

**Sevgili Çocuklar;
Teknolojinin, bilgisayarın doğru kullanıldığında
pek çok faydası vardır. Ancak aşırı kullanıldığında
ciddi zararları olabilir.**



Beyin tembelleşir.

**Dikkatin toplanması
zorlaşır.**

**Arkadaşlık
kurma şansı
azalır.**


**Çok oturulduğu için
kemikler güçlü olmaz.**



Teknolojinin zararlarından etkilenmemek ve bilinçli kullanmak için:

- Ekran başında geçirdiğiniz süreyi azaltın.
- Teknoloji kullanımınızı sınırlayın.
- Teknolojik aletleri kullanırken ailenizle birlikte oturduğunuz odayı tercih edin.
- Teknoloji kullanımıyla ilgili kendinize hedefler belirleyin.
- Odanıza, evin çeşitli yerlerine, bilgisayar ekranının yanı başına teknoloji bağımlılığının size neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asın.



- 
- Arkadaşlarınızla oyun oynamaya ve spora vakit ayırın.
 - Sanal deęil gerçek bir arkadař çevresinde bulunarak aktiviteler oluřturun, yeni arkadařlıklar edinin.
 - Tanımadığınız kişilerle sohbet etmeyin. Sosyal paylaşım ortamlarında tanımadığınız kişilerle kesinlikle arkadaş olmayın.
 - İnternet ortamında karşılaştığınız herhangi bir bilgiyi başka kaynaklardan da sorgulayın, doğruluğunu araştırın.
 - Sizi rahatsız eden kişilerle, uygunsuz konuşma, hakaret, küfür gibi durumlarla karşılaştığınızda aile ve öğretmeninizle paylaşın.