



Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Güvenli ve bilinçli teknoloji kullanımı konusunda dikkat edebileceğiniz, uygulayabileceğiniz yöntemler ve faydalanabileceğiniz kaynaklar aşağıda derlenmiş bulunmaktadır.

SÜRE	günlük en fazla 2 saat ortalama ile sürdürmek/bir oturuşta 1 saati geçmemek- 15 dk mola-/sınır aşımındaertesi günü iptal etmek/alarm-sayaç kurmak/otomatik kapatma/uygulama silme.	RUTINLER	günü-haftayı-ayı planlayabilirsin/Her gün yaptığın ya da haftada bir, haftanın 2 günü 15-20 dk da olsa düzenli yaptığın işler olsun.
İÇERİK	riskleri anlatmak/yaşa uygun, temiz içerik öğrenmek ve kullanmak/uygulamaları tanımak/sosyal medyada takip etmek	AİLE VE ARKADAŞLAR	sohbet, gezmek (yeni mekan ve aktiviteler), evde-dışarda oyun, sinema, alış veriş, düzen ve tasarım, paylaşım...
GÜVENLİK VE GİZLİLİK	güçlü şifre/kimseyle şifreyi paylaşmamak/gizlilik ayarlarını 'sadece arkadaşlarım' olarak düzenlemek/tanımadıkları hiç kimse ile arkadaş olmamak varsa aileyle paylaşmak/paylaşımları sınırlar çerçevesinde izlemek	HOBİLER OYUNLAR	yüzme, eskrim, futbol, basketbol, voleybol, kamp, müzik aleti, resim, heykel, koro, dans, drama, boks, masa tenisi, tenis, yardıma muhtaçlara ulaşmak, hayvan-bitki bakım vermek, çevrecilik, yemek, kitap, puzzle, kutu oyunları, belgesel, fotoğraf, müze, günlük, tamir, tasarım, örgü, yabancı dil...
AKTİVİTELER KURSLAR	spor-bilim-sanat- sosyal sorumluluk- doğa-diğer... gençlik spor bakanlığına bağlı kurumlar/belediyelere bağlı kurslar ve kuruluşlar/spor tesisleri/özel kurslar...	KAYNAKLAR	<ul style="list-style-type: none">• TBM YEDAM• GÜVENLİ WEB GOOGLE• FAMILY LINK• KASPERSKY• OPERATÖR

YÖNTEMLER ÖZET

1. Alarm-Sayaç kur.
2. Uygulamayı bir süreliğine sil.
3. Yeni ilgi alanları ve aktiviteleri keşfet. Kurs ve faaliyetlere yazıl. Hobbilerine vakit ayır. Düzenli devam et.
4. Sıfır teknoloji gün veya saatleri belirle.
5. Uygulamaları detaylıca öğren, incele, ayarlar ve paylaşım kısmında dikkatli davran.
6. Zaman Çizelgesi/Aile Anlaşmaları/Teknoloji Sözleşmeleri
7. Yardım al (yedam, psikolojik destek birimleri)