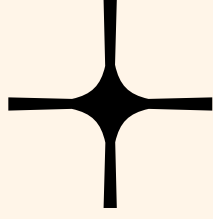


# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



Bağımlılık kişinin kullandığı nesneye karşı kontrolünü kaybetmesi anlamını taşır.

- 0-3 yaş Ekrandan uzak tut
- 3-6 yaş 20-30 dk.
- 6-9 yaş 40-50 dk.
- 9-12 yaş 60-70 dk.
- 12+ 120 dk



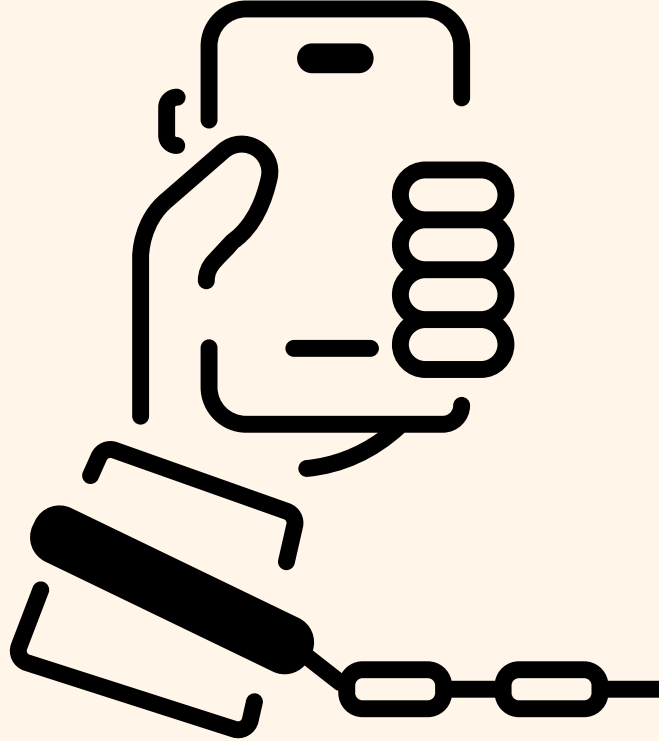
## Teknoloji Bağımlılığın Zararları

1. Ruh halinde değişmeler olur
2. Zihinsel sağlığın kötü etkilenir.
3. Fiziksel sağlık bozulur.
4. Beyin işlevlerinde aksamalar oluşur.
5. uyku sorunları oluşur.



# E-EBEVEYN OLMAK

VELİ BÜLTENİ



HAZIRLAYAN: REHBERLİK SERVİSİ



6. Sosyal becerilerde azalma

7. aleden uzaklaşma

## Çocuklar İçin Tehlikeli Mecralar

1. Sosyal Medya
2. Online oyunlar
3. Online bahis ve Kumar siteleri
4. online dizi ve film platformları
5. tv dizileri

## Siber Suçlar

1. Hacking
2. Verileri izinsiz alma kopyalama yayma
3. konuşmaları fotoğrafları ifşa etme
4. oyunda veya banka hesabından hırsızlık
5. Suçu suçluyu övme
6. internet ile taciz, tehdit, şantaj, hakaret

Hapis cezası ile cezalandırılır.

## NASIL BAŞA ÇIKILIR

1. Örnek olun
2. teknolojiyi çocuk bakıcısı yapmayın.
3. Kurallarınız olsun
4. iletişiminizi güçlendirin
5. interneti ortak alanınızda kullanıdırın.
6. güvenlik ve ebeveyn filtrelemesi sağlayın
7. Yatak odasını teknolojiden yalıtın.
8. Kişisel bilgilerinizi hiç kimseye vermemesini tembihleyin.
9. Yabancılarla iletişim kurmasını engelleyin.
10. İzin almadan bir şey yüklemesin.
11. Şifresini isteyin.
12. Siber suçları öğretin.
13. onunla izlediğiniz programlara dikkat edin.
14. adresini düzenli olarak kontrol edin.
15. Geçmeşini kontrol edin.



## ALTERNATİF

1. Spor
2. Müzik
3. resim
4. Drama
5. Edebiyat
6. Beceri eğitimi
7. evcil hayvan ve doğa
8. sokak oyunları
9. zeka oyunları
10. ilgi alanları olmasını sağlayın.



## KORUMA PROGRAMLARI

kids place

mm gurdian parental control

screen time parental control

securteen

norton family

## KAYNAK ÖNERİLERİ

E- ebeveyn Olmak - Yusuf Yıldırım

Dijital Dünyada E-ebeveyn Olmak -  
Salih Uyan

Çocuğumu Nasıl Geri Alabilirim- Boniie  
Thomas

Dijital Çocuk-Kemal Sayar

Ebeveyn Olmak- TRT Eba

Daha Fazla bilgi için rehberlik  
öğretmeniniz ile görüşün.

