



Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gereğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.

Canva

Teknoloji kullanımı 3 gruba ayrılabilir:

1. Olumlu kullanım
2. Kötüye kullanım
3. Bağımlılık

Öğretmen olarak ne yapabiliriz ?

Öncelikle kendin için teknolojiyi bilinçli kullan.

Öğrencilerin, internetten nasıl faydalanmaları gerektiğini öğretmek, bir amaç doğrultusunda internette zaman geçirmelerini sağlayabiliriz. Bilinçli teknoloji kullanım konusunda örnek olabiliriz.

İnternet kullanımı konusunda yasaklayıcı değil sınırlayıcı olabiliriz. Evdeki bilgisayarın çocuğun odasında değil, evin ortak kullanılan bir odasında olmasını anne babasına önerebiliriz

Aileye internete giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılmasını ve çizelgede iki tarafa uygun kurallar belirlenmesini önerebiliriz.

Ailelere teknolojiyi göre ödül veya ceza olarak kullanmamaları gerektiğini anlatabiliriz.

Sorunlarını teknoloji ile çözmek yerine bizimle paylaşması için öğüt verici konumda olmak yerine onu anlayan ve dinleyen kişi olabiliriz.

SULTAN ALPARSLAN
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ
KULLANIMI

Öğretmen Broşürü



Esra TÜRKYILMAZ
Rehber Öğretmen/Psikolojik Danışman



İnternet Bağımlılığı: İnternetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlamak için kullanılan bir terimdir.



NOMOFOBİ: "Nomofobi" ya da cep telefonundan mahrum kalma korkusu, özellikle sosyal ağlara sürekli bağlı kalmak isteyen kullanıcıları kötü etkilemekte ve telefonsuz yaşayamama gibi yeni bir bağımlılık şekline sebep olmaktadır.

FOMO: "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Belirtileri" yeni bir internet bağımlılığı şeklidir. Bu belirtileri gösteren kullanıcılar sosyal ağlara sürekli bağlı kalmakta, yaptıkları her davranışı fotoğraf, mesaj vb. şekilde, bu ağlar aracılığıyla paylaşmaktadır.

Bazı anne babaların sokağa çıkmasını istemedikleri çocuklarını sosyal ortamlardan ve sosyal ilişkilerden mahrum bırakarak yalnızlığa ittiklerini, bu durum çocuğun evde yalnızlığını gidermek için sürekli internete yönelip bağımlı hale gelmesini sağladığını söyleyebiliriz. Eğitimci olarak velilere bu konuda önerilerde bulunabiliriz.

**YERİNDE
YETERİNCE
TEKNOLOJİ!**

Kaynak

<https://tbm.org.tr/>

<https://www.guvenliweb.org.tr/>

**İnternet
Bağımlılığında
En Çok
Görülen
Belirtiler**

- Çok zaman harcamış olmasına rağmen sanal ortamlara girmeden duramamak zorlayıcı yoğun bir istek duymak
- Sanal ortamlarda harcanan zamanın giderek artması
- Sürekli internete bağlanma isteğinin bulunması
- Sosyal ,kültürel ve sportif faaliyetlerde azalma
- Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine, internete girmeyi tercih etme durumunun artması
- Sırt, boyun, el bileği, baş ve göz ağrılarının artması
- Çevresindekileri kandırarak yaptıkları konusunda, harcadığı zaman ve etkilenme biçimi ile ilgili yalan söyleme