

SAFİZER VE MEHMET KARAMAN
KIZILAY ANAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ VELİ BÜLTENİ
ARALIK-2024

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

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 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.



Teknoloji Kullanımını 3 gruba ayırabiliriz

1

OLUMLU
KULLANIM

2

KÖTÜYE
KULLANIM

3

BAĞIMLILIK

Olumlu Kullanmanın Faydaları Nelerdir?

- İnternet ve teknolojiyle özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlanmaktadır. Okullarda, projeler için bilgiler toplanmakta, akademik başarının arttırılmasın da büyük rol oynamaktadır.
- İnternet ve teknoloji, yaratıcılığa da özendirilmektedir. Gördükler inden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinildiğinde, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.
- Çocuklar ve gençler internette doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarına ulaşım konusunda bilgilendirildiği taktirde internet üzerinden yaptığı faydalı araştırmalar sayesinde kişisel gelişimlerine katkı sağlayıp pek çok bilgi edinebilirler. (Yurt içi ve dışında anlık gelişme ve haberler erişim, Bir çok bilimsel bilgiyi görsellerle anlatan , yabancı dil eğitimi veren vb. birçok videoya ulaşabilirler)



Kötüye Kullanma Nedir?

FİZİKSEL ZARARLARI

- Gözlerde yanma,
- Beden duruşunda bozukluk
- Halsizlik
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Elde uyuşukluk
- Uykusuzluk, enerji düşüklüğü
- Obosite

SOSYAL ALANDA GÖRÜLEN ZARARLAR

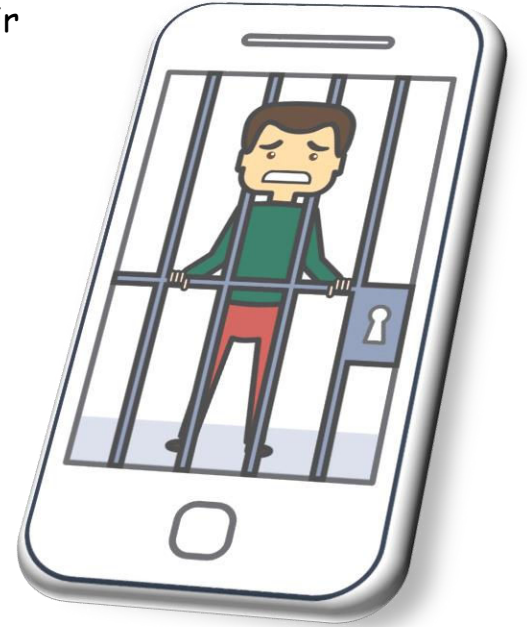
- Akademik başarıda düşüş
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Kişisel, aile ve okul sorunları

- Uyku bozuklukları
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon
- 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.
- 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.

Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık kullandığımız bir nesne ve ya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yaşayamaz hale gelmemizdir.

Mesela bilgisayarda, tablette yada telefonda oyun oynarken yada internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlayamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.



Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?

- Teknolojiyle giderek daha çok vakit geçirmek istiyorsanız,
- İstedığınız kadar kullanamadığınızda sinirleniyorsanız,
- Her seferinde planlandığından daha çok kullanıyorsanız,
- Sebep olduğu sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam ediyorsanız,
- Kullanmadığınız zamanlarda bile aklınız ondaysa,
- Kullandığınız cihazlar nedeniyle sorumluluklarınız aksıyorsa;

siz de bir teknoloji bağımlısı adayı olabilirsiniz.

Önleyici Faktörler

- Güçlü ve pozitif aile bağlarına sahip olmak,
- Çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olmak,
- Aile içi teknoloji kurallarını belirlemek ve bunlara **AİLECEK** uymak,
- Çocukların yaşamları ilgi ve ihtiyaçları ile ilgili olmak bu ihtiyaçları doğru anlamak,
- Çocuklara sorumluluk vermek ve bu konuda onları desteklemek,
- Çocukların boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik etmek,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilenmek
- Çocuğunuzun en iyi ve en güvenilir arkadaşı olmak 😊

Pınar VEZİROĞLU
Psk.Dan.ve Rehber Öğrt.

e-mail.

pormanci72@gmail.com