

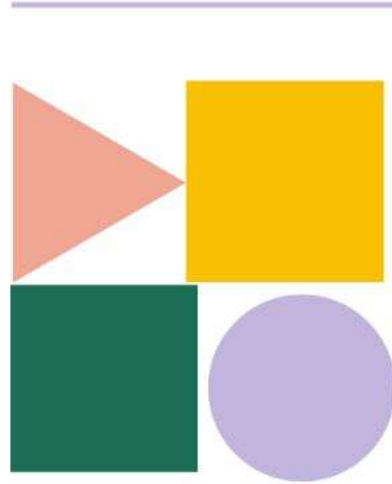
Teknoloji ile Ne Kadar Zaman Geçirmeliyiz?

- Okul öncesi yaş grubu, günde 30 dakika
- İlköğretimin ilk dört yılında, günde 45 dakika
- İlköğretimin ikinci dört yılında, günde 1 saat
- Lise çağında, günde 2 saat



Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

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.



Bilinçli Teknoloji Kullanımı



Genel Şikayetler

FİZİKSEL ŞİKAYETLER

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

SOSYAL ALANDA ŞİKAYETLER

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

Siber Zorbalık ve İstismar

- Siber zorbalık bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba yapılan teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarıdır.
- İstismar sanal ortamda kötü niyetli kişi veya gruplar tarafından mağdurun fiziksel ya da psikolojik gelişimini olumsuz olarak etkileyen davranışlardır.

SANAL TEHLİKELERDEN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- İsmi, okulunu, yaşını, telefon numaranı ya da ev adresini **PAYLAŞMA**
- Tanımadıklarına asla **FOTOĞRAFINI** gönderme
- Gerçek hayatta yapmayacakları hiçbir şeyi online yapma
- Şifreni (aile dışında) kimseye söyleme
- Yabancılardan gelen e postaları açma;
- Yabancılardan uzak dur: Kimliklerini gizleyen insanlar olabilir, bilmediğin birine yanıt yazma ve ailene haber ver.
- Online olduğunda artık 'kişiyeye özel' diye bir şey olmadığını bil.
- Yaşına uygun sitelerde gez
- Hoşuna gitmeyen, seni rahatsız eden bir şey olduğunda hemen bir büyüğe haber ver



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

- Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekse,
- Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatın ve sorumlulukların aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa, 🗑️
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyaç oluyorsa sosyal medya bağımlılığında söz edilebilir.

OYUN BAĞIMLILIĞI

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa, Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlılığında söz edilebilir

CEP TELEFONU, TABLET VE BİLGİSAYAR BAĞIMLILIĞI

- İnternetin denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması, fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.