SCUOLA DELL'INFANZIA PARITARIA "LE MINAS"

SCUOLA DELL'INFANZIA PARITARIA MARIA ASSUNTA S. DAMIANO MACRA

مجتمع من أجل ميثاق الاستخدام الرقمي

روضة الأطفال

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

ينشأ هذا الميثاق من التعاون بين العائلات والمدرسة والمجتمع المحلي، بهدف تحديد عدد قليل من القواعد الواضحة والمشتركة، حتى يقترب الأطفال من العالم الرقمي بشكل تدريجي وواعٍ. تؤمن جماعتنا التربوية بأهمية إعلام وتوعية الأهل وكل من يعتني بالطفل، مثل الأجداد والأعمام والعمّات والأخوال والخالات وجليسات الأطفال والإخوة والأخوات، حول الاستخدام الصحيح للأجهزة الرقمية والمخاطر الممكنة المرتبطة بها، وذلك من أجل وضع مصلحة الطفل ورفاهيته في المقام الأول.

١. أثناء الطعام نبقى معاً



تجنّب استخدام الأجهزة الرقمية أثناء الوجبات، وجعلها لحظات للحوار والمشاركة بين أفراد الأسرة.

٢. حماية نوم الأطفال



يجب إطفاء الشاشات للأطفال قبل النوم، (SIP) وفقاً لتوصيات الجمعية الإيطالية لطب الأطفال بساعة واحدة على الأقل، لأن الضوء والمحتويات المحفّزة قد تزعج النوم. كما يُنصح بوضع الشاشات في الأماكن المشتركة في البيت، وليس في غرف النوم.

٣. عندما نخرج من المنزل...



تشجيع الحركة والنشاط البدني، ولحظات التواصل الاجتماعي، واللعب العفوي مع الأطفال الآخرين.

٤. من الأفضل الانتظار قبل استخدام التطبيقات!



يمكن اقتراح محتويات قصيرة ومناسبة لعمر الطفل، تشجّع الجانب النفسي والحركي لديه، مثل مشاهدة الصور واسترجاع الذكريات، الاستماع إلى الموسيقى، الألعاب الصوتية والحركية، والأنشطة المتتابعة، مثل وصفات الطبخ.

٥. أوقات للانقطاع عن الأجهزة



تحديد أوقات أو أيام بلا إنترنت وبلا أجهزة رقمية لجميع أفراد الأسرة.

٦. إعطاء قيمة لأوقات الفراغ



عدم ملء لحظات السكون أو الانتظار أو الملل بالأجهزة الرقمية؛ عوضا عن ذلك وجب ترك الطفل حرا ليجد حلولاً وبدائل أصلية وإبداعية.

ما هي المخاطر؟



(SIP) تُظهر الأبحاث العلمية (١) وآخر توصيات الجمعية الإيطالية لطب الأطفال لعام ٢٠٢٥ (٢) أن الاستخدام المبكر والمفرط للشاشات قد يرتبط بما يلي:

* مشكلات جسدية، مثل وضعية الجسم، النظر، التغذية والنوم؛
* مشكلات معرفية، مثل صعوبات في تطور اللغة، وصعوبات في التركيز والتعلّم، وانخفاض مدة الانتباه، وتراجع الإبداع؛
* عواقب نفسية وصعوبات في تنظيم المشاعر، مثل الخوف والصدمات المرتبطة بمحتويات مخصصة للبالغين، وانخفاض القدرة على بناء العلاقات وإدارة المشاعر الشخصية.

للمزيد من المعلومات



تشير إرشادات منظمة الصحة العالمية (٣) إلى أنه في سن ما قبل المدرسة يجب أن يكون استخدام الشاشات محدوداً جداً. وعند عمر خمس سنوات، لا ينبغي أن يتجاوز استخدام الشاشات ساعة واحدة في اليوم، مع وجود شخص بالغ إلى جانب الطفل.

يُنصح، قبل تعريض الطفل للشاشات، بالتحقق من ملاءمة المحتوى لعمره. ومن المهم اختيار برامج من قنوات أو منصات آمنة. فعلى سبيل المثال، لا تُعدّ YouTube مصادر موثوقة يمكن الاعتماد عليها بالكامل، كما أن شروط خدمة YouTube Kids و YouTube تتطلب إذن أحد الوالدين أو الوصيّ القانوني لمن هم دون سن ١٨ عاماً.

من الأفضل، دائماً تحت إشراف شخص بالغ، استخدام شاشات كبيرة مثل التلفاز، وليس الهاتف الذكي أو الجهاز اللوحي. فبهذه الطريقة تكون المسافة بين الطفل والجهاز أكبر، ويكون تحكّم البالغ أفضل؛ كما لا يستطيع الطفل الانتقال بسرعة بين البرامج عن طريق «التمرير»، بل يحتاج إلى استخدام جهاز التحكّم عن بُعد.

لمراقبة الدخول إلى المحتويات المتاحة للطفل يمكن استخدام أنظمة الرقابة الأبوية. ومن بين هذه الأدوات تطبيق Family Link:
https://familylink.google.com/

لا يُنصح بنشر صور القاصرين كما لو كانت صوراً تخصّنا نحن. ومن الأفضل الحدّ قدر الإمكان من نشرها، حتى لا نؤثر في مستقبلهم ولا ننشر محتويات خاصة عنهم على الإنترنت.

المراجع

[1] Yeon Kim et al. The relationship between smartphone overuse and sleep in younger children: a prospective cohort study, Journal of clinical sleep medicine, July 2020.

Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2020). Associations between screen use and child language skills: a systematic review and meta-analysis.

وآخرين، 2014، ارتباطات سلبية بين استخدام الشاشات والسلوكيات المرتبطة باضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه Nikkelen حددت دراسة لدى الأطفال والمراهقين (ADHD).

[2] https://sip.it/2025/12/02/bambini-troppo-digitali-troppo-presto-ogni-ora-di-schermo-e-un-rischio-per-corpo-e-mente/

[3] https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536