

AİLE ETKİNLİKLERİ

Birlikte spor yapın.

Bisiklet sürme, yürüyüş, basketbol, yüzme vs. olabilir.



Ailece kitap okuma etkinlikleri yapın.

Bir kitabı sesli bir şekilde birlikte okuyun.



Tiyatroya gidin.

Sosyal etkinliklere katılın.



Birlikte müzik dinleyin.

Bir çalgı aletini öğrenmeye çalışabilirsiniz.



ÖRNEK OLMAK

Çocuklar anne babalarını izleyerek hayatı öğrenirler. Ebeveynler çocuklarına doğru örnek olmalıdırlar.

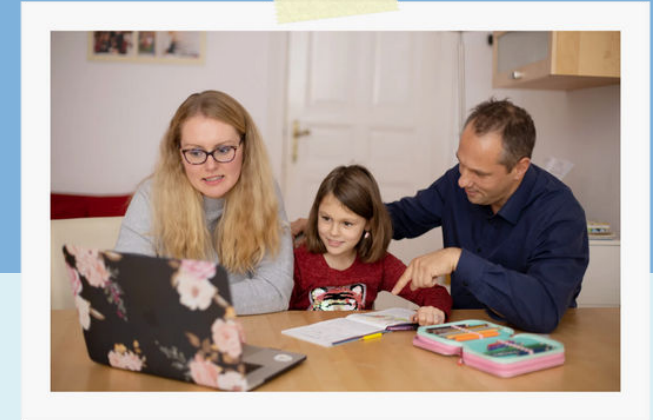
Günlük ekran süresi, yatmadan önce telefon kullanmama gibi kurallar sadece çocuk için değil ebeveyn için de geçerli olmalıdır.



TEKNOLOJİ KULLANIMINDA ÖRNEK EBEVEYN

OTOKONTROL (VELİ)

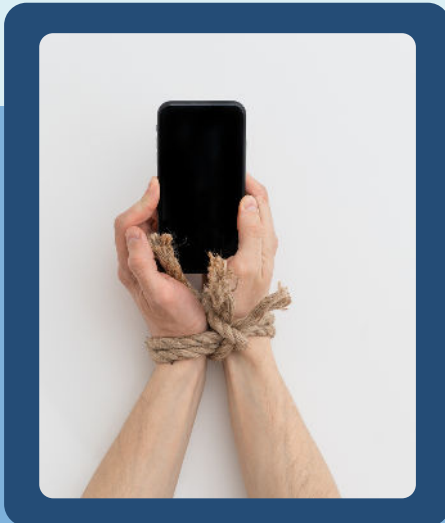
ORTAOKUL



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Belirtileri

1. Teknolojiye ulaşamadığında olumsuz duygular yaşamak
2. Sorumlulukların ve normal zaman kullanımının engellenmesi
3. Teknoloji kullanımını gönüllü olarak azaltma eğilimi göstermemek
4. Heyecan duygusunu tatmin edebilmek için teknoloji kullanımını daha da arttırmak



DİJİTAL EBEVEYN

Özellikleri

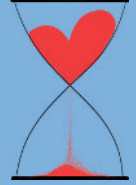
- Dijital gelişmelere uyum sağlar.
- Teknolojiyi temel seviyede kullanabilir.
- Çocuğunu siber tehlikelere karşı savunabilir.
- Dijital ortamın yararlarının farkındadır.
- Çocuğuna sanal ortamda saygıyı öğretir.
- Yeniliklere açık olur.



DİJİTAL DETOKS

Günlük ekran süre sınırı koyun.

Günlük 2 saat ekran kullanımı olabilir.



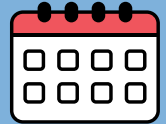
Ekransız hava sahaları belirleyin.

Evin bazı bölgelerini ekransız hava sahası olarak belirleyin. Tuvalet, mutfak gibi



Ekransız gün belirleyin.

Haftanın bir gününü ekransız gün seçin.



Ekransız Saatler Belirleyin

Günün belirli saatlerini ekransız saat olarak belirleyin.

