

مشاهدة التلفاز

هل مشاهدة التلفاز تؤثر على نمو الطفل؟
هل يجب أن نمنع الاطفال من مشاهدة التلفاز لكي ينموا أفضل؟
لا ليس بالضرورة. وليس من الضروري ان نمنع اولادنا ان يشاهدوا التلفاز لينمو بشكل صحيح. ولكن من الضروري وضع وقت محدد والالتزام به.

ما هو أثر التلفاز على الأولاد؟
أكدت الدراسات ان كثرة مشاهدة التلفاز او اليوتيوب تؤثر على عدد ساعات نوم الاطفال (تؤدي إلى الانخفاض) مما ينعكس سلبا على صحتهم، كما ايضا تؤثر على ذاكرتهم (قد يكون لديهم صعوبة أكثر من غيرهم من الاطفال).

ما هو عدد ساعات مشاهدة التلفاز المنصوح به للأطفال؟
على المسؤول عن تربية الطفل أن يلتزم بوقت محدد وذلك حسب عمر الطفل.
إذا كان عمر الطفل يتراوح بين 6 و 9 سنوات، فإن عدد ساعات مشاهدة التلفاز اسبوعيا يجب أن لا يتعدى 9 ساعات، أي ما يعادل ساعة وربع الساعة يوميًا تقريبًا. وعدد الساعات المنصوح به للاطفال دون سن الست سنوات هو اقل من ساعة يوميًا.

هل من وسيلة يلهو بها الطفل أفضل من التلفاز؟
يمكننا استبدال الساعات الاضافية التي تضرّ بالطفل بنشاطات في المنزل مثل اللعب سويًا، الطبخ سويًا، تركيب أحجية، الغناء والرقص... و بذلك تتوطد العلاقات بين الاهل والأطفال.

مقالات أو مراجع مفيدة:

Television viewing duration during childhood and long-term association with adolescent neuropsychological outcomes, O'Connor, G. et al., Prev. Med. Rep. (2016), pp. 447 – 452, 10.1016/j.pmedr.2016.08.013

Hours of television viewing and sleep duration in children: A multicenter birth cohort study, Marinelli, M. et al., Jama Pediatr., (2014), 168 (5), pp. 458 – 464, doi: 10.1001/jamapediatrics.2013.3861