

BİLİNÇLİ

TEKNOLOJİ

KULLANIMI

Öğretmen Broşürü

Gazi Mustafa Kemal MTAL
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

Eğitimci Olarak Neler Yapabiliriz?

- Öğrencilerin internette nasıl faydalanmaları gerektiğini öğretmek, bir amaç doğrultusunda internette zaman geçirmelerini sağlayabiliriz. Bilinçli teknoloji kullanımı konusunda örnek olabiliriz.
- İnternet kullanımını konusunda yasaklayıcı değil, sınırlayıcı olabiliriz. Evdeki bilgisayarın çocuğun odasında değil, evin ortak kullanılan bir odasında olmasını anne babasına önerebiliriz.
- Aileye internete giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılmasını ve çizelgede iki tarafa uygun kurallar belirlenmesini önerebiliriz.
- Ailelere, birlikte nasıl kaliteli zaman geçirebileceklerini anlatabiliriz.
- Öğrencilerin sosyal ve sportif faaliyetlere daha fazla zaman ayırmaları için okul olarak faaliyetler düzenleyebilir ya da çevredeki faaliyetlere yönlendirebiliriz.

- Öğrencilerin ailesi ve arkadaşlarıyla sağlıklı iletişim kurmalarını destekleyebiliriz.
- Sorunlarını teknoloji ile çözmek yerine bizimle paylaşması için öğretici konumda olmak yerine onu anlayan ve dinleyen kişi olabiliriz.
- Bir işin parçası olması ve sorumluluk duygusu geliştirmesi için okulda ve evde sorumluluklar verilmesini sağlayabiliriz.
- Ailelere teknolojiyi ödül veya ceza olarak kullanmamaları gerektiğini anlatabiliriz.
- Güvenli internet kullanımı konusunda öğrenci ve ailelere eğitim verebiliriz. (İnternetin güvenli kullanımı ile ilgili ayrıntılı bilgilere www.guvenliweb.org.tr adresinden ulaşabilirsiniz.)

**öncelikle
kendin için
teknolojiyi
bilinçli kullan.**

Kaynak:
<https://tbm.org.tr/>
<https://www.guvenliweb.org.tr/>

İnternet Bağımlılığında En Sık Görülen Belirtiler

- Çok zaman harcamış olmasına rağmen sanal ortamlara girmeden duramamak, zorlayıcı yoğun bir istek duymak
- Sanal ortamlarda harcanan zamanın giderek artması
- Sürekli internete bağlanma isteğinin bulunması
- Sosyal ,kültürel ve sportif faaliyetlerde azalma
- Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine, internete girmeyi tercih etme durumunun artması
- Dersleri, ödevleri ve kitap okumayı 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
- Çevresindekileri kandırarak yaptıkları konusunda, harcadığı zaman ve etkilenme biçimi ile ilgili yalan söyleme

yerinde
yeterince
teknoloji!

Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gereğinde 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



İnternet Bağımlılığı:

İnternetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlamak için kullanılan bir terimdir.

NOMOFOBİ :

"Nomofobi" ya da cep telefonundan mahrum kalma korkusu, özellikle sosyal ağlara sürekli bağlı kalmak isteyen kullanıcıları kötü etkilemekte ve telefonsuz yaşayamama gibi yeni bir bağımlılık şekline sebep olmaktadır.

FOMO :

"Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" yeni bir internet bağımlılığı şeklidir. Bu belirtileri gösteren kullanıcılar sosyal ağlara sürekli bağlı kalmakta, yaptıkları her davranışı fotoğraf, mesaj vb. şekilde, bu ağlar aracılığıyla paylaşmakta ve diğer kullanıcıların neler yaptığını ve paylaştığını sıkı bir şekilde kontrol ve takip etmektedir.

Bazı anne babalar çocuklarının sokağa çıkmasını istemedikleri için çocuklarını sosyal ortamlardan ve sosyal ilişkilerden mahrum bırakarak yalnızlığa ittiği durumlar görülebilmektedir. Bu durum çocuğun evde bu yalnızlığı gidermek için sürekli internete yönelip bağımlı hale gelmesine neden olabilmektedir.



Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?

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

| 0-3 YAŞ | 3-6 YAŞ | 6-9 YAŞ | 9-12 YAŞ | 12+ YAŞ |
|---|---|---|---|---|
| Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdır. | Günlük toplam süre 20-30 dakikayı geçmemelidir. | Günlük toplam süre 40-50 dakikayı geçmemelidir. | Günlük toplam süre 60-70 dakikayı geçmemelidir. | Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir. |