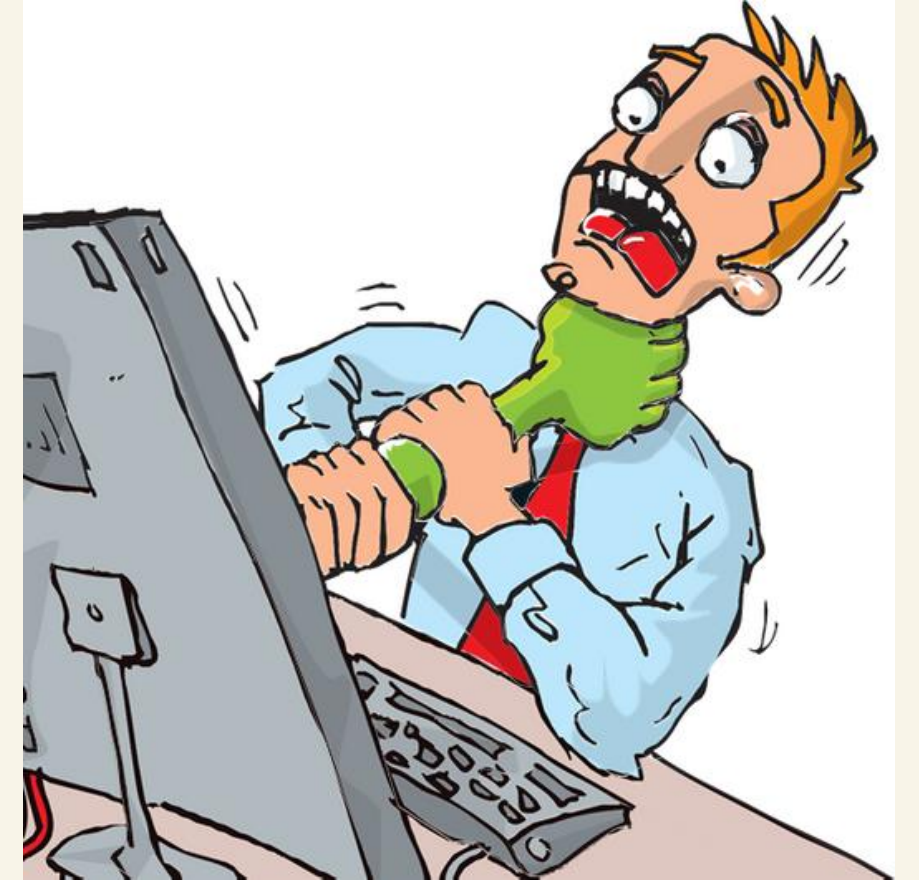


ATATÜRK ORTAOKULU

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ
OĞUZ KURAN



TEKNOLOJİ
CANAVARA
DÖNÜŞMEDEN



BAĞIMLILIK,

kişinin kullandığı bir nesne
veya yaptığı bir eylem
üzerinde

- Kontrolünü kaybetmesi ve
- Onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI DERKEN?



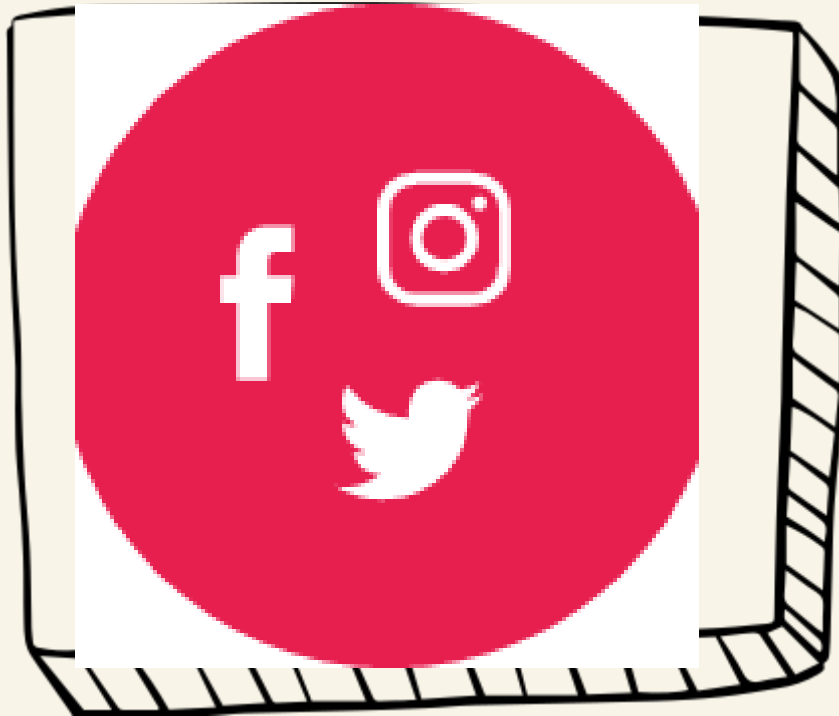
Televizyon



Tablet.



Telefon



Sosyal Medya



İnternet



Bilgisayar Oyunları

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ



Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder



Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur.



Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ



Bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.



Bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.



Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.

KİMLER RISK ALTINDA?

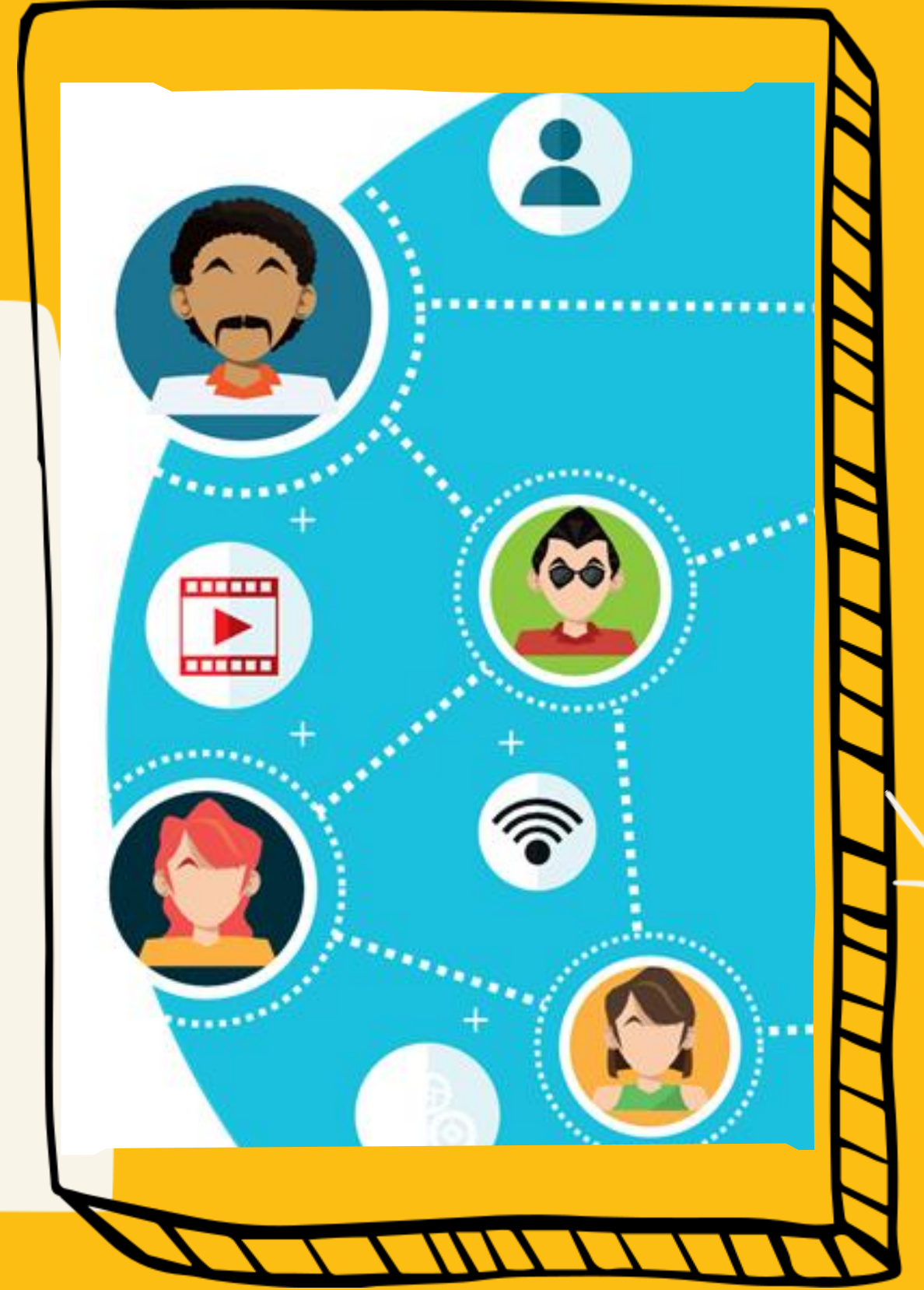


- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenleri
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar,
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar.



KİMLER RISK ALTINDA?

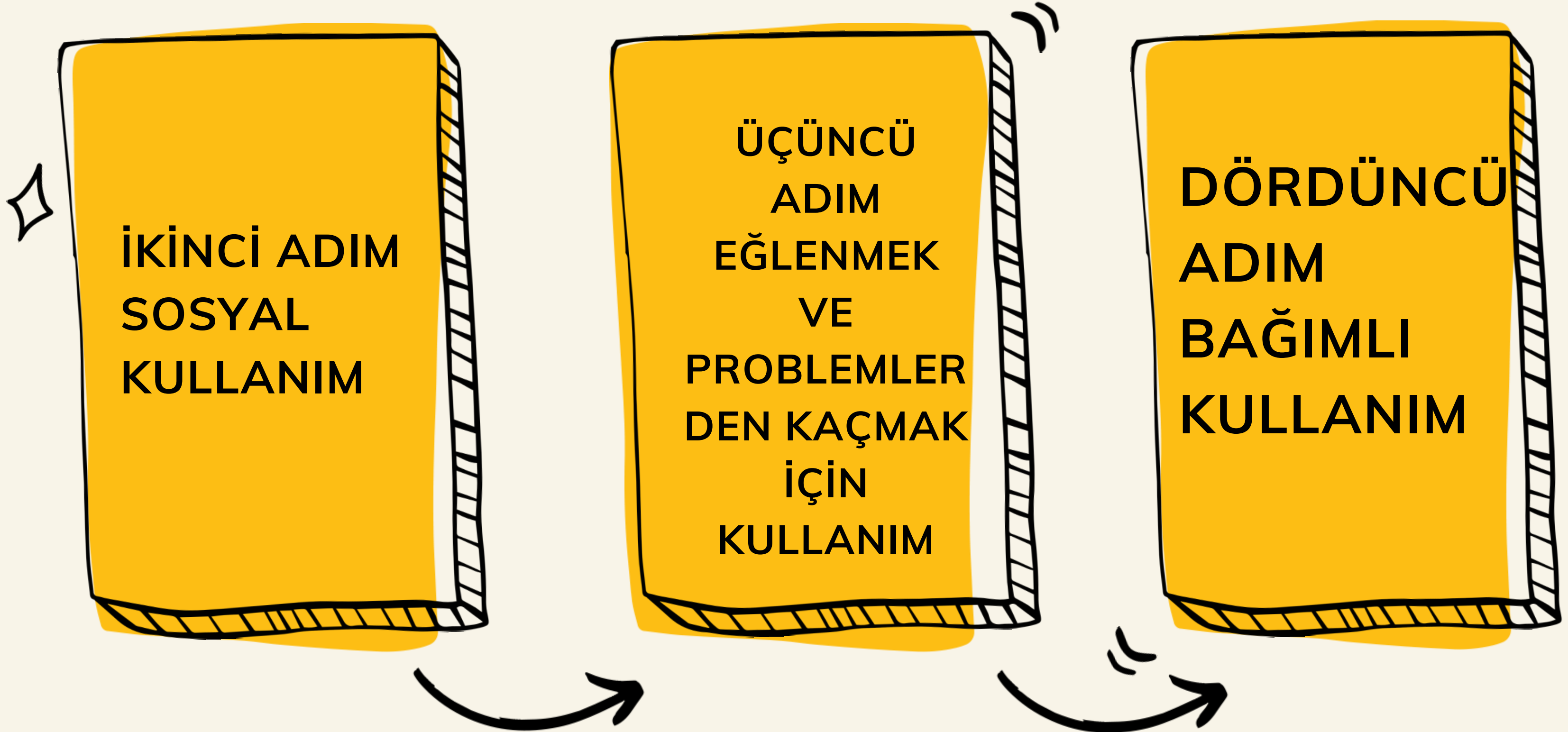
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler,
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayan



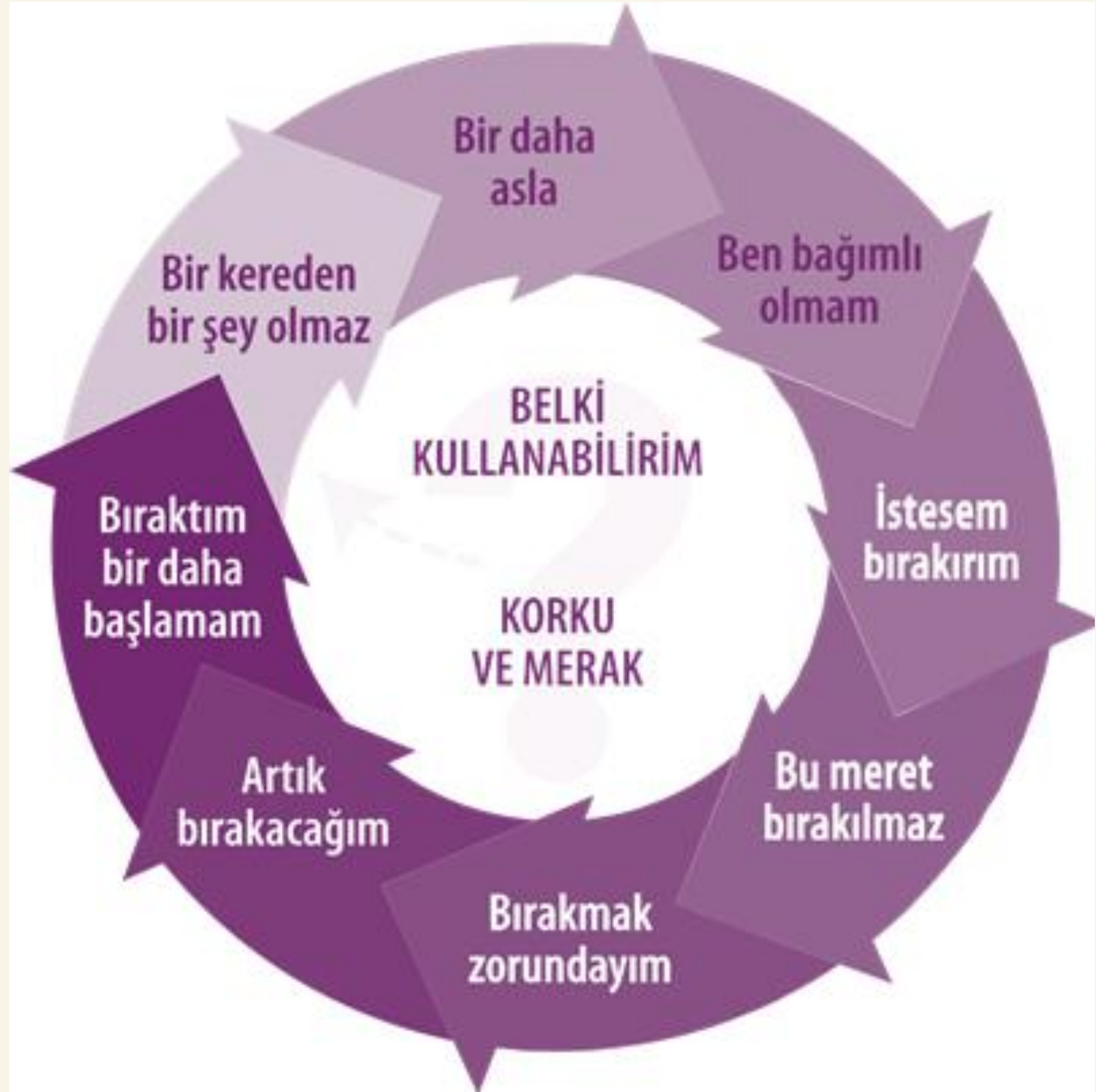
SÜREÇ NASIL BAŞLAR?



İLK ADIM MERAKLA BAŞLAR...



BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

HEP DAHA FAZLASI İSTENİR..

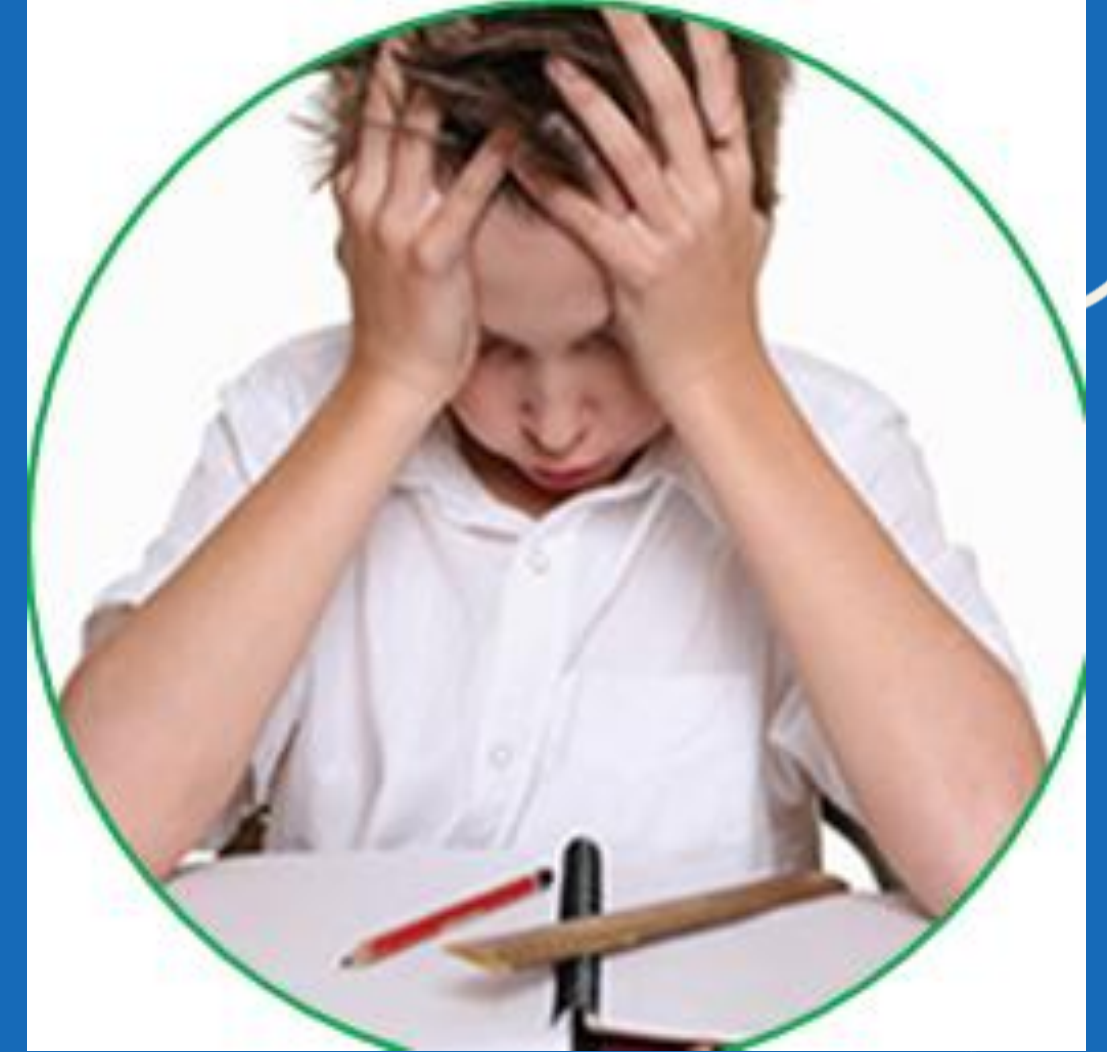
SABAHA KADAR OYNADIM



ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

TEKNOLOJİNİN OLMADIĞI ORTAMLAR SIKICI GELİR.

OFF YA... ŞU DERS BİTSE DE TELEFONLA OYNASAM..



ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

KENDİNİ KONTROL EDEMEZ.

SADECE 5 DAKİKA DAHA...



ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

HAYATI GİT GİDE FAKİRLEŞİR..

CANIM HİÇBİR ŞEY İSTEMİYOR..



ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



SAĞLIK PROBLEMLERİ BAŞLAR..

BAŞIM ÇOK ŞİDDETLİ AĞRIYOR .. AH BELİM...

* ADIM ADIM TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞI

KENDİNİ KÖTÜ HISSEDER...

PSİKOLOJİM BOZULDU...



* ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

ÇEVRESİNDEKİLERLE TARTIŞMALAR YAŞANIR..

BANA KARIŞMA..



ADIM ADIM TEKNOLOJİ

BAĞIMLILIĞI

SORUMLULUKLARINI AKSATMAYA BAŞLAR..

ÖDEV BUGÜNE MİYDİ?



* ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

UYKU DÜZENİ BOZULUR..



DAHA YENİ YATMIŞTIK, NE ZAMAN SABAH OLDU?

ADIM ADIM TEKNOLOJİ

BAĞIMLILIĞI

AİLESİNDEN UZAKLAŞIR, YEME DÜZENİ BOZULUR..

ANNE YEMEĞİMİ ODAMDA YESEM OLUR MU?



BAĞIMLILIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER



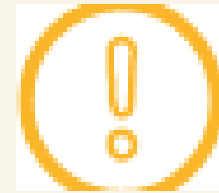
Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın



Yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)



Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?

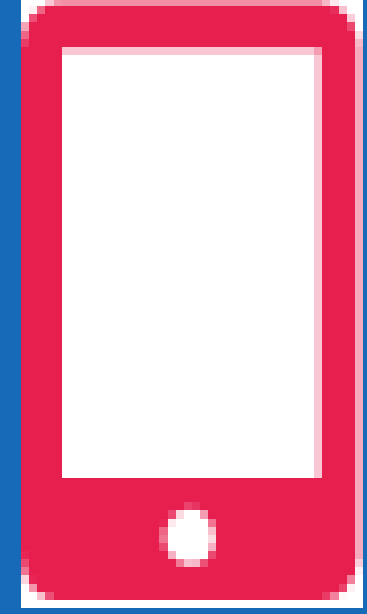


Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.



Gerekirse uzman yardımı alın

FAZLA CEP TELEFONU KULLANIMIYLA BAŐ ETMEK İÇİN



*Cep telefonu
kullandığınız zamanları gözlemleyin

*Cep telefonu ile
yapmakta olduğunuz
en önemsiz
aktiviteyi azaltarak işe
başlayın



Bir kişiyle yüz yüze
iletişimdeyken cep
telefonunuzu

uzak bir yere koyma veya

kapatma konusunda kendinizle anlaşın.



Yatağınıza gitmeden en son 30
dakika önce telefonunuzu

kontrol edin.

Eđer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş

yapmak için ertesi

günü bekleyin.

Uyku düzeninizin bozulmamasını önceleyin



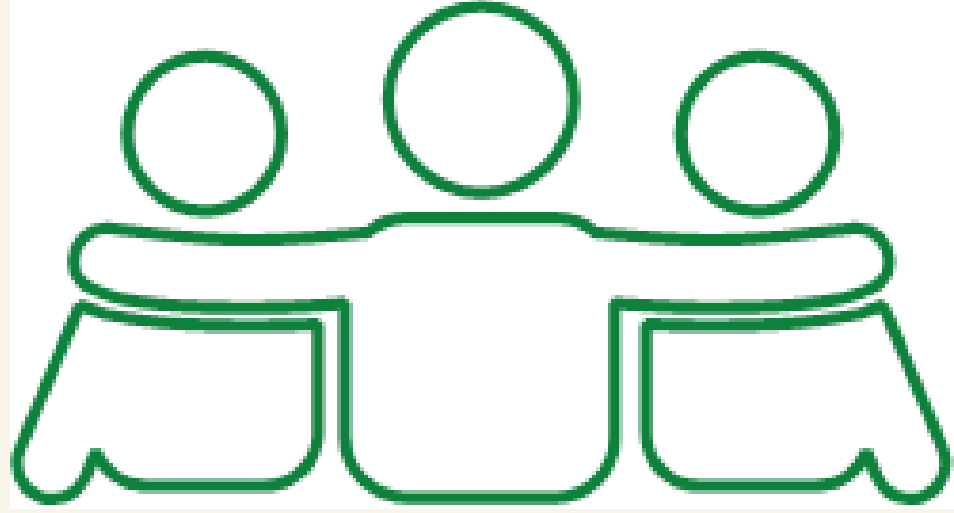
TEKNOLOJİ İLE İLİŞKİMİZ NASIL OLMALI?

- Spora ve hobilere vakit ayırın.
- Bilgisayarınızla sırdaş olmayın.
- Ailenizle daha fazla vakit geçirin.
- Mutlaka zaman sınırlaması koyun.
- Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.
- Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.
- Dışarıda oyun ve dinlenmeye vakit ayırın.
- Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.
- Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğiniz unutmayın



e-sosyal
misiniz?

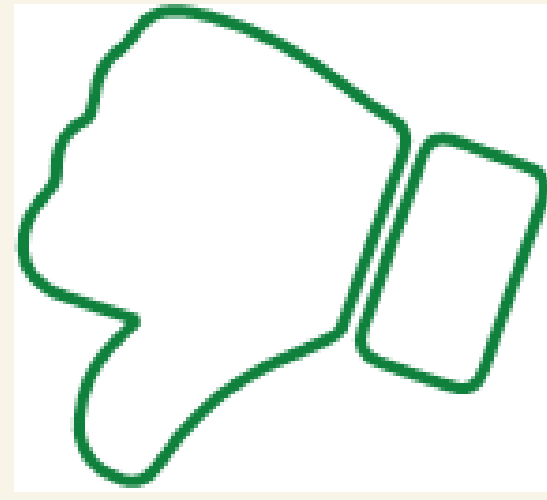
!
a-sosyal mi?



Sosyal çevreni

sosyal medya ile

!
kısıtlama



İnternete
bağlı ol,
bağımlı olma!



Hayat nehri

netten

!
akmıyor



Telefonun
çeksin,

ama seni içine

!
çekmesin