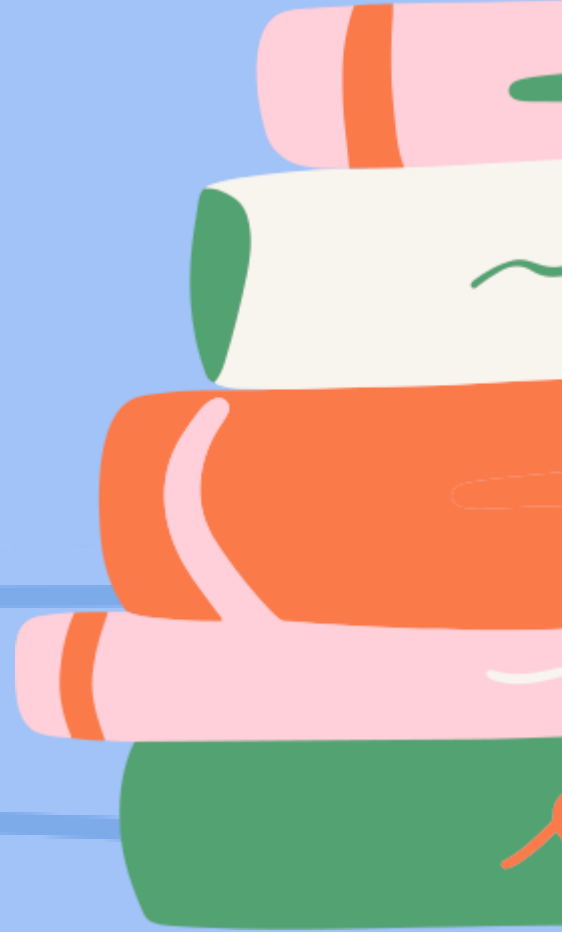




Bilinçli Teknoloji Kullanımı

REHBERLİK SERVİSİ

RİFAT DERMAN



@pdrilkokul



Sevgili Çocuklar;

Teknolojinin, bilgisayarın doğru kullanıldığında pek çok faydası vardır. Ancak aşırı kullanıldığında ciddi zararları olabilir.

Bilinçli Teknoloji Kullanımı için dikkat etmemiz gereken kurallar var. Bugün sizlerle bu konu hakkında konuşacağız.





Sosyal
medya



TV ve
internet



Oyun
konsolu



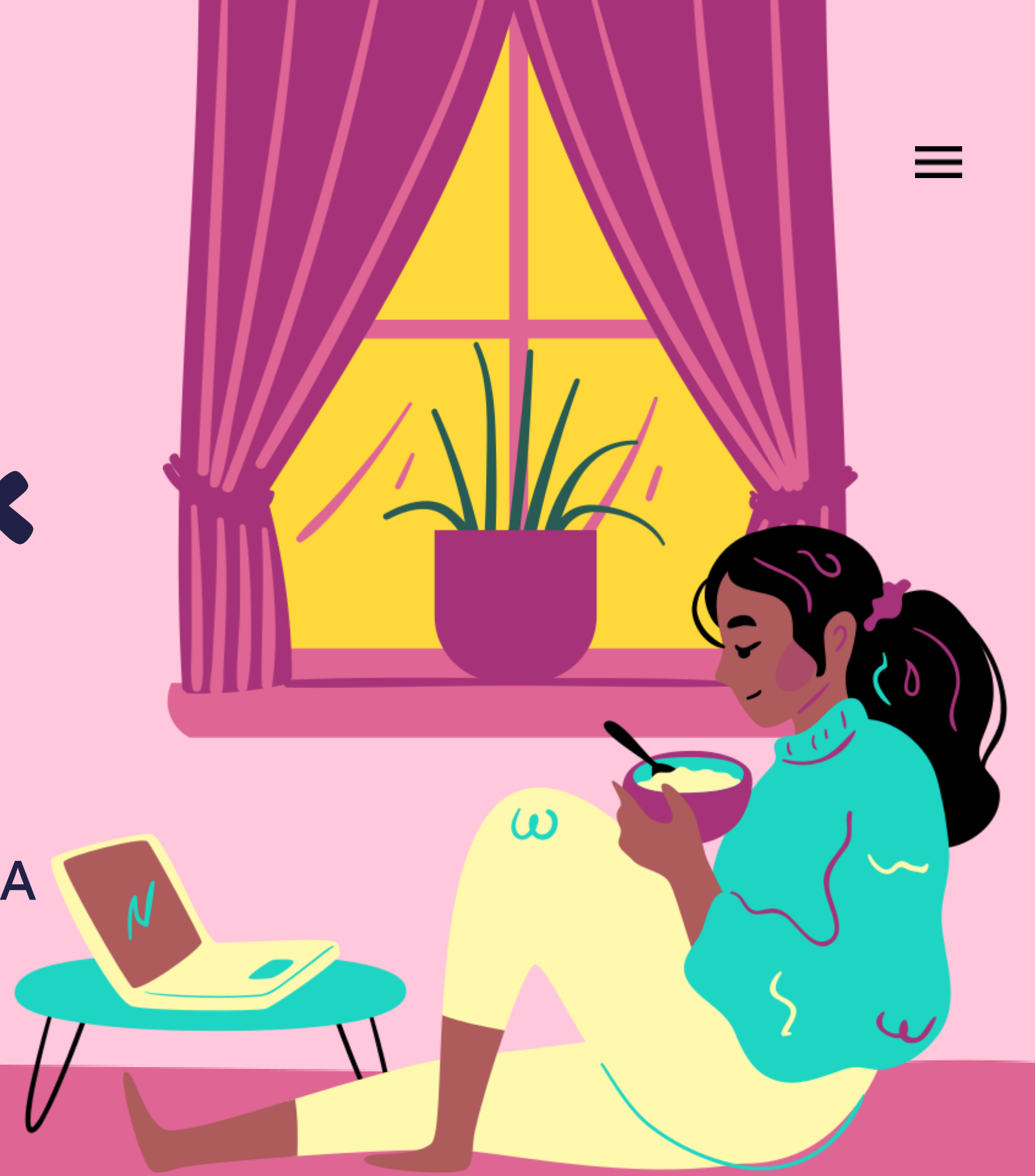
Cep
telefonu



TEKNOLOJİ ARAÇLARI NELERDİR?

Teknolojiyi ve İnterneti doğru şekilde kullanmak çok önemlidir.

EĞER GÜNLÜK YAŞANTIMIZDA DENGİYİ KORUYAMAZSAK BAĞIMLILIK DURUMUYLA KARŞI KARŞIYA KALABİLİRİZ.



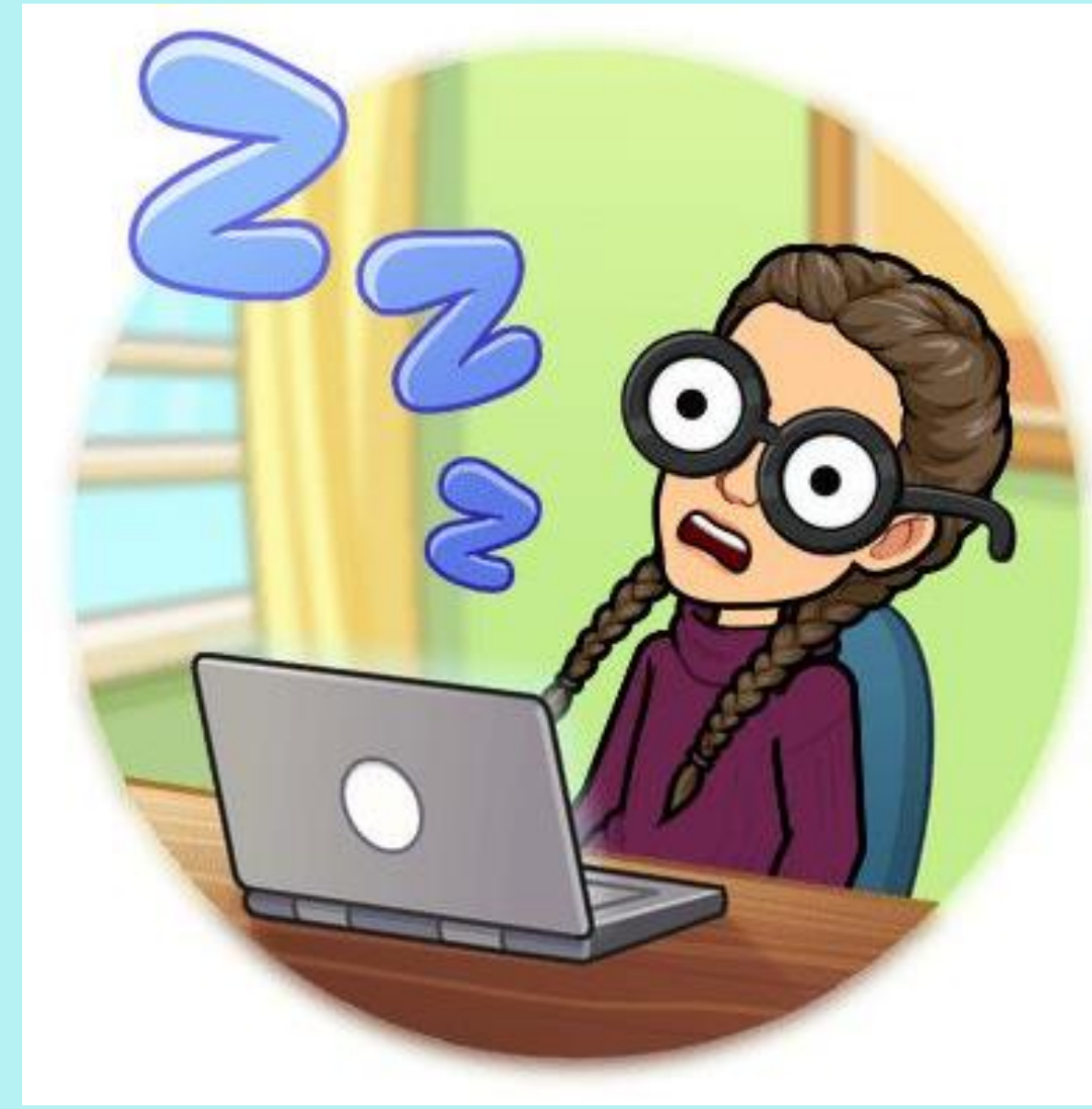
Eğer Bir Çocuk;

- Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa,
- Oyun oynamadığı zamanlarda akli hep oyunlarında kalıyorsa,
- Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyorsa,
- Derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa,

- Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa,
- Arkadaşlarından uzak kalıyorsa ve ailesiyle arası bozuluyorsa,
- Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa,

..teknoloji bağımlısıdır.

NASIL BAĞIMLI HALE GELİNİR?



Merak
ediyoru
m



Arkadaşları
m
oynuyor



Yapacak
hiçbir şey
yok



Ben onsuz
yapamam



NASIL BAĞIMLI HALE GELİNİR?



Bu aşamaya gelen çocuklar
bilgisayardan
ayrı kalamazlar.



Ayrı kaldıklarında mutlu olamazlar.



Bilgisayar ve tablet kullanmak artık onun için
yemek yemek, su içmek gibi önemli olur.



Canları dışarı çıkmak, gezmek
yerine hep bilgisayar oynamak
ister.



Ne Zararı Var ki?

1



Beyin
tembelleşir.

2



Dikkatini toplaması zorlaşır.
Ödev ve işlerini yaparken
aklına oyun, tablet gelir.

3

Arkadaşlık
kurma şansı
azalır.



4

Çok
oturdukları
için
kemikleri
güçlü olmaz.



Teknoloji Bağımlısı

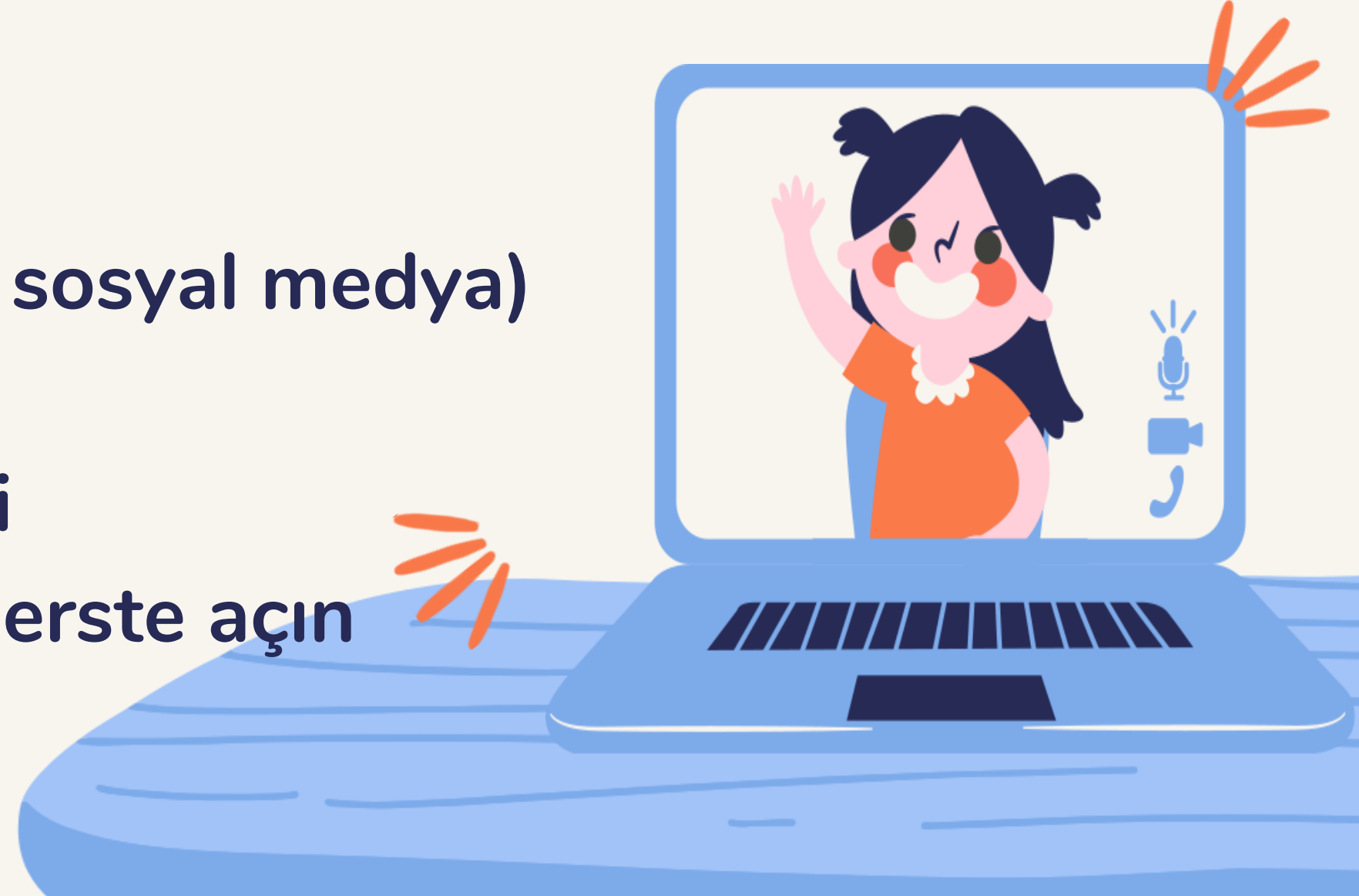
Olmamak için



- Ekran başında geçirdiğiniz süreyi azaltın.

Sizin yaşınızdaki bir çocuğun ekran başında en fazla kalabileceği süre 60 dakika yani 1 saattir(oyun ve sosyal medya)

- Tavsiyem okul zamanında hafta içi bilgisayar ya da tableti sadece canlı derste açın



Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin



Teknoloji kullanımınızı sınırlayın.

**Böylece kendinize sınır çizmiş olursunuz.
Mesela akşam oyun oynamak yerine
ailenizle birlikte vakit geçirebilirsiniz.**

Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

! Teknolojiden yararlanma ve kendinizle teknoloji kullanımınız arasında sınır koyma konusunda ailenizden yardım isteyin.

● Böylece büyüklerinizin tecrübelerinden yararlanmış olursunuz.

Teknolojik aletleri kullanırken ailenizle birlikte oturduğunuz odayı tercih edin.



Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin



Teknoloji kullanımıyla ilgili kendinize hedefler belirleyin.

Böylece amaçsız ve boşu boşuna bir kullanıma kendinizi kaptırmamış olursunuz.

Günde ne kadar teknoloji vs. kullanacağınızı aile ve öğretmenlerinize sorarak belirleyin. Belirlediğiniz süreye mutlaka uyun.

Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin



Odanıza, evin çeşitli yerlerine, bilgisayar ekranının yanı başına teknoloji bağımlılığının size neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asın.

Böylece zararlarını sürekli hatırlar ve dikkatli kullanırsınız.

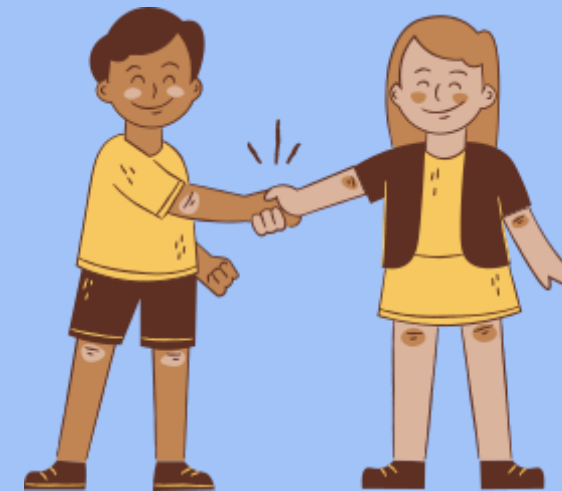


Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

- ! Arkadaşlarınızla oyun oynamaya ve spora vakit ayırın. Böylece bilgisayar başında olduğu gibi hareketsiz kalmazsınız.



- ! Sanal değil gerçek bir arkadaş çevresinde bulunarak aktiviteler oluşturun, yeni arkadaşlıklar edinin. Böylece gerçek hayatla bağlantınız daha güçlü olur.



İNTERNET ORTAMINDA;



TANIMADIĞINIZ KİŞİLERLE SOHBET ETMEYİN.
SOSYAL PAYLAŞIM ORTAMLARINDA
TANIMADIĞINIZ KİŞİLERLE KESİNLİKLE ARKADAŞ
OLMAYIN.



İNTERNET ORTAMINDA KARŞILAŞTIĞINIZ HERHANGİ BİR
BİLGİYİ BAŞKA KAYNAKLARDAN DA SORGULAYIN,
DOĞRULUĞUNU ARAŞTIRIN.



SİZİ RAHATSIZ EDEN KİŞİLERLE, UYGUNSUZ KONUŞMA,
HAKARET, KÜFÜR GİBİ DURUMLARLA KARŞILAŞTIĞINIZDA
AİLE VE ÖĞRETMENİNİZLE PAYLAŞIN.

OKUYALIM, TARTIŞALIM



Çocuklar neden
bilgisayar
oyunlarını sever?



Bilgisayar oyunları bize nasıl
zarar verir?



Bilgisayar oyunlarının yerine
başka hangi oyunları
oynayabiliriz?



Sizce bir günde ekran başında
en fazla
kaç dakika kalmalıyız?





ETKİNLİK: HAYALINI KUR!?



Bir gün evinizdeki tüm televizyon, telefon, tablet ve bilgisayarlar bozulsaydı, sizce o gün nasıl geçerdi? Hayal edin ve yazın.

