



[www.surexpositionecrans.org](http://www.surexpositionecrans.org)



*Ekransız 4 zaman*

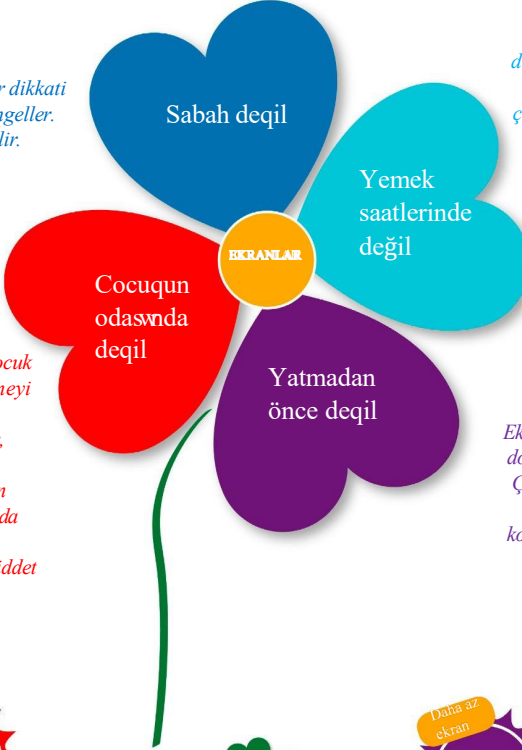
=

*4 adım İyi  
ilerlemek için*



*Çocuğunuz sizinle daha az konuşuyorsa ve sizde ona televizyon açırken, cep telefonunuza baktığınız anda ona daha az cevap veriyorsanız. Çocuğunuzla sık ve düzenli olarak konuşarak onun dil ve becerisini geliştirir. Ekranlar çocuğunuzun düşünmesine yardımcı olmuyor.*

*Küçük dozlarda dahi, ekranlar dikkati dağıtır ve konsantrasyonu engeller. Okul sonuçları düşürebilir.*



*Odasında ekran olmadığında, çocuk yalnız kaldığında endişelenmemeyi öğrenir.*

*O zaman ihte hayal kurabilir, oluşturunabilir, icat edebilir.*

*O zaman ebeveynler çocuğın beynine girenleri kontrol altında tutarlar.*

*Onu heyecan verici, travmatik şiddet içeren veya pornografik görüntülerden korurlar.*

*Ekranlardaki mavi ışık, melatonini ve doğal uykuya erken girixi engelliyor. Çocuğunuzla kitap okumak, şarkılar söylemek, konuşmak onu sakinleştirir ve güven verir.*

*Uykuya dalmadan önce ekran izlemek ters etki yapar.*



Support the collectif CoSE

[www.surexpositionecrans.org](http://www.surexpositionecrans.org)

