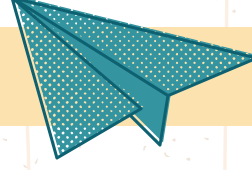


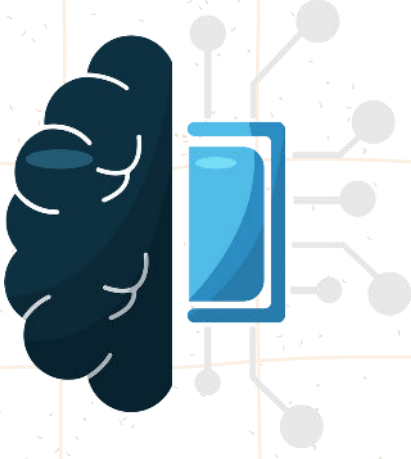
# Bilinçli Teknoloji Kullanımı



KASIM 2024



Gelişen teknoloji ile birlikte hayatımız zamanla büyük değişimlere uğradı. Kandaki oksijen miktarını ölçen akıllı saatler, temizlikte yardımcımız robot süpürgeler, bilgiye erişimimizi kolaylaştıran internet siteleri, ders videoları izleyerek eksikleri daha kısa sürede gideriyor olmak elbette ki teknolojinin yaşamımızı olumlu yönde etkileyen kısımlarıdır. Peki teknolojinin olumsuz etkileri üzerine hiç düşündük mü?



Teknoloji bağımlılığı; interneti ve teknolojik cihazları kullanmada kişinin kontrolünü kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve kullanmadığı zaman yoksunluk belirtileri göstermesi durumu olarak tanımlanabilir.

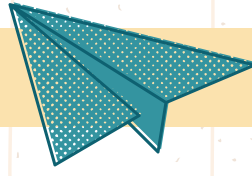
Teknoloji bağımlılığının çeşitli alt başlıkları vardır.

- +İnternet bağımlılığı
- +Dijital oyun bağımlılığı
- +Sosyal medya bağımlılığı
- +Cep telefonu bağımlılığı gibi alanlar karşımıza çıkar.

Bağımlılık bir anda ortaya çıkan bir durum değildir. Adım adım gelişir. Risk faktörleri önemsenmelidir. Anne babası tarafından kontrol edilen, gözlemlenen çocukta ortaya çıkan belirtiler sonucu bağımlılığın başlamadan önlenmesi daha kolay olacaktır.



Size ve çocuklarımıza keyifli bir eğitim öğretim dönemi diliyoruz. Herhangi bir soru, öneri veya endişeniz varsa, lütfen bizimle iletişime geçmekten çekinmeyin.



### *İnternette karşılaştığımız içeriklere bakış açımız ne olmalı?*

İnternet herkesin içerik ürettiği bir platformdur.İçerikler herhangi bir denetimden geçmez.Bu nedenle içeriklerin kaynağı sorgulanmalı, eleştirel bakılmalı, her yazan doğru kabul edilmemelidir.Her zaman doğru bilgiye nasıl ulaşırım sorusu sorulmalıdır.Sizin bu bakış açısına sahip olmanız çocuklara da örnek olacaktır.



### *Teknoloji bağımlılığı risk faktörleri nelerdir?*

- +Ailesi ile yetersiz ilişkisi olan çocuklar
- +Ailesi ile etkili zaman geçirmeme
- +Aile içinde iletişim, ilgi ve sevgi yetersizliği olması
- +Parçalanmış aileye sahip olma(ayrılma vb.)
- +Ailenin teknoloji hakkında bilinçsiz olması
- +Sosyal etkinliklerden uzak bir yaşam
- +Olumsuz ve bağımlı bir arkadaş çevresi
- +Ailenin kural koyma ve sınır çizme konusunda problemler yaşıyor olması

Maddelerden bir veya birkaçının varlığı çocuğun risk altında olduğunu gösterir.

### *Teknoloji bağımlılığının belirtileri nelerdir?*

- +Gözde kızarıklık
- +Akademik başarının düşmesi
- +Öğrenmede güçlük yaşama
- +Dikkat dağınıklığı yaşama
- +Uyku düzeninde bozulmalar
- +Sosyal ilişkilerin zarar görmesi
- +Kullanım süresi ile ilgili yalan söyleme
- +Planlanan süreden daha fazla vakit geçirme
- +Kullanımı azaltma ve durdurmada sorunlar yaşama
- +Hareketsiz yaşamdan ötürü fiziksel yakınmalar
- +Duruş ve oturuş bozuklukları
- +Teknolojinin kullanılmadığı zamanlarda kendini huzursuz, gergin ve üzgün hissetme
- +Elinden alındığı zaman şiddetli ağlama krizleri geçirme



Günümüz çocukları teknolojik aletlerin daha çok ve ulaşılabilir olduğu bir dünyaya doğdular. Teknolojiyi bu sebeple günlük hayatta hem daha fazla hem de daha iyi kullanıyorlar. Teknolojiyi hayatımızdan çıkarmak gibi bir olasılık olmadığına göre teknolojiyi anne-baba-öğretmenler olarak nasıl kullanmalıyız, çocukların nasıl kullanmalarına izin vermeliyiz konuları üzerine düşünülmelidir.

### **NELER YAPABİLİRİZ ?**

+Çocukluk ve gençlik çağında teknoloji bağımlılığını önlemek için okulöncesi dönemden itibaren internet kullanımı ile ilgili kuralların koyulması ve uygulanması gerekmektedir.

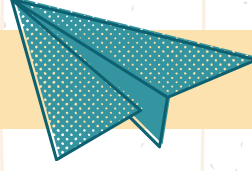
+İnterneti kullanım süresi koyun. Süre bittiğinde 1 dakika fazla bakmasına izin vermeyin. Kuralları esnetmeyin.

+Teknolojiyi ödül sistemi olarak kullanmaktan kaçının. Kitap okuduğu zaman veya görevlerini yerine getirdiğinde internetle daha fazla zaman geçirmesine izin vermeyin.

+Telefon, tabletlerdeki kısıtlı mod, ebeveyn modu özelliklerinin etkinleştirdiğinizden emin olun. Böylelikle internette karşılarına çıkabilecek video ve görselleri kısıtlama şansına erişebilirsiniz.

+İnternette her bilginin kolaylıkla kopyalanabildiğini daha sonrasında kötü amaçlar için kullanılabileceğini anlatın. Kişisel ve ailevi özel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini söyleyin.





+İnternette karşılaştığı tehdit, zorbalık gibi durumlarda size anlatması gerektiğini söyleyin.

+Çocukların en çok anne-babalarını örnek aldığını unutmayın. Eğer siz sosyal medyayla çok ilgiliyseniz, telefonla ilgilenirken her şeyi unutuyorsanız bu durum çocuğunuza da yansıtacak unutmayın. Çocuklar neyi nasıl yapacaklarını size bakarak öğrenecekler.

+Ekranında geçen süre içinde çocuğun yanınızda olmasına gayret edin. Neler izlediğini, hangi oyunlarla ilgilendiğini baskı kurmadan kontrol etmeye çalışın.



+Şiddet, korku öğeleri içeren oyunlar, videolardan korunmak için aile koruma paketlerinden faydalanabilirsiniz.

+Arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirebileceği oyunlar, aktiviteler için teşvik etmeye çalışın.

+Günlük kitap okumaya, spor/egzersiz yapmaya yönlendirin. Böylece onlarla birlikte sizde yeni hobiler edinebilirsiniz.

+Bulmaca, sudoku, puzzle gibi zihnini çalıştıracak aktivitelere teşvik edin.

+Durumu kontrol edemediğinizi düşünüyorsanız bir doktora ve çocuk gelişim uzmanına danışmaktan çekinmeyin.

