

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde 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:

1. Olumlu kullanım
2. Kötüye kullanım
3. 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.



## BU SAYIDA

Çocuklar teknoloji ile ne kadar zaman geçirmeli?

İnternet bağımlılığının belirtileri

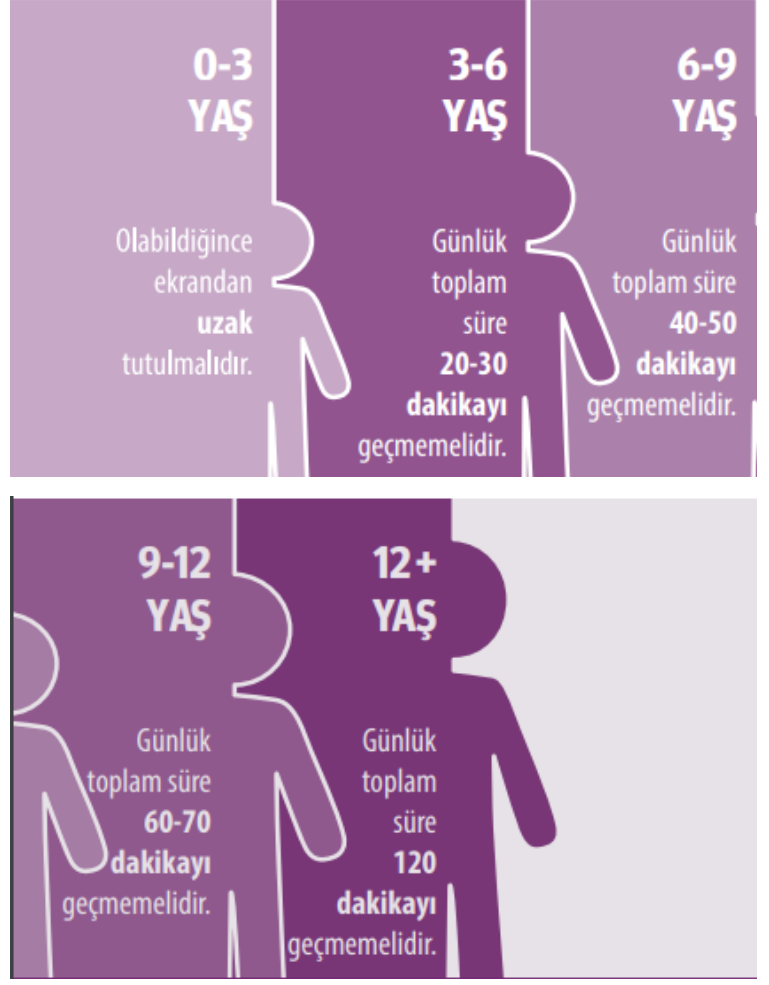
Bilinçli teknoloji kullanımı için ailelere öneriler



## ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ İLE NE KADAR ZAMAN GEÇİRMELİ?

Teknoloji doğru kullanılırsa çocuk gelişimini olumlu etkileyebilir. En önemlisi çocuğun ekran başında uzun zaman geçirmemesi ve ekran karşısında pasif kalmamasıdır. Ekrandakilerle ilgili konuşmak, doğru bilgisayar oyunlarını seçmek, güvenilir siteler kullanmak faydalı olacaktır.

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dahil olmak üzere çocukların ekran başında geçirecekleri süreleri şöyle belirlemiştir.



## DİJİTAL 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 BAĞIMLILIĞINDA EN SIK GÖRÜLEN BELİRTİLER

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

### BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN ANNE BABALAR NELER YAPABİLİR?

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

### GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMINI ÖĞRETİN

Sosyal ağlarda kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini, Profilindeki gizlilik ayarlarını yapmasını, İnternette tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine hayır demeyi, Hoşlanmadıkları bir durumu sizinle paylaşmaları gerektiğini, Sanal zorbalık ile karşılaştığında neler yapabileceğini, İnternetin gerçek hayattan çok farklı olduğunu, Hayatın sadece internetten ibaret olmadığını öğretin.

**BİLGİSAYAR, TABLET VB. KULLANIMINI DİSİPLİN ÖDÜL ARAÇI HÂLINE GETİRMİYİN.**

**TELEVİZYON, BİLGİSAYAR VB. ARAÇLARI ASLA ÇOCUK BAKICISI OLARAK KULLANMAYIN.**