



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BÜLTENİ

KADRIYE İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ

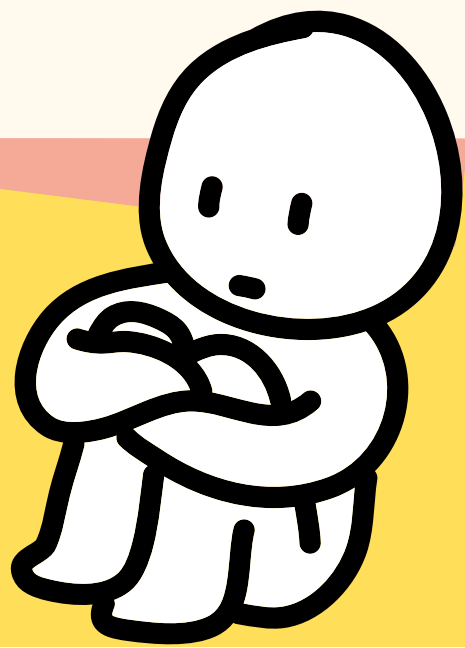
**Öncelikle siz nasıl
kullanıyorsunuz?**

Paylaşan ebeveyn:
Çocuklarımızın önemli
anlarını internette aşırı
paylaşmamız.

Tekno-ihmal: Dijital
cihazlarımıza
kendimizi kaptırıp
çocuklarımıza yeterli dikkati
vermememiz.



**Ayna nöronlar sayesinde
bebekler ve çocuklar anne-
babalarının
yaptığı her şeyi taklit eder.**



TEKNOLOJİ ŞUNLARA SEBEP OLUR

- Gelişim geriliği (beyin, dil gelişimi vs)
- Zararlı içeriğe maruz kalma
- Sağlık riskleri (Kilosu, gözleri, duruşu vs)
- Arkadaşlık ilişkileri, okul başarısı, aile içi ilişkilerde yaşanan problemler

Teknolojisiz zaman ve bölgeleri nasıl yöneteceğiz?

Uykudan önceki 90 dakika içinde ekran başında zaman geçirmek uykuya dalmayı geciktirir ve bundan kaçınmak gerekir.



Ekransız pazar günleri ya da dijital tatiller planlayın.

Oyun alanları , oyun odalarını ve yatak odalarını teknolojisiz hale getirin.





TEKNOLOJİK İPUÇLARI

- Tüm cihazlarda ebeveyn denetimini kurun ve cihazları bu yüzden evde ortak kullanılan alanlarda tutarak ve odalara götürülmemesini sağlayın.
 - Çocuğunuzun hangi teknolojiyi ne zaman, nerede, kiminle ve ne kadar süreyle kullanabileceğini net biçimde belirten, ortak bir yazılı bir sözleşme hazırlayın.
 - Çocuklara, dijital cihazları kullanırken sağlıklı dinleme, görme ve duruş alışkanlıkları öğretin.
 - Çocuklarınızın yanında telefonunuzu ya da cihazlarınızı kullanırken net sınırlar koyun. Kendiniz örnek olun.
 - Çocuklara teknolojinin bir hediye ya da oyuncak değil bir araç olduğunu öğretin. Ekranlardan uzak durmayı bir cezalandırma biçimi olarak kullanmaktan kaçının - ekranların, hayatlarını tamamlayan bir parça olmasını isteriz.
- 

TEKNOLOJİK İPUÇLARI

- Arka planda açık olan televizyon çocukların dil becerilerini sekteye uğratabileceğinden ve ebeveyn-çocuk etkileşimlerini dönüştüreceğinden, kimse izlemediğinde televizyonu kapayın.
- Yatak odalarını teknolojisiz ortamlar olarak koruyun, çünkü ekran kullanımı (özellikle de tablet ya da akıllı telefon gibi cihazlar) uykuya dalmayı geciktirebilir ve çocukların uyku düzenlerini sekteye uğratabilir.



KİTAP ÖNERİSİ



TEŞEKKÜRLER !