

# GÖLBAŞI ŞEHİT ÖMER HALİSDEMİR İLK VE ORTAOKULU

KASIM AYI BÜLTENİ

*Bu ay ki konumuz teknolojinin doğru kullanımı ve teknoloji bağımlılığı*

## **BAĞIMLILIK NEDİR?**

Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onusuz yaşayamaması, onusuz olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır.

Teknoloji bağımlılığı ise, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onusuz bir yaşam sürememesine başlaması hâlidir.

## **Eğer bir çocuk;**

Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa,

Oyun oynamadığı zamanlarda aklı hep

oyunlarında kalıyorsa,

Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyor,

derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa,

Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl

geçtiğini fark etmiyorsa,

Bilgisayar, tablet vb. yüzünden arkadaşlarından

uzak kalıyor, ailesiyle arası bozuluyorsa,

Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında

yemek istiyorsa,

**O bir teknoloji bağımlısıdır.**

## **Nasıl Bağımlı Hale Gelinir?**

Merak güzel bir duygudur. İnsan hayatında pek çok güzel şeyi merak yoluyla keşfeder. Ancak bazen çocuklar arkadaşlarında gördükleri bir tablet oyununu merak edip araştırırlarken, kendilerini aşırı derecede oyun oynarken bulabilirler.

Çocuklar arkadaşlarından etkilenirler. Sırf onlarla aynı şeyleri yapmak için aynı tablet ve bilgisayar oyunlarını oynamak, aynı dizileri seyretmek isterler. Bu şekilde başlayan bilgisayar ve tablet oyunları bir süre sonra bağımlılığa dönüşebilir.

Boş zamanımızı faydalı uğraşlarla değerlendiremiyorsak bilgisayara yönelebiliriz. Bazen canımız sıkılır. Can sıkıntımızı bilgisayarda oyun oynayarak gidermeğe çalışmamalıyız. Eğer böyle yaparsak zamanla bu alışkanlığımız



bağımlılığa dönüşebilir.

## **Televizyonun Şiddet Eğilimlerine Etkisi**

Araştırmalar, televizyonun tek başına şiddete yöneltmediğini, ancak özendirdiğini ve arttırdığını göstermektedir. Şiddet, haberlerden filmlere, dizilerden çizgi filmlere dek her an her yerde hayatın bir parçası olarak yer almaktadır. Bu da şiddeti normalleştirmektedir. Hatta çizgi filmlerinde gördüğümüz sevimli gibi görünen şiddet sahneleri daha tehlikelidir. Çünkü gerçek bir şiddet karşısında çocuk koruma kalkanı olarak gözlerini kapatır. Fakat çizgi filmlerdeki bazı sahnelerde çocukların, gördükleri onca şiddetten sonra ayağa kalkabilen karakterlere kahkahalarla güldüklerini görmekteyiz. Daha da kötüsü izlediklerini birbirleri üzerinde denemeye kalkmalarıdır.

Yapılan araştırmalar, çocuklardaki “*Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu*”nun her geçen gün arttığını göstermektedir. Nedenleri incelendiğinde televizyon ve bilgisayarın önemli bir etken olduğu görülmüştür. Oyalanıyor düşüncesi ile sesimizi çıkartmadığımız çocuklarımız, televizyon ve bilgisayar başında saatlerini geçirmekteler. Böylece, küçük yaştan itibaren hızlı hareket eden objelere odaklanmayı öğrenmekte, bu durum da hareketsiz nesnelere odaklanmalarını olumsuz etkilemektedir. Böylece

çocuklarımız kitap okumada zorlanan, ödevlerini yapmada sıkıntı yaşayan ve okulda ders dinlemeyen öğrenciler haline gelebilmektedirler.

Günümüzde en yaygın kullanılan mobil iletişim aracı cep telefonlarıdır. Cep telefonları kolayca taşınabilen, geniş kapsama alanlı ve kablosuz (telsiz) iletişimi sağlayan elektronik bir iletişim aracıdır. Cep telefonlarında bulunan oyunlar, resim, video

çekme/oyunatma özellikleri, değişik zil melodileri cep telefonlarını çok eğlenceli yapsa da cep telefonları çocuklar için tasarlanmış bir oyuncak değildir!



### **Cep telefonlarının fazla ve dikkatsiz kullanımı çeşitli tehlikeler içerir.**

- Cep telefonları radyasyon yayar.
- Çocukların beyni yetişkinlere göre 5 kat daha fazla radyasyona maruz kalır. Bu durum kanser olma riskini artırır. Davranış bozukluklarına neden olur.
- Görme ve duyma bozukluklarına neden olur.



- Kalp atışlarını düzensiz hale getirir.

### **Cep telefonunu kullanırken dikkat edilmesi gerekenler vardır. Bunlar:**

- Sadece güvenilen ve tanınan kişilere cep telefonunun numarası verilmeli. Yabancılarla numara paylaşılmamalıdır!
- Arkadaşların telefon numaralarını onların haberi ve izni olmadan başkaları ile paylaşılmamalıdır!
- Resim, video ve kişisel bilgileri cep telefonundan başkalarına iletilmemelidir!
- Bizi üzen, korkutan ve rahatsız eden mesaj veya çağrılar alırsak hemen anne ve babalara bu durumu anlatılmalıdır.

### **AİLELERE ÖNERİLER:**

- ❖ Aileler, ne güzel oyalanıyor düşüncesiyle çocukları televizyon karşısında yalnız bırakmamalı, mümkün olduğunca birlikte televizyon izlenmelidir. Bu, hem çocukların izledikleri programlar hakkında bilgi sahibi olunmasını, hem de sonrasında izlenen program ile ilgili konuşma ve paylaşma ortamı sağlar.
- ❖ Çocukların davranışlarını şekillendirirken yetişkin davranışlarını model aldığı düşünülürse, anne babanın da TV. seyretmeye ne kadar zaman ayırdığı önem kazanmaktadır.

- ❖ Televizyon izleme sürelerinin belli ölçülerde sınırlandırılması gerekir. Bu süreyi çocuğunuzla karşılıklı konuşarak günde 1 saati geçmeyecek şekilde düzenlemeye çalışın.
- ❖ Çocuğunuza televizyon seyretmek yerine yapabileceği çeşitli etkinlikler önerin.
- ❖ Çocuklara yönelik programlar hazırlanırken, program yapımcıları çocukların yaş dönemi özelliklerini dikkate almalı ve özellikle gelişimin en hızlı olduğu okul öncesi dönemde, onların dış uyarılardan çok fazla etkilendiklerini göz önünde bulundurmalıdır.
- ❖ Değerli Veliler, anne baba olarak önemli sorumluluğumuz çocuklarımızı televizyon ,bilgisayar, telefon ve interneti doğru kullanımı ile ilgili olarak bilgilendirmeli, kontrol etmeli, yönlendirmeli ve örnek olmalıyız.

**Sonuç olarak hayatımızda internet, televizyon ve bilgisayar olmalı ama hayatımız internet, televizyon ve Bilgisayar olmamalıdır !!!**



**Uzman Rehber Öğretmen**

**Semra KAYA**