



# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

**TEKNOLOJİ**; insanların ihtiyaçları yönünde oluşturulmuş ve yine insanlar tarafından gerçekleştirilmiş her türlü araç-gereç ve bu araç gereçlerin tasarlanmasında kullanılan bilgiye denir.

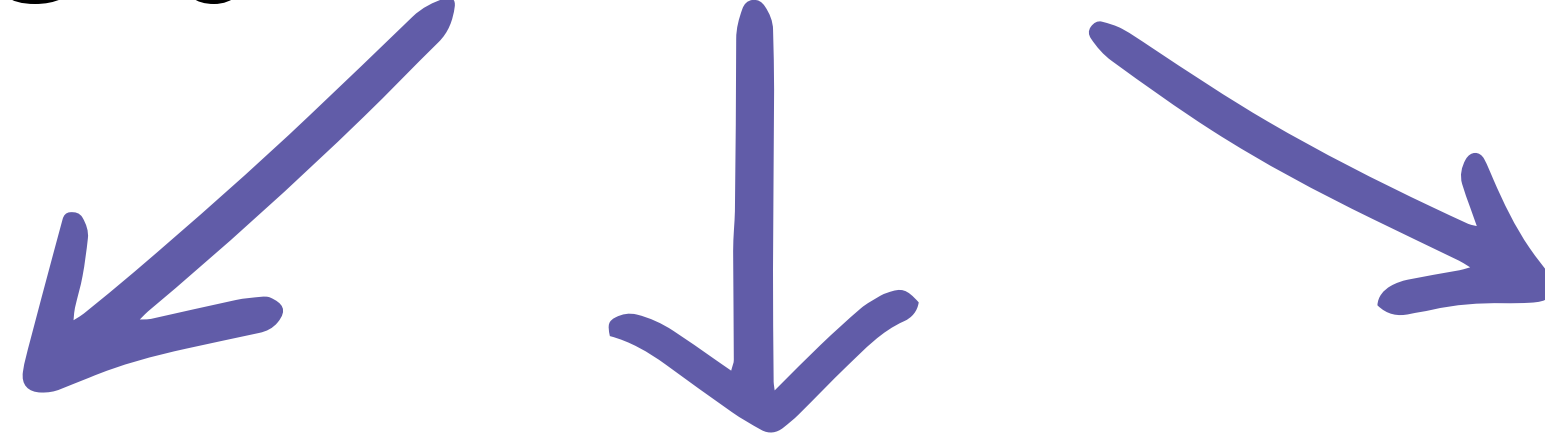




**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI:** İnternetin ve teknolojinin sağlıklı ve doğru olarak nasıl kullanılacağını bilmek ve bu bilgileri alışkanlık haline getirmektir.



# Teknolojiyi Kullanım Çeşitleri



**OLUMLU  
KULLANMA**

**KÖTÜYE  
KULLANMA**

**BAĞIMLILIK**



# OLUMLU KULLANMANIN

## FAYDALARI

- Teknoloji bağımlılığına giden süreç engellenir.
- Özel hayatın gizliliği sağlanır.
- Kişisel verilerin korunması söz konusu olur.
- Ruhsal olarak dengeli, doğru kararlar alabilen, uygulayabilen, öfke kontrolü olan, kaygılanım düzeyi normal bireyler yetişir
- Dünyanın küreselleşmesini sağlayarak, dünyanın her yerindeki insanların sosyalleşmesini ve başka ülkelerden arkadaş edinmesini sağlar.
- Aile içi ve arkadaş iletişimi önem kazanır, güven duygusu gelişir.



# KÖTÜYE KULLANMA

Çocukların teknoloji ve interneti;

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanması
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması,
- Kullanımın uzun süreli olması,
- Uygunsuz içeriklere maruz kalması,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir



# KÖTÜYE KULLANMANIN ZARARLARI

- Uyku düzeni bozulabilir
- Hareketsiz bir yaşama itebilir.
- Fiziksel gelişimde bozukluklar ortaya çıkabilir.
- Akademik başarıda düşüş yaşanabilir.
- Zamanı idare etmede başarısızlık yaşanır
- Kişisel, aile ve okul sorunları ortaya çıkabilir.
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon ve sosyal becerilerde gerileme yaşanabilir.





# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

**Bağımlılık:** Bireyin, fiziksel ve ruhsal olarak pek çok zarar görmesine rağmen bağımlısı olduğu maddeyi kullanmaya ya da bağımlısı olduğu davranışı yapmaya devam etmesi durumudur.

**İnternet ve Teknoloji Bağımlılığı:** Kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır. tek





# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

## TÜRLERİ

- İnternet Bağımlılığı
- Oyun Bağımlılığı
- Sosyalleşme Bağımlılığı
- Online Alışveriş Bağımlılığı
- Sosyal Medya Bağımlılığı
- Akıllı Telefon Bağımlılığı
- Tablet Bağımlılığı
- Televizyon Bağımlılığı



# Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

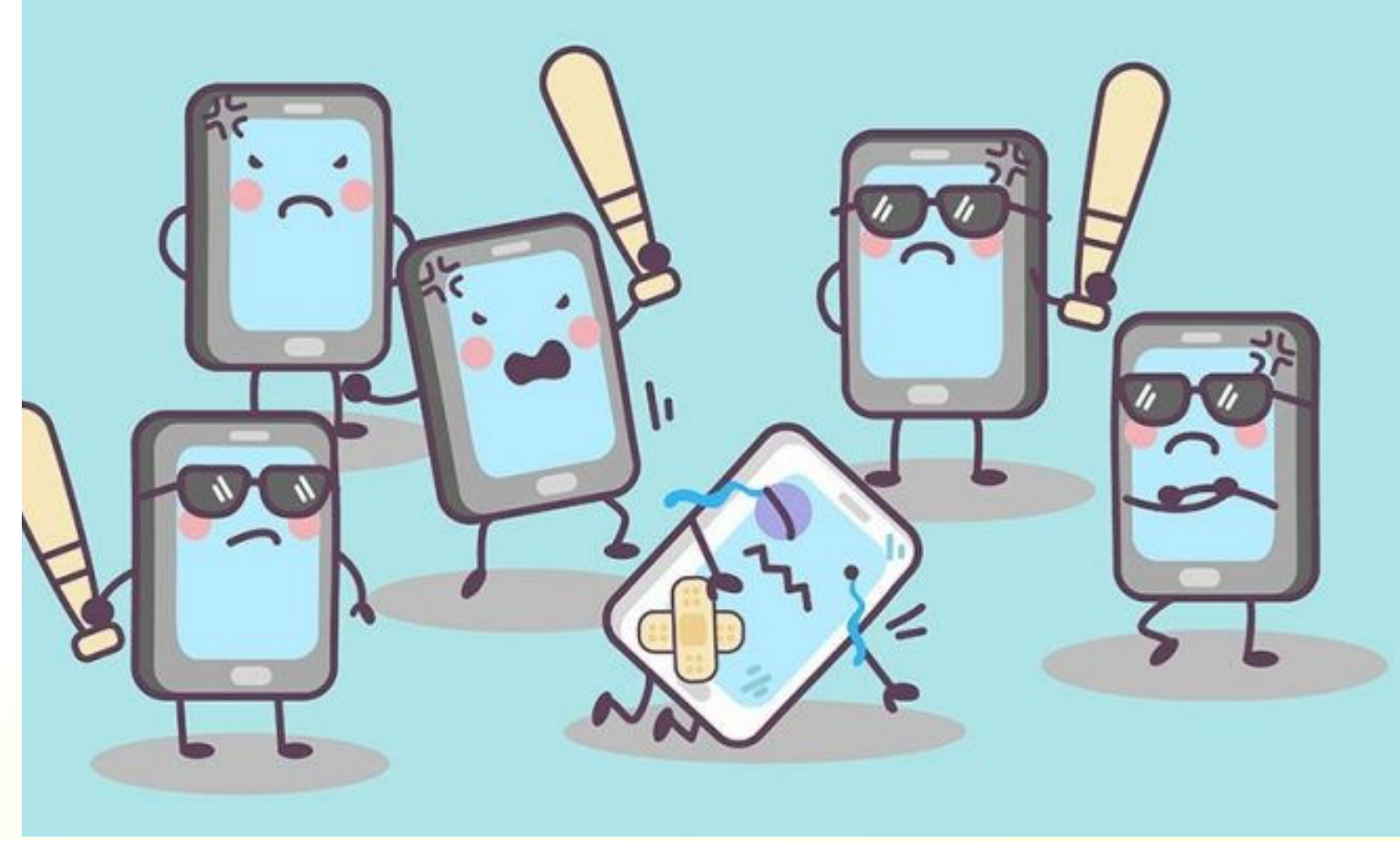
Teknolojinin yalnızca bağımlılık ve kötüye kullanma yanı sıra daha tehlikeli riskleri de vardır:

- Siber Zorbalık
- İstismar
- Güvenlik Sorunları





**Siber Zorbalık:** Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba yapılan teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarıdır.





## Güvenlik Sorunları:

Sanal Güvenlik en kaba anlatımıyla internet ortamındaki tehlikelere karşı korunmaktır. Bu tehlikeler, virüsler, sakıncalı site ve içerikler ayrıca kötü niyetli internet kullanıcıları olabilir. Bu tehlikelerin hepsi sanal ortamda karşımıza çıkabilir.



# İstismar:

Sanal ortamda kötü niyetli kişi veya gruplar tarafından mağdurun fiziksel ya da psikolojik gelişimini olumsuz olarak etkileyen davranışlardır.

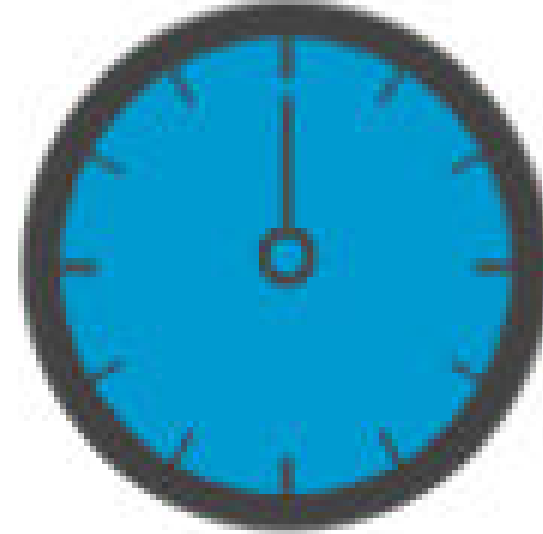


# Teknoloji ile ne kadar zaman geçirmeliyiz?

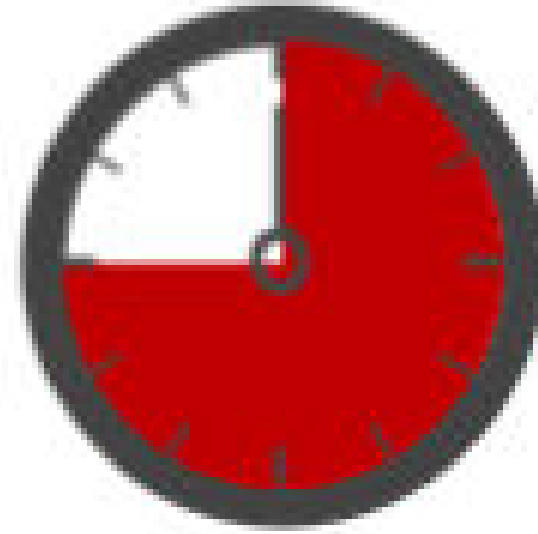
## Çocuk ve Ergenlerde Günlük İnternet Kullanımı Ne Olmalıdır?



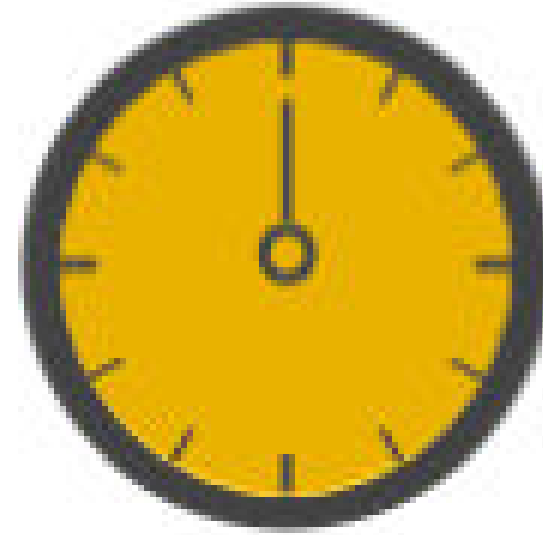
Okul öncesi  
yaş grubu günde  
**30 DAKİKA**



İlköğretimin  
ikinci 4 yılında  
**1 SAAT**



İlköğretimin  
ilk 4 yılında günde  
**45 DAKİKA**



Lise Çağında  
günde  
**2 SAAT**



# Teknolojiyi kullanırken nelere dikkat etmeliyiz?

- Teknolojiyi kullanırken günlük sorumluluklarımızı ve temel ihtiyaçlarımızı ertelemeyeceğimiz şekilde kullanmalıyız.
- Yaş aralığıımıza göre günlük kullanmamız gereken süreyi geçmemeye özen göstermeliyiz.
- Kullandığımız uygulamalar, oyunlar ve aplikasyonlarda kişisel bilgilerimizi (adres,telefon numarası, okulunun ismi vb.) tanımadığımız insanlarla paylaşmamalıyız
- Yabancılarla fotoğraf ve videolarımızı paylaşmamalıyız.
- Yaşımıza uygun ve bizim gelişimimizi sağlayabilecek siteleri kullanmalıyız.
- Hoşuna gitmeyen, seni rahatsız eden bir şey olduğunda hemen bir büyüğe haber vermelisin.



# Teknolojiyi kullanırken nelere dikkat etmeliyiz?

- Yaşca büyük yabancı kişilerin arkadaşlık isteklerini onaylamamalı eğer iletişime geçmeye çalışırlar ise ailelerimize haber vermeliyiz .
- Arkadaşlarımıza zorbalık yapmamalı, zorbalığa maruz kaldığımızda ise bir büyüğümüze(aile,öğretmen) anlatıp yardım istemeliyiz.
- Güvenlik sorunları yaşamamak için şifrelerimizi ailemizden başka kimseyle paylaşmamalıyız.
- Teknolojiyi olumlu kullanmaya özen göstermeliyiz. Teknolojinin bize sunduğu bilgilerden, araştırmalardan, online kitaplardan, online müze gezilerinden ve çeşitli sosyal kültürel faaliyetlerden yararlanmalıyız.







**UNUTMAYIN!**  
**Teknolojiyi bilinçli ve zararsız**  
**kullanmak sizin elinizde :)**

