



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



 **YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

# Amaçlı ve Faydalı Kullanıyoruz

## Teknolojiyi;



bir bilgi öğrenme,



bir sorumluluğu yerine getirme,



bir beceriyi geliştirme,



bir şey üretme ya da



Dinlenme gibi bize faydası olacak şeyler için kullanıyoruz.



*Teknoloji, bir amaç doğrultusunda kullandığımızda faydalı olur. Teknolojiyi; bir bilgi öğrenme, bir sorumluluğu yerine getirme, bir beceriyi geliştirme, bir şey üretme gibi amaçlar için kullandığımızda amaçlı ve faydalı kullanmış oluruz. Teknolojiyi başka hangi amaçlar için kullanabiliriz? Merak ettiğimiz şeylerle ilgili bilgileri bulabilir, sevdiklerimizle görüşebiliriz. Spor yapmak, müzik dinlemek, yeni bir dil öğrenmek, bir enstrüman çalmak, bildiklerimizi başkalarıyla paylaşmak için teknolojiden faydalanabiliriz.*

# Sınırlı Kullanıyoruz

Günlük  
yaşantımızı  
olumsuz  
etkilememesi için  
teknolojiyi günlük  
süre sınırında  
kullanıyoruz.



Günlük yaşantımızı etkilememesi için teknolojiyi günlük süre sınırında kullanmalıyız. Sizce, süre sınırı ne demek olabilir? Örneğin, bir ders süremiz var. Dersin süresi bittiğinde teneffüse çıkıyoruz. Dersin başlangıcından sonuna kadar geçen zaman o dersin süre sınırıdır. Dersin süre sınırını aşarsak teneffüsümüzdeki zamanı almış oluruz. Teknolojik araçlarla geçireceğiniz süreyi, ailenizle birlikte belirleyebilirsiniz. Eğer teknoloji kullanırken süre sınırınız olmazsa yapmanız gereken diğer şeylerin zamanından almış olursunuz. Sizin yemek yeme ve uyku düzeninizi, arkadaşlarınızla ve ailenizle zaman geçirmenizi, kitap okumanızı, ders çalışmanızı ve sevdiğiniz başka şeyleri yapmanızı engelliyorsa kullanım sürenizi azaltmanız gerekir.

# Sağlıklı Kullanıyoruz

Teknolojik araçları fiziksel ya da psikolojik sağlığınıza zarar vermeyecek şekilde kullanıyoruz.



*Teknolojik araçları fiziksel ya da psikolojik sağlığınıza zarar vermeyecek şekilde kullanmalıyız. Teknolojik araçları uzun süre kullanmak bize bazı zararlar verebilir. Ekranı uzun süre bakmamalı, ekran ışığını ayarlamalı, boynumuzu sürekli aşağıya eğmeyeceğimiz bir duruşla oturmalıyız. Molalar verip hareket etmeli, ailemiz ve arkadaşlarımızla zaman geçirmeliyiz.*

# Güvenli Kullanıyoruz

Teknolojik araçları kullanırken herhangi bir zarar görmemeye dikkat ederek kullanıyoruz.



*Teknolojik araçları kullanırken herhangi bir zarar görmemek için bazı güvenlik önlemleri almamız gerekebilir. Gerekli yerlerde ailemizden destek alarak güçlü şifreler (tahmin edilmesi zor) oluşturmamız. Bazı kötü niyetli kişiler şifrelerimizi bizim yerimize kullanabilir. Bazen de karşımıza ne olduğunu tam anlayamadığımız sayfalar çıkar. Böyle durumlarda hiçbir yere tıklamadan sayfayı ailemize göstermeliyiz. Satın al, öde gibi butonlara tıklamamalı, kendimize ve ailemize ait bilgileri girmemeliyiz.*



# Duygu Durumları



# Meraklı



*Merak ettiğimiz şeyleri teknolojik cihazlarla araştırabiliriz. Bazen video izlerken onun nasıl yapıldığını, müzik dinlerken enstrümanın nasıl çalındığını, dijital oyun oynarken nasıl üretildiğini merak ederiz.*

*Bu resimdeki Gizem. Gizem, arabaların nasıl çalıştığını çok merak ediyor. Ne yapabilir? Ailesinden destek alarak internetten araştırma yapabilir.*



**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

# Heyecanlı



Teknolojik cihazlarla sevdiğimiz şeyleri yapmayı öğrenebiliriz. Bu da bizi heyecanlandırabilir. Bu Alp, piyano çalmayı öğrenebileceği güzel bir uygulama bulduğu için çok heyecanlı. Ne yapabilir? Piyano çalmayı öğrenmek için haftada yarım saat bu uygulamadan faydalanabilir.

# Keyifli



Gizem, tablette oyun oynuyor. Teknolojik cihazları kullanırken, onlarla oyun oynarken keyif alırız. Özellikle dijital oyunlar, bırakmamızı zorlaştıracak ve ekranda daha fazla vakit geçirmemize sebep olacak şekilde tasarlanmıştır. Teknolojik cihazları kullanırken, oyun oynarken keyif alsak da uzun süre vakit geçirdiğimizde bu cihazları bırakmakta zorlanır ve kendimizi kötü hissedebiliriz. Keyif alarak yaptığımız başka şeyleri de artık yapmamaya başlayabiliriz.



**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

# Üzgün



Arkadaşları Gizem'i parkta oyun oynamaya çağırdı. Gizem video izlerken zamanın nasıl geçtiğini anlamadı. Parka gittiğinde arkadaşlarının evlerine döndüğünü gördü. Arkadaşları ile oyun oynayamadığı için üzüldü. Ne yapabilir? Teknolojik cihazları sınırlı kullanmak için bir çözüm bulabilir. Bu çözümler ne olabilir? Ailesinden süreyi hatırlatmasını isteyebilir. Varsa bir saat/alarm kurabilir.

# Öfkeli



Bazen teknoloji kullanımını bırakmamız gerektiğini bilsek de bunu yapmakta zorlanabiliriz. Yemek, uyku, okul, ders çalışma zamanı geldiğinde oyun oynamaya veya video izlemeye devam etmek isteyebiliriz.

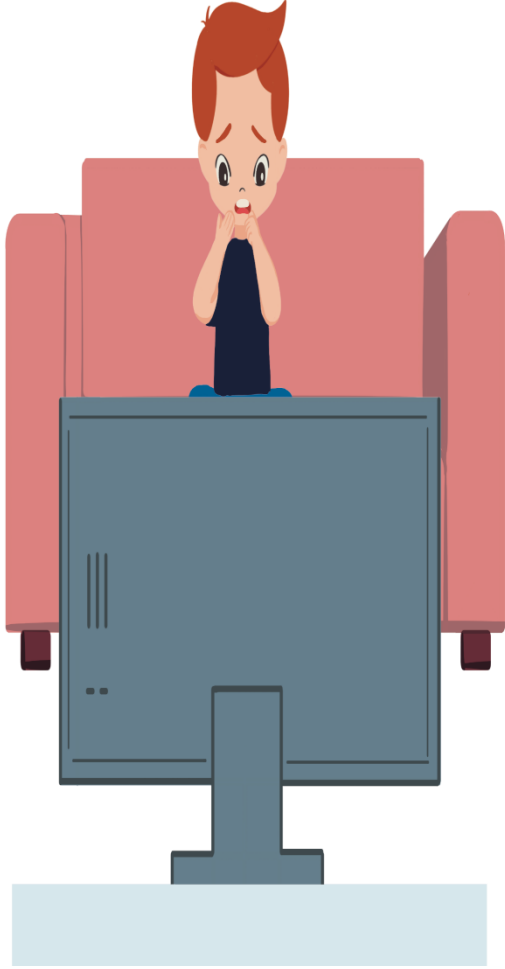
Annesi tableti/telefonu bırakması gerektiğini söylediğinde Alp, bırakmak istemediği için öfkелendi. Ne yapabilir? Gizem ve Alp'in bununla ilgili birazdan bir önerisi olacak.



**YEŞİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

# Endişeli



*Bazen karşımıza bizi korkutacak, endişelendirecek şeyler çıkabilir. Alp bir videoya tıkladı ve onu endişelendiren bir görüntüyle karşılaştı. Ne yapmalı? Videoyu değiştirebilir. Ailesine bilgi verip o videonun tekrar karşısına çıkmaması için önlem almalarını isteyebilir.*

# Teknoloji Bağımlılığı

- Gerçek yaşam aktivitelerine ilgi azalıyorsa,
- Sorumluluklar yerine getirilmiyorsa,
- Sürekli çevrimiçi aktiviteler hakkında düşünülmüyorsa,
- Boyun çevresi, eklem ve baş ağrısı, göz kuruluğu gibi sorunlar yaşıyorsa



**teknoloji bağımlılığı riski olduğunu düşünebiliriz.**



# Hikâye: Ejderhadan Kaçış

<https://drive.google.com/file/d/1je-h-Ggqs-iLy5kTZUXgJDtgEjQdiJ2A/view?usp=sharing>



Yeşilcan'ın annesi neden endişeliydi? Yeşilcan neden tabletin içindeydi? Yeşilcan'ın, arkadaşları onu kurtarmadan önce teknolojiye bağımlı olduğunu söyleyebiliriz. Teknoloji bağımlılığı, giderek artan miktarda teknolojik cihazların kullanılması ve kişi istese bile bu kullanımı engelleyememesidir. Yeşilcan teknolojiyi nasıl kullansaydı bunları yaşamazdı? Peki Ece ne yapınca Yeşilcan kurtuldu? Oyunu durdurunca değil mi? Şimdi teknoloji ile ilgili tehlikelerden uzak durmak için uygulayabileceğiniz bir teknik öğreneceğiz.



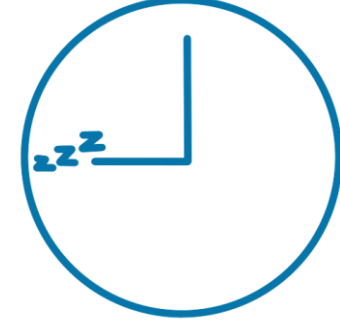
# Şarkı: Sen Yoksun

<https://www.youtube.com/watch?v=KzIfp5r2H1c>



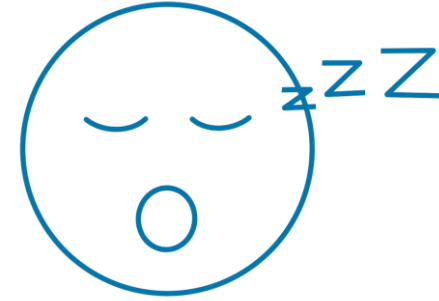
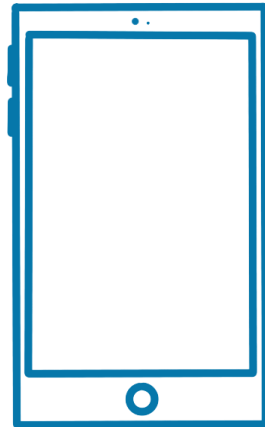
# Dur

- İyi hissetmediğinde **DUR**.
- Acıktığında **DUR**.
- Uyku saatinde **DUR**.
- Ailen ara vermeni söylediğinde **DUR**.
- Ağrın olduğunda **DUR**.
- Uzun süre hareket etmediğinde **DUR**.
- 1 saati geçtiğinde **DUR**.
- Gözlerin yorulduğunda **DUR**.



# Düşün

- Derin bir nefes al ve DÜŞÜN.
- Teknolojik araçlarla ne yaptığını DÜŞÜN.
- Yaptıklarının senin için ne kadar faydalı olduğunu DÜŞÜN.
- Ne kadar süre geçtiğini DÜŞÜN.
- Bedeninde neler olduğunu DÜŞÜN.



# Deęiřtir

- Hareketsizlięi hareket ile DEğİşTİR.
- Uykusuzluęu uyku ile DEğİşTİR.
- Teknolojik cihazlarla oynadığın oyunu arkadaşların/ailenle oyunla-bahçede, parkta oynadığın oyunla DEğİşTİR.

