

## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ SUNUM METNİ

( Slayt 3 )

### **Teknoloji artık 'çocuk oyuncuğu'!**

Günümüzde teknoloji kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gerekliliktir. Covid-19 salgın hastalık döneminde uzaktan eğitime geçilmesiyle birlikte teknoloji kullanımı daha da önemli hale gelmiştir. Hızına yetişemediğimiz, takip etmekte zorlandığımız teknolojinin çocuklarımıza oyuncak oluşuna şahit oluyoruz. Çocukların bilgisayar, telefon, tablet vb. araçlar ile daha fazla vakit geçirdikleri bu süreçte teknoloji kullanımından olumsuz etkilenmemeleri için teknolojiyi nasıl bilinçli kullanabilecekleri konusunda ebeveynler olarak bilgi sahibi olmak ve gerekli önlemleri almak kaçınılmaz hale gelmiştir.

---

( Slayt 4 )

### **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.

- Bilinçli teknoloji kullanımı
  - Teknolojinin kötüye kullanımı
  - Teknoloji bağımlılığı
- 

( Slayt 5 )

### **Bilinçli teknoloji kullanımı**

İnternet ve teknoloji, çocuklara özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır. Çocuklar, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta ve farklı okullardaki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir.

- Çocuklar, internet aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte ve değişik ülkelerden kişileri tanımaktadır. Ayrıca uzmanlarla yazışarak, ilgilendikleri konuda bilgi edinebilmektedir.

- İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinen çocuklar, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.
  - Değişen çağa uyumlarını ve mesleklere hazırlanmalarını sağlar. Gelecekte birçok mesleğin icra edilebilmesi için teknolojiye ihtiyaç olacak. Dolayısıyla bu teknolojileri üretebilen, yönetebilen veya denetleyebilen insanlara da ihtiyaç olacak. Teknoloji bir yandan değişime sebep olurken öte yandan bizim bu değişime hazırlanmamızı da sağlıyor.
  - Problem çözme becerilerimizin gelişmesini sağlamaktadır.
  - Teknoloji bilinçli kullanıldığında; ödevlerin yapılması, ders tekrarı, sınavlara hazırlanma, dil öğrenme, kodlama, yazılım, tasarım, dijital fotoğrafçılık ve müzik gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar.
- 

( Slayt 6 )

### ***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.
- 

( Slayt 7 )

### ***TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI***

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

#### ***Sosyal Medya Bağımlılığı***

Eğer sosyal medya;

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınızı ve sorumluluklarınızı aksatıyorsa,

- Takip ettiğiniz kişilerin gerçek yaşamları değil de paylaşımları sizin için daha önemli hale gelmişse,
- Gerçek arkadaşların yerini sanal arkadaşlar ve takipçiler alıyorsa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız, sosyal medya bağımlısı olduğundan söz edilebilir.

### Oyun Bağımlılığı

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsa
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsa
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsiyorsa
- Aileden uzaklaşıyorsa, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşanıyor
- Oyun oynamadığı zamanlarda sinirlilik hali ve huzursuzluk yaşanıyor
- Oyun başında geçirilen uzun zaman sonucu notların kötüleşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma başladıysa oyun bağımlısı olduğundan söz edilebilir.

### Cep Telefonu Bağımlılığı

- Uyuduğu zaman cep telefonunun ulaşabileceği yerde durması
- Cep telefonunun her zaman yanında taşınması
- Cep telefonunu sık sık kontrol etmesi
- Cep telefonunu kullanmaktan günlük işlerine vakit ayıramaması
- Kendisini kötü hissettiğinde cep telefonunu kullanmanın kişiye iyi gelmesi
- Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonunu sık sık kullanması
- Cep telefonunu kullanmadığı zamanlarda kendini kötü hissetmesi görülüyorsa cep telefonu bağımlısı olduğundan söz edilebilir.

( Slayt 8 )

### ***Nasıl Teknoloji Bağımlısı Haline Geliyoruz?***

Hiç şüphesiz insan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu

adımların takip ve kontrol edilmesi, bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

### **1.Adım – Deneysel Kullanım:**

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama vb. duyar ve onu merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye girer, oyunu oynar veya uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez. Denemiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir.

### **2.Adım – Sosyal Kullanım:**

Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa o gruba girmek için ya da o grupta kalmak için kendisi de o siteye girer, o oyunu oynar, o uygulamayı kullanır. Çünkü bunun dışında bir davranışta bulunursa içinde bulunduğu grubun gündeminin dışında kalacaktır. Dolayısıyla deneysel kullanımı sosyal kullanım takip eder ki, bugün sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak görülmektedir.

### **3.Adım – Amaca Dönük Kullanım:**

Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır. Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan insanlar can sıkıntısından kurtulmak için genellikle teknoloji kullanımını tercih ederler. Kişi problemlerinden kaçmak amacıyla teknoloji kullanımına yönelir. Böylece problemlerinin olduğu dünyadan sıyrılır. Kısa vadede çözüm gibi gözükse de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını sürdürmekte, çoğu zaman da artarak devam etmektedir.

### **4.Adım – Bağımlı Kullanım**

Bu adıma gelindiğinde kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Merak etsin etmesin, sosyal çevresi bağımlı olsun olmasın, hayatında problemler olsun olmasın kişi artık bağımlısı olduğu teknoloji aracını kullanacaktır. Merak edecek bir şey yoksa arayıp bulacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre edinecek, bütün vaktini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır.

---

Teknoloji Bağımlılığının Olumsuz Etkileri Nelerdir?

( *Slayt 10* )

Fiziksel Gelişim Açısından Etkiler:

Günümüz itibariyle yeterli düzeyde araştırma verisi bulunmamakla birlikte uzun süre monitör ya da ekran başında kalmanın obezitenin destekleyicisi olan çevresel faktörlerden olduğu gün geçtikçe ağırlık kazanan bir görüştür. Yeterli fiziksel hareketlilik olmadığı için kalori yakımı düşük seviyede kalmakta ve kilo alımı artmaktadır. Uzun süre ekran ya da monitör karşısında olmanın bir diğer sonucu da göz sağlığında ki bozulmalardır. Yine uzun süreli oturuların fiziksel değişimin hızlı ve yoğun olduğu ergenlik döneminde dolaşım ve omurga bozukluklarına neden olduğu düşünülmektedir. Yapılan araştırmaların ortaya koyduğu önemli bir bulguda bazı bilgisayar oyunlarının epileptik nöbetleri tetiklediğidir.

Teknolojik cihazları uzun süre kullanmamız aynı zamanda gece uykularımızın daha kalitesiz olmasına sebep oluyor. Ekranlardan yayılan mavi ışık dalgaları geceleri vücudumuzun uykuya geçmesi için salgılanan melatonin hormonunun salınımını engelliyor. Böylelikle uykuya geçmede zorluk yaşamamıza, uyandıığımızda yorgun hissetmemize sebep oluyor.

- Uyku düzeninde bozukluklar
- Saldırganlık ve dürtüsel davranışlarda artış
- Beslenme sorunları
- Hareketsiz yaşam (dolaşım ve omurga bozuklukları)

---

( *Slayt 11* )

#### Psikolojik Gelişim Açısından Etkiler:

Psikolojik gelişimde bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanıması, artılarının eksilerinin farkında olması, eksik yönlerini geliştirmesi ve kendisiyle barışık olması beklenir. Teknolojinin amaçsız ve sınırsız kullanımıyla birey kendine psikolojik gelişim için gerekli olan bu soruları soramayabilir, bu zamanı bulamayabilir ve bu ihtiyacı hissetmeyebilir. Bunlar olmadan da duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi çok zor olur hatta hiç mümkün olmaz.

- Duygu kontrolünde bozukluklar
  - Otokontrolün azalması
  - Hedefe odaklanamama
-

( *Slayt 12* )

Sosyal Duygusal Gelişim Açısından Etkiler:

Bireyin yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli, uzak çevresiyle de seviyeli ve mesafeli bir ilişki kurması, sağlıklı sosyal gelişim için önemli bir kriterdir. Sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir.

- Düzenli ve derinlikli ilişki ihtiyacının giderilememesi
  - Hayal gücünün körelmesi
  - Sosyal izolasyon
- 

( *Slayt 13* )

Cinsel Gelişim Açısından Etkiler:

Burada asıl önemli olan çocukların yaşlarına uygun olmayan içeriklere kolayca erişebiliyor olmalarıdır. Cinselliğin hormonal yapılanmasıyla yeni tanışmış gençlerde cinsellik algıları yanlış gelişebilmektedir. Bu durum çocukların cinsel gelişimlerini olumsuz yönde etkilemektedir.

---

( *Slayt 14* )

Zihinsel Gelişim Açısından Etkileri:

Teknolojinin aşırı ve gereksiz kullanımı çocukların okumak, araştırmak, merak etmek özelliklerine ket vurarak çocuğun zihnini temiz tutmasını engeller. Onu doğru bilgi kaynaklarına ulaştırmaz ve zihinsel gelişimini olumsuz etkiler.

Sosyal medya çocukları adeta uyarıcı bombardımanına tutuyor. Herhangi bir sosyal medya sitesine baktığımızda bir paylaşım birkaç saniye için üzüldükten, hemen altındaki paylaşım birkaç saniye için gülebiliyorsunuz.

İnternette özellikle çocuklar için içerik hazırlayanlar da yeni çağın kısa dikkat kurallarına uygun içerik hazırlıyorlar. Çocukların zihinleri de doğal olarak hızlı sahneler, renklere, seslere ve dikkatlerini birkaç saniye için çekmek için tasarlanmış bu içeriklere uyum sağlıyor. Bu yüzden okulda, sosyal hayatta ve evde de aynı hızlı akışı arıyorlar. Gerçek yaşam bu kadar hızlı olmadığı için bilişsel, sosyal vb alanlarda problem yaşıyorlar.

- Analitik düşünme ve yorumlama yeteneğinin zayıflaması

- Öğrenme gücünün düşmesi
  - Dikkat eksikliğinde artışa bağlı olarak olumsuz öğrenme süreci
- 

( Slayt 15 )

Bir çocuğun parmağını emme sorununa karşı nasıl parmağını kesmek çözüm olarak düşünülmüyorsa teknolojiyi hayatımızdan tamamen kaldırıp atmak da çözüm olarak düşünülmemelidir.

---

### Çocuğunuza Nasıl Rehberlik Edebilirsiniz?

( Slayt 17 )

- **Bilgi Verin:** Teknolojinin yarar ve zararları konusunda çocuğunuza rehberlik edin. Çocuklar gelişimleri sırasında olumlu yönde desteklenmeye, zararlı davranış ve alışkanlıklar konusunda doğru yönlendirilmeye ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle, onlara bu konuda destek olun.
- 

( Slayt 18 )

- **Kuralları Belirleyin:** Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin. Teknoloji kullanımına sınırsız izin vermek ya da tamamen yasaklamak yerine, çocuğunuzun yaş grubuna göre kullanım süresine ve içeriklerine uygun bir kullanım planı belirleyin. Belirlenen plana ilk başta uymak zor olsa da ebeveynin kararlı tutumu ile süreç olumlu ilerleyecektir.
- 

( Slayt 19 )

- **Model Olun:** Çocuklar her konuda olduğu gibi teknoloji kullanımı konusunda da anne-babalarını örnek alır. Bu nedenle, teknolojinin bilinçli kullanımı konusunda model olun. Çocuğunuzun yanındayken teknolojik cihazlar (telefon, bilgisayar, televizyon, tablet vb.) ile geçirdiğiniz süreyi en aza indirin.
- 

( Slayt 20 )

- **Alternatif Oluşturun:** Teknolojinin aşırı kullanımını engellemek için çocuğunuzu spor, hobi ve çeşitli etkinliklere yönlendirin. Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin ve televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirleyin.
-

( Slayt 21 )

“Teknolojik cihazları çocuk bakıcısı olarak kullanmayın. “

“Çocukla oyun oynayın, çocukla çocuk olun.”

---

( Slayt 22 )

- **Seçici Olun:** Çocuğunuzun oynadığı oyunlar, izlediği programlar ve sosyal medya ilişkileri hakkında bilgi sahibi olun. Yaşına ve gelişimine uygun olmayan içeriklere maruz kalmasına engel olun. Sanal ortamdaki karakterlerin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın. Çizgi film ve oyunlardaki şiddetin sempatik gösterilerek çocukların bu davranışları normalleştirmesine ve günlük yaşamda kullanmalarına sebep olmaktadır. Bu yüzden, çocuklarımızı şiddet odaklı içeriklerden (haber, film, dizi, oyun vb.) uzak tutun.
- 

( Slayt 23 )

- **Ortamı Düzenleyin:** Çocuğunuzun odasına televizyon ve bilgisayar koymayın. Bu elektronik aletlerin kullanımı ortak alanda olmalıdır.
- 

( Slayt 24 )

### **Güvenli İnternet Kullanımı Hakkında Bilgi Verin**

Nasıl ki çocuklarımıza karşıdan karşıya geçerken iki tarafa bakmayı, yüzmeyi, bisiklete binmeyi öğretiyorsanız, dijital dünyada güven içinde dolaşmaları için bilgi iletişim araçlarını ve İnterneti güvenli şekilde nasıl kullanabileceklerini de öğrenmeye ihtiyaçları var.

---

( Slayt 25 )

- Sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söylemeli ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol etmelisiniz. Bazı online oyunlarda diğer oyuncular ile yazışma ve konuşma imkanı var. Çocuğunuzun nasıl ki dışarıda tanımadığı biriyle konuşması tehlikeli ise online ortamda da konuşması aynı oranda tehlikelidir. Tanıdığı ya da tanımadığı kişi ya da kişilerden hoş olmayan mesajlar, aldığıında, kişiyi engellemesi ve size veya öğretmenlerine durumu bildirmesi konusunda teşvik etmelisiniz.
-



( Slayt 26)

- Çocuk, kendisi ve ailesiyle ilgili özel/kişisel bilgileri (adres, telefon numarası, kredi kartı numarası, şifre vb.) paylaşmaması konusunda uyarılmalıdır. Çünkü paylaşılan her şey sonsuza kadar orada kalmakta, paylaştığınız bilgiler kolaylıkla kopyalanabilmektedir.
- 

( Slayt 27)

- Çocukların kendileri için tasarlanmış sitelerin yanında yetişkinler için tasarlanmış sosyal web sitelerini kullanmalarına sınır getirilmelisiniz. Bu sitelerde (twitter, facebook, instagram vb) kendilerine ait hesaplarının açılabilmesinin 13 yaşından önce mümkün olmadığı bilinmelidir. Ancak, 13 yaşından önce sosyal medyayı yine de kullanıyorsa siz de üye olup çocuğunuzu takip etmeli paylaştığı içeriklerden haberdar olmalısınız. Kendinizin ve çocuğunuzun profilinizde gizlilik ayarları yapmanız hem sizin hem de çocuğunuz için daha güvenli bir seçenektir.
- 

( Slayt 28)

- Güçlü bir iletişim geliştirin. Çocuğunuzla aranızda karşılıklı sevgi, anlayış ve güvene dayalı bir iletişim yoksa hem gerçek hayatta hem de internette yaşadığı sıkıntıları size söylemekten çekinecektir. Bu konuda da çocuğunuza destek olmalı ve size güvenmesini sağlamalısınız. İnternette başına gelen kötü bir olayı (tehdit, hakaret, müstehcenlik vb.) size anlattığında, ona aşırı tepkiler vermeyin. Onunla açıkça konuşun, ona interneti nasıl bilinçli ve doğru kullanacağını anlatın. Her zaman onun yanında olun ve bütün sorunları birlikte aşabileceğinizi, kontrolün sizde ve kendisinde olduğunu çocuğunuza hissettirin.
- 

( Slayt 29)

Çocuğunuz teknolojiyi aşırı kullanarak hayatındaki hangi boşluğu doldurmaya çalışıyor olabilir?

Bu davranışın altında yatan farklı sebepler olabilir. Zorluk yaşadığınızı düşündüğünüz tüm çabalarınıza rağmen kendinizi çaresiz hissettiğiniz durumlarda uzman görüş, destek ve yönlendirmesine başvurabilirsiniz.



**AKSARAY İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**  
**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI**  
**EĞİTİM İÇERİĞİ HAZIRLAMA KOMİSYONU**

| <b>Adı – Soyadı</b>    | <b>Kurumu</b>                           |
|------------------------|---|
| Nebahat KÜTÜK          | Seyhun Aytaç Anaokulu                   |
| Sinem YALÇIN           | Halide Nusret Zorlutuna Anaokulu        |
| Esra DAĞLI             | Atatürk İlkokulu                        |
| Kamile ÖZAKILLI        | Cumhuriyet İlkokulu                     |
| Özgenur KORKIN VARANOK | Topakkaya Şehit Erdal Akbulut Ortaokulu |
| Ayşenur AYVAZ          | 75.Yıl Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi |
| M. Şerife KOYUNCU      | Atatürk Anadolu Lisesi                  |
| Önder SİPAHİOĞLU       | Aksaray Rehberlik Araştırma Merkezi     |