

EKRAN SÜRESİ

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programında süre sınırlaması ile ilgili olarak şu öneriler yer almaktadır:

0 – 3 yaş arası bebekler, mümkün olduğunca uzak tutulmalıdır.

3 – 6 yaş arası çocuklar, günde 20 – 30 dakika ile sınırlandırılmalıdır.

6 – 9 yaş arası çocuklar, günde 40 – 50 dakika ile sınırlandırılmalıdır.

9 – 12 yaş arası çocuklar, günde 60 – 70 dakika ile sınırlandırılmalıdır.

12 yaş ve sonrası için ise günde 120 dakika ile sınırlandırılmalıdır.

SINIRSIZ TEKNOLOJİ DEĞİL YETERİNCE TEKNOLOJİ

NELER YAPMALI?

Sevgili velimiz,

Çocuğunuzla birlikte onun sevdiği etkinliklerle vakit geçirmeyi ihmal etmeyin. Arkadaşlarıyla ilişkilerini teşvik edin ve destekleyin. Arkadaşlarıyla doğal yollardan görüşmesi için yönlendirin ve uygun ortamlar yaratın. İlgi ve yeteneklerine uygun spor ve sanat dallarına yönlendirin. Sanal arkadaşlarından ve girdiği sitelerden haberdar olun.

AYŞE ZEKİ SAYAN İLKOKULU



Eğitimde
Başarı
Sevgiyle
Başlar

AYŞE ZEKİ SAYAN İLKOKULU

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Bilgisayar, internet, oyun konsolları, cep telefonları gibi cihazların aşırı kullanımı sonucu, kişiye zarar verici hale gelen ve beraberinde birçok risk barındıran dürtü kontrolü bozukluğudur.



TEKNOLOJİ ARAÇIN OLSUN
AMAÇIN DEĞİL

BİLİNÇLENMELİYİZ

Çocuğunuzun teknolojiden uzak tutmak, ona yasak koymak asla çözüm değildir. Bu konuda çocuğunuza rehberlik etmek, bilgilendirmek onu kontrolünüz altında bulundurmak ve süre sınırlaması en doğru yoldur..

AYŞE ZEKİ SAYAN İLKOKULU

SEVGİLİ ÖĞRENCİLER

Teknolojik cihazlar, hayatınızda gerektiğinden fazla yer alıyorsa bu durum senin için yarar değil zarar verir. Siz teknolojiye bağlı olsanız teknoloji size bağlı kalsın.

Televizyonu az izle, gözlerini koru, beynini koru. İnternet zamanını boşa harcar, seni gerçek hayattan koparır. İnternete değil, hayata bağlan. Sanal oyunlara kapılma, arkadaşlarınla oyuna katıl. Bilgisayarda değil, sokakta oyna. Hayat nette yaşanmaz. Ekranı kapat, hayatı aç.

Teknolojiyi güzel kullanırsan güzeldir; doğru kullanırsan doğrudur. Aksi ise sorun üstüne sorundur. Teknoloji seni kullanmasın, sen onu kullan. Ekranı gerektiği kadar aç ki hayatını karartma.

Yani işin özü, teknolojiyi azalt, hayatı çoğalt.



**HAYATI KAPATMA
TELEFONUNU KAPAT**

AYŞE ZEKİ SAYAN İLKOKULU

UNUTMAYIN!

Teknolojiyi gereğinden fazla kullanıyorsanız ve onun bağımlısı biri olduysanız

- Göz sorunları
- Uyku bozuklukları
- Dikkat eksikliği
- Baş ağrıları
- İletişim bozuklukları
- Sosyalleşme sorunları
- Yeme sorunları
- Obezite
- Kas ve iskelet bozuklukları
- Kendini kötü hissetme
- İçine kapanıklık
- Kaygı bozukluğu
- Kimlik karmaşası
- Derslerde başarısızlık
- Yalnızlık
- İntihar isteği

gibi pek çok sorunla karşı karşıya kalabilirsiniz.

**AZI KARAR
ÇOĞU ZARAR**



AYŞE ZEKİ SAYAN İLKOKULU



**BAĞIMLILIK
SORUN ÜRETİR**

LÜTFEN BUNLARI YAPMAYIN

Sevgili velilerimiz,

Çocuklarınızı teselli etmek, boş zamanlarını geçirmek, susturmak, uyutmak için akıllı telefon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazları kullanmayın. Teknolojik cihazların başındayken çocuğunuza yemek ve çay servisi yapmayın. Onların yapmaları gereken görev ve sorumluluklarını siz üstlenmeyin. Zararlı içerikli sitelere girmesine, oyunlar oynamasına ve filmler izlemesine izin vermeyin, göz yummayın. Teknolojik cihazları sizin de bulunduğunuz ortamlar dışında kullanmasına razı olmayın. Onu bilgilendirmek ya da uyarmak için aynı cümleleri sık sık tekrarlamayın. Bütün çabalarınıza rağmen çocuğunuzun teknoloji bağımlılığını önleyemiyorsanız, sınıf öğretmeni ile rehber öğretmeninden yardım alın

AYŞE ZEKİ SAYAN İLKOKULU