



القرارات المتعلقة بوقت الراحة إيجاد التوازن

Decisions about down time
A balancing act



تخطيط المدة أمام الشاشة

إن تقليل المدة التي يمضيها طفلك في مشاهدة التلفاز أو شاشات الحاسوب قد يتطلب إيجاد خطة فيما يتعلق بالمدة أمام الشاشة والالتزام بها. وقد يشمل ذلك ما يلي:

- عدم وضع شاشات في أماكن اللعب وغرف النوم.
- عدم السماح بالنظر إلى الشاشات خلال أوقات الوجبات الرئيسية وأوقات اللعب.
- بالنسبة للأطفال فوق سنتين من العمر، عدم تشغيل التلفاز إلا لبرامج محددة فقط بدلاً من تركه شغالاً في الخلفية. والنتيجة أن طفلك لن يشاهد الشاشات بدون داعٍ.

يُعتبر تشجيع طفلك على المساعدة في المهام المنزلية، مثل ترتيب الملابس واللعب أو إفراغ المشتريات من الأكياس، طريقة أخرى للحدّ من فترات اللانشاط الطويلة. وهذا لا يؤدي إلى دفع طفلك للحركة فحسب، بل أنه سيساعدك أيضاً!

إن الخطط التي تحدّ من اللانشاط غير المنتج للعائلة بأسرها ستساعد الجميع على تكوين عادات صحية.

”يُعتبر تشجيع طفلك
على المساعدة في
المهام المنزلية... طريقة
أخرى للحدّ من فترات
اللانشاط الطويلة.“

المهام المنتجة

من أمثلة الأنشطة الهادئة الضرورية أو المنتجة النوم (خاصة للأطفال الصغار)، وقراءة الكتب أو النظر فيها. والألعاب الخلاقية كالفنون والحرف، أو الأحجيات أو الرسم. أما التصرفات الجلوسية غير الضرورية أو غير المنتجة فمنها مشاهدة التلفاز، ولعب ألعاب الحاسوب أو الألعاب الإلكترونية، والفترات الطويلة التي يقضيها الطفل مربوطاً في كرسي مرتفع أو في مقعد السيارة أو عربته.

والحفاظة على توازن سليم بين مدة النشاط ومدة اللانشاط حتاج للتخطيط. فإبدال بعض فترات اللانشاط بخيارات تتضمن مزيداً من النشاط طريقة ممتازة لزيادة النشاط البدني اليومي. تأكد من إتاحة بعض الوقت للأنشطة الهادئة المفيدة، إذ أن وقت الراحة الذي يتضمن الإبداع مهم بأهمية النشاط البدني.

هناك توصيات أسترالية فيما يتعلق بالتصرف الجلوسية يمكن استخدامها كدليل للمدة التي يمكن أن يمضيها الأطفال أمام الشاشات الإلكترونية.

تقول التوصيات الحالية ما يلي:

- يجب ألا يمضي الأطفال دون سنتين من العمر أي وقت في ممارسة أنشطة تُستخدم فيها الشاشات.
- يجب أن يمضي الأطفال من سن سنتين وخمس سنوات أقل من ساعة واحدة في اليوم أمام الشاشات.
- يجب عدم إبقاء الأطفال منذ سن الولادة ولغاية خمس سنوات بدون نشاط أو مربوطين لأكثر من ساعة واحدة دفعة واحدة، فيما عدا وقت النوم.

تحديد عادات صحية

خطّط يوم طفلك بحيث يشمل مدة للأحجيات أو الرسم أو القراءة معاً. بالإضافة إلى فرص للحركة بحرية واللعب النشط. هناك الكثير من الطرق لتحديد عادات صحية في عائلتك، ويمكن توزيع الكثير منها على اليوم بأكمله.

خصّص وقتاً كافياً للمشبي أو استخدام الدراجة إلى المقاصد المحلية بدلاً من أخذ السيارة أو عربة الطفل دائماً.

ابدأ بتشكيل مجموعة من أشياء اللعب البسيطة مع طفلك يمكن أن تشمل علب وأوعية كرتون، وملابس قديمة لبسها وتقليد الآخرين، أو دلاء أو كرات. إذ أن ذلك يشجع على استغلال وقت الراحة بمزيد من الإبداع والانتاجية بدلاً من مجرد النظر إلى الشاشات.

تأكد من إبقاء أشياء اللعب في مكان يستمتع فيه طفلك حيث يستطيع الوصول إلى هذه الأشياء بسهولة. قم بتغيير أشياء اللعب من حين لآخر بحيث تضيف خيارات جديدة. وقد يكون من المفيد أيضاً أن تطلب من الأصدقاء وأفراد العائلة التفكير بخيارات أو هدايا تزيد (بدلاً من أن تنقص) فرص اللعب النشط.



يشير "التصرف الجلوسية"، أي اللانشاط البدني، إلى المدة التي يقضيها الطفل في تادية مهام لا حتاج إلى لقدرٍ طفيف من الطاقة. حتاج جميع الأطفال لمدة راحة هادئة، لكن الأطفال الذين يقضون مدداً طويلة من اللانشاط قد يكونون أكثر عرضة لضعف النمو البدني والاجتماعي واللغوي والذهني.

تضمن الموازنة بين مدة اللانشاط ومدة النشاط بأن تكون لطفلك فرصة للنمو بطرق عديدة. إن جزءاً من مدة اللانشاط التي يقضيها طفلك في أنشطة منتجة ضروري لصحة طفلك ونموه، لكن مهام اللانشاط الأخرى ليست ضرورية. سيستفيد طفلك من تخفيض المدة التي يمضيها بدون أنشطة أو للقيام بمهام غير ضرورية خلال مرحلة الطفولة المبكرة.

