

Değerli Velimiz,

Çocuklarımız artık dijital bir dünyaya doğuyor ve büyüyorlar. Günlük yaşamın her alanında yer alan ekranlar, hayatı kolaylaştırırken, özellikle gelişim çağındaki çocuklar için bazı riskleri de beraberinde getiriyor. Yaz tatili gibi bol zamanlı dönemlerde bu riskler daha görünür hale gelebiliyor. Bu nedenle çocuklarımızın dijital dünyada güvenli, dengeli ve sağlıklı şekilde yer alabilmeleri için siz değerli velilerimizin desteği çok önemli.

☀ Yaz Tatilinde Dijital Dünya ile Dengeli Bir Yaşam Mümkün mü?

Evet, mümkün. Ancak bunun için **dijital farkındalık**, **ebeveyn rehberliği** ve **bilinçli ekran kullanımı** gerekmektedir. Tatil sürecinde ekranlar tamamen yasaklanmak zorunda değil; önemli olan, ekranın içeriği ve süresinin çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olarak düzenlenmesidir.



✓ Yaz Tatilinde Ekran Yönetimi İçin Bazı Fikirler

- 1. Ekran Süresini Belirleyin**
Çocuğunuzun yaşına göre günlük ekran süresi sınırı koyun. (Örneğin 5-8 yaş arası çocuklar için günde 1-2 saat arası uygundur.)
- 2. İçerik Kontrolü Yapın**
Hangi uygulamalarda, hangi sitelerde vakit geçirdiğini bilin. Ebeveyn denetim uygulamaları bu konuda yardımcı olabilir.
- 3. Ortak Zaman Oluşturun**
Günde en az 1-2 saatinizi çocuğunuzla birlikte, **ekransız** şekilde geçirin. Bu, bir yürüyüş, oyun, kitap okuma ya da birlikte yemek hazırlamak olabilir.
- 4. Dijital Kurallar Belirleyin**
Ailece belirlenen "dijital kurallar listesi" hazırlayarak çocukların da sürece katılmasını sağlayın.
- 5. Sosyal Etkinliklere Teşvik Edin**
Spor, sanat, doğa gezileri gibi fiziksel ve sosyal aktiviteler dijital ekranlara olan ilgiyi doğal yolla azaltır.

💡 Ekransız İletişim Nasıl Kurulur?

🎯 Ekran Yönetimi Nasıl Olmalı?

- Ekran kullanımı için belirli **zaman ve mekân sınırları** koyun (örneğin yatmadan 1 saat önce ekran kapalı).
- Oyun ya da video sonrası "ekran kapanınca ne yapacağını" birlikte planlayın.
- "Ödül olarak ekran" yaklaşımını mümkün olduğunca kullanmayın, çünkü bu ekranı daha cazip hale getirir.
- **Ailece ekran molaları** verin; birlikte teknolojisiz vakit geçirin.

Keyifli ve bol dinlenmeli bir tatil dilerim.

Bilimsev Koleji

İlkokul Rehberlik Birimi