

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknoloji hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline geldi. Ancak bilinçsiz kullanımın olumsuz etkileri de göz ardı edilemez.

Çocuklarımız ve gençlerimiz için sağlıklı bir gelecek, bilinçli teknoloji kullanımıyla mümkün. Bilinçli Teknoloji dijital araçları ve teknolojileri, yaşam kalitemizi artıracak şekilde, sınır ve denge gözeterek kullanmaktır. Bilgiye ulaşma, öğrenme ve gelişme süreçlerini desteklerken, teknoloji bağımlılığını önlemeyi amaçlar.

## Oyun Oynama Bozukluğu

Oyun Oynama Bozukluğu Dünya Sağlık Örgütü'ne göre oyun oynama bozukluğu, oyun oynamanın kişinin hayatında öncelikli yer etmesi, kontrolü kaybetmesi ve olumsuz sonuçlara rağmen uzak duramamasıdır. Fiziksel, zihinsel ve sosyal sorunlara yol açabilir.

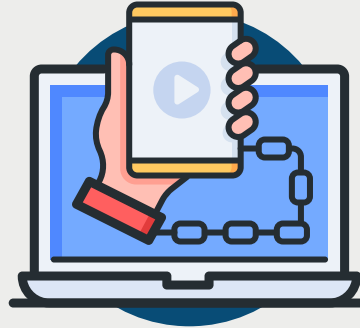
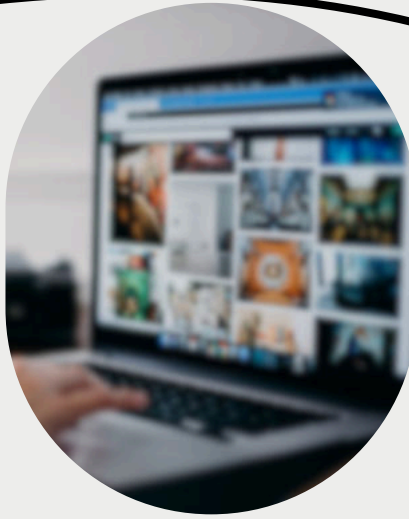


## Ekran Süresi Önerileri ⌚

- 0-3 yaş: Mümkün olduğunca ekrandan uzak tutun.
- 3-6 yaş: En fazla 20-30 dakika.
- 6-9 yaş: En fazla 40-50 dakika.
- 9-12 yaş: En fazla 60-70 dakika.
- 12+ yaş: En fazla 120 dakika.

## Ne Yapmalıyız? ✓

- Çocuklarınızı arkadaşlarıyla doğal yollardan görüşmeye teşvik edin.
- Yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Bilgisayar kullanımını kontrol edin, sanal arkadaşlarını tanıyın.
- Güvenli internet uygulamaları kullanın.
- Çocuğunuzla vakit geçirin, aktiviteler planlayın.
- Akıllı telefon/tabletleri teselli etmek için kullanmayın.
- Haftalık çizelgeler oluşturun, teknoloji kullanımını planlayın.



- Sadece ekran süresine değil, kontrolsüz internet kullanımına da dikkat edin.
- Yemek ve çay saatlerinde çocuğunuzla birlikte olun.
- Teknoloji merkezli bir ev düzeni kurmayın.
- Çocuğunuza görevler verin, sorumluluk almasını destekleyin.
- İnternet kullanımının olumsuz etkileri hakkında sık sık mesaj vermeyin.
- Yaralayıcı mesajlardan kaçının.
- Gerekirse uzman desteği alın.