

#sehiterhasangencio

sayın velilerimiz

Teknolojinin hayatımızın vazgeçilmez bir parçası olduğu günümüzde, çocuklarımızın dijital dünyayla sağlıklı bir ilişki kurmaları büyük önem taşımaktadır. Okulumuz Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi olarak, öğrencilerimizin bilinçli teknoloji kullanımı konusunda farkındalık kazanmalarını destekliyoruz.



Öğrencilerimize, dijital araçların bilinçsiz kullanımının okul başarısını, uyku düzenini ve ruh halini olumsuz etkileyebileceğini bu haftalarda öğrencilerimize anlatıyoruz.



#sehiterhasangencio

sayın velilerimiz

Özellikle küçük yaş gruplarındaki çocukların teknoloji kullanımında ebeveyn gözetiminin önemli olduğunu vurguladık. Çünkü bu yaş grubundaki çocuklar henüz kendi sınırlarını belirleyebilecek ve dijital ortamda karşılaşılabilecekleri riskleri doğru değerlendirebilecek olgunlukta değildir.



YEŞİLAY'ın önerilerine göre, ilkokul çağındaki bir çocuğun günlük ekran süresi en fazla 45 dakika ile sınırlandırılmalıdır. Bunun yerine çocukların açık havada oyun oynamaları, kitap okumaları ve yüz yüze sosyalleşmeleri daha sağlıklı bir tercih olacaktır.



#sehiterhasangencio

Sayın velilerimiz

Siz değerli vellerimizden, çocuklarınızın dijital ortamda geçirdiği süreyi takip etmenizi, özellikle şiddet içeren ve yabancılarla iletişim kurma riski taşıyan oyunlar konusunda hassasiyet göstermenizi rica ediyoruz. Uzmanların önerileri doğrultusunda, PUBG, Roblox ve GTA gibi oyunların çocuklar için uygun olmadığı bilinmektedir.



Çocuklarımızın sağlıklı bir teknoloji kullanma alışkanlığı kazanabilmesi için, onların yanında olup rehberlik etmenizin büyük bir katkı sağlayacağını düşünüyoruz. AncaK KEndi teknoloji alışkanlıklarınızı düzenlediğinizde çocuğunuzda da olumlu yönde davranış değişikliği görebiliriz. Bu konuda iş birliği içinde olduğunuzu bildiğimiz için mutluluk duyuyoruz.

SAYGILARIMIZLA,



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

BAĞIMLILIK NEDİR?

Merhaba arkadaşlar, Ben **YEŞİLCAN!**

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeye karşıyım. Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum.



Bir şeye bağımlı olmak; onusuz yapamamak, onusuz aşırı mutsuz olmak demektir.

Bağımlılık, insanın zarar görmesine rağmen bir şeye yapmaya devam etmesi, onusuz yaşayamaması, onusuz olduğunda çok mutsuz olmasıdır. Örneğin bir çocuk;

1. İnternette devamlı vakit geçirmek veya ekran karşısında oyun oynamak istiyorsa,
 2. İnternette veya oyunda giderek daha çok vakit geçiriyorsa,
 3. Oyun oynamadığında akli oyunlarında kalıyor, öfkeli ve huzursuz oluyorsa,
 4. Oyun yüzünden arkadaşları ve ailesi ile arası açılıyorsa,
 5. Oyun yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa...
- Bu çocuk bir teknoloji bağımlısıdır.

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Hepimiz arkadaşlarımızdan etkileniriz. Onlarla aynı şeyleri paylaşmak için aynı tablet ve bilgisayar oyunlarını oynamak isteyebiliriz.

Ancak zamanla ekran başında çok fazla zaman geçirip kontrolümüzü kaybetmeye başlayabiliriz.

Boş zamanlarımızı faydalı uğraşlarla geçirmediğimizde bilgisayara ve tablete daha çok yönelebiliriz. Can sıkıntımızı oyunlarla gidermek isteyebiliriz.

Bu alışkanlığımız zaman içerisinde bağımlılığa dönüşebilir ve bu durum bizi mutsuz edebilir.



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?



Bir çocuk bağımlı olduğunda bilgisayar ve tablet kullanmak artık onun için yemek yemek, su içmek gibi önemli olur. Bu aşamaya gelen çocuklar bilgisayardan ayrı kalamazlar. Ayrı kaldıklarında mutlu olamazlar. Canları **DIŞARI ÇIKMAK, GEZMEK YERİNE HEP BİLGİSAYAR OYNAMAK İSTER.**