

HASAN ÖZVARNALI İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VE GÜVENLİ İNTERNET

VELİ BÜLTENİ
Ocak 2021

Özellikle uzaktan eğitime geçilmesi ile birlikte artan telefon, tablet, televizyon ve bilgisayar (TTTB) ve internet kullanımı ile birlikte, **bilinçli teknoloji kullanımı** konusu tekrar önem kazandı. Biz de, bu sayımızda, teknolojik araçların amacına uygun ve maksimum fayda sağlayacak şekilde kullanımı olarak tanımlanabilecek bilinçli teknoloji kullanımını, telefon, tablet, televizyon ve bilgisayar (**kısaca TTTB**) ve internet kullanımı üzerinden incelemeye çalıştık.



TTTB ve internet kullanımını kötüye kullanım, bağımlılık ve olumlu/bilinçli kullanım olarak üç kategoriye ayırabiliriz.

1. Kötüye/Bilinçsiz Kullanım:

Teknolojinin amacı dışında, günlük iş ya da sorumlulukları olumsuz etkileyecek şekilde, sınırsız ve özellikle çocuklarda denetimsiz kullanımı kötüye kullanım olarak adlandırılır. İletişim ya da bilgi edinme aracı olan TTTB'nin sadece oyuncak ya da ödül

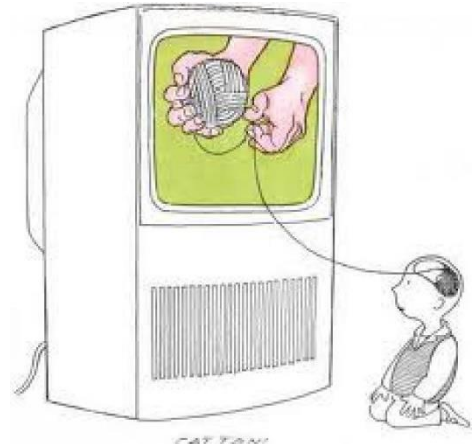


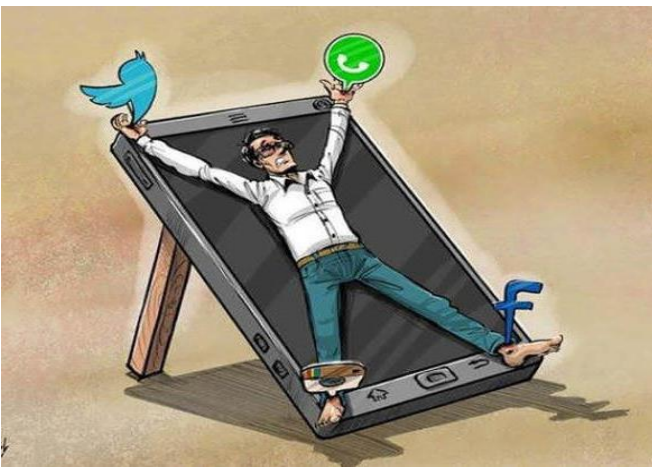
TTTB ve internetin kötüye kullanımı çocukların zihinsel, fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz etkiler.

olarak kullanımı, ihtiyaç duyulan özelliklere değil popülerliğe göre satın alma, TTTB kullanımı konusunda çocuklara sınır koymama vb. kötüye kullanıma örnek olarak verilebilir.

TTTB ve internetin kötüye kullanımının zararları:

- Kas ve kemik gelişiminin zarar görmesi
- Beden duruşunda bozukluk
- Boyunda sertleşme
- Dil gelişimi ve iletişim problemleri
- Aile ve arkadaş ilişkilerinde azalma
- Zihinsel gelişime olumsuz etkiler
- Dikkat eksikliği
- Akademik başarıda düşüş
- Uyku ve yeme bozuklukları
- Öfke problemleri
- Empati duygusunun zayıflaması, toplumsal kültüre uyumsuzluk
- Özellikle çocuklar için; yaşlarına uygun olmayan içeriklere maruz kalma ihtimali





2. Bağımlılık:

TTTB ve internetin uzun süreli denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanımı uzun vadede teknoloji bağımlılığına dönüşür. Teknoloji bağımlılığı olan kişi;

- Yalnızca birkaç dakika vakit geçireceğini söylese de saatlerce TTTB'yi bırakamaz
- Yemek, su, uyku vb. gibi temel ihtiyaçlarını ertelemeye başlar.
- TTTB ve internet kullanımı için aile ve arkadaşlık ilişkilerinden ödün verir, ödev veya sorumluluklarını sürekli erteler.
- TTTB'yi gerçek hayatın önüne geçecek şekilde kullanır.
- TTTB ve internet kullanmadığı zamanlarda ya da kullanamadığı için huzursuzluk, öfke ve uykusuzluk gibi sorunlar yaşar.
- Açlık, kas ve eklem ağrısı vb.lerine rağmen kullanmaya devam eder.



Teknoloji bağımlılığı olan kişilerde görülen 4 temel ihtiyaç;

-Güven ihtiyacı. Ailesinden ve yakın çevresinden güven ihtiyacını karşılayamayan kişi teknolojiye yönelerek bu ihtiyacın yerini doldurmaya çalışır.

-Gelişim İhtiyacı. Gelişim ihtiyacını karşılayamayan kişiler, genellikle oyunlara yönelir ve oradaki seviyeleri atlayarak geliştiklerini hissetmek ister.

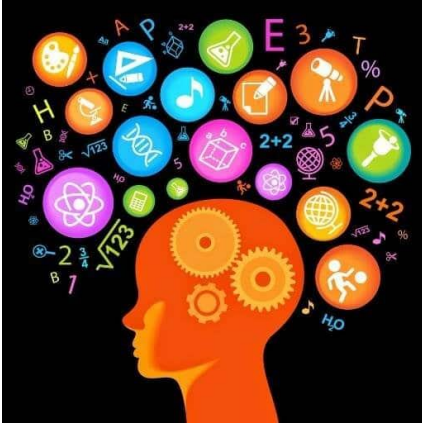
-Kendi seçimlerini yapma ihtiyacı. Ailede ya da toplumda bu özgürlüğe sahip olmayan bireyler, daha özgür hissettikleri internete yönelir.

-Keşfetme İhtiyacı. Öğrenince beynimiz dopamin salgılar. Teknoloji, bu ihtiyacımızı karşılamak için oldukça zengin bir kaynaktır.

3. Olumlu/Bilinçli kullanma:

Daha önce belirttiğimiz gibi, teknolojinin amacına uygun ve en üst düzeyde yarar sağlayacak şekilde kullanılmasına **bilinçli kullanım** denir. TTTB ve internet kullanımını bilinçli ve güvenli bir hale getirmek için;

- TTB ve internet kullanımına düşman olmayın. Amacına uygun kullanıldığında, tüm teknolojik araçlar hayatı kolaylaştırır ve bizi geliştirir. TTTB ve interneti eğlence, oyun ve sosyal medya dışında araştırma, bilgi edinme, gelişme, yaratıcılığı artırma ve öğrenme aracı olarak da kullanın ve çocuğunuzu da bu şekilde kullanmaya teşvik edin.



- Kendinizin ve çocuğunuzun teknoloji başında geçirdiği zamana, kısıtlama ve kurallar getirin. Ders çalışırken /işteyken, yemek yerken ve uyumadan önce ekrandan uzak durun. Ayrıca; uzaktan eğitimle birlikte ekran

karşısında geçirilen süre uzmanların belirttiği süreyi geçse de ders dışındaki süre zarfını planlayabilirsiniz.



- Çocuklarınıza model olun. Gözlem, çocukların öğrenme sürecinde önemli bir paya sahiptir. TTTB ve internet kullanımında onlara örnek olmanız en önemli adımlardan biridir.
- TTTB kullanmadan yapacağınız bir hobi geliştirin ve aynı şekilde çocuğunuzun da bir hobi geliştirmesine yardımcı olun.

GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI

Alışverişten iletişime bilgi arayışına kadar pek çok alanda hayatımızı kolaylaştıran internetin bazı tehlikeler de barındırdığı bir gerçek. Bilgiyi arıyoruz, ancak pek çok yanlış bilgiye maruz kalıyoruz. Farklı kültürler hakkında bilgi edinebiliyor, birçok insan tanıyabiliyoruz; ama bu insanlar arasından

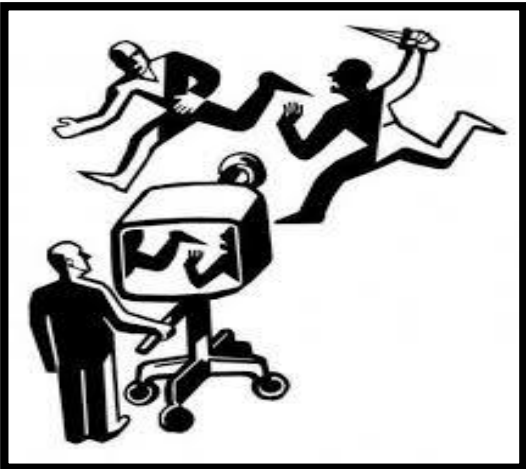
bize zarar verebilecek kişiler çıkabiliyor.

Bunların dışında;

- Bağımlılık
- Siber zorbalık
- Müstehcenlik
- Dolandırıcılık
- Hırsızlık vb. birçok tehlikeyle karşı karşıya kalıyoruz.

Dünyadaki her şey, teknoloji ve internet ile ilerlerken, TTTB ya da internetten uzak durmak artık çözüm değil. Ancak, interneti bilinçli kullanarak, bazı tehlikelere karşı önlem almak mümkün. Aşağıda listelediğimiz yöntemleri uygulayarak ve çocuğunuza bu yöntemleri öğreterek interneti daha güvenli bir hale getirebilirsiniz.

1. Bilgiyi kontrol edin: İnternette her yazan bilgi doğru olmayabilir. Bilgiyi aldığınız siteyi kontrol edin, bilginin kaynağının belirtilmediği durumlarda şüphelenin ve okuduklarınızı ya da gördüklerinizi birkaç farklı kaynaktan teyit edin.



2. Bilgilerinizi paylaşmayın: Adres, telefon, kimlik numarası vb. bilgileri paylaşmanız sizi hırsız ve dolandırıcıların hedefi haline getirir. Bu nedenle, internette, insanların size ulaşmalarını sağlayacak bilgileri paylaşmayın.

3. Yabancılara ve reklamlara karşı dikkatli olun: Toplumda olduğu gibi internette de bize zarar verebilecek kişiler olabilir. Bu nedenle özellikle tanımadığınız kişilerden gelen arkadaşlık isteği, resim, video vb. dosyaları kabul etmeyin. Ziyaret ettiğiniz sitelerde çıkan reklamlara karşı dikkatli olun.



4. Güvenli internet kullanımına geçin: İnternet sağlayıcınızın sağladığı ücretsiz güvenli internet hizmetine başvurarak kendinizi ve ailenizi internetteki zararlı içeriklerden büyük ölçüde koruyabilirsiniz. guvenlinet.org.tr adresinden ya da internet sağlayıcınızdan ayrıntılı bilgi alabilirsiniz.

5. Bağımlılığı önlemek için; ekran karşısında geçirdiğiniz **süreyi sınırlandırın**, internet dışında **hobi edinin**, ailece, TTTB'siz ve internetsiz bir arada vakit geçireceğiniz zamanlar oluşturun, TTTB'yi çocuklarınız için bir **ödül ya da ceza aracı olarak sunmayın**, sosyalleşin ve çocuğunuzun sosyalleşmesini sağlayın.

6. Evinizde düzen ve kurallar oluşturun: TTTB karşısında yemek yememek, yemek zamanı geldiğinde sofraya oturmak, ailece ekransız ve internetsiz vakit geçirmek vb. gibi **kurallar oluşturun**. Bu kurallar için öncelikle yemek saati, aile zamanı vb. belirleyerek bir **düzen** oluşturmuş olmanız gerektiğini unutmayın. Belirlediğiniz kurallarda **tutarlı ve kararlı olun**; misafir geldiğinde, yemek yedirmek için, meşgul olduğunuzda vs. **kuralları esnetmeyin ya da yok saymayın**.



7. Çocukların TTTB ve internet kullanımı denetleyin: Kendi ihtiyacını giderebilen çocukların, canlı derslere, kendi başlarına katılmaları tercih edilse de, çocukların ders dışı zamanlarda internet kullanımını **denetlemek** gerekir. Girdikleri siteleri, oynadıkları oyunları ve konuştukları kişileri takip edin. Bunun için; TTTB'yi **ortak alanlarda** bulundurun ve arada çocuğunuzun neyle ilgilendiğini kontrol edin.

8. Çocuğunuza anlatın: Çocuğunuza, tanımadığı kişilerle internette konuşması gerektiğini, tanımadığı kişilerden gelen istek ve dosyaları açmaması gerektiğini, internette bilgilerini paylaşmaması gerektiğini ve rahatsız edici bir durumla karşılaştığı zaman, olanları sizinle paylaşması gerektiğini anlatın. Başkalarına zarar verebilecek ya da rencide edecek paylaşımlar yapmamaları gerektiğini öğretin.

Güvenli internet kullanımı konusunda çocuklarınıza yapacağınız bilgilendirmeler için, **okulumuz web sitesi > e-Güvenlik** sekmesinde yer alan öğrenci broşür ve videosundan yararlanabilirsiniz.

Değerli velilerimiz;

Artık teknoloji çağında yaşıyoruz. Bu nedenle, televizyon, telefon, tablet ya da bilgisayar ile internetin olmadığı bir hayat kurmak neredeyse imkansız. Özellikle, salgın döneminde, yan yana olamadığımız yakınlarımızla haberleşmek ya da evlerimizde en güzel ekmeği yapmak için teknolojiden büyük ölçüde yararlandığımızı düşününce; teknoloji ile savaşmak yerine, ondan ne kadar yararlanabileceğimize odaklanmak daha faydalı olacaktır.

TTTB'yi oyun ve eğlence amaçlı kullanımın dışında; öğrenme, araştırma ve gelişme aracı olarak kullanırsak, internetteki tehlikelere karşı bazı kuralları takip edersek ve güvenli internet hizmetinden yararlanırsak bu araçları üst düzey fayda sağlayacak şekilde de kullanmış oluruz.

Vakit ayırıp okuduğunuz için hepimize teşekkür ederiz.

Bir sonraki sayımızda görüşmek üzere...



KAYNAKÇA

- Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü – Çocuklarımız İçin Bilinçli İnternet Kullanımı: İlkokul Veli Kitapçığı
- Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü – Çocuklarımız İçin Bilinçli İnternet Kullanımı: Okul Öncesi Veli Kitapçığı
- Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim Ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü – Güvenli İnternet Kullanımı:
- Ataşehir Yönder Okulları Rehberlik Servisi 2018-2019 Rehberlik Bültenleri – Bilinçli Teknoloji Kullanımı
- Yaşantı Psikoloji web sitesi – Çocuklarda Güvenli Teknoloji Kullanımı - <https://www.yasantipsikoloji.com/cocuk-ergen/cocuklarda-guvenli-teknoloji-kullanimi>
- Uzman Psikolog Esra Demir (2019). Bilinçli Teknoloji Kullanımı – Teknoloji Bağımlılığı
- güvenliweb.org – Teknoloji Kullanımı ve Bağımlılık - <https://www.yasantipsikoloji.com/cocuk-ergen/cocuklarda-guvenli-teknoloji-kullanimi>
- Güvenliinet.org – Güvenli İnternet Hizmeti Nedir? - <https://www.guvenliinet.org.tr/guvenli-internet-hizmeti>



/hasanozvarnalilkokulu

<http://hasanozvarnali.meb.k12.tr/>



/hasanozvarnalilkokulu