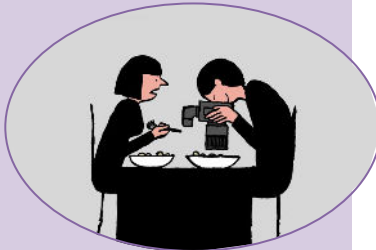


BAĞIMLILIĞI ÖNLEMELİK İÇİN NELER YAPMALI?



- Alışkanlıklarınızı değiştirin.
- Dış durdurucu kullanın(İnternet kullanımının ardına yapılması gereken zorunlu bir iş planlayın.)
- Teknoloji kullanımı dair kendinize makul bir süre hedefi koyun.
- Bağımlısı olduğunuz teknolojik aleti ailece kullanın.
- Spor yapın.
- Düşüncelerinizi kontrol edin.
- Sosyal beceriler edinin.
- Yardım alın.



**UNUTMAYIN!!!
YERLİ VE YETERİNCE
TEKNOLOJİ.**

**İNTERNET KURMA,
HAYAL KUR
UNUTMA HAYAT EKRANDAKİNDEN
DAHA GÜZEL!!!**



ŞEHİT SELAHATTİN ORTAOKULU

ADRES:Dağgöl Mah. Merkez / HAKKARİ

Telefon:4382116146

Web:<http://sehitselahattin.meb.k12.tr/tema/>



**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ
KULLANIMI ÖĞRENCİ
BİLGİLENDİRME
BROŞÜRÜ**

ŞEHİT SELAHATTİN ORTAOKULU

HAZIRLAYAN:

DİDEM AKAR

REHBERLİK ÖĞRETMENİ

İNTERNETİ BİLİNÇLİ KULLANIYOR MUYUZ??



Çağımızın en güçlü kitle iletişim kaynaklarından biri olan bilgisayar ve yaşamımıza birden bire giren internet, bugün hayatımızın ayrılmaz bir parçası olmuştur.

İnternet;

- Ailemizin yeni bir üyesi
- Bir tıkla elimizin altında
- Hayatımızın vazgeçilmez parçası
- Eşsiz bir kütüphane ve bir okul
- Bilinçli kullanıldığı takdirde hayatı oldukça verimli kılan bir araç
- Dünyamızı değiştiriyor

İnternetin çok ve plansız kullanımı bağımlılık oluşturur.

Aşağı da yazılan belirtilerin en az 5 tanesi sizde var ise bağımlı birisi olduğunuz anlamına gelmektedir.

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak . (Sadece 5 dakika daha!!!)
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi. (Canım hiçbir şey istemiyor!!!)



• Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek. (Yok canım, daha şimdi oturdum başına!!!)

• Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek. (Ne konuşucam ki!!!)

• İnternete girmek için yemek öğünlerinden, aile ilişkilerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek. (Ödev bugüne miydi???)

- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek. (Sadece ben miyim???)
- Teknolojik cihazdan uzak kaldığınız zaman huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması ve gergin, boşluktaymiş gibi hissetmek. (Off yaa... Son zil çalsa da eve uçam!!!)
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak. (Daha yeni yatmıştık! Ne zaman sabah oldu???)

