

Ekranla uzun süre oyun oynamak, küçük çocukların gözlerine zarar veriyor çünkü miyop olmalarına yol açıyor.

Göz doktorları uyarıyor: Cep telefonuna veya tablete yakından uzun süreli ve sık sık bakmak göz bebeklerin aşırı büyümesine ve çocukların miyop olmasına yol açar. Ayrıca bebekler ve küçük çocuklar önce mekansal (üç boyutlu) görmeyi öğrenmelidir. Düz ekran buna engel oluyor, çünkü çocuklar nesnelere ellerine alamıyor.

Göz doktorları tavsiye ediyor: 3 yaşından **küçük** çocuklara PC, cep telefonu, tablet verilmemelidir. 3 yaşın **üzerinde** en fazla günde yarım saat ve gözlerden en az 30 cm uzakta tutulmalıdır. Gözlerin sağlıklı gelişimi için çocukların her gün en az 2 saat dışarıda açık havada geçirmeleri önemlidir.

(2018 Alman Oftalmoloji Derneği Kongresi'nin Tavsiyesi)

Dünya Sağlık Örgütü'nün, bebeklikten beş yaşına kadar günlük hareket, uyku ve ekran önünde geçirme süresi ile ilgili tavsiyeleri:

[https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news\\_bv&snr=12809](https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=news_bv&snr=12809)

Çocuklar ve iletişim araçları hakkında daha fazla bilgi:  
<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>

## Televizyon kuralları:

- Açmadan önce ne zaman kapatacağınızı kararlaştırın.
- Çocuğunuzun rastgele zıplamasına veya tıklamasına izin vermeyin.
- Yalnızca çocuk programlarını ve şiddet içermeyen oyunları izlemesine izin verin. (Bakınız <https://www.flimmo.de/>)
- Tüm çizgi filmler çocuklara uygun değildir.
- Çocuğunuzla izledikleri hakkında konuşun. İşlenmemiş filmler uykuyu bozar. Sağlıklı bir uyku için, ekran yatmadan 2 saat önce kapatılmalıdır.
- Çocuklar gördüklerine inanırlar - reklamlarda kapatın ve nedenini açıklayın.
- Ekranı, çocuğunuzun ödüllendirmek, cezalandırmak veya yatıştırmak için kullanmayın.
- Birlikte yemek yerken tüm ekranlar kapatılmalıdır.
- TV ve oyun konsolları çocuk odasına girmemelidir.

## İletişim:

Landratsamt Rastatt  
Gesundheitsamt / Jugendamt  
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt  
Tel. 07222 381-2300  
amt23@landkreis-rastatt.de  
[www.landkreis-rastatt.de](http://www.landkreis-rastatt.de)



ve

Frühförderverbund Rastatt  
der Sonderpädagogischen  
Beratungsstellen  
Herrenstr. 19, 76437 Rastatt  
Tel. 07222 77412-16



LANDKREIS  
RASTATT



# 3 - 6 YAŞ



## MOBİL TELEFON / TABLET / TELEVİZYON / OYUN KONSOLUNUN SAĞLIKLI KULLANIMI İÇİN İPUÇLARI

Tüm ailelerde cep telefonları / tabletler / televizyon / bilgisayar ve oyun konsollar günlük yaşamın bir parçasıdır. Çocuklar bunlara hayrandır.

**Ancak: Günde 30 dakika yeter!  
Fazlası çocukların sağlıklı gelişimini olumsuz etkiler!**



### 3 - 6 yaşındaki çocukların ihtiyaçları:

- Sayısız sorularına cevap almak.
- Doğru konuşmayı öğrenmeleri için onlarla çok konuşan ebeveynler.
- Yeni şeyler öğrenmek için olayları yaşamaları gerekir (hissetmek, tatmak, koklamak, dokunmak, denemek)
- Çocuklar kendileri yaparak ve deneyerek öğrenir, izleyerek değil.
- Elektronik iletişimi araçları çocukları pasif yapar ve oynamak ve hareket etmek için gereken zamanı onlardan çalar.



BAROCK

RASTATT ŞEHİRİ



**Benimle oynayın;  
akıllı telefonunuz ile değil!**



ilan

### Ebeveynler örnektir:

- ☺ Siz de ekranlı iletişim araçlarını bilinçli ve sınırlı bir şekilde kullanın. Çocuğunuz sizinle oynamak veya konuşmak istediğinde kapatın.

### Çocuğunuzun okulda ihtiyacı olan her şeyi öğrenmesi için, günlük hayat için bir kaç ipucu:

- ☺ Gerçek dünya, medya dünyasından daha önemlidir:
- ☺ Oynamak
- ☺ Şarkı söylemek
- ☺ Boyama yapmak
- ☺ Okumak
- ☺ El işleri
- ☺ Yürüyüş yapmak
- ☺ Trolleye binmek
- ☺ Anlatmak
- ☺ Koşuşturmak
- ☺ İnşa etmek
- ☺ Geziler
- ☺ Spor
- ☺ Tırmanmak
- ☺ Çamurda oynamak
- ☺ Başka çocuklarla oynamak
- ☺ Birlikte ev işleri yapmak
- ☺ Dinlenmek ve çocukların hayal gücünü geliştirebilmeleri için can sıkıntısı bile önemlidir.
- ☺ Çocuklar her gün, hava yağmurlu da olsa dışarı çıkmalıdır.
- ☺ 3 - 6 yaşındaki çocuklar günde en az 3 saat hareket etmelidir, bunun 1 saati orta ila şiddetli efor sarf etmelidir. Tüm bunlar çocuklarınızın gelişmesine yardımcı olacak!