**ŞEHİT AHMET KILIÇARSLAN İLKOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**

**VELİ BÜLTENİ**

Konu: Teknoloji Bağımlılığı

Sevgili Velimiz,

Günümüzde teknoloji, hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Doğru kullanıldığında çocukların öğrenme sürecine katkı sağlayan teknoloji, aşırı ve kontrolsüz kullanıldığında teknoloji bağımlılığına yol açabilmektedir.

Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji bağımlılığı, çocuğun akıllı telefon, tablet, bilgisayar veya tv gibi dijital cihazlara gereğinden fazla zaman ayırmasıdır. Bu durumda çocuk, gerçek dünyadaki oyun ve sosyalleşmeden uzaklaşabilir; okul başarısı düşebilir, dikkat süresi azalabilir ve uyku düzeni bozulabilir. Örneğin tüm vaktini telefondaki oyunlara harcayan bir çocuk, etrafındaki insanlarla daha az ilgilenir. “Çocuğunuz gün içinde ekran başında çok mu vakit geçiriyor?” sorusuna cevabınız siz velilerimize bir ipucu verebilir.

 “Çocuğunuz son zamanlarda şunlardan birini yapıyor mu?”

* Ekran karşısında uzun süre oturma (oyun oynama, video izleme sürelerinde artış).
* Uyku düzeninde bozulma (gece geç saatlere kadar cihaz kullanma, gündüz uyuklama).

• Sosyal gerileme: Arkadaşlarla veya aileyle eskisi kadar oynamama, yalnız başına vakit geçirme.

• Ders ve davranış sorunları: Okul başarısında düşüş, sınıfta dikkatsiz olma.

• Sinirlilik veya huzursuzluk: Cihaz alınınca aşırı tepki gösterme, öfke nöbetleri.

“Bu konuda neler yapabiliriz?”

• Ekran süresini sınırlayın: Günde belli saat aralıklarında teknoloji kullanımına izin verin. Örneğin akşam 8’den sonra cihaz kullanmama kuralı getirebilirsiniz.

• Alternatif etkinlikler sunun: Çocuğunuzla beraber açık hava oyunları, kitap okuma veya resim yapma gibi aktiviteler planlayın. Hem eğitici hem eğlenceli işler yaparak teknoloji kullanımını azaltabilirsiniz.

• Birlikte zaman geçirin: Haftada belirli günler ailece bilgisayar yerine masa oyunları oynama ya da parkta yürüyüş gibi ortak etkinlikler düzenleyin. Aile sıcaklığı çocuğun ilgisini teknoloji dışı aktivitelere çevirir.

• Olumlu model olun: Ebeveynler olarak teknoloji kullanımınız konusunda örnek olun. Beraber yemek yerken veya konuşurken telefonları bir kenara bırakın.

\*\*\*\*\*\*\*\*Gerekirse bir uzmandan destek alın.

Unutmayalım, çocuklar teknolojiyi değil, sevgimizi ve ilgimizi daha çok ister. Sağlıklı teknoloji kullanımı, ancak ailelerin desteğiyle mümkün olabilir.

Sağlıklı günler dileriz.

Okul Rehberlik Servisi