

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



## VELİ BROŞÜRÜ

### Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

**TEKNOLOJİNİN YAŞAMI  
KOLAYLAŞTIRMAK AMACIYLA  
GEREĞİNDE KULLANILMASI VE  
HAYATIN DİĞER BÖLÜMLERİNİ (AİLE  
İLİŞKİLERİ, ÇALIŞMA, SOSYAL  
İLİŞKİLER, OYUN, UYKU, YEMEK VB.)  
OLUMSUZ ETKİLEMESİ BİLİNÇLİ  
TEKNOLOJİ KULLANIMI OLARAK  
TANIMLANABİLİR.**

**TEKNOLOJİ KULLANIMI 3 GRUBA  
AYRILABİLİR:**

- 1: OLUMLU KULLANIM**
- 2: KÖTÜYE KULLANIM**
- 3: BAĞIMLILIK**

**TEKNOLOJİ NASIL KULLANILDIĞINA  
BAĞLI OLARAK ÇOCUĞUN GELİŞİMİNİ  
OLUMLU YA DA OLUMSUZ YÖNDE  
ETKİLEYEBİLİR. BURADAKİ EN TEMEL  
HUSUS TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ  
KULLANMAK VE BUNU ÇOCUKLARA DA  
ÖĞRETEBİLMEKTİR.**

**ÖNCELİKLE KENDİN İÇİN  
TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ  
KULLAN.**

## İnternet Bağımlılığında En çok Görülen Belirtiler

**SANAL ORTAMLARA GİRMEDEN  
DURAMAMAK-SANAL  
ORTAMLARDA HARCANAN  
ZAMANIN GİDEREK ARTMASI-  
SOSYAL ,KÜLTÜREL VE  
SPORTİF FAALİYETLERDE  
AZALMA.-BAŞKALARI İLE  
ZAMAN GEÇİRMEK YERİNE,  
İNTERNETE GİRMEYİ TERCİH  
ETME DURUMUNUN ARTMASI.-  
OKULU İHMAL ETME-AİLESİNE  
YETERLİ ZAMAN AYIRAMAMA,  
İLETİŞİMDE AZALMA.-SÜREKLİ  
UYKUSUZ KALMA VE  
YORGUNLUK-SIRT, BOYUN, EL  
BİLEĞİ, BAŞ VE GÖZ  
AĞRILARININ ARTMASI-YEMEK  
ÖĞÜNLERİNİN ATLANMASI,  
EKİRAN BAŞINDA  
ATIŞTIRMA-ÇEURESİNDEKİLER  
E YAPTIKLARI KONUSUNDA,  
HARCADIĞI ZAMAN VE  
ETHİLENME BİÇİMİ İLE İLGİLİ  
YALAN SÖYLEME**

## Çocuklar Teknoloji İle Ne Kadar Zaman Geçirmelidir?

**BİR GÜN İÇİNDE TABLET, TELEFON VE TELEVİZYON DAHİL OLMAK ÜZERE ÇOCUKLARIN EKCRAN BAŞINDA GEÇİRMELERİ GEREKEN AZAMİ SÜRELERİ ŞÖYLEDİR:**

**Okulöncesi 30 dakika**



**İlkokul 45 dakika**

**Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.**

## Bilinçli Teknoloji Kullanımı İçin Anne Babalar Neler Yapabilir?

**Önce siz teknoloji kullanımında örnek olun. Çocuğunuzu koruyacak kadar teknoloji kullanmayı öğrenin. Teknoloji kullanımını yasaklamayın, zaman sınırlaması koyun.**

**Evde yaşına uygun sorumluluklar verin. Teknolojik aletleri kendi odasında değil ortak kullanım alanlarında kullanmasını sağlayın. Birlikte ev işleri, sosyal, sportif faaliyetler gerçekleştirin. Çocuğunu eleştiren, öğüt veren değil dinleyen ve anlayan kişi olun. Teknoloji kullanımı konusunda çocuğunuzla birlikte kurallar belirleyin ve bu kurallara siz de uyun.**

## Güvenli İnternet Kullanımını Öğretin

**SOSYAL AĞLARDA KİŞİSEL BİLGİLERİNİ PAYLAŞMAMASI GEREKTİĞİNİ, PROFİLİNDEKİ GİZLİLİK AYARLARINI YAPMASINI, İNTERNETTE TANIMADIKLARI KİŞİLERDEN GELEN ARKADAŞLIK TEKLİFLERİNE HAYIR DEMEYİ, HOŞLANMADIKLARI BİR DURUMU SİZİNLE PAYLAŞMALARINI GEREKTİĞİNİ, SANAL ZORBALIK İLE KARŞILAŞTIĞINDA NELER YAPABİLECEĞİNİ, İNTERNETİN GERÇEK HAYATTAN ÇOK FARKLI OLDUĞUNU, HAYATIN SADECE İNTERNETTEN İBARET OLMADIĞINI ÖĞRETİN**

