

Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiği kadar kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.

Bilimsiz Teknoloji Kullanımının Zararları Nelerdir?



Halsizlik

Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme

Elde uyuşukluk

Uyku düzeninde bozulma

SOSYAL ALANDA GÖRÜNÜŞ

Akademik başarıda düşüş

Zamanı idare etmede başarısızlık

Kişisel, aile ve okul sorunları

Uyku bozuklukları

Aktivitelerde azalma

İnternet arkadaşları dışında izolasyon



Teknoloji ile ne kadar zaman geçirilmeli?



Okul Öncesi
Yaş grubu günde
30 dakika

İlköğretim
İlk dört yılında
günde 45 dakika
45 dakika

İlköğretim
İkinci dört yılında
günde 1 saat
1 saat

Lise Çağında
Günde 2 saat
2 saat

KAYMAKAM MUSTAFA KARSLIOĞLU ORTAOKULU
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

BAŞKA NELER YAPABİLİRİZ?

- * Çocuğunuzdan bilgisayar, tablet, televizyon olmadan yapabileceğiniz etkinlikleri listelemesini isteyin ve o etkinlikleri yapın.
- * Çocuğunuzun dışarıda vakit geçirebileceği ortamlar yaratın.
- * Okul ve mahalle arkadaşları ile zaman geçirmesi için teşvik edin.
- * Okul sonrası yapılan sosyal faaliyetlere (müzik, resim, spor kursları gibi) katılmasını sağlayın.
- * Çocuğunuzun yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.
- * Çocuğunuzla beraber yapacağınız açık hava faaliyetleri (bisiklet kullanmak, yürüyüş) ya da günlük hayatla veya okudukları ile ilgili sohbetler teknolojiye karşı iyi bir seçenek olabilir.



SIFIR TEKNOLOJİ DEĞİL!
SINIRSIZ TEKNOLOJİ DEĞİL!
YETERİNCE TEKNOLOJİ !!!

KAYMAKAM MUSTAFA KARSLIOĞLU İLKOKULU



BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI
Bilgilendirme Broşürü

KAYMAKAM MUSTAFA KARSLIOĞLU
İLKOKULU

BİLİNÇLİ & GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI İÇİN

10 ADIM

01

AİLENE PAYLAŞ

Bilgisayarım, akıllı telefonum ya da diğer elektronik cihazlarım aracılığıyla beni rahatsız eden bir kişi veya durum olursa derhal bunu ailemle paylaşacağım.



02

AİLENDEN MÜSAADE AL

Aile büyüklerimden müsaade almadan kendime veya başkalarına ait hiçbir fotoğrafı, videoyu ve görsel materyali sosyal ağlarda ya da diğer online platformlarda paylaşmayacağım.



03

İZİNLİ İLETİŞİM KUR

Anne ve babamın haberi ve izni olmaksızın, tanımadığım kişilerle online olarak görüşmeyeceğim. Böyle kişilerle akıllı telefon aracılığıyla iletişim kurmayacağım.



04

KÖTÜ MESAJLARI BİLDİR

Beni tehdit veya rahatsız eden, dalga geçen ya da kendimi kötü hissetmeme neden olan her türlü mesajı önce anne ve babama bildireceğim. Bu tür mesajları almamın kesinlikle benim suçum olmadığını farkında olacağım.



05

KİMSEYİ İNCİTME

Kendim de bir siber zorba olmayacağım! Sosyal medya, e-posta veya akıllı telefon gibi dijital iletişim araçlarını kullanarak kimseyi incitecek söz yazmayacak, dedikodu yapmayacağım.



06

KİŞİSEL BİLGİLERİNİ PAYLAŞMA

Ev adresimizi, telefon numaramı, aileme ait iş yeri ve telefon bilgilerinin onların haberi ve izni olmadan kesinlikle hiç kimseye paylaşmayacağım.



07

ŞİFREYİ PAYLAŞMA

Bilgisayarım, sosyal medyada ve mobil cihazlarımda kullandığım şifreleri ailem dışında kimseye söylemeyeceğim. Bu şifreleri isteyen bir arkadaşım bile olsa, hemen anneme veya babama haber vereceğim.



08

İÇERİĞİ AİLENE BELİRLE

İnterneti ve sosyal medyayı kullanacağım zamanı, ziyaret edebileceğim web sitelerini ve uygulamaları aile büyüklerimle birlikte belirleyeceğiz.



09

İNTERNETİ DOĞRU KULLAN

Ailemin tüm bireylerinin interneti doğru şekilde kullanmasını, daha keyifli vakit geçirmelerini ve yeni şeyler öğrenmelerini sağlamak için onlara yardımcı olacağım.



10

DOSYALARI İZİNLE İNDİR

Bilgisayarım, akıllı telefonum ya da diğer elektronik cihazlarım aracılığıyla beni rahatsız eden bir kişi veya durum olursa derhal bunu ailemle paylaşacağım.

