

# وقت التكنولوجيا للأطفال الصغار

نحن نستخدم التكنولوجيا في كثير من الأشكال في روتيننا اليومي، والأطفال الصغار لا يريدون أن يتركوا خارج هذا الروتين. نعرض لكم هنا بعض الأساليب لكي يجد الأهالي ومقدمو الرعاية توازناً صحياً مع وجود التكنولوجيا والأجهزة الإلكترونية في حياتهم اليومية.

## استخدموا التكنولوجيا معاً

تكلّموا وتفاعّلوا أثناء استخدامكم للتكنولوجيا. المحادثات تساعد طفلكم على فهم ما يرى وكيف تعمل التكنولوجيا. تكلّم عما تراه لمساعدة طفلك على فهمه.



## كن أسوة حسنة

طفلكم يرى استعمالكم للتكنولوجيا، التي قد تشبّك مع أوقات النوم والطعام. ابحث عن توازن صحي بين وقت استخدام التكنولوجيا ووقت الاستراحة منها.

## شجع على التعليم

اختر الألعاب والبرامج التعليمية لمساعدة الأطفال على التعلّم. علّموهم أنّ التكنولوجيا أيضاً تساعدكم على إيجاد معلومات مهمّة ومفيدة.

## اختر بحكمة

يصعب على الأطفال الصغار التفريق بين الواقع والخيال. اختر الأوساط الإعلامية غير عنيفة والملائمة لفته عمر الأطفال الصغار.

## حقّق التوازن في وقتك

الأطفال الصغار يحتاجون الى اللعب اليدوي مع أشياء حقيقية. يستفيدون بشكل أمثل من تفاعلاتهم مع الناس عبر اللعب والمحادثات. استعمل التكنولوجيا لإغناء والبناء على التجارب الأخرى. ضع خطة عائلية لوسائط الإعلام واختر بشكل مسبق متى وماذا ستشاهدون.

## English Title: Tech Time for Young Children



13 Children's Research Center  
University of Illinois at Urbana-Champaign  
51 Gerty Dr. • Champaign, IL 61820-7469  
Telephone: 217-333-1386  
Toll-free: 877-275-3227  
E-mail: iel@illinois.edu  
<http://illinoisearlylearning.org>

