

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VELİ BROŞÜRÜ

HAZİRAN, 2023

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI, TEKNOLOJİYİ  
KULLANMADA  
VE ONUNLA İLİŞKİDE KİŞİNİN İRADESİNİ  
KAYBETMESİ, KENDİNİ DENETLEYEMEMESİ  
VE ONSUZ BİR YAŞAM SÜREMEMEYE  
BAŞLAMASI HÂLİDİR.

## BELİRTİLERİ NELER OLABİLİR?



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



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

## ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

**DENEYSEL KULLANIM: MERAK**  
KİŞİ HERHANGİ BİR ŞEKİLDE BİR SİTE,  
BİR OYUN, BİR UYGULAMA VEYA  
BENZER  
BİR TEKNOLOJİ ÜRÜNÜNDEN  
HABERDAR  
OLUR, ONU MERAK EDER VE DENER

**BAĞIMLI KULLANIM: SORUNUN AÇINA  
TAKILIP KALMAK**  
KİŞİNİN ARTIK KULLANMAK İÇİN  
HERHANGİ BİR SEBEBE İHTİYACI  
YOKTUR. BÜTÜN ZAMANINI VE  
EYLEMLERİNİ SİRF BAĞLANDIĞI  
TEKNOLOJİ ÜRÜNÜNE GÖRE BELİRLER VE  
O ÜRÜNE AYIRIR.



**SOSYAL KULLANIM: GRUPLA OLMAK**  
KİŞİNİN BELLİ BİR TEKNOLOJİK ÜRÜNÜ  
DEVAMLILIK  
VE DÜZENLİ OLARAK KULLANAN BİR ÇEVRESİ  
VARDIR. O ÇEVREYE GİRMEK VEYA GRUP  
İÇİNDE KALMAK ÜZERE KENDİSİ DE  
KULLANIR. GRUBUN GÜNDEMİNE DÂHİL OLUR,  
DIŞINDA KALMAKTAN KURTULUR.

**OPERASYONEL KULLANIM: BELLİ BİR AMAÇ  
GÜTMEK**  
KİŞİ ZEVK ALMAK, PROBLEMLERDEN  
KAÇMAK, BOŞ ZAMAN  
DOLDURMAK, CAN SIKINTISINDAN  
KURTULMAK, İNSANLARDAN  
UZAK KALMAK GİBİ AMAÇLARLA BİR  
TEKNOLOJİK ÜRÜNÜ  
KULLANMAYA BAŞLAR VE KULLANMAYA  
DEVAM EDER.

İNTERNETİN VE DİJİTAL TEKNOLOJİLERİN OLMADIĞI YA  
DA ÇOCUKLARIMIZIN ONLARA KAYITSIZ KALMADIKLARI  
BİR DÜNYANIN İMKÂNSIZ OLDUĞU BİR DÖNEMDEYİZ.  
DOLAYISIYLA DOĞRU OLAN İNTERNETİ VE DİJİTAL  
TEKNOLOJİLERİ YOK SAYMAK DEĞİLDİR.

İNTERNET VE DİJİTAL  
TEKNOLOJİLER ÇOCUKLARIMIZIN  
HAYATINI ZENGİNLEŞTİREBİLİR,  
KOLAYLAŞTIRABİLİR,  
RENKLENDİREBİLİR. KENDİLERİNİ  
GELİŞTİRMEDE BAŞKA TÜRLÜ ELDE  
EDİLMESİ ÇOK ZOR VEYA BELKİ  
İMKÂNSIZ OLACAK OLANAKLAR  
SUNABİLİR.

İNTERNET VE DİJİTAL  
TEKNOLOJİLER KONUSUNDA  
SORUN ONLARIN KULLANILMASI  
DEĞİL, FAYDASIZ YA DA ZARARLI  
ŞEKİLDE KULLANILMASIDIR.  
FAYDASIZ YA DA ZARARLI  
KULLANIM İLE DOĞRU VE FAYDALI  
KULLANIMI AYIRT ETMEK  
ÖNEMLİDİR. ÇOCUKLARIMIZIN  
İNTERNET VE DİJİTAL  
TEKNOLOJİLERİ HER  
KULLANIMINDA FAYDASIZ VEYA  
ZARARLI BİR ŞEY YAPIYOR  
TEPKİSİ VERMEMİZ HEM  
İLETİŞİMİMİZİ VE İLİŞKİMİZİ  
BOZACAK HEM DE ORTAK BİR  
ZEMİNDE UYULABİLİR KULLANIM  
KURALLARI KOYMAMIZA MANİ  
OLACAKTIR

## BUNUN YERİNE;

DOĞRU KULLANIMLARINI FARK ETMEK,  
TAKDİR VE TEŞVİK ETMEK,

FAYDALI KULLANIM ALTERNATİFLERİ İLE İLGİLİ  
BİLGİ VERMEK,

KENDİ DOĞRU VE FAYDALI KULLANIMIMIZLA  
ONLARA ÖRNEK OLMAK

DİKKAT ETMEMİZ GEREKEN ÖNEMLİ NOKTALARDIR.



## ÇOCUKLARIMIZ İÇİN NE YAPABİLİRİZ

SÜREÇ İÇERİSİNDE HEM ÇOCUKLARIMIZ HEM DE BİZ HATA YAPABİLİRİZ. HATA YAPMAYI VAZGEÇME, ÜMİTSİZLİĞE KAPILMA, ÇARESİZ HİSSETME SEBEBİ OLARAK GÖRMEYELİM.

ÇOCUĞUMUZUN BUGÜNÜ VE YARINININ DAHA GÜZEL OLMASI İÇİN İLK ADIMDA AMACIMIZA ULAŞAMAYABİLİR, İLK DENEMEDE ARADIĞIMIZI BULAMAYABİLİRİZ. ARAMAYA VE İLGİLENMEYE DEVAM ETMELİYİZ.

ÇOCUĞUMUZUN BAZI MESELELERİ ANLAMASI YA DA ANLADIKLARINI DAVRANIŞA DÖNÜŞTÜREBİLMESİ İÇİN ZAMANA VE DESTEĞE İHTİYACI OLACAKTIR. BU ZAMANI ONA VERMEMEK VEYA KÜÇÜK ADIMLARDAN BÜYÜK VE KALICI SONUÇLAR BEKLEMELİ YARARSIZ OLACAKTIR. DOLASIYLA ÇOCUĞUMUZUN İHTİYACI OLAN ZAMANI ONA VERMEYE HAZIR OLARAK, ONUN GELİŞİM HIZINI TAKİP ETMELİ VE GELİŞİMİNE UYGUN HAREKET ETMELİYİZ.

ÇOCUKLARIMIZA GERÇEK HAYATTA YAKIN İLİŞKİLER KURABİLMELERİ KONUSUNDA YARDIM ETMEMİZ VE ONLARI DESTEKLEMELİYİZ

ÇOCUKLARIMIZIN SOSYAL VEYA SPOR TİF AKTİVİTELERDEN HERHANGİ BİRİNE AZ DA OLSA BİR İLGİLERİ VARSA ONU FARK EDİP TEŞVİK ETMELİYİZ

ÇOCUKLARIMIZI, YETENEKLERİNİ VE KABİLİYETLERİNİ GELİŞTİRECEK İMKÂN VE İNSANLARLA BULUŞTURMAMIZ

İNSAN HİÇBİR DAVRANIŞI SEBEPSİZ YAPMAZ. ÇOCUKLARIMIZ İNTERNET VE DİJİTAL TEKNOLOJİLERİ KENDİLERİNE YA DA HAYATLARINA ZARAR VERECEK ŞEKİLDE KULLANIYORLARSA BUNUN ARDINDA YATAN NEDENLERDEN BİR TANESİ DE GERÇEK HAYATTA YAŞADIKLARI VEYA YAŞAMA İHTİMALELERİ OLAN BİR SORUNDAN KAÇMA OLABİLİR. ÖZGÜVEN NOKTASINDA ZORLAMA, ZORBALIĞA MARUZ KALMA, OLUMSUZ BİR ÇEVREYE SAHİP OLMASI SEBEBİYLE SUÇA BULAŞMA RİSKİNDEN KAÇMAK BAŞTA OLMAK ÜZERE BENZER MAKUL SEBEPLERDEN DOLAYI İNTERNET VE DİJİTAL TEKNOLOJİ KULLANIMINI ARTIRMAK SIK GÖRDÜĞÜMÜZ BİR DURUMDUR. SORUNU GÖRMEDEN VE ÇÖZMEDEN SONUÇ OLAN DAVRANIŞA YÖNELMEK, BİZİ AMACIMIZA ULAŞTIRMAYACAĞI GİBİ SORUNLARIN BÜYÜMESİNE VE İLERLEYEN ZAMANDA DAHA İÇİNDEN ÇIKILMAZ HÂLE DÖNÜŞMESİNE SEBEP OLABİLİR.



ÇOCUKLARIMIZIN VE GENÇLERİMİZİN İNTERNET VE DİJİTAL TEKNOLOJİLERE BU KADAR YOĞUN İLGİ GÖSTERMELERİNİN EN TEMEL SEBEPLERİNDEN BİR TANESİDE GERÇEK HAYATTA VAR OLMA, GÖRÜNME VE KENDİLERİNİ İFADE ETME İMKÂNLARININ OLDUKÇA AZALMIŞ OLMASIDIR. ÖZELLİKLE ŞEHİR HAYATINDA YAKIN İLİŞKİ KURMA VE SÜRDÜRME İLE BEDENSEL FAALİYETLER YAPABİLECEK ALAN VE İMKÂN BULMA ANLAMINDA, YETENEKLERİNİ VE BECERİLERİNİ GELİŞTİRİP GÖSTEREBİLME ANLAMINDA HER GEÇEN GÜN DARALAN VE FAKİRLEŞEN BİR DÜNYADA YAŞIYORLAR. HÂL BÖYLE İKEN ONLARIN HAYATINI İLİŞKİ VE FAALİYETTEN YANA ZENGİNLEŞTİRMEYEN SADECE İNTERNET VE DİJİTAL TEKNOLOJİLERİ KULLANMALARINI KISITLAMA YÖNÜNDE TALİMATLAR YAĞDIRMAK ZARARIN DIŞINDA BİR SONUÇ GETİRMEYECEKTİR.



## İNTERNETİ GÜVENLİ KULLANIM İÇİN İPUÇLARI

- İnternette veya sosyal medya hesaplarında kişisel bilgilerini (T.C. kimlik no, telefon, adres, yaş, aile bilgileri vb.) hiçbir şekilde paylaşmamalısın.
- Kullandığın şifrelerin sadece senin anlayabileceğin güçlü şifreler olabilmesi için sayı, harf ve sembollerini birlikte kullanmaya çalışabilirsin.
- Dosya ya da program indirme gibi işlemleri bilinen ve güvenli internet sitelerinden yapabilirsin. Tanımadığın kişilerden ya da internet sitelerinden gelen mesajları açma ve linkleri tıklamadığından emin ol.
- Hesap gizlilik ayarlarını değiştirerek kimlerin profilini görebileceğine, sana doğrudan mesaj gönderebileceğine veya gönderilerine yorum yapabileceğine karar verebilirsin.
- İnternette veya sosyal medyada yeni arkadaşlar edinirken dikkatli ol. Tanımadığın kişiler arkadaşlık teklifinde bulunduğunda kabul etmemek daha güvenli olacaktır.
- Halka açık ya da bilmediğin alanlardaki WiFi ağları tehlikeli olabilir. Bu ağlar kişisel bilgilerini çalmak için oluşturulmuş sahte bağlantılar olabilir.
- Bluetooth veya Airdrop'u kullanmadığın zaman devre dışı bırak. Bu bağlantı birçok cihazın birbiri ile etkileşim halinde bulunmasına olanak sağlar ve bir hacker bu açık Bluetooth bağlantıları içinden cihazına erişim sağlayabilir.
- Cep telefonunda bulunan uygulama marketlerinin izin vermediği, güvenli olmayan uygulamaları indirme.
- Herhangi bir içerik paylaşmadan önce durmak ve bu içerik ile zarar verebilir veya mi zarar görebilir miyim diye düşünmek gerekir.
- Paylaşılan fotoğrafların / videoların kötü niyetli kişiler tarafından değiştirilebileceğini unutmamak gerekir. Bu yüzden paylaşılan fotoğrafları dikkatli seçmeliyiz.
- Kullanılmayan hesapların silinmesi veya devre dışı bırakılması. Hesabını böylece bırakırsan haberin bile olmadan ele geçirilebilir.

## Doğru Bilgiye Nasıl Ulaşırız?

