|  |  |
| --- | --- |
| AMERİKAN PEDİATRİ AKADEMİSİ | |
| **MEDYA KULLANIMINA YÖNELİK BİR EBEVEYN REHBERİ** | media | Healthy Children | Healthychildren.org |

|  |
| --- |
| TV, bilgisayarlar ve akıllı telefonlar dahil olmak üzere her türlü medya, çocukların ve gençlerin nasıl hissettiğini, öğrendiğini, düşündüğünü ve davrandığını etkileyebilir. Ancak, ebeveynler (siz) hala en önemli etkensiniz.  Amerikan Pediatri Akademisi (AAP), çocuklarınızın erken yaşta sağlıklı medya kullanım alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olmanız için sizi teşvik ediyor. Daha fazlasını öğrenmek için okumaya devam edin. |

|  |
| --- |
| **Medya Kullanımı ve Çocuklarınız** |

Aileniz için hangi medya kullanımının en iyi olduğuna siz karar verebilirsiniz. Unutmayın, tüm çocukların ve gençlerin yeterli uykuya (yaşa bağlı olarak 8-12 saat), fiziksel aktiviteye (1 saat) ve medyadan uzak zamana ihtiyaçları vardır. (Yaşa göre medya kullanımına ilişkin genel yönergeler için "Medya Kullanım Yönergeleri" tablosuna bakın.)

Günümüz çocukları son derece kişiselleştirilmiş medya kullanım deneyimleri çağında büyüdüklerinden, ebeveynler çocukları için kişiselleştirilmiş medya kullanım planları geliştirmelidir. Medya planları her çocuğun yaşını, sağlığını, kişiliğini ve gelişim aşamasını dikkate almalıdır.

HealthyChildren.org/MediaUsePlan adresinde çevrimiçi olarak bir Aile Medyası Kullanım Planı oluşturabilirsiniz (İngilizce). Ebeveynler, bir Aile Medya Kullanım Planı oluşturarak, çocukların ve gençlerin medya kullanımlarını diğer sağlıklı etkinliklerle dengelemelerine yardımcı olabilir.

|  |
| --- |
| **Neden dijital medya kullanılmalı?** |

**Dijital medya kullanımı:**

* Kullanıcıları yeni fikirlere ve bilgilere maruz kılar.
* Güncel olaylar ve sorunlar hakkında farkındalık yaratır.
* Topluluk katılımını teşvik eder.
* Öğrencilerin ödevler ve projeler üzerinde başkalarıyla birlikte çalışmasına yardımcı olur.

**Dijital medya kullanımının sosyal faydaları da vardır:**

* Nerede yaşarlarsa yaşasınlar, ailelerin ve arkadaşların iletişim halinde kalmasına izin verir.
* Özellikle hasta veya engelli kişiler için değerli destek ağlarına erişimi geliştirir.
* Nasıl sağlıklı beslenileceği gibi sağlıklı davranışların teşvik edilmesine yardımcı olur.

|  |
| --- |
| **Kullanım neden limitlenmeli?** |

Dijital medyanın aşırı kullanımı çocuklarınızı risk altına sokabilir:

* **Yetersiz uyku.** Medyaya daha fazla maruz kalan veya yatak odasında TV, bilgisayar veya mobil cihaz bulunan çocuklar daha az uyur ve gece geç saatlerde uykuya dalar. Bebekler bile ekranlar tarafından aşırı uyarılabilir ve büyümek için ihtiyaç duydukları uykuyu kaçırabilirler. Işığa (özellikle mavi ışığa) maruz kalmak ve ekranlardan gelen uyarıcı içerikler uykuyu geciktirebilir veya bozabilir ve okulu olumsuz etkileyebilir.
* **Öğrenme ve sosyal becerilerde gecikmeler.** Bebeklik ve okul öncesi yıllarda çok fazla TV izleyen çocuklar dikkat, düşünme, dil ve sosyal becerilerde gecikmeler gösterebilir. Gecikmelerin nedenlerinden biri, ebeveynler ve aile ile daha az etkileşimde bulunmaları olabilir. Televizyonu açık tutan veya kendi dijital medyasına odaklanan ebeveynler, çocuklarıyla etkileşime geçmek ve öğrenmelerine yardımcı olmak için değerli fırsatları kaçırır. Çocuklar ve gençler genellikle ev ödevi gibi başka şeyler yaparken aynı zamanda eğlenceli internet içeriklerini de kullanırlar. Bu tür çoklu görevlerin okul üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir.
* **Obezite**. Günde 1,5 saatten fazla TV izlemek, 4-9 yaş arası çocuklar için obezite için bir risk faktörüdür. Günde 5 saatten fazla TV izleyen gençlerin aşırı kilolu olma olasılığı 0 ila 2 saat izleyen gençlerden 5 kat daha fazladır. Yiyecek reklamları ve TV izlerken atıştırmak obeziteyi teşvik edebilir. Ayrıca, medyayı aşırı kullanan çocuklar, sağlıklı ve fiziksel oyunla aktif olmaya daha az eğilimlidir.
* **Davranış sorunları.** Televizyon ve ekranlardaki şiddet içeriği, çocukların korktukları ve gördükleri karşısında kafaları karıştığı ya da

**MEDYA KULLANIM KILAVUZU**

| Yaş | Özellikler | İpuçları |
| --- | --- | --- |
| **2 Yaşından Küçük Çocuklar** | 2 yaşından küçük çocuklar etraflarındaki fiziksel dünyayı keşfederek öğrenir ve büyürler. Zihinleri en iyi ebeveynler, kardeşler, bakıcılar ve diğer çocuklar ve yetişkinlerle etkileşime girdiğinde ve onlarla oynadığında öğrenir.  2 yaşından küçük çocuklar, ekran medyasında gördüklerini ve onun çevrelerindeki dünyayla nasıl bir ilişkisi olduğunu anlamakta zorlanırlar.  Bununla birlikte, 18-24 aylık çocuklar, ebeveynleri onlarla seyreder ve dersleri yeniden anlatırlarsa, yüksek kaliteli eğitim araçlarından faydalanabilirler. | Medya kullanımı çok sınırlı ve yalnızca bir yetişkinin çocukla birlikte izlemek, konuşmak ve ona bir şeyler öğretmek için hazır olduğu koşullarda (örneğin, aile ve ebeveynlerle görüntülü sohbet) mümkün olmalıdır.  18-24 ay arası çocuklara dijital medyayı tanıtmak istiyorsanız,   * Yüksek kaliteli eğitim araçları seçin. * Medyayı çocuğunuzla birlikte kullanın. * Tek başına medya kullanımından kaçının. |
| **2–5 Yaş Arası Çocuklar** | 2 yaşında, birçok çocuk canlı görüntülü sohbetten kelimeleri anlayabilir ve öğrenebilir. Küçük çocuklar ebeveynleri ile dinleyebilir veya sohbete katılabilir.  3-5 yaş arası çocuklar daha olgun zihinlere sahiptir, bu nedenle Susam Sokağı gibi iyi tasarlanmış bir eğitim programı çocukların sosyal, dil ve okuma becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir. | Ekran kullanımını günde 1 saatten fazla olmayacak şekilde sınırlayın.  Çocuklarınızın bedenleri ve zihinleri için sağlıklı olan başka aktiviteler bulun.  Etkileşimli, şiddet içermeyen ve eğitici medya içeriklerini seçin.  Çocuklarınızla birlikte izleyin veya birlikte oynayın. |
| **5 Yaştan Daha Büyük Çocuklar** | Günümüzün ilkokul öğrencileri ve gençleri dijital medyaya her alanda maruz kalarak büyüyorlar.  Dijital medyaya erişmek için kendi mobil cihazlarına ve diğer cihazlarına bile sahip olabilirler. | Medya kullanımının uyku, aile zamanı ve egzersiz gibi diğer önemli etkinliklerin yerini almadığından emin olun.  Sağlık ve güvenlikleri için çocuklarınızın medya kullanımını kontrol edin. |
| **Ergenler** | Bu yaştaki gençlerin seçtikleri ve izledikleri içeriklerde bağımsız olma olasılıkları daha yüksektir ve ebeveyn gözetimi olmadan medya tüketiyor olabilirler. | Ebeveynler; medya kullanımı, dijital güvenlik, ne gördükleri veya okudukları, kimlerle iletişim kurdukları ve medya kullanımından ne öğrendikleri hakkında gençlerle konuşmalar yapmalıdır. |

ekrandaki karakterleri taklit etmeye çalıştıkları için davranış sorunlarına katkıda bulunabilir.

* **Sorunlu İnternet kullanımı.** Çevrimiçi medyayı aşırı kullanan çocuklar, sorunlu internet kullanımı için risk altında olabilir. Ağır video oyuncuları, internet oyun bozukluğu riski altındadır. Boş zamanlarının çoğunu çevrim içi olarak geçirirler ve çevrim dışı ya da gerçek hayattaki ilişkilere daha az ilgi gösterirler. İnternet kullanımının hem yüksek hem de düşük uçlarında depresyon için artan riskler olabilir.
* **Riskli davranışlar.** Gençlerin sosyal medyadaki görüntüleri madde kullanımı, cinsel içerikler, kendine zarar verme veya yeme bozuklukları gibi riskli içerikler barındırabilir. Gençlerin medya yoluyla alkol, tütün kullanımı veya cinsel içeriklere maruz kalması, bu davranışların daha erken başlamasıyla ilişkilidir.
* **Seks.** “Sexting”, cep telefonu kullanarak çıplak veya yarı çıplak görüntülerin yanı sıra müstehcen metin mesajları göndermeye verilen addır. 10 ila 19 yaş arasındaki gençlerin yaklaşık %12'si başka birine cinsel içerikli bir fotoğraf göndermektedir. Gençler bu içeriği paylaştığında, onu tamamen silemez veya kaldıramayabilirler. Ayrıca gizlilik ayarlarını bilmiyor olabilirler veya kullanmamayı tercih edebilirler. Diğer bir risk, seks suçlularının çocuklarla iletişim kurmak ve onları sömürmek için sosyal ağları, sohbet odalarını, e-postayı ve çevrimiçi oyunları kullanabilmeleridir.
* **Siber zorbalık.** İnternetteki çocuklar ve gençler siber zorbalığın kurbanı olabilirler. Siber zorbalık hem zorba hem de hedef için kısa ve uzun vadeli olumsuz sosyal, akademik ve sağlık sorunlarına yol açabilir. Neyse ki, zorbalığı önlemeye yardımcı olan programlar siber zorbalığı azaltabilir.

|  |
| --- |
| **Ebeveynler, Aileler ve Bakıcılar için Medya Kullanımına Dair İpuçları** |

* Çocuğunuza teknolojiyi erken tanıtmak için baskı hissetmeyin-medya kullanımını öğrenme konusunda asla geç kalmış olamazsınız. Medya ara yüzleri kullanıcı dostu tasarlanmıştır ve çocuklar bunları hızlı bir şekilde öğrenebilir.
* Medya kullanım saatleri ve kullanılan medya türleri konusunda tutarlı sınırlar koyun.
* Çocuğunuzun öğrenmek, yaratıcı olmak ve bu deneyimleri ailenizle paylaşmak için medyayı kullanabilmesine müsaade edin; medyayı seçin ve çocuğunuzla **birlikte görüntüleyin**.
* Sağlık ve güvenlikleri için çocuklarınızın medya kullanımını kontrol edin.
* Yatmadan 1 saat önce cihaz veya ekran kullanımını durdurun. Çocuklarınızın akıllı telefon gibi cihazlarla uyumasına izin vermeyin.
* Ödev yaparken eğlence içerikli medya kullanımına izin vermeyin.
* Aile yemekleri gibi medya kullanımı barındırmayan zamanları birlikte planlayın.
* Yatak odaları gibi evlerde medya içermeyen, fişe takılı cihaz bulunmayan yerler belirleyin.
* Spor, okuma ve birbirinizle konuşma gibi huzuru artıran aile etkinliklerine zaman ayırın.
* İyi bir örnek oluşturun. Ailenizle birlikte olduğunuz zamanlarda mümkün olduğu ölçüde TV'yi kapatın ve akıllı telefonunuzu “rahatsız etmeyin” moduna alın.
* Filmlerin, TV şovlarının, uygulamaların ve video oyunlarının çocuklarınızın yaşına ve aile değerlerinize uygun olup olmadığına karar vermenize yardımcı olması için Common Sense Media (www.commonsensemedia.org) gibi siteleri kullanın (güvenilirlik hakkında ipuçları bulacaksınız).
* Kuralların tutarlı olmasını sağlamak için aile medyası kurallarınızı bakıcılar veya büyükanne ve büyükbabalarla paylaşın.
* Çocuklarınızla ve gençlerinizle çevrimiçi güvenlik hakkında konuşun. Bu, başkalarına çevrimiçi ortamda saygılı davranmayı, siber zorbalık ve cinsel içerikli mesajlaşmadan kaçınmayı, çevrimiçi taleplere karşı dikkatli olmayı ve gizliliği korumayı içerir.
* Okulunuzu ve çevrenizi daha iyi medya programlarını ve daha sağlıklı alışkanlıkları savunmaya teşvik edin.

|  |
| --- |
| Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents,  4.Baskı’dan uyarlanmıştır. Daha fazla bilgi için **https://brightfutures.aap.org** adresine gidin. |

|  |  |
| --- | --- |
| MEDIA ALERT: American Academy of Pediatrics To Announce New Recommendations  for Children's Media Use | Bu broşürde yer alan bilgiler, çocuk doktorunuzun tıbbi bakım ve tavsiyelerinin yerine kullanılmamalıdır. Çocuk doktorunuzun bireysel gerçeklere ve koşullara dayalı olarak önerebileceği tedavide farklılıklar olabilir. Orijinal broşür, Bright Futures Tools and Resource Kit, 2. Baskı'nın bir parçası olarak dahil edilmiştir. Kaynakların listelenmesi, Amerikan Pediatri Akademisi (AAP) tarafından onaylandığı anlamına gelmez. AAP, harici kaynakların içeriğinden sorumlu değildir. Bilgiler yayınlandığı tarihte günceldi. Amerikan Pediatri Akademisi (AAP), bu broşürde yapılan değişiklikleri incelemez veya onaylamaz ve hiçbir durumda bu değişikliklerden AAP sorumlu olmayacaktır. © 2019 Amerikan Pediatri Akademisi. Tüm hakları saklıdır. |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **UZM.DR.**  **ÖZLEM**  **MURZOĞLU** | **Barbaros Mah. Ak Zambak Sok. No: 3**  **Uphill Towers A/30 Ataşehir İstanbul**  0 216 688 44 83 - 0 546 688 44 83  [info@ozlemmurzoglu.com](mailto:info@ozlemmurzoglu.com)  [www.ozlemmurzoglu.com](http://www.ozlemmurzoglu.com) |  |