



Yenisehir Mesleki ve  
Teknik Anadolu Lisesi



# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Start



# TEKNOLOJİ NEDİR?

İnsanların ihtiyaçları yönünde oluşturulmuş ve yine insanlar tarafından gerçekleştirilmiş her türlü araç-gereç ve bu araç gereçlerin tasarlanmasında kullanılan bilgiye teknoloji denir.



# TEKNOLOJİYİ OLUMLU KULLANMA



**Hayatı kolaylaştırma**; teknoloji sayesinde bireyler daha rahat ve konforlu yaşam şartlarına sahip olmuşlardır.

**Sosyalleşme aracı**; Yapılan bazı araştırmalarda sosyal paylaşımların "mevcut dostlukları pekiştirdiği ve ilişkilerin kalitesini arttırdığı" tespit edilmiştir. Ancak bu amaçla fazla kullanımının olumsuz sonuçlar doğurabileceği de unutulmamalıdır.

**Hızlı bilgi alışverişi**; Teknoloji çocukların hızlı öğrenmeleri açısından da büyük önem taşıyor. Ödevlerini yaparken, merak ettikleri konularda araştırmalarını gerçekleştirirken kısa sürede pek çok kaynağa ulaşabiliyorlar.

**Temel becerileri geliştirme**; İyi bir eğitim yazılımı çocukların temel becerilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Farklı düşünebilme, neden-sonuç ilişkisi kurma gibi yeteneklerini geliştirmelerinde de olumlu etkisi görülmektedir.

**Özel yetenekleri geliştirme**; Teknolojik gelişmeler sayesinde artık insanlar resim ,çizim, müzik gibi yeteneklerini keşfedebiliyor ve bu özelliklerini geliştirme imkanını bulabiliyorlar.



# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?



Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi Bilinçli Teknoloji Kullanımı olarak tanımlanır.

□ Teknolojinin kullanım nedeni, süresi, sıklığı teknolojiyi ne kadar bilinçli kullandığımızın göstergesidir.





# BİLİNÇSİZ VE AŞIRI KULLANIM NEDİR?



- 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.



# TEKNOLOJİYİ BİLİNÇSİZ VE AŞIRI KULLANIMDA

1.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı geleceğimizi düşünmemizi, geleceğe yönelik hedefler belirlememizi ve hayal kurmamızı engeller.

2.

Çok fazla ekran karşısında olmanın dış görünüşünüze de olumsuz etkileri vardır. Hantal bir vücut, kilo alımı veya bedeninizde kaslarda gelişim geriliği vb).

3.

Dikkat süreniz azalabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Böylece derse odaklanmanız ve anlama beceriniz olumsuz etkilenebilir, bu durum okul başarınızı düşürebilir.





# TEKNOLOJİ İLE ARAMIZ NASIL OLMALI?



Her serbest zamanınızı cep telefonunuzla, tablet veya bilgisayarla geçirmeyin. Boş zamanlarınızda başka şeyler de yapın ki internet sizi esir almasın. Teknolojiye ayırmadığınız vakitler de olsun. Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.

Kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi sanal ortamlarda paylaşmayın. Unutmayın sanal ortamlara aktarılan bilgiler çok çabuk kopyalanabiliyor. Karşılaştığınız herhangi bir tehlike, siber zorbalık durumunda anne babanızdan mutlaka destek alın.

Sanal arkadaşlıkların tehlikeleri olabileceğini bilin, karşınızdakinin gerçek kimliğini, yaşını ve niyetini bilmeniz sanal ilişkilerde zordur. Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin. Özel bilgilerinizi internette asla paylaşmayın. Tanımadığınız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini ve mesajları kabul etmeyin.

Gerçek hayatta dikkat edilmesi gereken gizlilik ve güvenlik kurallarının sanal ortamda da aynen geçerli olduğunu unutmayın. Dışarıda kendinize dikkat ederek birçok önlem aldığınız gibi sanal dünyada da kendinizi korumanız gerektiğini asla unutmayın.

İnternette paylaşılan bazı özel bilgiler kötüye kullanılabilir. Mesela odanıza girmesini istemediğiniz kişilerin sizden izinsiz odanıza girip özel eşyalarınızı karıştırması ve kötüye kullanması gibi.



## KULLANIM SÜRENİ BELİRLE!

▣ Ailenin veya öğretmenlerinin yardımıyla her aleti makul kullanım süresi kadar kullanıp sonrasında bir aktivite planla.

### SPOR YAP!

▣ Spor yapmak bedeni ve zihni rahatlatır. Düzenli spor insanı bağımlılıktan uzak tutar.

### DIŞARI ÇIK!

▣ Gerçek hayatta spor, sanat ve kültür faaliyetlerine katıl. Dışarıda bol bol oyun oyna.

### GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE!

▣ Ailenle ve yakın arkadaşlarınla teknoloji bağımlılığı hakkında bilgi alışverişinde bulun.

### DEĞİŞTİR!

▣ Genellikle teknolojik araçları kullanmayı tercih ettiğin saatleri ve teknolojiyi kullandığın mekânı değiştir.

### ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR!

▣ Bilgisayar başına oturmadan önce ödevlerini mutlaka bitirmiş ol.

