



FROM THE PLAYGROUND TO THE SCREEN: THE INTERSECTION OF
CHILDHOOD AND TECHNOLOGY

OYUN PARKINDAN EKRANA: ÇOCUKLUK VE TEKNOLOJİNİN KESİŞİMİ
ÜZERİNE BİR DERLEME ÇALIŞMASI

Zainab Husna Amany⁽¹⁾

⁽¹⁾ Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişim Bölümü, Karabük Üniversitesi, zainabhusna271@gmail.com, Turkey
ORCID 0009-0009-5953-0480

Article Info

Abstract

Article Type

Research Article

Dates

Received, 18.01.2026

Accepted, 12.04.2026

Published, 06.05.2026

Keywords

Artificial intelligence
Large language models
Nutrition counseling
Public health
Digital health

This study examines the transition from traditional childhood to the digital age. Today, children have shifted from physical play spaces to screen-based activities, leading to significant changes in their developmental processes. While traditional children's games have long been based on physical movement, social interaction, and imagination, the widespread use of digital technologies has made the childhood experience increasingly screen-centered. This study aims to explore various dimensions of the relationship between childhood and technology through a literature review method. In this context, recent national and international studies on child development, digital games, screen time, and parenting styles have been analyzed. The literature emphasizes that excessive exposure to digital screens at an early age may negatively affect attention, sleep, and physical activity. However, it is also stated that, with age-appropriate content and time limitations, digital tools can support cognitive development. The findings suggest that technology should not be completely excluded from childhood, but rather used with age-appropriate guidance and balance. In this regard, the conscious involvement of families, educators, and policymakers is of great importance.

Keywords: Childhood, Technology, Digital games, Screen time, Child development

Özet

Geleneksel çocukluk anlayışından dijital çağa geçiş süreci incelenmiştir. Günümüzde çocuklar, fiziksel oyun alanlarından ekranlara doğru yönelmiş, bu durum, gelişimsel süreçlerinde önemli değişimlere yol açmıştır. Geleneksel çocuk oyunları, yıllar boyunca fiziksel hareket, sosyal etkileşim ve hayal gücü üzerine kuruluyken, günümüzde dijital teknolojilerin yaygınlaşmasıyla birlikte çocukluk deneyimi ekran merkezli bir hâl almaya başlamıştır. Bu çalışma, literatür taraması yöntemiyle çocukluk ve teknoloji ilişkisinin farklı boyutlarını incelemeyi amaçlamaktadır. Araştırma kapsamında, çocuk gelişimi, dijital oyunlar, ekran süresi ve ebeveynlik tutumları üzerine yapılmış güncel yerli ve yabancı çalışmalar incelenmiştir. Literatürde, erken yaşta dijital ekranlara yoğun maruz kalmanın dikkat, uyku ve fiziksel aktivite üzerinde olumsuz etkileri olabileceği vurgulanmakta, ancak aynı zamanda uygun içerik ve zaman sınırlamaları ile dijital araçların bilişsel gelişimi destekleyebileceği de belirtilmektedir. Elde edilen bulgular, teknolojinin çocukluk döneminde tamamen dışlanmaması, ancak yaşa uygun rehberlik ve dengeyle kullanılması gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu kapsamda ailelerin, öğretmenlerin ve politika yapıcıların bilinçli yönlendirmeleri büyük önem taşımaktadır.

Anahtar kelimeler: Çocukluk, Teknoloji, Dijital oyunlar, Ekran süresi, Çocuk gelişimi.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

1. Giriş

Teknolojinin gündelik yaşam üzerindeki etkisi, 21. yüzyılda bireylerin yaşam biçimini yalnızca pratik anlamda değil, zihinsel, sosyal ve kültürel boyutlarda da köklü bir şekilde dönüştürmüştür. Akıllı telefonlar, tabletler, televizyonlar ve diğer dijital cihazlar artık sadece yetişkinlerin değil, çocukların da günlük hayatlarının vazgeçilmez birer parçası haline gelmiştir. Bu teknolojik dönüşümden en çok etkilenen gruplardan biri şüphesiz çocuklardır. Çünkü çocukluk dönemi, bireyin bilişsel, duygusal, sosyal ve fiziksel gelişiminin en hızlı ve en kritik biçimde gerçekleştiği dönemdir; dolayısıyla çevresel faktörlerdeki herhangi bir değişiklik, bu gelişim sürecini doğrudan etkileyebilmektedir (Livingstone & Byrne, 2018).

Geçmişte çocukluk, daha çok sokakta oynanan fiziksel aktiviteler, sosyal etkileşimli geleneksel oyunlar ve doğayla temas yoluyla şekillenen bir deneyimdi. Mahalle arkadaşlarıyla oynanan sek sek, saklambaç, ip atlama gibi oyunlar; çocukların motor becerilerini



geliştirmenin yanı sıra paylaşma, sıra bekleme, iş birliği yapma gibi sosyal becerilerin de kazanılmasını sağlıyordu. Ancak günümüzde bu deneyimlerin yerini giderek daha fazla ekran karşısında geçirilen uzun saatler, dijital oyunlar, video içerikleri ve mobil uygulamalar almaktadır. Çocuklar artık oyun oynamayı fiziksel hareketten çok dijital etkileşimle ilişkilendirmekte, arkadaş ilişkileri de sanal ortamlarda kurulmakta ve sürdürülmektedir (Şahin & Kaya, 2022; Çetin & Akgün, 2020; Yıldırım & Yalçın, 2019).

Bu dijital dönüşüm, yalnızca çocukların oyun alışkanlıklarını değil, aynı zamanda gelişimsel süreçlerini de derinden etkilemektedir. Özellikle 0-6 yaş grubundaki çocukların gelişimi açısından ekran içeriklerinin süresi, niteliği ve kontrol düzeyi büyük önem taşımaktadır. Bilimsel çalışmalar, aşırı ekran kullanımının çocuklarda dikkat eksikliği, uyku düzensizlikleri, sosyal izolasyon ve fiziksel hareketsizlik gibi çeşitli olumsuzluklara yol açabildiğini ortaya koymaktadır. Öte yandan, yaşa uygun, eğitici içeriklerle sınırlı ve denetimli şekilde kullanılan dijital araçların, çocukların bilişsel becerilerini destekleyebileceği, öğrenmeyi zenginleştirebileceği de bilinmektedir (Güler & Taşkın, 2017; Mimaar Hand Made 2024).

Bu çalışma, teknolojinin çocukluk deneyimi üzerindeki etkilerini çok boyutlu olarak incelemeyi amaçlamaktadır. Özellikle ekran temelli dijital deneyimlerin çocukların bilişsel gelişim, sosyal ilişkiler, fiziksel aktivite düzeyi, dikkat süresi, uyku düzeni gibi alanlarda nasıl bir etki yarattığına dair akademik literatür sistematik bir şekilde değerlendirilecektir. Ayrıca çocukların teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurabilmeleri adına ebeveyn rehberliği, süre ve içerik denetimi gibi koruyucu faktörlerin önemi vurgulanacaktır. Bu bağlamda çalışma hem ailelere hem de eğitimcilere çocukların dijital dünyadaki yolculuğunda nasıl bir denge kurulması gerektiğine dair öneriler sunmayı hedeflemektedir.

2. Çocukluk ve Geleneksel Oyun Kültürü

Geleneksel oyunlar, yüzyıllardır farklı kültürlerde ve topluluklarda oynanan, genellikle fiziksel aktiviteyi içeren ve geleneksel olarak kuşaktan kuşağa aktarılan oyunlardır. Bu oyunlar genellikle basit malzemelerle oynanır ve topluluğun bir araya gelmesini teşvik eder. Geçmişte çocukluk, daha çok açık alanlarda, sokakta, bahçede ya da evin uygun bölümlerinde oynanan fiziksel ve sosyal etkileşim temelli oyunlarla şekillenmekteydi. Bu oyunlar, sadece eğlence amacıyla değil, aynı zamanda çocukların gelişimsel ihtiyaçlarını doğal bir şekilde karşılamak için de önemli bir rol oynamaktaydı. Örneğin sek sek, ip atlama, saklambaç ya da evcilik gibi oyunlar, çocukların hem fiziksel becerilerini geliştirmesine hem de sosyal-duygusal gelişimlerine katkı sağlamaktaydı. Bu tür oyunlar aracılığıyla çocuklar; vücut koordinasyonlarını kontrol etmeyi öğrenmekte, empati kurma, sıra bekleme, iş birliği yapma ve kurallara uyma gibi temel sosyal becerileri deneyimlemekteydi (Güler & Taşkın, 2017).

Araştırmalar, açık havada oynanan geleneksel oyunların çocukların dikkat süresini artırdığını, motor becerilerini güçlendirdiğini ve yaratıcılıklarını desteklediğini göstermektedir. Ayrıca bu tür oyunlar, ekran karşısında geçirilen pasif zamanlara karşı aktif ve sağlıklı bir alternatif sunmaktadır (Yıldırım & Yalçın, 2019). Teknolojinin hızla hayatımıza girdiği günümüzde, geleneksel oyunlar çocukları dijital bağımlılıktan koruyarak sosyalleşmelerine ve bedensel hareketliliklerini artırmalarına olanak tanımaktadır. Geleneksel oyunların, sadece bireysel gelişimi değil, aynı zamanda toplumsal aidiyet hissini ve kültürel devamlılığı desteklediği de vurgulanmaktadır. Bu bağlamda, bu oyunların okul öncesi ve ilkökul düzeyinde eğitim programlarında yer alması önerilmektedir (Özyürek, 2018).

Açık havada gerçekleştirilen geleneksel oyunlar ise çocukların dikkat süresi üzerinde olumlu etkiler oluşturmakta ve yaratıcı düşünmeyi teşvik etmekteydi. Doğal çevreyle kurulan etkileşim, çocukların hayal güçlerini zenginleştirmekte ve problem çözme becerilerini geliştirmekteydi. Aynı zamanda bu oyunlar sayesinde çocuklar, ekran bağımlılığı gibi günümüzde sıkça karşılaşılan dijital risklerden uzak, daha aktif ve sağlıklı bir yaşam sürdürmekteydi. Kısacası geleneksel oyun kültürü, çocukların gelişimsel bütünlüğünü destekleyen çok boyutlu bir öğrenme ve deneyim alanı sunmaktaydı (Güler & Taşkın, 2017).

3. Dijital Teknolojilerin Yaygınlaşması ve Çocukların Dijital Ekranlarla Erken Tanışması

Dijital çağın hızla gelişmesi, sadece yetişkinlerin değil, çocukların da yaşam alışkanlıklarını köklü şekilde dönüştürmektedir. Özellikle 0-6 yaş aralığındaki erken çocukluk dönemi, dijital cihazlarla ilk temasın başladığı ve teknolojiyle tanışma yaşının giderek daha erken dönemlere kaydığı bir süreçtir. Günümüzde birçok çocuk, yürümeye başlamadan önce bile akıllı telefon ekranlarıyla etkileşime geçmekte, parmak hareketleriyle ekran kaydırmayı öğrenmekte ve video içeriklerine tepki verebilmektedir. Bu durum, çocukların teknolojiyle tanışma biçimlerinin ve zamanlamalarının değiştiğini ortaya koymaktadır (Kabali ve ark., 2015).

Çetin ve Akgün (2020) tarafından yürütülen çalışmada, 0-6 yaş grubundaki çocukların büyük çoğunluğunun günlük yaşamlarında dijital ekranlara aktif olarak maruz kaldığı ve özellikle akıllı telefon ve tablet kullanımının hızla arttığı raporlanmıştır. Bu yaş grubundaki çocukların ekranla geçirdiği zamanın, geleneksel oyunlar ve fiziksel aktivitelerle geçen süreden fazla olması dikkat çekmektedir. Bu da dijital medyanın sadece eğlence değil aynı zamanda öğrenme ve sosyalleşme araçları olarak da kullanılmaya başlandığını göstermektedir.

En sık kullanılan platformların başında YouTube, eğitici video içerikleri, çizgi film uygulamaları ve interaktif dijital oyunlar gelmektedir. Özellikle YouTube'un çocuklara yönelik özel içerik üretimi ve algoritmik yönlendirme sistemi, çocukların bu tür içeriklere sürekli maruz kalmasına neden olmakta; bu da ekran süresini artıran önemli bir faktör hâline gelmektedir (Rideout, 2017). Diğer yandan, oyun uygulamalarının sunduğu etkileşimli yapı sayesinde çocukların dikkatini çekmesi kolaylaşmakta ve ekranla geçirilen süre daha da uzayabilmektedir.



Anderson ve Subrahmanyam (2017), bu dijital içeriklerin bazı durumlarda çocukların bilişsel gelişimine katkı sağladığını belirtmektedir. Özellikle yaşa uygun hazırlanmış interaktif oyunların, çocukların problem çözme, el-göz koordinasyonu, dil gelişimi ve erken sayısal beceriler gibi bilişsel alanlarda gelişim göstermesine yardımcı olabileceği ifade edilmektedir. Ancak, bu potansiyel faydalar yalnızca içerik kalitesi yüksek olduğunda ve ebeveyn eşliğinde, sınırlı sürede kullanıldığında geçerlidir. Aksi hâlde, dijital ekranlara uzun süreli ve kontrolsüz maruz kalma; çocuklarda dikkat eksikliği, hiperaktivite belirtileri, uyku bozuklukları, fiziksel hareketsizlik ve sosyal izolasyon gibi çeşitli gelişimsel riskleri beraberinde getirebilir (Lerner & Kalish, 2019).

Vandewater ve ark. (2021), erken çocukluk döneminde ekran süresi ile sosyal etkileşim düzeyi arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada, aşırı ekran maruziyetinin çocukların yaşatlarıyla kurduğu iletişimi azalttığını, ebeveyn-çocuk ilişkilerini zayıflattığını ve dil gelişimini olumsuz etkileyebileceğini ortaya koymuştur. Aynı araştırma, ebeveynlerin ekran kullanımına aktif katılım göstermeleri ve birlikte medya deneyimi yaşamalarının, çocukların içerikleri daha sağlıklı anlamlandırılmalarına katkı sağlayabileceğini de göstermektedir.

Dolayısıyla dijital teknolojiler çocuk gelişimi üzerinde hem fırsatlar hem de riskler barındırmaktadır. Ebeveynlerin, çocukların ekran karşısında geçirdiği süreyi sınırlamaları, yaşlarına uygun içerik seçimi yapmaları ve dijital medya kullanımını bilinçli bir şekilde yönlendirmeleri büyük önem taşımaktadır. Eğitimciler ve sağlık profesyonelleri de bu konuda aileleri bilgilendirerek dijital medya kullanımının çocuk gelişimini destekleyici biçimde şekillenmesine katkı sunmalıdır.

4. Teknolojinin çocuk gelişimine etkisi ve ekran süresinin gelişim üzerindeki rolü

Teknolojinin çocukların gelişim süreçleri üzerindeki etkisi günümüzde yoğun şekilde araştırılan önemli bir konudur. Dijital cihazların yaygınlaşmasıyla birlikte, özellikle erken yaşlarda çocukların ekranlarla geçirdikleri süre giderek artmaktadır. Bu durum, çocuk gelişimi açısından hem fırsatlar hem de riskler barındırmaktadır. Araştırmalar, aşırı ekran süresinin çocuklarda dikkat dağınıklığı, uyku problemleri, fiziksel hareketsizlik ve sosyal izolasyon gibi bir dizi olumsuz etkiye yol açabileceğini göstermektedir (American Academy of Pediatrics [AAP], 2016). Uzun süreli ekran kullanımı, çocukların bedensel aktivite düzeylerini azaltmakta ve bunun sonucunda obezite gibi sağlık sorunlarına zemin hazırlamaktadır. Ayrıca, özellikle yatmadan önce ekran başında geçirilen zamanın artması, uyku düzeninde bozulmalara sebep olarak öğrenme ve hafıza süreçlerini de olumsuz yönde etkileyebilmektedir.

Bununla birlikte, teknolojinin çocuk gelişimine sadece zarar getirdiği düşüncesi tam olarak doğru değildir. Yapılan bazı çalışmalar, yaşa uygun ve içerik açısından titizlikle seçilmiş dijital materyallerin, kontrollü ve sınırlı sürelerde kullanılması durumunda çocukların bilişsel becerilerini destekleyebileceğini ortaya koymaktadır (Yelland, 2011). Örneğin, eğitim amaçlı tasarlanmış interaktif oyunlar ve uygulamalar, çocukların problem çözme, dil gelişimi ve el-göz koordinasyonu gibi alanlarda gelişimlerine katkı sağlayabilmektedir. Ayrıca, ebeveynlerin ekran kullanımını denetlemesi ve çocuklarla birlikte teknolojik içerikler üzerinde etkileşimde bulunması, dijital medyanın olumlu etkilerini artırmaktadır.

Sonuç olarak, teknolojinin çocuk gelişimi üzerindeki etkileri çok boyutlu ve karmaşıktır. Ekran süresinin sınırlandırılması ve kaliteli içerik seçimi, olası risklerin azaltılmasında kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda, ailelere ve eğitimcilere çocukların teknolojiyi bilinçli ve sağlıklı bir şekilde kullanmaları için rehberlik etmeleri önerilmektedir. Böylece çocuklar, teknolojinin sunduğu fırsatlardan yararlanırken, gelişimlerini olumsuz etkileyebilecek risklerden korunmuş olacaktır.

5. Ebeveyn Rehberliği ve Medya Okuryazarlığı

Günümüzde dijital medyanın çocukların yaşamındaki etkisi giderek artmakta, bu durum ebeveynlerin çocuklarının teknolojiyle ilişkisini yönlendirme sorumluluğunu daha da önemli hâle getirmektedir. Çocukların dijital medyayla olan ilişkilerinde ebeveyn rehberliği ve medya okuryazarlığı kritik bir rol oynamaktadır. Ebeveynler, çocukların ekranla ne kadar zaman geçireceğini belirlemekle kalmayıp, aynı zamanda hangi içeriklere maruz kalacakları, bu içeriklerle nasıl etkileşimde bulunacakları ve dijital ortamlarda karşılaşılabilecekleri risklere karşı nasıl korunacakları konusunda da yönlendirici olmalıdır.

Livingstone ve Helsper'in (2008) yaptığı araştırma, ebeveyn denetiminin sadece ekran süresini azaltmakla kalmadığını, aynı zamanda dijital deneyimi daha anlamlı, güvenli ve gelişimsel açıdan destekleyici bir hâle getirdiğini ortaya koymaktadır. Araştırmaya göre, çocukların medya kullanımı ebeveyn gözetiminde gerçekleştiğinde, çocuklar daha nitelikli içeriklerle karşılaşmakta, dijital ortamda geçirdikleri zaman daha bilinçli ve amaçlı olmaktadır. Ayrıca, medya ile geçirilen süreden ziyade içeriğin niteliği, çocukların gelişimi açısından çok daha belirleyici bir faktör olarak öne çıkmaktadır. Bu nedenle medya okuryazarlığı yalnızca çocuklar için değil, aynı zamanda ebeveynler için de vazgeçilmez bir beceridir.

Amerikan Pediatri Akademisi (AAP, 2016) ve Kanada Pediatri Derneği, çocukların ekran kullanımına dair net ve yaşa özgü önerilerde bulunmaktadır. Bu önerilere göre, 2 yaş altı çocuklara kesinlikle ekran önerilmemektedir, çünkü bu dönemde çocukların beyin gelişimi hızlıdır ve dijital içerikler yerine gerçek dünyayla fiziksel ve sosyal etkileşim içinde olmaları gerekmektedir. 2-5 yaş arası çocuklar içinse ebeveyn eşliğinde, yaşa uygun ve eğitici içeriklerle, günde en fazla 1 saatlik ekran süresi önerilmektedir. Bu sınırlamalar, çocukların dikkat gelişimi, dil becerileri ve sosyal etkileşim düzeyleri açısından koruyucu bir rol oynamaktadır (AAP, 2016).

Bunun yanı sıra, ebeveynlerin çocuklarla birlikte ekran başında vakit geçirmesi, içerikleri birlikte izlemesi ya da dijital oyunları birlikte oynaması da oldukça önemlidir. Bu tür etkileşimler, sadece içerik denetimi sağlamakla kalmaz, aynı zamanda çocukların medya içeriklerini anlamlandırılmalarına, eleştirel düşünme becerilerini geliştirmelerine ve olumlu dijital alışkanlıklar kazanmalarına yardımcı olur. Bu bağlamda ebeveynler yalnızca denetleyici değil, aynı zamanda aktif birer rehber rolü üstlenmelidir.



Sonuç olarak, çocukların medya ile sağlıklı bir ilişki kurmalarını sağlamak için ebeveyn katılımı, denetimi ve bilinçli yönlendirmesi vazgeçilmezdir. Medya okuryazarlığı becerisi gelişmiş ebeveynler, çocukların dijital medya ortamında karşılaşabilecekleri olası riskleri önleyebilir ve bu ortamı onların gelişimlerini destekleyecek şekilde yapılandırabilirler. Uzmanlar, ebeveynlere sadece ekran süresine değil, ekran içeriğine, kullanım amacına, zamanlamaya ve etkileşim biçimine odaklanmalarını önermektedir. Bu doğrultuda geliştirilecek aile politikaları, eğitim programları ve toplumsal farkındalık çalışmaları, çocukların dijital medya ile olan ilişkilerinde daha sağlıklı bir denge kurulmasına katkı sağlayacaktır.

5.1. Erkan Süresi için Net Sınırlar Belirlemek

Çocukların sağlıklı gelişimi açısından ekran maruziyetinin dikkatle sınırlandırılması büyük önem taşımaktadır. AAP, özellikle 2–5 yaş aralığındaki çocuklar için ekran süresinin günlük en fazla 1 saat ile sınırlandırılması önermektedir (AAP, 2016). Bu süre zarfında çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine uygun, eğitici ve kaliteli içeriklerin tercih edilmesi önemlidir. Ayrıca, ekran süresinin pasif izleyici olmaktan ziyade, ebeveyn eşliğinde etkileşimli bir şekilde geçirilmesi çocuğun dil gelişimi, dikkat süresi ve sosyal becerileri üzerinde olumlu etkiler yaratabilir. Ebeveynlerin bu süreyi takip edebilmesi ve çocukların ekran karşısında geçirdiği zamanı kontrol altında tutabilmesi için, akıllı telefonlar, tabletler ve televizyonlar gibi dijital cihazlarda yer alan ebeveyn denetim araçları ve zamanlayıcı özelliklerinden faydalanmaları önerilir. Bu sınırların kararlılıkla uygulanması, çocukların ekran bağımlılığı geliştirmesini önlemeye ve günlük yaşantılarında fiziksel hareket, oyun ve yüz yüze iletişim gibi sağlıklı alışkanlıklara daha fazla yer açılmasına katkı sağlar.

5.2. Günlük Rutinlere Fiziksel Aktivite Ekleme

Çocukların sağlıklı gelişimlerini desteklemek ve ekran karşısında geçirdikleri sürenin olumsuz etkilerini dengelemek adına günlük yaşantılarına düzenli fiziksel aktivite eklenmesi büyük önem taşımaktadır. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO, 2019) verilerine göre, düzenli fiziksel aktivite çocukların yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda dikkat düzeyini artırmakta, uyku düzenini iyileştirmekte ve genel ruh sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır. Hareket etmek, çocukların enerjilerini olumlu bir şekilde kullanmalarına olanak sağlarken, stres düzeylerini düşürerek duygusal denge kurmalarına da katkıda bulunur. Bu aktivitelerin karmaşık ve profesyonel olması gerekmez; ailece yapılan basit yürüyüşler, birlikte müzik eşliğinde dans etmek, parkta serbest oyun zamanları veya evde oynanan hareketli oyunlar hem eğlenceli hem de geliştirici olabilir. Bu tür aktiviteler çocukların sosyal becerilerini geliştirirken aile içi iletişimi de güçlendirir. Fiziksel hareketin günlük rutine dâhil edilmesi, ekran süresiyle dengelenmiş sağlıklı bir yaşam tarzının oluşmasına yardımcı olur ve çocukların hem fiziksel hem zihinsel gelişiminde sürdürülebilir bir katkı sağlar.

5.3. Açık Hava Oyunlarını Teşvik Etmek

Çocukların sağlıklı fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimi açısından açık hava oyunlarının rolü oldukça büyüktür. Özellikle erken çocukluk döneminde, doğal çevrede geçirilen zaman, çocukların hem kaba motor becerilerini hem de denge, koordinasyon gibi fiziksel yetkinliklerini geliştirmeye katkı sağlar. Açık hava oyunları aynı zamanda çocukların sosyal etkileşimlerini artırarak, akranlarıyla iş birliği yapma, paylaşma ve problem çözme gibi önemli sosyal becerilerin gelişmesini destekler (Ginsburg, 2007). Kapalı alanlarda geçirilen uzun sürelerin aksine, açık hava etkinlikleri çocuklara geniş hareket alanı sunar; bu da onların yaratıcılıklarını kullanmalarına, çevreyi keşfetmelerine ve doğayla doğrudan temas kurmalarına olanak tanır. Parklar, okul bahçeleri, yürüyüş yolları ve doğal alanlar çocukların hem bireysel oyunlar oynayabilecekleri hem de grup oyunlarına katılarak sosyalleşebilecekleri ortamlar sunar. Ayrıca, açık havada geçirilen zaman çocukların dikkat dağınıklığını azaltmakta ve ekran bağımlılığı gibi pasif alışkanlıkların önüne geçmektedir. Ailelerin, çocuklarını parklara götürerek, birlikte doğa yürüyüşleri yaparak ya da basit açık hava oyunlarını destekleyerek bu sürece aktif katılım göstermesi önerilmektedir. Bu tür faaliyetler çocukların fiziksel sağlığını desteklemekle kalmaz, aynı zamanda aile içi bağları da güçlendirir ve çocuklara güvenli, destekleyici bir öğrenme ortamı sunar.

5.4. Dijital Olmayan Eğlenceli Alternatifler Sunmak

Çocukların dijital ekranlara olan ilgisini dengelemek ve ekran süresini azaltmak amacıyla, dijital olmayan eğlenceli ve geliştirici alternatiflerin sunulması büyük önem taşır. Özellikle erken yaşlardaki çocuklar için kitap okuma, boyama, lego ile inşa faaliyetleri, yapboz çözme, oyun hamurlarıyla şekil verme gibi etkinlikler hem eğlenceli vakit geçirmelerini sağlar hem de çok yönlü gelişimlerine katkı sunar. Bu tür etkinlikler çocukların el-göz koordinasyonunu, ince motor becerilerini, dikkat sürelerini ve sabır geliştirme kapasitelerini artırır. Aynı zamanda, çocukların hayal gücünü ve yaratıcılığını harekete geçirecek, problem çözme yeteneklerini ve bilişsel esnekliklerini geliştirir (Christakis et al., 2018).

Örneğin kitap okuma alışkanlığı, çocukların dil gelişimini desteklerken aynı zamanda empati becerilerini ve duygusal farkındalıklarını da güçlendirir. Yapboz ya da lego gibi yapılandırılmış oyunlar ise stratejik düşünmeyi, planlama yapmayı ve tamamladıkları görevler sonucunda başarı duygusunu deneyimlemelerini sağlar. Bu etkinlikler aile katılımı ile birlikte gerçekleştirildiğinde çocuklarla ebeveynler arasında kaliteli zaman geçirilmesini sağlayarak duygusal bağların güçlenmesine de yardımcı olur. Dijital olmayan bu yaratıcı etkinlikler, çocuklara hem bireysel hem de sosyal gelişim açısından değerli fırsatlar sunar. Ayrıca ekran süresi yerine daha üretken, etkileşimli ve eğitici alternatifler oluşturmak, çocukların erken yaşta sağlıklı alışkanlıklar edinmelerine yardımcı olur.



5.5.Ev İşlerini Oyunlaştırmak

Çocukların gelişim sürecinde günlük yaşam becerileri kazanmaları, sorumluluk duygularının gelişmesi ve fiziksel olarak aktif kalmaları açısından ev işlerine katılım önemli bir yer tutar. Araştırmalar, çocukların yaşlarına uygun şekilde ev işlerine dâhil edilmesinin onların öz disiplin, özgüven ve görev bilinci gibi psikososyal becerilerini olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır (Crespo et al., 2001). Aynı zamanda, basit temizlik görevleri, oyuncak toplama, masa kurma veya çamaşır katlama gibi etkinlikler, çocukların hareket etmelerine olanak tanıyarak fiziksel aktivite ihtiyaçlarını da doğal yoldan karşılamalarına katkı sağlar. Bu tür görevlerin “oyunlaştırılarak” sunulması ise çocuklar için süreci çok daha keyifli ve motive edici bir hâle getirebilir.

Örneğin, oyuncak toplama görevini “en hızlı kim toplayacak” yarışmasına dönüştürmek, çorap eşleştirme görevini bir hafıza oyunu gibi sunmak veya eşyaları yerleştirirken renk ya da şekil sınıflandırması yapmak gibi basit oyun unsurları, çocukların hem eğlenmesini hem de aktif katılım göstermesini sağlar. Bu yöntemle çocuklar, sadece bir işi yerine getirmiş olmakla kalmaz; aynı zamanda iş birliği yapmayı, kurallara uymayı ve tamamlanan bir görev sonrası başarı hissini de deneyimlerler. Ebeveynlerin çocukları bu süreçte takdir etmesi, sürecin tekrar etmesini teşvik eder. Ev işlerinin oyunlaştırılması, ekran başında geçirilen zamanın yerine aktif, üretken ve sosyal bir zaman dilimi kazandırarak çocukların bütüncül gelişimini destekler.

5.6.Örnek Olmak

Çocuklar, çevrelerinden özellikle de ebeveynlerinden gözlem yoluyla öğrenirler. Bu nedenle, ebeveynlerin kendi dijital medya kullanımı konusunda sergiledikleri tutum ve davranışlar, çocukların medya alışkanlıkları üzerinde doğrudan ve güçlü bir etkiye sahiptir. Yapılan araştırmalar, ekran süresi düşük olan ebeveynlerin çocuklarının da ekran karşısında daha az zaman geçirdiğini ortaya koymaktadır (Lauricella et al., 2015). Yani çocukların dijital medya ile olan ilişkisini yönlendirmede en etkili stratejilerden biri, ebeveynlerin bizzat kendi davranışlarıyla olumlu bir model olmalarıdır.

Örneğin, yemek masasında telefon kullanmaktan kaçınan, aile zamanı sırasında ekranları bir kenara bırakan ve boş zamanlarında kitap okuma, el işi yapma veya yürüyüş gibi dijital olmayan aktiviteleri tercih eden ebeveynler, çocuklarına sağlıklı bir yaşam tarzı ve teknolojiyle dengeli bir ilişki örneği sunmuş olurlar. Bu tür davranışlar, çocuklara ekran dışı etkinliklerin de keyifli ve değerli olduğunu göstererek onları bu tür alternatiflere yönlendirebilir. Ayrıca, çocukların teknolojiyle tanıştığı ilk yıllarda ebeveyn eşliğinde geçirilen ekran süresi, içeriklerin birlikte değerlendirilmesini ve çocuklara dijital medya konusunda rehberlik edilmesini de mümkün kılar.

Ebeveynlerin sadece kurallar koymaları değil, aynı zamanda bu kurallara kendilerinin de uyması, çocuklar açısından tutarlılığı ve güveni artırır. Bu tutum, dijital medya kullanımının sadece sınırlandırılmasını değil, aynı zamanda bilinçli ve sorumlu kullanılmasını da teşvik eder. Sonuç olarak, çocukların medya ile olan ilişkilerini şekillendirmede en güçlü araçlardan biri, aile içinde sergilenen tutarlı ve örnek teşkil eden davranışlardır.

5.7.Fiziksel Aktivite İçeren Kurslara Yazdırmak

Çocukların fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerini desteklemek için düzenli ve planlı fiziksel aktivitelerin önemi büyüktür. Spor, dans, yüzmeye gibi farklı fiziksel aktivite türlerine çocukların katılımı, sadece onların fiziksel sağlıklarını güçlendirmekle kalmaz, aynı zamanda sosyal becerilerinin gelişmesine de önemli katkılar sağlar. Grup sporları ve dans dersleri, çocukların takım çalışması, iletişim ve liderlik gibi sosyal yetkinliklerini geliştirmesine yardımcı olurken, yüzmeye gibi bireysel sporlar özgüven ve disiplin duygusunu artırır. Timmons ve ark. (2012) yaptığı araştırmalar, düzenli fiziksel aktiviteye katılan çocukların genel sağlık durumlarının daha iyi olduğunu ve sosyal ortamlarda daha uyumlu davrandıklarını göstermektedir.

Ebeveynlerin, çocukları için yaş ve ilgi alanlarına uygun fiziksel aktivite kurslarını araştırması ve teşvik etmesi bu açıdan kritik bir rol oynar. Özellikle yerel spor kulüplerinin, belediyelerin veya sivil toplum kuruluşlarının sunduğu ücretsiz veya düşük maliyetli kurslar, çocukların bu fırsatlardan yararlanması için erişilebilir ve uygun seçenekler sunar. Çocukların bu tür programlara düzenli katılımı, sadece fiziksel becerilerini geliştirmekle kalmayıp, aynı zamanda yeni arkadaşlıklar kurmalarını, özgüven kazanmalarını ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmelerini sağlar. Ayrıca, kurslara kayıt yaptırmak, çocukların planlı ve disiplinli bir şekilde fiziksel aktivite yapmasını destekleyerek ekran karşısında geçirilen zamanı azaltmanın etkili bir yoludur. Bu nedenle, ailelerin çocuklarını bu tür programlara yönlendirmeleri ve aktif katılımlarını desteklemeleri önerilir.

5.8.Teknolojiyi Hareketle Birleştirmek

Günümüzde teknoloji çocukların hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir ve tamamen ekrandan uzak durmak çoğu zaman gerçekçi değildir. Ancak, teknolojiyi tamamen pasif tüketim aracı olmaktan çıkarıp, hareket ve fiziksel aktivite ile birleştirmek çocukların hem eğlenerek aktif kalmalarını sağlar hem de ekran süresinin olumsuz etkilerini azaltır. Örneğin, Just Dance gibi interaktif dans oyunları veya çocuk yogası videoları, çocukların ekrandan uzaklaşmadan bedenlerini hareket ettirmelerine olanak tanır. Bu tür aktif içerikler, çocukların koordinasyon, denge ve esneklik becerilerini geliştirmelerine katkıda bulunurken aynı zamanda kalp sağlığı ve kas gelişimi gibi fiziksel faydalar da sunar.

Staiano ve Calvert'in (2011) araştırmaları, bu tür hareket temelli dijital oyunların çocukların fiziksel aktivite seviyelerini artırmada etkili olduğunu ve geleneksel video oyunlarına kıyasla daha sağlıklı bir alternatif sunduğunu göstermektedir. Ayrıca, bu oyunlar sosyal etkileşim için de bir fırsat yaratabilir; aile bireyleri veya arkadaşlarla birlikte oynandığında, çocukların sosyal bağlarını



güçlendirmelerine yardımcı olur. Ebeveynlerin, çocuklarına bu tür aktif içeriklere erişim sağlaması ve onları teşvik etmesi, ekran süresinin sadece pasif tüketim değil, aynı zamanda hareketli ve eğlenceli bir deneyim haline gelmesini destekler. Böylece teknoloji kullanımının getirdiği riskler minimize edilirken, çocukların hem fiziksel hem zihinsel sağlıkları korunmuş olur.

5.9.“Ekran Yok” Anları ve Zamanları Belirlemek

Çocukların ekran kullanımını düzenlemek ve aile içi iletişimi güçlendirmek için evde “ekran yok” alanları ve zaman dilimleri oluşturmak etkili bir stratejidir. Özellikle yemek zamanları, yatak odaları ve haftanın belirli gün ve saatleri, ekranlardan uzak kalınması gereken öncelikli zamanlar olarak belirlenmelidir. Yemek masasında televizyon, telefon veya tablet gibi cihazların kapalı tutulması, aile üyelerinin bir arada kaliteli ve kesintisiz vakit geçirmesine olanak sağlar. Bu durum çocukların beslenme alışkanlıklarının iyileşmesinin yanı sıra, ebeveyn-çocuk etkileşimlerinin artmasına ve aile bağlarının güçlenmesine de katkıda bulunur.

Yatak odalarının ekran cihazlarından arındırılması ise çocukların uyku kalitesini artırmak açısından kritik bir önem taşır. Yapılan çalışmalar, uyku öncesi ekran kullanımının melatonin salgısını azaltarak uykuya dalma süresini uzattığını ve uyku düzenini bozduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, yatak odalarında ekran bulunmaması veya ekranların uyku saatinden en az bir saat önce kapatılması, çocukların sağlıklı uyku alışkanlıkları kazanmasına yardımcı olur. Ayrıca, haftalık olarak belirlenen “ekransız gün” veya “ekransız saatler” gibi zaman dilimleri oluşturmak, aile bireylerinin birlikte doğa yürüyüşü yapmaları, oyun oynamaları veya sohbet etmeleri için fırsatlar yaratır. Bu bilinçli sınırlamalar, çocuklarda ekran kullanımına karşı sağlıklı tutumlar gelişmesini sağlar. Rideout ve Robb’un (2020) araştırmaları, evde düzenlenen “ekran yok” alan ve zamanlarının aile içi etkileşimi ve iletişimi olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bu uygulama, çocukların teknoloji bağımlılığı riskini azaltırken, onların sosyal becerilerinin ve duygusal gelişimlerinin desteklenmesine de katkıda bulunur. Sonuç olarak, ev ortamında ekran kullanımı için sınırlar koymak hem çocukların hem de tüm ailenin yaşam kalitesini artıran önemli bir yaklaşımdır.

5.10.Aktif Davranışları Övmek ve Teşvik Etmek

Çocukların fiziksel aktiviteye olan ilgisini artırmak ve onları düzenli hareket etmeye teşvik etmek için pozitif pekiştirme yöntemleri son derece etkili araçlardır. Çocuklar, olumlu davranışları fark edildiğinde ve takdir edildiğinde, bu davranışları tekrar etme eğilimi gösterirler. Bu nedenle, ebeveynlerin ve eğitimcilerin çocukların aktif davranışlarını övgü ile desteklemesi, onların motivasyonunu güçlendirir ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının kalıcı hâle gelmesini sağlar. Örneğin, çocuğun parkta oynadıktan sonra ya da evde hareketli bir oyun oynadıktan sonra takdir edilmesi, çocukta başarı ve değer görme duygusunu pekiştirir.

Ayrıca, fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için etkinlik sonrası ödül sistemi kullanılabilir. Bu bağlamda, çocuklara aktif davranışlarından sonra kontrollü ve sınırlı bir ekran süresi sunmak, olumlu pekiştirme stratejisinin bir parçası olabilir. Gentile ve ark.’nın (2014) araştırmaları, bu tür pozitif pekiştirmelerin çocukların hareket etmeye yönelik motivasyonlarını artırdığını ve ekran süresini daha dengeli kullanmalarını sağladığını göstermektedir. Ödüllerin sadece ekran süresi ile sınırlı kalmaması; sticker, küçük oyuncaklar veya sevilen bir aktiviteye katılım gibi farklı şekillerde de sunulması, çocukların ilgisini yüksek tutmak açısından önemlidir. Ebeveynlerin çocukların fiziksel aktivitelerini fark etmeleri, bu davranışları somutlaştırarak övmeleri ve uygun ödüllerle desteklemeleri, çocuklarda sağlıklı yaşam alışkanlıklarının gelişmesini kolaylaştırır. Bu yaklaşım, çocukların hareketli yaşamı bir zorunluluk olarak değil, keyifli ve ödüllendirici bir süreç olarak algılamalarına yardımcı olur. Böylece hem çocukların fiziksel sağlıkları korunur hem de yaşam boyu sürecek sağlıklı alışkanlıklar edinmeleri sağlanmış olur.

6. Sonuç ve Öneriler

Bu araştırma, geleneksel çocukluk deneyiminden dijitalleşen çocukluk yapısına geçiş sürecini farklı yönleriyle ele alarak, teknolojik dönüşümün çocukların gelişim süreçleri üzerindeki etkilerini incelemiştir. Özellikle 0–6 yaş arası çocukların ekranla tanışma yaşının giderek düştüğü, dijital içeriklerin ve akıllı cihazların günlük yaşamın bir parçası hâline geldiği görülmektedir. Araştırmalardan elde edilen bulgular, çocukların ekran başında geçirdiği sürenin artmasının; dikkat eksikliği, uyku düzensizlikleri, fiziksel hareketsizlik, sosyal izolasyon ve dil gelişiminde gecikme gibi çok boyutlu riskleri beraberinde getirdiğini ortaya koymaktadır (AAP, 2016; WHO, 2019; Hinkley et al., 2019).

Ancak literatür, aynı zamanda dijital teknolojilerin gelişim üzerinde destekleyici etkiler de yaratabileceğini göstermektedir. Yaşar uygun, eğitici ve etkileşimli içeriklerin sınırlı süreyle ve ebeveyn eşliğinde kullanılması durumunda çocukların bilişsel gelişimi, problem çözme becerileri, el-göz koordinasyonu ve teknoloji okuryazarlığı gibi alanlarda olumlu etkiler gözlemlenebilmektedir (Granic et al., 2014; Anderson & Subrahmanyam, 2017).

Geleneksel oyun kültürü, geçmişte çocukların fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimleri için doğal ve etkili bir ortam sunarken; dijitalleşme ile birlikte bu alan daralmıştır. Çocukların dış mekân oyunlarına, serbest oyuna ve ekran etkileşimine ayırdığı zaman giderek azalmaktadır. Bu nedenle dijital medya kullanımı ile çocuk gelişimi arasındaki dengenin yeniden kurulması büyük önem taşımaktadır.

Öneriler:

1. Eğitimcilere ve Okullara Yönelik Öneriler

- Okul öncesi ve ilköğretim düzeyinde medya okuryazarlığı eğitimi, çocukların teknolojiyi daha bilinçli kullanmalarını sağlayacak şekilde yapılandırılmalıdır.



- Dijital medya içeriği seçimi konusunda öğretmenlerin rehberliği sağlanmalı; eğitici, etkileşimli ve yaşa uygun içerikler sınıf içi materyal olarak seçilmelidir.
- Okul ortamında fiziksel oyunlara ve açık hava etkinliklerine daha fazla yer verilmeli; pasif öğrenme yerine hareketli ve sosyal oyunlar desteklenmelidir.

2. Ailelere Yönelik Öneriler

- Ebeveyn dijital farkındalığı artırılmalıdır. Aileler, çocukların ekran kullanımını sadece süre olarak değil, içerik kalitesi, kullanım amacı ve etkileşim şekli açısından da değerlendirmelidir.
- Evde ekran süresi için belirli sınırlar ve kurallar konulmalı, bu süreler günün belirli saatlerinde (örneğin yemek öncesi veya uyumadan önce) sınırlandırılmalıdır.
- Ebeveyn-çocuk birlikte medya kullanımı teşvik edilmeli; çocuk yalnız bırakılmadan, içerikler birlikte izlenmeli ve üzerine sohbet edilmelidir.
- Fiziksel aktiviteler aile rutinine dâhil edilmeli, açık hava oyunları, park etkinlikleri veya yürüyüş gibi aktiviteler dijital sürenin alternatifi olarak sunulmalıdır.
- Ekran maruziyeti sonrası dengeleme yapılmalıdır. Örneğin, 30 dakikalık ekran süresinden sonra 30 dakika fiziksel oyun veya kitap okuma gibi bir denge oluşturulmalıdır.

3. Politika Geliştiricilere ve Toplum Yönelik Öneriler

- Çocuklara yönelik dijital içeriklerin üretimi ve denetimi daha sıkı kurallara bağlanmalı; şiddet içeren, hızlı tempo ve aşırı uyarıcı içeriklerin yayılımı sınırlandırılmalıdır.
- Yerel yönetimler, çocukların fiziksel oyun alanlarına erişimini artırmalı ve güvenli açık alanlar oluşturmalıdır.
- Sağlık ve eğitim bakanlıkları iş birliğiyle ebeveynlere yönelik kamu spotları, rehber kitapçıklar ve çevrim içi eğitimler yaygınlaştırılmalıdır.
- Multidisipliner bir yaklaşımla (psikologlar, çocuk gelişimi uzmanları, medya uzmanları, eğitimciler) ulusal düzeyde dijital medya kullanımı ve çocuk gelişimi politikaları geliştirilmelidir.

Bu öneriler doğrultusunda, çocukların teknoloji ile olan ilişkilerinin dengeli, sağlıklı ve gelişimi destekleyici bir yapıya kavuşturulması mümkündür. Teknolojiyi tamamen dışlamak yerine, doğru içerik, uygun süre ve ebeveyn rehberliği ile çocuklar hem dijital beceriler kazanabilir hem de gelişimsel bütünlüklerini koruyabilirler. Aksi hâlde, teknolojik maruziyetin gelişimsel boşluklara neden olabileceği unutulmamalıdır. Bu nedenle hem bireysel hem de toplumsal düzeyde farkındalık artırıcı çalışmalar yapılmalı ve çocuklara daha sağlıklı bir dijital gelecek sunulmalıdır.

7. References

- American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. *Pediatrics*, 138(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Anderson, D. R., & Subrahmanyam, K. (2017). Digital Screen Media and Early Childhood Development. *Pediatrics*, 140(S2), S112–S116. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1758E>
- Christakis, D. A., Ramirez, J. S. B., Ferguson, S. M., Ravinder, S., & Ramirez, J. M. (2018). How early media exposure may affect cognitive function: A review of results from observations in humans and experiments in mice. *PNAS*, 115(40), 9851–9858.
- Crespo, C. J., Smit, E., Troiano, R. P., Bartlett, S. J., Macera, C. A., & Andersen, R. E. (2001). Television watching, energy intake, and obesity in US children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(3), 360–365.
- Çetin, A., & Akgün, E. (2020). Okul öncesi dönemdeki çocukların dijital medya kullanım alışkanlıkları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 18(2), 203–220.
- Çetin, H., & Akgün, E. (2020). Okul öncesi dönemde çocukların dijital medya kullanımları: Bir değerlendirme. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 7(3), 19–34.
- Gentile, D. A., Reimer, R. A., Nathanson, A. I., Walsh, D. A., & Eisenmann, J. C. (2014). Protective effects of parental monitoring of children's media use: A prospective study. *JAMA Pediatrics*, 168(5), 479–484.
- Ginsburg, K. R. (2007). The importance of play in promoting healthy child development and maintaining strong parent-child bonds. *Pediatrics*, 119(1), 182–191.
- Güler, T., & Taşkın, N. (2017). Çocuk oyunlarının gelişimsel faydaları. *Çocuk Gelişimi Dergisi*, 12(3), 55–67.
- Kabali, H. K., Irigoyen, M. M., Nunez-Davis, R., Budacki, J. G., Mohanty, S. H., Leister, K. P., & Bonner, R. L. (2015). Exposure and Use of Mobile Media Devices by Young Children. *Pediatrics*, 136(6), 1044–1050. <https://doi.org/10.1542/peds.2015-2151>
- Lauricella, A. R., Wartella, E., & Rideout, V. J. (2015). Young children's screen time: The complex role of parent and child factors. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 11–17.
- Lerner, C., & Kalish, C. (2019). Healthy Digital Media Use Habits for Babies, Toddlers & Preschoolers. *Zero to Three*. <https://www.zerotothree.org>



TURKISH JOURNAL OF MEDICINE AND HEALTH SCIENCES

<https://journals.academicianstudies.com/TTSB>

E-ISSN; 3062-1720

<https://doi.org/10.71284/tjmhs.2026313>

- Livingstone, S., & Byrne, J. (2018). Parenting in the digital age: The challenges of parental responsibility in comparative perspective. *Digital Policy, Regulation and Governance*, 20(2), 104–118.
- Livingstone, S., & Helsper, E. J. (2008). Parental mediation of children's internet use. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 52(4), 581–599.
- Mimaar Hand Made. (2024). *Traditional Games and Cultural Identity in Early Childhood Development*. Istanbul: Mimaar Publishing.
- Özyürek, A. (2018). Geleneksel çocuk oyunlarının okul öncesi dönemdeki çocukların sosyal gelişimine etkisi. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 14(1), 25–36.
- Pate, R. R., O'Neill, J. R., & Lobelo, F. (2013). The evolving definition of “sedentary.” *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 36(4), 173–178.
- Rideout, V. (2017). The Common Sense Census: Media Use by Kids Age Zero to Eight. *Common Sense Media*. <https://www.commonsensemedia.org>
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2020). The Common Sense Census: Media use by kids age zero to eight. *Common Sense Media*.
- Staiano, A. E., & Calvert, S. L. (2011). Exergames for physical education courses: Physical, social, and cognitive benefits. *Child Development Perspectives*, 5(2), 93–98.
- Şahin, S., & Kaya, M. (2022). Okul öncesi çocuklarda dijital oyun oynama süresinin sosyal gelişime etkisi. *Eğitim ve Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 45–58.
- Timmons, B. W., LeBlanc, A. G., Carson, V., Connor Gorber, S., Dillman, C., Janssen, I., ... & Tremblay, M. S. (2012). Systematic review of physical activity and health in the early years (aged 0–4 years). *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 37(4), 773–792.
- Vandewater, E. A., Rideout, V. J., Wartella, E. A., Huang, X., Lee, J. H., & Shim, M. (2021). Digital Childhood: Media Use and Its Impact on Early Development. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 76, 101322.
- World Health Organization (WHO). (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age. <https://www.who.int/publications-detail/9789241550536>
- Yelland, N. (2011). Reconceptualising play and learning in the lives of young children. *Australasian Journal of Early Childhood*, 36(2), 4–12.
- Yelland, N. (2011). *Teaching and learning with digital technologies*. Cambridge University Press.
- Yıldırım, A., & Yalçın, B. (2019). Çocukların fiziksel gelişiminde geleneksel oyunların yeri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 135–146.



Article Information

Name and surname Zainab Husna AMANY

Adress Sağlık Bilimleri Fakültesi, Çocuk Gelişim Bölümü, Karabük Üniversitesi

Email address zainabhusna271@gmail.com

Orcid [0009-0000-6994-5086](https://orcid.org/0009-0000-6994-5086)

Article type Review Article

Article Arrival date 12.01.2026

Accepted date 17.04.2026

Published date 06.052026

DOI <https://doi.org/10.71284/tjmhs.2026313>

Peer review Externallyand internally peer-reviewed

Ethical Statement It is declared that scientific, ethical principles have been followed while carrying out and writing this study, and that all the sources used have been properly cited.

Artificial intelligence usage statement In this study,generative artificial intelligence tools were used in a limited manner solely for writing support, in accordance with the ethical guidelines published by the Council of Higher Education (YÖK). The entire content was produced by the author(s), who bear full responsibility for the final manuscript

Plagiarism Checks Yes;Ithenticate/Turnitin.

Conflict of interest No conict of interest was declared by the authors

Author Contribution Rate All authors contributed equally.

Grant Support or funding Authors declared that this tudy received no financial supports

Copyright & License By signing the copyright transferform, the authors transfer the copyright to the journal)

ROR code <https://ror.org/04wy7gp54>

JEL code I210

Citation Amany, H.Z. (2026). From The Playground To The Screen: The Intersection of Childhood And Technology. Turkish Journal of Medicine and Health Sciences, 3(1):20-28.
