



# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

## PATNOS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ORTAOKUL-ÖĞRETMEN

TEKNOLOJİ AMAÇ DEĞİL  
BİR ARAÇTIR

### Pandemi Sürecinde

Covid-19 salgını nedeniyle uygulanan sosyal mesafe tedbirleri ve sokağa çıkma kısıtlamaları sebebiyle bireylerin evde geçirdiği zaman artmakta, günlük rutinleri kaybolmakta kısaca yaşam tarzları farklılaşmaktadır. Yeni yaşam tarzına uyum sağlama sürecinde bireylerde kaygı, stres, depresyon gibi durumlar görülebilmektedir.

Teknoloji ihtiyaç duyulan eğlenceyi sağlarken bilinçsiz kullanım sebebiyle birçok olumsuz etkileri de beraberinde getirmektedir. Göz yorgunluğu, uyku düzeninin bozulması, diğer aile bireyleri ile iletişimin azalması, zaman kavramının yitirilmesi, hareketsiz yaşam tarzından kaynaklı kilo alımı gibi.

Pandemi sürecinde evde kaldığınız bu dönemde hem kendiniz hem de öğrencileriniz için teknoloji kullanımına daha dikkat etmeniz gerekmektedir. Özellikle öğrencilerinizin evde bulunduğu bu dönemde velileri ile sürekli iletişim ve işbirliği içerisinde olmanız, öğrencilerin teknolojik aletleri bilinçli birer birey olarak kullanmalarına büyük katkı sağlayacaktır. Kuralları uygulamanız dileğiyle sağlıklı ve güzel günler dileriz...



### Adres

Turgut Özal mahallesi 502. sokak  
Patnos/Ağrı

### İletişim

(0472) 616 26 26

# TEKNOLOJİ NEDİR?

Teknoloji bilimsel bilgi, beceri ve yöntemlerin insanların günlük yaşamda ihtiyaç ve isteklerini karşılamak amacıyla kullanılmasıdır.

Teknoloji insanların yaşam şartlarını daha kolay hale getirebilmek için daha rahat bir yaşam alanı oluşturmak için oluşturduğu toplumsal ürünlerdir. Bu ürünler basit aletlerden en karmaşık cihazlara kadar geniş bir aralıkta değerlendirilebilir. (Tekerlek, abaküs, tablet, araba, uçak vb.)

Teknoloji hayatımızın her alanına yerleşmiştir. İletişim, ulaşım, üretim, sağlık, eğitim vb. Verimliliği artıran, daha hızlı küçük, ucuz, birçok fonksiyona sahip ve insanlara birçok yönden zaman kazandırabilecek bir ürünü tercih etmek son derece normal bir davranış olarak karşılanabilir. Ancak yoğun kullanım sonucunda insan hayatına ne gibi etkileri olabileceğini sorgulamak gerekir.

## TEKNOLOJİ KULLANIM TÜRLERİ

**Olumlu Kullanım Türleri:**

İnsanların kendilerini geliştirmelerine katkı sağlayacak, hayatlarını kolaylaştıracak, amaçlarına zaman tasarrufu sağlayarak ulaşmalarına yardımcı olacak şekilde kullanmaktır. Teknolojik aletleri üretim yapmalarına katkı sağlayacak şekilde kullanmaktır.

**Olumsuz Kullanım Türleri:**

İnsanların kendilerini geliştirmelerine katkı sağlamaya, denetimsiz, amaçsız, var olan ürünleri pasif olarak kullanmaktır.

## BAĞIMLILIK

Genel olarak teknolojik aletlerin (bilgisayar, telefon, tablet vb.) aşırı kullanılması isteğinin önüne geçilememesi teknolojik aletler olmadan geçirilen zamanın önemini yitirmesi, yoksun kalındığında aşırı sinirlilik ve saldırganlık halinin olmasıdır.

- İsteddiğiniz zaman teknolojik aletleri elinizden bırakabiliyorsanız
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden ya da randevulardan ödün vermiyorsanız
- Teknolojik aletlerin başında çok fazla zaman geçirmiyorsanız
- Onlar olmadan da kaliteli vakit geçirebiliyorsanız
- Teknolojik aletler ruh halinizi etkilemiyorsa
- Teknoloji olmadan yalnızlık çekmiyorsanız ve çoğu madde sizin için geçerli ise bağımlı değilsiniz...



## TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLANMAK İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?

- ➔ Teknolojik aletleri kullanmak için süre belirleyin ve belirlediğiniz sürelerle uymaya çalışın.
- ➔ Amaç belirleyin ve amacınızın dışına çıkmamaya çalışın.
- ➔ Kendinize günlük haftalık programlar hazırlayın, zamanı verimli kullanın.
- ➔ Yapmak istediğiniz aktivitelerin listesini hazırlayın ve teknolojik aletleri çok kullanmak istediğinizde bu aktivitelerden birini seçin ve uygulayın.
- ➔ Kendinizi tanımak için çeşitli etkinlikler yapın, kendinizle vakit geçirmeye çalışın.

## ÖĞRENCİLER İÇİN NELER YAPABİLİRSİNİZ?



İnternetin ve teknolojinin sağlıklı ve doğru olarak nasıl kullanılacağı ile ilgili detaylı yeterli ve doğru bilgi verin ve bu bilginin alışkanlık haline gelmesini sağlayın.

Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yamasını sağlayın ve internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

Teknolojik aletleri kullanacağı zaman belirli bir süre belirleyin ve bu sürenin dışına çıkmasına engel olun.

Amaçlarının farkında olmasını öğretin... Teknolojiyi kullanırken hangi amaçla kullandıklarını, amaçlarının dışına çıkmamaları gerektiğini anlatın.

Bağımsız yapabileceği beceriler ve hobiler edinmeleri konusunda onları destekleyin.

Sanal ortamlarda dolaşırken kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiğini anlatın.

Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınır ve kuralları öğrencinizle beraber belirleyin.

*Teknoloji de dahil her şey ayarında güzeldir.*