



EKRAN SÜRESİ



ICT Bölümü

YAŞA GÖRE EKKRAN SÜRESİ

Ekran süresi; televizyon, bilgisayar, oyun konsolu, akıllı telefon, tablet, dijital oyun cihazları gibi ekranlara bakarak kullanılan teknolojilerde harcanan süreyi ifade eder.

İnternette gezinti yapmak, sosyal medya siteleri veya whatsapp gibi yazılı iletişim araçlarının kullanılması da bu ekran süresine dahildir. Telefonda konuşmak, ekranlı bir cihaz kullanarak müzik dinlemek gibi sadece işitsel olarak yapılan eylemler ise ekran süresi olarak değerlendirilmez.

Dijital dünyada büyüyen çocukların ekran karşısında daha çok vakit harcadığını söylemek mümkün. Bu konudaki istatistikler kuşkuya yer bırakmıyor.

Common Sense Media tarafından ABD’de yapılan bir araştırmaya göre çocuklar ekran karşısında günde 4 saat 44 dakika, gençler ise 7 saat 22 dakika geçiriyor. Üstelik bu süreler ödev ve araştırma yaptıkları saatler dahil edilmemiş. Ekranlara ayrılan süre ise 2015’ten beri 42 dakika artmış durumda. Diğer araştırmalar da pandemi süreciyle birlikte ekran sürelerinin arttığı sonucuna ulaşmış.

Yaş grubuna göre ekran karşısında geçirilmesi gereken süreleri aşağıdaki görselden inceleyebilirsiniz.



Okul Öncesi

Yaş grubu günde

30 dakika



İlköğretimin

İlk dört yılında

günde 45 dakika

45 dakika



İlköğretimin

İkinci dört yılında

günde 1 saat

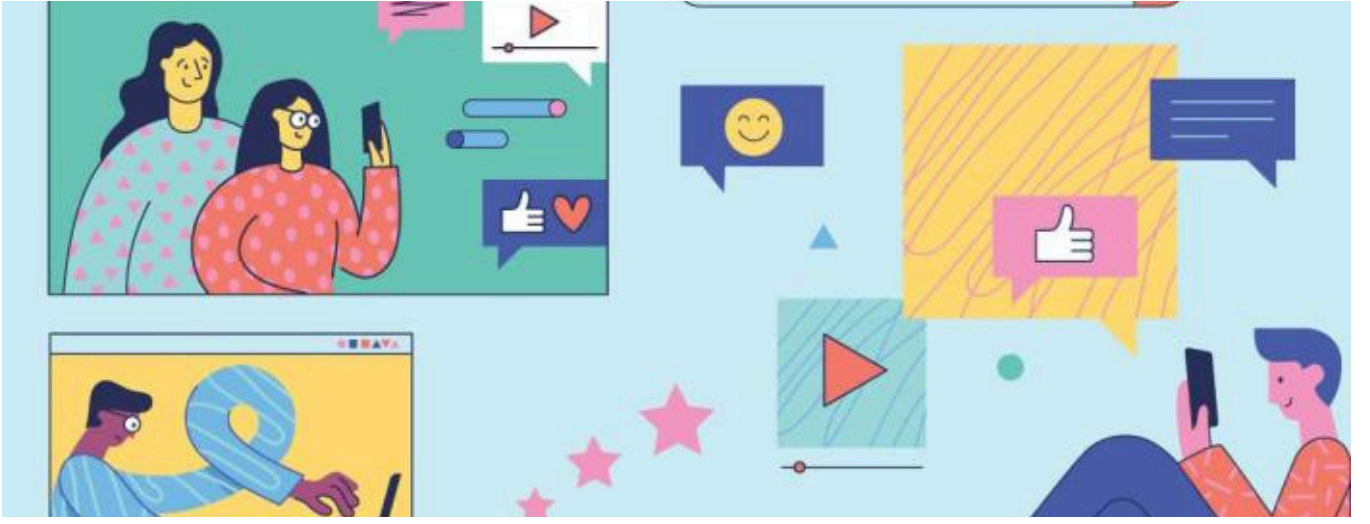
1 saat



Lise Çağında

Günde 2 saat

2 saat



EKRAN SÜRESİNİ AZALTMAK

Ekran süresi bazen çocuğumuzla aramızda bir çatışmaya dönebilir. Önergeler ve ergenler dijital yerliler olarak dünyaya geldikleri için bu yaşlara ulaşana kadar zaten teknolojiyi etkin ve aktif şekilde kullanmayı öğrendikleri varsayılır. Dijital teknolojiler ve ekranlar bu yaş grubundakiler için sadece eğlence ve eğitim aracı değildir. Aynı zamanda sosyalleşme, arkadaşlıkları sürdürme, arkadaş gruplarına ait olma gibi birçok ihtiyacı da karşılarlar. Bu nedenle bu yaş grubuna teknoloji ve ekran kullanımını yasaklamak yarardan çok zarar getirebilir.

Peki bu durumda anne-baba olarak biz neler yapabiliriz? Çocuğumuzun ekran karşısında daha az zaman geçirmesini nasıl sağlayabiliriz?

"Dijital yerli, teknoloji ile doğar doğmaz tanışan, internetin kurdu olarak yetişen, bilgisayar ve teknolojilerini anadili gibi bilen yöneten ve kullanan bir sınıftır."

NELER YAPABİLİRİZ?

1- EVDE TEKNOLOJİ İÇERMEYEN KÖŞELER OLUŞTURUN

Evin her yerinde olan teknolojik aletler çocukların dikkatini kolayca dağıttığı için, evdeki bazı alanlarda teknoloji kullanımını sınırlamak ekran süresini azaltmak için etkili bir başlangıç olabilir. Örneğin; mutfakta, yatakta, tuvalette tablet, bilgisayar ya da telefon kullanımını sınırlayabilirsiniz.

NO



2- ÇOCUĞUNUZLA BİRLİKTE PLANLAYIN.



Eğer çocuğunuzun ekran süresini azaltmak istiyorsanız, bunun planını çocuğunuzla sürece dahil ederek yapmak faydalı olacaktır. Çocuğunuzla beraber günlük ekran süresine sınır koyabilirsiniz. Eğer çocuğunuzun ekran süresi çok yüksekse, bunu birden azaltmak yerine daha gerçekçi hedefler koymak mantıklı olacaktır. Küçük adımlarla etkili bir planlama yapmak daha faydalı bir yöntemdir.

3- AİLE TEKNOLOJİ KULLANIM PLANINIZI OLUŞTURUN.

Evde sadece çocuklara ekran süresi sınırı koymak çok adil değildir. Çünkü çocuklar ebeveynlerini gözlemleyip onları örnek alır. Anne/Baba sürekli ekran karşısında vakit geçirirken çocukların ekran süresini azaltmaları mümkün olmayabilir. Evdeki tüm bireylerin ortak bir planı takip etmesi bu planın uygulanabilirliğini arttıracaktır.



NELER YAPABİLİRİZ?

4- ÇOCUKLARINIZLA BERABER FARKLI AKTİVİTELER YAPIN.

Eğer çocukların ekrandan uzak kalmasını istiyorsak, onların bu zamanı farklı şekilde geçirmesine yardımcı olmalıyız. Bu sebeple, ailece teknoloji içermeyen aktiviteler yapmak bu süreçte etkili olacaktır.



5- TEKNOLOJİK ALETLERİN KULLANIMINA EVİN BELİRLİ ALANLARINDA İZİN VERİN.



Çocukların teknolojik aletleri evin her yerinde özellikle yatakta, tuvalette kullanmalarına izin vermek, onların ekranlara daha fazla bağlanmasına sebep oluyor. Bu nedenle, teknolojik aletleri evin ortak alanlarında kullanmak ve yatağa, tuvalete tablet, telefon götürmemek ekran süresinin azaltılmasına katkıda bulunacaktır.

6- EKRANSIZ GÜNLER ORGANİZE EDİN.

Evdeki tüm aile bireylerinin uygun olduğu bazı günleri teknolojiden uzak geçirmek, tüm aile için faydalı bir teknoloji detoksu olabilir. Böylece çocuklar teknolojiye mecbur olmadıkları ve teknoloji olmadan da zaman geçirebileceklerini algılayabilir.



NELER YAPABİLİRİZ?

7- EKRANDA GEÇİRİLEN ZAMANI BİR ÖDÜL YA DA CEZA HALİNE GETİRMEYİN.

Ekran süresini bir ödül ya da ceza sistemine çevirmek, çocukların bunu daha da önemli görmesine sebep olacaktır. Ekran kullanımı farklı aktivitelerin ödülü ya da cezası olarak sınırlandırmak ya da arttırmak yararlı bir yaklaşım değildir.



8- AŞIRI EKRAN KULLANIMININ ZARARLARI HAKKINDA ÇOCUĞUNUZU BİLGİLENDİRİN.



Hepimizin bir şeyi yapmak için bir nedene ihtiyacı var. Eğer çocuklarınıza ekran kullanımını neden sınırladığınızı gerekçeleriyle açıklamazsanız, sınırlandırmak istemeyebilir. Aşırı ekran kullanımının olumsuz etkilerini onlara açıklarsanız (fiziksel ağrı, beyin gelişimi, kas gelişimi, hareketsizlik, ekran ışığı.. Gibi) bu durumu kabullenmeleri daha kolay olacaktır.

9- İSTİKRARLI VE KURALLARINIZDA NET OLUN!

Bir şey ancak istikrarlı bir şekilde uygulanırsa başarılı olur, belirlediğiniz kurallar ve planlarla ilgili tutarlı ve kararlı olun. Her gün farklı şekilde uygulanan kuralların uzun vadede pek bir faydası olmayacaktır. Örneğin, o oyunun yaşı +12 ise ve çocuğunuz 10 yaşındaysa o oyunu oynayamayacağını ve 2 sene beklemesi gerektiğini bilmeli. Bunu uygularken de eşler olarak hemfikir olmalı ve kararınızdan vazgeçmemelisiniz.



KAYNAKÇA

- Doç. Dr. Yavuz Samur - <https://www.instagram.com/p/CRCTMU8jkKr/>
- <https://teyit.org/teyitpedia/ekran-sureleri-ve-denge-ne-kadar-ne-zaman-nasil>
- <https://www.cocukicinicerik.com/makaleler/genel-1/cocugunuzun-ekran-suresi-ne-olmali->
- <https://www.common sense media.org/articles/screen-time-in-the-age-of-the-coronavirus>

