



Folkhälsomyndigheten

هل لديك السلطة على شاشاتك؟

نصائح وإرشادات حول استخدام الشاشة لمن
تتراوح أعمارهم بين 13-18 عاماً



هل تعرف على نفسك؟

هل تشعر بالتعب في المدرسة لأنك تصفحت هاتفك حتى وقت متأخر من الليل؟ هل تشعر أن اللعب يسيطر على حياتك؟ أو أن الجميع على وسائل التواصل الاجتماعي أكثر نجاحاً منك؟ إذاً أنت لست وحدك.

يمكن أن يؤدي استخدام الشاشة إلى شعورك بالسوء - ولكن هناك أشياء يمكنك القيام بها حال ذلك، وهناك مساعدة يمكنك الحصول عليها.

نصائح لتكوين عادات جيدة

4.

حاول أن تفعل المزيد مما تعتقد أنه ممتع بدون شاشة إذا شعرت أن الهاتف، أو الألعاب تستهلك وقتاً من الأشياء التي تجعلك تشعر بالارتياح.

5.

هل تحب الألعاب؟ افعل مثل المحترفين وتأكد من أنك تتحرك وتحصل على قسط كافٍ من النوم.

6.

كن لطيفاً مع الآخرين عبر الإنترنت، وفكري في كيفية تأثير ما تكتبه أو قوله على الآخرين. يمكن للجميع المساهمة في تحسين الجو على الإنترنت.

7.

ستكون أكثر حضوراً في الوقت الحالي إذا كان هاتفك في غرفة أخرى مما لو كان بجوارك.

ضع جميع الشاشات جانباً قبل نصف ساعة من وقت النوم، واترك هاتفك خارج غرفة النوم. عندها ستتم بشكل أفضل وأطول.

2.

ألغِ متابعة حسابات وسائل التواصل الاجتماعي التي تجعلك تشعر بأنك لست على ما يرام أو تشعر بالسوء تجاه مظهرك.

3.

يمكنك أداء واجباتك المنزلية بشكل أسرع أربع مرات إذا كان هاتفك في غرفة أخرى.

تُظهر الأبحاث أن:

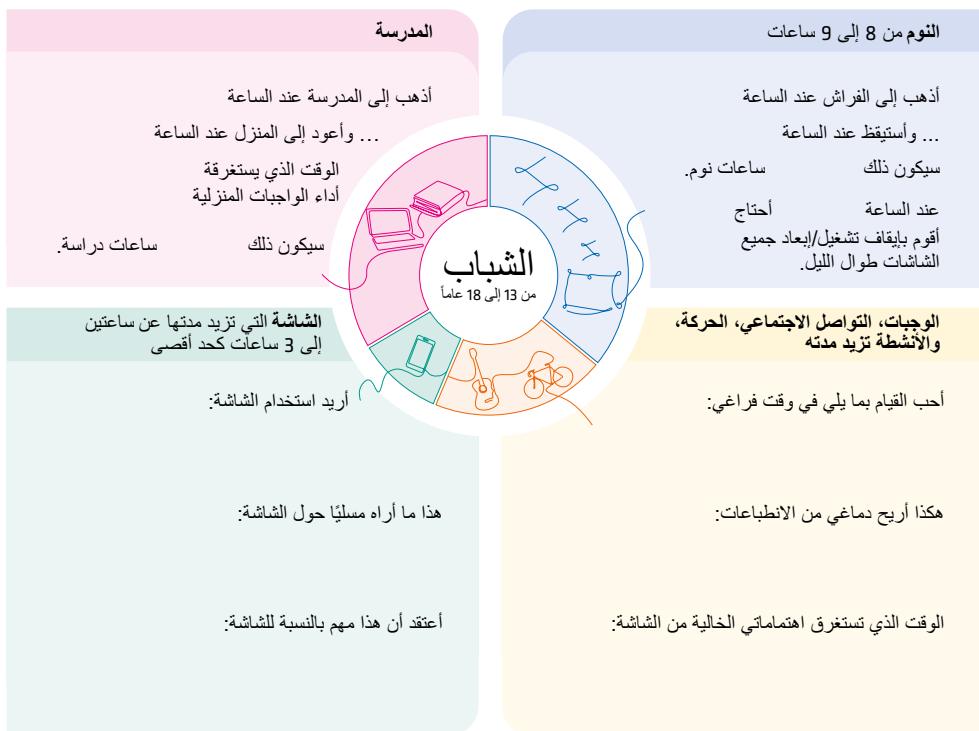
معظم التطبيقات والألعاب تم تصميمها لتجعلنا نشعر بالمتعة السريعة ونرحب في استخدامها أكثر فأكثر. وهذا يجعلك تدمنها بسهولة، وقد نشعر بالملل من أشياء أخرى مهمة.

إن ما تراه على وسائل التواصل الاجتماعي غالباً ما يكون صورة مبالغ فيها وجميلة للواقع، ومن السهل أن تشعر بأنك فاقد عند مقارنة نفسك بالآخرين. يصاب العديد من الشباب الذين غالباً ما يستخدمون وسائل التواصل الاجتماعي بعدم الرضا عن أجسامهم، ويزيد خطر الإصابة باضطرابات الأكل.

من الذكاء امتلاك مناطق خالية من الشاشات ووضع الشاشة جانباً أحياناً

إعاقات، ولا استخدام الشاشة لأداء الواجبات المنزلية أو الاستماع إلى الموسيقى أو البث. إذا كان لديك وقت شاشة طوبل اليوم، فضع في اعتبارك أن التغييرات تستغرق وقتاً، وأي انخفاض مهم!

ماذا تزيد وتحتاج أن تفعله في وقت فراغك لكي تشعر بالارتياح؟ ضع خطة لتحقيق توازن أفضل والحصول على ما تزيد من وقتك. يجب أن يكون الحد الأقصى لوقت الشاشة 3-2 ساعات يومياً، لمنعه من التأثير سلباً على الصحة. في ذلك الوقت، لا يتم احتساب الشاشات في المدرسة أو أجهزة المساعدة إذا كنت تعاني من أي



تحدي الشاشة!

ألغِ متابعة خمسة حسابات تجعلك تشعر بالسوء.

تجرأ على الشعور بالملل. اترك هاتفك في جيبك عندما تنتظر شيئاً ما. أو شخص ما.

نقلل الحركة من خطر الشعور بالسوء بسبب استخدام الشاشة. جميع الحركات مهمة.

يمكن أن يؤدي قضاء الكثير من الوقت على الشاشة إلى جعل نومك أسوأ وتركيزك أصعب.

يمكنك الحصول على المساعدة هنا

هناك مساعدة يمكنك الحصول عليها إذا تعرضت أنت أو أحد أصدقائك للخطر عبر الإنترنت.

لدى الشرطة (polisen.se) يمكنك قراءة المزيد عن الجرائم المتعلقة بالكراهية عبر الإنترنت أو التحرش الجنسي أو الصور العارية والإبلاغ عنها.

على **UMO.se** يمكنك العثور على معلومات الاتصال بعيادات الشباب وأماكن أخرى للحصول على المشورة والدعم.

يمكنك أيضًا الاتصال بمركز صحة الطلاب أو 1177 للحصول على المشورة والدعم إذا كنت تشعر بالحالة النفسية السيئة أو تتساءل عما إذا كنت تعاني من اضطراب في الأكل.

خط دعم **Bris** (bris.se) مفتوح على مدار الساعة. اتصل أو أرسل رسالة نصية إلى الرقم 111 أو دردش وأرسل رسالة بريد إلكتروني على الموقع bris.se الإلكتروني.

خط دعم **Ditt Ecpat** (dittecpat.se) القضايا المتعلقة بالصور العارية والتحرش الجنسي والتهديد والاعتداء. رقم الهاتف: 020 - 112 100.

Näthatshjälpen (näthatshjälpen.se) يحتوي على أدوات ملموسة للتعامل مع الكراهية عبر الإنترنت وإبلاغ الشرطة عن الجرائم الرقمية.

امسح رمز الاستجابة السريعة
ضوئياً للحصول على مزيد
من النصائح من هيئة الإعلام
(Mediemyndigheten) حول:

- حقوق وسلامة الشباب على الإنترنت.
- إعدادات الأمان والوقت الممضي على الألعاب.
- التطبيقات والألعاب.
- كيف تصبح واعياً بوسائل الإعلام.
- احصل على التدريب عبر الإنترنت!



mediemyndigheten.se



Mediemyndigheten



Folkhälsomyndigheten



folkhälsomyndigheten.se

Artikelnummer: 25258-2 Har du makten över dina skärmar? Tips och
råd om skärmanvändning till dig som är 13–18 år (ARABISKA)
Foto: Plattform/johnér