

BİLİNÇLİ DİJİTAL AİLE OLMAK İÇİN 8 ADIM

(Hazırlayan: Reh. Öğr. Duygu TANIR)



Gerçek dünyada en değerli varlıklarınız çocuklarınızı korumak için elinizden gelen her şeyi yaparken; dijital dünyanın olumsuz etkilerinden çocuklarınızı korumak için neler yapabilirsiniz?

1



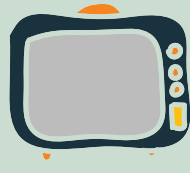
0-3 yaş arası çocuğunuzu teknolojik aletlerin ekranından uzak tutun, mümkünse ekranla hiç tanıştırmayın.

2



Teknolojik aletleri ve interneti çocuğunuzun ne kadar süre kullanacağını, çocuğunuzla birlikte, onun yaşını da dikkate alarak belirleyin. Sizler de çocuklarınıza doğru model olun.

3



Çocuk odasında televizyon, internet ve bilgisayar olmamasına dikkat edin.

4



Çocuğunuzun zamanını; ilgi ve yeteneği doğrultusunda spor, sanat vb. aktivitelerle destekleyin.

5



Çocuğunuza dijital olmayan, üç boyutlu alternatifler sunun. Kaliteli zaman geçirebilmek adına bu alternatifleri onunla birlikte oynayın.

6



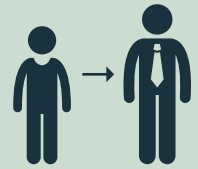
Çocuğunuza dijital dünyayı doğru kullanmanın yararlarını ve fazla ya da yanlış kullanmanın fiziksel, bilişsel, duygusal ve sosyal zararlı etkilerini açıklayın.

7



İnternette tanımadığı kişilerle iletişim kurmasının; kimlik, adres vb. bilgilerini paylaşmasının sakıncalarını çocuğunuza anlatın.

8



İnternet ve bazı televizyon kanalları için şifre koyun. Şiddet ve cinsellik unsurları içeren içeriklerden çocuklarınızı uzak tutun.

**ÇOCUKLARIN
YAŞLARINA
GÖRE**

**Dijital Dünyayı
Sağlıklı Kullanım
Süreleri**

30 dk.

4- 6 Yaş

45 dk.

7 - 11 Yaş

60 dk.

12 - 15 Yaş

120 dk.

16 Yaş
ve Üstü

**SİZCE NE KADAR
BİLİNÇLİ DİJİTAL AİLESİNİZ?**