

Kendisi ile ilgili ya da ailevi özel bilgilerini dijital ortamda paylaşmamları gerektiğini anlatın. İnternet ortamına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini belirtin. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike durumunda (siber zorbalık) sizden mutlaka destek almalarını sağlayın.

**Karşılaştıkları herhangi bir tehlike siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almalarını sağlayın.**

Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınır ve kuralları çocuğunuzla birlikte belirleyin. Sınır ve kuralları onun internet üzerinde kontrol sağlaması için belirlediğinizi ona açıklayın. Belirlenen kurallara uyulmadığı takdirde neler olabileceğini önceden konuşun.



İnternette ve gençler arasında popüler olan video oyunları hakkında bilgi sahibi olun. Bu etkinliklere çocuklarınızla birlikte katılın. Onlarla internet ortamında da zaman geçirmek; iletişim, etkileşim, aile bağları, güven ve paylaşımı arttıracaktır.

İnternet ortamı dil öğrenme, kodlama ve yazılım, tasarım, dijital fotoğrafçılık, dijital müzik gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar. Çocuklarınızın internetin sağladığı bu fırsatlardan yararlanmasını sağlayın.

Çocukların evin dışında ve okulda dijital araçları nasıl kullandığını öğrenin. Bunun üzerine konuşmak yararlı olacaktır. Bu konuda öğretmenleri ile iletişim halinde olmak önemlidir.

Çocuklarınızın sizi örnek aldığını unutmayın. Bu yüzden teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim hâlinde iken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.

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



**Adres :** Esentepe Mah. 251 Sk. No: 3 Karacabey / BURSA



**Telefon:** 0 224 676 43 36—46



**E– Posta :** 750300@meb.k12.tr



**Web :** [karacabeyfenlisesi.meb.k12.tr](http://karacabeyfenlisesi.meb.k12.tr)



**KARACABEY  
ULVIYE MATLI FEN LİSESİ  
Psikolojik Danışma ve  
Rehberlik Servisi**



**BİLİNÇLİ  
TEKNOLOJİ  
KULLANIMI**



**Veli Broşürü**



Ergenliği başladığı bu dönemde çocuklarda meydana gelen fiziksel ve psikolojik değişikliklere y6nelik hazırlıklı olun ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı olun.

Çocukların bu

**Bu dönemde çocuklar arkadaşlarıyla ve dış dünya ile daha fazla zaman geçirmek ister.**

d6nemde talepleri artabildiği için her şeyin bir sınırı olması gerektiği onlara 6đretilmelidir. Oynamanın, yemenin, gezmenin, çalışmanın ve teknolojinin de bir sınırı olmalıdır. Teknolojiden faydalanabilmek için bu sınırın 6nemli olduğunu belirtin.

Çocuklara sorumluluk alma becerisi 6đretilmelidir. Kendi odasında, ev içinde ve okulda alması gereken sorumlulukları net olmalı ve yerine getirmesi için desteklenmelidir.



İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı, dikkat s6resini azaltabilir, uzun s6reli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Dikkat eksikliği derse yoğunlaşmayı, odaklanmayı ve anlama becerisini olumsuz etkileyebilir, okul başarısını d6ř6r6r. Bu nedenle teknolojik aletler akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi aletler 6zerinde kontrol6n sağlanması gerektiğini anlatın.



Yapılan araştırmalarda internet ve akıllı telefonların uzun s6re kullanıldığında bireylerde dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunları ortaya çıkardığı g6r6lmektedir.. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler g6nl6k yaşamda okumada, konuşmaları yorumlamakta ve yeni şeyler 6đrenmekte g6l6kler yaşarlar.

Ders çalışırken telefonunun yanlarında bulunması, derse yoğunlaşmayı zorlaştırabilir. S6rekli telefona bakma ihtiyaı hissedebilir, bildirimler rahatsız edebilir. Bu sebeple telefonun akademik performansının d6ř6rebileceğini ona anlatın.

Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve v6cudun hantallaşması gibi dış g6r6n6ře de olumsuz etkileri olduğunu anlatın.

İnternet ve akıllı telefonunun bir boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatın. Aileleriyle, arkadaşlarıyla ya da kendisi ile baş başa kalıp teknoloji dışında da bir hayatın var olabileceğini hissetmesini sağlayın.



**Bağımsız yapabileceği beceriler ve hobiler konusunda onları destekleyin.**



İletişim kurarken sadece sanal ortamları tercih etmek çocuklarda kendini ifade etme, jest ve mimiklerini kullanma gibi bazı sosyal becerilerinin gelişmemesine neden olabilir. Bu nedenle hem sanal ortamda gerçekleşen hem y6z y6ze olan iletişimin birlikte s6rd6r6lmesi gerektiğini anlatın.

Çocukların arkadaşlarıyla sadece internette değil y6z y6ze iletişim kurabilecekleri ve paylaşım yapabilecekleri ortamlarda da buluşmasını sağlayın. Y6z y6zeyken oyunlarının daha heyecanlı, sohbetlerinin daha neşeli olduğunu g6receklardır.

İnternet ortamında geçirdikleri zaman ile ilgili çocuklarınız ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarını, oynadıkları oyunları ve oyundaki geldikleri seviye gibi konular hakkında konuşarak bu ortamlarda neler yaşadıklarını 6đrenebilirsiniz.