



**EKRAN  
BAĞIMLILIĞINDAN**

**KURTULMAK İÇİN NE  
YAPMALIYIM**



# Çocukların Ekran Bağımlılığını Gidermek İçin İpuçları

## Fiziksel aktiviteler yapın

Dikkatlerini telefon ve tableten uzaklaştırmak için futbol, beyzbol oynayın veya balık tutmaya çalışın.



## Telefon ve tablet için zamanlamayı ayarlayın

Ne zaman ve ne kadar süre oynayabileceklerini bilmeleri için bir program oluşturun.

## Hobilerini teşvik edin

Hobilerini destekleyerek, kendilerine olan güvenlerini ve bunları yapma isteklerini artıracaksınız.



## Yeni hobiler keşfedin

Ayrıca onların ilgi alanlarını sürdürbilmeleri için yeni hobiler edinmelerine de yardımcı olabilirsiniz.

## Rol model olun

Öğretmenin en iyi yollarından biri onlara nasıl yapılacağını göstermektir. Onlara aletlere bağımlı olmamaları konusunda harika bir örnek olun.

