



#### نخيل نيوز/ متابعة

في إرشادات جديدة من اتحاد أطباء الأطفال السويدي، تم التأكيد على ضرورة منع الأطفال دون سن العامين من استخدام الهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية وشاشات التلفاز.

وأشار الخبراء إلى أن الحد الأمثل للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين وخمسة أعوام يجب ألا يتجاوز ساعة واحدة يومياً أمام الشاشات.

وأوضح الأطباء أن استخدام الشاشات الرقمية بانتظام يمكن أن يؤدي إلى عصبية متزايدة وتركيز ضعيف وضعف في الذاكرة لدى الأطفال الصغار.

ويتجلى تأثير استخدام الشاشات الطويل أيضاً في زيادة خطر مشاكل سلوكية واكتئاب الطفولة.

من جانبها، أصدرت منظمة الصحة العالمية في أوقات سابقة توجيهات مماثلة، تشدد على عدم مشاهدة التلفزيون أو الجلوس للعب على الأجهزة اللوحية لدى الأطفال دون سن الثالثة، وحددت ساعة واحدة فقط كحد أقصى يومياً للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين ثلاث وأربع سنوات.