

BAĞIMLILIK NEDİR ?

Bir kişinin bir şeye bağımlı olması, onsuз yaşayamaması, onsuз olduğunda mutsuз olması bağımlılık olarak adlandırılır.

Teknoloji bağımlısı olan kişi hayatının büyük bir bölümünü teknolojiyi kullanmak için ayırır, yapmak zorunda olduğu işleri yapmaz veya yapmak zorunda olduğu işleri durmadan erteler.



BİR KİŞİ ...

Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa.

Oyun oynamadığı halde akli hep oyunlarda kalıyorsa.

Bilgisayar, tablet vb. yüzünden arkadaşlarından uzak kalıyor, ailesi ile arası bozuluyorsa.

Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa.

Bilgisayar, tablet vb. başında olmadığı zamanlarda öfkeli, huzursuz, asabi oluyorsa.

Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa.

Bilgisayar, tablet vb. başında geçirdiği vakti her geçen gün çoğaltabiliyorsa.

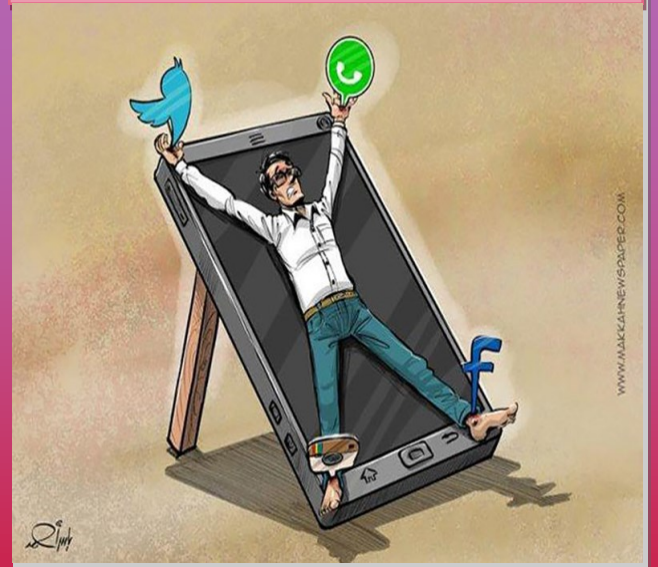
Kendisine çok fazla bilgisayar oyunu oynadığı, artık kapatması gerektiği hatırlatıldığında sinirleniyor, hırçınlaşıyorsa.

Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa.

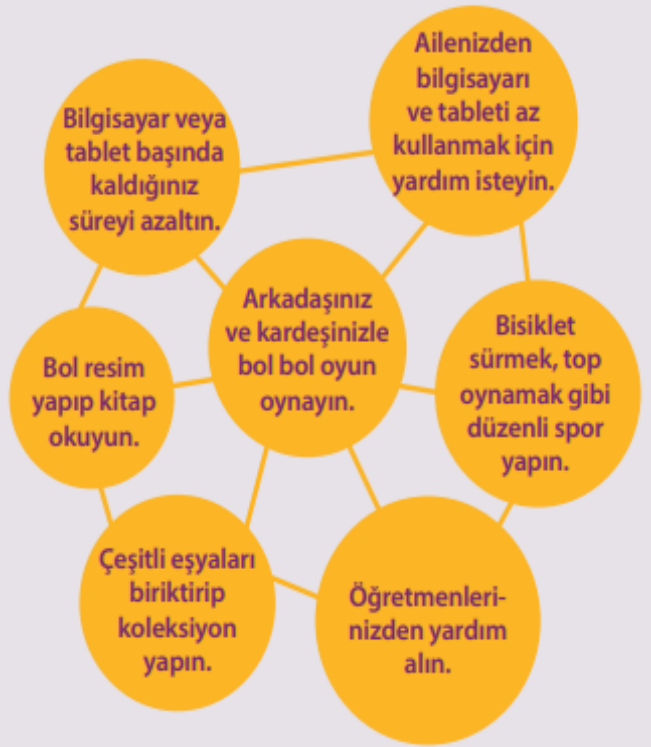
O kişi bir teknoloji bağımlısıdır...

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

- Teknolojiyi çok kullandığımız saatleri değiştirmeliyiz.
- Teknoloji kullanımıyla ilgili hedefler belirlemeliyiz.
- Teknolojiyi aşırı kullanmaya sebep olan durumlardan uzak durmalıyız.
- Teknolojiden uzak kalmayı sağlayan faaliyetlere yönelmeliyiz.
- Yeni sosyal beceriler kazanmalıyız.



KENDİMİ NASIL KORURUM



Bisiklet sürün, top oynayın, düzenli spor yapın.



Teknolojiye Bağımlı Olmanın Zararları Nelerdir?

Düşünme kabiliyetinde ve yeteneklerinde zayıflama

İnsanlarla ilişkilerinde bozulma

Saldırganlıkta artma, Baş ağrısı

Sabır ve tahammülde zayıflama, Dikkat eksikliği

Öz güvende artış

Ders başarısında gerileme

Spor, müzik, sanat gibi faaliyetlerden geri kalma

Dengesiz ve sağlıksız beslenme

Yalnızlaşma, Duygularda gerileme

T.C. SEYHAN KAYMAKAMLIĞI SEYHAN REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

BİLİNÇLİ VE SAĞLIKLI TEKNOLOJİ KULLANIMI

İLKOKUL ÖĞRENCİ BROŞÖRÜ

2020

