

AİLEMİZİN YENİ ÜYESİNİ TANIYIN!

1. En az çocuğunuzu koruyacak kadar internet kullanmayı öğrenin,
2. İnternet kullanımında yasaklayıcı değil, zaman açısından sınırlayıcı olun,
3. İnternetin derslerini aksatmasına izin vermeyin,
4. Diğer sosyal aktivitelere katılımını özendirin,
5. İnternet sebebiyle sorumluluklarını yerine getirmemesine fırsat vermeyin.



OLASI TEHLİKE VE RİSKLER... DİKKAT!!!

1. Aşırı kullanımın sebep olduğu internet bağımlılığı,
2. Fiziki sağlık sorunları, (ekran başında aşırı vakit geçirmekten kaynaklı)
3. Öfke, şiddet ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlar, (sosyal çevre yoksunluğu)
4. Şiddet ve müstehcen içerikli görüntülerin (tehlikelerini... öğrenin!!!)

BİLMELERİ GEREKENLERİ ÖĞRETİN!

1. İnternette tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine hayır demeyi,
2. Hoşlanmadıkları durumları sizinle paylaşmaları gerektiğini,
3. İnternet üzerinden gelen cazip, fakat aldatıcı teklifleri reddetmeyi,
4. İnternetin gerçek hayattan çok farklı olduğunu,
5. Hayatın sadece İnternette ibaret olmadığını... (öğretin)!.

ÇOCUKLARIMIZI NASIL KORUYABİLİRİZ?

- 1- Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- 2- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- 3- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- 4- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- 5- Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- 6- Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzun engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.
- 7- Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
- 8- Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
- 9- Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
- 10- TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

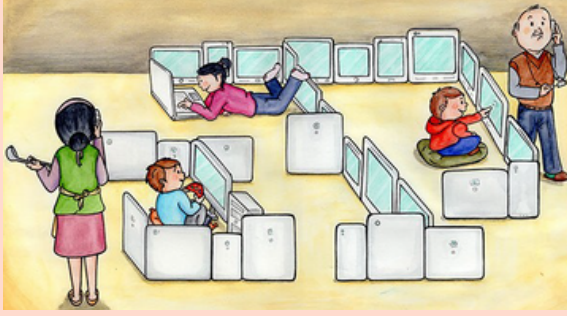


HACI ZEKİYE KARAMOLLA ANAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

Hazel KALKAR DEMİRBAŞ
Psikolojik Danışman ve Rehber

VELİ OLARAK; GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMINDA ÜZERİME DÜŞEN GÖREVLER

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Sevgili velilerimiz;

Teknolojinin bireyler için büyük önem taşıdığı toplumumuzda bu durum çocuklar için de aynı önemi taşıyor. Bilgi Çağı'nın getirmiş olduğu bilgiye teknolojik gelişmeler sayesinde hızlı bir biçimde erişiyoruz ve internet kullanımının her geçen gün artış göstermesi ile birlikte teknolojiadaki gelişmeler hayatımızın vazgeçilmez unsurları haline gelmiştir.

Teknolojinin bize sunduklarını doğru ve etkili bir biçimde kullanmak bize aynı şekilde etkili ve faydalı sonuçlar getirebilmektedir. Bununla birlikte, günlük hayatımızı, sosyal ilişkilerimizi ve bizleri etkileyecek düzeyde teknolojiye bağımlı olarak hayatımıza devam etmek bize faydadan çok zarar getiren bir durumdur.

İçinde bulunduğumuz çağın hayat tarzının değişmesi, günümüzde çalışan anne sayısının artması, oyun kültürünün yerini sanal arkadaşlıkların ve bilgisayar oyunlarının alması teknoloji bağımlılığını tetikleyen ve aynı zamanda ebeveynlerin önemle üzerinde durması gereken konulardır. Televizyon ve bilgisayarın artık ev içerisinde en ulaşılabilir teknolojik araçlar olması sebebiyle teknolojiye bağımlılık erken yaşlarda kendini göstermeye başlayan bir sorun haline almıştır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDEN OLDUĞU SORUNLAR

Fiziksel şikâyetler

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

Psikolojik/Sosyal Etkileri

- 1-Ders dışında internette geçirilen sürede artı olması ve bu duruma bağımlılık geliştirilmesi,
- 2-Uyku düzeninin değişmesi ve bağılı olarak çocuklarda görülebilen konsantrasyon eksikliği ve sinirlilik hali,
- 3-Uykusuzluğa internette geçirilen zamanla ilgili olarak aileden uyarı aldığı takdirde tepkisiz kalması ve bazen aşırı tepki göstermesi sebebiyle ortaya çıkabilecek aile içi iletişim problemleri,
- 4-Tekrarlanan vücut hareketleri sergilemeye başlaması (olduğu yerde sallanma ya da parmaklarıyla oynama gibi).

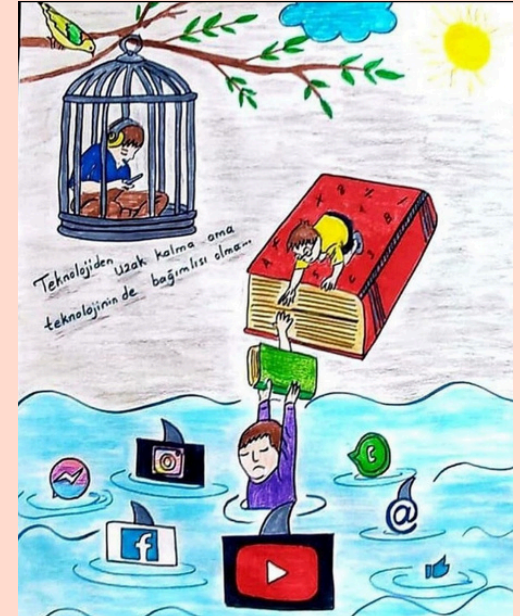


ÇOCUKLARDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.

ÖNCE SİZ ÖRNEK OLUN!

1. İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun,
2. Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve uygulayın,
3. Belirlediğiniz İnternet kullanım zamanına siz de riayet edin,
4. İnternet dışında aile içi aktiviteler düzenleyin,
5. Çocuğunuzun en iyi ve en güvenli limanı siz olun.



SOSYAL AĞLARA DİKKAT EDİN!

1. Çocuğunuz bu sitelere (örn. facebook) üye ise, sizde üye olup on un arkadaşı olun.
2. Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmasını sağlayın.
3. Tam isim, adres, telefon, okul, özel fotoğraflarını paylaşmamasını söyleyin.
4. Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
5. Arkadaşı olarak kimlerle arkadaşlık ettiğini aralıklarla kontrol edin.