



**Bağlan Ama
Bağımlı Olma,
Özgür Ol !**



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KENDİMİZİ KORUMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ ?

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!

Ailen ve yakın arkadaşlarınla teknoloji bağımlılığı hakkında konuşup onlardan destek 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.

Bize Ulaşabilirsiniz.

ERCİŞ RAM

Kışla Mahallesi 769. Öğretmenevi
Sokak No4 İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü
Yanı Erciş/Van
Telefon: 0(432) 351 0044



Kaynak: www.tbm.org.tr



**ERCİŞ
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ**

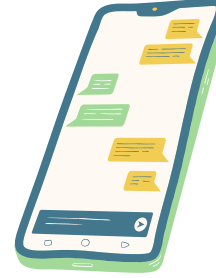
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez. Bu süreç adım adım ilerler.

1

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



2

Zamanının büyük çoğunluğunu teknolojiyi kullanma.

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

3

Eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanma.

4

Sorumluluklarını aksatacak biçimde kullanma,
Tüm zamanını teknoloji karşısında geçirme
Teknoloji kullanmak için bir sebebe ihtiyaç duymama



Teknoloji Bağımlıları Neler Yaşar?

Teknolojiyi planladığından daha çok kullanır.

Sorumluluklarını yerine getiremez.

Yoksunluk Sendromu yaşar. Teknolojiden uzak kaldığında kaygılanır.

Sebebin olduğu sıkıntılara rağmen kullanmaya devam eder.

İskelet ve kas sisteminde hasara, görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine neden olur.

Eskiden keyifle yapılan faaliyetlerden artık keyif alamaz.

Kişi teknolojiyle geçirdiği zamanla ilgili yalan söyler.

Empati becerisinin körelmesine, şiddete yönelmeye ve tahammülün zayıflamasına neden olur.

Zihinsel fonksiyonları bozulur.

Yüz yüze iletişim kurmakta zorlanır.

Uyku ve yemek düzeni bozulur.

YALNIZLAŞIR

