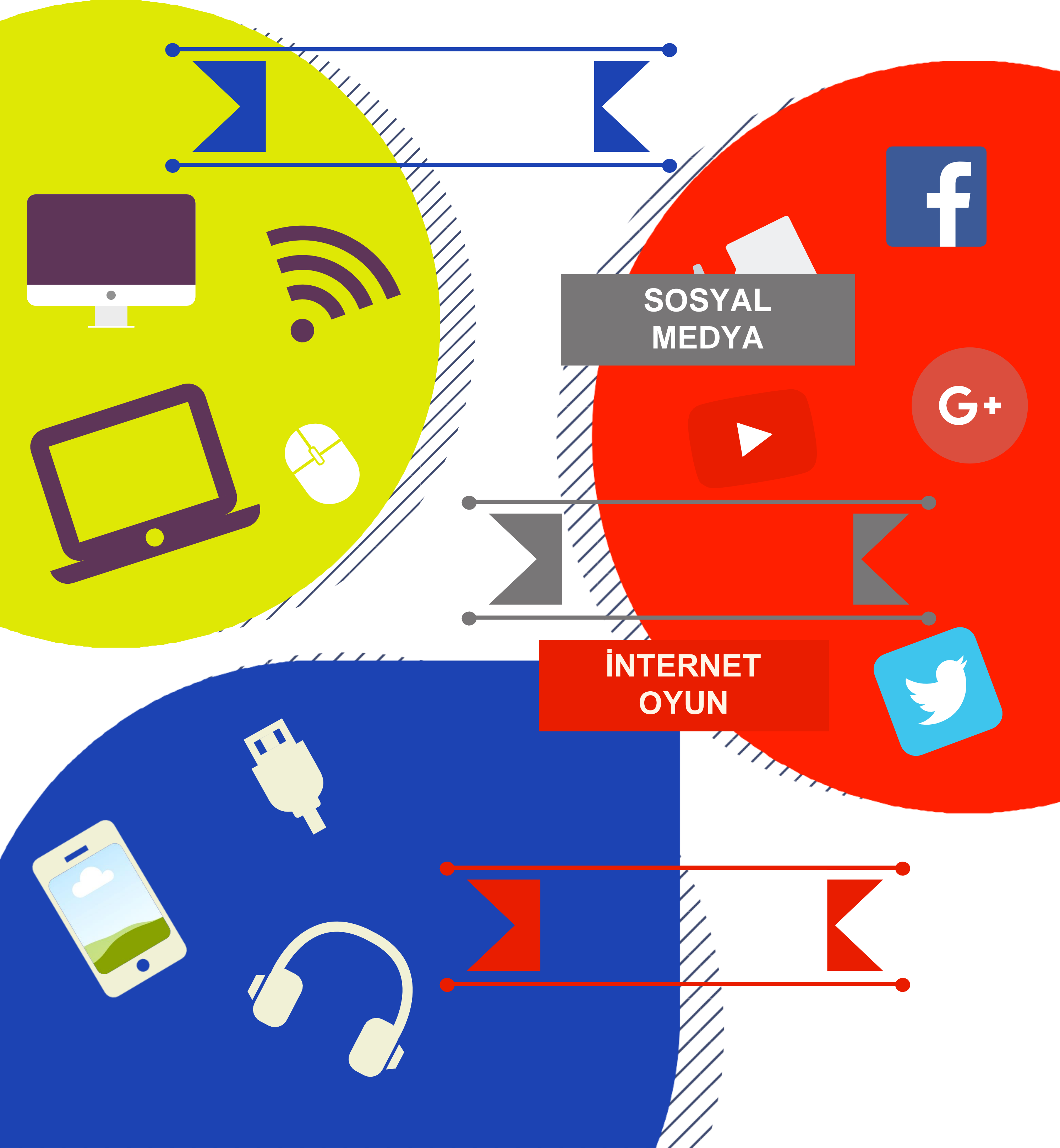


# ERGENLERDE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

## VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



Çağımızın en güçlü kitle iletişim kaynaklarından biri olan bilgisayar ve yaşamımıza birden bire giren internet, bugün bilgilenme, işlem yürütme, haberleşme, eğitim ve eğlence fonksiyonlarıyla hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur.

Çocuklarınız genel olarak bilgisayar konusunda sizden daha çok bilgiye sahiptirler. Öte yandan anne babalar olarak sizler, yaşam hakkında daha fazla deneyime ve bilgiye sahipsiniz. Sizin bilgi ve deneyimlerinize çocuklarınızın bilgisayar ve internet konusundaki bilgileri birleştirilebilirse, çocuklarınıza bilgisayarın bilinçli kullanımı konusunda daha fazla yardımcı olabilirsiniz.

Çocuklarınız iyi birer bilgisayar kullanıcısı olsun ya da olmasın,

## TEKNOLOJİ KULLANIMI

## SOSYAL MEDYA

## İNTERNET OYUN



onların her zaman sizin  
sınırlamalaraınıza,  
deneyimlerinize ve  
deęerlendirmelerinize  
ihtiyağları vardır.

## Çocuğun Gelişimi Üzerinde Teknolojinin Olumlu Etkisi

- Görsel tercih ihtiyacına cevap verir.
- Seçim yapmaya imkan tanır.
- Düzenleme yapmak kolaydır.
- Anında geri bildirim ve memnuniyet sağlar.
- İnteraktif öğrenmeye olanak sağlar.
- İçerik yaratma imkanları sağlar.
- Bilgiye anında erişim sağlar.
- Farklı öğrenme seçenekleri sağlar.

## Çocuğun Gelişimi Üzerinde Teknolojinin Potansiyel Tehlikeleri

- Temel gelişim deneyimlerinin yerini alabilir.
- Zararlı içeriğe maruz kalabilirler.
- Sağlık riskleri oluşabilir. (göz kuruluğu, baş ağrıları, sırt ve boyun ağrıları, yeme sorunları, uyku sorunları vb.)
- Kişisel temizlikte eksikliklere neden olabilir.
- Siber zorbalığa maruz kalabilirler.

## Sosyal Medyada Çok Sık Bulunmanın Riskleri

- Kendini olduğundan farklı gösterebilir.
- Gerçek hayattan kopma, yalnızlaşma görülebilir.
- Yüz-yüze iletişim becerilerini kaybedebilir.
- Arkadaş sayısını artırma isteği görülebilir.
- Güvenlik ve gizlilik ayarlarını yapılandıramadığı için istismara maruz kalabilir.
- Küfürlü konuşma, tehdit, dedikodu, yalan vb. olumsuz davranışlar artabilir ve bu davranışlara maruz da kalabilir.
- Yaşına göre uygunsuz görüntü, içeriklere ve cinsel istismara maruz kalabilir.
- Oyunların yıkıcı etkisiyle olumsuz davranışlar görülebilir.

## Güvenli Sosyal Medya Kullanımı İçin Ailelere Öneriler

- Çocuklarla açık bir diyalog sürdürülmelidir.
- Çocuklar, iyi de olsa, kötü de olsa, yaşadıkları çevrim içi deneyimleri saklamadan, çekinmeden paylaşmaya teşvik edilmelidirler.
- Sosyal medya delillerini gizlice gözetleyip takip etmek yerine çocuklarla iş birliği yapılmalıdır.



## Oyun bağımlılığı

- Oyun oynama süresini kontrol edememe,
- Günlük yapılacak etkinliklere karşı ilgi kaybı,
- Yarattığı olumsuz durumlara rağmen karşı koyamaz şekilde oyuna devam etme isteği,
- Oyun oynamadığı zaman yoksunluk hissetme gibi belirtiler gösteren bir dürtü kontrol bozukluğu olarak tanımlanmaktadır.

*Oyunların olumlu ya da olumsuz etkilerini belirleyen temel faktör oyunların içerikleridir.*

## Eğitici Dijital Oyunların Olumlu Etkileri (Dikkat ve strateji becerilerini geliştirici oyunlar vb.)

- Görsel-dikkat becerilerini geliştirir.
- Eğitsel içerikli oyunlar ders başarısını artırır.
- Problem çözme becerisi kazandırır.
- Strateji geliştirme, akıl yürütme becerilerini geliştirir.
- Karar verme becerilerine katkı sağlar.
- Başarı duygusu kazandırır ve öz güveni artırır.
- Günlük yaşamda ve eğitimi sırasında öğrenilen pek çok kavram bilgisayar oyunları ile pekiştirilebilir.

## Dijital Oyunların Olumsuz Etkileri (Şiddet, korku, cinsellik vb. içeren oyunlar)

- Suç kavramını algılamakta zorluk yaşanabilir.
- Gerçek ve sanal olan ayırt edilemeyebilir.
- Aile içi iletişim azalabilir.
- Başarı olumsuz etkilenebilir.
- Dil gelişimi olumsuz etkilenebilir.
- İçeride kapanma görülebilir; sosyal aktivitelere ve dış dünyaya ilgi azalabilir.

## Dijital Oyunlar ve Ailelere Öneriler

Dijital oyunların çocukların hayatında bağımlılık düzeyine ulaşmaması için;

- Ebeveynlerin oyun oynayan çocuğa süre kısıtlaması getirerek, oyun sürelerini kontrol altına almaları oyunların bağımlılık yapıcı etkisini azaltacaktır.
- Oyun esnasında çocuklara eşlik etmek ve çocukları yönlendirmek oyundan gelebilecek riskleri azaltacaktır.



## İnternet Kullanımı

- 1. İnternetin ihtiyaç için kullanımı:** Bu aşamada kişi sadece gerektiği ve zorunlu durumlarda interneti kullanmaktadır.
- 2. Sık ve düzenli internet kullanımı:** İnternet bir eğlence aracıdır. Boş zamanlar internetle değerlendirilmektedir.
- 3. Sorunlu internet kullanımı:** Bu aşamada internet kullanımı kişinin hayatında sorunlar yaratmaktadır. Henüz bağımlılık düzeyinde değildir.
- 4. İnternet bağımlılığı:** Patolojik düzeyde internet kullanımıdır.

## Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?

İş ya da Ders Haricinde İnternet Kullandığınız Zamanların Dışında Ne Kadar İnternet?

**Okul Öncesinde (3-5 yaş):** Günde 30 dakika

**İlkokulda:** Günde 45 dakika

**Ortaokulda:** Günde 1 saat

**Lisede:** Günde 2 saat

## Siber Zorbalık

Zarar vermek amacıyla, kötü niyetle yapılan ve tekrarlayan davranışlardır. (Aşağılamak, şantaj yapmak, kötü söz kullanmak, iftira atmak, dedikodu yapmak, taciz etmek, tehdit etmek, korkutmak, dışlamak, utandırmak, isim takmak, şifrelerini ele geçirmek, izni olmadan fotoğraf yayınlamak vb.)

## Siber Zorbalığa Maruz Kalan Çocukların Verdiği Tepkiler

- Depresif ruh hali (içe kapanma, korku, yalnızlık, gerginlik, öz güven eksikliği)
- Akademik başarıda düşme
- Arkadaşları ile görüşmekten kaçınma
- Okuldan uzaklaşma isteği
- İnternet ve telefon kullanırken tedirgin olma

## Siber Zorbalığa Maruz Kalındığında;

• Çocuklarımız siber zorbalığa maruz kaldıklarında aşağıdaki davranışları yapmaları için ısrarcı olmalıyız:

- **Dur:** Zorbalık eden kişiye yanıt yazma.
- **Engelle:** Zorbalık yapan kişiyi engelle.
- **Bildir:** Bu olayı ailene, müdür yardımcına, psikolojik danışmanına ve internet sitesinin yöneticisine bildir.

***Tüm bu süreç boyunca çocuğunuzun yanında olmanız çok önemlidir.***

4



# ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR GELİŞTİRMEK

## Sınır Koymak ve Tutarlı Olmak

**Sınır koymak;** iletişim halinde, yaşına uygun bir yaklaşım ile, eylem öncesinde konuşarak, kendisine uygun olmayan davranışları tanımlayarak ve bunları yaptığında, tekrar öğrenme fırsatı tanımak adına önlemler almak demektir.

**Tutarlı olmak ise;** kişinin benzer durumlarda aynı şekilde davranması ve ebeveynlerin ortak hareket etmesidir.

## Aile Teknoloji Sözleşmesi

Aile bireylerinin katılımıyla bir toplantı gerçekleştirilerek, aile teknoloji sözleşmesi yapılır.

**Bu sözleşme yapılırken aşağıdaki durumlar dikkate alınmalıdır:**

- Ekran zamanı sınırları belirlenmelidir.
- Teknolojinin nerede, ne zaman, kiminle kullanılacağı belirlenmelidir.
- Gerçekçi, uygulanabilir kararlar alınmalıdır.
- Ekran zamanları ödül olarak verilmemelidir.
- Ekransız aile zamanları planlanmalıdır.
- Olumlu ve olumsuz sonuçlar belirlenmelidir.
- Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.

## SÖZLEŞMELER

Teknoloji Sözleşmesi

Bilgisayar Oyunları Sözleşmesi

Cep Telefonu Sözleşmesi



## Teknoloji Sözleşmesi

**Teknolojiyi kullanırken aşağıda belirtilen kurallara uyacağım:**

- 1) Kendi kişisel bilgilerimi (doğum tarihi, adres, okul bilgisi, telefon numarası vb.) ailemin bilgisi dışında hiç kimse ile paylaşmayacağım.
- 2) Zararlı olabilecek herhangi bir durumla karşılaşırsam aileme haber vereceğim.
- 3) Ailemin izni olmadan kredi kartı kullanmayacağım.
- 4) Gerçek hayatta tanımadığım kişilerle internet ortamında arkadaş olmayacağım.
- 5) Teknoloji kullanırken ailemin belirlediği süreye uyacağım, kapatmamı istediklerinde onlara karşı çıkmayacağım.
- 6) Şifremini ailem dışında hiç kimse ile paylaşmayacağım.
- 7) İnternet üzerinden gelen hediyeleri kabul etmeyeceğim.
- 8) Çevrim içi sohbet içeriğinin tehditkâr ve rahatsız edici olması durumunda iletişimi anında keseceğim ve aileme haber vereceğim.
- 9) Çevrim içi paylaşımlarda uygunsuz bir dil kullanmayacağım.
- 10) Karşıma çıkacak herhangi bir reklam içeriğini açmayacağım ve hemen kapatma işaretine (X) basıp kapatacağım.
- 11) Çevrim içi olarak başka insanlarla iletişime geçtiğimde; her zaman kendilerini tanıttıkları kişi olmayabileceklerini, her zaman doğruyu söylemeyebileceklerini hatırlayacağım ve buna uygun davranacağım.

**Çocuğun İmzası :** .....

**Ailenin İmzası :** .....





## Bilgisayar Oyunları Sözleşmesi

- 1) Bilgisayar oyunlarını ailemle belirlediğimiz süreye uygun olarak oynayacağım.  
**Hafta İçi:** ..... **Hafta Sonu:** .....
- 2) Bilgisayarla oyun oynama sürem bitmesine 10 dakika kala, ailem tarafından ya da kurduğum alarm ile uyarı alacağım. Bu süre içinde oyunumu bitirmek için hazırlanacağım.
- 3) Sürem dolduğunda annem ve babamla tartışmadan bilgisayarımı kendim kapatacağım.
- 4) Çevrim içi oyun oynadığımda; gerçek ismimi, şifremini, doğum tarihim, adresimi, telefon numaramı, okulumla, arkadaşlarımla ve ailemle ilgili kişisel bilgilerimi hiç kimse ile paylaşmayacağım.
- 5) Oyun süresince, herhangi bir kişi rahatsız edici bir şey söyler veya yaparsa, o kişiyle oynamayı bırakıp, engelleyerek aileme bildireceğim.
- 6) Eğer bu kurallara uymazsam; annemin ve babamın oyun oynama hakkımı belirli bir süre boyunca elimden almalarını kabul ediyorum.

**Çocuğun İmzası:**..... **Ailenin İmzası:**.....



## Cep Telefonu Sözleşmesi

### Çocuktan Beklenenler:

- 1) Telefona sahip olmak özel bir haktır ve bu hakkın değerini bileceğim.
- 2) Ailemden gelen telefonları her zaman cevaplayacağım, onların cevapsız aramalarını sonradan gördüğümde onları hemen geri arayacağım.
- 3) Aileme cep telefonu kullanımında başkalarıyla olan iletişimim konusunda dürüst olacağım.
- 4) Özel bilgilerimi koruyacağım ve cep telefonu numaramı tanımadığım kişilere vermeyeceğim.
- 5) Cep telefonumu okula getirmem gereken durumlarda dolabıma koyacağım ve dolabımı kilitleyeceğim.
- 6) Cep telefonumu hafta içi ..... saatleri arasında, hafta sonu ise ..... saatleri arasında (ailem farklı bir zaman dilimi belirlemediği sürece) kullanacağım.
- 7) Hiç kimseye, uygun olmayan içerikte, kırıcı ve tehditkar mesajlar yollamayacağım.
- 8) Telefon fatura ücreti belirlenen sınırın üzerinde gelirse, kendi harçlığımdan ödeyeceğim.
- 9) Ailemin izni olmadan internette herhangi bir oyun ya da uygulama indirmeyeceğim.
- 10) Ailemin izni olmadan telefonumun herhangi bir ayarını değiştirmeyeceğim.
- 11) Hiç kimsenin fotoğraf veya videosunu o kişinin izni olmadan çekmeyeceğim, telefonuma indirmeyeceğim ve paylaşmayacağım.
- 12) Ailemin izni olmadan asla kendi fotoğraf ve videolarımı hiçbir yerde, hiçbir kişiyle paylaşmayacağım.
- 13) Telefonumu dikkatli kullanacağım ve benden istendiğinde kullanmayı bırakacağım.
- 14) Ailece vakit geçirdiğimiz zamanlarda (yüz yüze sohbet ederken, restoranda, yemek saatlerinde vb.) telefonumu kullanmayacağım.
- 15) Ders çalışma saatlerimde telefonumu odamın dışında bulunduracağım.

Çocuğun İmzası : ..... Ailenin İmzası: .....

•



## **Çocuklarda Sağlıklı Dijital Alışkanlıklar Geliştirmek İçin;**

### **1. Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olun ve çocuğunuzu yakından takip edin.**

Kendinizi internet, bilgisayar oyunları, programlar vb. konusunda eğitin. Çocuğunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kiminle oynuyor? Bu sorulara doğru yanıtlar bulmanız sorunu değerlendirmenize ve çocuğunuza etkili bir şekilde destek olmanıza yardımcı olacaktır.

### **2. Çocuğunuzuzu bilgilendirin.**

Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzuzu bilgilendirin. Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı bilinçsiz kullanım halinde fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Çocuğunuzla bu olumsuz sonuçları konuşabilir, bilinçli kullanım konusunda uygun bir ortam sağlayabilir ve bu konuda farkındalık yaratabilirsiniz.

### **3. Çocuğunuzuzu farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin.**

Çocuğunuzun kendini farklı alanlarda tanıması ve güçlü olduğu yönlerini keşfetmesi için çocuğunuzuzu evin dışında vakit geçirebileceği ve severek yapacağı alternatifler (spor, sanat, bilim etkinlikleri, hobiler vb.) bulmasına yardımcı olun.

### **4. Birlikte vakit geçirin.**

Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatlerde teknoloji kullanımına ara vererek, "Ekransız Aile Zamanları" düzenleyebilirsiniz. Televizyonlarınızı kapatabilir, telefonlarınızı, diz üstü bilgisayarlarınızı, oyun konsolu vb. teknolojik araçlarınızı evde belirlediğiniz bir köşeye koyarak, aile içi paylaşımlarınızı artırabilirsiniz.

### **5. Ayrıca;** Bilgisayarın ebeveyn koruma sistemini açın

Çocuğunuzun internet yaşına uygun sitelere girdiğinden emin olun

Çocuğunuzun kullandığı bilgisayar ailece kullandığı ortak bilgisayar olsun

Çocuğunuzla interneti nasıl kullandığınıza dair sohbet edin

Teknoloji kullanımında ona doğru rol model olun

Çocuğunuzun internette kısıtlı ve kontrollü vakit geçirdiğinden emin olun

(Bizden Dergisi, Aralık, MEB)

### ***Aile paylaşım saatlerinde;***

- Çocuğunuzun geleceğe dair hayalleri, hedefleri hakkında konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun arkadaşları ve birlikte nasıl vakit geçirdikleri hakkında sohbet edebilirsiniz.
- Ailece yakın gelecek planlarınız hakkında konuşabilirsiniz.
- Çocuğunuzun hobileri, ilgileri ve güçlü yönleri hakkında konuşabilirsiniz.
- Meslekler hakkında paylaşımlarda bulunabilirsiniz.
- Kutu oyunları oynayabilirsiniz.
- Eski fotoğraflara bakabilir, anılarınızı paylaşabilirsiniz.
- Birlikte yemek, kek, pasta vb. yapabilirsiniz.
- Uzun bir akşam yemeği yiyebilir ve sohbet edebilirsiniz.



## **Ayrıca;**

- Bilgisayarı evin ortak kullanım odasına almanız takibinizi kolaylaştıracaktır.
- Yatmadan önceki 90 dakikalık sürede ekranlardan uzak durulmasını sağlamanız sağlık ve uyku açısından yararlı olacaktır.
- Kontrol edilmesinin zorlaştığı durumlarda bilgisayarın belirli bir süre sonra kendini kapattığı koruma programları kullanılabilir.
- Bağımlılık geliştirmeyi engellemek amacıyla, uyarıcı maddenin ortamdaki çekilmesi gereklidir. Bu nedenle çocuğunuzun bilgisayar kullanım süresini sınırlandırmanız çok önemlidir. Koyduğunuz kurallar açık, net, tutarlı, kesin ve uygulanabilir olmalıdır. Ancak tamamen yasaklamak; uygulanabilir, gerçekçi ve doğru bir çözüm olmayacaktır.

**Esentepe Aşçılık Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi**  
**Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi**



