منظمة الصحة العالمية
المكتب الإقليمي لشرق المتوسط

الإفراط في مشاهدة الشاشات والانخراط في ألعاب الفيديو أثناء جائحة كوفيد-19

أُلزم مئات الملايين من الناس في جميع أنحاء العالم بالمكوث في منازلهم لحماية أنفسهم والوقاية من انتشار المرض، ومن بين هؤلاء صغار السن. وتوقَّف الأطفال عن الذهاب إلى مدارسهم، ونتيجة لذلك، قد يقضي العديد منهم المزيد من الوقت أمام الشاشات لممارسة الأنشطة عبر الإنترنت في إطار التعليم المنزلي أو التواصل الاجتماعي مع الأقران أو الانخراط في ألعاب الفيديو نظراً لفرض القيود على مزاولة الأنشطة في الهواء الطلق بسبب حظر الخروج. ويمكن أن يكون صغار السن معرَّضين على وجه الخصوص للأضرار الناجمة عن الإفراط في مشاهدة الشاشات والانخراط في ألعاب الفيديو، بما في ذلك أنماط الحياة غير الصحية التي تتسم بقلة الحركة، أو التعرُّض للمحتوى الضار (العنيف أو الجنسي)، أو المعلومات المغلوطة عن كوفيد-19، أو التنمُّر الإلكتروني، أو الإصابة بالاضطراب الناجم عن إدمان ألعاب الفيديو، أو الانخراط في القمار عبر الإنترنت.

ما يجب أن تفعله

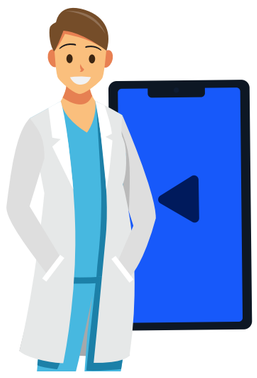
الآباء وأولياء الأمور

- عليك بتعليم الأطفال كيفية استخدام الإنترنت بأمان وكيفية التحلي باليقظة.
- ضع قواعد واضحة لمشاهدة الشاشات.
- عليك بتفعيل خصائص الرقابة الأبوية.
- عليك بالتشديد على الخيارات الأخرى المتاحة لقضاء وقت ممتع (مثل الاشتراك في الطهي أو القراءة أو الألعاب اللوحية أو الفنون أو الحرف أو الرقص أو التريُّض).
- حافظ على عادات النوم المنتظمة للأطفال.
- عليك بالتشجيع على تناول طعام صحي.

السلطات المدرسية

- يجب وضع أو تحديث إرشادات السلامة على الإنترنت ومدونة القواعد السلوكية بشأن التنمر الإلكتروني، وإبلاغها للطلاب والآباء وأولياء الأمور.
- يجب المواظبة على تقديم خدمات المشورة عبر الإنترنت للطلاب وتعزيزها.
- يجب تدريب المعلمين على إسداء المشورة عبر الإنترنت وكيفية اكتشاف علامات التعرُّض للتهديدات عبر الإنترنت والتجارب التي تنطوي على إساءة المعاملة أو الإهمال في المنزل.

مقدمو خدمات الرعاية الصحية والاجتماعية



- يجب إبلاغ الآباء والقائمين على الرعاية بخطر الإفراط في مشاهدة الشاشات والانخراط في ألعاب الفيديو، وبكيفية اكتشاف ذلك ومنعه، وبالدعم المتوفر.

شركات التكنولوجيا الرقمية وألعاب الفيديو

- يجب ضمان إدراج تدابير السلامة وخصائص المراقبة الأبوية في الأنشطة والألعاب الإلكترونية.
- يجب تطوير برامج ألعاب تجذب صغار السن إلى ممارسة النشاط البدني.

راسمو السياسات

- يجب تنفيذ اللوائح لمنع الأنشطة الإلكترونية الضارة والمسيئة والإجرامية التي تستهدف صغار السن.
- يجب إنشاء خطوط المساعدة والخطوط الساخنة وآليات الرصد والإبلاغ أو توسيع نطاقها من أجل تعزيز سلامة الأطفال عند استخدامهم للإنترنت وتقديم الدعم للآباء والأطفال.

يجب اتخاذ إجراءات عاجلة لضمان سلامة صغار السن عند استخدامهم الإنترنت أثناء جائحة كوفيد-19 الحالية.

31 أيار/مايو 2020

www.emro.who.int/mnh