

NENE HATUN ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

REHBER ÖĞRETMEN AYŞE NİHAL DEMİRCİ

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



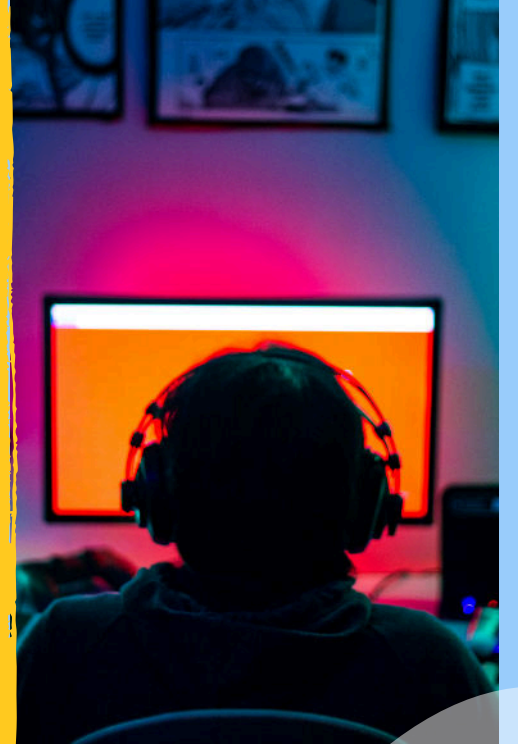
BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Teknolojik araçlar, günümüzde neredeyse tüm evlerde bulunmaktadır. Bu araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır. Teknolojinin, sınırlar dahilinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, uyku yemek, oyun) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.

EBEVEYN OLARAK TEKNOLOJİYİ YASAKLAMALI MIYIZ?

Hayır ama;

- Çocuğun bilgisayar, telefon, tablet vb. araçlar için ayırdığı zaman belirlenmelidir.
- Ebeveynler, çocuklarını teknoloji dünyasında sağlıklı bir şekilde yönlendirebilmek ve denetleyebilmek için teknolojik aletler hakkında bilgi edinmekten ve kullanmaktan çekinmemelidir.
- Ebeveynler, çocuklara sınırlı internet kullanımı için kurallar koymalı ve bu kuralları uygulamada tutarlı davranmalıdır.
- Çocuğun internet kullanırken yaşına uygun içerikleri izlemesi ve oyunlar oynaması denetlenmelidir.



**UNUTMAYIN Kİ; TEKNOLOJİYİ SINIRLAR DAHİLİNDE KULLANIRSAK VE
ÇOCUKLARIMIZI BU KONUDA YÖNLENDİRİRSEK TEKNOLOJİNİN PEK ÇOK
OLUMLU ETKİSİ DE BULUNMAKTADIR.**

AİLE TEKNOLOJİ SÖZLEŞMESİ

TEKNOLOJİNİN OLUMSUZ ETKİLERİ

- Teknolojinin, internetin yanlış kullanımı çocukların ve gençlerin sosyal ilişkilerini bozup onları yalnızlığa itebilir. Gerçek hayatı ihmal etmelerine yol açabilir.
- Gereğinden fazla kullanılırsa vakit kaybına neden olabilir.
- Oynanan oyunlar yetişkinlerin veya çocukların zamanlarını boşa harcamalarına ve şiddete yönelmelerine sebep olabilir.
- Aile içinde iletişimin azalmasına neden olabilir.
- Göz rahatsızlıklarına, boyun, bel ve sırt ağrılarına neden olabilir.
- İçeriği zararlı siteler, yetişkinlerin ve çocukların ruh sağlıklarının bozulmasına neden olabilir.
- Uyku düzeninde ve yemek düzeninde bozulmalara neden olabilir.

Teknoloji bağımlısı bir kişi;

- Ruhsal ve bedensel sıkıntılar yaşamasına rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.
- Bağımlı olduğu şeyle ilgili gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.
- Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa aksi, öfkeli ve asabi olur.
- Bağımlı olduğu şeyi kullanamazken bile onu düşünür.



Çocuğunuz ile birlikte kararlar alarak aile teknoloji sözleşmesi yapmak ister misiniz? Cevabınız evet ise dikkat etmeniz gereken bazı hususlar aşağıda yazmaktadır.

- Sözleşme nedir? Ne işe yarar? gibi sorular çocuğa somut bir şekilde anlatılmalıdır.
- Aile bireylerinin katılımı ile toplantı gerçekleştirilir ve aile teknoloji sözleşmesi imzalanır.
- Sözleşme maddeleri aile tarafından okunmalıdır ve sözleşmenin güvene dayalı olduğu vurgulanmalıdır.
- Sözleşmeyi imzalayan kişilerin, sözleşmede yer alan maddelere uyması gerektiği çocuğa anlatılmalıdır.
- Sözleşme yapılırken çocuğun da söz hakkı alması sağlanmalıdır.
- Teknolojinin nerede, ne zaman, kiminle kullanılacağı belirlenmelidir.
- Gerçekçi ve uygulanabilir kararlar alınmalıdır.
- Ekransız aile zamanları planlanmalıdır.
- Ekran zamanları, ödül olarak verilmemelidir.
- Teknolojiyi sınırlar dahilinde kullanarak ve faydalı içerikler izleyerek çocuklara rol model olmamız büyük önem taşımaktadır.

Aşağıda yer alan sözleşmeyi çocuğunuzun

yaşına göre uyarlayabilirsiniz. Yeni

maddeler ekleyip bazı maddeleri

çıkartabilirsiniz. Sözleşme okunup aile

üyeleri tarafından imzalandıktan sonra

herkesin görebileceği bir duvara veya kapıya asabilirsiniz.



BİLGİSAYAR/TABLET OYUNLARI SÖZLEŞMESİ

- Bilgisayara/tablete sahip olmak özel bir haktır ve bu hakkın değerini bileceğim.
- Bilgisayarım/tabletimle vakit geçirirken ailemle belirlediğimiz sürele uygun olarak oynayacağım.
- Hafta içi günlük oyun sürem Hafta sonu günlük oyun sürem
- Bilgisayarda/tabletimde oyun oynama sürem bitmesine 10 dakika kala uyarı alacağım ve bu süre içinde oyunumu bitirmek için hazırlanacağım.
- Sürem dolduğunda annem ve babamla tartışmadan bilgisayarımı/tabletimi kendim kapatacağım.
- Çevrim içi oyun oynadığımda; gerçek ismimi, şifremi, adresimi hiç kimse ile paylaşmayacağım. Ailem, arkadaşlarım ve okulumla ilgili kişisel bilgilerimi hiç kimse ile paylaşmayacağım.
- Oyun süresince, herhangi bir kişi rahatsız edici bir şey söylerse veya yaparsa durumu aileme bildireceğim.
- Bilgisayarım/tabletimde izlediğim videoları ailemin denetlemesini ve yaşıma uygun değilse bu videoları engellemesini kabul ediyorum.
- Eğer bu kurallara uymazsam, ailemin oyun oynama hakkımı belirli bir süre boyunca elimden almasını kabul ediyorum.

Ailenin İmzası..... Çocuğun İmzası.....