

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

## ÖĞRETMEN BÜLTENİ

Öğrencilerimizin hayatlarındaki anne-babalarından sonra en önemli insanlar biz öğretmenleriyiz. Bu noktada bizim ifadelerimiz, yaklaşımlarımız, tepkilerimiz, desteklerimiz, onaylarımız, ilgimiz ve iletişim dilimiz onların hayatında birçok alanda önemli ve etkili olacağı gibi dijital teknolojiler ve internet ile ilişkileri konusunda da önemli ve etkili olacaktır.

Bu çalışmamızda siz değerli öğretmenlerimize bu risklerin neler olduğunu ve riskleri azaltmak için neler yapılması gerektiği hakkında bilgiler yer almaktadır.

### Teknolojiyi kullanmak ama nasıl?

Teknolojik ürünler günlük hayatta pek çok konuda işimizi kolaylaştırmaktadır. Ancak telefon, tablet, bilgisayar, televizyon gibi teknolojik araçlar sınırsız ve yanlış şekilde kullanıldığında bağımlılık yaratabilmekte ve bu durum pek çok konuda olumsuz sonuçlara yol açmaktadır.

### BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

- Çocuklar, internet aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmektedir.
- İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa özendirir.
- Değişen çağa uyumlarını ve mesleklere hazırlanmalarını sağlar.
- Problem çözme becerilerinin gelişmesini sağlar.
- Teknoloji bilinçli kullanıldığında çeşitli alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar.



Bilinçli internet  
Bilinçli bireyler



## Teknolojinin kötüye kullanımı

- Çocukların teknoloji ve interneti; denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanması
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması
- Kullanımın uzun süreli olması
- Uygunsuz içeriklere maruz kalması
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.

## Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, kişinin teknoloji kullanımı konusunda iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsunuz bir yaşam sürdürmemesi halidir.

- Sosyal Medya Bağımlılığı
- Oyun Bağımlılığı
- Cep Telefonu Bağımlılığı



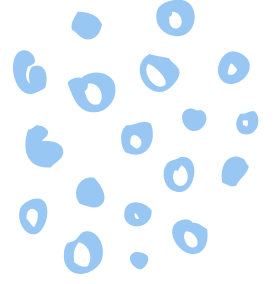
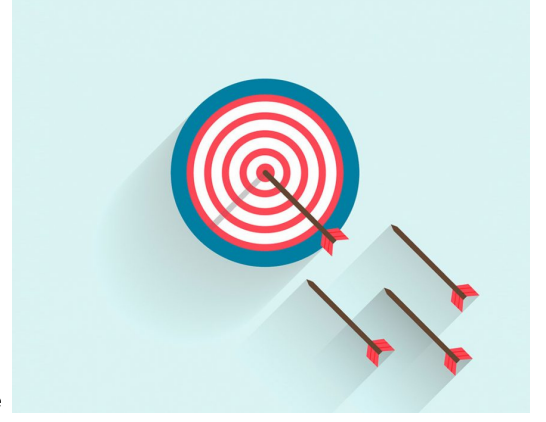
## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ÖĞRENCİLERDE GÖRÜLEN ETKİLERİ:

- Uyku düzeninde bozukluklar
- Dikkat eksikliği artışı
- Saldırganlık ve dürtüsel davranışlarda artış
- Duygu kontrolünde bozukluklar
- Beslenme sorunları
- Sosyal ilişkilerde doyumsuzluk
- Hayal gücünün körelmesi
- Cinsel istismarla karşılaşma riski

# ÖNERİLER

## Doğrusunu gösterin

Teknoloji riskli olduğu kadar faydalı da olabilir. Ancak çocuklar doğru kullanımın ne olduğu ve nasıl olduğu konusunda bilgiye ve model almaya ihtiyaç duyarlar. Derslerinizde bu konuyu gündeme getirmeniz ve onlara kendi doğru kullanımınızla örnek olmanız ciddi anlamda fayda sağlayacaktır. Telif hakları, hakaret, siber zorbalık, müstehcenlik, istismar konularında çocuğunuzu risklerden haberdar edin.



## Kullanım amaçlarını anlatın

Öğrencilerimize sosyal medya platformlarının amacını anlatın ve o platformların hangi yaş gruplarına uygun olup olmadığını, amacı dışında kullanılması durumunda doğabilecek riskler konusunda onları bilgilendirin.

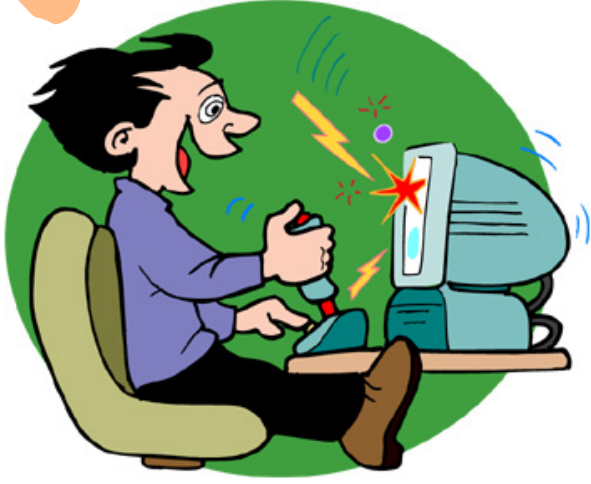


## Zaman yönetimini öğretin

Öğrencinizle birlikte onun da rızası ve istekleri doğrultusunda "internet zamanı kontrol çizelgesi" hazırlayarak en azından internette geçirdiği zamanı kontrol altına almasını sağlayın.



## Oyunlara dikkat



Öğrencilerin dili oyundur ve bunu bilen kötü niyetli kişiler, oyun yoluyla öğrencinize ulaşıyor olabilir. Oynadığı oyunlar hakkında bilgi sahibi olun, oyun ile ilgili konuşmalarını dinleyin. Onları şiddet ve saldırganlık içeren oyunları oynamamaları gerektiği hakkında bilgilendirin.

## Fark edin, takdir edin

Öğrencileriniz için sizlerin takdiri ve teşviki oldukça kıymetlidir. Bunun bilincinde olarak öğrencilerinizin internet ve dijital teknolojileri doğru kullanımlarını fark etmeniz, takdir etmeniz hem söz konusu kullanımı artırarak devam etmelerine yardımcı olacak, hem de diğer öğrencilerin de doğru kullanım meselesini fark etmelerine ve örnek almalarına yardımcı olacaktır.



## Anne-babalara da destek

Okulda kazandığımız başarılar evde paralel uygulamalarla desteklenmez ise devamlılığı tehlikeye girebilir. Bu sebeple özellikle zorluk yaşayan çocukların anne-babalarına konuyla ilgili farkındalık ve bilgi kazanmalarına yardımcı olmamız yaptığımız çalışmanın etkisini artıracaktır.



## Aksaray MEB Eğitim İçeriği Hazırlama Komisyonu

Önder SİPAHİOĞLU  
Nebahat KÜTÜK  
Esra DAĞLI  
Kamile ÖZAKILLI

Ayşenur AYVAZ  
M.Şerife KOYUNCU  
Özgenur KORKIN VARANOK  
Sinem YALÇIN

