

BİLİNCİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



VELİ BÜLTENİ
SAYI:3

ŞEHİT MEHMET ALİ BOZKURT İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

DEĞERLİ VELİLERİMİZ,

Bu ay veli bültenimizin konusu: çağımızın problemi olan yanlış teknoloji kullanımı. Doğru kullanıldığında saymakla bitmez faydası olan bu değerli alan yanlış kullanımlarda hem çocuklarımıza hem bizlere zarar vermektedir. İnternet ve dijital teknolojilerin yanlış ve aşırı kullanımı hiç şüphesiz en çok sağlıklı yaşam tarzına zarar vermektedir. Bu durum fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda sorunlara ya da zorluklara sebep olmaktadır.



PEKİ NEDİR BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi olarak tanımlanabilir.

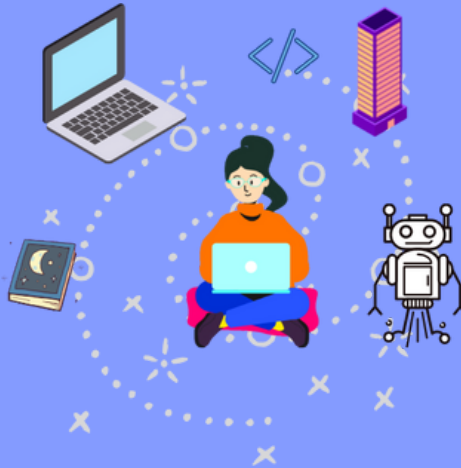
Bilinçsiz Teknoloji Kullanımı

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanılması,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması,
- Kullanımın uzun süreli olması,
- Uygunsuz içeriklere maruz kalması,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.

ZARARLARI

FİZİKSEL ŞİKAYETLER

- Gözlerde yanma,
- Beden duruşunda bozukluk
- Halsizlik
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Elde uyuşukluk



SOSYAL ALANDA

- Akademik başarıda düşüş
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Uyku bozuklukları
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon

SİBER ZORBALIK TEHLİKESİ

GÜVENLİK SORUNLARI

- İsmi, okulunu, yaşını, telefon numaranı ya da ev adresini PAYLAŞMA
- Tanımadıklarına asla FOTOĞRAFINI gönderme
- Gerçek hayatta yapmayacakları hiçbir şeyi online yapma
- Şifreni (aile dışında) kimseye söyleme
- Yabancılardan gelen e postaları açma
- Yabancılardan uzak dur: Kimliklerini gizleyen insanlar olabilir, bilmediğin birine yanıt yazma ve ailene haber ver.
- Online olduğunda artık 'kişiyeye özel' diye bir şey olmadığını bil.
- Yaşına uygun sitelerde gez
- Hoşuna gitmeyen, seni rahatsız eden bir şey olduğunda hemen bir büyüğe haber ver.

HER ÇOCUĞUN BİLMESİ GEREKEN BU BİLGİLERİ MUTLAKA
ÇOCUKLARINIZA ANLATIN!!!!!!!!!!

BAĞIMLILIK

OYUN BAĞIMLILIĞI;

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsa,
- Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsa,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler daha çok önemsenmeye başladıysa,
- Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşamaya başladıysa,
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma, yemek düzeninin bozulması sorunlarının görülmesi durumunda oyunbağımlılığın söz edilebilir.



CEP TELEFONU, TABLET VE BİLGİSAYAR BAĞIMLILIĞI

- Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir. İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.), mutsuzluk, duygularını paylaşmama belirtileri görülme oranı artmaktadır.
- Özgüvende düşüş olabilir.
- Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler başlar.
- Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama durumları yaşanabilir.

Teknoloji ile ne kadar zaman geçirmeliyiz?



Okul Öncesi
Yaş grubu günde
30 dakika



İlköğretimin
İlk dört yılında
günde 45 dakika



İlköğretimin
İkinci dört yılında
günde 1 saat



Lise Çağında
Günde 2 saat
2 saat

ÇOCUKLARINIZA NASIL REHBERLİK EDEBİLİRSİNİZ?



Arkadaş edinme, ilişkilerini sürdürme, paylaşma, empati kurma gibi davranışları geliştirmesi için onu destekleyin. Arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmelerini sağlayacak ortak oyunlar ve aktiviteler planlamalarını sağlayın.



Eve geldiğinde ona zaman ayırarak okulda geçirdiği zaman, gün içinde yaşadığı olaylar ve hissettiği duygular hakkında konuşmaya çalışın.



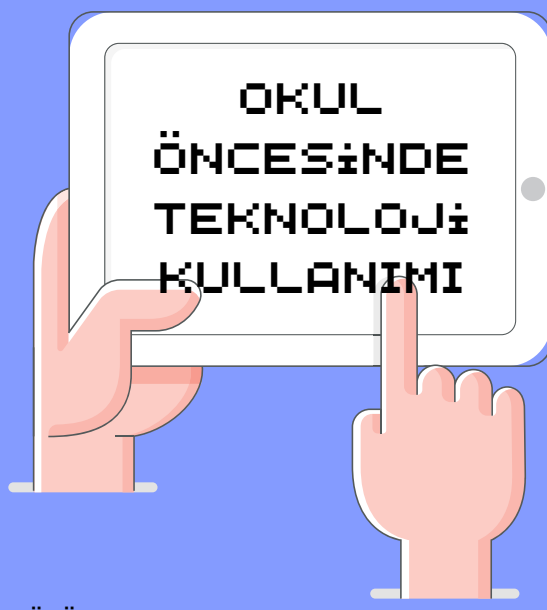
Çocuklar özellikle bu dönemde sınır koyma ve sorumluluk almayı öğrenmelidir. Eve gelme saati, oyun oynama süresi, uyku saati, sağlıklı beslenme, hijyen gibi konularda çocukların sınırlarını bilmesini ve evin kurallarına uymasını sağlayın. Odasını toplaması, görevlerini zamanında bitirmesi gibi konularda sorumluluklar almasını ve bunları sürdürmesini sağlayın.



Bu yaşlarda telefon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazların çocukların odasında olması sakıncalıdır. Bu nedenle internetin evin ortak kullanım alanlarında ve aile kontrolünde kullanılmasını sağlayın. Evde çocuklarınızın kullandıkları bilgisayar, tablet ve telefonlara aile koruma paketi yüklemeli ve bu uygulamaların amaçlarını onlarla paylaşmalısınız.



Çocuklarınızın bu dönemde sizi örnek aldıklarını unutmayın. Bu nedenle siz de teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim hâlindeyken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.



BU KONUDA ÇOK KATI BİR GÖRÜŞTE OLMAMAKLA BİRLİKTE ÇOCUKLARIN TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN EN ÖNEMLİ ŞEYLERİN İÇERİK VE SÜRE KRİTERLERİDİR.

📱 Zaman planlaması oluşturun, sınırlandırma koyun.

Süre konusunda, belli bir limit belirlemek, çocuğa bunu baştan söylemek ve sürenin bitişinden 5-10 dakika öncesinde çocuğa tekrar bunu hatırlatmak iyi olacaktır. Zaman kavramını henüz tam olarak anlamasa dahi bitişe kendini hazırlaması için önemlidir.

📱 Aynı şey evden çıkarken, yemeğe ve uykuya geçerken de uygulanabilir. Bu tarz geçişlerde özellikle çocuk öncesinde oyun oynuyorsa, aniden o oyunun bölünmesinden de rahatsızlık duyabilir.

📱 Çocuklarla internette zaman geçirmeye çalışın. Mesela; birlikte dijital oyun oynayabilir, bilmediğiniz oyunları size öğretmelerini isteyebilirsiniz. Örnek vermek gerekirse mentalup, novakid, abc wow, doctor panda's toy cars, move the turtle, paintbox, otsimo, güvenli çocuk vb. mobil uygulamalar kullanılabilir.

📱 Yemek yerken, uyumaya çalışırken, sizinle sohbet ederken dijital araçlardan uzak durması gerektiğini anlatın.

📱 İnternet ortamlarına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini bu yüzden kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi internet ortamında paylaşılmasını gerektiğini anlatın.

📱 Çocuklarınızın bu dönemde sizi örnek aldıklarını unutmayın. Bu nedenle siz de teknoloji kullanımınıza dikkat edin.

📱 Onlarla iletişim halindeyken telefonunuza bakmanız, kendisi ile ilgilenilmediğini ve önemsenmediğini hissettirir.

📱 İnternet ve çocuklar arasında popüler olan video oyunları hakkında bilgi sahibi olun. Bu etkinliklere çocuklarınızla birlikte katılın.

📱 Onlarla internet ortamında zaman geçirmek iletişim, etkileşim, aile bağları, güven ve aranızdaki paylaşımı arttıracaktır.

📱 İnternet ortamı dil öğrenme, kodlama ve yazılım, tasarım, müzik, resim gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar. Çocuklarınızın internetin sağladığı bu fırsatlardan yararlanmasını sağlayın.

📱 Çocuğunuz ile beraber bir internet kuralları listesi hazırlayıp internet kullanım sözleşmesi oluşturabilirsiniz. Sözleşmede mutlaka ailenin görev ve sorumlulukları da yer almalıdır. Sözleşme iki tarafı da kapsamalıdır.

📱 Çocuğunuzun hangi dijital oyunu oynadığını ve o oyunda nelerle karşılaşabileceğini araştırın. Fiziksel ya da psikolojik şiddet ve argo gibi çocuk gelişimini kötü etkileyen unsurlar olup olmadığını kontrol edin.