

PATNOS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ADRES

Turgut Özal mahallesi 502.
sokak Patnos/AĞRI

TELEFON

(0472) 616 26 26

OCAK 2021

Bilinçli Teknoloji Kullanımı

LİSE-VELİ

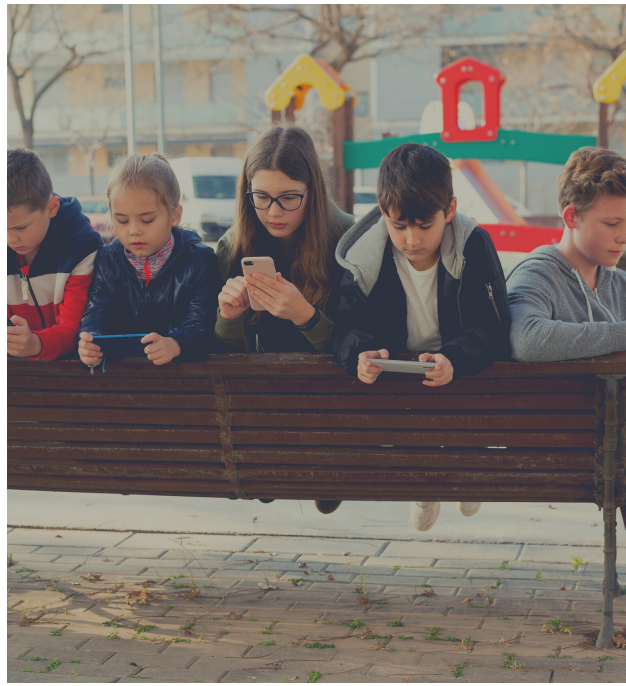
Çağımızın gereği olarak birçok konuda teknoloji den yararlanmaktayız. Teknoloji doğru bir şekilde kullanıldığında çocuklarımızın kendilerini geliştirmeleri için birçok fırsat sunmaktadır. Örneğin araştırma yapmalarına, dünyada yapılan çalışmalar hakkında bilgi edinmelerine, projeler geliştirip topluma katkı sağlamalarına olanak tanımaktadır. Burada dikkat etmemiz gereken en önemli şey çocuklarımızın günlük rutinlerinden (yemek uyku, ders çalışma...vb.) ödün vermeyecek şekilde teknolojinin onlara sunduğu fırsatlardan (güncel bilgiler, projeler...vb) yararlanmalarını sağlamak

Daha fazla bilgi edinmek istiyorsanız bu adresten ulaşabilirsiniz.



<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimlilik>

Gündelik hayatımızda teknolojiyi kullanmayanımız neredeyse yoktur. Birçok işimizi teknoloji sayesinde kısa zamanda kolay bir şekilde yapabiliyoruz. Özellikle Pandeminin devam ettiği bu günlerde eğitimlerin uzaktan olması çocuklarımızın teknoloji ile daha fazla etkileşim halinde olmasına yol açmıştır. Çağımız gereği teknoloji bizim kadar çocuklarımızın da hayatında yer edinmiştir. Bu nedenle çocuklarımızın teknolojiden uzak kalmalarını beklemek çok zor bir durumdur. Teknolojinin olumlu yanları kadar bilinçli kullanmadığında 'Teknoloji Bağımlılığı' gibi zararlı yanları da bulunmaktadır.



Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojik bir alete(telefon,tablet...vb.), internete ulaşamadığında kişide oluşan yoksunluk duygusudur.



Çocuğunuz saatlerce bilgisayar,tablet...vb. ile zaman harcıyor mu?



Çocuğunuz size teknolojiyle geçirdiği zaman hakkında yalan söylüyor mu?



Çocuğunuz ekran başında uzun süre vakit geçirdiği için fiziksel sorunlar(göz yanması, vücutta halsizlik...vb.) yaşıyor mu?



Çocuğunuzun akademik başarısında düşüş var mı?



Çocuğunuz ekran başında geç saatlere kadar vakit harcıyor mu?



Çocuğunuz internette vakit geçirmek için yemek yemek, uyku, ders gibi yapması gereken aktivitelerden ödün veriyor mu?



Çocuğunuz sizinle, arkadaşlarıyla yüz yüze değil de internet üzerinden konuşmayı tercih ediyor mu?



Bu soruların birçoğuna cevabımız 'evet' ise teknoloji kullanımı konusunda çocuğunuzun kontrol altında tutmamız gerekebilir.

Siz Neler Yapabilirsiniz?



Çocuklarınızın ilgileri ve yetenekleri doğrultusunda hobiler edinmelerine destek olun



Bilinçli teknoloji kullanımında örnek olun



Arkadaşlarıyla olan sosyal ilişkilerini destekleyin



Yemek ve çay saatlerinde birlikte vakit geçirin. Çocuğunuz ekran başındayken hizmet etmeyin



Uzun süre bilgisayar başında vakit geçirmesine izin vermeyin



Güvenli internet uygulamalarını kullanmaya özen gösterin



Çocuğunuzun girdiği siteleri takip edin