



AİLE EĞİTİM

B Ü L T E N İ

● TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

● ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

● ARALIK - 2025



OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE
BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Sevgili Aileler,

Teknoloji, günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası hâline geldiği için çocuklarımız da dijital dünyayla artık çok erken yaşlarda tanışıyor. Bu süreçte, okul öncesi dönem çocuklarının teknolojiyle kurduğu ilişki büyük ölçüde yetişkinlerin rehberliğine bağlıdır. Çünkü bu yaşlar dikkat, öz denetim, dil becerileri ve sosyal etkileşim gibi alanların hızla geliştiği; çevreden gelen her uyarının beyin gelişimini doğrudan etkilediği kritik bir dönemdir.

Çocuğunuzun teknolojiyi nasıl ve ne amaçla kullanacağına dair tutumunuz; onun ilerleyen yıllarda oluşturacağı dijital alışkanlıkların temelini belirler. Bu nedenle ekran süresi yalnızca bir “süre yönetimi” konusu değildir; aynı zamanda çocuğunuzun bilişsel, sosyal ve duygusal gelişimini destekleyecek bir kullanım kültürü oluşturma sürecidir.

Bu sayıdaki aile bültenimizde, okul öncesi dönemde teknoloji kullanımının çocuk gelişimine etkilerini bilimsel bulgular doğrultusunda ele alıyor; sağlıklı ekran alışkanlıkları oluşturmanız için somut öneriler sunuyoruz. Amaç; teknolojiyi çocukların dünyasında güvenli, sınırlı ve gelişimsel olarak destekleyici bir araç hâline getirmenize yardımcı olmaktır.

Okul Öncesi Dönemde Ekran Kullanımının Etkileri



Okul öncesi dönem, çocukların çevreleriyle etkileşim kurarak öğrendikleri ve gelişimin her alanının son derece hızlı ilerlediği kritik bir evredir. Bu nedenle bu yaş grubunda ekranla geçirilen zamanın hem niteliği hem de süresi çocuğun bilişsel, sosyal, duygusal ve fiziksel gelişimini doğrudan etkileyebilir.

Ekran doğru şekilde kullanıldığında öğrenmeyi destekleyen bir araç olabilir. Yaşa uygun, öğretici ve etkileşimli içerikler çocukların merak duygusunu besleyebilir,

yeni kavramları keşfetmesine katkı sağlayabilir ve bazı temel becerilerin pekiştirilmesine yardımcı olabilir. Özellikle ebeveyn eşliğinde yapılan kısa süreli kullanım, çocuğun ekrandaki bilgiyi gerçek yaşantılarıyla ilişkilendirmesine ve daha anlamlı öğrenmesine imkân tanır.

Ancak ekrana pasif ve uzun süreli maruz kalmak, okul öncesi dönemde bir dizi gelişimsel riski beraberinde getirebilir. Hızla değişen görüntülere alışmak, çocuğun dikkatini daha yavaş ve doğal uyaranlara vermesini zorlaştırabilir. Gerçek etkileşim yerine ekran karşısında geçirilen zaman dil gelişimini sınırlandırabilir. Çünkü çocuk bu süre boyunca soru sorma, sohbet etme ve karşılıklı iletişim kurma fırsatlarını kaybeder.

Uzun süreli ve kontrolsüz ekran kullanımı aşağıdaki alanlarda olumsuz etkilere yol açabilir:



Dil gelişimi: Kelime dağarcığında sınırlılık, ifade becerisinde yavaşlama.



Dikkat ve bellek: Dikkat süresinde kısalma, odaklanmada güçlük.



Sosyal beceriler: Yüz yüze etkileşimin azalması, arkadaş edinmede ve oyun başlatıp sürdürmede zorlanma.



Motor gelişim: Fiziksel oyunların azalmasına bağlı hareket azlığı ve duruş bozuklukları.

Okul Öncesi Dönemde Ekran Kullanımının Etkileri



Fiziksel sağlık: Göz yorgunluğu, uyku düzeninde bozulma ve hareketsizliğe bağlı kilo artışı.



Bilişsel gelişim: Gerçek oyun deneyimlerinin azalmasıyla hayal kurma, problem çözme ve yaratıcı düşünme becerilerinin zayıflaması.



Duygu düzenleme: Hızlı dijital uyaranlara bağlı olarak duyguların daha sık değişmesi ve duyguları yönetmede zorlanma.

Unutmayınız!..

Okul öncesi dönemde ekran kullanımının gelişim üzerindeki etkisini belirleyen temel unsur yalnızca süresi değil, kullanımın niteliğidir. Çocuğun ekranı hangi amaçla ve hangi içeriklerle kullandığı, bu kullanımın yetişkin rehberliğinde gerçekleşip gerçekleşmediği; ekran deneyiminin gelişim üzerindeki etkisini doğrudan belirler.

Okul öncesi yaş grubunda çocuklar, gerçek ile kurgu arasındaki farkı tam olarak ayırt edemedikleri için dijital ortamlarda gördüklerini kolayca taklit edebilir. Bu nedenle şiddet içeren, korkutucu ya da olumsuz örnek oluşturan içeriklerden uzak durulması gerekir.

Günlük Ekran Süresi Ne Kadar Olmalı?

Ekran süreleri, ailelere rehberlik etmesi için belirlenmiş üst sınır önerileridir. Her çocuğun gelişimsel ihtiyacı, dikkat süresi ve günlük rutini farklı olduğundan bu sürelerin tamamını kullanmak gerekli değildir. Aksine okul öncesi dönemde hedef, ekran süresini mümkün olduğunca sınırlı tutmak ve çocuğunuzun ekran kullanımının davranışlarına, dikkatine ve duygusal durumuna nasıl yansıdığını gözlemleyerek eviniz için en sağlıklı dengeyi oluşturmaktır.



Aile ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı tarafından, "Aile Yılı" kapsamında hazırlanan Çocukların Dijital Risklerden Korunmasında Ebeveyn Rehberi'nde okul öncesi dönem için önerilen ekran süreleri şu şekildedir:



0-3 yaş: Bu dönemde ekrana maruz kalmak, çocukların bilişsel ve sosyal gelişimini olumsuz etkileyebileceği için önerilmemektedir.



3-6 yaş: Ekran süresi kısa tutulmalı, gerekirse gün içinde bölünerek kullanılmalı ve mutlaka bir yetişkin rehberliğinde gerçekleşmelidir.



3 yaş: En fazla 30 dakika

4 yaş: En fazla 40 dakika

5 yaş: En fazla 50 dakika

6 yaş: En fazla 60 dakika



Günlük Ekran Süresi Ne Kadar Olmalı?



Yeşilay Danışmanlık Merkezi (**YEDAM**) ise özellikle erken çocukluk döneminde ekran kullanımının daha da sınırlı tutulmasını vurgulamaktadır. Buna göre:

0-3 YAŞ : Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır. Ekran kullanımının zorunlu olduğu durumlarda ise süre günde 10-15 dakikayı geçmemelidir.

3-6 YAŞ : Günlük toplam ekran süresi 30 dakikayı aşmamalıdır.

Uzmanlar tarafından önerilen süreler değişiklik gösterse de üzerinde uzlaşılan temel ilke aynıdır. Okul öncesi dönemde ekran kullanımı her durumda kısa, sınırlı ve kontrollü olmalıdır. Çocuk, dijital içeriklerle yalnız bırakılmamalıdır. Çocuğun ekranla geçirdiği her an mutlaka bir yetişkin gözetiminde gerçekleşmelidir.

Okul Öncesi Dönemde Teknoloji Bağımlılığı ve Erken Uyarı İşaretleri

Teknoloji bağımlılığı, çocuğun ekran kullanımını kendi kendine sınırlayamaması ve ekran isteğinin oyun, beslenme ya da uyku gibi temel ihtiyaçların önüne geçmesi durumudur. Bu durumda ekran karşısında geçirilen sürenin artması; çocuğun günlük yaşamını, davranışlarını ve gelişim alanlarını olumsuz yönde etkileyebilir.



Okul öncesi dönemde erken uyarı işaretlerini fark etmek, teknolojiyi yeniden dengeye oturtmak önemli bir fırsattır. Bu işaretlerden bazıları şunlardır:

Ekranı Bırakmakta Zorlanma



Süre dolduğunda ekranı kapatmak istememesi, "Biraz daha!" diye ısrar etmesi.

Ekran Kapandığında Yoğun Tepki Verme



Ekran kapatıldığında huzursuzluk yaşaması, ağlaması, öfkelenmesi veya sakinleşmekte güçlük çekmesi.

Gerçek Oyun ve Etkinliklerden Uzaklaşma



Oyuncaklarla oynamak veya aile etkinliklerine katılmak yerine çoğunlukla ekranı tercih etmesi.

Günlük Rutinin Aksaması



Yemek, uyku, tuvalet gibi temel ihtiyaçların ekran için ertelenmesi.

Sürekli Ekran Talep Etme



Her boşlukta ekrana yönelmesi, sıkıldığında ya da zorlandığında hemen ekrana yönelmesi.

Sosyal uyumda zorlanma



Kurallara uymada veya arkadaş ilişkilerinde güçlük yaşaması.

Ekranı Oyalama ya da Sakinleştirme Aracı Olarak Kullanmayın!

Çocuğunuza yemek yerken, öfkeli olduğunda, dışarıda beklerken ya da kalabalık ortamlarda sessiz kalması için ekran vermek kısa vadede işe yarıyor gibi görünebilir. Ancak bu durum uzun vadede çocuğun öz denetim becerilerini zayıflatabilir, duygularını yönetmesini güçleştirebilir ve sağlıksız teknoloji kullanım alışkanlıkları geliştirmesine yol açabilir.



Bunun yerine çocuğunuza ekransız alternatifler sunabilirsiniz. Dışarı çıkarken çantanıza bir hikâye kitabı, birkaç boya kalemi ya da sevdiği bir oyuncak koyabilirsiniz. Çocuğunuz öfkeli olduğunda ya da zorlandığında ekrana yönelmek yerine derin nefes alma gibi sakinleşme yöntemleri kullanmasına destek olabilirsiniz.

Ekranı Ödül veya Ceza Aracı Olarak Kullanmayın!

Bu durum teknolojiyi çocuğunuzun gözünde olduğundan daha cazip hâle getirebilir ve sağlıklı kullanım alışkanlıkları geliştirmesini engelleyebilir.

Olumlu Rol Model Olun

Çocuğunuz, teknolojiyi sizin nasıl kullandığınızı gözlemleyerek öğrenir. Ekran başında geçirdiğiniz süre, telefonu nasıl kullandığınız veya televizyonu ne zaman açtığınız, çocuğunuz için güçlü bir model oluşturur.

Alternatif Etkinlikleri Öne Çıkarın

Gerçek oyun, açık hava etkinlikleri, spor, müzik ve resim gibi etkinlikler çocuğunuzun ilgisini doğal biçimde yönlendirir. Bu tür etkinlikler dikkat süresini destekler, sosyal becerilerini güçlendirir ve ekrandan bağımsız keyif almayı öğretir. Ayrıca ilgi ve yeteneklerini keşfetmesine yardımcı olacak hobiler zamanını daha verimli kullanmasını sağlar.

Rutin Bozulduğunda Ekranı Artırmayın

Tatillerde, hastalık dönemlerinde veya seyahat sırasında ekran süresi kolayca artabilir. Bunun yerine, çocuğunuzun ilgisini çekebilecek boyama kitabı, taşınabilir kutu oyunları gibi alternatifleri yanınıza alabilirsiniz.

Ailece Zaman Geçirin

Birlikte geçirilen kaliteli zaman, hem ebeveyn-çocuk iletişimini güçlendirir hem de teknolojiye ayrılan süreyi doğal biçimde azaltır. Birlikte gülmek, konuşmak, üretmek; ekrandan alınamayacak kadar kıymetli anılar kazandırır.



Birlikte kitap okumak, evde görev paylaşımı yapmak, açık havada yürüyüşe çıkmak ya da birlikte yemek hazırlamak bile çocuğun sosyal, duygusal, bilişsel ve fiziksel gelişimini destekler.

Ailece Bir Ekran Anlaşması Hazırlayın

Bültenin sonunda örnek bir “Bizim Ekran Anlaşmamız” yer almaktadır. Siz de çocuğunuzla birlikte, ailenizin ihtiyaçlarına uygun bir ekran sözleşmesi hazırlayabilirsiniz.

Teknoloji bağımlılığının önlenmesinde, çocuklara bilinçli teknoloji kullanımı alışkanlıkları kazandırmak en temel adımdır. Bu doğrultuda uygulayabileceğiniz öneriler aşağıda sunulmuştur.



Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?



Bilinçli teknoloji kullanımı; çocuğun teknolojiyi güvenli, dengeli ve amaca uygun şekilde kullanmasını ifade eder. Bu yaklaşım yalnızca ekran süresini sınırlamayı değil teknolojinin hangi içerikle, hangi amaçla ve hangi koşullarda kullanıldığını da kapsar. Yani teknolojiyi bir oyalanma aracı olmaktan çıkararak çocuğun gelişim alanlarını ve öğrenmesini destekleyen bir deneyime dönüştürmeyi hedefler. Erken yaşlarda oluşturulan bilinçli teknoloji alışkanlıkları çocuğun dijital dünyada daha bilinçli, seçici ve kendini koruyabilen bir birey olmasına katkı sağlar.

Bu dönemde çocukların öz denetim becerileri henüz tam olarak olgunlaşmadığı için hangi içeriklerin kendilerine uygun olduğunu ya da ne kadar süre ekran karşısında kalmaları gerektiğini kendi başlarına belirleyemezler. Bu nedenle ekran kullanımını düzenlemek ve onlara eşlik etmek ailelerin sorumluluğundadır.

Hangi içeriklerin çocuklar için uygun olduğunu ve dijital ortamdaki olası riskleri bilmeniz, teknoloji kullanımını yönlendirirken güçlü bir temel oluşturur. Bu doğrultuda ekran süresini planlamanız, uygun içerikleri seçmeniz, kullanım sırasında çocuğunuza eşlik etmeniz ve teknolojiyi günlük yaşamda diğer etkinliklerle dengeli biçimde konumlandırmanız büyük önem taşır. Evde oluşturduğunuz bu düzenin tutarlı şekilde sürdürülmesi ise çocuğunuzun zamanla güvenli sınırlar geliştirmesine ve öz denetim becerisinin güçlenmesine katkı sağlar.

Bilinçli Teknoloji Alışkanlıkları Geliştirmek İçin Öneriler

Çocuğunuzun teknolojiyle kurduğu ilişkiyi şekillendiren en önemli unsur, günlük yaşamda onlara sunduğunuz düzen ve modeldir. Aşağıda bu konuda size rehber olabilecek öneriler yer almaktadır.



Günün planlı olmasını sağlayın. Yemek, oyun ve uyku gibi temel rutinlerin düzenli olması, teknolojiye ayrılan zamanın bu düzenin içerisine kontrollü şekilde yerleştirilebilmesini sağlar.

Süre sınırı belirleyin. Teknolojiye ayrılan zamanın belirli saatlerle sınırlandırılması, çocuğın teknolojik aracı kullanmaya ne zaman başlayıp ne zaman bırakacağını öğretir. Çocuğın öz denetim kazanmasına katkı sağlar.

İçeriklerin takibine özen gösterin. Çocuğunuzun izlediği ya da oynadığı içeriklerin yaşına ve gelişim düzeyine uygun olmasına dikkat edin.

Ekran karşındayken mutlaka yanında bulunun. Okul öncesi dönemde çocukların teknolojik cihazları ebeveyn gözetiminde kullanması önerilir. Yanında oturmak, izlediklerini konuşmak ve sorular sormak pasif izlemeyi etkileşimli öğrenmeye dönüştürür.

Arka planda ekranı açık bırakmayın, sosyal medya kullanımınızı sınırlayın. O, izlemiyor gibi görünse de ortamda açık kalan uygun olmayan içerikler çocuğınızı etkileyebilir.

Teknolojik cihazları ortak yaşam alanında tutun. Tablet, telefon ve bilgisayar gibi dijital araçların salon gibi ortak alanlarda bulunması; çocuğunuzun ekranı sizin rehberliğinizde, güvenli ve kontrollü şekilde kullanmasını sağlar.

Bilinçli Teknoloji Alışkanlıkları Geliştirmek İçin Öneriler

Ekransız alanlar belirleyin. Yatak odası, yemek masası ve aile sohbetlerinin olduğu alanlarda ekran bulundurmamaya özen gösterin.

Uyku öncesinde ekran kullanmayın. Uyku öncesinde ekran kullanımı uykuya geçişi ve uyku kalitesini de olumsuz etkilemektedir. Bu nedenle, uykudan en az bir saat önce tüm ekranları kapatın. Bu zamanı masal okumak, sakinleştirici müzik dinlemek gibi rahatlatıcı etkinliklerle değerlendirebilirsiniz.

Ekrandan farklı aktivitelere geçişi kolaylaştırın. "Videonun bitmesine az kaldı. Sonra birlikte kurabiye yapacağız." gibi cümleler, ekran kapatıldığında yaşanan direnç ve krizleri azaltır.

Güvenlik önlemlerine dikkat edin. Güvenli kullanım, süre kontrolü kadar önemlidir. Telefonunuza ya da tabletinize şifre koymak, internet filtreleri kullanmak ve ebeveyn denetim araçlarından yararlanmak çocuğunuzu uygunsuz içeriklerden korunmasına yardımcı olur.

Kendi paylaşımlarınızda çocuğunuzun mahremiyetini koruyun. Okul öncesi dönemde çocuklar dijital riskleri fark edemezler. Bu nedenle fotoğraf veya video paylaşırken çocuğunuzun özel alanını ve güvenliğini gözetmeniz önemlidir.

Unutmayınız!..

Okul öncesi dönemde kazandırdığınız bilinçli teknoloji alışkanlıkları; ilerleyen yıllarda sizin kontrolünüz olmasa bile onun kendine uygun içerikleri seçmesine, ekranı sınırlı ve sağlıklı şekilde kullanmasına yardımcı olur. Sizin sevgi dolu rehberliğinizle teknoloji, gelişimini destekleyen bir fırsata dönüşecektir.

Bilinçli Teknoloji Alışkanlıkları Geliştirmek İçin Öneriler

3TM

www.pegi.info

Uygulamalarda Bulunan PEGI Değerleri Nedir?



Avrupa Oyun Bilgi Sistemi olan PEGI (Pan European Game Information) oyunları yaşa ve içeriğe göre sınıflandırmaktadır. Çocuğunuz için uygulama seçerken bilinçli kararlar vermeniz için beş farklı yaş grubu ve sekiz farklı içerik derecelendirmesi bulunmaktadır. PEGI değerleri çocuğun motor becerilerine ya da yaşına göre değil oyunun içeriğinin çocuğunuzun yaş gurubunun zihinsel gelişimine etkisi olup olmayacağına yönelik olarak belirlenmiştir. "Pegi 3" değeri tüm yaş grupları için uygun kabul edilmektedir. Korkutacak herhangi bir ses veya görsel içermez bu sebeple okul öncesi çocuklar için uygun olduğu bilinmektedir.

EBA

EBA ile Teknolojinin Doğru Kullanımı

Kazanımların oyunlaştırılarak sunulduğu eğlenceli etkinlikler olan etkileşimli içeriklerin bulunduğu EBA videoları ve etkinlik sayfaları ile okul öncesi çocuklara sunulan eğitici bir platformdur. Hem masaüstünde hem de cep telefonu uygulaması ile erişim sağlayabileceğiniz EBA'da çocuğunuzun yaş ve gelişimine uygun hikâyeler, çevrimiçi boyama sayfaları, oyunlar, yapboz yapma gibi içeriklere ulaşabilirsiniz.



Erken Çocukluk Eğitimi

- 365 Gün Oyun
- Aile Eğitimi
- Belirli Gün ve Haftalar
- Çizgi Filmler
- Erken Çocukluk Eğitim Takvimi
- Etkinlikler
- Matematik
- Okul Öncesi Çocuk Şarkıları

SÖZLEŞME

Bizim Ekran Anlaşmamız

Aile içinde teknoloji kullanımına yönelik ortak bir düzen oluşturmak, çocuğunuzun sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmesine önemli katkı sağlar. Ekran anlaşmasının yalnızca çocuğunuz için değil ailede herkes için geçerli olması, kuralların daha kolay benimsenmesine yardımcı olur.

Kuralları belirlerken çocuğunuzun yaşına uygun şekilde sürece katılması, fikirlerini söylemesi ve seçenekler arasından seçim yapması; hem kendini değerli hissetmesini sağlar hem de kurallara uyma olasılığını artırır.

Örnek ekran anlaşması:

- Ekranı sadece belirlenen saatlerde açıyoruz.
- Yemek, uyku ve aile sohbetlerinde ekran kullanmıyoruz.
- Süre bittiğinde ekranı birlikte kapatıyoruz.
- Her gün en az 1 saat ekransız oyun zamanı ayırıyoruz.

KAYNAKÇA

https://aileyili.gov.tr/media/mvqnqoqj/di-ji-tal_ebeveyn-rehberi_flipbook-1.pdf

<https://www.yedam.org.tr/ailelerin-internet-bagimlilik-hakinda-sik-sordugu-sorular/cocugumun-internette-gecirdigi-zamani-nasil-belirlemeliyim>

GÖRSEL KAYNAKÇA

Bu bültende kullanılan görseller <https://tr.123rf.com/> adresinden telif bedeli ödenerek kullanılmıştır.



TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

tegm.meb.gov.tr



@mebtegm

Atatürk Blv. No 98 Milli Eğitim Bakanlığı
Kat 2 Blok A/B ve Kat 5 Blok A Kızılay
Çankaya/ANKARA