

## Çocuklarımız için ne yapmalı

- 1 Çocuklarımıza teknolojik alet kullanımında örnek olmalıyız.
- 2 Çocuklarınızı arkadaşları ile yüzyüze görüşmelerini için teşvik edebilir, yaşitları ile zaman geçirip sosyalleşmelerini sağlayabilirsiniz
- 3 Olumsuz durumlar ile karşı karşıya kalmamak için bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarına yer verebilirsiniz
- 4 Aile içi güven ortamını sağlayabilir Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edip ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyabilirsiniz
- 5 Çocuklarımızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirebiliriz..
- 6 Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak yerine çocuklarımızın onlara ihtiyaç duydukları zamanda kullanmalarını sağlayabiliriz. Örneğin ödevlerini yapmak için kullanmaları gibi.
- 7 Yemek ve çay saatlerinde çocuklarımızla beraber vakit geçirmeli, çocuğumuzun da sofraya yada çay saatlerine katılmasını sağlayabiliriz
- 8 TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayıp teknolojik aletleri beraber kullanılan odalarda tutabiliriz.



## İLETİŞİM İÇİN

Turgut Özal mahallesi 502.  
sokak Patnos/Ağrı

(0472) 616 26 26

OCAK 2021

**BİLİNÇLİ  
TEKNOLOJİ  
KULLANIMI**

(ANAOKUL-İLKOKUL)  
VELİ

Detaylı bilgi almak için YEŞİLAY' ın

<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimligi> adresini ziyaret edebilirsiniz



# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

**Teknoloji:** İnsan ihtiyaçlarını karşılamak ve yeteneklerini geliştirmek için kullanılan bilgi olarak adlandırılır.

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi **bilinçli teknoloji kullanımı** olarak tanımlanır.



**Teknoloji bağımlılığı:** Bilgisayar, internet, video oyunları ve mobil cihazların aşırı kullanımı sonucunda kişinin, teknolojinin zararlı etkileriyle karşılaştığı bir çeşit bağımlılık türü olarak açıklanmaktadır.



## Ebeveynler olarak siz yada çocuklarınız ;



Ekran karşısında yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcıyorsunuz



Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylüyorsunuz



Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet ediyorsunuz



İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün veriyorsunuz



Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk alarak bu iki duygu arasında gidip geliyorsunuz



Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalıyorsunuz

**Teknoloji bağımlılığı yolunda ilerlediğiniz söylenebilir.**

## Teknoloji Bağımlılığını Kendiniz İçin Kontrol Altına Almak Adına;



Günlük internet kullanım saatlerinizi değiştirebilirsiniz. Örneğin internet kullanımına günde 5 saat ayırıyorsanız bunu 3 saate düşürebilirsiniz



Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, evde bu çizelgeye uyabilirsiniz. İnterneti sosyal medyayı takip etmek için, araştırma yapmak için, film-dizi izlemek için ne kadar kullanımınızı hazırlayacağınız çizelgeye yazabilirsiniz.



Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığınız faaliyetleri bir deftere yazabilir internet kullanmak için yoğun istek duyduğunuzda yazdıklarınızdan birini yapabilirsiniz. Örneğin doğa yürüyüşlerine çıkabilir veya arkadaşlarınızla tiyatroya gidebilirsiniz

