

SAĞLIKLI DİJİTAL YAŞAM SÖZLEŞMESİ**Sevgili Veliler ve Öğrenciler**

Bu sözleşmenin amacı, öğrencilerimizin dijital dünyada **bilinçli, sorumlu ve saygılı bir kullanım alışkanlığı** edinmesine yardımcı olmaktır. Aşağıda yer alan **maddeleri çocuğunuzla beraber dikkatlice okuyup** değerlendirmenizi ve üzerinde anlaştığınız tüm koşulları imzalayarak kabul etmenizi **rica ederiz**.

1. Ekran başında **ailemle belirlediğim günlük süreyi** aşmamaya **özen göstereceğimi**,
2. Yemek, uyku ve aile zamanı gibi önemli anlarda **cihazlarımı kapatacağımı**,
3. Ödev ve diğer sorumluluklarımı **dijital aktivitelerden önce tamamlayacağımı**,
4. **Ailem veya arkadaşlarımla yüz yüze iletişimi önceliğim yapacağımı**,
5. Ekrandan uzaklaşmak durumunda kaldığımda **sinirlenmeden sakince davranacağımı**,
6. Dijital ortamlarda **rahatsız edici veya üzücü** durumlarla karşılaşsam **aileme haber vereceğimi**,
7. **Uzun süre hareketsiz kalmamak** için düzenli aralıklarla **ekrana ara vereceğimi**,
8. **Uykumun bölünmemesi** için yatmadan önce **telefon veya tablet kullanmayacağımı**,
9. **Gözlerimi, başımı ve duruşumu korumak** için ekran mesafesine **dikkat edeceğimi**,
10. Tanımadığım kişilerle kişisel bilgilerimi **kesinlikle paylaşmayacağımı**,
11. Yaşıma uygun olmayan oyun, video veya sitelerden **uzak duracağımı**,
12. **Siber zorbalık, şiddet veya taciz** içeriklerine maruz kalırsam **vakit kaybetmeden aileme haber vereceğimi**,
13. İnternet ortamlarından edindiğim veya aynı ortamlarda paylaştığım **haber veya bilgilerin** gerçek olup olmadığını **dikkatlice araştıracağımı**,
14. Sosyal medyada **gördüğüm yaşamları** kendimle **gereksiz yere kıyaslamayacağımı**,
15. **Beğeni ve yorum** sayılarına takılmak yerine **anamlı iletişim** kurmaya **önem vereceğimi**,

KABUL VE TAAHHÜT EDERİM.

Tarih: / / 2025

Öğrenci / Çocuk	Ad / Soyad: İmza:
Ebeveyn / Veli	Ad / Soyad: İmza: