

Çocuk Bakımı

ve Çocuk Sağlığı

ANNE-BABALAR İÇİN BİLGİ



Televizyon ve Erken Çocukluk Dönemi Sağlığı ve Gelişimi

Televizyon erken çocukluk gelişiminin olduğu ortamın bir parçasıdır. Avustralya'daki çocukların çoğu televizyonla çok küçük yaşta, hatta bazen doğumdan itibaren televizyonla tanışmaktadır. Zihinsel, sosyal-duygusal ve fiziksel erken çocukluk gelişimi çocukların televizyon ile tanıştığı bu dönemde meydana gelmektedir.

Alışveriş merkezleri, doktor bekleme odaları ya da televizyonun hep açık olduğu bir çok evde televizyon her yerde olduğu için her televizyona maruz kalma bilinçli olmayabilir.

Küçük çocuklar televizyonu herkesten daha fazla izlemektedir. Bir araştırmaya göre küçük çocukların uyku dışında en çok yaptıkları aktivitenin televizyon olduğunu göstermektedir.

Neden televizyon erken çocukluk döneminde sağlık sorunudur?

Son zamanlarda yapılan bir araştırma televizyonun çocukların gelişiminde ve sağlığındaki etkilerini inceledi. Araştırmalar televizyon izlemek ve obezite, dil gelişimi, davranış, uyku ve sosyal duygusal gelişiminin arasında bir bağ olduğunu göstermiştir.

Televizyona maruz kalmanın etkileri aşağıdakilerden etkilenmektedir;

- İçerik (örneğin, programın içeriğinde şiddet var mı?)
- Süre (riskler televizyona maruz kalma süresiyle birlikte artıyor)
- Küçük çocukların *nasıl* televizyon izlediği (çocuk kendi başınamı yoksa ailesiyle mi televizyon izliyor?).

Her ne kadar okul öncesi yaşta daha büyük çocuklar belirli televizyon programlarından sosyal ve eğitimsel olarak fayda görseler de, araştırmalar iki yaş altındaki çocuklar için bu durumun söz konusu olmadığını göstermektedir. Hatta, televizyonun en olumsuz etkileri iki yaş altındaki çocuklarda görülmektedir. Uzmanlar küçük çocukların televizyona maruz kalmalarının kısıtlamasını tavsiye etmektedir. Amerikan Çocuk Doktorları Akademisi (American Academy of Pediatricians) iki yaş altındaki çocuklar için 'no screen' (televizyon izletilmemeli) politikasını savunmaktadır.

Ebeveynler ne yapabilir?

- Çocuğunuzun televizyon izleme zamanını **kısıtlayın**. Sadece televizyon izleme süresini değil, toplam ekrana maruz kalma süresini dikkate alınız. Çocuğunuz televizyon dışında başka cihazlarda da ekrana maruz kalmaktadır (DVDler, ekranlı oyunlar, televizyonun açık olduğu herhangi bir zaman gibi).
- Çocuğunuz için hangi televizyon programlarının uygun olduğuna karar **verin**. Çocuk Büyütme Ağı (The Raising Children Network) kuruluşu çocuğunuz için hangi programların uygun olduğunu seçmede pratik tavsiyeler sunmaktadır. (www.raisingchildren.net.au)
- Çocuğunuzun ne izlediğini **takip edin**, eğer mümkünse, çocuğunuzla birlikte televizyon izleyin.
- Çocuğunuzla gördüğünüz programlar hakkında **konuşun**.
- Çocuğunuza siz meşgulken eğlenebileceği şeyler dahil alternatif aktiviteler **sunun**. Çocuklar en iyi, televizyondan değil, bir şeyleri yaparak öğrenirler.

Bu Anne-baba Bilgi Broşürü başka dillere de tercüme edilmiştir ve Early Childhood Connections kuruluşunun www.econnections.com.au internet sayfasından temin edilebilir.

HAZIRLAYAN

The **Royal Children's Hospital** Melbourne
Centre for Community Child Health

MADDİ DESTEK SAĞLAYAN

Johnson & Johnson
PROFESSIONAL & EDUCATIONAL SERVICES
Health Care for Life

NATIONAL CHILDCARE
ACCREDITATION COUNCIL
DESTEKLEMEDİĞİ

Quality Standard
Level 4
NCAC
National Childcare
Accreditation Council Inc.

AVUSTRALYA FEDERAL HÜKÜMETİ
AİLE, KONUT, TOPLUM HİZMETLERİ VE
YERLİ İŞLERİ BAKANLIĞI TARAFINDAN
DESTEKLENMEKTEDİR