



VOLUME #21

الأنشطة التي تشجع على تقليل
وقت الشاشات

VIRTUAL CHILDCARE
PARENT SUPPORT
SERVICES

مرحباً أيها الآباء والأمهات:

لقد زاد وقت الشاشات للأطفال في الآونة الأخيرة لأن العديد من أنشطة الأطفال قد إنتقلت إلى الشاشات. يسمح تقليل وقت الشاشة للعوائل بقضاء الوقت والتفاعل معاً والتحدث معاً وجهًا لوجه. كما يمكن أن يمنح ذلك الأطفال المزيد من الوقت للخروج والحصول على بعض التمارين الرياضية أو قراءة الكتب. قد أظهرت الأبحاث أن تقليل وقت الشاشة له تأثير إيجابي على صحة الأطفال ويمكنه تحسين أدائهم الأكاديمي أيضاً.

نشاطات:

أطفال الرضع (من ٣-١٨ شهراً)

ألعب بالملمس

المواد:

أسطح خشنة مثل ورق الرمل
أسطح ناعمة مثل الكتاب
أسطح ناعمة مثل البطانية

التعليمات:

ضع المواد في سلة.
دع طفلك يستكشف المواد.
أبدي تعليقات وتسمية الملمس وما إلى ذلك.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة لطفلك.

رياض أطفال (من ٤ - ٦ سنوات)

ماهو المفقود

المواد:

أشياء مختلفة (مجموعات الألعاب ، والأدوات المنزلية ، وألصور ، ومواد ألبيت البلاستيكية ، وكرات الكلمات وما إلى ذلك)
قطعة قماش
صينية

التعليمات:

بدلاً من الألعاب على الكمبيوتر ، اجعل طفلك يصنع الألعاب الخاصة به.
أجلب صينية فيها مواد تستخدمها كل يوم.
عد إلى عشرة ودع طفلك يحفظ الأشياء.

غطي الصينية بقطعة قماش وأزل قطعة واحدة من تحتها.

أزل القماش مرة أخرى وأطلب منهم إخبارك بالأشياء الذي تمت إزالته.

تناوب أنت وطفلك على اللعب.

بالنسبة للأطفال الأكبر سناً ، استخدم المزيد من العناصر وأطلب منهم كتابة قائمة أو رسم أكبر عدد ممكن من الأشياء التي يمكنهم تذكرها.

[إضغط هنا](#) للمزيد من ألعاب الذاكرة.

يحتوي [هذا الرابط](#) على ألعاب أكثر متعة باستخدام الأدوات المنزلية النموذجية.

أطفال الصغار (من ١٩ شهراً - ٢.٥ سنوات)

منطقة اللعب الخاصة بي

المواد:

الألعاب المفضلة
سلة أو صناديق
مكعبات بلاستيكية أو ليكو

التعليمات:

خصص منطقة صغيرة لطفلك حيث يمكنه اللعب بحرية وأمان بمفرده (يمكنك استخدام الوسائد لفصل المنطقة عن بقية الغرفة).

قم بتغيير الألعاب والمواد للحفاظ على اهتمامهم.

[إضغط هنا](#) للحصول على أفكار لمنطقة اللعب.

[إضغط هنا](#) للمزيد من الأنشطة.

أطفال عمر المدرسة (من ٦ - ٢ سنوات)

إنشاء جدول مرئي يومي

المواد:

أوراق مختلفة او اوراق الكتابة العادية
علامات أو أقلام رصاص

التعليمات:

ناقش مع طفلك ما سيكون جدوله اليومي.

إنشاء جدول يومي بما في ذلك الاستيقاظ والوجبات الخفيفة ووقت النوم وما إلى ذلك.

تأكد من أن جدولك اليومي لا يشمل فقط العمل المدرسي (إذا كانت المدرسة مستمرة) ولكن أيضاً الهوايات والأنشطة الإبداعية الأخرى مثل الرسم والطبخ والبناء والرياضة وما إلى ذلك.

تحديد موعد للتواصل مع الأقران أو الأصدقاء عبر التكنولوجيا لمواصلة بناء العلاقات.

بالنسبة للأطفال الأصغر سناً ، أضف صوراً بجانب كل روتين.

ضع أجدول الزماني حيث يمكنك رؤيته بسهولة.

إن إنشاء روتين يومي للأطفال يمكن أن يعزز إحساسهم بالاستقرار والاستقلالية.

[إضغط هنا](#) للحصول على بعض الاقتراحات حول إنشاء روتين يومي لعائلتك.

يمكنك العثور على أفكار تصميم لمخططات مختلفة في [هذا الرابط](#).

أطفال عمر ما قبل المدرسة (من ٢.٥-٥ سنوات)

مغامرات شخصيات كرتونية

المواد:

ناس ألعاب صغار
الحيوانات البلاستيكية
سيارات صغيرة

التعليمات:

بدلاً من مشاهدة الرسوم المتحركة ، اجعل طفلك يرسم بنفسه.

أختر الشخصيات الكرتونية المفضلة لطفلك ودعمه يخرجون مغامرات جديدة باستخدام المواد.

أطلب من طفلك أن يخبرك بالقصة التي توصل إليها.

يحتوي [هذا الرابط](#) على المزيد من الأنشطة التي يمكنك استخدامها مع طفلك.

نصيحة اليوم:

وضع حدود زمنية لاستخدام الشاشات.

أخرج الشاشات من غرفة طفلك.

تعرف على ما يشاهده طفلك.

دمج استخدام الشاشات المحدود في الجدول اليومي لعائلتك.

أختر أنشطة إلكترونية غير تجارية وغير عنيفة.

أستخدم الشاشة للدردشة مع أفراد الأسرة والأصدقاء.

نود أن نسمع منك! من فضلك ، أرسل لنا ملاحظتك أو
تعليقاتك أو اقتراحاتك إلى عنوان البريد الإلكتروني أدناه

CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG



Immigration, Refugees
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés
et Citoyenneté Canada