

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

PSİKOLOJİK DANIŞMAN TUBA ÇAKMAK

SUNUM İÇERİĞİ

- ❑ BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?
- ❑ DİJİTAL EBEVEYNLIK NEDİR? NEDEN GEREKLİDİR?
- ❑ TEKNOLOJİNİN ÇOCUKLARA VE GENÇLERE SUNDUĞU FIRSATLAR NELERDİR?
- ❑ BİLGİSAYAR VE İNTERNET TEKNOLOJİSİNİN BARINDIRDIĞI OLASI RİSKLER
- ❑ BİLİNÇSİZ TEKNOLOJİ KULLANIMININ ZARARLARI NELERDİR?
- ❑ TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR VE ÇEŞİTLERİ NELERDİR?
- ❑ BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?



Bilinçli teknoloji kullanımı teknolojinin hayatı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini **olumsuz etkilememesi** olarak tanımlanır.

DİJİTAL EBEVEYNLİK NEDİR? NEDEN GEREKLİDİR?

Temel düzeyde dijital araçların kullanımına **hakim**, dijital ortamda **risklerin ve olanakların farkında** olan, çocuklarını bu risklere karşı koruyabilen, bu araçların kullanımını konusunda çocuklarına **doğru rol model** olabilen, teknolojik **gelişmelere açık** ebeveynlerdir.



TEKNOLOJİNİN ÇOCUKLARA VE GENÇLERE SUNDUĞU FIRSATLAR NELERDİR?

- ✓ İnternet gençlere kendilerini özgürce ifade edebilecekleri, yaratıcılıklarını geliştirebilecekleri, internette gördüklerinden ve okuduklarından esinlenerek yeni şeyler deneme girişiminde bulunabilecekleri ortamlar sunar. Bu da **sağlıklı kimlik gelişimine** katkı sağlayabilir.
- ✓ Normal koşullarda ulaşılması zor olan insanlara ulaşılabilir.



Çocuklar ve gençler doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarına ulaşım konusunda bilgilendirildiği takdirde internet üzerinden **yararlı araştırmalar** yapabilir. Bu sayede kişisel gelişimlerine katkı sağlayabilir. Yaşlarına uygun olan **bilimsel gelişmeleri** takip edebilir, **yabancı dil** öğrenimi için videolara ulaşabilir.



BİLGİSAYAR VE İNTERNET TEKNOLOJİSİNİN BARINDIRDIĞI OLASI RİSKLER

Fikren hazır olmadıkları içeriklere maruz kalabilirler. İnternet ortamında denetimsiz kalan çocuklar **şiddet içeren resim**, görüntü vs karşılaşabilir. Ebeveynlerinin **kredi kartları** ile haber vermeden alışveriş yapabilirler. Bu durum ciddi sonuçlara ulaşabilir





Çocukların internet ortamında oynadıkları sohbet etme imkanı sunan oyunlar ve sosyal paylaşım siteleri, **yanlış alışkanlıklar** geliştirmesine, kötü niyetli kişiler tarafından **kandırılmasına**, aileleriyle ilgili **özel bilgilerin sızdırılmasına**, istismar, taciz edilme ve kaçırılması gibi durumlara sebep olabilir. İndirilen oyun programlarında **virüs**, **casus yazılım** gibi zararlı yazılımlar bilgisayarınıza ulaşabilir.

Fiziksel-zihinsel-sosyal- psikolojik gelişim alanlarında ciddi problemlerin görülmesine neden olabilir. Asosyal bir kişilik geliştirmesine neden olabilir.



BİLİNÇSİZ TEKNOLOJİ KULLANIMININ ZARARLARI NELERDİR?

- ❑ VERİMLİ ÇALIŞMA
- ❑ FİZİKSEL ŞİKAYETLER
- ❑ SOSYAL ALANDA GÖRÜLEN SIKINTILAR

VERİMLİ ÇALIŞMA

- ❑ Zamanı İdare Etmede Başarısızlık
- ❑ İnternet-telefon dışındaki aktivitelerde mutsuzluk



FİZİKSEL ŞİKAYETLER

- ❑ Beden Duruşunda Bozukluk
- ❑ Gözlerde Yanma
- ❑ Halsizlik
- ❑ Obezite Riski



SOSYAL ALANDA GÖRÜLEN PROBLEMLER

- ❑ Uyku Bozuklukları
- ❑ Aktivitelerde Azalma



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı kişinin bağımlı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında **yoksunluk** yaşadığı durumdur.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÇEŞİTLERİ NELERDİR?

- ❑ İNTERNET VE SOSYAL MEDYA
- ❑ OYUN KONSOLLARI
- ❑ TELEFON VE TABLET
- ❑ BİLGİSAYAR VE TELEVİZYON



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN AİLELERE ÖNERİLER

- ✓ Öncelikle ebeveynler olarak teknolojik aletlerin kullanımını hakkında bilgi sahibi olmalısınız. Çocuğunuzla birlikte teknoloji kullanımına dair **açık ve net kurallar** belirlemelisiniz.
- ✓ Çocuğunuzun yaşı ve gelişim özelliklerini göze alarak **kullanım süresini** tamamen yasaklamak sağlıklı bir yöntem olmadığı gibi daha cazip hale getirebilir.

- ✓ İnternet ortamında insanların kendilerini tanıttıklarından farklı olabileceği unutulmamalı ve çocuğunuza yapmaması gereken şeyleri sebepleri ile birlikte söyleyin. Çocuđunuzu bu konuda bilinçlendirmelisiniz.
- ✓ Aile dışından birinin izniniz ve kontrolünüz olmadan bilgisayar kullanımına izin vermeyin... Çocuğunuzun fotoğrafını internette paylaşırken dikkatli olun. (Dijital Ayak İzi)

- ✓ Çocuklarınızla daha **sağlıklı ilişkiler** kurmanız onları sadece teknoloji değil tüm bağımlılıklardan korumanıza yardımcı olacaktır.

Çocuklarınızla daha sağlıklı ilişkiler kurabilmek için;

Teknoloji kullanımında onlara **model** olun. Ebeveynler olarak çocuklarınıza **koşulsuz sevgi** gösterin. çocuğunuzla birlikte vakit geçirebileceğiniz **aktiviteler** düzenleyin. Erken yaşlardan itibaren çocuklarınıza yaşlarına uygun olan sorumluluklar verin **spor ve sanatsal faaliyetlere** katılımı konusunda destekleyin. Sonuçtan bağımsız olarak çocuğunuzun gösterdiği **çabaya önem** verin.

TEKNOLOJİ İLE GEÇİRİLECEK ZAMAN SINIRLAMASI

!!!! **Okul öncesi dönemde günde 30 dk** !!!!

- Sadece kaliteli içeriklerle ilkokulda en fazla 1,5 saat geçirmeli
- Sadece kaliteli içeriklerle ortaokulda en fazla 2 saat geçirmeli
- **Kotalı kullanım** Lise olmalı (Haftalık hakkını ister 1 günde ister haftaya dağıtarak kullanabilmeli)