



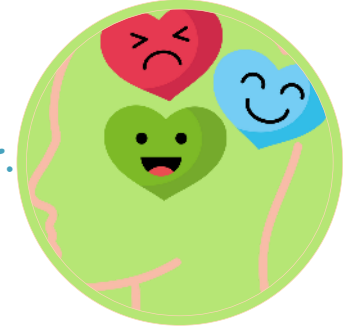
DİJİTAL ARAÇLAR

Sevgili çocuklar, Dijital araçları doğru kullandığımızda onlardan pek çok öğrenebiliriz fakat yanlış kullandığımızda bizi olumsuz etkileyebilir.

Sizce yanlış kullanımında olumsuz etkileri neler olabilir?



- Vücudumuzda ağrılar olabilir.
- Dikkatimiz dağılabilir.
- Arkadaşlarımız ve ailemizle geçirdiğimiz süreler azalabilir.
- Uyku problemleri oluşabilir.
- Öfkemizi kontrol etmekte zorlanmamıza neden olabilir.



? Dijital araçların zararlarını öğrendim.

? Peki, Dijital araçları kullanmak dışında neler yapabilirim?

Uzun saatler dijital araçları kullanıyorsan bunun yerine aşağıdakileri yapabilirsin;

- Kardeşlerinle, ailenle ve arkadaşlarınla bol bol oyun oynayabilirsin.
- Bilgisayar, telefon gibi araçları kullanırken aileden yada yetişkinlerden yardım isteyebilirsin.
- Bisiklet sürebilir, spor yapabilir, ailenle yürüyüşe çıkabilirsin.
- Sevdiğin şeyleri keşfetmek için kitap okuyabilirsin.
- Hayal ettiklerinin resmini çizebilirsin



Dijital araçları doğru kullanmak için neler yapabilirim?

- Hangi amaçla kullanacağını belirleyebilirsin.
- Bu süreçte ne kadar kullanman gerektiğini konusunda zorlanıyorsan anne ve babandan destek alabilirsin.
- İnternet kullanımında kişisel bilgilerini korumayı öğrenebilirsin.
- Dijital araçları ne amaçla kullandığını ailenle paylaşabilirsin.
- Online kitap okumak, araştırma yapmak için kullanabilirsin.

