

# Ekran Süresi Çocukların Beynini Nasıl Etkiler?



Ulusal Sağlık Enstitüleri (National Institutes of Health) tarafından yürütülen ve hala devam etmekte olan yeni bir araştırma, **ekran zamanının çocukların beyinlerini nasıl etkilediğini** inceliyor. Ekranların çocukları nasıl etkilediğini İnceleyen bu ilk uzun soluklu araştırma; akıllı telefonlar, video oyunları ve tabletler gibi dijital ekranların genç beyinleri nasıl değiştirdiğini gözlemleyerek **on yıl boyunca 11.000’den fazla sayıda çocuğu** incelemiş olacak.

Araştırmacılardan Gaya Dowling şöyle diyor: “Çocukların ekran karşısında ne kadar zaman geçirdiklerini ve bunun etkilerini nasıl algıladıklarını görmekle kalmayıp, bu durumun sonuçlarını da öğrenmiş olacağız. Ardından bunun bir bağımlılık olup olmadığı sorusuna geçeceğiz.”

**İlk bulgular iki saat kadar az bir ekran süresinin bile çok zararlı olduğunu gösteriyor.**

Araştırmacılar ekranlar ile bağımlılık arasındaki ilişkiyi henüz yeni incelemeye başlamış olsalar da, elde edilen ilk sonuçlar **günde iki saat ekran zamanının bile çocukları negatif yönde etkilediğini** gösteriyor. Öyle ki, günde iki saatten fazla ekran zamanına sahip çocukların **düşünme ve dil becerilerini ölçen testlerde daha düşük puanlar aldıkları** görüldü. Ayrıca araştırmacılar, çalışmadan elde edilen ilk beyin taramalarının analizi doğrultusunda, ekran karşısında günde yedi saatten fazla vakit geçiren çocukların beyinlerinde "**korteksin erken incelidiğini**" keşfettiler.

Amerikan Pediatri Akademisi'nden Dr. Dimitri Christakis'e göre, bu negatif etkiler, **çocuklar ekranlarda öğrendikleri iki boyutlu becerileri üç boyutlu gerçek dünyaya aktaramadıkları** için ortaya çıkıyor. Christakis, "Çocuđunuzun eline sanal lego ve bloklarla oynayıp onları birleştirdiği bir uygulama verirsiniz ve ardından önüne gerçek legolar koyarsanız, tüm öğrenme süreci onlar için yeniden başlar," diyor.

**Amerikan Pediatri Akademisi, yeni yürümeye başlayan çocukların ekranlardan mümkün olduğunca uzak tutulmasını öneriyor.**

Amerikan Pediatri Akedemisi'nin yayınladığı en yeni "ekran kuralları rehberi", ebeveynler ile çocuklar arasında **yüz yüze iletişimin** önemini vurguluyor ve ebeveynlerin **18 ila 24 aylık** bebeklerini ekrandan uzak tutmaları gerektiğinin altını çiziyor (görüntülü konuşma hariç). Kılavuzda, ebeveynlerin küçük çocuklara ekran başındayken eşlik etmeleri de öneriliyor.



## çocuk ve tv

Kılavuzda, "Eğer mümkünse, ekran karşısında **birlikte** vakit geçirmek en iyi seçenektir. Küçük çocuklar, ekran aracılığıyla öğrendikleri beceriler, gerçek dünyada da kendilerine gösterildiğinde en iyi şekilde öğrenirler," diye tavsiye ediliyor.

### **Ulusal Sağlık Enstitüleri tarafından devam eden araştırma, küçük çocuklar için "ekran kuralları rehberi" geliştirmeye yardımcı olabilir.**

Araştırmacılar, çalışmanın ilerleyen safhalarında ekranla ilgili sağlık kurallarını geliştirmeye yardım edecek bilgiler edinmeyi umuyorlar.

Dowling'ın de dediği gibi, ekran zamanının tüm etkilerini öğrenmek yıllar boyunca, yani araştırma sonuçlanana kadar mümkün olmayacak. Ancak, Ulusal Sağlık Enstitüleri araştırma projesine katılacak 11.000 çocuğu belirlemiş durumda.

Dowling, araştırmacıların on yıl sürecek çalışmaları sonunda ekranların bağımlılık yapıcı özelliğe sahip olup olmadığını belirlemeyi umduklarını söylüyor.

Alıntı: <https://www.egitimpedia.com/ekran-suresinin-cocuklarin-beynini-nasil-etkiledigini-inceleyen-en-buyuk-arastirma/>

Kaynak: [https://www.thisisinsider.com/how-screen-time-affects-childrens-brains-nih-study-2018-12?utm\\_content=topbar&utm\\_medium=referral&utm\\_source=facebook.com&utm\\_campaign=buffer-home&fbclid=IwAR0MBmaQqNdbUi2Kub-fCn70yxFjSCHrEpNBesQ9fuoNjUv2DyzI05aIDWQ&utm\\_term=desktop&referrer=facebook](https://www.thisisinsider.com/how-screen-time-affects-childrens-brains-nih-study-2018-12?utm_content=topbar&utm_medium=referral&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer-home&fbclid=IwAR0MBmaQqNdbUi2Kub-fCn70yxFjSCHrEpNBesQ9fuoNjUv2DyzI05aIDWQ&utm_term=desktop&referrer=facebook)