



doktornow.com

DOKTORNOW

#SAĞLIKOLSUN

EYLÜL - EKİM 2025

ÇOCUKLARDA EKRAN SÜRESİ

Prof. Dr. Dimitri Christakis

YENİ MEVSİM YENİ RUTİN



Bağışıklık
Beslenme
Zihin Dengesi

TIROID

“Menopoz tiroid
hastalıklarının
riskini artırır.”

İÇİNDEKİLER

03

Bağıışıklılığını Güçlendir

06

Nem Dengesini Koruma Rehberi

09

Tiroid

12

Sonbahar Sofrasında Süper Gıdalar

17

Okula Dönüş Sendromu

21

Çocuklarda Ekran Süresi



BAĞIŞIKLIĞINI GÜÇLENDİR

BİLİMSEL YOLLARI

Kışa güçlü girmenin yolu bağışıklık sistemini tanımaktan geçiyor.

Havaların soğuması, hastalık sezonunun başlaması demek. Grip, soğuk algınlığı, Covid-19 varyantları derken hepimizin aklında aynı soru:

“Bağışıklığımı nasıl güçlendirebilirim?”

Popüler içeriklerde sürekli aynı tavsiyeleri duymaktan sıkılmış olabilirsin. Oysa bağışıklık sistemi karmaşık bir yapıdır ve onu güçlendirmek, sadece portakal suyu içmekle mümkün değil.

Bu yazıda, gerçekten işe yarayan, bilimsel olarak desteklenen bağışıklık güçlendirme yollarını senin için derledik.

Bağışıklık Sistemi Nedir?

Kısaca söylemek gerekirse, bağışıklık sistemi vücudumuzun güvenlik ağıdır. Virüs, bakteri ve zararlı mikroorganizmalara karşı koruma sağlar.

Bu sistem; kemik iliği, dalak, lenf nodları, akyuvarlar ve mukozal yüzeylerdeki özel hücrelerden oluşur.

“SIK HASTA OLMAM BAĞIŞIKLIĞIMIN ZAYIF OLDUĞU ANLAMINA MI GELİR?”

Evet, sık tekrarlayan enfeksiyonlar, geç iyileşme süreci, kronik yorgunluk, sık ağız yarası gibi belirtiler bağışıklık sisteminin baskılandığını gösterebilir.

Bağıışıklığı Güçlendiren 6 Bilimsel Yol

1. Uyku Kalitenizi Artırın

Yetersiz uyku, bağışıklık hücrelerinin (özellikle T hücrelerinin) sayısını düşürür.

7–9 saat kesintisiz uyku, vücudun bağışıklık proteinleri olan sitokinleri üretmesi için kritiktir.

*Kaynak: *Sleep and Immune Function – Sleep Journal, 2015

2. Dengeli ve Renkli Beslenin

- C vitamini (narenciye, kivi)
- D vitamini (güneş, yumurta sarısı, balık)
- Çinko (kırmızı et, kabak çekirdeğı)
- Probiyotikler (yoğurt, kefir, fermente ürünler)
- Antioksidanlar (yeşil çay, yaban mersini)

Bu bileşenler bağışıklık hücrelerinin üremesini, görev yapmasını ve inflamasyonla savaşmasını destekler.

*Kaynak: Harvard T.H. Chan School of Public Health – Nutrition and Immunity

3. Stresi Azaltmaya Odaklanın

Kronik stres, bağışıklık sisteminde “kortizol fazlalığı” ile enflamasyon artışına neden olur.

Meditasyon, nefes egzersizleri ve doğa yürüyüşleri, bağışıklık tepkisini yeniden dengelemeye yardımcı olur.

4. Hareket Edin, Ama Abartmadan

Haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta egzersiz (örneğin tempolu yürüyüş), bağışıklık hücrelerini aktif tutar.

Aşırı egzersiz ise bağışıklığı baskılayabilir.

*Kaynak: Journal of Sport and Health Science – Exercise and the Immune System

“HERKESİN BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ AYNI MI ÇALIŞIR?”

Hayır. Genetik faktörler, yaş, uyku düzeni, stres seviyesi ve beslenme şekli, kişinin bağışıklık yanıtını doğrudan etkiler.

5. Alkol ve Sigara Tüketimini Azaltın

Bu maddeler bağışıklık hücrelerinin üretimini baskılar ve vücudun enfeksiyonlara karşı direncini düşürür.

Özellikle solunum yolları enfeksiyonlarıyla ilişkileri oldukça güçlüdür.

6. D Vitamini Seviyenizi Ölçtürün

D vitamini eksikliği, enfeksiyonlara yatkınlığı artırır.

Günümüzde D vitamini düzeyi düşük olan bireylerde, özellikle kış aylarında enfeksiyon riskinin daha yüksek olduğu biliniyor.

Kaynak: BMJ 2021 – Vitamin D and respiratory tract infections

“**Bağışıklık**” doğuştan gelen bir yetenek olabilir, ama güçlü kalması tamamen bizim elimizde.

Doğru alışkanlıklar, düzenli yaşam ve dengeli beslenme; yalnızca hastalıkları önlemez, aynı zamanda yaşam kalitesini yükseltir.

Bağışıklığı Güçlendirir	Dikkat Edilmesi Gerekenler
Günde 7–9 saat kaliteli uyuyun	Uykusuz kalmayın, gece geç saatlere kadar ekran başında olmayın
Renkli ve dengeli beslenin	Aşırı işlenmiş gıdalardan ve fast food'dan uzak durun
Haftada en az 150 dk egzersiz yapın	Aşırı yoğun egzersizle vücudu yormayın
Günlük D vitamini alımınıza dikkat edin	D vitamini eksikliğini görmezden gelmeyin
Stresten uzak durmaya çalışın	Sürekli kaygı ve gerginlikle yaşamayın
Bol su tüketin (günde en az 2–2.5 lt)	Gazlı ve şekerli içecekleri tercih etmeyin
Sigara ve alkolü bırakın ya da azaltın	Toksinlerle bağışıklık sisteminizi sabote etmeyin
Mevsim sebzeleri & probiyotik alın	Sürekli antibiyotik veya takviye kullanmayın (hekime danışmadan)

KIŞA GİRERKEN NEM DENGESİNİ KORUMA REHBERİ

Soğuyan havalarla birlikte ciltte gerginlik, kuruluk, pul pul dökülme, kaşıntı ve hassasiyet artmaya başlar. Çünkü kış aylarında yalnızca sıcaklık değil, nem oranı da düşer. Kapalı ortamlarda artan kalorifer, klima gibi ısıtıcılar da cildin doğal nem bariyerini zayıflatır.

Peki kış aylarında cilt sağlığını nasıl koruruz? Cildin nem dengesini kaybetmesini nasıl önleriz?

1. Cilt Tipinizi Tanıyın, Bakımınızı Ona Göre Şekillendirin

Her cilt tipi kışın farklı reaksiyonlar gösterebilir.

- Kuru cilt daha fazla gerginleşir.
- Yağlı cilt nemsiz kalınca daha fazla sebum üretir.

Ciltte gerginlik, kuruluk, pul pul dökülme, kaşıntı ve hassasiyet var mı?

- Hassas cilt ise kızarıklık, tahriş ve çatlama riskiyle karşı karşıyadır.

İpucu: Dermatologlar, kış döneminde cilt tipinden bağımsız olarak daha yoğun nemlendirici kullanmayı öneriyor. Gündüz ve gece kremleri farklı formüle edilmiş olmalı.



2. Ilık Suyu Tercih Edin, Duş Süresini Kısaltın

Sıcak su ciltteki doğal yağ tabakasını hızla yok eder.

Uzun ve sıcak duşlar, özellikle kol ve bacaklarda kuruluğu tetikler.

İdeal: 5–10 dakikalık ılık duş
Kaçınılması gereken: Kaynar suyla uzun süre banyo

Duştan sonra 3 dakika içinde nemlendirici sürmek, suyu cilde hapsetmek açısından kritik önem taşır.

3. Nemlendirici Seçerken İçeriğe Dikkat Edin

Dermatolog onaylı, alkol ve parfüm içermeyen nemlendiriciler kış cilt bakımında önceliklidir.

Etkin içerikler:

- Hyaluronik asit: Su tutar, dolgun görünüm sağlar
- Glycerin: Cilde su çekerek uzun süreli nem kazandırır
- Seramid: Cilt bariyerini güçlendirir

- Panthenol (B5): Yatıştırır ve onarır
- Shea yağı, skualen: Derin nemlendirici yağ bazlı destek

4. Ortam Nemini Arttırın

Kuru hava sadece dışarda değil, evin içinde de tehlikelidir. Kaloriferli ve klimalı ortamlarda hava kurur, cilt çatlar.

Çözüm:

- Odanıza bir hava nemlendirici yerleştirin
- Alternatif olarak su dolu geniş bir kap da işe yarayabilir
- Geceleri yastık kılıfınızı ipek/saten seçerek yüzünüzdeki nemin korunmasına destek olabilirsiniz

5. Gece Cilt Yenilenmesini Destekleyin

Gece uykusunda cilt kendini onarır ve yeniler.

Bu dönemde nemlendirici serumlar ve gece kremleri ile cilde destek verilmesi çok daha etkilidir.

Shea yağı, derin nemlendiricili yağ bazlı destek sunar.

Öneri:

- Gece bakımında yoğun yapılı, su bazlı olmayan nemlendiriciler tercih edin
- Haftada 1 kez nem maskesi uygulayarak destekleyin
- Göz çevresini ihmal etmeyin

6. Beslenme & Su Tüketimi Unutulmamalı

Nem dengesi sadece dışarıdan sağlanmaz. İçeriden destek olmazsa sonuç kısa süreli olur.

Yapılması gerekenler:

- Günlük en az 2–2.5 litre su
- Omega-3 (balık, ceviz, keten tohumu)
- E vitamini (badem, avokado)
- C vitamini (kivi, portakal)
- Antioksidan takviyeleri (yeşil çay, yaban mersini)

Kış, cilt sağlığı için zorlu ama yönetilebilir bir dönem. Cildinizi mevsime göre tanımak ve doğru adımlarla desteklemek, sadece estetik değil, cilt bariyer sağlığı açısından da kritik öneme sahiptir.

Bu kış cildinize bakım değil, şefkat gösterin. O da size parlaklık, esneklik ve sağlıkla geri dönecektir.

“KIŞIN YAĞLI CİTLER DE NEMLENDİRİCİ KULLANMALI MI?”

Kesinlikle evet. Yağlı cilt neme değil, yağa doyduğunda sorun çıkar. Su bazlı, “non-comedogenic” ürünler tercih edilmeli.

“KAŞINTI VE PUL PUL DÖKÜLME NORMAL Mİ?”

Belirli bir seviyeye kadar evet ama devam ediyorsa atopik dermatit, egzama gibi bir tablo olabilir. Uzun sürerse dermatoloğa danışılmalı.

KADIN

SAĞLIĞI

TİROİD



TİROİD PROBLEMLERİ SESSİZCE BAŞLAYABİLİR

Yorgunluk, kilo alımı, unutkanlık... Belki de tiroidin sana bir şey anlatmaya çalışıyordur.

Tiroid bezi, boğazımızın hemen önünde yer alan kelebek şeklinde küçük bir organ. Küçük olmasına rağmen vücut metabolizmasının neredeyse tamamını kontrol eden hormonları salgılar: T3 (triiodotironin) ve T4 (tiroksin).

Ancak kadınlarda, özellikle doğum sonrası ve 35 yaş üstünde, tiroid fonksiyonları değişmeye başlayabilir ve bu değişim uzun süre fark edilmeden ilerleyebilir.

Peki tiroid neden önemlidir?
Neden kadınlar bu konuda daha dikkatli olmalıdır?

Tiroid Neden Kadınları Daha Fazla Etkiliyor?

Tiroid hastalıkları kadınlarda erkeklere kıyasla 5–8 kat daha fazla görülür. Özellikle Hashimoto tiroiditi (otoimmün tiroid iltihabı) ve hipotiroidi (tiroid bezinin az çalışması), kadınlar arasında oldukça yaygındır.

Bunun nedenleri arasında hormonal dalgalanmalar (regl, gebelik, menopoz), bağışıklık sistemindeki değişimler ve genetik yatkınlık yer alır.

“Menopoz tiroid hastalıklarının riskini artırır.”

*National Library of Medicine (PMC)

Sessiz Başlayan Tiroid Belirtileri Nelerdir?

Tiroid problemleri çoğu zaman “gündelik yorgunluk” ya da “mevsimsel halsizlik” gibi algılanır. Ancak uzun süreli devam eden şu belirtiler varsa, altta yatan bir tiroid bozukluğu olabilir:

Hipotiroidi (Tiroid yetersizliği)

- Sürekli yorgunluk, bitkinlik hissi
- Kilo alma, diyetle zor kilo verme
- El ve ayakta soğukluk
- Kabızlık
- Ciltte kuruluk, saç dökülmesi
- Unutkanlık, odaklanma güçlüğü
- Adet düzensizlikleri, kısırlık

Hipertiroidi (Tiroidin fazla çalışması)

- Hızlı kalp atışı
- Aşırı terleme
- İshal
- Sinirlilik, anksiyete
- Kilo kaybı
- Adet azlığı
- Gözlerde irileşme veya dışa doğru çıkıklık (Graves hastalığında)

Tiroid Testleri Nasıl Yapılır?

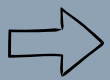
Tiroid hormon düzeyleri, basit bir kan testiyle ölçülür. Genellikle bakılan parametreler:

- TSH (Tiroid Stimülan Hormon)
- Free T3 ve Free T4
- Gerekirse anti-TPO ve anti-Tg (otoimmün hastalık taraması için)

TSH yüksek, T3-T4 düşükse → Hipotiroidi
TSH düşük, T3-T4 yüksekse → Hipertiroidi

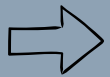
Tiroid Dengesizliği Neden Olur?

- Genetik yatkınlık
- İyot eksikliği veya fazlalığı
- Gebelik sonrası bağışıklık değişimleri
- Menopoz
- Yoğun stres / kronik iltihaplar
- Bazı ilaçlar (lityum, interferon vs.)



TİROİD PROBLEMİ NASIL KİLO ALDIRIR?

Tiroid yavaşladığında metabolizma yavaşlar. Vücut daha az kalori yakar. Aynı yeme düzeninde bile kilo artışı yaşanabilir.



TİROİD HASTALIĞI SAÇ DÖKÜLMESİ YAPAR MI?

Evet. Tiroid hormonları saçın büyüme döngüsünde doğrudan rol oynar. Özellikle hipotiroidide saçlar inceler ve seyrelir.

***“Sabah aç karna bir nar tanesi
tüketmek sindirim sistemini
çalıştırır.”***



Sonbahar Sofrasında Süper Gıdalar

Havalar serinledikçe sofraları-mızın rengi de değişiyor. Yazın ferahlatıcı meyvelerinin yerini, bağışıklığı destekleyen ve iç ısıtan sonbahar lezzetleri alıyor. Peki bu mevsimin sağlık dolu yıldızları neler?

İşte uzmanların da “süper gıda” kategorisine dahil ettiği, son-bahar sofralarının vazgeçilmez-leri...

Süper Gıda Nedir?

“Süper gıda”, içerdiği vitamin, mineral, antioksidan ve lif oranı açısından oldukça yoğun olan, bağışıklık sistemini destekleyen ve hastalıklara karşı vücudu koruyan gıdalar için kullanılan bir tanımdır.

Bilimsel literatürde resmi bir kategori olmasa da, bazı besinler gerçekten de işlevsel etkileriyle öne çıkar.

Sonbaharda Sofranızda Olması Gereken 7 Süper Gıda

1. Balkabağı

- Zengin A vitamini (beta karoten) deposudur.
- Bağışıklık sistemini güçlendirir, göz sağlığına destek olur.
- Lif açısından zengin olduğu için tokluk sağlar ve sindirimi destekler.

Nasıl tüketilir? Çorba, fırın yemekleri, püre ya da tatlı şeklinde.

2. Nar

Güçlü antioksidan kaynağıdır (punikalagin & antosiyanin).

- Hücre yaşlanmasını geciktirir, kalp sağlığını destekler.
- Enfeksiyonlara karşı koruyucudur.

İpucu: Sabah aç karna bir nar tanesi tüketmek sindirim sistemini çalıştırır.

3. Kırmızı Pancar

- Nitrat içerdiği için damarları genişletir, tansiyonu dengelemeye yardımcı olur.
- Karaciğeri temizler, toksinlerin atılmasına destek olur.
- Spor yapanlar için performans artırıcı etkiye sahiptir.

Nasıl tüketilir? Fırında, salatada, yoğurtla veya turşu olarak.

4. Zencefil & Zerdeçal

- Anti-inflamatuar (iltihap giderici) özellikleriyle bağışıklık sistemini destekler.
- Özellikle boğaz enfeksiyonları, öksürük ve grip te etkilidir.

Tüketim önerisi:

- Taze zencefil-limon çayı
- Zerdeçal + karabiber + zeytinyağı üçlüsüyle bağışıklık shot'ı

5. Elma (kabuklu)

- Quercetin adlı güçlü antioksidan içerir.
- Lif oranı yüksektir (özellikle kabuğunda).
- Kan şekerini dengeler, kolesterolü düşürmeye yardımcı olabilir.

Tüyo: Tarçınla birlikte tüketildiğinde insülin hassasiyetini artırır.

6. Kefir / Yoğurt

- Probiyotik içerikleri sayesinde bağırsak florasını dengeler.
- Bağışıklık sisteminin %70'i bağırsakta bulunduğundan bu denge çok kritiktir.

**“Akşam
saatlerinde
sade kefir
tüketmek,
uyku
kalitesini bile
artırabilir.”**

7. Kara Lahana & Pazı

- K vitamini, C vitamini ve demir açısından zengindir.
- Özellikle mevsimsel yorgunluk yaşayanlar için birebirdir.
- Detoksifikasyon (temizlenme) sürecinde karaciğeri destekler.

Not: Guatrojen etkisi nedeniyle çiğ tüketimi sınırlı olmalıdır. Haşlayarak veya soteleyerek kullanmak daha uygundur.

Süper gıdaları her gün tüketmek şart mı?

Hayır, önemli olan çeşitlilik ve sürekliliktir. Haftada 2-3 kez tüketim bile etkilidir.

Pahalı “süper gıdalar” yerine mevsim ürünleri yeterli olur mu?

Evet! Mevsiminde, yerel ve doğal besinler en güçlü “süper gıda”dır.

Yılın bu zamanında doğa, vücudun değişen ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde üretir. Eğer mevsimin gıdalarını sofrana alırsan; vücudun da sana bağışıklık, enerji ve direnç olarak geri döner.

Sofra bir şifadır. Mevsimle uyumlu bir tabak, en güçlü koruyucudur.



Kombinasyon	Etkisi
Zencefil + Limon + Bal	Antiviral etki
Nar + Ceviz	Kalp dostu antioksidan bombası
Elma + Tarçın + Yoğurt	Kan şekeri dengesi + sindirim desteği
Kefir + Yulaf + Kuru meyve	Prebiyotik + probiyotik süper karışım



Zencefil + Limon + Bal

Bu üçlü, soğuk algınlığı sezonunun doğal antibiyotiği gibidir. Zencefil iltihapları baskılar, limon C vitaminiyle bağışıklığı güçlendirir, bal ise boğazı yatıştırır.

Ne zaman? Sabah aç karna ya da gece uyumadan önce ılık suyla karıştırılarak içilebilir.

Nar + Ceviz

İkisinin de antioksidan kapasitesi çok yüksektir. Nar damar elastikiyetini artırırken, ceviz iyi yağ asitleriyle kalp sağlığını korur.

İpucu: Ara öğünlerde 1 küçük kase nar + 2 tam ceviz = doğal kolesterol düzenleyici.

Elma + Tarçın + Yoğurt

Kan şekerini dengelemeye yardımcı olur, tatlı krizlerini azaltır. Tarçın insülin direncine karşı destek olur, elmanın lifi tok tutar.

Nasıl? Öğleden sonra ya da gece sağlıklı atıştırmalık olarak tercih edilebilir.

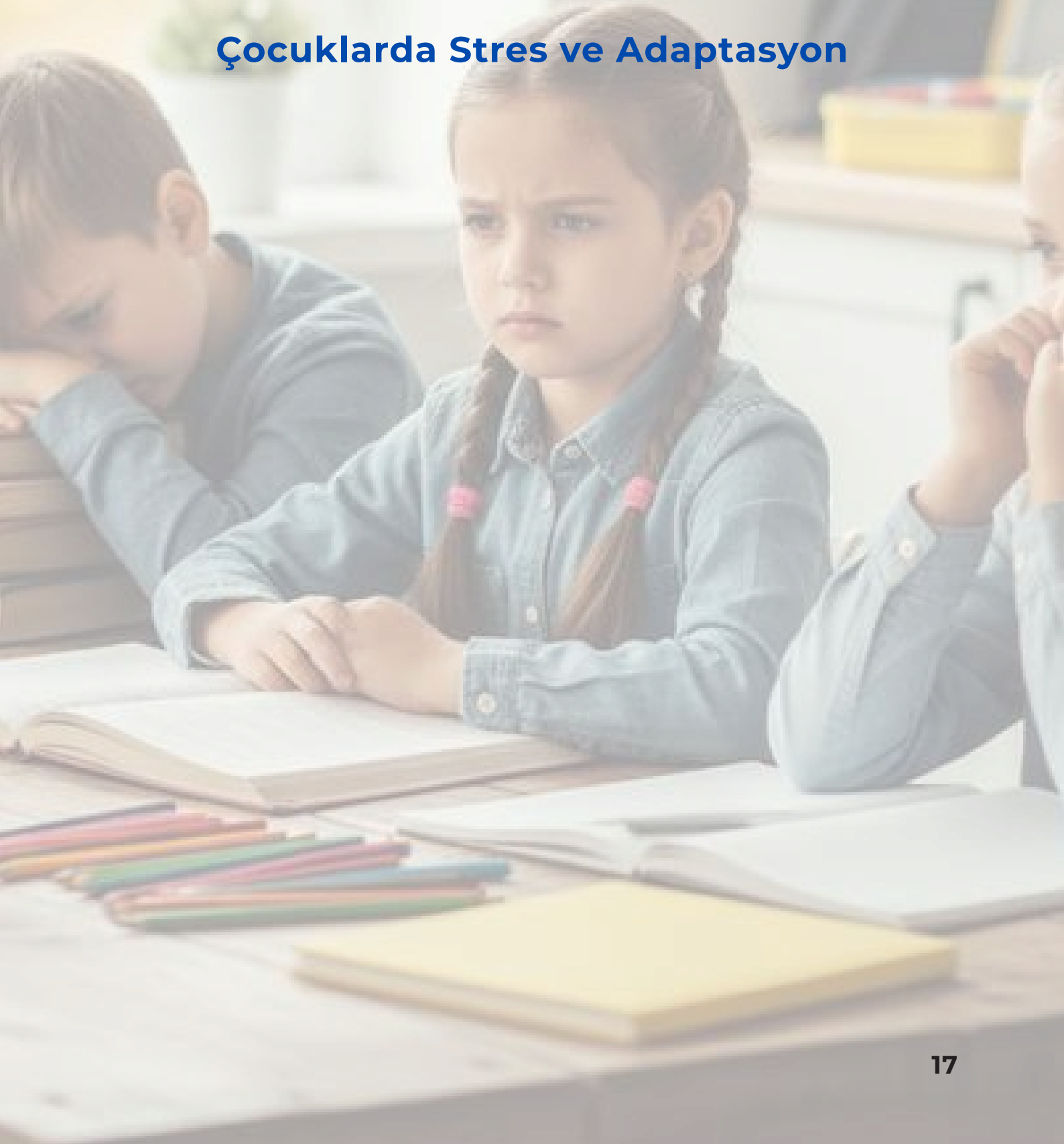
Kefir + Yulaf + Kuru Meyve

Bu üçlü, bağırsak sağlığını destekleyen en basit prebiyotik-probiyotik kombinidir. Aynı zamanda uzun süreli tokluk sağlar.

Dikkat: Kuru meyveler porsiyon kontrolüyle tüketilmeli (örneğin 1 adet kuru incir ya da 3-4 kuru kayısı).

OKULA DÖNÜŞ SENDROMU

Çocuklarda Stres ve Adaptasyon



Tatil boyunca özgürce oyun oynayan, geç yatan ve ekranla daha fazla vakit geçiren çocuklar için okula dönüş; hem fiziksel hem de duygusal bir “yeniden ayarlama” sürecidir. Bazı çocuklar için bu geçiş oldukça kolayken, kimileri için uyum sağlamak zor, hatta kaygı verici olabilir. İşte bu durumda karşımıza çıkan tabloya, literatürde “okula dönüş sendromu” deniyor.

Okula Dönüş Sendromu Nedir?

Okula dönüş sendromu; özellikle okulun ilk günlerinde çocukların yaşadığı kaygı, huzursuzluk, karın ağrısı, iştah değişimi ve uyku problemleriyle kendini gösteren psikolojik bir adaptasyon sürecidir.

Bu durum:

- Yeni öğretmene,
- Yeni sınıf ortamına,
- Arkadaş ilişkilerine,
- Akademik beklentilere
- uyum sağlama zorluklarıyla tetiklenebilir.

***Özellikle anaokulu, ilkokul
1. sınıf ve ergenliğe geçiş
dönemindeki çocuklarda
daha sık görülür.***

Belirtiler Neler Olabilir?

- Sabahları uyanmakta zorlanma
- Okula gitmek istememe, karın ağrısı veya mide bulantısı
- Huzursuzluk, ağlama nöbetleri

- İştahta azalma veya aşırı yeme
- Uykuya geçmede zorluk
- Sık sık “hasta” olduğunu söyleme
- Odaklanma güçlüğü, unutkanlık

Bu belirtiler birkaç günü geçiyorsa ve çocuğun gündelik yaşamını etkiliyorsa, uzman desteği gerekebilir.

Ebeveynler Ne Yapmalı?

1. Rutinleri Yavaş Yavaş Geri Getirin

Okul başlamadan en az 1 hafta önce uyku saatlerini, yemek düzenini ve ekran süresini yeniden düzenlemek, çocuğun biyolojik saatini okula hazırlar.

2. Korkularını Küçümsemeyin

“Ne var bunda ağlanacak?”, “Kocaman çocuk oldun hâlâ mı korkuyorsun?” gibi ifadeler, çocukta yalnızlık ve anlaşılmama hissi yaratabilir. Doğrusu: “Okula başlamak heyecan verici olduğu kadar biraz da korkutucu olabilir, bu çok normal.”

3. Okul Hakkında Konuşun, Somutlaştırın

Okulda kimlerle karşılaşacak?

Ne zaman teneffüs olacak? Bu gibi detaylar, çocuğun zihnindeki belirsizlikleri azaltır.

4. Duygulara Alan Tanıyın

“Üzgünüm”, “Korkuyorum”, “Alışamayacağım” gibi duygular ifade edilebildikçe dönüşüm başlar.

Çocuğunuza bu duyguları yargılamadan dinlemek, onun duygusal güvenliğini pekiştirir.

5. Veda Anlarını Uzatmayın

Özellikle küçük yaş grubunda vedalaşmayı dramatize etmek yerine kısa, güven veren cümlelerle ayrılmak daha sağlıklıdır.

Örnek: “Sen sınıfa geçerken ben de işime gideceğim. Öğleden sonra seni almaya geleceğim.”

HER ÇOCUK OKULA BAŞLARKEN BU SORUNLARI YAŞAR MI?

Hayır. Bazı çocuklar daha kolay uyum sağlar. Ancak zorlanan çocuk sayısı da az değildir ve bu normaldir.

NE KADAR SÜZERSE UZMAN DESTEĞİ GEREKİR?

Genellikle 1–2 hafta içinde belirtiler hafifler. Ancak 2 haftayı aşan uyumsuzluk durumlarında çocuk psikoloğu ile görüşmek önerilir.

BU DURUM SADECE KÜÇÜK YAŞ GRUPLARINDA MI OLUR?

Hayır. Ergenlik dönemindeki öğrencilerde de farklı biçimlerde ortaya çıkabilir: akademik stres, sosyal kaygılar, dışlanma korkusu vb.

Yapılmalı	Dikkat Edilmeli
Rutin oluşturulmalı	Her şeyi son güne bırakmamalı
Sakin ve sabırlı yaklaşılmalı	“Bir şey olmaz” diyerek geçiştirilmemeli
Okula dair olumlu hikâyeler anlatılmalı	Okul tehdit gibi gösterilmemeli (“bak öğretmen kızar”)
Arkadaş ilişkileri desteklenmeli	Ekranla baş başa bırakılmamalı

Okula dönüş yalnızca akademik bir başlangıç değil, psikolojik bir geçiş dönemidir.

Bu dönemde çocuklara gösterilecek sabır, ilgi ve güven; yalnızca bu yıl değil, hayat boyu taşıyacakları içsel gücün temelini oluşturur.

EKRAN SÜRESİ

Çocuklarda Ekran Süresi
Uzmanlar Ne Diyor?

Ekran Süresi

Neden Önemli Bir Konu?

“Biraz çizgi film izlesin, ben de kahvemi içeyim.”

“Tabletle oynasın, dışarı çıkmak zaten mümkün değil.”

Tanıdık geldi mi?

Pandemi sonrası dijitalleşmenin hızlanmasıyla birlikte ekranlar artık sadece eğlence değil; eğitim, sosyalleşme ve bazen “bakıcı” görevi de görüyor. Ancak her yaştan çocuk ekran başında giderek daha fazla zaman geçiriyor — peki bunun bedeli ne?

Çocukların gelişen beyinleri, sosyal becerileri, uyku düzenleri ve duygusal denge sistemleri, çevreyle etkileşime bağlı olarak şekillenir. Uzun süreli ekran maruziyeti; bu gelişim alanlarını olumsuz yönde etkileyebilir.

“Sadece ne kadar süre değil, ne zaman ve ne amaçla kullanıldığı da çok önemli.”

— Prof. Dr. Dimitri Christakis, American Academy of Pediatrics

Yaş Grubu	Önerilen Maksimum Ekran Süresi
0–2 yaş	Hiç önerilmez. Sadece görüntülü konuşmalar hariç
2–5 yaş	Günde en fazla 1 saat, kaliteli içerik ve yetişkin eşliğiyle
6–12 yaş	2 saate kadar, eğitim dışı ekran süresi sınırlanmalı
13+	Bireysel sorumluluk geliştirilmeli, sınırlı ekran süresi önerilir

Uzun Süreli Ekran Kullanımının Olası Etkileri

Fiziksel Etkiler

- Göz yorgunluğu, miyopi riskinde artış
- Uyku bozuklukları (melatonin baskılanması)
- Duruş bozuklukları ve boyun-sırt ağrıları

Zihinsel & Duygusal Etkiler

- Dikkat dağınıklığı, odaklanma sorunları
- Sosyal izolasyon
- Duygusal regülasyonda zorluk (çabuk sinirlenme, agresyon)

Davranışsal Etkiler

- Bağımlılık eğilimi
- Gerçeklikten kopma
- Oyunlara erişim süresinin kısaltılmasıyla yoğun öfke patlamaları

Ebeveynler Ne Yapabilir?

1. Ekran Süresine Değil, Ekran Kalitesine Odaklanın

Sadece süreyi saymak değil, ne izlendiğini ve nasıl etkileşim kurulduğunu anlamak önemli.

Kaliteli içerik nedir?

Eğitici

Yaşına uygun

Olumlu sosyal mesajlar veren

Reklam/şiddet içermeyen

2. Ekran Kullandığı Yerde Siz de Bulunun

Ekran başında geçirilen süreyi birlikte yorumlamak çocuğun medya okuryazarlığını artırır.

3. Ekran Yerine Alternatifler Sunun

Kitap okuma, masa başı oyunları, çizim yapma, sokakta zaman geçirme gibi etkileşimli aktiviteler önerin.

4. "Dijital Kurallar Ailesi" Olun

- Akşam 20.00'den sonra ekran yok
- Yemek masasında ekran yasak
- Oyun süresi 45 dakika, ders hariç

Kuralları birlikte belirlemek, çocukta sorumluluk duygusunu artırır.

Kahvemi içene kadar oyalanır...



DOKTORNOW

Türkiye'nin Sağlık Dergisi

#SAĞLIKOLSUN

Website

doktornow.com

Email

info@doktornow.com.tr

Sosyal Medya

@ doktornow

Telefon

0(212) 963 62 00

