



Teknoloji Ve Oyun Bağımlılığı

Çevrim içi oyunlar tasarımlarının doğası itibariyle kullanıcıları bağımlı yapmaya yöneliktir. Oyun oynama eyleminin kişi üzerinde oluşturduğu haz, beynin ödüllendirme sistemini etkilediğinden ve bilişsel yapının değişmesine sebep olabilir.

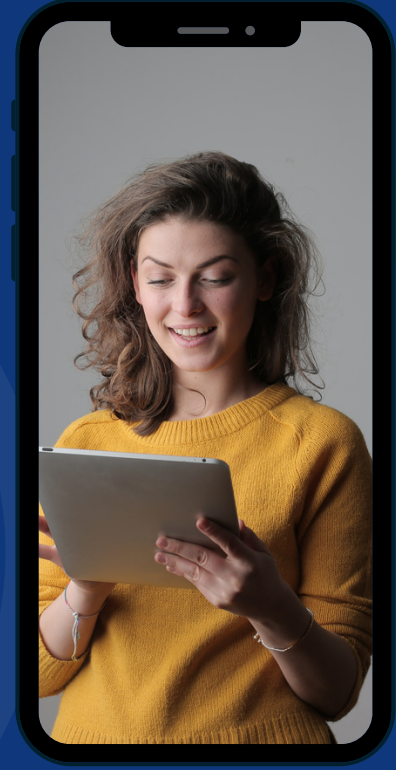


•Araştırmacılar, oyunları oynama ve ekranla vakit geçirme sürecinde, ruh hâlini değiştiren ve enerji akışı sağlayan beyin kimyasalı olan **dopamin** salınımının, teknoloji bağımlılığını tetikleyebileceğini belirtmektedir.



TELEFONUNDA KAÇ UYGULAMA MEVCUT?

ÇOCUĞUNUZ BİR GÜNDE EKRAN KARŞISINDA NE KADAR VAKİT GEÇİRİYOR ?



<https://bismilram.meb.k12.tr/>

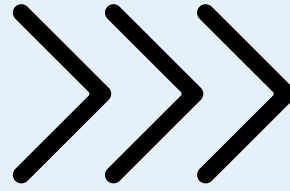


Çocuklar İçin Tavsiye Edilen Günlük Ekran Süresi Ve Kullanım Biçimi

İGünümüzde dijital bağımlılıkların önüne geçmek adına teknolojinin bilinçli kullanılması büyük önem kazanmıştır. Bu nedenle bu çağın içine doğan çocuk ve gençlerin teknolojiyle bilinçli bir şekilde temas kurmasına özen göstermek gerekmektedir. Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı kaynaklı, Yeşilay'ın önerdiği ekran süreleri aşağıdaki gibidir:

- 0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.
- 3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dk.
- 6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dk.
- 9-12 yaş: Günlük toplan süre en fazla 60-70 dk.
- 12+ yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dk.

• <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/internet-bagimliliği>



- Amerikan Psikoloji Derneğinin 2019'da yayımladığı Dijital Kılavuz: Çocuklar İçin Sağlıklı Teknoloji Kullanımının Desteklenmesi başlıklı yayında yaş grubu bazında önerilen ekran süreleri ve kullanımları aşağıdaki gibidir:
- 18 ayın altındaki çocuklarda görüntülü sohbet dışında ekrana dayalı medyadan kaçınılması,
- 18-24 ay arasındaki çocuklarda nitelikli programlar seçilmesi ve ebeveynlerin bu programları çocuklarıyla birlikte izlemesi,
- 2-5 yaş arası çocuklarda nitelikli programlar seçilmesi ve ekran süresinin günde bir saatle sınırlı olması,
- 6 yaş ve üstü çocuklarda, medyayı ve medya türlerini kullanmaya ayrılan sürenin tutarlı sınırlar dâhilinde olması.



Veliler Olarak Bizler Ne Yapabiliriz?

- Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın. Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- Çocuğunuzla birlikte vakit geçirin. Keyif alabileceğiniz aktiviteler planlayın.

412 503 73 40