

TEKKNOOLLOOJİİDDEE

YASAK

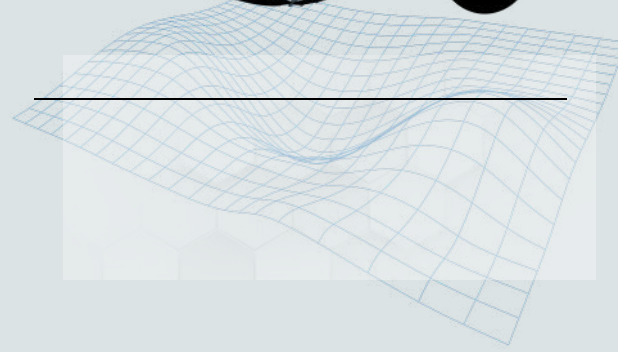
YOK

SINIRLAMA

VAR

KURAL

VAR



“Teknoloji insanı sanal bir gerçekiğin içine
çektikçe, onu gerçekten çevresinde olup
bitenlere karşı duyarsızlaştırıyor.”

Daniel Goleman

YUKARI GÖÇMEZ ORTAOKULU



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BROŞÜRÜ

REHBERLİK SERVİSİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR ?

Teknoloji bağımlılığı, internetin ve teknolojinin sağlıklı ve doğru olarak nasıl kullanılacağını bilmek ve bu bilgileri alışkanlık haline getirmektir.

Teknolojinin hızla gelişmesi teknolojik aletler ile geçirilen zamanın artmasına neden olmaktadır. Çocuklar, teknoloji sayesinde ödevleri için gerekli olan araştırmaları yapabilmekte, çeşitli kaynaklara ulaşabilmekte, merak ettikleri yerler ve konular hakkında araştırmalar yapabilmektedir. Bunlar teknolojinin faydaları arasında yer alır. Teknolojinin bilinçsiz kullanımında bazı risk faktörleri ortaya çıkar ve bu durum da teknolojinin zararlarına dahil edilir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ

- Teknolojik cihazlara gereğinden fazla zaman ayırıyorsa,
- İnternet kullanımında kendini kontrol etmekte zorlanıyorsa,
- Gerçek hayattaki sorumluluklarından uzaklaşıyorsa,
- Teknolojiyle vakit geçirmeyi arkadaşlık ilişkilerine tercih ediyorsa,
- Tüm gün telefon, bilgisayar, oyun başında geçiriyorsa,
- Fiziksel belirtiler yaşıyorsa(baş ve sırt ağrısı, boyun ağrısı, göz yorgunluğu vb.),
- Teknolojik ürünler olmadan yapılan aktivitelerden keyif almıyorsa,
- Cihazların kullanımını sınırlandıramıyorsa,

çocuğunuzun teknoloji kullanımını gözden geçirmeniz faydalı olacaktır.



Yaşa Göre Teknoloji Kullanım Süresi

0-3 yaş:

Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.

3-6 yaş:

Günlük toplam süre en fazla
20-30 dk.

6-9 yaş:

Günlük toplam süre en fazla
40-50 dk.

9-12 yaş:

Günlük toplam süre en fazla
60-70 dk.

12+ yaş:

Günlük toplam süre en fazla
120 dk.