



PETROL ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ E BÜLTEN 3

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



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



TEKNOLOJİYİ NASIL KULLANIYORUZ?

- **OLUMLU KULLANMA**
- **KÖTÜYE KULLANMA**

OLUMLU KULLANMA

İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa özendirir. Gördüklerinden etkilenen çocuklar, kendileri de yaratıcı bir şeyler yapmak istemektedirler. (Örn: Robotik Kodlama, STEM Eğitimleri, dil eğitimi vb.)

KÖTÜYE KULLANMA

Çocukların teknoloji ve interneti;

- denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanması,
- gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması,
- kullanımın uzun süreli olması,
- uygunsuz içeriklere maruz kalması , kötüye kullandığını gösterir

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 önemsenebilir.
- Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşamaya başladığı,
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma, yemek düzeninin bozulması sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığından 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.



ÇOCUKLARINIZA NASIL REHBERLİK EDEBİLİRSİNİZ?

- Arkadaş edinme, ilişkilerini sürdürme, paylaşma, empati kurma gibi davranışları geliştirmesi için onu destekleyin.
- Eve geldiğinde ona zaman ayırarak okulda geçirdiği zaman, gün içinde yaşadığı olaylar ve hissettiği duygular hakkında konuşmaya çalışın.
- Bu yaşlarda telefon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazların çocukların odasında olması sakıncalıdır. Bu nedenle internetin evin ortak kullanım alanlarında ve aile kontrolünde kullanılmasını sağlayın.
- Çocuklarınızın bu dönemde sizi örnek aldıklarını unutmayın. Bu nedenle siz de teknoloji kullanımınıza dikkat edin.