

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Değerli veliler, hepimizi derinden etkileyen Covid 19 salgın sürecinde ne yazık ki teknoloji kullanımı arttı. Ancak bunu en aza indirmek yine bizim elimizde. Bu broşürde Bilinçli Teknoloji kullanımına ait öneriler mevcut. Hepinizin hayatına dokunması dileğimizle.

CİHAZ KULLANIMINDA DİSİPLİNLİ OLMAK ÖNEMLİDİR. KULLANIMDA ZAMAN SINIRLAMASI YAPMAK VE BU KONUDA KATI OLMAK KÖTÜCÜL BİR TUTUM DEĞİLDİR.

- 0-3 yaş arası çocukların ellerine cihaz verilmemeli.
- Bu çocukların TV ya da cep telefonundan görsel izlemesi 30 dakikayı aşmamalı.
- Çocuklar ekran başından uzaklaştırılmadan 10 dakika önce uyarılmalı. Cihaz elinden aniden alınmamalı.

- Okul öncesi çocukları cihazlardan uzaklaştırmadan önce ilgisini çeken bir şey yapmalı. Örneğin onlarla oynamak gibi.
- Cihazı elinden alınan çocuk ağladığında, susturmak için asla tekrar cihaz verilmemeli.
- Karar aldığınızda tutarlı ve kararlı olun. Her ağladığında susturmak için teknolojiyi kullanmayın. Bu durum alışkanlık haline gelebilir.

Ebeveynler şunu kendilerine sormalıdır: 'Yakındığım bu sorun hakkında ne kadar emek harcıyorum? Bu sorunu çözmek için neler yapıyorum?'

Cihaza karşı aşırı istek duyan çocuklar için klasik bir ebeveynin kuralı her zaman geçerlidir: 'Çocuklar sağlıklı gelişimleri açısından her zaman istediklerini almamalıdır bu konuda demokratik ve dengeli olunmalıdır. Yeri geldiğinde seçinler yapmaları için teşvik edilmeli ancak kontrol tamamen çocuklara bırakılmamalıdır'

TAVSİYELER



- ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİK AYGITLARLA NE KADAR ZAMAN GEÇİRDİĞİNİ BELİRLEYİN. OKUL DÖNEMLERİNDE BU SÜREYİ GÜNLÜK İKİ SAATLE SINIRLAYIN.
- İNTERNET KULLANIMINI TAMAMEN YASAKLAMAYIN. YASAKLAMAK YERİNE SÜREYİ BELİRLEYİN, KULLANIMLA İLGİLİ AİLE KURALLARI ORTAYA KOYUN.

- DİĞER ÇOCUKLARLA ZAMAN GEÇİRMESİNİ SAĞLAYIN. BU ÇOCUKLARLA ARKADAŞLIK KURMASINI DESTEKLEYİN.
- ÇOCUĞUNUZU SPORTİF FAALİYET GRUPLARINA DÂHİL EDİN, AKRANLARIYLA TANIŞABİLECEĞİ ETKİNLİKLERE ÖZENDİRİN.

- Sizin teknoloji kullanım davranışınız, çocuğunuza örneklik düzeyinde mi? Unutmayın, çocuğunuzun örnek alacağı ilk kişi sizsiniz.

- Riski azaltmanın önemli bir kuralı dizüstü yerine masaüstü bilgisayar kullanmaktır. PC'yi çocuğunuzun odasına değil, oturma odası gibi evin ortak kullanım alanına kurun.

- ÇOCUĞUNUZUN İNTERNET TAKINTISINA KARŞI EN AZ ONUN KADAR DİRENÇLİ OLMADIKÇA SONUÇ ALAMAZSINIZ. KURAL VE SINIR KOYARAK EN AZ ÜÇ HAFTA TAKİP EDİN.

- CEP TELEFONUNU HER GÜN AYNI SAATLERDE KULLANMASI KURALA UYMASINI KOLAYLAŞTIRIR
- UYUMADAN ÖNCE CİHAZINI ODA DIŞINA BIRAKMASINI SAĞLAYIN.

- Sosyal medyada kimlerle arkadaşlık kurduğunu uygun bir yolla kontrol edin. Arkadaşları ile paylaştığı içerikleri kullanım sırasında uygun bir şekilde sizinle paylaşmasını sağlayın.

- Her akşam aynı saate bütün dijital cihazları kapattığınız bir saat belirleyin.
- Kendi hayatınızdan örnek vererek sahip olduğunuz değerleri, insan ilişkilerini ve ahlak kurallarını paylaşın.

- Kitap okumakla cihaz kullanımı arasında eşit süreler koyun ya da bir saatlik kitap okuma sonrasında cihazı kullanmasına izin verin.

