

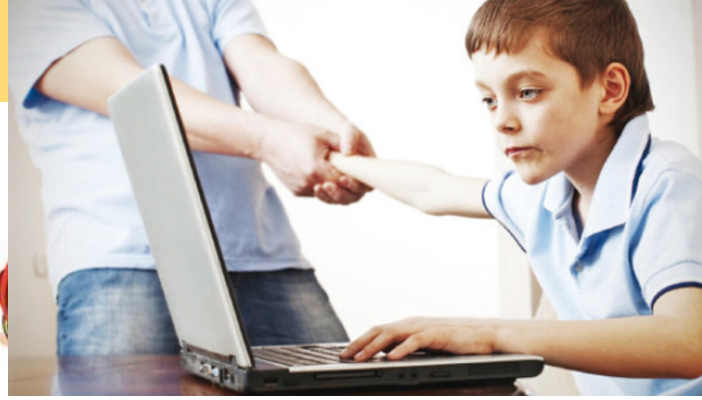
TEKNOLOJİNİN BİLİNÇLİ KULLANIMINDA VELİLERE ÖNERİLER



iyiden yararlanın,
zararlıyı sınırlandırın

18-24 aylık bebekler için ekranla tanışma mümkün. Şart değil ama bu tanışma olacaksa da sınırlı tutulması gerekiyor. Burada da kriter, ekrandaki içeriğin niteliği. Çocukların ekranla tanışması ne kadar geç olursa o kadar iyi.

Ekran süreleri



2-5 yaş çocuklar günde en fazla 1 saat ekran başında bulunabilir. Üstüne kriter kaliteli içerik. Peki , nasıl anlayacağız kaliteli içeriği? İzleyeceğiz. Önce biz izleyeceğiz.

EKRAN PLANI OLUŞTURMAK

6 yaş ve üzerindeki çocuklar ile ergenler için pediatri akademisi somut saat sınırları yerine genel prensipler ortaya koyuyor. Malum , bu dönemde ekran zamanı artık ebeveyn kontrolünden ziyade çocuğun kontrolünde bir mesele. Öyle olunca da yapılması gereken çocukla birlikte bir "ekran zaman planı" oluşturmak "ekran zaman planı" oluşturmak



BIRAKIN SIKILSINLAR!

Sıkılma anları çocuklarımızın kendi kaynaklarına dönmesine ve kendilerini eğlendirmek için alternatifler yaratmalarına yol açar. Bu da sağlıklı bir çocukluk için gereklidir. Kendi kendini eğlendirebilmek için yollar düşünmek sadece yaratıcılıklarını değil yılmazlıklarını ve sorun çözme kabiliyetlerini de arttırmayı sağlar.



- tüketim çılgınlığı ve aktivite bolluğu da çocuklarımız için gereğinden fazla yapılandırılmış saatlerle dolu bir dünya yarattı. Çocuklar da çareyi sıkıntıyı dijital medyayla alt etmekte arıyor

Dijital medyayı çocukların hayatından tamamen çıkarmamız mümkün olmadığına göre ebeveynler olarak görevimiz bu riski minimize etmek fırsatları maksimize etmek. Bunu aktif arabuluculuk yoluyla başarabiliriz. Peki nasıl ?

Ekran zaman planı

Çocuğun hafta içi ve hafta sonu hangi saatlerde , hangi sürelerle ekrana ulaşacağını belirleyen bir sözleşme

- günde en az bir saat fiziksel aktiviteye ayrılmalı
- en az 8 saat uyku zamanı olmalı
- çocukların yatak odasında televizyon olmamalı
- uykudan bir saat önce tüm ekranlar kapatılmalı
- ekransız zamanlar: tüm aile fertleri kahvaltı, öğlen yemeği ve en önemlisi akşam yemeğinde ekranları kapatmalı
- bu ekansız zamanların önceden belirlenmesine özen gösterilmeli
- ekransız mekanlar. İmkan ölçüsünde evin bir odası ya da köşesi ekansız mekan olarak belirlenmeli.



Aile boyu teknoloji detoksu

Sıraladığımız tüm kurallar kağıt üzerinde güzel görünüyor olabilir. Uygulama aşamasına geçince zorlukları olabilir. Bu zorluklarla başa çıkmak için iki nokta çok önemli. İlk olarak bu kuralları çocuklarla müzareke etmek, ikna etmek. İkinci de bu kuralları tutarlılıkla devam ettirmek. Bir hafta uygulanıp ertesi hafta uygulanmayan , tutarlılıkla hayata geçmeyen kurallara zaten kural demiyoruz. Bir de elinden ekranı düşürmeyen ebeveynin bu kuralları uygulaması zor. O nedenle " aile boyu teknoloji detoksu"

Daha kaliteli çevrimiçi zamanlar için önerilen isimler instagram adresi

Erkan Erkut
Acar baltaş
Saniye Bencik Kangal
(akademisyen
anne)
nilüfer Devecigil
Müjdat Ataman
Oyuncu anne (Şermin
Yaşar)

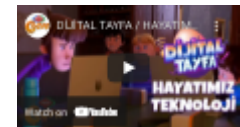
Yavuz Samur
Özgür Bolat
Yavuz Yiğit
Ayşe bilge Selçuk
Serkan karaismailoğlu
Tuğba çoşkuner
Özge Selçuk bozkurt
Yankı yazgan
sertac.abi

podcast

Benzersiz yolculuk

Ben okurum/ Deniz yüce başarır
kendine iyi davran/beyhan budak

Rafadan tayfa/ hayatımız
teknoloji/youtube.com



Çocuklar için iyi birer dijital rol model olun.