

# VELİLER İÇİN

medya kılavuzu...



MEDIA PROTECT

0 - 3 YAŞ ARASI

4 - 6 YAŞ ARASI

7 - 9 YAŞ ARASI

10 - 13 YAŞ ARASI

## SIZI İLGİLENDİREN KONU DEĞİL Mİ?

➔ Bugünlerde almanyada dört velinin üçü çocuklarının ekran başında başlarına gelebilecekler konusunda endişeli!

...aslında bende aynı  
düşünceler içindiyim.

Ama tutarlı olmak bazen çok  
yorucu oluyor.



**İPUCU VE TAVSİYELER**

**GÜNLÜK HAYATTA DAHA AZ STRES İÇİN**

# 0 – 3 YAŞ ARASI: BEBEKLİK VE KÜÇÜK ÇOCUKLUK DÖNEMİ

## Gelişim basamakları



### 0 – 1 yaş arası

Çocuğunuz ilk yaşlarında adım adım kendi vücudunu tanımaya başlar. Önce tutmayı, oturmaya ve emeklemeyi öğrenir. Çevresini keşfeder. Çocuğunuz ilk yaşlarında size bağ kurar.



### 1 – 2 yaş arası

Çevresiyle doğrudan yaptığı deneyimlerle duyularını geliştirir. Yürümek ve ilk konuşma deneyimleri önemli gelişim basamakları. Çocuğunuz kendi ve başkalarının duygularını algılayabiliyor.



### 2 – 3 yaş arası

Bu yaşlarda çocuğunuz daha hareketli: ya kendi basında yada yürüme bisikletiyle. İlk arkadaşlıklar edinir ve kendi yaşlılarıyla konuşur. Çocuğunuz artık her zaman kendi isteklerinin sizin isteklerinizle örtüşmediğini anlıyor.

## Ekranmedyasının etkileri

Dünya ve insanlar ile olan birebir irtibatı keser.

Bir bebek için anlamsız, çoğu zaman çok sesli ve göz kamaştırıcı içerikleri çocuğunuz kaldırmayabilir ve bunlar korku ve uyku bozukluklarına yol açabilir.

**Çocuk doktorları çocuklarınızı ekranlara hapsetmemenizi öneriyor! pasif bile olsa!**

Tina (30) ve Bernd (32) anlatıyor:

”Küçük çocuğumuz (6 aylık) uyanırken, evimizde hiçbir ekranı açık tutmuyoruz. Bunlara bilgisayar ve IPhone da dahil. Televizyonun üzerine bir örtü asıyoruz. Bir diğer etkisi: „Görmediğim şeyi unuturum“ düşüncesiyle iki büyük çocuğumuzda (5 ve 8 yaşında) daha az tv izliyorlar. Onlarda kendi başlarına oyalanmayı öğrendiler ve artık onlara ekranlar dadılık yapmıyor.”

## aile içinde rahat medya eğitimi için ipucu ve tavsiyeler

- Çocuğunuza yoğun zaman ayırın ve bu zaman içinde birbirinize yoğun sevgi gösterisinde bulunun.
- bu yaşlardakiler için tavsiye edilen medyalar: dil (birebir konuşmak), kitaplar (okumak yada bakmak) ve müzik (kendiniz yapın yada dinleyin)
- televizyonunuz ve bilgisayarınız çocuğunuzun görme yada duyma seviyesinde olmamalı.
- Çocuğunuz için sakin ve sessiz zamanlar da önemli. Bu zamanlarda kendini ve etrafını algılar ve keşfeder.
- Çocuğunuzda sizinde dinlenme vaktinizin olduğunu öğretin. Küçük bir çocuk kendini oyalayabilir. Önce üç, sonra beş, sonra on ve onbeş dakika. Başlarda zor olacaktır. Fakat bir süre sonra hem kendiniz hem çocuğunuz için yararlı olduğunu göreceksiniz.

# 4 – 6 YAŞ ARASI: ANAOKUL DÖNEMİ

## Gelişim basamakları

Çocuğunuz daha zor hareketler öğreniyor: kosmak, denge tutmak, tırmanmak, ayakkabı bağı bağlamak, boya yaparken kalemi kağıdın üzerinde gezdirmek. Bu yaşlarda konuşma kabiliyeti çok hızlı gelişir. Duyguları çeşitlenir: sevinc ve hü-züne kıskançlık, gurur, acıma duygusu vb eklenir.

Velilerin gösterdikleri ilgi ve birebir konuşmalar öz-güveni güçlendirir.

Konuşurken kullanılan ri-tim ve yapılan tekrarlar ile çocuk kendini emniyette hisseder.



Çocuk şimdiki zamandan kopabi-liyor ve geçmiş anlatabiliyor. Aynı zamanda geleceği bekleyebiliyor.

Yaşlılarıyla yapacağı yaratıcı can-landırımlar için zaman ve mekan önemli, çünkü bu yaşlarda **oyna-mak öğrenmektir!**

## Ekran medyalarının etkileri

Bunlar kitap ve çevreyi her duyuyula keşfetmenin rakipleridir. Bunlar hareketli çocukları bile ekrana kilitleyebilir.

Ama bundan sonra huzursuzluklar başlar.

çocuğunuzun oldukça az ekran başına oturtun!

**Bu televizyon, dvd, cep telefonu, akıllı telefon ve bilgisayar için geçerli.**

**Bunların hiçbiri çocuk odasında olmamalı!**

Nadja (35), Çocuklarını tek basında büyütüyor, Lukas (10) ve Johanna (5):

»Lukasda televizyonu baskı aracı olarak kullandım: „Bunları toplamazsan KiKA izle-yemezsin!“ Bu yöntem amacını aşdı. Bir süre sonra hiçbirşeyi baskısız yapmamaya bşala-dı. Bu durum beni daha fazla strese sürükle-di. Bu durumdan çıkmak zordu. Ama başardık. Küçük çocuğumda yine aynı sorunu yaşamamak için baştan önlemimi aldım.»

## aile içinde rahat medya eğitimi için ipucu ve tavsiyeler

- temiz havada hareket çocuğın gelişimi, sağlığı ve iyi moralde olabilmesi için önemli.
- Anlaşmalar yardımcı olur! Anne ve baba, büyü-kanne ve büyükbaba aynı yolu izlemeliler. Böylece kurallar daha kolay uygulanabilir.
- Dikkat reklam: dvdler (bir yetişkin ile beraber izle-nen kısa yayınlar) televizyondan daha iyi. Böylece çocukların olumsuz mızızlanmalarını („Anne bana bunu al!“) engellemiş olursunuz.
- İlerde ekranları doğru kullanmaları için şimdi li-san, kitap ve müzik öneriliyor. Düzenli olarak uy-kudan önce okunan hikayeler kendini emniyette hissettirir ve okuma kabiliyetini geliştirir.

# 7 – 9 YAŞ ARASI: İLK OKUL ÇAĞLARI

## Gelişim basamakları

Okula başlamasıyla çocuğunuz yeni görev ve zorluklarla karşılaşır. Ve bu sadece okuma, yazma ve hesap yapmayı kapsamaz. Ailenin yanısıra yaşlılarla girilen ilişkiler önem kazanır. Bu her zaman sorunsuz olmaz. Önemli olan, çocuğunuzun etrafında iyi bir örnek yetişkinin olması. Böylece çocuklar kırgınlık, agresyon ve hayal kırıklıklarıyla başkalarına zarar vermeden baş etmeyi öğrenir. Oyunca yapılan dövüşmeler ve tartışmalar normal.



Kendini aşırı önemseme duygusu bu yaşta çok görülen bir hadise.

Büyük yanlışlardan çocuğunuzun korunmalısınız. Fakat bu konuda dikkatli hareket etmek gerekir, çünkü fazla korumak çocuğunuzun özgüvenini sarsar.

## Ekran medyaların etkisi

Arastirmalar ekran medya kullanımında bazı kurallar uygulanmadığında zararlı olduğunu gösteriyor: Bunlar:

- yetişkinin eşlik etmesi ve izlenenler hakkında konuşmak
- Olumsuz içeriklerden sakınmak (mesela yaş sınırlamaları FSK/USK ya dikkat etmek)
- belirli süre sınırlamaları (haftada beş ve beşten fazla saat ekran başında geçirmek okuma ve konuşma zorluklarına yol açıyor)

**Çocuk odasında ekran bulundurmamak önerilmiyor!**

Tobias (38) ve Maria (32) anlatıyor:

”Jonas okumakta zorluk çektiğinde herkes aynı öneride bulundu: daha çok okumalısın ve az televizyon, dvd izlemen ve oyun konsolu oynaman gerekiyor. Jonasın bundan sonra sadece haftasonları ekran başına oturma izni var. Jonas itiraz etmedi bu konuda. İlk haftalar Jonas için zordu. Çok canı sıkıldı ve söylendi, ama artık net kurallar sayesinde herşey daha sakin. Ve Jonas çok daha iyi okuyor.”

## aile içinde rahat medya eğitimi için ipucu ve tavsiyeler

- Çocuğunuzun arkadaşlık kurması ve spor yapmasında destekleyin. Enstrüman çalmayı öğrenmeye yöneltin!

Beklenmedik ama doğru: Bunlar bilgisayar oyunu düşkünlüğüne, cyber-mobbing, şiddet, porno ve internette para harcamaya en iyi önlem.

Hayata tutunmak ve gerçek takdir, gerçekdışı „ucuz“ yedeklerle yerini dolduma isteğinden korur.

- İlkokulda ceptelefonu ve akıllı telefon yasak! (sadece en az fonksiyonu olanlara izin olmalı)
- bilgisayar ödevleri ilk okulda çok nadir olmalı. Önemli olan: yetişkinin eşliğinde olmadan bilgisayar ve internet kullanmak yasak. Okulda gözetim altında olan bir bilgisayar/medya odası talep edin.
- Eğer her zaman çocuğunuzun yanında olamıyorsanız: Çocuğunuz için süresi sınırlı olan filtreli internet bağlantısı tesis edin.

# 10 – 13 YAŞ ARASI: ÇOCUKLUK DAN GENÇLİ Ğ E

## Gelişim basamakları

Ergenlikle birlikte önemli fiziksel de ğ iş iklikler olur.

Ruh halinde anı de ğ iş imler günlük hayata dahil olur.

Yaş ıtlarla arkadaşlıklar, karşı cinsle bağlantılar önem kazanır. Veliler için zor bir dönem: Çocu ğ u kendi haline bırakmak ama sorumlulu ğ u kaybetmemek.

Çocuklar bu yaşlarda olduklarından daha yetişkin görünürler!

Medya ve reklamlardan dolayı erken gelişen cinsellik bunu destekliyor.

Bu durumda karşı tarafı desteklemek önemli: ç oş mak, sarılmak, saçmalamak ve sadece çocuk olabilmek.



## EKRAN MEDYANIN ETKİSİ

Gençliğ e geç iş de çocuklar dijital dünyadan büyülenirler. Zarar ve faydaları kestirebilmek için genel bakışları eksiktir.

Çocu ğ unuzla dialog halinde kalın.

Dozunu iyi tayin ederek eğ itici filmler ve öğ retici yazılımlara çocu ğ unuzun öğrenirken destekliyebilirsiniz.

Ş ahsi cihazlarına sahip olmaları bu durumda sorun yaratabilir: kullanma süreleri yaklaşık iki katına çıkar. Yaş derecelendirmeleri (FSK/USK) hala çok önemli. Bu durumda ama hiç e sayılıyor. Dikkat: Ş iddet ve porno!

Uzmanların bu yaşlardakilere önerileri:

- Facebook vb. sosyal sitelerde kendi sayfalarını oluşturmak yasak
- mobil cihazlar (akıllı telefon) yasak
- çocuk odasında ekranlı aletler yasak

Selina (13) ve Mehmet (10) anlatıyor:

» Cevabları „akıllı telefon tabiki!“ydi. Büyükanne noelde isteklerimizi sordu. Mehmetle hediyelerimizi acar acmaz annem ve babam akıllı telefonları elimizden aldılar. Mehmet ba ğ ırdı. Ben bir hafta boyunca onlarla konuşmadım. Anlaşmamızdan memnnum: Akıllı telefonları normal cep telefonlarıyla de ğ işt iirdik. Sadece telefonlaş ma ve mesajlaşmaya iznimiz var, neyse. Ama 16 yaşına girdiğimde bir akıllı telefon verecekler, bunu sözünü yazılı olarda aldım. Ve kalan para ile ben ve Mehmet yalnız Türkiyeye büyükanne ve büyükbabamın yanına gideceğiz. YOLO (sadece bir kez yaşarsın)!»

## aile içinde rahat medya eğitimi için ipucu ve tavsiyeler

- yazılı olarak süre sınırlamaları belirleyin (mesala: haftada yedi saat). çatışmalara izin verin: on yaşında çatışma yaşamak onyedide yaşında ba ğ ımlı olmaktan iyidir!
- Ehliyetsiz araç kullanmalarına izin vermeyin, 10-parmakla-yazılım kursu yapmadan bilgisayar başına geçmek yasak. Radikal gibi olsada, çok kez fayda görülmüş öneri.
- Aileler ve gençler için iyi bir tavsiye: oturma odasında ortak bir internet girişimli bilgisayar. Bu durumda kullanım konusunda pazarlıklar daha çok olacak ama böylece veliler kullanım zamanı ve içerikler konusunda genel bir bakışa sahip olacaklar.
- Çocu ğ unuz buna rağmen denetimsiz bilgisayar ve internet (ve akıllı telefon) mi kullanıyor? Mutlaka süre sınırlaması ve filtre yazılım yerleştirin!

# VELİLER İÇİN

medya kılavuzu...



MEDIA PROTECT

medyada siyah-beyaz- tablolar.

kafa karıştıran başlıklar:

Televizyon izlemek şişmanlatır,  
salaklaştırır ve üzer!



Bilgisayarda zeka  
geliştirme oyunları

Hergün daha fazla  
bilgisayar bağımlıları



Facebook kullananların  
daha fazla arkadaşları var

Oyun bağımlısından  
silahlı saldırı



Acıklamalar

başlıkların ötesinde.

## MEDYANIN ÇOCUKLARIN ÜZERİNDEKİ ETKİSİ FARKLI

Yetişkinler için medya dünyaya açılmanın yolu. Bugünlerde vazgeçilmez gibi duruyor. Çocuklar için bu farklı. Çocuk ne kadar küçükse, olası zararlar daha büyük. Ekran başındaki zaman ne kadar uzunsa, gelişime verdiği zarar daha çok olabilir. Bu neden böyle? Yeni doğan birinde gerekli olan tecrübe eksik. Yetişkin birinde hayat tecrübesi, yaşananları değerlendirmek ve hazmetmek için yardımcı olur. Beyinsel gelişim için duygusal tecrübeler gereklidir: görmek, yerçekimi için duyu, hissetmek, duymak, tadmak, hareket, koku almak ve dönme duygusu.



Bilgisayar, televizyon, gameboy vb. sadece göz ve kulağa hitab eder. Bir olayı her kanallardan algılayabilmek için, bütün sekişiz duyuya ihtiyaç vardır. Bu sağlıklı bir beyin gelişimi ve ilerde başarılı olabilmesi için gereklidir. Dünyaya ve insanlara birebir kurulan temas çok önemli. Bunlar gelişim için elektronik medyadan çok daha önemli.

## GÖZTEMASI EKSIK, DİL SUSUYOR!

**Bağlanma konusunda çalışan araştırmacılar uyarıyor: „Aşırı televizyon, bilgisayar ve ceptelefonu kullanımı veli-çocuk ilişkisine zarar veriyor.“**

İyi bir ebevyn ve çocuk ilişkisi için çocuğun doğumundan sonraki ilk ay ve senelere anne ve babalar önem göstermeli.

İyi bir ilişki çocuğunuzun mutlu ve sağlıklı bir hayat sürdürbilmesi için yardımcı olacaktır



Neden medya kullanımı bu ilişkiye zarar veriyor? Telefonda konuşan yada mesajlaşan bir anne bedensel olarak ordadır ama çocukla birebir ilgilenmez. Televizyon etkili resimler ve yüksek sesle çocuğun verdiği sinyalleri bastırır.

**Dil araştırmacıları yeni araştırma sonuçlarına dikkat çekiyor:** Arka planda televizyon çalışıyorsa, konuşarak anlaşma kesilir ve gözteması azalır.

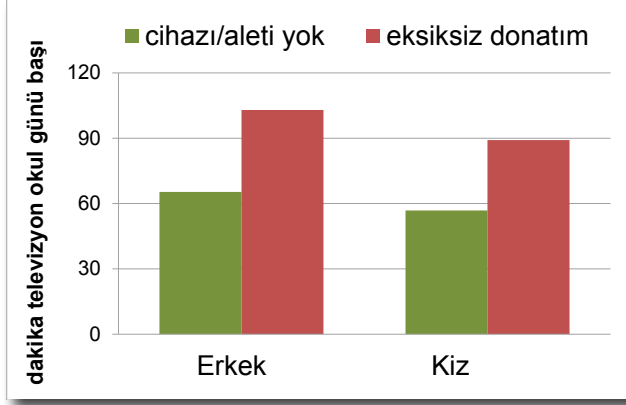
Velilerin ceptelefonu, akıllı telefon ve bilgisayar kullanımı için de aynı geçerli. Televizyon ve ceptelefon zamanı „dilsiz“ zamandır. Çocuklar son anaokul yaşlarına kadar medyasız ortamlarda konuşmayı daha iyi öğrenir – sadece velilerle olsa bile.



# DERS ÇALIŞMAK İÇİN ALINDI, OYUN OYNAMAK İÇİN KULLANILDI!

Kendi odasında ne kadar çok ekranlı cihaz bulunursa, on yaşındakiler ekranı o kadar çok kullanır.

Aynı araştırma uygun olmayan film ve bilgisayar oyunlarının (16 yada 18 yaşından itibaren) çocuğun kendi cihazı olduğu taktirde daha çok izlediğini yada oynadığını gösteriyor.



## BU NEDENLE: EKRAMEDYASI ÇOCUK ODASINDA OLMASIN!

Söylemesi kolay ama uygulaması zor. Kim bilmezki: “Anneciğim, babacığım ama herkesin var!” Velilere buna rağmen geçerli nedenlerle Hayır diyebilmesine ne yardımcı olur?

Çocukları için uzun vadeli olarak iyi birşey yapıyor olmanın bilinci. Çocuklarını ekranın getirdiği tehlikelerden koruyorlar: Şiddet, porno, dışlanma, bağımlılık ve aslında kendi istediği şeyler için daha fazla zamam.

“Dışarda oynamak” ve “arkadaşlarla buluşmak” bir araştırmaya göre alman ilkokul çocuklarının boş zamanlarında en sevdiği uğraştır. Peki büyük çocuklar okul için bilgisayarda yada internetle çalışmalarını gerektirirse? Bunun için şahsi cihazlara ihtiyaçları yok. En iyisi beraber veli-bilgisayarı başına oturun ve işiniz bittikten sonra bilgisayarını kapatın.

# HEDEF BAĞIMLILIK YERINE ÖZERKLİK

Max (16 yaşında)’in velileri beraber danışmaya geldiler.

## Diana (35) anlatıyor:

„Biz her zaman Max’la gurur duyduk ve onun için hep en iyisini diledik.

İyi notlara ödül olarak bilgisayar oyunu alıyorduk. İnterneti kapattığımız için geçen hafta kapımızı kırınca, uyandık. Max aylardır sadece online oyun dünyasında yaşıyor. Okulda notları kötüleşti ve arkadaşları Kurt ve Paul’da gelmiyorlar artık.

Max bu durumda sorun görmüyor, ama biz çok caresiz ve ne yapaçağımızı bilmiyoruz“

Danışman birçok endişeli veliyi tehlikenin var olmadığını belirterek yada birkaç öneride bulunarak yardımcı olabildi.

## Max’in teşhisi bilgisayar oyunu bağımlılığı.

Max bu sorunla yalnız değil. Almanyadaki araştırmalar 50 gencten birinin benzeri sorunlar yaşadığını gösteriyor. Erkeklerde online rol oyunları söz konusu. Kızlarda sosyal medya, mesela facebook, bu gibi sorunlara sürüklüyor. Bu nedenle: Hedef genç yaşda teknik olarak medyayla yakınlaştırmak olmamalı. Teknik bilgi bağımlılıktan korumaz.

Onları koruyacak şey, gerçek hayatta sağlam bir duruşa sahip olmak.

Hedef, medyaları ölçülü, yaratıcı ve özgüvenli olarak kullanmak.

Bu hedefe giden yolda üç adım önemli:



1. Küçük çocukları korumak: ekranmedyaları yasak!
2. Büyük çocuklara ekran başında eşlik etmek ve desteklemek
3. Gençleri adım adım şahsi sorumluluk sahibi yapmak.

### BİR YANDAN.

Arastirmalar büyük çocuklarda ve yetişkinlerde ölçülü dijital medya kullanımı ders çalışmada yardımcı olabiliyor. Bilgisayarda bir dil kursu lisan bilgilerini tazelemek, legastenikler için antrenman programları, derin göl balıkları hakkında bir film. Fakat: tayland hakkında bir coğrafya sunumu için „kağıtansiklopedi“ daha faydalı.

Neden? Google'de bu aranan terimle kısa sürede sexotellerine ulaşılacaktır.

### DIĞER YANDAN.

Çocukların ekran başında geçirdiği süre uzadıkça okuldaki başarısı azalacaktır.

Bilim adamları bu bağlantıyı bu şekilde açıklıyorlar:

başarılı ve kendi başında sorun çözebilmek ve öğrenmek için çocuklar gerçek hayatta tecrübe edinmiş olmalı.

Televizyon, bilgisayar, cep telefonu vb. zaman eşkiyası olarak tüm duyularla öğrenemeyi engelliyor.

Ve motivasyonunda etkileniyor: Rengarenk, yüksek sesli ve hızlı videokliplere alışanlara bir ders kitabı sıkıcı ve yorucu geliyor.

**Netice:** kalıcı öğrenim için çocukların destekleyen ve baskı yapmayan velilere, iyi bir sınıf birliğine, bilgisiyle ve insancılığıyla inandıran bir öğretmene ihtiyaçları var. Önemli olan fazla ekran kullanımından korumak.

Çocuk ne kadar küçük olursa, ne kadar uzun kullanılırsa, ne kadar şiddet dolu içeriği sahibse, o kadar çok sakıncası vardır ekran medyasının.

Ne kadar yaşa uygun bir yaklaşımda bulunulursa, o kadar google gibi arama motorları, insanları düşünmeye, araştırmaya ve öğrenmeye yöneltir.

### FAZLA KILO

Kim ekran başında uzun vakit geçirirse, çoğunlukla kilolu bir statüye sahip.

Fazla kilonun ciddi sorunlara yol açabilir: şeker hastalığı (Tip 2 Diabet); Arterioskleroz, kalp krizi. Ama cevaplanacak soru: Neyin neye yol açtığı. Uzun süre televizyon izlemek mi, fazla kiloya yol açıyor, yoksa tam tersi mi? Yeni Zelandada araştırmacılar 1000 tane çocuğu 30 sene boyunca izledi. Sonuç: Uzun televizyon izlemek gerçekten fazla kilo, diabet ve okul sorunlarına yol açıyor.



### EKSERSİZ EKSİKLİĞİ

Geçikmeli motor gelişimi ekran başında uzun vakit geçiren çocuklarda izlenmekte. Çok az hareket etmek kan dolaşımını olumsuz etkiliyor.

### UYKU SORUNU

Çoğu insanlar akşamları televizyon karşısında uyuya kalıyor, Bu demek oluyor? Televizyon sağlıklı uyku gelişimini mi destekliyor? Çocuklar için tam tersi geçerli: Heycanlı film ve bilgisayar oyunundan sonra çocukların kötü uyuduğu hakkında bilgiler var. Özellikle uyumadan kısa bir süre önce televizyonun çalışması bu olumsuz gelişmeyi destekliyor.

Ekran başında geçirilen uzun zaman ve daha az uykunun ders çalışmayı da olumsuz etkiliyor: Çünkü gün boyunca yaşananlar, gece hazm edilmesi gerekiyor.

12.000 saat ekran başında. Almanyada ortalama bir çocuk 15 yaşında bu kadar uzun ekran başında vakit geçirmiş oluyor. Bununla birlikte tahminen 10.000 cinayet senaryosu ve 100.000 şiddet içeren senaryoyu izliyor. Buna rağmen çoğu çocuklar şiddetli davranışlarda bulunmuyor.

### Bu kadar kolay değil!

Bu manşetde ne var: şiddetli bilgisayar oyunları sonunda, silahlı saldırıya yol açtı. Gençlerimizin silahlı saldırıya meyillanmemesi için onları bundan uzak tutan çok şey var: sevgili ebevnler, iyi arkadaşlar, sakın bir naturellik, vb. Ama bir çok şey de şiddete yöneltebiliyor. Problemlili arkadaşlıklar, evde görülen şiddet, okuldaki stres. Medyadaki izlenebilen şiddet de buna yönelmeye yol açabiliyor.



### MERHAMET KAYIBI-HASARLI FİREN!

Herşeyden önce tekrar tekrar şiddet dolu senaryoların televizyonda izlenmesi merhabet kaybına ve empati azalmasına yol açıyor. Bu gelişimi şiddet içerikli bilgisayar oyunları da destekliyor. İnsan öldürmeği engelleyen duygular azalıyor. Şiddetli davranışı bir araba ile kıyaslırsak: Medyadaki şiddet tanktaki super gibi etkili değil, ama firenlerin hasar görmesine yol açıyor.

**Dikkat: her 6 yaşından itibaren olan filim ve oyunlar her 6 yaşındaki çocuğa uygun olduğu anlamına gelmez.**

**Uzamandan ipucu: USK/FSK +3 yaş**

### BASILMIŞ OLANLAR::

Bleckmann, P & Leipner I. (2018). **Heute mal bildschirmfrei. Das Alternativprogramm für ein entspanntes Familienleben.** München: Knaur Verlag.

Lembke, G. & Leipner, I. (2015). **Die Lüge der digitalen Bildung. Warum unsere Kinder das Lernen verlernen.** München: Redline Verlag

Möller, C. (2012). **Internet- und Computersucht – Ein Praxishandbuch für Therapeuten, Pädagogen und Eltern.** Stuttgart: Kohlhammer.

Möller, C. & Glaschke, V. (2013). **Computersucht – was Eltern tun können.** Paderborn: Schöningh.

Neugeborene unter dem Einfluss von TV und Handy. Ulaşabileceğiniz yerler imba-spielimpulse@gmx.de (D) ve martina.lehner@bluewin.ch. (CH und A).

### BAĞLANTILI OLANLAR::

Internet, Chat, Handy ve internetde sosyal ilişkiler hakkında daha fazla bilgi için: [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)

Cep telefonu, kaplosuz internet vs. ve ışının etkileri: [www.diagnose-funk.de](http://www.diagnose-funk.de)

Ebevnler için kılavuzlar: [www.medienratgeber-fuer-eltern.de](http://www.medienratgeber-fuer-eltern.de)

içeriği tasarlayan: Thomas Mößle ve Paula Bleckmann

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

[www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info)

Medienfasten - einfach mal abschalten: <https://medienfasten.org/>

### Verein MEDIA PROTECT e. V. – kulüpü Aileleri dijital dünyada güçlendirme

Schlosserstr. 7/1 · 79312 Emmendingen media-protect@posteo.de [www.medienratgeber-fuer-eltern.de/mediaprotect.html](http://www.medienratgeber-fuer-eltern.de/mediaprotect.html)

**konzept danışmanı:** Uwe Buerman, Carolyn Eubel, Eberhard Freitag, Abdallah Hammoude, Christoph Hirte, Jennifer Koch, Julia Kögler, Michael Lübben, Anna Maier-Pfeiffer, Christina Roth, Aisha Shah, Stephanie Stalter, Arnhild Zorr-Werner.

**Düzen ve baskı:** [www.habe-offset.de](http://www.habe-offset.de), baskı PEFC kağıdı üzerine

### SİPARİŞ:

media-protect@posteo.de adresinden elinizde bulunan kılavuzu büyük sayıda baskı ve posta maliyetini karşılayarak elde edebilirsiniz.

**Almancadan çevirme:** Zeynep Iserttas