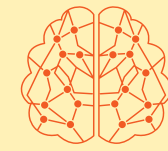
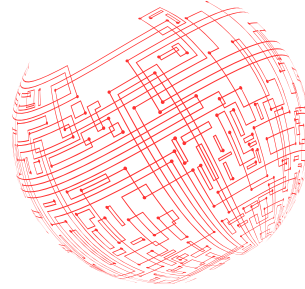


# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla yerinde, ve yeterli olarak kullanılması ve yaşamımızın diğer alanlarını(sosyal ilişkiler, sağlıklı iletişim, uyku vb.) olumsuz etkilememesine bilinçli teknoloji kullanımı denir.



## Çocukların Teknolojiyi Kullanma Süreleri Ne Olmalıdır?

**0-18 ay** Olabildiğinde uzak tutulmalı

**18-24 ay** Ebeveynin göstermek istediği en fazla birkaç içerik

**2-5 yaş** En fazla 45-50 dk

**6-10 yaş** En fazla 1,5 saat

**12+** En fazla 2 saat

Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınır ve kuralları çocuğunuzla birlikte belirlemeniz ve kurallara uyulmadığı takdirde neler olacağı hakkında konuşmanız önemlidir.



## VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

*“Çocuklarınızın sizi örnek aldığını unutmayın. Bu yüzden teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim hâlinde iken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.”*

## NE YAPILMALI?

Çocuklarınıza;

**üretim odaklı teknoloji kullanımını;** (oyun yazma, kodlama, animasyon yapma gibi) bahsedebilirsiniz.

Çocuklarınızı spora, çeşitli hobi ve sanatsal aktivitelere teşvik edebilirsiniz..İnternet ve akıllı telefonunun bir boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatarak teknoloji dışındaki hayatın varlığını hissetmesini sağlayabilirsiniz.

Kişisel, ailevi ve özel bilgilerinizi internet ortamında paylaşılmaması gerektiğini anlatabilirsiniz. Öğrencilere toplumsal kurallara internet ortamında da uymaları gerektiğini anlatabilirsiniz.

İnternet ortamında geçirdikleri zaman ile ilgili çocuklarınız ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarını, oynadıkları oyunları konuşarak neler yaşadıklarını öğrenebilirsiniz.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımını gelecekle ilgili hedef koyamama, dikkat eksikliği ve okuduğunu anlamama gibi sonuçlarından bahsedebilirsiniz.Ders çalışırken telefonunun yanlarında bulunması, derse yoğunlaşmayı zorlaştırabilir.Telefonun akademik başarısını etkileyebileceğinden çocuğunuza bahsedebilirsiniz.

**Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı olmamalıdır. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğun hayatında çok fazla önemli hale gelecektir.**

Kendiniz bilinçli teknoloji kullanımı konusunda çocuğunuza rol-model olabilirsiniz.

Çocuğunuzun kendi odasında, ev içinde ve okulda alması gereken sorumlulukları net olmalı ve yerine getirmesi için onu desteklemelisiniz.

*“Ergenler arkadaşlarıyla ve dış dünyayla daha fazla zaman geçirmek isterler. Taleplerinin arttığı bu dönemde herşeyin bir sınırı olması gerektiği öğretilmelidir. “*



Çocukların sosyal medyada hesap açması için 13 yaş sınırı varken; pedagoji derneğine göre 16 yaş daha uygun görülmektedir. Ciddi güvenlik, haberleşme sorunun olduğu durumlar hariç çocukların cep telefonuna sahip olma yaşı genelde lise dönemidir. Çocuk ısrarcı olduğunda telafi edici araçlar(tablet vb.) almak daha uygundur.

## Unutmayın 😊

Çocuklar aile içinde kendilerini ifade edebilecekleri bir ortam bulamazsa; kendilerini daha rahat ifade edebilecekleri sosyal ortamı ve ödülleri barından teknolojiyle daha fazla zaman geçirmeye başlarlar.



Çocuğunuzda teknoloji bağımlılığı belirtileri görüyorsanız, okul rehberlik ve psikolojik danışma servisine yönlendirebilirsiniz.