



**ALTIEYLÜL
BİLSEM**

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Bülent GÜLER
Psikolojik Danışman

Teknoloji deyince aklımıza ne geliyor?

- ❖ Bilgi
- ❖ Oyun
- ❖ İletişim
- ❖ Eğlence
- ❖ Alışveriş
- ❖ Paylaşım



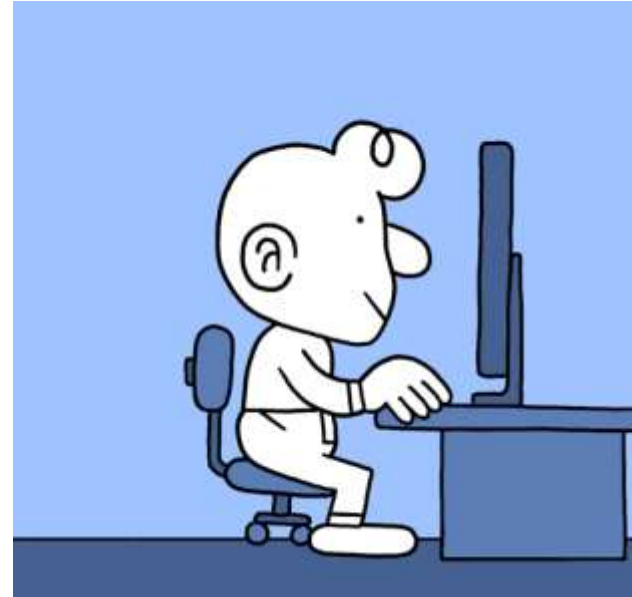
TEKNOLOJİNİN ZARARLARI



- Zihinsel becerilerde bozukluk
- Sosyal becerilerde bozukluk
- Öfke ve korku
- Teknoloji bağımlılığı
- Fiziksel problemler
- Zorbalık, istismar ve güvenlik sorunları

Siber zorbalık nedir?

- Bir kişiye karşı, İnternet ya da cep telefonu kullanılarak sürekli bir şekilde gerçekleştirilen saldırgan davranıştır.



TEKNOLOJİNİN YARARLARI



Zeka katsayısında artış



Öğrenmeyi öğrenmek



Zihinsel beceri gelişimi



Eğitici-Öğretici içerik



Yaratıcılık



Güvenlik



TEKNOLOJİYİ NASIL KULLANACAĞINIZA KARAR VERİN!



KULLANIM

- Güvenli Kullanım
- İşlevsel kullanım
- Faydalı kullanım
- Bilinçli kullanım
- Sağlıklı kullanım
- Sınırlı kullanım

TEKNOLOJİ KULLANIMINI NASIL ZARARLI HALE GETİRİYORUZ?

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız
- Gündelik yaşamın gereklerinin ve sorumluluklarını aksatacak şekilde
- Uzun süreli
- Uygunsuz içeriklere maruz kalarak
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda

Çocuklar için Zararlı Oyun Türleri Neler?

Çocuklar için Zararlı Oyun Türleri Neler?



Argo & küfür içeren



Bahis içerikli



Korkutucu



Müstehcenlik içeren



Bağımlılığa özendiren



Şiddet içerikli



Ayrımcı & ırkçı



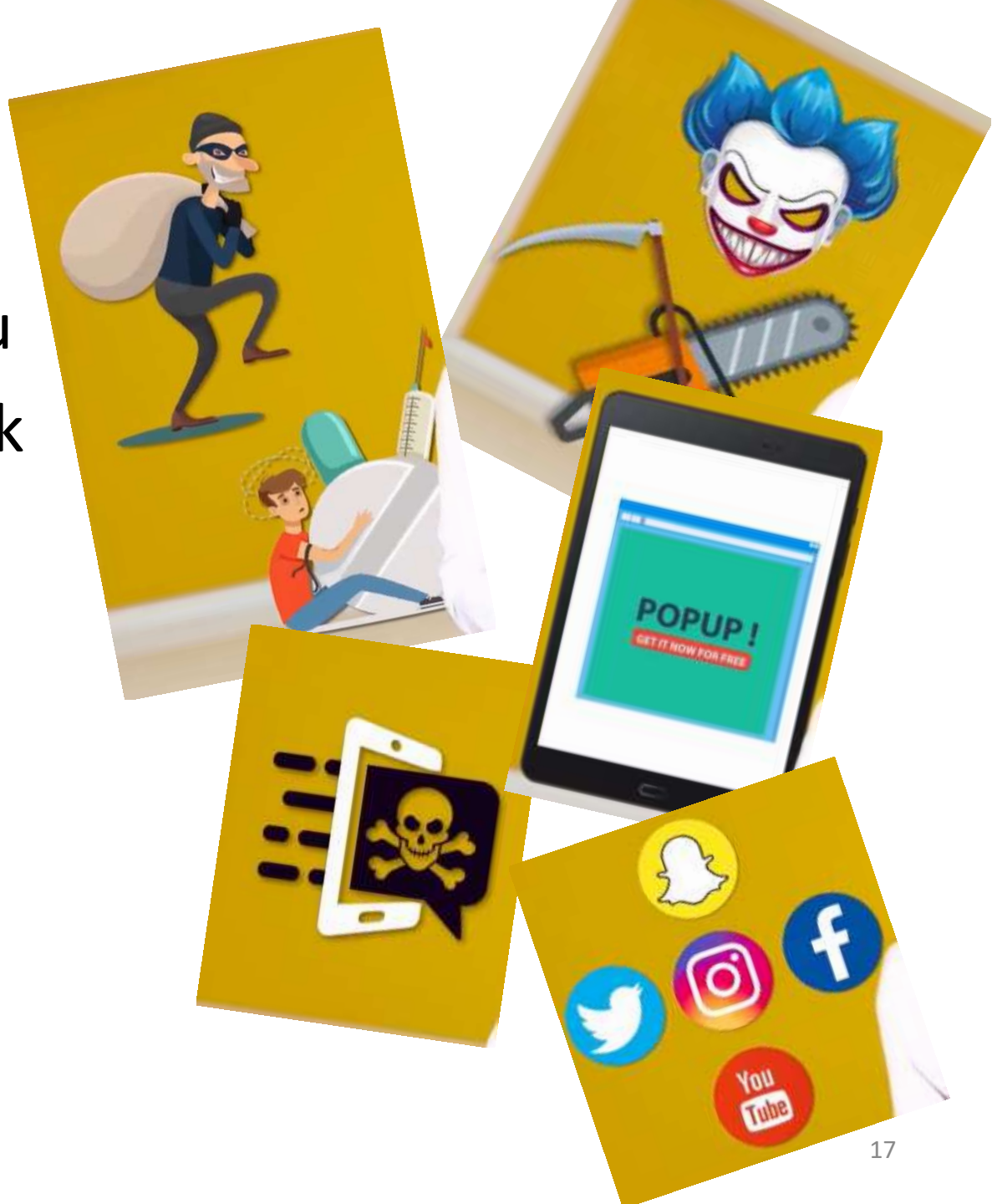
Çevirim içi sohbet

**Bir Oyunun
Çocuđa Uygun Olmadığını
Gösteren Semboller Hangileri?**



Çocukların Tabletinde Asla Olmaması Gereken Uygulamalar Neler?

1. Şiddet & korku
2. Olumsuz örnek
3. Mesajlaşma
4. Reklam
5. Sosyal medya



Ne Tür Oyunlar, Çocuklarda Bağımlılık Yapıyor?

- 1- Hayatta Kalma Oyunları
- 2- Takım Halinde Arena Savaşları
- 3- Sanal Karakteri Güçlendirme Hedefli Oyunlar
- 4- Nişan Alıp Ateş Etme Temelli Oyunlar
- 5- Sınırsız Özgürlük İçeren Oyunlar

Çocuğun Oyun Bağımlısı Olabileceğini Gösteren İpuçları Neler?

Yemek yemeyi geciktirir



Engellendiğinde sinirlenir, kızar



Bırakmak istemesine rağmen bırakamaz



Verdiğiniz süreden daha fazla oynamak ister



Kendi kendine veya ekranla sürekli konuşur



Ödevlerini veya sorumluluklarını aksatır



Vaktinin çoğunu bilgisayar/tablet/telefon başında oyun oynayarak geçirir



Arkadaşlarıyla dışarıya çıkmak yerine evde kalıp bilgisayar oyunu oynamak ister



Oyun oynadığı sürenin farkında olmaz



Ekranada oyun oynamayı diđer aktivitelere tercih eder



Çocuğun İnternet Bağımlısı Olabileceğini Gösteren İpuçları Neler?

Arkadaşlıklarını sosyal aktivitelerini ya da
ödevlerini aksatma



Beslenme düzeninde bozulma



Uyku düzeninde bozulma



Sosyal izolasyon



Sınırlandırıldığında aşırı tepki

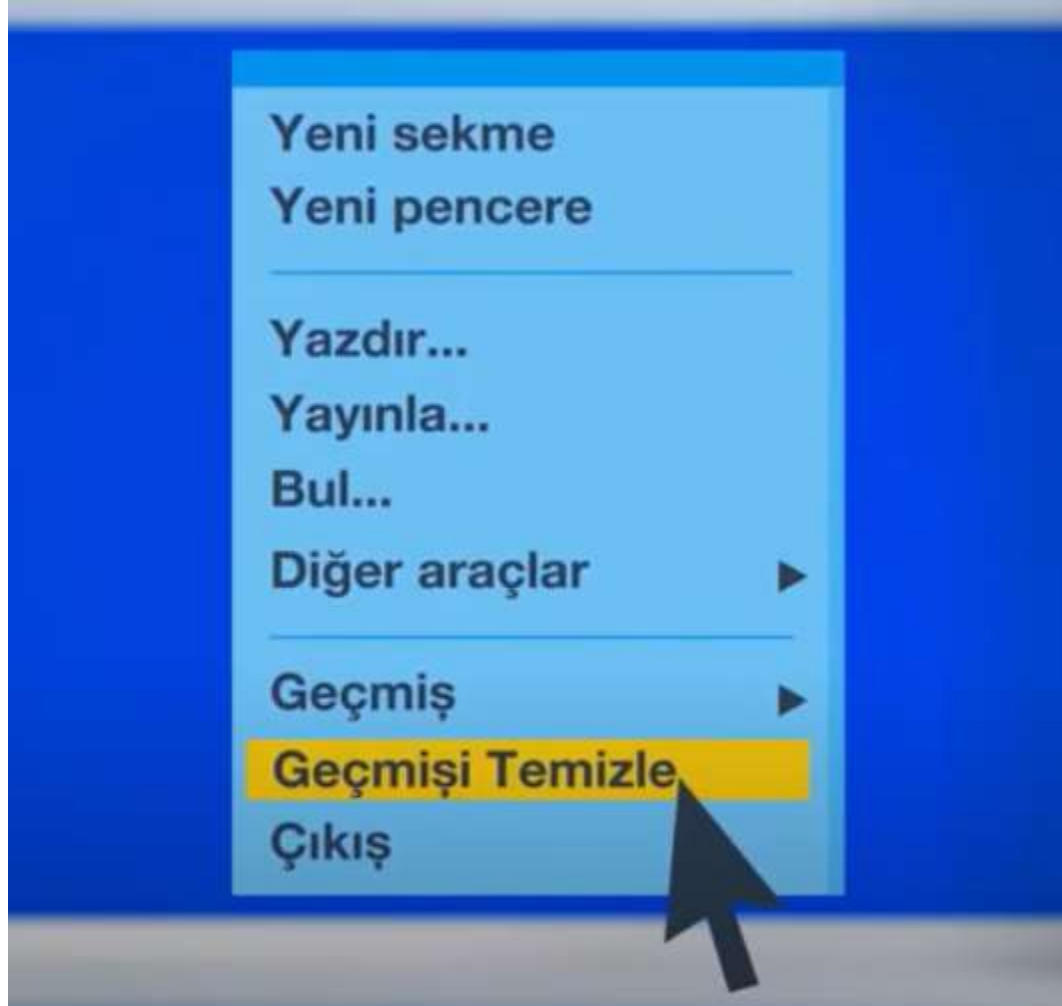


Sürekli online olma isteđi



**Hangi Davranışlar,
Çocuğun İnternette Gizli İşler
Çevirdiğine İşaret Olabilir?**

Ziyaret ettiđi adresleri silme



Herkes uyduktan sonra online olma eğilimi



Boş masaüstü



Güvenlik parolası engeli koyma



Mesajlaşma

Uygulamalarında Çocukları Ne Tür Tehlikeler Bekliyor?

Kişisel bilgileri elde etme



Şantaj, istismar, para isteme



Hassas içerikleri herkesle paylaşma



Siber zorbalık



Spam mesajlarla korkutma



**Çocuklara Teknolojiyi
Yasaklamak İşe Yaramaz.
Neden mi?**

- 1- Yasaklar Çekicidir.
- 2- Yasaklar Merak Uyandırır.
- 3- Bastırılmışlığa Dönüşebilir.
- 4- Özentiye Neden Olur.
- 5- Faydalardan Mahrum Bırakır.

**Hangi Yaş Grubu,
Günde Ne Kadar
Teknoloji Kullanmalı?**



0 - 18 AY

Hiç Kullanmamalı

A purple-bordered window with a white background and a dark grey title bar. The title bar has three small colored circles (red, yellow, green) on the left. The text inside is in a bold, orange font.

18 – 24 AY

Birkaç Özel İçerik



2 – 5 Yaş
Günde En Fazla
1 Saat

İlkokul Öğrencisi
Günde En Fazla 90
Dakika

Ortaokul Öğrencisi
Günde En Fazla 120
Dakika



Lise Öğrencisi

Kotalı Kullanım

0 - 18 AY ; Hiç Kullanmamalı

18 – 24 AY ; Birkaç Özel İçerik

2 – 5 Yaş ; Günde En Fazla 1 Saat

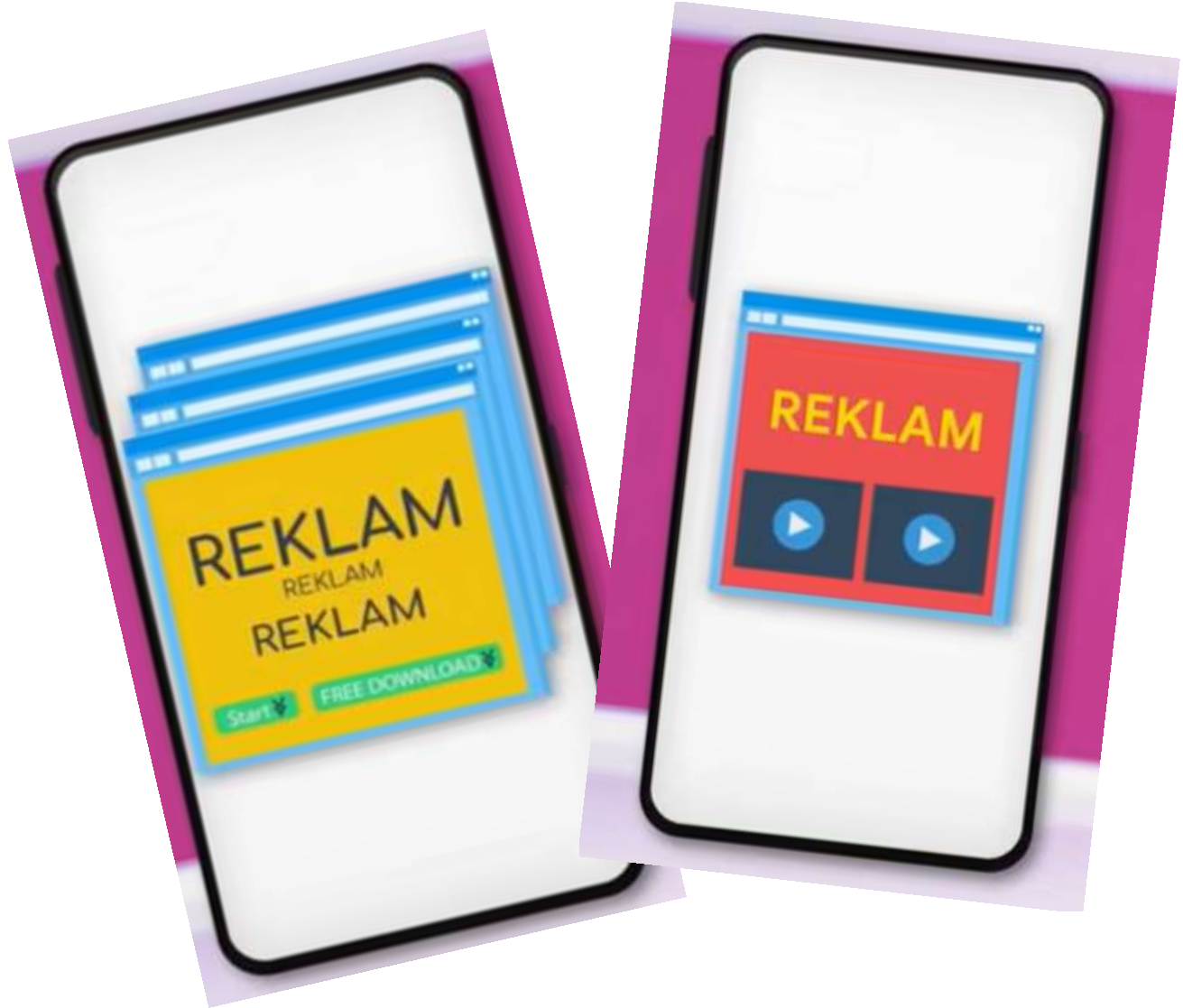
**İlkokul Öğrencisi ; Günde
En Fazla 90 Dakika**

**Ortaokul Öğrencisi ; Günde
En Fazla 120 Dakika**

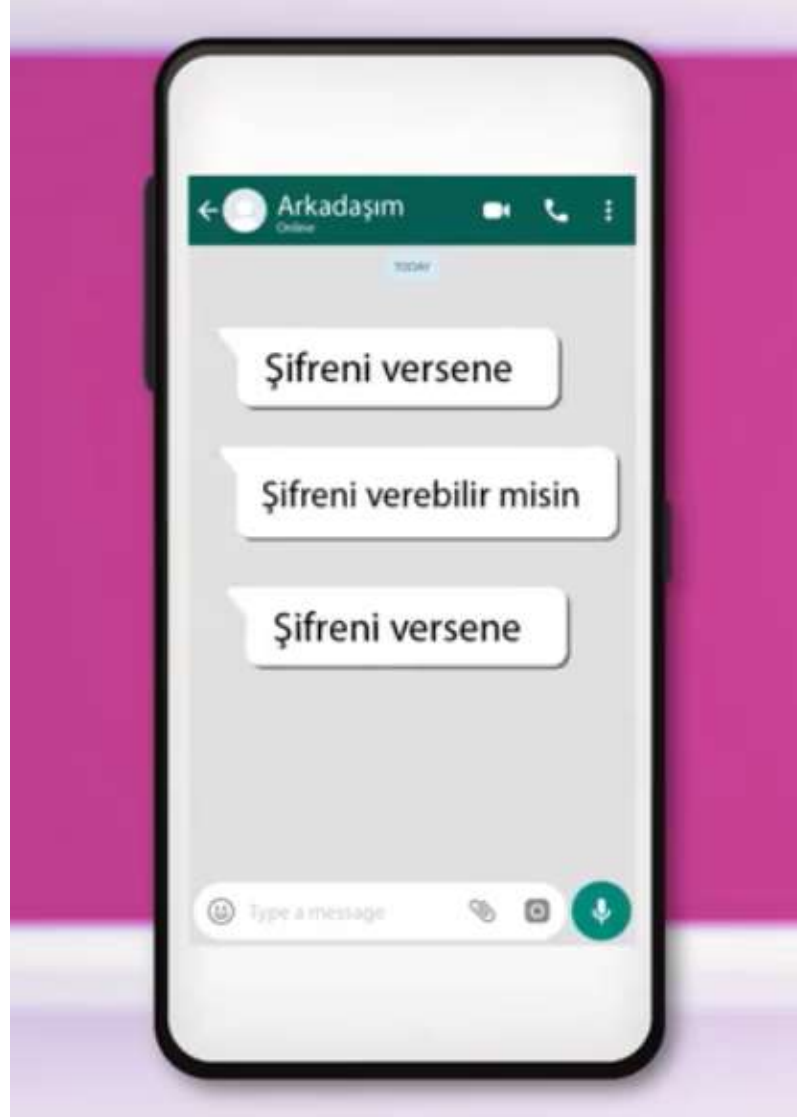
**Lise Öğrencisi ;
Kotalı Kullanım**

Çocuklara Güvenli İnternet Ortamı Nasıl Sağlanır?

1. Uygun olmayan reklam içeren



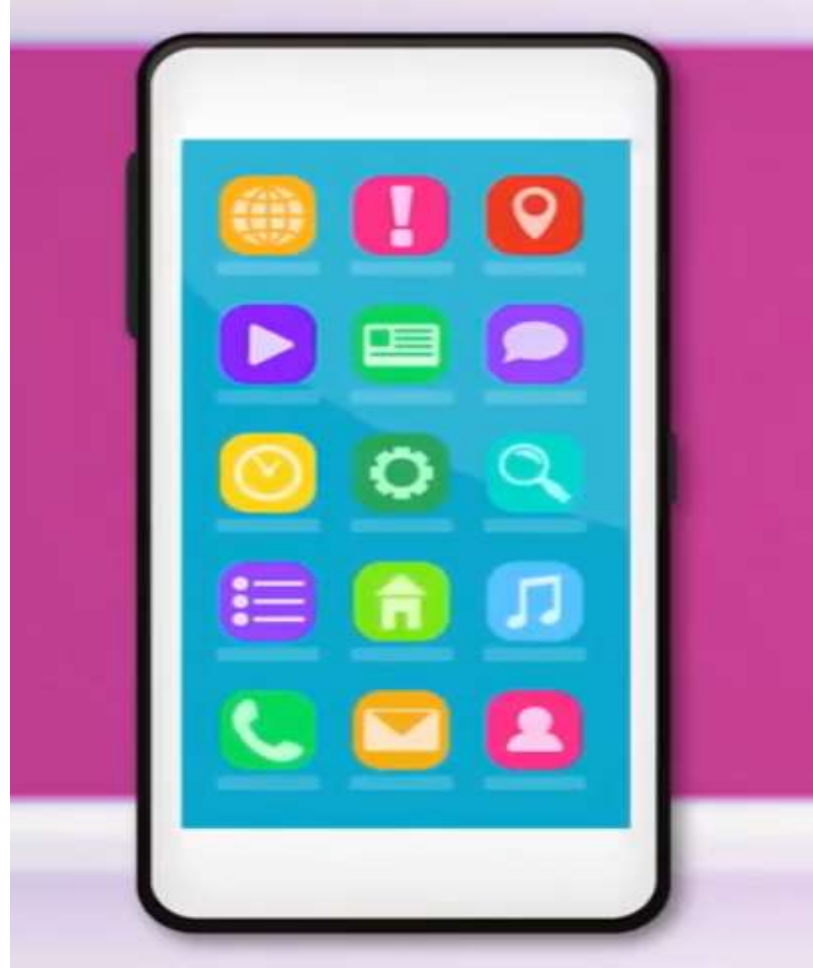
2. Chat yapma imkanı sunan



3. Video paylaşım siteleri



4. İçerik tuketim alışkanlıkları



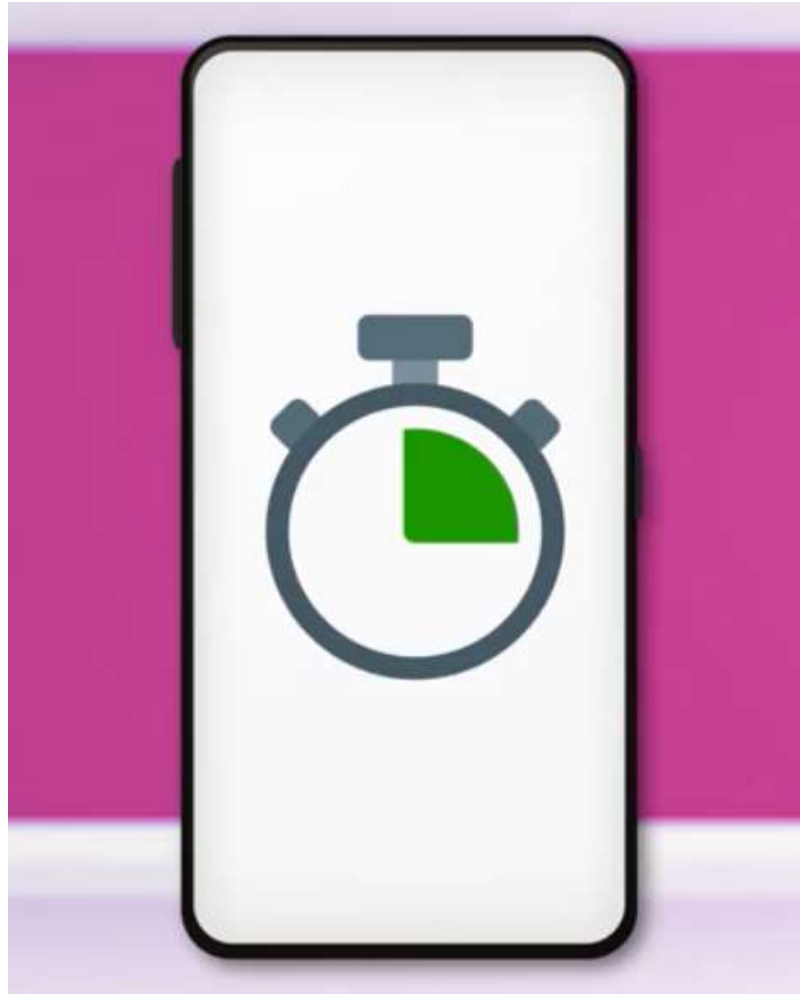
5. Sosial medya



6. Ebeveyn filtresi /güvenlik yazılımı



7. Sınırlar



8. İletişim



Çocukların Şifre Güvenliđi Nasıl Sağlanır?

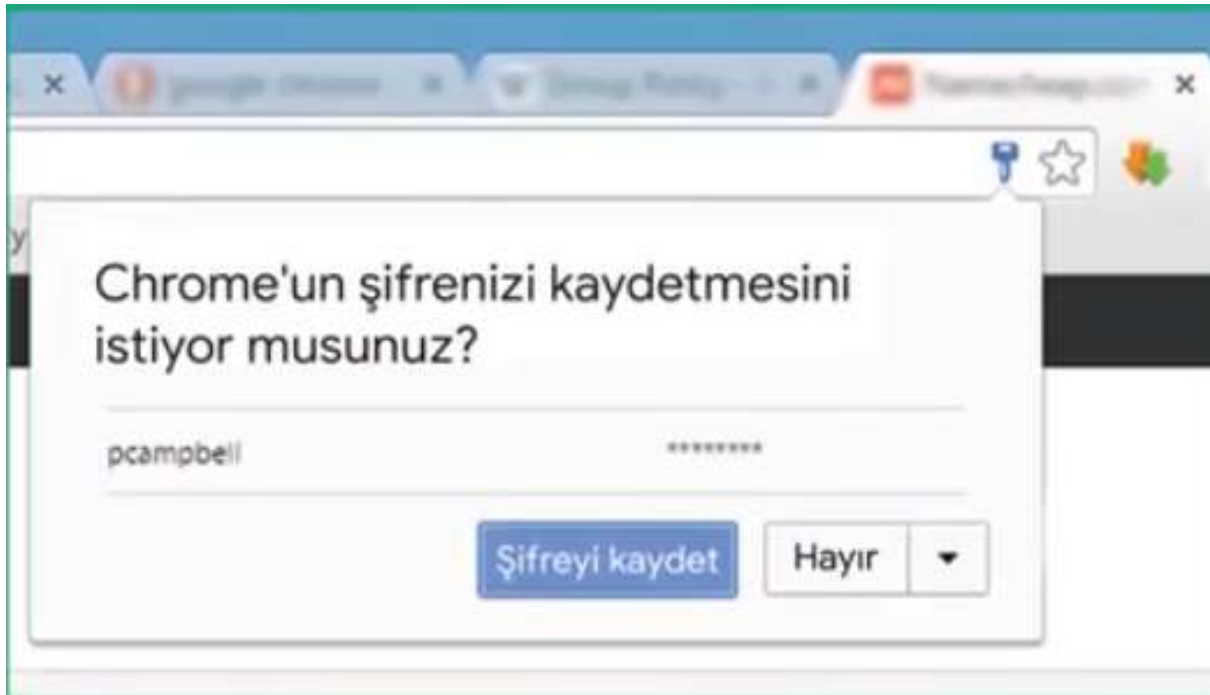


12345



2010







Ekran Kilidini Aç

Şifre

• • • •

1

2

3

4

5

6

7

8

9

0

YouTube, Çocuklar İçin Güvenli Hale Nasıl Getirilir?

A white rounded rectangular input field containing a grey person icon on the left and the text "ve" in a purple font on the right.A white rounded rectangular input field containing a grey key icon on the left and the text "Password" in a grey font on the right.

Remember me

Log in





- Opsiyon 1
- Opsiyon 2
- Opsiyon 3
- Kısıtlı Mod 





Teknoloji Bağımlılığına Karşı Hangi Önlemler Alınmalı?



**Özellikle Hangi Durumlarda
Teknolojiden Arınmamız
Gerekir?**

1



2



3





5



**Ekran Süresini Azaltıp
Aile İçi İletişimi Artırmak
için Neler Yapılabilir?**

1. #EkransızGün
2. #EkransızAkşam
3. #EkransızSaat
4. #EkransızAlan
5. #EkransızYemek

BONUS:

#EkranadaYok

Çocukların Dijital Oyun Dilini Öğrenmek Neden Önemli?

SS
Almak

Town
Atmak

SS ALDIN MI? DROP DÜŞTÜ
STEAM KEY VAR MI?
BURAYI LOOTLADIM
KAÇ RP YÜKLEDİN?
MOBLAR KARANLIKTA DMDEN YÜRÜ
SPAWN OLUYOR SEN TPP'DEN MI
FFP'DEN MI OYNUYORSUN
SANDBOX OYUNLARI
SEVIYORUM ZONE GELİYOR
SANA SKILL ATAYIM MI?

Spawn
Olmak

Item

TEKNOLOJİDEN UZAKLAŞMAK İÇİN ÇOCUĞUNUZLA...

#hikaye

#bulmaca

#resim

#satranç

#tamir

#sessiz sinema

#etkinlik

#doğa

#düzenleme

#çiçek

#oyun

#müzik

TEKNOLOJİDEN UZAKLAŞMAK İÇİN ÇOCUĞUNUZLA...

#yürüyüş

#sosyalsorumluluk

#spor

#albüm

#sinema/tiyatro

#kitap

#nostalji

#evcilik

#çadır

#misket

#bisiklet



Dijital Ebeveynlik Nedir, Neden Gereklidir?

Temel düzeyde dijital araçların kullanımına hakim, dijital ortamdaki risklerin ve olanakların farkında olan, çocuklarını bu risklere karşı koruyabilen, dijital araçların doğru kullanımı konusunda çocuklarına rol model olan, sanal ortamda da kişi haklarına saygı duyulması gerektiğini çocuklarına aşılayan, teknolojik gelişmelere açık anne ve babalardır.



Bilgisayar ve İnternet Teknolojisinin Barındırdığı Olası Risklere Karşı Neler Yapılabilir?

- ❖ Öncelikler en az çocuklarınız kadar internet ve dijital aletler hakkında bilgi sahibi olmalısınız
- ❖ İnternet ortamında her zaman insanların kendilerini tanıttıklarından farklı olabileceği unutulmamalı, bu konuda çocuğunuz bilinçlendirilmelidir.
- ❖ Çocuğunuzla birlikte makul kuralların olduğu bir liste hazırlanmalıdır.
- ❖ Çocuğunuzun yaşı ve gelişim düzeyi dikkate alınarak, makul süre sınırlamalarının konması ve kullanımının sınırlandırılması şarttır. (Tamamen yasaklamak sağlıklı bir yöntem olmadığı gibi daha cazip hale getirebilir. Bunun yerine faydalı kullanım yollarını göstermek, kullanım saatlerini sınırlamak, zararsız sitelere ilgilerini çekmek gerekir.)

