

# SAĞLIKLI RUTİNLER

OKUL ÖNCESİ

DIŞLERİNİ FIRÇALA



ELLERİNİ YIKA



SAĞLIKLI BESLEN



DÜZENLİ UYU



HAREKET ET



ÇEVRENİ TEMİZ TUT



tbm.org.tr

**C** YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

# EKRANI AZALT, OYUNU ÇOĞALT

OKUL ÖNCESİ

TEKNOLOJİYİ NE İÇİN  
KULLANMALIYIZ?



Yeni bilgiler öğrenebiliriz.

Eğlence için en fazla 1 saat  
kullanmalıyız.



NE KADAR  
KULLANMALIYIZ?



Uygun içerikleri, gözümüze çok yakın  
tutmadan, vücudumuzun duruşuna  
dikkat ederek kullanmalıyız.

NASIL  
KULLANMALIYIZ?



Teknolojiyi kullanırken güvende  
hissetmiyorsak ailemizden destek  
alabiliriz.

NE ZAMAN  
DESTEK ALMALIYIZ?

