



PDR SERVİSİ

BİLİNÇ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BÜLTENİ

Durusu Hüseyin Ökten Anadolu Lisesi

SAYI:2



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Günümüzde nerdeyse artık tüm evlerde bulunan bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon çağımız gereğince gerekli araçlardır. Bu teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır.

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

Bu tanımdan yola çıkarak teknolojinin yararları üzerinde durmamız gerektiğini düşünebiliriz fakat bilinçli kullanılmadığı durumlarda teknolojinin zararları ile karşı karşıya kalıyoruz.

EBEVEYN OLARAK, TEKNOLOJİYİ YASAKLAMALI MIYIZ?

- Öncelikle çocuğun, her gün bilgisayara ayırdığı zaman belirlenmelidir ve bu konuda bir anlaşma yapılmalıdır.
- Ebeveynler çocuklarını teknoloji dünyasında sağlıklı şekilde yönlendirmek ve onları denetleye-
- bilmek için bilgisayar ile internet hakkında bilgi edinmelidir ve kullanmaktan çekinmemelidir.
- Aşırı kullanımı engellemenin en kolay yollarından birisi, bilgisayarı ortak çalışma odası gibi takip edilebilecek bir alanda yer almasını sağlamaktır.
- Ebeveynlerin teknoloji dünyası üzerindeki hâkimiyeti artarsa çocuklarla birlikte belirledikleri sınırlı takip etmeleri daha kolay olacaktır.
- Ebeveynler, uygulayamayacakları kurallar koymamalıdır; "Bu kötü alışkanlıktan vazgeç!" veya "Bilgisayarı yasaklıyorum" diye söylenmemelidir.
- Unutmayın ki; yetişkinlerin doğru yönlendirme ve mantıklı sınırlandırmaları ile kullanılan teknolojinin, çocukların gelişimi üzerinde pek çok olumlu etkisi de bulunmaktadır.



TEKNOLOJİNİN OLUMSUZ YANLARI

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.

TEKNOLOJİNİN FAYDALARI

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.

AİLELERE ÖNERİLER

Sınır Koymak ve Tutarlı Olmak İletişim halinde, yaşına uygun bir yaklaşım ile, eylem öncesinde konuşarak, kendisine uygun olmayan davranışları tanımlayarak ve bunları yaptığında, tekrar öğrenme fırsatı tanımak adına önlemler almak demektir. Tutarlı olmak ise; kişinin benzer durumlarda aynı şekilde davranması ve ebeveynlerin ortak hareket etmesidir.

Aile Teknoloji Sözleşmesi: Aile bireylerinin katılımıyla bir toplantı gerçekleştirilerek, aile teknoloji sözleşmesi yapılır.

Bu sözleşme yapılırken aşağıdaki durumlar dikkate alınmalıdır: • Ekran zamanı sınırları belirlenmelidir. * Teknolojinin nerede, ne zaman, kiminle kullanılacağı belirlenmelidir. • Gerçekçi, uygulanabilir kararlar alınmalıdır. • Ekran zamanları ödül olarak verilmemelidir. • Ekransız aile zamanları planlanmalıdır. • Olumlu ve olumsuz sonuçlar belirlenmelidir. • Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.

SÖZLEŞMELER

Teknoloji Sözleşmesi

Teknolojiyi kullanırken aşağıda belirtilen kurallara uyacağım:

- 1) Kendi kişisel bilgilerimi (doğum tarihi, adres, okul bilgisi, telefon numarası vb.) ailemin bilgisi dışında hiç kimse ile paylaşmayacağım.
- 2) Zararlı olabilecek herhangi bir durumla karşılaşırsam aileme haber vereceğim.
- 3) Ailemin izni olmadan kredi kartı kullanmayacağım.
- 4) Gerçek hayatta tanımadığım kişilerle internet ortamında arkadaş olmayacağım.
- 5) Teknoloji kullanırken ailemin belirlediği süreye uyacağım, kapatmamı istediklerinde onlara karşı çıkmayacağım.
- 6) Şifremini ailem dışında hiç kimse ile paylaşmayacağım.
- 7) İnternet üzerinden gelen hediyeleri kabul etmeyeceğim.
- 8) Çevrim içi sohbet içeriğinin tehditkar ve rahatsız edici olması durumunda iletişimi anında keseceğim ve aileme haber vereceğim.
- 9) Çevrim içi paylaşımlarda uygunsuz bir dil kullanmayacağım.
- 10) Karşıma çıkacak herhangi bir reklam içeriğini açmayacağım ve hemen kapatma işaretine (X) basıp kapatacağım.
- 11) Çevrim içi olarak başka insanlarla iletişime geçtiğimde; her zaman kendilerini tanıttıkları kişi olmayabileceklerini, her zaman doğruyu söylemeyebileceklerini hatırlayacağım ve buna uygun davranacağım.

Çocuğun İmzası :..... Ailenin İmzası :.....

Bilgisayar Oyunları Sözleşmesi

1) Bilgisayar oyunlarını ailemle belirlediğimiz süreye uygun olarak oynayacağım.

Hafta İçi: Hafta Sonu:

2) Bilgisayarla oyun oynama sürem bitmesine 10 dakika kala, ailem tarafından ya da kurduğum alarm ile uyarı alacağım. Bu süre içinde oyunumu bitirmek için hazırlanacağım.

3) Sürem dolduğunda annem ve babamla tartışmadan bilgisayarımı kendim kapatacağım.

4) Çevrim içi oyun oynadığımda; gerçek ismimi, şifremini, doğum tarihim, adresimi, telefon numaramı, okulumla, arkadaşlarımla ve ailemle ilgili kişisel bilgilerimi hiç kimse ile paylaşmayacağım.

5) Oyun süresince, herhangi bir kişi rahatsız edici bir şey söyler veya yaparsa, o kişiyle oynamayı bırakıp, engelleyerek aileme bildireceğim.

6) Eğer bu kurallara uymazsam; annemin ve babamın oyun oynama hakkımı belirli bir süre boyunca elimden almalarını kabul ediyorum.

Çocuğun İmzası:..... Ailenin İmzası:.....

Cep Telefonu Sözleşmesi

Çocuktan Beklenenler:

- 1) Telefona sahip olmak özel bir haktır ve bu hakkın değerini bileceğim.
- 2) Ailemden gelen telefonları her zaman cevaplayacağım, onların cevapsız aramalarını sonradan gördüğümde onları hemen geri arayacağım.
- 3) Aileme cep telefonu kullanımında başkalarıyla olan iletişimim konusunda dürüst olacağım.
- 4) Özel bilgilerimi koruyacağım ve cep telefonu numaramı tanımadığım kişilere vermeyeceğim.
- 5) Cep telefonumu okula getirmem gereken durumlarda dolabıma koyacağım ve dolabımı kilitleyeceğim.
- 6) Cep telefonumu hafta içi saatleri arasında, hafta sonu ise saatleri arasında (ailem farklı bir zaman dilimi belirlemediği sürece) kullanacağım.
- 7) Hiç kimseye, uygun olmayan içerikte, kırıcı ve tehditkar mesajlar yollamayacağım.
- 8) Telefon fatura ücreti belirlenen sınırın üzerinde gelirse, kendi harçlığımdan ödeyeceğim.
- 9) Ailemin izni olmadan internetten herhangi bir oyun ya da uygulama indirmeyeceğim.
- 10) Ailemin izni olmadan telefonumun herhangi bir ayarını değiştirmeyeceğim.
- 11) Hiç kimsenin fotoğraf veya videosunu o kişinin izni olmadan çekmeyeceğim, telefonuma indirmeyeceğim ve paylaşmayacağım.
- 12) Ailemin izni olmadan asla kendi fotoğraf ve videolarımı hiçbir yerde, hiçbir kişiyle paylaşmayacağım.
- 13) Telefonumu dikkatli kullanacağım ve benden istendiğinde kullanmayı bırakacağım.
- 14) Ailece vakit geçirdiğimiz zamanlarda (yüz yüze sohbet ederken, restoranda, yemek saatlerinde vb.) telefonumu kullanmayacağım.
- 15) Ders çalışma saatlerimde telefonumu odamın dışında bulunduracağım.

Ebeveynlerden Beklenenler:

- 1) Çocuğum telefonda konuşurken ya da mesaj yazarken çocuğumun özel hayatına saygı göstereceğim.
- 2) Telefon kullanımında çocuğumun güvende olduğuna ilişkin herhangi bir endişeye kapılırsam, çocuğumla birlikte konuşma ve mesajlaşma kayıtlarına bakma hakkına sahip olacağım.
- 3) Belirlediğimiz telefon fatura ücretini ödeyeceğim.
- 4) Ailece vakit geçirdiğimiz zamanlarda (yüz yüze sohbet ederken, restoranda, yemek saatlerinde vb.) telefonumu kullanmayacağım.

Aile üyeleri bu sözleşmeye uymadığı takdirde karşılaşılabilecek sonuçlar:

.....

Çocuğun İmzası :.....

Ailenin İmzası:.....



ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI DİJİTAL ALİŞKANLIKLAR GELİŞTİRMEK İÇİN;

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

Kendinizi internet, bilgisayar oyunları, programlar vb. konusunda eğitin. Çocuğunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kiminle oynuyor? Bu sorulara doğru yanıtlar bulmanız sorunu değerlendirmenize ve çocuğunuza etkili bir şekilde destek olmanıza yardımcı olacaktır.

2. Çocuğunuzu bilgilendirin.

Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzu bilgilendirin. Uzun süreli internet ve bilgisayar kullanımı bilinçsiz kullanım halinde fizyolojik ve psikolojik problemlere yol açabilmektedir. Çocuğunuzla bu olumsuz sonuçları konuşabilir, bilinçli kullanım konusunda uygun bir ortam sağlayabilir ve bu konuda farkındalık yaratabilirsiniz.

3. Çocuğunuzu farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin.

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

4. Birlikte vakit geçirin.

Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin. Haftanın belirli günlerinde belirli saatlerde teknoloji kullanımına ara vererek, "Ekranlı Aile Zamanları" düzenleyebilirsiniz. Televizyonlarınızı kapatabilir, telefonlarınızı, diz üstü bilgisayarlarınızı, oyun konsolu vb. teknolojik araçlarınızı evde belirlediğiniz bir köşeye koyarak, aile içi paylaşımlarınızı artırabilirsiniz.

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.

Ayrıca;

- Bilgisayarı evin ortak kullanım odasına almanız takibinizi kolaylaştıracaktır.
- Yatmadan önceki 90 dakikalık sürede ekranlardan uzak durulmasını sağlamanız sağlık ve uyku açısından yararlı olacaktır.
- Kontrol edilmesinin zorlaştığı durumlarda bilgisayarın belirli bir süre sonra kendini kapattığı koruma programları kullanılabilir.
- Bağımlılık geliştirmeyi engellemek amacıyla, uyarıcı maddenin ortamdaki çekilmesi gereklidir. Bu nedenle çocuğunuzun bilgisayar kullanım süresini sınırlandırmanız çok önemlidir. Koyduğunuz kurallar açık, net, tutarlı, kesin ve uygulanabilir olmalıdır. Ancak tamamen yasaklamak; uygulanabilir, gerçekçi ve doğru bir çözüm olmayacaktır.

KİTAP ÖNERİLERİ

- Dijital Dünyada Çocuk Büyütmek- Kristy Goodwin, Aganta Kitap Yayınevi
- İnternet Bağımlılığı- İnternetin Psikolojisini Anlamak ve Bağımlılıkla Başa Çıkmak, Prof. Dr. Kültegin Ögel, İş Bankası Kültür Yayınları
- Bağımlı Aileleri İçin Rehber Kitap- Prof. Dr. Kültegin Ögel, İş Bankası Kültür Yayınları
- İnternet Okur Yazarlığı El Kitabı- Janice Richardson, Andrea Milwood Hargrave, RTÜK 2006
- Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu-Mehmet Şakiroğlu-Cansel Poyraz Akyol, Hayykitap Yayınevi
- Teo'nun Tablet Kitabı- Yağmur Artukmaç ve Psikiyatrist Dr. Özlem Sürücü, Bilgi Yayınevi Çocuk Kitaplığı
- Modern Mağara Çocuğu Tek - Patrick McDonnell, Beyaz Balina Yayınları

FAYDALANABİLECEĞİNİZ BAĞLANTILAR

- Güveli Web
www.guvenliweb.org.tr
- Güvenli Çocuk
www.guvenlicocuk.org.tr
- İhbar Web
www.ihbarweb.org.tr
- Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu
www.btk.gov.tr
- Güvenli İnternet Merkezi
www.gim.org.tr
- İnternet Yardım Merkezi
www.internetyardim.org.tr
- TÜBİTAK Bilişim ve Bilgi Güvenliği İleri Teknolojiler Araştırma Merkezi www.bilgimikoruyorum.org.tr
 - Kültegin Ögel
<http://ogelk.net/>
 - Çocuk ve Bilgi Güvenliği Derneği
www.cbgd.org.tr