Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

SARIGAZİ İMAM HATİP ORTAOKULU
2021

İNTERNET
BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME

ÖĞRETMEN - ORTAOKUL

ÇOCUKLARIMIZ İÇİN BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI

Öğretmenlerin öğrencilerin hayatlarında önemi büyüktür. Öğrenciler, öğretmenlerin söylediklerinden çok yaptıklarını model alırlar. Dolayısıyla öğretmenlerin teknolojiyi kullanma biçimleri öğrencilerin de onları model almalarına neden olur.

NE YAPILMALI?

Öğrencilere "üretim odaklı teknoloji" ve "tüketim odaklı teknoloji" kullanım biçimlerinin ne olduğunu anlatın.

Üretim odaklı teknoloji:

Teknoloji kullanırken ürün ya da içerik üretme ve aktif olma şeklinde tanımlanmaktadır. Örneğin; kodlama, oyun yazma, animasyon yapma gibi...

Tüketim odaklı teknoloji:

Teknoloji kullanırken bir şey üretmeme, var olan ürünleri pasif olarak tüketmeye maruz kalma şeklinde tanımlanmaktadır. Oyun oynama, internette sörf yapma, sosyal medya takibi tüketim odaklı teknoloji kullanımına örnek olarak verilebilir.

Öğrencilere toplumsal kurallara internet kullanırken de uyulması gerektiğini anlatın. Oyun oynarken hakaret etmemek, kendisine ya da başkasına ait bilgileri ve görselleri internet ortamında paylaşmamak, zorbalık yapmamak gibi.

Siber zorbalık bütün boyutlarıyla öğrencilere ve velilere anlatılmalıdır. Bu gibi durumlarla karşılaşıldığında ne yapılması gerektiğini onlarla paylaşın.

İnternet ortamlarda yapılan aktivitelere ve geçirilen zamana sınır konulmasının gerekliliği hakkında öğrencileri bilgilendirin. Sınır konulduğunda faydaları olduğunu, sınır konulmadığında ise bağımlılığa neden olabileceğini anlatın.

Öğrencilerin etkileşimini ve paylaşımını arttıracak aktiviteler planlayın. Bu aktiviteler üzerine konuşun ve paylaşım yapmalarını sağlayın. Kendini ifade etmenin yarattığı duygusal rahatlamayı fark etmelerini sağlayın.

- Öğrencileri, bedenlerini kullanabilecekleri spor ya da beceriler için cesaretlendirin. Aileleri bu konuda teşvik edin. Öğrencilerin bu tür hobi ve aktivitelerini okulda sergilemelerine fırsat verin ve diğer öğrencilerin de bu çalışmalara dahil olmasını sağlayın. Başarılarını kutlayın. Bu konuda ne hissettiklerini paylaşmalarını sağlayın.

Öğrencilerin okulda teknolojiyi kullanım düzeyleri ve biçimleri hakkında aileleri ile iletişim içinde olmanız oldukça önemlidir. Elinden telefonu hiç düşürmeyen, derslerde genelde internet oyunlarından söz eden öğrencileri fark ettiğinizde aileleri ile bu durumu paylaşın.

Okul gezileri ile tiyatro, sinema, müze ve tarihi yerleri gezmenin keyfini yaşamalarını sağlayın. Grup olarak ödevler ve projeler hazırlamaları için ortamlar oluşturun. Grup olarak yaptıkları bu çalışmaya ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlayın.

- Üretim odaklı teknoloji kullanan öğrencilerin yaptıkları çalışmaları okulda arkadaşları ile paylaşmalarını sağlayın. Öğrencileri bu projeleriyle ulusal ve uluslararası turnuvalara katılmaları için destekleyin.

- Yapılan araştırmalarda internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında bireylerde dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlar ortaya çıktığı görülmüştür. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda okumada, konuşmaları yorumlamakta ve yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımının geleceği düşünmeyi engellediğini, geleceğe yönelik hedef belirlemeyi zorlaştırdığını onlara anlatın.

Ders çalışırken telefonunun yanlarında olmasının, sürekli bildirimlerin gelmesinin derse yoğunlaşmayı zorlaştırabildiğini ve bu sebeple çocukların akademik performansının düşebileceğini anlatın. Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücudun hantallaşması dış görünüşe de olumsuz etkileri olduğunu anlatın.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı, dikkat süresini azaltabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Dikkat eksikliği derse odaklanmayı ve anlama becerisini olumsuz etkileyebilir, okul başarısını düşürür. Bu nedenle akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi aletler üzerinde kontrolün sağlanması gerektiğini anlatın.

- **Kişisel, ailevi ve özel bilgilerinizi internet ortamında paylaşılmaması gerektiğini anlatın. İnternet ortamına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini belirtin. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike siber zorbalık durumunda sizden ve ailelerinden destek almaları gerektiğini anlatın.**

- Devamsızlık yapma, okula geç gelme, derslerde uyuklama, ödevlerini yapmama, öz bakımın azalmaya başlaması, huzursuz ve gergin olma gibi belirtilere rastladığınızda öğrencinin bağımlı olması tehlikesini göz önünde bulundurun. Bu durumu öğrenci ile birlikte okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi ve aile ile paylaşmak yararlı olabilir.

İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için vardır. Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil...

İnternet Kullanımı İçin Öğrencilere Verilebilecek Mesajlar

Yukarıdaki videoyu **Tıklayarak** ya da **Karekod Okuyucu** ile giriş yaparak izleyebilirsiniz.

Özel Eğitim ve
Rehberlik Hizmetleri
Genel Müdürlüğü

İNTERNET
BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME

Detaylı bilgi ve iletişim için:
https://orgm.meb.gov.tr
adresini ziyaret edebilirsiniz.

ÇOCUKLARIMIZ İÇİN
BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI

"Bu broşür Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Broşürde beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır."