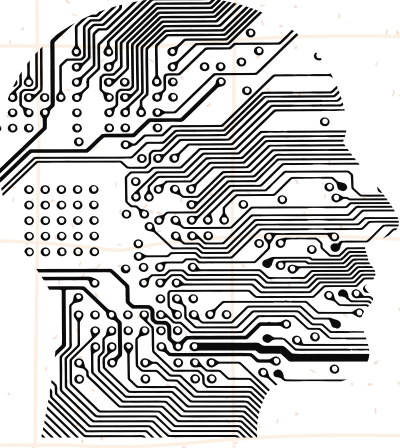


TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

ÖZEL BALKANLAR KOLEJİ ANADOLU LİSESİ
ÖZEL NASİBE ERYETİŞ MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK BİRİMİ



Velilere yönelik bilgilendirme

1. Tutarlı Sınırları Belirleyin
 - Günlük telefon, tablet ve bilgisayar kullanımı için yaşa uygun net süre sınırları koyun.
 - “Kural bir gün uygulanıp diğer gün esnetilirse” sınır etkisini kaybeder.
 - Hafta içi ve hafta sonu için önceden belirlenmiş bir dijital zaman planı oluşturun.
2. Ortak Kullanım Alanı Kuralını Oluşturun
 - Telefon, tablet ve bilgisayarı mümkün olduğunca ortak yaşam alanlarında kullanmalarını sağlayın.
 - Oda içinde, kapı kapalı şekilde uzun süreli kullanım kontrolsüz artışa neden olur.
3. Ekran-Uyku Düzenini Koruyun
 - Uykuya geçmeden en az 1 saat önce tüm ekranların kapatılmasını sağlayın.
 - Telefonun gece boyunca öğrencinin odasında bulunması uyku kalitesini ciddi şekilde düşürür.



Günümüzde teknoloji, gençlerin öğrenme süreçlerini destekleyen önemli bir araçtır. Ancak kontrolsüz ve aşırı kullanım; öğrencilerimizin psikolojik, akademik ve sosyal yaşamlarını olumsuz etkileyebilmektedir. Son dönem gözlemlerimiz, dijital bağımlılık belirtilerinin lise düzeyinde giderek arttığını göstermektedir.

4. Aile İçinde Ekran Kullanımına Model Olun

Gençler verilen talimatlardan çok, gözlemledikleri davranışı takip ederler.

- Aile bireyleri olarak ekransız yemek, sohbet ve dinlenme zamanları oluşturun.
 - Telefonu sık sık kontrol etmek yerine “dijital mola” zamanları belirleyin.
- ### 5. Dijital İçeriği Takip Edin
- Öğrencinizin hangi uygulamaları kullandığını, kimlerle iletişim kurduğunu düzenli olarak konuşun.
 - Sosyal medyada geçirdikleri zamanı izleyin; gerektiğinde ebeveyn kontrol ayarlarını kullanın.
- ### 6. Teknoloji Dışı Etkinlikleri Artırın
- Spor, yürüyüş, kitap okuma, aile sohbeti, masa oyunları gibi ekransız aktiviteleri artırın.
 - Dijital cihazın tek eğlence kaynağı olmasının önüne geçin.

Tutarlılık Neden Önemlidir?

Gençler, sınırların kararlı ve düzenli şekilde uygulandığı ortamlarda daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirirler. Bir kuralın zaman zaman uygulanıp zaman zaman görmezden gelinmesi, öğrencinin ‘pazarlık alanı’ oluşturmaya ve sınırları zorlamasına yol açabilir. Tutarlı, açıklayıcı ve sevgi temelli ebeveynlik tutumu, dijital bağımlılığın önlenmesinde en etkili yaklaşımlardan biridir.