

# تقليل مدة مشاهدة الأطفال للتلفزيون...



## هل تعلم!

- أن المدة التي يقضيها الأطفال جالسًا أو بدون حركة في مشاهدة التلفزيون أو أقراص الـ DVD أو تصفّح الإنترنت أو اللعب على الكمبيوتر مرتبطة بارتفاع وزنهم أو إصابتهم بالسمنة.
- أن الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون أكثر من ساعتين كل يوم أكثر عرضة لتناول غذاء غير صحي وأقل ميلًا لتناول الفواكه وللمشاركة في الأنشطة البدنية.
- أن أكثر من 60% من الصبيان في الصف السادس و45% من البنات في الصف السادس يقضون أكثر من ساعتين يوميًا في أنواع التسلية جالسًا. وترتفع هاتان النسبتان إلى أكثر من 75% من الصبيان في المدرسة الثانوية و67% من البنات في المدرسة الثانوية (Schools Physical Activity and Nutrition Survey 2004) (استطلاع الأنشطة البدنية والغذاء في المدارس لعام 2004).
- تزداد إمكانية تناول الأطفال للمأكولات الصغيرة السريعة الغنية بالسكر أو الملح أو الدهن المشبّع عند مشاهدة التلفزيون.

## ما هي المدة التي يقضيها أطفالك في مشاهدة التلفزيون واللعب على الكمبيوتر؟

إن المدة التي يقضيها الأطفال في مشاهدة التلفزيون أو تصفّح الإنترنت أو اللعب على الكمبيوتر تستقطع من المدة التي كان بالإمكان أن يقضوها في ممارسة الأنشطة. توصي الإرشادات العامة الأسترالية بالأقل يقضي الأطفال أكثر من ساعتين يوميًا في مشاهدة «الشاشات الصغيرة» كالتلفزيون أو اللعب على الإنترنت أو ألعاب الكمبيوتر.

للإنترنت والكمبيوتر وحتى التلفزيون دور في تعلّم أطفالك وتوعيتهم. غير أن الفوائد الصحية والمهارات والمتعة التي يمكن أن يحصل عليها أطفالك من ممارسة الأنشطة هامة بالقدر ذاته.

## ما الذي يمكن أن يفعله الآباء والأمهات للمساعدة؟

في المرة القادمة، قبل أن تبدأ بتشغيل التلفزيون أو الكمبيوتر لطفلك، توقف وفكّر - هل يمكنه أن يلعب على الكمبيوتر أو يشاهد التلفزيون لاحقًا في المساء أو عندما لا يكون من الممكن أن يلعب في الخارج؟

## نصائح عملية يمكنك تجربتها:

- تحديد مدد زمنية لطفلك لمشاهدة التلفزيون - إذا كان هناك برنامج معيّن يريد أن يشاهده أطفئ التلفزيون بعد انتهائه مباشرة أو سجّله ودع طفلك يشاهده في وقت أكثر ملاءمة.
- حدّد مددًا زمنية لألعاب الكمبيوتر وتصفّح الإنترنت، بحيث لا تزيد على ساعتين وألا يكون ذلك خلال ساعات النهار التي يمكن الاستفادة منها في القيام بأنشطة في الخارج.
- لا تسمح بأن يكون هناك جهاز كمبيوتر أو تلفزيون في غرفة نوم طفلك، بل ضعه في مكان عام من البيت حتى تستطيع مراقبة استخدامه.
- إيجاد بدائل نشطة داخل البيت وخارجه لأطفالك عندما ترتفع إمكانية شاهدهم التلفزيون أو اللعب على الكمبيوتر.

للمزيد من المعلومات والأفكار بشأن الطعام الصحي والنشاط البدني تفقّد الموقع الإلكتروني

[www.healthykids.nsw.gov.au](http://www.healthykids.nsw.gov.au)