

DİJİTAL TEKNOLOJİ KULLANIMININ ÇOCUKLARDA YOL AÇTIĞI SORUNLAR

Dijital teknoloji kullanımı, okul öncesi ve okul çağındaki çocuklarda dikkat sorunları, agresif davranışlar, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku sorunları ile ilişkilendirilmiştir. Aşırı teknolojik cihaz kullanımı; oyun oynama, yemek yeme ve uyku için ayrılması gereken zamanın kötüye kullanımına sebep olmaktadır. Ayrıca çocukların bilişsel ve duygusal gelişimi üzerine endişe verici sonuçlara



Erken çocukluk döneminde aşırı teknolojik cihaz kullanımının çocuklarda bilişsel, dilsel, sosyal, duygusal ve motor gelişiminde gecikmeler ile ilişkili olduğunu göstermiştir.



BİLGİ ALMAK İÇİN!

**BOZÜYÜK REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

**Adres: Kasımpaşa Mahallesi Hükümet Caddesi
No:25 Hükümet Konağı Zemin Kat
Bozüyük/BİLECİK**

**Telefon: 0 (228) 315 80 81
web: bozuyukram.meb.k12.tr
Twitter-Instagram: bozuyukram
Youtube: Bozüyük Rehberlik ve Araştırma**

**BOZÜYÜK
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

**BİLİNÇLİ
TEKNOLOJİ
KULLANIMI**



OCAK 2021

**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ
KULLANIMI
VELİ BROŞÜRÜ**

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Günümüzde çocuklar ve ergenler hem geleneksel hem de modern teknolojiyle iç içe büyümektedirler. Televizyon gibi geleneksel teknolojilerin kullanım süresindeki artışın ve izlenen içeriklerin, çocukların gelişimi ve sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir.



Teknolojinin fazla kullanımı disiplin sorunlarına yol açabilir.

birlikte, son yıllarda daha da yaygınlaşan bilgisayar, tablet ve akıllı telefon gibi modern teknolojik cihazların kullanımının da çocuklar için hem yararlı olduğu hem de sağlık riskleri taşıdığı yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır.

Çocukların teknolojik cihazları uygun olmayan süre, sıklık ve farklı duruş

pozisyonlarında kullanmalarının gelişimsel problemler, kas-iskelet sistemi problemleri, fiziksel inaktivite, obezite ve uyku kalitesinde yetersizlik gibi sağlık riskleri doğurduğu görülmektedir.

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN ÖNERİLER

Ebeveynler çocuklarının teknolojiyi uygun kullanım zamanı ve diğer aktiviteler arasında dengeyi sağlaması için kendi görev ve sorumluluklarının bilincinde olmalıdırlar.

Ebeveynler kendi kullandıkları teknolojik cihazların da çocuklarının üzerinde olumsuz etkisi olabileceğinin farkında olmalıdırlar. Gün içerisinde toplam teknoloji kullanım süresi

(televizyon, bilgisayar, tablet ve cep telefonu) 1-2 saat arasında sınırlanmalıdır.

İki yaş ve altındaki çocukların ekran karşısına geçmemesine özen gösterilmelidir.

Televizyon ve internetin çocuğun yatak odasından uzak tutulmasına dikkat edilmelidir. Çocukların ziyaret etikleri internet siteleri ve sosyal medya kullanımı dahil olmak üzere, kullandıkları teknolojik cihazlar mutlaka takip edilmelidir.

Çocukların teknolojik cihaz kullanımına izin verilecekse, bu cihazların kullanımı belirli kurallara tabi olmalıdır.

Televizyon, bilgisayar oyunları, cep telefonları, internet ve sosyal medya kullanımı ile ilgili makul ama dayanıklı kurallar oluşturulabilir ve bu kurallardan taviz vermemeye özen gösterilebilir.