



ŞEHİT POLİS HAYRETTİN ŞİŞMAN İLKOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK
SERVİSİ

ÖĞRETMEN BÜLTENİ

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Öğretmen Bülteni:

'Bilinçli Teknoloji Kullanımı'

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.

Teknoloji kullanımı 3 gruba ayrılabilir:

1. Olumlu kullanım
2. Kötüye kullanım
3. İnternet Bağımlılığı

3.İnternet Bağımlılığı:

İnternetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlamak için kullanılan bir terimdir.

Nomofobi :

"Nomofobi" ya da cep telefonundan mahrum kalma korkusu, özellikle sosyal ağlara sürekli bağlı kalmak isteyen kullanıcıları kötü etkilemekte ve telefonsuz yaşayamama gibi yeni bir bağımlılık şekline sebep olmaktadır.

Fomo:

'Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Belirtileri' yeni bir internet bağımlılığı şeklidir. Bu belirtileri gösteren kullanıcılar sosyal ağlara sürekli bağlı kalmakta, yaptıkları her davranışı fotoğraf, mesaj vb. şekilde, bu ağlar aracılığıyla paylaşmakta ve diğer kullanıcıların neler yaptığını ve paylaştığını sıkı bir şekilde kontrol edip takip etmektedir.

Bazı anne babaların sokağa çıkmasını istemedikleri çocuklarını, sosyal ortamlardan ve sosyal ilişkilerden mahrum bırakarak yalnızlığa ittikleri, bu durum çocuğun evde bu yalnızlığı gidermek için sürekli internete yönelip bağımlı hale gelmesine neden olduğunu söyleyebiliriz. Eğitimciler olarak bu konuda ailelere olumlu önerilerde bulunmalıyız.

Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?

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



İnternet Bağımlılığında En Çok Görülen Belirtiler

- Çok zaman harcamış olmasına rağmen sanal ortamlara girmeden duramamak, zorlayıcı yoğun bir istek duymak.
- Sanal ortamlarda harcanan zamanın giderek artması
- Sürekli internete bağlanma isteğinin bulunması
- Sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerde azalma
- Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine, internete girmeyi tercih etme durumunun artması
- Dersleri, ödevleri ve kitap okumayı ihmal etme
- Ailesine yeterli zaman ayıramama, iletişimde azalma
- Sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk



- Sırt, boyun, el bileği, baş ve göz ağrılarının artması
- Yemek öğünlerinin atlanması, ekran başında atıştırma
- Çevresindekileri kandırarak yaptıkları konusunda, harcadığı zaman ve etkilenme biçimi ile ilgili yalan söyleme.

Eđitimci Olarak Neler Yapabiliriz?

- ✓ Öğrencilerin, internetten nasıl faydalanmaları gerektiğini öğreterek, bir amaç doğrultusunda internette zaman geçirmelerini sağlayabiliriz.
- ✓ Bilinçli teknoloji kullanım konusunda örnek olabiliriz
- ✓ İnternet kullanımı konusunda yasaklayıcı değil sınırlayıcı olabiliriz. Evdeki bilgisayarın çocuğun odasında değil, evin ortak kullanılan bir odasında olmasını anne babasına önerebiliriz
- ✓ Aileye internete giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılmasını ve çizelgede iki tarafa uygun kurallar belirlenmesini önerebiliriz.
- ✓ Ailelere, birlikte nasıl kaliteli zaman geçirebilecekleri anlatabiliriz.
- ✓ Öğrencilerin sosyal ve sportif faaliyetlere daha fazla zaman ayırmaları için okul olarak faaliyetler düzenleyebilir ya da çevredeki faaliyetlere yönlendirebiliriz.
- ✓ Öğrencilerin ailesi ve arkadaşlarıyla sağlıklı iletişim kurmalarını destekleyebiliriz.
- ✓ Sorunlarını teknoloji ile çözmek yerine bizimle paylaşması için öğüt verici konumda olmak yerine onu anlayan ve dinleyen kişi olabiliriz.
- ✓ Bir işin parçası olması ve sorumluluk duygusu gelişmesi için okulda ve evde sorumluluklar verilmesini sağlayabiliriz.
- ✓ Ailelere teknolojiyi göre ödül veya ceza olarak kullanmamaları gerektiđini anlatabiliriz.
- ✓ Güvenli internet kullanımı konusunda öğrenci ve ailelere eğitim verebiliriz. (İnternetin güvenli kullanımı ile ilgili ayrıntılı bilgilere www.guvenliweb.org.tr adresinden ulaşabilirsiniz.)

Şehit Polis Hayrettin Şişman İlkokulu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

- **Bu ve bunun gibi eğitim içeriklerine okulumuzun sitesini ziyaret ederek ulaşabilirsiniz.**
- **Okulumuzun web sitesi: <https://sphsilkokul.meb.k12.tr/>**