

## KENDİMİZİ NASIL KORUYABİLİRİZ?

### Alternatifler Oluşturun



Evde, okulda ya da ev ve okul dışında severek yapabileceğiniz alternatifler bulun. Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir, okulda sınıfça ya

da evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek de olabilir.

### Ortak Vakitleri Çoğaltın



Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeğe dikkat edin.

### Zaman Sınırlaması Şart



Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı baştan planlayın.

## Çok Kullandığımız İşlevlerden Uzak Durun!



Sık kullandığımız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilir, örneğin sosyal medya çok kullanıyorsanız klasik mektuplara başvurabilirsiniz.

### VELİLERİMİZE TAVSİYELER

Çocukların bilinçli teknoloji kullanımını noktasında veliler için başlıca ana kavramlar; **sınır koymak** ve **tutarlı olmaktır**.

Bu iki kavram doğrultusunda velilerin sergileyebileceği yaklaşımlar aşağıdaki sıralanmıştır;

- ⇒ Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemek ve bu kurallara öncelikli olarak ailelerin uymasına özen göstermek ve model olmak,
- ⇒ Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olmak,
- ⇒ Bilgisayarda oyunun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmak,
- ⇒ Güçlü ve pozitif aile bağları geliştirmek, çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmak,
- ⇒ Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmemek,
- ⇒ Çocuğunuzun internet ve bilgisayar kullanımını için “ev içi denetleme” sistemlerini oluşturmak, gerekmektedir.



# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknoloji ve internet hayatımızın bir çok alanında bizlere çeşitli kolaylıklar tanımakta ve bilgiye ulaşmamızı kolaylaştırmaktadır.



Fakat biz teknoloji ve interneti nasıl kullanıyoruz?

### OLUMLU KULLANMA



İnternet ve teknoloji çocuklara özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır.

İstedikleri bilgilere, bilimsel kaynaklara çocuklar ve gençler internet vasıtasıyla anında ulaşabilmektedir.

Gençler, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta ve değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir.

### KÖTÜYE KULLANMA

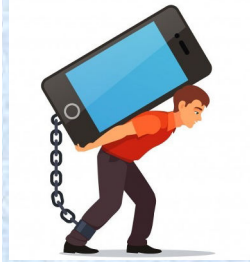


Çocukların teknoloji ve interneti; Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız

sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması, Kullanımın uzun süreli olması, Uygunsuz içeriklere maruz kalması

Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.

### TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?



Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini

onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

### BELİRTİLERİ NELER OLABİLİR?

- ⇒ Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması
- ⇒ Ruhsal sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
- ⇒ Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- ⇒ Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- ⇒ Zamanın büyük çoğunluğunun, fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- ⇒ Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile gibi) yerine getirilmesini engelleyememesine sebep olmasıdır.

### TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

#### NASIL OLUŞUR?

#### Deneysel Kullanım: Merak

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.



#### Sosyal Kullanım: Grupla Olmak

Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır. O çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır. Grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.



#### Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına Takılıp Kalmak

Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktu. Bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağılandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürüne ayırır.



#### Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütme

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi amaçlarla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.