



DİJİTAL BAĞIMLILIĞI ÖNLEMEDE AİLELERİN ROLÜ

Model Olmak

Aile üyeleri, çocuklarına dijital cihazların nasıl dengeli bir şekilde kullanılacağı konusunda örnek olmalıdır. Ebeveynler, teknolojiyi sağlıklı bir şekilde kullanarak çocuklarına rehberlik edebilir.

Sınırlı Kullanım Saatleri

Ebeveynler, ekran süresiyle ilgili net kurallar belirlemelidir.

Ekran Dışı Aktiviteler Sağlamak

Çocukların fiziksel aktivitelere, hobilerine ve sosyal etkinliklere yönlendirilmesi önemlidir. Aileler, çocuklarının dijital cihazlardan uzak zaman geçirebileceği sağlıklı alternatifler sunmalıdır.

Ekran Süresi Hakkında Konuşun

Aileler çocuklarıyla dijital kullanım hakkında açık ve düzenli konuşmalar yapabilir.

Zamanlayıcılar ve Uygulama Kullanımı

Dijital bağımlılıkla mücadelede, ekran süresi sınırlayıcı uygulamalar veya zamanlayıcılar kullanmak faydalı olabilir. Bu, çocukların ekran süresini kontrol etmeye yardımcı olabilir.

Sosyal Etkileşimi Teşvik Etmek

Aileler, çocuklarını arkadaşlarıyla dışarıda vakit geçirmeye, fiziksel oyunlar oynamaya ve yüz yüze ilişkiler kurmaya teşvik edebilirler.



**EKRANI DEĞİL,
HAYATI KEŞFET!**

DİJİTAL

BAĞIMLILIK



**GERÇEK DÜNYAYI KAÇIRMA,
DİJİTAL DÜNYAYI SINIRLA!**

DİJİTAL BAĞIMLILIK NEDİR?

Dijital bağımlılık, teknoloji ve dijital cihazlara (telefon, bilgisayar, tablet, oyun konsolları vb.) aşırı şekilde bağımlı olma durumudur. Bu bağımlılık, günlük yaşamı, dersleri, sosyal ilişkileri ve genel sağlığı olumsuz şekilde etkileyebilir.

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ

- ✓ Aşırı Zaman Harcama: Telefon, bilgisayar veya oyunlarda sürekli vakit geçirmek.
- ✓ Derslere ve Sosyal Hayata Zarar Verme: Dijital cihazları aşırı kullanmak, okul ve arkadaşlık ilişkilerinden uzaklaşmaya neden olabilir.
- ✓ Duygusal Tepkiler: Dijital cihazlardan uzak kalınca stres, kaygı veya öfke gibi duygusal değişiklikler yaşanabilir.
- ✓ Fiziksel Sorunlar: Uykusuzluk, göz ağrıları, boyun ve sırt problemleri gibi sağlık sorunları artabilir.
- ✓ Başkalarının Uyarılarına Duyarsız Olma: Aile, arkadaşlar veya öğretmenler uyarıda bulunsa bile cihazları kullanmaya devam etme.

DİJİTAL BAĞIMLILIKLA MÜCADELE ETMEK İÇİN İPUÇLARI

- ★ **Zaman Limiti Belirleyin**
Dijital cihazları kullanma sürenizi sınırlayın. Örneğin, günde 1-2 saat ekran başında kalmayı hedefleyebilirsiniz.
- ★ **Dijital Detoks Yapın**
Haftada bir gün dijital cihazlardan uzak durarak dinlenmeye çalışın.
- ★ **Fiziksel Aktiviteye Zaman Ayırın**
Spor yapmak, yürüyüşe çıkmak ya da doğada vakit geçirmek zihinsel sağlığınıza iyi gelecektir.
- ★ **Sosyal Etkileşimleri Artırın**
Aile üyeleriyle veya arkadaşlarınızla daha fazla yüz yüze vakit geçirin.
- ★ **Teknolojiye 'Ara' Verin**
Örneğin, uyumadan önce son 30 dakika telefon, bilgisayar veya TV kullanmamaya çalışın.
- ★ **Ekran Kullanımını Eğitici İçeriklerle Değiştirin**
Eğitimle ilgili videolar izleyebilir veya öğrenci gelişiminizi destekleyen uygulamaları kullanabilirsiniz.

DİJİTAL BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI

- **Akademik Başarıya Zarar:** Çalışma süreleri azalır, derslere odaklanma zorluğu yaşanır.
- **Sosyal İlişkilerde Kopmalar:** Gerçek arkadaşlıklar dijital ilişkiler yüzünden zedelenebilir.
- **Fiziksel Sağlık Sorunları:** Gözlerde yorulma, uykusuzluk, hareketsizlik gibi sağlık problemleri ortaya çıkabilir.
- **Duygusal Zorluklar:** Depresyon, kaygı gibi duygusal problemler artabilir.

