

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

05.02.2025 tarihinde Bilinçli Teknoloji Kullanımı hedef kapsamında rehberlik servisi tarafından öğretmen broşürü hazırlanmıştır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması "Teknoloji Bağımlılığı"dır.

Kötüye kullanma nedir?

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanılması
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması
- Kullanımın uzun süreli olması
- Uygunsuz içeriklere maruz kalması
- Fiziksel, sosyal ve psikolojik gelişimi olumsuz olarak etkilemesi olarak ifade edilir.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

- YOKSUNLUK
- SORUMLULUKLARDA AKSAMA
- SAĞLIK PROBLEMLERİ
- KONTROLDEN ÇIKMA
- UYKU DÜZENİNDE BOZULMA
- YEMEK DÜZENİNDE BOZULMA

Bir çocuk bağımlı olduğunda oyun, tablet, bilgisayar, telefon artık onun için yemek yemek, su içmek gibi önemli olur. Bu aşamaya gelen çocuklar ayrı kalamazlar.

Tolerans gelişir. Yoksunluk sendromu yaşanır (oyun oynamadığında aklı oyunlarında kalır, öfkeli ve huzursuz olur). Kontrol çabaları başarısız olur.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ

Aysun KOCAMAN
Zehra GÖREN ŞEŞEN

NE YAPABİLİRİZ?

- Aileleri ve öğrencilerinizi bilinçli teknoloji kullanımı hakkında bilgilendirebilirsiniz. Aileler kesinlikle teknolojiyi (telefon, tablet vb.) ödül ve ceza olarak kullanmamalıdır!
- Teknolojinin bilinçli kullanımını destekleyerek, teknoloji kullanımında sınırlar konusunda rehberlik edebilirsiniz.
- Aşırı derecede teknoloji bağımlılığı yaşayan öğrencileri okul rehberlik servisine yönlendirebilirsiniz!
- Ev içinde ailesiyle nasıl verimli vakit geçirebileceğini anlatabilirsiniz!
- Öğrencileri spor ve sanatsal faaliyetlere yönlendirmek faydalı olacaktır.
- Rol model olmalıyız.

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

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



Okul Öncesi Yaş Grubu
günde 30 dk.



İlkokul Yaş Grubu
günde 45 dk.



Ortaokul Yaş Grubu
günde 1 saat



Lise Yaş Grubu
günde 2 saat

Teknoloji Bağımlılığı Öğretmen Broşürü



Kişi bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler.

Bu yüzden bağımlılığın başlamadan önlenmesi çok önemlidir.

