وزارة الصحة
Ministry of Health

عالم الألعاب الإلكترونية

كيف نضمن استخدام آمن وصحي للأطفال؟

OmaniMOH OmanHealth

في عصر التكنولوجيا، أصبحت الألعاب الإلكترونية جزءًا لا يتجزأ من حياة الأطفال. لكن، كيف يمكننا تحقيق التوازن بين المتعة والصحة، في هذه النشرة التثقيفية نشاركك المخاطر المحتملة لاستخدام الأجهزة الإلكترونية، وأوقات الاستخدام المناسبة، وبدائل ممتعة لقضاء الوقت، ونصائح لأولياء الأمور.

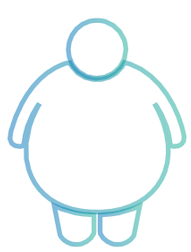
المخاطر المحتملة

01 **الإدمـان علـى الألعـاب** : انغماس الأطفال في الألعاب يمكن أن يقود إلى سلوكيات إدمانية.

02 مشكـلات صحيـة:

الإجهـاد البصري:

الاستخـــــدام المفرط للشاشات يؤثــر فـي صحـــة العيـون.

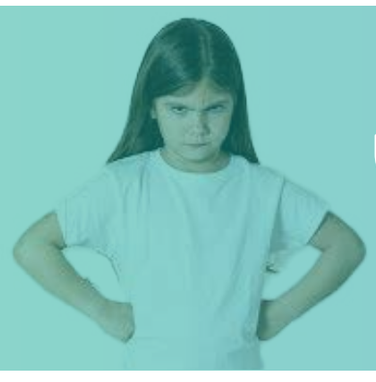


السمنـــــــــة:

قلـة الحركـة قد تـؤدي إلـى زيـادة الــوزن.

صعوبـات النـوم:

اللعـــــب فـــي الساعات المتأخرة يؤثــر فـي نوعيـة النــوم.



03 **التأثيرات النفسية** : الألعاب العنيفة قد تؤدي إلى سلوكيات عدوانية.

أوقات الاستخدام المناسبة:

عمر 2-5 سنوات: ساعة واحدة يوميًا، مع محتوى تعليمي.

عمر 6 سنوات فما فوق: ساعتان يوميًا، مع مراقبة المحتوى.

بدائل ممتعة لقضاء الوقت:

الأنشطة الرياضية: مثل كرة السلة، وركوب الدراجة أو السباحة.

القراءة الممتعة: توفير كتب تناسب اهتمامات الأطفال.

الإبداع الفني: تشجيع الرسم أو الحرف اليدوية.

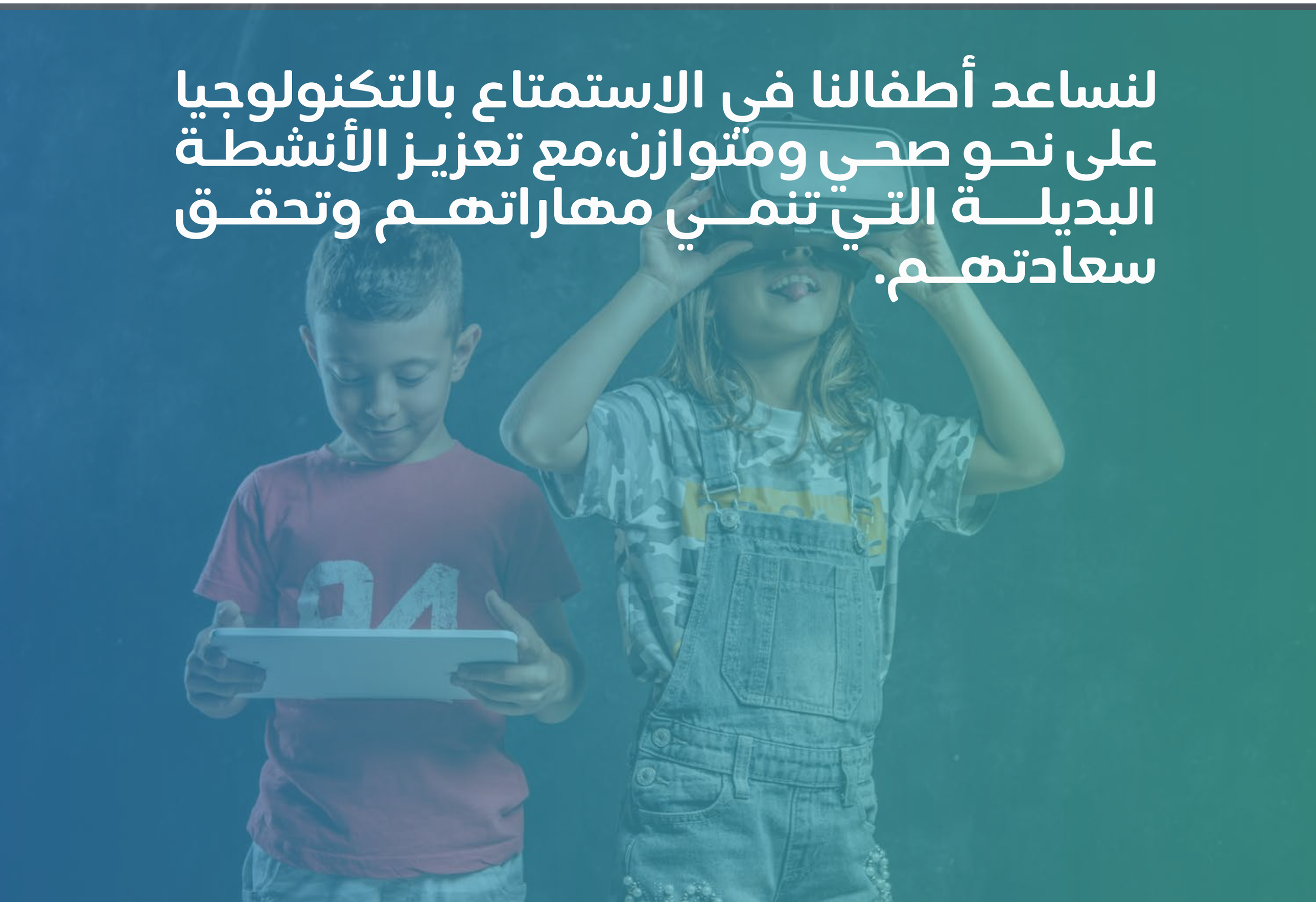
الأنشطة الخارجية: زيارة الحدائق أو المتاحف.

نصائح لأولياء الأمور:

تحديد وقت اللعب: وضع جدول زمني لاستخدام الأجهزة.

المشاركة العائلية: الانخراط في الألعاب مع الأطفال لتعزيز الروابط.

النموذج الجيد: تقليل استخدامكم للأجهزة أمام الأطفال.



لنساعد أطفالنا في الاستمتاع بالتكنولوجيا على نحو صحي ومتوازن،مع تعزيز الأنشطة البديلة التي تنمي مهاراتهم وتحقق سعادتهم.

وزارة الصحـــــــة
Ministry of Health

نتطلّع لمواصلة إثرائكم في النشرة القادمة!

يمكنكم تصفّح جميع النشرات التثقيفية عبر الرابط:

www.moh.gov.om

OmaniMOH OmanHealth