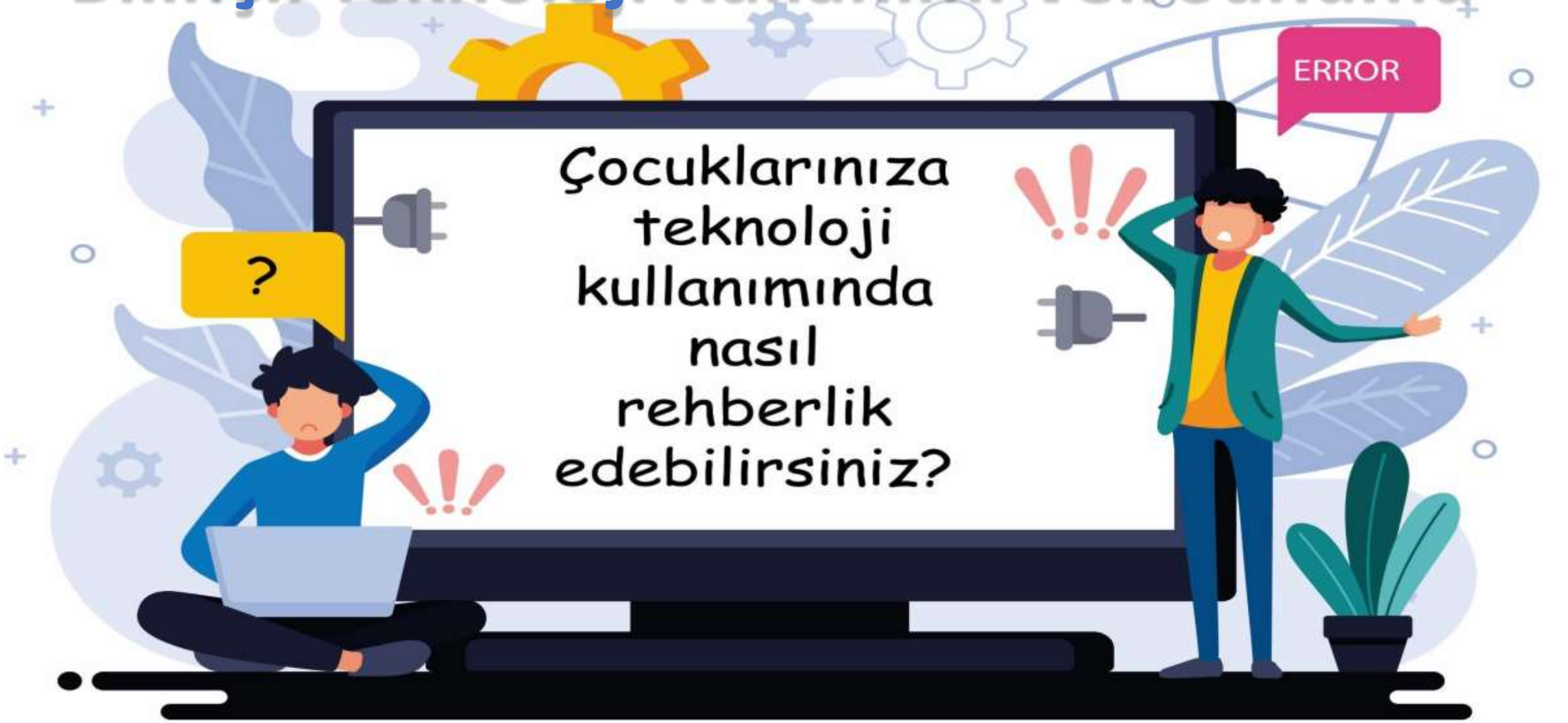
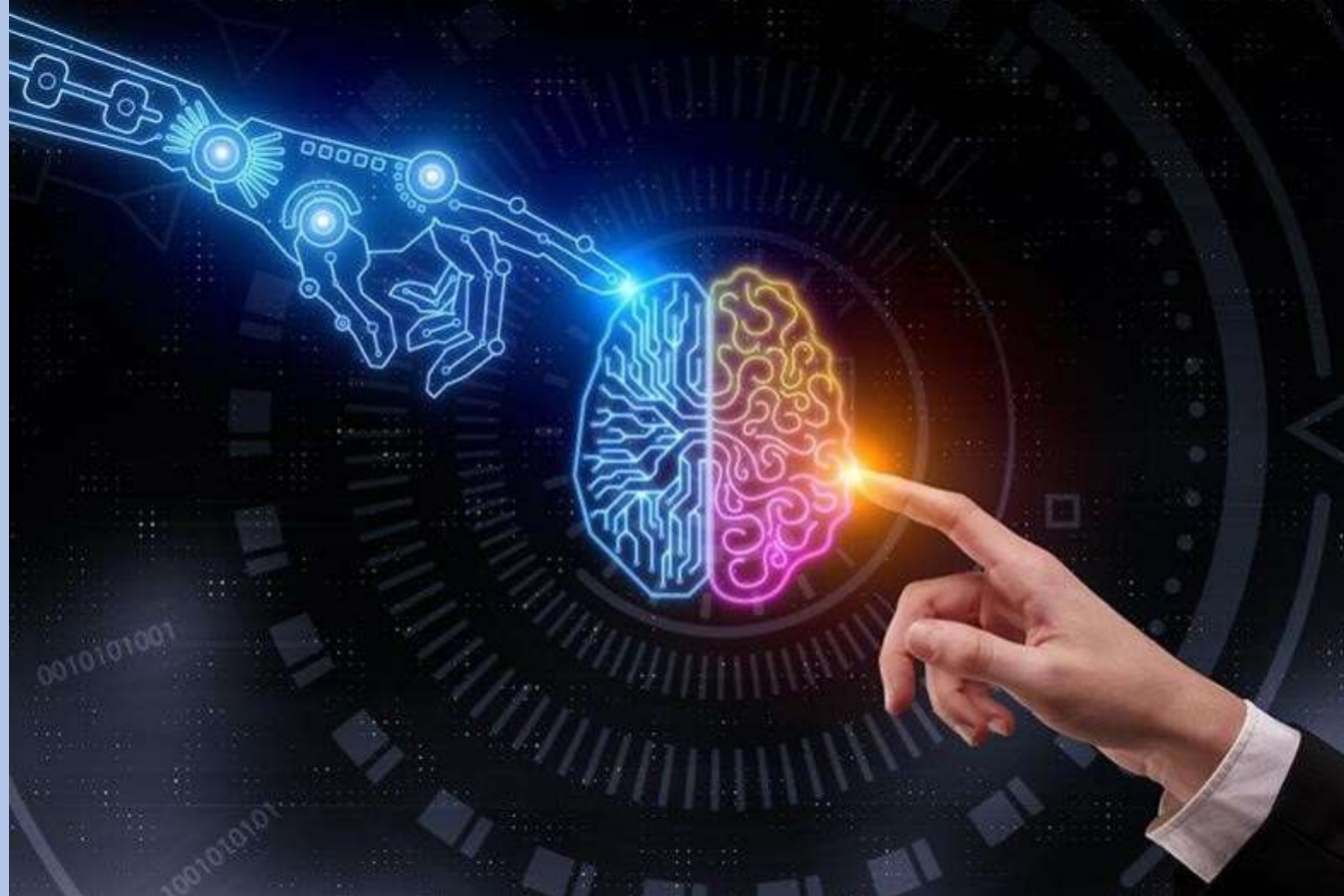


# Bilinçli Teknoloji Kullanımı Veli Sunumu



**Teknoloji hem yararlı bir hizmetçi hem de tehlikeli bir  
ustadır.**

Christian Lous Lange



# Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

- ❖ Günümüzde neredeyse 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 gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) **olumsuz etkilememesi** bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.



# Dijital Ebeveynlik Nedir, Neden Gereklidir?

- ❖ Temel düzeyde **dijital araçların kullanımına hakim**,
- ❖ Dijital ortamdaki **risklerin** ve **olanakların** farkında olan,
- ❖ Çocuklarını bu **risklere karşı koruyabilen**,
- ❖ Dijital araçların **doğru kullanımı** konusunda çocuklarına **rol model olan**,
- ❖ **Sanal ortamda da kişi haklarına saygı duyulması** gerektiğini çocuklarına aşıl原因an,
- ❖ **Teknolojik gelişmelere açık** anne ve babalardır.



# Teknolojik Araçların Çocuk ve Gençlere Sunduğu Fırsatlar

- ❖ Çocuklar ve gençler internette doğru ve güvenilir bilgi kaynaklarına ulaşım konusunda bilgilendirildiği takdirde 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)
- ❖ İnternet ve teknoloji, **yaratıcılığa** da özendirilmektedir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinildiğinde, **kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.**
- ❖ Çeşitli programlar çocukların **kültürel ve entelektüel bilgi birikimini arttırmaya** yönelik faydalar sağlar.



# Teknolojik Araçların Çocuk ve Gençlere Sunduğu Fırsatlar

- ❖ Normal koşullarda ulaşılması zor olan bir insanla **iletişim kurulabilmekte** ve **paylaşımında bulunma** imkanı bulunmaktadır. ( Örneğin bir öğrenci bu sayede bir kitabın yazarına aklına takılan bir soruyu sorabilmektedir.)
- ❖ İnternet sesli ve görüntülü olarak **dünyanın bir ucundan diğer ucuna erişim** sağlayabilme imkanı sunar.( Bu sayede dünyanın bir ucundaki başka bir sınıfla iletişim kurup, ortak ders alma veya tartışma yapma şansı olur)
- ❖ İlgi duyduğu alanlarla ilgili **eğitici video, belgesel** izleyebilir. Öğrendiği bilgiler çocukları araştırma ve farklı kaynaklar okuma, yeni bilgiler edinme merakı uyandırabilir.



# Teknolojik Araçların Barındırdığı Olası Riskler

Nasıl ki normal koşullarda bir ebeveynin çocuğuyla birlikte değilken, onun **evin dışında kiminle olduğunu bilmesi gerekiyorsa**; dijital aletlerin başında da **kontROLSÜZ bir şekilde başboş bırakılması** çok sayıda riske karşı onları korumasız bırakmak demektir. İnternet ortamında karşılaşılabilecekleri riskleri şu şekilde sıralamak mümkündür;



# Teknolojik Araçların Barındırdığı Olası Riskler

- ❖ **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.





# Teknolojik Araçların Barındırdığı Olası Riskler

- ❖ 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.





# Teknolojik Araçların Barındırdığı Olası Riskler

- ❖ İndirilen oyun programlarında **virüs, casus yazılım** gibi zararlı yazılımlar bilgisayara bulaşabilir. Bu yazılımlar bilgisayara ve kullanıcılara zarar verebilir.
- ❖ **Asosyal bir kişilik** gelişimine neden olabilmektedirler.
- ❖ **Fiziksel, zihinsel, sosyal ve psikolojik gelişim** alanlarında ciddi problemlerin görülmesine neden olabilmektedirler.
- ❖ **Siber zorbalığa** maruz kalabilir ya da siber zorbalık yapabilirler.



# Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Zararları Nelerdir?

## FİZİKSEL ŞİKAYETLER

- ❖ Gözlerde yanma,
- ❖ Beden duruşunda bozukluk
- ❖ Halsizlik
- ❖ Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- ❖ Elde uyuşukluk



# Fiziksel gelişim

## Uyku düzeni bozulabilir.

Daha fazla televizyon seyredebilmek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar.

Uyku düzeni bozulduğunda ve ihtiyaç duyulan uyku alınmadığında kişinin;

- ❖ Saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları artar,
- ❖ Dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.



## Beslenme sorunları oluşabilir

Teknolojiye bağımlı yaşayan kişilerde **zamandan kazanmak** için şekerli gıdalar (abur cubur vs.) ve fast food tüketimi çok fazladır. Bu durum dengesiz ve sağlıksız beslenmeye ve kişinin aşırı kilo almasına neden olur.

Ayrıca şeker vücutta bağımlılık oluşturan bir maddedir ve vücuda ihtiyaçtan fazla enerji verir. Bu enerji atılmadığında dürtüselliği arttırır.



# Psikolojik gelişim

- ❖ Psikolojik gelişimde bireyin kendini **ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanıması**, artılarının eksilerinin farkında olması, **eksik yönlerini geliştirmesi ve kendisiyle barışık olması** beklenir.
- ❖ Teknolojinin amaçsız ve sınırsız kullanımıyla birey kendine psikolojik gelişim için **gerekli olan bu soruları soramayabilir**, bu zamanı bulamayabilir ve bu ihtiyacı hissetmeyebilir.
- ❖ Bunlar olmadan da **duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi** çok zor olur hatta hiç mümkün olmaz.

*Ben kimim?  
Bilmek  
Kabul Etmek  
Uyum Sağlamak  
Artılarım  
Eksilerim*

# Sosyal Alanda Görülen Zararlar Nelerdir?



- ❖ Akademik başarıda düşüş
- ❖ Zamanı idare etmede başarısızlık
- ❖ Kişisel, aile ve okul sorunları
- ❖ Uyku bozuklukları
- ❖ Aktivitelerde azalma
- ❖ İnternet arkadaşları dışında izolasyon



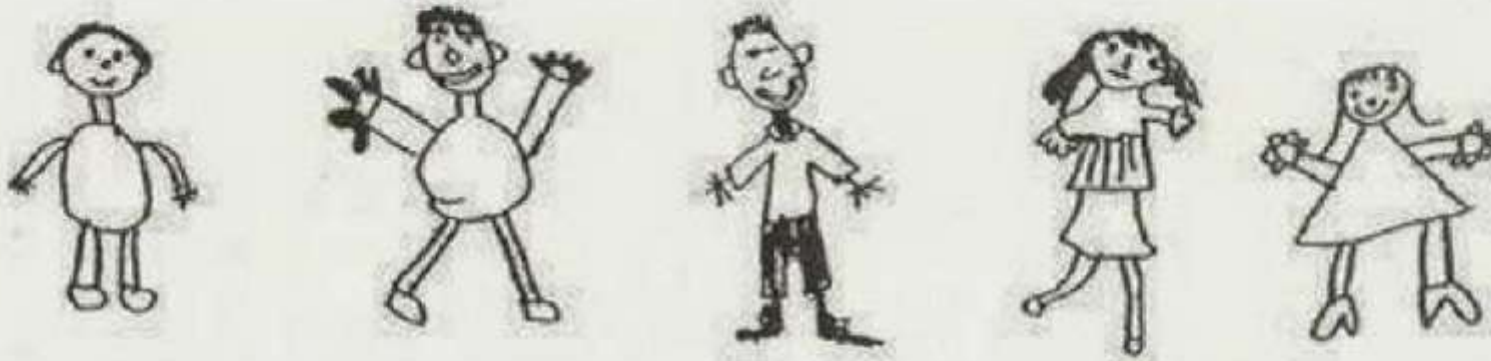
# Zihinsel gelişim

Şayet teknoloji kullanımı,

- ❖ kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyor ve
  - ❖ bilgi o kapasitenin içerisinde kendine yer bulamıyorsa,
  - ❖ yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa ,
  - ❖ Veya zihin seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ise
- teknolojinin kötüye kullanımı söz konusudur.



Günde 1 saatten az TV seyreden çocukların çizdikleri:



Günde en az 3 saat TV seyreden çocukların çizdikleri:



# Başka zararları yok mu?

- ❖ Kişiler arası duyarlılıklar azalması
- ❖ Özgüvende düşüş
- ❖ Sürekli uykusuz ve yorgun görümler
- ❖ Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması
- ❖ Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme



# Ne Zarar Var ki?

Teknolojinin, bilgisayarın doğru kullanıldığında pek çok faydası vardır.  
Ancak aşırı kullanıldığında ciddi zararları olabilir.  
Teknoloji kullanım süresi arttıkça, çocukların;



**Beyni  
tembelleşir.**



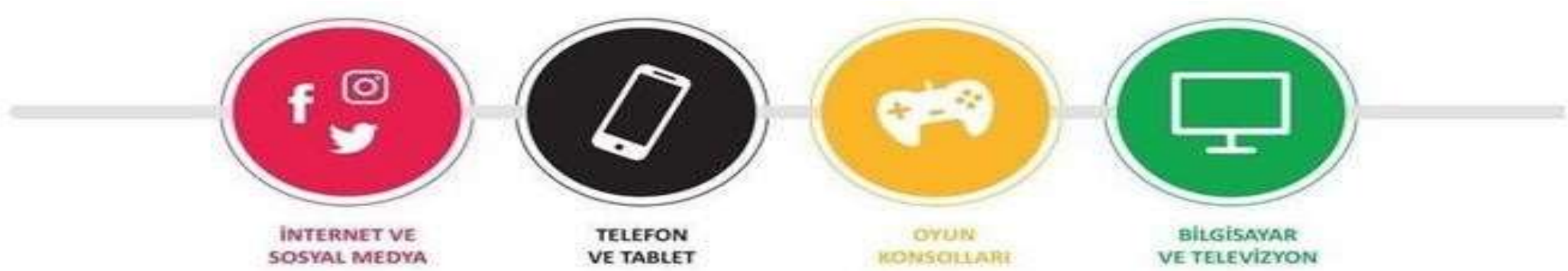
**Dikkatini toplaması zorlaşır.  
Ödev ve işlerini yaparken  
aklına oyun, tablet gelir.**

**Arkadaşlık  
kurma şansı azalır.**



**Çok oturdukları için  
kemikleri güçlü olmaz.**

# Teknoloji Bağımlılığı nedir? Çeşitleri Nelerdir?



Bağımlılık; bireyin, fiziksel ve ruhsal olarak pek çok zarar görmesine rağmen bağımlısı olduğu maddeyi kullanmaya ya da bağımlısı olduğu davranışı yapmaya devam etmesi durumudur.

İnternet ve teknoloji bağımlılığı; diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.



**Gel seni karşıya geçireyim evladım**

# Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

Teknolojinin zararları arasında aşırı kullanıma bağlı olmayan gizli tehditler de vardır;

- ❖ **Siber Zorbalık**; bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba yapılan teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarıdır.



# Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

## İstismar;

Sanal ortamda kötü niyetli kişi veya gruplar tarafından mağdurun fiziksel ya da psikolojik gelişimini olumsuz olarak etkileyen davranışlardır.





# Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

## Güvenlik Sorunları;

Sanal Güvenlik en kaba anlatımıyla internet ortamındaki tehlikelere karşı korunmaktır. Bu tehlikeler, virüsler, sakıncalı site ve içerikler ayrıca kötü niyetli internet kullanıcıları olabilir. Bu tehlikelerin hepsi sanal ortamda karşımıza çıkabilir.



## İnternet Yardım Merkezi

Uyarı: İnternet Yardım Merkezi, kullanıcıların İnternetin bilinçli, güvenli ve etkin kullanımı kapsamında yaşadıkları problemlere yönelik çözüm önerileri sunmaktadır. İnternet Yardım Merkezi tarafından verilen cevaplar, bilgilendirme ve tavsiye niteliğinde olup hukuki bir geçerliliği bulunmamaktadır. Kullanıcıların, İnternet erişiminde ve/veya İnternet erişiminde kullanılan cihazlarda (bilgisayar, cep telefonu, tablet, modem vb.) yaşadıkları donanım ve altyapıya ilişkin sorunları, Ürün/çihaz özellikleri, mukayese, kullanım ve ayarlamalarına ilişkin sorunları, İnternet Yardım Merkezinin hizmet alanı dışındadır.

Merhaba, size nasıl yardımcı olabilirim?

Özellikler, sorunlar, hizmet, sorular veya bilgiyi (bilgi) basit kelime ile aratın.



İNTERNETTE YASADIŞI İÇERİKLER



İNTERNET VE MAHREMİYET



İNTERNET VE BİLGİ GÜVENLİĞİ



SOSYAL AĞ PLATFORMLARI



GÜVENLİ İNTERNET HİZMETİ



ONLINE OYUNLAR



SİBER ZORBALIK



İNTERNET VE SAĞLIK

İnternet İçerik Şikayet Süreçleri ve İletişim Bilgileri



güvenli  
internet

“seçmek  
özgürlüktür”



TAMAMEN  
ÜCRETSİZ

Güvenli İnternet Hizmeti 7. Yaşında



### GUVENLI İNTERNET'E GEÇELİM

Güvenli İnternete geçmek için aşağıdaki listeden servis sağlayıcınızı seçerek doğrudan kullanıcı işlemleri sayfasına ulaşabilirsiniz.

İşletmeci Seçiniz



GİT



Hangi Profilde Olduğunu

Test Et



### ANİMASYONLAR

Güvenli İnternet Hizmeti nedir?  
Profiller  
Hangi Profili seçmelim?

### VİDEOLAR



Güvenli İnternet'ten  
Memnun musunuz?



# Önleyici Faktörler

- ❖ **Güçlü ve pozitif aile bağları**, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- ❖ Aile içi **kuralların açık olması** ve **herkesin bunlara uyması**,
- ❖ Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına **ilgili** olmaları,
- ❖ **İnternet kuralları** belirlenmesi ve bunlara önce **ebeveynlerin uyması**.



# Önleyici Faktörler

- ❖ Ebeveynlerin çocukların **sorumluluk almalarını desteklemeleri, onların sorumluluklarını kendileri üstlenmemeleri,**
- ❖ Çocukların boş zamanlarında **spor veya sanatla** uğraşmaya teşvik edilmesi,
- ❖ Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili **doğru bilgilendirme.**
- ❖ Çocuğunuzun **en iyi ve en güvenilir arkadaşı** siz olun.
- ❖ Çocuklarınızla aranızda **aile sözleşmesi imzalayın** ve bunu titizlikle uygulayın.



# Çocuklarınızın Sosyal Ağlarına Dikkat Edin

- ❖ Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlayın.
- ❖ Tam isim, adres, telefon, T.C. Kimlik Numarası ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğütleyin.
- ❖ Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
- ❖ Sosyal ağlarda kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol edin.



# Teknolojiyi Paylaşın

- ❖ **İnternete zaman zaman beraber girin** ya da o girdiğinde gidip yanına oturarak onunla internet ilgisini paylaşın.
- ❖ Bilmediğiniz program, site ya da yenilikleri sorun ve öğrenin.  
**Teknoloji sohbetleri yapın.**



# Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- ❖ Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda **seçici olun**.
- ❖ Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve **denetimsiz bırakmayın**.
- ❖ Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da **oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin**.
- ❖ Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli **karakterleri niçin sevdiğini sorun**, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun.

Yerli Yerinde  
Yeterince



# Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- ❖ Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla **çocuk bakıcısı** olarak kullanmayın.
- ❖ Bilgisayar, tablet vb. kullanımını **disiplin-ödül aracı** hâline getirmeyin.
- ❖ **İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç**, hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.

Yerli Yerinde  
Yeterince

# Ekran Karşısında Yemek Yeme Konusu..

## Ekran karşısında YEMENİN ZARARI

Ekrana maruz kalarak beslenen çocuklar ile kalmayarak beslenenler arasında farklılıklar oluşuyor. Gelin o farklılıklara yakından bakalım.

- Ekrana uzun süre maruz kalan çocuklar **daha az hareket** ediyor.
- Ergenlik dönemi öncesinde günde **3 saatin üzerinde** ekran başında zaman geçirmenin dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu ile ilişkisi bulunuyor.
- Ekran başında yemek yiyen çocuklar **ne yediklerine odaklanamıyor**, açlık ve tokluk hissinin farkına varamıyor.
- Yeme bozuklukları** artabiliyor.
- Ekran başında geçirilen süre arttıkça **obezite de artıyor**.
- Cips ve soda** tüketimi artıyor.
- Ekran başında yemek yiyen çocukların **görsel algı ve dikkatleri**, yemeyen çocuklardan daha düşük kalıyor.



# Teknoloji İle Ne Kadar Zaman Geçirilmeli?



Okul Öncesi Yaş  
grubu günde **30**  
**dakika**



İlköğretimin  
İkinci yılında  
günde 45 dakika  
**45 dakika**



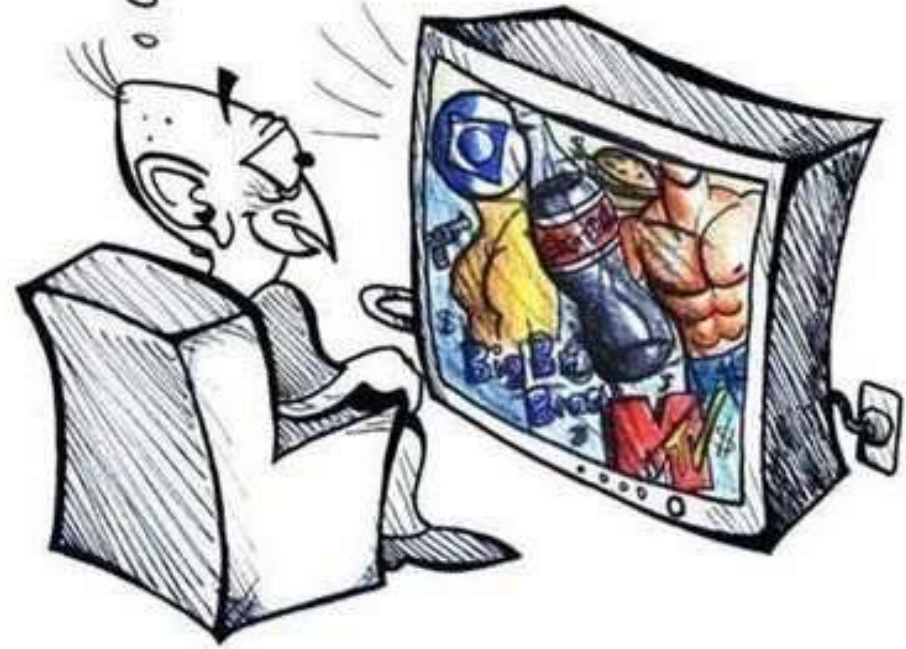
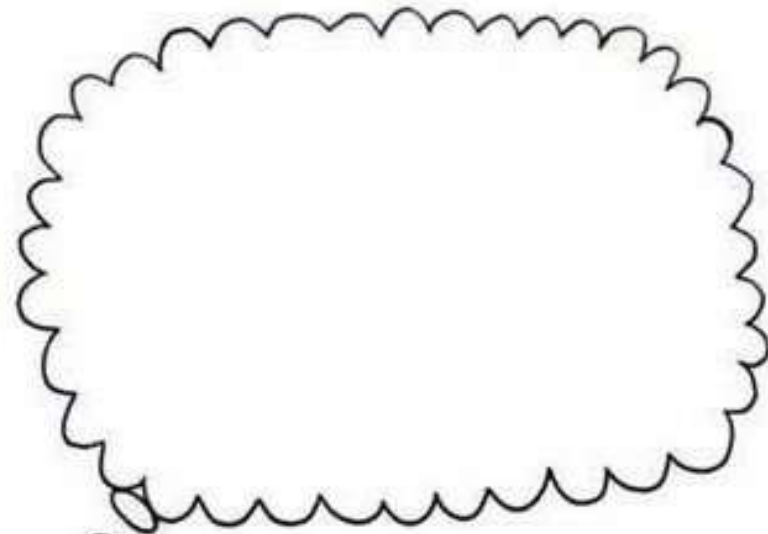
İlköğretimin  
İkinci yılında  
günde 1 saat  
**1 saat**



Lise Çağında  
Günde 2 saat  
**2 saat**

# ÖNERİLER

- ❖ Teknolojisiz saat
- ❖ Tekil kullanmama
- ❖ 13-14 yaşına kadar sosyal medya yok
- ❖ Oyun oynanacak vakitler belli olacak. Çocuk uymazsa ertesi günden kısılacak.
- ❖ Ekran kullanımı aynı saatlerde olmasın. Pekiştirmemesi için.
- ❖ Teknoloji kullanma demekle olmaz. Yerine başka bir şey koy.
- ❖ Can sıkıntısına izin verin. Yaratıcılık artar. Birden değil yavaş yavaş yapılmalı.
- ❖ Ekran dopamin sistemini bozar. Ödül sistemini fazlaca uyarır. Hızlı yükselip hızlı düşer. Gerçek hayatla uyummadığı için ödül sistemi bozulur.



Doob