

## DİJİTAL DÜNYAYI NASIL SAĞLIKLI KULLANIRIM?

**HEY!!!**  
Arkadaşlar dışarıda neler var neler

Teknoloji ile geçirdiğimiz vakit eğlenceli olabilir. Ama dikkat etmemiz gereken bazı noktalar var.

Günlük 45 dakikadan fazla geçirdiğimiz süre hem göz sağlığımızı bozar hem de akademik başarımız düşürür.



## EKRANLAR KAPANİYOR EĞLENCE BAŞLIYOR



**Uyku Saatini Kaçırma**

**Hareketsizliği hareket ile değiştir**

**Sorumluluklarını yerine getirmeyi unutma**

**Teknolojik cihazlarla oynadığın oyunu arkadaşların/ailele oyunla-bahçede, parkta oynadığın oyunla DEĞİŞTİR.**





Boya veya Kağıt Üzerine Resim Yapabilirsin

Legolar veya Yapbozlarla oynayabilirsin.

Ev yapımı saklambaçla Evde saklambaç oynanabilir, evin çeşitli yerlerinde saklanarak eğlenceli vakit geçirilebilir.

Santraç veya farklı zeka Oyunları oynayabilirsin



## PARKTA, BAHÇEDE YA DA EVDE HANGİ OYUNLARI OYNAYABİLİRSİN ?



**Saklambaç:** Hem eğlenceli hem de hareketli. Bir çocuk sayar, diğerleri saklanır.

**Seksek:** Yer işaretleri çizilir ve taş atılarak sırasıyla zıplanır.

**Yakan top:** Bir top kullanarak, topu rakibe atıp yakalamaya çalışılır. Hedef, topu başkalarına atarak onları "yakalamak".

**İp Atlama:** Bir iple ipe basmadan atlamaya çalışılan çok zevkli ve biraz da zorlu bir oyun

**Dondurulmuş Yakalama:** Yakan kişi birini yakaladığında, yakalanan kişi donmuş gibi kalır ve diğer oyuncular onu kurtarmaya çalışır.

Hadi koş bu oyunları büyüklerinden öğren