

ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması

Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi belirtilerin ortaya çıkması

Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

Ruhsal, sosyal, bedensel sorun oluşturmaya rağmen teknoloji kullanımına devam edilmesi

Teknolojinin kişisel sorumlulukları yerine getirmenin önüne geçmesi

Çocuğumun internette oyun oynarken tehlikeli içeriklerle karşılaşmasından korkuyorum. Bu konuda neler yapabilirim?



Aşırı internet kullanımı çocuğumun gelişimini nasıl etkiler?

Ekran başındaki tüm süre 2 2-5 saati geçmemelidir



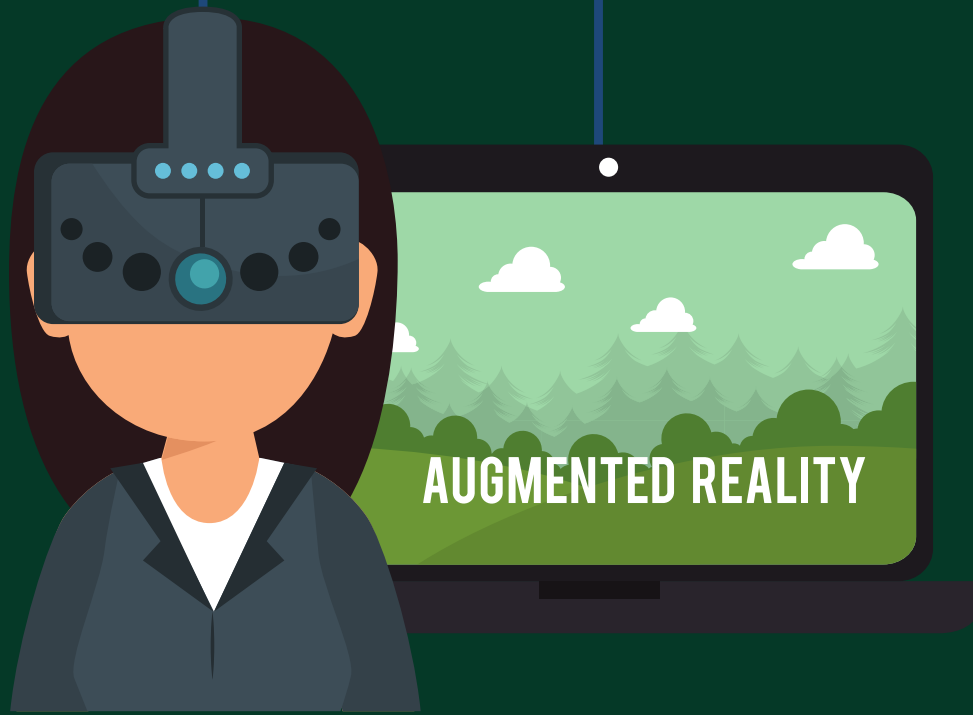
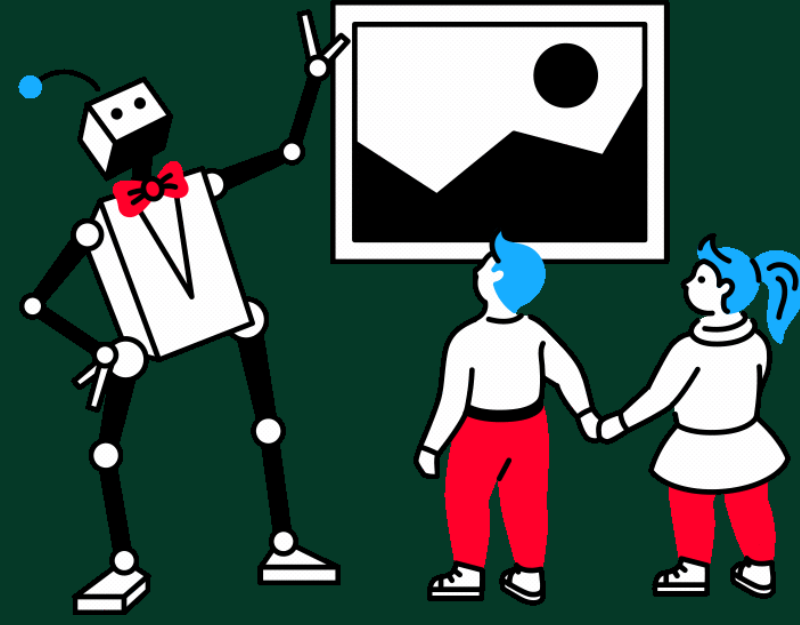
Çocuğum elinden telefonu hiç bırakmıyor. Telefon kullanımı konusunda nasıl sınır koyabilirim?





Çocuğum saatlerce bilgisayar başında vakit geçiriyor. Bu konuda neler yapabilirim?

ÇOCUKLARA NASIL YARDIMCI OLABİLİRİZ?



Bilgili olun
Çocuğunuzun dijital dünyasına katılın
Bilgisayarı ortak oturma alanına taşıyın
Aile koruma paketleri kullanın
Çocuğunuzun ekranı siz olun



Farklı etkinlik alternatifleri oluşturun
Kullanım saatlerinizi değiştirin
Teknoloji kullanım saati sonrasına zorunlu işinizi planlayın

KENDİMİ NASIL KORUYABİLİRİM



TECHNOLOGY

