

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI ÖĞRETMEN BÜLTENİ

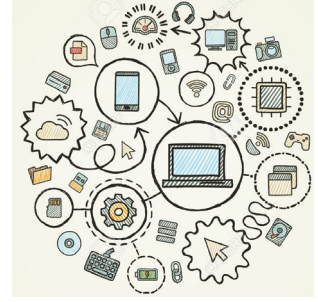
SELAHADDİN EYYUBİ KIZ ANADOLU İMAMHATİP LİSESİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

EKİM,2020

Günümüzde nerdeyse artık tüm evde bulunan bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon çağımız gereğince gerekli araçlardır . Bu teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır.

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gereğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.



AKILLI TELEFON , TABLET VEYA BİLGİSAYARIN AŞIRI KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİ

- ⇒ Görüş alanında daralma,
- ⇒ Göz ağrılarının artması
- ⇒ Hafıza zayıflaması ve beyin tümörü riski
- ⇒ Yoğun stres ve yorgunluk hissi
- ⇒ Konsantrasyon ve dikkat bozulması
- ⇒ Kulak çınlaması ve kulaklarda ısınma
- ⇒ İşitmede geçici aksaklıklar oluşması
- ⇒ Bağışıklık sisteminin bozulması
- ⇒ Kalp rahatsızlıkları
- ⇒ Kan hücrelerinin bozulması
- ⇒ Baş ağrıları ve sersemleme
- ⇒ Sürekli uykusuz kalma
- ⇒ Sırt, boyun, el bileği ağrıları
- ⇒ Lenfoma kanseri riskinin artması ve genetik yapının zarar görme riskinin artması



İNTERNET BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ



- Çok zaman harcamış olmasına rağmen sanal ortamlara girmeden durmamak, zorlayıcı yoğun bir istek duymak
- Bu tür sanal ortamlarda harcanan zamanın giderek artması ve bu nedenle aile ve arkadaşların ihmal edilmesi,
- Bu tür sanal ortamlarda yer almama durumunda boşluk hissi, çabuk sıkılma, depresyon, huzursuzluk veya sinirlilik gibi yoksunluk belirtilerinin olması, iletişim problemleri yaşanması
- Sanal ortamda gezinirken zamanın farkında olmama
- Sürekli internete bağlanma isteğinin bulunması
- Sosyal ,kültürel ve sportif faaliyetlerde azalma
- Dersleri ,ödevleri ve kitap okumayı ihmal etme * Ailesine yeterli zaman ayıramama, iletişimde azalma
- Sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk,
- Sırt ,boyun,el bileği, baş ve göz ağrılarının artması
- Yemek öğünlerinin atılması, ekran başında atıştırma
- Çevresindekileri kandıranarak yaptıkları konusunda, harcadığı zaman ve etkilenme biçimi ile ilgili yalan söyleme,
- İnternette geçirilen zaman tek başına bir kriter olmasa da, bağımlı kullanıcılar günde 5-10 saat arası, internette zaman harcayabilmektedirler. Bu sebeple hem uykuya gereken zamanı ayıramamakta, hem de ertesi sabah okul ile ilgili sorun yaşamaktadırlar. Uç vakalar kafein tabletleri alarak uyku saatlerini internette geçirmektedirler. Bu durum ise bağışıklık sistemi sorunlarına yol açar.



EĞİTİMCİ OLARAK SORUMLULUĞUMUZ NE?

- ◆ Bu sıralanan belirtileri fazlasıyla taşıyan bir öğrenciniz varsa , öğrencinizin bağımlı olma ihtimali çok yüksektir. Öğrencinizin, internete çok takılmaktan dolayı , normal yaşamını sürdürmekte zorlandığını, bağımlılık öncesi ve sonrası yaşanan değişiklikleri ona örnekler vererek fark ettirmeliyiz.
- ◆ Gençler internetten nasıl faydalanmaları gerektiğini öğrenmeli, bir amaç belirleyerek internet ve bilgisayar kullanmalıdır. Yasaklayıcı değil, sınırlayıcı olabiliriz. İnternet kullanımı konusunda kurallar ve sınırlar konulmalı. Evdeki bilgisayarın çocuğun odasında değil, evin ortak kullanılan odasının birinde olmasını anne babasına önerebiliriz.
- ◆ İnternet'e giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılabilir ve bu çizelgedeki kurallara uyulmalıdır. (Aileye önerilmeli)
- ◆ Ailelere, gençlerle daha fazla (kaliteli) zaman ayırmaları ve sorunları ile ilgilenmeleri gerektiği anlatılmalı. • Arkadaşlarına ve sosyal ortamlara (sinema, tiyatro, müze, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler) daha fazla zaman ayırmaları ve arkadaşları ile iletişim kurmaları özendirilmeli.
- ◆ Okul ve arkadaş çevreleri hakkında bilgi almak üzere gençlerle sohbet etmeli ,hoşlandığı, ilgi duyduğu konular ile kaygı ve sorunlarını anne babası ile konuşması teşvik edilmelidir.
- ◆ Gençlerin bilgisayar ve internet dışında da hobi geliştirmeleri teşvik edilmeli, kitap okuma alışkanlığı kazandırılmalıdır.



- ◆ Gençlere aile sorumluluklarını paylaşmaları, belirli görevleri yerine getirmeleri tavsiye edilmeli.
- ◆ Uzun çalışma saatleri arasında molalar vererek el, kol, parmak, boyun ve beli dinlendirmek gerektiği öğretilmeli, bu bir alışkanlık haline gelene kadar ara verilmesi hatırlatılmalı
- ◆ İnternette iken öğrencilerimizin genellikle hangi sitelere girdiklerini konuşmak, eğilimleri hakkında fikir verebilir.
- ◆ Öğrencilere bağımlılıktan dolayı derslerinin aksadığını, kitap okumalarının ve ödevlerinin ihmal edildiğini hatırlatmalı, yapması gereken görev ve sorumluluklarının sürekli ertelenmesi halinde ileride ciddi zararlara yol açacağı çarpıcı örneklerle dile getirilmeli.
- ◆ Özel hayatı ile ilgili her şeyi paylaşmasının sakıncalı olduğunu, bu konuda yapıp ettikleri her şeyi paylaşmasının güvenlik açısından riskli olduğunu anlatın.
- ◆ Onlarla bilgisayar ve İnternet hakkında konuşmak düşüncelerini anlamak için faydalı olabilir.
- ◆ İnternet kuralları belirlenmeli.
- ◆ Öğretmen , sürekli akıllı telefona bakıyorsa, öğrencileri üzerinde etkili olmaları zordur. Belirlediğiniz kurallara siz de riayet etmelisiniz.



GÜVENLİ İNTERNET İÇİN TEDBİR ALMALIYIZ



ÖĞRENCİLERİMİZ İÇİN ÖNEMLİ NOKTALAR



- ◆ İnternette ve sosyal medyada tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine "hayır" demeliler .
- ◆ Hoşlanmadıkları , şüphelendikleri bir durumu sizinle çekinmeden paylaşmaları gerektiği vurgulanmalı.
- ◆ İnternet üzerinden gelen cazip fakat aldatıcı teklifleri reddetmesi gerektiği anlatılmalı.
- ◆ İnternetin gerçek hayattan çok farklı olduğunu , hayatın sadece internette ibaret olmadığı vurgulanmalı.
- ◆ Güvenli internet için bilgisayara ve tablete etkili filtre programı ,ücretsiz aile güvenlik paketi kurulabilir.
- ◆ Öğrencinin yaşı ile uyumlu programları takip ettiğinden ve oyunları oynadığından emin olmak için onunla ne oynadığını konuşun, kontrolü ihmal etmeyin.
- ◆ İnternet ortamında ,sosyal paylaşım sitelerinde kişisel bilgilerin gizli tutmasının gerekliliği ya da ailenin güvenliği konusunda nelerin paylaşılacağı sebep-sonuç göstererek öğrencilerin yaşına uygun olarak anlatılmalı.
- ◆ İsim, adres, telefon, okul bilgileri, özel ve resim fotoğraflarını paylaşmamasını söyleyin. İnternette bazı kişilerle tartışma ve kavgaya katılmamasını belirtmelisiniz. Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerinden çıkarmalılar.
- ◆ Öğrencilerinizi sorgulama-dan internette neler yaptıklarını, interneti nasıl kullandıklarını konuşabilirsiniz.
- ◆ İnternet kullanımının öğrenciler için yarattığı riskler de unutulmamalı. Uyuşturucu ve terör gibi yasal olmayan yollara destek arayanlar interneti propaganda aracı olarak kullanabiliyor.
- ◆ Öğrencilerinizin, cinsellik, şiddet, savaş, kumar, bahis vb. içeren oyun sitelerine erişimine karşı, ailelere çok dikkatli ve tedbirli olması gerektiği anlatılmalı.
- ◆ Bütün çabalara rağmen öğrencimizde bu belirtiler devam ediyorsa okul rehberlik servisinden ,bir psikologdan, çocuk-ergen psikiyatristinden yardım alabiliriz.



Hazırlayan: **SÜMEYYE COŞKUN**

Psikolojik Danışman & Rehber Öğretmen