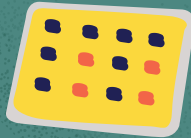




هيئة أبوظبي للطفولة المبكرة
Abu Dhabi Early Childhood Authority

الدليل الإرشادي للاستخدام الصحي للأجهزة الرقمية



تكوين
takween

أصبحت الأجهزة الرقمية جزءاً أساسياً من حياتنا اليومية، ومن المهم للغاية أن ندرك الحاجة إلى وجود نظام متوازن لفترات استخدام الأجهزة الرقمية. والأمر المهم هنا هو فهم الآثار الضارة التي يمكن أن يحدثها الاستخدام المفرط على أطفالنا وضرورة الالتزام بالحدود المقبولة.



حقائق مهمة حول استخدام الأجهزة الرقمية:



يقضي الأطفال في أوقاتهم أطول على الأجهزة الإلكترونية (مثل أجهزة التلفاز والهواتف المحمولة والأجهزة اللوحية وأجهزة الكمبيوتر وما إلى ذلك) بالمقارنة مع المعدلات والإرشادات التوجيهية الموصى بها

تتميز دولة الإمارات بواحدة من أعلى معدلات انتشار واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي على مستوى العالم

ما يقارب من ثلثي الأسر لا تفرض قيوداً على المحتوى الذي يتعرض له أطفالها

يوجد لدى الأطفال في أوقاتهم ملحوظ بالأجهزة الرقمية التي يمكن أن تشغلهم عن تناول الطعام والمشروبات لفترة طويلة من الزمن

ما هو الوقت الموصى به لاستخدام الأطفال للأجهزة الرقمية؟

يوصي الخبراء من أبرز المؤسسات العالمية مثل منظمة الصحة العالمية والأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال ووزارة الصحة الأسترالية بما يلي:

عدم السماح للأطفال الذين تقل أعمارهم عن عامين باستخدام الأجهزة الرقمية

تخصيص مدة لا تزيد عن 60 دقيقة في اليوم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 2-5 سنوات لاستخدام الأجهزة الرقمية

تخصيص مدة لا تزيد عن 120 دقيقة في اليوم للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 5-8 سنوات لاستخدام الأجهزة الرقمية



وظيفة الدماغ ووقت استخدام الأجهزة

ينمو جذع الدماغ في السنوات الأولى من عمر الطفل، وهو مسؤول عن تنظيم ضربات القلب والتنفس ودرجة الحرارة والعديد من الوظائف الأساسية الأخرى.

وتتطور القدرة على التحكم في العواطف وتركيز الأفكار وتنسيق المهارات الحركية الدقيقة لاحقاً في مناطق القشرة الدماغية ومن المهم وضع توقعات واقعية للأطفال بناءً على أعمارهم. ومن المهم تحديد أوقات خاصة لاستخدام الأجهزة الرقمية خلال الفترة التي يتطور فيها مدى انتباه الأطفال الصغار لأنهم قد لا يتمكنون من التركيز لأكثر من 20 دقيقة.

ما هي أضرار الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية على الأطفال؟

أظهرت الدراسات أن الاستخدام المفرط للأجهزة الرقمية والتعرض للمحتوى السلبي مرتبط بالتأثيرات الضارة على:



الاستثمار الجيد للوقت حيث يحل الوقت المخصص لاستخدام الأجهزة محل الوقت المخصص للتفاعل بين الوالدين والطفل مما يؤثر على الروابط الأسرية والتنمية الاجتماعية.



الصحة النفسية مثل: الاكتئاب وتأخر تطور اللغة والتصرفات السلوكي



الصحة البدنية مثل: النوم غير المنتظم وقصر النظر وإجهاد العين

ما هو دور العائلة؟

- تعزيز الوعي ومراقبة استخدام الطفل للأجهزة الرقمية. ويجب على الوالدين التواصل مع الطفل لفهم عاداته واهتماماته بشكل أفضل.
- تحديد الأوقات المخصصة لاستخدام الأجهزة الرقمية، ويجب أن يتضمن ذلك تفاصيل محددة حول الوقت المسموح به يومياً ونوعية المحتوى.
- الأهل قدوة لأطفالهم. يجب على الوالدين أيضاً التقليل من استخدام الأجهزة الرقمية وقضاء المزيد من الوقت في التفاعل مع أفراد العائلة.
- يمكن استخدام برامج الرقابة العائلية لإدارة وتخصيص الأوقات المسموحة واختيار نوعية المحتوى المعروض.
- يجب التأكد من أن يكون المحتوى مفيداً. لمزيد من المعلومات حول المحتوى المناسب حسب عمر الطفل، يرجى زيارة الموقع الإلكتروني: www.commonssensemedia.org
- الإبلاغ عن أي محتوى غير لائق أو غير قانوني. يجب الإبلاغ عن الجرائم السيبرانية إلى النيابة العامة لدولة الإمارات باستخدام تطبيق "My Safe Society".

مجموعة من الأفكار المقترحة:

نشارك في هذا القسم بعض الأفكار التي طبقتها العائلات في أبوظبي بنجاح في منازلهم لتخفيف أوقات استخدام أطفالهم للأجهزة الرقمية. وتهدف هذه الأفكار بشكل رئيسي إلى تعزيز عادات ضبط النفس واستخدام الأجهزة الرقمية كأداة مفيدة، إضافة إلى تحديد أوقات الاستخدام بالشكل المناسب.



توزيع الاهتمام بالتساوي:

تعترف هذه التقنية بأننا نعيش في عالم رقمي ولا يمكننا الابتعاد عن الأجهزة الرقمية تماماً وتركز على تعليم الأطفال كيفية التصرف واستخدام الشاشة بشكل معقول. هذه القاعدة بسيطة وتسمح بقضاء 30 دقيقة على تطبيق يوتيوب 30 دقيقة على تطبيق بينترست لإنشاء لوحة فنية جديدة أو التعلم من لعبة للرياضيات.

قوالب مشاريع الأطفال:

تساعد هذه التقنية الإبداعية الأطفال على تعلم دروس قيمة بعيداً عن استخدام الأجهزة الرقمية وتتطلب التزام الوالدين للوصول إلى الهدف المنشود - مثل أي استثمار جيد!





ويجب إظهار جديتكم والتزامكم بدعمهم في تنفيذ المشروع وهذا ما يعزز من قدرتهم على تنفيذ المهام بجدية والتفكير بأسلوب مبتكر!

يمكن البدء بإعطاء الطفل ملخصاً عن فكرة المشروع سواء كانت مجموعة نباتية أو جدار موسيقي، واختيار مساحة خاصة في المنزل، وتحديد المواد المطلوبة على سبيل المثال مع الطفل، وإعطائه مهمة يومية محددة وموعد نهائي واضح للمشروع.

جدار العجائب

يشعر مقدمو الرعاية عادةً بالقلق من تعرض الأطفال الصغار لمحتوى خاطئ قد يؤثر سلباً على عقولهم الفضولية.

تضمن تقنية "جدار العجائب" تطوير مهارات البحث والتفكير لدى الأطفال الصغار لإيجاد إجابات تلي فضولهم.

يمكن تحديد مساحة (لوحة حائطية على سبيل المثال) تتيح للأطفال استخدام الملاحظات اللاصقة لكتابة بعض الأسئلة التي تشغل تفكيرهم خلال اليوم، ويمكن لأفراد العائلة في نهاية اليوم الإجابة عن الأسئلة ثم قضاء بعض الوقت على شبكة الإنترنت للعثور على إجابات لأسئلتهم (على شكل مقالات ومقاطع فيديو وصور).

صراف الوقت

تساعد هذه التقنية الوالدين على تجنب الشعور بالذنب تجاه الأطفال الذين ينتهجون السلوكيات التي يشاهدونها، وعلى سبيل المثال قد يستغرب الأطفال أنه يمكن للبالغين استخدام الأجهزة المحمولة فيما يتم منعهم من استخدامها.





وتهدف هذه الطريقة إلى مساعدة الأطفال في إدراك أهمية تحديد فترات زمنية محددة لبعض الأنشطة (مثل التحقق من الرسائل الواردة عبر تطبيق الواتساب للوالدين في المساء أو مشاهدة الأطفال لمقاطع الفيديو على اليوتيوب). ويجب تعيين شخص يقوم بمهمة "صراف الوقت" (من الأفضل أن تكون البداية للطفل) وتحديد أوقات استخدام الأجهزة الرقمية والأنشطة العائلية.

يجب إشراك جميع أفراد العائلة في هذا الأمر، لأن رؤية الأطفال لالتزام الوالدين بتنفيذ القواعد المتفق عليها سيسجعهم على الالتزام أيضاً!



وجبات العشاء العائلية

طريقة رائعة لتعزيز تقبل الأطفال لعدم استخدام الأجهزة الرقمية خلال المناسبات العائلية المهمة.

يمكن الطلب من الأطفال تصميم وجبة عشاء ووضع الأجهزة الرقمية في صندوق مصمم خصيصاً لهذا الغرض، وتشجيعهم على كتابة الدعوات والتفكير في نوع الوجبة التي يريدون تناولها ودعوة العائلة والأصدقاء. وفي بداية الوجبة، يجمع الأطفال جميع الهواتف والأجهزة الرقمية من الجميع من أجل الاستمتاع بالوجبة.

وتشجع هذه الفكرة الأطفال من خلال رؤية مشاركة العائلة والأصدقاء على الاستمرار في هذا السلوك.

نتوجه بالشكر لأولياء الأمور الذين ساعدوا في تحديد هذه الأفكار واختبارها، ونخص كلاً من مريم البلوي، وجون شاير، وفاطمة العجماني، وهناء العلي، واليازية الرميثي، ووينستون كاوي، وعلياء المهيري، وهند القشوري.

الأشخاص في أبوظبي

ما هي الشخصية التي تجذبكم؟ أيها أكثر ملاءمة لقيم عائلتك وتقاليدك؟ هذه بعض النصائح والمقترحات لتحديد الأوقات المخصصة لاستخدام الأطفال للأجهزة الرقمية.

الشخصيات: آراء الأسر نحو التعرض للشاشات

1. الأسرة المعارضة للتكنولوجيا

تلجأ للتكنولوجيا في حال عدم توفر أي بديل آخر، وتمنع استخدامها في الأحوال العامة

القيم	الدوافع	القيود	الثغرات المعرفية
معاصرة	مقلية	قيود عالية	الثغرات المعرفية
مقلية	مقلية	قيود منخفضة	الثغرات المعرفية
تقدر الوقت العائلي مع الأسرة والأقارب والتجارب المموسة	يدفعها الخوف وتشعر بالضغوطات باستمرار	إجراءات مبالغ فيها للحد من الاستخدام	على غير علم بالخلول البديلة التي يستخدمها الأطفال

من المتوقع أن تقول....

أشعر بالانزعاج. يشعرون أنني أتحكم بتصرفاتهم وأتني أتحكم بحياتهم لأنني لا أعطيهم هاتفاً. يعود هواتف إلى مخبئه مساء السبت.

يتعين عليهم تسليم الهواتف في المساء، وإذا لم يسلموها فإنني سأغضب. إنه سلوك إدماني، يشابه المخدرات أو الكحول.

”لست من الأمهات المتمكنات من التكنولوجيا، يمكن القول بأنني لا أحب التكنولوجيا“



إذا بدأ الطفل بالشعور بالغضب من التحكم بالأوقات المخصصة للأجهزة الرقمية، يمكن جعله مسؤولاً عن مراقبة أوقات الاستخدام المحددة وجمع الأجهزة ووضعها جانباً في ساعة معينة. وسيساعد هذا في إنشاء التوازن المطلوب لاستخدام التكنولوجيا كأداة للتحكم في استخدام الأجهزة.

الشخصيات: آراء الأسر نحو التعرض للشاشات

2. الأسرة المتحكمة باستخدام التكنولوجيا

تستخدم التكنولوجيا لأغراض محددة وتضع حدوداً واضحة لاستخدامها.

القيم	الدوافع	القيود	الثغرات المعرفية
معاصرة	مقلية	قيود عالية	الثغرات المعرفية
مقلية	مقلية	قيود منخفضة	الثغرات المعرفية
تقدر الوقت العائلي مع جميع الأقارب والوجبات المشتركة	تدفعها الحاجة	تضع حدوداً ومبررات واضحة	على غير علم بالتطبيقات الحديثة المناسبة للأطفال

من المتوقع أن تقول....

أشجعهم على تحميل الألعاب التعليمية والمفيدة - أخرجهم بأنني سأمنحهم مزيداً من الوقت إذا كانوا يلعبونها.

لا أريدهم أن يستخدموا الهواتف بعد الساعة 7 مساءً، وأقول لهم أنني أفعل ذلك بهدف حماية عيونهم وعقولهم. وأشجعهم على اختيار وسائل أخرى للترفيه عن أنفسهم مثل اللعب مع إخوتهم أو بألعاب أخرى.

يجب أن تعامل الأطفال باحترام، وإمكاننا تعلم الكثير منهم، وهذا أعطوهم هواتف ولكن علموهم قواعد استخدامه وثقوا بهم.

”يُمر التطبيق عليّ أولاً حتى أقرر إمكانية تحميله واستخدامه، ومن ثم يستخدمه الأطفال.“



فيما يلي بعض من تطبيقات الألعاب المقترحة والتي تشمل: كيندو، أفينيداتا، ولسة كيندو عبارة عن منصة تركز على استخدام الموارد المرئية "الفيديوهات" التي تطلق العنان لتنمية الطفولة المبكرة على نطاق واسع من خلال أفلام توعوية تعزز من خبرات وجودة التعليم في المنزل والمدرسة وفي كل مكان بينهما. أفينيداتا عبارة عن برنامج محادثات يعمل بخاصية الرد التلقائي والتفاعلي الذي من خلال تزويد الآباء والأمهات بالأنشطة التي تساهم في تطوير النمو الذهني للدماغ لدى الطفل. أما لسة فهي شركة محلية تقدم محتوى باللغة العربية تحاكي ثقافات الفئات المستهدفة وتتضمن قصصاً وألعاباً ومقاطع فيديو تساعد الآباء والأمهات على التفاعل مع أطفالهم.

الشخصيات: آراء الأسر نحو التعرض للشاشات

3. الأسرة المتقبلة للتكنولوجيا

تستخدم التكنولوجيا بحكم العادة، إلا أنها لا تشعر بالقدرة على وضع حدود لها.

القيم	الدوافع	القيود	الثغرات المعرفية
معاصرة		قيود عالية	#
تقليدية		قيود منخفضة	
تقدر التطور الشخصي وفترات الاسترخاء والراحة	يدفعها البحث عن الراحة والشعور بالذنب	تحاول وضع حدود، ولكن من السهل إقناعها بالتراجع	على غير علم بالمستجدات من ناحية التقنية أو المحتوى



“أعطيها الهاتف لأنها لا ترغب باستخدام ألعابها.”

من المتوقع أن تقول....

أنها (بعمر سنتين) تقول دائماً “أمي، أين هاتفي؟” أستخدمه فقط لأجل يوتيوب أو عند السفر. وإذا لم أعطيها الهاتف فإنها تواصل الطلب

أجأ للهاتف عندما أشعر بالتعب. أخاف أن اعتاد على استخدامه

لا زلت غير واثقة من الانترنت، وخاصة في هذه المرحلة الرقمية من حياتنا. هناك ابتكار جديد كل يوم، ولكن يجب توخي الحذر كل يوم، ولكنني لا أستطيع ذلك



في حالة عدم رغبة الطفل بالألعاب، يمكن وضع جميع الأجهزة الرقمية جانباً واقتراح المشاركة في لعبة تفاعلية مشتركة. ومن المهم أن يكون الوالدان قدوة يحتذى بها في عدم استخدام الهاتف أمام العائلة والفصل بين أوقات العمل والعائلة.

الشخصيات: آراء الأسر نحو التعرض للشاشات

4. الأسرة المهووسة بالتكنولوجيا

تحب التكنولوجيا وتشجع على استخدامها بدون حدود

القيم	الدوافع	القيود	الثغرات المعرفية
معاصرة		قيود عالية	?
تقليدية		قيود منخفضة	
تقدر مناقشة الأفكار والنظريات الجديدة	يدفعها حب الاستكشاف	لا تطبق أي نوع من الحدود	على غير علم بكيفية استخدام أطفالهم للأجهزة



“التكنولوجيا بدمي”

من المتوقع أن تقول....

من المهم أن يبدأوا برؤية ما يقومون به بدون متابعة زائدة.

مع أنه لا يزال طفلاً، إلا أنه من الواجب احترام شخصيته.

تشكل التكنولوجيا ركناً أساسياً في منزلي.

يتضمن المنزل غرفة ترفيه ومجلس مزود بالبللي ستايشن. تختلف الأذواق في وضع اللمسات على المنازل؛ وفي منزلي اخترنا الألعاب الإلكترونية

أنا مولع بالتكنولوجيا، بدأ هوسي بها منذ كان عمري 5 سنوات. ولا أزرع بإبعاد أطفالي عن ذلك، فهذه فرصتهم وهذا الأمر جزء من بيئتهم.



تخصيص مناطق خالية من الأجهزة الرقمية في المنزل سواء في غرفة النوم أو غرفة المعيشة أو غرفة الطعام وما إلى ذلك. ويجب وضع فترات زمنية محددة لاستخدام الأجهزة عبر وضع جدول زمني متوازن.

خطوات مفصلة للحد من استخدام الأجهزة الرقمية:



الألعاب النشطة: مثل بناء حصن من الوسائد وأغطية الأسرة في غرفة العيشة، ورش الأطفال بالماء في الحديقة، وركوب الدراجة.

الألعاب المعرفية: مثل الألغاز ومشاريع البناء من الصفر.

الألعاب الاجتماعية: منصات المحادثة للتعرف بشكل أكبر.

1 **التخطيط المسبق
جدول الأنشطة
اليومية:**

4 **تحديد قواعد استخدام
الأجهزة الرقمية بالاتفاق:**

عدم استخدام الأجهزة الرقمية في السيارة على سبيل المثال، ويمكن بدلاً من ذلك الاستماع إلى البودكاست أو الموسيقى أو البرامج الإذاعية.

3 **تحديد قائمة بالأشياء التي يريد
الأطفال القيام بها وإشراكهم
في عملية التخطيط.**

2 **تنزيل تطبيقات التحكم بالمحتوى:**
تخصيص قائمة بالتطبيقات والألعاب الملائمة للأطفال التي تساعد على زيادة المعرفة وبناء المهارات.

5 **إشراك المربين في الخطوات
المتبعة والالتزام بالقواعد التي
يتم وضعها في المنزل.**

6 **تقسيم وقت استخدام الأجهزة
الرقمية على فترات قصيرة: يمكن
استخدام مؤقت لتحديد فترات الراحة
وممارسة نشاط تفاعلي عند انتهاء
الوقت مثل اللعب في الخارج أو إجراء
محادثة مع أحد أفراد العائلة.**

تحديد فترة محددة من اليوم لاستخدام الأجهزة الرقمية والسماح للطفل باختبار الوقت الذي يفضل.

7 **تقييم المشاعر وما هي أبرز المكتسبات؟
وما هي أهم الاختلافات السلوكية التي
لاحظتها في نفسك وأطفالك؟**

8 **التعامل بشكل مناسب
مع الطفل في حال عدم
التزامه بالقواعد، وهذه
بعض الخطوات المقترحة:**

تخصيص مناطق خالية من الأجهزة الرقمية في المنزل: على سبيل المثال، لا يجوز للعائلة بأكملها إحضار الأجهزة المحمولة إلى غرفة العيشة. ولتطبيق هذه القاعدة، يمكن وضع لافتة بعنوان "هذا المكان مخصص للمحادثات".

الالتزام بالخطة الموضوعية وعلى الأهل تذكر أن الأمر يستغرق بضعة أسابيع لتشكيل عادات جديدة. وفي النهاية، سيتقبل الأطفال هذه التغييرات وسيستغرق الأمر جهداً أقل لإبعاد الأطفال عن الأجهزة.

اقترح بدائل عن استخدام الأجهزة الرقمية وضمان التفاعل مع الأطفال في هذا الوقت.

فرض فكرة اتباع نظام متوازن لاستخدام الأجهزة الرقمية بدلاً من وضع قاعدة صارمة لعدم استخدام الأجهزة.

تخصيص مساحة "ركن التفكير" إذا تجاهل الأطفال الالتزام بالقواعد يمكن الطلب منهم الدخول في "ركن التفكير" لتقييم سلوكهم وهذا ما يساعد في غرس الوعي الذاتي.

إزالة الأجهزة من غرف النوم لحماية الأطفال من التعرض للإشعاعات.

استخدم جمل جازمة بسيطة ومباشرة مثل "من فضلك ضع هاتفك" و"أطفئ الجهاز لطفاً" وما إلى ذلك.

تجنب استخدام الأجهزة الرقمية أثناء تناول الوجبات.

إذا كان الوقت المخصص لاستخدام الأجهزة الرقمية طويلاً حالياً، يمكن البدء بتقليله تدريجياً على مدار فترة زمنية معينة.

إذا كان الأطفال يشاهدون أفراد العائلة الآخرين يستخدمون الأجهزة الرقمية بشكل كبير، يمكن إشراك جميع أفراد العائلة في هذه العملية واغتنامها كفرصة للتواصل العائلي.

تعزيز شعور الأطفال بالمسؤولية قدر الإمكان. و في بعض الأحيان، قد تكون أفضل طريقة لتجنب النزاعات ومحاكاة رغبة الأطفال في فعل بعض الأمور بأنفسهم و في جعلهم مسؤولين عن جمع الأجهزة من الجميع أثناء الأوقات المخصصة للعائلة.

مثال عن روتين مخصص للطفل

الصباح

6



الاستيقاظ ارتداء الملابس



7

التنقل اللعب في الهواء الطلق إذا كان الطقس مناسباً
أو ممارسة بعض الأنشطة الداخلية



8 التعلم وقت مخصص للدراسة وتعزيز المعرفة

11

الإبداع التلوين واستخدام ألعاب المعجون وبناء حصن اللعب



1



الغداء

2

الاسترخاء وقت القيلولة أو القراءة



3



استخدام الأجهزة الرقمية مشاهدة
الفيديو على اليوتيوب والألعاب الإلكترونية

4

وجبة خفيفة تناول الفواكه والخضروات



الظهر

5 التواصل مع الطبيعة اللعب في الهواء الطلق إذا
كان الطقس مناسباً أو ممارسة بعض الأنشطة الداخلية

6

العشاء



7



الاستحمام ارتداء لباس النوم ومشاهدة التلفاز

8

النوم قراءة قصة قبل النوم



المساء

كيف يمكننا حماية الأطفال من المحتوى غير اللائق والسلوكيات الضارة؟

المحتوى غير اللائق

تسهم حماية الطفل من الوصول إلى المحتوى الضار الذي يروج للعنف واللغة المسيئة والمواد الجنسية بتجنب التأثير السلبي على نموه وسلوكه.

- يجب توعية الأطفال بوجود محتوى غير مناسب لفتتهم العمرية على شبكة الإنترنت، وأنه يجب عليهم طلب الإذن قبل الاطلاع على المحتوى.

التنمر الإلكتروني

تأكد من عدم تعرض الأطفال للتنمر الإلكتروني وحمايتهم من الأذى الاجتماعي والنفسي والجسدي.

التحقق من تعرض الأطفال للتنمر والذي تشمل عوارضه القلق والشعور بالضيق، وتدهور المستوى الدراسي، وعدم الرغبة بالذهاب للمدرسة.

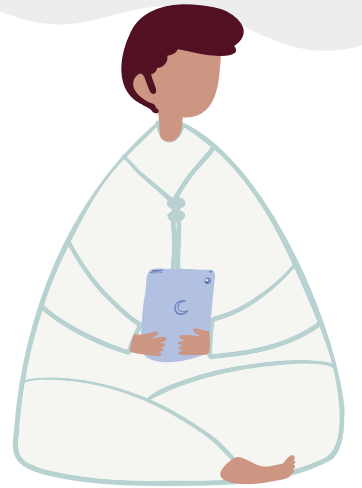
- من المهم أن يستمع الوالدان لأطفالهم وتقديم النصائح لهم والتحدث معهم عن تجاربهم وتشجيعهم على عدم الرد على التعليقات السلبية.
- الإبلاغ عن حالات التنمر الإلكتروني على الفور، حيث تتيح معظم المواقع الإلكترونية خاصية الإبلاغ عن وجود محتوى مسيء.



الخصوصية على الإنترنت

يجب حماية المعلومات الخاصة بالأطفال مثل عنوان المنزل واسم المدرسة والصور الشخصية وما إلى ذلك لمنع حصول الأشخاص المسيئين عليها.

- توعية الأطفال بوجود بعض الأشخاص الذين يظهرون بصورة مزيفة وغير حقيقية على الإنترنت وأهمية عدم مشاركة أي معلومات شخصية بما في ذلك الصور على الإنترنت.
- اختيار إعدادات الخصوصية المناسبة للأطفال وخاصة على وسائل التواصل الاجتماعي.
- عدم استخدام التطبيقات التي تتطلب "الموقع الجغرافي" حرصاً على عدم مشاركة الموقع دون قصد.



لمزيد من المعلومات، يرجى الاطلاع على الدليل الإرشادي للاستخدام الصحي

للأجهزة الرقمية www.eca.gov.ae

نتطلع للتواصل معكم

شاركونا تجربتكم من خلال نشر الصور على أنستغرام واستخدام الوسم
#الاستخدام_الصحي_للأجهزة_الرقمية

وإذا رغبتكم بمشاركة تجربتكم معنا بشكل خاص، يرجى التواصل عبر البريد
الإلكتروني: info@eca.gov.ae

للاطلاع على المزيد من المعلومات حول ما نقوم به، يرجى زيارة موقعنا
الإلكتروني: <https://eca.gov.ae>



@abudhabi_eca



@Abudhabi_ECA



AbuDhabi Early Childhood Authority