Aileler İçin
Bilinçli ve Güvenli
DİJİTAL
YAŞAM REHBERİ

TED ESKİŞEHİR KOLEJİ



Sevgili Velilerimiz,



Çocuklarımızın dijital dünyada **güvenli, bilinçli ve dengeli bir şekilde** yer alması, hepimizin ortak sorumluluğudur.

Bu rehber, ilkokul dönemindeki çocuklarımızın teknolojiyi sağlıklı ve verimli bir şekilde kullanabilmesi için sizlere yol göstermek amacıyla hazırlanmıştır. Rehberde, ekran süresi, güvenli internet kullanımı, uygun uygulama ve oyun önerileri ile evde uygulanabilecek pratik öneriler yer almaktadır.

Amacımız, çocuklarımızın teknolojiden en iyi şekilde yararlanırken aynı zamanda dijital risklere karşı korunmalarına destek olmaktır.

Çocuklarımızın dijital dünyada sağlıklı, güvenli ve mutlu bireyler olarak yetişmesi için iş birliğiniz bizim için çok kıymetlidir.

Bu Rehberde Neler Var?

- Ekran Süresi ve Dijital Denge
- Güvenli İnternet Kullanımı
- Eğitsel Oyun ve Uygulama Önerileri
- Ebeveyn Denetimi Araçları
- Evde Uygulanabilecek Öneriler
- Aile İçin Ek Kaynaklar

Ekran Süresi ve Dijital Denge



Dijital teknolojiler, çocuklarımızın öğrenme, eğlenme ve dünyayı keşfetme süreçlerinde önemli fırsatlar sunar. Ancak ekran süresinin dengeli ve bilinçli yönetilmesi, çocuklarımızın sağlıklı gelişimi için büyük önem taşır.

Önerilen Ekran Süresi

Çocuğunuzun okul, ödev ve araştırma dışındaki eğlence amaçlı ekran kullanımı **hafta içi toplam 1 saatle** sınırlandırılmalı, **hafta sonunda ise aileyle birlikte en fazla 1 saat** ekran kullanılmalıdır.

Neden Önemli?

- Daha iyi uyku kalitesi sağlar.
- Fiziksel sağlıklarını destekler.
- Dikkat ve odaklanma becerilerini güçlendirir.
- Sosyal ilişkilerinin gelişmesine katkı sağlar.
- Yaratıcılıkları ve hayal güçleri için daha fazla alan bırakır.

Dijital Denge İçin 5 Öneri

1. **Ortak Alan Kuralı**
   Ekran kullanımı yatak odası yerine salon gibi ortak alanlarda olmalıdır.
2. **Belirli Zamanlar**
   Ekran kullanımı için belirli saat aralıkları belirleyin ve bu kurala birlikte uyun.
3. **Uyku Öncesi Dijital Detoks**
   Uykuya en az 1 saat kala ekran kullanımı sonlandırılmalıdır.
4. **Ekran Dışı Aktiviteler**
   Spor, doğa etkinlikleri, kitap okuma, sanat ve oyun gibi etkinliklere zaman ayırın.
5. **Birlikte Zaman Geçirin**
   Çocuğunuzla ekran içeriklerini birlikte keşfedin, onunla sohbet edin.

Unutmayın

Önemli olan ekranları tamamen yasaklamak değil, çocuklarımızın teknolojiyi dengeli, bilinçli ve güvenli bir şekilde kullanmalarına rehberlik etmektir.

Güvenli İnternet Kullanımı



İnternet, çocuklarımız için öğrenme, keşfetme, iletişim kurma ve yaratıcılıklarını geliştirme fırsatları sunar. Ancak aynı zamanda bazı riskler de içerir. **Güvenli internet kullanımı,** bu fırsatlardan yararlanırken riskleri en aza indirmek için önemlidir.

Olası Riskler

- Uygun olmayan içeriklerle karşılaşma
- Tanımadıkları kişilerle iletişime geçme
- Kişisel bilgilerini paylaşma riski
- Siber zorbalık
- Oyun ve uygulamalarda istenmeyen içerik veya satın alımlar

Neler Yapabiliriz?

- Çocuklarımıza uygun ve güvenli içerikler seçin.
- İnternet kullanımını ortak alanlarda yapın.
- Yaşına uygun ebeveyn denetim araçlarını kullanın.
- Kişisel bilgilerin (ad, soyad, adres, telefon, okul bilgisi) çevrim içi ortamda paylaşılmaması gerektiğini öğretin.
- Çocuklarınızla internet deneyimleri hakkında konuşun ve onları mutlaka dinleyin.

Çocuklarımızla Konuşabileceğimiz Konular

Kişisel Bilgiler

Ad, soyad, adres, telefon, okul bilgisi gibi özel bilgiler çevrim içi ortamda paylaşılmamalıdır.

Tanımadığımız Kişiler

İnternette tanımadıkları kişi ve hesaplarla iletişim kurmamaları gerektiğini açıklayın.

Link ve Dosyalar

Güvenilmeyen bağlantılara tıklamamak ve tanımadıkları kişilerden gelen dosyaları açmamak gerektiğini anlatın.

Nazik ve Saygılı İletişim

Çevrim içi ortamda da nazik, saygılı ve empati kuran bir dil kullanmanın önemini vurgulayın.

Ebeveyn Denetimi



Ebeveyn denetim araçları, çocuklarımızın dijital dünyada daha güvenli bir şekilde yer almasına yardımcı olur. Bu araçlar sayesinde **ekran süresini yönetebilir, uygun içeriklere erişimi destekleyebilir** ve çevrim içi riskleri azaltabilirsiniz.

Ebeveyn Denetiminin Faydaları

Daha Güvenli Bir Çevrim İçi Ortam
Uygunsuz içeriklere maruz kalma riskini azaltır.

Dengeli Teknoloji Kullanımı
Ekran süresini yöneterek sağlıklı bir denge kurmaya yardımcı olur.

Yaşına Uygun İçerik
Çocuğun gelişim düzeyine uygun, kaliteli içeriklere erişimini destekler.

Daha Bilinçli Kullanım
Çocukların dijital alışkanlıklarını izleyerek onların güvenli ve verimli bir şekilde öğrenmesini sağlar.

Ekran süresini ve uygulamaları yönetme

Google Family Link
Uyumlu cihazlarda ekran süresi, uygulamalar ve içerik ayarlarını yönetmenizi sağlar.

Apple Ekran Süresi
iPhone ve iPad kullanımına süre sınırı koyabilir ve uygulama erişimini yönetebilirsiniz.

Microsoft Family Safety
Windows cihazlarda ekran süresi ve uygulama kullanımını yönetmenize yardımcı olur.

macOS Ekran Süresi
Mac bilgisayarlarda uygulama kullanımını ve içerik erişimini sınırlandırır.

Uygulama ve içerik erişimini sınırlandırma

Play Store Aile Ayarları
Uygulama ve oyunların yaş derecelendirmelerine göre filtrelemenizi ve satın alma işlemlerini kontrol etmenizi sağlar.

Apple Aile ve İçerik Kısıtlamaları
Uygulama, satın alma ve içerik erişimi için kısıtlamalar oluşturarak daha güvenli bir kullanım ortamı sağlar.

Çocuklara uygun güvenli kullanım alanı oluşturma

Samsung Kids
Çocuklar için sınırlandırılmış ve güvenli bir kullanım alanı sunar.

YouTube Kids
Çocuklara uygun video içeriklerine erişim sağlar. Ebeveyn ayarlarıyla içerikleri yönetebilirsiniz.

İnternette uygunsuz içerikleri filtreleme

Google SafeSearch
Google aramalarındaki yaşa uygun olmayan içerikleri filtrelemeye yardımcı olur.

Güvenli İnternet Hizmeti
İnternet servis sağlayıcıları tarafından ücretsiz olarak sunulan ve internetteki zararlı içeriklerden sizi ve ailenizi büyük oranda koruyan alternatif bir internet erişimidir.

www.guvenlinet.org.tr/guvenli-internet-hizmeti

Daha fazla bilgi
Farklı cihaz ve platformlardaki ebeveyn denetim seçeneklerini inceleyebilirsiniz.

https://www.guvenlioyna.org.tr/ebeveyn-denetim-araclari

Yapay Zekâ Rehberi



Yapay zekâ, çocuklarımızın günlük yaşamında giderek daha fazla yer alıyor. Bu teknolojiyi tamamen yasaklamak yerine, onu **güvenli, bilinçli** ve **sorumlu** bir şekilde kullanımalarına rehberlik etmek önemlidir.

Yapay Zekâ Nedir?

Yapay zekâ, bilgisayarların verilerden öğrenerek metin, görsel, ses üretebilmesini ve sorulara yanıt verebilmesini sağlayan bir teknolojidir.

Yapay Zekânın Fırsatları ve Riskleri

Fırsatlar

- Öğrenmeyi destekler.
- Yaratıcılığı geliştirir.
- Yeni fikirler ve farklı bakış açıları sunar.

Riskler

- Hatalı veya yanıltıcı bilgi üretebilir.
- Kişisel bilgilerin güvenliğini riske atabilir.
- Her içeriğe inanmak risklidir.

Çocuklar İçin 4 Temel Kural

1. **Kişisel bilgilerini paylaşma.**
   Ad, soyad, adres, telefon, okul bilgisi gibi özel bilgilerini yazma.
2. **Bilgileri kontrol et.**
   Yapay zekânın verdiği bilgileri her zaman güvenilir kaynaklardan doğrula.
3. **Her içeriğe hemen inanma.**
   Yapay zekâ tamamen doğru bilgi vermeyebilir.
4. **Rahat olmadığında bir yetişkine söyle.**
   Şüpheli, rahatsız edici veya kafa karıştırıcı bir durumla karşılaşırsan hemen paylaş.

Yapay Zekâ ile Üretilen İçerikler Nasıl Ayırt Edilebilir?

Detayları inceleyin.
Ellerde, parmaklarda, yazılarda ve arka planda gerçek dışı detaylar olabilir.



Video ve sesleri sorgulayın.
Dudak hareketleriyle ses uyuşmayabilir, yüz ve ses doğal görünmeyebilir.



Bilgiyi doğrulayın.
Aynı bilgiyi güvenilir kaynaklardan araştırın.



Kaynağını kontrol edin.
Görsel, video veya metnin kim tarafından üretildiğini kontrol edin.



Ebeveynlere Öneriler

- Çocuğunuzla yapay zekâ araçlarını birlikte keşfedin.
- Yaş sınırlarını ve gizlilik ayarlarını kontrol edin.
- Üretilen içerikleri birlikte değerlendirin.
- Güvenilir ve yaşa uygun araçları tercih edin.
- Açık, güvene dayalı bir iletişim kurun.

Çocuğunuza Hatırlatın

"İnternette gördüğün her şey gerçek olmayabilir. Emin değilsen dur, kontrol et ve güvendiğin bir yetişkine danış."

Eğitsel Oyun ve Uygulama Önerileri



Doğru seçilmiş oyun ve uygulamalar, çocukların yaratıcılığını destekleyebilir, problem çözme becerilerini geliştirebilir ve öğrenme süreçlerine katkı sağlayabilir. Ancak içeriklerin **yaş grubuna uygun, güvenilir ve dengeli** bir şekilde kullanılması önemlidir.

Seçim Yaparken Nelere Dikkat Edelim?

- Yaş uygunluğunu kontrol edin.
- İçeriğin amacı ve türünü inceleyin.
- Güvenilir kaynaklardan indirin.
- Süre sınırlarını belirleyin ve kullanımını dengeleyin.
- Çocuğunuzla birlikte deneyimleyin, konuşun.

Yaşa Uygun Dijital Öneriler

4+ Yaş

Lightbot
Komut sıralama, mantık ve problem çözme becerilerini geliştirir.

Chrome Music Lab
Müzik, ritim ve yaratıcılığı keşfetmeye yardımcı olur.

6+ Yaş

LEGO Game Series
Yaratıcılık, tasarım ve problem çözme becerilerini destekler.

Interland
Dijital vatandaşlık ve güvenli internet kullanımı hakkında öğretici oyunlar sunar.

Star Walk Kids
Gezegenleri, yıldızları ve uzayı keşfetmelerini sağlar.

NASA Kids' Club
Uzay, bilim ve keşif temalı oyunlar, videolar ve etkinlikler sunar.

10+ Yaş

Minecraft Education
Dünya tasarımı, kodlama ve problem çözme becerilerini geliştirir.

Scratch
Kendi oyun, animasyon ve hikâyelerini tasarlamalarını sağlar.

Code.org
Yaşa ve seviyeye uygun kodlama etkinlikleri sunar.

National Geographic Kids
Hayvanlar, doğa ve bilim dünyasını keşfetmelerine yardımcı olur.

Astro's Playroom
Eğlenceli oyun deneyimiyle dijital dünyayı keşfetmeye teşvik eder.

Unutmayın

- Her oyun ve uygulama her çocuk için uygun olmayabilir.
- Oyun içerikleri, çocuğun ilgi alanlarına, gelişim ihtiyaçlarına ve aile değerlerine göre seçilmelidir.
- Oyun ve uygulamalar, çocuğun günlük yaşamındaki diğer önemli etkinliklerin (uyku, fiziksel aktivite, sosyal ilişkiler) önüne geçmemelidir.

Güvenilir Kaynaklar ve Faydalı Siteler

Çocuklarınızın dijital dünyada daha güvenli, bilinçli ve verimli bir şekilde zaman geçirmesine destek olabilecek web siteleri, rehberler ve kaynaklar bu sayfada bir araya getirilmiştir.

Güvenli İnternet ve Dijital Vatandaşlık

Çocukların güvenli, bilinçli ve sorumlu internet kullanımı için resmî ve güvenilir kaynaklar.

www.guvenliweb.org.tr

İnternetin bilinçli ve güvenli kullanımı ile ilgili bilgilendirici dökümanlar ve rehberler.



Ebeveyn Rehberleri

Ailelerin dijital dünyada çocuklarına rehberlik etmesi için faydalı içerikler.

families.google

Aileler için dijital denge, ebeveyn denetimi ve güvenli internet kullanımı rehberleri.

www.cocuklarguvende.gov.tr

Çocukların dijital risklerden korunması, ebeveyn denetimi ve güvenli içerik seçimi hakkında resmî bilgiler sunar.

www.unicef.org/turkiye

Çocuklar ve dijital dünya hakkında ailelere yönelik rehber, öneri ve faydalı içerikler sunar.

Oyun ve Uygulama Yaş Derecelendirmeleri

Oyun ve uygulamaların yaş derecelendirmeleri hakkında bilgi sağlayan kaynaklar.

www.pegi.info

Oyunların yaş derecelendirmeleri ve içerik uyarıları hakkında bilgi sağlar.

Aile Kuralları ve Dijital Alışkanlıklar

Dijital teknolojiler, doğru kurallarla kullanıldığında çocuklarımızın öğrenmesine, keşfetmesine ve sosyalleşmesine katkı sağlar. Aile olarak belirleyeceğiniz **net ve tutarlı kurallar**, çocuklarımızın sağlıklı, güvenli ve dengeli bir şekilde teknoloji kullanmasına yardımcı olur.

Aile Kuralları Oluştururken Dikkat Edilmesi Gerekenler

Birlikte Belirleyin

Kuralları tek taraflı koymak yerine, çocuğunuzla birlikte konuşarak belirleyin. Bu, kuralları daha kolay benimsemesini sağlar.

Net ve Uygulanabilir Olsun

Kurallar sade, anlaşılır ve günlük hayatta uygulanabilir olmalıdır. Gerçekçi olmayan kurallar sürdürülebilir değildir.

Tutarlı Olun

Belirlenen kuralların tüm aile bireyleri tarafından aynı şekilde uygulanması, çocuklar için daha anlamlı ve etkilidir.

Düzenli Olarak Gözden Geçirin

Çocuğunuz büyüdükçe ihtiyaçları ve sorumlulukları değişir. Kurallarınızı belirli aralıklarla birlikte değerlendirip gerektiğinde güncelleyin.

Örnek Aile Dijital Kuralları

- Ekran süresi, eğlence amaçlı olarak günlük 1 – 1,5 saat ile sınırlıdır.
- Uyku öncesi en az 1 saat ekran kullanılmaz.
- Yemek saatlerinde telefon, tablet ve televizyon kullanılmaz.
- Cihazlar, yatak odası yerine ortak alanlarda kullanılır.
- İnternette karşılaşılan rahatsız edici durumlarda mutlaka ebeveynle paylaşılır.
- Sadece yaşa uygun ve güvenilir içerikler kullanılır.
- Ekran dışı etkinliklere (kitap okuma, spor, sanat, doğa etkinlikleri) zaman ayrılır.

Kendi Kurallarınızı Oluşturun

Aşağıdaki tabloyu ailece doldurarak size uygun kuralları belirleyebilirsiniz.

Konu	Aile Kuralımız
Ekran süresi	
Uyku öncesi	
Yemek saatleri	
Cihazların yeri	
Paylaşım ve güvenlik	
Ekran dışı etkinlikler	
Diğer kurallar	

Unutmayın

Kurallar, çocuklarımızı kısıtlamak için değil, onların dijital dünyayı güvenli, bilinçli ve dengeli kullanmalarına destek olmak için vardır.

Aile Dijital Kullanım Sözleşmesi

Bu sözleşme, aile olarak dijital teknolojileri daha bilinçli ve dengeli kullanmak için birlikte belirlediğiniz kuralları yazılı hale getirmenize yardımcı olur.

Örnek Dijital Aile Kuralları

- Ekran süresi, eğlence amaçlı olarak günlük 1 – 1,5 saat ile sınırlıdır.
- Uyku öncesi en az 1 saat ekran kullanılmaz.
- Yemek saatlerinde telefon, tablet ve televizyon kullanılmaz.
- Cihazlar, yatak odası yerine ve televizyda kullanılmaz.
- İnternette karşılaşılan rahatsız edici durumlarda mutlaka ebeveynle paylaşılır.
- Sadece yaşa uygun ve güvenilir içerikler kullanılır.
- Ekran dışı etkinliklere zaman ayrılır.
- Uygulamalar ve içerikler, ebeveyn kontrolü ile yönetilir.
- Kişisel bilgiler (ad, soyad, adres, okul bilgisi vb.) paylaşılmaz.
- Nazik, saygılı ve güvenli bir dijital iletişim dili kullanılır.

Bizim Aile Dijital Kullanım Sözleşmemiz

Konu	Aile Kuralımız

Söz Veriyoruz

Yukarıdaki kurallara birlikte uymak için söz veriyoruz.

Çocuk
(İmza / Çizim)

Ebeveyn
(İmza)

Haftalık Dijital Denge Planı

Bu plan, ailenizin dijital cihaz kullanımını daha dengeli ve bilinçli hale getirmesine yardımcı olur. Ailece birlikte doldurarak günlük rutinlerinizi planlayabilirsiniz.

Haftalık Planımız

Gün	Ekran Süresi (Eğlence Amaçlı)	Ekran Dışı Etkinlik (Öneri)	Ailece Zaman (Birlikte Yapacağımız)
Pazartesi			
Salı			
Çarşamba			
Perşembe			
Cuma			
Cumartesi			
Pazar			

Hedeflerimiz

- [ ] Ekran süresini dengede tutmak.
- [ ] Daha fazla ekran dışı etkinlik yapmak.
- [ ] Ailece kaliteli zaman geçirmek.
- [ ] Sağlıklı uyku alışkanlıklarına dikkat etmek.
- [ ] Dijital dünyayı bilinçli ve güvenli kullanmak.

İmza

Çocuk
(İmza / Çizim)

_____

Ebeveyn
(İmza)

_____

TED ESKİŞEHİR KOLEJİ

Dijital dünyada doğru rehberlik, güçlü bir gelecek.

