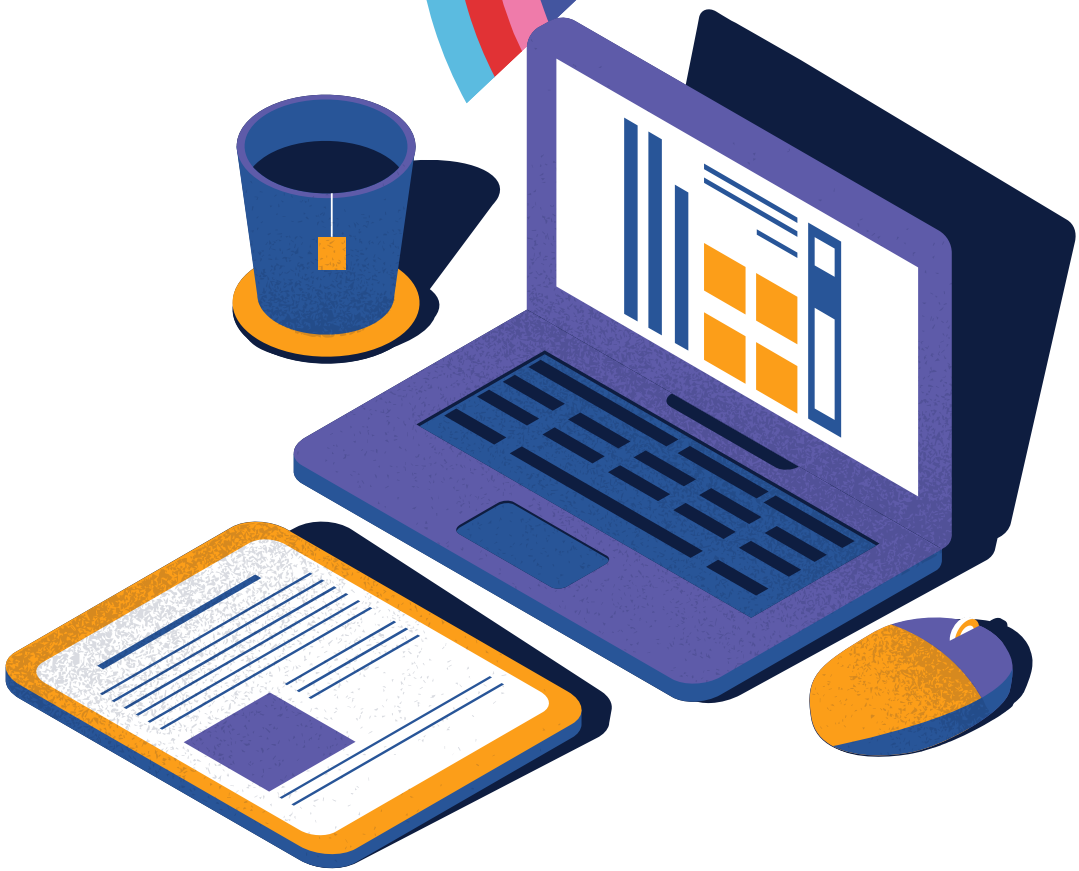


**TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ
KULLANALIM.**



**Sosyal
medya**



**TV ve
internet**



**Teknoloji
derken ?**

**Oyun
konsolu**



**Cep
telefonu**



Nasıl Bağımlı Hale Gelinir?



**Merak
ediyorum**

**Arkadaşlarım
oynuyor**

**Ben onsuz
yapamam**

**Yapacak
hiçbir şey yok**



TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLANMAZSAK NE OLUR

Görme
problemleri

Beden boyun
ağrıları

Dikkat dağınıklığı

Sorumluluklarını
aksatma

İletişim
eksikliği,
yalnızlaşma

Özgüvenin
azalması

Derelerde
başarısızlık

Uyku ve yeme
düzeninde
bozulma

BAĞIMLILIK NEDİR?



Merhaba arkadaşlar,
Ben YEŞİLCAN!

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeye karşıyım. Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum.

Bir şeye bağımlı olmak; onusuz yapamamak, onusuz aşırı mutsuz olmak demektir.

Bağımlılık, insanın zarar görmesine rağmen bir şeye yapmaya devam etmesi, onusuz yaşayamaması, onusuz olduğunda çok mutsuz olmasıdır. Örneğin bir çocuk;

- 1 İnternette devamlı vakit geçirmek veya ekran karşısında oyun oynamak istiyorsa,
 - 2 İnternette veya oyunda giderek daha çok vakit geçiriyorsa,
 - 3 Oyun oynamadığında akli oyunlarında kalıyor, öfkeli ve huzursuz oluyorsa,
 - 4 Oyun yüzünden arkadaşları ve ailesi ile arası açılıyorsa,
 - 5 Oyun yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa...
- Bu çocuk bir teknoloji bağımlısıdır.

BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Hepimiz arkadaşlarımızdan etkileniriz. Onlarla aynı şeyleri paylaşmak için aynı tablet ve bilgisayar oyunlarını oynamak isteyebiliriz.

Ancak zamanla ekran başında çok fazla zaman geçirip kontrolümüzü kaybetmeye başlayabiliriz.

Boş zamanlarımızı faydalı uğraşlarla geçirmediğimizde bilgisayara ve tablete daha çok yönelebiliriz. Can sıkıntımızı oyunlarla gidermek isteyebiliriz.

Bu alışkanlığımız zaman içerisinde bağımlılığa dönüşebilir ve bu durum bizi mutsuz edebilir.



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?



Bir çocuk bağımlı olduğunda bilgisayar ve tablet kullanmak artık onun için yemek yemek, su içmek gibi önemli olur. Bu aşamaya gelen çocuklar bilgisayardan ayrı kalamazlar. Ayrı kaldıklarında mutlu olamazlar. Canları **DIŞARI ÇIKMAK, GEZMEK YERİNE HEP BİLGİSAYAR OYNAMAK İSTER.**

Windows'u etkinleştirmek için kişisel bilgisayar ayarlarına gidin.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Bilgisayar ve tablet başında kaldığınız süreyi azaltın

Ailenizden yardım alın

Bisiklet binmek top oynamak gibi çeşitli sporlar yapın

Kitap okuyun.

Bol bol resim yapın.

Ailenizden bilgisayar ve tableti az kullanmak için yardım isteyin

Arkadaşınız ve kardeşinizle oyunlar oynayın

Çeşitli eşyaların koleksiyonunu yapın

TEKNOLOJİNİN FAYDALARI

**TEKNOLOJİ BİLGİYE
ERİŞİMİ KOLAYLAŞTIRDI**

**TEKNOLOJİ ZAMANDAN
TASARRUF ETMEMİZİ
SAĞLADI**

**TEKNOLOJİ SAYESİNDE
ULAŞIM GELİŞTİ VE
KOLAYLAŞTI**

TEKNOLOJİNİN ZARARLARI

**SOSYAL BECERİLERDE
BOZUKLUK**

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

**ZORBALIK, İSTİSMAR VE
GÜVENLİK SORUNLARI**

**e-sosyal misiniz?
a-sosyal mi?**

**Telefonun çeksin,
ama seni içine**

ekmesin

**İnternete bağlı ol,
bağımlı olma.**

**Sosyal çevreni
sosyal medya ile
kısıtlama**

**Hayat nehri
netten akmıyor!**

**Teknoloji çözüm
üretir,
bağımlılık sorun
üretir.**

çekmesi

**Azı karar,
çoęu zarar.**

çoęu zarar.

**Sıfır teknoloji değil,
sınırsız teknoloji değil,
yeterince teknoloji.**

çekmesi

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI

NELERDİR?



BİLİNÇLİ OL 

BAĞIMLI OLMA 

