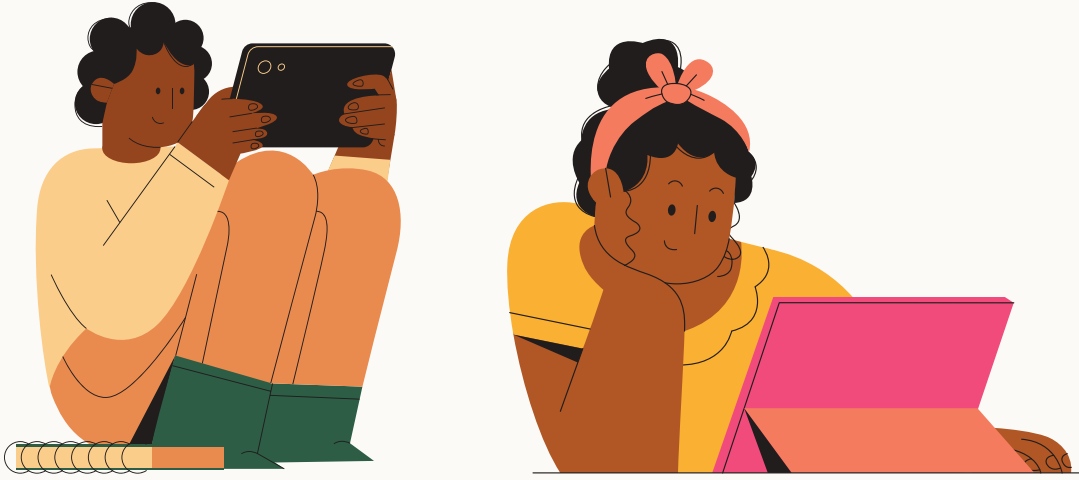




GÜVENLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

ÖZEL İSMAİL KAYMAK İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



Değerli anne-babalar, ülkemizde sosyal hayatı etkilemeye başlayan televizyon ve internetin, başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altına aldığı görülmektedir.

Okul çağı çocuklara yapılan anket sonuçlarına göre;

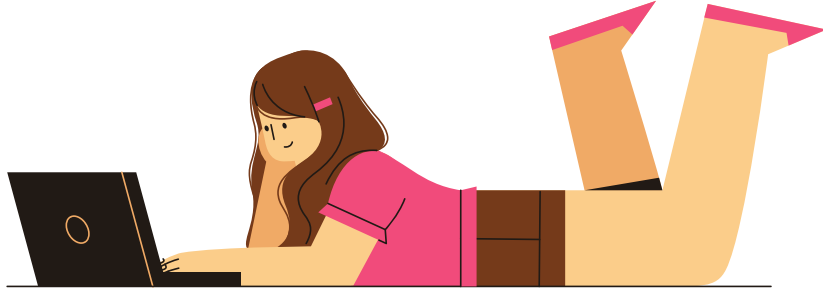
- İlkokulda öğrencilerin % 35'i günde en az 2 saat TV izlediğini, % 19'u ise şiddet içerikli programları tercih ettiğini söylemiştir.
- Ortaokulda öğrencilerin % 40'ı en az 3 saat TV izlediğini, % 22'si şiddet içerikli programları tercih ettiğini, %16'sı ise en az 3 saat bilgisayar (tablet, telefon) başında zaman geçirdiğini söylemiştir.

Aileler, genç ve çocuklarının daha iyi yetişmesi adına bilgisayar ve internet kullanımını eğitim amaçlı olarak desteklemektedir. Fakat ailelerin birçoğunun bilgisayar ve internet kullanımı konusunda yeterince bilinçli olmadıkları görülmektedir.

Çocukların ekran karşısında geçirdikleri sürenin giderek uzaması ile birlikte, yaşına uygun olmayan internet sitelerinde vakit geçirmesi, sosyal ilişkilerinin zayıflaması, bedensel faaliyetlerin azalması, öğün atlama gibi durumlarla karşılaşmaktadır. Çocukların teknolojinin faydalarından yararlanırken olası zararlarından korunmak için de dijital ortamda geçirdiği zamanı gözlemlemek faydalı olacaktır.

Hangi durumlarda çocuğunuzun teknolojiyi güvenli kullanmadığını düşünebilirsiniz?

- Ekran karşısında geçirdiği süreyi kontrol edemiyorsa,
- Herhangi bir sebeple ekran karşısında geçirdiği zaman bölündüğünde olumsuz tepkiler gösteriyorsa,
- Ekran karşısında zaman geçirmede kendisini kötü hissettiğini ifade ediyorsa,
- Ekran karşısında geçirdiği süreyi azaltmaya çalışmasına rağmen azaltamıyorsa,
- Sosyal ilişkilerini sadece dijital ortamdan yürütmeyi tercih ediyorsa,
- Daha önce çok keyifle yaptığı etkinliklere karşı ilgisinde azalma varsa ya da tamamen ilgisizse,
- Dijital ortamda geçirdiği süre yeterli gelmiyor, ne kadar çok vakit geçirse de bu vakit onu tatmin etmiyor ve daha fazla vakit geçirmek istiyorsa,
- Akademik başarısında ve akademik ilgisinde düşüş varsa,
- Yaşadığı herhangi bir olumsuzluk karşısında kendisine iyi gelecek olan başlıca etkinliğin oyun oynamak vs. gibi dijital ortamda yapabileceği bir etkinlik olduğunu ifade ediyorsa,
- Sizinle kurduğu iletişim azalmış ve iletişim kurmaktansa dijital ortamda vakit geçirmeyi tercih ediyorsa çocuğunuzun teknoloji kullanımı ile ilgili destek almanız faydalı olabilir.



"Teknoloji bağımlılığı ..."

1 Nedir?

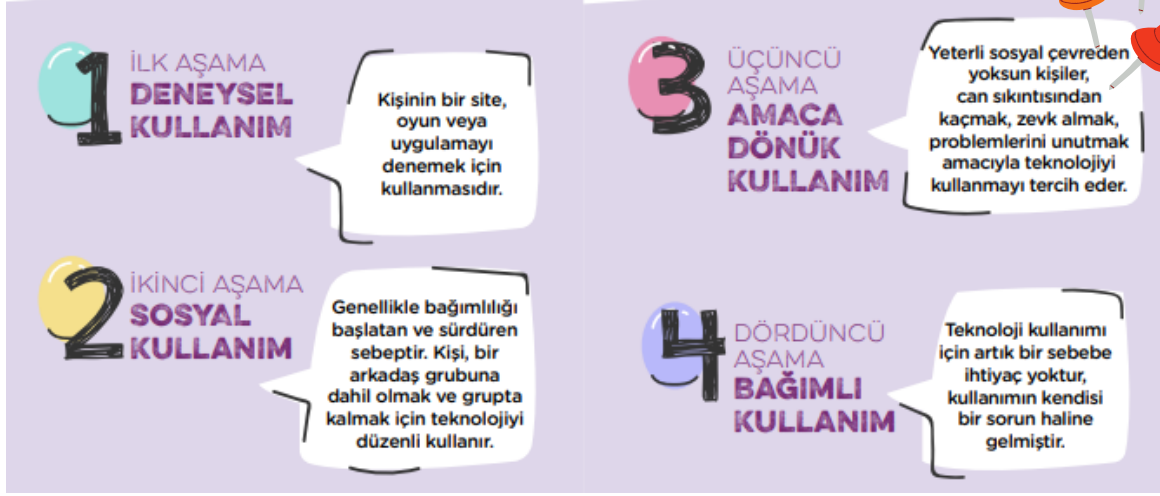
Teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

2 Sebepleri nelerdir?

- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek.
- Merak duygusunu kontrol edememek.
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak.
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak.
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek.
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek.
- Gerçek dünyada başarılabilen şeyleri, sanal dünyada elde etmeye çalışmak.

"İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bağımlılığın başlamadan önlenmesi için bu adımlara dikkat edilmelidir."

3 Aşamaları nelerdir?



4 Teknoloji bağımlıları neler yaşar?

Yalanlar söylenir. Kişi, bağımlı olduğu araç ile geçirdiği zaman konusunda yalan söyler. Bu durum, kaygı bozukluğuna ve başka sıkıntılara neden olur.

Duygu durumu bozulur. Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kendilerini kötü hissederler.

Uyku düzeni bozulur. Bağımlısı olunan araç ile daha uzun vakit geçirmek için uykusuz kalınır. Bu durum, uyku düzeninin, fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlığın bozulmasıyla sonuçlanır.

Yemek düzeni bozulur. Teknoloji bağımlılarının yemeği bilgisayar başında, televizyon karşısında yemeleri veya yemeği geciktirmeleri dengesiz ve sağlıksız beslenmeye bağlı sorunlar doğurur.

Beden zarar görür. Uzun süre teknoloji kullanımı iskelet ve kas sisteminde hasarlara, görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazen epilepsi nöbetlerine sebep olur.

İşlevsellik bozulur. Kişi sorumluluklarını yerine getirmeyip başarısız olur. Teknolojiyi kullanamadığı vakitlerde kullandığında ne yapacağını düşünerek zihnini kilitler, bu yüzden hayatın dışında kalır.

Psikolojik gelişimi yaralar. Teknoloji empati duygusunun körelmesine, problem çözmek için şiddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğine, tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

Yoksunluk sendromu yaşanır. Bağımlı olunan teknolojik araç kullanılmadığı zaman psikolojik güçsüzlük, çaresizlik, kaygı, stres ve sinir, fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk hissedilir.

Yaş gruplarına göre çocuğun teknolojik alet kullanımı konusunda bilgi sahibi olmak önem taşımaktadır. Yapılan araştırmalar sonucunda;

- 3 yaştan küçük çocukların ekrana maruz kalmamaları,
- 6 yaştan küçük çocukların bilgisayar ve konsol oyunlarını oynamamaları,
- 9 yaştan önce çocukların interneti yetişkin kontrolü dışında kullanmamaları,
- 12 yaştan önce çocukların sosyal medya platformlarında yer almamaları ve kendilerine ait sosyal medya hesapları olmaması gerektiği,
- 12 yaşında sonra ise ebeveyn gözetiminde ve zaman sınırlaması ile sosyal medyaya erişmelerine izin verilmesi gerektiği önerilmektedir.

Türkiye Pedagoji Derneği, bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dahil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri ise 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.



Çocuğunuzun teknoloji kullanımını güvenli hale getirmek için neler yapabilirsiniz?

- Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olun ve çocuğunuzun 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.
- Çocuğunuzun bilgilendirin. Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzun bilgilendirin. Uzun süreli ve bilinçsiz internet ve bilgisayar kullanımı halinde meydana gelebilecek olumsuz sonuçları konuşabilir, bilinçli kullanım konusunda uygun bir ortam sağlayabilir ve bu konuda farkındalık yaratabilirsiniz.
- Her konuda olduğu gibi çocuklara bu konuda da rol model olmak oldukça önemlidir. Evde geçirdiği zamanın neredeyse tamamını televizyon karşısında geçiren bir ebeveynin çocuğu akıllı cihaz konusunda uyarması çocuk üzerinde etkili bir iz bırakmayabilir. Bu sebeple evde ebeveyn olarak sizde aynı şekilde dijital ortamdaki uzak yapabileceğiniz çeşitli etkinlikler planlayabilirsiniz.
- Birlikte vakit geçirin. Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatlerde teknoloji kullanımına ara vererek, **“Ekranlı 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.

Çocuğunuzun teknoloji kullanımını güvenli hale getirmek için neler yapabilirsiniz?

- İnternet ortamı dil öğrenme, kodlama ve yazılım, tasarım, dijital fotoğrafçılık, dijital müzik gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar. Çocuklarınızın internetin sağladığı bu fırsatlardan yararlanmasını sağlayın.
- Küçük yaşlarda telefon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazların çocukların odasında olması sakıncalıdır. Bu nedenle internetin evin ortak kullanım alanlarında ve aile kontrolünde kullanılmasını sağlayın.
- Teknolojiyi bir ödül ve ceza aracı olarak kullanmayın. İstenmeyen bir hareket yaptığında akıllı telefon ve tablet gibi teknolojik araçları yasaklamayın veya iyi bir şey yaptığında teknoloji ile daha fazla zaman geçirmesi için izin vermeyin.
- Çocuklarımızın hayatında internet ve teknolojilerin varlığı oldukça önemli olduğu için bizim onların internet ve dijital teknolojilerle ilişkileri konusunda kullandığımız dile dikkat etmemiz de oldukça önemlidir. Bu noktada yasakçı bir dil, direnci ve inatlaşmayı beraberinde getireceğinden bunun yerine neyin, ne kadar ve nasıl kullanılacağına dair iş birliği yapmaya çağırın, direkt karşı çıkmayan ve kötöleme üzerinden konuşmayan, İnternet ve dijital teknolojiler konusunda en azından temel bilgi sahibi olan bir dil kullanmamız oldukça önemlidir.
- İnternet ortamlarına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini bu yüzden kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi internet ortamında paylaşımaması gerektiğini anlatın. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike, siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almaları gerektiği bilgisini onlarla paylaşın.
- Herhangi bir dijital kullanım sınırlandırmasında ebeveynlerin ortak hareket etmesi ve tutarlı olması oldukça önemlidir. Aksi takdirde çocuğın davranışında tutarlılık ve devamlılık gözlemlenmesi zorlaşır.
- Son olarak, anne baba olarak çocuklarla “teknolojik araçlarla zaman geçirilebileceğine” dair ortak noktada buluşmak ve sözleşme yapmak işe yarayabilir.



Teknoloji Sözleşmesi

Teknolojiyi kullanırken aşağıda belirtilen kurallara uyacağım:

- 1) Kendi kişisel bilgilerimi (*doğum tarihi, adres, okul bilgisi, telefon numarası vb.*) ailemin bilgisi dışında hiç kimse ile paylaşmayacağım.
- 2) Zararlı olabilecek herhangi bir durumla karşılaşırsam aileme haber vereceğim.
- 3) Ailemin izni olmadan kredi kartı kullanmayacağım.
- 4) Teknoloji kullanırken ailemin belirlediği süreye uyacağım, kapatmamı istediklerinde onlara karşı çıkmayacağım.
- 5) Şifremini ailem dışında hiç kimse ile paylaşmayacağım.
- 6) İnternet üzerinden gelen hediyeleri kabul etmeyeceğim.
- 7) Çevrim içi sohbet içeriğinin tehditkar ve rahatsız edici olması durumunda iletişimi anında keseceğim ve aileme haber vereceğim.
- 8) Çevrim içi paylaşımlarda uygunsuz bir dil kullanmayacağım.
- 9) Karşıma çıkacak herhangi bir reklam içeriğini açmayacağım ve hemen kapatma işaretine (X) basıp kapatacağım.
- 10) Çevrim içi olarak başka insanlarla iletişime geçtiğimde; her zaman kendilerini tanıttıkları kişi olmayabileceklerini, her zaman doğruyu söylemeyebileceklerini hatırlayacağım ve buna uygun davranacağım.

Çocuğun İmzası:

Ailenin İmzası:



Özel İsmail Kaymak İlkokulu
Rehberlik Servisi
Adres: Barbaros, Billur Sk. No:6
Merkez/Çanakkale
Telefon: (0286) 218 07 73