



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

(Ortaokul)

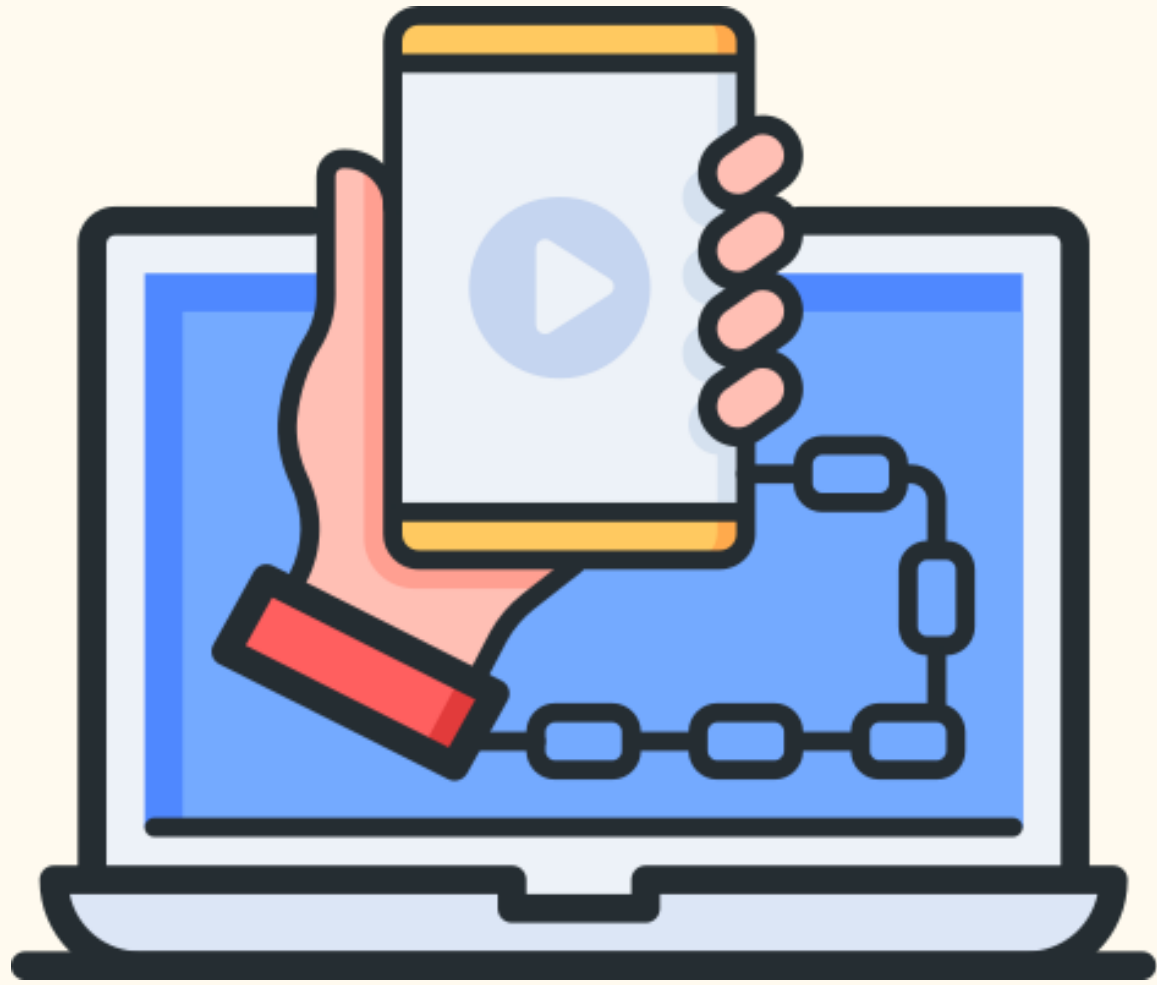


KİLİS RAM Teknoloji Bağımlılığını Önleme
Komisyonu
Tarafından Hazırlanmıştır



BU SUNUDA NELERDEN BAHSEDECEĞİZ?

- 01** Teknoloji nedir?
- 02** Teknolojiyi kullanmak ama nasıl?
- 03** Teknolojinin olumlu ve olumsuz yanları
- 04** Teknoloji ile aramız nasıl olmalı?
- 05** Bağımlı olmamak için neler yapmalıyız?



Teknoloji Nedir?

Teknoloji , insanoğlunun gereklerine uygun yardımcı alet ve araçların yapılması ya da üretilmesi için gerekli bilgi ve yetenektir.

Teknolojik Alet Derken?

Televizyon

Tablet

Telefon

Bilgisayar

internet

**Oyun
konsolları**

Sosyal Medya

Teknolojiyi Kullanmak Ama Nasıl?

- 01 Olumlu Kullanma
- 02 Bilinçsiz ve Kötüye Kullanma
- 03 Bağımlılık

Hayatı kolaylaştırma

Teknoloji sayesinde bireyler daha rahat ve konforlu yaşam şartlarına sahip olmuşlardır.

Temel becerileri geliştirme

Farklı düşünebilme, neden-sonuç ilişkisi kurma gibi yeteneklerini geliştirmelerinde de olumlu etkisi görülmektedir..

Hızlı bilgi alışverişi

Teknoloji çocukların hızlı öğrenmeleri açısından da büyük önem taşıyor. Ödevlerini yaparken, merak ettikleri konularda araştırmalarını gerçekleştirirken kısa sürede pek çok kaynağa ulaşabiliyorlar.

Olumlu Kullanma

Sosyalleşme Aracı

Yapılan bazı araştırmalarda sosyal paylaşımların “mevcut dostlukları pekiştirdiği ve ilişkilerin kalitesini arttırdığı” tespit edilmiştir. Ancak bu amaçla fazla kullanımının olumsuz sonuçlar doğurabileceği de unutulmamalıdır.

Özel yetenekleri geliştirme

Teknolojik gelişmeler sayesinde artık insanlar resim ,çizim, müzik gibi yeteneklerini keşfedebiliyor ve bu özelliklerini geliştirme imkanını bulabiliyorlar.

Olumlu Kullanma

BİLİNÇSİZ KULLANIM

Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanılması,

Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması

Kullanımın uzun süreli olması

BİLİNÇSİZ KULLANIM

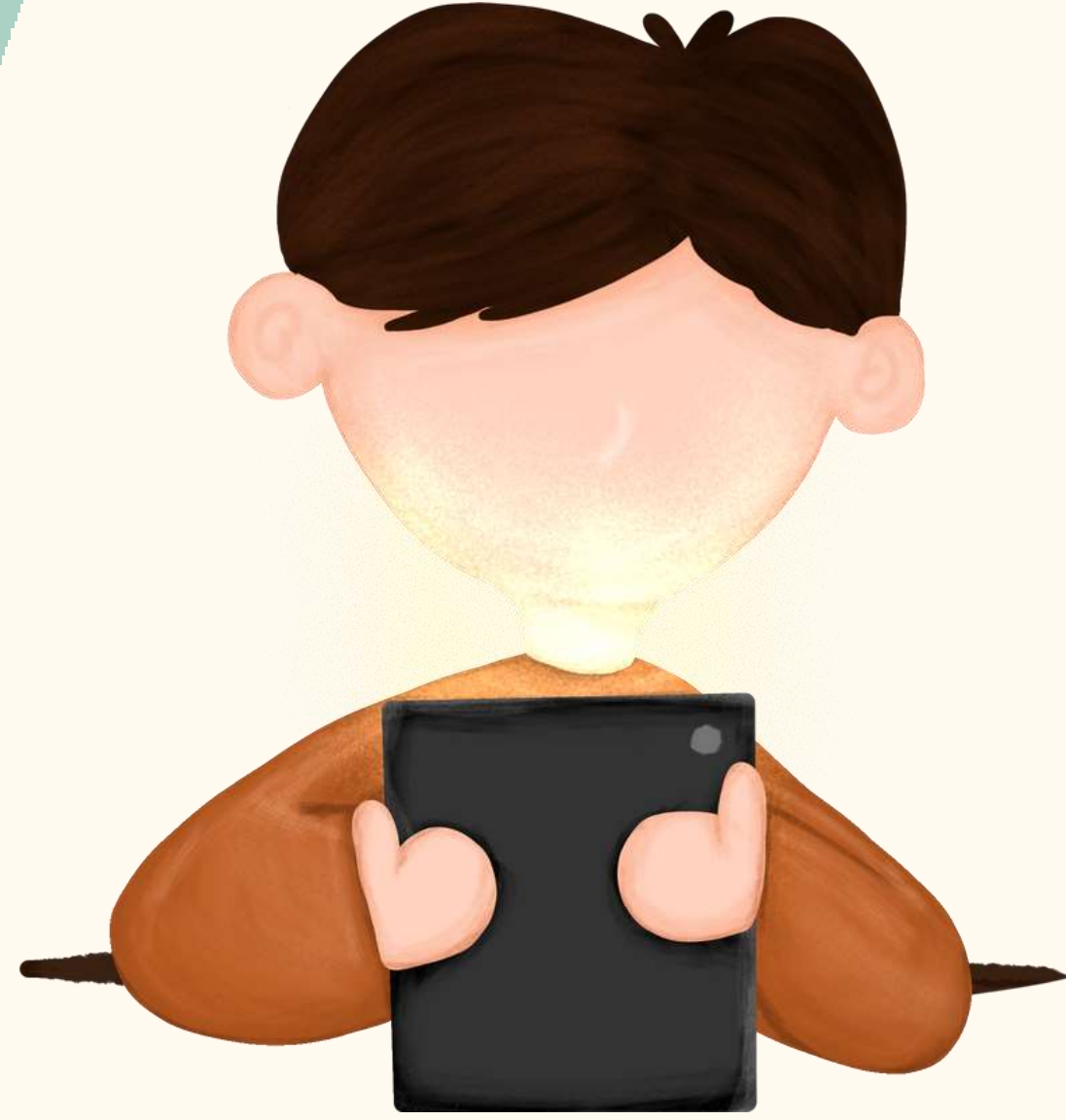
Uygunuz içeriklere maruz kalınması

Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi



Teknolojiyi bilinçsiz ve aşırı kullanım;

Kişide dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olur. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda, okumada, konuşmada, yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.



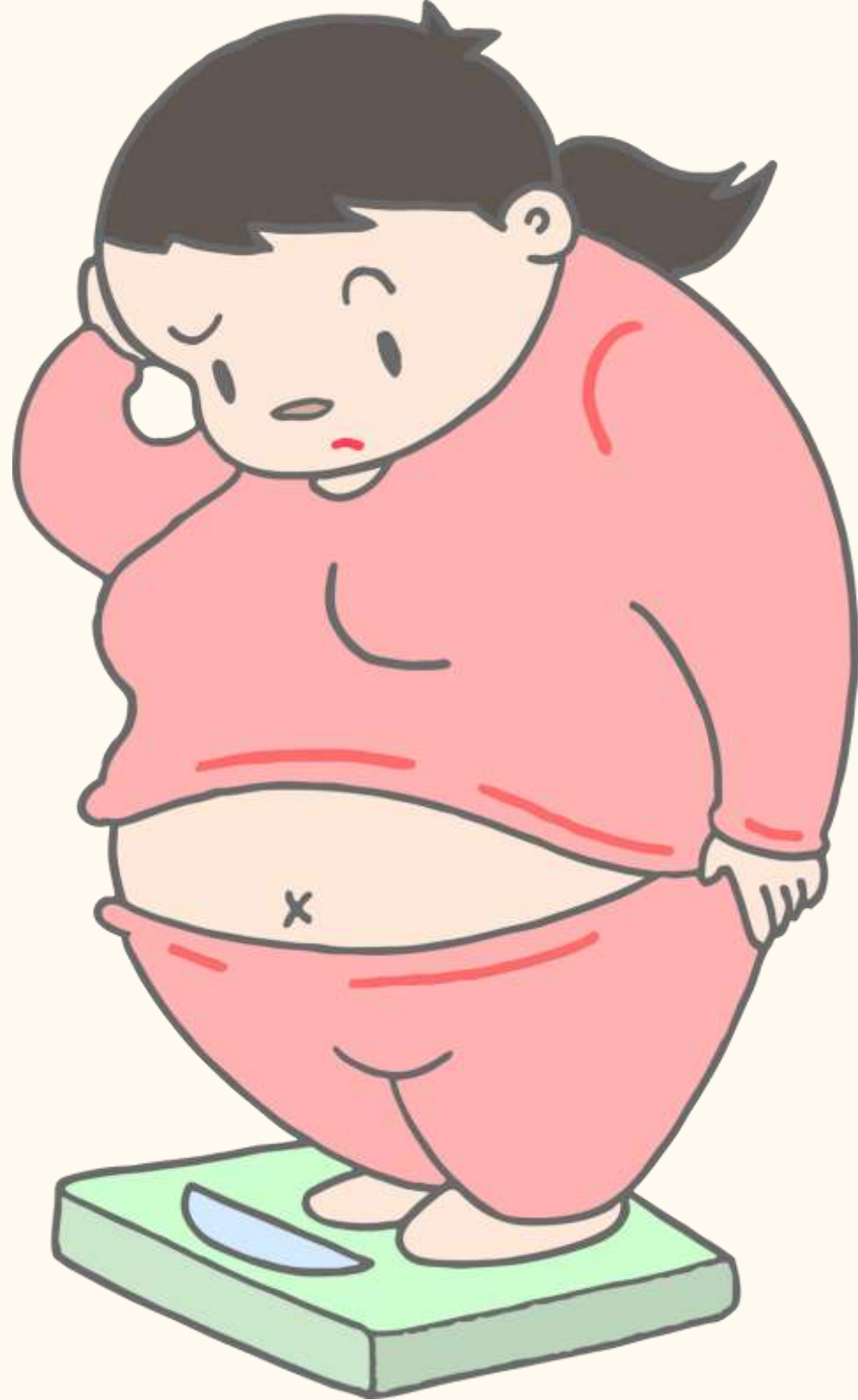
Teknolojiyi bilinçsiz ve aşırı kullanım;

Dikkat süreniz azalabilir,uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği yaşayabilirsiniz. Böylece derse odaklanmanız ve anlama beceriniz olumsuz etkilenebilir, bu durum okul başarınızı düşürebilir.



Teknolojiyi bilinçsiz ve aşırı kullanım;

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımını geleceğimizi düşünmemizi, geleceğe yönelik hedefler belirlememizi ve hayal kurmamızı engeller.



Teknolojiyi bilinçsiz ve aşırı kullanım;

Çok fazla ekran karşısında olmanın dış görünüşünüze de olumsuz etkileri vardır. Hantal bir vücut, kilo alımı veya bedeninizde gelişim geriliği vb sebep olabilir.

Teknolojiyi bilinçsiz ve aşırı kullanım;

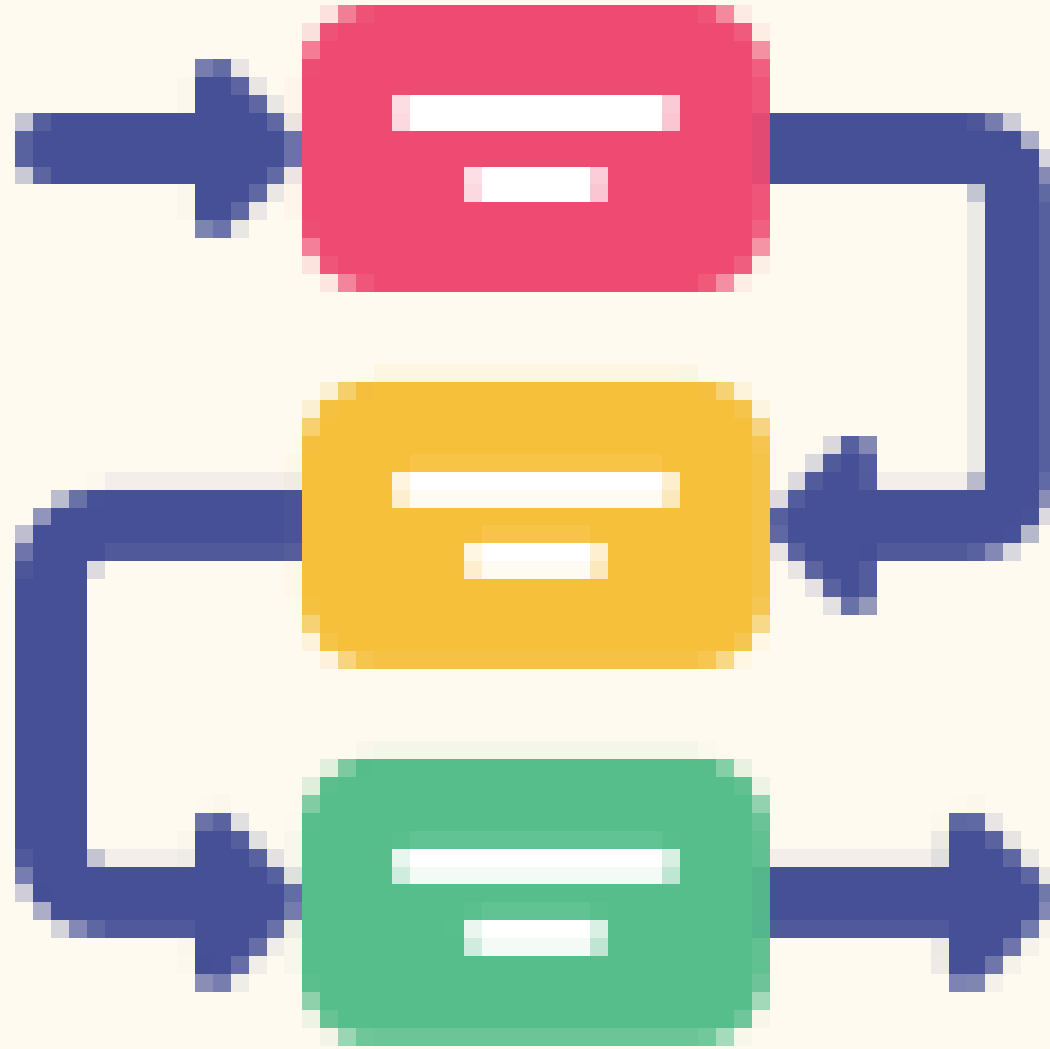


- Çevrenizdekilerle çatışmalar yaşayabilirsiniz.
- Sorumluluklarınız aksamaya başlar.
- Yalan söylemeler başlar
- Uyku düzeniniz bozular
- Yemek düzeniniz bozular

Teknoloji Bağımlılığı

Bağımlılık; kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yapamaz hale gelmektir.

Mesela bilgisayarda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir



Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri



- Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal ya da bedensel bir sorun oluşmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri



- Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Teknolojinin sorumlulukların yerine getirilmesini engellemesi

Kimler Risk Altında?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler



Kimler Risk Altında?



- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar

Teknoloji Kullanımını Nasıl Zararlı Hale Getiriyoruz?

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
- Uzun süreli
- Uygun olmayan içeriklerle,
- Fiziksel, sosyal ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde kullandığımızda teknoloji kullanımını bizim için zararlı bir hale gelmiş olur.



Teknoloji ile Aramız Nasıl Olmalı

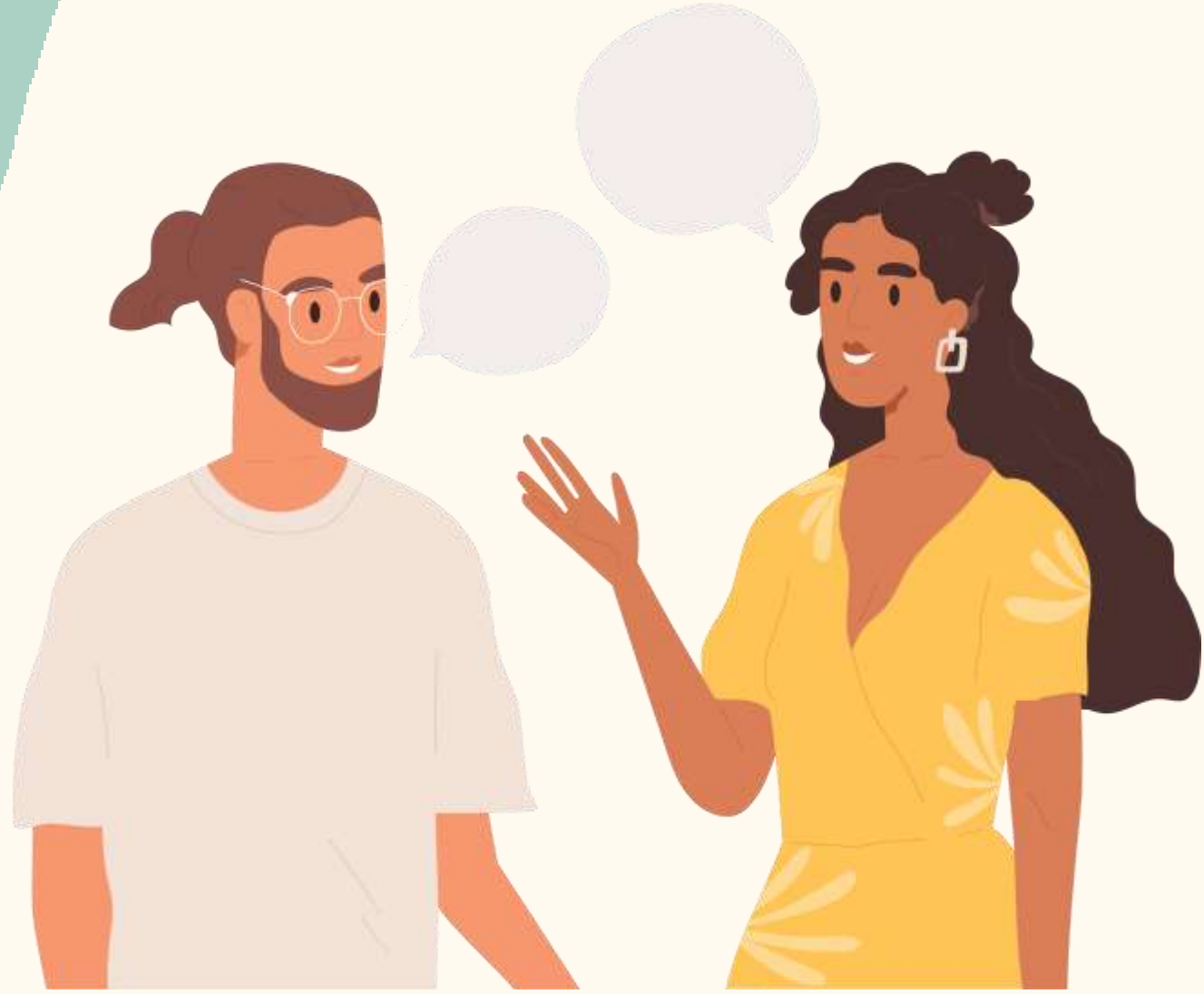


Ders çalışırken telefonunuzun yanınızda olması dersinize yoğunlaşmanızı zorlaştırabilir. Sürekli bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler sizi rahatsız edebilir ve akademik performansınız düşebilir. Bu sebeple ders çalışırken cep telefonunuzu yanınıza almayın.

Teknoloji ile Aramız Nasıl Olmalı



Her serbest zamanınızı cep telefonunuzla, tablet veya bilgisayarla geçirmeyin. Boş zamanlarınızda başka şeyler de yapın ki internet sizi esir almasın. Teknolojiye ayırmadığınız vakitler de olsun. Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.



Teknoloji ile Aramız Nasıl Olmalı

Arkadaşlarınız ile iletişim kurarken sadece sanal ortamları tercih etmeyin. Çünkü kendinizi ifade etme, jest ve mimikleri kullanma gibi bazı sosyal becerilerinizin gelişmemesine sebep olabilir.

Teknoloji ile Aramız Nasıl Olmalı



Arkadaşlarınızla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabileceğiniz ve paylaşım yapabileceğiniz ortamlarda da buluşmaya çalışın. Yüz yüze oyunların daha heyecanlı, sohbetlerinizin daha neşeli olduğunu göreceksiniz



Teknoloji ile Aramız Nasıl Olmalı

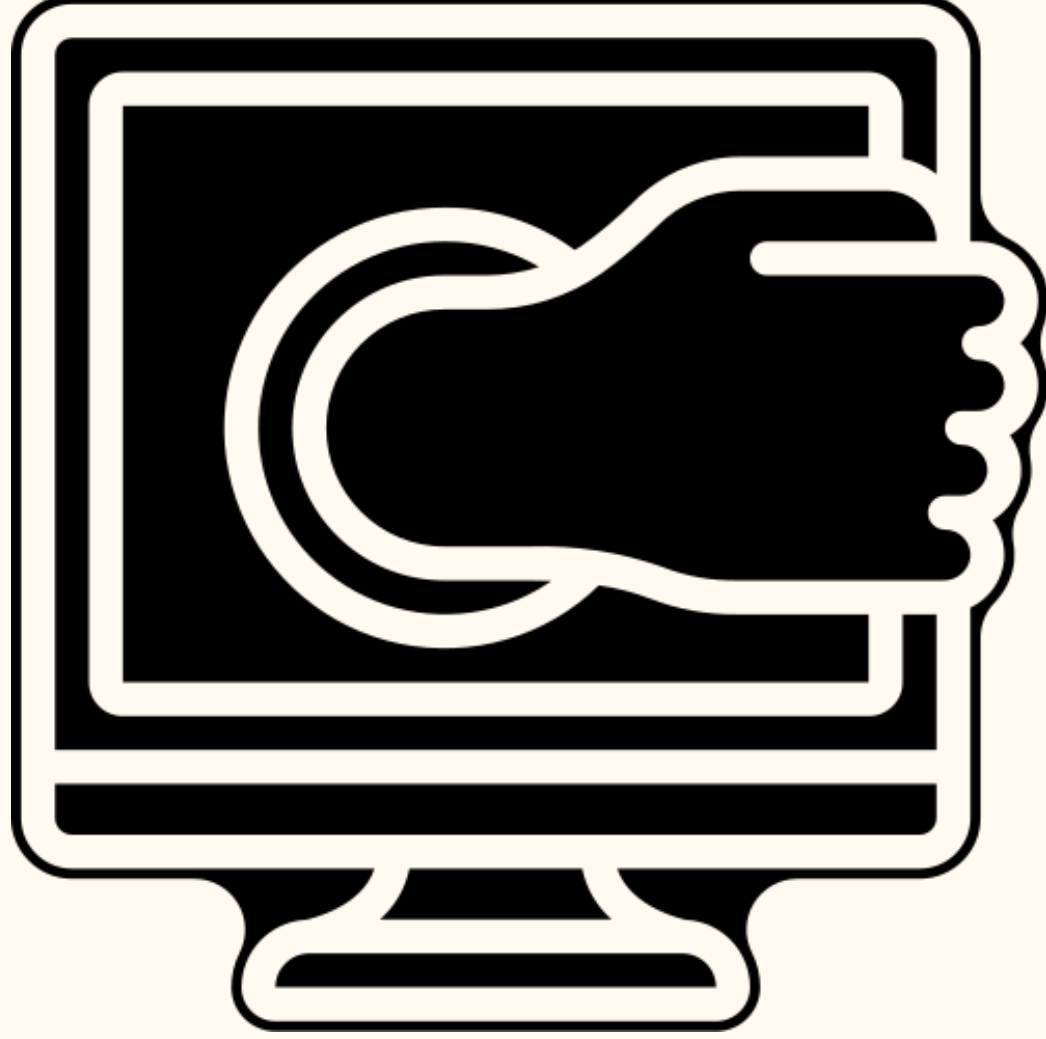
Sanal ortamlarda geçirdiğiniz zaman ile ilgili ailelerinizle konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarınızı, oynadığınız oyunları ve oyunlarda geldiğiniz seviyeyi aileleriniz ile paylaşın.

Teknoloji ile Aramız Nasıl Olmalı



Gerçek hayatta dikkat edilmesi gereken gizlilik ve güvenlik kurallarının sanal ortamda da aynen geçerli olduğunu unutmayın. Dışarıda kendinize dikkat ederek birçok önlem aldığınız gibi sanal dünyada da kendinizi korumanız gerektiğini asla unutmayın.

Teknoloji ile Aramız Nasıl Olmalı



İnternette paylaşılan bazı özel bilgiler kötüye kullanılabilir. Mesela odanıza girmesini istemediğiniz kişilerin sizden izinsiz odanıza girip özel eşyalarınızı karıştırması ve kötüye kullanması gibi

Teknoloji ile Aramız Nasıl Olmalı



Kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi sanal ortamlarda paylaşmayın. Unutmayın sanal ortamlara aktarılan bilgiler çok çabuk kopyalanabiliyor. Karşılaştığınız herhangi bir tehlike, siber zorbalık durumunda anne babanızdan mutlaka destek alın.

Teknoloji ile Aramız Nasıl Olmalı



Sanal arkadaşlıkların tehlikeleri olabileceğini bilin, karşınızdakinin gerçek kimliğini, yaşını ve niyetini bilmeniz sanal ilişkilerde zordur. Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin. Özel bilgilerinizi internette asla paylaşmayın. Tanımadığınız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini ve mesajları kabul etmeyin.

Bağımlı Olmamak için neler yapabiliriz?

KULLANIM SÜRENİ BELİRLE!

Ailenin veya öğretmenlerinin yardımıyla her aleti makul kullanım süresi kadar kullanıp sonrasında bir aktivite planla.

SPOR YAP!

Spor yapmak bedeni ve zihni rahatlatır. Düzenli spor insanı bağımlılıktan uzak tutar.

DIŞARI ÇIK!

Tek seferlik bir etkinlikle ulaşabileceğinizden daha fazla kişiye ulaşmak için idealdir.

Bağımlı Olmamak için neler yapabiliriz?

GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE !

Ailenle ve yakın arkadaşlarınla teknoloji bağımlılığı hakkında bilgi alışverişinde bulun.

DEĞİŞTİR !

Genellikle teknolojik araçları kullanmayı tercih ettiğin saatleri ve teknolojiyi kullandığın mekânı değiştir.

ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR !

Bilgisayar başına oturmadan önce ödevlerini mutlaka bitirmiş ol.

UNUTMAYIN!

**Teknoloji hayatımızı kolaylaştırmak için var.
Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak
için değil...**

Teknoloji hayatınızı sınırlamasın, siz onu sınırlayın!