



Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

İlkokul Rehberlik Bülteni

**YAZ TATİLİNDE EKCRANLA DEĞİL
HAYATLA BAĞ KURMAK:
TEKNOLOJİ KULLANIMINDA SAĞLIKLI SINIRLAR
HAZİRAN 2026**

www.okankoleji.com



Değerli Velilerimiz,

Uzun ve yoğun bir eğitim öğretim yılının ardından öğrencilerimiz yaz tatiline giriyor. Yaz tatili; çocuklarımızın dinlenmesi, yeni deneyimler kazanması, ilgi alanlarını keşfetmesi ve aileleriyle kaliteli zaman geçirmesi için önemli bir fırsattır. Ancak tatil döneminde artan boş zaman, teknoloji kullanımının kontrolsüz şekilde yükselmesine de neden olabilmektedir.

Tabletler, telefonlar, bilgisayarlar ve dijital oyunlar çocukların günlük yaşamında önemli bir yer tutmaktadır. Teknoloji doğru kullanıldığında öğrenmeyi destekleyen faydalı bir araçtır. Ancak uzun süreli ekran kullanımı; uyku düzeninin bozulmasına, fiziksel hareketliliğin azalmasına, dikkat süresinin etkilenmesine ve yüz yüze sosyal etkileşimlerin azalmasına yol açabilmektedir.

Bu nedenle yaz tatilinde amacımız teknolojiyi tamamen yasaklamak değil, çocuklarımızın teknoloji ile sağlıklı ve dengeli bir ilişki kurmalarına yardımcı olmaktır.



Yaz Tatilinde Neler Yapabiliriz?

Günlük Bir Denge Oluşturun

Çocuklar için tamamen plansız geçirilen günler ekran süresinin artmasına neden olabilir. Gün içerisinde oyun, kitap okuma, fiziksel aktivite, aile zamanı ve teknoloji kullanımı arasında dengeli bir plan oluşturulabilir.

Ekransız Aile Zamanları Belirleyin

Yemek saatleri, aile sohbetleri ve akşam etkinlikleri sırasında telefon, tablet ve televizyon kullanımına ara vermek aile içi iletişimi güçlendirir. Çocuklar, ebeveynleriyle kurdukları kaliteli ilişkiler sayesinde kendilerini daha güvende hissederler.

Açık Havada Daha Fazla Zaman Geçirin

Park gezileri, doğa yürüyüşleri, bisiklet sürme, top oyunları ve çeşitli fiziksel aktiviteler çocukların hem bedensel hem de ruhsal gelişimlerini destekler. Yaz tatili, hareketli yaşam alışkanlıkları kazanmak için önemli bir fırsattır.

Kitaplarla Dostluk Kurmalarını Destekleyin

Çocuğunuzun yaşına ve ilgi alanlarına uygun kitaplar seçmesine fırsat verin. Her gün belirli bir okuma saati oluşturmak hem okuma alışkanlığını hem de hayal gücünü destekleyecektir.

Rol Model Olmayı Unutmayın

Çocuklar çoğu zaman söyleneni değil, gördüklerini uygularlar. Ebeveynlerin teknoloji kullanımında sergiledikleri dengeli tutumlar çocuklar için en etkili öğrenme kaynağıdır.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Teknolojiyi Bir Ödül ya da Ceza Aracı Olarak Kullanmayın

Teknolojik araçların tamamen yasaklanması ya da sürekli ödül olarak sunulması çocukların teknolojiye olan ilgisini artırabilmektedir. Bunun yerine kullanım süreleri ve kuralları önceden belirlenmeli, tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır. Çocukların yaşlarına uygun içeriklere yönlendirilmesi ve mümkün olduğunca ebeveyn eşliğinde dijital etkinliklere katılması desteklenmelidir.

İçerik Kalitesine de Dikkat Edin

Teknoloji kullanımında yalnızca geçirilen süre değil, kullanılan içeriğin niteliği de önemlidir. Eğitici içerikler, yaşa uygun oyunlar ve üretken dijital etkinlikler çocukların gelişimine katkı sağlayabilir. Ebeveynlerin içerikleri takip etmesi ve çocuklarıyla bu içerikler hakkında konuşması yararlı olacaktır.

Velilere Küçük Bir Öneri

Bu yaz çocuğunuzla birlikte bir "Aile Yaz Tatili Listesi" hazırlayabilirsiniz:

- Birlikte okunacak kitaplar
- Gidilecek yeni yerler
- Öğrenilecek yeni beceriler
- Ekranlı aile etkinlikleri
- Yapılacak spor faaliyetleri

Çocukların planlama sürecine katılması, sorumluluk alma ve öz denetim becerilerinin gelişmesine katkı sağlar.



Gücünü İstanbul Okan Üniversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Yaz Tatili İçin Kck Bir Hatırlatma

Çocuklarımızın en çok ihtiyaç duyduğu Őey pahalı oyuncaklar ya da uzun ekran süreleri değil; birlikte geçirilen kaliteli zaman, ilgi, sevgi ve güven duygusudur. Birlikte oynanan oyunlar, yapılan sohbetler, çıkılan kısa yürüyüŐler ve paylaŐılan güzel anılar çocukların geliŐiminde çok değerli bir yer tutar.

Bu yaz tatilinde çocuklarımızın ekranla değil; aileleriyle, arkadaŐlarıyla, doğayla, kitaplarla ve hayatla daha gcl bağlar kurmalarını destekleyelim.

Sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir yaz tatili geçirmeniz dileğiyle.



KAYNAKÇA

T.C. Mill Eğitim Bakanlığı, zel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüėü Yayınları
T.C. Sağlık Bakanlığı ocuk ve Ergen Sağlığına Yönelik Bilgilendirme Dokümanları
Türk Psikolojik DanıŐma ve Rehberlik Derneėi Aile Eğitim Kaynakları
YeŐilay Teknoloji Bağımlılığı ve Dijital Farkındalık Yayınları

OKAN EğİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŐMANLIK BİRİMİ



Gücünü İstanbül Okan niversitesi'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE