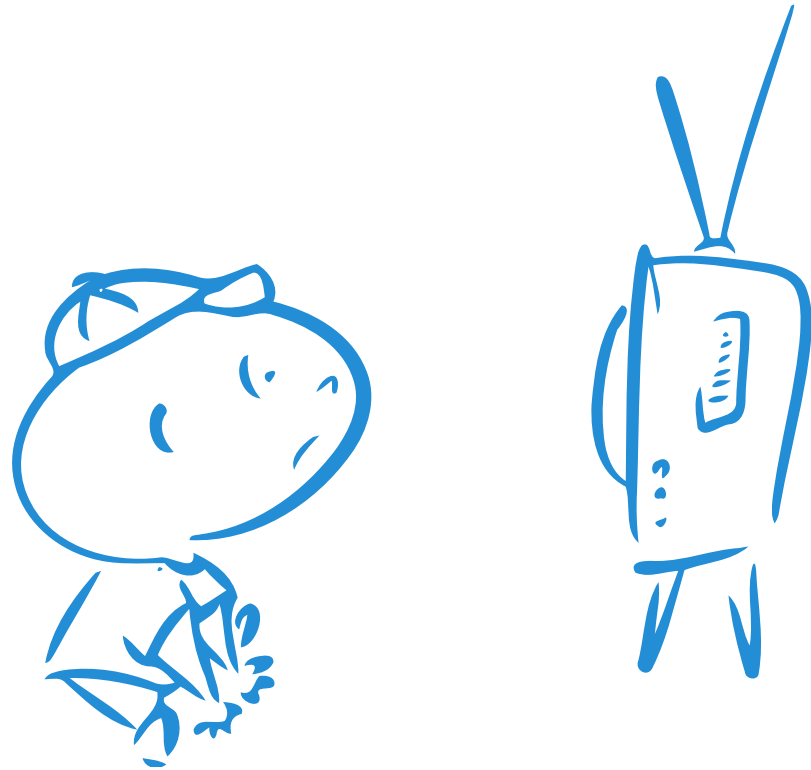


T E R K N O L O J İ



B A Ğ İ M L İ Ğ İ

#Bağlan ama bağımlı olma



# Teknoloji Bağımlılığı Nedir?



Teknoloji bağımlılığı; teknoloji ile ilgili araçları (telefon, tablet, laptop vb.) kullanmada kişinin sağlıklı bir şekilde **fazla zaman geçirerek**, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam süremez hale gelmesidir!



Devamlı bilgisayar,  
telefon oyunları  
oynuyorsanız...



Elinizde sürekli  
telefon varsa...



Yemeklerinizi bile  
bilgisayar, tablet vb.  
başında yiyorsanız...



Ders çalışma süreniz  
azalmış ve başarınız  
düşüyorsa...



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ARAÇLARI

TELEFON

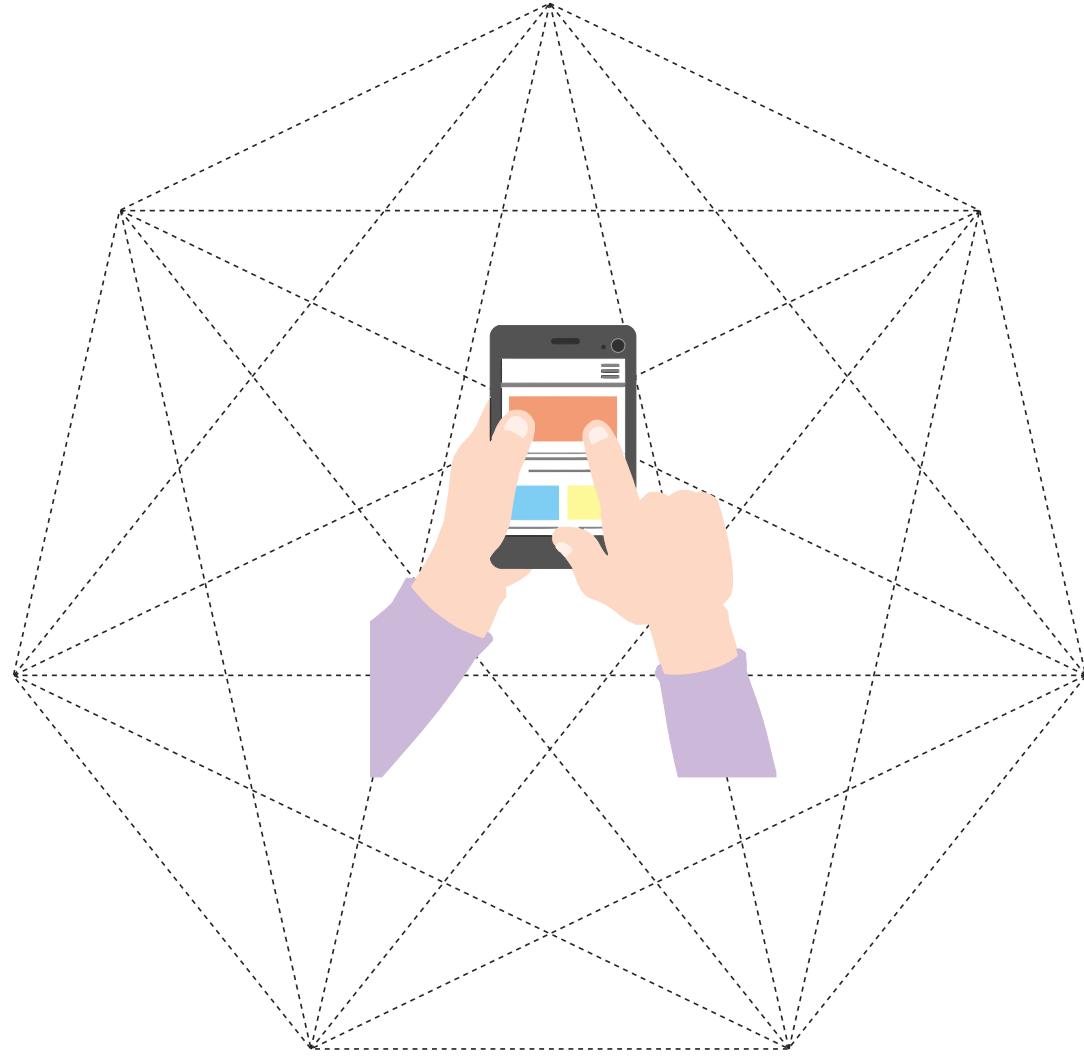
TELEVİZYON

TABLET

İNTERNET

BİLGİSAYAR

SOSYAL MEDYA



# NEDEN BAĞIMLI OLURUZ?



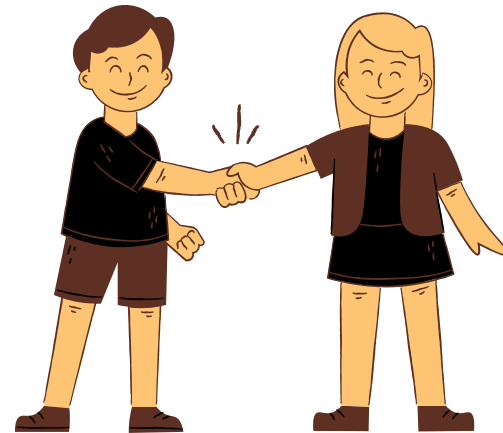
*"Merak ediyorum!"*

Merak güzel bir duygudur. İnsan hayatında pek çok güzel şeyi merak yoluyla keşfeder. Ancak bazen merak yoluyla **sizi bağımlı hale getirebilecek şeyler** (oyunlar vb.) ile karşılaşabilirsiniz!

Bu nedenle teknoloji ile ilgili merak ettiklerinizi mutlaka **ebeveyn** veya **öğretmenleriniz** gibi büyüklerinizin desteğiyle araştırınız!

# NEDEN BAĞIMLI OLURUZ ?

*"Ama arkadaşlarım oynuyor!"*



Arkadaşlarımız bizim en eğlenceli vakit geçirdiğimiz insanlardır. Onlarla her zaman etkileşim ve iletişim kurarak güzel vakitler geçirin!

Ancak unutmayın ki arkadaşlarımız arasında bağımlı hale gelmiş olanlar (oyun vb. teknoloji bağımlılığı) varsa onları **örnek almamalıyız!**

Hatta bu konuda arkadaşlarınız ile sohbet ederek yaptıklarının **yanlış olduğu** konusunda onları uyarabilirsiniz!

# NEDEN BAĞIMLI OLURUZ ?

"Ama ne yapabilirim? Canım çok sıkılıyor!"



Boş vakitlerinizi faydalı şeylerle değerlendirmediginizde canınız sıkılabilir ve teknolojik araçlara yönelip onlarla vakit geçirirsiniz!

**Bu nedenle boş vakitlerinizi aileniz ile birlikte planlayın!**

Örneğin beraber sohbet etmek, resim yapmak, hikaye yazmak, ailece etkinlikler yapmak gibi güzel şeylerle boş vakitlerinizi değerlendiriniz!

## BAĞIMLILIĞIN AŞAMALARI

*İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım oluşur!*

1

### Merak ile oyun vb. bağımlılık yapan teknolojik unsurlar ile tanışmak

İlk tanışmadan sonra tekrar kullanma isteği oluşuyorsa bağımlılığın başladığının göstergesidir!

### Teknoloji bağımlılığının olduğu sosyal ortamlara girmek

Bu tarz ortamlara girmek ve özellikle grup tarafından kabul edilmek için teknoloji kullanım süremiz gittikçe artar!

2

### Eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmak

3

Can sıkıntısı, arkadaşsızlık, aile ve okul ile ilgili problemler yaşadığımızda bunları unutmak için oyun vb. şeylerle teknoloji kullanım süremizi gittikçe arttırırız!

### Bağımlı kullanım evresi

Kişi artık oyun oynamak veya bir uygulamayı kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyaç duymaz ve bütün vaktini teknoloji ile iç içe geçirir!

4







## ● BAĞIMLILAR NELER YAŞAR ???



## ● BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI ???

### YOKSUNLUK

Yoksunluk, alıştığımız bir şeyden ayrı kaldığımızda onun yokluğunu güçlü bir şekilde hissetmektir. Kişi bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığı zaman psikolojik olarak güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli olabilir. Ayrıca baş ağrısı, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk da hissedebilir!

### SORUMLULUKLARDA AKSAMA

Teknoloji bağımlıları ders çalışma başta olmak üzere bir çok sorumluluğunu yerine getirmede zorluk yaşarlar!

### UYKU PROBLEMLERİ

Uzun süre ekran başında olmak gibi bir çok nedenden dolayı uyku düzenleri bozular!



## ● BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI ???

### DERS BAŞARISI

Teknoloji ile çok vakit geçiren kişilerin ders çalışmaya ayırdıkları vakit gittikçe azalır!

### YEMEK DÜZENİ

Genellikle yemek ihtiyaçlarını teknolojik araçların başında giderirler! Yemek vakitleri sürekli değiştiği için sağlıklı beslenirler!

### SAĞLIK PROBLEMLERİ

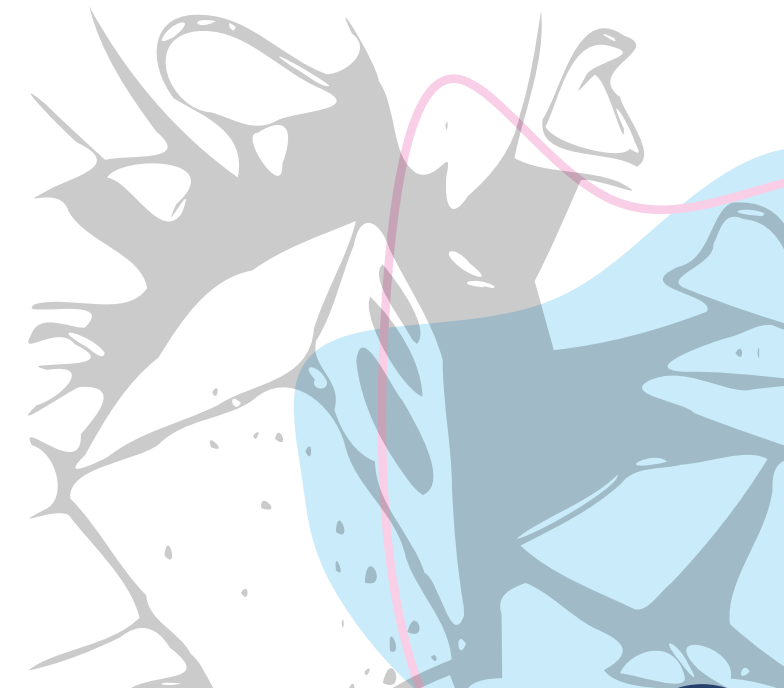
Uzun süre hareketsiz kalmak, ekrana uzun süre bakmak gibi nedenlerden dolayı özellikle fiziksel rahatsızlıklar oluşur! (Göz rahatsızlıkları, boyun tutulması, omuz ağrıları vb.)

### SOSYAL İLİŞKİLER

Teknoloji bağımlıları dış çevre ile iletişimi azalttıkları için sosyal iletişimde, arkadaşlık ilişkilerinde sorunlar yaşar!

### KONTROLDEN ÇIKMA

Teknoloji bağımlıları teknoloji ile dengeli vakit geçiremedikleri için teknolojinin esiri haline gelirler!





## ● BAĞIMLILIĞI ÖNLEME YOLLARI ???

### 1 KULLANIM SÜRENİ BELİRLE

Günlük telefon, tablet ve bilgisayar ile geçirdiğin zamanı planla!



### Teknoloji ile geçirmen gereken vakit;

Okul Öncesi Dönemde;

**30 dakikaya kadar**



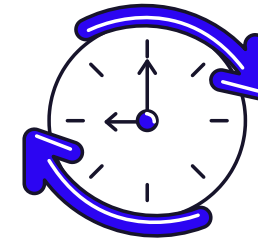
İlkokul Döneminde;

**45 dakikaya kadar**



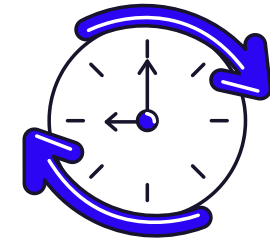
Ortaokul Döneminde;

**1 saate kadar**



Ortaöğretim Döneminde;

**2 saate kadar**



## ● BAĞIMLILIĞI ÖNLEME YOLLARI

### 2 DEĞİŞTİR!

- Teknolojik araçları sıklıkla kullandığın yerlerde **çok fazla durma ve yerini değiştir!**
- Teknolojiyi kullandığın **zaman dilimlerini değiştir!**

### 3 YARDIM İSTE!

- Özellikle **okul psikolojik danışmanın** başta olmak üzere **öğretmenin ve aileden** yardım isteyerek bu süreçte sana destek olmalarını sağlayabilirsin!



## ● BAĞIMLILIĞI ÖNLEME YOLLARI



### 4 DIŞARI ÇIK!

- Sürekli ev ortamında olmak insanı telefon veya bilgisayar başına yönlendirebilir!
- Bu nedenle dışarı çıkarak **spor, sanat ve kültürel faaliyetlere** katılarak boş zamanlarını değerlendirebilirsin!

### 5 SPOR YAP!

- Spor yapmak bedeni ve zihni rahatlatır!
- Düzenli spor yapmak birçok **bağımlılıktan** insanı kurtarır!



### 6 YENİ ŞEYLER ÖĞRENMEYE VAKİT AYIR!

- Yeni şeyler öğrenmek ve okumak insanın zihnini canlı tutar ve zamanını faydalı faaliyetlerle geçirmesine katkı sunar!

# KAYNAKÇA



- Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü - TBM Eğitim Programı

