ALAŞEHİR FEN LİSESİ

REHBERLİK SERVİSİNDEN

TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN AİLELER TAVSİYELER

- Çocuğunuzun teknolojik aygıtlarla ne kadar zaman geçirdiğini belirleyin. Okul dönemlerinde bu süreyi günlük iki saatle sınırlayın.

- İnternet kullanımını tamamen yasaklamayın. Yasaklamak yerine süreyi belirleyin, kullanımla ilgili aile kuralları ortaya koyun.

- Sizin teknoloji kullanım davranışınız, çocuğunuza örneklik düzeyinde mi? Unutmayın, çocuğunuzun örnek alacağı ilk kişi sizsiniz.

- Riski azaltmanın önemli bir kuralı dizüstü yerine masaüstü bilgisayar kullanmaktır. PC'yi çocuğunuzun odasına değil, oturma odası gibi evin ortak kullanım alanına kurun.

- Diğer çocuklarla zaman geçirmesini sağlayın. Bu çocuklarla arkadaşlık kurmasını destekleyin.

- Çocuğunuzu sportif faaliyet gruplarına dâhil edin, akranlarıyla tanışabileceği etkinliklere özendirin

.- Çocuğunuzun internet takıntısına karşı en az onun kadar dirençli olmadıkça sonuç alamazsınız. Kural ve sınır koyarak en az üç hafta takip edin.

- Sosyal medyada kimlerle arkadaşlık kurduğunu uygun bir yolla kontrol edin. Arkadaşları ile paylaştığı içerikleri kullanım sırasında uygun bir şekilde sizinle paylaşmasını sağlayın.

- Cep telefonunu her gün aynı saatlerde kullanması kurala uymasını kolaylaştırır

- Uyumadan önce cihazını oda dışına bırakmasını sağlayın.

- Her akşam aynı saate bütün dijital cihazları kapattığınız bir saat belirleyin.

- Kendi hayatınızdan örnek vererek sahip olduğunuz değerleri, insan ilişkilerini ve ahlak kurallarını paylaşın.

- Kitap okumakla cihaz kullanımı arasında eşit süreler koyun ya da bir saatlik kitap okuma sonrasında cihazı kullanmasına izin verin.