



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

**SULTAN ALPARSLAN İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ**

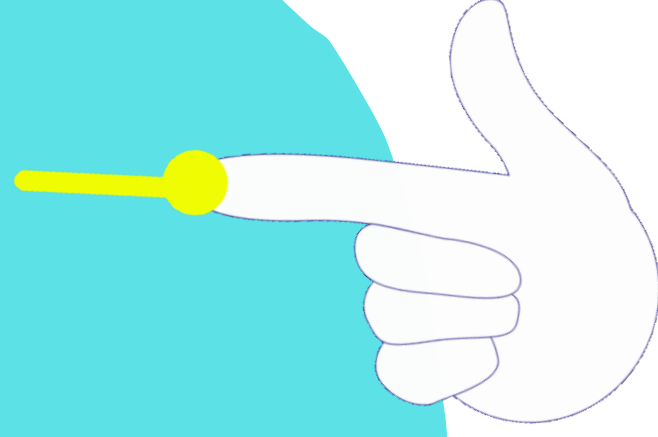
Hakan ÇELİKÇİ
Psikolojik Danışman/Rehber Öğretmen



Merhaba 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.



TEKNOLOJİ ARAÇLARI NELERDİR?

Sosyal medya



TV ve İnternet



Oyun konsolu



Telefon ve Tabletler



Teknolojiyi ve İnterneti doğru şekilde kullanmak çok önemlidir.

Eğer günlük yaşantımızda dengeyi koruyamazsak bağımlılık durumuyla karşı karşıya kalabiliriz.



Eğer bir ocuk

**Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa,
Oyun oynamadığı zamanlarda aklı 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,**

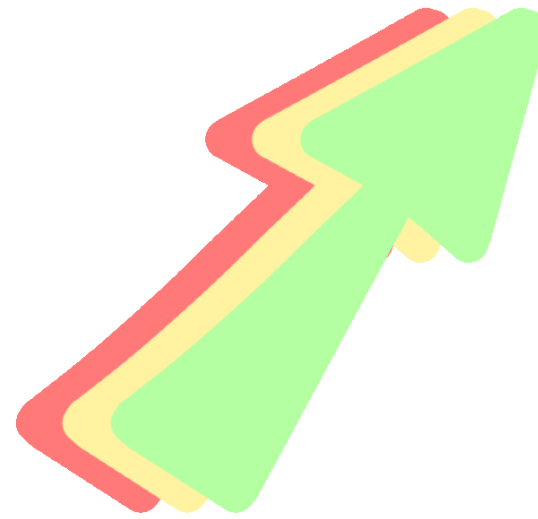
..teknoloji bağımlısıdır.

NASIL BAĞIMLI HALE GELİNİR?

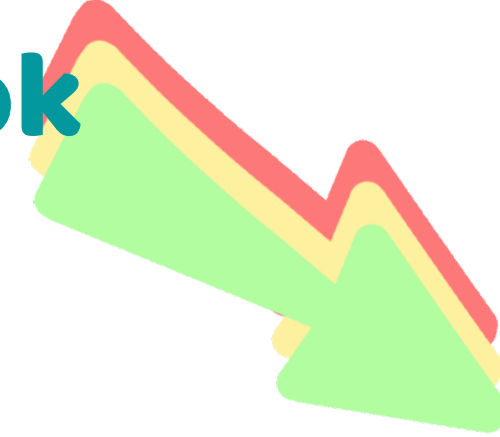
**Merak
ediyorum**



**Arkadaşlarım
oynuyor**



**Yapacak
hiçbir şey yok**



**Ben onuz
yapamam**



NASIL BAĞIMLI HALE GELİNİR?

Bu aşamaya gelen çocuklar bilgisayardan, telefonlardan ayrı kalamazlar.

Ayrı kaldıklarında mutlu olamazlar

Canları dışarı çıkmak, gezmek yerine hep bilgisayar oynamak ister.

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



Ne Zararı Var ki?



**Beyin
tembelleşir**



**Çok oturdukları
için kemikleri
güçlü olmaz**

**Arkadaşlık
kurma şansı azalır.**



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

Teknoloji Bağımlısı

Ekran başında geçirdiğiniz süreyi azaltın.

Sizin yaşınızdaki bir çocuğun ekran başında en fazla kalabileceği süre 60 dakika yani 1 saattir.

Tavsiyem okul zamanında hafta içi hiç bilgisayar ya da tablet açmamanız.

Hafta sonu oynamanız daha doğru olur.



Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak için



Teknoloji kullanımınızı sınırlayın.

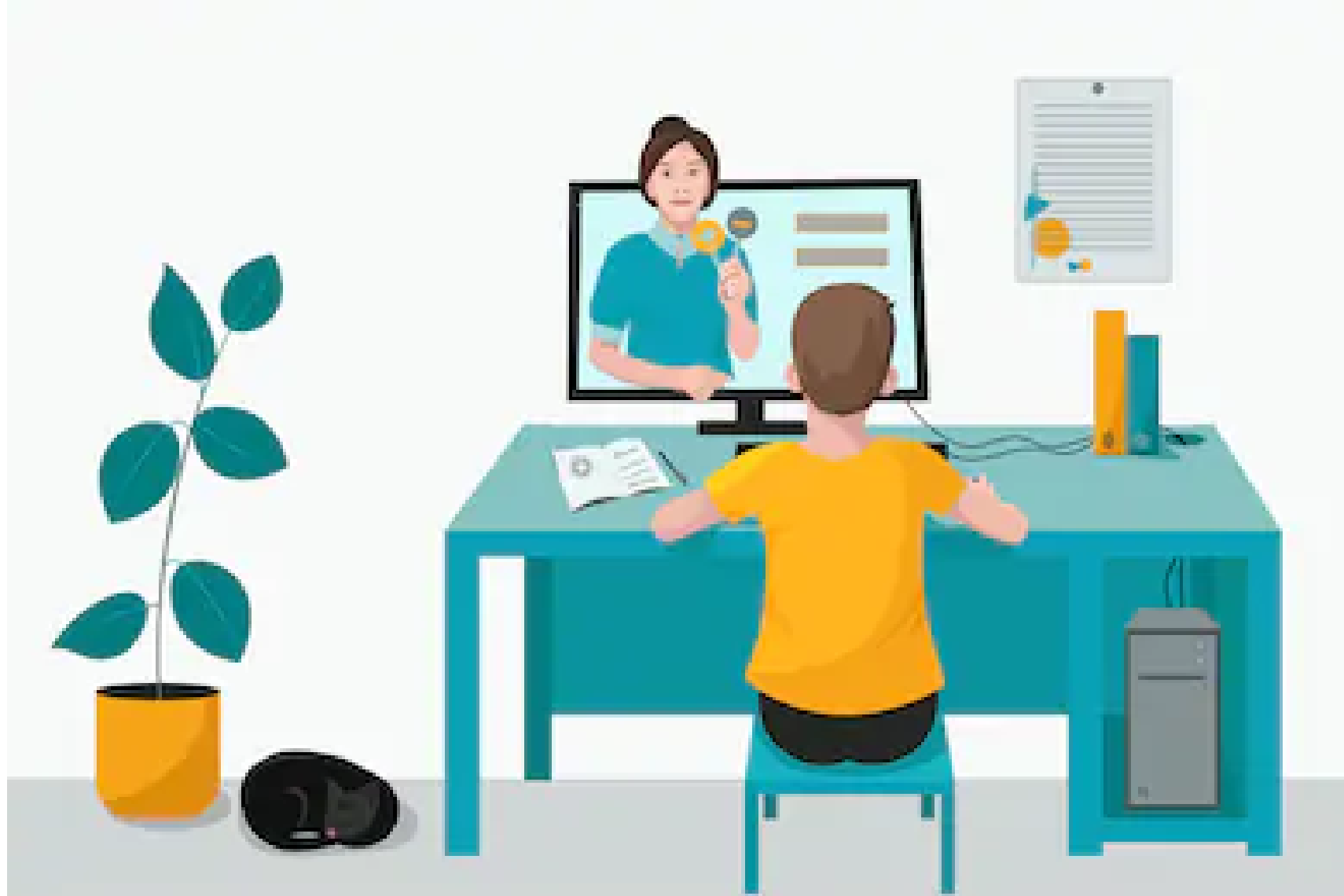
Böylece kendinize sınır çizmiş olursunuz.

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 için



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 için



**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 için



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;

Tanımadığınız kişilerle sohbet etmeyin. Sosyal paylaşım ortamlardın da tanımadığınız kişilerle kesinlikle arkadaş olmayın.



İnternet ortamında karşılaştığınız herhangi bir bilgiyi başka kaynaklardan da sorgulayın, doğruluğunu araştırın.



Sizi rahatsız eden kişilerle, uygunsuz konuşma, hakaret, küfür gibi durumlarla karşılaştığınızda aile ve öğretmeninizle paylaşın.



OKUYALIM, TARTIŞALIM

Çocuklar neden bilgisayar oyunlarını sever?

Bilgisayar oyunlarının yerine başka hangi oyunları oynayabiliriz?



Bilgisayar oyunları bize nasıl zarar verir?

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.

Ailemiz ve arkadaşlarımızla yapacağımız bazı aktivite önerileri

Günlük yazabilir ya da öykü, şiir yazmayı deneyebilirsiniz



Puzzle yapabilirsiniz.

Mutfakta ailenizle birlikte pizza, pasta, kurabiye yapabilirsiniz.



Ailemiz ve arkadaşlarımızla yapacağımız bazı aktivite önerileri

Kitap okuduktan sonra ailecek ya da arkadaşınızla kitap hakkında konuşabilirsiniz.



Belgesel izleyebilir, öğrendiklerinizle ilgili araştırma yapıp ilginç bilgileri defterinize not edebilirsiniz.



Satranç, dama, jenga gibi kutu oyunları oynayabilirsiniz



**Teknoloji
hayatımızı
sınırlamasın, biz
onu sınırlayalım**

**Sınırsız teknoloji
değil, yeterince
teknoloji**

**Sınırları
olmayanın,
sorunları olur**

**İnternete
bağlı ol,
bağımlı olma**

**İnterneti
güvenli kullan,
güvende kal**

GOOD BYE



Rehberlik Servisini takipte kalın..