**BÖLÜM I** DERS PLANI  **Aralık 2022**

|  |  |
| --- | --- |
| Dersin adı | TÜRKÇE |
| Sınıf | 6 |
| Temanın Adı/Metnin Adı | BİLİM VE TEKNOLOJİ / TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI |
| -MEB-  İzinsiz paylaşmayınız.  Konu | dd259c2a-63ec-4567-9f70-ec849e36a670   * Anlatıcı türleri * Bilgilendirici metinlerin özellikleri * Ana fikir * Yabancı kelimelere Türkçe karşılıklar * Medya kaynakları * Başlık * Zamirler * Deyimler * Atasözleri |
| Önerilen Süre | 40+40+40+40+40+40 (6 ders saati) |

**BÖLÜM II**

|  |  |
| --- | --- |
| haytaakademicom  Öğrenci Kazanımları /Hedef ve Davranışlar  Ä°lgili resim | **OKUMA**  T.6.3.1. Noktalama işaretlerine dikkat ederek sesli ve sessiz okur.  T.6.3.5. Bağlamdan yararlanarak bilmediği kelime ve kelime gruplarının anlamını tahmin eder.  a) Öğrencilerin tahmin ettikleri kelime ve kelime gruplarını öğrenmek için sözlük, atasözleri ve deyimler sözlüğü vb. araçları kullanmaları sağlanır.  T.6.3.12. Zamirlerin metnin anlamına olan katkısını açıklar.  T.6.3.17. Metinle ilgili soruları cevaplar. Metin içi ve metin dışı anlam ilişkileri kurulur.    **KONUŞMA**  T.6.2.2. Hazırlıksız konuşma yapar.  T.6.2.6. Konuşmalarında uygun geçiş ve bağlantı ifadelerini kullanır. Ama, fakat, ancak, lakin, bununla birlikte ve buna rağmen ifadelerini kullanmaları sağlanır.  **YAZMA**  T.6.4.4. Yazma stratejilerini uygular. Güdümlü, serbest, kontrollü, tahminde bulunma, metin tamamlama, bir metni kendi kelimeleri ile yeniden oluşturma, boşluk doldurma, grup olarak yazma gibi yöntem ve tekniklerin kullanılması sağlanır.  T.6.4.11. Yazdıklarını paylaşır. Öğrenciler yazdıklarını sınıf ve okul panosu ile sosyal medyada paylaşmaya teşvik edilir.  T.6.4.13. Formları yönergelerine uygun doldurur. |
| Ünite Kavramları ve Sembolleri/Davranış Örüntüsü | Teknoloji, bağımlılık, medya kaynakları, sanal, gerçek, uykusuzluk… |
| Öğretme-Öğrenme-Yöntem ve Teknikleri | Soru-cevap, anlatım, açıklamalı okuma ve dinleme, açıklayıcı anlatım, inceleme, uygulama |
| Kullanılan Eğitim Teknolojileri-Araç, Gereçler ve Kaynakça  \* Öğretmen \* Öğrenci |  |
| • Dikkati Çekme  teknoloji baÄÄ±mlÄ±lÄ±ÄÄ± ile ilgili gÃ¶rsel sonucu | * Kaç saat TV izliyorsunuz? * Bilgisayarda ya da tablette ne kadar zaman geçiriyorsunuz? * Teknolojinin faydaları nelerdir? * Yapay zekalı robotlar hakkında neler biliyorsunuz? Teknolojik çalışmalar insanlık için zararlı olabilir mi? * Hikikomori ile ilgili yaptığınız araştırma sonucunda elde ettiğiniz bilgileri arkadaşlarınızla paylaşınız. * Günlük yaşamınızda hangi teknolojik araçları kullanıyorsunuz? Örnekler veriniz. |
| • Güdüleme | Bu dersimizde “**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI”** adlı metni işleyeceğiz. Sevgili Çocuklar,Teknolojinin yaşamımıza kattığı renk ve yararlar saymakla bitmez. Bırakın eskileri, internetsiz, akıllı telefonsuz, bilgisayarsız, sosyal medyasız, arama motorsuz, sanal ticaretsiz bir yaşam bundan sonrası için düşünülemez.  Bugünün gençliği yemeden içmeden vazgeçer ama internetten zor vazgeçer! Hani eskilerin klasik bir sorusu vardır:Bir adaya düşseniz, yanınıza mutlaka almak istediğiniz üç şey ne olur? Bu sorunun cevabı kesinlikle her yaşa göre değişir! Çocuklarda ve gençlerde üçünden biri ya da ikisi kesinlikle teknoloji ağırlıklı bir şeyler olur. Peki, teknolojinin hayatımıza bu kadar girmesi, özellikle de çocuklarımızın vazgeçilmezi haline gelmesi yeni sorunları da beraberinde getiriyor mu? Okumayı, yazmayı, konuşmayı körelttiğini biliyorduk. Özellikle parmak eklemlerini zayıflattığı yönünde ciddi uyarılar vardı. Çocukları, sosyalleştirdiği mi yoksa asosyalleştirdiği mi üzerinde ciddi tartışmalar söz konusu. Ekran başındayken, zaman kavramı unutuluyor, bu da yapılacak diğer işleri aksattığı için suçluluk duygusunu ve tartışmaları beraberinde getiriyor! Teknoloji bağımlılığının uyuşturucudan daha beter olduğunu iddia edenlerin sayısı da her geçen gün artıyor. Öyle ki Yeşilay diğer uyuşturucu bağımlılıkları gibi teknoloji bağımlılığı konusunda da uyarıcı hamleler yapıyor! Yarattığı sorunlar Fiziksel şikâyetler: Gözlerde yanma, boyun kaslarında ağrı ve sertleşme, beden duruşunda bozukluk, elde uyuşukluk, halsizlik. Sosyal şikâyetler: Akademik başarıda düşüş, kişisel, aile ve okulda diyalog sorunları, zamanı idare etmede başarısızlık, uyku bozuklukları, yemek yememe, aktivitelerde azalma, sosyal medya arkadaşları dışında izolasyon. Ve işte bu konudaki son haber: İngiliz bilim insanları, uzağı net görememe olarak tanımlanan ‘miyopi’ rahatsızlığının çocuklarda bir ‘salgın’ haline geldiğini duyurdu. Ülkenin saygın eğitim kurumlarından Londra Üniversitesi’nde gerçekleştirilen araştırmada, günümüz çocuklarının yüzde 20’sinde miyop rahatsızlığı bulunduğu, bu verilerin 50 yıl öncesiyle karşılaştırıldığında ise yüzde 100 oranında arttığı ifade edildi. Devamı aşağıda… |
| • Gözden Geçirme | Bu dersimizde teknoloji bağımlılığı hakkında bilgi sahibi olacaksınız? |
| • Derse Geçiş    **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI-Son nesil**  **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI-Akıllı telefondan önce**  **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI-Teknolojinin zararları**  **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI-Robot Sophia uyanıyor**  **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI-Hikikomori**  **Aşağıdaki linkten de içerik videolarını indirebilirsiniz.**  <https://yadi.sk/d/r8DoymwxlF6J_Q>   * Dikkati çekme sorusu sorulduktan sonra öğrencilerden metnin içeriğini tahmin etmeleri istenecek. * Metnin başlığı hakkında öğrenciler konuşturulacak.   Metnin içeriği öğrenciler tarafından tahmin edilecek.(Metinde neler anlatılmış olabilir?)  Parçanın başlığı hakkında öğrencilere soru sorulacak(Bu parçada ne anlatılmış olabilir?)   * Güdüleme ve gözden geçirme bölümü söylenecek. * Parça öğretmen tarafından örnek olarak okunacak. * Öğrenciler tarafından anlaşılmayan, anlamı bilinmeyen kelimeler metnin üzerine işaretlenecek  |  |  |  | | --- | --- | --- | | Kontrol | Cihaz | Obezite | | Ölçüsüz | İhmal | Öğün | | Tablet | Sanal | Dergi |   **Cihaz:** Birçok parçadan yapılmış alet, aygıt  **Sanal:** Gerçekte yeri olmayıp zihinde tasarlanan, mevhum, farazi, tahminî  **Obezite:** Çok şişmanlık  **İhmal:** Gereken ilgiyi göstermeme, boşlama, savsaklama, savsama, önem vermeme  Anlaşılmayan, anlamı bilinmeyen kelimelerin anlamı ilk önce sözcüğün gelişinden çıkarılmaya çalışılacak. Anlamı sözlükten bulunacak, öğrenciler tarafından önce tahtaya sonra kelime defterlerine yazılacak.   * Öğrencilere 5-8 kelimeden oluşan cümleler kurdurularak, bilinmeyen kelimeler anlamlandırılacak. * Yanlış telaffuz edilen kelimeler birlikte düzeltilecek. * **1.Etkinlik yapılacak.**     **A)** Metinde geçen anlamını bilmediğiniz kelime ve kelime gruplarının anlamlarını TDK Türkçe Sözlük’ten bularak aşağıya yazınız.  ihmal etmek:  (Bir şeye) gereken ilgiyi, yakınlığı göstermemek, önem vermemek, boşlamak. Obezite: Aşırı kiloluluk, hastalık ölçüsüne varan şişmanlık. Gergin: Huzursuz, sinirli. Yenik düşmek: Yenilmek, mağlûp olmak. Baş göstermek: Belirmek, ortaya çıkmak, zuhur etmek, vuku bulmak  **B)** Anlamlarını öğrendiğiniz kelimelerden üç tanesini seçerek bunları birer cümlede kullanınız.  “Kansere yenik düşüp hayatını kaybetmiş.” “Teknolojinin gelişmesiyle beraber birçok sorun baş gösterdi.” “Bugün gergin görünüyorsun?   * **2.Etkinlik yapılacak.**   Aşağıdaki soruları metinden hareketle cevaplayınız.  **1.** Teknoloji bağımlılığı nedir? Anlatınız. **Cevap:** Teknolojik ürünleri kullanırken ölçüsüz ve sınırsız davranırsak sağlığımızı kaybederiz, ailemizin üyeleriyle ve diğer insanlarla ilişkilerimizde ciddi sorunlar yaşarız. İşte bu duruma “teknoloji bağımlılığı” adı verilir  **2.** Hangi teknolojik araçlar bağımlılık yapmaktadır? Açıklayınız. **Cevap:** Bilgisayar, tablet ve cep telefonları, internet, televizyon ve oyun cihazı.  **3.** Teknoloji bağımlılığı belirtileri gösteren kişiler hangi davranışları sergilemektedir? **Cevap:** Kendi temel ihtiyaçlarını dahi itmek, bilgisayar, tablet veya cep telefonlarından uzak kalındığında gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek, zaman zaman yalan söylemek.  **4.** Kendimizi teknoloji bağımlılığından korumak için neler yapabiliriz? Açıklayınız. **Cevap:** Gerekli durumlarda teknolojiyi kullanmalı, gerek olmadığında kullanmamalıyız. Ailem ve arkadaşlarımızla daha fazla vakit geçirmeliyiz.  **5.** Teknolojinin yararları ve zararları hakkında neler düşünüyorsunuz? Düşüncelerinizi örnekler vererek açıklayınız. **Cevap:** Teknolojinin yararları da vardır, zararları da. İnternetten araştıra yapmak teknolojinin yararlıyken, bağımlı olma ve toplumdan uzaklaşma ise teknolojinin zararlarındandır.   * **3.Etkinlik yapılacak.**   Televizyon, bilgisayar, telefon, cep telefonu, akıllı telefon, internet, tablet derken teknoloji hayatın vazgeçilmezi oldu. Teknolojiyi kullanacağız ama nasıl, ne kadar ve ne zaman? Aşağıdaki kavramları, bu sorular çerçevesinde değerlendirip yorumlayınız.  **Sınırlı kullanım (Ne kadar kullanmalıyım?) :** Günde iki saat kullanmalıyım.  **Güvenli kullanım (Hangi siteleri kullanmalıyım?) :** “https://” ile başlayan ve resmi kurumların sitelerini kullanmalıyız.  **Faydalı kullanım (Ne amaçla kullanmalıyım?)** : Araştırma yapmak, bilgi edinmek için kullanmalıyım.  **Sağlıklı kullanım (Kullanırken ruh ve beden sağlığımı nasıl koruyabilirim?)** : Güvenilir olmayan sitelere girmeyerek, uzun süre teknolojiyle için içe olmayarak, kendimi oyunlara kaptırmayarak koruyabilirim.   * **4.Etkinlik yapılacak.**   Telefonsuz, televizyonsuz ve internetsiz bir gün hayal ediniz. Böyle bir günde arkadaşlarınızla ve ailenizle ilişkilerinizde neler değişirdi? Aşağıya yazınız.  Teknolojisiz Bir Gün  Telefonsuz, televizyonsuz ve internetsiz bir günde, arkadaşlarınızla ve ailenizle ilişkilerimde ciddi değişimler olurdu. Aile içerisinde herkes teknolojiye dalmaktan kurtulur ve samimi sohbetler ortaya çıkardı. Arkadaşlarımla da sanal oyunlar değil de geleneksel oyunları oynardık, bu sayede de kaynaşırdık.  Bunun yanında acil durumlarda telefon olmadığı için yardım talep edemezdim ve bu durum kötü sonuçlar doğurabilirdi.   * **5.Etkinlik yapılacak.**   Teknolojinin birçok faydasının yanında, “Teknoloji Bağımlılığı” metninde de anlatıldığı gibi bazı olumsuzlukları da vardır. Sosyal medyada aşağıdaki bilgileri paylaşmanın yol açabileceği olumsuzluklara örnekler yazınız.  **Doğum tarihim:**“Dolandırıcılar, beni dolandırmak isteyebilirler.” **Bir fotoğrafım:** “Sahte evraklar düzenleyip adıma yasal olmayan işler yapabilirler.” **Kimlik bilgilerim:** “Kötü niyetli kişiler, bankadan adıma kredi isteyebilirler, bir suça bulaşıp benim kimliğimi olay yerine bırakabilirler.” **Yediğim yemeğin fotoğrafı:** “İnsanların canlarının çekmesine neden olabilir. ” **Şu anda bulunduğum yer:** “Kötü niyetli kişiler beni konumumdan bulabilir.” **Ev adresim:** “Hırsızlar, evimize gelebilir.”   * **6.Etkinlik yapılacak.**   **A)**Aşağıda teknoloji bağımlılığına karşı geliştirilmiş bazı sloganlar bulunmaktadır. Bu sloganları okuyunuz.  **B)**Sınıfta beyin fırtınası yöntemi ile benzer sloganlar üretiniz. Ürettiğiniz sloganlardan beğendiklerinizi uygun sosyal medya ortamında paylaşınız.  **Bizim Sloganlarımız**  İnternete bağlanırken hayattan kopma. Hayattan kopmadan teknolojik bir yaşam. Gereksiz kullanım, zamanını öldürür. Teknolojinin gerisinde kalma, esiri de olma.  **C)**Yazdığınız sloganlardan birini seçerek okulunuzda, teknoloji bağımlılığı karşıtı bir kampanya başlatacağınızı hayal ediniz. Kampanya planlaması için aşağıdaki formu kullanınız.  **Kampanyanın Adı:** İnternete bağlanırken hayattan kopma. **Amaç (Kampanya sonunda ne elde etmek istiyoruz?):**İnsanların teknoloji kullanırken hayattan kopmamaları gerektiğini ve teknoloji nimetinden de faydalanması gerektiğini öğrenmelerini istiyorum.  **Hedef Kitle (Bu kampanya ile kimlere ulaşmak, kimlere sesimizi duyurmak istiyoruz?):**Bütün öğrenciler.  **Kampanyanın Başlangıç ve Bitiş Tarihleri:** 11.12.2018-31.12.2018 **Kampanya Kapsamında Gerçekleştirilecek Etkinlikler:** Konferanslar düzenlenecek, şiirler okunacak, çeşitli bilgiler verilecek, tiyatro gösterisi yapılacak.  **Kampanyada Görev Alacak Kişiler ve Sorumluluklar**  Ben: Kampanyayı idare edeceğim. Sınıf arkadaşlarım: Diğer etkinliklerle ilgilenecekler.   * **7.Etkinlik yapılacak.**     Aşağıdaki cümlelerde geçen zamirleri bulunuz. Bu zamirlerin hangi varlığı işaret ettiğini yanındaki sütuna örnekteki gibi yazınız.  Bilim dergilerini okumayı seviyorum. Ötekileri daha az okuyorum. …..ötekileri…….dergileri………. Bu bilgisayar bizim, beriki de Ahmetlerin. …beriki………. …….bilgisayar…….. Şunlar, yeni çıkan cep telefonları. ……şunlar. ……..cep telefonları…….. Bu, çocuklar için sakıncalı bir bilgisayar oyunuymuş…..bu……..bilgisayar oyunu……..  **DİL BİLGİSİ**  -Zamirler  Diğer metnin hazırlık çalışması verilecek.  ( Günümüzde kullanılan iletişim araçları hakkında araştırma yapılacak.) | |

**BÖLÜM III**

|  |  |
| --- | --- |
| Ölçme-Değerlendirme |  |
| • Bireysel öğrenme etkinliklerine yönelik Ölçme-Değerlendirme  • Grupla öğrenme etkinliklerine yönelik Ölçme-Değerlendirme  • Öğrenme güçlüğü olan öğrenciler ve ileri düzeyde öğrenme hızında olan öğrenciler için ek Ölçme-Değerlendirme etkinlikleri | * Teknoloji bağımlılığı ne demektir? * Medya kaynaklarını kullanırken nelere dikkat ediyorsunuz? * Sağol beyim, dedi ihtiyar. Ama (I)öteki duymazlıktan geliyor ve (II)hiç istifini bozmuyor. (III)İhtiyar da tıpkı yanındaki beyefendi gibi (IV)arkasına yaslanıyor ve camdan dışarısını seyrediyor.   **Yukarıdaki parçada numaralanmış sözcüklerin hangisi zamir (adıl) görevinde kullanılmıştır?**  A) I.   B) II,   C) III.   D) IV. |
| Dersin Diğer Derslerle İlişkisi | Okurken sesli okuma kurallarına, yazarken imla ve noktalamaya diğer derslerde de dikkat etmeleri sağlanır. |

**BÖLÜM IV**

|  |  |
| --- | --- |
| Plânın Uygulanmasına İlişkin Açıklamalar |  |

**Türkçe Öğretmeni tunghay@gmail.com**

**Okul Müdürü**

…Çocukların miyop olmasının en büyük nedeninin yeteri derecede dışarı çıkmadıkları olduğunun altını çizen araştırmacılar, “Çocuklar dışarıda fazla vakit geçirmiyor. Evlerine kapanıp televizyon, bilgisayar ya da telefonlarıyla oynuyorlar. Bu da miyop olmalarının en önemli nedeni. Dışarıya çıkıp gün ışığında zaman geçirmeliler” yorumunda bulundular...  
Bakalım, bu teknoloji sevdası başımıza daha ne işler açacak?..  
Ne yapmamalı?  
Doğru zamanda, doğru yerde ve doğru sürelerde kullanıldığında, elbette teknolojiden korkmamak gerekir.  
Ama eğer bağımlılık boyutuna geldiyse, işte o zaman bazı kritik önlemelerin alınma zamanı gelmiş demektir.  
Bunu yaparken, sakın ha, dayatmacı bir tavır izlemeyin, yoksa ters tepebilir!  
Yani çok daha bağımlı hale getirebilirsiniz!  
Peki, neler yapılabilir?  
Örneğin teknolojik aletleri dadı olarak kullanmayın.  
Kesinlikle iki tarafın anlaşacağı bir süre koyun.  
Makul ve inandırıcı olun!  
Koyduğunuz kuralları kesinlikle delmeyin!..  
Özetin özeti: Her şeyin aşırısı gibi teknolojinin aşırısı da dengeleri bozabilir aman dikkat!

İlk olarak Japon yetkililerin dikkat çektiği ve bu nedenle ismini Japonca “elini ayağını çekmek, geri çekilmek, içe hapsolmak” anlamlarına gelen bir ifadeden alan hastalığa ve bu hastalığa yakalanan kişiye Hikikomori denilmektedir. Hikikomori nedir sorusunun cevabını en net ve kısa olarak bu şekilde verebiliriz.

Hikikomori, günümüzde sadece Japonya’da 1 milyonu aşkın kişide görülmektedir. Bu kişilerin büyük bir kısmını da gençler oluşturmaktadır. Hikikomori hastalığının psikolojik temelli olduğu düşünülmektedir. Önceleri “depresyonun bir türü” olarak kabul edilen psikolojik hastalık, sonralarda doktorlar ve sosyologlar tarafından farklı bir hastalık olarak ele alınmaya başlanılmıştır. Bunun yanı sıra, Hikikomori’yi bir hastalık olarak görmeyenler ve bu durumdaki kişileri “modern zamanın keşişleri” olarak tanımlayanlar da vardır. Soru-cevap şeklinde Hikikomori hastalığını daha yakından tanıyabiliriz.

## Hikikomori Hastaları Ne Yapıyor?

Hikikomori hastaları tüm günlerini bir odada geçirebiliyorlar. Gün boyunca müzik dinliyor, internette dolaşıyor, uyuyor, yahut bilgisayarda oyun oynuyorlar.

## Hikikomori Kimlerde Görülüyor?

Yapılan araştırmalara göre Hikikomori hastalığı genellikle erkeklerde görülüyor. Hayatlarında büyük bir değişim yaşamış; kötü bir ayrılık ya da ani bir acı ile karşılaşmış kişilerin Hikikomori olma ihtimalleri artıyor. Etrafı tarafından dışlanan, asosyal kişiler için de Hikikomori olma ihtimali daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

## Hikikomori Hastalığı Hangi Ülkelerde Görülüyor?

Hikikomori hastalığı gelişmiş ülkeler başta olmak üzere; bütün dünyada görülmektedir. Hikikomori’nin Japonca olmasının sebebi; Japonya’da daha fazla görülmesi ve hastalığın Japon psikiyatr Tamaki Saito tarafından tanımlanması nedeniyledir.

## Bir İnsanın Hikikomori Olduğu Nasıl Anlaşılır?

Hikikomori’nin pek çok belirteci vardır ve bu hastalığın tanısı ancak uzman bir psikiyatr tarafından konulabilir. Bununla birlikte, Hikikomori hastalığının en önemli göstergesi, kişinin aylarca –gerekmedikçe- odasından çıkmama durumudur.

**Teknoloji bağımlılığı nedir?**

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçüsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

**Teknoloji bağımlılığının belirtileri**

* Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
* Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
* Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
* Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
* İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
* Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
* Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
* Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

**Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar**

**Fiziksel şikâyetler**

* Gözlerde yanma
* Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
* Beden duruşunda bozukluk
* Elde uyuşukluk
* Halsizlik

**Sosyal alanda görülen şikâyetler**

* Akademik başarıda düşüş
* Kişisel, aile ve okul sorunları
* Zamanı idare etmede başarısızlık
* Uyku bozuklukları
* Yemek yememe
* Aktivitelerde azalma
* İnternet arkadaşları dışında izolasyon

**Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri**

* Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
* Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
* Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
* Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

**Çocuk ve ergenlerde bağımlılığı önleme**

2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.

**Biliyor musunuz?**

* Yoksunluk durumu; bağımlı öğrencilerin % 74,5’inde saptanırken bağımlı olmayanların % 10,5’inde saptanmıştır.
* İnternette geçirdiği zamanı gizlemek için yalan söyleme; bağımlı öğrencilerin % 38’inde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4’ünde saptanmıştır.
* İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma, bağımlı öğrencilerin % 33’ünde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4,3’ünde saptanmıştır.

**Ne yapmalı?**

* Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
* Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
* Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
* Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
* Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
* Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.

**Ne yapmamalı?**

* Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
* Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
* Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
* TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

****