

اليوم الوطني للصحة بمؤسسات ما قبل الدراسة 26 أفريل 2019
الاستعمال الآمن لوسائل الاتصال الحديثة



مظاهر الشاشات والانترنت
خداعة



لاتابلات لا تليفون لا انترنت
قبل 3 سنوات



إدارة الطب
المدرسي والجامعي

وزارة الصحة



الجمهورية التونسية
وزارة الصحة
إدارة الطب المدرسي والجامعي

ترشيح استعمال وسائل الاتصال الحديثة

اليوم الوطني للصحة بالمؤسسات ما قبل الدراسة
2019-2018

المقدمة

إن الإنسان منذ البداية بحث عن التواصل فابتكر العديد من وسائل الاتصال وقام بتطويرها عبر الزمن ليصبح العالم اليوم مثل قرية صغيرة.

يستند نمو الطفل المتكامل على تفاعله مع مكونات محيطه من عناصر طبيعية وبشرية ومن فضاءات وتجهيزات، كما تساهم هذه المكونات في بناء شخصية الطفل وتطوير قدراته النفسية والاجتماعية بصفة مبكرة.

وبتطور الحياة الاجتماعية والاقتصادية وأمام التقدم التكنولوجي، برزت وسائل الاتصال الحديثة كوسيط ترفيهي بديل في عالم يعيش نسقا تكنولوجيا واتصاليا متسارعا.

خصائص نمو الطفل من 3 إلى 6 سنوات

الخصائص الحركية

النمو الطبيعي للطفل يتطلب اكتساب المهارة الحسية -الحركية التي تعتبر جانبا جوهريا في نضجه الجسدي والذهني والعاطفي والاجتماعي. يكتسب الطفل بصفة تدريجية استقلاليته في حركاته وتنقلاته وتوجهه في الفضاء والتعرف على حركات أعضاء جسمه وما ينجم عنها من آثار يمكن رؤيتها أو سماعها أو لمسها مع اكتشاف العلاقة بين أحاسيسه وسلوكه الحركي.

الخصائص الذهنية

• الإدراك الحسي

تزداد بالتدريج دقة إدراك الحجم والشكل واللون والمساحة ويزداد تبعا لذلك ولع الطفل بمزاولة مهاراته الإدراكية الحسية الجديدة في مزج الألوان وتكوين مختلف الأشكال وتركيب مختلف الأحجام.

• الإدراك الزمني:

يرتبط الإدراك الزمني للطفل بالحاضر فإدراكه لا يتعدى مداه زمنيا محددا ويزداد تمثله لفكرة الزمن بتزايد خبرته ونموه العقلي.

• التخيل والتفكير:

يحاول الطفل حل المشكلات التي تعترضه على قدر ما له من ذكاء ومن قدرة على التفكير في المستوى الحسي، وإلى أن يكتسب الطفل من الدقة ما يكفل له القدرة على التفكير وتكون عملياته النفسية منحصرة أساسا في **التخيلات والانفعالات** ويبقى تفكيره حتى سن الخامسة أو السادسة أقرب إلى التخيل منه إلى التفكير المنطقي.

و يخلق الطفل لنفسه عالما خياليا يستجيب لجميع رغباته التي لا سبيل إلى تحقيقها في عالم الواقع ولكن عناصر ذلك العالم الخيالي مستمدة من مدركاته الحسية.

فالطفل في سن الرابعة يصعب عليه أن يميز بين الخيال والواقع، وقد يستغرق في أحلامه ويكسبها قدرا من الواقعية ويمثل ذلك جزءا كبيرا من وقته.

هذا التخيل الحر أمر حيوي لنمو الطفل في هذه الفترة .

خصائص النمو اللغوي

يعدّ اكتساب اللغة من أهم اكتسابات الطفل في هذه المرحلة العمرية. إذا كان النمو سليماً والمحيط العائلي محفزاً يكون الطفل قادراً على النطق السليم للحروف، ثراء المفردات اللغوية لديه، سلامة تكوين الكلمات (ينتج جملاً من 5-6 كلمات)، استخدام جميع أنواع الجمل وبعض الجمل المعقدة، رواية قصة منظمة أحداثها فيها تسلسل. هذا التمكن من اللغة يجعله قادراً على فهم اللغة التصويرية، معرفة العديد من المفاهيم العكسية، معرفة مفهوم نفسه.

خصائص النمو النفسي والعاطفي

إن النمو النفسي والعاطفي للطفل هو مرحلة طويلة ومعقدة، يحتاج فيها الطفل إلى الكبار (الأم والأب بالخصوص)، يكون فيها الطفل في حالة تعلق تستلزم الاستجابة المناسبة والمتكيفة لاحتياجاته البيولوجية والنفسية فتتكون لديه روابط مفعمة بالثقة والأمان والقبول. فيكون نموه جيد مما يمكنه من تنمية مهاراته العاطفية والاستعداد للعلاقات الاجتماعية المستقبلية، يتيح الارتباط الآمن فيما بعد اكتشاف العالم بحرية وبناء علاقات مع الأقران وبناء المعارف.

إن الشعور بالأمان والتعلق السليم بالأم خاصة، يساعد الطفل على فهم وتنظيم عواطفه والسيطرة على الغضب في علاقته بالمربي وأقرانه.

خصائص النمو الاجتماعي

تتبع مكتسابات الطفل في هذه المرحلة عديدة ومتنوعة مما يؤدي به إلى وضع هذه المهارات والقدرات (النفسية، اللغوية، العاطفية، الجسدية) على محك الممارسات الاجتماعية والاتصالية والعلائقية، فعندما يكون النمو سليماً يشعر الطفل بالمزيد من الحرية والقدرة على التأثير في ذاته وفي محيطه، فيحاول ملائمة تلك المهارات الجديدة مع البيئة والمحيط الأسري والاجتماعي الذي ينتمي إليه.

فبين سن 4 و6 يميل الطفل إلى خوض تجارب جديدة تنمي فيه روح المبادرة مما يؤدي إلى إنشاء روابط مع بقية الأطفال خارج نواة العائلة وتلك هي بداية الحياة الاجتماعية.

الخصائص الفيزيولوجية

في هذه المرحلة يكون نسق نمو الوزن أسرع من الطول ويتأثر هذا النمو بالصفات الموروثة ونمط العيش والغذاء والنشاط البدني وعدد ساعات النوم.

المفاهيم المتعلقة بوسائل الاتصال الحديثة

المحامل

أجهزة الكمبيوتر

أجهزة متداولة، مختلفة الوظائف، تمكن من القيام بأعمال هندسية أو مكتبية، تصفح الانترنت، مشاهدة الأفلام أو سماع الأغاني، استقبال البث التلفزيوني وممارسة الألعاب الإلكترونية.

اللوحة الرقمية

لوحة حساسة تفاعلية، يتم التعامل معها باللمس، تحتوي على تطبيقات متنوعة، تمكن من الإبحار عبر الانترنت وحفظ وتخزين وإرسال ملفات عن طريق البريد الإلكتروني. هي من أحدث الوسائل التعليمية المستخدمة في تكنولوجيا التعليم.

الهاتف الذكي

يستخدم للاتصال عن بعد وله خصائص اللوحة الرقمية مع شاشة أصغر مساحة.

أجهزة ألعاب الفيديو

أجهزة متخصصة في تشغيل ألعاب الكترونية فقط ومنها بلايستيشن، واكس بوكس وننتندو

أجهزة ألعاب المحاكاة

أجهزة كبيرة الحجم تقدم لعبة واحدة في كل جهاز ويقوم الطفل بمحاكاة ما يقوم به بطل اللعبة مثل لعبة وي .

المحتويات

التطبيقات: برامج يمكن انزالها على المحمول.

الفيديوهات: يختلف محتواها من تسجيلات الى أشرطة الى أغاني.

اليوتيوب عبارة عن موقع إلكتروني يسمح لمستخدميه من مشاهدة حية للفيديوهات في معظم المجالات التي يعرضها.

اليوتيوب كيدز تطبيق يوتيوب للأطفال، أو يوتيوب كيدز، هو النسخة الجديدة التي أطلقتها شركة جوجل والمخصصة لعرض **فيديوهات آمنة** و مناسبة كليا للأطفال.



- **جوجل محرك بحث** عن شتى المعلومات، يمكّن من بعث رسائل بريد إلكتروني ونشر المواقع التي توفر معلومات نصية ورسومية في شكل قواعد بيانات وخرائط على شبكة الإنترنت.
- **جوجل كيدز محرك بحث آمن للأطفال** بحيث يقوم بإظهار نتائج بحث آمنة للأطفال .



- **الألعاب** وهي مختلفة جدا وتنقسم الى أصناف متعددة

- ألعاب الحركة
- الألعاب الرياضية و القيادة
- ألعاب استراتيجية
- ألعاب المغامرات
- ألعاب إطلاق النار
- ألعاب قتالية
- ألعاب محاكاة

التأثيرات الايجابية لوسائل الاتصال الحديثة

إنّ لاستعمال الرّشيد لوسائل الاتصال الحديثة لغايات تعليميّة أو ترفيهيّة بإمكانه ان لا يتعارض مع النّمو السّليم للطفّل وتواصله الأسري والاجتماعي، عند حسن توظيف هذه الوسائل كمحامل لمحتويات بيداغوجية مختلفة.

الجانب الحركي والفيزيولوجي

عبر محاكاة ألعاب، مسرحيات، رقصات، تمارين رياضيّة.

الإدراك الحسي

عبر استخدام تطبيقات وألعاب تفاعلية تعليميّة حول الاشكال والألوان.

الإدراك الزمّني

عبر ألعاب وتطبيقات تعرّف بطريقة ملائمة لسنّ الطفل بالسّاعة أو أيّام الأسبوع والفصول الأربعة.

التخيّل والتفكير

عبر القصص المسموعة الملائمة لهذه السنّ .

اللغة

عبر تعلّم الحروف والأرقام وحفظ أناشيد القرآن.

الجانب الأسري

تقكّن وسائل الاتصال الحديثة من التّواصل عن بعد عند سفر أحد الوالدين.

الجانب التّربوي

عبر برامج معزّزة للسلوكيات السّليمة (الأخلاق والقيم، الصحة السلامة المروريّة..)

التأثيرات السلبية لوسائل الاتصال الحديثة

إنّ الاستخدام العشوائي لمختلف وسائل الاتصال الحديثة يمكن أن يؤثر سلباً على الطفل في عدّة جوانب

الجانب الحركي

إنّ الجلوس لساعات طويلة أمام هذه الأجهزة يساهم في تقليص المهارات الحركية مثل المشي والجري كما أنّ الخمول وقلة النشاط و تناول الأطعمة اثناء المشاهدة يتسبب في زيادة الوزن.

الجانب الذهني

- ان الاستعمال المفرط يؤثر سلباً على قدرة الطّفل على التّركيز و الذاكرة .
- الخلط بينعالم الواقع و عالم الخيال، ان استعمال الطفل دون مرافقة لا يمكنه من تقدير المخاطر (القفز من المرتفعات مثل أبطال الفيديو أو بسقوط البيضة دون أن تنكسر : عكس الواقع)
- إمكانية الخمول الذهني.

الجانب العاطفي والاجتماعي

- إمكانية تعلق الطفل بشخصيات وهمية فيعالمه الافتراضي و انعزاله عن عالمه الواقعي.
- إمكانية الميول للعنف و العدوانية إزاء الآخرين .
- الحد من مهارات التواصل الأسري والاجتماعي المباشر كالسلام باليد، والتواصل الإيمائي كالابتسامة وغيرها.

الجانب اللغوي

- إمكانية ظهور اضطرابات أو تأخر في نموه اللغوي .

الجانب الفيزيولوجي

- تأثر البصر نتيجة لقرب المسافة بين الشاشات والعين.
- تأثرحاسة السمع عند الاستعمال المفرط للسماعات.
- تأثر العمود الفقري إثرالجلوس مطولافي وضعية غير سليمة.

المخاطر

- الجوسسة الالكترونية.
- المشاهد ذات المحتوى الصادم او العنيف.

توصيات حول ترشيد استعمال وسائل الاتصال الحديثة

الولي

- تجنب استعمال هذه الوسائل قبل سن الثالثة.
- التواصل مع الطفل ومشاركته انشطته كاللعب والمطالعة.

نصائح الاستعمال

- تجنب وضعها في غرفة الطفل بل في قاعة الجلوس.
- استعمال مفاتيح مرور لمختلف الأجهزة.
- عدم استعمالها على انفراد مرافقة ومشاركة الطفل لاستعمال وسائل ومواقع آمنة.
- الاتفاق مع الطفل على المدة الزمنية المخصصة واحترامها من طرف الولي.
- احترام السن المنصوص على البرمجيات.
- تجنب استعمالها اثناء تناول الطعام.
- تجنب استعمالها قبل النوم.
- حسن التوضع امام الشاشة.
- تعديل الصوت مع الاستعمال غير المفرط للساعات.

المربي

- تأطير الأطفال عبر مختلف الأنشطة المتاحة حول الاستعمال الامن لوسائل الاتصال الحديثة.

الختامة

لقد أحدث العالم الافتراضي من خلال الوسائل التكنولوجية الحديثة بما في ذلك الشاشات التفاعلية تطورا على مستوى تواصل الانسان مع عالمه الخارجي . ان لاستعمال هذه الوسائل تأثير كبير على الطفل في سن ما قبل الدراسة بحكم توافق هذه السن مع فترة نموه الجسدي و الفكري والحسي و العاطفي والاجتماعي و اكتسابه لاهم مقومات شخصيته. مما يستوجب الانتباه الى تأثيراتها الإيجابية والسلبية و ترشيد استعمالها.

ويبقى دور الاولياءومربي الطفولة مميزا في مرافقة الطفل لاستعمالوسائل و مواقع آمنة حتى تبقى مصدر متعة وافادة.

أُعِدَّتْ هَذَا الْكُتَيْبُجَ اللّجَنَةُ الْوُطْنِيَّةُ لِإِعْدَادِ الْيَوْمِ الْوُطْنِيِّ لِلصَّحَّةِ

بِمُؤَسَّسَاتِهِ مَا قَبْلَ الدَّرَاسَةِ

وَزَارَةُ الْمَرْأَةِ وَالْأُسْرَةِ وَالطِّفْلِ وَكِبَارِ السِّنِّ

السَّيِّدُ نَجِيبُ التَّوْتِ

وَزَارَةُ الشُّؤُونِ الدِّينِيَّةِ

السَّيِّدَةُ إِيمَانُ أُمِّ الزَّيْنِ

الْمَجْتَمَعُ الْمَدَنِي

الدَّكْتُورُ سَمِيرُ بوعُروُج

وَزَارَةُ الصَّحَّةِ

الدِّيَوَانُ الْوُطْنِيُّ لِلْأُسْرَةِ وَالْعَمْرَانِ الْبَشَرِيِّ

السَّيِّدَةُ بِسْمَةُ الْغُرْيَانِي

الإِدَارَةُ الْجَهْوِيَّةُ لِلصَّحَّةِ بَيْنَ عُرُوسِ

الدَّكْتُورَةُ حَيَاةُ الْفَرْجَانِي

الدَّكْتُورَةُ بِسْمَةُ بِنِ نَجْمَةٍ

الْمَرْكَزُ الْوُطْنِيُّ لِلطَّبِّ الْمَدْرَسِيِّ وَالْجَامِعِيِّ

الدَّكْتُورَةُ صَبَاحُ الْكُسْرَاوِي

إِدَارَةُ الطَّبِّ الْمَدْرَسِيِّ وَالْجَامِعِيِّ

الدَّكْتُورَةُ أَحْلَامُ قَزَارَةِ مَدِيرَةِ الطَّبِّ الْمَدْرَسِيِّ وَالْجَامِعِيِّ

الدَّكْتُورُ لُطْفِي بِنِ حَمُودَةِ السَّيِّدَةِ سَامِيَةِ الذَّوَيْبِيِّ

الدَّكْتُورَةُ مَاجِدَةُ عِمَارَةِ السَّيِّدَةِ سَنَدَسُ شَرْفِ الدِّينِ

الدَّكْتُورَةُ سَنِيَّةُ الْخَذْرِيَّ السَّيِّدَةِ هَدَى السُّوَيْسِيِّ

السَّيِّدَةُ ثَرِيَا بِالضِّيَافِيَّ السَّيِّدَةِ فَوْزِيَّةُ الْآحُولِ

السَّيِّدُ سَهِيلُ كَمُونِ

المراجع

Les enfants dans un monde numérique ; rapport de l'Unicef 2017

Quand les écrans deviennent neurotoxiques ; Sabine Duflo Marabout

Apprivoiser les écrans et grandir ,www.anpaa.asso.fr

La psychologie de l'enfant ;Daniel Lagache ;collection que sais je ?

Le meilleur pour mon enfant ;Guillemette Faune.

ترشيد استعمال الانترنت



www.santetunisie.rns.tn



Direction de la médecine scolaire et universitaire