

# أطفئ التلفزيون أو الكمبيوتر ومارس النشاط البدني



## هل تعلم؟

- ★ تؤدي تضيئة فترات طويلة من الوقت جلوساً أمام التلفزيون أو الكمبيوتر للتسلية أو لممارسة الألعاب الإلكترونية المحمولة باليد إلى معاناة الأطفال من البدانة أو السمنة.
- ★ يزيد احتمال تناول الأطفال الذين يشاهدون التلفزيون أكثر من ساعتين يومياً لمأكولات غير صحية ويقل احتمال تناولهم الفواكه واحتمال مارستهم النشاط البدني.
- ★ يمضي حوالي نصف الأطفال بسن 5 إلى 15 عاماً أكثر من ساعتين يومياً أمام شاشات الترفيه الصغيرة.
- ★ يزيد احتمال تناول الأطفال مأكولات غنية بالسكر أو الملح أو الدهون المشبعة عندما يشاهدون التلفزيون.

## نصائح مفيدة للوالدين

- قبل تشغيل جهاز التلفزيون أو الكمبيوتر لأطفالك. توقف وفكر - هل بإمكانهم تضيئة وقتهم وهم يمارسون نشاطاً بدنياً ثم العودة لاحقاً للجلوس أمام شاشة التلفزيون أو الكمبيوتر؟
- قلل من أوقات مشاهدة التلفزيون. إذا كان هناك برنامج محدد يريد أن يشاهده طفلك. أطفئ التلفزيون بمجرد انتهاء البرنامج. أو سجل البرنامج وشاهدها سوية فيما بعد.
- ضع حدوداً للألعاب الكمبيوتر واستخدام الكمبيوتر للتسلية - لا أكثر من ساعتين في اليوم وليس خلال النهار حين يكون بإمكانهم الخروج وممارسة النشاط.
- لا تسمح بوجود جهاز تلفزيون أو كمبيوتر في غرفة نوم طفلك. ابق هذين الجهازين في غرفة عامة في المنزل حتى تراقب استخدامهما.
- اكتب قائمة بالألعاب والنشاطات التي يمكن ممارستها داخل المنزل وخارجه. فذلك يتيح لك اقتراح بدائل عن مشاهدة التلفزيون أو اللعب على الكمبيوتر.

للمزيد من المعلومات والأفكار حول الأكل الصحي والنشاط البدني.

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

## كم من الوقت يمضي الأطفال أمام الشاشات؟

- عندما يمضي الأطفال والمراهقون الوقت أمام الشاشات الصغيرة - سواء أكان ذلك أمام التلفزيون أم الكمبيوتر أم الألعاب المحمولة باليد - فإن ذلك يضيّع من الوقت الذي يمكن أن يمضونه في ممارسة الرياضة أو الألعاب البدنية أو ممارسة النشاط البدني.
- توصي الإرشادات التوجيهية الأسترالية بأن لا يمضي الأطفال والمراهقون أكثر من ساعتين أمام شاشات الترفية الصغيرة كل يوم.
- وبالرغم من الفائدة الممكنة للكمبيوتر والتلفزيون في التربية والتعلم. فإن المنافع الصحية والمهارات والمتعة التي يحصل عليها الأطفال والمراهقون من ممارسة النشاط البدني هي بذات الأهمية.

“ضع حدوداً لألعاب الكمبيوتر واستخدام الكمبيوتر للتسلية”