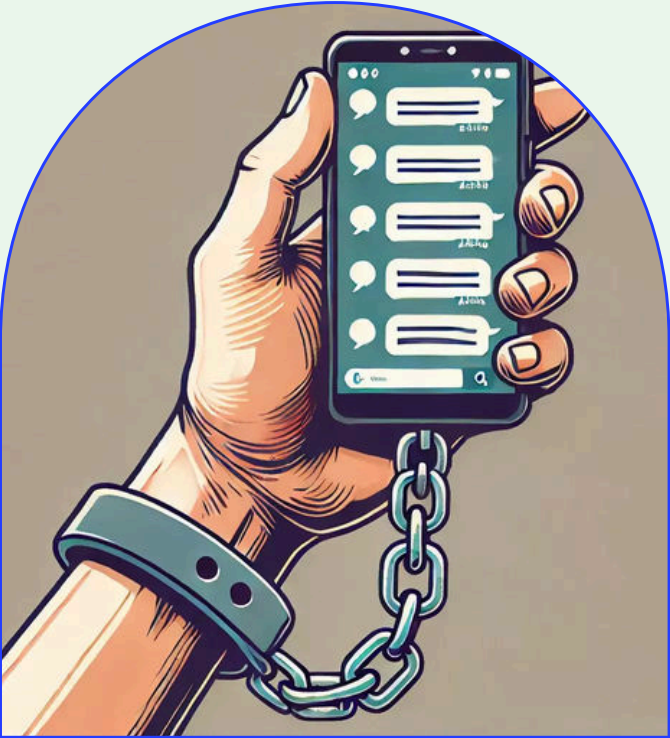


TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELE: VELİ REHBERİ

Sevgili Veliler,

Günümüzün dijital dünyasında, teknoloji çocuklarımızın hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Eğitim, eğlence ve iletişim için çok önemli fırsatlar sunan teknoloji, doğru kullanıldığında çocukların gelişimine katkıda bulunabilir. Ancak aşırı teknoloji kullanımı, çocukların fiziksel, duygusal ve sosyal gelişiminde olumsuz etkiler yaratabilir. Teknoloji bağımlılığı, bu olumsuz etkilerden sadece bir tanesidir.



Teknoloji Bağımlılığını Önlemek İçin Neler Yapabilirsiniz?

1

Teknoloji Kullanım Süresi Belirleyin

Çocuklar için teknoloji kullanımını sınırlandırmak, onların daha sağlıklı bir denge kurmalarını sağlar. Uzun süreli ekran kullanımını önlemek, çocukların farklı etkinliklere yönelmelerini teşvik eder.

2

Teknolojisiz Zamanlar Yaratın

Çocuklarınızla birlikte geçirdiğiniz "teknolojisiz" zamanlar, onları başka etkinliklere yönlendirecek ve sağlıklı alışkanlıklar kazandıracaktır. Birlikte yapılan aktiviteler, aile içindeki bağları güçlendirir.

3

Teknoloji Kullanımı için Kurallar Koyun

Çocukların teknoloji kullanımını düzenlemek için ailece belirli kurallar koymak önemlidir. Bu kurallar, çocukların sosyal hayatını ve akademik başarısını engellemeyecek şekilde yapılandırılmalıdır.

Teknoloji Bağımlılığını Önlemek İçin Neler Yapabilirsiniz?

4

Teknoloji Kullanımını Modelleyin

Çocuklar, ebeveynlerinin davranışlarını örnek alır. Siz de teknolojiyi dengeli kullanarak, onlara doğru bir örnek olabilirsiniz. Ekran karşısında geçirdiğiniz zamanı sınırlayın ve çocuğunuzla kaliteli zaman geçirmeye özen gösterin.

5

Eğitici İçerikler ve Uygulamalar Tercih Edin

Teknoloji sadece eğlence amaçlı değil, aynı zamanda eğitici içeriklerle de kullanılabilir. Çocuklarınızın ilgi alanlarına uygun eğitici oyunlar, uygulamalar ve videolarla onların gelişimine katkı sağlayabilirsiniz.

6

Sosyal Etkileşimi Teşvik Edin

Çocukların teknolojiyi sosyal etkileşim için kullanmasını sağlamak, onların sanal dünyadan gerçek dünyaya geçişini kolaylaştırır. Arkadaşlarıyla yüz yüze vakit geçirmeleri ve açık hava aktivitelerine katılmaları önemlidir.