BIR SIBER SORFCUNUN MACERALARI

ZAMAN UCUP GIDIYOR!

POSITIVE DIGITAL PARENTING

Co-funded by the European Union

IVAIGO

IOVA GENCLIK KÜLTÜR, SANAT VE GELİŞİM DERNEĞİ

PEOPLE TO PEOPLE Estonia

Co-funded by the European Union

Penguenler hakkında bazı makaleler okuyordum.
Hey, ne yapıyorsun ?

Merak etme. Biliyorum.
Ama orada çok uzun süre kalma. Ekran başında geçirdiğin zamanı takip et.
İnternetten araştırma yaptığını görmek güzel.

AMAN TANRIM. Yaklaşık 8 saattir buradayım.
WIFI! Ekran süresinin ne kadar olduğunu kontrol et.

Günlük ekran süremi azaltmak için bana yardımcı olabileceğin herhangi bir ipucu var mı?
Başlangıç olarak teknolojiden arındırılmış bir bölge oluşturmaya çalışmalısın.

Sanki evde kendine huzurlu ve rahatlatıcı bir alan yaratmışsın gibi.
Belki en sevdiğin kanepede ya da bahçedeki bir bankta.
Her ne olursa olsun, sadece sen ve dünya olmalı, telefon, bilgisayar ya da başka bir şey olmamalı.
Vay canına, bu gerçekten çok güzel. Kendi "teknolojisiz"imi yaratmaya çalışacağım.
TECH
FREE
ZONE

Bunu ben de istiyorum. Ama bazen internette gezinirken ne kadar zaman geçtiğini takip etmek zor oluyor.
Ayrıca, teknolojinin kötü olduğunu söylemiyorum. Sadece sınırlı miktarda zaman ayırmalısınız.

Bu çok pratik. Bunu hiç düşünmemiştim.
Bir kerede çok uzun süre kalsanız bile, bu sizi küçük bir mola vermeye zorlayacaktır.
Eğer durum buysa, bu konuda size yardımcı olabilecek pek çok uygulama var. Bu uygulamalar günlük ekran başında geçirdiğiniz süreyi sınırlayacaktır.
screen time

Haklısın! Onlar eğlenebiliyor ve bunu sosyal medyaya koyabiliyorsa, ben neden koymayayım?
Başkalarının yapmasını izlemek yerine kendiniz yapmak daha heyecan verici olmalı.
Hey, neden gidip biraz daha açık hava aktivitesi yapmıyoruz ve sonra fotoğraf paylaşmıyoruz...
screen time

Ekran başında geçirilen süre hızlı olacaktır, bu nedenle her zaman takip etmeyi ve ölçülü tutmayı unutmayın.
screen time

AILELER ICIN TAVSIYELER

- Çocuğunuzun çevrimiçi faaliyetleri hakkında bilgi edinin
- Çocuğunuzla ekran başında geçireceği zaman konusunda sınırlar belirleyin.
- Teknolojiyi entegre edin ve bu konuda sizinle konuşmalarına izin verin
- Onlarla çevrimiçi gizlilik hakkında konuşun
- Çevrimiçi ve çevrimdışı etkinlikleri dengeleyin
- Çocuğunuzun kendi ekran süresini yönetmesine yardımcı olun.

Co-funded by
the European Union

GENCLER ICIN EGLENCELI AKTIVITE

İnternet ve sosyal medya çok eğlenceli olabilir! Ancak ekranlara ara vermek ve boş zamanlarınızda yapacak alternatif şeyler bulmak her zaman iyidir. Buna teknolojisiz zaman geçirmek denir. Aşağıdaki tablodan, teknolojisiz zamanı teşvik eden faaliyetlerin etrafına bir daire çizin. Hayatınızda sağlıklı bir ekran dengesine sahip olduğunuzdan emin olmak için neden bu etkinliklerden bazılarını yapmayı denemiyorsunuz?

Kitap okumak	Ailenizle yemek yapmak	Nintendo Switch oynamak
Fortnite oynamak	Futbol oynamak	Yeni hobiler edinmek
Arkadaşlarınızla internette sohbet etmek	Masa oyunu oynamak	Hikaye yazmak
YouTube'dan video izlemek	TikTok videosu hazurlamak	Odamızı temizlemek

Co-funded by
the European Union

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Bu çalışma yalnızca yazarın görüşlerini yansıtmaktadır ve Ulusal Ajans ile Avrupa Komisyonu, burada yer alan bilgilerden sorumlu tutulamaz.

Co-funded by
the European Union