

## Velilere Tavsiyeler

- İnternet ortamında geçirdikleri zaman ile ilgili çocuklarınız ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarını, oynadıkları oyunları ve oyundaki geldikleri seviye gibi konular hakkında konuşarak bu ortamlarda neler yaşadıklarını öğrenebilirsiniz.
- Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Çocuğunuz eve geldiğinde ona zaman ayırarak okulda geçirdiği zaman, gün içinde yaşadığı olaylar ve hissettiği duygular hakkında konuşmaya çalışın.
- Evde çocuklarınızın kullandıkları bilgisayar, tablet ve telefonlara aile koruma paketi yüklemeli ve bu uygulamaların amaçlarını onlarla paylaşmalısınız.
- Ekran karşısında günlük geçirdikleri süreyi sınırlandırın. Bu sürenin ilkokul ve anaokulu yaş grubu için günlük en fazla 1,5 saat olmasını gerektiğini unutmayın.

## Unutmayın, Bilinçli Teknoloji Kullanımı Ailede Başlar!



ESENYURT  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

### BU KONUDA NERDEN YARDIM ALABİLİRİM?

- Okul Rehberlik Servisi
- Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

### İLETİŞİM



Adres: cumhuriyrt mah. 1984. sok. blok no:3/1



Telefon: (212) 620 15 17



E- Posta : 971740@meb.k12.tr



Web : esenyurtram.meb.k12.tr



facebook.com/EsenyurtRehberlikveAraştırmaMerkezi



instagram.com/Esenyurtam



## Bilinçli Teknoloji Kullanımı;

İnternetin ve teknolojinin sağlıklı ve doğru olarak nasıl kullanılacağını bilmek ve bu bilgileri alışkanlık haline getirmektir.

Eğer siz ve çocuğunuz;

- İnternette devamlı ekran karşısında vakit geçiriyorsanız,
- İnternette veya oyunda giderek daha çok vakit geçiriyorsanız,
- Bilgisayar veya telefona erişemediğinizde öfkeli ve huzursuz oluyorsanız,
- Teknoloji yüzünden arkadaşlarınız veya aileniz ile aranız açılıyorsa,
- Teknoloji ile uzun süre vakit geçirmek yüzünden uykusuz kalıyor, akademik başarınız düşüyor veya bu durum kariyerinizi etkiliyorsa,
- Yemeklerini bile bilgisayar, tablet başında yiyorsanız,
- Bu tür alışkanlıklar sizin veya çocuğunuz için teknoloji bağımlılığına dönüşebilir. Bunun gibi belirtiler gösteriyorsanız kısa süre içerisinde önlem almanız gerekmektedir.

**Teknoloji bağımlılığı:** Teknoloji bağımlılığı telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları, tabletler ve benzeri gibi dijital aygıtların aşırı ve kontrolsüz kullanılması sebebiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür.



## Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Zararları Nelerdir?



### Fiziksel şikâyetler

- Gözlerde yanma
- Beden duruşunda bozukluk
- 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

### Bu şikayetleri azaltmak için ne yapmalı?

- Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
- Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
- İnternet kullanmak için yoğun istek duyduğunda başka aktivitelere yönelin.
- Teknoloji kullanırken iskelet ve kas sistemi sağlığımız için doğru pozisyon alarak kullanın.

## Neler Yapabiliriz?

**Bilinçli kullanım;** teknolojik araçların doğru olduğu kadar yanlış kullanımlara da açık olduğunun bilincinde olarak doğru bilgiye doğru kaynaklarla ulaşma bilgisine ve becerisine sahip olmak ve bunun mümkün olmadığı durumlarda da bilgiyi farklı kaynaklardan kontrol ederek alabilme farkındalığına sahip olarak teknolojik araçları kullanmaktır.

- **Amaçlı Kullanım:** Teknolojiyi boş vakit geçirmek için değil de belli bir amaç doğrultusunda kullanmak.
- **Sınırlı Kullanım:** Teknolojik aletlerin günlük kullanım sınırları aşılmadan kullanılmalıdır.
- Teknolojiyi kullanırken zaman sınırları belirlenmelidir.
- **Sağlıklı Kullanım:** Teknolojik araçların bireyin fiziksel ya da psikolojik sağlığına zarar vermeyecek şekilde kullanılmalıdır.
- **Güvenli Kullanım:** Teknolojik aletleri kullanırken bize zarar getirecek kullanımları ve uygulamaları bilmek ve bu uygulamalara karşı önlem almaktır.
- **Bilgili Kullanım:** Bilgili kullanım, teknolojik aletlerin temel kullanım bilgisine ve becerilerine sahip olarak yapılması gerekenleri daha kısa zamanda yapabilecek şekilde kullanmaktır.

