

## BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Teknolojiyle giderek daha çok vakit geçirmek isterler



Kendini kontrol etmekte zorlanırlar



Görev ve sorumluluklarını aksatırlar



Planladığından daha çok kullanırlar



Kullanmazken bile onu düşünürler



Sebepler olduğu sıkıntılara rağmen kullanmaya devam eder



Çocuk-ergen ve ebeveyn arasında çatışma artar.



## TEKNOLOJİ İLE NE KADAR VAKİT GEÇİRMELİYİZ?



### Oyun ve Eğlence Amaçlı:



Okul öncesi grubu günde en fazla 30 Dakika



İlkokul grubu günde en fazla 45 Dakika



Ortaokul grubu günde en fazla 60 Dakika



Lise grubu günde en fazla 2 Saat

KİŞİSEL GELİŞİM VE BİLGİ EDİNME AMAÇLI KULLANILAN SAATLER HARİCİNDE



PURAM

## Bilinçli Teknoloji Kullanımı

OLUMLU KULLANMA

KÖTÜYE KULLANMA

BAĞIMLILIK

Pursaklar Rehberlik ve Araştırma Merkezi  
Adres: Saray Cumhuriyet Mah.  
Fatih Sultan Mehmet Cad. No:28 Pursaklar/ Ankara

Telefon: 0 312 399 45 23  
Web: pursaklarram.meb.k12.tr



## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (Aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.

### 01 Olumlu Kullanma

Teknoloji sayesinde kişisel gelişimi artırma ve yeni bilgiler öğrenmenin bir yoludur.

#### **Olumlu kullanmanın faydaları;**

- İstenilen bilgi ve kaynaklara kısa sürede ulaşabilmeyi,
- Bireylerin kendini keşfetmesini ve yaratıcılıklarının gelişimini,
- Teknoloji bağımlılığına giden sürecin engellenmesini sağlar.

### Kötüye Kullanma

02

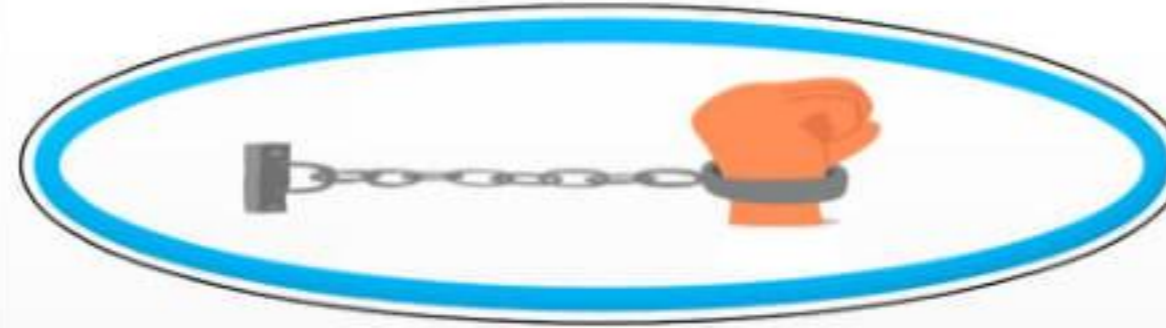
#### **Teknolojinin ve internetin;**

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanılması,
- Uygunsuz içeriklere maruz kalınması,
- Kullanımın uzun süreli olması,
- Fiziksel, sosyal, zihinsel ve duygusal gelişimin olumsuz etkilenmesi şeklinde tanımlanabilir.

Bir diğer ifade ile teknolojinin hayatımızı olumsuz etkileyecek şekilde kullanılması diyebiliriz.

03

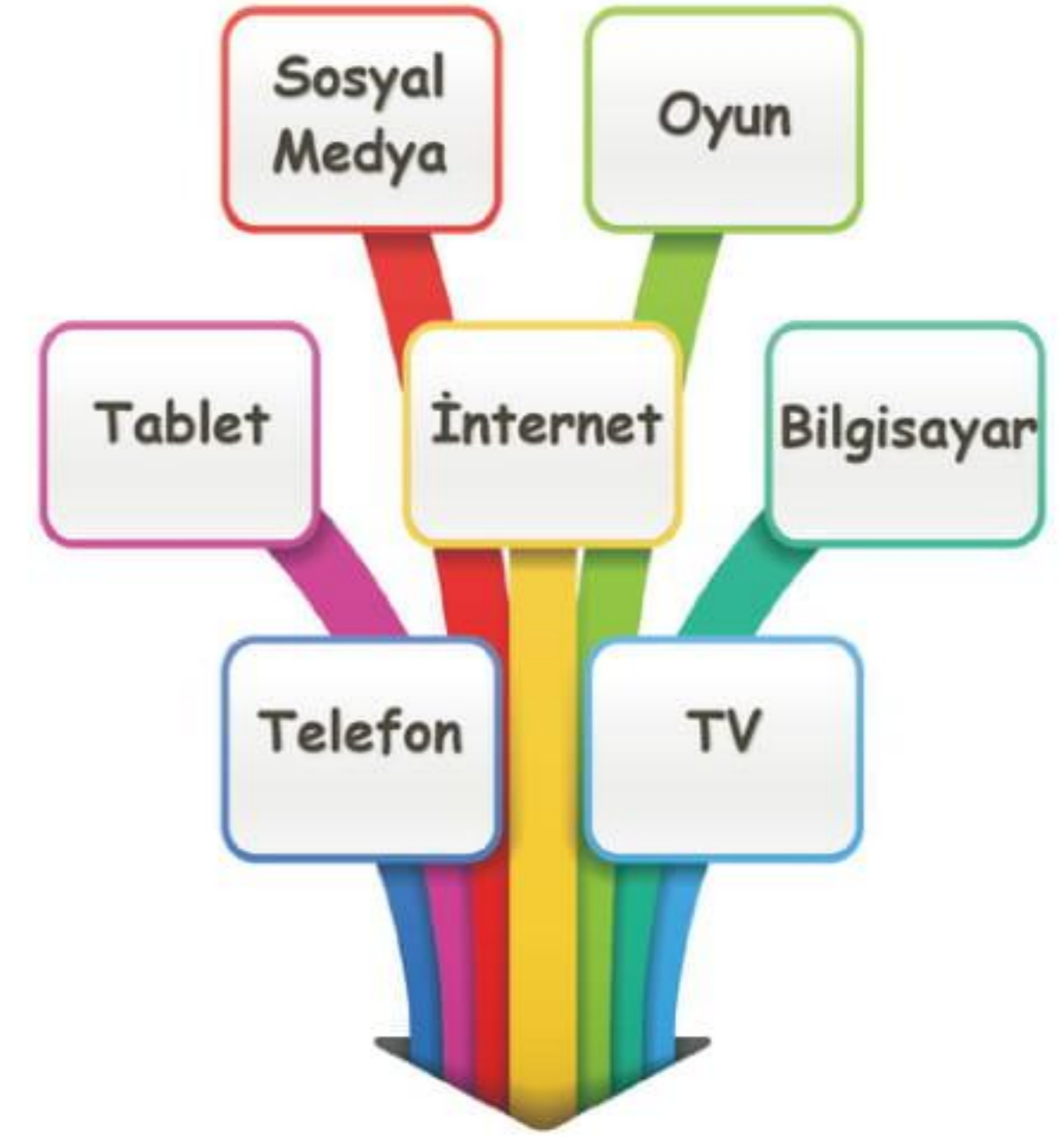
### Bağımlılık



Bağımlılık, bağımlı olunan aktiviteden bireyin bütün yaşamının ileri derecede olumsuz etkilenmesine rağmen vazgeçememesi durumudur.

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

### BAĞIMLILIK ÇEŞİTLERİ



### Bağımlılığın Zararları

“

- \*Sorumluluklarda aksama
- \*Uyku düzeninde bozulma
- \*Yemek düzeninde bozulma
- \*Sağlık problemleri
- \*Akademik başarıda düşüş
- \*Öfke ve yorgunlukta artış
- \*Baş ve sırt ağrıları

”