

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



## BÜLTENDE NELER VAR?

Bilinçli Teknoloji Kullanımı  
Nedir?

Çocuklar Teknoloji İle Ne  
Kadar Zaman  
Geçirmelidir?

Teknoloji Bağımlılığında En  
Çok Görülen Belirtiler

Bilinçli Teknoloji Kullanımı  
İçin Anne Babalar Neler  
Yapabilir?





# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

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

**TEKNOLOJİ  
KULLANIMI 3  
GRUBA  
AYRILABİLİR**

- 1) OLUMLU KULLANIM**
- 2) KÖTÜYE KULLANIM**
- 3) BAĞIMLILIK**

Teknoloji, nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocuğun gelişimini olumlu ya da olumsuz yönde etkileyebilir. Buradaki en temel husus teknolojiyi bilinçli kullanmak ve bunu çocuklara da öğretebilmektir



## ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ İLE NE KADAR ZAMAN GEÇİRMELİ?

**PEDAGOJİ DERNEĞİ BİR GÜN İÇİNDE  
TABLET, TELEFON VE  
TELEVİZYON DÂHİL OLMAK  
ÜZERE ÇOCUKLARIN  
EKRAN BAŞINDA  
GEÇİRMELERİ GEREKEN  
AZAMI SÜRELERİ ŞÖYLE  
BELİRLEMİŞTİR:**

0-3 YAŞ	3-6 YAŞ	6-9 YAŞ	9-12 YAŞ	12+ YAŞ
Olabilirdiğince ekrandan uzak tutulmalıdır.	Günlük toplam süre 20-30 dakikayı geçmemelidir.	Günlük toplam süre 40-50 dakikayı geçmemelidir.	Günlük toplam süre 60-70 dakikayı geçmemelidir.	Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.



# Teknoloji Bağımlılığında En Çok Görülen Belirtiler



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması

Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi

Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi



# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN ANNE BABALAR NELER YAPABİLİR?



**Teknoloji kullanımında önce siz örnek olun.**

**Çocuğunuzu koruyacak kadar teknoloji kullanmayı öğrenin.**

**Teknoloji kullanımını yasaklamayın, zaman sınırlaması koyun.**

**Çocuklara evde yaşına uygun sorumluluklar verin.**

**Birlikte ev işleri, sosyal, sportif faaliyetler gerçekleştirin.**

**Çocuğunu eleştiren, öğüt veren değil dinleyen ve  
anlayan kişi olun.**

**Teknoloji kullanımı konusunda çocuğunuzla  
birlikte kurallar belirleyin ve bu kurallara siz de uyun.**

# ÇOCUKLARA GÜVENLİ İNTERNET KONUSUNDA VERİLMESİ GEREKEN MESAJLAR ŞUNLARDIR:



**"İzin Al": İnternete girmeden önce, video izlemeden önce, bir oyun program indirmeden önce her zaman bir büyüğünden izin almalısın.**

**"Paylaşma": İnternette isim, adres, şifre, okulunun ismi gibi kişisel bilgilerini paylaşmamalısın.**

**"Konuşma ve Buluşma": İnternette tanımadığın insanlarla konuşmamalısın ve internette tanıştığın biriyle asla bulusmamalısın.**

**"Açma": Tanımadığın insanlardan gelen mailleri, linkleri, mesajları açmamalısın.**

**"Anlat": İnternette hangi sitelerde dolaştığını, neler öğrendiğini, kimlerle konuştuğunu her zaman anne/babana anlatmalısın.**





**Bilgisayar, tablet vb.  
kullanımını disiplin-  
ödül aracı hâline  
getirmeyin.**

**Güvenli internet  
hizmetini tercih edin  
(aile profili-çocuk  
profili)**

**Ekransız saat  
uygulaması yapın,  
evdeki tüm ekranları  
kapatıp ailenizle  
vakit geçirin.**

# AİLEMİZİN GÜVENLİ İNTERNET KURALLARI



Güvenli teknoloji kullanımı kurallarımız:

1. Tüm teknolojik aletleri kullanmak için ailemden izin isterim.
2. İnternet ortamında yabancılarla konuşmam.
3. Adımı, soyadımı, adresimi, yaşımı, TC kimlik numaramı ve aileme ait bilgileri asla kimseye paylaşmam.
4. Tanımadığım insanlardan gelen e posta, görüntü, mesaj, link ve buna benzer içerikleri açmam.
5. Beni üzen ya da korkutan her ne olursa olsun ailemle paylaşırım.
6. Teknoloji kullanımı konusunda ailemle birlikte belirlediğim zamana uyarım.
7. Diğer:.....

EBEVEYN

ÇOCUK

İMZA

.....

.....