

## Nederlands

## 7 tips voor schermtijd

**Wanneer je kind voor de tv of computer zit, beleeft het schermtijd. 7 tips om de schermtijd van je kind te beleven in een leuk, gezond en afgebakend klimaat:**

- 1 Spreek (samen) af **wanneer** je kind schermtijd mag beleven, bijvoorbeeld op een vast moment zoals na het avondeten. Voor schooldagen, weekend, vakantie kan je andere afspraken maken.
- 2 Spreek (samen) af **hoelang** je kind voor een scherm mag. Leg uit dat te veel schermtijd schadelijk is voor zijn ontwikkeling. Een wekkertje helpt om het einde van de schermtijd te bepalen. Je kind kan zelf moeilijk inschatten wat te lang is of hoelang tien minuten duurt.
- 3 Spreek (samen) af **waar** je kind een scherm mag gebruiken: aan tafel, in de auto, in de zetel, in de slaapkamer ...
- 4 Zijn er **verschillende schermen** (tv, tablet, smartphone, spelconsole ...) in huis? Maak per toestel duidelijke afspraken. Kinderen gebruiken verschillende schermen vaak tegelijkertijd. Moedig je kind aan om zich op één scherm te focussen (en geef zelf ook het goede voorbeeld).
- 5 De reden **waarom** je kind een scherm gebruikt, verschilt. Je kind maakt er huiswerk, praat er met vrienden/familie, kijkt een film, speelt een spel ... Begeleid je kind in zijn keuze.
- 6 Ga op zoek naar **geschikt materiaal** (check [www.medianest.be](http://www.medianest.be) of zoek op wat andere ouders van het materiaal vinden) en help je kind om een keuze te maken in het ruime aanbod. Zoek op vanaf welke leeftijd een spel, film ... geschikt is. Spreek af dat je kind je aanspreekt wanneer hij iets vreemds of ongepast op het scherm ziet verschijnen.
- 7 Schermtijd is niet altijd slecht en kan ontspannend of educatief zijn. Schermtijd kan je ook samen beleven. Samen een spel spelen of een film(pje) bekijken met mama/papa beleeft je kind als een bijzonder moment.

(Bron: MediaNest)

## KLASSE

**Nederlands leren?** Zoek waar jij terecht kan op [www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen](http://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen). Of vraag het op de school van je kind. Woon je in Brussel? Surf dan naar [www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen](http://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen).

## العربية

## عربي) ٧ نصائح بشأن بقاء طفلك أمام شاشات الأجهزة

عندما يجلس طفلك أمام التلفزيون أو الكمبيوتر، فإنه يعيش تجربة البقاء أمام شاشات الأجهزة. نقدم لك ٧ نصائح تضمن أن يكون وقت بقاء طفلك أمام الشاشة محددًا، وأن يقضيه في ظل توافر جو من المرح ومناخ صحي

- 1 بالنقاش مع طفلك، حدد التوقيت الذي يُسمح فيه لطفلك بالبقاء أمام الجهاز. على سبيل المثال، في وقت محدد من اليوم مثل فترة ما بعد تناول وجبة العشاء. بالنسبة للأيام التي يذهب فيها طفلك إلى المدرسة وعطلة نهاية الأسبوع والإجازات، يمكنك وضع ترتيبات أخرى بالتشاور معه
- 2 بالنقاش مع طفلك، حدد المدة التي يُسمح له خلالها بالبقاء أمام الجهاز. اشرح له أن بقاءه أمام شاشات الأجهزة لمدة طويلة يُضر بتطوره الشخصي. ضبط جهاز التنبيه من شأنه أن يساعد على التذكير بانتهاء المدة المسموح بها للبقاء أمام الجهاز. فمن الصعب على طفلك أن يقيم بنفسه «ما هو الذي يعتبر مدة طويلة للبقاء أمام الجهاز»، أو أن يقيم الفترة التي تنقضي خلالها مدة عشر دقائق على سبيل المثال
- 3 بالنقاش مع طفلك، حدد المكان أو الأماكن التي يُسمح فيها لطفلك باستخدام الجهاز: على سبيل المثال على الطاولة، في السيارة، على الكتبة، في غرفة النوم... إلخ
- 4 إذا كانت هناك عدة أجهزة في المنزل (تلفزيون، جهاز لوحي (تابلت)، هاتف ذكي، جهاز ألعاب)، فعندئذ اعقد اتفاقات واضحة ومحددة مع طفلك بشأن استخدام كل جهاز. عادة ما يستخدم الأطفال عدة أجهزة في نفس الوقت. شجع طفلك على التركيز على استخدام جهاز واحد (وكن أنت نفسك مثالًا جيدًا يُحتذى به في هذا الشأن)
- 5 تختلف الأسباب التي تدفع الطفل إلى استخدام الأجهزة. فقط يؤدي طفلك واجباته المنزلية على الجهاز، أو يتحدث (يدرشد) مع أصدقائه أو مع أفراد من العائلة، أو يُشاهد الأفلام، أو يلعب بعض الألعاب... أرشد طفلك ووجهه أثناء اختياره
- 6 ابحث عن مواد ملائمة لطفلك (لمزيد من المعلومات في هذا الشأن يمكنك زيارة موقع الويب [www.medianest.be](http://www.medianest.be)، أو ابحث عن آراء الآباء والأمهات الآخرين في المواد المعروضة)، وساعد طفلك على الاختيار من بين العدد الكبير من المواد المعروضة على الإنترنت. ابحث عن معلومات بشأن السن المناسب الذي يمكن لطفلك فيه، على سبيل المثال، أن يلعب لعبة أو أن يشاهد فيلمًا... إلخ. اتفق مع طفلك على أن يخبرك عندما يرى شيئًا غريبًا أو غير لائق على الشاشة
- 7 البقاء أمام الشاشة ليس دائمًا شيئًا سيئًا، فيمكن من خلاله التعلم أو قد يكون وقتًا للاسترخاء. كما يمكنك أن تقضي هذه اللحظات مع طفلك وتشاركه في الاستمتاع بها. فيمكنكما أن تلعبا سويًا لعبة ما أو أن تشاهدا فيلمًا، ف قضاء مثل هذه اللحظات مع الأب و/أو الأم يُعد بمثابة لحظات خاصة وفريدة للطفل

(المصدر: [www.medianest.be](http://www.medianest.be))

## KLASSE

هل تريد تعلم اللغة الهولندية؟ يمكنك أن تجد مكان للقيام بذلك على [www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen](http://www.integratie-inburgering.be/nederlands-leren-en-oefenen) كما يمكنك أن تسأل في مدرسة اطفالك. هل تسكن في بروكسل؟ قم بزيارة [www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen](http://www.huisnederlandsbrussel.be/leren-oefenen)