

İBB Barbaros Hayrettin Paşa Ortaokulu

**GÜVENLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI
VE
ANNE BABALARA TAVSİYELER**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi 2023

**ÇOCUĞUNUZ KULLANICI MI,
KÖTÜ KULLANICI MI,
BAĞIMLI MI?**

**ÇOCUĞUNUZU TEKNOLOJİ
VE İNTERNET
BAĞIMLILIĞINA İTEN ASIL
NEDENİ BULUN!!!**

**ÇOCUĞUNUZU ETKİLEYEN
RİSK FAKTÖRLERİ NELER?**

AİLELERE ÖNERİLER



DİĞER BAĞIMLILIKLARINIZI KONTROL EDİNİZ (Sigara, Alkol, Televizyon, Oyun, İddia...)





TEKNOLOJİYİ ALIRKEN KILIFINI HAZIRLAYIN

- İnterneti alır almaz bilgisayarınıza zararlı sitelerden koruma programlarını yükleyin.

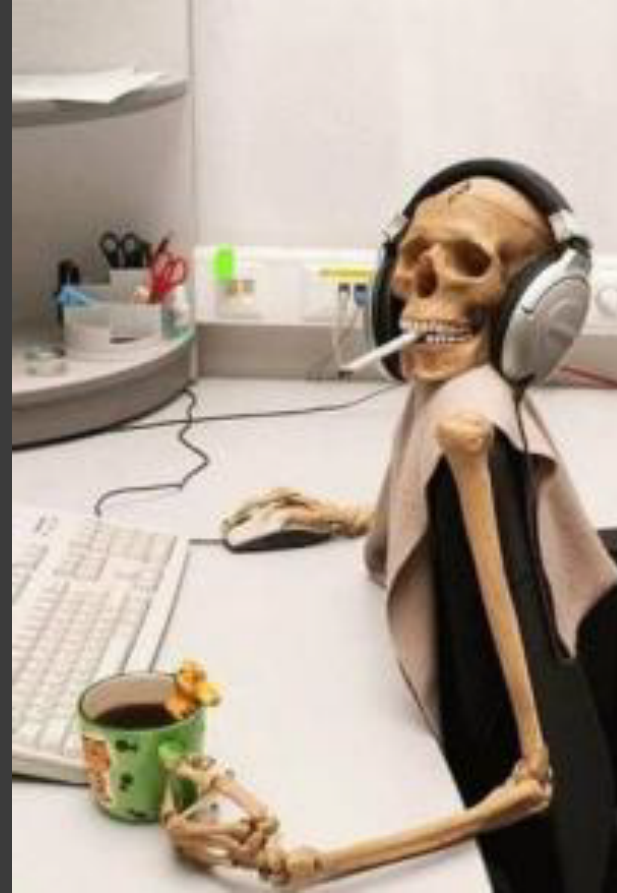


TEKNOLOJİ DİLİNİ ÖĞRENİN



TEKNOLOJİ EVİNİZİN BAŞ KÖŞESİNDE OLSUN

- Teknolojik aletlerin evin/okulun ortak kullanım alanlarında olmasına dikkat edin. Çocukların odasında televizyon, bilgisayar ya da en azından internet olması sizin kontrolünüzü zorlaştıracak belki imkânsız kılacaktır.



NEREDE OLDUĞUNU(ZU) BİLİN



GÜVENLİ TEKNOLOJİ KULLANIMINI ÖĞRENİN&ÖĞRETİN



İNTERNETİN İYİ VE KÖTÜ KULLANIMI

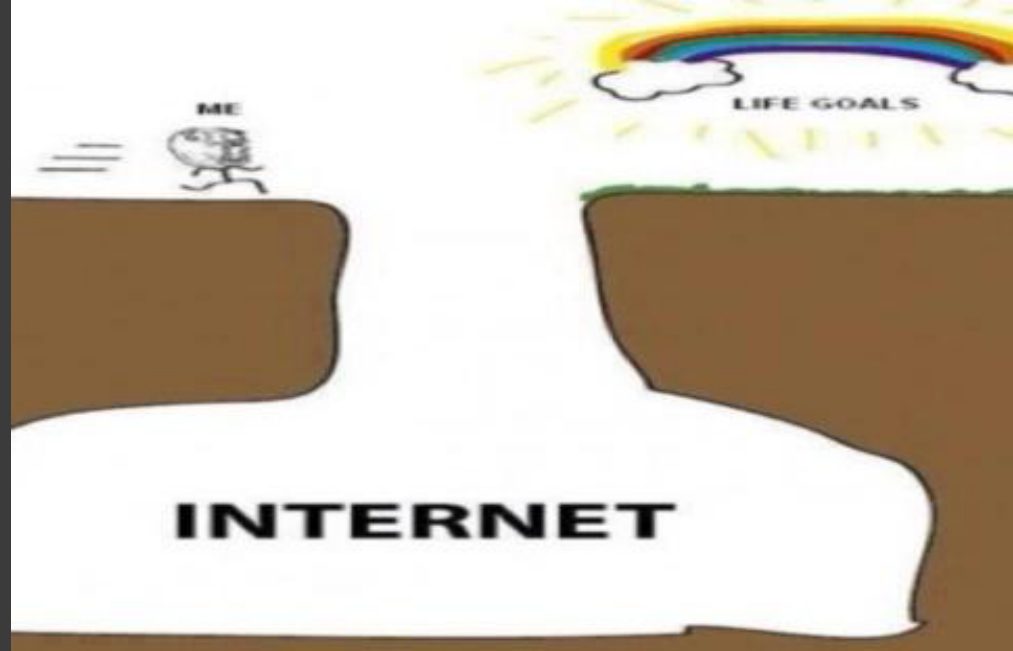
İnternette Zaman Geçirmenin Olumlu Yönleri	İnterneti Bırakmanın Olumsuz Yönleri
<ul style="list-style-type: none">- Kendimi iyi hissediyorum- Çevre edinmemi sağlıyor- Birçok şeyden daha eğlenceli- Arkadaşlarım arasında popüler olmamı sağlıyor.	<ul style="list-style-type: none">- İnternetteki çevremi kaybederim- Yeni bir eğlence bulana kadar canım sıkılır- İnternette olmanın verdiği heyecanı başka şeyden alamam.
İnternette Zaman Geçirmenin Olumsuz Yönleri	İnterneti Bırakmanın Olumlu Sonuçları
<ul style="list-style-type: none">- Ailem ile ilgili sorunlar yaşıyorum- Fiziksel sorunlar yaşıyorum- Uykumu alamıyorum ve bütün gün bitkin oluyorum- Sorumluluklarımı yerine getiremiyorum	<ul style="list-style-type: none">- Aileme ve arkadaşlarıma daha fazla zaman ayırabilirim- Derslerime vakit ayırabilirim- Uykum yeniden düzene girer- Sorumluluklarımı yerine getirebilirim

TEKNOLOJİNİN DE KURALLARI OLDUĞUNU BİLİN & BİLDİRİN



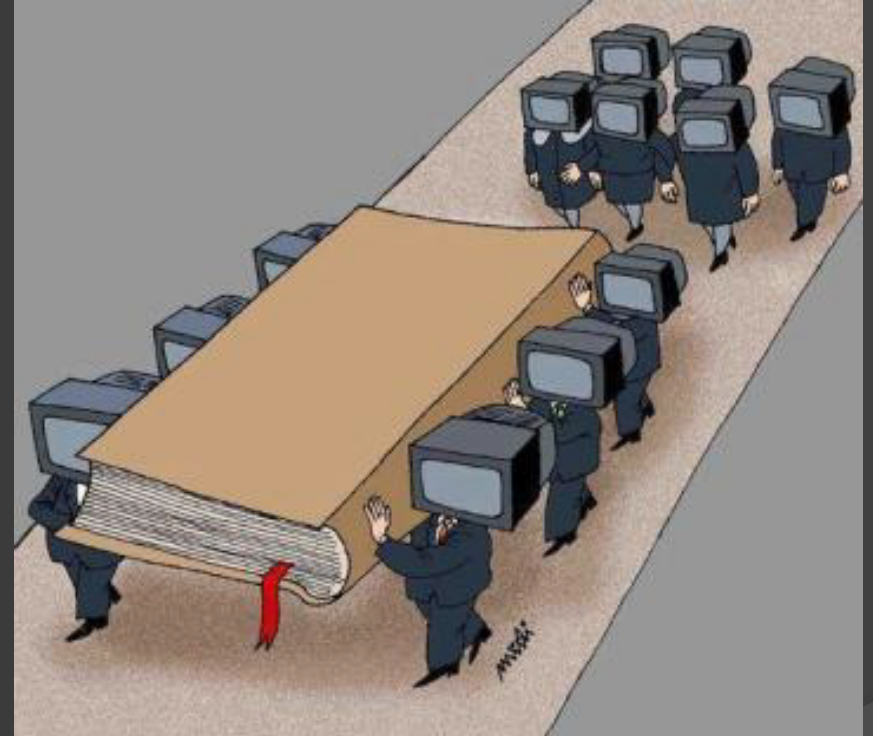
HEDEF OLMADAN OLMAZ

- Niçin internete girdiğini bilmesi ve amacına uygun bir plan dahilinde interneti kullanması gerektiğini fark etmesi gerekiyor.



OKUMADAN OLMAZ

- Teknoloji ve internet hayatımıza girdiği andan itibaren, kitap, dergi ve gazeteyi öldürmeye başladık.



ZAMAN SINIRLAMASI ŐART

- İnternette ne kadar süre kalacağının belirlenmesi ve süre aşımına izin verilmemesi gerekiyor.



facebook

ENTRY

EXIT

www.issizadam.net

TEKNOLOJİYİ PAYLAŞIN

- İnternete zaman zaman beraber girin ya da o girdiğinde gidip yanına oturarak onunla internet ilgisini paylaşın. Bilmediğiniz program, site ya da yenilikleri sorun ve öğrenin. Teknoloji sohbetleri yapın.



SAĞLIĞI KORUMAYI ÖĞRENİN & ÖĞRETİN

- Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı bilinçsiz kullanım halinde bedensel (baş, göz, boyun, omuzlar, dirsekler, kollar, bilek, ön kol, el ve parmaklar, aşağı sırt ve bel, yukarı sırt, kalça, bacak, diz, ayak ve ayak bileklerinde görülen sorunlar gibi) ve / veya psikolojik (stres, sinirlilik, acelecilik gibi) boyutlu sağlık problemlerine yol açabilmektedir.

- Dolayısıyla çocuğunuza bu problemleri yaşamayacağı şekilde bir kullanım ortamı sağlamalı ve kullanım ile ilgili bazı egzersizleri öğretmelisiniz. Bedensel sorunların çözümüyle ilgili ergonomiye uygun sandalye seçilmeli, kol ve bacaklar yatay ve dikeyde 90 derece olmalı, göz monitöre en az 68-71 cm. uzaklıkta olmalı, monitör yeterince büyük, ışığı ve parlaklığı ayarlanmış ve radyasyon düzeyi düşük olmalı, klavye ve fare yeterli büyüklükte olmalı, çalışma mekanı her açıdan uygun (yeterli genişlik, ışık gibi) olmalı, belirli aralarla mola vermeli ve bedensel egzersiz yapılmalıdır. Psikolojik olarak yıpranma hissedildiğinde çalışmaya ara verilmelidir.

TEKNOLOJİ DEFTERİ OLUŐTURUN

- Hem sizin hem de çocuğunuzun teknolojik aletlerle ne kadar vakit geçirdiğini gorebilmeniz ve sağlıksız kullanımı her ikinizin de kontrol edebilmesi için teknolojik aletleri kullandığınız saatlerin yazıldığı bir teknoloji defteri tutmak faydalı olabilir.

ORTAK VAKİTLERİ ÇOĞALTIN

- Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına zen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeğe dikkat edin.

MEDYAYI DOĞRU KULLANIN & KULLANMASINI SAĞLAYIN

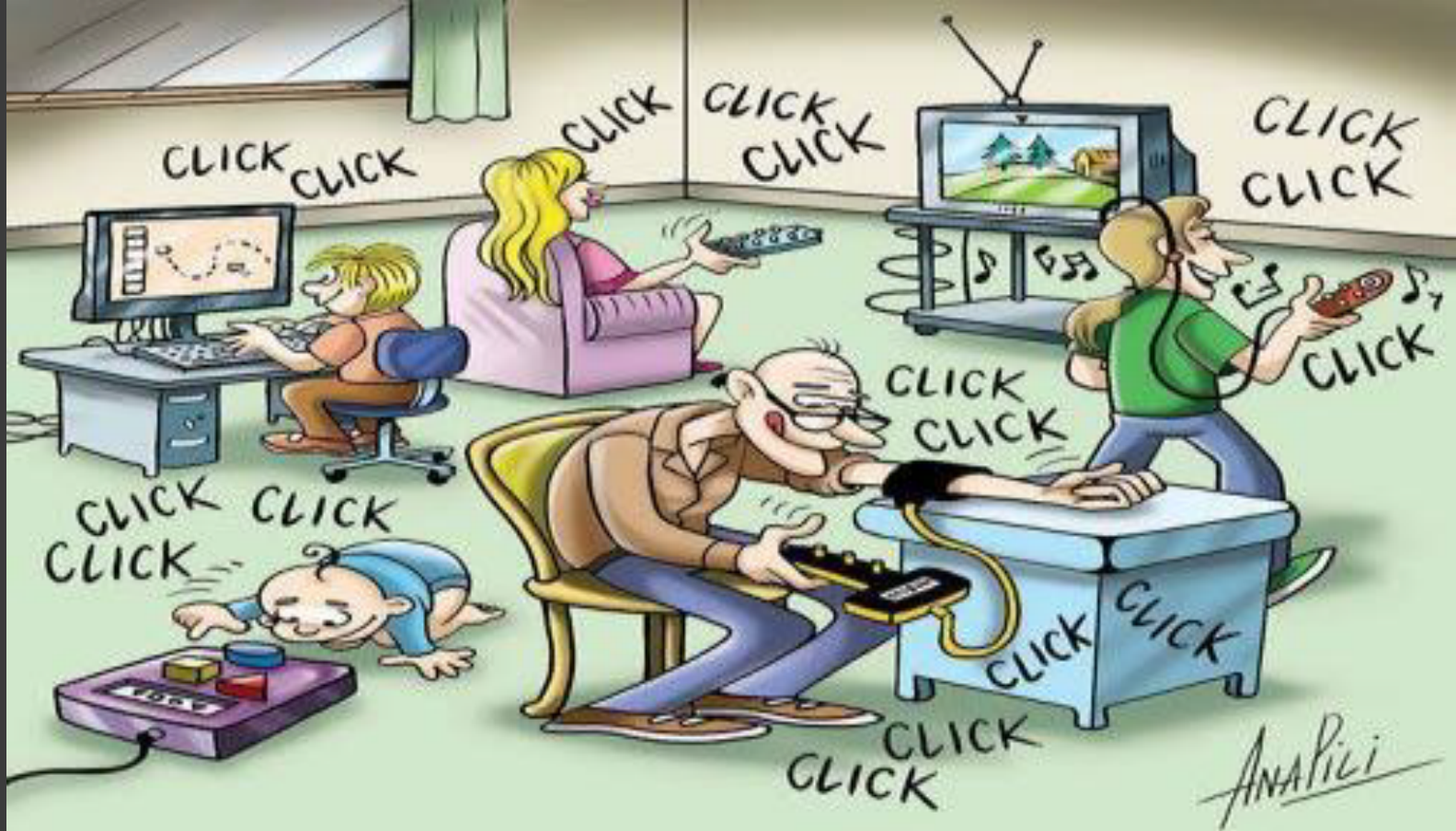


HAYATIMIZ "DİZİ" OLURSA :))

SAĞLIKLI VE SÜREKLİ İLETİŞİM İÇİNDE OLUN



TEKNOLOJİYE ARADA TOPLUCA ARA VERİN



SEBEPLERE DİKKAT EDİN & DOĞRU GÖZLEMLEYİN

Teknoloji bağımlılığına sebep olan diğer psikolojik problemlerin farkında olmak ve tedavisine gitmek teknoloji bağımlılığını önleme adına çok ciddi önem arz etmektedir. Nitekim konuyla alakalı yapılan çalışmalarda dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu yaşayan bir çocuğun tedavisinin ihmal edilmesi sonucu internet bağımlılığının geliştiğinin yer alması dikkate değer bir örnektir.

ALTERNATİF OLUŐTURUN

- Çocukların internette çok vakit geçirmemesi için evde/ okulda ya da ev/okul dışında severek yapabileceği alternatifler bulun. Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir, okulda sınıfça ya da evde ailece oyunlar oynamak ya da sohbet etmek de olabilir. Dikkat etmeniz gereken nokta yaptığınız faaliyetten çocukların da zevk alması ya da onun sevdiği faaliyetleri yapmanızdır.



HEP OTURMAK OLMAZ; DIŐARI ÇIKIN, ÇOCUKLARINIZI DIŐARI ÇIKARIN





SİZİN ALTERNATİFLERİNİZ NELER?

- Özellikle çocuklar için davranış sözün önündedir ve davranışın etkisi sözden fazladır. Bu nedenle siz çocuğunuza alternatif faaliyetler konusunda örnek olmazsanız söylediğiniz veya uyguladığınız hiçbir şeyin kalıcı etkisi olmayacaktır. Çünkü çocukları zararlı teknoloji kullanımından korumanın en önemli adımı iyi bir model olmaktır.



SEYRETMEK SPOR DEĞİLDİR!!!

- Sporla ilgilenmeyi genelde maçları seyretmek olarak anlayan oldukça çok sayıda insan varken biz bu hataya düşmemeli, çocuğumuzun içinde bulunduğu dönemin onun fiziksel gelişimi için ne kadar önemli olduğunu göz önünde bulundurarak mutlaka spora düzenli vakit ayırmasını sağlamalıyız.



BAŞA GELMEDEN BAŞTAN BAŞLAYIN

- Söz konusu bütün öneriler hiç şüphesiz teknoloji bağımlılığı ile karşılaşmadan/ karşılaşmamak için yapılması gereken hazırlıklardır. Şayet bir bağımlılık durumu geliştirse mutlak surette bütün önerilerin yanında bir uzman desteği almak şarttır.

İNTERNET İLE NELER YAPILABİLİR



- ◉ **Saatlerce kuyruk beklemeden fatura ödeyebilirsiniz...**
- ◉ **Kalabalıkta boğulmadan alışveriş yapabilirsiniz...**
- ◉ **Kütüphanelerde kaybolmadan istediğiniz bilgiye ulaşabilirsiniz...**
- ◉ **Ücretsiz ve anında mektup gönderebilirsiniz...**
- ◉ **Cumhurbaşkanıyla yazışabilirsiniz...**
- ◉ **Amerika'ya Başkan olabilirsiniz...**
- ◉ **Dünyanın en zenginlerinden biri olabilirsiniz...**
- ◉ **Milyonlarca insanın hayatını kurtarabilirsiniz...**
- ◉ **Ülkenizi kurtarabilirsiniz...**
- ◉ **Dünyayı değiştirebilirsiniz...**

İNTERNET BAŞINDA 3 GÜN GEÇİREN ADAM ÖLDÜ

- Çin'in Guangdong eyaletindeki bir internet kafede bilgisayar başında 3 gün geçiren bir Çinli hayatını kaybetti.
- 30 yaşında olduğu tahmin edilen internet bağımlısı Çinli'nin, bilgisayar ekranının karşısında aniden yığılıp kaldığı ardından hastaneye kaldırıldığı ancak kurtarılamadığı belirtildi. Zhongshan şehrindeki bir hastane yetkilisi Beijing News Gazetesi'nde yayınlanan açıklamasında, "İlk bulgulara göre, adamın bilgisayar karşısında geçirmiş olduğu saatler kalp sorunlarını tetiklemiş olmalı" dedi. Haberde söz konusu kişinin ismi ve sürekli gittiği internet kafenin adı verilmedi.



SANAL BEBEK BÜYÜTÜRKEN ÇOCUKLARI ÖLDÜ

- Güney Koreli anne baba için 5 yıl hapis istenirken, çift için en büyük ceza vicdan azabı olacak.
- Savcılar, geçtiğimiz Eylül ayında hayatını kaybeden 3 aylık bebeğin yetersiz beslenmeden öldüğünü belirtirken, Güney Koreli anne-baba için beş yıl hapis cezası talep etti.



ANNE-BABALARA TAVSİYELER

- ◉ Çocuğunuzun arkadaşlarını ve onların ebeveynlerini tanıyın ve arkadaşlıklar kurun.
- ◉ Bağımlılık yapan şeyler ve etkileri hakkında korkularınıza değil, gerçek dayalı bilgilerle konuşun
- ◉ Onun sorumluluklarını onun adına yüklenmeyin
- ◉ Problemlerini paylaşmaya ve onu dinlemeye istekli olun
- ◉ Sorumluluk almalarını destekleyin, onların sorumluluklarını siz üstlenmeyin
- ◉ Boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmasını teşvik edin
- ◉ Birey olarak fikirlerine saygı duyun
- ◉ Kurallarınızda tutarlı olun
- ◉ Daha çok ortak nokta bulup, daha çok vakit geçirmeye çalışın

ÇOCUKLARDA DÖNEMLERE GÖRE TEKNOLOJİ VE İNTERNET KULLANIMI

Bebeklik dönemi:

- İki yaşından önce çocukların internet, bilgisayar gibi teknolojik aletleri kullanması uygun değildir.
- Mecburi bir durum var ise bu süre 10-15 dakikayı geçmemelidir.

Okul öncesi dönem:

- Eğitim ve eğlence amaçlı kullanılabilir.
- Kullanım süresi 30 dakikayı geçmemelidir.

İlköğretim dönemi:

- İlk beş yıl içerisinde ödevlerin hazırlanması hariç oyun ve eğlence amaçlı olarak kullanılabilir.
- 30-45 dakika kullanım yeterlidir.
- Sonraki yıllar da hafta içi günlük kullanımın 1 saati geçmeyecek şekilde kullanımına izin verilebilir.

Lise dönemi:

- Günde 2 saatlik kullanım yeterlidir. Ödev ve araştırma yapma gibi mecburi durumlar da yarım saatlik bir tolerans sağlanabilir.

ÇALIŞMAMIZ BURADA SONA ERMİŞTİR

