

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

YOKSUNLUK

Kişi, bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığında psikolojik olarak güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli olur, baş ağrısı, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk hissedebilir.

SAĞLIK PROBLEMLERİ

Teknolojik aletleri kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek boyun ve omuz ağrılarına, duruş bozukluklarına neden olabilir.

KONTROLDEN ÇIKMA

Eğer teknoloji araçlarını kullanmak hayatımızın en önemli aktivitesi hâline gelmişse, bunlar bizi esir almış demektir.

SORUMLULUKLARDA AKSAMA

Teknoloji bağımlıları sorumluluklarını yerine getirmediği için derslerinde, aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşar.

UYKU DÜZENİNDE BOZULMA

Teknolojiyle daha çok vakit geçirmek için geceleri uykudan çalınan vakitler okul başarısını ve sosyal hayatta başarıyı olumsuz etkiler

YEMEK DÜZENİNDE BOZULMA

Teknoloji bağımlıları teknolojik aracın başında yemeklerin yedikleri için ne yediklerine ve nasıl yediklerine dikkat etmezler ve sağlık sorunları yaşarlar.

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsu olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Teknoloji bağımlılığı telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları, tabletler ve benzeri gibi dijital aygıtların aşırı ve kontrolsüz kullanılması sebebiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILARI;

- TEKNOLOJİYLE GİDEREK DAHA ÇOK VAKİT GEÇİRMEK İSTER.
- PLANLADIĞINDAN DAHA ÇOK KULLANIR
- SEBEP OLDUĞU SIKINTILARA RAĞMEN KULLANMAYA DEVAM EDER.
- KULLANMIYORKEN BİLE ONU DÜŞÜNÜR.
- BAĞIMLILIĞI SORUMLULUKLARINI YERİNE GETİRMESİNİ ENGELLER.

YOZGAT
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Tekke Mah. Altay Sok. No:38 MERKEZ/YOZGAT
0(354) 212 11 00



T.C.

YOZGAT VALİLİĞİ

İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Teknoloji Bağımlılığı

Ortaokul

YOZGAT

REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin;

⇒ KULLANIM SÜRENİ BELİRLE !

Kullanım süreni belirleyip sonrasında kitap okuma, arkadaşlarıyla buluşma ya da ailenle birlikte zaman geçireceğin bir aktivite planla.



⇒ SPOR YAP!



Düzenli spor insanı bağımlılıktan uzak tutup bedeni ve zihni rahatlatır

⇒ DIŞARI ÇIK!

Spor, sanat ve kültür faaliyetlerine katılıp dışarıda oyun oyna.



⇒ GEREKTİĞİNDE AİLEN, ÖĞRETMENLERİNDEN VE YAKIN ARKADAŞLARINDAN YARDIM İSTE!



⇒ TEKNOLOJİK ARAÇLARI KULLANDIĞIN SAATLERİ VE MEKÂNI DEĞİŞTİR.



⇒ ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR!

Bilgisayar başına oturmadan önce öğrenmeye ve ödevlerine vakit ayır!



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

