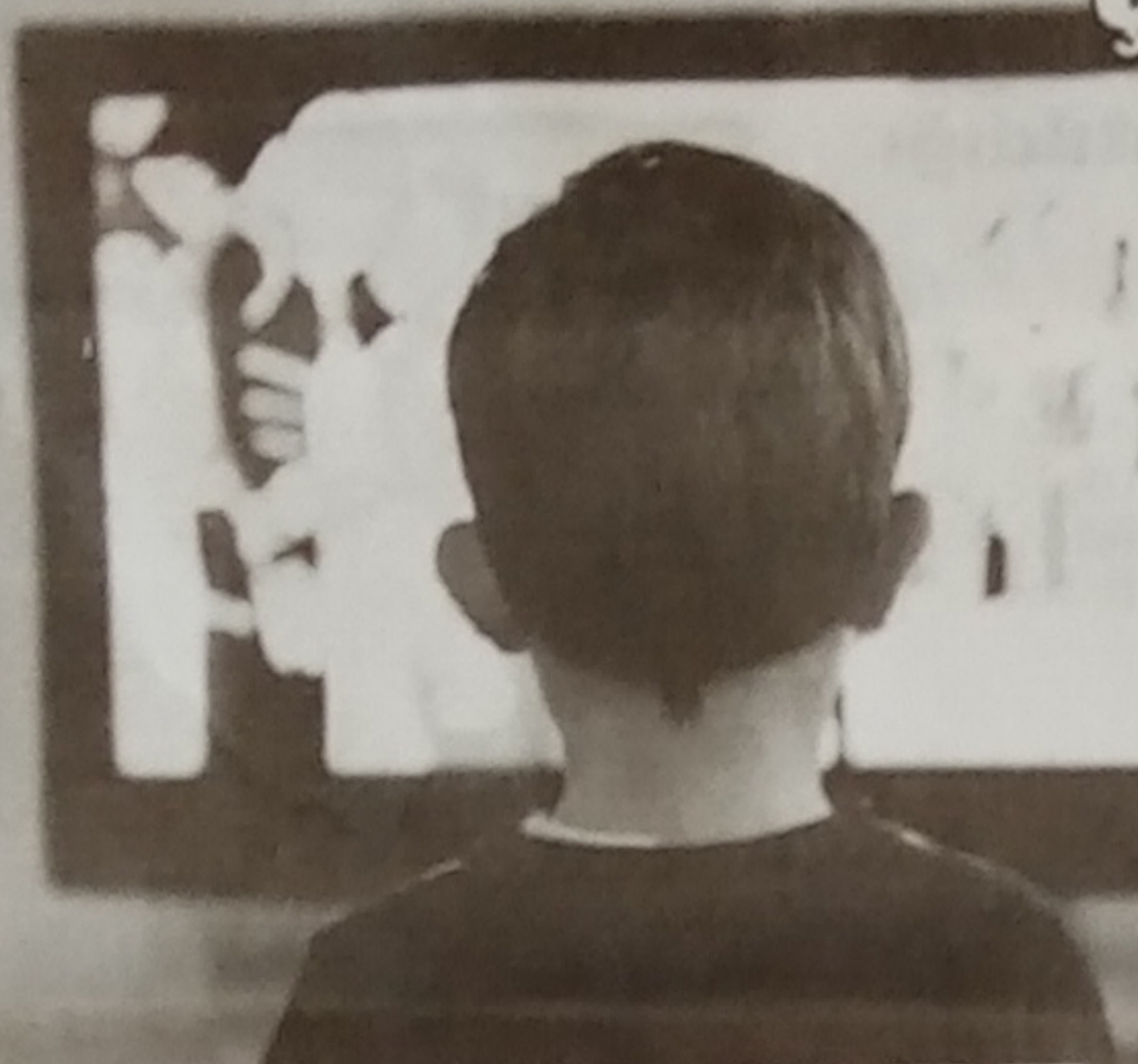


Çocuklara 'EKKRAN' uyarısı



18 AYDAN ÖNCE OLMAZ

Sosyal Pediatri Uzmanı Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Ayçiçek Dinçer, çocukların ilk 18 ayda ekranla tanışmaması gerektiğini söyledi

Çocuklarda teknolojik cihazların olumsuz etkileri hakkında değerlendirmelerde bulunan OMÜ Tıp Fakültesi Sosyal Pediatri Bilim Dalı Başkanı Dr. Öğr. Üyesi Tuğba Ayçiçek Dinçer, teknolojik cihaz kullanımının gün geçtikçe arttığını vurgulayarak, uyarılarda bulundu.

İLK 18 AY ÖNEMLİ

Ebeveynlere kılavuz olması için Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Pediatri Akademisi'nin önerilerine değinen Sosyal Pediatri Dinçer, "Dünya Sağlık Örgütü'ne göre günde bir saat fazla internet kullanılmaması öneriliyor. Amerikan Pediatri Akademisi ise yaşlara göre sınırlandırıyor. Çocuklar, ekran, televizyon ve tabletle baktıklarında tek taraflı iletişim halinde oluyorlar. Gelişebilmeleri ve öğrenebilmeleri için iki taraflı iletişim olması gerekiyor. Bu iletişim sözlü veya sözsüz olabilir ama ekran ya da dijital medya bunu çocuklara veremez. Çocukların ilk üç yaşta öğrenebilmesi için yanında anne ve babasının olması gerekmektedir. Bu çift taraflı iletişimi ebeveyni ile yapabiliyor olması gerekiyor. Sözsüz iletişimde mimik, jestler, göz teması ile gerçekleşir ve bunu ekran çocuklara veremez. Çocuklar ekranda gördükleri bir nesneyi üç boyutlu âleme aktaramazlar. Bu yüzden aile gözetimi

çok önemli. Öğrenmeleri sadece ezberleme ve hatırlama yoluyla olur. Dolayısıyla 18 aydan önce çocukların ekranla tanışmasını istemiyoruz. Amerikan pediatri akademisinin önerisi 18-24 ay arası çocuklarda ebeveyn gözetiminde yüksek kaliteli uygulamaların çocuğa tanıtılması yönünde" dedi.

BİRÇOK HASTALIĞIN SEBEBİ

Kontrolsüz kullanılan teknolojik aletlerin bedensel, zihinsel ve ruhsal gelişimlerini olumsuz etkilediğini kaydeden Dinçer, "Çocukların teknolojik cihazları uygun olmayan süre, sıklık ve farklı duruş pozisyonlarında kullanmalarının gelişimsel problemler, kas-iskelet sistemi problemleri, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku kalitesinde yetersizlik gibi sağlık riskleri doğurduğu görülmektedir. Telefon, tablet ve televizyondaki melatonin dedğimiz mavi ışık, uyku hormonu salınımını baskılıyor ve uyku problemlerine yol açıyor. Ekranla bakmaktan dolayı görme problemlerine de sebebiyet verebiliyor. Çocuklarda sağlıklı yaşamı geliştirmek için teknolojik cihaz kullanımının süre, sıklık ve içeriklerinin gözetim altında olması, yeterli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, iyi uyku ve besleyici bir sosyal çevre sağlanması gerekiyor" diye konuştu.