

# SÜLEYMAN ŞAH MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI ÖĞRENCİ BÜLTENİ



O SİZİ DEĞİL, SİZ ONU YÖNETİN..  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

# Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Günümüzde neredeyse artık tüm evlerde 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.

Bu tanımdan yola çıkarak teknolojinin yararları üzerinde durmamız gerektiğini düşünebiliriz fakat bilinçli kullanılmadığı durumlarda teknolojinin zararları ile karşı karşıya kalıyoruz.



# Teknoloji Kullanımını 3 Gruba Ayrılabiliriz

1

## OLUMLU KULLANMA

Teknoloji sayesinde hem kişisel gelişimini artırma hem de yeni bilgiler öğrenmenin bir yoludur

2

## KÖTÜYE KULLANMA

Teknolojinin hayatımızı olumsuz etkileyecek şekilde kullanılmasıdır.

3

## BAĞIMLILIK

Teknolojisiz yaşayamamak ona mahkum olmaktır

# Olumlu Kullanmanın Faydaları Nelerdir?

- ❖ İnternet ve teknolojiyle özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlanmaktadır. Okullarda, projeler için bilgiler toplanmakta, akademik başarının arttırılmasın da büyük rol oynamaktadır.
- ❖ İnternet ve teknoloji, yaratıcılığa da özendirir. Gördüklerinden veya okuduklarından etkilenen bilgi edinildiğinde, kendileri de bir şeyler yapmak istemektedirler.
- ❖ Aile içi ve arkadaş iletişimi önem kazanır, güven duygusu gelişir.

<p>TEKNOLOJİNİN ÇOCUKLARIN ÖĞRENME VE GELİŞİMİNE YAPABİLECEĞİ 7 OLUMLU ETKİ</p>	<p>1</p> <p>Yeni gelişen becerileri destekler</p> 	<p>2</p> <p>Çevrim içi öğrenmede yeni imkânlar sunar</p> 	<p>3</p> <p>Seçim yapmalarına olanak tanır</p> 
<p>4</p> <p>İçerik oluşturma imkânı sunar</p> 	<p>5</p> <p>Bilgiye anında ve kolay erişim imkânı sunar</p> 	<p>6</p> <p>Anında geri- bildirim ve motivasyon sağlar</p> 	<p>7</p> <p>Dijital işler yapıp düzenlemeyi kolaylaştırır</p> 

# Olumlu Kullanmanın Faydaları Nelerdir?

- ❖ Teknoloji bağımlılığına giden süreç engellenir.
- ❖ Özel hayatın gizliliği sağlanır. Kişisel verilerin korunması söz konusu olur.
- ❖ Ruhsal olarak dengeli, doğru kararlar alabilen, uygulayabilen, öfke kontrolü olan, kaygılanım düzeyi normal bireyler yetişir



# Kötüye Kullanma Nedir?

Teknolojinin ve İnternetin;

- ❖ Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanılması,
- ❖ Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması,
- ❖ Kullanımın uzun süreli olması,
- ❖ Uygunsuz içeriklere maruz kalması,
- ❖ Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilir.



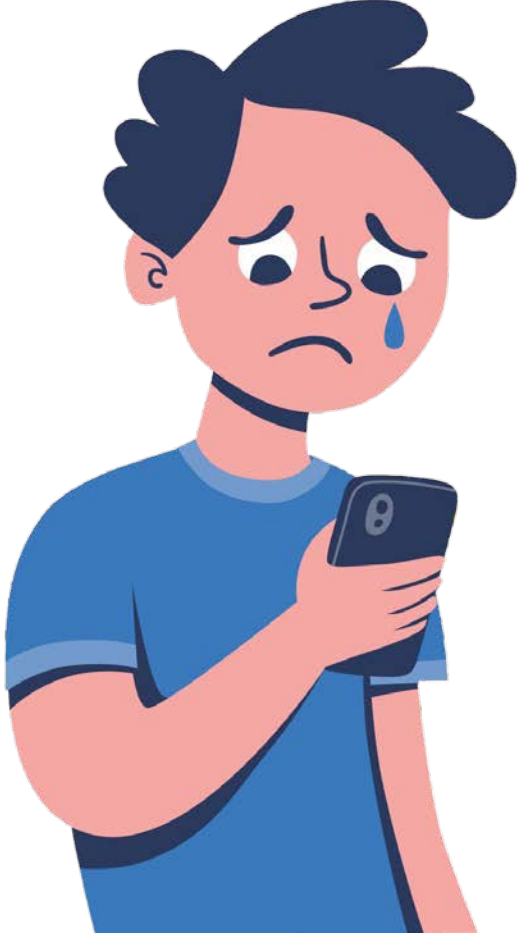
# Bilinçsiz Teknoloji Kullanımının Zararları Nelerdir?

## FİZİKSEL ŞİKAYETLER

- ❖Gözlerde yanma,
- ❖Beden duruşunda bozukluk
- ❖Halsizlik
- ❖Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- ❖Elde uyuşukluk



# Sosyal alanda görülen zararlar nelerdir?



- ❖ Akademik başarıda düşüş
- ❖ Zamanı idare etmede başarısızlık
- ❖ Kişisel, aile ve okul sorunları
- ❖ Uyku bozuklukları
- ❖ Aktivitelerde azalma
- ❖ İnternet arkadaşları dışında izolasyon



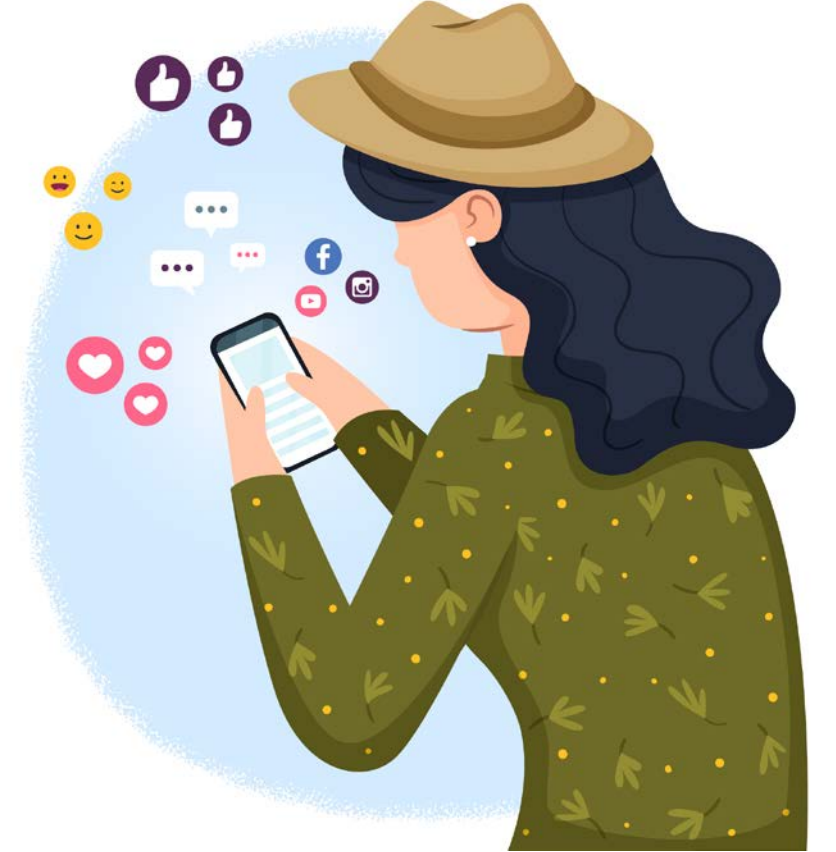
# Teknoloji Bağımlılığı nedir? Çeşitleri Nelerdir?



- ❖ Bağımlılık; bireyin, fiziksel ve ruhsal olarak pek çok zarar görmesine rağmen bağımlısı olduğu maddeyi kullanmaya ya da bağımlısı olduğu davranışı yapmaya devam etmesi durumudur.
- ❖ İnternet ve teknoloji bağımlılığı; diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

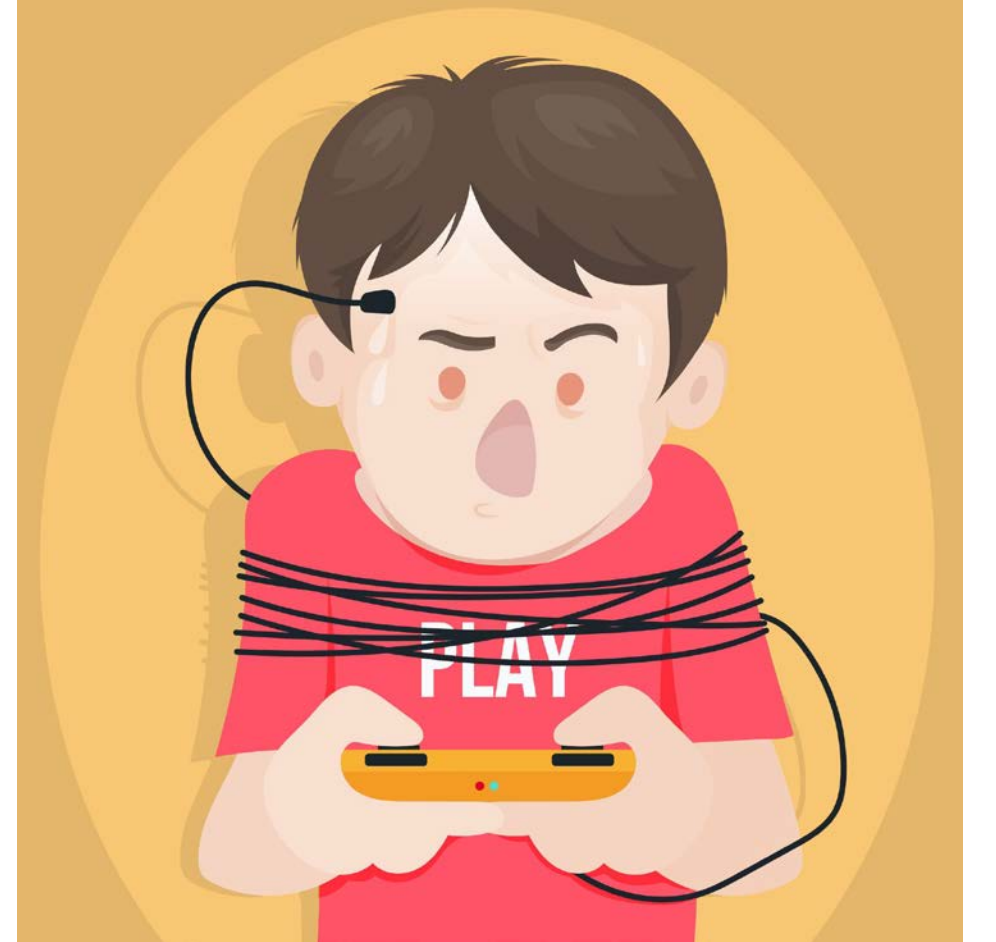
# Sosyal Medya Bağımlılığı

- ❖ Boş zamanlarda ilk akla gelen seçeneğe,
- ❖ Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- ❖ Günlük hayatın ve sorumlukların aksamasına sebep oluyorsa,
- ❖ Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa,
- ❖ Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- ❖ Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyaç oluyorsa sosyal medya bağımlılığından söz edilebilir.



# Oyun Bağımlılığı

- ❖Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,
- ❖Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,
- ❖Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,
- ❖ Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,
- ❖Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarının düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma sorunlarının görülmesi durumunda oyun bağımlığından söz edilebilir



# Cep Telefonu, Tablet ve Bilgisayar Bağımlılığı

İnternetin denetimsiz, sınırsız, amaçsız, uzun süreli ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanılması, fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkiler.



# Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

Teknolojinin zararları arasında aşırı kullanıma bağlı olmayan gizli tehditler de vardır;

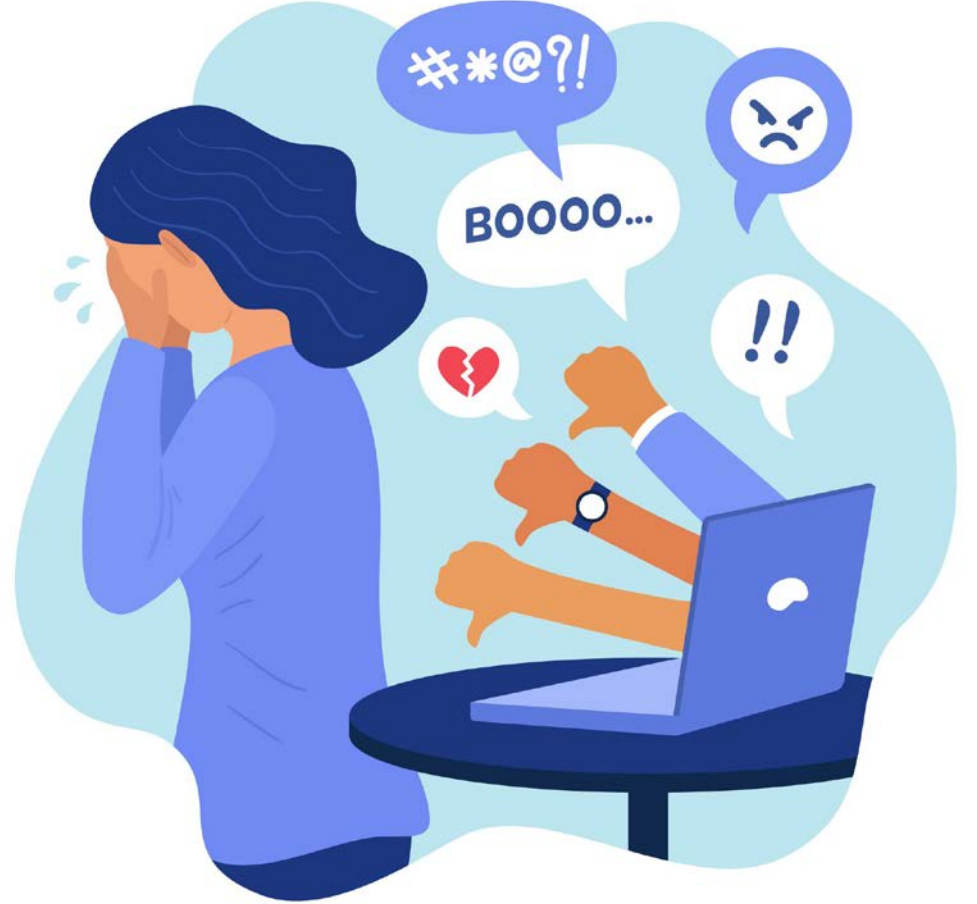
## ❖ Siber Zorbalık;

Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba yapılan teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarıdır.



# Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

- ❖ **İstismar**; Sanal ortamda kötü niyetli kişi veya gruplar tarafından mağdurun fiziksel ya da psikolojik gelişimini olumsuz olarak etkileyen davranışlardır.



# Zorbalık, İstismar ve Güvenlik Sorunları

- ❖ **Güvenlik Sorunları;** Sanal Güvenlik en kaba anlatımıyla internet ortamındaki tehlikelere karşı korunmaktır. Bu tehlikeler, virüsler, sakıncalı site ve içerikler ayrıca kötü niyetli internet kullanıcıları olabilir. Bu tehlikelerin hepsi sanal ortamda karşımıza çıkabilir.



# Sanal Ortamdaki Tehlikelerden Korunmak İçin Ne Yapmalıyız?

- ❖ İsmi, okulunu, yaşını, telefon numaranı ya da ev adresini PAYLAŞMA
- ❖ Tanımadıklarına asla FOTOĞRAFINI gönderme
- ❖ Gerçek hayatta yapmayacakları hiçbir şeyi online yapma
- ❖ Şifreni (aile dışında) kimseye söyleme
- ❖ Yabancılardan gelen e postaları açma;





# Sanal Ortamdaki Tehlikelerden Korunmak İçin Ne Yapmalıyız?

- ❖ Yabancılardan uzak dur: Kimliklerini gizleyen insanlar olabilir, bilmediğin birine yanıt yazma ve ailene haber ver.
- ❖ Online olduğunda artık 'kişiyeye özel' diye bir şey olmadığını bil.
- ❖ Yaşına uygun sitelerde gez
- ❖ Hoşuna gitmeyen, seni rahatsız eden bir şey olduğunda hemen bir büyüğe haber ver



# Teknoloji ile ne kadar zaman geçirmeliyiz?



Okul Öncesi  
Yaş grubu günde  
**30 dakika**



İlköğretimin  
İlk dört yılında  
günde 45 dakika  
**45 dakika**



İlköğretimin  
İkinci dört yılında  
günde 1 saat  
**1 saat**



Lise Çağında  
Günde 2 saat  
**2 saat**

# İnternetin Eğitim Ortamlarında Yararlı Bir Şekilde Kullanımı Farklı Şekillerde Gerçekleştirilebilir ?

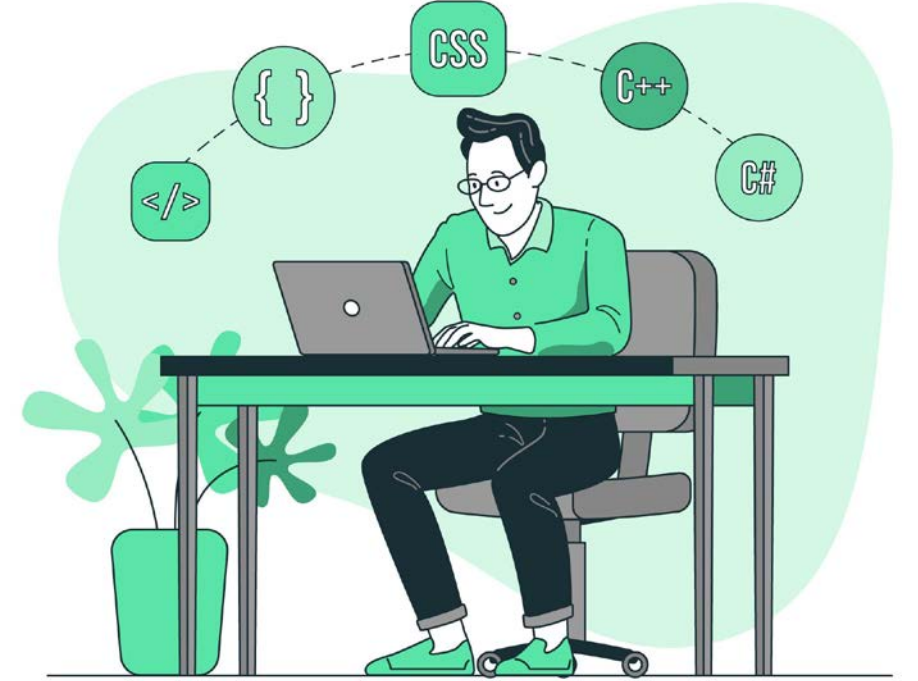
## İnternet Okuryazarlığı

Doğru bilgiye farklı web sitelerini karşılaştırarak ulaşmaktır. Örneğin müze giriş saatlerini müzenin web sitesinden öğrenme, ilgi duyduğunuz bir edebiyatçıya ya da gazete köşe yazarına e-mail yollama, ya da yurtdışındaki üniversitelerle ilgili bilgilere ulaşma gibi



# İnternetin Eğitim Ortamlarında Yararlı Bir Şekilde Kullanımı Farklı Şekillerde Gerçekleştirilebilir ?

**Bilgisayar Destekli Öğretim bağlamında internet Projeleri**  
Teknolojinin ders programına entegrasyonunu simgeleyen bu kullanımda amaç İnternet kullanımının "Bilgisayar Destekli Öğretim "in temelini oluşturan "Proje Tabanlı Öğrenme Modeli" ve bu model içerisinde İnternetin bir araç olarak kullanılabilmesidir.



# İnternetin Eğitim Ortamlarında Yararlı Bir Şekilde Kullanımı Farklı Şekillerde Gerçekleştirilebilir ?

## İnternette Bilgi Arama ve Araştırma Yapma

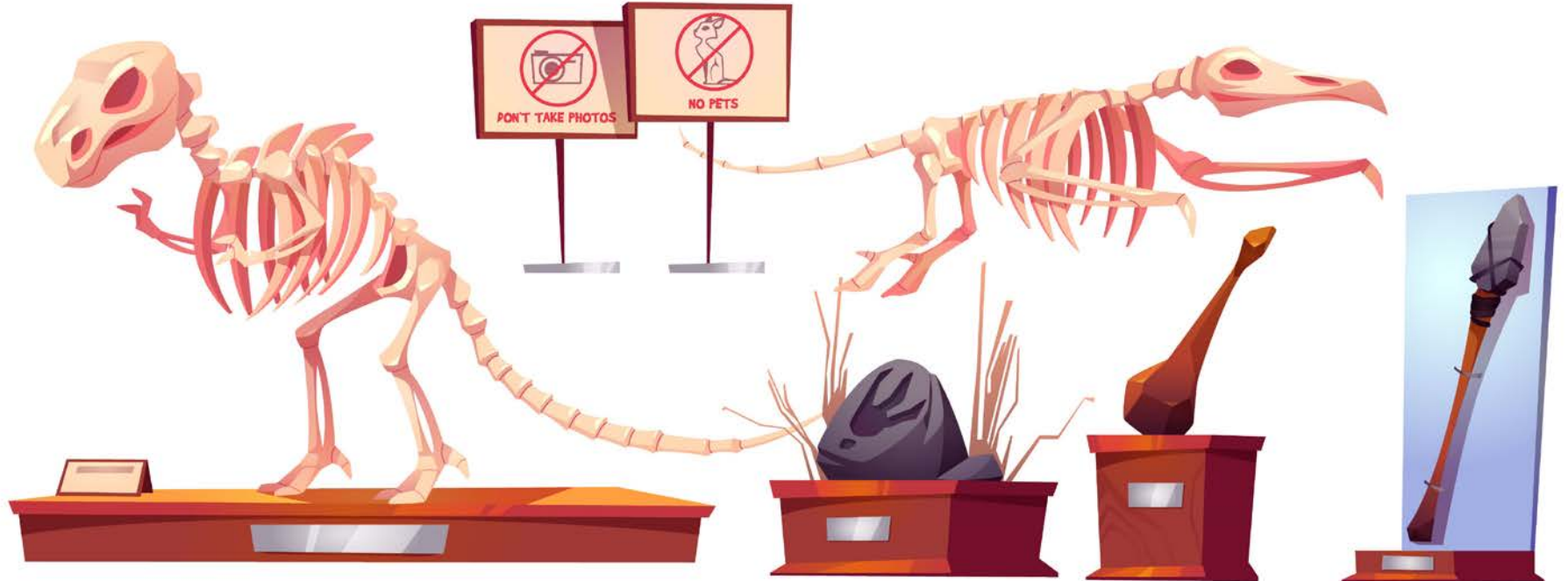
Öğrenci ve öğretmenlerin geleneksel yöntemlerle yürütülmekte olan dersler ve ödevler için araştırma yapma ve bilgilere erişme gereksinimlerine cevap vermektir.



# İnternetin Eğitim Ortamlarında Yararlı Bir Şekilde Kullanımı Farklı Şekillerde Gerçekleştirilebilir ?

## Sanal Müze Gezimi

Sanal ortamda bütün müzeleri 3 boyutlu gezebilir ve yeni bilgiler edinebilirsiniz.



SIFIR TEKNOLOJİ DEĞİL  
SINIRSIZ TEKNOLOJİ DEĞİL.  
YETERİNCE TEKNOLOJİ

