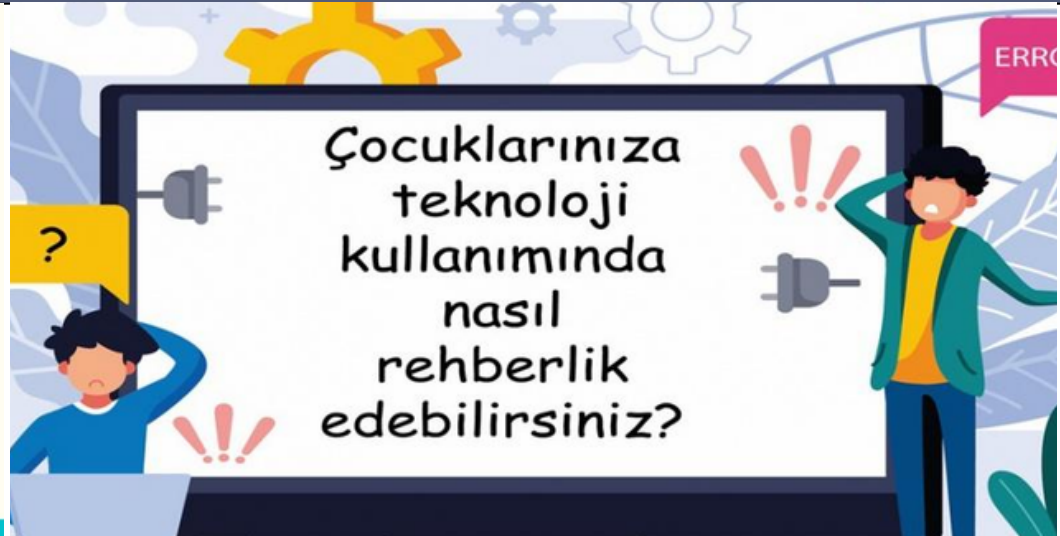


### TEKNO BİLİNÇ



### BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Günümüzde neredeyse 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, ders, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir. İnternetin ve teknolojinin sağlıklı ve doğru olarak nasıl kullanılacağını bilmek ve bu bilgileri alışkanlık haline getirmek önemlidir.

### BİLİNÇSİZ TEKNOLOJİ KULLANIMI HANGİ RİSKLERİ OLUŞTURUR?

- Ders başarısını olumsuz yönde etkiler.
- Dikkatini toplamasını zorlaştırır. Ödev ve sorumluluklarını yaparken aklına oyunlar ve tablet ,bilgisayar gelir.
- Arkadaşlık kurma şansı azalır ve sosyal yönden gelişimi olumsuz etkilenir.
- Çok fazla oturdukları için fiziksel gelişimleri olumsuz etkilenir.
- Fazla kullanım çocukların bağımlı olmasına sebep olabilir ve bağımlı çocuklar teknolojik aletlere ulaşamadıklarında ebeveynleri ile çatışma yaşar.
- Uzun süre ara vermeden ekran ışığına maruz kalmaları göz sağlıklarını olumsuz etkiler.

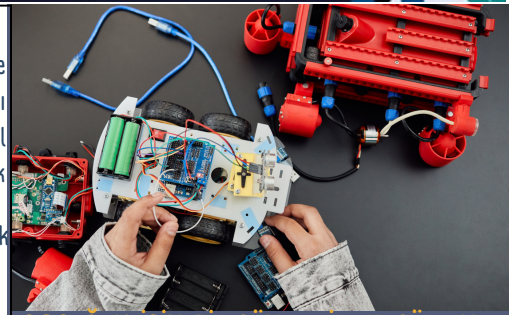
### OLASI RİSKLERE KARŞI NASIL ÖNLEMLER ALINABİLİR?

- En az çocuklar kadar teknolojik aletler ve internet kullanımı konusunda bilgi edinebilirsiniz.
- Çocuğunuzla birlikte teknoloji kullanımı konusunda kurallar oluşturup ve bu konuda tutarlı davranabilirsiniz.
- Çocuğunuzun gelişim dönemine göre süre sınırlamasına uyma konusunda özenli olabilirsiniz.
- Çocuğunuzdan dikkat etmesini ve yapmamasını istediğiniz şeyleri nedenleri ile birlikte açıklayabilirsiniz.
- Teknoloji kullanımında öncelikle sizler çocuğunuza rol model olabilirsiniz.
- Güvenli internet kullanımı ve filtre hizmetlerinden yararlanabilirsiniz.
- Çocuğunuzun spor ve sanata yönlendirerek kendisini geliştirmesini ve yeteneklerini fark etmesini olanak sağlayabilirsiniz.
- Çocuğunuzla birlikte kaliteli vakit geçirmek için aktiviteler belirleyebilirsiniz.

### ÇOCUKLARINIZLA NELER YAPABİLİRSİNİZ ?

- ✓ Çocuğunuzdan bilgisayar, tablet, televizyon olmadan yapabileceğiniz etkinlikleri listelemesini isteyin ve o etkinlikleri yapmaya çalışın.
- ✓ Çocuğunuzun dışarıda vakit geçirebileceği ortamlar yaratın.
- ✓ Okul ve mahalle arkadaşları ile zaman geçirmesini teşvik edin.
- ✓ Okul sonrası yapılan sosyal faaliyetlere (müzik, resim, spor kursları gibi) katılmasını sağlayın.
- ✓ Çocuğunuzun yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.
- ✓ Çocuğunuzla beraber yapacağınız açık hava faaliyetleri (bisiklet kullanmak, yürüyüş), okuduğu kitaplarla ilgili sohbet etmek, masal okumak, zeka oyunları oynamak teknolojiye karşı iyi bir seçenek olabilir.

Çocukların odasında televizyon, bilgisayar, telefon veya oyun konsolu olmamasına özen gösterilmelidir.



### ÇOCUĞUM İÇİN BİR GÜNDE İDEAL SÜRE NE KADAR?

- 0-2 YAŞ: Teknolojik aletlerle tanıştırılmamalıdır.
- 2-6 YAŞ: Toplam 30 dakikadan az zaman geçirilmelidir.
- 6-10 YAŞ: Toplam 45 dakikadan az zaman geçirilmelidir.
- 10-15 YAŞ: Toplam 1 saatten az zaman geçirilmelidir.
- 15-18 YAŞ: Toplam 2 saatten az zaman geçirilmelidir.



Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayalım.



HAZIRLAYAN:  
OKŞAN BÜYÜKŞAHİN SUCU  
Psikolojik Danışman