



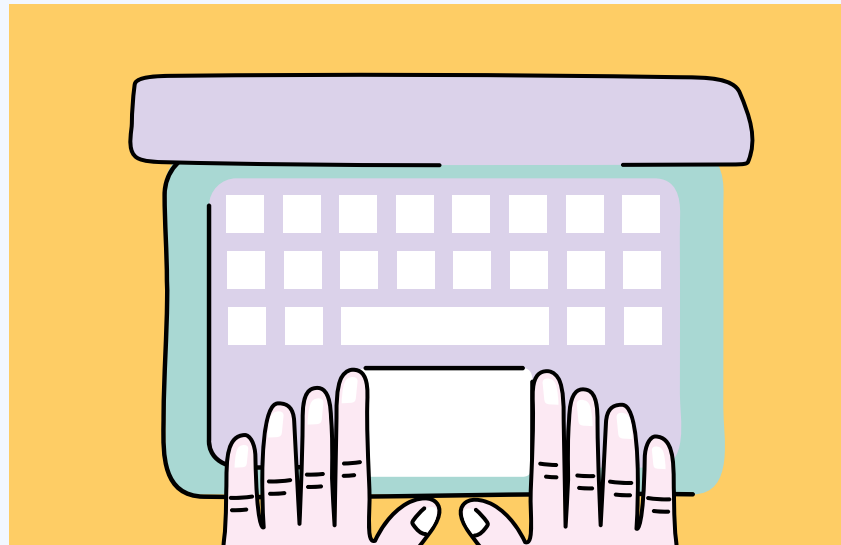
NEZAHAT ÇEÇEN ORTAOKULU

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

VELİ BÜLTENİ

BÜLTENDE NELER VAR?

- **Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?**
- **Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nasıl Sağlanır?**
- **Teknoloji Bağımlılığında Görülen Belirtiler Nelerdir?**
- **Bilinçli Teknoloji Kullanımı İçin Anne Babalar Neler Yapabilir?**



Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?



Bilinçli teknoloji kullanımı, teknolojinin, hayatı kolaylaştırmak amacıyla gerektiği kadar kullanılması ve yaşamı olumsuz etkilememesidir.

Çocuğun teknolojiyi kullanma biçimi gelişimini pozitif veya negatif yönde etkileyebilir.

Bu nedenle çocuklara teknolojiyi doğru ve bilinçli bir biçimde kullanmayı öğretmek gerekir.



Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nasıl Sağlanır?

Çocuk ve ergenlerde bağımlılığı önleme

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.



Okul Öncesi
Yaş grubu günde
30 dakika



İlköğretimin
İlk dört yılında
günde 45 dakika
45 dakika



İlköğretimin
İkinci dört yılında
günde 1 saat
1 saat



Lise Çağında
Günde 2 saat
2 saat



Çocuk ve ergenlerin teknoloji ile geçirdikleri zamanın yukarıda belirtilen miktarlardan fazla olmaması konusunda ailelerin dikkat etmesi gerekmektedir.

Teknoloji Bağımlılığında Görülen Belirtiler

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.



Teknoloji Bağımlılığında Görülen Belirtiler

- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek..
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.



Bilinçli Teknoloji Kullanımı İçin Anne Babalar Neler Yapabilir?

İlk olarak teknoloji kullanımı konusunda çocuğunuza örnek olmalısınız.

Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.

Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.

Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.



Bilinçli Teknoloji Kullanımı İçin Anne Babalar Neler Yapabilir?

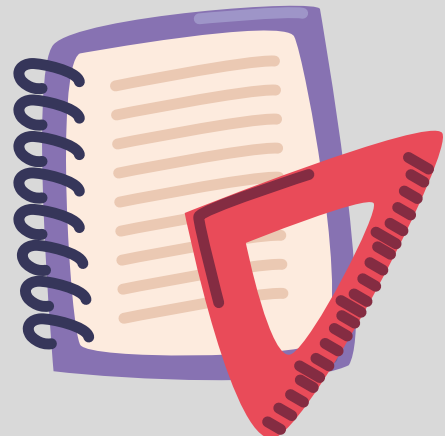
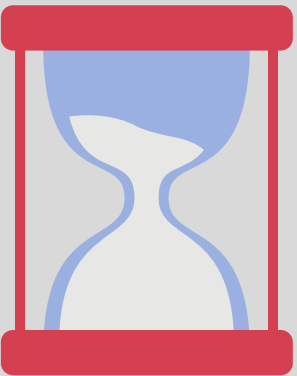
Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.

Teknoloji kullanımında çocuğunuzla beraber kurallar koyun ve kurallara tüm aile üyeleri olarak uyun.

Çocuklarınıza ev işlerinde yaşına uygun sorumluluklar verin.

Teknolojiyle geçirilen zamana kısıtlama koyun.

Güvenli internet kullanımı konusunda çocuğunuzu bilgilendirin.



Başvurulan Kaynaklar:

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>

<http://cihanbeyliram.meb.k12.tr/tema/index.php>



**Rehberlik Servisi
Psikolojik Danışman
Yasemin BİBER**