



ÇOCUĞUM TELEFONLA/TABLETLE OYUN OYNARKEN BEYNİNDE NELER OLUYOR ?



Çocuğunuz telefon veya tabletle oyun oynarken beyni dopamin adı verilen bir kimyasal salgılar.



Dopaminin artması ödül sistemini fazlasıyla uyarır ve zevk almayı artırır.

Dopamin keyif aldığımız herhangi bir aktivite yaparken vücudun doğal olarak salgıladığı bir kimyasaldır.



Bilgisayar oyunları ise; dopaminin gereğinden fazla salgılanmasına neden olur ve kişi artık gündelik aktivitelerden dolayı salgılanan dopamin miktarından tatmin olmaz.



Alkol ve uyuşturucu bağımlılığında da dopamin üretimi artar ve kişi daha çok alkol ve uyuşturucu ister.

Her gün saatlerce bilgisayar oyunu oynayanlarda da aynı etki olur ve bilgisayar oyunu bağımlılığı başlar.



Çocuklarımızın ekran süresini yaşlarıyla doğru oranda tutalım ve onları teknoloji bağımlılığından koruyalım.



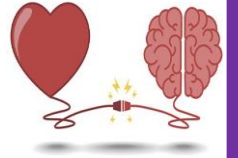
ÇOCUĞUM AÇIK HAVADA OYUN OYNARKEN BEYNİNDE NELER OLUYOR ?



Beynimize giden kan hücrelerinin taşıdığı oksijen miktarı artar ve bunun sonucu dikkat ve odaklanma becerisi artar.



Açık havada geçirilen zaman arttıkça beynin salgıladığı serotonin miktarı da artar ve hem siz hem de çocuğunuz daha mutlu hissedersiniz.



Açık havada fiziksel aktivite beynin yeni hücre üretmesini sağlar yani beyin gelişimini destekler.



Beynin problem çözme, yaratıcı düşünme, plan yapma gibi becerilerinden sorumlu prefrontal korteks düzenli yapılan fiziksel aktivite ile gelişir.



Pandemi döneminde 20 yaş altı vatandaşlar için sokağa çıkma serbestliği olan vakit aralığında (hafta içi 13:00-16:00 arası) sosyal mesafe-maske kuralına dikkat ederek çocuğunuzun açık havaya çıkmasını sağlayın. Çocuğunuzun açık havada yapacağı kısa bir yürüyüş bile ona çok iyi gelecektir.



**Naime Durdu DOĞMUŞ Anaokulu
Psikolojik Danışmanı
Arzu KURNAZ YALÇIN**