

Bu yüzden doktorlar çocukların ekran ve internet karşısında çok uzun zaman geçirmelerini onaylamaz.

İnternette geçirdiğin süre boyunca aileden bir yetişkin mutlaka yanında olmalı. Bu konuda anne babanın belirlediği sürelerin dışına çıkmamalısın. Bu şekilde kendini daha mutlu ve enerjik hissedeceğini biliyor musun?



İnternetin fazlası sadece çocuklar için değil yetişkinler için de zararlı. Ailece bir aradayken herkesin telefonunu, bilgisayarını kullanmadan ve hep birlikte zaman geçirmeye ne dersin?



T.C.
ÇERKEZKÖY KAYMAKAMLIĞI
ÇERKEZKÖY REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ
MÜDÜRLÜĞÜ

“İlkokulda Bilinçli Teknoloji Kullanımı”

Öğrencilere Öneriler



PSİKOLOJİK DANIŞMA ve REHBERLİK
HİZMETLERİ SERVİSİ
Kasım -2020

- **İnternet olmadan önce ne yapıyorduk? Şimdi ne yapabiliyoruz?**

Bir arkadaşımızla haberleşmek için ona mektup yazardık. Postacı amcalar mektubu günler sonra ulaştırırdı. Bilgisayarlar ve cep telefonları sayesinde saniyeler içinde haberleşebiliyoruz.

Bunlarla birlikte mesafelerin bir önemi kalmadı dünyanın diğer ucundaki çocuklar ile haberleşmek, istediğimiz zaman onlara ulaşmak ve onlarla uzaktan arkadaş olmak artık daha da kolaylaştı.



İnternetin bize sağladığı kolaylıklar sadece bunlar değil. Oyun oynamak artık daha kolay oldu.

İstediğimizde bilgisayardan, tableten oyun oynayabiliyoruz. Ama bu oyunların hiçbiri gerçek hayattaki oyunlar kadar eğlenceli değil.

Gerçek yaşamda oyun oynamak, yürümek, koşmak, ağaçlara bakmak, kuşları izlemek çok keyiflidir.

Mesela arkadaşlarıyla parkta birlikte oyun oynamanın yerini ne tutabilir ki?

Eskiden ödev yapmak için uzun bir süre araştırma yapmamız gerekirdi. Şimdi öyle mi? İsteddiğimiz bilgiye hemen internetten ulaşabiliyoruz.



Ancak yanlış bilgilere ulaşmamak için anne ve babamızın desteğine ihtiyacımız olduğunu unutmamalıyız.



Ekrana uzun süre bakmanın zararlarının ne olduğundan haberin var mı peki?

- Gözlerimiz ekrana aşırı bakmaktan ve bu sıradaki yoğun ışıklardan dolayı çok zarar görür.

- Uyku kalitemiz bozulur. Bu yüzden kendimizi gün içerisinde uykusuz hissedebiliriz.

- Uzun süre ekran başında kaldığımız zaman hareketsiz kalmış oluruz ve bu durum aşırı kilo almamıza neden olur. Birçok hastalığa davetiye çıkarır.

- El kaslarımız eskisi kadar iyi çalışmayabilir.

