



وقت الجلوس أمام التلفاز والأطفال صغيري السن

هناك الكثير يمكنك فعله لجعل طفلك بصحة جيدة ومستعدون للمدرسة. ينصح الأطباء الأطفال أقل من عامين أن لا يقضوا وقتاً أمام شاشات (التلفاز وأجهزة الكمبيوتر وألعاب الفيديو والهواتف). يسلب الوقت الذي يقضيه الأطفال صغيري السن أمام الشاشات من التعليم الذي يحتاجونه للاستعداد للمدرسة.

الأطفال صغيري السن الذين يكبرون ويتعلمون بدون الجلوس أمام الشاشات:

- قد ينامون بشكل أفضل.
- قد يتحدثون في وقت أقرب.
- سيكون لديهم وقت أطول للتعامل مع الوالدين وأفراد العائلة والمسؤولين عن الأنشطة التي من شأنها تطوير العقل (مثل التحدث واللعب والغناء، والقراءة معا)
- أكثر استعداداً لبدء الدراسة.
- يؤدون أفضل في المدرسة.
- يتعاملون بمفردهم بشكل أفضل مع أطفال آخرين.
- لديهم وقت أطول للعب الخلاق.
- يكونون أفضل في حل المشكلات.
- لديهم حمية أكثر صحة. يشاهدون إعلانات أقل عن الوجبات السريعة.