



# Bilinçli Teknoloji Kullanımı

## Veli Sunumu

# Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir ?

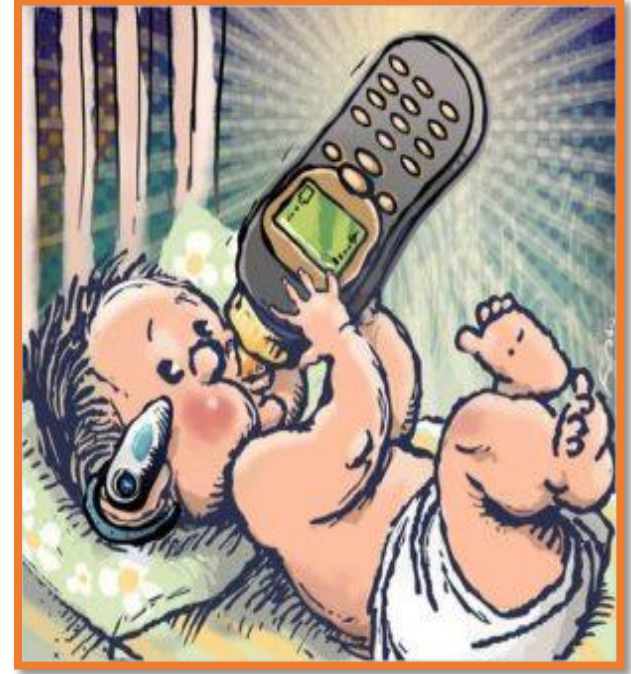


Günümüzde nerdeyse artık tüm evlerde bulunan bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon çağımız gereğince gerekli araçlardır. Bu teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır.

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla yeteri kadar, güvenli ve kontrollü bir şekilde kullanılması ve hayatımızı (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.

# Ebeveynler İçin Yeni Bir Sorumluluk : Dijital Ebeveynlik

Çocukların sosyal, duygusal, psikolojik, zihinsel ve fiziksel gelişimlerini pek çok açıdan etkileyebilecek teknoloji kullanımı konusunda ebeveynlerin dijital cihazların güvenli ve verimli kullanımıyla ilgili bilinçlenmeleri, teknolojinin faydalı taraflarından istifade edip riskli ve zararlı taraflarının farkında olmaları konusunda çocuklarına rehberlik etmeleri ve önlem almaları, günümüz ebeveynlerinin sorumlulukları arasına girmiş ve sağlıklı nesillerin yetiştirilebilmesi adına “**dijital ebeveynlik**” kavramını doğurmuştur.



# Dijital Ebeveynlerde Bulunması Gereken Özellikler

- ✓ Çağımızın dijital dünyasının gereklerini kabul etmek
- ✓ Temel düzeyde dijital araçların kullanımına hâkim olmak
- ✓ Dijital ortamlardaki olanakların ve risklerin farkında olan ve çocuğunu bu risklere karşı koruyabilmek
- ✓ Dijital araçların doğru kullanımı hakkında çocuğuna rol model olmak
- ✓ Kişi haklarına gerçek hayatta saygı duyulması gerektiği gibi sanal ortamda da aynı şekilde davranılması gerektiğini çocuğuna aşılama
- ✓ Teknolojik gelişmelere daima açık olmak



# Bilinçli Teknoloji Kullanımının 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.



# Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Çocuk ve Gençlere Sunduğu Fırsatlar

Normal koşullarda ulaşılması zor olan bir insanla iletişim kurulabilme ve paylaşımda bulunma sesli ve görüntülü olarak dünyanın bir ucundan diğer ucuna erişme imkanı sağlamaktadır.



# *Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Bilişsel Becerileri Etkisi*

Yapılan araştırmalarda internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında bireylerde **dikkat**, **hafıza**, **muhakeme** yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunları ortaya çıkardığı görölmektedir.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı, dikkat süresini azaltabilir, uzun süreli kullanımda ise **dikkat dağımlıklığı** ya da **dikkat eksikliği** gibi kalıcı zararlar verebilir. Bu durum derse yoğunlaşmayı, odaklanmayı ve anlama becerisini olumsuz etkileyebilir, okul başarısını düşürür. Teknolojik aletler akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi aletler üzerinde kontrolün sağlanması gerektiğini anlatın.



# 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 karşılaşılabilecekleri riskleri şu şekilde sıralamak mümkündür...



# Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Riskler

- ✓ Fikren hazır olmadıkları bazı içeriklere maruz kalabilirler.

İnternette şiddet, alkol, madde kullanımı ve cinsellik başta olmak üzere birçok 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, bilgisayara ve kullanıcılara zarar verebilir.

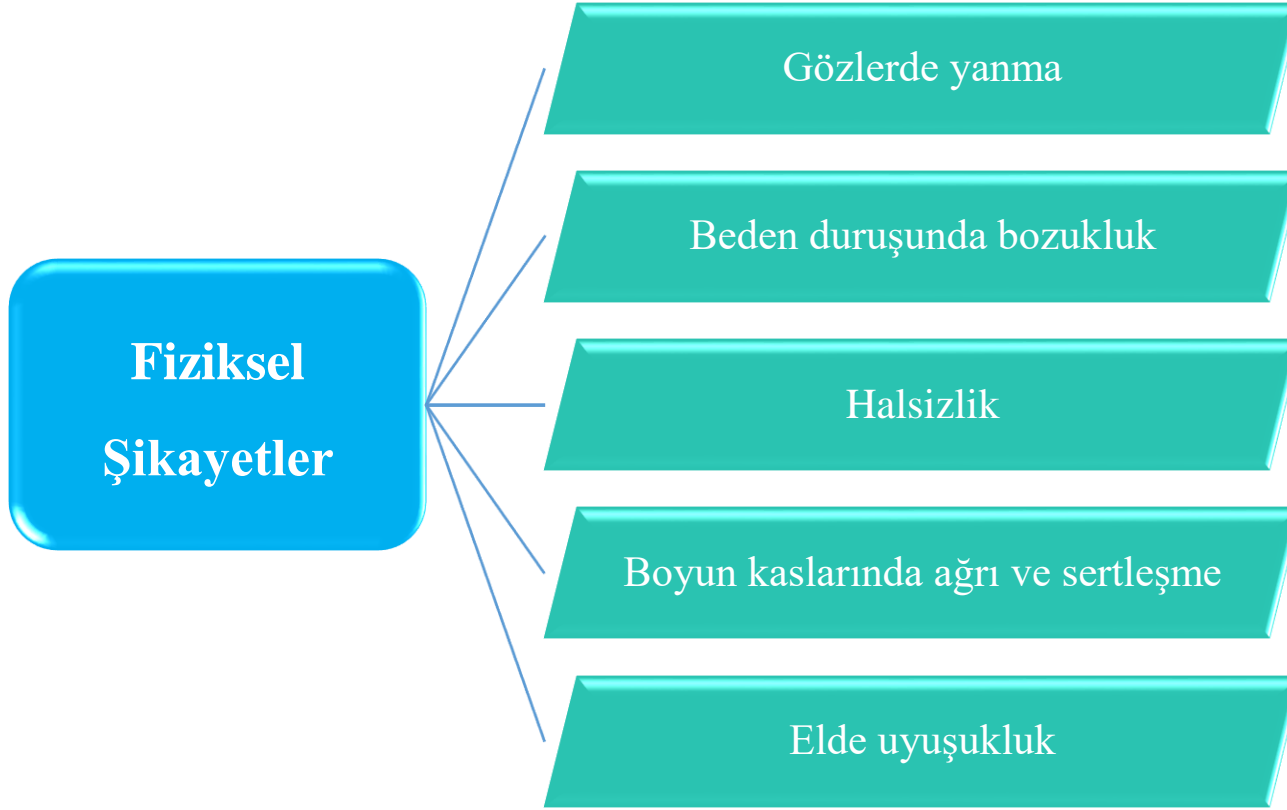
- ✓ Fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik gelişim alanlarında ciddi problemlerin görülmesine neden olabilmektedirler.



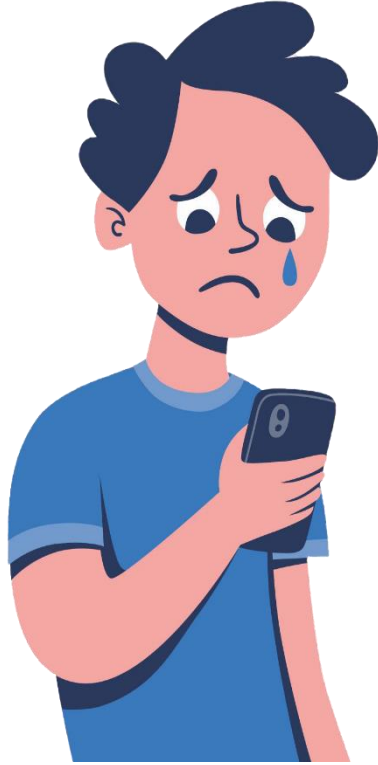
- ✓ Siber zorbalığa maruz kalabilir ya da siber zorbalık yapabilirler.

- ✓ Asosyal bir kişilik gelişimine neden olabilmektedirler.

# Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Zararları Nelerdir?



# Sosyal İlişkiler Görülen Zararlar Nelerdir?



# 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

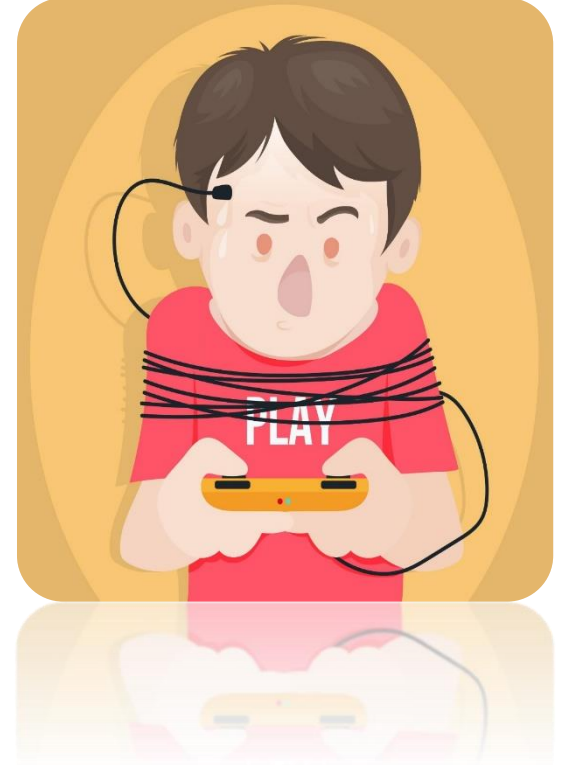
- ✓ Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekse
- ✓ Gerçek hayatın önüne geçiyorsa
- ✓ Günlük hayatın ve sorumlukların aksamasına sebep oluyorsa
- ✓ Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa
- ✓ Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa
- ✓ Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyaç oluyorsa

Sosyal medya bağımlılığında 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.



- **Siber Zorbalık**

- Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba yapılan teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarıdır.



## Sanal dünyada kötülük yalnızca yetişkinlerden gelmiyor

Sanal ortamda kullanıcıların diğer kişileri tehdit ve taciz etmesi, aşağılaması, cinsel içerikli mesajlar göndermesi gibi olumsuzlukları kapsayan siber zorbalık, zamanla "akran zorbalığı"na dönüşebiliyor ve birçok çocuğun yaşamını olumsuz etkiliyor.



Ana Sayfa › Genel › İNTERNETTEN SOSYAL TACİZDE CEZA YÜZDE 50 ARTILIRIYOR

## İNTERNETTEN SOSYAL TACİZDE CEZA YÜZDE 50 ARTILIRIYOR

YAŞAM



## İnternette yeni tehdit: Sanal taciz



## Sosyal medya kullanıcılarının yüzde 20'si "siber zorbalık" mağduru

#Sosyal Medya

#Siber Zorbalık

#Siber Zorbalık Nedir

# Siber Zorbalık Davranışlarından Birkaçı

- Birinin kişisel bilgilerini, fotoğraflarını, videolarını yayma,
- Biri hakkında küçümseyici, korkutucu çirkin paylaşımlarda bulunma veya çirkin söylentiler yayma,
- Online oyundan veya sosyal medya gruplarından, tartışmalarından dışlama,
- Sahte hesaplarda birilerinin fotoğraflarını, bilgilerini vs. kullanma,
- Birini bıktırıcı düzeyde takip ederek taciz etme



# Siber Zorbalığın Önüne Geçebilmek İçin;

- Bir telefon veya sosyal medya hesabına sahip olmadan önce bunların nasıl kullanılması gerektiğiyle ilgili çocuklarla konuşabiliriz.
- Çocukların yaşadığı bu problem üzerine konuşmak ise kritik bir öneme sahiptir.
- Onlara maruz kaldığı bu davranışı kendileri de dahil olmak üzere kimsenin hak etmediğini söyleyebiliriz.
- Şaka ile zorbalık arasındaki fark özellikle sanal ortamda yeterince iyi ayırt edilemeyebilir. Şakalaşmanın eşitlikçi bir şekilde ve zarar vermeden yapılmasının gayet doğal olduğunu; ama kişi eğer inciniyorsa ve söz konusu davranışın yapılmasını istememesine rağmen buna maruz kalıyorsa; bunun bir zorbalık davranışı olduğunu belirtebiliriz.
- Siber zorbalığa sıklıkla geceleri maruz kalınabildiğinden dolayı geceleri hep birlikte telefonu kapatma veya ondan uzak durmayı önerebiliriz.

# Siber Zorbalığın Önüne Geçebilmek İçin;

- Bazen arkadaşlar arasında bir güven işareti olarak sosyal medya veya başka uygulama hesaplarının şifreleri verilebilmektedir. Eğer bunu yaparlarsa kişisel bilgilerinin ve paylaşımlarının olumsuz bir şekilde kullanılabilceği konusunda onları uyarabiliriz.
- Siber zorbalığa maruz kaldıklarında şikayet mekanizmalarında kullanabilmek adına ekran görüntüsü almalarının öneminden bahsedebiliriz.
- Onların da davranışlarıyla başkalarının maruz kaldığı zorbalığa destek olmaması gerektiğini hatırlatabiliriz. Güvenli bir internet ortamı oluşturabilmek için hepimizin sorumluluk taşıdığını ifade edebiliriz.



# Siber Zorbalığın Önüne Geçebilmek İçin;

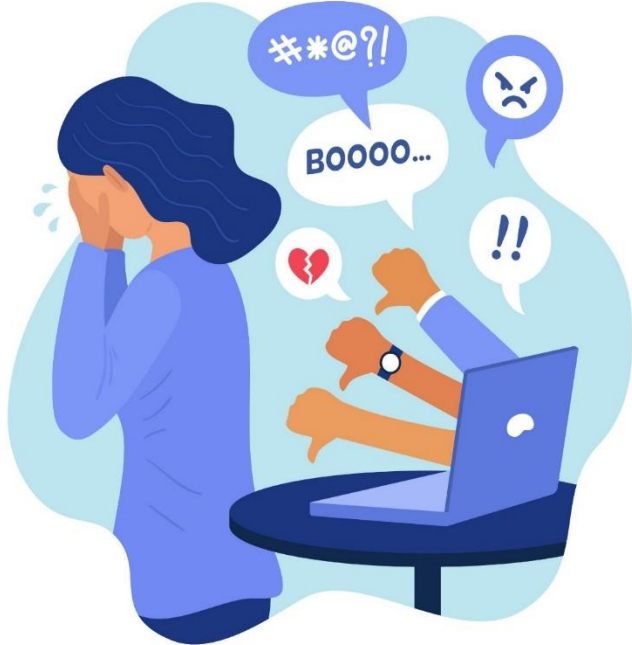
- ❖ Çocuğunuza siber zorbalığın ne olduğunu ve karşılaştığında neler yapabileceğini anlatın
- ❖ Çocuğunuzla yeterince kaliteli zaman geçirin.
- ❖ Çocuğunuzun empati, şefkat, merhamet gibi kavramları öğrenmesini sağlayacak davranışlarda bulunun.
- ❖ İnternetin doğru ve güvenli kullanım yöntemlerini çocuğunuza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



# Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

## İstismar

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



HABERLER > GÜNDEM HABERLERİ

**Tanıştığı kişi genç kadına kâbusu yaşattı!  
Gizlice fotoğraflarını çekmiş**



**İnternette tanıştığı 13 yaşındaki  
kıza cinsel istismarda bulundu**

Muammer ŞEN/KARAMAN, (DHA)

22.03.2019 10:18



**İnternette tanıştıkları genç kıza  
cinsel istismara 5 tutuklama**

Kırşehir Kaman ilçesinde sosyal medyadan tanıştığı genç kıza cinsel istismarda bulunan 5 kişi çıkarıldıkları mahkemece tutuklanarak cezaevine gönderildi.

# 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.



# 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 kullanımını 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 İle Ne Kadar Zaman Geçirilmeli?

Okul Öncesi

30 dakika



Lise (15-18 yaş)

2 saat

İlkokul (7-10 yaş)

45 dakika

Ortaokul (11-14 yaş)

1 saat

# Güvenli İnternet ve Filtre Hizmetleri

Çocuğunuzun internette şiddete, pornografiye veya benzer olumsuz uyarılara maruz kalmaması için, öncelikle “Güvenli İnternet Hizmetleri”ni 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.



# Artvin İl Milli Eğitim Müdürlüğü

