



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL

TEKNOLOJİ ARACIN OLSUN AMACIN DEĞİL!



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

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

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler.



1. ADIM
KİŞİ, BİR SİTE, OYUN VEYA UYGULAMAYI
MERAK EDEREK KULLANMAYA BAŞLAR.



3. ADIM
EĞLENMEK YA DA PROBLEMLERDEN
KAÇMAK İÇİN TEKNOLOJİYİ KULLANIR.



2. ADIM
ZAMANININ BÜYÜK ÇOĞUNLUĞUNU
SOSYAL MEDYAYI KULLANARAK GEÇİRİR.



4. ADIM
SORUMLULUKLARINI AKSATAÇAK ŞEKİLDE
BÜTÜN ZAMANINI TEKNOLOJİ KARŞISINDA GEÇİRİR.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

TEKNOLOJİ BAĞIMLISI...

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.

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.

SORUMLULUKLARDA AKSAMA

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

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.

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 yemeklerini yedikleri için ne yediklerine ve nasıl yediklerine dikkat etmezler ve sağlık sorunları yaşarlar.

KONTROLDEN ÇIKMA

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

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Teknolojiye bağımlı olmamak için aşağıdaki önerilerden faydalanabilirsin.

KULLANIM SÜREİNİ BELİRLE

Kullanım süreni belirleyip sonrasında 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.

GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE!

Ailen ve yakın arkadaşlarından teknoloji bağımlılığı ile ilgili destek iste.



DEĞİŞTİR!
Teknolojik araçları kullandığın saatleri ve mekânı değiştir.

ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR!

Bilgisayar başına oturmadan önce öğrenmeye ve ödevlerine vakit ayır!





**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr