

OYUN OYNAMAYI AŞIRI HALE GETİRMEK İÇİN NELER YAPABİLİRSİN?

1. Oyun Zamanını Sınırlı Tut!

Gün içinde oyun oynamak için belirli bir zaman dilimi seçin. Mesela, günde 1-2 saat gibi bir süre ayırarak, bu süreyi aşmamaya özen gösterin. Okuldan sonra veya hafta sonları gibi zamanlarda oyun oynayabilirsiniz.

2. Okul ve Oyun Arasında Denge Kur!

Okul ödevlerini, dersleri ve diğer sorumluluklarını önceliklendirin. Oyun oynarken dersler ve okul arkadaşlıkları ihmal edilmemelidir. Eğer bir oyun süresi bitmeden önce ödevlerinizi bitirdiyse, oynamanızda hiçbir sakınca yok!

3. Fiziksel Aktiviteyi Unutma!

Oyunlar eğlenceli olabilir, ancak sağlıklı bir beden için spor yapmak da çok önemlidir. Günde en az 30 dakika yürüyüş yapmayı veya sevdiğiniz bir sporu denemeyi unutmayın.

4. Aileyle Zaman Geçir!

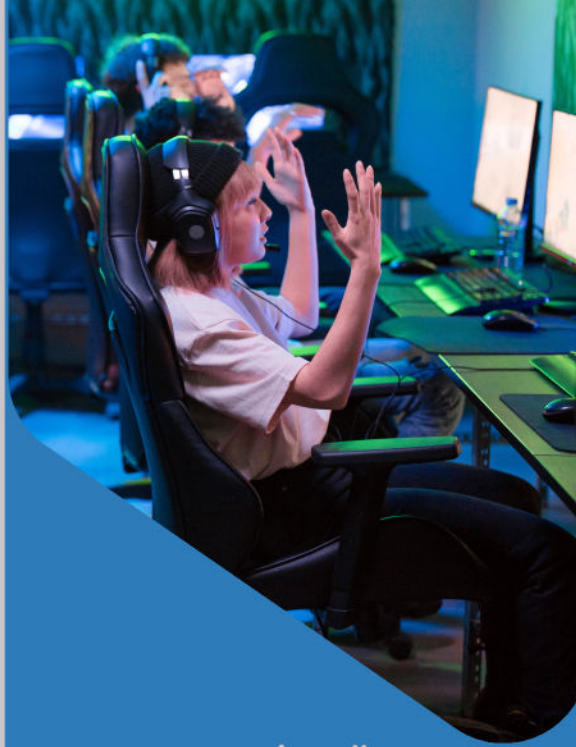
Ailenle birlikte vakit geçirmek oyun oynamaktan daha değerli olabilir. Ailenizle birlikte masa oyunları oynayabilir, film izleyebilir ya da dışarıda yürüyüş yapabilirsiniz.

5. Uyku Düzenini Sağla!

Oyunlar geç saatlere kadar oynanabilir, ancak yeterince uyumadığınızda gün boyunca yorgun olursunuz. Bu yüzden, özellikle oyunlar yüzünden uyku düzeninizi bozmamaya özen gösterin.

6. Hedefler Belirle!

Okul, arkadaşlıklar ve hobiler gibi önemli hedefler koyarak, oyun dışındaki aktiviteleri de dengeli bir şekilde yapmaya çalışın. Örneğin, bir kitap okumak, bir el işi yapmak ya da müzik aleti çalmak gibi hobiler edinin.



Aileler için Öneriler

- **Kurallar Belirleyin:** Oyun oynama süreleri ve kurallar hakkında net bir sınır koyun. Örneğin, günde en fazla 1-2 saat oyun oynama süresi belirlenebilir.
- **Oyun Seçiminde Yardımcı Olun:** Çocuklarınız için yaşlarına uygun oyunları seçmelerine yardımcı olun. Eğitimsel ve yaratıcı oyunları tercih edebilirsiniz.
- **Aktif Olun:** Çocuklarınızla birlikte oyunlar oynayın, onların hangi oyunları sevdiğini öğrenin. Bu, onlarla daha iyi bir iletişim kurmanıza yardımcı olur.
- **Teknoloji Kullanımını Takip Edin:** Çocuğunuzun hangi oyunları oynadığını, kimlerle oynadığını takip edin. Aile içindeki dijital sınırları belirleyin.



ÇOCUKLARDA OYUN BAĞIMLILIĞI



Çok Oyun Oynamak Sağlığını
Etkileyebilir!
Oyun Bağımlılığına Dikkat Et!

Oyun Bağımlılığı Nedir?

- Oyun bağımlılığı, bir çocuğun oyun oynamaya olan ilgisinin, hayatındaki diğer önemli aktiviteleri engelleyecek kadar aşırı hale gelmesidir. Oyun bağımlılığı, yalnızca fiziksel sağlık üzerinde değil, aynı zamanda zihinsel ve duygusal sağlık üzerinde de olumsuz etkiler yaratabilir.
- Oyunlar eğlenceli olabilir, ancak oyun oynamak bir zaman sonra hayatını tamamen kapsayabilir ve seni farklı aktivitelerden alıkoyabilir. Bu da okul başarısını, arkadaş ilişkilerini ve hatta fiziksel sağlığını olumsuz etkileyebilir.

Oyun Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?

BİR ÇOCUKTA OYUN BAĞIMLILIĞI OLUP OLMADIĞINI ANLAMAK İÇİN BAZI BELİRTİLERE DİKKAT ETMEK GEREKİR. OYUN BAĞIMLILIĞI YAŞAYAN BİR ÇOCUKTA AŞAĞIDAKİ BELİRTİLER GÖRÜLEBİLİR:

- **Oyun oynama isteği:** Sürekli oyun oynamak istemek ve başka aktivitelerle ilgilenmekte zorlanmak.
- **Dersleri ve diğer sorumlulukları ihmal etme:** Okul ödevleri ve ders çalışmaları ikinci plana atılabilir.
- **Aile ile vakit geçirmeyi reddetme:** Aileyle birlikte yemek yemek ya da sohbet etmek yerine, sürekli olarak oyun oynamayı tercih etmek.
- **Oyun oynamadığında huzursuzluk:** Oyun oynayamamak, stres, sinirlenme veya depresyon gibi duygusal sıkıntılara yol açabilir.
- **Fiziksel sağlık sorunları:** Uzun süre bilgisayar veya telefon başında kalmak baş ağrılarına, göz yorgunluğuna, sırt ve boyun ağrılarına neden olabilir.

Oyun Oynamanın Faydaları Nelerdir?

Oyun oynamanın elbette faydaları vardır. Ancak bu faydalar sadece doğru ve sınırlı bir şekilde oyun oynandığında geçerlidir.

1. **Zihinsel Gelişim:** Bulmaca ve strateji oyunları gibi oyunlar, düşünme becerilerini geliştirir, problem çözme yeteneğini artırır.
2. **Sosyal Beceriler:** Çevrimiçi oyunlar, diğer oyuncularla iş birliği yapmayı, takım çalışmasını öğretir.
3. **El-Göz Koordinasyonu:** Video oyunları, el ve göz koordinasyonunu geliştirir.
4. **Stresin Arınma:** Oyunlar, eğlenceli vakit geçirmenize yardımcı olabilir, stres atmanızı sağlar.