

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

TEKNOLOJİ İLE DOLU BİR
DÜNYADA ÇOCUKLARIMIZI
KORUYALIM

Dünyamız hızla dijitalleşiyor ve teknoloji, hayatımızın her alanına nüfuz ediyor. Çocuklarımız, akıllı telefonlar, tabletler ve bilgisayarlarla çevrili bir ortamda büyüyorlar.

Pekii, bu dijital dünyanın çocuklarımız üzerindeki etkileri nelerdir?

Biz veliler olarak onları nasıl koruyabilir, sağlıklı ve dengeli bir teknoloji kullanımı alışkanlığı kazandırabiliriz?



DİJİTALE MAHKUM OLMA



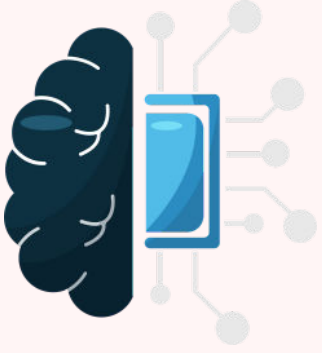
HAZIRLAYAN
Bartu BAŞ

DR. UFUK EGE ANAOKULU

ÇOCUĞUNU KORU

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı, bireyin günlük yaşam aktivitelerini olumsuz etkileyen, teknolojik cihazları aşırı bir şekilde kullanma durumudur. Bu durum, çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerini etkileyebilir, akademik başarılarını düşürebilir ve sosyal ilişkilerini zayıflatabilir.



Çocukluk döneminde sağlıklı teknoloji kullanım alışkanlıkları kazandırmak, onların dengeli ve mutlu bireyler olarak büyümelerini sağlamak için hayati öneme sahiptir.

ETKİLERİ

- Uyku Bozuklukları
- Göz Sağlığı Problemleri
- Dikkat Problemleri
- Sosyal Becerilerin Gelişiminde Azalma
- Aile İlişkilerinde Zorluklar



Çocuklarımız ekranda keyif alıyor gibi görünse de bu tek taraflı bir iletişimdir ve çocukların duygularını, hislerini anlatmalarında ilerleyen zamanda sıkıntı yaratabilmektedir.



NELER YAPILABİLİR?

1. Ekran Zamanını Planlayın: Çocuklarınızın günlük ekran süresini belirleyin ve bu sınırlamaları tutarlı bir şekilde uygulayın. Teknoloji kullanımını yemeklerden, uyku saatlerinden ve aile etkinliklerinden ayrı tutun.

2. Alternatif Aktiviteler Sunun: Çocuklarınıza ekran dışı etkinlikler önerin. Sanat, spor, müzik veya doğayla iç içe aktiviteler, onların sosyal ve bilişsel becerilerini geliştirmenin yanı sıra yaratıcılıklarını da artırır.

3. Teknoloji Diyeti Yapın: Haftada bir günü veya belirli saatleri "teknolojisiz zaman" olarak ayarlayın. Bu süre zarfında, tüm aile bireylerinin ekran kullanmamasını sağlayın.

4. Aile Etkinliklerini Önceliklendirin: Teknolojiyi, aile içi etkileşimi güçlendirecek bir araç olarak kullanın. Aile film geceleri veya birlikte oynanacak video oyunları gibi etkinlikler planlayın.

- Doğa Yürüyüşleri
- El İşi ve Zanaat
- Spor Aktiviteleri
- Masa Oyunları
- Resim Yapma
- Hikaye Anlatma