

KULLANMASIN DA NE YAPSIN?!

SANAL DÜNYA YERİNE GERÇEK YAŞAM ALANLARI OLUŞTURUN

- Aile içerisinde sorumluluk alabilecekleri alternatif alanlar oluşturun.
- Hobi bahçeleri, müzik atölyesi, bando takımı çalışması, spor aktiviteleri, kitap okuma alanları, el sanatları atölyesi gibi alanlarda sorumluluk alabilecekleri çalışmalara katılmalarını sağlayın.
- Okulun çevresindeki ve yaşadığı çevredeki hayvanların ihtiyaçlarını takip etmesi ve ihtiyaçlarını gidermesi için teşvik edin ve bunun için öncelikle örnek olun.
- Çevre bilinci oluşturun. Çöp toplama etkinliği, geri dönüşüm kampanyası, fidan dikimi ve takibi vb. etkinlikler için teşvik edin.
- Huzur evi, bakım evi gibi dezavantajlı gruplara ziyaretler sağlayarak toplum hizmetlerini organize edin ve destekleyin.
- Sivil savunma, doğal afet, ilk yardım, izcilik gibi sosyal sorumluluk etkinliklerine özendirin.



Çocuklarınıza hayatın gerçek yönlerini gösterin.. Ailecek TV, bilgisayar veya internet yani teknoloji dışı vakit geçirecek etkinlikler planlayın..



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BROŞÜRÜ



Bilinçli Teknoloji Kullanımı nedir? : Kişinin faydasına olacak şekilde, psikolojik ve sosyal açıdan gelişimini sekteye uğratmayacak şekilde bireyin zihinsel becerilerini kullanmasını sağlayan bir durumdur. Bilinçli teknoloji kullanımı sayesinde teknoloji bağımlılığının önüne geçilir. Teknoloji bilgi edinme ve üretim amaçlı kullanılır. Akademik başarı ve kişisel gelişim düzeyi artar. Özel hayatın gizliliği sağlanır ve kişisel veriler korunur. Nitelikli bir yaşam sürülür.

Sevgili Veliler; teknoloji hayatlarımıza birçok avantaj sağlarken çocuklarımız için riskli durumları da beraberinde getiriyor. Elbette teknolojiyi yasaklayamaz, hayatımızdan çıkaramayız ancak bilinçsiz kullanımın önüne geçmemiz gerektiği de önemli bir gerçektir.

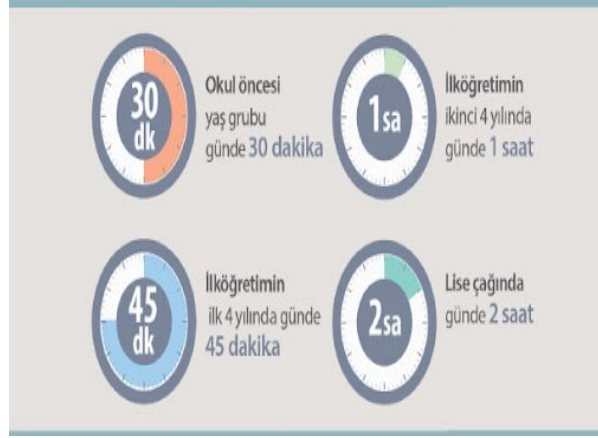
Teknoloji Kullanımı üçe ayrılır.

Olumlu Kullanım: Bilgi edinme, eğitim ve gelişim için kullanım.

Kötüye Kullanım: Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız, gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde, uzun süreli kullanması, uygunsuz içeriklere maruz kalması, fiziksel- sosyal-psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi. Uyku düzeni bozulur, agresifleşir. Dikkat eksikliği artar ve öğrenme süreci olumsuz etkilenir. Beslenme sorunları oluşabilir; fast-food, abur cubur tüketimi artar dengesiz beslenmeye bağlı olarak aşırı kilo alır. Psikolojik Gelişiminde; bireyin kendini tanıması, farkında olması, yaşamsal hedef belirleme, duygularını kontrol edebilme ve kendini geliştirme süreci olumsuz etkilenir. Sosyal – Duyusal Gelişiminde yaşadığı çevre ve etrafındaki insanlarla sağlıklı bir iletişim süreci oluşturamaz. Yaratıcılık becerileri gelişmez ve sağlıklı büyüme süreci sekteye uğrar. Zihinsel Gelişiminde bilgiyi önemsemesi, okuması, sorgulaması, farklı bilgi kaynaklarına yönelmesi önemlidir. Teknolojinin bilinçsiz kullanımı zihinsel yeterliğinin boşa gitmesine hayat kalitesinin düşmesine neden olur.

Bağımlılık: Sanal dünyada çok fazla vakit harcar ve sosyal hayattan kopar. İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz kuruluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, iskelet ve kas yapısında bozulma) ve depresif belirtiler görülür. İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme başlar. Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama durumları yaşanabilir. Siber zorbalığa maruz kalabilirler.

Türkiye Pedagoji Derneği, bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dahil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:



AİLELERİN NE YAPMASI GEREKİR?

Değişim zaman, emek, sabır ister ve çocuklarımızın değişimi sizin değişmenize bağlıdır. Siz teknolojiyi bilinçsiz kullanıyorsanız çocuğunuza söyleyeceğiniz hiçbir şey onu etkilemez ve ilişkilerinizin bozulmasına da sebep olur. Öncelikle siz teknolojiyi bilinçli kullanmalısınız. Eğer ki TV veya internet başında saatlerinizi harcıyor ve günlük sorumluluklarınızı aksatıyor ve ailenize ayıracağınız vakti daraltıyorsanız teknolojiyi siz de bilinçsiz kullanıyorsunuz ve çocuklarınıza aslında kötü örnek oluyorsunuz demektir.

- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olun
- İnterneti gerekli durumlarda kullanın; ihtiyaçları karşılama, öğrenme, araştırma ve kendinizi geliştirme, bazı zamanlarda eğlenme gibi.
- Bilinçli kullanım konusunda bilgilendirin, faydalı kullanım alternatifleri ile ilgili bilgi verin ve kendiniz bilinçli kullanın, örnek olun.

- Teknoloji kullanım zamanlarını ortak bir karar ile alın. İnternet kullanımını belli saatlerle sınırlı tutun. Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmayın, internet kullanımına ortak kullanım alanlarında izin verin
- Ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin
- Sosyal ağlarda tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini anlatın ve kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol edin
- Çocuğunuza internet ve sosyal ağlarda profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlayın, özel bilgi, telefon, T.C. kimlik numara ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını riskleriyle birlikte anlatın
- Güçlü ve pozitif aile bağlarınız olsun, çocuklarınızın arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olun
- Teknoloji ürünlerine gereğinden fazla para harcamayın. Boş zamanlarınızı teknoloji aletleri ile geçirmeyiniz.
- Sanal zorbalık ile karşılaştığında neler yapabileceğini anlatın. Güvenlik ve gizlilik ayarları yapılandırılmazsa sorun yaşanır. Küfürlü konuşma, tehdit, dedikodu, yalan vb. olumsuz davranışlar sergileyebilir ve bu davranışlara maruz da kalabilir. Uygunsuz görüntü, içeriklere ve cinsel istismara maruz kalabilir. Çocuklarınızın sanal zorbalığa maruz kaldıklarında zorbalık yapan kişiyle iletişimi kesmesi, kişiyi engellemesi, kendilerine veya öğretmenlerine bildirmeleri gerektiğini öğretin..
- Çocuklarınızın girdiği sayfalar, oynadığı oyunlar hakkında bilgi sahibi olun, ona eşlik edin ve oyun ile ilgili yorumları okuyun, yani kısacası çocuğunuzun dijital dünyasına dahil olun.
- Virüs ve filtreleme programları kullanın. Bu programları kullanarak, riski en aza indirebilirsiniz.