

# 4-5 Yaş Çocuklarda Ekran Kullanımı ve Teknoloji Bağımlılığı

Nefise İbrahim Çetin Anaokulu  
Veli Bülteni



Psikolojik Danışman  
İrem Gül YANAR

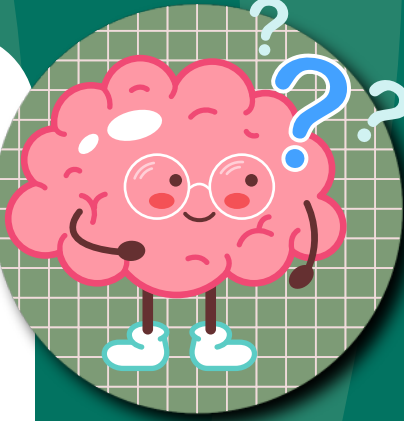
Değerli Velimiz,

Günümüzde teknoloji hayatımızın vazgeçilmez bir parçası hâline geldi. Ancak özellikle 4-5 yaş grubundaki çocuklarımızın ekranla geçirdiği süre, gelişimleri üzerinde doğrudan etkili olabiliyor. Bu nedenle çocukların ekranla olan ilişkilerini sağlıklı bir şekilde yönetmek son derece önemli.

## Ekran Süresinin Çocuklar Üzerindeki Etkileri

# 1

- Dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon sorunları
- Sosyal becerilerde gerileme (arkadaş ilişkilerinde zorluk, paylaşmama, empati eksikliği)
- Uyku problemleri
- Hareketsiz yaşam nedeniyle obezite riski
- Duygusal gelişimde yavaşlama (kendi duygularını ifade etmekte zorlanma)



## Ebeveyn Olarak Atabileceğimiz Pratik Adımlar

# 2

### 1. Günlük Ekran Süresini Sınırlayın

- 4-5 yaş çocuklar için önerilen ekran süresi: Günde en fazla 1 saat.
- Belirli bir saat aralığı belirleyin. (örneğin: 17.00-18.00 arası)
- Süre dolduğunda kararlı ama anlayışlı bir şekilde süresinin bittiğini hatırlatarak ekranı kapatın.



### 2. Ekran Dışındaki Alternatifleri Arttırın

- Oyun hamurları, boyama, kitap okuma, yapboz gibi etkinliklerle ilgisini canlı tutun.
- Günlük rutine fiziksel hareket içeren oyunlar ekleyin.
- Ortak zamanlar planlayın: Ailece masa oyunu oynama, doğada yürüyüş, mutfakta birlikte kurabiye yapma vb.



### 3. Ekranla Geçen Zamanı Aktif Hale Getirin

- Pasif izleyici olmak yerine, çocuğunuzla birlikte izleyin
- İçeriği hakkında konuşun: “Sence neden böyle yaptı?”, “Sen olsan ne yapardın?”
- Eğitici içerikler seçmeye özen gösterin



### 4. Örnek Olun

- Kendi ekran kullanımınızı da gözden geçirin.
- Telefon ya da tabletle ilgilenmek yerine birlikte vakit geçirmeyi öncelik hâline getirin ve etkinlikler planlayın. (Bitki sulamak, birlikte kek yapmak, kitap okumak vb.)
- “Ekransız aile zamanı” saatleri belirleyin. (örneğin: Akşam yemeğinde tüm ekranlar kapalı)



## Etkinlik Önerileri

Evde çocuğunuzla zaman geçirmek için yapabileceğiniz etkinlikleri içeren “Aktivite Biletlerini” kullanabilirsiniz.

BİLET



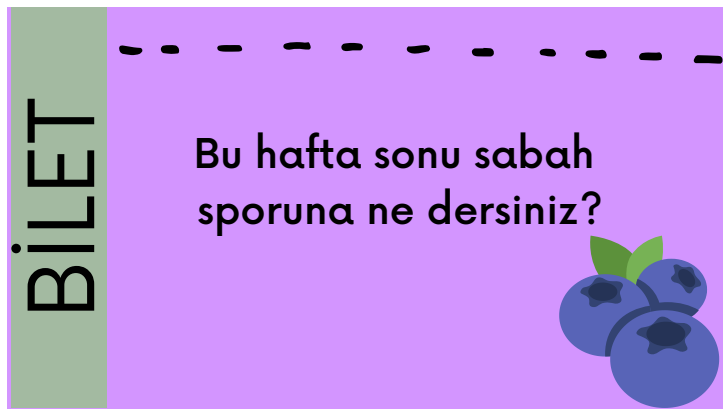
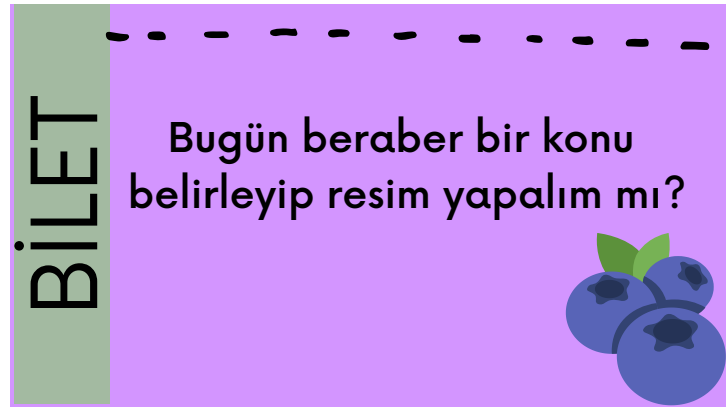
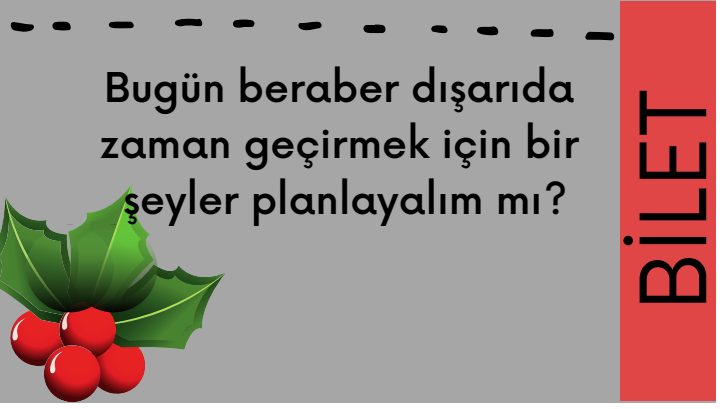
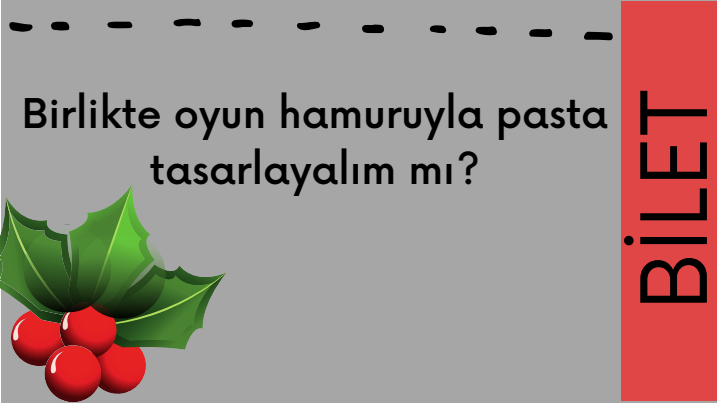
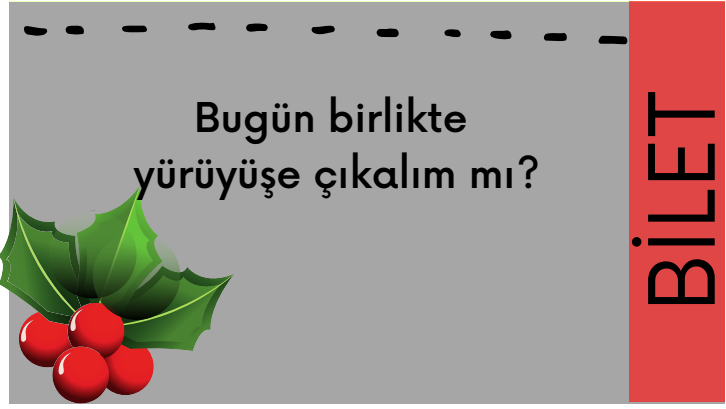
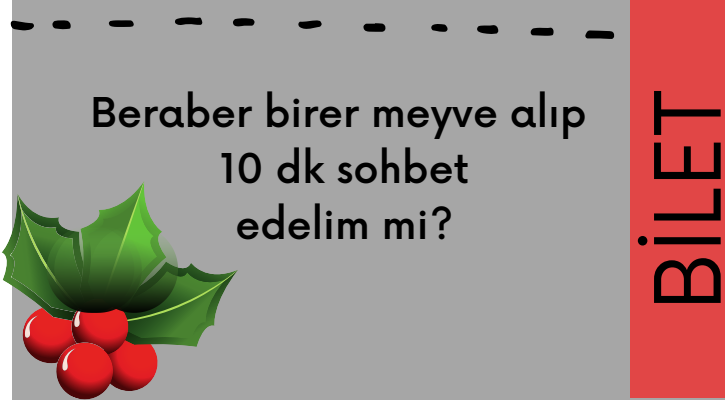
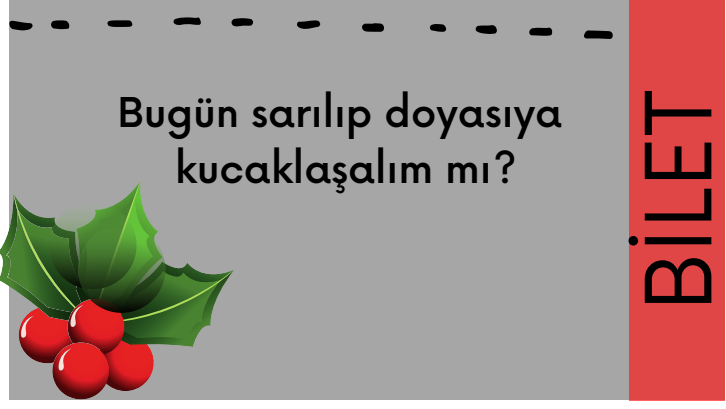
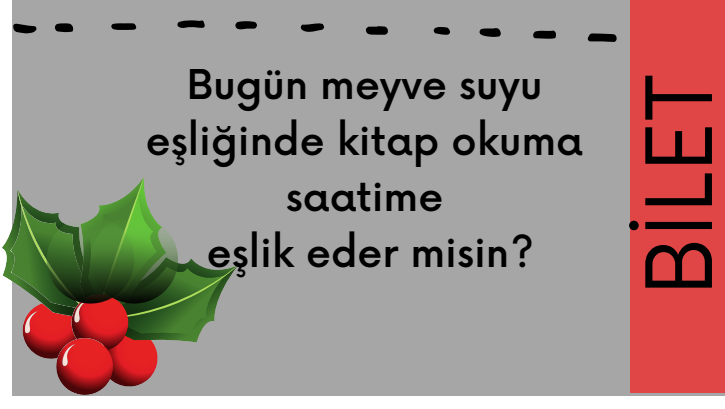
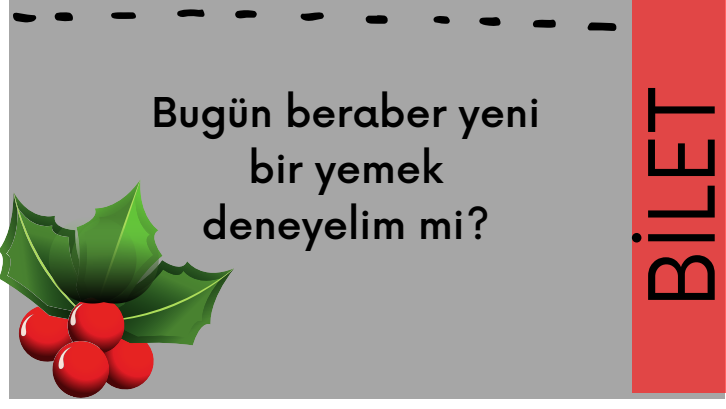
✿ Unutmayalım!  
Bu yaşta kazanılan alışkanlıklar, çocuğun uzun vadeli davranışlarını şekillendirir. Ekran yerine gerçek dünyayı keşfetmeye yönlendirmek, onların sosyal, duygusal ve bilişsel gelişimini büyük ölçüde destekleyecektir.

Bir sonraki sayfada örnek etkinlikler içeren “AKTİVİTE BİLETLERİ” yer alıyor. Dilediğiniz gibi çıktı alıp kullanabilirsiniz.



Velilere;

Çocuğunuz, ona hediye edeceğiniz bu biletleri istediği zaman kullanma hakkına sahip olacak ve eminim ki bu vesile ile oldukça güzel anılarınız birikecek.



BİLET

Bu akşam meyve salatası  
yapıp son zamanlarda en  
mutlu olduğumuz anımızı  
birbirimizle  
paylaşalım mı?



BİLET

Resim gecesi, herkes  
boyasını alsın!



BİLET

Animasyon izleme akşamı!



BİLET

Sanal müze gezisi  
yapalım mı?  
Mesela oyuncak müzesi!



BİLET

Patlamış mısır eşliğinde  
ışıkları kapatıp  
film gecesine ne dersin?



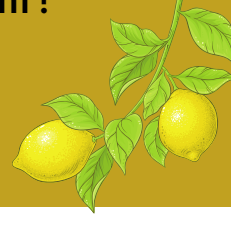
BİLET

Aile toplantısı akşamı!  
Yarın için bir şeyler  
planlayalım mı?



BİLET

Kitap alışverişine çıkma vakti  
gelmedi mi?



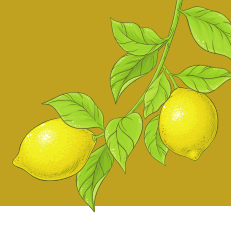
BİLET

Evde bir şeyler hazırlayıp  
açık havada ailece  
piknik yapalım mı?



BİLET

Bu sabah kahvaltıyı beraber  
hazırlamaya ne dersiniz?



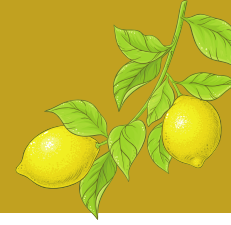
BİLET

Hiç denemediğimiz bir  
kurabiye deneyelim mi?  
Akşam bir bardak  
sıcak süt eşliğinde  
yeriz.



BİLET

Belgesel akşamı!



BİLET

Yemekten sonra sessiz  
sinemaya ne dersiniz?

