشمی با افراد
- کشف دنیای اطراف با استفاده از حواس پنجگانه
- روابط اجتماعی (انسانی) و متمرکز شدن توجه به کودک در اوقات خاص
- استراحت و آرامش بدون صفحه نمایش
- سر رفتن حوصله (کسالت و بی حوصلگی)، تا بتواند تخیل خود را توسعه دهد
- بازی و فعالیت (جنبش، حرکت)



پیشنهادات

- تعامل و بازی کردن با کودک خود بدون استفاده از صفحات نمایش را افزایش دهید.
- صفحات نمایش را تا حداکثر امکان در محیط کودک خود محدود کنید.
- در اتاق کودک خود صفحه نمایش قرار ندهید.
- از صفحات نمایش در طول غذا خوردن و وعده های غذایی استفاده نکنید.
- هر گونه استفاده از صفحات نمایش را یک ساعت قبل از خواب متوقف کنید، نور تابش شده از صفحه نمایش می تواند خواب را مختل کند.
- کودک خود را برای تماشای برنامه های انتخاب شده و متناسب با سن او همراهی کنید. وقتی به کودک اجازه استفاده از صفحات نمایش را می دهید، از فرزندتان بپرسید که چه چیزی فهمیده، از او بخواهید بقیه داستان را تعریف کند و غیره.

خطرات مربوط به استفاده از صفحه نمایش

- اختلالات و تأخیر در رشد، توجه، تمرکز و توانایی یادگیری کودک
- بروز مشکل در روند اجتماعی شدن وی
- اختلال خواب
- اعتیاد به صفحه نمایش
- اضافه وزن و چاقی
- عدم تحرک



- در اسرع وقت قوانین مربوط به صفحه نمایش و زمان استفاده از آنها را برای کل خانواده روشن کنید.
- کودکان با الگوبرداری از اطرافیان یاد می گیرند، با مثال آن ها را راهنمایی کنید.
- از خود بپرسید که آیا زمان مناسبی برای استفاده از تلفن همراه هست یا نه زیرا استفاده از تلفن تمرکز ما را مختل کرده و حواس ما را پرت می کند.
- برخی از برنامه های کاربردی تلفن همراه در رابطه با شیردهی، زمان خواب یا موارد دیگر می تواند مفید باشد اما استفاده از آنها در حضور کودک شما می بایست بسیار محدود باشد.



نکات مهم

- بهتر است به جای منع کردن، بر نحوه استفاده آنها نظارت کنید!
- قبل از ۳ سالگی، بازی (بدون صفحه نمایش) بهترین راه برای ارتقای رشد کودک شما است. به بازی ها و پیاده روی در فضای باز فکر کنید.
- از ۳ سالگی، محدودیت های واضحی را برای زمان نمایش صفحه پیشنهاد کنید. به عنوان مثال، استفاده از صفحه نمایش به صورت مداوم نباید بیشتر از ۱۵ دقیقه باشد و حداکثر طی روز ۱ ساعت استفاده شود.
- زمانی که کودک زیر ۴ سال به تنهایی برابر صفحه نمایش می گذراند زمان تلف شده محسوب می شود و می تواند به رشد جسمی، ذهنی و فکری آنها آسیب برساند.



اطلاعات بیشتر

- جوانان و رسانه ها (پرتال اطلاع رسانی اختصاص داده شده به ارتقای مهارت های رسانه ای)
<https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>
- بروشور پاپریکا دوران کودکی "چگونه با کودک خود ورزش یا تحرک کنیم"
https://www.paprica.ch/category/part_cat/petite-Enfance/
- متولد شده برای خواندن (بسته کتاب برای حمایت از رشد زبانی کودکان)
<https://www.nepourlire.ch/fr>



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD Ne Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

