



المدىرة العامة
للتعلیم الخاص
والخدماء الإرشاءة

الحد من الإدمان على الأنترنت

▶ ولي الأمر - فى مرحلة الدراسة الابتدائية
استخدام
الأنترنت عن وعى
من أجل أطفالنا



تعتبر مرحلة الدراسة الابتدائية أول مرحلة يبقى فيها الأطفال فترة طويلة بعيدين عن أسرهم، وهي الفترات التي يتطلب منهم التحرك بشكل مستقل عن أسرهم أيضا. ففي هذه الفترة يجب تأمين إحساسهم بالأمن في البداية في الوسط الجديد المتشكل من المدرسة، والمعلمين، وأصدقائهم في الصف، وباص المدرسة عند النقل والأشخاص الآخرين.

قوموا بدعمهم في تطوير سلوكه مثل تكوين الصداقات، واستمراره في العلاقات، والتقاسم، والتعاطف

تأمين إرضائهم أطول فترة مع أصدقائهم وتخطيط الألعاب والنشاطات المشتركة لهم.





عند عودة الطفل من المدرسة يجب توفير الوقت له،
ومحاولة التحدث معه عن الوقت الذي أمضاه في المدرسة
والأمور الذي صادفه خلال اليوم، والعواطف التي أحس

حاول التعرف على أصدقائه وأسرتهم. وقم بدعوتهم
إلى بيتك وإمضاء وقتنا معهم.



► يجب تعلم الأطفال في هذه المرحلة خاصة وضع الحدود وتحمل المسؤولية. قوموا بتوفير معرفة الأطفال ساعة العودة الى المنزل، فترة مذاكرة الدروس، وفترة لعب الألعاب، وساعة النوم، والتغذية الصحية، والنظافة والتزامهم بقواعد المنزل.

► قوموا بتعليمه كيفية تحمل المسؤولية مثل ترتيب غرفته، والقيام بواجباته المنزلية ودروسه في وقته واستمراره في هذه الأعمال.





يُعتبر وجود الأجهزة التكنولوجية مثل الهاتف، والكمبيوتر، واللوح في غرف الأطفال في مثل هذه الأعمار أمراً مرفوضاً. ولهذا السبب يجب توفير استخدام الإنترنت في المنزل في مساحات الاستخدام المشترك تحت مراقبة الأسرة.

يجب تحميل برنامج حماية الأسرة في الهاتف والكمبيوتر واللوح المستخدم من قبل أطفالكم في المنزل، وتقاسم أهداف هذه التطبيقات معهم.



حاولوا مضي الوقت في الإنترنت مع الأطفال. على سبيل المثال؛ يمكنكم اللعب معه بلعبة رقمية، ويمكنكم الطلب منهم تعليمكم اللعب التي تجهلونها



قوموا بإفهامه بأن الإنترنت والهاتف الخلي ليس
من النشاط المستخدم لإمضاء أوقات الفراغ. وتأمين
إحساسهم بأنه هنالك حياة أخرى خارج الإنترنت عند
البقاء وجها لوجه مع أسرته وأصدقائه ونفسه.

قوموا بتوفير أوساط للقاء الأطفال مع
أصدقائهم وجها لوجه وتكوين الارتباط
والتقاسم معهم غير وسيلة الإنترنت فقط.
وسيروا متعة اللعب وجها لوجه بشكل أكثر،
واستمتعهم بالتحدث بشكل أكثر.

قوموا بالتحدث مع أطفالكم
حول إمضاء الوقت في
وسط الإنترنت. ويمكنكم
التحدث حول المواضيع
مثل معرفة أصدقائهم في
الوسط الافتراضي، واللعب
الذي يلعبونه، والمستوى
الذي وصلوا إليها في
لعبهم، ويمكنكم معرفة ماذا
صادفهم في هذه الأوساط.



قوموا بإفهامه ضرورة الابتعاد عن الوسائل الرقمية عند
مذاكرة الدروس، وأكل الطعام، ومحاولة النوم، والتحدث مع
الآخرين.

وفروا لهم الوقت لقراءة الكتب وشرحه لكم، وتحدثوا
معهم حول الكتب التي قام بقراءته.

حددوا الفترة التي يجب إمضائه أمام الشاشة. حاولوا
المراقبة والسيطرة على الوقت التي أمضوها في
وسط الإنترنت. ولا تنسوا بأن هذه الفترة يجب أن
تكون 1,5 ساعة يوميا على الأكثر.

أشرحوا أضرار استخدام الإنترنت والهواتف الذكية
لفترة طويلة لطفلكم بلغة يستطيع فهمه. ويمكنكم
استعمال المرئيات للأطفال في هذه المرحلة. وقوموا
بإفهامهم حول التأثيرات السلبية على المظهر الخارجي عند
مضي فترة طويلة جدا أمام الشاشة مع مرور
الزمن مثل الترهل الجسدي، والبدانة،
والتأخر في النمو.





أشروا لهم عن ضرورة عدم تقاسم
المعلومات الأسرية والخاصة في وسط
الإنترنت لأنه يمكن نسخ المعلومات المنقولة
عبر الإنترنت بسهولة. وتقاسموا معهم
المعلومات حول ضرورة أخذهم الدعم المطلق
منكم عند تعرضهم لأي خطر، وموقف التنمر
الإلكتروني.

ولا تنسوا بأن الأطفال في هذه المرحلة يحتذون بكم.
ولهذا السبب انتبهوا أنتم أيضا إلى استخدامكم
للتكنولوجيا. وفي حالة النظر إلى هواتفكم في فترة
تواصلكم معه تعطوا له الإحساس بالإهمال وعدم
الاهتمام به.



قوموا بتثبيت الحدود والقواعد الخاصة باستخدام التكنولوجيا مع طفلكم. ووضحوا له بأنكم قمتم بوضع الحدود والقواعد من أجل توفير السيطرة على الإنترنت. وتحدثوا معه مسبقاً حول الأمور التي ستصادفونها في حالة عدم الالتزام بالقواعد المثبتة.

كونوا على علم بخصوص ألعاب الفيديو المشهورة بين الأطفال عبر الإنترنت. وشاركوا أطفالكم في هذه الفعاليات. إمضاء الوقت معهم في وسط الإنترنت سيزيد التواصل، والتقارب، والأواصر الأسرية والثقة والتقاسم بينكم.



► يقدم وسط الإنترنت فرصا لتطوير الأطفال أنفسهم في مجالات مثل تعلم اللغة، والترميز، والكتابة، والتصميم، والتصوير الرقمي، والموسيقى الرقمية. ولهذا السبب وفروا لأطفالكم الاستفادة من الفرص الموفرة عبر الإنترنت.



► كونوا على علم حول كيفية استخدام الأطفال للوسائل الرقمية خارج المنزل وفي المدرسة. ومن المفيد التحدث حول هذا الأمر. ومن المهم أن تكونوا على اتصال مع مدرسيه في هذا الموضوع.



المعرفة مهمة ولكن العيش أهم:

من المؤكد بأن الاستخدام الخاطئ والكثير للتكنولوجيا الرقمية من أكثر الأسباب المضرّة بالحياة الصحية. ويتسبب هذا الموقف الى ظهور مشاكل أو مصاعب بالمعنى الجسماني، والنفسي، والاجتماعي. ومن المهم أن نهتم بتركيز ملاحظتنا على موضوع نمط الحياة الصحية لأطفالنا في مرحلة النمو الحساسة بهدف الوقوف أمام الأضرار التي ستلحق بهم والتي تحتاج الى سنوات للتغلب عليها. ولهذا السبب يجب الاهتمام بالأمر التالي؛

من المهم أن يكون جميع أفراد الأسرة على علم بالمعلومات الأساسية حول نمط الحياة الصحية. ومن المفيد أن نعلم أطفالنا بالمعلومات المناسبة لأعمارهم ونموهم والخاصة بالحياة الصحية وعلى رأسها النوم، والتغذية، والرياضة.

يجب على جميع أفراد الأسرة الالتزام بمتطلبات نمط الحياة الصحية، ومن الخطأ أن نتوقع من الأطفال فقط الالتزام بالتصرفات الصحية، ويكون من المؤثر كثيرا للأطفال أن نقوم نحن كأسرهم بالتصرف الصحيح.

عندما يكون نمط الحياة الصحية كنظام معتاد عليه، فيكون من الغير الممكن أن يضر الإنترنت والتكنولوجيا الرقمية بنوعية حياتنا ويسيطر عليه.



ماذا تستطيع عمله لكي تستخدم الإنترنت
من قبل أطفالكم بالشكل المفيد





المديرية العامة
للتعليم الخاص
والخدمات الإرشادية

الحد من الإدمان
على الأنترنت



للاتصال والوصول الى المعلومات
المفصلة يمكنكم زيارة الموقع التالي
<https://orgm.meb.gov.tr>

استخدام
الأنترنت عن وعي
من أجل أطفالنا

«تم إعداد هذه النشرة من قبل وزارة التعليم الوطني بدعم مالي من اليونيسف. يتحمل الأشخاص مسؤولية الآراء الواردة في النشرة ولا تعكس بأي حال من الأحوال آراء وسياسات وزارة التعليم الوطني واليونيسف.»