

DIJİTAL DÜNYADA

SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR
NASIL OLUŞTURULUR

BİLİNÇLİ
ANNE-BABA
BİLİNÇLİ GELECEK

TEPEBAŞI
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ

ZAMAN YÖNETİMİNİ KAZANDIRIN

Çocuğunuza neden interneti kullandığını, ne kadar süre kalacağını sorarak interneti kullanmayacağı zamanı birlikte belirleyebilirsiniz. Dijital dünyanın bir amaç değil bir araç olduğunu unutmayınız.

Dijital dünyada vakit geçirmek yalnızlaşmayı arttırmaktadır.

Sosyal çevre zaman yönetiminde anahtar rol oynar.

Çocuğunuza günde en az 1 saat sosyal çevre, hobi, spor, sorumluluk imkanı sunabilirsiniz.



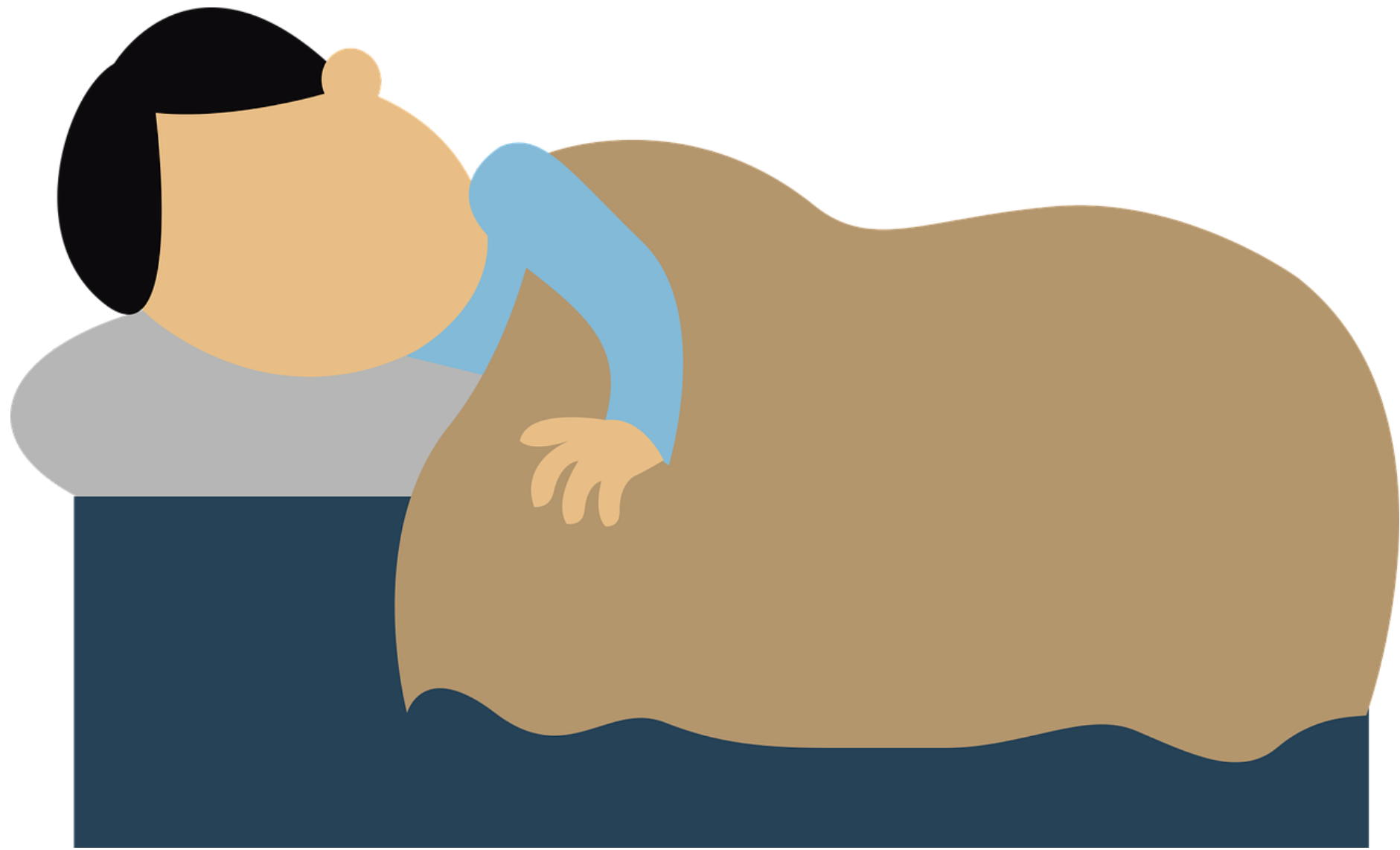
TEKNOLOJİYE ARA VERİN



**Ekran süresine 5-10 dakikalık molalar
oluşturun . Egzersiz yapmasını, hayal
kurmasını, oyun oynamasını teşvik edin.
Mola zamanını sadece hatırlatın cihazı
kendisinin kapatmasını sağlayın.**

UYKU ÖNCESİNİ DÜZENLEYİN

Akşamları teknolojik cihazların akıllı ışık(mavi ışık) filtresini gece modu olarak ayarlayabilirsiniz.



Yatmadan en az 1-2 saat önce teknolojik aletleri kullanmayın. Bu sürede kitap okumak, sohbet etmek daha iyi olacaktır.

GÖZ SAĞLIĞINA DİKKAT!

Ekrana uzun süre bakmak; yorgunluğa, göz sorunlarına, baş ağrısına sebep olur.

Ekran süresi azaltılmalı, yazı boyutu arttırılmalı, renk ayarları ve parlaklık ayarları yapılmalıdır.



Ekran karşısında yemek yemeyi önleyin

Ekran karşısında yemek; doygunluğun hissedilmesini engeliyor ve obezite riskini arttırıyor. Masada ve sohbet ederek yemek yemeği sağlamamız önemlidir.

AİLE DİJİTAL DETOKS ZAMANI BELİRLEYİN VE UYGULAYIN



Teknolojiden uzak zamanlar belirleyin; haftasonu dijital olan herşeyden uzak olabilirsiniz. Doğa ile iç içe vakit geçirebilirsiniz, birlikte oyun oynayabilirsiniz, yürüyüşler yapabilirsiniz.

