

## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Günümüzde teknoloji kullanımı kaçınılmaz bir gerekliliktir.

Ülkemizde sosyal yaşamı etkilemeye başlayan teknolojinin, başta çocuklar ve gençler olmak üzere nüfusun büyük çoğunluğunu etkisi altına aldığı görülmektedir. Bu gelişmenin çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerine etkilerini belirlemek ve bu konuda gerekli önlemleri almak kaçınılmaz bir zorunluluktur.

### Teknolojiyi Nasıl Kullanmalıyız?

- ❖ Olumlu Kullanma
- ❖ Kötüye Kullanma
- ❖ Bağımlılık

#### Olumlu Kullanma

İnternet ve teknoloji özellikle bilgi edinme ve eğitimde büyük yararlar sağlamaktadır. Öğrenciler, okullarda projeler için bilgi toplamakta, başka bir okuldaki veya ülkedeki uzmanlara yazılarını gönderip fikirlerini almakta ve değişik okullardaki öğrenciler ile birlikte projeler yürütebilmektedir.

Öğrenciler, e-posta aracılığıyla kendilerine yeni arkadaşlar edinmekte ve değişik ülkelerden kişileri tanımakta, ayrıca uzmanlarla yazışarak ilgilendikleri konuda bilgi edinebilmektedir.

İnternet ve teknoloji, çocukları yaratıcılığa da özendirilmektedir. Bu açıdan bakıldığında teknolojinin hayatımıza kattığı kolaylıklar göz ardı edilemez.

### Kötüye Kullanma

Teknoloji ve interneti;

- ❖ Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız kullanması,
- ❖ Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde kullanması,
- ❖ Kullanımın uzun süreli olması,
- ❖ Uygunsuz içeriklere maruz kalınması,
- ❖ Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkilemesi olarak ifade edilmektedir.



**Dijital ortamda karşılaştığınız sakıncalı durumlarla ilgili ALO 166 veya [www.ihbarweb.org.tr](http://www.ihbarweb.org.tr) adresine ihbarda bulunun.**



## ŞEHİT ORKUN ALP ARSLAN KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI BROŞÜRÜ



### Oyun Bağımlılığı;

Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriliyorsa,

Aile ya da arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamak tercih ediliyorsa,

Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeler gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsenmeye başlandıysa,

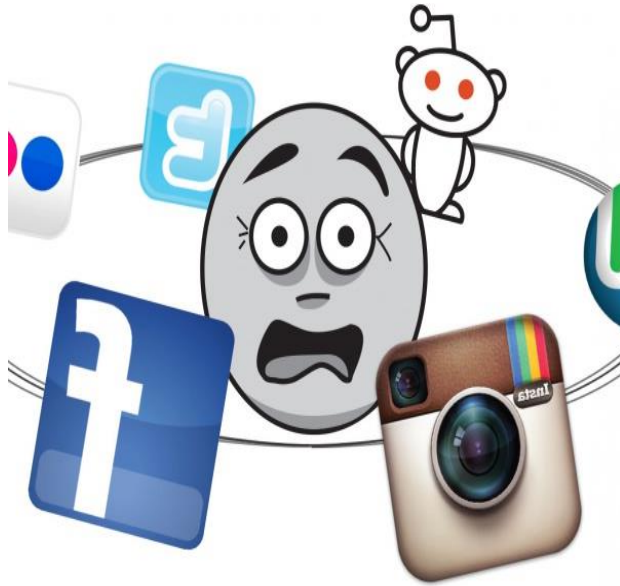
Aileden uzaklaşma ve oyun başında geçirilen süre ile ilgili tartışmalar yaşanmaya başlandıysa,

Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu akademik başarıda düşüş varsa

Devamsızlık sorunları varsa, arkadaşlık ilişkileri bozulduysa yine oyun bağımlılığından bahsedilebilir.

### Ne Zaman Bağımlıyım Demelisin?

- ❖ Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenekse,
- ❖ Gerçek hayatın önüne geçiyorsa,
- ❖ Günlük hayatın ve sorumlukların aksamasına sebep oluyorsa,
- ❖ Gerçek arkadaşlıkların yerine sanal arkadaşlıklar ve takipçiler aldıysa,
- ❖ Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- ❖ Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı oluyorsa teknoloji bağımlılığından söz edilebilir.



### Bağımlılık Nasıl Etkiler?

- ❖ Kişi kendi oluşturduğu sanal dünya içinde kaybolur ve sosyal yaşamdan kopar. Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir.
- ❖ İnternet kullanım süresi arttıkça saldırganlık, genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, yorgunluk, hareketsiz kalma vb. depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır.
- ❖ Kişiler arası duyarlılıklar azalır.
- ❖ Sürekli uykusuz ve yorgun görünmeler başlar.
- ❖ Çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması durumu yaşanır.
- ❖ Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme görülür.
- ❖ Sosyal gelişimde belirgin ölçüde gerileme yaşanır.
- ❖ İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme başlar.
- ❖ Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama durumları yaşanabilir.

### Teknoloji Bağımlılığını Nasıl Önleyebiliriz?

Teknoloji bağımlılığından kurtulmak, önlem alıp bağımlı olmak istemiyorsak;

- ❖ Ekran başında geçirdiğiniz süreyi azaltın. Kendinize bir plan yapın, teknoloji ile geçireceğiniz saat planına mutlaka uyun. Belirlenen saatler dışında tablet telefon bilgisayar vb. kullanmayın.
- ❖ Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeye dikkat edin.
- ❖ Spor yapın. Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştırabilecektir.
- ❖ Vaktinizi geçirebileceğiniz faydalı hobiler ve aktiviteler edinin.
- ❖ Gerekirse bir uzmandan yardım alın
- ❖ Tanımadığınız kişileri sosyal medyadan eklemeyin.
- ❖ Kişisel bilgilerinizi sosyal medyada paylaşmayın.
- ❖ Şifrelerinizi güçlü seçin
- ❖ Mail adresinize veya telefonunuza gelen linkleri tıklamayın