

FERİDE AHMET ŞENER ORTAOKULU



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI TANITIM BROŞÜRÜ

REHBERLİK SERVİSİ

Dr. Dilaver YILDIRIM
Cad. No10 Tonya /
TRABZON

<http://fasio.meb.k12.tr/>

☎ Telefon : 0462 881 30 94

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Kullanım saatlerini değiştirerek
kendini bağımlılıktan uzak tut.

Spor yapmak bedeni ve zihni
rahatlatır.

?

TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN!

KULLANIM SÜRENİ BELİRLE

Ailen veya öğretmenlerin yardımıyla her
aleti makul kullanım süresi kadar kullanıp
sonrasında bir aktivite planla.

SPOR YAP!

Spor yapmak bedeni ve
zihni rahatlatır. Düzenli
spor insanı bağımlılıktan
uzak tutar.

DIŞARI ÇIK!

Gerçek hayatta,
spor, sanat ve kültür
faaliyetlerine katıl.
Bol bol dışarıda
oyun oyna.

GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE!

Aile ve yakın arkadaşlara
teknoloji bağımlılığı konusunda
açılıp onlardan yardım iste.

DEĞİŞTİR!

Genellikle teknolojik araçları
kullanmayı tercih ettiğin
saatleri ve teknolojiyi
kullandığın mekânı değiştir.

ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR!

Bilgisayar başına
oturmadan önce
ödevlerini mutlaka
bitirmiş ol.



BAĞIMLILIK NEDİR?

?

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

?

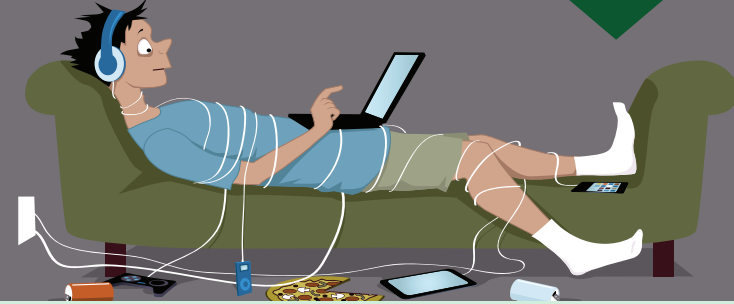
BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

?

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Bağımlılık kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yapamaz hale gelmektir. Mesela bilgisayarda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsa ve oyunu bırakamıyorsa bu bir uyarı işareti olabilir.



Mustafa Ceceli

Bilgisayara biraz ara ver!
Dışarı çık!
Spor, sanat ve kültür faaliyetlerine katıl.
Dışarıda bol bol oyun oyn.

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 olur, baş ağrısı, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk hissedebilir.

SORUMLULUKLARDA AKSAMA

Teknoloji bağımlıları sorumluluklarını yerine getiremez. Derslerinde, aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşar.

UYKU DÜZENİNDE BOZULMA

Teknolojiyle daha çok vakit geçirmek için geceleri uykudan çalınan vakitler okulu ve sosyal hayatta başarıyı olumsuz etkiler.

YEMEK DÜZENİNDE BOZULMA

Teknoloji bağımlıları yemeklerini kullandıkları teknolojik aracın başında yer veya geciktirirler. Ne yediklerine ve nasıl yediklerine dikkat etmedikleri için farklı sağlık sorunları yaşarlar.

SAĞLIK PROBLEMLERİ

Teknoloji kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek özellikle gelişim çağındaki çocuk ve gençlerde boyun ve omuz ağrılarına, duruş bozukluklarına neden olabilir.

KONTROLDEN ÇIKMA

Eğer teknoloji araçlarını kullanmak hayatımızın en önemli aktivitesi hâline gelmişse, bunlar bizi esir almış demektir.

BAĞIMLILIĞIN AŞAMALARI

1

Merak edip bir site, oyun veya uygulamayı kullanmak ilk denemeden sonra kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

2

Sosyal kullanım

Bir site, oyun veya uygulamayı düzenli olarak kullanan arkadaş gruplarına girmek veya grupta kalmak için kullanmaya başlar. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir.

3

Eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmak

Can sıkıntısından, arkadaşsızlıktan, ailemizden veya okul ile problemler yaşadığımızda sanal oyunlarla bu sıkıntılarımızı unutmaya çalışırız.

4

Bağımlı kullanım

Kişi bu adımda artık oyun oynamak veya bir uygulamayı kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyaç duymaz ve bütün vaktini oyun oynayarak ya da teknolojiyi kullanarak geçirir.

İnsanlar bağımlılık noktasına adım adım gelirler. Bağımlılığa işaret eden davranışlar görüldüğünde kontrol altına alınması bağımlılığın önlenmesini sağlayabilir.



Teknoloji bağımlısı...

