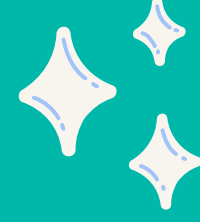


# BİLİNÇLİ  
TEKNOLOJİ  
KULLANIMI





Günümüzde teknoloji kullanımı neredeyse kaçınılmaz bir gereklilik haline geldi.

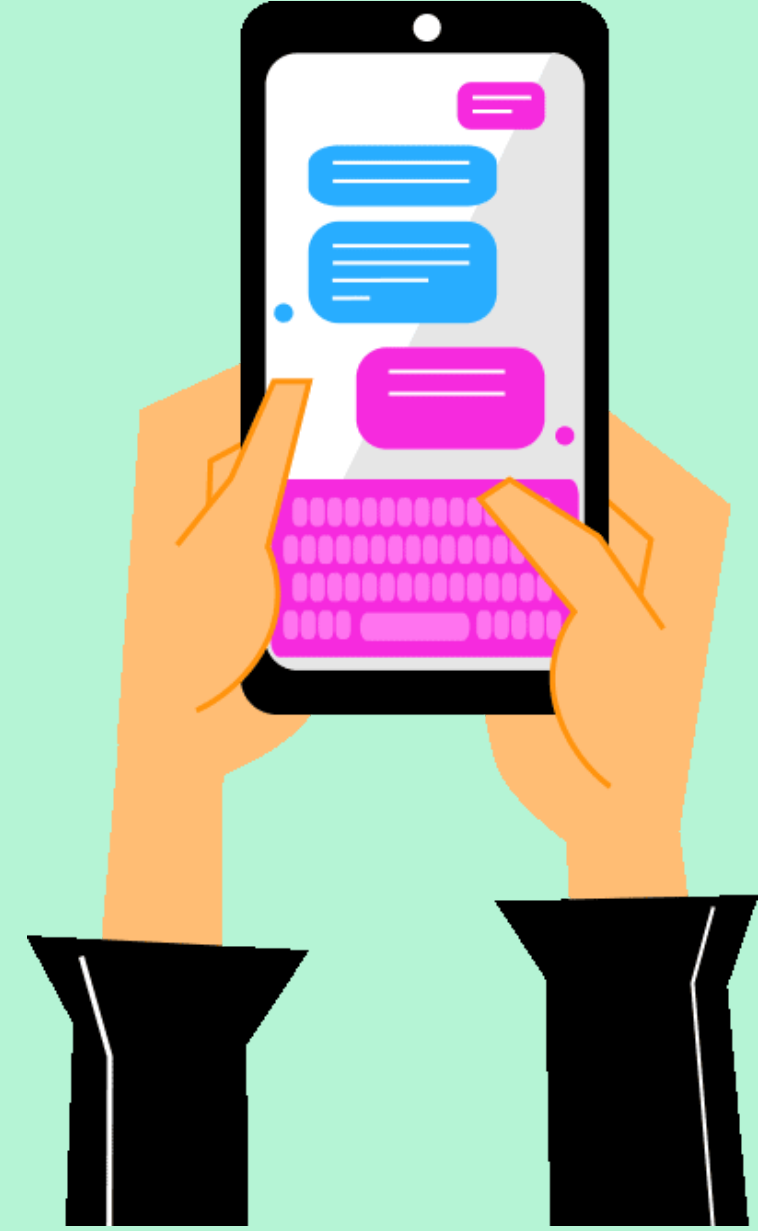
Ülkemizde sosyal yaşamı etkilemeye başlayan teknolojinin, başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altına aldığı görülmektedir.



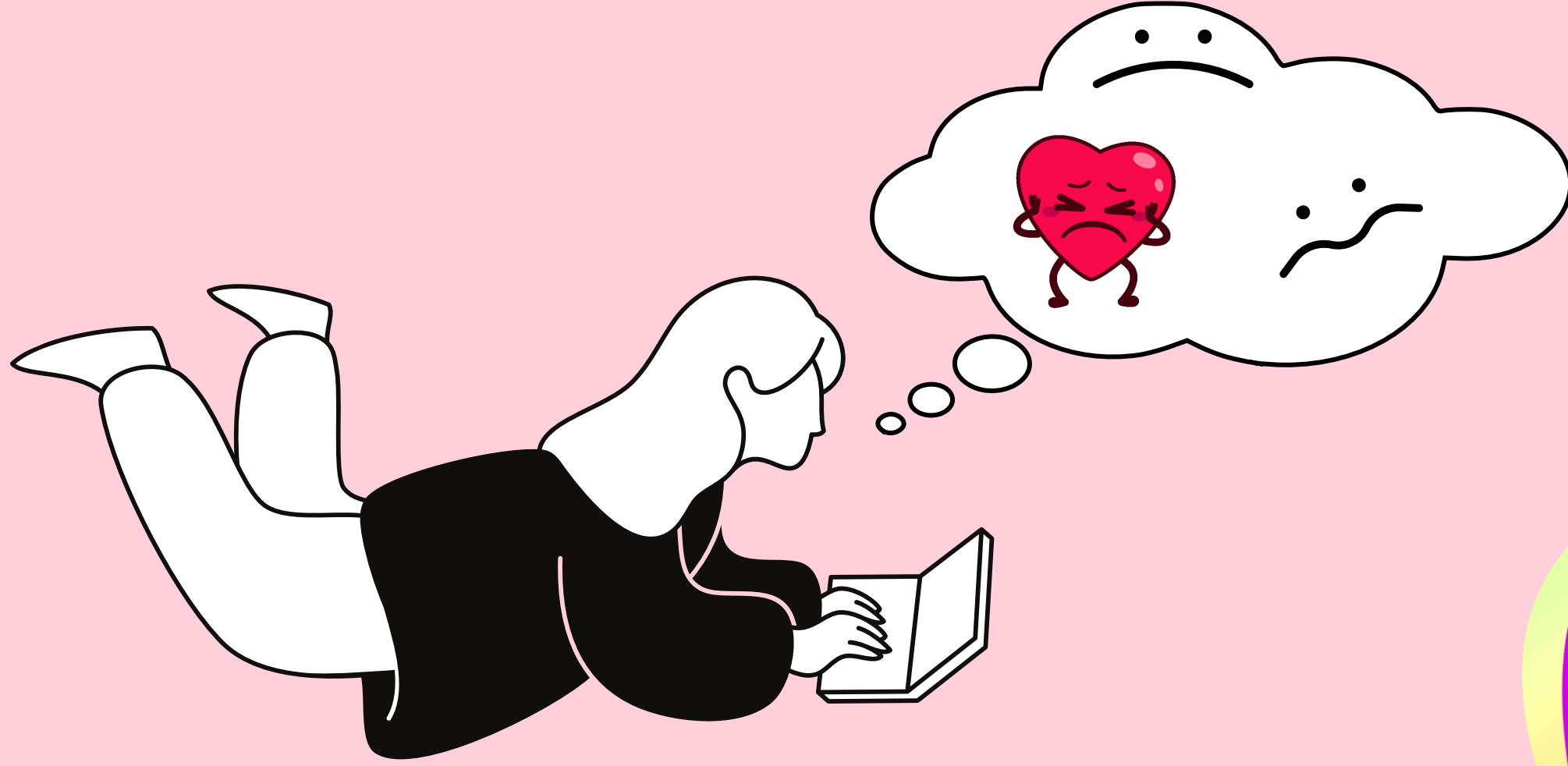
Bu gelişmenin çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerine etkilerini belirlemek ve bu konuda gerekli önlemleri almak kaçınılmaz bir zorunluluktur.



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ



# Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.



Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.



Teknolojiyi istediđi gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur.



Bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.

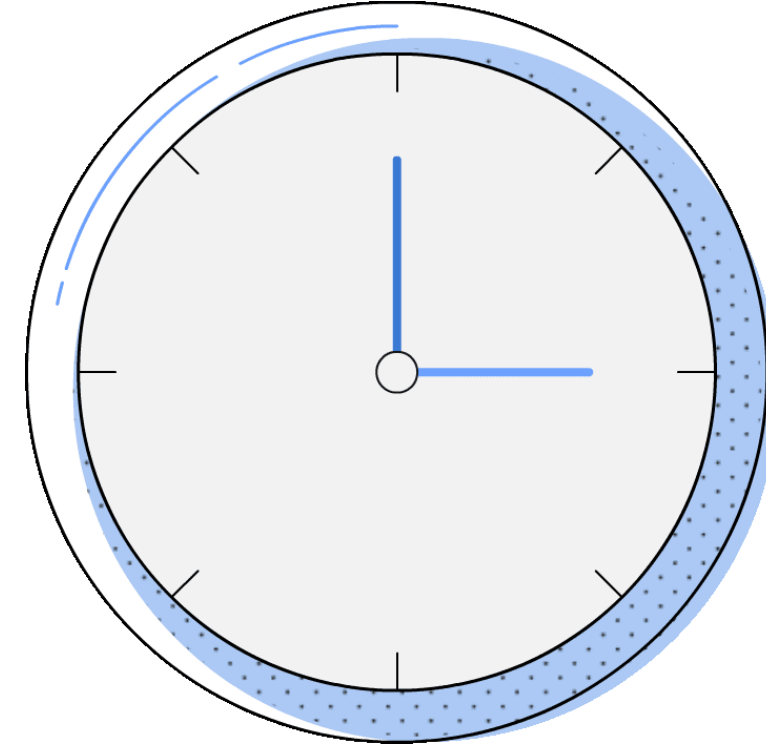


Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.



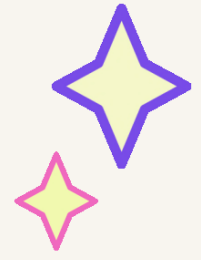
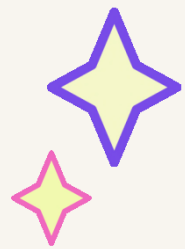
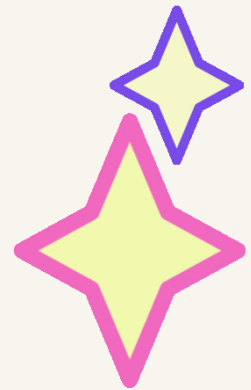
Sosyal aktiviteler yerine teknolojik aletlerle vakit geçirmeyi tercih eder.

Bilgisayarda, tablette  
ve telefonda oyun  
oyarken ya da  
internette vakit  
geçirirken zamanın  
nasıl geçtiğini  
anlamıyorsak ve oyunu  
bırakamıyorsak bu bir  
uyarı işareti olabilir.



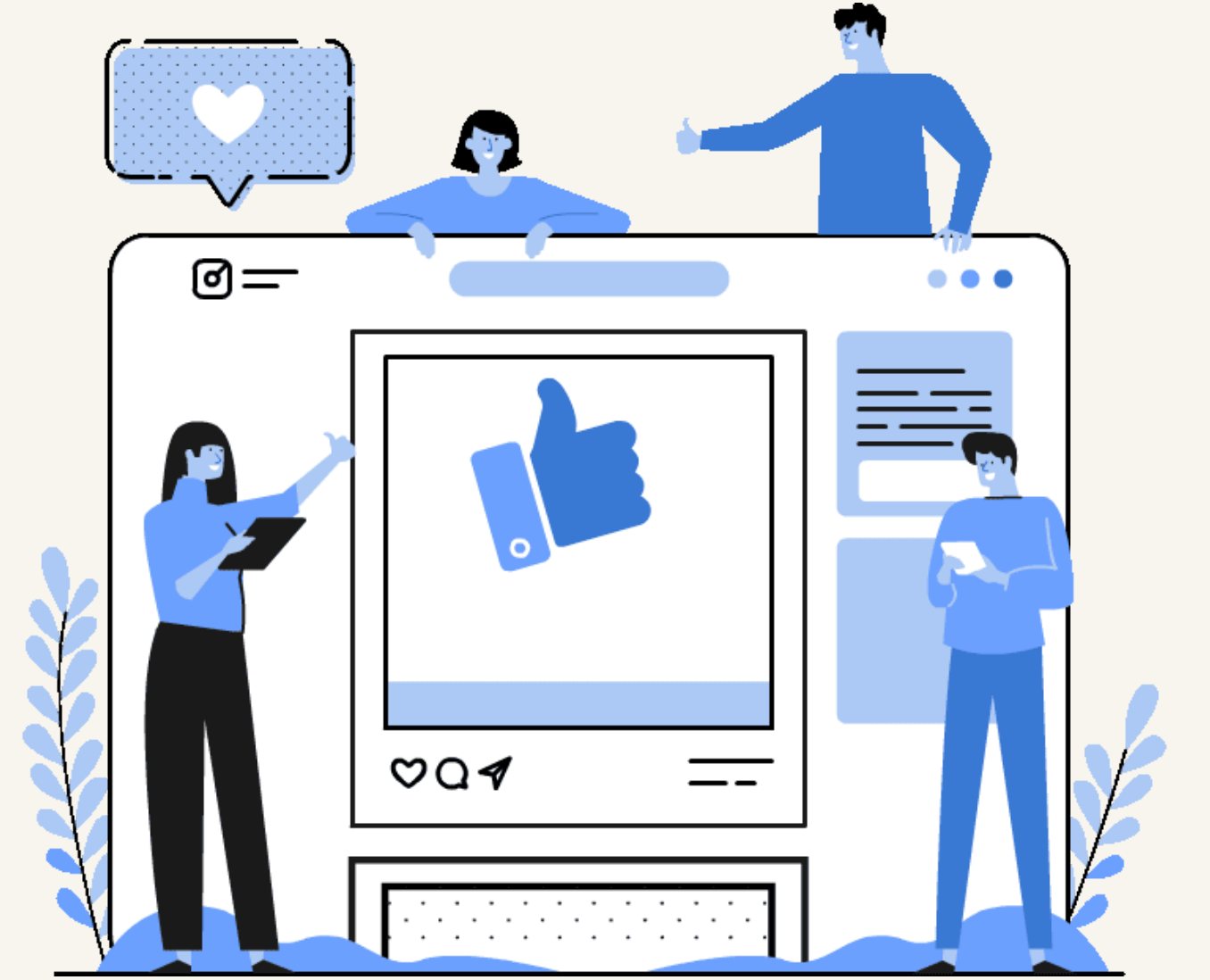


TEKNOLOJİNİN HAYATIMIZA  
FAYDA OLARAK  
KATTIKLARI

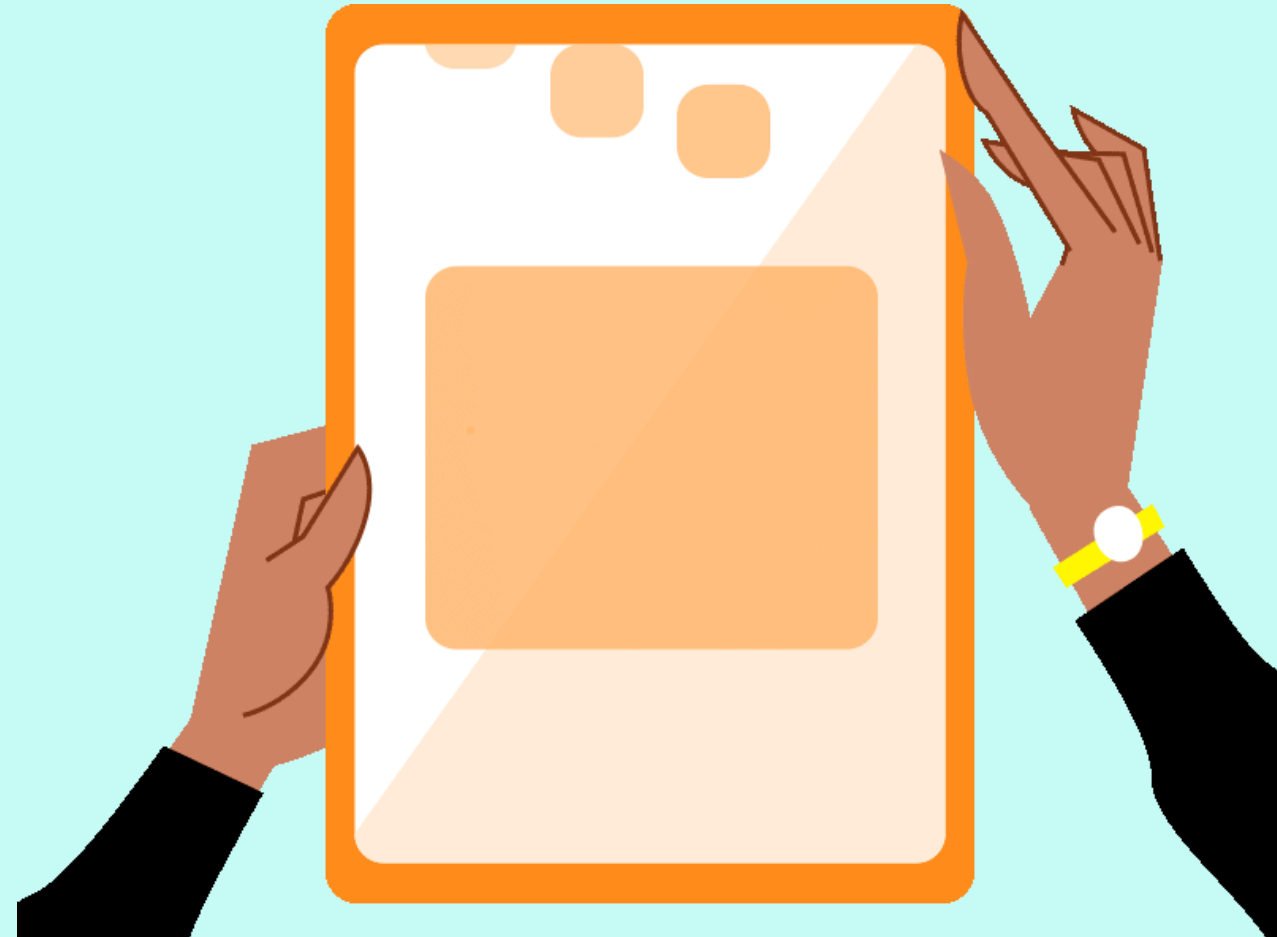


- Bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır.

- Çocuklar, okullarda, projeler için bilgi toplamakta, değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte proje yürütebilmektedir.



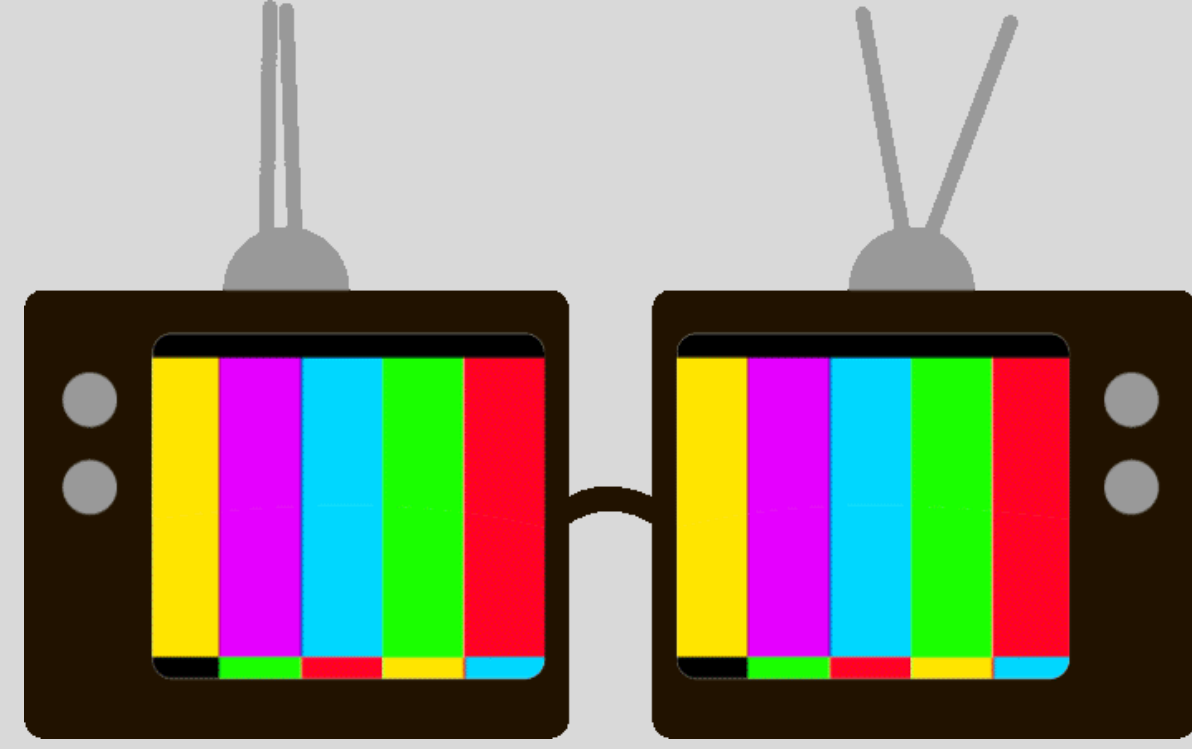
- Tüm bilgilere kolayca ulaşmayı sağlar.
- Göremediğimiz veya gidemediğimiz yerler hakkında görsel ya da yazılı olarak bilgi almamızı sağlar.



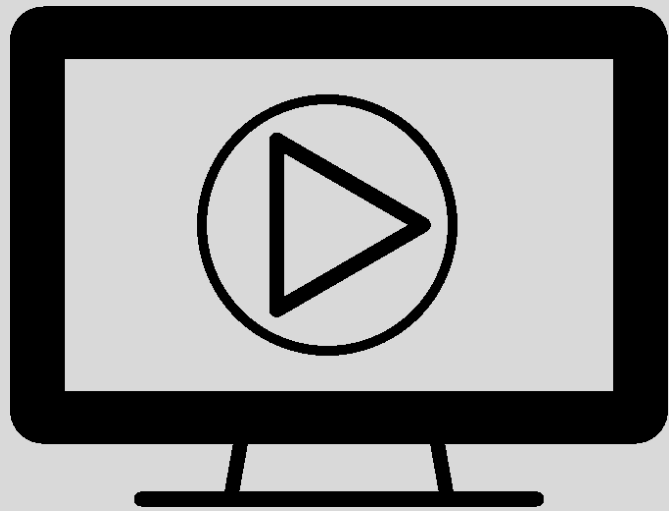
- Sosyal iletişim siteleri sayesinde yeni ilişkiler kurmamızı ve paylaşımlar edinmemizi sağlar.



- Özel yetenekleri olan insanlara fırsat kapısı olabiliyor.



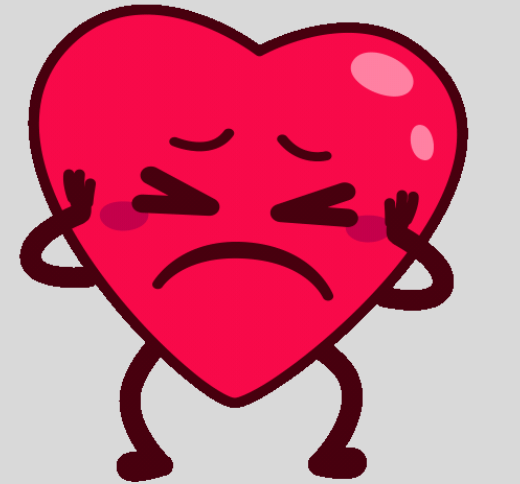
# TEKNOLOJİNİN HAYATIMIZA ZARARLI ETKİLERİ





- Gereğinden fazla kullanılırsa vakit kaybına neden olur.

- İçeriği zararlı siteler yetişkinlerin ve çocukların ruh sağlıklarının bozulmasına neden olur.



- Oynanan oyunlar yetişkinlerin veya çocukların zamanlarını boşa harcamalarına ve şiddete yönelmelerine sebep olur.



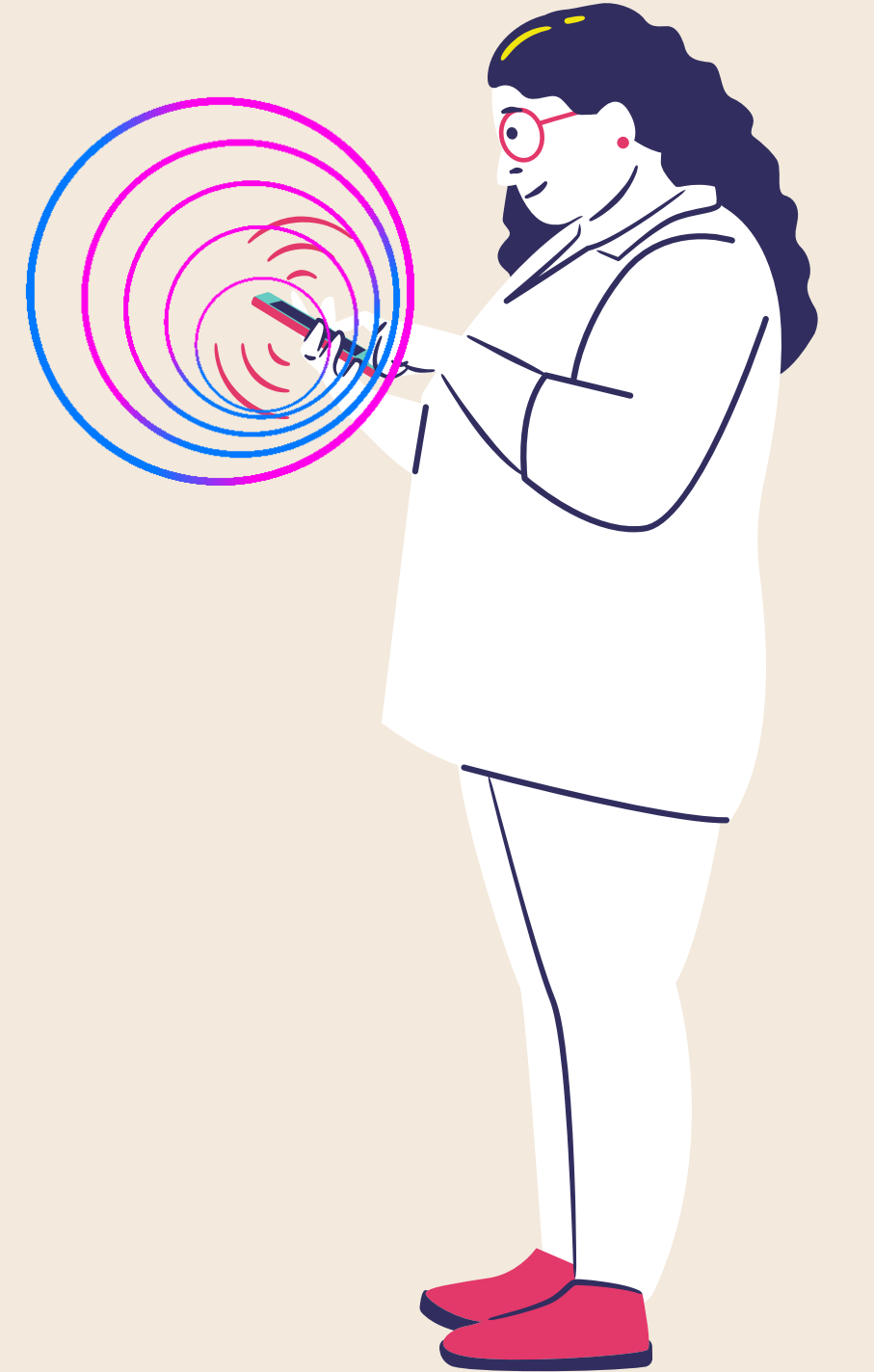
- Aile içinde iletiřimin azalmasına neden olur.
- Sahtekârlık ve dolandırıcılık yapılmaya müsait bir ortamdır.





- Gz rahatsızlıklarına, boyun, bel ve sırt ağrılarına sebep olur.

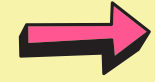
- Vücutta Őekil bozukluklarına yol açar.



KİMLER  
RİSK ALTINDA?



# Kimler Risk Altında?



Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşam



Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi



→ Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar,

→ Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar.

# Kimler Risk Altında?



Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullananlar



Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar,



→ Aile içi çatışmalar yaşıyan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri,

→ Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.





# BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER

# BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER

★ Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın

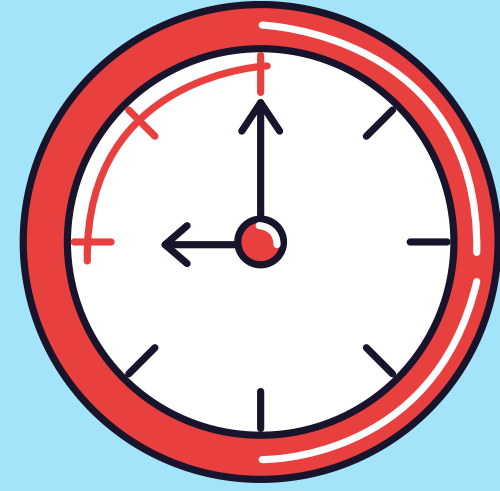


★ Yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin.





★ Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?



★ Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.



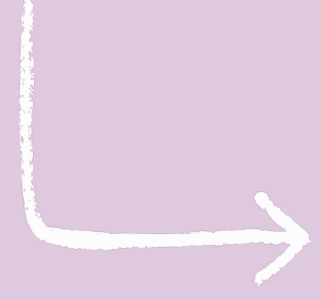


# FARKINA VARIN!



İnternette ne kadar süre kaldığınızı ölçün; bir not defterine haftada kaç saat, internetteki hangi etkinliğe ne kadar zaman ayırdığınızı not edin.





Kişisel defter oluşturun



Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir.



Odanıza, evin çeşitli yerlerine, bilgisayar ekranının yanına başına teknoloji bağımlılığının size neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asın.



★ Neleri kaçırdığınızın farkına varın;  
sevdiklerinizle vakit geçirme,  
egzersiz, hobiler, sosyal etkinlikler  
vb. faaliyetlerle zamanınızı  
güzelleştirin.



# Teşekkürler

