



# **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

**ERKİLET ATATÜRK İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ**

Günümüzde çocukların, teknolojiye ulaşması ve onunla vakit geçirmesi normaldir. Önemli olan konu ; Çocuklarımızın teknolojiyle geçirdiği süre ve bu sürede neler yaptığıdır.



# NE ZARARI VAR KI?



Günde 1 saatten az TV seyreden  
5-6 yaş çocuklarının resimleri



Günde 3 saatten fazla TV seyreden  
5-6 yaş çocuklarının resimleri



İŞTE SOMUT  
OLARAK ZARARI

# Bebeklerinizi, çocuklarınızı tabletle büyütmeyin!!!



"bizim çocuk sanırım üstün zekalı, daha 1 yaşında ama telefonda tabletten ekranı kaydırıp birşeyler açıyor. bak bak bak daha okuma bilmeden sevdiği oyunu açabiliyor. "

Eğer bu cümleleri kuruyor iseniz ya da kuranları duyarsanız şunu bilin ki o çocuk zeki midir değil midir bilmiyorum ama ihmal edilmiş bir çocuktur.

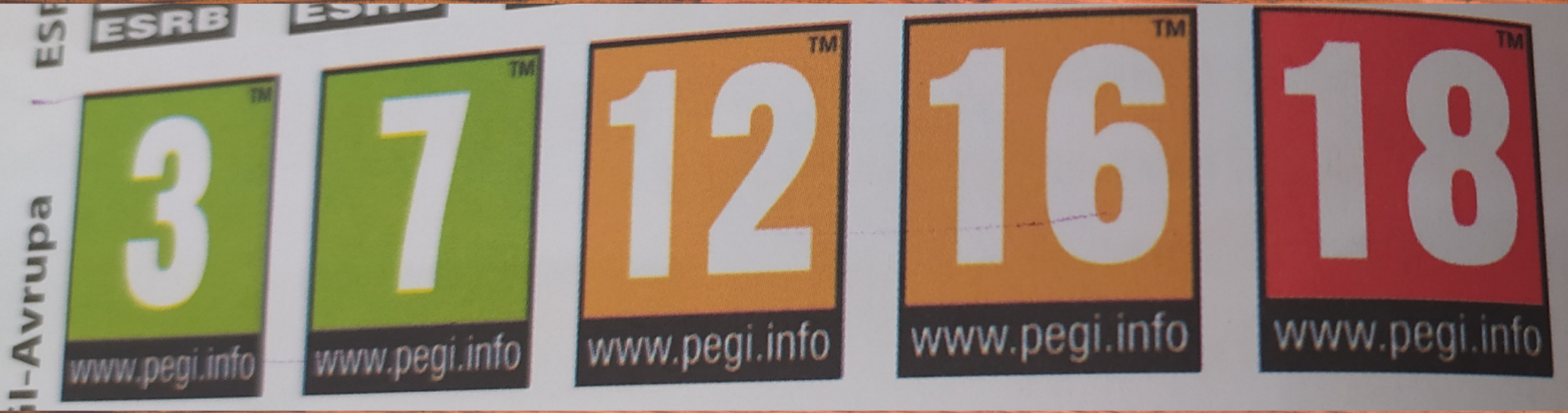
**BU DURUMUN DAHA DA ACILI OLAN TARAFI İSE ÇOCUĞUNUN TELEFONDA TABLETTE NE İLE VAKİT GEÇİRDİĞİNİ BİLMEK, ONU TAKİP ETMEMEKTİR.**

# ETİKETLERE DİKKAT!!!

Bütün uygulamaların ve oyunların üstünde kaç yaşa uygun olduğunu gösteren etiketi olur.

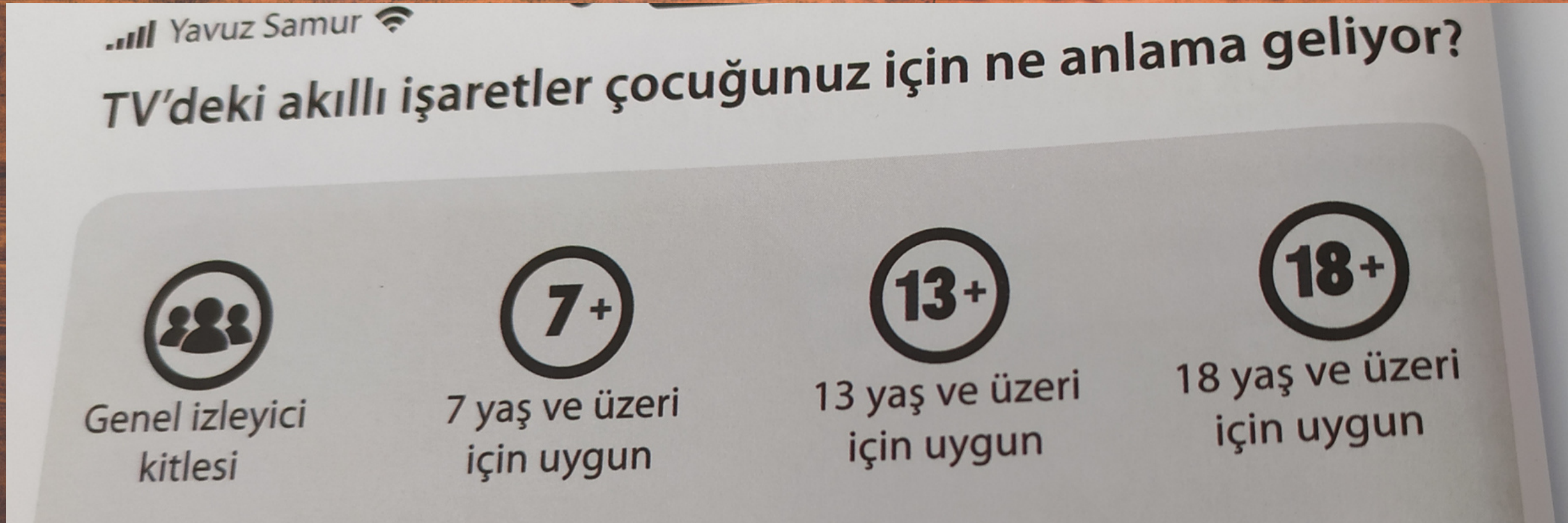
Bu etiketler, uygulamadaki korku, şiddet, cinsellik, kan, küfür ..vb. içeriklere göre sınıflandırılıyor.

Uygulama ya da oyun kaç yaşa uygunsa ona dikkat etmek çok önemlidir.



# TV'DEKİ AKILLI İŞARETLERE DE DİKKAT!!!

TV'deki akıllı işaretlere göre çocukların izleyeceği içerikleri kontrol etmek çok önemlidir.



**ASLINDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI DİYE BİR ŞEY YOKTUR.  
ÇOCUĞUYLA KALİTELİ VAKİT GEÇİRMEYEN ANNE-BABALAR VARDIR.**



**ANNE-BABA  
EVDE OYUN  
OYNARKEN  
(SAKLAMBAÇ,  
İSİM ŞEHİR  
..VB.) KENDİSİ  
TABLETLE  
OYNAYAN BİR  
ÇOCUK  
YOKTUR.**

# PEKİ EKKRAN SÜRESİ NE KADAR OLMALI?

**SÜREYİ AYARLAMAKTA SORUN YAŞIYORSANIZ İÇERİKTEN TAVİZ VERMEYİN, BU KONUDA KARARLI VE NET OLUN. İZLEDİĞİ, OYNADIĞI İÇERİĞİ OKULDA ÖĞRETMENİ DE İZLETİR YA DA OYNAMASINA MÜSAADE EDER Mİ ACABA? SORUSUNU SORUN KENDİNİZE**





# BU ÇOCUK NEDEN SÜREKLİ TEKNOLOJİYLE MEŞGUL ?



# NE YAPABİLİRİM?



**Çocuklarda teknoloji bağımlılığını önlemenin 5 etkili yöntemi**

- 1** Süreyi sınırlandırın.
- 2** İçeriği sınırlandırın. (Yaşa uygun olmayan oyun ve uygulamaların kullanımına kesinlikle izin vermeyin.)
- 3** İlgi alanını, mutlu olduğu etkinlikleri keşfedin, alternatif etkinlikler önerin.
- 4** Birlikte vakit geçirin ve arkadaşlarıyla bir araya gelmesini sağlayın. (Yalnızlığını teknolojiyle gidermesini engelleyin.)
- 5** Teknolojiyi ödül olarak kullanmayın. (Örneğin "Yemeğini yersen tabletinle oynayabilirsin" gibi.)

**1** Yeni Bildiriminiz Var!

MİSAFİR ÇAĞIRIN,  
MİSAFİRLİĞE GİDİN



# NE YAPABİLİRİM?

Teknolojiden uzaklaşmak isteyen aileler için 30 etkinlik önerisi

- 1 Hikâye yazın.
- 2 Birlikte resim yapın.
- 3 Bir şeyi tamir edin.
- 4 El işi etkinlikleri yapın.
- 5 Dolabınızı düzenleyin, fazla eşyalarınızı ihtiyaç sahiplerine verin.
- 6 Kart oyunları oynayın.
- 7 Kutu oyunları oynayın.
- 8 Bulmacalar çözün.
- 9 Satranç oynayın.
- 10 Güzel bir akşam yemeği hazırlayın, misafir çağırın veya misafirlige gidin.
- 11 Sessiz sinema oynayın.
- 12 Kuş gözlemleyin, doğa gezisine çıkın.
- 13 Bahçenize fidan dikin.
- 14 Günbatımını izleyin.
- 15 Sokak hayvanları için yemek bırakın.
- 16 Çiçek ekin, dikin, bakın.
- 17 Birlikte müzik dinleyin.
- 18 Yürüyüşe çıkın.
- 19 Gönüllülük etkinliklerine katılın.
- 20 Spor yapın.
- 21 Eski aile albümlerini karıştırın.
- 22 Piknik yapın.
- 23 Bowling oynayın.
- 24 Tiyatro veya sinemaya gidin.
- 25 Birlikte kitap okuyun.
- 26 Aile fotoğrafları (selfieler) çekin.
- 27 Işıkları ve televizyonu kapatıp bir mum yakın. Hem nostalji yapın hem de kaliteli sohbet edin.
- 28 Evcilik oynayın.
- 29 Evinizde çadır yapın, kamp kurun!
- 30 Misket oynayın ya da çocukken oynamaktan zevk aldığınız oyunlara bir şans daha verin.



# TAMAMEN YASAKLAYIP, KALDIRMALI MIYIM?

- **YASAK BİR ŞEY YAPMAK ÇEKİCİDİR(HEYECAN VERİCİDİR)**
- **YASAK ŞEYLER MERAK UYANDIRIR(NEDEN YASAK?)**
- **BASTIRILMIŞLAĞA NEDEN OLUR.  
(İLERLEYEN ÖZGÜR DÖNEMDE KONTROL EDİLEMEZ ŞEKİLDE ORTAYA ÇIKAR)**
- **KENDİSİNE YASAK OLAN ŞEY BAŞKA ÇOCUKLARA SERBESTTİR.(ÖZENTİLİĞE NEDEN OLUR, EKSİKLİK YAŞAR.)**
- **TEKNOLOJİ HAYATIMIZIN BİR PARÇASI ARTIK(BUGÜN OLMASA YARIN VAR)**



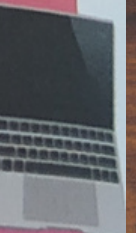
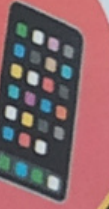
# DIKKAT EDİLMESİ GEREKEN OYUNLAR



## Çocuğunuzun yaşına göre dikkat etmeniz gereken 10 popüler oyun



- 18+ 1. GTA (Şiddet, kumar, cinsellik, argo)
- 13+ 2. PUBG (Şiddet, online sohbet)
- 18+ 3. CS: GO (Şiddet ve savaş öğeleri)
- 12+ 4. Granny (Şiddet ve korku)
- 12+ 5. Fornite (Şiddet, online sohbet)
- 12+ 6. Slenderman (Şiddet ve korku)
- 13+ 7. LOL (Şiddet, online sohbet, argo)
- 18+ 8. Far Cry (Şiddet, korku, argo)
- 18+ 9. Mortal Kombat (Şiddet, korku, kan, vahşet)
- 18+ 10. Witcher 3 (Şiddet, cinsellik, korku)



GAME  
OVER





**OYUN OYNAMASIN,  
OYUN TASARLASIN**

# YAN ETKİLER

## (ASLINDA YAN DEĞİL DİREK ETKİLER)

- UZUN SÜRE İSTEDİĞİ KADAR TEKNOLOJİYLE MEŞGUL OLMA ÖZGÜRLÜĞÜ OLAN ÇOCUKTA SORUMLULUK BİLİNCİ OLUŞMAZ
- DİKKAT EKSİKLİĞİ VE DALGINLIKLAR ARTAR.
- DERS BAŞARISI DÜŞER
- ARKADAŞ İLİŞKİLERİ VE SOSYAL İLİŞKİLERİNDE SORUNLAR OLUŞUR.
- UYKU DÜZENSİZLİĞİ VE BERABERİNDE YETERİNCE DİNLEMEDİĞİ İÇİN HAYATI OLUMSUZ ETKİLENİR.
- İSKELET SİSTEMİ, GÖZ PROBLEMLERİ GİBİ SAĞLIK PROBLEMLERİ OLUŞUR.
- İNTERNETİ TEK BAŞINA KULLANIYORSA İSTEDİĞİ OYUNU OYNUYOR İSTEDİĞİ VİDEOYU İZLİYORSA YAŞINA UYGUN OLMAYAN İÇERİKLERDEN DOLAYI OLUMSUZ ETKİLENİR.

# KAYNAKÇA

**Samur, Y. (2020). 1 Yeni Bildiriminiz Var.**



**KATILDIĐINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM.**

**GAME OVER**  
**Thank you for playing**

**YUNUS ÇÜMEN**

**ERKİLET ATATÜRK İLKOKULU REHBER ÖĞRETMENİ**