

Sevgili Çocuklar;

Teknolojinin ve bilgisayarın doğru kullanıldığında pek çok faydası vardır. Ancak aşırı kullanıldığında ciddi zararlar meydana gelebilir.

Şimdi sizlere yaz tatilinde de işinize yarayacak ve sizi teknolojinin zararlarından koruyacak bilinçli teknoloji kullanımı ile ilgili bilgiler vereceğiz. Lütfen sizlere vereceğimiz bilgileri dikkatlice okuyun ve hayatınıza geçirmeye çalışın. Bu bilgilerin sizlerin sağlığı için önemli olduğunu

unutmayın...



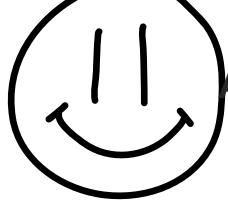
Teknoloji Bağımlısı Olduğunu Nasıl Anlarsınız?

- Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsan
 - Oyun oynamadığın zamanlarda akli hep oyunlarında kalıyorsa,
 - Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyorsan
 - Derslerine çalışmıyor ve ders başarın düşüyorsa
 - Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsan
 - Arkadaşlarından uzak kalıyorsan ve ailen ile aran bozuluyorsa,
 - Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsan
- TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIN VAR DEMEKTİR.**



ZARARLARINI HEPİMİZ BİLİYORUZ AMA TEKRAR ETMEK GEREKİRSE...

1. **BEYNİN UYUŞUR VE TEMBELLEŞİR. SÜREKLİ DALGIN VE DİKKAT DAĞINIKLIĞI YAŞARSIN.**
2. **BİLGİSAYAR VB. BAŞINDA ÇOK OTURULDUĞU İÇİN KEMİKLERİNİZ GÜÇLENEMEZ VE İSKELET SİSTEMİNE OLDUKÇA ZARAR VERİR.**
3. **ARKADAŞ İLİŞLERİN ZAYIFLAR.**
4. **DİKKATİNİ TOPLAMAKTA ZORLUK ÇEKEBİLİRSİN AKLIN SÜREKLİ OYNADIĞIN OYUNDA VE İZLEDİĞİN VİDEOLARDA KALIR.**
5. **YAŞINA VE DÜZEYİNE UYGUN OLMAYAN İÇERİKLERLE KARŞILAŞTIĞINDA RUH SAĞLIĞIN OLUMSUZ YÖNDE ETKİLENEBİLİR.**
6. **UZUN SÜRE EKRANA BAKTIĞIN İÇİN GÖZLERİN ZARAR GÖREBİLİR.**



**KENDİME, GELECEĞİME,
AİLEME BİR İYİLİK YAPMAK
İSTİYORUM DİYORSAN..**

Bu yaz tatili senin için farklı olsun



- İlk olarak ekran başında geçireceğiniz süreyi azaltın. Bu süre sizin yaş düzeyinizdeki bir çocuk için 1 saattir. 1 saati geçirmemeye özen gösterin.
- Teknoloji kullanımınızı sınırlayın. Sizler artık kendi kendinize sınır koyabilecek düzeydesiniz. Birilerinin sınırlamasından ziyade kendinize koyduğunuz sınırlar daha etkili olacaktır.
- Kendinize sınır koyamadığınız yada koyduğunuz sınırları uymada zorlanırsanız muhakkak aile bireylerinizden yardım isteyin.
- Ailenizle birlikte daha çok vakit geçirmeye çalışın beraber pikniğe, tiyatroya veya akraba ziyaretlerine gidebilirsiniz.
- Teknolojik aletleri kullanırken odada yalnız olmak yerine ailenizle birlikte oturduğunuz odada olmaya çalışın.
- Teknoloji kullanımıyla ilgili kendinize hedefler belirleyin. İnternetin yararlı tarafını kullanın. Sizler için yararlı olacak bilgileri araştırın ve bunları ailenizle yada arkadaşlarınızla paylaşın.
- Odanıza, evin çeşitli yerlerine, bilgisayar ekranının yanı başına teknoloji bağımlılığının size neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asın.
- Arkadaşlarınızla oyun oynamaya ve spora vakit ayırın. Böylece bilgisayar başında olduğu gibi hareketsiz kalmazsınız.
- Sanal değil gerçek bir arkadaş çevresinde bulunarak aktiviteler oluşturun, yeni arkadaşlıklar edinin. Böylece gerçek hayatla bağlantınız daha güçlü olur. Unutmayın gerçek hayat sanal hayattan çok daha zevklidir . :)
- Yaz tatilinde kendinize okuyabileceğiniz kitaplar belirleyin ve bu kitapları okuyun. Ailenizle birlikte yararlı filmler de izleyebilirsiniz.
- İnternet ortamında tanımadığınız yabancı kişilerle konuşmayın, onlara kişisel bilgilerinizi vermekten kaçının.
- Sizi rahatsız eden bir durum olduğunda muhakkak ailenizle yada öğretmeninizle bu durumu paylaşın.

HEPİNİZE GÜZEL TATİLLER DİLİYORUZ



***Şehit Mehmet Bora Tayfur
İlkokulu***



**REHBERLİK SERVİSİ
DR. GÜNNUR ÖZBAY
PSİK.DAN İREM SENA KALIN**