

TEKNOLOJİDE

YASAK

YOK

SINIRLAMA

VAR

KURAL

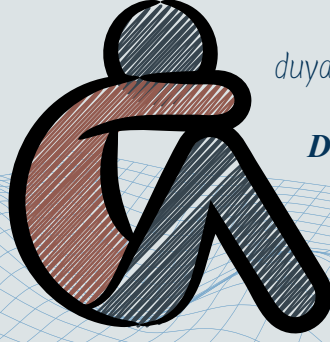
VAR



"Teknoloji insanı sanal bir
gerçekliğin içine çektikçe, onu
gerçekten çevresinde olup

bitenlere karşı
duyarsızlaştırıyor."

Daniel Goleman



☎ 462 771 43 98

📷 ofram61

📍 Cumhuriyet Mah. Cumhuriyet Cad.
Halk Eğitim Merkezi Blok No: 154
OF / TRABZON

2025-1 Aynur DANIŞMAZ



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BROŞÜRÜ



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı, internetin ve teknolojinin sağlıklı ve doğru olarak nasıl kullanılacağını bilmek ve bu bilgileri alışkanlık haline getirmektir.

Teknolojinin hızla gelişmesi teknolojik aletler ile geçirilen zamanın artmasına neden olmaktadır. Çocuklar, teknoloji sayesinde ödevleri için gerekli olan araştırmaları yapabilmekte, çeşitli kaynaklara ulaşabilmekte, merak ettikleri yerler ve konular hakkında araştırmalar yapabilmektedir. Bunlar teknolojinin faydaları arasında yer alır. Teknolojinin bilinçsiz kullanımında bazı risk faktörleri ortaya çıkar ve bu durum da teknolojinin zararlarına dahil edilir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ

- Teknolojik cihazlara gereğinden fazla zaman ayırıyorsa,
- İnternet kullanımında kendini kontrol etmekte zorlanıyorsa,
- Gerçek hayattaki sorumluluklarından uzaklaşıyorsa,
- Teknolojiyle vakit geçirmeyi arkadaşlık ilişkilerine tercih ediyorsa,
- Tüm gün telefon, bilgisayar, oyun başında geçiriyorsa,
- Fiziksel belirtiler yaşıyorsa(baş ve sırt ağrısı, boyun ağrısı, göz yorgunluğu vb.),
- Teknolojik ürünler olmadan yapılan aktivitelerden keyif almıyorsa,
- Cihazların kullanımını sınırlandıramıyorsa,

çocuğunuzun teknoloji kullanımını gözden geçirmeniz faydalı olacaktır.



Yaş Göre Teknoloji Kullanım Süresi

0-3 yaş:

Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.

3-6 yaş:

Günlük toplam süre en fazla **20-30 dk.**

6-9 yaş:

Günlük toplam süre en fazla **40-50 dk.**

9-12 yaş:

Günlük toplan süre en fazla **60-70 dk.**

12+ yaş:

Günlük toplam süre en fazla **120 dk.**