



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ SUNUSU





İnternet Kullanımı

- 1. İnternetin ihtiyaç için kullanımı: Bu aşamada kişi sadece gerektiği ve zorunlu durumlarda interneti kullanmaktadır.**
- 2. Sık ve düzenli internet kullanımı: İnternet bir eğlence aracıdır. Boş zamanlar internetle değerlendirilmektedir.**
- 3. Sorunlu internet kullanımı: Bu aşamada internet kullanımı kişinin hayatında sorunlar yaratmaktadır. Henüz bağımlılık düzeyinde değildir.**
- 4. İnternet bağımlılığı: Patolojik düzeyde internet kullanımınıdır.**





**Bilinçli Teknoloji Kullanımı;
Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak
amacıyla gerektiği şekilde
kullanılması ve hayatın diğer
bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma,
sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek
vb.) olumsuz etkilememesi olarak
tanımlanabilir.**

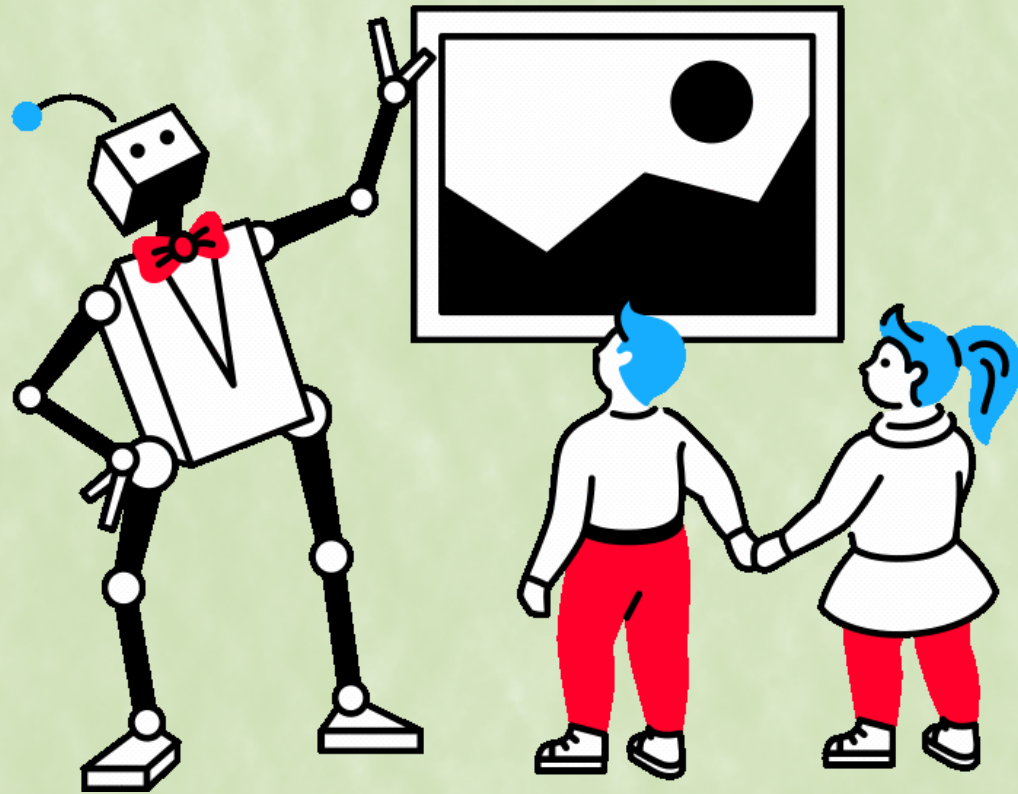


Teknolojiyi Nasıl Kullanıyoruz?

- Olumlu Kullanma
- Kötüye Kullanma

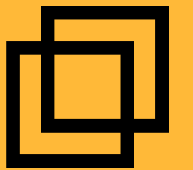


Olumlu Kullanma
İnternet ve teknoloji, çocukları
yaratıcılığa özendirir.
Gördüklerinden etkilenen
çocuklar, kendileride yaratıcı
bir şeyler yapmak
istemektedirler.(Örn: Robotik
Kodlama, STEM Eğitimleri,
dileğitimi vb.)



Çocuğun Gelişimi Üzerinde Teknolojinin Olumlu Etkisi

- **Görsel tercih ihtiyacına cevap verir.**
- **Seçim yapmaya imkan tanır.**
- **Düzenleme yapmak kolaydır.**
- **Anında geri bildirim ve memnuniyet sağlar.**
- **İnteraktif öğrenmeye olanak sağlar.**
- **İçerik yaratma imkanları sağlar.**
- **Bilgiye anında erişim sağlar.**
- **Farklı öğrenme seçenekleri sağlar.**





Kötüye Kullanma

Çocukların teknoloji ve interneti;

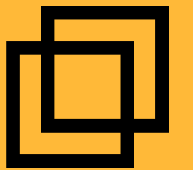
- **denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanması,**
 - **gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması,**
 - **kullanımın uzun süreli olması,**
 - **uygunsuz içeriklere maruz kalması ,**
- kötüye kullandığını gösterir.**

Oyun Bağımlılığı;

- **Giderek oyunbaşında daha fazla zaman geçiriyorsa,**
- **Aile yada arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsa,**
- **Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri daha çok önemsenmeye başladıysa,**
- **Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşamaya başladıysa,**
- **Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma, yemek düzeninin bozulması sorunlarının görülmesi durumunda oyunbağımlılığından sözedilebilir.**



Nasıl ki çocuklarımıza karşıdan karşıya geçerkeniki tarafa bakmayı, yüzmeyi, bisiklete binmeyi öğretiyorsanız, dijital dünyada güven içinde dolaşmaları için bilgi iletişim araçlarını ve İnterneti güvenli şekilde nasıl kullanabileceklerini de öğrenmeye ihtiyaçları var.



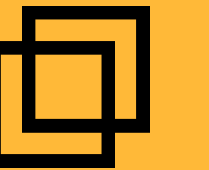
Sosyal Medyada Çok Sık Bulunmanın Riskleri

- Kendini olduğundan farklı gösterebilir.
- Gerçek hayattan kopma, yalnızlaşma görülebilir.
- Yüz-yüze iletişim becerilerini kaybedebilir.
- Arkadaş sayısını artırma isteği görülebilir.
- Güvenlik ve gizlilik ayarlarını yapılandıramadığı için istismara maruz kalabilir.
- Küfürlü konuşma, tehdit, dedikodu, yalan vb. olumsuz davranışlar artabilir ve bu davranışlara maruz da kalabilir.
- Yaşına göre uygunsuz görüntü, içeriklere ve cinsel istismara maruz kalabilir.
- Oyunların yıkıcı etkisiyle olumsuz davranışlar görülebilir.



Güvenli Sosyal Medya Kullanımı İçin Ailelere Öneriler

- Çocuklarla açık bir diyalog sürdürülmelidir.
- Çocuklar, iyi de olsa, kötü de olsa, yaşadıkları çevrim içi deneyimleri saklamadan, çekinmeden paylaşmaya teşvik edilmelidirler.
- Sosyal medya delillerini gizlice gözetleyip takip etmek yerine çocuklarla iş birliği yapılmalıdır.



Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?
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: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.**
- **3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dakikadır.**
- **6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dakikadır.**
- **9-12 yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dakikadır.**
- **12 yaş üzeri: Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.**



Siber Zorbalık

Zarar vermek amacıyla, kötü niyetle yapılan ve tekrarlayan davranışlardır. (Aşağılamak, şantaj yapmak, kötü söz kullanmak, iftira atmak, dedikodu yapmak, taciz etmek, tehdit etmek, korkutmak, dışlamak, utandırmak, isim takmak, şifrelerini ele geçirmek, izni olmadan fotoğraf yayınlamak vb.)



Siber Zorbalığa Maruz Kalındığında;

Çocuklarımız siber zorbalığa maruz kaldıklarında aşağıdaki davranışları yapmaları için ısrarcı olmalıyız:

- Dur: Zorbalık eden kişiye yanıt yazma.**
- Engelle: Zorbalık yapan kişiyi engelle.**
- Bildir: Bu olayı ailene, müdür yardımcına, rehberlik servisine ve internet sitesinin yöneticisine bildir.**

Tüm bu süreç boyunca çocuğunuzun yanında olmanız çok önemlidir.



ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR GELİŞTİRMEK YAPILABİLECEKLER

Sınır koymak; iletişim halinde, yaşına uygun bir yaklaşım ile, eylem öncesinde konuşarak, kendisine uygun olmayan davranışları tanımlayarak ve bunları yaptığında, tekrar öğrenme fırsatı tanımak adına önlemler almak demektir.

Tutarlı olmak ise; kişinin benzer durumlarda aynı şekilde davranması ve ebeveynlerin ortak hareket etmesidir.

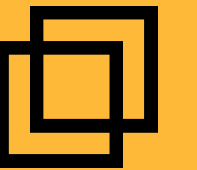
Aile Teknoloji Sözleşmesi

Aile bireylerinin katılımıyla bir toplantı gerçekleştirilerek, aile teknoloji sözleşmesi yapılır.



Bu sözleşme yapılırken aşağıdaki durumlar dikkate alınmalıdır:

- **Ekran zamanı sınırları belirlenmelidir.**
- **Teknolojinin nerede, ne zaman, kiminle kullanılacağı belirlenmelidir.**
- **Gerçekçi, uygulanabilir kararlar alınmalıdır.**
- **Ekran zamanları ödül olarak verilmemelidir.**
- **Ekransız aile zamanları planlanmalıdır.**
- **Olumlu ve olumsuz sonuçlar belirlenmelidir.**
- **Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.**



Çocuklarda Sağlıklı Dijital Alışkanlıklar Geliştirmek İçin;

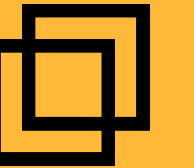
1. Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olun ve çocuğunuzu yakından takip edin.

Kendinizi internet, bilgisayar oyunları, programlar vb. konusunda eğitin. Çocuğunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kiminle oynuyor? Bu sorulara doğru yanıtlar bulmanız sorunu değerlendirmenize ve çocuğunuza etkili bir şekilde destek olmanıza yardımcı olacaktır.



2. Çocuğunuzu bilgilendirin.

Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzu bilgilendirin. Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı bilinçsiz kullanım halinde fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Çocuđunuzla bu olumsuz sonuçları konuşabilir, bilinçli kullanım konusunda uygun bir ortam sağlayabilir ve bu konuda farkındalık yaratabilirsiniz.



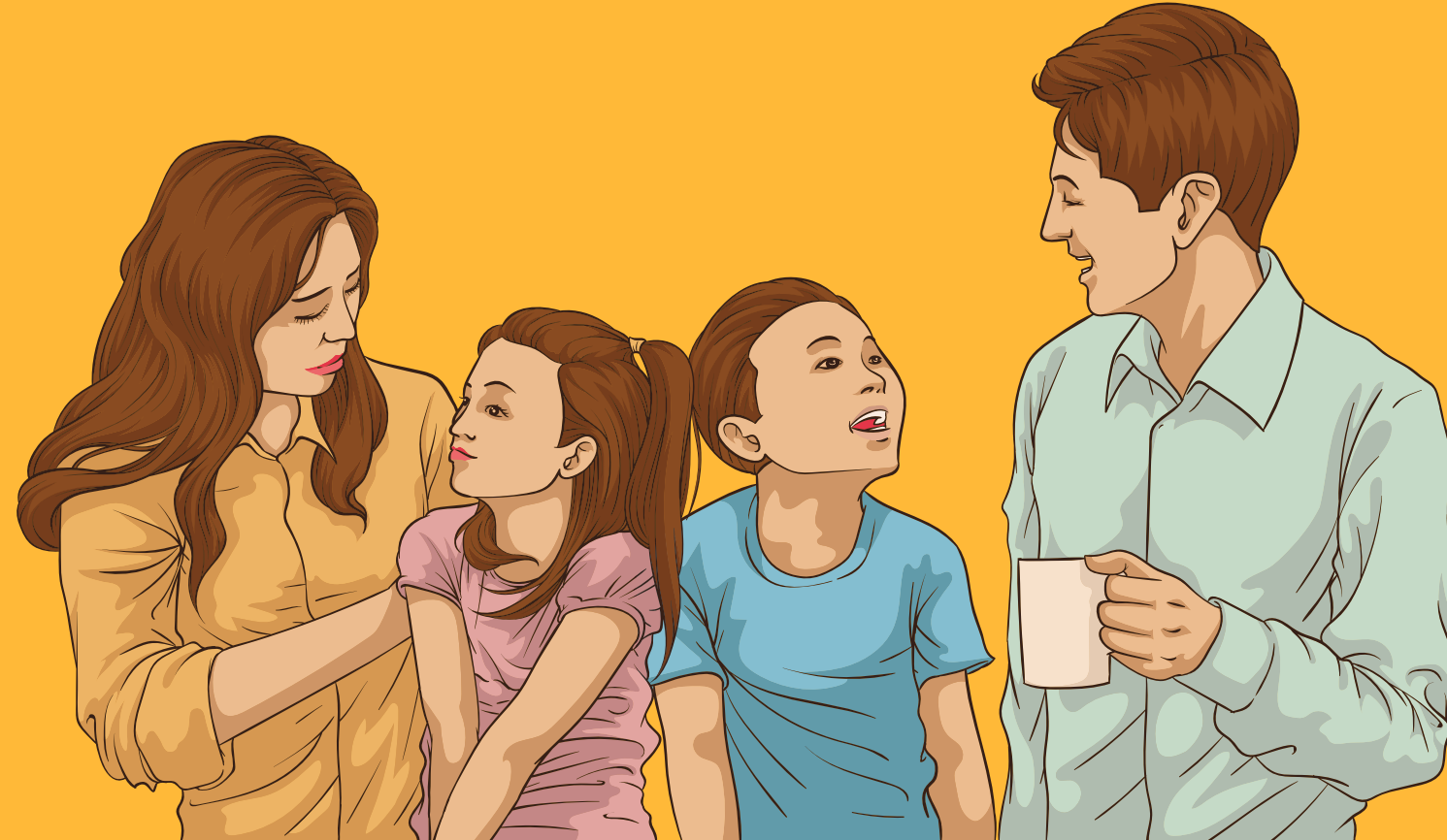
3. Çocuğunuzu farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin.

Çocuğunuzun kendini farklı alanlarda tanıması ve güçlü olduğu yönlerini keşfetmesi için çocuğunuza evin dışında vakit geçirebileceği ve severek yapacağı alternatifler (spor, sanat, bilim etkinlikleri, hobiler vb.) bulmasına yardımcı olun.



4. Birlikte vakit geçirin.

Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatlerde teknoloji kullanımına ara vererek, “Ekransız Aile Zamanları” düzenleyebilirsiniz. Televizyonlarınızı kapatabilir, telefonlarınızı, diz üstü bilgisayarlarınızı, oyun konsolu vb. teknolojik araçlarınızı evde belirlediğiniz bir köşeye koyarak, aile içi paylaşımlarınızı artırabilirsiniz.





Aile paylaşım saatlerinde;

- Çocuğunuzun geleceğe dair hayalleri, hedefleri hakkında konuşabilirsiniz.**
- Çocuğunuzun arkadaşları ve birlikte nasıl vakit geçirdikleri hakkında sohbet edebilirsiniz.**
- Ailece yakın gelecek planlarınız hakkında konuşabilirsiniz.**
- Çocuğunuzun hobileri, ilgileri ve güçlü yönleri hakkında konuşabilirsiniz.**
- Meslekler hakkında paylaşımlarda bulunabilirsiniz.**
- Kutu oyunları oynayabilirsiniz.**
- Eski fotoğraflara bakabilir, anılarınızı paylaşabilirsiniz.**
- Birlikte yemek, kek, pasta vb. yapabilirsiniz.**
- Uzun bir akşam yemeği yiyebilir ve sohbet edebilirsiniz.**



KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER

**PERŞEMBE ŞEHİT CEYHUN ARSLANTÜRK MTAL
REHBERLİK SERVİSİ**