

DOĞAN YELKEN İLKOKULU REHBERLİK SERİSİ

ARALIK AYI
AİLE BÜLTENİ



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?



Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.



EĞER BİR ÇOCUK;

**Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa,
Oyun oynamadığı zamanlarda aklı hep oyunlarında kalıyorsa,
Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyorsa,
Derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa,
Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa,
Arkadaşlarından uzak kalıyorsa ve ailesiyle arası bozuluyorsa,
Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa,**

... O BİR TEKNOLOJİ BAĞIMLISIDIR.

**Sosyal
medya**



**TV ve
internet**



**Teknoloj
derken?**

**Oyun
konsolu**



**Cep
telefonu**



Nasıl Bağımlı Hale Gelinir?



**Merak
ediyorum**



**Ben onsuz
yapamam**



**Arkadaşlarım
oynuyor**



**Yapacak
hiçbir şey yok**



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 dışarı çıkmak, gezmek yerine hep bilgisayar oynamak ister.



Ne Zarar Var ki?

Teknolojinin, bilgisayarın doğru kullanıldığında pek çok faydası vardır.
Ancak aşırı kullanıldığında ciddi zararları olabilir.
Teknoloji kullanım süresi arttıkça, çocukların;



**Beyni
tembelleşir.**



**Dikkatini toplaması zorlaşır.
Ödev ve işlerini yaparken
aklına oyun, tablet gelir.**

**Çok oturdukları için
kemikleri güçlü olmaz.**



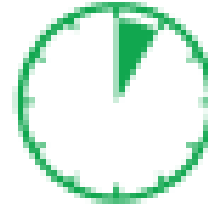
**Arkadaşlık
kurma şansı azalır.**



Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin



Ekran başında geçirdiğiniz süreyi azaltın.



Sizin yaşınızdaki bir çocuğun ekran başında en fazla kalabileceği süre 60 dakika yani 1 saattir.

Tavsiyem okul zamanında hafta içi hiç bilgisayar ya da tablet açmamanız. Hafta sonu oynamanız daha doğru olur.

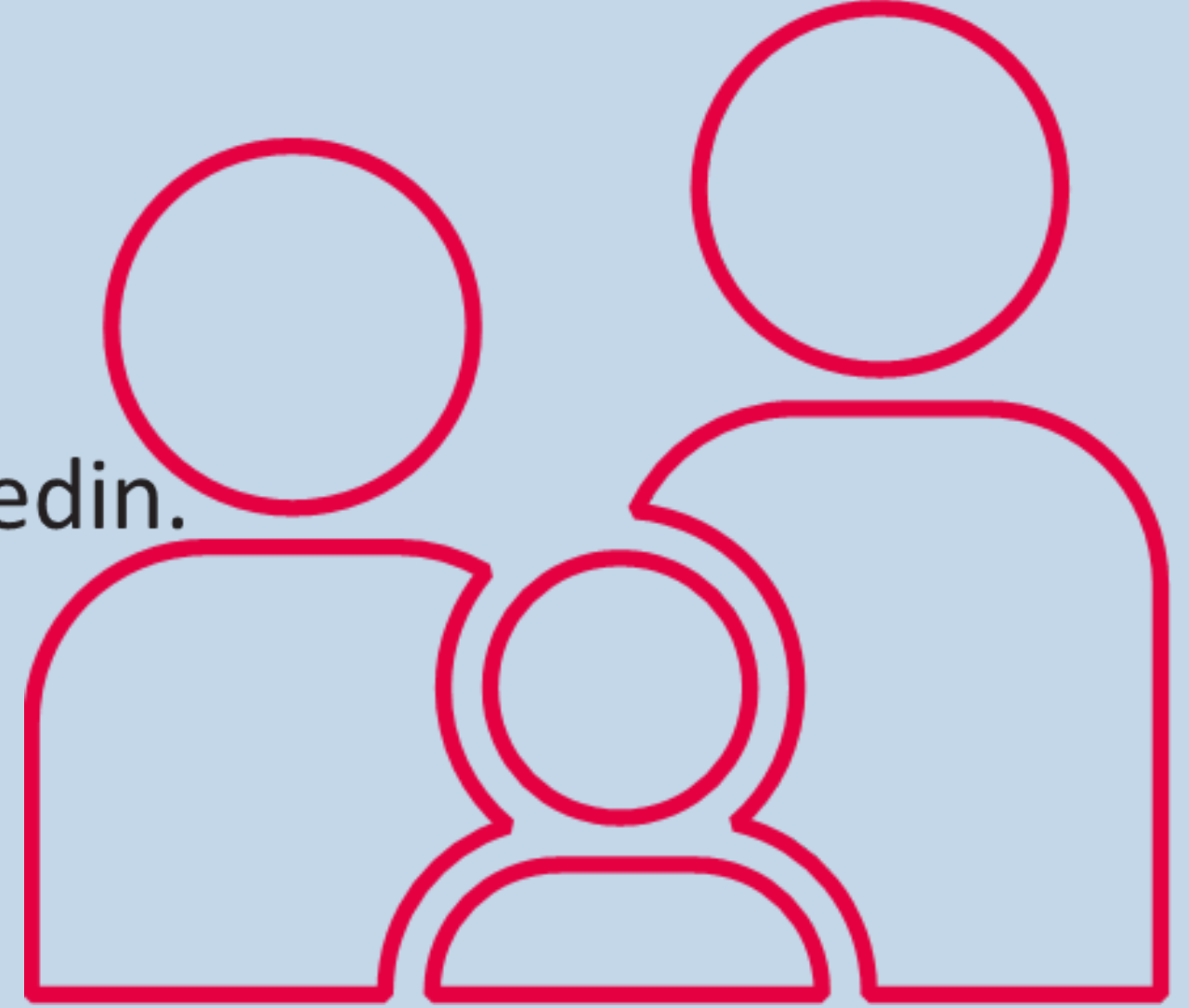
Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

Teknoloji kullanımınızı sınırlayın.

Teknolojiden yararlanma ve teknoloji ile arasına sınır koyma konusunda çocuğunuza yardım edin.

Çocuğunuzun teknolojiyle ilişkili işlerinin ve çalışmalarının hemen ardına bir arkadaş buluşması veya zorunlu bir iş planlayın.

Böylece ölçüyü kaçırmazsınız.



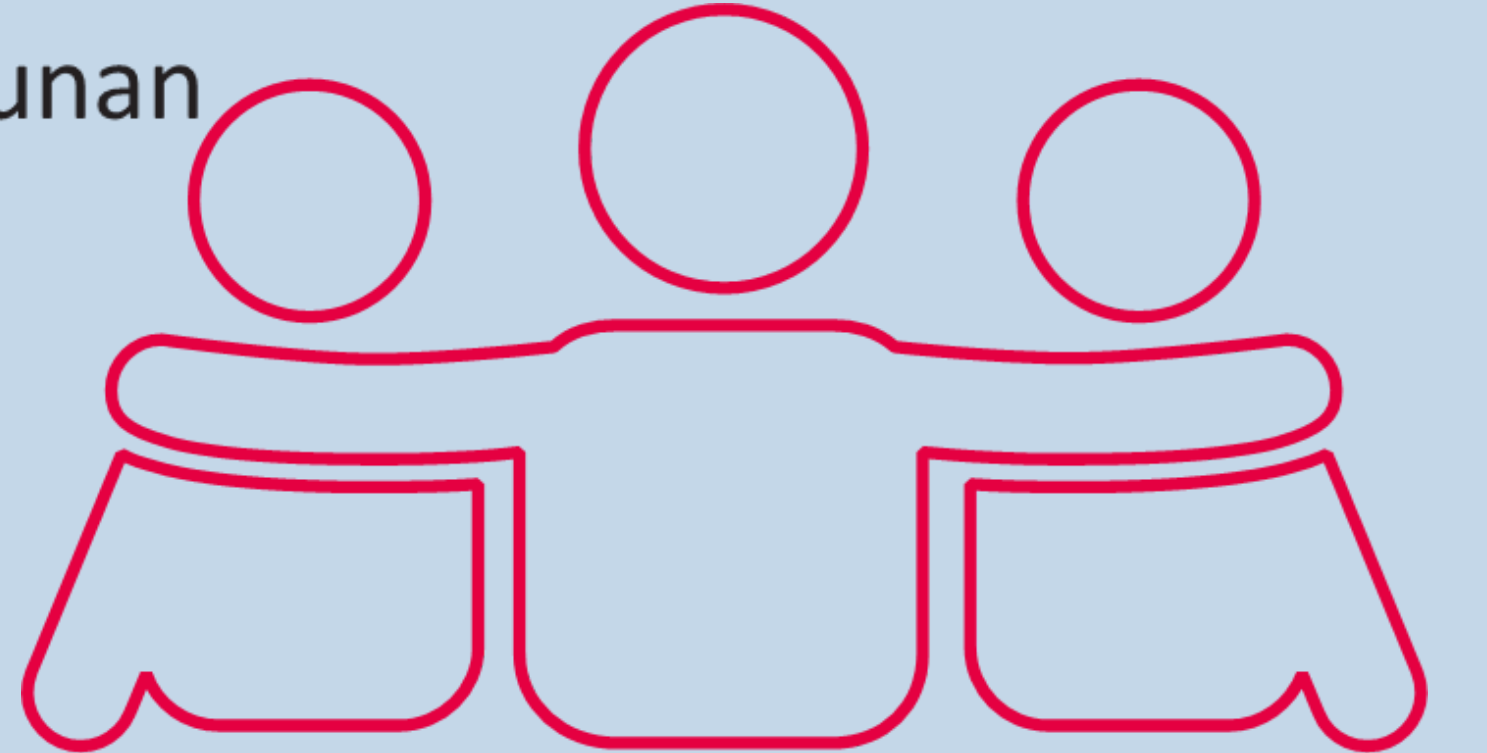
Günde ne kadar teknoloji vs. kullanacağını belirleyin.
Belirlediğiniz süreye mutlaka uyumasını sağlayınız.



Arkadaşlarıyla oyun oynamaya ve spora
vakit ayırmasını sağlayın.

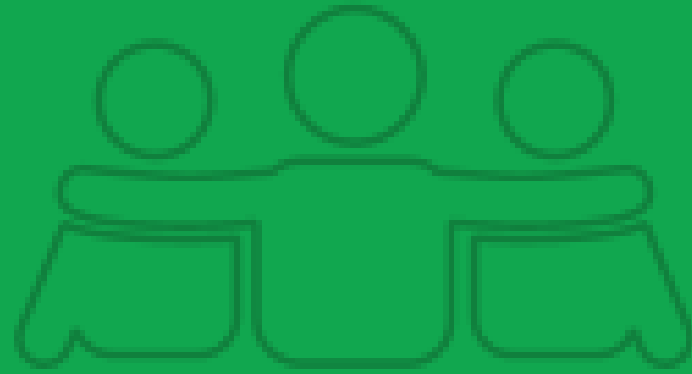
Böylece bilgisayar başında olduğu gibi
hareketsiz kalmasını engellemiş olursunuz.

Sanal değil gerçek bir arkadaş çevresinde bulunan
aktiviteler oluşturun.



Böylece gerçek hayatla bağlantısını
daha güçlendirmiş olursunuz

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

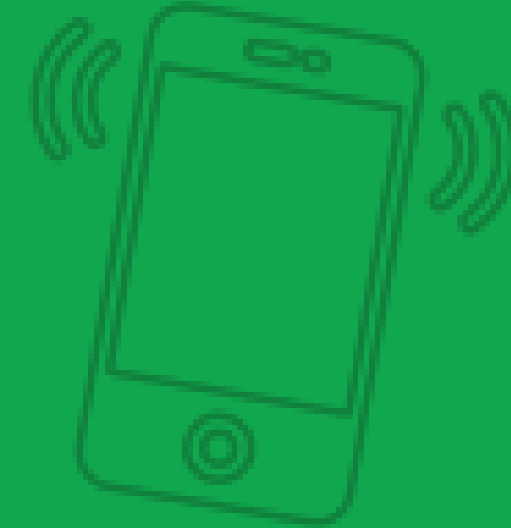


**Sosyal çevreni
sosyal medya ile
kısıtlama**



**Hayat nehri
netten akıyor!**

**İnternete bağlı ol,
bağımlı olma.**



**Telefonun çeksin,
ama seni içine
çekmesin**



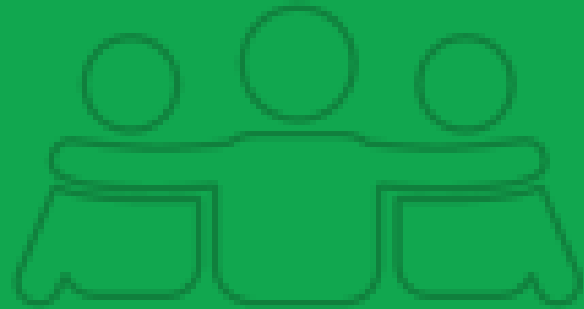


**Sıfır teknoloji değil,
sınırsız teknoloji değil,
yeterince teknoloji.**



**Teknoloji özüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.**

**Azı karar,
çoęu zarar.**



Etkinlik: Hayalini Kur!

Çocuğunuza; bir gün dünyadaki tüm televizyon, telefon, tablet ve bilgisayarlar yok olsaydı, sizce o gün nasıl geçerdi? Sorusunu sorun. Hayal ettirin ve yazdırın.

LEVENT HEMŞİNLİ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

MUBİNE CENGİZ
PSİKOLOJİK DANIŞMAN

KAYNAK:



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr