

EKRAN SÜRESİ BARIŞ ANLAŞMASI

BU ANLAŞMA ANNEM-BABAM BENİ SEVDİĞİ VE BENİM İYİ OLMAMI İSTEDİĞİ İÇİN İMZALANMIŞTIR.

BU ANLAŞMADA BELİRTİLEN KURALLAR YALNIZCA ANNEM-BABAM TARAFINDAN BELİRLENMEMİŞ OLUP BENİM DE GÖRÜŞÜM ALINMIŞTIR .

YAŞIM BÜYÜDÜKÇE BU KURALLAR GÖZDEN GEÇİRİLEBİLİR.



ANLAŞMANIN GEREKÇESİ VE AMACI

Pandemi döneminde günlük hayatımızın büyük kısmı ekran önünde geçmeye başladı. Artan ekran süresi:

- Fiziksel aktivitemin azalması nedeniyle beden sağlığımlı olumsuz etkiliyor.
- Devamlı ekrana bakmak göz sağlığımlı ve omurga sağlığımlı olumsuz etkiliyor.
- Oyuna, kitap okumaya ve aileme ayırdığım süreyi azaltıyor, zihinsel ve duygusal gelişimimi olumsuz etkiliyor.

Bu anlaşmayla birlikte annem-babam beni bu konularda gözetip kollamaya, anlamaya ve dinlemeye söz veriyor.

Anlaşmanın kuralları

- 1) Her hafta en az bir günü “tamamen ekransız gün” olarak, mümkünse açık havada geçirmeye,
- 2) Yemek masasında hiçbir zaman ekran kullanmamaya, ailemle sohbet etmeye,
- 3) Arkadaşlarımla her gün ancak belli saatlerde çevrimiçi görüşmeye, bu süreyi en fazla 45 dakikayla sınırlamaya,
- 4) Yaşıma uygun dijital oyunlara yalnızca Cuma – Cumartesi ve Pazar günleri en fazla 60’ar dakika vakit ayırmaya, hafta içi okul günlerinde dijital oyun oynamamaya,
- 5) Ödevlerim bittikten sonra, günde en fazla 1 saatimi izleyerek geçirmeye,
- 6) Annem-babam beni [çevrimiçi riskler](#) konusunda bilgilendirirken onları can kulağıyla dinlemeye, [kişisel verilerimi](#) korumaya,
- 7) Her gün mutlaka kitap okumaya, [enstrüman çalmaya](#), hareket etmeye,
- 8) Yaşıma uygun oyun, uygulama veya çizgi film vs. seçimlerimde annem ve babamın beni yönlendirmesine izin vereceğime söz veriyorum.
- 9) Annem ve babam bu kuralları benim iyiliğim için uygulamaya, beni gözetip kollamaya, [internet güvenliğimi](#) sağlamaya,
- 10) [Dijital medya ve çocuk](#) ilişkisi konusunda daha fazla bilgileneceğime, beni dinlemeye ve anlamaya, gerektiğinde bu kuralları uygun şekilde gözden geçirmeye söz veriyor.

İMZALAR

İSİM – SOYİSİM – İMZA

İSİM – SOYİSİM – İMZA

İSİM – SOYİSİM – İMZA

<https://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr/>