***Prof Dr M Erol Turaçlı Fen Lisesi***

***Rehberlik Servisi Veli Bülteni***

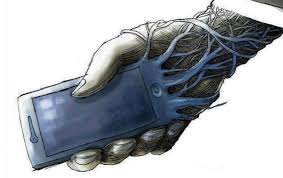


**2020(Aralık) Sayı/4**

***BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMINDA AİLENİN ROLÜ*** **

**Teknolojiye, insan yeteneklerini geliştirmek ve insan ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılan bilgi diyebiliriz. Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğince kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.**

**Günümüzde bilgiye ulaşmamızı kolaylaştıracak en önemli araçlardan biri internet’tir. 7’den 70’e her yaşta birçok insanın günlük hayatında İnternetin bilinçli ve faydalı bir şekilde kullanılması geleceğe yönelik önemli bir aktarım olacaktır. Ancak, pek çok uzman, İnternetin bilinçsiz kullanımının, insanlar üzerinde zararlı etkileri olduğunu ve bazı fiziksel, sosyal ve psikolojik sorunlara yol açtığını belirtmektedir.**



**Bu nedenle, insanlık için faydalı olan İnternetin zararlarının da iyi bilinmesi ve bu konuda gereken önlemlerin alınması oldukça önemlidir.**

**Ebeveyn olarak, teknolojiyi yasaklamalı mıyız?**

**\* Öncelikle çocuğun, her gün bilgisayara ayırdığı zaman belirlenmelidir ve bu konuda bir anlaşma yapılmalıdır. Bu süre iki saatten fazla olmamalıdır.**

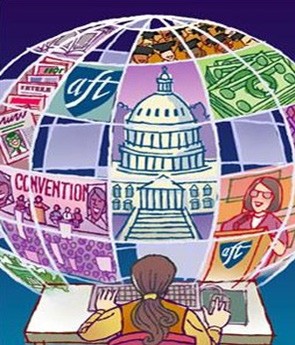
**\*Ebeveynler çocuklarını teknoloji dünyasında sağlıklı şekilde yönlendirmek ve onları denetleye- bilmek için bilgisayar ile internet hakkında bilgi edinmelidir ve kullanmaktan çekinmemelidir.**

**\*Aşırı kullanımı engellemenin en kolay yollarından birisi, bilgisayarı ortak çalışma odası gibi takip edilebilecek bir alanda yer almasını sağlamaktır.**

**\*Ebeveynlerin teknoloji dünyası üzerindeki hâkimiyeti artarsa, çocuklarla birlikte belirledikleri sınırlı takip etmeleri daha kolay olacaktır.**

**\*Ebeveynler, uygulayamayacakları kurallar koymamalıdır; “Bu kötü alışkanlıktan vazgeç!” veya “Bilgisayarı yasaklıyorum” diye söylenmemelidir.**

**\*Unutmayın ki; yetişkinlerin doğru yönlendirme ve mantıklı sınırlandırmaları ile kullanılan teknolojinin, çocukların gelişimi üzerinde pek çok olumlu etkisi de bulun- maktadır.**



***Teknoloji kullanımı ile imkanlar sınırsızdır.***

***S. Hawking***

****

**Teknolojinin Olumsuz Yanları**

**Yapılan araştırmalarda; internet ortamında çok zaman harcayan çocuklar, sosyal ilişkilerinde önemli sorunlar yaşayabilmektedirler. Yüz yüze iletişim kurmakta güçlük yaşadığı görülmektedir.**

**Bilgisayar oyunları internet, çocuğun arkadaşlarının yerini alarak sosyal alanda yalıtılmasına neden olmaktadır.**

**İnternet kullanım süresi arttıkça sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü, genel sağlık düzeylerin düştüğü ve depresif belirtiler görülme oranının arttığı gözlemlenmektedir.**

**Yaygın internet kullanan ve zamanının çoğunu bilgisayar oyunları ile geçiren çocukların sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği görülmektedir. Aynı zamanda öz güvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarını gösterme eğilimlerinin yüksek olduğu gözlemlenmektedir.**

**Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur.**

**Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemenin ortaya çıkmasına sebep olabilir.**

**Yeme ve uyku bozuklukları, fiziksel aktiviteleri yaparken kısıtlanma ve baş ağrısı gibi olumsuzluklar ile karşılaşılabilir.**

***Eğer öğrenciler eğitimin tarihteki sesini, toplumsal etkilerini ve teknolojinin psikolojik eğilimini duyabilirse, teknoloji tarafından kullanılan değil onu kullanan kişiler olarak kendilerini yetiştirebilirler. N.Postman***

**Teknolojinin Faydaları**

**Teknoloji, dozunda kullanıldığı sürece herkese bir fayda sağlamaktadır. Önemli olan; çocukların bir gün içerisinde teknoloji ile ne kadar zaman geçirdiğini belirlemek ve bu süreyi tavsiye edilen sınırlarda tutmak- tır. Tavsiye edilen sınırlar dahilinde teknolojinin faydaları şu şekildedir;**

**Hızlı bilgi alışverişi; İnternet sayesinde istediğimiz bilgiye istediğimiz anda bilgisayarlarımızdan, tablet ya da telefonlarımızdan ulaşabiliyoruz. Çocuklarımızın hızlı öğrenmeleri açısından büyük önem taşıyor. Ödevlerini yaparken, merak ettikleri konularda araştırmalarını gerçekleştirirken kısa sürede pek çok kaynağa ulaşabiliyorlar.**

**Temel becerileri geliştirme; İyi bir eğitim yazılımı sayesinde çocukların temel becerilerini geliştirmelerine katkı sağladığını gözlemlemekteyiz. Yaratıcı düşünme, neden-sonuç ilişkisi kurma gibi yeteneklerini geliştirmelerinde de olumlu etkisi görülmektedir.**

**Sosyalleşme aracı; saatlerce oyun oynayan, televizyon izleyen ya da telefonu ile uğraşan çocukların sosyalleşme sorunu yaşadığını biliyoruz. Fakat teknolojiyi sınırlı sürelerde bilinçli kullanan çocuklarda bu durum bir sosyalleşme aracına dönüşebilmektedir.**

**Özel yetenekleri geliştirme; teknoloji yaşamımızın her noktasında kendisini gösteriyor. Artık bir tableti tuval gibi kullanıp resim yapabiliyor, bir bilgisayardan koca bir orkestra çıkarıp müzik üretebiliyoruz. Bilinçli kullanımla ve doğru yararlı uygulamalar sayesinde çocuklarınız kendi içlerindeki yetenekleri keşfedebilirler.**

**Teknolojiden korkmak ve kaçmak yerine, onu nasıl daha verimde kullanabileceğimizi öğrenirsek, hem kendimiz hem de çocuklarımız için hayatı çok daha kolaylaştırabiliriz. Onların teknolojiden faydalanmanın sınırlarını iyi anlamalarını sağlarsak ve kullanımları konusunda gereken kontrolleri yaparsak bilinçli ve verimli kullanım düzeyine ulaşmalarını sağlamış oluruz.**

**Tüm velilerimize sağlıklı mutlu bir yaşam diliyoruz. Saygılarımızla.**

**Prof Dr. M.Erol Turaçlı Fen Lisesi Rehberlik Servisi**



**2020/ARALIK**