



İYİ UYU



BİR HOBİ EDİN



**TEKNOLOJİYE
MOLA VER**



**SAĞLIKLI
BESLEN**



**ZAMANINI İYİ
KULLAN**



**YENİ ŞEYLER
ÖĞRENMEKTEN
VAZGEÇME**



**GEREKTİĞİNDE
HAYIR DE**



EGZERSİZ YAP



KUMAR TUZAKLARININ FARKINDAYIM!

Kumar tuzakları
içeren oyunları
oynamam.

Oyun oynarken
karşıma çıkan
reklamlara tıklamam.

Yaşıma uygun
oyunları oynarım.

İhtiyacım olduğunda
güvendiğim yetişkinlerden
yardım alırım.

Çevrim içi oyunlarda gerçek para
veya kredi kartı kullanmam.



İLGİ ALANLARIMA
YÖNELİYORUM.

Spor
yapıyorum.

Kitap
okuyorum.

Müzikle
ilgileniyorum.

Bitki
yetiştiriyorum.

Teknoloji
kullanım süremi
planlıyorum.

SEVDİKLERİME
VAKİT AYIRIYORUM.

Sohbet
ediyorum.

Sanal değil
gerçek
arkadaşlıklar
kuruyorum.

SORUMLULUKLARIMI
YERİNE GETİRİYORUM.

Uyku
düzenime
dikkat
ediyorum.

Derslerime
yeterince zaman
ayırıyorum.

YERİNDE VE YETERİNCE TEKNOLOJİ



SİGARA DUMANINDAN KENDİMİ KORUYORUM ÇÜNKÜ



Saçım ve
giysilerim temiz
kokar



Kalp ve damarlarım
korunur



Cildim daha
sağlıklı olur



Beynim daha
aktif çalışır



Dişlerim
lekelenmez ve
sararmaz

