



Sağlıklı ekran kullanımı: ebeveynler için öneriler

1 Ekransız yatak odası

İyi bir uyku için yatak odasını ekranlardan arındırın. Telefonu alarm olarak mı kullanıyorsunuz? O halde geleneksel bir çalar saat kullanmaya başlayın.

3 Ekran erişimini kontrol edin

Ortak alanlarda, örneğin oturma odasındaki televizyon veya oyun konsolunda ekran paylaşımını tercih edin. Buna rağmen akıllı telefon/tablet kullanmak istiyorsanız, öncelikle tüm aile tarafından kullanılacak bir cihaz seçin, böylece cihazı mümkün olduğunca birlikte kullanabilirsiniz. Yaşça nispeten büyük çocuklarda (ilkokul/ortaokul yaşları) özerklik ve özgürlük önemlidir, ancak bu konuda iyi anlaşmalar yapın. Çocuklarınızın, sorularını veya yaşadıkları şeyleri size anlatabileceklerini hissetmelerini sağlayın.

5 İlgi gösterin

Çocuğunuz büyüdükçe online medyayı daha sık tek başına kullanmaya başlar. İletişimde kalın ve birlikte online medya hakkında konuşun. Çocuğunuza İnternette neler gördüğünü veya nelerle karşılaştığını sorun. Online medya hakkında konuşmayı doğal bir hale getirin, böylece yalnızca kötü bir şey olduğunda konuşmanız gerekmez.

7 Olan bitenden haberdar olun

Online medya alanında neler yaşandığını siz de takip edin. Sadece dünyada veya ülkede olanları (örneğin haberler ya da çocuk haberleri aracılığıyla) değil, çocuğunuzun hayatında olanları da bilin.

2 Uygun içerik

Çocuğunuzun yaşı ve gelişimine uygun film, oyun ve uygulamalar seçin. Bu amaçla Kijkwijzer (filmler), Gamewijzer ve PEGI'nin (oyunlar) yanı sıra sosyal online medya platformlarının kendi önerdikleri yaş aralıklarını kullanabilirsiniz. İçeriğe göre mi seçim yapmayı istiyorsunuz? O halde Mediasmarties gibi rehberleri kullanın, yerel kütüphanenizin takviminde online medya okuryazarlığı ve online medya eğitimi ile ilgili etkinliklere bakın veya kişisel tavsiye isteyin.

4 Online medya içeriklerini birlikte keşfedin

Çeşitli online medya içeriklerini çocuğunuzla birlikte kullanarak hem keyfi hem de güvenliği artırabilirsiniz. Ebeveyn olarak çocuğunuzun çevrimiçi ortamda neler yaptığını ve bunları nasıl deneyimlediğini görmüş olursunuz.

6 Birlikte kurallar belirleyin

Çocuklar ekranlara erişim kazandığı andan itibaren net kurallar belirleyin. Bu kuralları eşinizle, ebeveynlik görevini paylaştığınız yaptığınız kişilerle veya çocukların yetiştirilmesine katkıda bulunan diğer kişilerle de tartışın. Karşılıklı kurallar koymak için sohbeti nasıl başlatabileceğini öğrenmek ister misiniz? İpuçları için WeekvandeMediawijsheid.nl adresine göz atın.

8 Dengeyi koruyun

Çocukların yeterince hareket etmeye, oyun oynamaya ve sosyal etkileşime ihtiyacı vardır. Bu, hem ekranla hem de ekransız olabilir; çeşitlilik sağlayın. Ekran süresi hakkında fazla olumsuz olmadan, ekransız etkinlikleri de teşvik edin. Ekran kullanımına da belirli ölçüde alan tanımak gerekir. Bu konuda 20-20-2 kuralını da göz önünde bulundurun.



week van de **media**
wijsheid
7 t/m 14 nov 2025