



SARAY ORTAOKULU

AYLIK BÜLTEN

<http://pursaklarsarayortaokulu.meb.k12.tr/>

Şubat
2021

Pursaklar / ANKARA

SARAY ORTAOKULU ŞUBAT SAYISI

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI VE GÜVENLİ İNTERNET



BU SAYIDA

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVİSİ

Teknolojiden korkmak ve kaçmak yerine, onu nasıl daha verimli kullanabileceğimizi öğrenirsek, hem kendimiz hem de çocuklarımız için hayatı çok daha kolaylaştırabiliriz. Onların teknolojiden faydalanmanın sınırlarını iyi anlamalarını sağlarsak ve kullanımları konusunda gereken kontrolleri yaparsak bilinçli ve verimli kullanım düzeyine ulaşmalarını sağlamış oluruz.

Veli Olarak; Güvenli İnternet Kullanımı İçin Üzerime Düşen Görevler

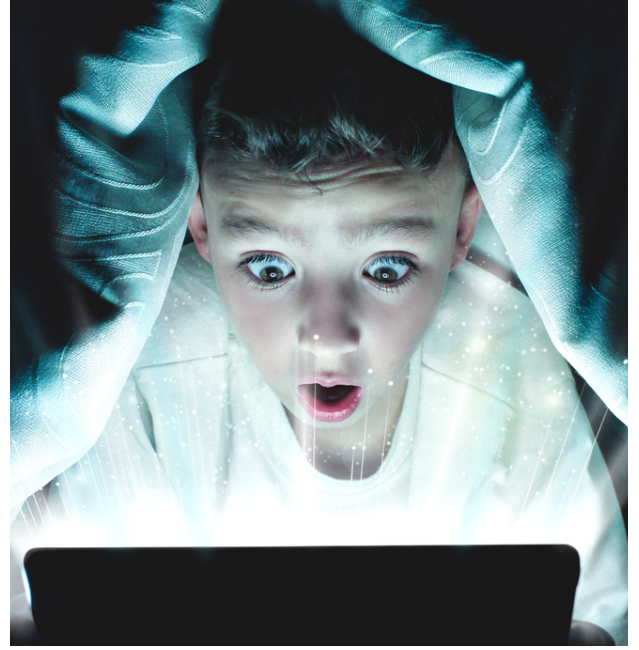
Bilinçli Teknoloji Kullanımı ve Güvenli İnternet Kullanımında Ailenin Rolü Nedir ?

İNTERNET SÖZLEŞMESİ nasıl oluşturabiliriz?



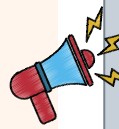
DEĞERLİ VELİLER; AİLEMİZİN YENİ ÜYESİNİ TANIYIN

1. En az çocuğunuzu koruyacak kadar İnternet kullanmayı öğrenin,
2. İnternet kullanımında yasaklayıcı değil, zaman açısından sınırlayıcı olun,
3. İnternetin derslerini aksatmasına izin vermeyin,
4. Diğer sosyal aktivitelere katılımını özendirin,
5. İnternet sebebiyle sorumluluklarını yerine getirmemesine fırsat vermeyin.



OLASI TEHLİKE VE RİSKLER... DİKKAT!!!

1. Aşırı kullanımın sebep olduğu internet bağımlılığı,
2. Fiziki sağlık sorunları, (ekran başında aşırı vakit geçirmekten kaynaklı)
3. Öfke, şiddet ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlar, (sosyal çevre yoksunluğu)
4. Şiddet ve müstehcen içerikli görüntülerin (tehlikelerini... öğrenin!!!)



İnternetteyken sizi rahatsız eden, zararlı ve rahatsız edici internet sitelerini www.ihbarweb.org.tr adresine ya da **0312 582 82 82** numaralı telefona hemen şikayet edin.



BİLMELERİ GEREKENLERİ ÖĞRETİN

1. İnternette tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine hayır demeyi,
2. Hoşlanmadıkları bir durumu sizinle paylaşmaları gerektiğini,
3. İnternet üzerinden gelen cazip, fakat aldatıcı teklifleri reddetmeyi,
4. İnternetin gerçek hayattan çok farklı olduğunu,
5. Hayatın sadece İnternette ibaret olmadığını... (öğretin)!



ÖNCE SİZ ÖRNEK OLUN

1. İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun,
2. Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve uygulayın,
3. Belirlediğiniz İnternet kullanım zamanına siz de riayet edin,
4. İnternet dışında aile içi aktiviteler düzenleyin,
5. Çocuğunuzun en iyi ve en güvenli limanı siz olun.

SOSYAL AĞLARA DİKKAT EDİN!

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



AİLENİN ROLÜ NEDİR ?

Aile, gencin değerler sisteminin oluşmasında önemli bir yere sahiptir. Anne-babalar çocuklarına doğru-yanlışı, sorumluluklarının gelişmesini, kendilerine zarar verici davranışlardan korumalarını öğretmelidir. Bunu yaparken onlara güvenli bir ortam sağlamalı, ancak bazı sınırlamaları olduğunu da göstermelidir.

Anne-baba olarak çocuğunuzun internet kullanımı ile ilişkili bilinçli bir tutum geliştirmesini sağlamada yapacağınız en önemli şey, kendi davranışlarınızla onlara örnek olmanızdır. Sizler bilgisayar veya telefon karşısında ne kadar vakit geçiriyorsunuz? Canınız sıkın olduğunda hemen telefonu elinize alıp sosyal medya mı kullanıyorsunuz? Sizin teknoloji karşısındaki tutumunuz çocuğunuzun da etkileyebilir.



AİLENİN ROLÜ NEDİR ?

Anne-babalar çocuklarının davranışlarındaki değişikliklerin farkında olmalıdır. Ki bu değişiklikleri bir gençte ayırt etmek oldukça güçtür. Anne-babalar depresyon, yorgunluk, dikkatsizlik, düşmanca tutum, aile üyeleriyle ve arkadaşlarla ilişkilerde değişikliklere karşı dikkatli olmalıdır. Buna ek olarak okul başarısı, okula devamsızlık, okuldan kaçma, daha önce ilgilendiği spor gibi aktivitelere ilgi kaybı ve yeme ve uyku alışkanlıklarındaki değişiklikler de gereğinden fazla teknoloji kullanımı ile ilişkili olabilir. Bu belirtiler fazla teknoloji kullanımı dışı nedenlerle de olabilmektedir. COVID-19 salgınıyla birlikte insanların teknoloji ile geçirdikleri zaman çok önemli bir artış göstermiştir. Özellikle eğitim ve öğretim faaliyetlerinin online uzaktan olarak yapılması öğrencilerin bilgisayar başında geçirdikleri sürenin uzaması, teknolojik tehlikelere karşı savunmasız olmalarına neden olmuştur. Bu çalışmamızda siz değerli velilerimize bu risklerin neler olduğunu ve riskleri azaltmak için neler yapılması gerektiğine dair öneriler yer almaktadır.



ÖĞRETİN

Çocuğunuzu korumanın en etkili yolu ona teknolojik cihazların ve sosyal medyanın taşıdığı riskleri öğretmektir. Günlük hayatta olduğu gibi internet kullanımında da bazı kuralların olduğunu ve bu kurallara uyulmadığı zaman çıkabilecek sorunlar konusunda onu bilgilendirin. Telif hakları, hakaret, siber zorbalık, müstehcenlik, istismar konularında çocuğunuzu risklerden haberdar edin.

ZAMAN YÖNETİMİNİ ÖĞRETİN

Günlük veya haftalık plan hazırlamaya teşvik edin. Günlük plana uymakta zorlanan çocuklar için "internet zamanı kontrol çizelgesi" çocuğunuz ile birlikte hazırlayarak en azından internette geçirdiği zamanı kontrol altına almasını sağlayın.

İNTERNET SÖZLEŞMESİ

Teknolojiden korkmak ve kaçmak yerine, onu nasıl daha verimde kullanabileceğimizi öğrenirsek, hem kendimiz hem de çocuklarımız için hayatı çok daha kolaylaştırabiliriz. Onların teknolojiden faydalanmanın sınırlarını iyi anlamalarını sağlarsak ve kullanımları konusunda gereken kontrolleri yaparsak bilinçli ve verimli kullanım düzeyine ulaşmalarını sağlamış oluruz.

Öncelikle çocuğun, her gün bilgisayara ayırdığı zaman belirlenmelidir ve bu konuda bir anlaşma yapılmalıdır. Aile üyeleri beraber olarak İNTERNET SÖZLEŞMESİ oluşturabilirsiniz.

Aile Teknoloji Sözleşmesi Aile bireylerinin katılımıyla bir toplantı gerçekleştirilerek, aile teknoloji sözleşmesi yapılır. Bu sözleşme yapılırken aşağıdaki durumlar dikkate alınmalıdır:

- Ekran zamanı sınırları belirlenmelidir.
- Teknolojinin nerede, ne zaman, kiminle kullanılacağı belirlenmelidir.
- Gerçekçi, uygulanabilir kararlar alınmalıdır.
- Ekran zamanları ödül olarak verilmemelidir.
- Ekransız aile zamanları planlanmalıdır.
- Olumlu ve olumsuz sonuçlar belirlenmelidir
- Kurallar tutarlı bir şekilde uygulanmalıdır

TEKNOLOJİ SÖZLEŞMESİ

- Kendi kişisel bilgilerimi (doğum tarihi, adres, okul bilgisi, telefon numarası vb.) ailemin bilgisi dışında hiç kimse ile paylaşmayacağım.
- Gerçek hayatta tanımadığım kişilerle internet ortamında arkadaş olmayacağım
- Bilgisayar oyunlarını ailemle belirlediğimiz süreye uygun olarak oynayacağım.
- Hafta İçi: Hafta Sonu:.....
Oyun süresince, herhangi bir kişi rahatsız edici bir şey söyler veya yaparsa, o kişiyle oynamayı bırakıp, engelleyerek aileme bildireceğim.
- Çevrim içi sohbet içeriğinin tehditkar ve rahatsız edici olması durumunda iletişimi anında keseceğim ve aileme haber vereceğim.
- Aileme cep telefonu kullanımında başkalarıyla olan iletişimim konusunda dürüst olacağım.
- Cep telefonunu hafta içi saatleri arasında, hafta sonu ise saatleri arasında (ailem farklı bir zaman dilimi belirlemediği sürece) kullanacağım.
- Ailece vakit geçirdiğimiz zamanlarda (yüz yüze sohbet ederken, restoranda, yemek saatlerinde vb.) telefonumu kullanmayacağım.
- Ders çalışma saatlerimde telefonumu odamın dışında bulunduracağım.
- Hiç kimseye, uygun olmayan içerikte, kırıcı ve tehditkar mesajlar yollamayacağım

EBEVEYNLERDEN BEKLENENLER:

- Çocuğum telefonda konuşurken ya da mesaj yazarken çocuğumun özel hayatına saygı göstereceğim.
- Telefon kullanımında çocuğumun güvende olduğuna ilişkin herhangi bir endişeye kapılırsam, çocuğumla birlikte konuşma ve mesajlaşma kayıtlarına bakma hakkına sahip olacağım.
- Ailece vakit geçirdiğimiz zamanlarda (yüz yüze sohbet ederken, restoranda, yemek saatlerinde vb.) telefonumu kullanmayacağım. Aile üyeleri bu sözleşmeye uymadığı takdirde karşılaşılabilecek sonuçlar:
 -
 -
- Öğrenci İmzası :.....
- Ailenin İmzası:.....