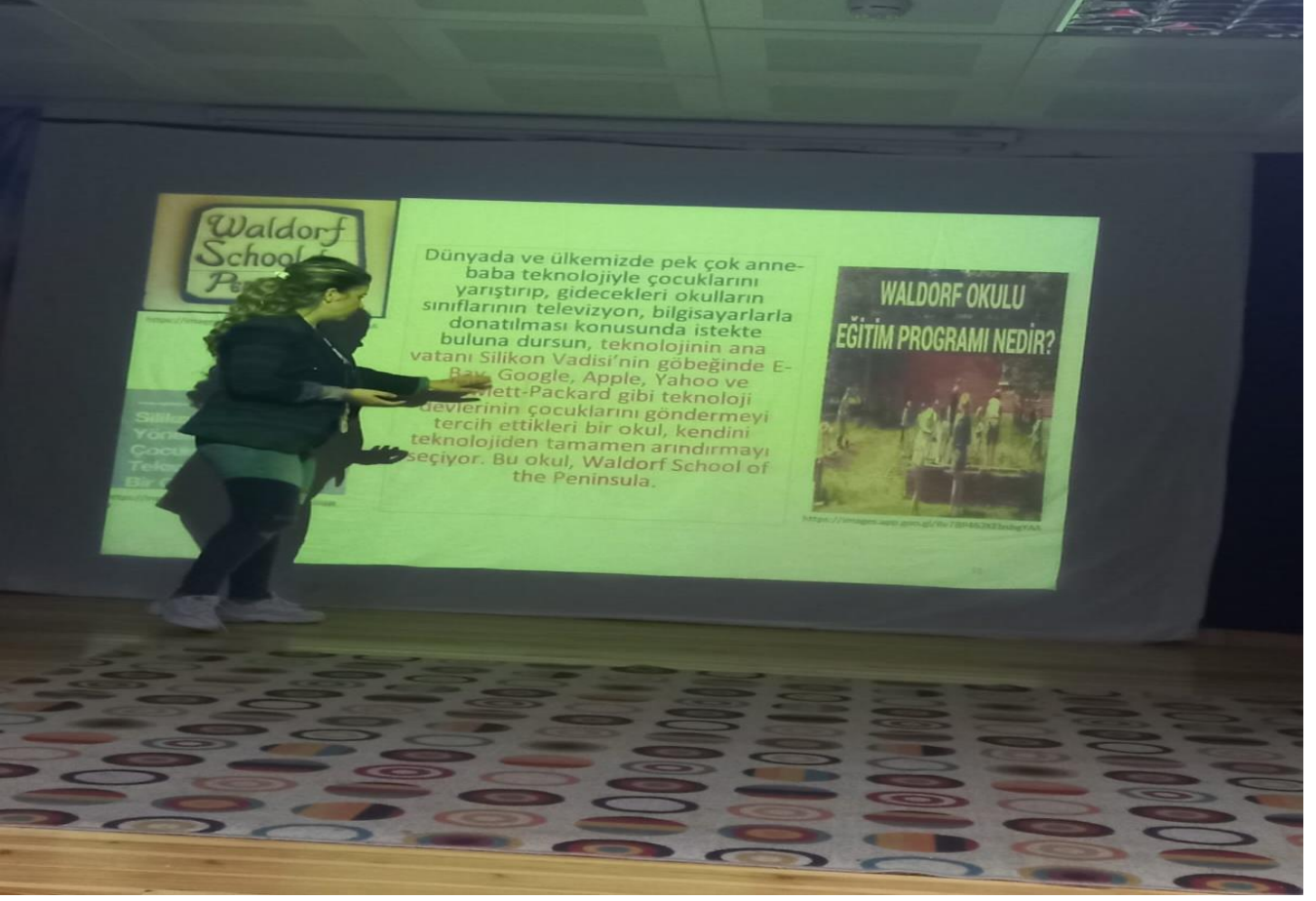


Teknoloji bağımlılığı ve siber zorbalık

Artan teknolojik gelişmelerle birlikte bireylerde telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları, tabletler ve benzeri gibi dijital aletlerin aşırı ve kontrolsüz kullanılması sebebiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türü olan teknoloji bağımlılığı ile ilgili öğrenci, veli ve öğretmenler e yönelik sunum, seminer, broşür çalışmaları yapılmıştır.



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Günümüzde nerdeyse artık tüm evde bulunan bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon çağımız gereğince gerekli araçlardır. Bu teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır. 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.



Evde kalma süresinin arttığı bu dönemde çocuklarla beraber anne babalarında telefon ve bilgisayarda geçirdiği süre konusunda bir düzenleme yapması çok önemlidir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI GELİŞMEMESİ İÇİN ALELER NELER YAPABİLİR?

- Eğlence amaçlı kullanımında zaman sınırlaması konulması
- Çocuk odasına bilgisayar konulmaması
- Ebeveynin göreceği şekilde bilgisayarı kullanması
- Öfke nöbeti olsa dahi zaman sınırlamasından vazgeçilmemesi
- İnternet bağlantısının sürekli açık olmaması
- Aile üyelerinin birlikte vakit geçirmesi
- Bilgisayarda farklı kullanım alanları konusunda bilgilendirilmesi (ilgisini çekebilecek konularda)
- Kurallar oluşturulması ve uyulmadığında bilgisayarın elinden alınması
- Karanlıkta bilgisayar kullanılmaması (aşırı odaklanma, çevreyi görmezden gelme)
- Ekranının ışı-ğı-renkleri aydınlığının maksimumunda olmaması (daha fazla bağlanma ve odaklanmaya yol açar)

İnternet her türlü bilgiyi çeşitli formatlarla barındırdığından ve üzerinde bir sansür mekanizması olmadığından kurallar, sınırlamalar koymamız, çocuklarımızı yönlendirmemiz gerekir.

TEKNOLOJİK ALETLERİN YANLIŞ KULLANIMI VE SONUÇLARI

Covid-19 salgını sürecinde telefon kullanımının 2 kat arttığı görülmektedir. Bu durum çocukların omurga sağlığı üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Uzun süre telefona hareketlessiz bakmaktan kaynaklı öncelikle boyun ağrıları, vücutta yayılan ağrılar ve kalıcı duruş bozukluklarının kaçınılmaz olduğu belirtilmektedir.

Bu süreçte öncelikli olarak telefon kullanım süresini azaltarak farklı hobilere yönelmemiz ve doğru telefon kullanımını öğrenerek sağlığını korumamız gerekmektedir. Omurgayı dik tutarak telefonu göz hizasında kullanmak en sağlıklı kullanım şeklidir.

Ailelere büyük görev düşen bu konuda anne babaların önce kendi telefon kullanım süresine dikkat ederek örnek olması gerekmektedir. Evde geçirilen uzun saatler çocukları da aileleri de en kolay ulaşılan vakit geçirme yöntemi olan telefonlara yönlendirmektedir. Fakat bu süreçte farklı seçenekler üretmek gerekmektedir.



EV İÇİNDE AİLE İLE YAPILABİLECEK AKTİVİTELER

- Kitap okuma saati düzenlemek
- Birlikte yemek veya pasta yapmak
- Resim yapmak
- Oyun saati yapmak ve bu oyunu çocuğun yönlendirmesine izin vermek
- Kutu oyunları, adam asmaca, isim-bitki-hayvan, kelime oyunları, sessiz sinema vb. oyunlar
- Düzenli egzersiz saatleri (Ailece egzersiz yapmak eve kapandığımız günlerde hem ruh sağlığı, hem de hareketlessiz kalınan bu dönemde beden sağlığına olumlu katkıda (obeziteyi önleme) bulunacaktır



Ailece yapılacak aktiviteler ruh sağlığınızı korumak için çok yararlı olabilir.

Covid-19 Salgını Sürecinde İnternette Doğru Bilgi Edinme

- ✓ Bu süreçte anne-baba medya ve sosyal medya okur yazarlığı konusunda da etkin adımlar atmalıdır. Farklı bir çok kaynaktan haber okumasını sınırlandırmak i engellemek ailelerin önceliği olmalıdır.
- ✓ Çocuklar ailelerinin tepkilerini izler ve örnek alırlar.
- ✓ Onların kaygılarını anlamak ve yaş düzeylerine göre bilimsel açıklamalar yapmak faydalı olacaktır.
- ✓ Hiçbir sorun yokmuş gibi davranmak ya kaygıyı artırmakta ya da çocuğun tehlikeyi küçümsemesine, benim başıma bir şey gelmez düşüncesine kapılmasına sebep olabilmektedir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VELİ BROŞÜRÜ



ÖĞRETMENLER NE YAPMALI



En önemli amacımız, öğrenciye kaliteli vakitler geçireceği sosyal vb. ortamlar sunarak, tek başına kalıp teknolojiye yönelmesini engellemek olmalıdır!

Bilinçli teknoloji kullanım konusunda örnek olabilirsiniz!

Öğrencilerinize teknolojiyi bilinçli kullanmaları konusunda bilgilendirebilirsiniz!

Aileleri bilinçli teknoloji kullanım hakkında bilgilendirebilirsiniz!

Ev içinde ailesiyle nasıl verimli vakit geçirebileceğini anlatabilirsiniz!



Teknoloji kullanım konusunda yasaklayıcı değil, sınırlayıcı olabilirsiniz!

Öğrencilerin sorumluluk becerilerini geliştirerek zamanını verimli geçirmesini sağlayabilirsiniz!

Aileler kesinlikle teknolojiyi (telefon, tablet vb.) ödül ve ceza olarak kullanmamalıdır!

Öğrencileri spor ve sanatsal faaliyetlere yönlendirebilirsiniz!

Aşırı derecede teknoloji bağımlılığı yaşayan öğrencileri okul rehberlik servisine yönlendirebilirsiniz!



Biliyor muydunuz?

Bazı aileler çocuklarına karşı ilgisiz ve iletişimsiz bir tutum sergilediğinde, çocuk kendini ifade edeceği bir sosyal ortam bulamadığı için teknoloji ile oldukça fazla zaman geçiriyor!

OKUL
REHBERLİK
SERVİSİ
AYŞE
TÜRKALP

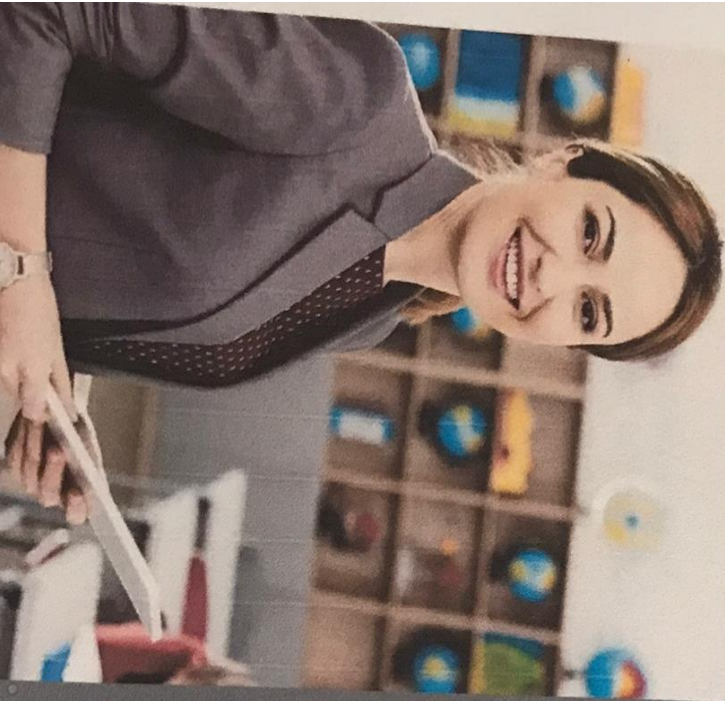
KAYNAKÇA



- SAYAR, Kemal. SEZİN, Benli. Dijital Çocuk. Kapı Yayınları, 2020.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



Bu broşür:

mutluluğun 'ekranlarda' değil
birbirimizin yüzüne bakmakta saklı
olduğuna dair bir hatırlatmadır!

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla yerinde, yeterince kullanılması ve diğer yaşamsal faaliyetlerimizi (sosyal ilişkiler, sağlıklı iletişim, uyku vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımıdır!



Çocuklar Teknoloji Başında
Ne Kadar Vakit
Geçirmelidir?

0-18 AY	Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdır!
18-24 AY	Ebeveynlerin göstermek istediği birkaç özel içerik gösterilebilir!
2-5 YAŞ	Günde 45-50 dakikayı geçmemelidir!
6-10 YAŞ	Günde 1.5 saati geçmemelidir!
12+ YAŞ	Günde 2 saati geçmemelidir!