



Kanton Zürich  
Gesundheitsdirektion

# Prävention und Gesundheitsförderung

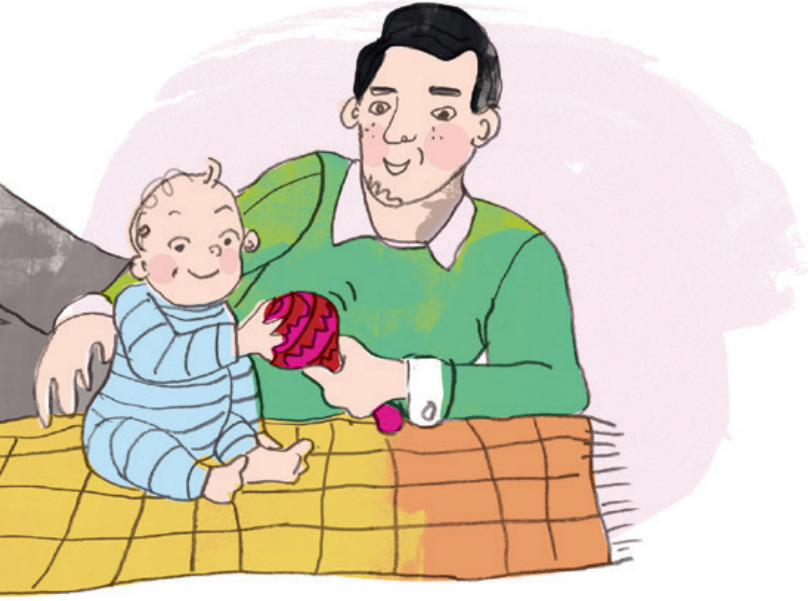
Odak noktamız  
Medya kullanımı



4 yaşına kadar çocukları olan ebeveynler için tavsiyeler

## Çocuklarımızı güçlendirelim

Türkisch



## **Tüm duyularla öğrenmeye olanak sağlayın**

Küçük çocuklar dünyayı oyun oynayarak keşfederler. Duyarak, koklayarak, dokunarak, tadarak veya görerek, tüm duyularıyla öğrenirler. Bunun için başka insanlarla, gerçek nesnelere ve doğayla doğrudan temas kurmaları son derece önemlidir. Bir tahta kaşıkla tencere tavaya vurmak, tüm objeleri ağzına sokmak, bir sümüklüböceğe dokunmak veya bir çiçeği koklamak gibi, hiçbir app bu tür deneyimlerin yerini alamaz.

## **Tüm dikkatinizi verin**

Hayatının ilk yıllarında çocuğunuzla sağlam bir ilişki kurmak büyük önem taşır. Çocuğunuzun size ihtiyacı olduğunu hızlı fark ederek mümkün olan en uygun yanıtı verirseniz – örneğin çocuğunuzun mamaya, teselliye, uykuya, ilgiye veya yeni bir beze ihtiyacı olduğunda – sağlam bir ilişki oluşmuş demektir. Küçük çocuklar, kendileriyle konuşan, yüzlerine bakan ve onlarla ilgilenen ebeveynlerinin tüm dikkatine muhtaçlar. Dikkatinizi sık sık akıllı telefonunuza verirseniz çocuğunuzla olan ilişki olumsuz etkilenir.

## Yemek saatlerinin huzurlu geçmesini sağlayın

Yemekleri birlikte yemek aile içindeki ilişkileri güçlendirir. Yemek yerken tüm ekranları kapatırsanız sohbet etmeniz mümkün olacaktır. Araştırma bulgularına göre yemek sırasında medya kullanmayanlar, karınlarının doyduklarını daha iyi anladıkları gibi yemekten de daha fazla keyif alırlar.

Bebeğinizi emzirdiğiniz veya ona biberon verdiğiniz zamanlar, onunla ilişki kurmanız için iyi bir fırsat sunar. Bunu yaparken mümkün olduğunca çocuğa tüm dikkatinizi verin. Emzirirken bir şeyler okuyorsanız veya televizyon seyrediyorsanız, yine de çocuğun verdiği tepkilere dikkat edin ve hemen yanıt verin. Uzmanlar, bebek ve çocukların hemen yakınında radyasyon yayan cihazları mümkün olduğunca nadiren kullanmayı tavsiye eder.

## Yaşa uygun medyalardan yararlanın

Çocuğun ilk medya deneyimi için yaşa uygun resimli kitaplar, sesli kitaplar veya müzik en uygundur. Kitap okutmak ve beraber hikâye veya müzik dinlemek küçük çocukların çok hoşuna gider.

Akrabalarıyla görüntülü arama yapmak veya akıllı telefonda fotoğraf bakmak, küçük çocukların dijital cihazlarla tanışmaları için olanak verir. İstisna olarak çocuğunuzla birlikte ekranda bir oyun oynar veya video seyrederseniz lütfen hangi yaş için öngörüldüğüne dikkat edin ve gerçekte çocuğa uygun olup olmadığını kendiniz de sorgulayın.

## Çocuğunuza eşlik edin

Çocuđunuzu ekran önünde yalnız bırakmayın. Dijital medyayı çocuğunuzla beraber kullandığınızda, çocuğun verdiği tepkilere dikkat edin. Çocuğun gergin, dalgın, sinirli veya dikkati dağılmış gibi görünmesi, cihazı kapatmak için birer işarettir. Gördükleri hakkında çocuğunuzla konuşun.





## Çocuğunuzun harekete ihtiyacı var

Çocuğunuza en başından beri bol bol hareket etme imkânı verin. Her yaşta farklı olanaklar vardır: Bir parmağı veya oyuncacı tutmak, battaniyenin üzerinde tepinmek, vters dönmeye çalışmak, ilk adımları denemek, çayır çimende yuvarlanmak, zıplamak, bir taşa tırmanmak gibi. Her yaşta çok çeşitli öğrenme deneyimleri önemlidir. Bebeklerin günde birkaç defa, küçük çocukların ise günde birkaç saat ve bu sürenin bir kısmı açık havada olmak üzere serbestçe hareket edebilmeleri gerekir.

## Dijital medyayı yalnızca çok nadiren kullanın

Hayatlarının ilk yılında çocuklar, hızla değişen resimleri takip edemedikleri için en basit videoları bile henüz algılayamazlar. Küçük çocuklar ise videolarda gördüklerini gerçek hayattan ayıramazlar. Yani dijital medya bebeklerin ve küçük çocukların gelişimine katkıda bulunmaz. Tam tersine: Bilimsel çalışmalar örneğin hayatın ilk yıllarında televizyon seyretmenin, gerek dil gelişimini gerekse çocukların uykusunu ve anne-baba ile çocuk arasındaki alışverişi bozduğunu gösteriyor. Dolayısıyla dört yaşına kadar olan küçük çocukların dijital medyayı ancak istisnai olarak, ara sıra ve en fazla yarım saat süreyle kullanmaları gerekir.

## Sorumlu kullanım için örnek olun



Bebekler ve küçük çocuklar, aile içerisinde televizyonun, tabletin ve akıllı telefonun nasıl kullanıldığından büyük ölçüde haberdar olurlar. Çocuklar birçok şeyi büyükleri taklit ederek öğrendikleri için, kendinizin ölçülü bir medya tüketimi ile onlara örnek olmanız çok önemlidir. En küçüklerimiz için şu kural geçerlidir: Çocuğunuzun yanında akıllı telefonunuzla ne kadar az ilgilenirseniz o kadar iyidir. Dikkatinizi çocuğunuza verin, medyaya değil!

### Zürih Kantonundaki danışmanlık büroları

Kinder- und Jugendhilfezentrum kjz – 0 ile 18 yaş arası çocukları olan aileler için danışmanlık büroları: [kjz.zh.ch](http://kjz.zh.ch)

Ebeveyn acil yardım hattı: 0848 35 45 55 (24 saat)

Pro Juventute ebeveyn danışmanlığı: [elternberatung.projuventute.ch](http://elternberatung.projuventute.ch), 058 261 61 61 (24 saat)

#### İşbirliği yapanlar:



**Kanton Zürich**  
**Bildungsdirektion**  
**Amt für Jugend und Berufsberatung**

#### Destek sağlayan:



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im **Kanton Zürich**

Schweizerischer Hebammenverband  
Fédération suisse des sages-femmes  
Federazione svizzera delle levatrici  
Federaziun svizra da las spendreras



Sektion  
Zürich und Schaffhausen