ekran süresi barış anlaşması

|  |
| --- |
| BU ANLAŞMA ANNEm-BABAM BENİ SEVDİĞİ VE BENİM İYİ OLMAMI İSTEDİĞİ İÇİN İMZALANMIŞTIR.  BU ANLAŞMADA BELİRTİLEN KURALLAR YALNIZCA ANNEm-BABAM TARAFINDAN belirlenmemiş OLUP BENİM DE GÖRÜŞÜM ALINMIŞTIR .  YAŞIM BÜYÜDÜKÇE BU KURALLAR GÖZDEN GEÇİRİLEBİLİR.  Önemli bir olay veya vurgulamak istediğiniz bir şirket başarısı ile ilgili kısa bir metin için bir kenar çubuğu kullanabilirsiniz.  Bu, yaklaşan olaylar gibi her konuda cesurca vurgulamak istediğiniz bir görev bildiriminiz veya diğer içeriği sergilemeniz için de mükemmel bir yerdir. |
|  |
|  |

ANLAŞMANIN GEREKÇESİ ve amacı

Günlük hayatımızın büyük kısmı ekran önünde geçiyor. Artan ekran süresi:

* Fiziksel aktivitemin azalması nedeniyle beden sağlığımı olumsuz etkiliyor.
* Devamlı ekrana bakmak göz sağlığımı ve omurga sağlığımı 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](https://itlaw.bilgi.edu.tr/media/2020/11/23/19kasim_kitapcik_kvmkp.pdf) konusunda bilgilendirirken onları can kulağıyla dinlemeye, [kişisel verilerimi](https://itlaw.bilgi.edu.tr/media/2020/8/12/Kisisel-Verilerin-ve-Mahremiyetin-Korunmasi-Programi-Cocuklara-Dijital-Ogutler-1.pdf) 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](https://www.guvenliweb.org.tr/) sağlamaya,
10. [Dijital medya ve çocuk](https://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr/) ilişkisi konusunda daha fazla bilgilenmeye, 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/>