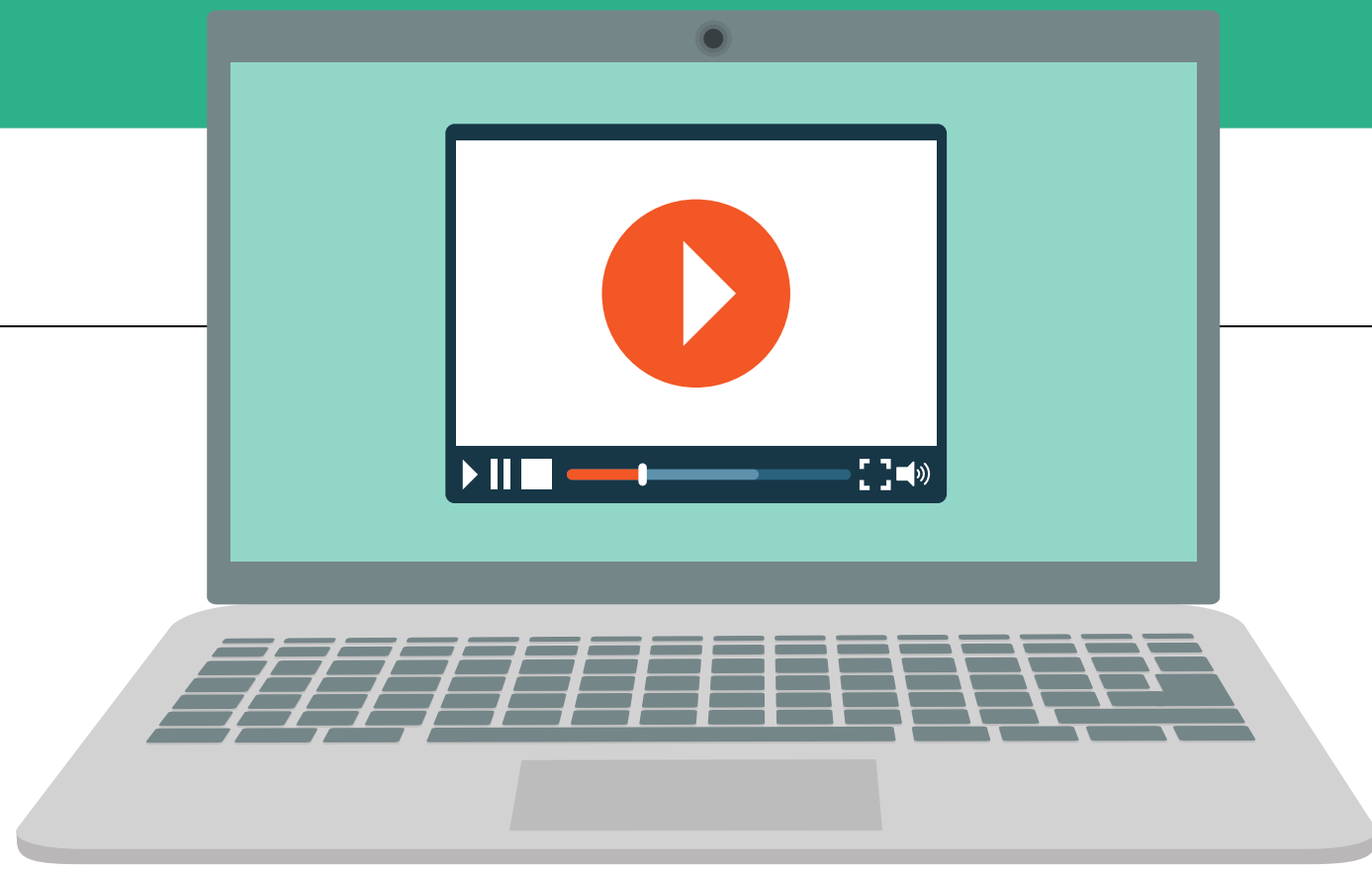


ORKİDE ANAOKULU

**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VE  
EKRAN BAĞIMLILIĞI SEMİNERİ**

HOŞGELDİNİZ





# Televizyon izleyen ve izlemeyen çocuk farklı



# Teknoloji çocukların hayatında nasıl bir etki yaratıyor?



Günde 1 saatten az TV seyreden  
5-6 yaş çocuklarının resimleri



Günde 3 saatten fazla TV seyreden  
5-6 yaş çocuklarının resimleri

## ABD Pediatri Birliđinin yaptığı araştırmaya göre,

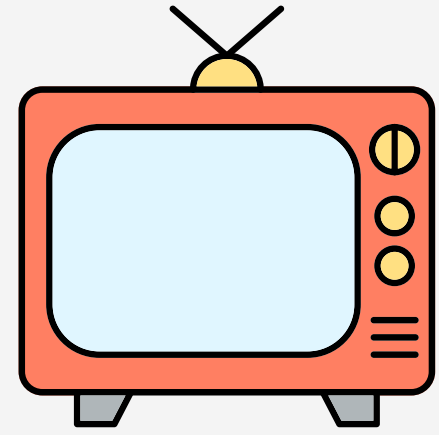
- 3 yaşından önce, günde bir saat televizyon izleyen çocuklar 7 yaşına geldiklerinde, **dikkatlerinde %10'luk** bir azalma meydana geliyor.
- 2 yaşın altında uzun süre televizyon izleyen çocuklardan ise **otistik belirtiler** görülebiliyor.
- Uzun süre televizyon izleyen çocuklarda, diğer çocuklara göre ***%30-40 oranında hiperaktivite ve dikkat eksikliğine yol açabiliyor.*** Aynı Şey tablet ve cep telefonları için de geçerli.
- Kucuk yaşlarda maruz kalınan televizyon/tablet vb. Çocuklarda **saldırғанlıđa** sebep oluyor, **dil gelişiminde gecikmelere** sebep oluyor, **motor becerilerde gerilemelere** yol açıyor.
- Fazla televizyon izleyen çocukların **içe dönük** bir yapıda olduğu ve sosyal **iletişim becerilerinin zayıf** olduğu da bir başka araştırma sonucu.



# ödül olarak ekran ver!

denizden ekran ver

tablet al!



arabada yolda ekran ver



# sınır koyma!

örnek



parkta ekran ver

ol!



ekran karşısında yemek yedir!



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI MÜCADELE REHBERİ 2



Teknoloji bağımlısı olan bir çocuk yetiştirmek için takip etmen gereken yol.

Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. (Tv bağımlılığı vs.)

Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.

Çocuğunuzla kendi film veya oyun karakterlerini yaratması için teşvik edin.

Çocuğunuzla yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.

1 Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanımına izin vermek.

2 Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için kullanmak.

3 İyi bir rol model olamamak.

4 Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmak.

5 Özgüven zedeleyici kıyas ve aşağılama içeren davranışlar

6 TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmak.



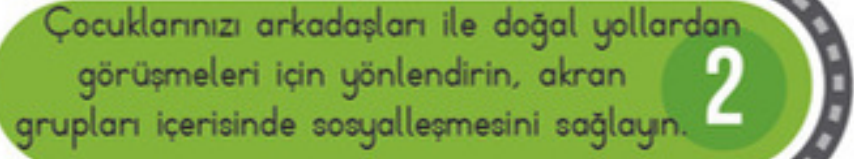
# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI MÜCADELE REHBERİ 1

Teknoloji bağımlısı olmayan bir çocuk yetiştirmek için takip etmen gereken yol.



1

Çocuklarınızı yetenek ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.



2

Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, ekran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.

3

Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.

4

Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.

5

Sosyal duygusal gelişimine katkı sağlayın.

6

Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.



Okul Öncesi  
30 dakika

İlkokul  
45 dakika

Ortaokul  
1 saat

Lise  
2 saat

sportif bir kursa başlat

beraber yemek yapın



araba yıkayın



ekran süresi belirleyin!

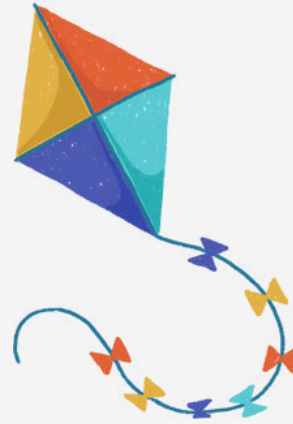
ailecek kutu oyunları oynayın!

bisiklet-scooter al

puzzle yapın



kitap oku!



sinemaya götür

tiyatroya götür

parka götür



Peki, çocukların sosyal becerilerinin yaşlarına uygun bir şekilde gelişip gelişmediğini nasıl anlayacağız?



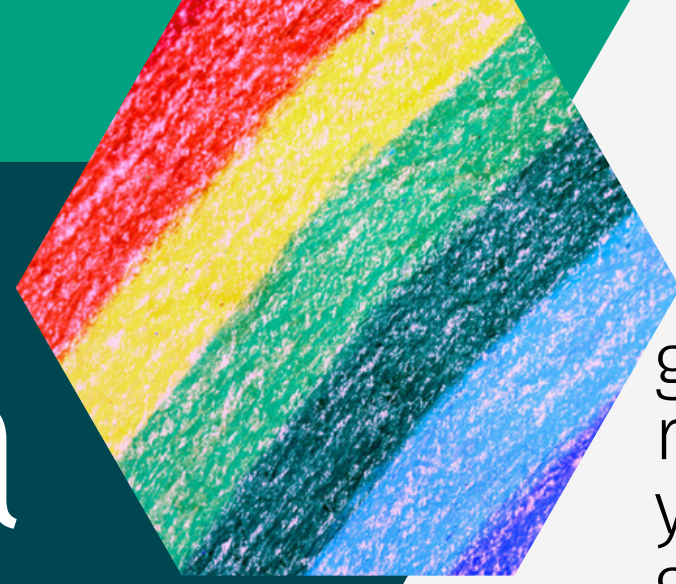
# Çocukların çizdikleri resimler bize birçok konuda fikir verir



Eğer bir çocuk yaşına uygun çizgiler çizemiyorsa,

gördüklerini kâğıda aktarmakta güçlük çekiyorsa, dikkati çabuk dağılıyorsa, sebebinin büyük çoğunlukla televizyon olduğu bilinmelidir

---



Günde bir saatten az televizyon izleyen çocukların

gördüklerini daha doğru şekilde resmettikleri, renk bilgisini kâğıda aktarabildikleri, uzaklık-yakınlık kavramlarını tespit edebildikleri gözlemlenmiştir.

---



Günde bir saatten fazla televizyon izleyen çocukların ise

kendilerini ifade etmekte zorlandıkları, özensiz davrandıkları, yaşlarına uygun çizgiler çizemedikleri, renkleri birbirine karıştırdıkları uzaklık-yakınlık ilişkisi kuramadıkları gözlemlenmiştir.



**NE**  
**YAPMALI**

**?**



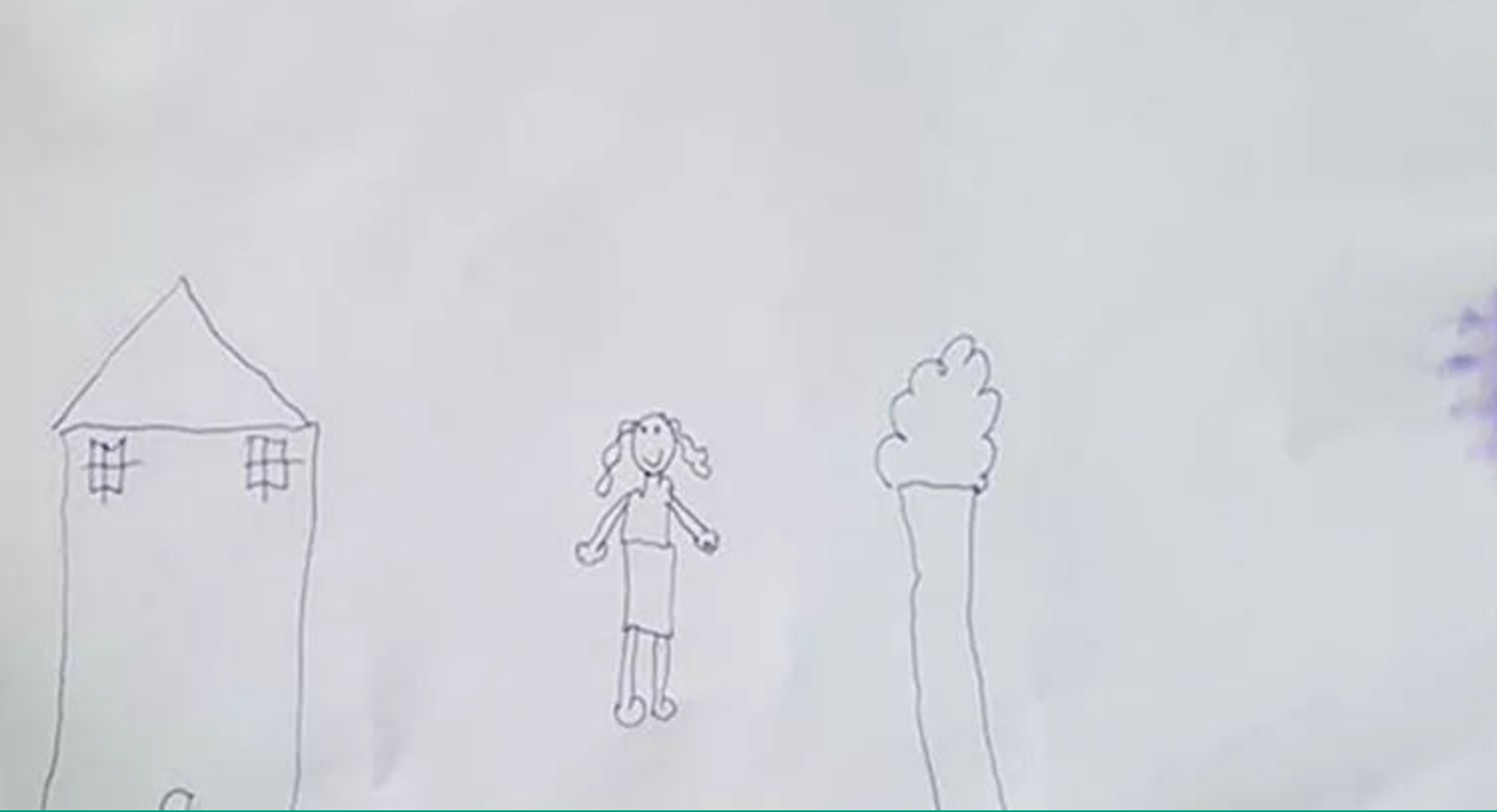
EKRAN çocuklarımıza çok kuvvetli ve etkili mesajlar gönderiyor.

Anne babalar bunun farkında olmalı ve çocuklarını televizyona esir etmemeli.

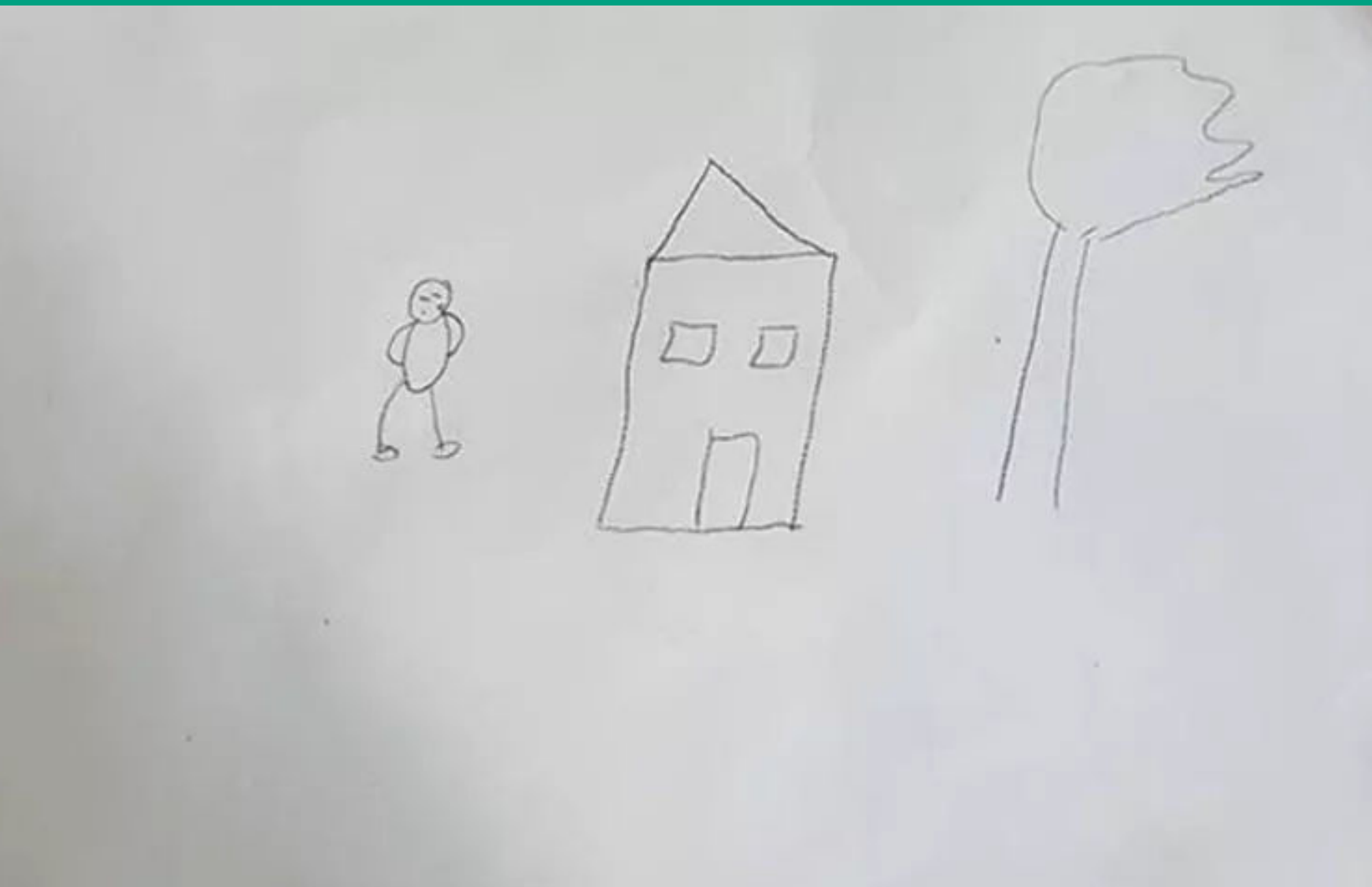
EKRAN konusunda onlarla gerçekçi konuşmalar yapılmalı.

EKRANda izlediklerinin veya tablette oynadıklarının insan ürünü olduğu, apayrı bir şey olmadığı ve çoğu zaman kurgu olduğu uygun dille ona anlatılmalı.





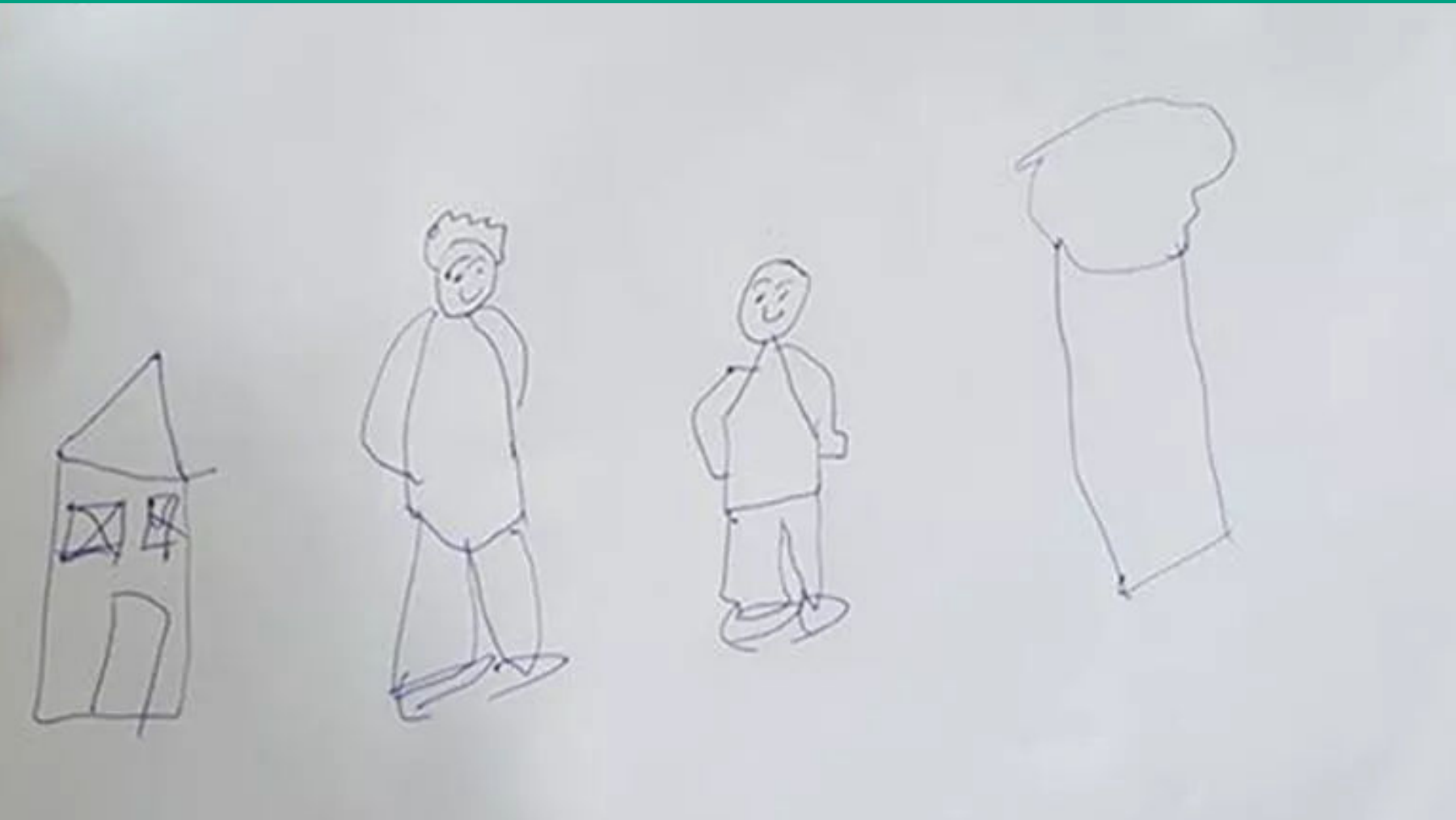
Dikkat sorunu olmayan  
uyumlu bir çocuk. Günde 1  
saatten az televizyon izliyor.  
6 yaşında



Hiperaktivite tedavisi gören bir  
çocuk. Televizyon ve tablet  
bağımlısı.  
6 yaşında.



Tablet ve televizyon bağımlısı bir  
çocuk. Saldırganlık sorunu  
yaşıyor.  
6 yaşında.



Aşırı derecede televizyon ve  
oyun bağımlısı çocuk.  
9 yaşında.

# Çocukların Ekranla İlişkisi Nasıl Olmalıdır?

Çocuklar Ekran Başında Ne Kadar Kalmalıdır (tablet, telefon, bilgisayar, laptop vb.)?

- 0-3 Yaş: Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdır. Ekran başında vakit geçirmemelidir.
- 3-6 Yaş: Günlük ortalama süre 20-30 dakikayı geçmemelidir.
- 6-9 Yaş: Günlük ortalama süre 40-50 dakikayı geçmemelidir.
- 9-12 Yaş: Günlük ortalama süre 60-70 dakikayı geçmemelidir.
- 12 Yaş ve Üstü: Günlük ortalama süre 120 dakikayı geçmemelidir.

Çocuklar Ne Zaman Ne Kadar Süreyle Sanal Oyun Oynamalıdır?

- 6 yaş öncesi çocukların sanal oyun ile tanışması doğru değildir.
- Okul çağı çocukları hafta içinde ziyade hafta sonları ve tatil dönemlerinde haftada 2 saat izin verilebilir.



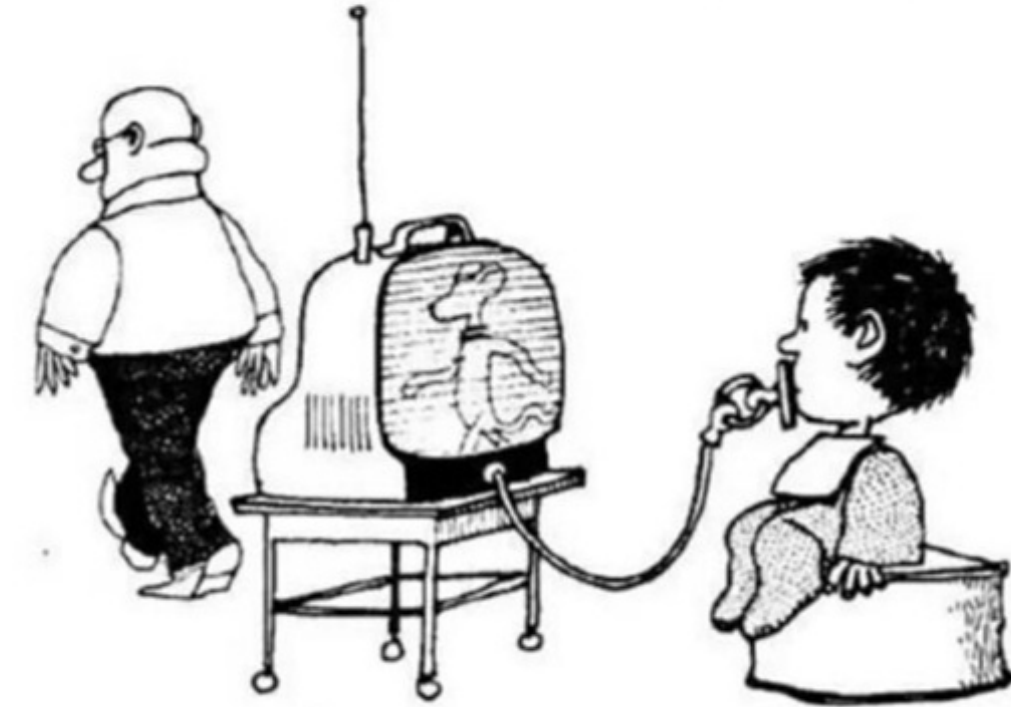
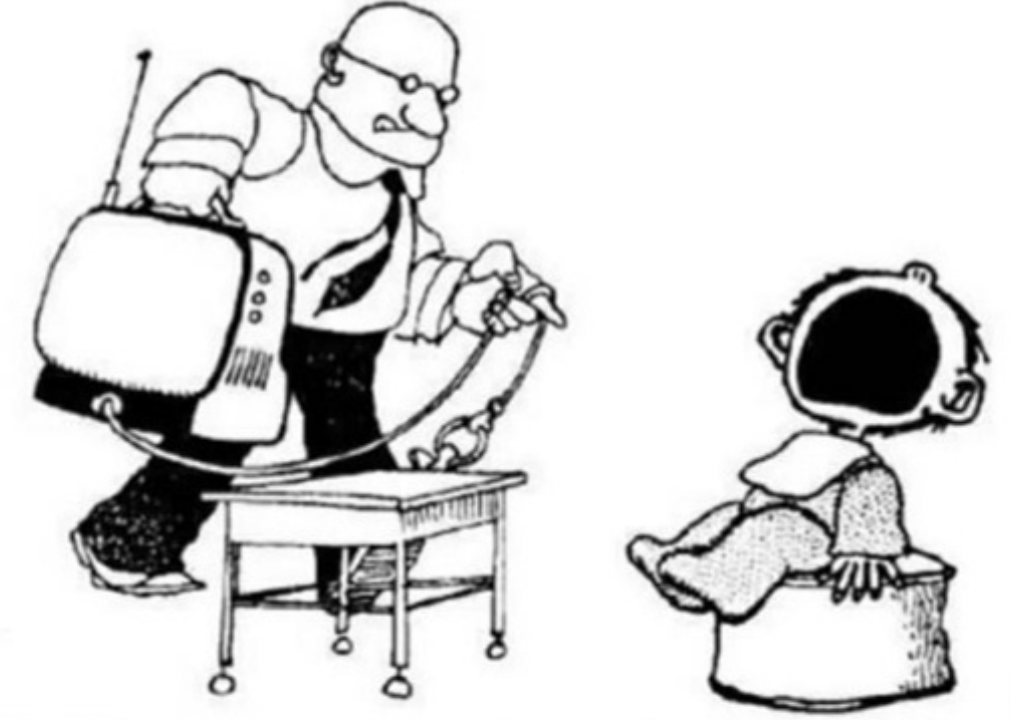
# TÜRKİYEDE EKRAN İZLEME SÜRESİ

- Türkiye’de günde 3 saat 36 dakika.
- Yılda 1095 saat- 45 gün.
- 70 yılda ortalama 9 yıl.
- 15 milyon insan günde 5 saat EKRANA maruz kalmaktadır.
- Çocuklar 14 yaşına kadar cinayet cinsel taciz ve saldırı izlemektedir.



# Ekran izlemesinin çocuğa yararları nelerdir?

- ÇOK USLU DURUR, YARAMAZLIK YAPMAZ, EV DAĞILMAZ.
- ANNE-BABANIN SÖZÜNDEN ÇIKMAZ. ÇÜNKÜ ZATEN DUYMAZ.
- HAREKET ETMEDİĞİ İÇİN İSTEDİĞİNİZ KİLOYA ULAŞIR
- YEMEK YERKEN ZORLAMAZ. ZATEN EKCRAN KARŞISINDA NE YİDİĞİNİ NE İÇTİĞİNİ ANLAMAZ.
- KÖTÜ ARKADAŞ EDİNMEZ. ZATEN ARKADAŞ EDİNEMEDİĞİ İÇİN HİÇ ARKADAŞI OLMAZ.
- EVDE GÜRÜLTÜ ÇIKARMAZ. ZATEN BAZEN KONUŞMAYI BİLE ÖĞRENEMEZ.
- BAKICI BULMA DİRDİNİZ OLMAZ. ZATEN EKCRAN BÜYÜTÜR ÇOCUĞU.
- KISACASI ARTIK O ÇOCUK SİZİNDE OLMAZ.



# Çocuğun televizyon izlemesinin zararları neler?

Üç yaşını doldurmamış çocukların kesinlikle her türlü ekrandan uzak tutulması; üç yaşından sonra ise ekranın bir saatle sınırlanması gerekiyor.

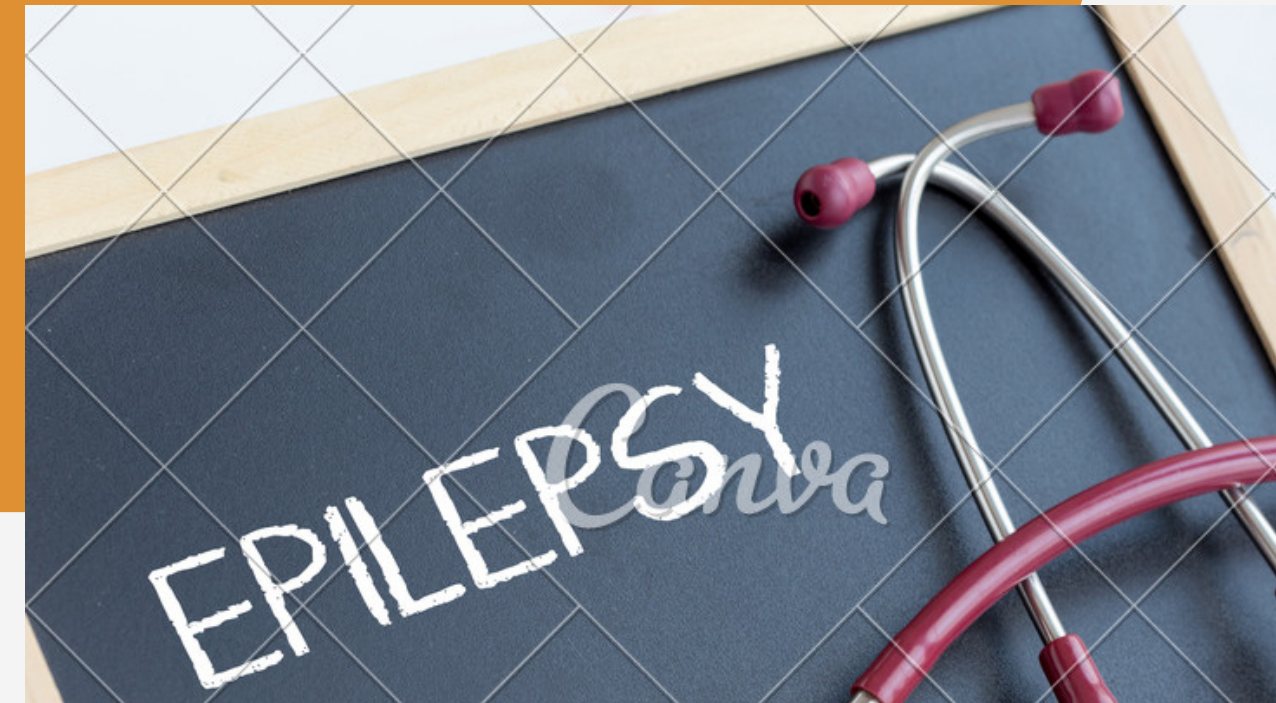
Nedenlerini şöyle sıralayabiliriz:





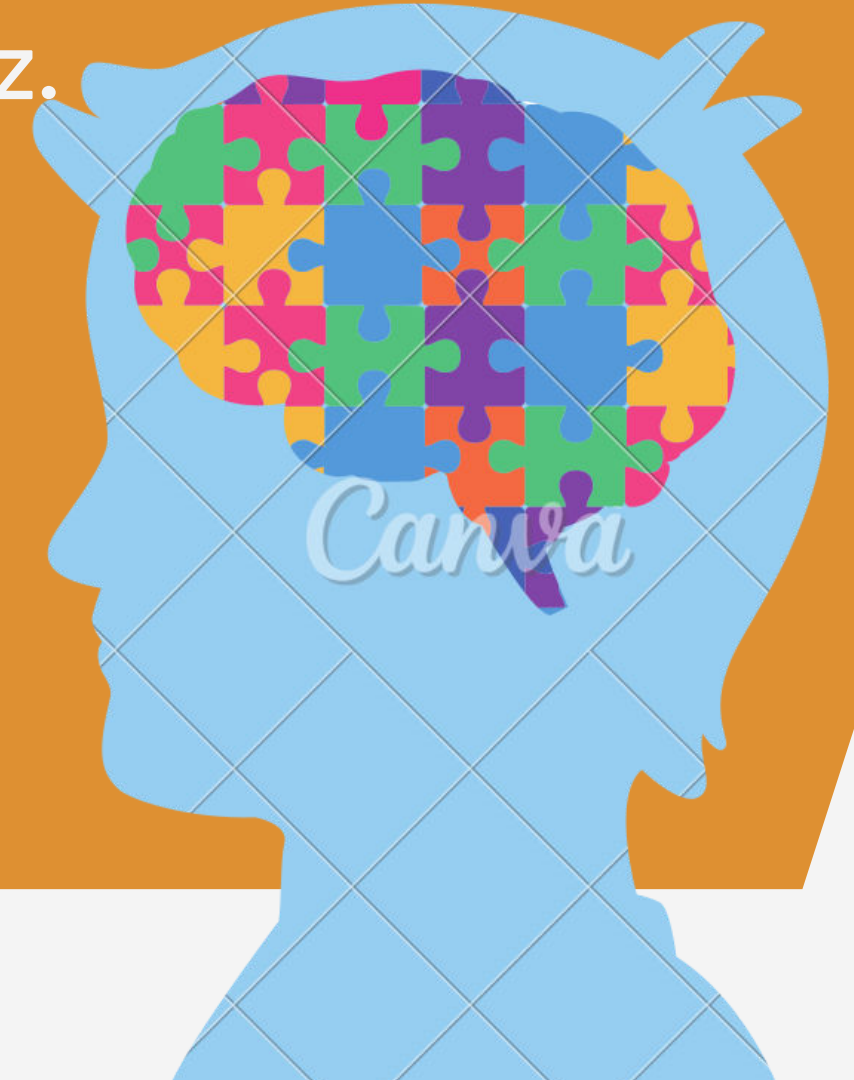
## Bebeğin epilepsi nöbeti geçirebilir!

Çok fazla renk ve ışık geçişleri bebek beyrinde elektriklenme meydana getirebilir. Bunun sonucunda bebeğiniz epilepsi nöbeti geçirebilir. Bebek ve çocuklardaki epilepsi nöbeti yetişkinlerde görülen epilepsi atağına benzemez. Bebeklerde bu nöbetler göz ya da ağız seğirmesi, göz dalması, kafanın istemsiz düşmesi şeklinde olabilir.



## Ekran, otizmi tetikleyebilir!

Kendini fark etmeyen, araştırmayan, oyun oynamayan çocuk, gelişimsel olarak gerilik gösterir. Ekran karşısında iki yaştan önce zaman geçiren (ya da iki yaştan sonra çok fazla süreyle ekrana maruz kalan) çocukların fiziksel gelişimleri ilerleme göstermez.



Erken yaşıta  
ekrana maruz kalmak,  
konuşmayı  
geciktirebilir!

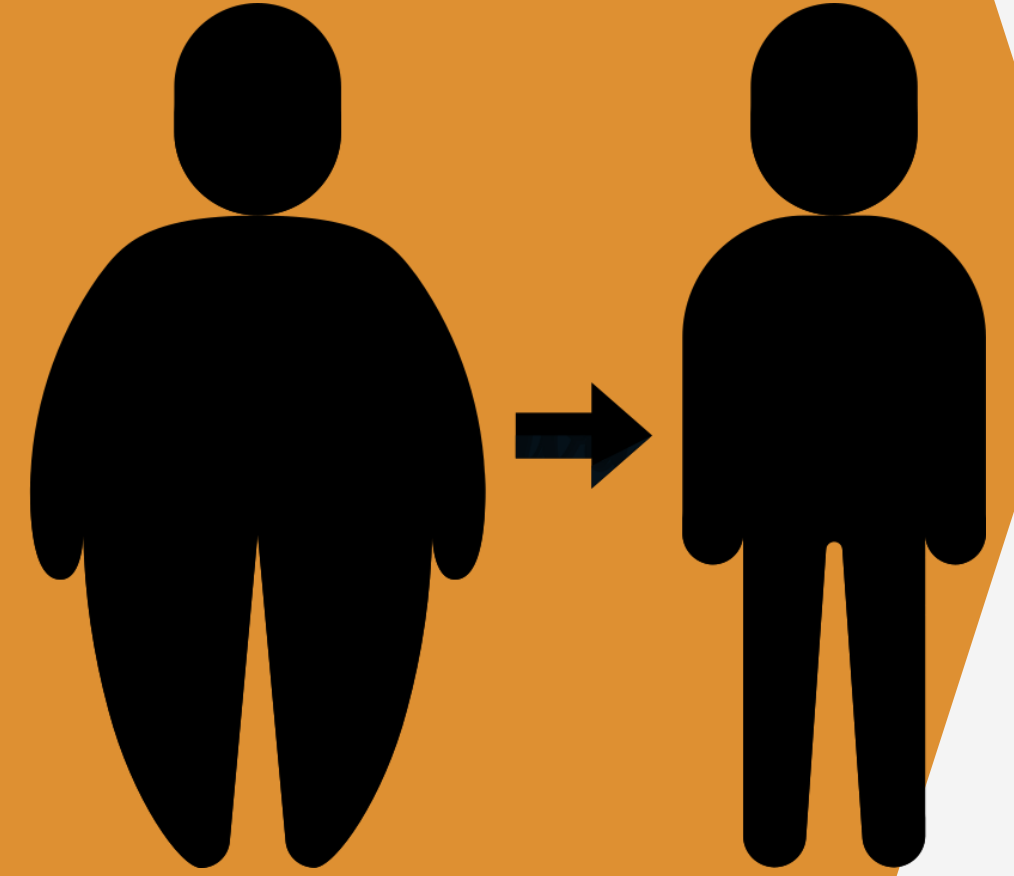




Çocuklar sosyalleşmez;  
eve ve ekrana bağımlı  
olur!



Ekran bağımlılığı yeme  
bozukluklarını tetikler  
Çocukta obezite veya  
siskalık görülebilir.



Oyun oynamayı, hareketi,  
becerileri unutabilirler!

VE

Uyku düzeninin  
bozulmasına neden  
olabilir!



## ÇOCUĞU ÇOK TELEVİZYON İZLEYEN AİLELERE ÖNERİLER

- Onunla birlikte televizyon izlemeyin. Sizin izledikleriniz onun yaşına uygun olmayabilir.
- Ondan sık sık resim yapmasını isteyin.
- Onunla özel sohbetler yapın. Onu dinleyin.
- Siz de 'teknoloji perhizi' yapın. Rol model olun.
- Çocuğunuzla daha sık vakit geçirin.



- TV programları izlenerek hangi programın izleneceği tespit edilmelidir.
- Çocuğun yaşına uygun program izletilmeli.
- Çocuğun TV'de geçireceği süre yaşına göre planlanmalı ve sınırlandırılmalı.
- TV dışında aktiviteler bulmalı. Oyun;gezi v.b
- Reklamlarda görüp istediklerini neden alamayacağı anlatmalı.
- Anne,baba TV'yi çocukla birlikte izlemeli.
- Anne,baba TV dışında kitapokuma,konuşma,spor gibi konularda örnek olmalı.
- TV ortak seyredilen bir odaya konmalı.
- TV çocuğa ödül veya ceza olarak kullanılmamalı.
- TV seyretme konusunda anne,baba fikirbirliği yapmalı.







**İYİ Kİ GELDİNİZ**

**DUYGU IŞIK**  
**Okul Psikolojik Danışmanı**

**BAŞKA BİR SEMİNERDE GÖRÜŞMEK ÜZERE...**