

*Ekranla uzun süre oyun oynamak, küçük çocukların gözlerine zarar veriyor çünkü miyop olmalarına yol açıyor.*

Göz doktorları uyarıyor: Cep telefonuna veya tablete yakından uzun süreli ve sık sık bakmak göz bebeklerin aşırı büyümesine ve çocukların miyop olmasına yol açar. Ayrıca bebekler ve küçük çocuklar önce mekansal (üç boyutlu) görmeyi öğrenmelidir. Düz ekran buna engel oluyor, çünkü çocuklar nesnelere ellerine alamıyor.

Göz doktorları tavsiye ediyor: 3 yaşından küçük çocuklara PC, cep telefonu, tablet verilmemelidir. 3 yaşın üzerinde en fazla günde yarım saat ve gözlerden en az 30 cm uzakta tutulmalıdır. Gözlerin sağlıklı gelişimi için çocukların her gün en az 2 saat dışarıda açık havada geçirmeleri önemlidir.

(2018 Alman Oftalmoloji Derneği Kongresi'nin Tavsiyesi)

Dünya Sağlık Örgütü'nün, bebeklikten beş yaşına kadar günlük hareket, uyku ve ekran önünde geçirme süresi ile ilgili tavsiyeleri: <https://www.bvpraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=12809>

Çocuklar ve iletişim araçları hakkında daha fazla bilgi: <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/medien/>



### İletişim:

Landratsamt Rastatt  
Gesundheitsamt und Jugendamt  
Am Schlossplatz 5, 76437 Rastatt  
Tel. 07222 381-2300  
amt23@landkreis-rastatt.de  
www.landkreis-rastatt.de



ve

Frühförderverbund Rastatt  
der Sonderpädagogischen  
Beratungsstellen



LANDKREIS  
RASTATT



# Cep telefonu ve tablet: Küçük çocuklara göre değil!



Bundesstiftung  
Frühe Hilfen



Destek

Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend



Cep telefonu, tablet, televizyon, oyun konsolları gibi elektronik iletişim araçları bebekler ve yeni yürümeye başlayan çocuklar için zararlıdır.



Bebeklerin istediği

- ☺ anne ve babanın sesini duymak ve onları dinlemek
- ☺ anne ve baba ile oyun oynamak
- ☺ günlük hayata katılmak
- ☺ yerde veya bir battaniye üzerinde serbestçe hareket etmek (ana kucağı veya beşik olmadan)
- ☺ kendi elleriyle dünyayı keşfetmek
- ☺ kucaklaşmak
- ☺ şarkı söylenmesini ve müzik dinlemek
- ☺ her şeyi ağızına almak
- ☺ ve yakl. 6 aydan itibaren resimli kitap bakmak

1-3 yaşındaki çocuklar konuşmayı öğrenmek, oynamak, dolaşmak ve dünyayı keşfetmek ister!

Çocuklar konuşmayı nasıl öğrenir? Anne ve babanın

- ☺ çocuklarıyla mümkün mertebe çok konuşması ile
- ☺ çocuklarıyla birlikte resimli kitap bakmaları ve okumaları ile
- ☺ günlük hayatı açıklamaları ve nesnelere isimlendirmeleri ile

**1 - 3 yaşındaki küçük çocuklar cep telefonu veya tablet ile oynamamalıdır.**

- ☺ cep telefonunda / tablette / konsolda oyun yok
- ☺ çocuk uygulamaları da yok
- ☺ diziler ve çocuk programları dahil (YouTube/TV) yok
- ☺ 3 yaşından küçük çocuklar ekrandan bir şey öğrenemezler

Küçük çocuk cep telefonuyla ne yapabilir?

Anne baba ile birlikte:

- ☺ resim çekebilir
- ☺ resimlere bakabilir
- ☺ kısa telefonda ve Skype üzerinden konuşabilir

**Çocuğunuzu susturmak için de telefonu vermeyin!**

Bebekler ve küçük çocuklar, anne veya babanın duygu ve düşünceleriyle onların "yanında" olup olmadıklarını veya cep telefonu ile ilgilendiklerini fark ederler.

Cep telefonları / PC / tablet çocuklarınıza vereceğiniz ilgiyi çalar.

Çocuğunuz ile oynamak, konuşmak, koşuşturmak veya kucaklaşmak için cep telefonunuzu bilinçli bir şekilde kenara kaldırmak veya kapatın!



**Sevgili Anne, Sevgili Baba,  
cep telefonunu kaldır ve  
benimle oyna!**