

EV İÇİNDE AİLE İLE YAPILABİLECEK AKTİVİTİLER

- Kitap okuma saati düzenlemek
- Birlikte yemek veya pasta yapmak
- Resim yapmak
- Oyun saati yapmak ve bu oyunu çocuğun yönlendirmesine izin vermek
- Kutu oyunları, adam asmaca, isim-bitki-hayvan, kelime oyunları, sessiz sinema vb. oyunlar
- Düzenli egzersiz saatleri (Ailece egzersiz yapmak eve kapandığımız günlerde hem ruh sağlığı, hem de hareketsiz kalınan bu dönemde beden sağlığına olumlu katkıda (obeziteyi önleme) bulunacaktır



Ailece yapılacak aktiviteler ruh sağlığımızı korumak için çok yararlı olabilir.

Covid-19 Salgın Sürecinde İnternette Doğru Bilgi Edinme

- ✓ Bu süreçte anne-baba medya ve sosyal medya okur yazarlığı konusunda da etkin adımlar atmalıdır. Farklı bir çok kaynaktan haber okumasını sınırlandırmak i engellemek ailelerin önceliği olmalıdır.
- ✓ Çocuklar ailelerinin tepkilerini izler ve örnek alırlar.
- ✓ Onların kaygılarını anlamak ve yaş düzeylerine göre bilimsel açıklamalar yapmak faydalı olacaktır.
- ✓ Hiçbir sorun yokmuş gibi davranmak ya kaygıyı artırmakta ya da çocuğun tehlikeyi küçümsemesine, benim başıma bir şey gelmez düşüncesine kapılmasına sebep olabilmektedir.

ADRES: Kuzeykent Mah. Kamil Demircioğlu Cad. No:34A
Merkez/KASTAMONU
Telefon:03662146141
Web:<http://Kastamonuram.meb.k12.tr>
E-Posta:168207meb.k12.tr

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VELİ BROŞÜRÜ



**KASTAMONU
REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Günümüzde nerdeyse artık tüm evde bulunan bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon çağımız gereğince gerekli araçlardır . Bu teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır. Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gereğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.



Evde kalma süresinin arttığı bu dönemde çocuklarla beraber anne babalarında telefon ve bilgisayarda geçirdiği süre konusunda bir düzenleme yapması çok önemlidir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI GELİŞMEMESİ İÇİN AİLELER NELER YAPABİLİR?

- Eğlence amaçlı kullanımda zaman sınırlaması konulması
- Çocuk odasına bilgisayar konulmaması
- Ebeveynin göreceği şekilde bilgisayarı kullanması
- Öfke nöbeti olsa dahi zaman sınırlamasından vazgeçilmemesi
- İnternet bağlantısının sürekli açık olmaması
- Aile üyelerinin birlikte vakit geçirmesi
- Bilgisayarda farklı kullanım alanları konusunda bilgilendirilmesi (ilgisini çekebilecek konularda)
- Kurallar oluşturulması ve uyulmadığında bilgisayarın elinden alınması
- Karanlıkta bilgisayar kullanılmaması (aşırı odaklanma, çevreyi görmezden gelme)
- Ekranının ışığı-renkleri aydınlığının maksimumda olmaması (daha fazla bağlanma ve odaklanmaya yol açar)

İnternet her türlü bilgiyi çeşitli formatlarla barındırdığından ve üzerinde bir sansür mekanizması olmadığından kurallar, sınırlamalar koymamız, çocuklarımızı yönlendirmemiz gerekir.

TEKNOLOJİK ALETLERİN YANLIŞ KULLANIMI VE SONUÇLARI

Covid-19 salgın sürecinde telefon kullanımının 2 kat arttığı görülmektedir. Bu durum çocukların **omurga sağlığı** üzerinde olumsuz etkiler yaratmaktadır. Uzun süre telefona hareketsiz bakmaktan kaynaklı öncelikle boyun ağrıları , vücuda yayılan ağrılar ve kalıcı duruş bozukluklarının kaçınılmaz olduğu belirtilmektedir.

Bu süreçte öncelikli olarak telefon kullanım süresini azaltarak farklı hobilere yönelmemiz ve doğru telefon kullanımını öğrenerek sağlığımızı korumamız gerekmektedir. Omurgayı dik tutarak telefonu göz hizasında kullanmak en sağlıklı kullanım şeklidir

Ailelere büyük görev düşen bu konuda anne babaların önce kendi telefon kullanım süresine dikkat ederek örnek olması gerekmektedir. Evde geçirilen uzun saatler çocukları da ,aileleri de en kolay ulaşılan vakit geçirme yöntemi olan telefonlara yönlendirmektedir. Fakat bu süreçte farklı seçenekler üretmek gerekmektedir.

