



Minik Kalpler, Bilinçli Eller: Çocuklarımız ve Teknoloji



Giriş

Değerli Velilerimiz,

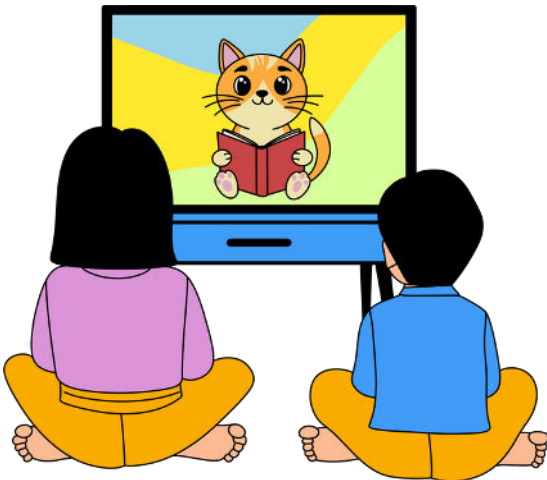
Teknoloji çağında yaşıyoruz ve çocuklarımız bu dijital dünyaya doğuyorlar. Teknoloji, çocuklarımızın eğitiminden eğlencesine kadar hayatlarının her alanında yer alıyor. Ancak, bilinçsiz teknoloji kullanımı, çocuklarımızın fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebilir. Bu broşürde, okul öncesi ve ilkokul çağındaki çocuklarınızın yaşlarına uygun, sağlıklı ve bilinçli teknoloji kullanımını destekleyecek öneriler bulacaksınız.



Yaş Grubuna Uygun İçerik Seçimi

Her yaş grubunun teknoloji kullanımına uygun farklı ihtiyaçları vardır. Çocuğunuzun yaşına uygun içerik seçimine dikkat edin:

- **0-2 Yaş:** Bu dönemde ekranlardan mümkün olduğunca uzak durmak en sağlıklıdır. Bebeğimizin ve çocuğunuzun duyuş gelişimi için ona kitap okuyun, şarkı söyleyin, oyun oynayın ve doğayla temasını sağlayın.
- **3-5 Yaş:** Bu yaş grubunda çizgi film, eğitici oyunlar gibi içerikler günde 1 saat ile sınırlandırılabilir. Çocuğunuzun seçtiğı içeriklerin yaşına uygun olmasına, şiddet içermemesine ve eğitici olmasına dikkat edin.
- **6-9 Yaş:** Bu yaş grubunda bilgisayar ve tablet kullanımı ödev ve araştırma amaçlı olabilir. Sosyal medya kullanımı bu yaşlar için uygun değildir. Çocuğunuzun internette ne yaptığına dikkat edin ve güvende olduğundan emin olun.



Ekran Süresini Sınırlandırma ve Güvenli İnternet Kullanımı

Çocukların ekran başında geçirdiği süreyi yaşlarına uygun olarak sınırlandırmak önemlidir. Ekran süresi yerine, oyun oynamak, spor yapmak, kitap okumak, arkadaşlarıyla vakit geçirmek gibi aktivitelerle desteklenmelidir.

- **Ekran Süresi Çizelgesi:** Çocuğunuzla birlikte bir ekran süresi çizelgesi oluşturun. Bu çizelgede, ne zaman ve ne kadar süreyle ekran kullanabileceğini belirleyin. Çizelgeye uyması konusunda çocuğunuzun teşvik edin.
- **Ekran Molası:** Çocuğunuzun uzun süre ekran başında kalmasını önlemek için, belirli aralıklarla ekran molası verin. Bu molalarda çocuğunuzun hareket etmesini, oyun oynamasını veya dinlenmesini sağlayın.
- **Ekran Yasakları:** Yemek zamanlarında, yatmadan önce ve ailece vakit geçirirken ekran kullanımını yasaklayın. Bu, çocuğunuzun ekran kullanımını kontrol altında tutmasına yardımcı olacaktır. Yasaklara siz de uyarak bunun genel bir aile kuralı olduğunu gösterirseniz uymaları kolaylaşacaktır.



Güvenli İnternet Kullanımı

İnternet, çocuklar için birçok fırsat sunsa da, aynı zamanda bazı riskler de içermektedir. Çocuğunuzun güvenli internet kullanımını sağlamak için şu adımları izleyin:

- **İnternet Filtreleri:** İnternet servis sağlayıcınızdan veya güvenlik yazılımlarından internet filtreleri kullanarak, çocukların uygunsuz içeriklere erişmesini engelleyin.
- **Şifre Güvenliği:** Çocuğunuza şifrelerini kimseyle paylaşmaması gerektiğini öğretin. Güçlü şifreler oluşturmaya yardımcı olun ve şifrelerini düzenli olarak değiştirmesini sağlayın.
- **Kişisel Bilgilerin Korunması:** Çocuğunuza internette kişisel bilgilerini (ad, soyad, adres, okul vb.) paylaşmaması gerektiğini öğretin.
- **Siber Zorbalık:** Çocuğunuzla siber zorbalık hakkında konuşun. Siber zorbalığa maruz kalırsa veya böyle bir durumla karşılaşarsa size veya güvendiği bir yetişkine haber vermesini sağlayın.
- **Güvenli Siteler ve Uygulamalar:** Çocuğunuzla birlikte güvenli siteleri ve uygulamaları keşfedin. Ona uygunsuz içeriklerden nasıl kaçınacağını öğretin.



Birlikte Kaliteli Zaman Geçirme

Teknoloji yerine, çocuğunuzla birlikte oyun oynayarak, kitap okuyarak, sohbet ederek kaliteli zaman geçirin. Bu, onların sosyal ve duygusal gelişimini destekleyecektir.

- **Oyun Zamanı:** ocuęunuzla birlikte kutu oyunları oynayın, yapboz çözün, resim yapın veya el işi etkinlikleri yapın.
- **Kitap Okuma Saati:** ocuęunuza kitap okuyun veya birlikte kitap okuyun. Bu, onların kelime dağarcığını gelişirmesine ve hayal güçlerini zenginleşirmesine yardımcı olacaktır.
- **Sohbet Zamanı:** ocuęunuzla gün içinde neler yaptığı hakkında sohbet edin. Onu dinleyin ve sorularını yanıtlayın. Bu, aranızdaki bağı güçlendirecektir.



Model Olma

Çocuklar, ebeveynlerini örnek alırlar. Siz de bilinçli teknoloji kullanarak, çocuklarınıza iyi bir örnek olun.

- **Ekran Sürenizi Kontrol Edin:** Kendi ekran sürenizi kontrol altında tutun. Çocuğunuzun yanında sürekli telefon veya tablet kullanmaktan kaçının.
- **Teknolojiyle Dengeli Bir İlişki Kurun:** Teknolojiyi sadece eğlence veya zaman geçirme aracı olarak görmeyin. Teknolojinin sunduğu eğitim ve gelişim fırsatlarından da yararlanın ve çocuğunuza bunları anlatın.
- **Çocuğunuzla İletişim Kurun:** Teknoloji kullanımı hakkında çocuğunuzla açık ve dürüst bir iletişim kurun. Ona teknolojiyle ilgili endişelerinizi anlatın ve onun fikirlerini dinleyin.



Aile Aktivite Önerileri

Aile aktiviteleri her aileye göre değişebilir. Aktivitelerin amacı yeni yaşantılar oluşturmak, duygusal bağı güçlendirmek, bir bütün olarak aile sistemini geliştirmektir.

1. Ailenin eski fotoęraf ve videoları üzerinden etkileřim kurma (Bebeklięini göstermek, ondaki gelişimi anlatmak iyileřtiricidir)
2. Doęa Yürüyüşü
3. Kamp
4. Tiyatro/Sinema
5. Birlikte yemek, kurabiye yapma veya dışarıda yemek günü
6. Meyve aęacı veya bitki dikme
7. Ailece bir yardım faaliyetini sürdürme
8. Hayvan sahiplenme veya dışarıda besleme
9. Kök aile ziyaretleri
10. Bulunduęunuz řehirde yařa uygun müze ziyaretleri
11. Film gecesi
12. Aile oyun geceleri (kutu oyunları- uno, anlat bakalım vb.)
13. Ailece bir hobi edinme (kil, fotoğrafçılık, vs.)
14. Ailece spor faaliyeti (futbol, basketbol, buz pateni vb.)
15. Halk gününde buz pateni
16. Aile piknik günü (Rutinleřtirilebilir ayda bir gün řeklinde)



Unutmayın!

- Teknoloji, bir araçtır. Amacımız, teknolojiyi bilinçli kullanarak çocuklarımızın gelişimine katkı sağlamaktır.
- Her çocuğun teknoloji kullanım alışkanlıkları farklıdır. Çocuğunuzu gözlemleyerek, ona en uygun yaklaşımı belirleyin.
- İhtiyaç duyduğunuzda, okul rehber öğretmeninizden veya bir uzmandan destek almaktan çekinmeyin.
- Çocuklardan güvenli ve kısıtlı bir ekran kullanımı beklerken yerine bir şey koymayı, sosyal aktiviteleri, sporu ihmal etmemek gerekir. Aksi takdirde sıkılan çocuk ödül mekanizması çok yüksek olan ekranı ısrarla talep etmeye devam edecektir.
- Minik kalplerimizi bilinçli eller haline dönüştürmek hepimizin bir görevi. Kolaylıklar dileriz sevgili velilerimiz. Bu yolda beraberiz :)

