

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

TEKNOLOJİ ELİMDE, KONTROL BENDE

Bu, etkinliğin sloganı.
Teknoloji elimde, kontrol
bende sloganı ile
ilgili ne düşünüyorsunuz?



Ayak izleri

- İnternette gezindim.
- İnternette video izledim.
- Uygulama indirdim.
- Çevrim içi bir oyun oynadım.
- Uygulama veya oyuna kayıt olurken kişisel bilgilerimi (ad-soyad, doğum tarihi) girdim.

Çevrim içi ortamda ayak izleri kalır. Bu ayak izlerinin sorun oluşturmaması için teknolojiyi doğru ve faydalı kullanmamız gerekir.

Teknolojinin Faydaları

- Başkalarıyla kolay iletişime geçmemizi sağlar.

- Eğlence imkânı sağlar.

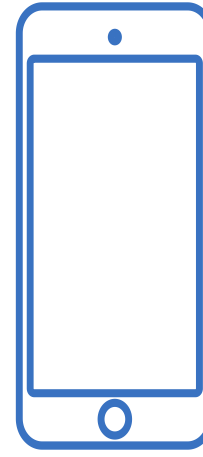


- Daha az zamanda daha çok iş yapabilmemizi sağlar.
- Günlük işleri yapmak için çeşitli yollar sunar.

Kontrol Kimde?

- Gün içerisinde yapmamız gereken şeyleri yapamamaya başladıysak
- Mobil cihazları kullanmadığımız zamanlarda bile sıklıkla mobil cihazlarla yaptıklarımızı düşünüyorsak
- Ailemiz ve arkadaşlarımızla birlikte geçirdiğimiz zaman azaldıysa
- Yapmaktan hoşlandığımız başka şeylere zaman ayıramıyorsak
- Mobil cihazları daha az kullanmaya çalışıp başarılı olamıyorsak

kontrolün bizde olduğunu söyleyemeyiz.



Teknoloji hızla gelişmektedir. Tablet ve telefonda oyun oynama sürelerimiz biz farkında olmadan artıyor olabilir.

Çünkü çevrim içi oyunlar, bırakmamızı zorlaştıracak ve ekranda daha fazla vakit geçirmemize sebep olacak şekilde tasarlanmıştır.

Uzun süre dijital oyun oynadığımızda dikkat ve odaklanma gerektiren aktiviteleri yapmakta zorlanabiliriz.

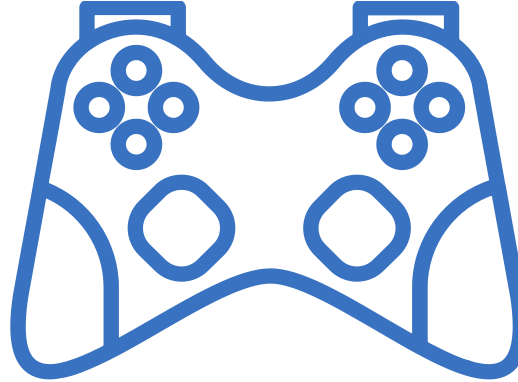
Bu nedenle oyun oynarken de kontrolün ne kadar bizde olduğunun farkında olmamız gerekir.

Çevrim içi oyun oynarken;

- Geçirdiğimiz zaman gittikçe artıyorsa

- Ailemiz ve arkadaşlarımızla zaman geçiremiyorsak

- Daha fazla oynamak için ailemiz ile tartışmalar yaşıyorsak



- Daha az zaman geçirmeye çalışıp başarılı olamıyorsak

- Yapmaktan hoşlandığımız diğer aktivitelere zaman ayıramıyorsak

- Sırt ağrısı, boyun ağrısı, göz kuruluğu gibi fiziksel sorunlar yaşıyorsak

kontrolün bizde olduğunu söyleyemeyiz.

Olumsuz Etkiler

- Duygusal deęişimler,
- Kaygı,
- Aile ile ilişkilerde problemler,
- Dikkat dağınıklığı,
- Uyku bozuklukları,
- Düzensiz beslenme,
- Eklem ağrıları,
- Göz kuruluğu,
- Görme ve işitme problemleri,
- Duruş bozuklukları,
- Dersleri ve sorumlulukları tamamlayamama





Teknometre



- **Telefonda, bilgisayarda, televizyon seyrederken geçirdiğiniz sürenin ne kadar olduğunu düşünüyorsunuz?**
- Teknolojiyi eğlence için kullanıyorsak bu süre, bir saati aşmamalıdır.
- Sunumda bahsedilen kontrolü sağlayamadığımız durumlar oluşuyorsa teknoloji kullanım süremizi azaltmamız gerektiğini anlayabiliriz.
- Teknoloji kullanım süresi ile ilgili kesin bir bilgi olmamakla birlikte, eğlence için günlük bir saati geçmeyecek kullanım önerilebilir.



Video: Kamp Alıştırması

https://www.youtube.com/watch?v=Del3DK_e2FU



- Teknolojik aletler olmadığında siz de onlar gibi sıkılıyor musunuz?
- Çocuklar kampa tablet getirselerdi ne olurdu?
- Siz teknolojik cihaz kullanmadığınızda neler hissediyorsunuz?

Öneriler

- Günlük teknoloji kullanım süresi belirleyebiliriz.
- Teknoloji kullanım süresinin hemen arkasına o saatte yapılması gereken önemli bir iş koyabiliriz.
- Yeni şeyler üretebiliriz.
- Spor yapabiliriz.
- Bir bitki ya da hayvanın bakımını üstlenebiliriz.
- Ders çalışırken cep telefonunu odanın dışında tutulabiliriz.
- Teknolojik aletleri uyumadan 30 dakika önce kullanmayı bırakabiliriz.
- Aile bireylerinden yardım isteyebiliriz.

