

Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin



Ekran başında geçirdiğiniz süreyi azaltın.



Sizin yaşınızdaki bir çocuğun ekran başında en fazla kalabileceği süre 60 dakika yani 1 saat.

Tavsiyem okul zamanında hafta içi hiç bilgisayar ya da tablet açmamanız. Hafta sonu oynamanız daha doğru olur.

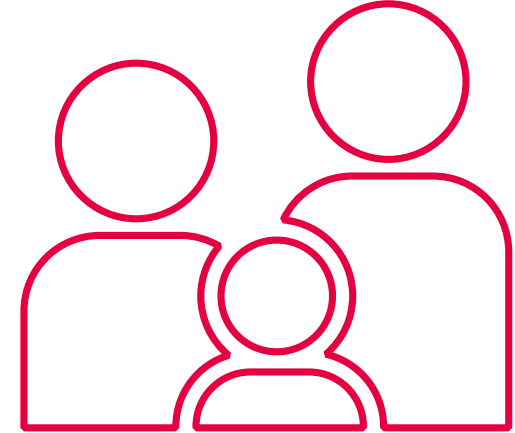
Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

1

Teknoloji kullanımınızı sınırlayın.

Böylece kendinize sınır çizmiş olursunuz.

Mesela akşam oyun oynamak yerine ailenizle birlikte vakit geçirebilirsiniz.



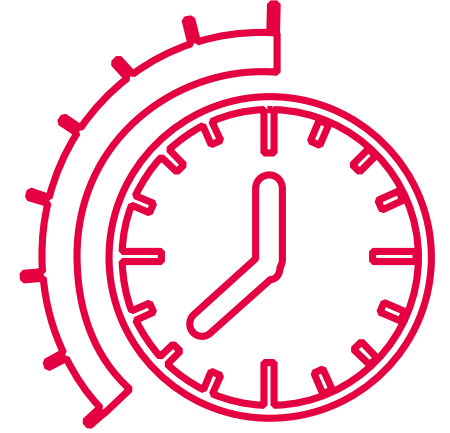
Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

2

Teknolojiden yararlanma ve kendinizle teknoloji kullanımınız arasında sınır koyma konusunda ailenizden yardım isteyin.

Böylece büyüklerinizin tecrübelerinden yararlanmış olursunuz.

Ailenizle ve öğretmenlerinizle bu konuda konuşarak size en uygun süreyi belirleyin.



Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

3

Zaten sınırlı zamanlarda yaptığınız teknolojiyle ilişkili işlerinizin ve çalışmalarınızın hemen ardına bir arkadaş buluşması veya zorunlu bir iş planlayın.

Böylece ölçüyü kaçırmazsınız.



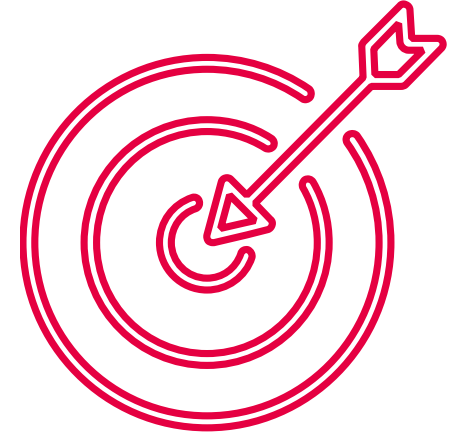
Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

4

Teknoloji kullanımıyla ilgili kendinize hedefler belirleyin.

Böylece amaçsız ve boşu boşuna bir kullanıma kendinizi kaptırmamış olursunuz.

Günde ne kadar teknoloji vs. kullanacağınızı aile ve öğretmenlerinize sorarak belirleyin. Belirlediğiniz süreye mutlaka uyun.

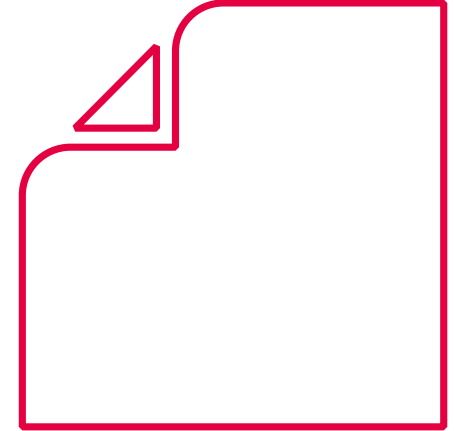


Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

5

Odanıza, evin çeşitli yerlerine, bilgisayar ekranının yanı başına teknoloji bağımlılığının size neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asın.

Böylece zararlarını sürekli hatırlar ve dikkatli kullanırsınız.

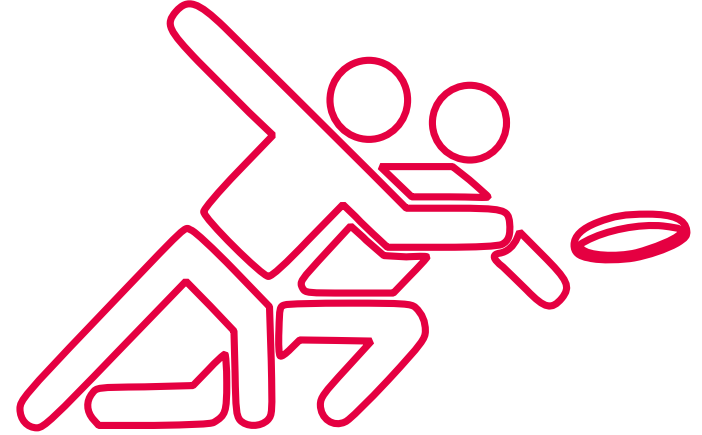


Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

6

Arkadaşlarınızla oyun oynamaya ve spora vakit ayırın.

Böylece bilgisayar başında olduğu gibi hareketsiz kalmazsınız.

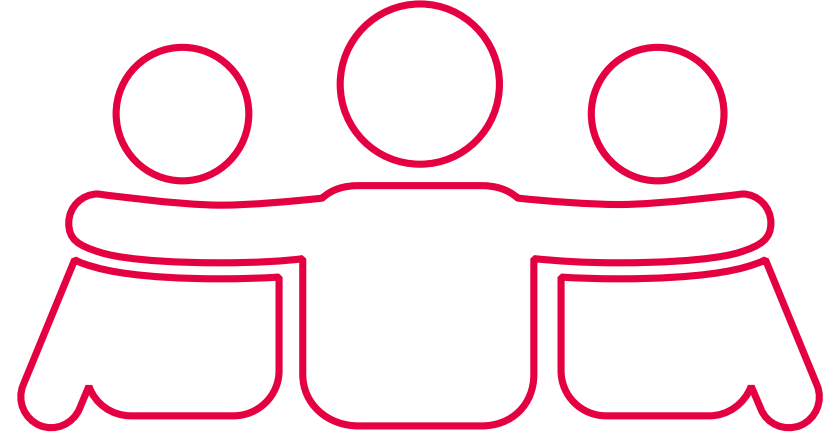


Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

7

Sanal değil gerçek bir arkadaş çevresinde bulunarak aktiviteler oluşturun, yeni arkadaşlıklar edinin.

Böylece gerçek hayatla bağlantınız daha güçlü olur.

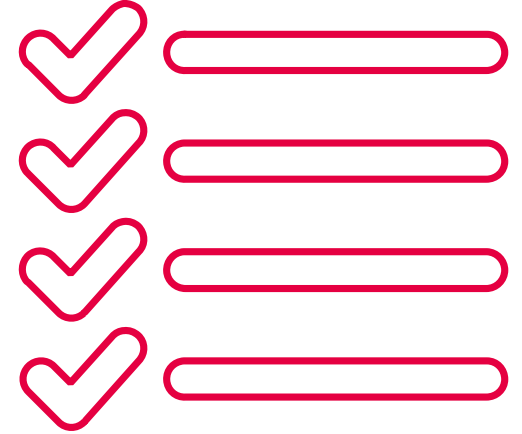


Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

8

Yapmak istediklerinizi listeleyin, listenizdekilerinden birini yaptıktan sonra listenizin en sonuna yeni bir isteğinizi yazın.

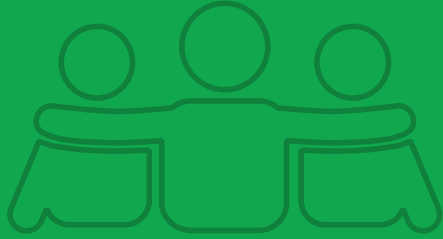
Böylece hayatınızda teknoloji dışında da önem verdiğiniz şeyler olduğunu sürekli hatırlarsınız.



e-sosyal misiniz?
a-sosyal mi?



Hayat nehri
netten akıyor!



İnternete bağı ol,
bağımlı olma.



Sosyal çevreni
sosyal medya ile
kısıtlama



Telefonun çeksin,
ama seni içine
çekmesin



**Sıfır teknoloji değil,
sınırsız teknoloji değil,
yeterince teknoloji.**



**Teknoloji çözüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.**

**Azı karar,
çoęu zarar.**

