

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

## ÖĞRETMEN BROŞÜRÜ



### BU BROŞÜR;

“MUTLULUĞUN 'EKRANLARDA' DEĞİL  
BİRBİRİMİZİN YÜZÜNE BAKMAKTA SAKLI  
OLDUĞUNA DAIR BİR HATIRLATMADIR!”

## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla yerinde, yeterince kullanılması ve diğer yaşamsal faaliyetlerimizi (sosyal ilişkiler, sağlıklı iletişim, uyku vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımımızdır!



### Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?



0-18  
AY

Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdır!

18-24  
AY

Ebeveynlerin göstermek istediği birkaç özel içerik gösterilebilir!

2-5  
YAŞ

Günde 45-50 dakikayı geçmemelidir!

6-10  
YAŞ

Günde 1.5 saati geçmemelidir!

12+  
YAŞ

Günde 2 saati geçmemelidir!



# ÖĞRETMENLER NE YAPMALI?



**En önemli amacımız, öğrenciye kaliteli vakitler geçireceği sosyal vb. ortamlar sunarak, tek başına kalıp teknolojiye yönelmesini engellemek olmalıdır!**

Bilinçli teknoloji kullanım konusunda örnek olabilirsiniz!

Öğrencilerinize teknolojiyi bilinçli kullanmaları konusunda bilgilendirebilirsiniz!

Aileleri bilinçli teknoloji kullanımı hakkında bilgilendirebilirsiniz!

Ev içinde ailesiyle nasıl verimli vakit geçirebileceğini anlatabilirsiniz!



Teknoloji kullanımı konusunda yasaklayıcı değil, sınırlayıcı olabilirsiniz!

Öğrencilerin sorumluluk becerilerini geliştirerek zamanını verimli geçirmesini sağlayabilirsiniz!

Aileler kesinlikle teknolojiyi (telefon, tablet vb.) ödül ve ceza olarak kullanmamalıdır!

Öğrencileri spor ve sanatsal faaliyetlere yönlendirebilirsiniz!

Aşırı derecede teknoloji bağımlılığı yaşayan öğrencileri okul rehberlik servisine yönlendirebilirsiniz!



## Biliyor muydunuz?

Bazı aileler çocuklarına karşı **ilgisiz ve iletişimsiz bir tutum** sergilediğinde, çocuk kendini ifade edeceği bir sosyal ortam bulamadığı için teknoloji ile oldukça fazla zaman geçiriyor!



**OKUL  
REHBERLİK  
SERVİSİ**

## KAYNAKÇA

- SAYAR, Kemal.. SEZİN, Benli. Dijital Çocuk. Kapı Yayınları, 2020.
- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı