

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BÜLTENİ

DİJİTAL EBEVEYNLİK NEDİR?

Temel düzeyde dijital araçların kullanımına hakim, dijital ortamdaki risklerin ve olanakların farkında olan, çocuklarını bu risklere karşı koruyabilen, dijital araçların doğru kullanılmasında çocuklara rol model olan, teknolojik gelişmelere açık olan anne babalardır.



TEKNOLOJİNİN ÇOCUKLARA VE GENÇLERE SUNDUĞU İMKANLAR NELERDİR?

- Akademik başarı ve kişisel gelişime katkı sağlar.
- Araştırma yapma arzusunu geliştirir.
- Yaratıcılığı özendirebilir.
- Sosyal açıdan diğer kişilerle iletişim kurulmasını ve paylaşımlarda bulunulmasını sağlar.





ÇOCUĞUM İÇİN BİR GÜNDE İDEAL SÜRE NE KADAR?

- 0-2 YAŞ: Teknolojik aletlerle tanıştırılmamalıdır.
- 2-6 YAŞ: Toplam 30 dakikadan az zaman geçirilmelidir.
- 6-10 YAŞ: Toplam 45 dakikadan az zaman geçirilmelidir.
- 10-15 YAŞ: Toplam 1 saatten az zaman geçirilmelidir.
- 15-18 YAŞ: Toplam 2 saatten az zaman geçirilmelidir.



FAZLA TEKNOLOJİ KULLANIMI HANGİ RİSKLERİ OLUŞTURUR?

- Ders başarısını olumsuz yönde etkiler.
- Dikkatini toplamasını zorlaştırır.
- Ödev ve sorumluluklarını yaparken aklına oyunlar ve tablet ,bilgisayar gelir.
- Arkadaşlık kurma şansı azalır ve sosyal yönden gelişimi olumsuz etkilenir.
- Çok oturdukları için kemikleri güçlü olmaz.
- Fazla kullanım çocukların bağımlı olmasına sebep olabilir ve bu çocuklar teknolojik aletlere ulaşamadıklarında ebeveynleri ile çatışma yaşar.



Çocukların odasında televizyon, bilgisayar veya oyun konsolu olmamasına özen gösterilmelidir.

OLASI RİSKLERE KARŞI NASIL ÖNLEMLER ALINABİLİR?

- En az çocuklar kadar teknolojik aletler ve internet kullanımı konusunda bilgi edinin..
- Çocuğunuzla birlikte teknoloji kullanımı konusunda kurallar oluşturun ve bu konuda tutarlı davranın.
- Çocuğunuzun gelişim dönemine göre süre sınırlamasına uyma konusunda özenli olun.
- Çocuğunuzdan dikkat etmesini ve yapmamasını istediğiniz şeyleri nedenleri ile birlikte açıklayın.
- Teknoloji kullanımında öncelikle sizler çocuğunuza rol model olun.
- Çocuğunuzla birlikte kaliteli vakit geçirmek için aktiviteler belirleyin.
- Çocuğunuzun spor ve sanata yönlendirerek kendisini geliştirmesini ve yeteneklerini fark etmesini olanak sağlayın.
- Güvenli internet kullanımı ve filtre hizmetlerinden yararlanın.



Hazırlayan: GÜLBİN OLGUN
Psikolojik Danışman