

# TEKNOLOJİNİN DOĐRU KULLANIMI VELİ SEMİNERİ

MUSTAFA NECATİ İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ





---

**GEREĞİNDEN FAZLA  
EKRAN KULLANIMI NASIL  
ZARARLAR VERİR?**

# Fiziksel Gelişim

## Uyku düzeni bozulabilir.

- Saldırganlık seviyesi ve dürtüsel davranışları artar,
- Dikkat eksikliği artar ve böylece öğrenme süreci olumsuz etkilenir.
- Geceleri salgılanan melatonin hormonu salgılanmadığı için hastalıklara karşı bağışıklık düşer.



# Fiziksel Gelişim

## Hareketsiz yaşam,

hem sağlık için zararlı hem de zihinsel, psikolojik açıdan da zararları vardır.

Var olan enerji spor ile faydalı bir şekilde atılmazsa kişi kesin kalamayabilir, dikkatini yoğunlaştıramayabilir.



# Psikolojik Gelişim

Psikolojik gelişimde 5 önemli ihtiyaç vardır. Teknoloji bağımlılığı oluştuğunda psikolojik gelişim zarar görür ve bu 5 ihtiyaç sağlıklı bir şekilde giderilemez:

- **İrade:** İnsanın kendine söz geçirebilmesidir. Teknolojik aletler, kişinin iradesini yavaş yavaş ele geçirir.
- **Kahraman:** Örnek alınacak kişi ve karakterlerdir. İnternet ortamında ve oyunlardaki kahraman özellikli modeller, olumsuz özellikleri olan modellerdir. Sağlıklı kahraman rol modelleri internet ortamında yok denecek kadar azdır.



# Psikolojik Gelişim

- **Rehber:** Bireyin, bir yetişkin ile konuşabilmesi, ona kendini anlatabilmesi ve gerektiğinde ondan yardım alabilmesi önemlidir. Teknolojiye bağımlılık yalnız kalmayı ve bu ihtiyacı internet ortamında gidermeyi beraberinde getiriyor.
- **Yol Arkadaşı:** Psikolojik gelişimde sağlıklı akran ilişkileri çok önemlidir. Sağlıklı bir akran ilişkisi ve hedefleri ortak akranlarla iletişim, psikolojik gelişimi olumlu etkileyecektir. Teknoloji bağımlılığında birey sağlıklı hedef arkadaşlarını internet ortamında bulamayabilir.



# Sosyal Gelişim

- Bireyler toplumun kültürünü, gelenek ve göreneklerini, toplumun kabullerini ve retlerini bilerek yaşamı öğrenmelidir.
- Teknolojinin kötüye kullanımında, ailesi ve arkadaşlarıyla kurması gereken sosyal ilişkiyi ekran ile kurmaktadır.



# Zihinsel Gelişim

Şayet teknoloji kullanımı;

- Kişinin zihinsel kapasitesini, boşa kullanacak şekilde gereksiz bilgiyle doldurmasına sebep oluyorsa,
- Çocukların iç dünyasının ve hayal gücünün fakirleşmesine neden oluyorsa,
- Zihin, seyredilip unutulmuş eğlence görüntüleriyle dolmuş ve bilgi sevgisi kaybedilmiş ise **teknolojinin kötüye kullanımı** söz konusudur.





# Manevi Gelişim

## Çocuklarda özellikle:

- Tam olarak ne istediğini bilmeyen ama “ısrarla bir şeyler isteyen” çocukların her isteği yerine getirildiğinde, yaşamlarının ilerleyen yıllarında, ne istediğini bilmeyen tatminsiz yetişkinlere dönüşürler.
- O yetişkinler, neler satın alsalar da içlerinde giderilemeyen bir boşluk hissiyle, yani manevi açlıkla yaşamlarını sürdürürler.



# Manevi Gelişim

Ayrıca;

- Değerlerin zarar görmesi,
- Aile ilişkilerinin zarar görmesi,
- Yalnızlık duygusunun artması ve gerçek ilişkilere ihtiyaç duyulmaması

*gibi zararlar gözüküyorsa manevi gelişim zarar görüyor demektir ve bu durumda teknolojinin kötüye kullanımından bahsedilebilir.*



# Başka zararları yok mu?

- İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme
- Sosyal gelişimde önemli ölçüde gerileme
- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme





---

# DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER NELER?

Çocuğunuzun teknoloji ile ilişkisinde denge kurması için

## DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- İlk çocukluk yıllarında, televizyonda ne seyredeceğınız konusunda seçici olun.
- Teknolojinin ailecek geçirilen zamanların veya oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Teknolojiyi çocuk bakıcısı olarak kullanmayın.
- Yasaklara başvurmayın, daha cazip seçenekler sunun.
- Teknoloji kullanımını ödül ve ceza olarak kullanmayın.
- Çocuğünüzü yaratıcılığını geliştirebilecek sanatsal sitelerle tanıştırın.

# Neler Yapabiliriz?

## Ortak Vakitleri oğaltın

Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeğe dikkat edin.







**0-3  
YAŞ**

Olabildiğince  
ekrandan  
**uzak**  
tutulmalıdır.

**3-6  
YAŞ**

Günlük  
toplam  
süre  
**20-30**  
**dakikayı**  
geçmemelidir.

**6-9  
YAŞ**

Günlük  
toplam süre  
**40-50**  
**dakikayı**  
geçmemelidir.



# Neler Yapabiliriz?

Ekranın yerini doldurun!

Ekranı kısıtlarken yerine aile ilişkilerini güçlendirecek ve çocuğun sevebileceği etkinlikler konmalı.



# Neler Yapabiliriz?

İnternetin evin ortak kullanım alanlarında ve aile kontrolünde kullanılmasını sağlayın.



# Neler Yapabiliriz?

Örnek olun!

Çocuklar söylediklerinizi değil yaptıklarınızı örnek alırlar.



# Neler Yapabiliriz?

Gerektiğinde Yardım İsteyin!

Başta okul rehber öğretmeni olmak üzere ihtiyaç duyduğunuzda uzman desteği alabilirsiniz.



# OYUN BAĞIMLILIĞI

---



# Dijital platformda oynanan zararlı oyunların bazı özellikleri şöyledir:

- 1- Arttırılmış gerçeklik sunan oyunlarda “öldüren” rolünü çocuğun üstlenmesi (çocuk pasif olarak şiddeti izlemek yerine aktif olarak şiddet uygulayan kişi olarak oyuna katılır).
- 2- Başarı ölçütü olarak “öldürülen” karakter sayısı kullanılır.
- 3- Kadın karakterlere karşı şiddet veya saygısızlık yüceltilir.
- 4- Öldürmeye karşı oyuncuyu duyarsızlaştırır.
- 5- Argo ve küfürlü bir dil kullanılır.
- 6- Gerçek ve –miş gibi arasındaki ayırım oyuncu için belirsizleşir.



# YAŞ İBARESİNE DİKKAT EDİN!

- Oyunların kutusunda PEGI 3, PEGI 7, PEGI 16 veya PEGI 18 gibi semboller ile ilgili oyun için en düşük yaş sınırı belirtiliyor.
- Eğer oyunları online oyun mağazasından satın alıyorsanız, bu bilgileri oyunu satın aldığınız sayfada detaylı olarak görebiliyorsunuz.
- Bir oyunun PEGI 18 ibaresini taşıması çocuğunuza uygun olmadığını anlamanızın en basit ve etkili yolu.

