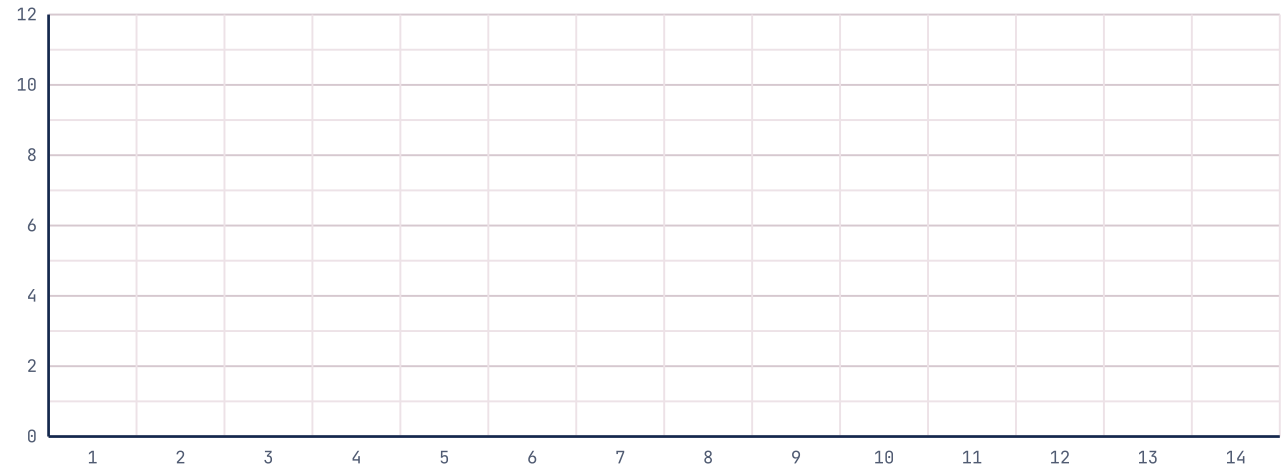
Uyku ve ekran süresi

İyi öğrenmenin yarısı iyi uykudur. İki hafta boyunca her sabah kaç saat uyuduğunu, her akşam ekrana kaç saat baktığını işaretle; çizgileri birleştir ve aradaki ilişkiye bak.

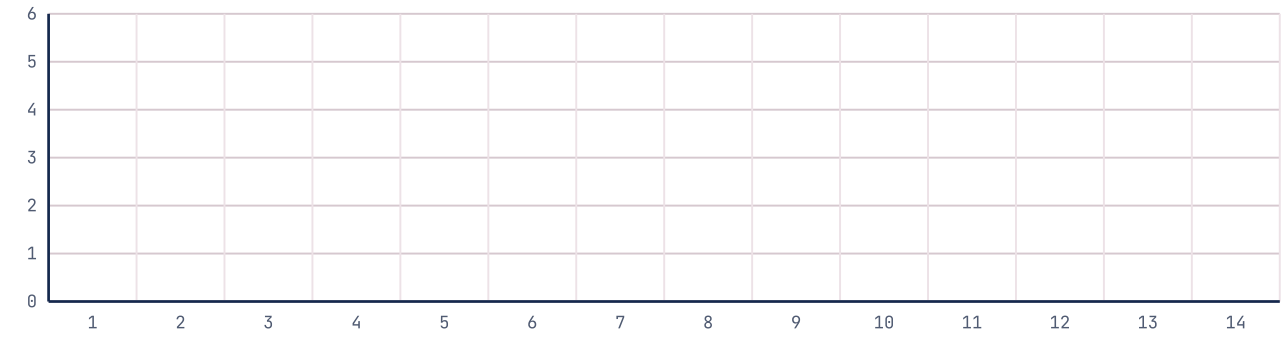
6-12 yaş: 9-12 saat
13-18 yaş: 8-10 saat uyku

AD SOYAD _____ BAŞLANGIÇ TARİHİ _____

UYKU SAATİ *her gün bir nokta*



EKRAN SÜRESİ (SAAT) *okul ödevi hariç*



SAĞLIKLI RUTİN

- → Her gün aynı saatte yat, aynı saatte kalk.
- → Yatmadan bir saat önce ekranı kapat.
- → Telefonu yatak odasının dışında şarj et.

İKİ HAFTA SONRA FARK ETTİĞİM