



SURAM BÜLTEN

SAYI 12 • KASIM
2023

@susehiram

@SusehriR

0 346 311 58 40

Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Teknolojinin hızla gelişmesi ve özellikle akıllı telefonların hayatımıza girmesiyle birlikte teknoloji bağımlılığı kavramı da hayatımıza girmiş oldu. Özellikle çocukluk çağında çok fazla görülen ekran bağımlılığı beraberinde türlü türlü problemleri de getiren büyük bir sorun haline geldi. Ebeveynler çocuklarının içinde bulunduğu bu sorunla ilgili çözüm yolları aramaya başladılar. E-bültenimizin bu sayısında toplumdaki hemen bütün bireyleri etkileyen teknoloji bağımlılığı ve bilinçli teknoloji kullanımı konuları üzerinde duracağız.

Bülten İçeriği

- Giriş
- Teknoloji Bağımlılığı
- Ekran Bağımlılığı
- Oyun Bağımlılığı
- Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Teknoloji Bağımlılığı nedir?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir. Kişinin gün içinde teknolojik aletlerle fazla vakit geçirmesi de teknoloji bağımlılığı belirtisi olsa da bir kişiye teknoloji bağımlısı diyebilmek için kişinin teknoloji kullanımının günlük görev ve sorumluluklarını aksatmaya başlaması gerekmektedir. Kişi günlük görev ve sorumluluklarını yerine getiriyor sosyal arkadaş çevresinde ve aile içi iletişimde başarılı oluyor ve buna rağmen teknolojik aletlerle çok vakit geçiriyorsa bağımlı değildir ancak risk altındadır.



Ekran Bağımlılığı Nedir?

Özellikle küçük çocuklarda ebeveyn tarafından çocuğu oyalamak, yemek yedirmek veya sakin durmasını sağlayabilmek gibi sebeplerle çocuğun ekran karşısına oturtulması ile başlayabilen, televizyon, bilgisayar, telefon ya da tablet gibi her türlü ekrana olan bağımlılığı ifade eden bir kavramdır. Ekran karşısında aşırı zaman geçirme, sık sık ekranı kontrol etme, gerçekten bir şey ile meşgul olunmasa bile ekran karşısında bulunma gibi durumlarla karakterize olmuş bir problemdir.



Yapılacaklar

- Bildirimleri kapat
- Kapatma saati belirle
- Aileye zaman ayır
- Spor yap
- Hobi edin

EKRAN BAĞIMLILIĞI İÇİN NELER YAPILABİLİR

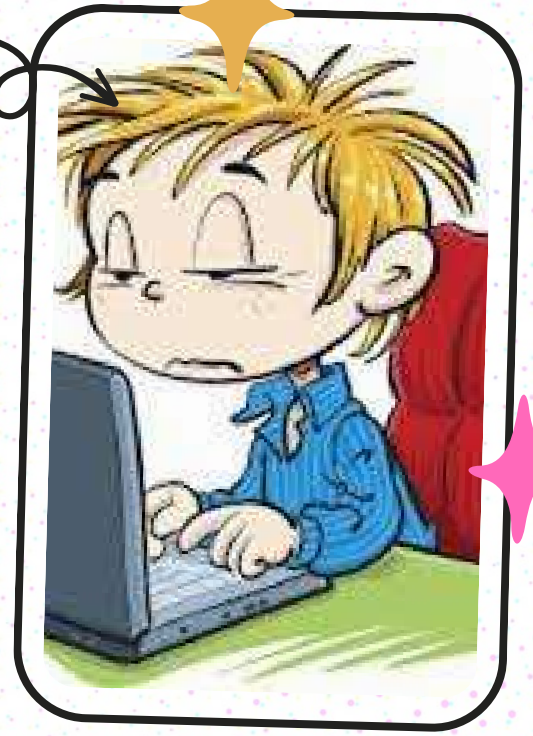
- Telefonların ve sosyal ağların bildirimlerini kapatmak.
- Belli bir saatten sonra başta televizyon ve bilgisayar olmak üzere bu aletleri kapalı konuma getirmek.
- Aile ya da arkadaşlar ile geçirilen sosyal zamanları arttırmak ve bu zamanlarda televizyon gibi aletleri kapalı konuma getirmek.
- Yatak odasında televizyon, bilgisayar gibi aletler bulundurmamak.
- Cep telefonunu özellikle geceleri bulunulan odadan farklı bir yere götürmek.

Evde Etkinlik Önerisi

Ekran bağımlısı olan çocuğu ekrandan bir anda vazgeçirmek zordur. Bundan dolayı ekranı tamamen yasaklamak yerine çocuklara faydalı etkinlikler yapılabilir. Bu konuda TRT Bil Bakalım ve Kitaplık uygulamaları çocuklar için faydalı seçenekler olabilir.

Oyun Bağımlılığı Nedir?

Bilgisayar oyunu bağımlılığı, video oyunları da dahil olmak üzere elektronik oyunların zorunlu kullanımı ile davranışsal bir bağımlılıktır. Oyun bağımlılığı, çevrimiçi bilgisayar oyunları ve video oyunları oynamaya ilgili uygun olmayan davranışlarla karakterize olan bir teknoloji bağımlılığıdır. Aynı zamanda internet bağımlılığının alt kategorisi olarak da incelenmektedir. Bilgisayar oyunları, beyinde uyuşturucu veya alkole benzer değişiklikleri tetikleyerek ödül ve mutluluk duygularına yol açar. Tekrar etme dürtüsü uyandırır.



Yapılacaklar

- Zaman kontrolü
- Doğru anlamlandırma
- Farklı aktiviteler
- Uzman desteği
- Günlük tutma

OYUN BAĞIMLILIĞINI YENMEK İÇİN ÖNERİLER

Kişi internette geçirdiği zamanı kontrol altına almayı öğrenmelidir. Bilgisayarın hayatında neden bu kadar önemli hale geldiğini ve gerçek hayatında neyi değiştirmesi gerektiğini anlamalıdır. Zamanı yönetmeyi öğrenmek adına bilgisayar başındayken kendine bir çalar saat kurabilir ya da günlük tutabilir. Oyun oynamadığı zamanlarda spor yapmak, bir hobi edinmek, arkadaşlarla buluşmak gibi çeşitli hobilerle zamanını doldurabilir. Kişi bunu kendi başına yapamıyorsa uzman desteği alabilir.

Evde Etkinlik Önerisi

Reverse zeka oyunu hem çocuğunuzun ilgisini çekecek kadar eğlenceli hem de yeteneklerini geliştirecek kadar etkilidir. Evde güzel zaman geçirmek için doğru bir tercih olabilir.



Bilinçli Teknoloji Kullanımı

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 tanımlanabilir. Günümüzde bilgiye ulaşmamızı kolaylaştıracak en önemli araçlardan biri internet'tir. 7'den 70'e her yaşta birçok insanın günlük hayatında internetin bilinçli ve faydalı bir şekilde kullanılması geleceğe yönelik önemli bir aktarım olacaktır.

Bilinçsiz Teknoloji Kullanımı

Teknolojiyi bilinçsiz ve aşırı kullanımda ; Kişide dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olur. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda, okumada, konuşmada, yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.

Doğru Teknoloji Kullanımı İçin Öneriler

Amaçlı Kullanım: Teknolojinin zaman geçirme, oyalanma için değil de bir bilgiyi öğrenme, bir beceri geliştirme, üretim yapma, sorumlulukları yerine getirme ya da dinlenme amacıyla kullanılmalıdır.

Sınırlı Kullanım: Teknolojinin belli amaç doğrultusunda dahi olsa kullanımında süre sınırlamasının kullanılmalıdır.

Sorumlu Kullanım: Teknolojik araçların hiç kimseye zarar vermeyecek şekilde kullanılmalıdır.

Sağlıklı Kullanım: Bireyin hem fiziksel hem de psikolojik sağlığına dikkat ederek teknolojiyi kullanmalıdır.

Bilinçli Kullanım: Teknoloji kullanımının iyi ya da kötü niyetli, doğru veya yanlış kullanımlara açık olduğunun bilerek kullanılmalıdır.



Kaynaklar

Kidolog(2022). Doğru Teknoloji Kullanımı. Url:<https://kidolog.com/blog/dogru-teknoloji-kullanimi-nasil-olmalı/>. Eriřim Tarihi:26.10.2023

Memorial(2021). Oyun Bağımlılığı. Url: <https://www.memorial.com.tr/saglik-rehberi/oyun-bağimliliği>. Eriřim Tarihi:26.10.2023

Siberay(2023). Ekran Bağımlılığı. Url:<https://www.siberay.com/ekran-bağimliliği>. Eriřim Tarihi:26.10.2023



@susehriam



youtube.com/@susehriam



0 346 311 58 40



SusehriR



susehriam.meb.k12.tr