هل نُبرِم اتفاقاً؟

العالم الرقمي في المدرسة الابتدائية: انسجام وحسن تصرّف

«كان الحسّ السليم موجوداً، لكنه كان مختبئاً خوفاً من الرأي السائد»
(أليساندرو مانزوني، الخطيبان، الفصل الثاني والثلاثون)

دخلت التكنولوجيا حياتنا جميعاً بسرعة وغيّرتها بشكل كبير، لأنها فاجأتنا ونحن غير مستعدّين. والآن، بعد أن عرفنا عواقب الإفراط في استخدام الأجهزة، يمكننا معاً، بقليل من الحكمة وحسن التصرّف، أن نغيّر العادات السائدة.





1 مدرسة ابتدائية بلا هواتف ذكية شخصية

- تجنّب إعطاء الأطفال، خلال سنوات المدرسة الابتدائية، أجهزة شخصية متصلة بالإنترنت بشكل حرّ؛
- اعتماد حلول بديلة، مثل الأجهزة المشتركة أو الأجهزة ذات الوظائف المحدودة، لمرافقة الأطفال والفتيان نحو استخدام واعٍ وتدريجي للعالم الرقمي.



2 مشاركة نشطة وواعية من البالغين في هذا المشروع: مثالنا مهم!

- يلتزم الآباء والأمهات والأجداد والمربّون والمعلّمون بما يلي:
- الحدّ من استخدام الأجهزة عندما يكونون مع الأطفال؛
- احترام القواعد نفسها المتعلقة بالأجهزة ومساعدة الأطفال على احترامها؛
- المشاركة في لقاءات حول التربية الرقمية لتنمية مهارات فعّالة وإبداعية.



3 نسير معاً في العالم الرقمي: لا يُترك الأطفال أبداً وحدهم أمام الشاشة!

- لا يُسمح بالتصفّح والبحث على الإنترنت إلا بوجود شخص بالغ؛
- منع التواصل تماماً مع أشخاص مجهولين، بما في ذلك داخل ألعاب الفيديو.

4 أجهزة شفافة حتى سن 14 سنة: ثقة متبادلة وفرصة للحوار والنقاش!

- مشاركة كلمات المرور بين الأهل والأبناء باعتبارها وسيلة للحماية؛
- التحقق دورياً، مع الأبناء، من المحادثات والتطبيقات وسجلّ التصفّح، لبناء الوعي ومواجهة المخاطر المحتملة معاً؛
- التعاون النشط لتحويل التصفّح إلى فرصة آمنة للنموّ والتعلّم.

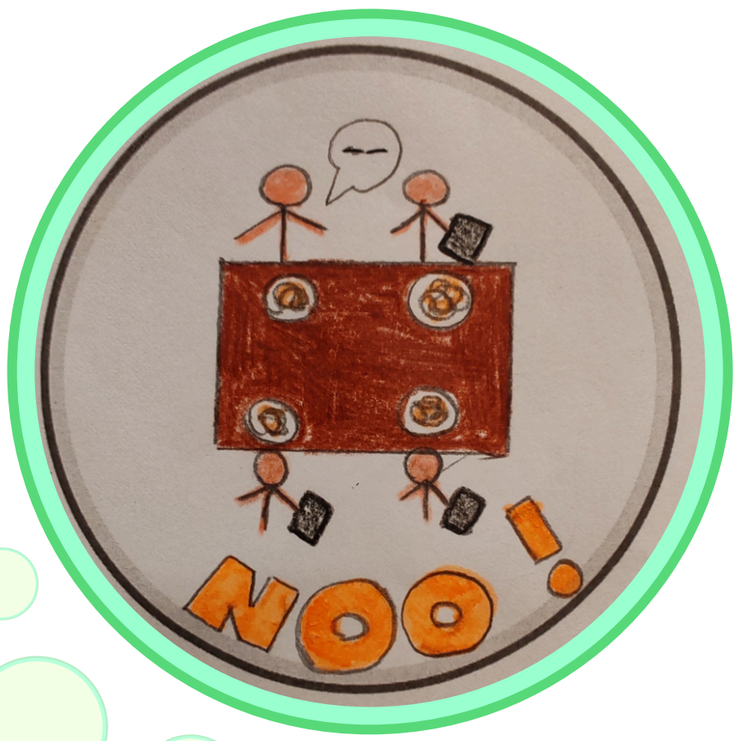


5 التطبيقات وألعاب الفيديو ووسائل التواصل بما يناسب العمر

- تجنّب الاستخدام المستقل لشبكات التواصل الاجتماعي قبل سن 14 عاماً، وفقاً للإرشادات القانونية؛
- التحقق دائماً، قبل المشاهدة، من أن محتوى التطبيقات والفيديوهات وقنوات YouTube والمسلسلات التلفزيونية مناسب للفئة العمرية للأبناء؛
- استخدام تصنيف PEGI لاختيار الأفلام والمسلسلات التلفزيونية وألعاب الفيديو المناسبة لنضج الطفل.

6 أماكن وأوقات محددة للاستخدام

- الاتفاق على أوقات وأماكن استخدام الأجهزة، من أجل تشجيع الحضور والحوار مع البالغين؛
- تجنّب الشاشات في غرفة النوم، وأثناء الوجبات، وفي أوقات التواصل الاجتماعي أو اللعب؛
- متابعة مجموع ساعات الاتصال، بحيث لا تتجاوز ساعتين في اليوم، لضمان توازن صحي بين العالم الرقمي والواقع؛
- تخصيص أيام من دون شاشات لإفساح المجال للإبداع والراحة.



7 اللقاء المباشر مهم

- تشجيع فرص اللقاء والعلاقات المباشرة خارج العالم الرقمي؛
- تشجيع الرياضة واللعب الحرّ والوقت المشترك مع الأصدقاء؛
- تعزيز المشاركة في الورشات والمبادرات المحلية لتحفيز اهتمامات جديدة؛
- تنمية روابط لا تعتمد حصراً على الأجهزة ووسائل التواصل الاجتماعي.



أحياناً لا تكفي الكلمات!

أرِ طفلك كيف تُستخدم الشاشات بطريقة مسؤولة.
الشاشات تسلب وقتاً من العلاقات الإنسانية.
تذكّر أن اللحظات التي نقضيها مع أبنائنا أهمّ من أي إشعار على الهاتف.

معلومات إضافية وأفكار مفيدة

هل هناك عمر مناسب للحصول على هاتف ذكي؟

بحسب رأي عدد كبير من الخبراء، لا يُعدّ الهاتف الذكي الشخصي مناسباً خلال سنوات المدرسة الابتدائية. وتوصي إرشادات منظمة الصحة العالمية بالانتظار على الأقل حتى السنة الثالثة من المرحلة المتوسطة. توجد بدائل كثيرة لاستخدام الإنترنت بأمان، مثل جهاز لوحي أو حاسوب، فهما أسهل في المراقبة ويمكن تركهما في المنزل عندما لا تكون هناك حاجة إليهما. ولا ننسى إمكانية استخدام "هاتف قديم الطراز" إذا كان من الضروري التواصل مع الوالدين. للمزيد من المعلومات: "العالم الرقمي والأطفال: التوصيات الجديدة للجمعية الإيطالية لطب الأطفال"

https://sip.it/2026/01/27/digitale-e-bambini-le-nuove-raccomandazioni-sip/

كيف نختار ألعاب الفيديو؟ ومحتويات الفيديو؟

يجب الانتباه لأنه يبيّن العمر الموصى به لكل لعبة فيديو متوفرة في السوق PEGI :www.pegi.info. يساعدنا نظام بشكل خاص إلى الألعاب على الإنترنت التي تسمح بالتواصل مع أشخاص مجهولين. كما أن اختيار الفيديوهات والمسلسلات التلفزيونية يحتاج إلى عناية: بعض المنصات توفّر مرشّحات، وأخرى تتطلب إشراف الوالدين. أدوات الرقابة الأبوية مفيدة ومتوفرة اليوم على جميع الأجهزة تقريباً.

"قواعد وحدود وأيام "من دون شاشات

من أهم نصائح الخبراء: تجنّب الشاشات أثناء الوجبات، وقبل النوم بمدة لا تقل عن نصف ساعة، وقبل الذهاب إلى المدرسة. يجب ألّا يتجاوز مجموع الاستخدام ساعتين في اليوم، مع أخذ فترات استراحة متكررة وتخصيص أيام من دون شاشات كل أسبوع، لتشجيع الأنشطة البديلة والعلاقات الاجتماعية والوقاية من الإدمان الرقمي. كما يُنصح بتجنّب الاستخدام في غرفة النوم وفي الأماكن التي لا يوجد فيها إشراف من شخص بالغ. ونذكّر أخيراً بأهمية مثال البالغين: لمَ لا تكون أيام من دون شاشات لجميع أفراد العائلة؟

استخدام واعٍ وإيجابي وتعليمي

ستكون المهارات الرقمية أساسية في مستقبل أبنائنا. لذلك من المهم ألّا نكتفي بوضع القواعد، بل أن نتحدث مع أبنائنا ونفكر معهم فيما يفعلونه على الإنترنت وما يثير اهتمامهم. يجب دعم الاستخدام الإبداعي للشبكة واستخدامها للحصول على المعلومات وتعلّم أشياء جديدة، مع التعاون مع الآباء الآخرين والمعلّمين لتعزيز الوعي والكفاءة الرقمية لدى البالغين والأطفال والفتيان.

احمِ خصوصية ابنك وصُنْها

انتبه عند مشاركة الصور والفيديوهات والمعلومات الشخصية الخاصة بأبنائنا وأصدقائهم على الإنترنت: فهي تبقى هناك دائماً وقد تقدّم معلومات لأشخاص ذوي نوايا سيئة. وعلينا أيضاً أن نتذكّر أنه يُمنع نشر صور أطفال آخرين على الإنترنت من دون موافقة والديهم.

خصّص لابنك وقتاً حصرياً وحقيقياً

عندما نلتقي في نهاية اليوم أو عندما نلعب معاً، لنجعل الوقت الذي نقضيه مع أبنائنا وقتاً خاصاً بهم وحدهم، مكرّساً لهم بالكامل، وبعيداً قدر الإمكان عن الهاتف الذكي. القراءة والسرد، الحركة والإبداع، التجارب في الطبيعة والعلاقات الاجتماعية: كلها بدائل ثمينة.

بدائل التكنولوجيا والشاشات

القراءة والسرد: القراءة معاً ورواية القصص يحفّزان النموّ المعرفي والعاطفي منذ الأشهر الأولى من الحياة.
الحركة والإبداع: تشجيع اللعب والنشاط البدني والفني والموسيقي والمهارات اليدوية والفضول، من أجل نموّ متوازن.
التجارب في الطبيعة والعلاقات الاجتماعية: المشي في الهواء الطلق ولحظات المشاركة مع أطفال آخرين فرص ثمينة للتعلّم والنموّ معاً.