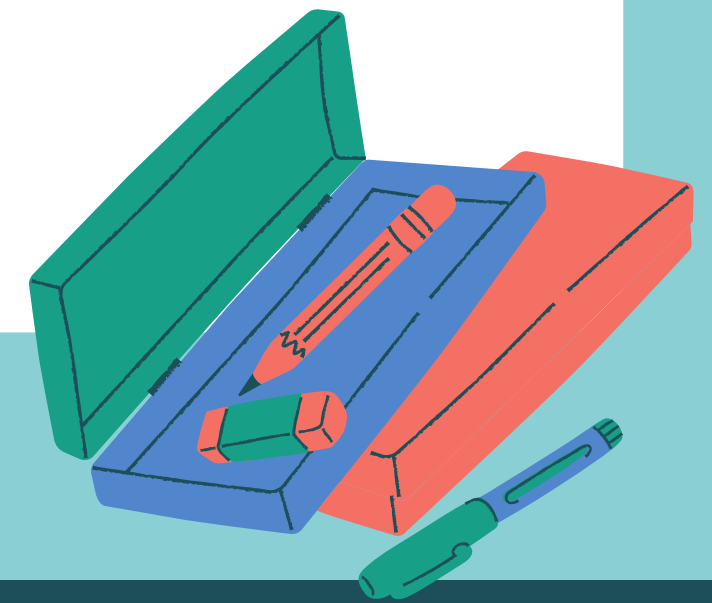
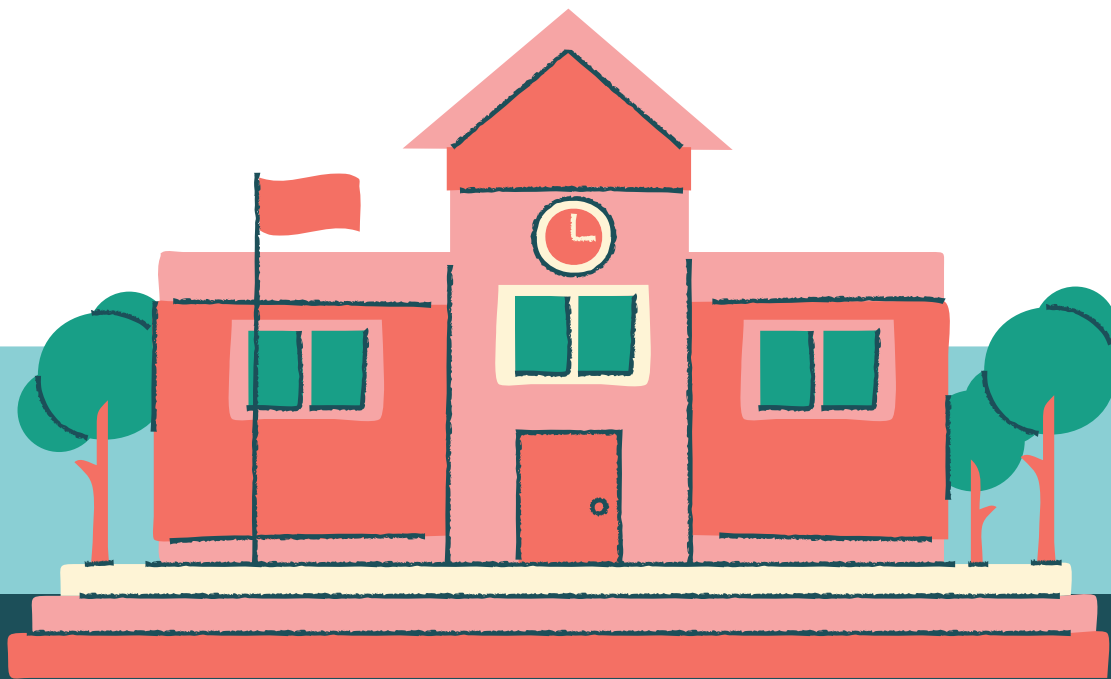
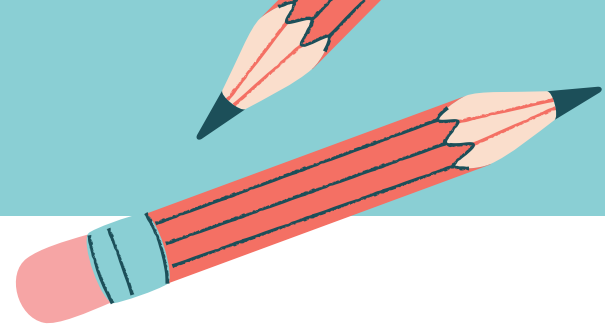


# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



# BAĞIMLILIK NEDİR?

**Bağımlılık, kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yapamaz hale gelmektir. Mesela bilgisayarda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.**



# Teknoloji Bağımlılığı Nedir?



**Teknoloji Bağımlılığı; İnterneti aşırı kullanma isteğinin önüne geçilememesi, internetten yoksun kalındığında gergin davranışların olması, sosyal hayatı etkileyen bağımlılıktır.**



# Teknoloji Bağımlılığı Belirtileri

- **Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.**
- **Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.**
- **İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.**



# Teknoloji Bağımlılığı Belirtileri

- **Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.**
- **Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.**
- **Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.**



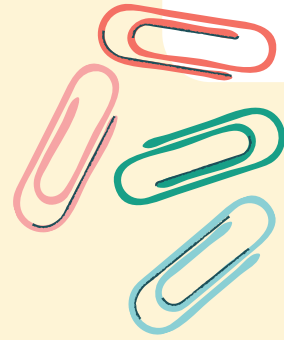
# Teknoloji Bağımlılığı Belirtileri

- **Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek..**
- **Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.**



# Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

- **Gözlerde yanma**
- **Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme**
- **Beden duruşunda bozukluk**
- **Halsizlik**
- **Elde uyuşukluk**
- **Yemek yememe**
- **İnternet arkadaşları dışında izolasyon**



# TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLAR



**İNTERNET VE  
SOSYAL MEDYA**



**TELEFON  
VE TABLET**



**OYUN  
KONSOLLARI**



# Bağımlılıktan Korunmak İçin Öneriler

- 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.



# Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?

- **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 oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.**
- **Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.**



# Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin;

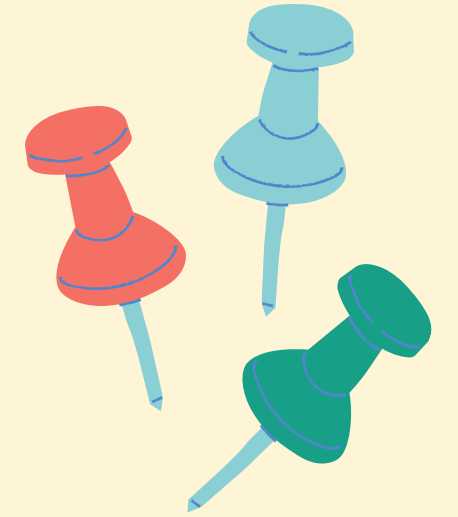
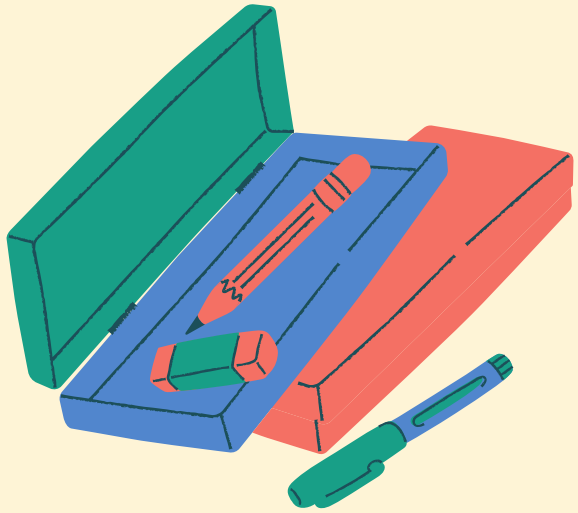
**Program Yap!**

**Başka Alternatifler Oluştur!**

**Spor Yap!**

**Ailenle geçirdiğin zamanı arttır!**

**Başka Alternatifler Oluştur!**



**YENİŞEHİR  
ORTAOKULU  
PSİKOLOJİK  
DANIŞMA  
VE  
REHBERLİK SERVİSİ**



# KAYNAKÇA

- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>
- <https://npistanbul.com/amatem/teknoloji-bagimliliği>
- [http://corumram.meb.k12.tr/dosyalar/listele\\_dosya\\_2189762\\_Bilin%C3%A7li%20Teknoloji%20Kullan%C4%B1m%C4%B1](http://corumram.meb.k12.tr/dosyalar/listele_dosya_2189762_Bilin%C3%A7li%20Teknoloji%20Kullan%C4%B1m%C4%B1)

