

0-4 yaş arası çocuklar ve ekranlar



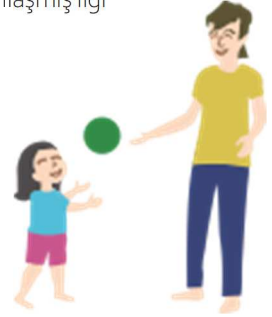
Ekranlar (smartfon, tablet, televizyon) günlük hayatın bir parçası haline gelmiştir.

Çocuklar da doğar doğmaz ekranlarla karşılaşılır.

Bebekler ve küçük çocuklar ekranlara karşı çok hassastırlar. Onlara ekran kullanımında kontrollü, güvenli ve zaman içinde sınırlı şekilde eşlik etmeniz gerekmektedir.

Çocuğunuzun ihtiyacı olan şeyler

- Bedensel ve görsel temas
- Bütün duylularını kullanarak dünyayı keşfetmek
- İnsanlar arası iletişim, zaman zaman kendi üzerine yoğunlaşmış ilgi
- Ekransız sakin zaman ve dinlenme
- Hayal gücünü geliştirmesi için sıkılmak
- Oyun ve hareket



Öneriler

- Çocuğunuzla iletişime öncelik verin. Onunla ekranlız aktiviter yapın ve oyunlar oynayın.
- Çocuğunuzun çevresindeki ekranları olabildiğince sınırlayın
- Çocuğunuzun odasına ekran koymayın
- Yemeklerde ekranlardan kaçının
- Bütün ekranları uyku saatinden 1 saat önce kapatın, ekranların yaydığı ışık uykuyu bozabilir.
- Çocuđunuza seçilmiş ve onun yaşına uygun programlar izlemesi için eşlik edin. Ekranda bir şey seyrettiğinde çocuğunuza ne anladığını sorun ve hikâyenin devamını anlatmasını isteyin vs.

Ekran kullanımına bağlı riskler

- Gelişme bozukluğu ve gecikmesi, dikkat, konsantrasyon (yoğunlaşma) ve öğrenme bozuklukları
- Sosyalleşme zorlukları
- Uyku bozuklukları
- Ekranlara bağımlılık
- Fazla kilo ve obezite
- Pasiflik



Siz ebeveynler için

- Ekran kullanmayla ilgili kuralları, süresini bütün aile için mümkün olduğunca erken belirleyin.
- Örnek olun çünkü çocuklar çevrelerindeki insanları taklit ederek öğrenirler
- Telefonunuzu kullanmanın uygun zaman olup olmadığını kendinize sorun çünkü dikkatinizi dağıtıyor
- Emzirme ve uykuyla ilgili bazı uygulamalar faydalı olabilir ama bunların kullanımı çocuğunuzun yanında sınırlı tutulmalıdır

Önemli

- Yasaklar koymaktansa çevreleyin
- Çocuğunuzla (ekransız) oynamak onun gelişimini en iyi şekilde destekler. Dışarıdaki oyunlara ve gezmelere önem verin.
- 2-3 yaşından sonra ekranlarla ilgili açık sınırlar belirleyin. Örneğin her seferi 15 dakikayı geçmeyecek şekilde günde en fazla 1 saat süre belirleyin
- 0-4 yaş arası çocuğun (eşlik edilmeden) ekranlarla geçirdiği zaman kaybedilmiş zamandır, çocuğunuzun fiziksel, psikik ve düşünsel gelişimine zarar verir.

Daha fazla bilgi için

- Gençler ve medya (medyatik yeteneklerin yaygınlaşmasına adanmış bilgi portalı) <https://www.jeunesetmedias.ch/fr.html>
- PAPRICA Broşürü "çocuğuyyla nasıl hareket etmeli" <https://www.paprica.ch/>
- Okumak için doğmuş (çocuğun dil gelişimini desteklemek için hazırlanmış kitap sepeti) <https://www.nepourlire.ch/fr>



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section VD 11 Ne 11 Ju
Fédération Suisse de Sages-femmes

