

Uzun süre ekran başında kalmak vücudumuzda da sağlık problemleri oluşmasına neden oluyor. Uzun süre hareketsiz kalmaya bağlı olarak ciddi rahatsızlıklar ortaya çıkabiliyor.

Ayrıca son yıllarda ekranlara fazla maruz kalmaya bağlı olarak göz rahatsızlıkları da çok büyük oranda artış göstermiştir.



ÇOCUĞUM EKTRAN BAĞIMLISI MI?

- Sürekli ekran başında olmak isteme
- Aile ve arkadaşlarla iletişimin azalması
- Evden dışarı çıkmak istememe
- Ekran başında uzun saatler geçirme, bu nedenle uykusuz kalma, yorgun olma
- Ekranın başından kaldırmaya çalıştığınızda sinirlenme ve saldırganlık
- Sorumluluklarını aksatma

Peki sizin ekranlarla aranınız nasıl?

Unutmayalım ki çocuklar dediklerimizi değil, yaptıklarımızı yapar. Eğer siz TV başından kalkmıyor, elinizden telefonu düşürmüyor, sürekli sanal oyunlarla meşgul oluyorsanız çocuklarınız da sizin gibi davranır.

Eğer biz çocuklarımızı bilinçlendirmezsek ekranlar tarafından yetiştirilmiş çocukların anne babaları olacağız.

NELER YAPABİLİRİZ?

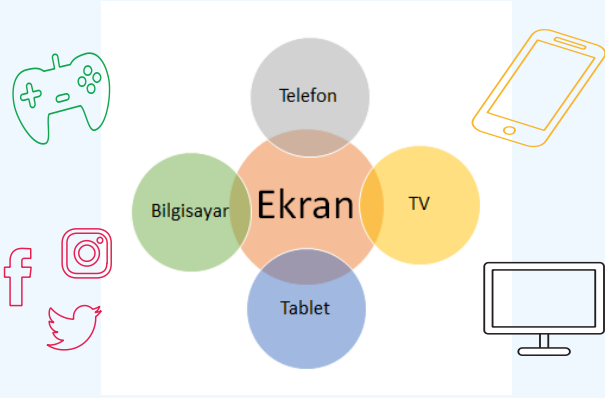
1. Teknolojiyi doğru kullanarak çocuklarımıza örnek olalım.
2. Çocuklarımıza teknolojiyi nasıl doğru kullanacağını öğretelim.
3. Uzun süre ekran başında kalmanın zararlarını örneklerle anlatalım.
4. Çocuklarımızın ekran başında geçirdikleri süreleri en fazla 1 saat ile sınırlandıralım.
5. Ekran başında çokça zaman geçirmek yerine birlikte mutlu olabileceğiniz (geziler, sosyal, sportif etkinlikler, çeşitli hobiler, kitap okuma vb) faaliyetler yapalım.
6. Çocuklarımızın televizyon, tablet, telefon ve bilgisayar başındayken ne yaptığını, neyle ilgilendiğini bilelim. Zararlı olabilecek içeriklerden uzak durmalarını sağlayalım.

ÇAĞIMIZIN HASTALIĞI: EKTRAN BAĞIMLILIĞI



Hazırlayan:
Ayşe Kıratlı
Seda Ceylan
Rehber Öğretmen

“Ekran” derken ne demek istiyoruz?



Ekran Bağımlılığı Ne Demektir?

Televizyon, telefon, bilgisayar, tablet gibi cihazları çok uzun süre ve zararlı olabilecek şekilde kullanmaktır. Son zamanlarda anne babalardan çocukları hakkında şu sözleri çok sık duyuyoruz:

“Hiç bizimle vakit geçirmiyor.”
“Elinden telefonu alamıyoruz.”
“Bilgisayarın başından kalkmıyor.”
“Çok asi ve sinirli.”

FARKINDA MISINIZ?

ÇOCUKLARINIZI EKРАНLAR YETİŞTİRİYOR!

Ekranlar... Televizyonlar, akıllı telefonlar, tabletler, aklımıza gelebilecek birçok elektronik cihaz... Artık hayatımızın vazgeçilmez bir parçası. İstesek de istemesek de bu çağda biz insanlar işlerimizi bir ekran üzerinden yürütmeye mecburuz. Ekranlar tarafından kuşatılmış durumdayız.

Aslında teknolojinin varoluş nedeni bize hizmet etmek... Fakat günümüzde bu amaçtan biraz uzaklaşmış olduğunu söylemek mümkün. Teknolojinin ayrılmaz bir parçası olan ekranlar hayatımızın merkezine oturmuş durumda. **Çocuklarımızı bile onlara emanet eder olduk, öyle değil mi?**



Çocuk ağlıyor hemen bir oyun açıp veriyoruz telefonu eline, ev işlerimizi yapacağız oturtuyoruz çocuğu televizyonun başına. Bir insanın beyin gelişimi açısından en önemli dönemleri olan çocukluk ve gençlik dönemleri bir ekranın başında geçiyor. Çocuğun ailesinden ve çevresinden öğrenmesi gereken birçok şey var ama çocuk ne öğrenecekse karşısındaki telefon, tablet, bilgisayar ya da televizyondan öğreniyor.

İnsanlara, ailesine ve öğretmenlerine nasıl davranacağını televizyondaki dizi karakterlerinden öğreniyor.

Ekran bağımlılığı okul başarısızlığına neden oluyor.

Facebook, Instagram gibi sosyal medya araçlarından arkadaş edinen çocuk gerçek hayatta arkadaş bulma ihtiyacı hissetmiyor, bazen gerçek yaşam ile sanal ortam arasındaki farkı bile anlayamıyor.

Oynanan bilgisayar oyunları kavga etmeyi, şiddet uygulamayı, öldürmeyi normal davranışlar haline getiriyor. Çocuklar gerçek hayatta da bu davranışları uygulayabiliyor.

Sürekli ekran başında olan çocuk doğru dürüst cümle kuramaz hale geliyor, dikkatini toplayamıyor ve bunun sonucunda okulda da başarısız oluyor. Uzun süre ekran başında vakit geçiren insanların beyinlerinde bozulmalar meydana geldiği bilim insanları tarafından belirtiliyor.

Çocukları ekranların başından kaldırmaya çalıştığınızda ani ve sert tepkilerle karşılaşabiliyoruz. Çocuk bağımlı olduğunda ise onu ekrandan koparmak imkânsız hale geliyor.