

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI
VELİ SEMİNERİNE HOŞ GELDİNİZ

Teknoloji Nedir?

İnsanların ihtiyaçları yönünde yaratılmış ve yine insanlar tarafından gerçekleştirilmiş her türlü araç-gereç, bu araç gereçlerin tasarlanmasında kullanılan bilgiye teknoloji denir.

TEKNOLOJİK ÜRÜNLER



Teknolojinin Faydaları

- Günlük işlerimizi daha kolay ve hızlı Şekilde yapmamıza fırsat tanır.
- Eğitim, sağlık, ulaşım, haberleşme gibi bir çok alanda teknoloji insanlara fayda sağlamaktadır.

• **TEKNOLOJİ GELİŞİYOR VE VARLIĞINI HAYATIMIZIN HER ALANINDA YOĞUN BİR ŞEKİLDE HİSSETTİRİYOR.**

• **TEKNOLOJİYE HAYIR DİYEBİLMEK MÜMKÜN MÜ?**



HAYIR

UZAK DURMAK MÜMKÜN DEĞİL



- **YAŞAMA KATKILARI OLDUKÇA ÇOK KULLANMAMAKTA MÜMKÜN DEĞİL O ZAMAN İLK ADIM BİLİNÇLİ BİR ŞEKİLDE KULLANMAYI VE ÇOCUKLARIMIZA BİLİNÇLİ BİR ŞEKİLDE KULLADIRMAYI ÖĞRENECEĞİZ.**

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Televizyon



Tablet



Telefon



Bilgisayar

BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ



Belirtileri Neler Olabilir?



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen

teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi

Belirtileri Neler Olabilir?



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Zamanın büyük çoğunluğunun, fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi

Sebepleri Neler Olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak



Sebepleri Neler Olabilir?

- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri, sanal dünyada elde etmeye çalışmak



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Deneysel Kullanım: Merak

Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama veya benzer bir teknoloji ürününden haberdar olur, onu merak eder ve dener.



Sosyal Kullanım: Grupla Olmak

Kişinin belli bir teknolojik ürünü devamlı ve düzenli olarak kullanan bir çevresi vardır. O çevreye girmek veya grup içinde kalmak üzere kendisi de kullanır. Grubun gündemine dâhil olur, dışında kalmaktan kurtulur.



Bağımlı Kullanım: Sorunun Ağına Takılıp Kalmak

Kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktu. Bütün zamanını ve eylemlerini sırf bağlandığı teknoloji ürününe göre belirler ve o ürüne ayırır.



Operasyonel Kullanım: Belli Bir Amaç Gütme

Kişi zevk almak, problemlerden kaçmak, boş zaman doldurmak, can sıkıntısından kurtulmak, insanlardan uzak kalmak gibi amaçlarla bir teknolojik ürünü kullanmaya başlar ve kullanmaya devam eder.



İNTERNET VE SOSYAL MEDYA???

Korkarım ki bir gün teknoloji, insan iletişiminin ve yakınlaşmasının önüne geçecek ve aptal bir nesil ortaya çıkacak Albert ANSTAIN

EĞLENCE

BİLGİ EDİNME

İŞLEM YÜRÜTME

EĞİTİM

HABERLEŞME

*Hane halkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (TÜİK), 2016
İnternet kullanan bireylerin oranı %61,2 oldu

*Hanelerin %96,9'unda cep telefonu var

*Türkiye'de çocukların yüzde 25'i interneti bağımlılık derecesinde kullanıyor.

*Facebook hesabı olan çocukların yüzde 42'si bilgilerinin herkese açık olduğunu, yüzde 19'u adres, yüzde 18'i ise telefon bilgilerini paylaştığını, yaklaşık yüzde 50'si ise gizlilik ayarlarını değiştirmeyi bilmediğini belirtiyor.

*Ayrıca Türkiye'deki çocukların yüzde 3'ü siber zorbalığa maruz kaldığını, yüzde 18'i internet üzerinden yabancılarla iletişime geçtiğini, yüzde 13'ü cinsel, yüzde 15'i zararlı içeriğe (intihar, uyuşturucu gibi) maruz kaldığını belirtiyor.

İNTERNET

- İnternete bağlanmak en yaygın bilgisayar kullanım nedeni. Ancak internet kullanımını hem bağımlılık riski hem de zararlı içerikli siteler nedeniyle ciddi tehlike arz ediyor.



Çocuklarda

İnternet Kullanımına

Dikkat!



- 2 yaş öncesi çocukların gelişimlerini olumsuz yönde etkiler.
- 2 ile 4 yaş arasında günde 20 dakikadan fazla olmamalıdır.
- 5 ile 8 yaş arasında haftada en fazla 3 gün, 1 saat olmalıdır.
- Yaşı büyük çocuklar interneti ailelerinden uzaklaşma aracı olarak kullanıyor ise, aile içi iletişimde sorunlar olduğunun işaretidir.



Komutanım bakın, bomba yaptım, şimdi gidip düşman karargahını havaya uçurcam...

Nerden öğretiliyosunuz böyle şeyleri?!

İnternette

Afferim!

**PEKI HER ZAMAN BU
KADAR MASUM MU!?**



Dünyada ve Türkiye'de İnternet ve Sosyal Paylaşım Sitelerinin Kullanımı İstatistikleri

DİJİTAL DÜNYA 2018

DÜNYA İNTERNET, SOSYAL MEDYA VE MOBİL KULLANICILARI İSTATİSTİK VERİLERİ

TOPLAM
NÜFUS



7.615
MİLYAR

KENTLEŞME:

55%

İNTERNET
KULLANICILARI



4.087
MİLYAR

KULLANIM ORANI:

54%

AKTİF SOSYAL
MEDYA
KULLANICILARI



3.297
MİLYAR

KULLANIM ORANI:

43%

MOBİL
KULLANICILAR



5.061
MİLYAR

KULLANIM ORANI:

66%

AKTİF MOBİL
SOSYAL
KULLANICILAR



3.087
MİLYAR

KULLANIM ORANI:

41%

JAN
2018

DIGITAL IN TURKEY

A SNAPSHOT OF THE COUNTRY'S KEY DIGITAL STATISTICAL INDICATORS



TOTAL
POPULATION



81.33
MILLION

URBANISATION:

75%

INTERNET
USERS



54.33
MILLION

PENETRATION:

67%

ACTIVE SOCIAL
MEDIA USERS



51.00
MILLION

PENETRATION:

63%

UNIQUE
MOBILE USERS



59.05
MILLION

PENETRATION:

73%

ACTIVE MOBILE
SOCIAL USERS



44.00
MILLION

PENETRATION:

54%

we
are
social



we
are
social



- Nüfusun %67'sini oluşturan 54.3 milyon internet kullanıcısı
- Nüfusun %51'ini oluşturan 51 milyon aktif sosyal medya kullanıcısı
- Nüfusun %54'ünü oluşturan 44 milyon aktif mobil sosyal medya kullanıcısı var.
- Şimdi de 2018 yılında Türkiye'de elektronik cihaz kullanımına bakalım
- Yetişkin insanların %98'i cep telefonu kullanırken, bunların %77'si akıllı telefon kullanıyor.
- Masaüstü bilgisayar veya laptop kullananların oranı %48 iken, tablet kullananların oranı %25
- Neredeyse herkesin televizyonu var oranı %99.
- Giyilebilir teknoloji ürünleri kullananların oranı ise %9 olarak hesaplanmış.
- İnsanlar internette günde ortalama 7 saat geçiriyorlar. Peki bu kullanıcılarımız en çok nerelerde vakit harcıyorlar:
- Günde ortalama 2 saat 48 dk sosyal medyada
- Günde ortalama 2 saat 44 dk televizyon başında
- Ve son olarak günde ortalama 1 saat 22 dk müzik dinleyerek

RISKLER

BAĞIMLILIK GELİŞEBİLİR!

Çocuk-genç dış dünyadan kopup tüm bağımlılıklarda olduğu gibi bilgisayar ve internet için diğer sorumluluklarını ihmal eder.



Kendi oluşturduğu sanal dünyası içinde kaybolur ve sosyal yaşamdan kopar.

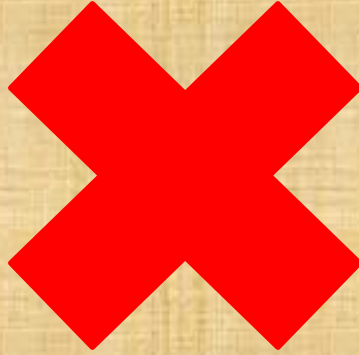
Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanır.



HAVA HARİKA
DIŞARI ÇIKIP
OYNASANA...

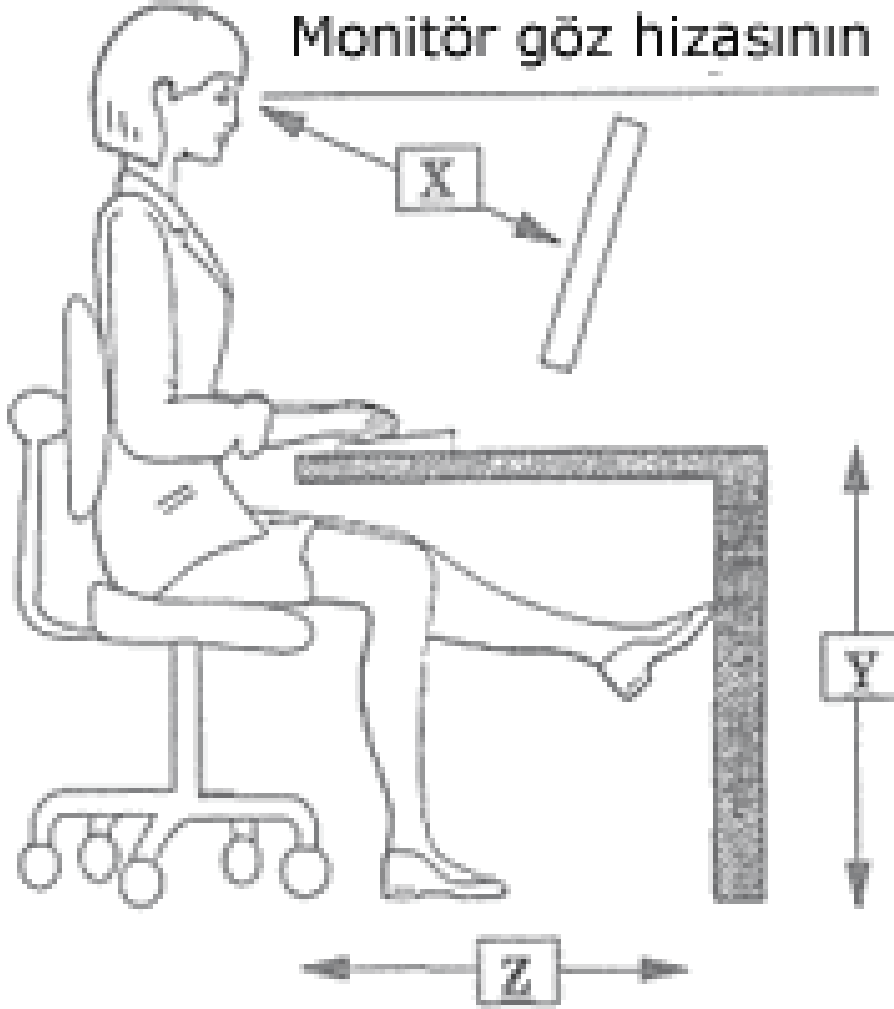


**SAĞLIĞIMIZA
ZARAR VEREBİLİR!**



- İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır.

Monitör göz hizasının altında



- X: Tercih edilmesi tavsiye edilen uzaklık 46 - 76 cm
- Y: Masanın yerden yüksekliği: 72 - 75 cm
- Z: Minimum açıklık: 60 cm



AAA!.. BABA?!..
SEN BUGÜN
İŞE GİTMEDİN Mİ?

YOK OĞLUM!..
BEN İKİ SENE
ÖNCE EMEKLİ
OLDUM!..

AMAN ALLAH'IM!..
İNANAMIYORUM!..
BİLGİSAYARI
BOZULUNCA OĞLUMUZ
KENDİNE GELDİ!..



1. OYUNLAR

Her oyun masum değildir.



Oyunların çoğunda şiddet içerikli öğeler ön plandadır.

Çocuk ve gençlerimiz sanal ortamla gerçek hayatı birbirine karıştırabilirler.

**ŞİDDETİ DAVET
EDEBİLİR!**

Oyunlarda acımasızlık, dūřmanlık, hırs, adam öldürmek, yalan söylemek ve silah kullanmak teşvik edilmektedir.

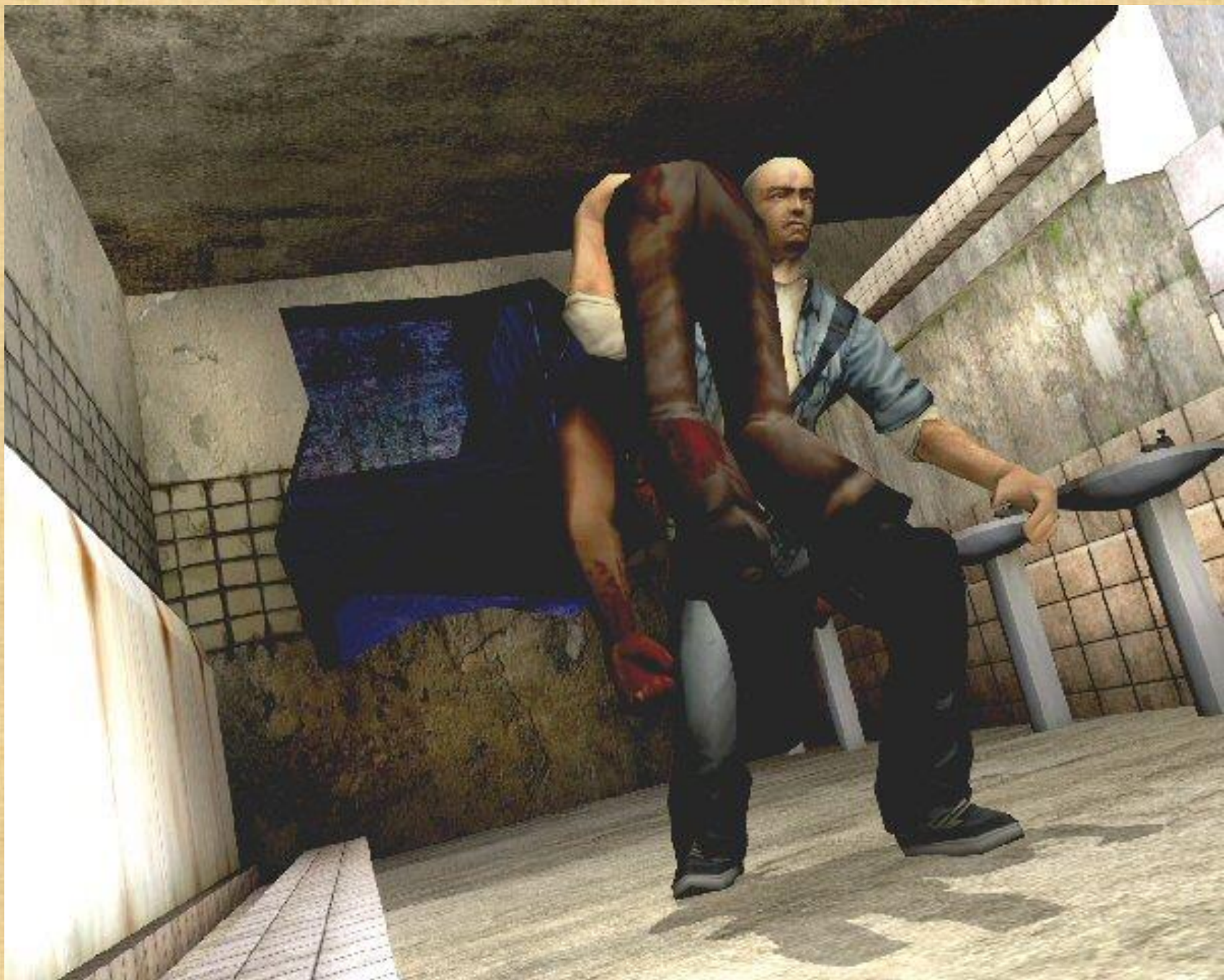


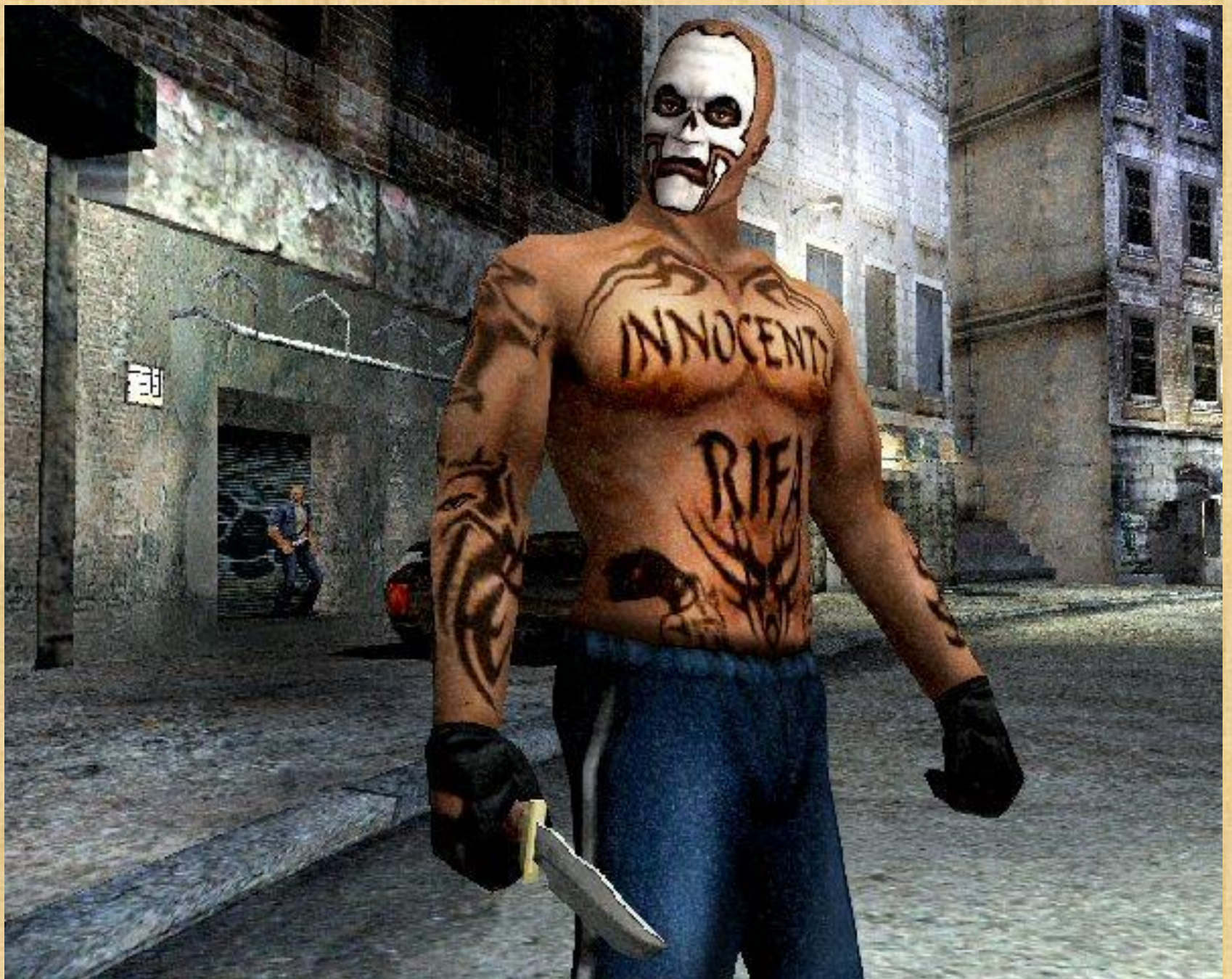
**VEE NE
YAZIK Kii**



- İnternette yer alan GTA, MAX Payne, Counter gibi şiddet içeren oyunlarda **polis öldürmek, otomobil çalmak, tanker yakmak** gibi bazı eylemler, çocuklara kazandırdıkları yüksek puanlarla ödül gibi sunulurken, küçük bedenleri saldırgan, saygısız, hantal hale getirilmektedir.







CİNSEL İSTİSMARA SEBEP OLABİLİR!

2.MÜSTEHCEN İÇERİKLİ SİTELER



- Çocuklarımızda ve gençlerde ahlaki erozyona yol açmaktadır.
- Birçok çarpık ve ensest ilişkileri doğalmış gibi göstermektedir.
- Bu tarz sitelerin sayıları oldukça fazladır ve zararsız zannettiğimiz oyun sitelerinin çoğunda bile verilen reklamlar (linkler) bu tarz sitelere yönlendirilmektedir.
- Önce merak dürtüsüyle açılan ve izlenen bu siteler, zamanla çocuk ve gençlerimizi esir almaktadır.

25 milyondan fazla çocuk internette saatlerce srf yapmakta ve her dört çocuktan biri cinsel içerikli sitelerine girmektedir.

2013 yılı itibariyle internet üzerinde bulunan web sitelerinin %12'si pornografiktir.

Bir ebeveyn olarak neler yapabilirim?



1. Öncelikle evdeki bilgisayarınızı ailece toplu oturduğunuz alanlara taşıyın. (salon, oturma odası gibi)
2. Çocuğunuzun internet kullanma saatlerini sınırlayın. (Her gün 1-2 saat veya ödevlerini yaptıktan sonra gibi)
3. Çocuğunuz interneti kullanırken ara sıra denetlediğinizi hissettirmeksizin çocuğunuzun yanına uğrayın.

Bir ebeveyn olarak neler yapabilirim?



4. Eđer alışan bir anne-babaysanız bilgisayarınıza kullanıcı şifresi koyun.
5. Ya da siz işteyken internet bağlantısı kesin.
6. Mutlaka filtreleme programı kullanın. Filtreleme programının özellikleri hakkında geniş bilgi sahibi olun ve şifre koyun.



Bir ebeveyn olarak neler yapabilirim?

7. Çocuklarınızı sorumluluk sahibi, bilinçli bireyler olarak yetiştirin. Çocuğunuz yanlış bir siteyle karşılaştığında otokontrolünü kullanarak bu siteyi kapatabilsin.
8. Çocuğunuza boş zamanlarında ziyaret edebileceği siteler tavsiye edin.

3. Sosyal Paylaşım Siteleri



“İnternette paylaşılan bilgiler asla yok olmaz.”



“İnternette kişinin yaşı ve cinsiyeti yoktur.”

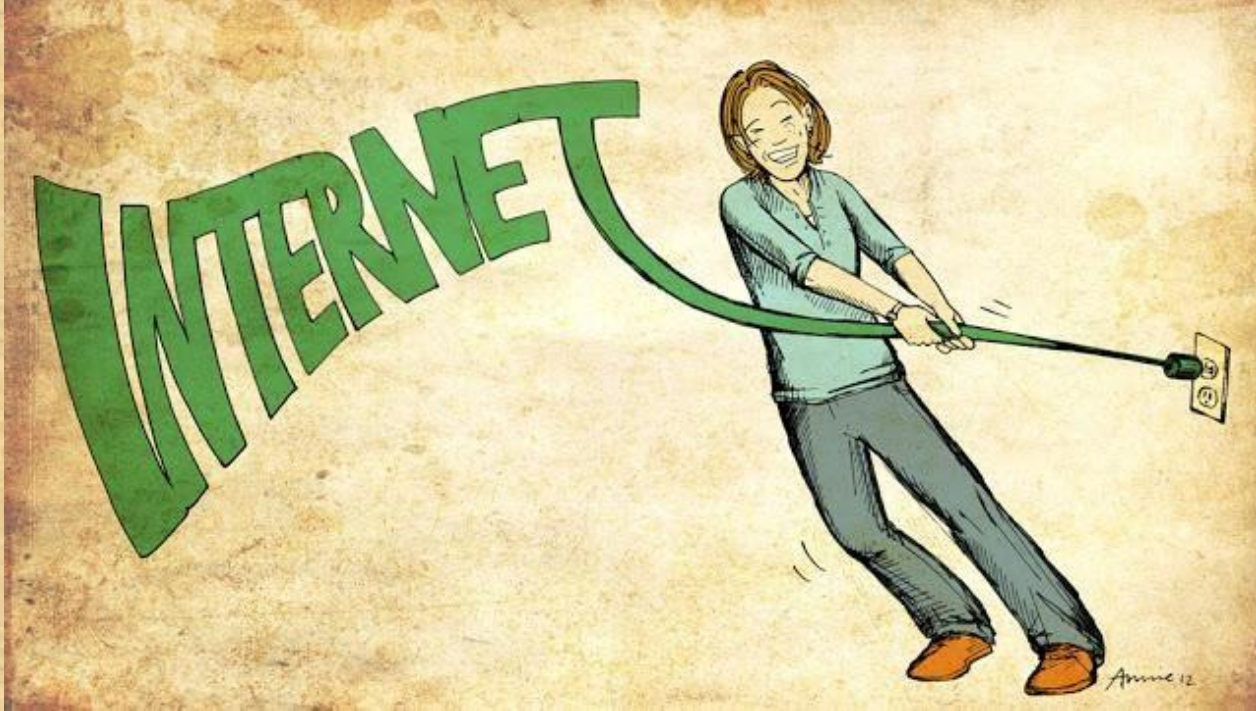


“İnternette verilen her bilgi doğru değildir.”

“Mahremiyet zedelenebilir.”



İNTERNETİ HAYATIMIZDAN ÇIKARMAK ÇÖZÜM DEĞİL!!!!



İnterneti çekincelerinden dolayı kullanmamak;

Kaza olabilir diye trafiğe çıkmamaya, araç kullanmamaya benzer.

Bilinçli Teknoloji Kullanımı



Ekran başında geçirdiğimiz süreye dikkat edelim.



Okul öncesi yaş grubu
günde 30 dakika



İlköğretimin ilk 4 yılında
45 dakika



İlköğretimin ikinci 4 yılında
günde 1 saat



Odanıza, evin çeşitli yerlerine, bilgisayar ekranının yanı başına teknoloji bağımlılığının size neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asalım.

**Böylece
zararlarını
sürekli
hatırlar ve
dikkatli
kullanırsınız**

Faydalı siteleri kullanalım.

- **Çevrimiçi kitap ve dergileri keşfedebilir,**
- **Sanal müzeleri gezebilir,**
- **Öğretici çevrimiçi oyunlar oynayabilir,**
- **Bazı uygulamalar ile yabancı dilinizi geliştirebiliriz.**

Bazı Faydalı Siteler



AİLELERE ÖNERİLER

SOSYAL HAYATA ADIM ATIN.

- Çocuklarımızı ve kendimizi sosyal medyadan tamamen kısıtlamak mümkün değilse de kendimize ve onlara ait sosyal medyadan uzak alanlarımız olmalı.



ÖNCE SİZ ÖRNEK OLUN.



- İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun.
- Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve uygulayın.
- Belirlediğiniz İnternet kullanım zamanına siz de riayet edin.
- Çocuğunuzun en iyi ve en güvenilir arkadaşı siz olun.

**•AĞLASADA SIZLASADA
ÖFKELENSEDE SİZİN KARARLI
TUTUMUNUZ SAYESİNDE UZAK
DURMAYI ÖĞRENECEKTİR.**

SOSYAL AĞLARA DİKKAT EDİN.



- Çocuğunuz bu sitelere (örn. facebook) üye ise, sizde üye olup onun arkadaşı olun.
- Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmasını sağlayın.
- Tam isim, adres, telefon, okul, özel fotoğraflarını paylaşmamasını söyleyin.
- Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
- Arkadaşı olarak kimlerle arkadaşlık ettiğini aralıklarla kontrol edin.

GÜVENLİ İNTERNET



- **Güvenli İnternet Hizmeti Nedir?**

22.11.2011 tarihi itibariyle sunulmaya başlanan Güvenli İnternet Hizmeti, abonelerin talebi üzerine, ücretsiz olarak sunulan çocuk ve aile profillerinden oluşan bir hizmettir.

Güvenli İnternet hizmetinden yararlanabilmeniz için bilgisayarınıza yazılım yüklemenize gerek yoktur.

İstediğiniz zaman Güvenli İnternet Hizmetini alabilir, profilinizi değiştirebilir veya hizmetten vazgeçebilirsiniz.

- Cep telefonu üzerinden internet hizmeti sağlayan GSM şebekelerin de güvenli internet verdiğini unutmayınız. Bunun için ilgili GSM şirketi müşteri hizmetlerini arayabilirsiniz.

Profillerde Neler Var?

- Güvenli İnternet Hizmeti talep ediyorsanız Çocuk Profili veya Aile Profilini seçebilirsiniz.



- Çocuk ve Aile iki farklı profilin isimleridir. Fakat aile'nin aile profilini veya çocuğun çocuk profilini kullanması zorunlu değildir. Aileler ve çocuklar her iki profili de kullanabilir, anne babalar da çocuk profili kullanarak internetteki günlük işlerini halledebilirler.

Çocuk Profili



- Pedagoji, sosyoloji ve psikoloji alanlarında uzman akademisyenlerin bulunduğu bir komisyon tarafından belirlenen kriterlere uygun kategorilerdeki sitelere erişilebilen profildir.
- Çocuk profili ile eğitim,ödev, bankacılık uygulamaları, alışveriş, müzik-oyun-eğlence, haber, e-posta, resmi ve kamu siteleri,tatil, özel şirketler, eğitim kurumları, e-devlet gibi pek çok farklı türden siteye erişebilirsiniz.

Aile Profili

- Kumar, uyuşturucu, fuhuş, müstehcenlik, şiddet, terör, dolandırıcılık, zararlı yazılım gibi kategorilerdeki siteleri engelleyen profildir. Çocuk profiline ek olarak kişisel sitelere, forum ve paylaşım sitelerine erişim sunar. Aile Profilinin altında
 1. Oyun site ve uygulamaları
 2. Sohbet site ve uygulamaları
 3. Sosyal medya site ve uygulamaları

olmak üzere 3 alt profil bulunmaktadır. Bu alt seçeneklerden birini veya birkaçını seçebilirsiniz.



**Riskleri bilin önleminizi alın,
Kendiniz ve sevdikleriniz için,
“Güvenli İnternet” öğrenin!**

- www.guvenliinternet.org/
- www.guvenli.net.org/
- www.ttnet.com.tr/guvenliinternet

KAYNAKÇA

- 1. TBM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**
- 2. PSİ. DANIŞMAN NECATİ TALAY**
- 3. TÜRKİYE İSTATİSTİK KURUMU**
- 4. TBM.ORG.TR**
- 5. GUVENLIWEB.ORG.TR**
- 6. <https://www.facebook.com/search/top?q=psikolojik%20dan%C4%B1%C5%9Fma%20ve%20rehberlik%20servisi>**



KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.