

DİJİTAL TEKNOLOJİ KULLANIMININ ÇOCUKLARIN GELİŞİMİ VE SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİLERİ VE AİLELERE ÖNERİLER

Günümüzde çocuklar ve ergenler hem geleneksel hem de modern teknolojiyle iç içe büyümektedirler. Televizyon gibi geleneksel teknolojilerin kullanım süresindeki artışın ve izlenen içeriklerin, çocukların gelişimi ve sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmekle birlikte, son yıllarda daha da yaygınlaşan bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi modern teknolojik cihazların kullanımının da çocuklar için hem yararlı olduğu hem de sağlık riskleri taşıdığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır.

Çocukların teknolojik cihazları uygun olmayan süre, sıklık ve farklı duruş pozisyonlarında kullanmalarının gelişimsel problemler, kas-iskelet sistemi problemleri, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku kalitesinde yetersizlik gibi sağlık riskleri doğurduğu görülmektedir. Çocuklarda ve ergenlerde sağlıklı yaşamı geliştirmek için teknolojik cihaz kullanımının süre, sıklık ve içeriklerinin gözetim altında olması, yeterli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, iyi uyku hijyeni ve besleyici bir sosyal çevre sağlanması önemlidir.

Ebeveynler çocuklarının teknolojiyi uygun kullanım zamanı ve diğer aktiviteler arasında dengeyi sağlaması için kendi görev ve sorumluluklarının bilincinde olmalıdırlar. Ebeveynler kendi kullandıkları teknolojik cihazların da çocuklarının üzerinde olumsuz etkisi olabileceğinin farkında olmalıdırlar.

- ✚ Ebeveynlerin çocukla aktif olarak oynayacak vakti yok ise, o çocuğun başka bir yetişkin veya çocuk ile beraber oyun oynamasının önemli bir etmen olduğu bilinmelidir.
- ✚ Televizyon, bilgisayar, tablet ve cep telefonu vs. **DİJİTAL DADI** olarak kullanılmamalıdır.
- ✚ Dört yaş altı çocukların teknolojik cihazlara maruz kalmak yerine yalnız başına oyun oynamasının, o çocuğun yaratıcı düşünme ve bireysel problem çözme becerileri geliştirmesine yardımcı olacağı bilinmelidir.
- ✚ Gün içerisinde toplam teknoloji kullanım süresi (televizyon, bilgisayar, tablet ve cep telefonu) 1-2 saat arasında sınırlanmalıdır.
- ✚ İki yaş ve altındaki çocukların ekran karşısına geçmemesine özen gösterilmelidir.
- ✚ Televizyon ve internetin çocuğun yatak odasından uzak tutulmasına dikkat edilmelidir.
- ✚ Çocukların ziyaret ettikleri internet siteleri ve sosyal medya kullanımı da dâhil olmak üzere, kullandıkları teknolojik cihazlar mutlaka takip edilmelidir.
- ✚ Çocuklarının teknolojik cihaz kullanımına izin verilecekse, bu cihazların kullanımı belirli kurallara tabi olmalıdır.
- ✚ Ebeveyn tarafından önerilen televizyon programları ve çocukların izlediği film ve video oyunları onların anlayabileceği şekilde tartışılabilir ve bu tartışmanın önemli bir aile değeri olduğu gösterilebilir.
- ✚ Cep telefonları da dâhil olmak üzere teknolojik cihazların kullanımını sınırlandırmak için yemek zamanı ve yatma zamanı “yasağı” uygulanabilir.
- ✚ Televizyon, bilgisayar oyunları, cep telefonları, internet ve sosyal medya kullanımı ile ilgili makul ama dayanaklı kurallar oluşturulabilir ve bu kurallardan taviz vermemeye özen gösterilebilir.