

KENDİMİ NASIL KORURUM?

KULLANIM SÜRENİ BELİRLE:

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

ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR!

Bilgisayar başına oturmadan önce ödevlerini mutlaka bitirmiş ol.

DIŞARI ÇIK!

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

GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE!

Ailen ve yakın arkadaşlarıyla teknoloji bağımlılığı hakkında konuşup onlardan destek iste.

SPOR YAP!

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

DEĞİŞTİR!

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



**CUMHURİYET
ORTAOKULU**

**REHBERLİK
SERVİSİ**



**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ
KULLANIMI**

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



HAZIRLAYANLAR
Emrullah AŞKAN
Nurgül EKE

BAĞIMLILIK NEDİR?

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

Sende Var mı?

Bir daki özellikler

kişide aşağı-
varsa o kişi
kendini iyice
bir gözden
geçirmelidir.
Çünkü ya ar-
tık bir tekno-
loji bağımlısı-
dır ya da ba-
ğımlı
olma yolunda kararlı adımlarla yürüyor
demektir.



Teknoloji Bağımlısı,

- *Teknolojiyle giderek daha çok vakit geçirmek ister.
- *Planladığından daha çok kullanır.
- *Sebepten dolayı sıkıntılara rağmen kullanmaya devam eder.
- *Kullanmazken bile onu düşünür.
- *Bağımlılığı sorumluluklarını yerine getirmesini engeller.

BAĞIMLILIKIN ZARARLARI NELERDİR?

*Kişi bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığı zaman kaygılı, stresli ve sinirli olur, baş ağrısı, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk hissedebilir.

*Teknoloji kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak sağlık problemlerine neden olabilir.



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

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

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

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

BAĞIMLILIKIN AŞAMALARI

- 1-Merak edip bir site, oyun veya uygulamayı kullanmak İlk denemeden sonra kullanımın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.
- 2-Bir site, oyun veya uygulamayı, düzenli olarak kullanan arkadaş gruplarına girmek veya grupta kalmak için kullanmaya başlarız. Sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir.
- 3-Eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmak Canımız sıkıldığında, yalnız hissettiğimizde, ailemizle ya da okulla ilgili problem yaşadığımızda, teknolojiyi kullanarak problemlerden kaçmaya 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.

