

Bilinçli Teknoloji Kullanımı

VELİ BROŞÜRÜ

Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

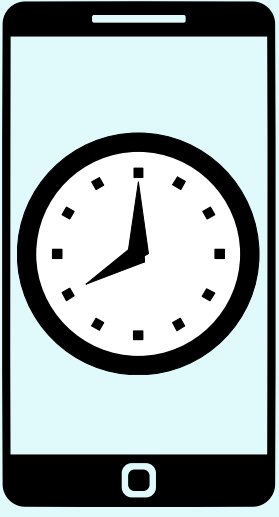
Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gereğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.

Teknoloji Kullanımı 3 Gruba Ayrılabilir

Olumlu Kullanım Kötüye Kullanım Bağımlılık

Teknoloji nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuğun gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Buradaki en temel husus teknolojiyi bilinçli kullanmak ve bunu çocuklara da öğretebilmektir.

Çocuklar Teknoloji İle En Çok Ne Kadar Zaman Geçirebilir ?



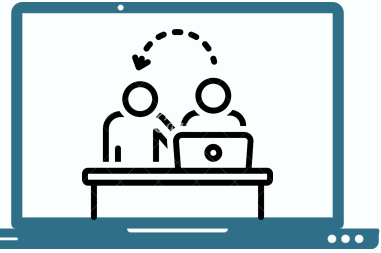
Türkiye Pedagoji Derneği, bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dahil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

- **0-3 Yaş:** Olabildiğince ekrandan uzak
- **3-6 Yaş:** Günlük toplam süre: **20-30** dakikayı geçmemeli
- **6-9 Yaş:** Günlük toplam süre: **40-50** dakikayı geçmemeli
- **9-12 Yaş:** Günlük toplam süre **60-70** dakikayı geçmemeli
- **12+ Yaş:** Günlük toplam süre: **120** dakikayı geçmemeli

Dijital Ebeveyn Olun!

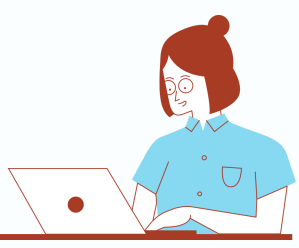
Dijital çağın gereksinimlerine göre hareket eden, temel düzeyde dijital araçlara hâkim, dijital ortamlardaki olanakların farkında olan ve çocuğunu bu ortamlardaki risklere karşı koruyabilen, kişi haklarına sanal ortamda da saygı duyulması gerektiğini çocuğuna aşıl原因 ve teknolojik gelişmelere kendini kapatmayan ebeveynidir.

İnternet Bağımlılığında En Sık Görülen Belirtiler



- Ailesine yeterli zaman ayıramama, iletişimde azalma
- Başkaları ile zaman geçirmek yerine, internete girmeyi tercih etme durumunun artması
- Çevresindekilere yaptıkları konusunda, harcadığı zaman ve etkilenme biçimi ile ilgili yalan söyleme
- Okulu ihmal etme
- Sanal ortamlara girmeden duramamak
- Sanal ortamlarda harcanan zamanın giderek artması
- Sırt, boyun, el bileği, baş ve göz ağrılarının artması
- Sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerde azalma
- Sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk
- Yemek öğünlerinin atlanması, ekran başında atıştırma

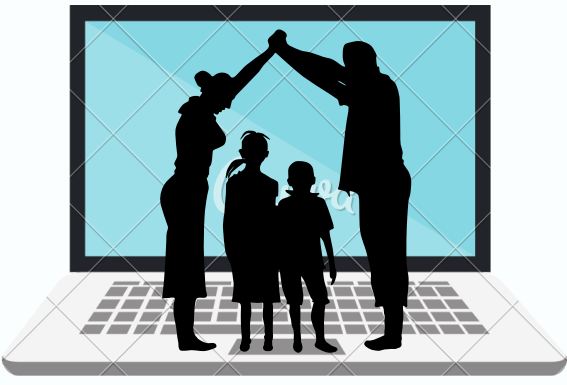




Bilinçli Teknoloji Kullanımı İçin Anne Babalar Neler Yapabilir?

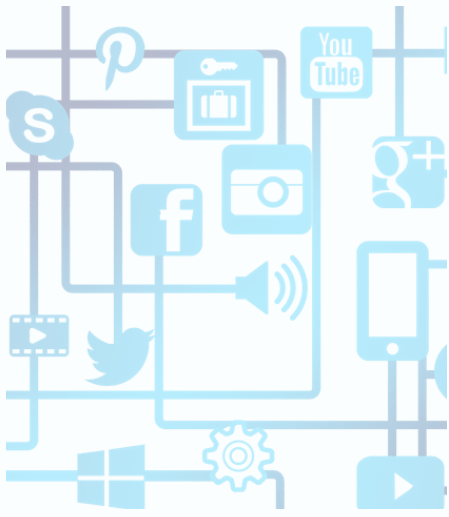


- Birlikte ev işleri, sosyal, sportif faaliyetler gerçekleştirin.
- Çocuğunu eleştiren, öğüt veren değil dinleyen ve anlayan kişi olun.
- Evde yaşına uygun sorumluluklar verin.
- **Önce siz teknoloji kullanımında örnek olun. Çocuğunuzu koruyacak kadar teknoloji kullanmayı öğrenin.**
- Teknoloji kullanımı konusunda çocuğunuzla birlikte kurallar belirleyin ve bu kurallara siz de uyun.
- Teknoloji kullanımını yasaklamayın, zaman sınırlaması koyun.
- Teknolojik aletleri kendi odasında değil ortak kullanım alanlarında kullanmasını sağlayın.



Anne-Baba olarak kendin için de teknolojiyi bilinçli kullan

Güvenli internet kullanımını öğretin



- Hoşlanmadıkları Bir Durumu Sizinle Paylaşmaları Gerektiğini,
- İnternetin Gerçek Hayattan Çok Farklı Olduğunu,
- İnternette Tanımadıkları Kişilerden Gelen Arkadaşlık Tekliflerine Hayır Demeyi,
- Profilindeki Gizlilik Ayarlarını Yapmasını,
- Sanal Zorbalık İle Karşılaştığında Neler Yapabileceğini,
- Sosyal Ağlarda Kişisel Bilgilerini Paylaşmaması Gerektiğini,
- Hayatın Sadece İnternette İbaret Olmadığını Öğretin.
- Hoşlanmadıkları Bir Durumu Sizinle Paylaşmaları Gerektiğini,
- İnternetin Gerçek Hayattan Çok Farklı Olduğunu,
- İnternette Tanımadıkları Kişilerden Gelen Arkadaşlık Tekliflerine Hayır Demeyi,
- Profilindeki Gizlilik Ayarlarını Yapmasını,
- Sanal Zorbalık İle Karşılaştığında Neler Yapabileceğini,
- Sosyal Ağlarda Kişisel Bilgilerini Paylaşmaması Gerektiğini,
- Hayatın Sadece İnternette İbaret Olmadığını Öğretin.



Bilgisayar, Tablet vb. Kullanımını Disiplin-Ödül Aracı Hâline Getirmeyin!



Gerekirse Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisinden DESTEK ALIN



Şehit Murat Atsen İlkokulu Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi



**Youtube Sayfamız İçin Tıklayınız
Elektronik Posta İçin Tıklayınız**

