



**İSTANBUL İL
MİLLÎ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ**

**TEKNOLOJİ KULLANIMI
BAĞIMLILIK OLMASIN!!!**



Günümüzde teknoloji kullanımı artık vazgeçilmez bir gerçek. Çağa ayak uydurmak ve daha çok bilgiye daha kısa sürede ulaşmak için bu gücün tüm imkanlarını kullanmak mümkün. Bilgisayarlar, tabletler, akıllı telefonlar internet alt yapısı sayesinde dünyayı evimize getirmiş durumda. Evlere kapanmak zorunda kaldığımız şu günlerde teknolojinin önemini bir kez daha anlamış bulunmaktayız. Okullar kapalı olduğu için uzaktan eğitim sistemi ile öğrenciler ders programlarını bir akış dahilinde takip edebiliyorlar. Bir çok iş sektörü online uygulamalarla iş süreçlerini devam ettirebiliyor. Görüşmeler, eğitimler, toplantılar, teknolojik alt yapı sayesinde kesintiye uğramaksızın yapılabiliyor.





Bütün bunlar zaten bilişim çağının gereklilikleri ancak özellikle içinde bulunduğumuz bu dönemde teknolojinin gerektiği ölçüde kullanılmasının önemini vurgulamak istiyoruz. Bir bağımlılığa dönüşmemesi önemli.Çünkü normal hayat akışında yapageldiğimiz bir çok aktivitenin sınırlandığı bir süreçteyiz.Elimizin altında bulunan teknolojik aletler sayesinde bir çok şeyi bilme,öğrenme yada izleme olanağına sahibiz.Bu öğrenme ve zaman geçirme ihtiyacından kaynaklı kullanım düzeyimiz ister istemez artacaktır. Bu durum zaman zaman doz aşımına neden olabilir.

Son yıllarda yapılan bir çok araştırma gösteriyor ki insanlar uykudan daha çok ve ortalama 8 saatten fazla olmak üzere telefon,bilgisayar yada video oyun konsollarında zaman geçirmekteler.Bu süre giderek artmakta ; çünkü bebeklik çağından itibaren teknoloji ile tanışılmakta ve iç içe yaşanmaktadır.

TEKNOLOJİYİ HEM KENDİMİZ HEMDE
ÇOCUKLARIMIZ İÇİN OLABİLDİĞİNCE
AMACINA UYGUN VE SINIRLANDIRILMIŞ BİR
ŞEKİLDE KULLANMAK ÖNEMLİ



UZUN SÜRELİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDEN SAKINCALIDIR?



Evlere kapanmak zorunda kaldığımız bu dönemde kullanımın her geçen gün artması ile vaktin çoğunun teknolojik araç başında geçirilmesi; aracın kullanılmadığı zamanlarda yoksunluk hissedilmesine, sürekli kontrol ihtiyacına, uykusuzluk, stres, kaygı dolayısı ile bedenin ve sağlığın zarar görmesi gibi olumsuz durumlara neden olabilir.

PEKİ NE YAPMALIYIZ?

- Sosyal medya yada oyun aktivitelerinde amaçsız zaman geçirmemeliyiz.
- Bu konuda hem çocuklarımıza örnek olmalı hemde onların kullanımının bir program dahilinde olmasını sağlamalıyız.
- Çocuklarınızın günlük rutinleri olması çok önemlidir. Bu nedenle küçük aile toplantıları yaparak bir program oluşturun ve günün hangi saatinde hangi etkinliğe ne kadar zaman ayrılacağını belirleyin.

PEKİ NE YAPMALIYIZ?



- Gün planı dahilinde eğitim faaliyetleri dışında oyun,sohbet,sosyal medya kullanımı için teknolojik alet başında geçirilecek zamanı belirleyin ve bu sınırlamaya herkesin uyması noktasında fikir birliğine varın.
- Teknoloji kullanımı okul öncesi çocuklarında günlük yarım saati,ilkokul ve ortaokul çocuklarında bir saati,lise çocuklarında ise iki saati geçmemelidir. İdeali bu olmakla birlikte içinde bulunduğumuz şartlar göz önüne alındığında süre kullanımı konusunda küçük esnemeler yapılabilir.

PEKİ NE YAPMALIYIZ?



Teknoloji kullanımı mümkün olduğunca evde herkese açık alanda olmalıdır. İnternetin sınırsız bir alan olduğu unutulmamalıdır. Çocuk için uygun olmayan içeriklere ulaşım çeşitli yazılımlar ve filtrelemeler yolu ile engellenmelidir.

PEKİ NE YAPMALIYIZ?

- Farklı oyunlar keşfedin ve bu oyunları çocuklarınızla birlikte oynayın.
- Çocuklara resim yapma,hikaye yazma,rol canlandırma,bir müzik aleti çalma,deney yapma gibi alanlarda yol gösterici olun ve onları destekleyin.
- Birlikte kitap okuyun ve üzerinde tartışın.



PEKİ NE YAPMALIYIZ?

- En önemlisi kurallardan asla taviz vermeyin.Yapmış olduğunuz toplantılarda alınan tüm kararlara uyulması noktasında ısrarcı olun.Planda değişiklik yada esneklik yapılacaksa buna birlikte karar verin.