

## Sayın Veli;

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 teknoloji konusunda sizden daha çok bilgiye sahiptirler. Öte yandan anne babalar olarak sizler, yaşam hakkında daha fazla deneyime ve bilgiye sahipsiniz. Sizin bilgi ve deneyimlerle çocuklarınızın teknoloji ve internet konusundaki bilgileri birleştirebilirseniz, çocuklarınıza teknolojinin bilinçli kullanımı konusunda daha fazla yardımcı olabilirsiniz.

Çocuklarınız iyi birer teknoloji kullanıcısı olsun ya da olmasın, onların her zaman sizin sınırlamalara, deneyimlerinize ve değerlendirmelerinize ihtiyaçları 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

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



# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BROŞÜRÜ

## ŞEHİT METİN KOZA ANAOKULU

**SELÇUK DAYAN  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

## 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 yapılandırmadığı 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 edilmelidir.
- 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 koyulamaz 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

## Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?

Türkiye Pedagoji Derneği, bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dahil 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 dakikadır.

**6-9 yaş:** Günlük toplam süre en fazla 40-50 dakikadır.

**9-12 yaş:** Günlük toplam süre en fazla 120 dakikadır.

**12 yaş üzeri:** Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

## Çocuklarda Sağlıklı Dijital Alışkanlıklar Geliştirmek İçin;

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

Çocuğunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kiminle oynuyor?

2. Çocuğunuzunuzu bilgilendirin.

Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzunuzu bilgilendirin.

3. Çocuğunuzun farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin.

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

4. Birlikte vakit geçirin.

## 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.

