



جامعة أم القرى  
UMM AL-QURA UNIVERSITY

لطفولة آمنة إحتضن الواقع



حماية الأطفال من الإدمان الرقمي

5 طرق لإبعاد الأطفال عن  
الأجهزة الذكية



إعداد: أبرار الزهراني - ريم العصيمي  
بإشراف: د.سبحة اللحياني - د.سميرة قشقرى

تقليل وقت جلوس الطفل بمفرده بالتحدث معه أو إشغاله ببعض الألعاب.



وضع كلمة مرور للأجهزة وتغييرها من وقت لآخر أو استخدام بكرة أحد الأبوين



أن يكون الآباء قدوة حسنة لأطفالهم بالابتعاد عن الأجهزة الذكية.



تحديد وقت اللعب بالأجهزة مسبقاً وتذكير الأطفال قبل 10 دقائق من انتهاء الوقت.



الحرمان من الأجهزة إذا لم يتم الالتزام بالوقت المحدد.





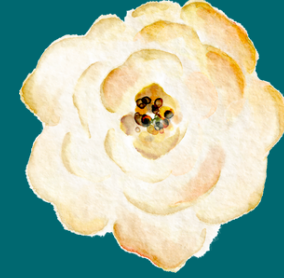
جامعة أم القرى  
UMM AL-QURA UNIVERSITY

لطفولة آمنة إحتضن الواقع



حماية الأطفال من الإدمان الرقمي

10 أسباب لإبعاد عن الأجهزة  
الذكية



إعداد: أبار الزهراني - ريم العصيمي  
بإشراف: د.سبحة اللحياني - د.سميرة قشقري

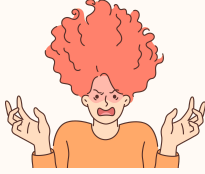
إدمان الأطفال على استخدام الأجهزة خاصة مع  
انشغال الوالدين.



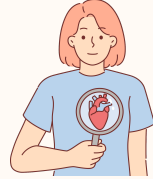
تأثر مهارات الطفل الاجتماعية . مع زيادة الوقت  
الذي يمضيه في استخدام الأجهزة.



المحتوى العنيف في الألعاب كسرقة السيارات  
والقتل يزيد من السلوك العدواني للأطفال.



تقلل ضبط الذات مثل نوبات الغضب.



يرتبط استخدامها بزيادة السمنة.



يعد من مسببات ارتفاع معدلات الاكتئاب عند  
الأطفال والقلق والاضطرابات العاطفية ونقص  
الانتباه والتوحد.



الحرمان من النوم خاصة عند استخدامها قبل  
النوم.

