

## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Bilinçli teknoloji kullanımı, teknolojinin yaşamı kolaylaştırma amacıyla gerektiği şekilde kullanılmasını ve bunun yanında hayatın diğer alanlarını (aile ilişkileri, iş hayatı, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek gibi) olumsuz şekilde etkilememesini ifade eder. Bu, teknolojinin verimli bir biçimde kullanılarak, kişisel ve sosyal yaşamın dengesinin korunmasını sağlar.

### Aşırı Teknoloji ile Vakit Geçirmenin Riskleri

- Teknolojinin aşırı kullanımı, ders başarısını olumsuz etkileyebilir.
- Çocukların dikkatini toplaması daha zor hale gelir ve ödev ya da sorumluluklarını yerine getirirken, oyunlar ve dijital cihazlar akıllarına gelir.
- Bu durum, arkadaşlık kurma fırsatlarını da azaltır ve sosyal gelişimlerini engeller.
- Ayrıca uzun süre teknoloji kullanmak, fiziksel sağlık açısından da sorunlara yol açabilir; çocukların fazla oturması kemiklerinin yeterince güçlenmemesine neden olabilir.
- Teknolojik aletlere aşırı bağımlılık da söz konusu olabilir ve bu durumda çocuklar, cihazlara erişemediklerinde ebeveynleriyle çatışma yaşayabilir.

## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

### VELİ BROŞÜRÜ



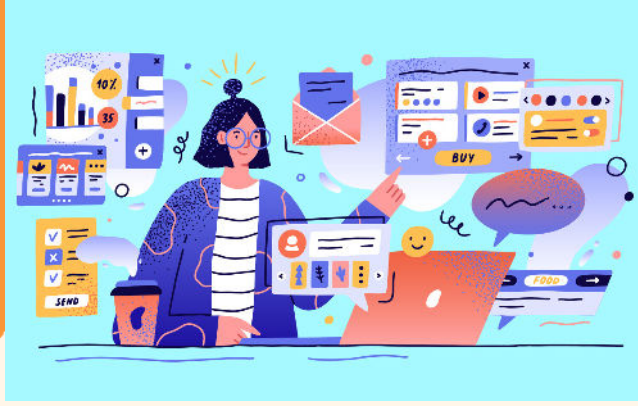
### Çocuklar Teknoloji ile Ne Kadar Zaman Geçirmeli?

Gün içinde çocukların tablet, telefon, televizyon vb. teknolojik araçlar ile geçirmesi gereken süre;

- **Okul öncesi dönemde 30 dakika**
- **İlkokul döneminde ise 45 dakikadır.**

Bir çocuk bu süreleri ne kadar aşarsa bu araçların olumsuz etkilerine o kadar fazla maruz kalmış olur. Bu sürelere ne kadar dikkat edersek çocukları olumsuz etkilerden o ölçüde korumuş oluruz.

**Teknoloji insanı sanal bir gerçekliğin içine çektiği, onu gerçekten çevresinde olup bitenlere karşı duyarsızlaştırıyor.**  
**Daniel Goleman**



## Teknolojinin Çocuğun Gelişimi Üzerindeki Olumlu Etkileri

Doğru ve sağlıklı kullanımda teknolojik ürünlerinde insanlar için faydalı yönleri vardır. Bunlar;

- El-göz koordinasyonunu geliştirir.
- Görsel tercihleri karşılayarak öğrenmeyi destekler.
- Seçim yapma imkanı sunar, özgürlük tanır.
- Düzenleme yapmayı kolaylaştırır.
- Anında geri bildirim vererek memnuniyet sağlar.
- İnteraktif öğrenme fırsatları sunar.
- İçerik oluşturma olanağı tanır.
- Bilgiye hızlı erişim sağlar.
- Farklı öğrenme yöntemleri sunarak çeşitlilik yaratır.
- Problem çözme becerilerini geliştirebilir.

## Dijital Ebeveyn Nedir?

Çocukların sosyal, duygusal, psikolojik, zihinsel ve fiziksel gelişimleri, dijital dünyada maruz kaldıkları içerik ve etkileşimlerden önemli ölçüde etkilenebilir. Bu bağlamda, ebeveynlerin çocuklarına dijital ortamda sağlıklı bir yönlendirme yapabilmesi ve teknolojiyi doğru şekilde kullanma alışkanlıklarını kazandırabilmesi büyük bir önem taşır. Bu ihtiyaçtan yola çıkarak, ebeveynlerin dijital dünyada çocuklarına rehberlik edebilme becerilerine sahip olmalarını ifade eden "dijital ebeveynlik" kavramı ortaya çıkmıştır.



**Televizyon, bilgisayar gibi araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.**

## Anne-Baba Olarak Neler Yapabilirsiniz?

- İlk olarak, teknoloji kullanımında örnek olun.
- Çocuğunuzu koruyacak şekilde teknoloji kullanmayı öğrenin.
- Teknolojiyi yasaklamak yerine, kullanım süresiyle ilgili sınırlamalar koyun.
- Evde, yaşına uygun sorumluluklar verin.
- Teknolojik cihazların, kendi odasında değil, ortak kullanım alanlarında kullanılmasını sağlayın.
- Birlikte ev işleri yapın ve sosyal veya sportif etkinliklere katılın.
- Çocuğunuzu eleştiren ya da öğüt veren değil, dinleyen ve anlayan biri olun.
- Teknoloji kullanımı konusunda çocuğunuzla birlikte kurallar belirleyin ve bu kurallara kendiniz de uymaya özen gösterin.
- Çocuğunuzla birlikte kaliteli zaman geçirebilmek için çeşitli aktiviteler planlayın.
- Onu spor ve sanata yönlendirerek gelişimine katkıda bulunun ve yeteneklerini keşfetmesine yardımcı olun.