



TEKNOLOJİ BAĞIMLISI MISIN?

İnternette amaçsızca saatlerini geçiriyor musun?

Telefon, tablet ya da bilgisayarından uzak kaldığında agresifleşiyor musun?

Gözlerinde kuruluk hissi ve kaşıntıdan şikayet ediyor musun?



“Dışarıda tertemiz hava, arkadaşların ve kitapların seni bekliyor”

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı kaynaklı, Yeşilay'ın önerdiği ekran süreleri aşağıdaki gibidir:

- 0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.
- 3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dk.
- 6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dk.
- 9-12 yaş: Günlük toplam süre en fazla 60-70 dk.
- 12+ yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dk.

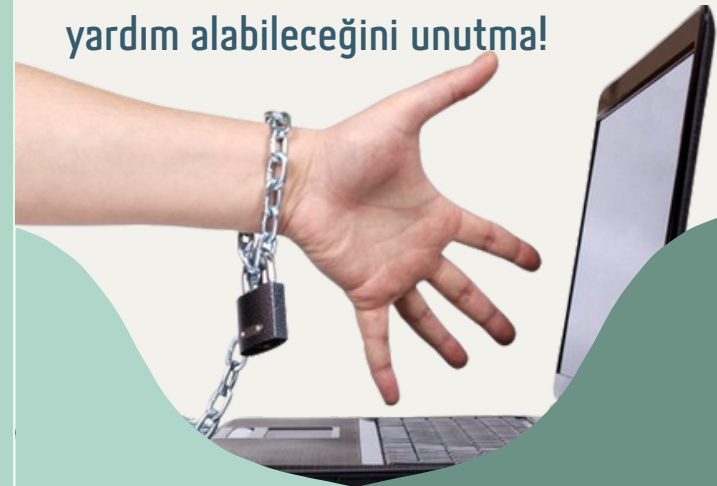
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN NASIL KURTULURUM?

Kendi sınırlarını koy, kendi kurallarına kendin uy!

Spora ve sanata yönel. Mutlaka ilgi alanını bulursun.

Zaman en kıymetli şey, değerini bil ve her dakikanı dolu dolu yaşa!

Öğretmenlerinden ve aileden yardım alabileceğini unutma!



ÇOCUK VE ERKENLERDEN OBEZİTE

Vücut kütle sinin boy uzunluğuna göre çok daha fazla olması durumu olarak tanımlanan obezite; ülkemiz gençleri arasında yaygınlaşıyor?

Üstelik yapılan araştırmalar; Obez gençlerin %98'inin obezlik durumunun hormonal olmadığını; sadece yemek alışkanlıkları ve yaşam tarzı ile ilişkili olduğunu vurguluyor.

Obezite ile mücadele eden gençler, yaşlıları ile beraber hareket etmekte güçlük çekiyor, çeşitli sağlık sorunları yaşamaya başlıyor, hatta arkadaşları tarafından zorbalığa maruz kalıyor.



Teknoloji bağımlılığı ve buna bağlı olarak hareketsiz bir yaşam; çocuk ve gençlerde obezitenin nedenleri arasında başı çekiyor!

Diğer bir etken ise tükettiğimiz gıdalar;

- Paketli yiyecekler ve içecekler
- Kızartmalar
- Fast food yiyecekler
- Yağlı pastane ürünler

Obeziteden korunmak için neler yapmalıyız?

Süt ve süt ürünleri, et, yumurta, kuru baklagiller, meyve, sebze ve tahıl grubu besinleri önerilen miktarda ve birlikte tüketilmelidir.

Paketli gıdalar en aza indirilmelidir.

Daha hareketli bir yaşam tarzı benimsenmelidir.

Uyku miktarına ve saatlerine dikkat edilmeli, yeterli ve dengeli bir uyku düzenine geçilmelidir.