



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Hazırlayan: Fahriye AYDOS

BAĞIMLILIK

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

Bu davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar, yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkileri durmadan erteler. Bütün vaktini ve enerjisini bağımlı olduğu maddeye veya eyleme harcar.

- İlk Adım (Deneysel Kullanım):
Kişinin bir site , oyun veya uygulamayı denemek için kullanması ve ileriki adımlara geçmesidir.

- İkinci Adım (Sosyal Kullanım): Oyun, site veya uygulamayı bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için düzenli olarak kullanır.
- Üçüncü Adım (Amaca Dönük Kullanım): Zevk almak veya problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır.

- Dördüncü Adım (Bağımlı Kullanım):
Kişinin artık teknolojiyi kullanmak için sebebe ihtiyacı yoktur.



NASIL ANLARIZ?

- Teknoloji başında geçirilen vaktin giderek artması,
- Sosyal, ruhsal, adli ya da bedensel bir sorun olmasına rağmen teknoloji kullanılmasına devam edilmesi,

- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi,

• Teknolojinin sorumlulukları (ödevlerin yapılması, aileye yardım gibi) yerine getirilmesini engellemesi,



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

- Bilinçli internet kullanımına giden yol; öğrenmekten, düşünmekten, sorgulamaktan ve farkında olmaktan geçer.

- İnterneti doğru ve ahlaki davranışlar çerçevesinde mi yoksa kötüye mi kullanıyoruz?
 - İnternette sergilediğimiz davranışların kendimize, ailemize ve diğer kullanıcılara yansımaları nasıl?

- Saatlerce internet ve bilgisayar oyunları karşısında kaldığımızda bedensel gelişimimizi olumsuz etkilemesinin yanında huzursuzluk ve sürekli sinirli ruh halimiz mi var?
- Sosyal ilişkilerden kopma, aile ve arkadaş çevresinden mi uzaklaştın?

- Stres, endişe ,içe kapanıklık , uyku rahatsızlıkları ve kabuslar mı görüyorsun?
 - Okul başarın mı düştü?

AZI KARAR ÇOĞU ZARAR İLKESİNDEN
YOLA ÇIKARAK YETERİNCE TEKNOLOJİ
DİYORUZ.

GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI

**Teknolojiyi etkili, verimli, uygun ve
sorumlu bir şekilde nasıl
kullanabileceğimiz konusunda çaba
harcamalıyız.**

**Güvenli internet kullanımı
konusunda ailelerinize iletiřiminizi
güçlü tutarak ortak vakit geçirmenin
yollarını aramalıyız.**

**İnternette fazla vakit geçiriyorsanız
odanızın görebileceğiniz yerlerine
hatırlatıcı kartlar kullanmalıyız.**

**Teknoloji
kullanımını tam zıt
saatlere ve
mekanlara koyarak
geçirdiğiniz süreyi
azaltabiliriz.**



BAŞKA NELER YAPABİLİRİZ?

- Alternatifler oluşturun,
- Zaman sınırlaması şart,
- Kendinize hedefler koyun,
 - Spor yapın,
- Sosyal beceriler edinin,

- Alışkanlıklarınızı değiştirin,
- Düşüncelerinizi kontrol edin,
- Gerektiğinde yardım almaktan çekinmeyin!

SENİ DİNLEMeye HAZIRIZ

Teřekkür Ederim

HAZIRLAYAN
FAHİRİYE AYDOS