



NEZAHAT ÇEÇEN
ORTAOKULU

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

ÖĞRETMEN BÜLTENİ



Rehberlik Servisi
Psikolojik Danışman
Yasemin BİBER

BÜLTENDE NELER VAR?

- Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?
- Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nasıl Sağlanır?
- Teknoloji Bağımlılığında Görülen Belirtiler Nelerdir?
- Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar Nelerdir?
- Bilinçli Teknoloji Kullanımı İçin Öğretmenler 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 öğrencilerin ve ebeveynlerin bilgilendirilmesi gerekmektedir.

Teknoloji Bağımlılığında Görülen Belirtiler

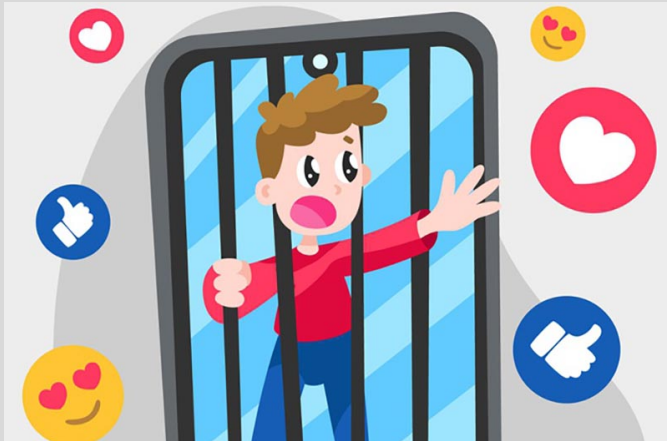
- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya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



Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

Fiziksel Şikâyetler

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik



Sosyal alanda görülen şikâyetler

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon

Bilinçli Teknoloji Kullanımı İçin Öğretmenler Neler Yapabilir?

Teknoloji kullanımı konusunda öğrencilerinize örnek olun. Öğretmenlerin söyledikleri kadar davranışları da öğrencileri için çok önemlidir.

Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlardan bir veya birden fazlasını öğrencilerinizde gözlemliyorsanız öğrenci, öğrenci velisi ve rehberlik servisi ile irtibat halinde olmalısınız.

Öğrencilerinizin sahip olduğu ilgi ve yeteneklerine göre uygun alanlara yönlendirerek serbest zamanlarını verimli geçirmesine olanak tanıyın.

Güvenli internet kullanımı konusunda öğrencilerinizi bilgilendirin.

Eğitimin Adı : Ortaokul Düzeyi İçin TBM Teknoloji Bağımlılığı Eğitimi



Materyaller

Ortaokul Düzeyi Teknoloji Bağımlılığı Eğitimi materyalleri, teknoloji bağımlılığının başlangıç süreci, bağımlılık aşamaları, teknoloji bağımlılığında görülen davranışlar, bilgisayarla doğru ilişkinin kurulması, teknoloji bağımlılığından kurtulmak gibi konularda bireylerin yeterli bilgi ve bilinç düzeyine ulaşması amacıyla hazırlanmıştır.

Kitap	Sesli Betimleme	Video
Teknoloji Bağımlılığı Sunu	Siber Zorbalık Sunu	Broşür
Etkinlikler	Afiş	İnternet Bağımlılığı Testi

Değerli Öğretmenlerim, konu hakkında her yaş düzeyine uygun daha fazla bilgi almak için Yeşilay'ın hazırladığı siteyi ziyaret edebilirsiniz.

Başvurulan Kaynaklar:

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>
<http://cihanbeyliram.meb.k12.tr/tema/index.php>