



HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

AİLE OKULU 1

Bilinçli ve Güvenli
Teknoloji Kullanımı



Başlarken

Dijital Vatandaşlık

Dijital Mahremiyet

Çocukların ve Gençlerin Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımı

Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımında Aile

Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji ve İnternetin Güvenli Kullanımı İçin Yapılması Gerekenler

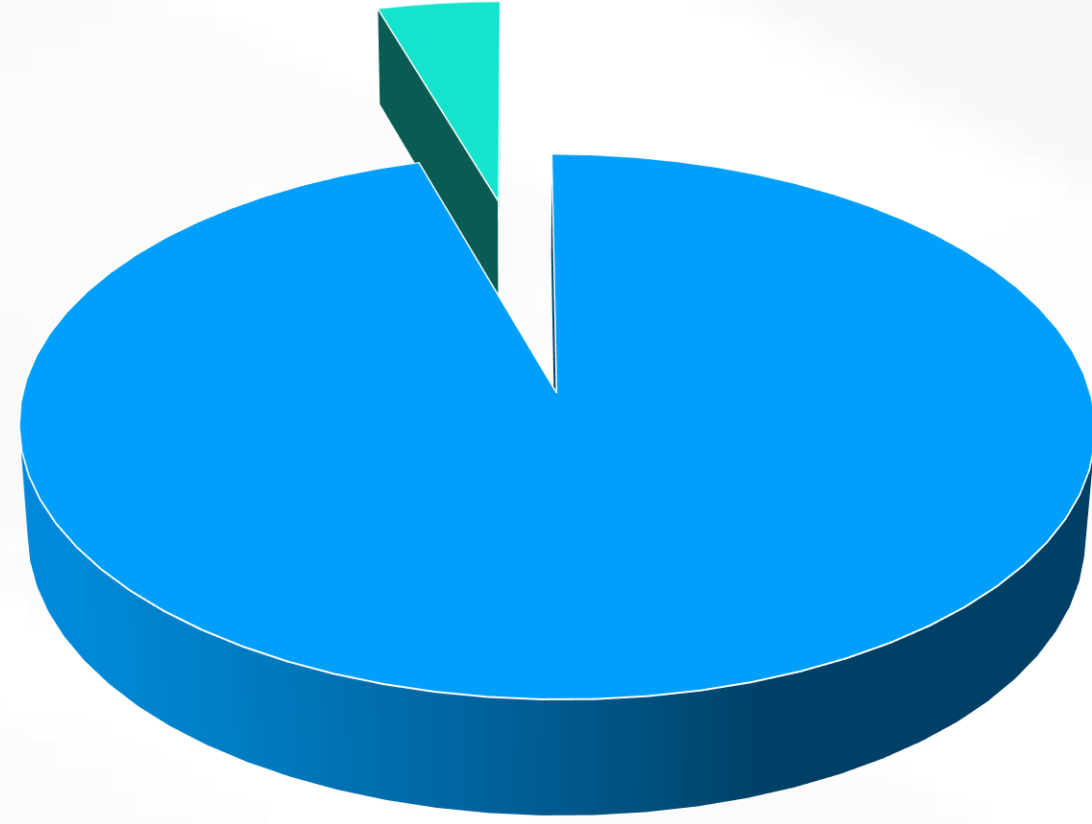
Özel Eğitim İhtiyacı Olan Çocukların Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımı

Özel Eğitim İhtiyacı Olan Çocukların Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımı



Başlarken

Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırmasına (2023)

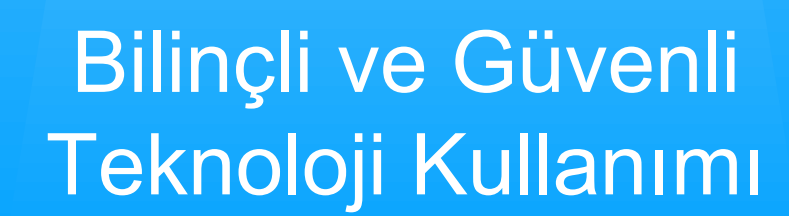


- İnternete erişim imkânı olan hane oranı
- İnternete erişim imkanı olmayan hane oranı

- İnternet kullanım oranının, 16-74 yaş grubundaki bireylerde 2022 yılında %85,0 iken 2023 yılında %87,1 olduğu belirtilmektedir (TUIK, 2023)

- İnternet kullanımının, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013 yılında %50,8 iken 2021 yılında %82,7 olduğu belirlenmiştir (TUIK, 2021)

- Hemen her gün veya haftada en az bir defa olmak üzere düzenli internet kullandığını ifade eden çocukların oranı %98,6 olarak belirtilmiştir (TUIK, 2021)





Dijital Vatandaşlık





Dijital Vatandaşlık





2. Etkinlik: Dijital Mahremiyet Sohbeti: Senaryolarla Bilinçleniyoruz





Çocukların ve Gençlerin Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımı



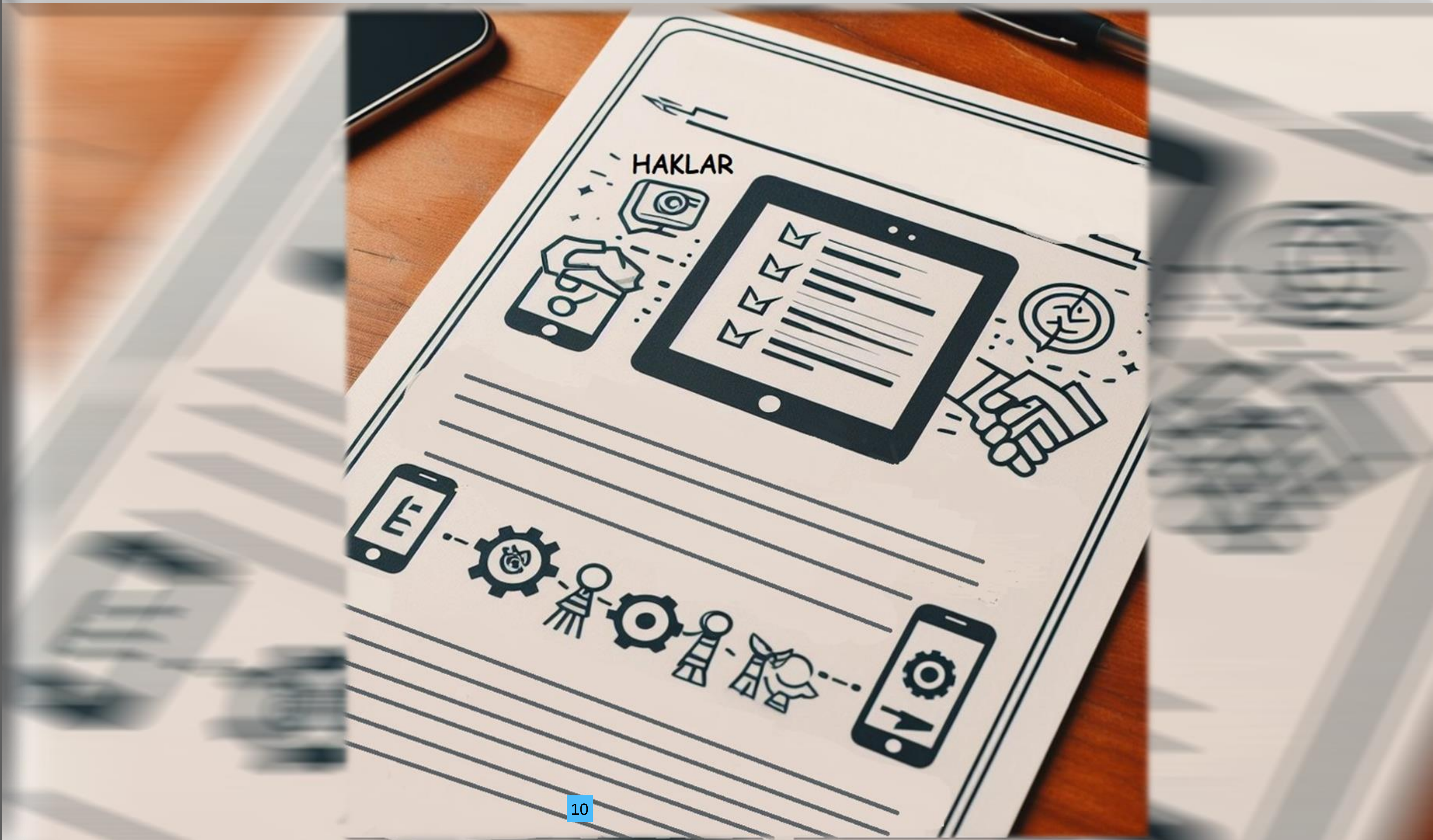


Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımında Aile

- Ebeveynler çocuklarının kullandığı teknolojiler ve deneyimler konusunda bilgi sahibi olmalıdır.
- Ebeveynler ilgili olmalı, çocuğun teknoloji kullanımını takip etmelidir.
- Çocuğun kullandığı teknolojik cihazlar ortak kullanım alanında bulundurulmalı, çocuğun orda kullanması sağlanmalıdır.
- Aile güvenlik tedbirleri almalı, internet filtreleri kullanılmalıdır. Gerekmesi halinde aile kontrol uygulamaları da indirilebilir.
- Ebeveynler bilinçli hareket etmeli, çocuklarla teknoloji kullanımı konusunda sohbet etmelidir.
- Ebeveynler kendi kullanımları ile olumlu örnek olmalıdır.



3. Etkinlik: Aile İçi Teknoloji Kullanımı Sözleşme Oturumu





Kısa Bir Ara





Teknoloji Bağımlılığı

Çocuklarda ve gençlerde teknoloji bağımlılığı oluşturabilecek faktörler; arasında televizyon, telefon, tablet, internet, bilgisayar oyunları, oyun konsolları ve sosyal medya sayılabilir.





Teknoloji Bağımlılığı



- Kişi teknolojiyle giderek daha fazla vakit geçirmek istiyorsa,
- İstediği kadar kullanamadığında, kendisine sınırlar konulduğunda sinirleniyorsa,
- Teknoloji kullanımından dolayı sorunlar yaşamasına rağmen teknoloji kullanmaya devam ediyorsa,
- Kullanmadığı zamanlarda bile akıllı teknolojik cihazında kalıyorsa,
- Her defasında planladığından daha fazla kullanıyorsa,
- Kullandığı teknolojik cihazlardan dolayı sorumluluklar aksatılmaya başlanmışsa teknoloji bağımlılığı başlıyor olabilir.



Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı bireylerde şu şekilde ilerler:

- Kişi teknolojiyi hep daha fazla kullanmak ister.
 - Yoksunluk sendromu yaşar.
 - Kişi kendini kontrol edemez.
- Kişi hayattan tat almamaya başlar.
 - Sağlık problemleri baş gösterir.
- Psikolojik bozukluklar görülmeye başlanır.
- Kişi çevresindekilerle tartışmalar yaşamaya başlar.
 - Sorumluluklarını aksatmaya başlar.
 - Zihin kilitlenir.
 - Yalan söylemeler başlar.
- Kendini hissetmeye başlar, giderek yalnızlaşır.
 - Yemek düzeni bozulur.



Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığından kurtulmak için çocuk ve gençlere sunulabilecek bazı öneriler şunlardır:

- Teknoloji kullanımı yavaş yavaş ancak kararlı olarak azaltılabilir.
- Kullanımı azaltılan teknolojik cihazın yeri doldurulmalıdır. Kullanılan teknolojik cihaz yerine yeni faaliyetlere yönelmesi sağlanabilir.
- Kullanılan teknolojik cihazın makul kullanım süresi belirlenebilir, bu sürenin bitimine bir aktivite planlanabilir.
- Teknolojiden uzak kalmak için hedef konulabilir.
- Teknoloji bağımlılığının zararları düşünülmelidir.
- Teknoloji bağımlılığına yol açan cihazın yoğun olarak kullanıldığı saatler varsa, bu cihazın kullanıldığı saatler değiştirilebilir.
- Gerekğinde **bir uzmandan destek** almak ihmal edilmemelidir.



Teknoloji ve İnternetin Güvenli Kullanımı İçin Yapılması Gerekenler

- İnternette veya sosyal medya hesaplarında kişisel bilgiler (T.C. kimlik numarası, telefon, adres, yaş, aile bilgileri vb.) hiçbir şekilde paylaşılmamalıdır.
- İnternette karşılaşılan herhangi bir bilgi başka kaynaklardan da araştırılarak doğruluğundan emin olunmalıdır.
- Kullanılan şifreler güçlü şifreler olmalıdır. Bunun için şifrede sayı, harf ve semboller birlikte kullanılmaya çalışılabilir.
- Dosya ya da program indirme gibi işlemler, bilinen ve güvenli internet adreslerinden yapılmalıdır.



Teknoloji ve İnternetin Güvenli Kullanımı İçin Yapılması Gerekenler



- Tanınmayan kişilerden ya da internet sitelerinden gelen mesajlar açılmamalı ve o adreslere girilmemelidir.
- Özellikle sosyal medyada hesap gizlilik ayarları değiştirilerek kimlerin profili görebileceğine, doğrudan mesaj gönderebileceğine veya gönderilere yorum yapabileceğine karar verilmelidir.
- İnternette veya sosyal medyada yeni arkadaşlar edinirken tanımadığınız kişilerin arkadaşlık teklifinde bulunduğunda kabul **etmemenin** daha güvenli olduğu unutulmamalıdır.



Teknoloji ve İnternetin Güvenli Kullanımı İçin Yapılması Gerekenler



- Kişi kendisine yapılmasını istemediği hiçbir davranışı başkalarına da yapmamalıdır. Sanal ortamda da hakaret vb. davranışlar kimseye yapılmamalıdır. Kişinin yüzüne söylemek nasıl saygısız bir davranış ise sanal ortamda bunu yapmak da öyledir.
- Herhangi bir içerik paylaşmadan önce durmak ve bu içerik ile zarar verebilir veya zarar görebilir miyim diye düşünmek gerekir.
- Paylaşılan fotoğrafların/videoların kötü niyetli kişilerin de eline geçebileceği veya bu kişiler tarafından değiştirilebileceğini unutmamak gerekir. Bu yüzden paylaşılan fotoğraflar konusunda dikkatli olunmalıdır.
- Kullanılmayan hesapların silinmesi veya devre dışı bırakılması önemlidir. Çünkü kullanılmayan bu hesaplar öylece bırakıldığında kişinin haberi bile olmadan ele geçirilebilir.
- İnternet ortamında çocuklar kendilerini rahatsız eden şeylerle karşılaştığında bu durumu ailelerine ya da öğretmenlerine söylemelidirler.

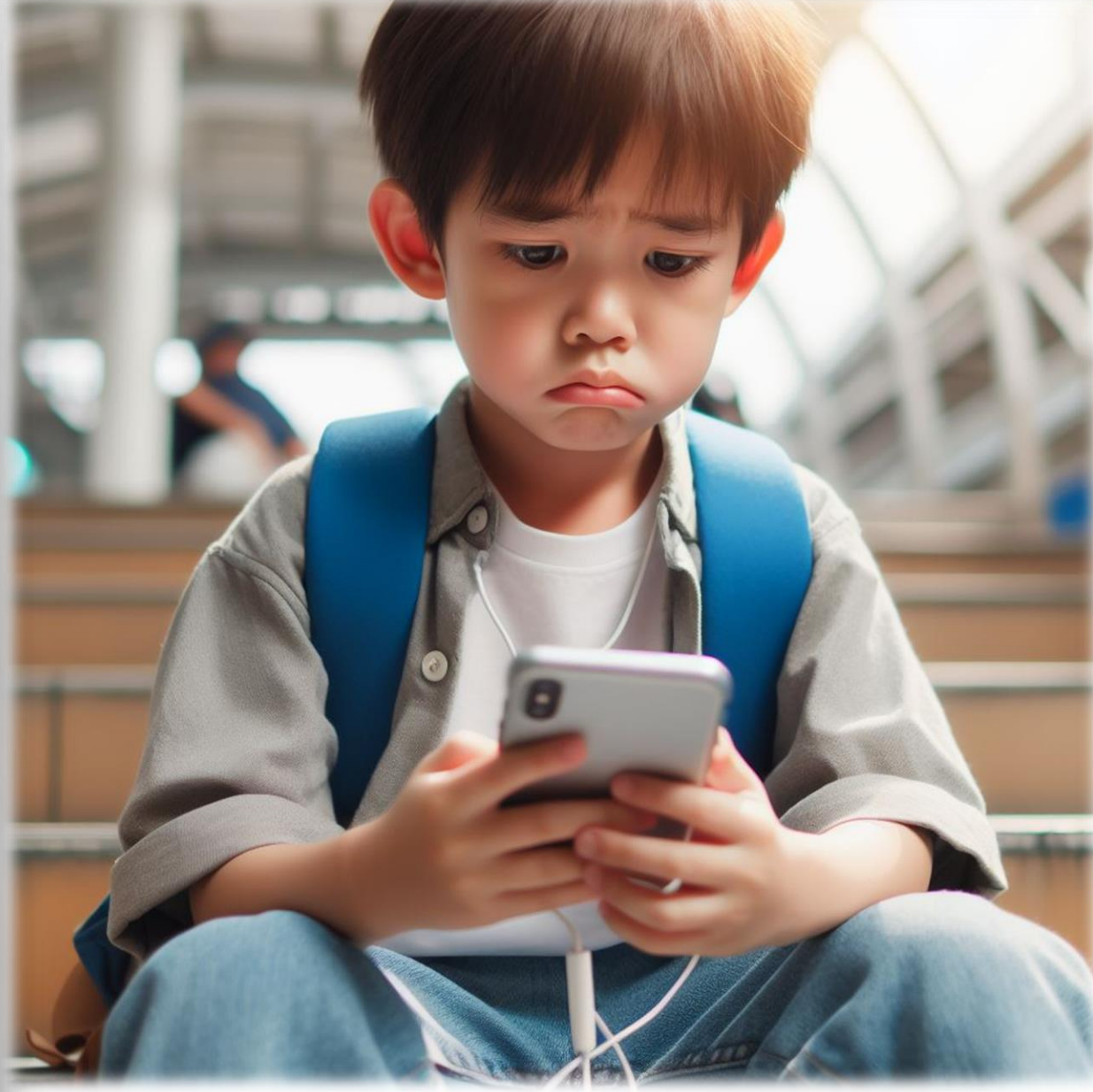


Özel Eğitim İhtiyacı Olan Çocukların Bilinçli ve Güvenli Teknoloji Kullanımı

- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrenciler gerçek hayatta arkadaş edinmesi, arkadaşlarıyla yüz yüze iletişime geçmesi, arkadaşlıklarını sürdürebilmesi için desteklenmelidir.
- Ebeveynleri tarafından çocukların kendilerini ifade edebilecekleri ortamlar sağlanmalıdır.
- Özel eğitim ihtiyacı olan bireyin özelliklerine uygun olarak sosyal faaliyetlere yönlendirilmesi sağlanmalıdır.
- Özel eğitim ihtiyacı olan öğrencilerin teknoloji ve internet kullanımında açık, net, anlaşılır kurallar konulması önemlidir.
- Çocuğun zaman kullanımını takip edememesi durumunda hatırlatıcılardan yararlanması sağlanmalıdır.
- Çocuğun kullandığı teknolojik cihazın ortak kullanım alanında olmasına ve aile kontrolünde kullanılmasına dikkat edilmelidir.
- Çocuğun gerçek hayatta başarıyı hissedebileceği, özgüvenini destekleyecek ortamlar oluşturulmalıdır.



Siber Zorbalık ve Baş Etme Yöntemleri



Siber zorbalığa örnek olarak verilebilecek davranışlar:

- Sanal ortamda olumsuz sözler sarf etmek,
- Sosyal medyada birinin adına yalanlar yaymak,
- Kişinin hesap şifresinin ele geçirilmeye çalışılması veya sahte bir hesap aracılığıyla taklit ve zararlı paylaşımların yapılması,
- Sosyal medyada birinin, başkalarının görmesini istemeyeceği fotoğraflarını herkese açık paylaşmak,

- E-posta, mesaj ya da anlık iletilerle kişiye hakaret etme, aşağılama, alaya alma ya da tehdit etme,
- Sanal ortamda birinin adıyla başkalarına mesajlar göndermek,
- Arkadaşlarla organize olup mağdur olarak seçtiği kişiyi sosyal platformlarda dışlama,
- Zararlı yazılımlar aracılığıyla bilgisayar veya mobil cihazlardaki kişisel dosya ve verilere erişilmeye çalışılması.





Siber Zorbalık ve Baş Etme Yöntemleri

Siber zorbalığın önüne geçebilmek için;

- Çocuklara internette hiçbir şeyin geçici olmadığını ve kaybolmadığını anlatmak gereklidir.
- Çocukların sanal ortamlarda profillerinin gizlilik ve güvenlik ayarlarını yapmalarına destek olunmalıdır.
- Çocukların sanal ortamlarda güçlü şifreler oluşturmaları, bu şifrelerin gerekli sıklıkta değiştirilmesi ve kimseyle paylaşılmaması gerektiği hatırlatılmalıdır.
- Çocukların her gördükleri paylaşıma yorum yapmamaları gerektiği ve bir paylaşım yapmadan önce çok iyi düşünülmesi gerektiği belirtilmelidir.
- Çocuklara sanal ortamdaki her talep ve isteğin kabul edilmemesi gerektiği vurgulanmalıdır.
- Sanal ortamda karşılaşılan rahatsız edici durumların ihbarweb.org.tr veya guvenliweb.org.tr adreslerinden bildirebilecekleri konusunda çocuklar bilgilendirilmelidir.



Siber Zorbalık ve Baş Etme Yöntemleri

Faydalı Telefon Numaraları





Teşekkür Ederiz