

KARANTİNA GÜNLERİNDE
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE
GÜVENLİ İNTERNET
KULLANIMI



BAKIRKÖY GAZİ ORTAOKULU
REHBERLİK ÖĞRETMENİ
PINAR ATEŞAĞAOĞLU

Değerli veliler,

Evde kaldığımız bu karantina sürecinde evimizdeki tehlikeye dikkat etmemiz büyük önem arz etmektedir.

"İnternet Bağımlılığı ve Güvenli İnternet Kullanımı"

Okul öncesi, ilkokul ve ortaokul dönemlerinde, çocukların interneti sınırsız özgürce kullanmaları özellikle psikososyal gelişimleri açısından uygun değildir.

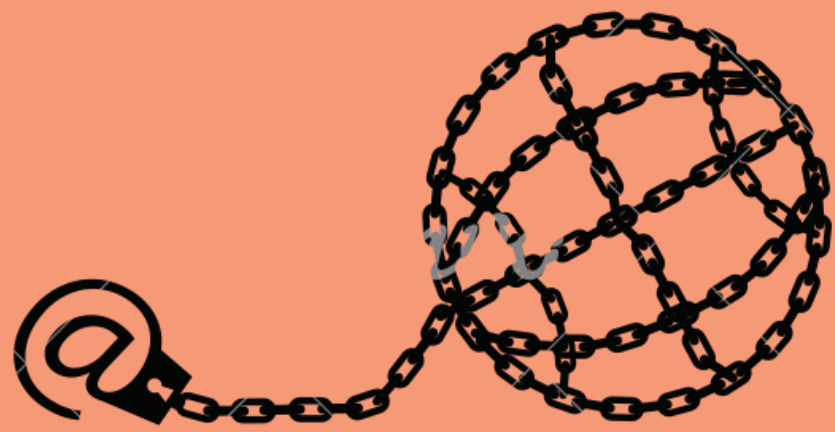
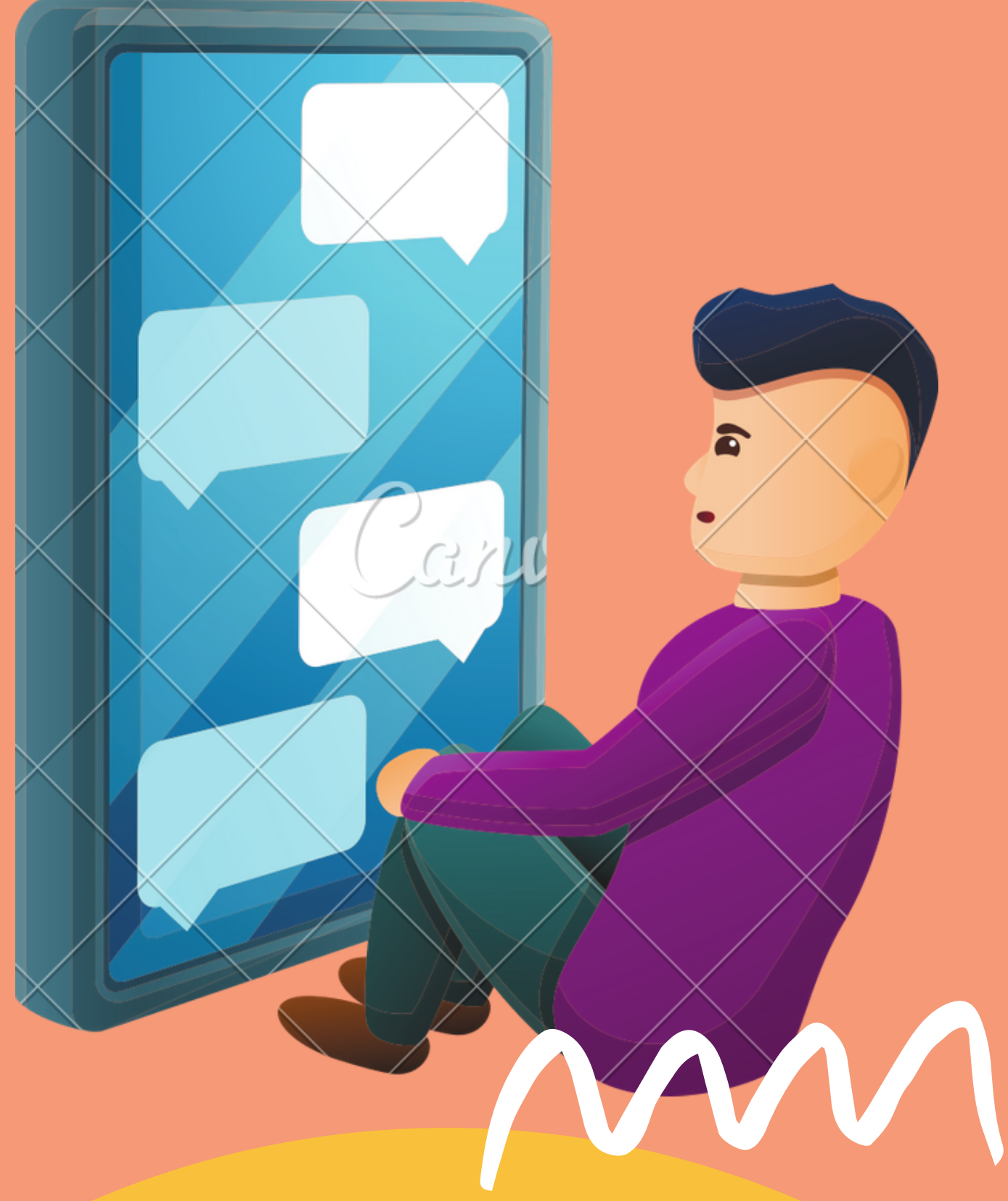
İnternet güvenliği hakkında mutlaka bilgilenmemiz gerekmektedir.

Üstelik internet güvenliği kullanmak da artık yeterli kalmamaktadır. Çünkü, internette çocukların çok rahat bir şekilde ulaşabileceği illegal güvenlik kaldırma yöntemleri bulunmaktadır. Bu nedenle, siber tehlikelere karşı çocuklarımızı korumak için önlemler almamız ve aldığımız önlemleri geliştirmemiz gerekmektedir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji Bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürdürememeye başlaması halidir.



İnterneti;
Sınırsız, denetimsiz ve amaçsız,
Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
Uzun süreli,
Uygun olmayan içeriklere maruz kalarak
Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde,
kullandığımızda bu kullanım bizim için zararlı hale gelir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI



Uyku düzeni bozulur.

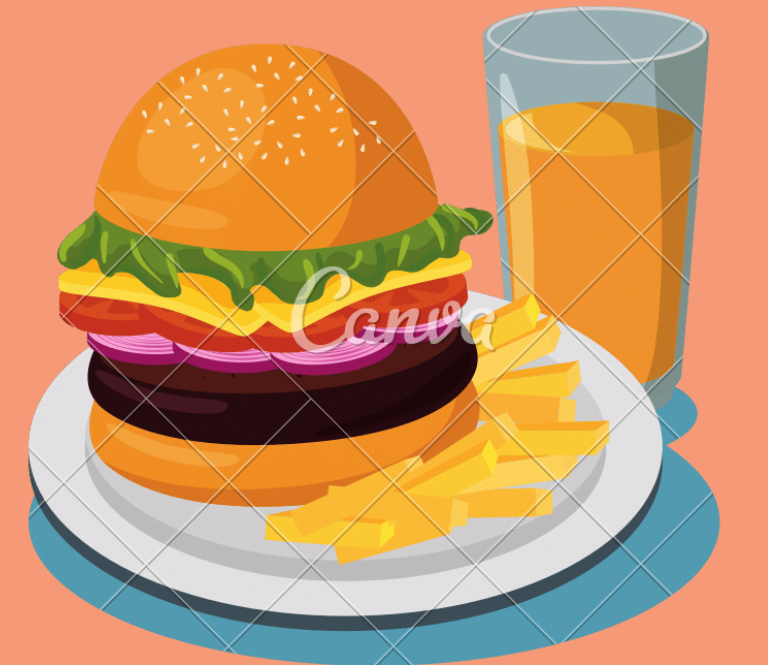
Saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışlar artar.



Dikkat eksikliği artar ve öğrenme süreci olumsuz etkilenir.

Beslenme sorunları başlar.

Dengesiz, sağlıksız beslenme ve hareketsiz yaşam obeziteye sebep olabilir.



Psikolojik gelişim olumsuz etkilenir.

Bireyin ilgi ve yetenekleri doğrultusunda kendini tanıması, artı ve eksilerini bilmesi, eksik yönlerini geliştirmesi ve kendisiyle barışık olması beklenir.

Teknolojinin sınırsız kullanımıyla birey psikolojik gelişimi için gerekli olan zamanı kaçırmış olur ya da kendini geliştirmeye ihtiyacı hissetmez.

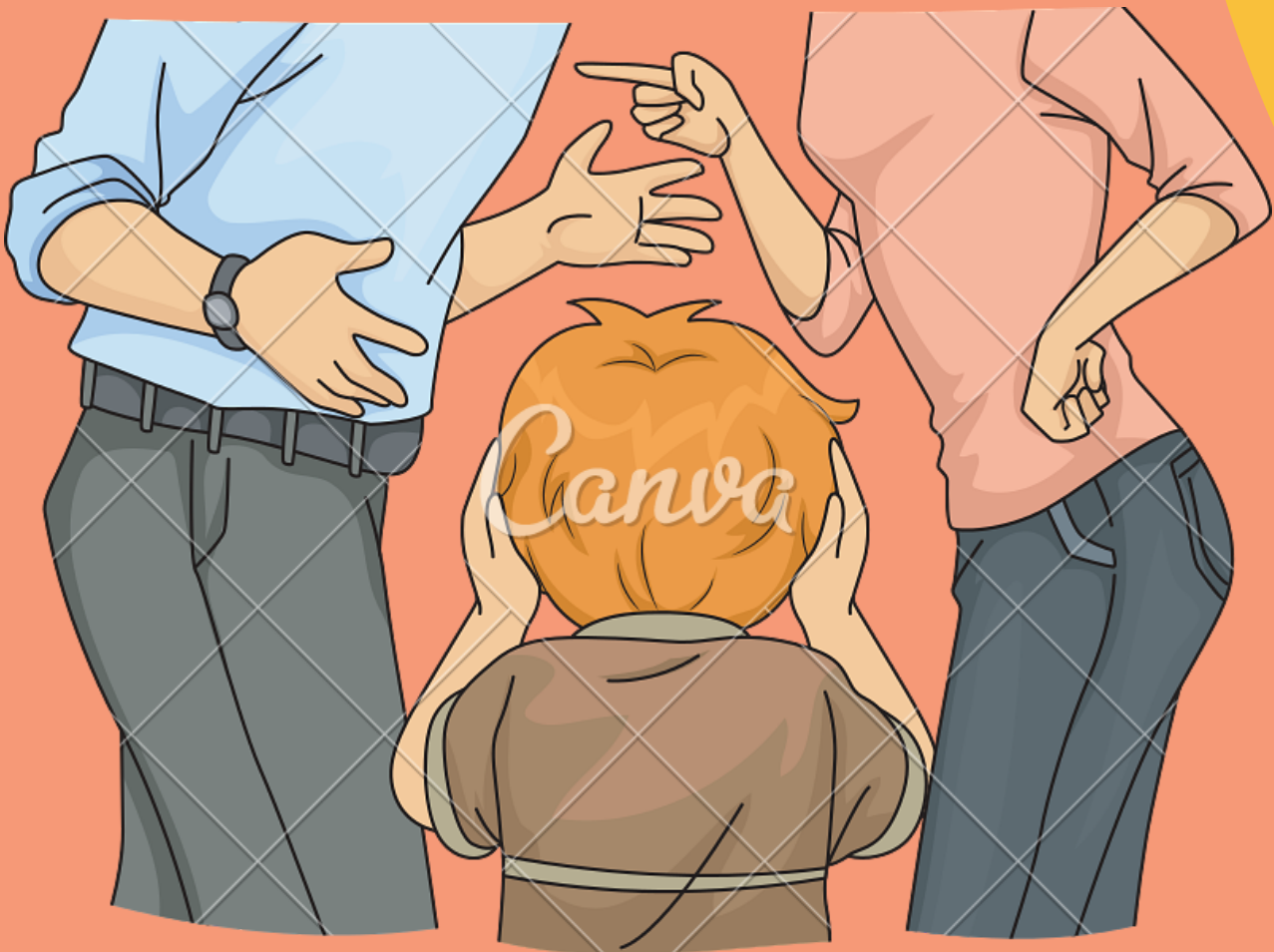
Sosyal gelişim için gerekli ilişki ihtiyacı karşılanamamaya başlar ve sosyal gelişim olumsuz etkilenir.



Aşırı internet kullanımıyla zihinsel kapasite boşa kullanılır. Yanlış ve gereksiz bilgiler kişinin hayat kalitesini olumsuz etkiler.



Gerçek hayattan uzaklaşmak, sanal dünyayı hayatın merkezine koymak manevi gelişimi zayıflatır. Bireyler, tatmin olmayan ve ne istediğini bilmeyen yetişkinler haline gelebilirler. Argo konuşmalara ve uygunsuz içeriklere maruz kalır ve bunları benimserler.



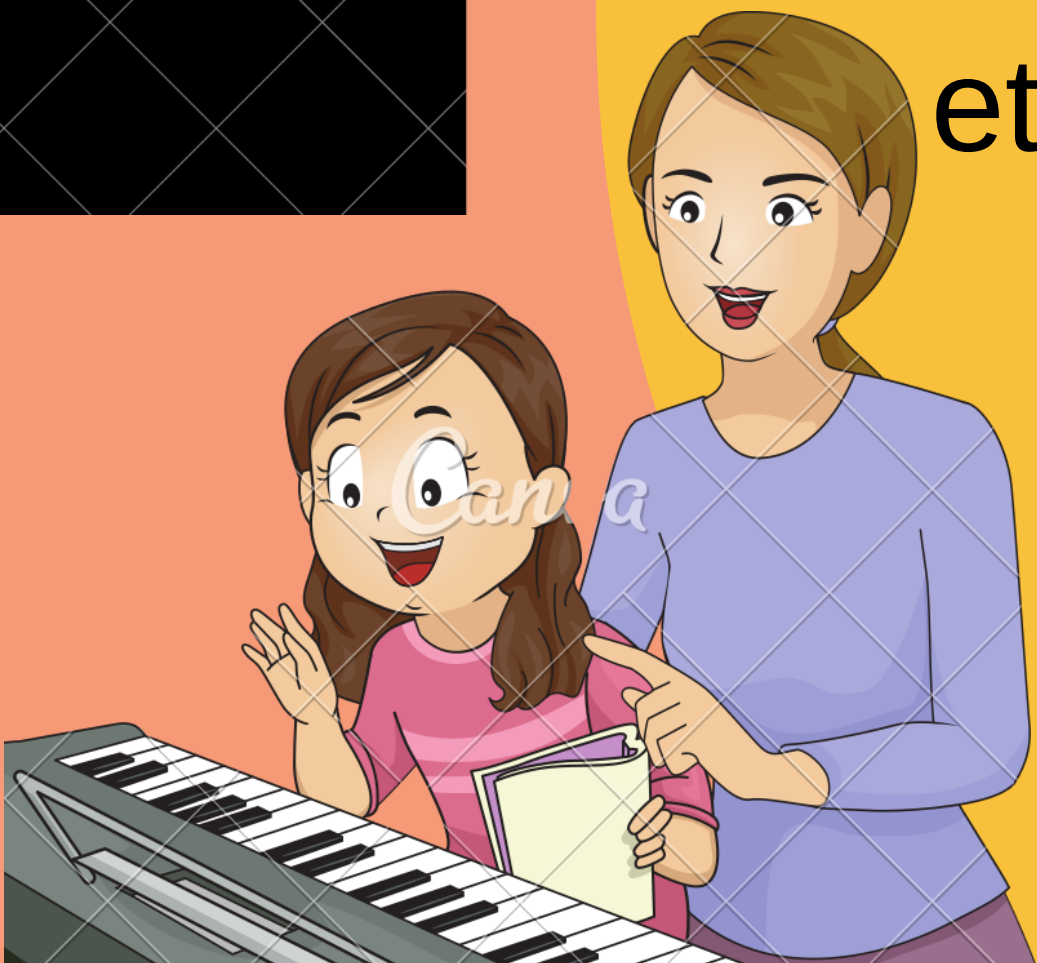
Değerler ve aile ilişkileri zarar görür. Yalnızlık duyguları artmaya başlar.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ÖNLENMESİ

Değerli Veliler;
Güçlü ve pozitif aile bağlarıyla
çocukların yaşamlarına ilgili
olmanız,
Çocuklarınızın arkadaşlarından
ve internette neler
yaptıklarından haberdar
olmanız,
Aile içi kurallar belirlemeniz ve
ailecek bu kurallara uymanız,
çocuklarınıza model olmanız
gerekmektedir.



Çocuklarınızın sorumluluk
almasını desteklemeli,
sanata ve spora teşvik
etmeli ve onlara her koşulda
güven vermelisiniz.



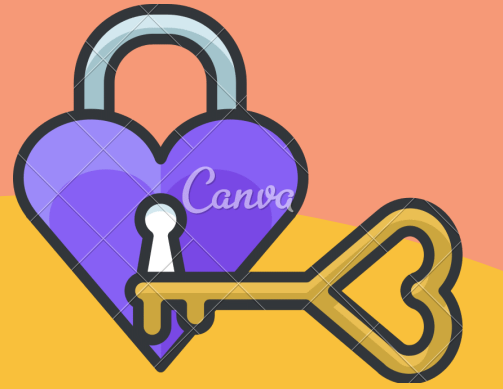
GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI

Çocuklarınızın sosyal ağlarına dikkat edin!
Profillerinde gizlilik ayarlarını yapmalarını
sağlayın.

Kişisel bilgiler ve fotoğraf paylaşımında
dikkatli olmaları gerektiğini öğretin.
Tanımadığı kişileri listelerine eklememeleri
gerektiğini öğretin.

Sosyal ağlarını belirli aralıklarla
kontrol edin.

İnternet bilginizi arttırın, kendinizi geliştirin.
Günlük toplam internet kullanım süresinin
iki saati geçmemesine özen gösterin.



Kullandığınız operatörün müşteri
hizmetlerinden ya da online olarak
güvenli internet işlemlerinizi
gerçekleştirebilirsiniz.

Kaynak

orgm.meb.gov.tr

TBM Yetişkin Eğitim Programı

www.guvenlinet.org.tr