



# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Sevgili Veliler,

Günümüz dünyasında teknoloji, çocuklarımızın yaşamlarının önemli bir parçası haline geldi. Ancak, okul öncesi dönemde teknolojinin bilinçli ve sınırlı kullanımı, çocuklarımızın zihinsel, duygusal ve fiziksel gelişimleri açısından büyük önem taşımaktadır.

## TEKNOLOJİ SÜRESİNİ SINIRLAYIN

Çocuklar için ekran başında geçirilen süreyi sınırlandırmak önemlidir. Uzun süreli ekran kullanımı, fiziksel aktiviteyi ve yüz yüze etkileşimleri sınırlayarak, çocukların sosyal ve motor becerilerini olumsuz etkileyebilir. Uzmanlar, okul öncesi çocuklar için günde 1 saatten fazla ekran kullanımını önermemektedir.



## EĞİTİM AMAÇLI İÇERİKLERE ÖNCELİK VERİN

Teknolojik araçlar, doğru kullanıldığında çocuklar için zengin bir öğrenme ortamı sunabilir. Çocukların yaşına uygun, eğitici oyunlar, belgeseller ve interaktif uygulamalar tercih edilmelidir. Bu içerikler, çocuğunuzun problem çözme becerilerini geliştirmesine ve yeni bilgiler öğrenmesine katkı sağlayabilir.

## ORTAK KULLANIM ALANLARINDA EKRAN SÜRESİNİ TAKİP EDİN

Çocuğunuzun teknolojiyi nasıl kullandığını görmek ve gerektiğinde yönlendirmek için ekran süresini evde ortak kullanım alanlarında takip etmek faydalıdır. Böylece çocuğunuzla birlikte izleyebilir, onun sorularına yanıt verebilir ve teknolojik içerikler hakkında sağlıklı sohbetler başlatabilirsiniz.

## ALTERNATİF ETKİNLİKLERE ZAMAN AYIRIN

Teknoloji kullanımı dışında, çocuğunuzla fiziksel aktiviteler, kitap okuma, sanatsal etkinlikler gibi alternatif zaman geçirme yöntemleri yaratmaya özen gösterin. Bu tür aktiviteler, çocukların hayal gücünü geliştirir ve sosyal becerilerini artırır.



## TEKNOLOJİ KULLANIMI KONUSUNDA MODEL OLUN

Çocuklar en çok ebeveynlerini örnek alırlar. Siz de teknolojiyi bilinçli kullanarak onlara iyi bir örnek olun. Teknoloji kullanımınızı belli bir zaman dilimi ile sınırlandırarak, çocuklarınıza teknolojiyi nasıl sorumlu bir şekilde kullanmaları gerektiğini gösterebilirsiniz.

## TEKNOLOJİ KULLANIMI KONUSUNDA AÇIK KURALLAR BELİRLEYİN

Evde teknoloji kullanımıyla ilgili net ve uygulanabilir kurallar koymak, çocuğunuzun teknolojiyi daha sorumlu bir şekilde kullanmasını sağlar. Örneğin, yemek zamanı, yatmadan önce veya aile ile geçirilen kaliteli zaman dilimlerinde teknoloji kullanımının sınırlandırılması faydalı olabilir.



Sonuç olarak, teknoloji çağında büyüyen çocuklarımızın sağlıklı bir gelişim göstermesi için teknolojiyi bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanmaları gerekmektedir. Siz değerli velilerimizin desteğiyle, çocuklarımızın teknolojiyle pozitif bir ilişki kurmalarına yardımcı olabiliriz.