



## Rehberlik Servisi Ekim Ayı Bülteni

### BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

#### HIZLICA GÖZ ATIN!

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ  
KULLANIMI NEDİR?

ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ İLE  
NE KADAR ZAMAN GEÇİRMELİ?

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA  
GÖRÜLEN BELİRTİLER

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ  
KULLANIMI İÇİN ANNE BABALAR  
NELER YAPABİLİR?

#### 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.

#### ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ İLE NE KADAR ZAMAN GEÇİRMELİ?



#### Çocuk ve ergenlerde bağımlılığı önleme

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.



Okul Öncesi  
Yaş grubu günde  
**30 dakika**



İlköğretimin  
İlk dört yılında  
günde 45 dakika  
**45 dakika**



İlköğretimin  
İkinci dört yılında  
günde 1 saat  
**1 saat**



Lise Çağında  
Günde 2 saat  
**2 saat**

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDA EN ÇOK GÖRÜLEN BELİRTİLER



1

Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması

2

Oluşturduğu sıkıntılara rağmen kullanmaya devam edilmesi

3

Zamanın çoğunun fiilen ve zihnen teknolojiyle geçirilmesi

4

Sorumlulukların yerine getirilmesinin engellenmesi

5

Teknolojik aletlerden uzak kalındığında huzursuzluk, öfke, uykusuzluk gibi semptomlar görülmesi

6

Planlanan süreden daha fazla vakit geçirilmesi

7

Kontrolün kaybedilmesi

## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN ANNE BABALAR NELER YAPABİLİR?



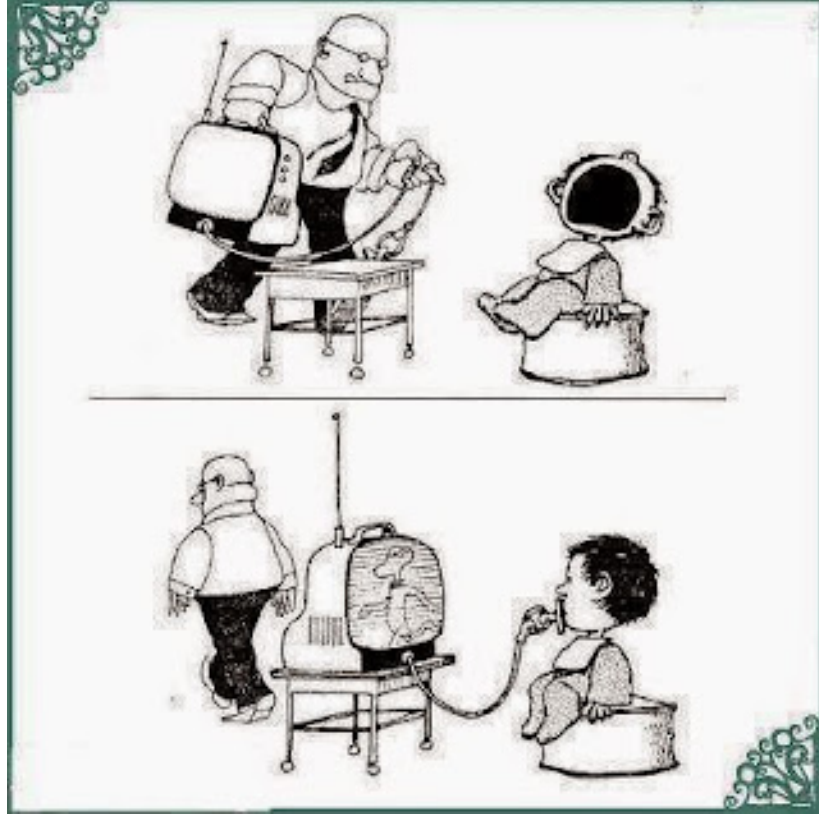
1. Teknoloji kullanımında önce siz örnek olun.
2. Teknolojiyi doğru kullanmayı öğrenin.
3. Teknoloji kullanımını yasaklamayın, zaman sınırlaması koyun.
4. Çocuklara uygun sorumluluklar verin.
5. Birlikte ev işleri, sosyal, sportif faaliyetler gerçekleştirin.
6. Çocuğunuzu dinleyin ve anlayın.
7. Çocuğunuzla birlikte kurallar belirleyin ve bu kurallara siz de uyun.

**BİRLİKTE OYUN  
OYNAYIN, ÇOCUKLA  
ÇOCUK OLUN.**

**EKRANSIZ SAAT  
UYGULAMASI  
YAPIN.**

**TEKNOLOJİK  
ALETLERİ ÖDÜL-CEZA  
ARACI OLARAK  
KULLANMAYIN.**

**GÜVENLİ İNTERNET  
HİZMETİNİ TERCİH EDİN.  
(AİLE PROFİLİ-ÇOCUK PROFİLİ)**



## ÇOCUKLARA GÜVENLİ İNTERNET KONUSUNDA VERİLMESİ GEREKEN MESAJLAR

- **İZİN AL:** İnternete girmeden önce, video izlemeden önce her zaman bir büyüğünden izin al.
- **PAYLAŞMA:** Kişisel bilgilerini paylaşma.
- **KONUŞMA VE BULUŞMA:** Tanımadığın insanlarla konuşma.
- **AÇMA:** Tanımadığın insanlardan gelen mailleri, mesajları açma.
- **ANLAT:** İnternette hangi sitelerde dolaştığını, hangi oyunları oynadığını, kimlerle konuştuğunu her zaman anne ve babana anlat.



“3-6-9-12 kuralı”nı unutmayın!  
“Yapılmış araştırmalar bize 0-3 yaş arası çocukların ekranlardan neredeyse hiçbir şey kazanmadığını, aksine motor gelişimlerini olumsuz etkilediğini; 3-6 yaş arası çocukların renkler, pekiştirmeler gibi egzersizleri izleyerek öğrenip faydalanabileceğini göstermekte.

## Ekim ayı kitap önerisi



Psikolojik Danışman  
*Fatma AYDIN*