MERAK FENERİ · AİLE MEDYA PLANI

Aile medya planı

Dakika saymadan önce üç soru. Birlikte, kalemle doldurun; yargılamak için değil, konuşmak için.



1. Ne?
Ne izliyor, ne oynuyor? Hangi içerik, hangi uygulama?

2. Kiminle?
Yanında biri var mı? Sonra üzerine konuşuyor musunuz?

3. Neyin yerine?
Uykusunun, hareketinin, oyununun yerini alıyor mu?

Bu hafta ekranda ne var?

Ne izliyor / oynuyor?	Kiminle?	Ne zaman?	Süre	Neyin yerine?

Süre sütunu isteğe bağlı: önemli olan, “ne” ve “neyin yerine” sorularının cevabı.

Önce yer ayrılanlar, sonra ekran

Uyku

6–12 yaş için 24 saatte **9–12 saat** öneriliyor.
Uyanma saati _____ · Yatış saati _____
Yatış saatinden geriye sayın: yatak hazırlığı _____

Hareket

5–17 yaş için hafta boyunca günde ortalama **60 dakika** orta-şiddetli hareket öneriliyor.
Bizde: _____
(koşmak, bisiklet, park, top...)

Bizim ailenin kuralları

Örnek fikirler (bizim önerimiz; sizin ailenize uyanı seçin): yemek masasında ekran yok · yatmadan önce ekran kapanır · yeni bir oyun ya da program önce birlikte denenir · hafta sonu bir film birlikte seçilir.

Tarih:

Birlikte konuştuk: (imzalar)

Kaynaklar: AAP 2016 ve 2026 · AASM (Paruthi) 2016 · WHO 2020 · Madigan 2020

MERAK FENERİ · AİLE MEDYA PLANI

Haftalık not defteri

İsteğe bağlı. Bir hafta boyunca üç şeye bakın: uyku, hareket, ekran. Amaç puan vermek değil, tabloyu görmek.



Gün	Yatış / kalkış saati	Hareket (dk)	Ekran: ne, kiminle?	Nasıl geçti?
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

Haftanın sonunda sorun: Ekran nerede işimize yaradı? Nerede uykunun ya da oyunun yerini aldı? Bir şeyi değiştirmek isteyen çocuk mu, siz misiniz, ikiniz de mi?

Haftanın sonunda birlikte

Bu sayfa bir tıbbi değerlendirme değildir; uyku ya da davranış sorunlarında çocuk doktorunuza danışın.