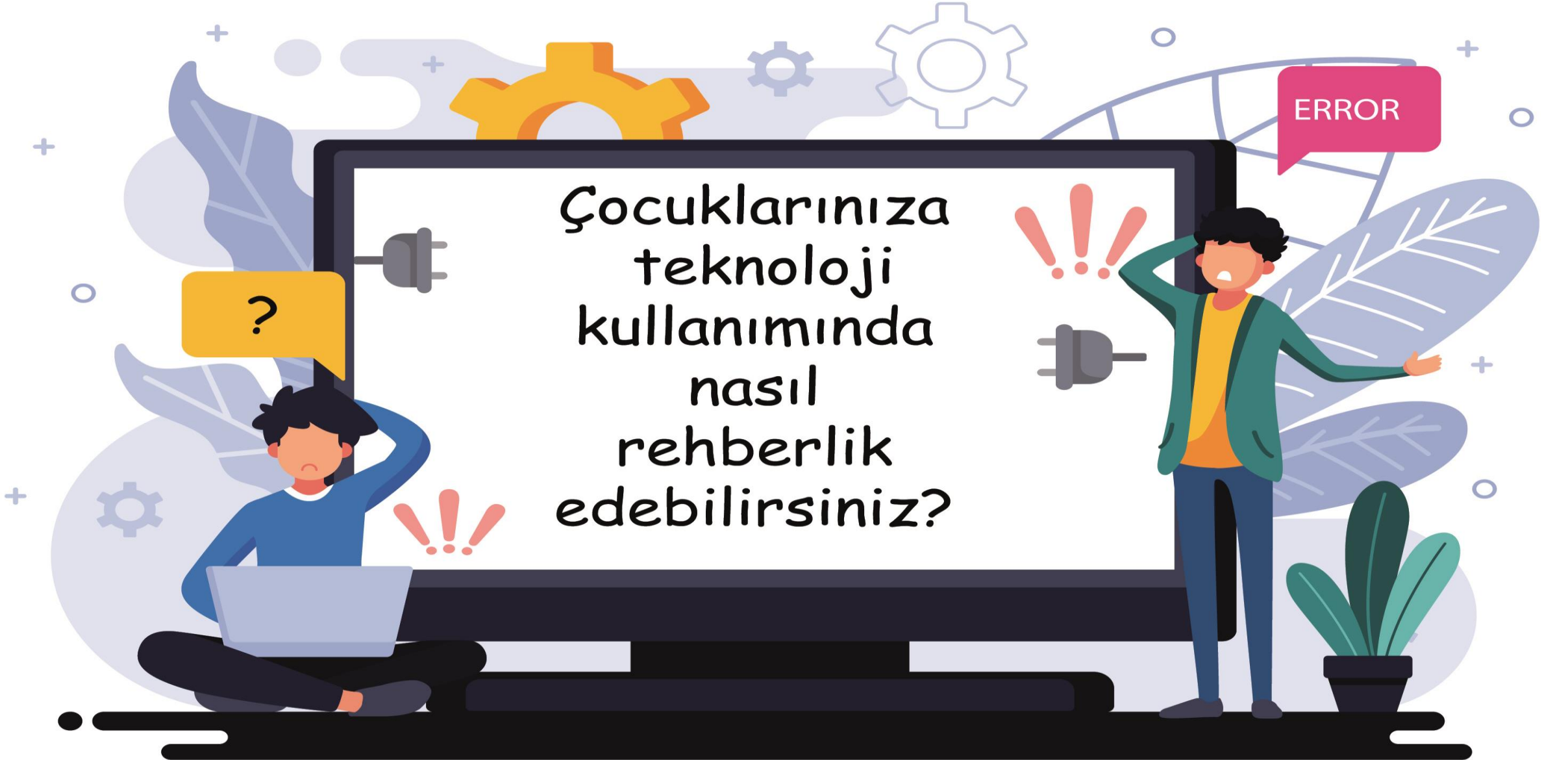


# Bilinçli Teknoloji Kullanımı Veli Sunumu



# Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Günümüzde neredeyse artık tüm evlerde bulunan bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon çağımız gereğince gerekli araçlardır. Bu teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır.

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.

Bu tanımdan yola çıkarak teknolojinin yararları üzerinde durmamız gerektiğini düşünebiliriz fakat bilinçli kullanılmadığı durumlarda teknolojinin zararları ile karşı karşıya kalıyoruz.



# Dijital Ebeveynlik Nedir, Neden Gereklidir?

Temel düzeyde dijital araçların kullanımına hakim, dijital ortamdaki risklerin ve olanakların farkında olan, çocuklarını bu risklere karşı koruyabilen, dijital araçların doğru kullanımı konusunda çocuklarına rol model olan, sanal ortamda da kişi haklarına saygı duyulması gerektiğini çocuklarına aşılayan, teknolojik gelişmelere açık anne ve babalardır.



# Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Çocuk ve Gençlere Sunduğu Fırsatlar

- ❖ Çocuklar ve gençler internette doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarına ulaşım konusunda bilgilendirildiği takdirde internet üzerinden yaptığı faydalı araştırmalar sayesinde kişisel gelişimlerine katkı sağlayıp pek çok bilgi edinebilirler. (Yurt içi ve dışımda anlık gelişme ve haberler erişim, Bir çok bilimsel bilgiyi görsellerle anlatan , yabancı dil eğitimi veren vb. birçok videoya ulaşabilirler)
- ❖ İnternet ve teknoloji, yaratıcılığa da özendirilmektedir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinildiğinde, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.
- ❖ İnternet gençlerin özgür biçimde kendilerini ifade edebilecekleri ve kendi kimliklerini oluşturmalarına fırsat veren ortamlar sunar.



# Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Çocuk ve Gençlere Sunduğu Fırsatlar

- ❖ Normal koşullarda ulaşılması zor olan bir insanla iletişim kurulabilmekte ve paylaşımda bulunma imkanı bulunmaktadır. ( Örneğin bir öğrenci bu sayede bir kitabın yazarına aklına takılan bir soruyu sorabilmektedir.)
- ❖ İnternet sesli ve görüntülü olarak dñyanın bir ucundan diğer ucuna erişim sağlayabilme imkanı sunar.( Bu sayede dñyanın bir ucundaki başka bir sınıfla iletişim kurup, ortak ders alma veya tartışma yapma şansı olur)



# Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Riskler

Nasıl ki normal koşullarda bir ebeveynin çocuğuyla birlikte değilken, onun evin dışında kiminle olduğunu bilmesi gerekiyorsa; dijital aletlerin başında da kontrolsüz bir şekilde başıboş bırakılması çok sayıda riske karşı onları korumasız bırakmak demektir. İnternet ortamında karşılaşabilecekleri riskleri řu şekilde sıralamak m¼mk¼nd¼r;



# Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Riskler

- ❖ Fikren hazır olmadıkları bazı içeriklere maruz kalabilirler. (İnternette şiddet, alkol, madde kullanımı ve cinsellik başta olmak üzere bir çok kötü örnek teşkil edecek içerikler mevcuttur.)
- ❖ İnternet ortamında denetimsiz bırakılan çocukların, aşırı şiddet içeren resim, görüntü, video vb. içeriklere erişme ihtimalleri oldukça yüksektir. (Özellikle ergenlik döneminde sağlık ve cinsellikle ilgili yalan yanlış bilgiler edinilmekte ayrıca şiddet içerikli oyunlar ve görseller sonucu şiddet eğilimleri artabilmektedir.)



# Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Riskler

- ❖ Çocukların internet ortamında oynadıkları sohbet etme imkanı sunan oyunlar veya sosyal paylaşım siteleri, yanlış arkadaşlıklar geliştirilmesine, kötü niyetli kişiler tarafından kandırılma, dolandırılma, aileleri ile ilgili özel bilgilerin sızdırılması, istismar, taciz edilme, kaçırılma gibi telafisi güç durumlara sebep olabilir
- ❖ Çocuklar ya da gençler ebeveynlerinin kredi kartları ile haber vermeden alışveriş yapabilirler. Bu durum çok ciddi boyutlara ulaşabilir.
- ❖ İrkçı/nefret söylemi bazı aktivitelere katılım sağlayabilirler; kumar ve birtakım finansal suçlara karışabilirler.





# Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Riskler

- ❖ İndirilen oyun programlarında virüs, casus yazılım gibi zararlı yazılımlar bilgisayara bulaşabilir. Bu yazılımlar bilgisayara ve kullanıcılara zarar verebilir.
- ❖ Asosyal bir kişilik gelişimine neden olabilmektedirler.
- ❖ Fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik gelişim alanlarında ciddi problemlerin görülmesine neden olabilmektedirler.
- ❖ Siber zorbalığa maruz kalabilir ya da siber zorbalık yapabilirler.



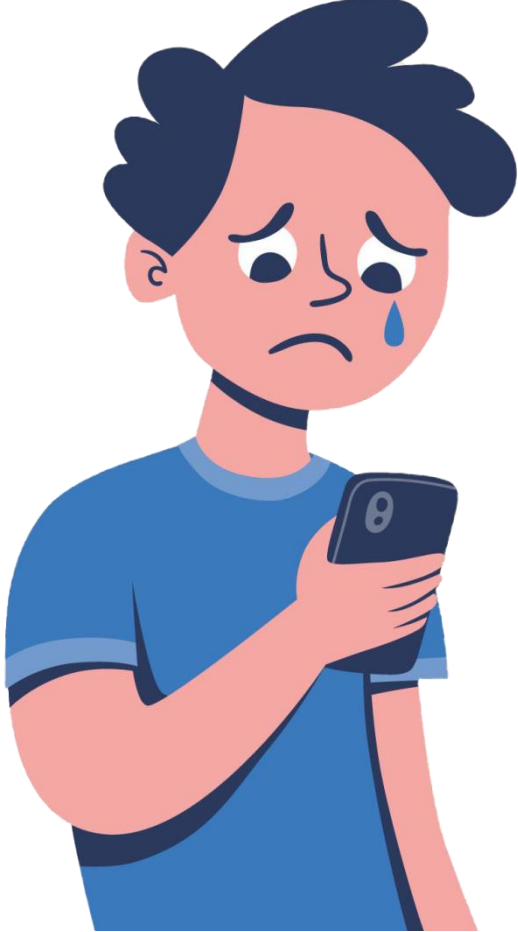
# Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Zararları Nelerdir?

## FİZİKSEL ŞİKAYETLER

- ❖Gözlerde yanma,
- ❖Beden duruşunda bozukluk
- ❖Halsizlik
- ❖Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- ❖Elde uyuşukluk



# Sosyal alanda görülen zararlar nelerdir?



- ❖ Akademik başarıda düşüş
- ❖ Zamanı idare etmede başarısızlık
- ❖ Kişisel, aile ve okul sorunları
- ❖ Uyku bozuklukları
- ❖ Aktivitelerde azalma
- ❖ İnternet arkadaşları dışında izolasyon

# Teknoloji Bağımlılığı nedir? Çeşitleri Nelerdir?



Bağımlılık; bireyin, fiziksel ve ruhsal olarak pek çok zarar görmesine rağmen bağımlısı olduğu maddeyi kullanmaya ya da bağımlısı olduğu davranışı yapmaya devam etmesi durumudur.

İnternet ve teknoloji bağımlılığı; diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

# Sosyal Medya Bağımlılığı

- ❖ Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekte,
- ❖ Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- ❖ Günlük hayatın ve sorumlukların aksamasına sebep oluyorsa,
- ❖ Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa,
- ❖ Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- ❖ Sürekli birşeyler paylaşma ihtiyaç oluyorsa sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir.



# Oyun Bağımlılığı

- ❖Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- ❖Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,
- ❖Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- ❖ Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,
- ❖Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığından söz edilebilir



# Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı;

İnternetin denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması, fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.



# Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

Teknolojinin zararları arasında aşırı kullanıma bağlı olmayan gizli tehditler de vardır;

- ❖ **Siber Zorbalık;** bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba yapılan teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarıdır.





# Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

## İstismar;

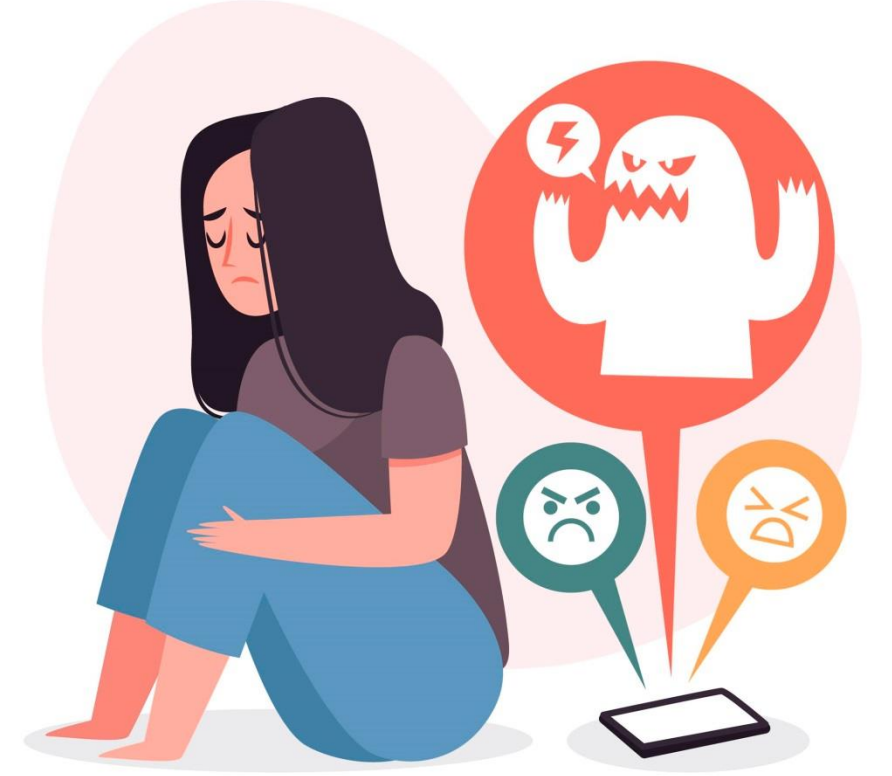
Sanal ortamda kötü niyetli kişi veya gruplar tarafından mağdurun fiziksel ya da psikolojik gelişimini olumsuz olarak etkileyen davranışlardır.



# Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

## Güvenlik Sorunları;

Sanal Güvenlik en kaba anlatımıyla internet ortamındaki tehlikelere karşı korunmaktır. Bu tehlikeler, virüsler, sakıncalı site ve içerikler ayrıca kötü niyetli internet kullanıcıları olabilir. Bu tehlikelerin hepsi sanal ortamda karşımıza çıkabilir.



# Siber Zorbalığın Önüne Geçebilmek İçin;

- ❖ Çocuğunuza siber zorbalığın ne olduğunu ve karşılaştığında neler yapabileceğini anlatın
- ❖ Çocuğunuzla yeterince kaliteli zaman geçirin.
- ❖ Çocuğunuzun empati, şefkat, merhamet gibi kavramları öğrenmesini sağlayacak davranışlarda bulunun.
- ❖ İnternetin doğru ve güvenli kullanım yöntemlerini çocuğunuza öğretin ve bu konuda doğru model olun.
- ❖ Çocuğunuzun şiddet içerikli oyunlar ve filmler izlemelerine müsaade etmeyin.



# Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Risklere Karşı Neler Yapılabilir?

- ❖ Öncelikler en az çocuklarınız kadar internet ve dijital aletler hakkında bilgi sahibi olmalısınız
- ❖ İnternet ortamında her zaman insanların kendilerini tanıttıklarından farklı olabileceği unutulmamalı, bu konuda çocuğunuz bilinçlendirilmelidir.
- ❖ Çocuğunuzla birlikte makul kuralların olduğu bir liste hazırlanmalıdır.
- ❖ Çocuğunuzun yaşı ve gelişim düzeyi dikkate alınarak, makul süre sınırlamalarının konması ve kullanımının sınırlandırılması şarttır. (Tamamen yasaklamak sağlıklı bir yöntem olmadığı gibi daha cazip hale getirebilir. Bunun yerine faydalı kullanım yollarını göstermek, kullanım saatlerini sınırlamak, zararsız sitelere ilgilerini çekmek gerekir.)



# Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Risklere Karşı Neler Yapılabilir?

- ❖ Çocuğunuzun fotoğrafını hiçbir internet sitesinde veya haber grubunda paylaşmayınız.
- ❖ İnternet kullanımı çocuğunuzun gündelik yaşamını ciddi anlamda olumsuz etkiliyorsa bir uzmana başvurunuz
- ❖ Çocuğunuza yapmaması gereken şeyleri sebepleri ile söyleyin.
- ❖ Aile dışından birinin kontrolünüz olmadan bilgisayarı kullanmasına ve internette gezinmesine izin vermeyin.



# Çocuklarla Kurulacak Sağlıklı İlişkide Ebeveynlerin Dikkat Etmesi Gerekenler?

- ❖ Teknoloji kullanımında onlara model olun.
- ❖ Çocuklarınıza koşulsuz sevginizi göstermelisiniz.
- ❖ Çocuğunuzla birlikte vakit geçireceğiniz aktiviteler düzenleyin.
- ❖ Birlikte kitap okuyun.
- ❖ İnternet site ve uygulamaları birlikte keşfedin bu sayede internetin nasıl kullanılması gerektiği konusunda model olabilirsiniz.
- ❖ Erken yaşlardan itibaren yapabilecekleri sorumluluklar verin.
- ❖ Spor ve sanat faaliyetleri ile meşgul olmasını sağlayın.



# Çocuklarla Kurulacak Sağlıklı İlişkide Ebeveynlerin Dikkat Etmesi Gerekenler?

- ❖ Amacı olmayan gencin problemleri davranışlar göstermesi normaldir. Onların beceri ve kişiliklerine uygun hedefler belirlemelerine yardımcı olun.
- ❖ Sonuçtan bağımsız olarak çocuğunuzun gösterdiği çabayı ödüllendirin.
- ❖ Çocuğunuzun gerçek yaşamdaki ve internet ortamında ki arkadaşlarını tanıyın



# Teknoloji ile ne kadar zaman geçirilmeli?



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**



# Güvenli İnternet ve Filtre Hizmetleri

Çocuğunuzun internette şiddete, pornografiye veya benzer olumsuz uyarılara maruz kalmaması için, öncelikle Güvenli internet Hizmetlerini kullanmalı ve bu sayede çocuğunuzun kendine uygun yaş aralığındaki sitelere girdiğinden emin olmalısınız.

Ailenizi ve çocuklarınızı internetin istemediğiniz içeriklerinden koruyabileceğiniz, aile profili ve çocuk profili gibi seçenekler sunan filtreleme hizmetlerini internet sağlayıcınız ile iletişime geçerek kullanabilirsiniz.



**SIFIR TEKNOLOJİ DEĞİ  
SINIRSIZ TEKNOLOJİ DEĞİL  
YETERİNCE TEKNOLOJİ**

