



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

**İNTERNET**  
BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME

▶ VELİ - İLKOKUL

ÇOCUKLARIMIZ İÇİN

**BİLİNÇLİ İNTERNET  
KULLANIMI**



İlkokul dönemi çocukların ilk defa uzun süreli ailelerinden ayrı kaldıkları ve bağımsız şekilde hareket etmeleri gereken dönemlerdir. Bu dönemde öncelikle onların okul, öğretmenler, sınıf arkadaşları, okul servisi gibi yeni ortam ve kişilerle kendilerini güvende hissetmelerini sağlayın.

**Arkadaş edinme, ilişkilerini sürdürme, paylaşma, empati kurma gibi davranışları geliştirmesi için onu destekleyin.**

Arkadaşlarıyla daha fazla zaman geçirmelerini sağlayacak ortak oyunlar ve aktiviteler planlamalarını sağlayın.





Eve geldiğinde ona zaman ayırarak okulda geçirdiği zaman, gün içinde yaşadığı olaylar ve hissettiği duygular hakkında konuşmaya çalışın.

Arkadaşlarını ve ailelerini tanımaya çalışın. Onları evinize davet ederek birlikte zaman geçirmelerini sağlayın.



- ▶ Çocuklar özellikle bu dönemde sınır koyma ve sorumluluk almayı öğrenmelidir. Eve gelme saati, ders çalışma süresi, oyun oynama süresi, uyku saati, sağlıklı beslenme, hijyen gibi konularda çocukların sınırlarını bilmesini ve evin kurallarına uymasını sağlayın.



- ▶ Odasını toplaması, ödevlerini ve projelerini zamanında bitirmesi gibi konularda sorumlulukları alması ve bunları sürdürmesini sağlayın.



Bu yaşlarda telefon, bilgisayar, tablet gibi teknolojik cihazların çocukların odasında olması sakıncalıdır. Bu nedenle internetin evin ortak kullanım alanlarında ve aile kontrolünde kullanılmasını sağlayın.

Evde çocuklarınızın kullandıkları bilgisayar, tablet ve telefonlara aile koruma paketi yüklemeli ve bu uygulamaların amaçlarını onlarla paylaşmalısınız.

**Çocuklarla internette zaman geçirmeye çalışın. Mesela; birlikte dijital oyun oynayabilir, bilmediğiniz oyunları size öğretmelerini isteyebilirsiniz.**





▶ İnternet ve cep telefonunun boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatın. Ailesiyle, arkadaşlarıyla ya da kendisi ile baş başa kalıp internet dışında da bir hayatın var olabileceğini hissetmesini sağlayın.

▶ Çocukların arkadaşlarıyla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabilecekleri ve paylaşım yapabilecekleri ortamlarda da buluşmasını sağlayın. Yüz yüze oyunlarının daha heyecanlı, sohbetlerinin daha neşeli olduğunu görecektir.

**İnternet ortamında geçirdikleri zaman ile ilgili çocuklarınız ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarını, oynadıkları oyunları ve oyundaki geldikleri seviye gibi konular hakkında konuşarak bu ortamlarda neler yaşadıklarını öğrenebilirsiniz.**



Ders çalışırken, yemek yerken, uyumaya çalışırken, biri ile sohbet ederken dijital araçlardan uzak durması gerektiğini anlatın.

Kitap okumasını ve size anlatmasını sağlayın, okuduğu kitaplar ile ilgili sohbet edin.

**Ekran karşısında günlük geçirdikleri süreyi sınırlandırın. İnternet ortamında geçirdikleri zamanı denetlemeye çalışın. Bu sürenin ilkokul yaş grubu için günlük en fazla 1,5 saat olmasını gerektiğini unutmayın.**

Çocuğunuza internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında verebileceği zararları anlayabileceği şekilde anlatın. Bu dönemdeki çocuklar için görseller de kullanabilirsiniz. Ekran karşısında çok uzun süre geçirmenin zamanla, hantal bir vücut, kilo alma ve gelişiminde gerileme gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri olabileceğini anlatın.





İnternet ortamlarına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini bu yüzden kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi internet ortamında paylaşmaması gerektiğini anlatın. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike, siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almaları gerektiği bilgisini onlarla paylaşın.

Çocuklarınızın bu dönemde sizi örnek aldıklarını unutmayın. Bu nedenle siz de teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim hâlindeyken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.





Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınır ve kuralları çocuğunuzla birlikte belirleyin. Sınır ve kuralları onun internet üzerinde kontrol sağlaması için belirlediğinizi ona açıklayın. Belirlenen kurallara uyulmadığı takdirde neler olabileceğini önceden konuşun.

İnternet ve çocuklar arasında popüler olan video oyunları hakkında bilgi sahibi olun. Bu etkinliklere çocuklarınızla birlikte katılın. Onlarla internet ortamında zaman geçirmek iletişim, etkileşim, aile bağları, güven ve aranızdaki paylaşımı arttıracaktır.



- ▶ İnternet ortamı dil öğrenme, kodlama ve yazılım, tasarım, dijital fotoğrafçılık, dijital müzik gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar. Çocuklarınızın internetin sağladığı bu fırsatlardan yararlanmasını sağlayın.
- ▶ Çocukların evin dışında ve okulda dijital araçları nasıl kullandığını öğrenin. Bunun üzerine konuşmak yararlı olacaktır. Bu konuda öğretmenleri ile iletişim hâlinde olmak önemlidir.





## Bilmek önemli, yaşamak daha önemli:

İnternet ve dijital teknolojilerin yanlış ve aşırı kullanımı hiç şüphesiz en çok sağlıklı yaşam tarzına zarar vermektedir. Bu durum fiziksel, psikolojik ve sosyal anlamda sorunlara ya da zorluklara sebep olmaktadır. Özellikle kritik gelişim dönemindeki çocuklarımız için telafisi uzun yıllara mal olacak zararların önüne geçmek amacıyla erken yaşlardan itibaren evimizde sağlıklı yaşam tarzı konusunda dikkatimizi yoğunlaştırmamız önemlidir. Bu sebeple şunlara dikkat edilmelidir;

Sağlıklı yaşam tarzı ile ilgili temel bilgilere evdeki herkesin sahip olması önemlidir. Çocuklarımızı başta uyku, beslenme ve spor olmak üzere sağlıklı yaşam tarzı ile ilgili yaşlarına ve gelişimlerine uygun bilgilerle donatmamız faydalı olacaktır.

Evdeki herkesin sağlıklı yaşam tarzının gereklerine uyması, sadece çocuklarımızdan doğru davranışları beklemeyip doğru davranışları en çok aileleri olarak bizlerin göstermesi onlar için daha etkili olacaktır.

Sağlıklı bir yaşam tarzı sistemli bir şekilde alışkanlıklar haline geldiğinde internet ve dijital teknolojinin zarar verecek nitelikte hayatımızı işgal etmesi pek mümkün olmayacaktır.

Çocuklarınızın İnterneti  
Yararlı Kullanması İçin  
Neler Yapabilirsiniz?



Yukarıdaki videoyu **Tıklayarak** ya da **Karekod Okuyucu** ile giriş yaparak izleyebilirsiniz.



**Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü**

**İNTERNET  
BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME**



Detaylı bilgi ve iletişim için:  
<https://orgm.meb.gov.tr>  
adresini ziyaret edebilirsiniz.

# ÇOCUKLARIMIZ İÇİN BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI

*"Bu broşür Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Broşürde beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır."*