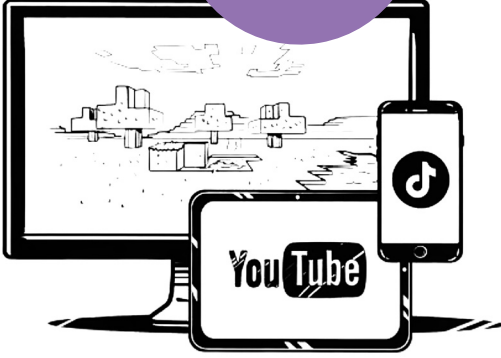




4 ve 8 yaş
arası çocuklar
için



DİJİTAL MEDYA KULLANIMI İLE İLGİLİ İPUÇLARI

Dijital medya günlük hayatımızın bir parçasıdır. Onu hepimiz kullanıyoruz. **Ancak akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar, PlayStation, televizyon ve benzerleriyle çok fazla zaman geçirmek çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimi için son derece zararlıdır.** Bu nedenle çocukların medya kullanımında kurallara ihtiyacı vardır. 4 ve 8 yaş arası çocuklar için nelerin önemli olduğuna dair 9 ipucu vereceğiz.

1 MÜMKÜN OLDUĞUNCA AZ DİJİTAL MEDYA

Çocuklar en iyi çok hareket ettiklerinde ve farklı şeyler denediklerinde gelişirler, örneğin okumak, futbol oynamak, el işi yapmak veya dans etmek gibi.

2 GÜNDE MAKSİMUM 30 DAKİKA EKLAN

Akıllı telefondan/tabletten ekran süresini sınırlayın ve arada WLAN'ı kapatın. Çocuklarınızın cihazı kaldırmasına yardımcı olun: Örneğin, medya süresinin bittiğini 5 dakika önceden bildirin veya bir alarm kurun.

3 OKULDAN VE UYKUDAN ÖNCE EKLAN BAŞINDA VAKİT GEÇİRİLMEMELİDİR

Çocuklarınız okula gitmeden ve yatmadan önce dijital medya olmadan vakit geçirmelidir.

4 ÇOCUK ODASINDA MEDYA CİHAZLARI BULUNMAMALIDIR

Çocuklarınız fark edilmeden ekran başında vakit geçirmemelidir. Bu nedenle medya cihazlarını oturma odasına veya mutfağa koymak en iyisidir.

5 GÖZETİM ALTINDA MEDYA SÜRESİ

Çocuklarınız medya kullanırken yakınlarında olun. Ya da onlarla birlikte bir şeyler izleyin. Bu şekilde çocuklar soru sorabilir ve korktuklarını söyleyebilirler.

6 MEDYA CİHAZLARI BEBEK BAKICISI DEĞİLDİR

Her zaman yapılacak çok şey vardır. Çocukları medya ile oyalamak istisna olmalıdır. Çocuklarınızın günlük yaşamınıza dahil olabilmeleri önemlidir.

7 YAŞLARINA UYGUN FİLM VE OYUNLAR

Diziler, filmler veya oyunlar çocukları korkutabilir veya etkileyebilir. Bu nedenle, çocuklarınızın sadece yaşlarına uygun içerikleri izlemesine izin verin. Bununla ilgili önerileri flimmo.de adresinde bulabilirsiniz.

8 DİRENMELERİNE İZİN VERMEYİN

Dijital cihazlarla ilgili kurallar bazen çocuklarınızı kızdırabilir. Bu çok normaldir. Öfke ve gôzyaşlarına dayanmaya çalışın.

9 SİZLER ÖRNEKSİNİZ

Çocuklar siz ebeveynlerinden çok şey öğrenir! Bu nedenle akıllı telefonunuzu çocuklarınızın önünde mümkün olduğunca az kullanın. Televizyonu bilinçli olarak kapatın. Ve dijital medyayı kullanırken kendinize bir zaman sınırı koyun.

VE EĞER BİR KERE FAZLA OLURSA Belki de medya ile nasıl başa çıkacağınız konusunda diğer ebeveynlerle konuşmak size yardımcı olacaktır. Size destek olabilecek uzman merkezler de bulunmaktadır.



Erziehungsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Volksschulen

► Schulsozialarbeit

SCHULSOZIALARBEIT

Her okul binasında, profesyonel uzmanlar öğrencilere ve ebeveynlere soru veya sorunlarla ilgili danışmanlık hizmeti verir. Ebeveynler kayıt yaptırmadan da uğrayabilirler. Tüm görüşmeler gizlilik esasına dayanır.

+41 61 267 56 18



PRO JUVENTUTE

Pro Juventute'nin ebeveyn danışmanlık hizmetine günün her saati telefon, WhatsApp veya e-posta yoluyla ulaşabilirsiniz. Uzmanlar sorularınızı hızlı, anlaşılır ve ücretsiz bir şekilde yanıtlayacaktır.

+41 58 261 61 61

www.projuventute.ch/elternberatung



Stiftung
Blaues Kreuz
MUSUB
beider Basel

MULTIKULTURELLE SUCHTBERATUNGSSTELLE

Dijital medyanın sorunlu tüketimi durumunda, uzmanlar size 11 dilde gizlilik esasına dayalı ve ücretsiz olarak destek verecektir.

+41 61 261 56 13

www.mituns.ch