



TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN...



Bağımlılık Nedir?



Bağımlılık

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde;

- Kontrolünü kaybetmesi ve
- Onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



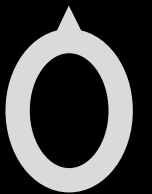
Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.

Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur.

Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

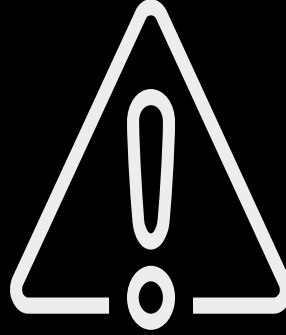


Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.

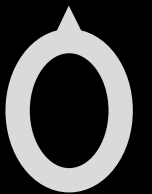


Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.

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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Teknoloji bağımlılığı nasıl başlar? Bağımlı olmaya doğru nasıl bir yol izler?

İlk adım merak ile atılır.

İkinci adım sosyal kullanımdır.

Üçüncü adım eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmaktır.

Dördüncü adım ise bağımlı kullanımdır.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Sabaha kadar
oynadım!

Tolerans gelişir.



Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Off yaa... Son zil
çalsa da eve uçam!



Yoksunluk sendromu yaşar.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Sadece beş dakika
daha!



Bir türlü kontrol mekanizmasını çalıştıramaz.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Canım hiçbir şey
istemiyor!



Hayatı gitgide fakirleşir.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Ah belim! Bu
merdivenleri kim
çıkacak şimdi?



Sağlık problemleri başlar.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Psikolojim bozuldu!



Psikolojik bozukluklar görülür.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Bana karışma!



Çevresindekilerle çatışmalar yaşamaya başlar.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Ödev bugüne
miydi?



Sorumluluklarını aksatmaya başlar.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Hele bir bilgisayarına
kavuşayım, çünkü
oyunda kaybettiğim
puanları geri almasını
bilirim ben!



Zihin kilitlenir.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Yok canım, daha
şimdi oturmuştum
başına!

Yalan söylemeye başlar.



Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

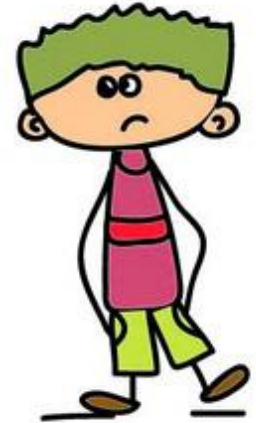
Kendimi çok yalnız
hissediyorum!

Duygular bozular.



Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Daha yeni yatmıştık!
Ne zaman sabah
oldu?



Uyku düzeni bozulur.

Teknoloji Bağımlısından Neler İşitiriz? Bunların Anlamı Nedir?

Anne, tepsiyle
odamda yesem?

Yemek düzeni bozular.



Teknolojik Bağımlılıklar



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



TELEFON
VE TABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



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?



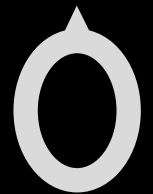
Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.



Gerekirse uzman yardımı alın.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Sosyal Medya Bağımlılık Yapar mı?



- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçeneğe,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,
- Aşırı zaman alıyor, ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa, ... sosyal medya bağımlısı olabilirsiniz.

Oyunlar Bağımlılık Yapar mı?



- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlıyorsanız,
- Fazla oyun oynamak yüzünden notlarınız düşüyorsa, devamsızlık sorunla yaşıyor ve uykusuz kalıyorsanız, oyun bağımlısı olabilirsiniz!

Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?

Spora ve hobilere vakit ayırın.

Bilgisayarınızla sırdaş olmayın.

Ailenizle daha fazla vakit geçirin.

Mutlaka zaman sınırlaması koyun.

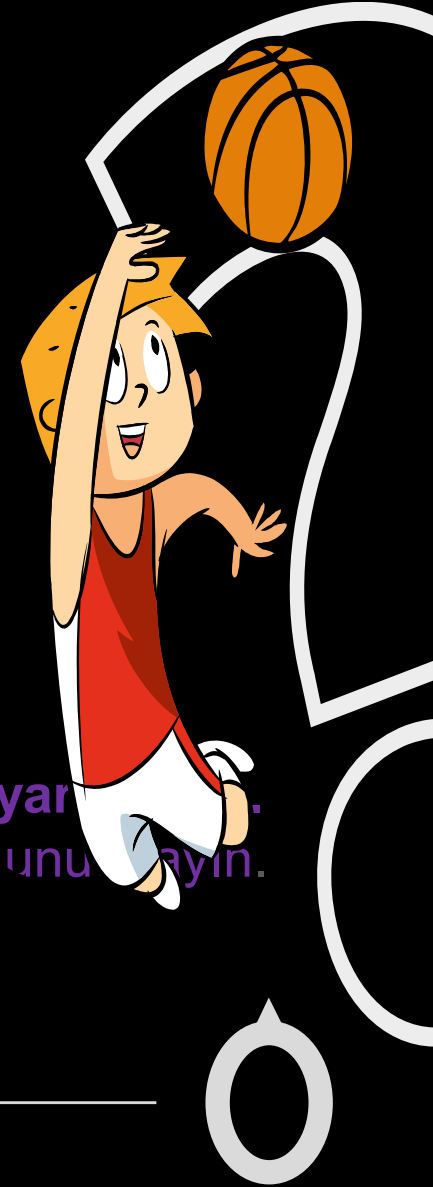
Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.

Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.

Dışarıda oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.

Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.

Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğinizi unutmayın.



Teknoloji Bağımlısı Olmanın İçin

Program
Yap!

Başka
Alternatifler
Oluştur!

Spor
Yap!

Zaman
sınırlaması
şart!

Gerektiğinde
yardım
almasını bil!

Ailenle
geçirdiğin
Zamanı
arttır!

Dışarı
Çık!



Evet arkadaşlar,



Güvenli bir İnternet yolculuğu için dikkat etmemiz gereken konuları birlikte hatırlayalım.



Zamanı Siz Yönetin!

Arkadaşlar,



- Zaman sizin en değerli varlığınızdır.
- İnternet ve bilgisayar başında kalacağınız zamanı iyi ayarlayın.



**Vücut Sağlığınıza
Koruyun!**

Sevgili Genç İnternet Kullanıcıları,



- Bilgisayar karşısında dik oturun; sırtınızı destekleyecek bir sandalye veya oturma alanı seçin.



- Bilgisayarınızı aydınlık ortamlarda kullanın.
- Bilgisayarın önünde uzun süreli hareketsiz kalmayın.



Yeri Siz Belirleyin!

Sevgili Çocuklar,



- Anne ve babanıza karşı **açık, şeffaf ve dürüst** olun. İnternette yaptığınız maceralı yolculuklarınızda onları da yanınıza almaktan çekinmeyin.
- İnternette gezinmek için eviniz ve ailenizle birlikte oturduğunuz odayı tercih edin.
- İnterneti başka bir yerde kullanıyorsanız bu yerin neresi olduğu hakkında ailenizi bilgilendirin.

Sevgili Çocuklar,



- Sigara içilmeyen ve havadar yerleri tercih edin.
- Evinizde internet yoksa okulda, kütüphanede ya da ailenize bilgi vererek arkadaşınızın bilgisayarında internete girebilirsiniz.
- 16 yaşından küçükseniz velinizi yanınıza almadan **internet kafelere gitmeyin.**

**Gireceğiniz Kapıyı
Bakacağınız
Pencereyi Siz
Belirleyin!**



Arkadaşlar,



- Ziyaret edeceđiniz internet sitelerini aileniz ya da öğretmenlerinizle birlikte siz belirleyin.
- Size teklif edilen internet sitelerini ailenize ya da öğretmenlerinize sormadan ziyaret etmeyin.
- Size teklif edilenlere değil, **ailenizin** ve **öđretmenlerinizin** tavsiyelerine önem verin.





**Arkadaşınızı Siz
Belirleyin!**

Sevgili Arkadaşlar,



- İnternet ortamında sadece tanıdığınız kişilerle sohbet edin ve iletişim kurun.



- Tanımadığınız kişilerin internetten yaptığı arkadaşlık tekliflerini reddedin.

Arkadaşlar,



- İnternet sitelerinde yer alan oyunlara, aktivitelere yarışmalara katılmadan önce mutlaka ailenize ve öğretmenlerinize danışın.
- İnternette tanıştığınız yabancılarla ailenizin bilgisi olmadan yüz yüze görüşmeyin, buluşmayın.



**Kimliđinizi ve Kişiliđinizi
Koruyunuz!**

Sevgili Genç İnternet Kullanıcıları,



- T.C. kimlik numaranız, adresiniz, telefon numaranız, okulunuzun adı, anne ve babanızın iş adresleri ve iş yeri telefon numaralarını yabancılarla paylaşmayın.
- İnternet üzerinden kendi resimlerinizi, ailenizin resimlerini, video görüntülerinizi yabancılarla göndermeyin.

Sevgili Genç İnternet Kullanıcıları,

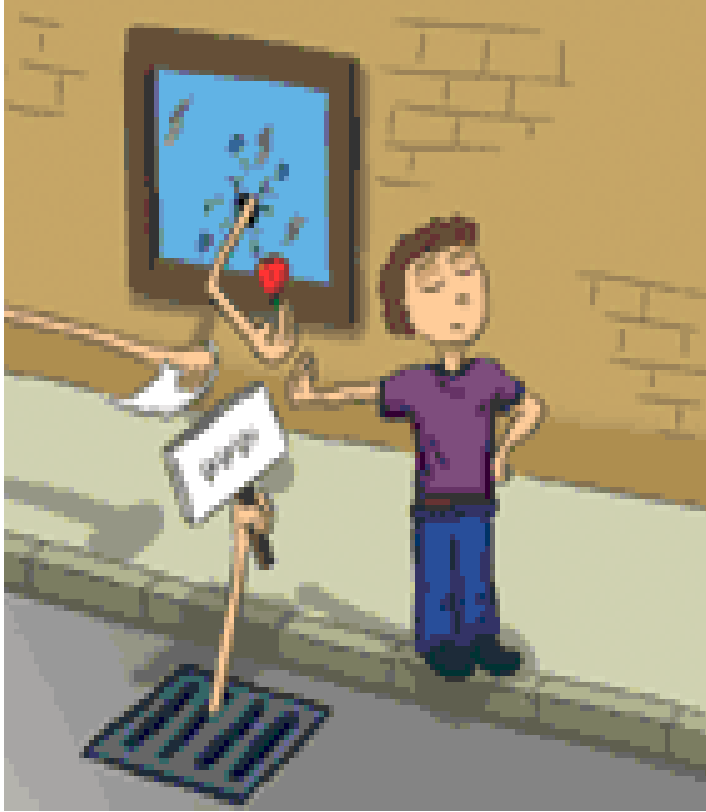


- **Yabancılarla** web kamera kullanarak konuşmayın.
- Evinizi ve odanızı yabancılarla paylaşmayın



**“HAYIR!” Deme
Hakkınızı ve
Özgürlüğünüzü
Kullanın!**

Arkadaşlar,



- İnternette iken sizi rahatsız eden, görüntü, ses ve yazılara rastladığınızda hemen internet kullanımını bırakın.
- Rahatsız edildiğinizde karşılık vermeyin. Hemen ve hiç çekinmeden **ailenize haber verin.**



**İyi ve Nazik Bir
Kullanıcı Olun!**

Arkadaşlar,



- Őaka yapmak amacıyla dahi tehdit edici, kötü ve kaba sözler kullanmayın.
- İnternet özgürlüğünüzü kullanırken başkalarını rahatsız etmeyin.
- Size yapılmasını istemediğinizi sizde başkasına yapmayın!
- Hatalı iseniz özür dilemekten çekinmeyin.



**E-Postalarınızı
Koruyun!**

Sevgili Genç Arkadaşlar,

- Güvenli řifreler oluřturun.
- Güvenmediđiniz sitelere kayıt olmayın.
- Özel ve kiřisel bilgilerinizi internet üzerinden göndermeyin.
Çünkü bu bilgiler başkaları tarafından ele geçirilebilir.





**Bilgilerinizi almaya
Gelen Hırsızlara
Dikkat!**

Ne yapmalıyız Arkadaşlar,



- İstenmeyen e-postaları kabul etmeyin ve hiç okumadan silin.
- İstemediğiniz halde size ulaşan e-postaları asla arkadaşlarınıza iletmeyin.
- İnternette gezinirken başkalarının amaçlarını ve e-postalarını merak etmeyin.

O Halde Arkadaşlar,



- Güvenli olmayan ve bilmediđiniz internet sitelerine girmeyin.
- Bu internet sitelerinden dosya indirmeyin.
- Haftalık virüs taramanızı ihmal etmeyin.

"e-sosyal" misiniz,
"a-sosyal" mi?

Hayat nehri,
netten akmıyor!

sanal ilişki = yalan ilişki

Teknoloji çözüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.

Sosyal
Çevreni Sosyal
Medya ile Kısıtlama!

İnternete
bağlı ol,
bağımlı
olma!

Telefonun
Çeksin ama
Seni içine
Çekmesin!

"Sıfır teknoloji" değil,
"sınırsız teknoloji" değil,
"yeterince teknoloji"!

ÇÖĞÜ ZARFI
DZİ KAPAR,
İBAPBAP İZD