

Yaşlara göre ekran süresi

Orhan Toker'in "Yaşlara Göre Çocukların Ekran Başında Kalabilecekleri Süreler" yazısından.

ÖLÇÜ NEDİR?

"Uzmanlar, yaşı ne olursa olsun insanlar için günde 2 saatten fazla ekran başında kalmanın doğru olmadığı görüşünde birleşiyorlar. Amerikan Pediatristler Derneği ilk 18 ay yasak diyor. Benim önerim ilk 36 ay."

"3 yaşından sonra, ekran başında geçirilen sürenin herkes için hem fiziksel hem de zihinsel zararları vardır."

KURAL

"3~4 yaş arası: Günde 20 dk (sabah 10 ve öğleden sonra 10 dk olarak bölmenizde yarar var.)"

"4 yaşından büyük çocuklara her yaş için günde 10 dakika ekleyebilirsiniz."

YAŞ	GÜNLÜK SÜRE
0-3 yaş	Ekran yok
3-4 yaş	20 dakika
5 yaş	30 dakika
6 yaş	40 dakika
7 yaş	50 dakika
8 yaş	60 dakika
9 yaş	70 dakika
10 yaş	80 dakika
11 yaş	90 dakika
12 yaş ve üzeri	En çok 2 saat

Tablodaki süreler yukarıdaki iki kuraldan hesaplanmıştır: 3-4 yaşta 20 dakika, sonraki her yaş için 10 dakika; üst sınır günde 2 saat.

SÜREYİ NASIL KONUŞMALI?

"Ekran başında onları tek başına bırakmaktansa birlikte yapabileceğiniz dijital aktivitelere yönelin. Böylece çocuk doğru ve yanlış sizinle birlikte öğrenecek, zamanla iyi bir dijital seçici haline gelecektir."

Orhan Toker, "Çocuğunuzun Ekran Süresini Kavgaya Etmeden Kısıtlamanın Yolları"

Evin kurallarını yazıya dökmek için: orhantoker.com/aile-sozlesmesi · Kendi sürenizi ölçmek için: orhantoker.com/ekran-suresi