

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPILABİR?

Çocuğun ekran karşısında kalacağı süre belirlenmeli ve çocuğa bir yetişkin eşlik etmelidir. Bir çocuk asla teknolojik cihazla baş başa kalmamalıdır. Yetişkinin çocuğa eşlik etmesi teknolojinin mekanikliğini azaltacak ve çocuğun yanlış yerlere girmesini önleyecektir.

Ebeveynler çocukların zihinsel gelişimi dikkate alınarak hazırlanmış uygulamaların ve oyunların çocukları için yararlı olduğunu düşünebilirler. Fakat teknoloji kullanımı ebeveyni tarafından kontrol edilmeyen çocuk sosyal etkileşimden mahrum kalır.



Çocukların ekran karşısında geçirdiği süreyi azaltın. İlkokula giden bir çocuğun ekran karşısında geçireceği günlük süre bir saati geçmemelidir.

Hafta içi oyun oynamak için bilgisayar ya da tabletin kullanılmaması tercih edilmelidir. Her akşam çocuğunuzla nitelikli zaman geçirebilirsiniz.



Çocuğunuzun ilgi ve yeteneklerine göre sanatsal ve sportif etkinliklere katabilirsiniz.

Evin çeşitli yerlerine teknoloji bağımlılığının zararlarını hatırlatan küçük notlar yazabilirsiniz.

T.C.

ORTAHIŞAR KAYMAKAMLIĞI

HAMİ YILDIRIM İLKOKULU



REHBERLİK SERVİSİ

DOĞRU TEKNOLOJİ KULLANIMI

VELİ BROŞÜRÜ

Teknoloji doğru kullanıldığında hayatımızı kolaylaştırır. Ancak doğru kullanılmayan teknoloji bağımlılığa dönüşür.

Kişinin bir şeye bağımlı olması onsuz mutsuz hissetmesi ve yaşayamaması anlamına gelmektedir. Kişinin teknolojiyi kullanmadığı zamanlarda mutsuz hissetmesi ve hep onu düşünmesi de teknoloji bağımlılığının işaretidir.



Teknoloji bağımlılığı olan bir çocuk internette sürekli zaman geçirir, ekran karşısında oyun oynar, ekran karşısında oyun oynayamadığında sinirli ve gergin olur, ekran karşısında oyun oynadığı için ailesiyle ve arkadaşlarıyla iletişimi zayıflar, uykusuz kalır, dengeli beslenmez, sağlık sorunları yaşar, sorumluluklarını yerine getirmez, okul başarısı düşer.

### TEKNOLOJİYİ YASAKLAMALI MI?

Teknoloji hayatımızın ayrılmaz bir parçasıyken çocuklarımıza teknolojiyi yasaklamak doğru değildir. Teknolojinin kısıtlı ve kontrollü kullanımı sağlanmalıdır.



### BAĞIMLILIK TEDAVİ EDİLMESİ GEREKEN BİR HASTALIKTIR.

Çocuklar arkadaşlarının oynadığı teknolojik oyunları ve izledikleri dizileri merak eder, araştırır ve takip etmeye başlarlar.

Boş zamanlarını nasıl geçireceğini bilmeyen ve problemlerini çözme becerilerini kazanmayan bir çocuk canı sıkıldığında internette ya da televizyonda daha fazla zaman geçirebilir.

Teknoloji kullanım süresi arttıkça teknoloji kullanımının zararları da artacaktır.

Sanal dünyanın dokunmatik sistem sayesinde karmaşık işlemleri hızlıca yapması çocuğun gerçek dünyanın sosyal ilişkilerini karmaşık bulmasına sebep olmaktadır.

Bir çocuk teknoloji bağımlıysa teknoloji onun için yemek ve içmek kadar önemli bir hale gelir.

Çocuğunuzun teknoloji bağımlılığı olduğunu düşünüyorsanız okul rehber öğretmeninizden danışmanlık hizmeti alabilirsiniz.

### Gül YILDIZ ERMİŞ

#### Okul Psikolojik Danışmanı

Hami Yıldırım İlkokulu

Adres: Çukurçayır Mah. Karadeniz Cad.No:23

Tel: 0462 502 0165

<https://hamiyildirimio.meb.k12.tr/>

E-Mail: [768641@meb.k12.tr](mailto:768641@meb.k12.tr)