

النسخة الثانية: عادات الشاشة الذكية لأسر اليوم



آراء الخبراء

- ▲ يجب إشراك الأطفال في صياغة قواعد واضحة لاستخدام الأجهزة.
- ▲ القدوة العائلية في تقليل الاستخدام تُعد حجر الأساس في بناء بيئة متوازنة.

الإحصاءات



افعل ولا تفعل

- ✓ ناقش مع أطفالك كيف يختارون التطبيقات والمحتوى.
- ✓ نفذ يوماً أسبوعياً "بدون شاشات" لتعزيز النشاطات العائلية.
- ✗ لا تربط استخدام الأجهزة بالمكافآت أو العقوبات.
- ✗ لا تترك الأجهزة متاحة طوال اليوم دون جدول زمني.
- ✓ حدّد مدة استخدام الشاشات يومياً بناءً على الأنشطة التعليمية والترفيهية.
- ✓ شجّع النشاطات الخارجية لتعويض وقت الشاشة، مثل زيارة المراكز الثقافية أو ممارسة الرياضة.
- ✓ استخدم خاصية الإشعارات لتذكير الأسرة بوقت الإغلاق الرقمي.

الأثر في الحياة اليومية

- ▲ تحسين التفاعل وجلسات النقاش بين أفراد العائلة.
- ▲ تقليل الإدمان الرقمي وضبط السلوكيات.
- ▲ خلق بيئة أكثر صحة وتوازن داخل المنزل.

تصور خاطيء أم تصرف صحيح؟

- ✗ تصور خاطيء: حظر الأجهزة تماماً هو الحل الأمثل.
- ✓ تصرف صحيح: الإقصاء التام قد يؤدي عناداً أو تصرفات خفية؛ التوازن والتوجيه هما الأفضل.

قصة وممارسة ناجحة

عائلة قطرية حولت أمسية الجمعة الأسبوعية إلى جلسة عائلية خالية من الأجهزة، ما زاد من روح الانتماء والحوار بين الأفراد.

Edition Two: Smart Screen Habits for Today's Families



Expert Insights

- ▲ Children should be involved in setting clear rules for device usage.
- ▲ Parental role-modeling in managing screen time is essential for creating a balanced environment.

Statistics



Practical Tips

- ▲ Set daily screen time limits based on educational and entertainment needs.
- ▲ Promote outdoor alternatives to screen time, like visits to cultural centers or sports.
- ▲ Use digital reminders to signal screen-off times for the whole family.

Do's and Don'ts

- ✓ Talk to your children about how they choose apps and digital content.
- ✓ Designate one screen-free day per week for family activities.
- ✗ Don't link device use to rewards or punishments.
- ✗ Don't leave devices accessible throughout the day without a clear schedule.

Impact on Daily Life

- ▲ Better communication and discussions within the household.
- ▲ Reduced digital dependency and better behavior regulation.
- ▲ A healthier, more balanced home environment.

Myth vs. Fact

- ✗ Myth: Completely banning devices is the best solution
- ✓ Fact: Total banning of devices altogether may backfire, leading to secrecy or rebellion. Balance works better

Success Story

A Qatari family turned Friday evenings into a screen-free family session, which deepened their sense of connection and opened space for healthy discussions

