

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



**ERGUVAN ANAOKULU**

**MUTLULUĞUN EKRANLARDA  
DEĞİL BİRBİRİMİZİN YÜZÜNE  
BAKMAKTA SAKLI  
OLDUĞUNA DAİR BİR  
HATIRLATMADIR!**

## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

**Teknolojinin yaşamı  
kolaylaştırmak amacıyla  
yerinde, yeterince  
kullanılması ve diğer  
yaşamsal faaliyetlerimizi  
(sosyal ilişkiler, sağlıklı  
iletişim, uyku vb.) olumsuz  
etkilememesi bilinçli  
teknoloji kullanımıdır!**

**MELİKE KASAP  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

## ÇOCUKLAR TEKNOLOJİ BAŞINDA NE KADAR VAKİT GEÇİRMELİDİR?

0-18 AY	•Olabildiğince ekrandan uzak tutulmalıdır!
18-24 AY	•Ebeveynlerin göstermek istediği birkaç özel içerik gösterilmelidir!
2-5 YAŞ	•Günde 45-50 dakikayı geçmemelidir!
6-10 YAŞ	•Günde 1.5 saati geçmemelidir!
12+ YAŞ	•Günde 2 saati geçmemelidir!



## ÇOCUĞUNUN TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİSİNDE DENGE KURMASINI İSTEYEN EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- İlk çocukluk yıllarında, hem kendinizin hem de çocuğunuzun televizyonda ne seyredeceği konusunda seçici olun.
- Özellikle ilk çocukluk çağındaki çocuğunuz televizyon seyrederken veya bilgisayar, tablet vb. Başındayken mutlaka yanında bir yetişkin olmasını ve ona seyrettikleriyle ilgili sorular sormasını temin edin.
- Televizyonun veya bilgisayarın ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermeyin.
- Problemlerini şiddet kullanarak çözen karakterlerin yer aldığı programlardan, şiddet içeren oyunlardan çocuğunuzun uzak tutun.
- Çizgi film karakterlerinin insanların asla yapamayacakları şeyleri yaptıklarını uygun bir dille çocuğunuza anlatın.
- Önce siz örnek olun ve varsa diğer bağımlılıklarınızı kontrol edin. (Tv bağımlılığı vs.)
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. Kullanımının kurallarını belirleyin.

- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin.
- Çocuğunuzun oynayacağı oyunların pedagojik ilkeler gözetilerek hazırlandığından ve güvenilir kaynaklardan geldiğinden emin olun.
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakası olarak kullanmayın.
- Yasaklarla sonuca ulaşmaya çalışmayın. Çocuğunuz televizyon veya bilgisayara fazlaca düşkünlük gösteriyorsa yasaklamak yerine ona daha cazip gelecek seçenekler sunmayı tercih edin.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin aracı hâline getirmeyin. Bilgisayar, tablet vb. başında geçirilecek vaktin ödül ve ceza olarak kullanılması durumunda bunlar çocuğunuzun hayatında çok fazla önem taşımaya başlar.
- Çocuğunuzun yaratıcılığını geliştirebileceği, sanatsal faaliyetlerde bulunabileceği sitelerle tanıştırın.



## ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

- Güçlü ve pozitif aile bağları
- Ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması
- Ebeveynlerin, çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları
- Ebeveynlerin, çocukları sorumluluk almaya teşvik etmesi
- Çocukların spor ve sanat faaliyetlerine yönlendirilmesi

