

Teknoloji bağımlılığına karşı kendimi nasıl korurum?

KULLANIM YERİNİ VE ZAMANINI DEĞİŞTİR

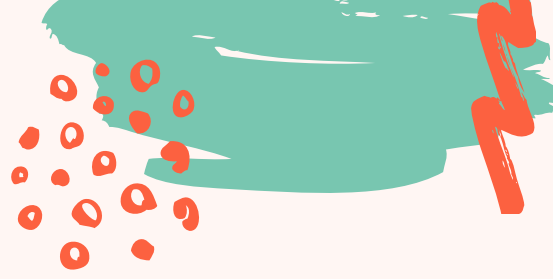
Teknolojinin
kullanıldığı mekanların değiştirilmesi ve
zamanların tam zıt saatlere
kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.

DIŞ DURDURUCULARI KULLAN

Yeni oluşturulan
zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasının
engellenmesi için kullanımın hemen
ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlanabilir.
Örneğin her defasında 20 sayfa
kitap okumak gibi.

HATIRLATICI KARTLAR HAZIRLA

Bağımlı kullanımın kaybettirdiklerini veya
bağımlı kullanım olmazsa kazanılabilecekleri
anlatan hatırlatıcı kartlar faydalı olabilir.



BAĞIMLI OLUNAN CİHAZI AİLECE KULLAN

Birden fazla olan cihazları azaltıp
tek bir cihazı ailecek paylaşarak kullanmak
çözüme yardımcı olacaktır.

SPOR YAP

Düzenli spor yapmak, bağımlılığın
tedavi sürecini kolaylaştırır.

YARDIM İSTE

Bağımlının sorunu saklamayıp yardım
istememesi, hem desteğin hem de tedavi
sürecinin devam etmesi adına önemlidir.

BESNİ RAM

Adres: Yeni Besni
Mah. Kurdini Sok.
Besni Eğitim Vakfı
ilkokulu Binası kat:1

Telefon:04163182060



BESNİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ MÜDÜRLÜĞÜ

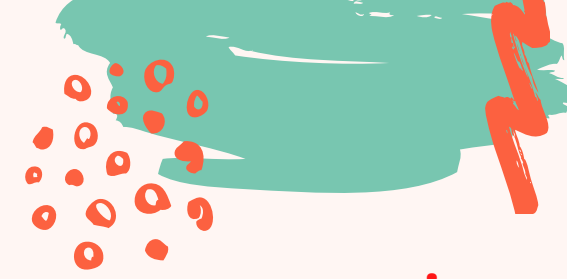
İNTERNET VE TEKNOLOJİNİN DOĞRU KULLANIMINA DAİR ÖĞRENCİLERE ÖNERİLER



***Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğince kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi **bilinçli teknoloji kullanımı** olarak tanımlanabilir.

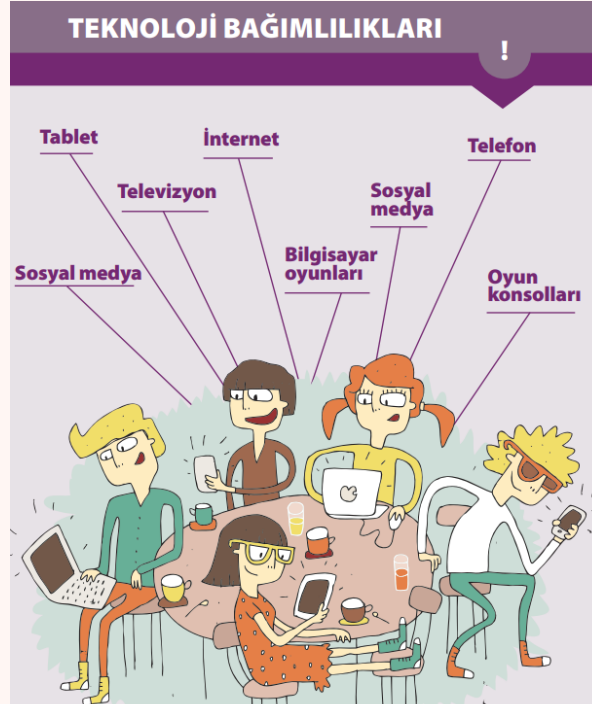
****Bağımlılık** kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

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



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI NELERDİR?

Teknolojinin insana faydaları sayısızdır. Ancak kontrolsüzce ve sınırsız kullanılmasının özellikle çocuk ve gençlerde; **düşünce süreçlerinde bozulma, sosyal gelişimde gerilik, öz güven düşüklüğü, yüksek sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık eğilimi** gibi zararları görülmüştü.



Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz? (KÖTÜYE KULLANIM)

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
Ø
- Gündelik yaşamın sorumluluklarını aksatacak şekilde,
Ø
- Uzun süreli ve uygun olmayan içeriklerle,
Ø
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda, teknoloji bize ve sevdiğimizimize zarar vermeye başlar.

