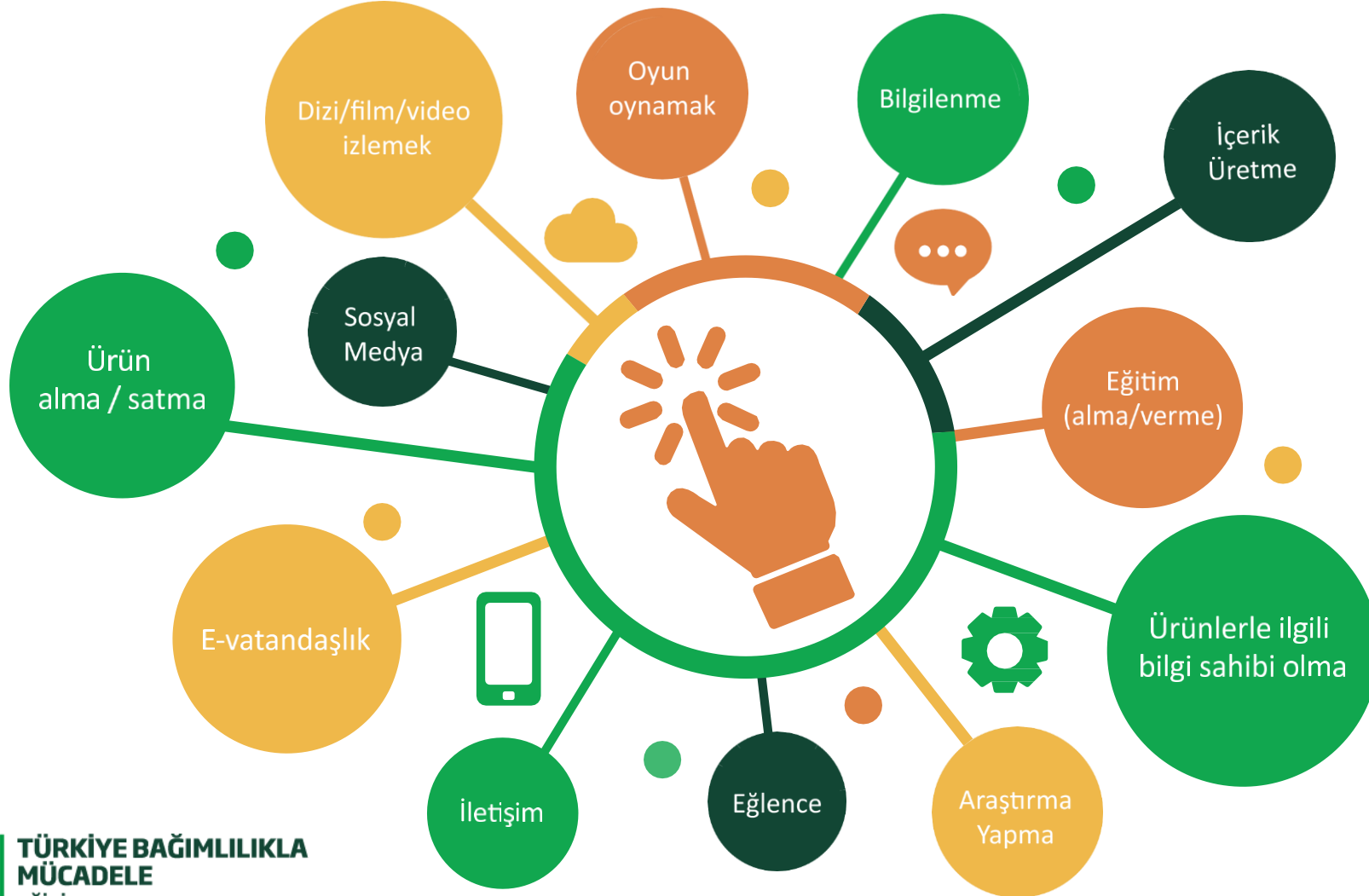


İnternet ile Neler Yapabiliriz?



İnternet ile Neler Yapabiliriz?



Teknoloji bağımlılığı nedir?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.



Belirtileri neler olabilir?



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması

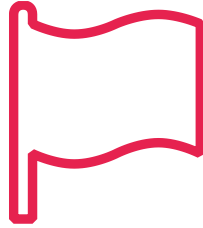
Belirtileri neler olabilir?



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

Sebepleri neler olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak



Sebepleri neler olabilir?

- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak



Teknolojiyi kullanmak ama nasıl?

- Kullanma
- Kötüye kullanma
- Bağımlılık



Kullanma

- **Sorumlu kullanım:** Kullanım ile kimseye zarar vermemek
- **Güvenli kullanım:** Kötü niyetli kullanıcıların kişiye zarar vermesini önleyecek, özel hayatı, mahremiyeti, güvenliği koruyacak şekilde kullanım.
- **Faydalı kullanım:** işe yaracak site ve uygulamaları ayıklayarak kullanım.
- **Bilinçli kullanım:** Sanal alemdeki doğru bilgi kaynaklarını bilmek, yanlış bilgi ve yanlış bilgi kaynaklarını ayırt edebilmek
- **Dürüst kullanım:** Dolaşımda tutulan içeriğin telif haklarına riayet ederek kullanım.
- **Sınırlı kullanım:** Günlük süre sınırlarına uyarak kullanım

Kötüye kullanma

Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz?

- İnterneti denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
- Uzun süreli,
- Uygunsuz içeriklere maruz kalarak,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda,

bu kullanım bizim için zararlı hale gelir.



Kötüye kullanma

Kötüye kullanma aşağıdaki gelişim düzeylerini olumsuz etkiler:

- Fiziksel Gelişim
- Psikolojik Gelişim
- Sosyal Gelişim
- Zihinsel Gelişim
- Manevi Gelişim



Fiziksel gelişim

Uyku düzeni bozulabilir.

Gençler daha fazla televizyon seyredebilmek, daha fazla internete girebilmek, daha fazla dijital oyun oynayabilmek ya da arkadaşlarıyla mesajlaşabilmek için daha az uyumaktadırlar.

Uyku düzeni bozulduğunda ve ihtiyaç duyulan uyku alınmadığında kişinin;

- Saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları artar,
- Dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.
- Geceleri salgılanan melatonin hormonu salgılanmadığı için hastalıklara karşı bağışıklık düşer.



Fiziksel gelişim

Beslenme sorunları oluşabilir.

Teknolojiye bağımlı yaşayan kişilerde zamandan kazanmak için şekerli gıdalar (abur cubur vs.) ve fast food tüketimi çok fazladır. Bu durum dengesiz ve sağlıksız beslenmeye ve kişinin aşırı kilo almasına neden olur. Ayrıca şeker vücutta bağımlılık oluşturan bir maddedir ve vücuda ihtiyaçtan fazla enerji verir. Bu enerji atılmadığında dürtüsellliği artırır.



Fiziksel gelişim

Hareketsiz yaşam, hem sağlık için zararlı hem de zihinsel, psikolojik açıdan da zararları vardır. Var olan enerji spor ile faydalı bir şekilde atılmazsa kişi sakın kalamayabilir, dikkatini yoğunlaştıramayabilir.



Psikolojik gelişim

- Psikolojik gelişimde bireyin kendini ilgileri, yetenekleri ve kabiliyetleri doğrultusunda tanınması, artılarının eksilerinin farkında olması, eksik yönlerini geliştirmesi ve kendisiyle barışık olması beklenir.
- Teknolojinin amaçsız ve sınırsız kullanımıyla birey kendine psikolojik gelişim için gerekli olan bu soruları sormayabilir, bu zamanı bulamayabilir ve bu ihtiyacı hissetmeyebilir.
- Bunlar olmadan da duygularını yönetebilmesi, iradesini güçlendirip kendine söz geçirebilmesi, bir hedefe odaklanıp peşinden gidebilmesi çok zor olur hatta hiç mümkün olmaz.

*Ben kimim?
Bilmek
Kabul Etmek
Uyum Sağlamak
Artılarım
Eksilerim*

Sosyal gelişim

- Bireyin yakın çevresiyle düzenli ve derinlikli, uzak çevresiyle de seviyeli ve mesafeli bir ilişki kurması, sağlıklı sosyal gelişim için önemli bir kriterdir.
- Birey, hem yakın çevresiyle ilişkisinde ve iletişimde, hem de uzak çevresiyle ilişkisinde ve iletişimde duygularını, düşüncelerini ve ihtiyaçlarını kırmadan ve kırılmadan ifade edebilmelidir.



Sosyal gelişim

- Sağlıklı sosyal becerilere sahip olmak isteyen bir kişi toplumun içerisinde yer alarak, toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek ilişkilerini şekillendirmelidir.
- Teknolojinin kötüye kullanımında sosyal gelişim için gerekli, düzenli ve derinlikli ilişki ihtiyacı giderilememektedir. Bu durum da sosyal gelişimi olumsuz etkilemektedir.



Zihinsel gelişim

Zihinsel gelişimin sağlıklı olabilmesi için aşağıdaki tutum ve davranışlara ihtiyaç vardır:

- Bilgiyi sevmek
- Doğru ve faydalı bilgi kaynaklarına yönelmek
- Okumak, görmek, düşünmek
- Bilgi kanallarını doğru kullanmak
- Zihni temiz tutmak



Zihinsel gelişim

Şayet teknoloji kullanımı

- Kişinin zihinsel kapasitesini boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyorsa,
- Yanlış ve zararlı bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiliyorsa,
- Çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün fakirleşmesine neden oluyorsa,
- Zihin seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise **teknolojinin kötüye kullanımı** söz konusudur.



Manevi gelişim

Teknoloji bağımlılığı bireyin manevi gelişimine de zarar verebilir. Gerçek hayattan uzaklaşmak ve sanal hayatı, hayatın merkezine koymak aşağıdaki ve benzeri zararları beraberinde getirebilir.

Çocuklarda özellikle:

- Tam olarak ne istediğini bilmeyen ama “ısrarla bir şeyler isteyen” çocukların maymun iştahları ölçsüzce beslendiğinde, yaşamlarının ilerleyen yıllarında, ne istediğini bilmeyen tatminsiz yetişkinlere dönüşürler ve o yetişkinler, neler satın alsalar da içlerinde giderilemeyen bir boşluk hissiyle, yani manevi açlıkla yaşamlarını sürdürürler.



Manevi gelişim

Ayrıca;

- Değerlerin zarar görmesi,
- Aile ilişkilerinin zarar görmesi,
- Yalnızlık duygusunun artması ve gerçek ilişkilere ihtiyaç duyulmaması

gibi zararlar gözüküyorsa manevi gelişim zarar görüyor demektir ve bu durumda teknolojinin kötüye kullanımından bahsedilebilir.



Teknolojik bağımlılıklar



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



TELEFON
VE TABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON

Çocuklarımızı Nasıl Koruyabiliriz?

Önleyici Faktörler

- Güçlü ve pozitif aile bağları, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,



Önleyici Faktörler

- Ebeveynlerin çocukların sorumluluk almalarını desteklemeleri, onların sorumluluklarını kendileri üstlenmemeleri,
- Çocukların boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik edilmesi,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili doğru bilgilendirme.



Önleyici Faktörler

- İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun.
- Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve bunu titizlikle uygulayın.
- Çocuğunuzun en iyi ve en güvenilir arkadaşı siz olun.



Çocuklarınızın Sosyal Ağlarına Dikkat Edin

- Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlayın.
- Tam isim, adres, telefon, T.C. Kimlik Numarası ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğretin.
- Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
- Sosyal ağlarda kimlerle arkadaşlık ettiklerini belli aralıklarla kontrol edin.



Diğer Bağımlılıklarını Kontrol Edin

Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Hem kendinizin hem de çocuğunuzun ne seyredeceği veya hangi programları kullanacağı konusunda seçici olun.
- Çocuğunuzun ekranla baş başa uzun süre ve denetimsiz bırakmayın.
- Çocuğunuzun teknolojik aygıtta kullandığı yazılımlar veya seyrettikleriyle ilgili paylaşım içinde olun.
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Çocuğunuza izlediği filmlerde veya oynadığı oyunlarda yer alan belli karakterleri niçin sevdiğini sorun, bu konu üzerinde karşılıklı konuşun.

Yerli Yerinde
Yeterince

Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemesini isteyin ve uygun olanlarını gerçekleştirmeye çalışın.
- Teknoloji dünyasında çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konu edinin.
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.

Yerli Yerinde
Yeterince

Çocuğunuzun Teknoloji ile İlişkisi Nasıl Olmalı?

- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin.
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmeyin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç, hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.

Yerli Yerinde
Yeterince

Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmeli?

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

0-3 yaş

Ekrandan
olabildiğince **uzak**
tutulmalıdır.

3-6 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
20-30 dk.

6-9 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
40-50 dk.

9-12 yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
60-70 dk.

12+ yaş

Günlük toplam
süre **en fazla**
120 dk.



GÖNÜLLÜ OL



**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**