

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla yerinde, yeterince kullanılması ve diğer yaşamsal faaliyetlerimizi (sosyal ilişkiler, sağlıklı iletişim, uyku vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımıdır!

## İnternet Bağımlılığı

İnternetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlamak için kullanılan bir terimdir.

## Nomofobi

"Nomofobi" ya da cep telefonundan mahrum kalma korkusu, özellikle sosyal ağlara sürekli bağlı kalmak isteyen kullanıcıları kötü etkilemekte ve telefonsuz yaşayamama gibi yeni bir bağımlılık şekline sebep olmaktadır.

## Fomo :

"Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Belirtileri" yeni bir internet bağımlılığı şeklidir. Bu belirtiler gösteren kullanıcılar sosyal ağlara sürekli bağlı kalmakta, yaptıkları her davranışı fotoğraf, mesaj vb. şekilde, bu ağlar aracılığıyla paylaşmakta ve diğer kullanıcıların neler yaptığını ve paylaştığını sıkı bir şekilde kontrol edip takip etmektedir.

## ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ BAŞINDA NE KADAR VAKİT GEÇİRMELİDİR?

0-18 ay

Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdır!

18-24 ay

Ebeveynlerin göstermek istediği birkaç özel içerik gösterilebilir!

2-5 yaş

Günde 45-50 dakikayı geçmemelidir!

6-10 yaş

Günde 1.5 saati geçmemelidir!

12+ yaş

Günde 2 saati geçmemelidir!



# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

# EĞİTİMCİ OLARAK NELER YAPABİLİRİZ?

Öğrencilerin, İnternette nasıl faydalanmaları gerektiğini öğretmek, bir amaç doğrultusunda İnternette zaman geçirmelerini sağlayabiliriz. Bilinçli teknoloji kullanımı konusunda örnek olabiliriz.

İnternet kullanımı konusunda yasaklayıcı değil sınırlayıcı olabiliriz. Evdeki bilgisayarın çocuğun odasında değil, evin ortak kullanılan bir odasında olmasını anne babasına önerebiliriz.

Aileye İnternete giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılmasını ve çizelgede iki tarafa uygun kurallar belirlenmesini önerebiliriz.

Ailelere, birlikte nasıl kaliteli zaman geçirebileceklerini anlatabiliriz.

Sorunlarını teknoloji ile çözmek yerine bizimle paylaşması için öğüt verici konumda olmak yerine onu anlayan ve dinleyen kişi olabiliriz.

Bir işin parçası olması ve sorumluluk duygusu geliştirmesi için okulda ve evde sorumluluklar verilmesini sağlayabiliriz.



Öğrencilerin sosyal ve sportif faaliyetlere daha fazla zaman ayırmaları için okul olarak faaliyetler düzenleyebilir ya da çevredeki faaliyetlere yönlendirebiliriz.

Ailelere teknolojiyi ödül veya ceza olarak kullanmamaları gerektiğini anlatabiliriz.



*Biliyor muydunuz?  
Bazı aileler çocuklarına karşı ilgisiz ve iletişimsiz bir tutum sergilediğinde, çocuk kendini ifade edeceği bir sosyal ortam bulamadığı için teknoloji ile oldukça fazla zaman geçiriyor!*

