

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Her geçen gün hayatımızın içine daha fazla dahil olan telefon, televizyon, tablet ve sosyal medya uygulamaları sağlıklı bir şekilde kullanılmadıklarında çocukların bedensel ve psikolojik gelişimlerini etkileyebilmektedir.

Sağlıklı ve Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Teknolojik araçlar çocukların bilgiye daha hızlı ulaşması, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yeni bilgiler keşfetmesi ve öğrenme sürecine katkı sunması gibi amaçlarla kullanıldığında sağlıklı bir işlevi yerine getirir.



Sağlıksız ve Bilinçsiz Teknoloji Kullanımı



Teknolojik araçlar günden güne daha fazla vaktimizi aldığına, günlük rutinlerimiz (uyku, yemek saati, sorumluluklarımız) aksamaya başladığında ve artık araç değil birer amaç haline geldiğinde teknolojinin bilinçsiz kullanımından söz edebiliriz.

Bilinçsiz teknoloji kullanımının bedensel sosyal, ve psikolojik yönden birçok zararı bulunmakla birlikte bu etkiler kısa bir vadede ortaya çıkmadığından bunların farkında olmayabiliriz. Beden duruşunun zamanla bozulması, uykusuzluk, gözlerde yorgunluk, arkadaş çevresinin azalması, iletişim becerilerinin zayıflaması ve yalnızlık ortaya çıkabilecek olumsuzluklara örnek verilebilir.



EBEVEYNLER NE YAPMALI?

- Doğru teknoloji kullanımı konusunda ebeveynlerim çocuklarına rol model olması önemlidir.
- Çocuklarınızla birlikte ortak karar verdiğiniz sınırlara sahip olmak önemlidir. Bu sınırlar ihlal edilirse nasıl bir yaptırım olacağı da konuşulmalı ve çocuğa belirtilmelidir. Oluşturulan kurallar tüm aile üyeleriyle birlikte tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır.
- Aile üyelerinin birlikte katıldığı etkinlikler düzenleyin ve aile rutinleri oluşturun.
- İnternet üzerinde çocuklara uygun olmayan birçok içerik olduğu bilinmeli ve çocukların internet kullanımına rehberlik edilmelidir.
- İnternet üzerindeki kötü niyetli kişi ve yazılımlarla kişisel bilgilere ulaşılması, resimlerin paylaşılması, kart şifrelerine erişilmesi gibi siber zorbalık risklerine karşı güvenli internet kullanımını çocuğunuza aktarın.

