

MEHMET AKPINAR ANAOKULU REHBERLİK BÜLTENİ
(2022-2023 Eğitim Öğretim Yılı)



Sevgili Anne Babalar,
Okulumuzun "Yıllık Rehberlik Programı"nda yer alan "Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (TBM)" kapsamında Yetişkin Modülü ve Okul Öncesi Modüllerini tatil öncesi sizlerle paylaşıyoruz. Günümüzde her şeyi; alışveriş, eğitim, iş, bankacılık, vb. teknoloji üzerinden iletişime geçerek gerçekleştiriyoruz.

Bu nedenle, teknolojinin bilinçli kullanımı hem yetişkinler hem de çocuklarımız açısından oldukça önem arz etmektedir. TBM Programının Yetişkin Modülü-Teknoloji Bağımlılığı ve Okul Öncesi Modülü Teknoloji Bağımlılığını paylaşacağız. Yetişkin Modülünde yer alan bilgilerin ardından, okul öncesi modülünde çocuklarımızla birlikte yapacağımız etkinlik ve materyalleri bültenle birlikte sizlere gönderilecektir.

Öncelikli olarak yetişkin modülünde yer alan bilgilendirmeleri okuduktan sonra, okul öncesi modülünde yer alan etkinlik ve bilgilendirmeleri sizler çocuklarımızla birlikte yaparak teknoloji bağımlılığı konusunda farkındalık kazanmalarını sağlayacağız. (Ebeveynler olarak çocuklarımıza eşlik etmeniz kazanımlar sürecinde oldukça önemlidir.) Teknolojinin bilinçli kullanımı, çocuklarımızın bu konuda nasıl yönlendirebileceğimiz, yetişkinler olarak dikkat etmemiz gerekenler bu bültenimizde yer almaktadır.



Teknoloji Bağımlılığı (Yetişkin Modülü)

Teknoloji bağımlılığı, günümüzde sosyal medya bağımlılığı, oyun bağımlılığı, cep telefonu ile zaman geçirme, platformlar üzerinden video izleme gibi zamanımızı büyük ölçüde alan, günlük yaşamımızı etkileyen bir durumdur. Araştırmalar internette fazla zaman geçiren ve bilgisayar oyunlarına bağımlı olan çocuk ve bireylerin giderek yalnızlaştığını, yüz yüze ilişki kurmakta zorlandıklarını, zihinsel fonksiyonlarında bozulma yaşadıklarını gösteriyor.

Teknoloji hayatımızı kolaylaştırdığı gibi bizi esir de alabilir. Teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması,
 - Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
 - Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknoloji kullanımına devam edilmesi,
 - Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi,
 - Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması,
 - Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle meşgul olması,
 - Teknolojinin, kişinin sorumluluklarını (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirmesinin önüne geçmesi.



Bireyler bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bu adımlar, bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir. (tbm.org.tr)

Teknoloji Bağımlılığı -Yetişkin Modülü bilgilendirme kitapçığı ve materyaller bültenimizle birlikte sizinle paylaşılmıştır.

Teknoloji Bağımlılığı (Okul Öncesi Modülü)

Teknoloji Bağımlılığı-Yetişkin Modülünde yer alan bilgilendirmelerden sonra çocuklarımızla bültenimizle birlikte paylaşılan “Ahmet’in Tableti” ve “Enis ile Esra” hikayelerini okuyunuz, onlarla birlikte sorular sorarak resimlere bakarak fikirlerini tartışabilirsiniz. Ayrıca “Tek Başına Oynanmaz” ve “Gerçek Dünya” çocuk şarkılarını içeren videoları izleyip şarkıları birlikte söyleyebilirsiniz.

Teknoloji ve bilinçli kullanım ile ilgili çeşitli oyun ve etkinliklere <https://anaokul.tbm.org.tr/> adresinden ulaşabilirsiniz.

Eğlenceli, sağlıklı ve mutlu tatiller dileriz.

KAYNAKÇA:

* www.tbm.org



