

Ailelere Öneriler

- * Aileler çocuklarıyla daha kaliteli zaman geçirmeli, onların sorunları ile ilgilenmelidir.
- * Aileler, çocuklarıyla okul ve arkadaş çevreleri hakkında sohbet etmelidir. Onları hoşlandıkları, ilgi duydukları konulardan bahsetmeye; kaygı ve sorunlarını konuşmaya, paylaşmaya teşvik etmelidir.
- * Çocukların ve gençlerin, arkadaşlarına ve sosyal ortamlara (sinema, tiyatro, müze, sportif faaliyetler) daha fazla zaman ayırmaları desteklenerek özendirilmelidir.



- * Çocukların ve gençlerin yeteneklerini ortaya çıkarmaları için aileleriyle veya arkadaşlarıyla birlikte yapabilecekleri aktiviteler planlanmalıdır.



- * Çocuklar ve gençler, bilgisayar ve internet dışında da hobi geliştirmeleri için teşvik edilmelidir.
- * Çocuklardan ve gençlerden ailenin sorumluluklarını paylaşmaları için belirli görevleri yerine getirmeleri istenmelidir.
- * Çocukların ve gençlerin yaşlarına uygun günlük kullanım sürelerine göre interneti kullanmalarına dikkat edilmelidir. Günlük kullanım süreleri birkaç zaman dilimine ayrılmalıdır.



TC. Sağlık Bakanlığı

TEKNOLOJİNİN VE İNTERNETİN ETKİN KULLANIMI



**SANAL DEĞİL,
SOSYAL HAYATTA KAL!**

Teknolojinin ve İnternetin Amacına Uygun Kullanımının Yararları

Teknoloji ve internet hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline geldi. Herkes vaktinin büyük bir bölümünü internette iş yaparak veya sosyal ağlarda gezinerek geçirebiliyor.

Teknolojinin ve internetin eğitim amaçlı kullanılması çocuklara ve gençlere farklı bakış açısı kazandırmakta ve onların güncel bilgiye hızla ulaşmalarında büyük yararlar sağlamaktadır.

Teknolojiden ve internetten yararlanılarak projelerin gerçekleştirilmesinde bilgisayar programlarının kullanımı büyük kolaylık sağlayabilmektedir.

İnternetteki sosyal iletişim ağlarıyla çocuklar ve gençler; başka bir okuldaki veya ülkedeki kişilerle kolaylıkla iletişime geçebilmekte, onlarla ortak projeler yürütebilmekte ve elektronik sohbetle paylaşım yapabilmektedir.

Teknoloji ve internet kullanımının hayatımızda birçok yararı olmasına rağmen, yanlış ve aşırı kullanımı çeşitli sorunlara neden olmaktadır.

İnternet Kullanımına İlişkin Öneriler

* Çocuklar ve gençler internetten nasıl faydalanmaları gerektiğini öğrenmeli, kullanmadan önce bir amaç belirlemelidir.

* İnternet kullanım özellikleri belirlenmelidir ve belirlenen bu özelliklere göre internet kullanımı yeniden düzenlenmelidir.

* Çocuklar ve gençler;

- İnterneti haftanın hangi günleri kullanıyor?
- Günün hangi saatlerinde internette kalıyor?
- İnternette kaç saat kalıyor?
- İnterneti en çok hangi işlev için kullanıyor?



* Günün belirli saatlerinde internette daha uzun süre geçiriliyorsa aynı zaman diliminde başka bir sosyal faaliyet belirlenmelidir.



* İnternet kullanımına ara verilecek zamanı hatırlatmak üzere alarm kurulmalı veya aile bireylerinden hatırlatmaları istenmelidir.

* İnternette geçirilen zaman uğruna nelerin kaçınılabileceğinin farkında olunmalıdır.

* İnternette harcanılan vakit nedeniyle yapılamayan etkinlikler listelenip bu etkinlikler planlanmalıdır.

* Bilgisayar evin ortak kullanım alanlarından birine kurulmalıdır.

* Çocuklar ve gençler için sorun teşkil edebilecek internet uygulamalarının (savaş oyunları, şiddet içerikli oyunlar, uygunsuz siteler) kullanımı engellenmelidir.