

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



## Ne Kadar Kullanıyoruz?

**Dijital 2024 Global Genel Bakış ve Türkiye Raporu'nda açıklanan Nisan verilerine göre Türkiye'nin 2024'te internette geçirdiği 7 saat 6 dakika ile dünyada 19. sırada yer alıyor. Nüfusun yüzde 86,5'i internet kullanıcısı, yüzde 93,8'i mobil bağlantı sahibi ve yüzde 67,4'ü sosyal medya kullanıcısı durumunda.**

## BİLİNÇSİZ KULLANILDIĞINDA...

Yapılan araştırmalarda internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında bireylerde dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunları ortaya çıkardığı görülmektedir. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda okumada, konuşmaları yorumlamakta ve yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı, dikkat süresini azaltabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Dikkat eksikliği derse yoğunlaşmayı, odaklanmayı ve anlama becerisini olumsuz etkileyebilir, okul başarısını düşürür. Bu nedenle teknolojik aletler akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi aletler üzerinde kontrolün sağlanması gerekir.



## Ders Çalışırken...

Ders çalışırken telefonun yanlarında bulunması, derse yoğunlaşmayı zorlaştırabilir. Sürekli telefona bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler rahatsız edebilir. Bu sebeple telefonun akademik performansının düşürebileceğini çocuğunuza anlatın. Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücudun hantallaşması gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri olduğunu anlatın.

## Sınır Koyun

Çocukların artan talepleri için her şeyin bir sınırı olması gerektiği onlara öğretilmelidir. Oynamanın, yemenin, gezmenin, çalışmanın ve teknolojinin de bir sınırı olmalıdır. Teknolojiden faydalanabilmek için bu sınırın önemli olduğunu belirtin.

Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınır ve kuralları çocuğunuzla birlikte belirleyin. Sınır ve kuralları onun internet üzerinde kontrol sağlaması için belirlediğinizi ona açıklayın. Belirlenen kurallara uyulmadığı takdirde neler olabileceğini önceden konuşun.



## Takip Edin

İnternet ortamında geçirdikleri zaman ile ilgili çocuklarınız ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarını, oynadıkları oyunları ve oyundaki geldikleri seviye gibi konular hakkında konuşarak bu ortamlarda neler yaşadıklarını öğrenebilirsiniz.

Kendisi ile ilgili ya da ailevi özel bilgilerinizi dijital ortamda paylaşmamaları gerektiğini anlatın. İnternet ortamına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini belirtin. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike durumunda (siber zorbalık) sizden mutlaka destek almalarını sağlayın.

**Karşılaştıkları herhangi bir tehlike siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almalarını sağlayın.**

## Sosyalleşmelerini Sağlayın

Çocukların arkadaşlarıyla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabilecekleri ve paylaşım yapabilecekleri ortamlarda da buluşmasını sağlayın. Yüz yüze oyunlarının daha heyecanlı, sohbetlerinin daha neşeli olduğunu görecektir.

## Hobiler Edinmesi İçin Teşvik Edin

İnternet ve akıllı telefonunun bir boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatın. Ailesiyle, arkadaşlarıyla ya da kendisi ile baş başa kalıp teknoloji dışında da bir hayatın var olabileceğini hissetmesini sağlayın.



## Neler Yapabilirsiniz?

- **Bilgi Sahibi Olun:** Teknoloji kullanımında uzman olmak zorunda değilsiniz, ancak çocuklarınızın kullandıkları teknolojiler ve deneyimleri hakkında bilgi sahibi olmalı ve bunlara aşina olmalısınız. Kendinizi İnternet hakkında eğitin. Teknoloji kullanımının olumlu ve olumsuz yönleri hakkında araştırma yapın, bilgi edinin. Edindiğiniz bilgileri çocuklarınızla paylaşın. Siber zorbalık hakkında araştırmalar yapın.
- **İlgili Olun:** Çevrim içi faaliyetlerini kontrol edin, ne yaptığı ve neden yaptığı konusunda onlarla konuşun. Çocuğunuzun ziyaret ettiği siteler ve oynadığı oyunlara aşina olun.
- **Sınır Koyun:** Çocuğunuzun ne yapabileceği ve yapamayacağı konusunda sınır koyun. Ekran başında geçirdiği süreyi ve ziyaret ettiği siteleri kısıtlayın.
- **Ortak Kullanım Alanları Oluşturun:** Çocuğunuzun İnternet erişiminde kullandığı araçları (bilgisayar, cep telefonu, tablet, dizüstü bilgisayar vb.) yatak odalarının dışında ortak kullanım alanında bulundurun. Tüm araçları görebileceğiniz bir yerde tutmanız özellikle küçük çocukların güvenliği için önemlidir.
- **Güvenlik Tedbirleri Alın:** İnternet filtrelerini ve gerekiyorsa aile kontrol uygulamalarını indirin. Bunları neden kullandığınızı açıklayın. Çocuğunuzun kullandığı şifre/parolaları sizinle paylaşmasını sağlayın. Bunun neden gerekli olduğunu ona açıklayın.
- **Örnek olun:** Çevrim içi davranışlarınızla ve teknoloji kullanımınız ile çocuğunuza örnek olun. Çocuklarınızla ilgili bilgileri ve fotoğrafları paylaşırken dikkatli olun.