



VELİ BÜLTENİ

Ekran Süresi ve Ekran Bağımlılığı

Sayın Velilerimiz,

Günümüzde dijital ekranlar çocuklarımızın yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Doğru ve kontrollü kullanım öğrenmeyi desteklerken, uzun ve kontrolsüz ekran süresi çocukların gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir.

Ekran Süresi Nedir?

Ekran süresi; televizyon, tablet, telefon ve bilgisayar karşısında geçirilen toplam zamandır. İlkokul çağındaki çocuklar için günlük önerilen süre en fazla 1–2 saattir. Bu süre tek seferde değil, gün içinde bölünerek kullanılmalıdır.

Örneğin; Hafta içi: 1 saat (ödev ve sorumluluklardan sonra)

Hafta sonu: 2 saate kadar (kontrollü ve planlı)



Ekran Bağımlılığı Nedir?

Çocuğun ekran süresini kontrol edememesi ve ekran dışı etkinliklere karşı ilgi kaybı yaşamasıdır.

Belirtiler arasında öfke, huzursuzluk, uyku sorunları ve dikkat dağınıklığı yer alır.

Aşırı Ekran Kullanımının Etkileri

- Göz yorgunluğu ve duruş bozukluğu
- Sosyal ilişkilerde zayıflama
- Akademik başarıda düşüş



Önemli Noktalar

Süre Kadar İçerik de Önemli

- ✓ Eğitici, yaşa uygun içerikler tercih edilmelidir.
- ✓ Hızlı, şiddet içeren ve aşırı uyarıcı oyunlardan kaçınılmalıdır.
- ✓ Çocuk tek başına değil, ebeveyn gözetiminde ekran kullanılmalıdır.



Önerilmeyen Durumlar

- ⊗ Yemek yerken ekran izlenmesi
- ⊗ Yatmadan en az 1 saat önce ekran kullanımı
- ⊗ Ekranın ödül veya ceza aracı olarak kullanılması

Velilere Öneriler

- Kurallar net, kararlı ve tutarlı olsun.
- Ekran süresini çocukla birlikte belirleyin
- Ekranı ödül veya ceza aracı yapmayın
- Ekran süresi bittikten sonra alternatif etkinlikler (oyun, kitap, sohbet) sunun

Unutmayalım

İlkokul döneminde amaç ekranı tamamen yasaklamak değil; kontrollü ve bilinçli kullanım kazandırmaktır.



Rehberlik Servisi
İlkokul Rehber Öğretmeni