

TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLMAMAK İÇİN...



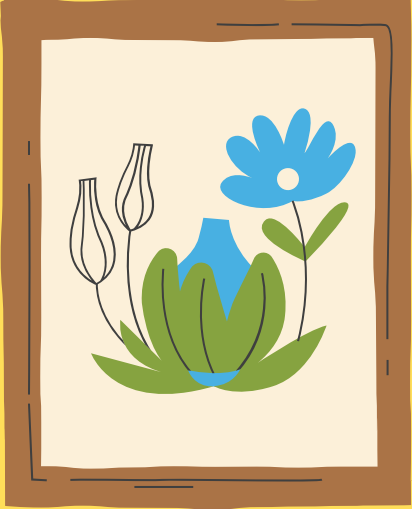
İLKOKUL-ÖĞRENCİ

Dersler dışında eğlence amaçlı kullandığın zamanları hafta sonu olacak şekilde 1 saate indirebilirsin



Ekran başında oyun oynamak yerine arkadaşlarıyla yüz yüze oyun oynayabilirsin

Ailenle vakit geçirebilirsin



Normal zamanda yapmak isteyip de yapamadığın (kitap okumak, resim çizmek...vb.)aktiviteleri listeleyip ekran başında vakit geçirmek istediğin zamanlarda onlara yer verebilirsin

İçinde ders, ödev, serbest zaman...vb. olduğu günlük, haftalık teknoloji zaman çizelgesi oluşturabilir aileden bu çizelgeye uymak konusunda destek alabilirsin.



Spor yapmaya özen göstermelisin

Teknolojinin kullanımında kendini kontrol etmekte zorlanırsan önce;

- Ailenden
- Sınıf Öğretmeninden
- Okul Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmeninden
- Patnos Rehberlik ve Araştırma Merkezinden yardım isteyebilirsin.

