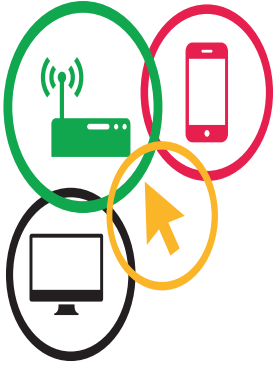


# Bağımlılık Nedir?

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





# Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

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





# Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

## Örneğin bir çocuk;

- Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa,
- Oyun oynamadığı zamanlarda akıllı telefon oyunlarında kalıyorsa,
- Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyorsa,
- Derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa,
- Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa,
- Arkadaşlarından uzak kalıyorsa ve ailesiyle arası bozuluyorsa,

**... o bir teknoloji bağımlısıdır.**

Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa,

Sosyal  
medya



TV ve  
internet



Teknoloji  
derke?!

Oyun  
konsolu



Cep  
telefonu



# Nasıl Bağımlı Hale Gelinir?



**Merak  
ediyorum**



**Arkadaşlarım  
oynuyor**



**Ben onsuz  
yapamam**



**Yapacak  
hiçbir şey yok**



# Nasıl Bağımlı Hale Gelinir?

## Merak Ediyorum

Merak güzel bir duygudur. İnsan hayatında pek çok güzel şeyi merak yoluyla keşfeder. Ancak bazen arkadaşlarınızda gördüğünüz bir tablet ya da bilgisayar oyununu merak edip araştırırken, kendinizi aşırı derecede oyun oynarken bulabilirsiniz.



# Nasıl Bağımlı Hale Gelinir?

## Arkadaşlarım Oynuyor

Arkadaşlarınızdan etkilenebilirsiniz. Sırf onlarla aynı şeyleri yapmak için aynı tablet ve bilgisayar oyunlarını oynamak, aynı dizileri seyretmek isteyebilirsiniz. Bu şekilde başlayan bilgisayar ve tablet oyunları bir süre sonra bağımlılığa dönüşebilir.



# Nasıl Bağımlı Hale Gelinir?

## Canım Sıkılıyor

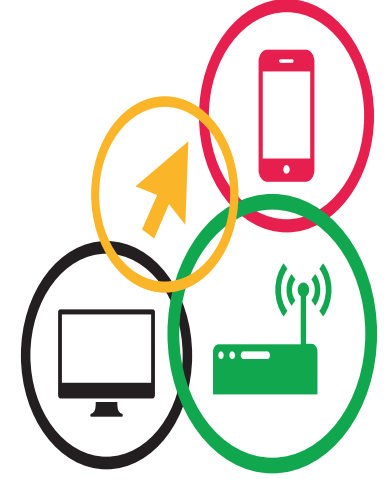
Boş zamanınızı faydalı uğraşlarla değerlendiremediğinizde bilgisayara yönelebilirsiniz. Bazen canınız sıkılır. Can sıkıntınızı bilgisayarda oyun oynayarak gidermek istersiniz. Zamanla bu alışkanlığınız bağımlılığa dönüşebilir.





# Bir Çocuk Bağımlı Olduğunda;

- Bilgisayar ve tablet kullanmak artık onun için yemek yemek, su içmek gibi önemli olur.
- Bu aşamaya gelen çocuklar bilgisayardan ayrı kalamazlar.
- Ayrı kaldıklarında mutlu olamazlar.
- Canları dışarı çıkmak, gezmek yerine hep bilgisayar oynamak ister.





# Ne Zarar Var ki?

Teknolojinin, bilgisayarın doğru kullanıldığında pek çok faydası vardır.

Ancak aşırı kullanıldığında ciddi zararları olabilir.  
Teknoloji kullanım süresi arttıkça, çocukların;



**Beyni  
tembelleşir.**



**Dikkatini toplaması zorlaşır.  
Ödev ve işlerini yaparken  
aklına oyun, tablet gelir.**

**Çok oturdukları için  
kemikleri güçlü olmaz.**



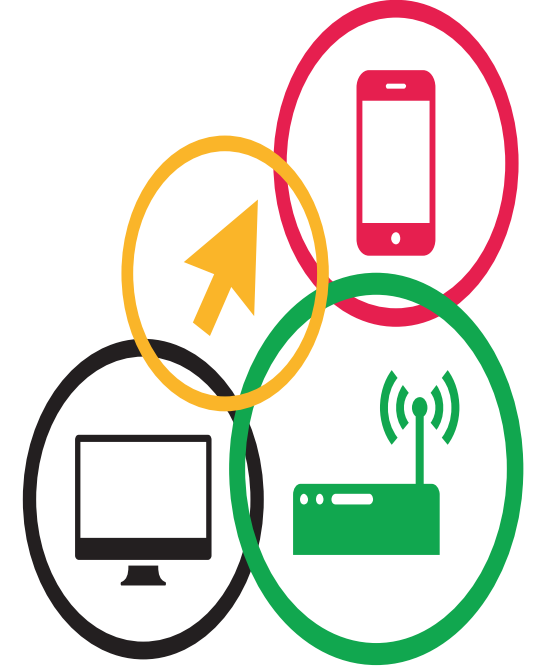
**Arkadaşlık  
kurma şansı  
azalır.**



# Teknoloji Testi

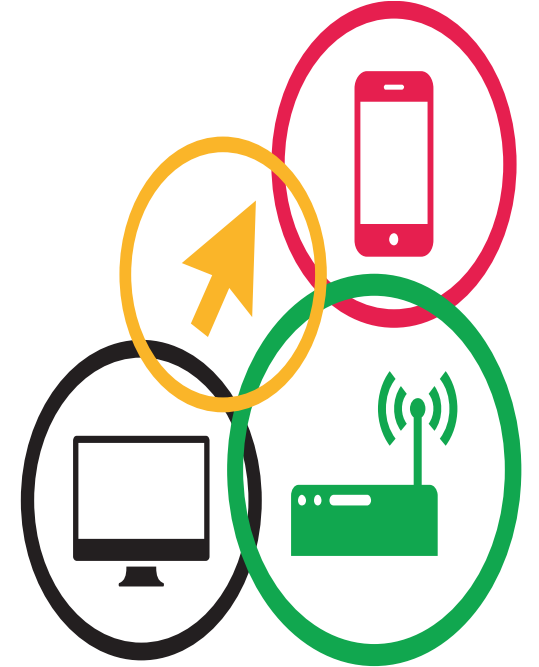
Teknolojiyle aranızdaki  
mesafeyi  
ölçmek ister misiniz?

Haydi o zaman, soruları cevaplayalım.



# 1 Devamlı bilgisayarda oyun oynamak istiyorum.

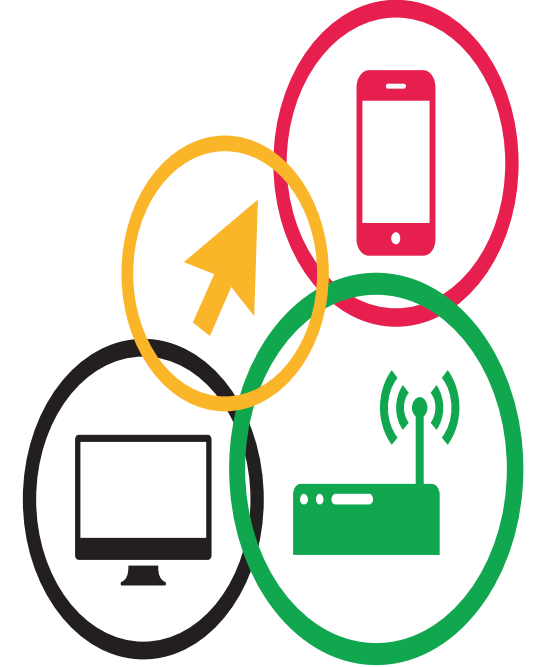
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



# 2

## Bilgisayar başında zamanın nasıl geçtiğini fark edemi

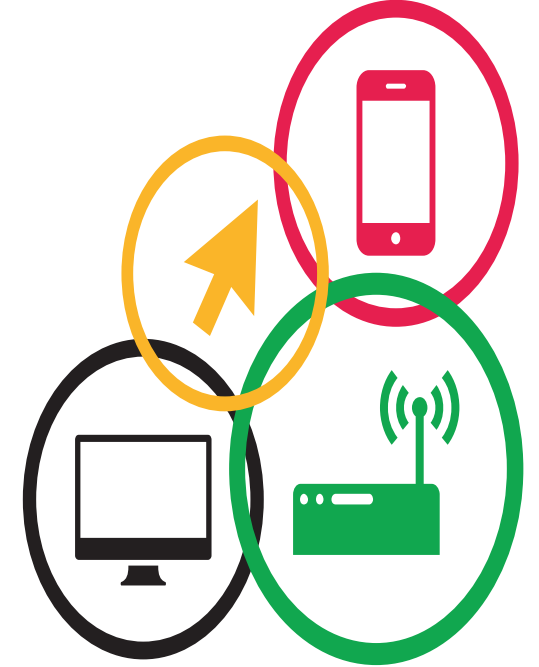
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



# 3

Yemeklerimi bilgisayarın başında yiyorum.

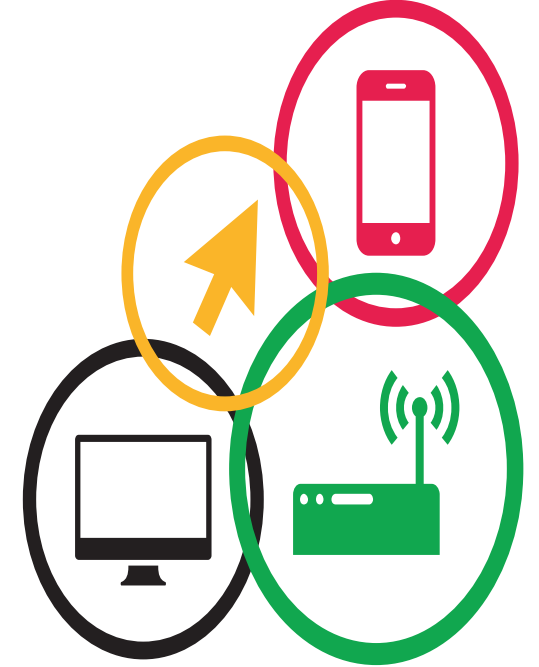
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



# 4

İnternette vakit geçirmek için arkadaşlarımla beraber olmaktan vazgeçiyorum.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman

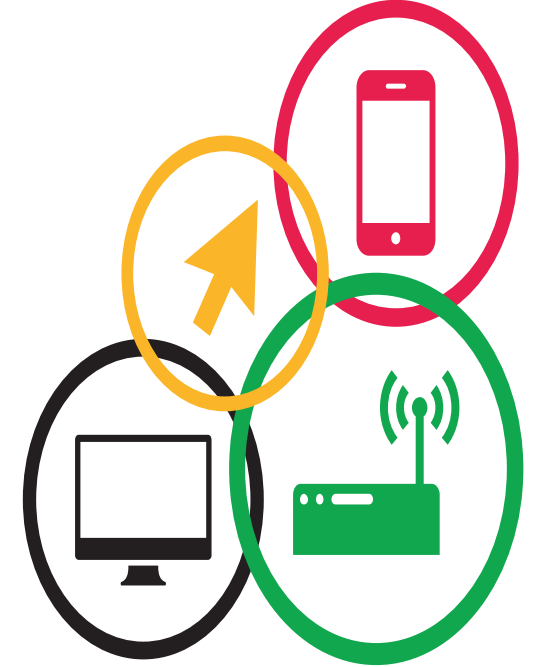




# 5

İnternette geçirdiğim süreyi azaltmak istediğimde bunu bir türlü başaramıyorum.

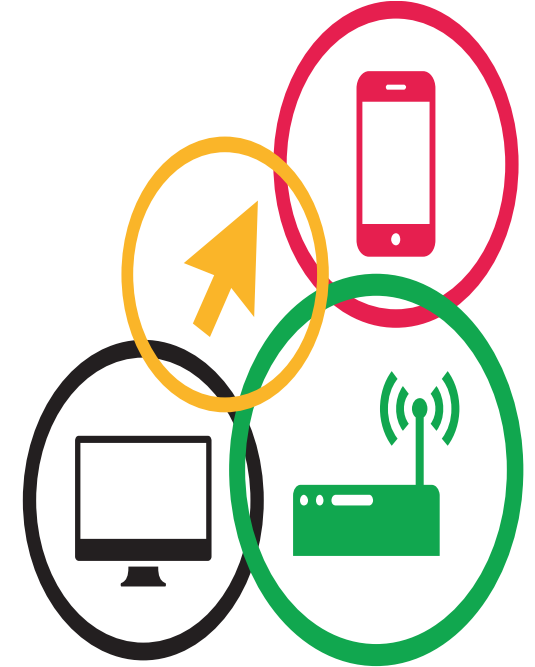
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



# 6

Oyun yüzünden derslerimi ihmal ediyorum.

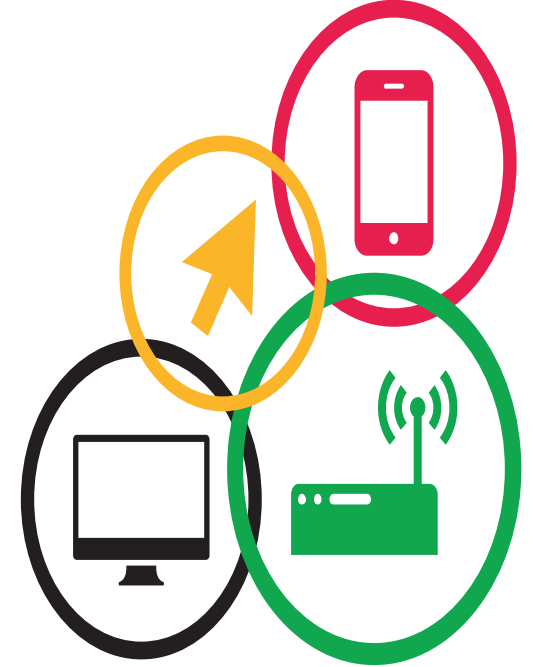
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



# 7

Annem, babam çok fazla oyun oynadığımı söylediğinin sinirleniyorum.

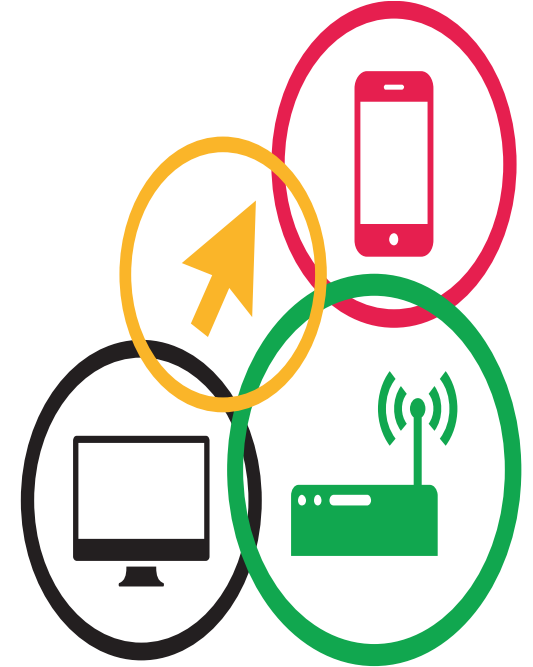
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



# 8

Oyun oynamadığım zamanlarda aklım oyunlarda kalır mı?

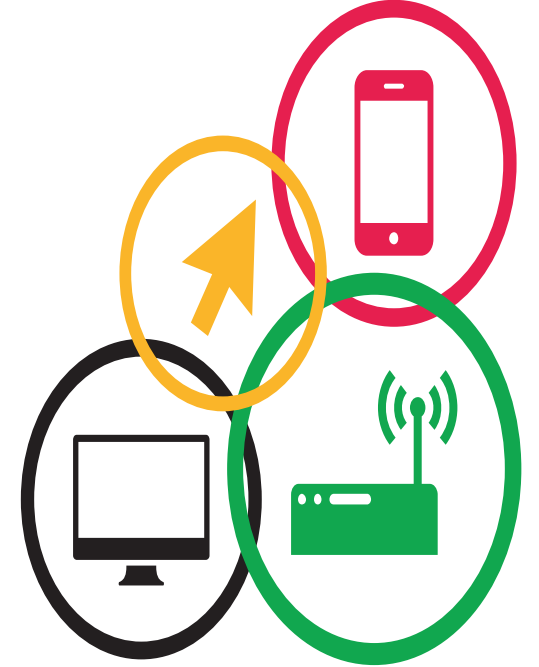
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



# 9

Oyunun başından çok zor kalkıyorum.

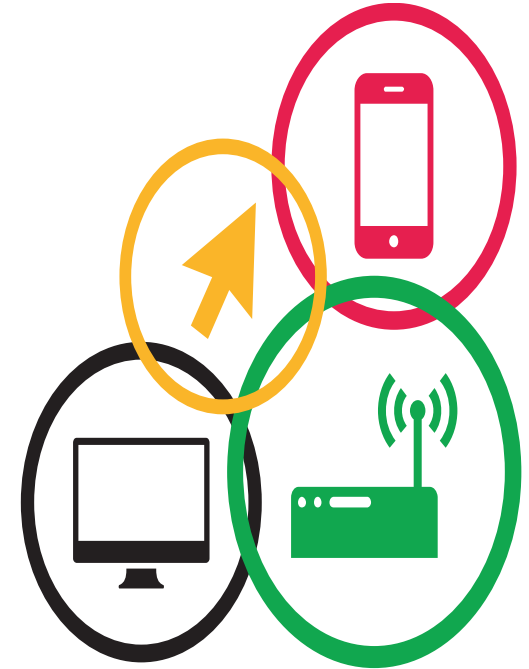
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



# 10

Geç saatlere kadar bilgisayar başında oturmaktan uykusuz kalıyorum.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



# İşte Sonuç



**Hiçbir zaman**  
İfadeleri  
çoğunlukta



Teknoloji  
konusunda  
**gayet iyi**  
durumdasınız.

**Her zaman**  
İfadeleri  
çoğunlukta



Acilen teknoloji  
kullanımında  
**önlemler almalı**, köklü  
değişiklikler  
yapmalısınız.

**Bazen**  
İfadeleri  
çoğunlukta



Ufak tefek  
düzenlemelerle  
**sorunu halledebilirsiniz.**

# Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin



Ekran başında  
geçirdiğiniz  
süreyi azaltın.



**Sizin yaşınızdaki bir çocuğun  
ekran başında en fazla  
kalabileceği süre**

**60 dakika yani 1 saattir.**

Tavsiyem okul zamanında

hafta içi

hiç bilgisayar ya da tablet  
açmamanız.

Hafta sonu oynamanız daha  
doğru olur.



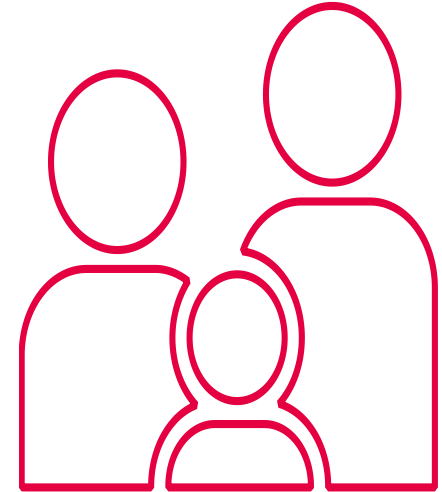
# Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

1

Teknoloji kullanımınızı sınırlayın.

Böylece kendinize sınır çizmiş olursunuz.

Mesela akşam oyun oynamak yerine ailenizle birlikte vakit geçirebilirsiniz.

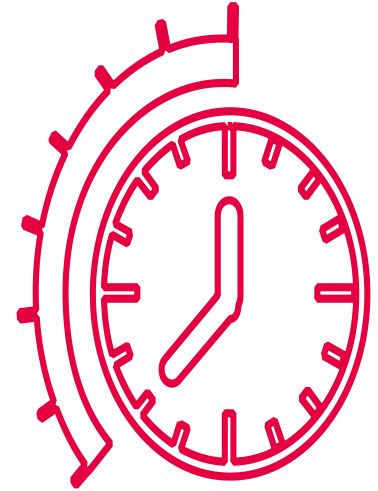


# Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

# 2

Teknolojiden yararlanma ve kendinizle teknoloji kullanımınız arasında sınır koyma konusunda ailenizden yardım isteyin.

Böylece büyüklerinizin tecrübelerinden yararlanmış olursunuz.



Ailenizle ve öğretmenlerinizle bu konuda konuşarak

size en uygun süreyi belirlevisin.

# Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

# 3

Zaten sınırlı zamanlarda yaptığınız teknolojiyle ilişkili işlerinizin ve çalışmalarınızın hemen ardına bir arkadaş buluşması veya zorunlu bir iş planlayın.

Böylece ölçüyü kaçırmazsınız.



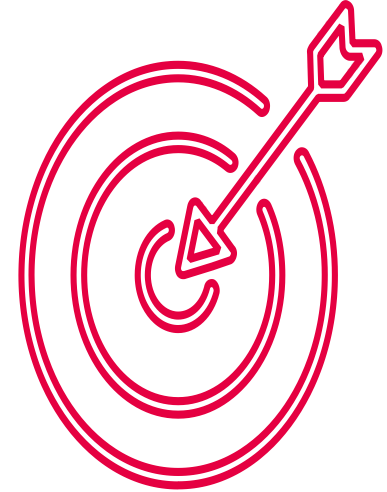
# Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

# 4

Teknoloji kullanımıyla ilgili kendinize hedefler belirleyin.

Böylece amaçsız ve boşu boşuna bir kullanıma kendinizi kaptırmamış olursunuz.

Günde ne kadar teknoloji vs. kullanacağınızı aile ve öğretmenlerinize sorarak belirleyin. Belirlediğiniz süreye mutlaka uyun.

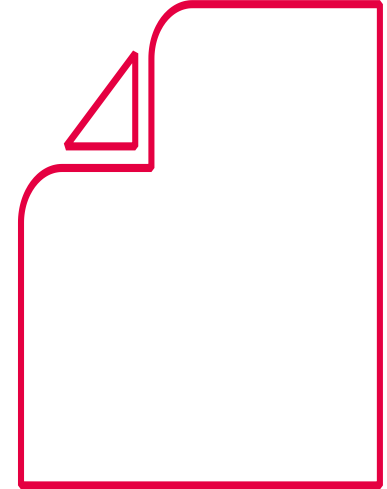


# Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

5

Odanıza, evin çeşitli yerlerine, bilgisayar ekranının yanı başına teknoloji bağımlılığının size neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asın.

Böylece zararlarını sürekli hatırlar ve dikkatli kullanırsınız.

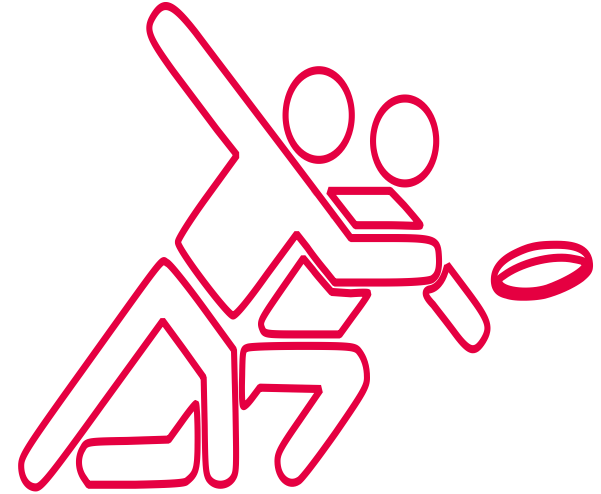


# Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

# 6

Arkadaşlarınızla oyun oynamaya ve spora vakit ayırın.

Böylece bilgisayar başında olduğu gibi hareketsiz kalmazsınız.

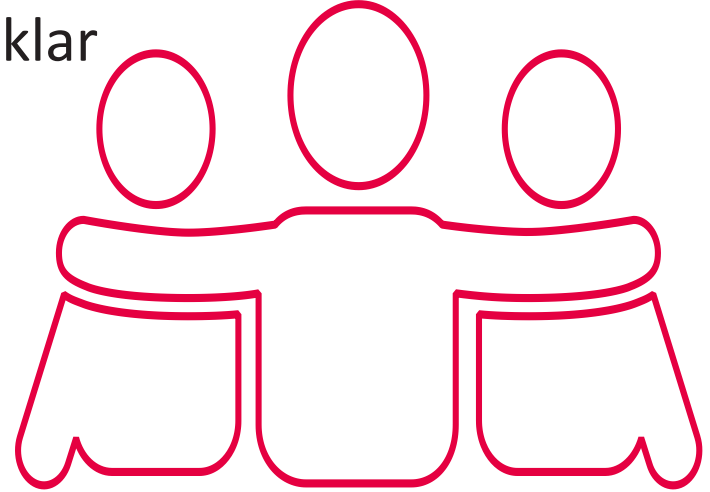


# Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

7

Sanal değil gerçek bir arkadaş çevresinde bulunarak aktiviteler oluşturun, yeni arkadaşlıklar edinin.

Böylece gerçek hayatla bağlantınız daha güçlü olur.

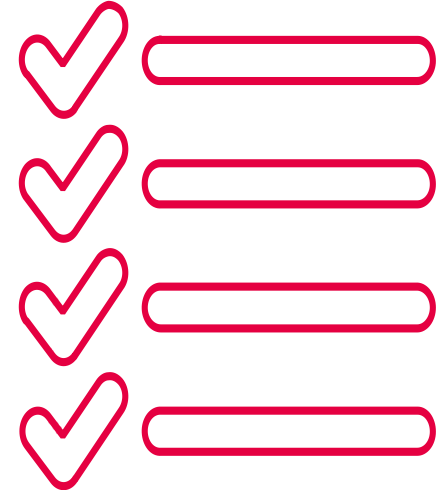


# Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

# 8

Yapmak istediklerinizi listeleyin,  
listenizdekilerinden birini  
yaptıktan sonra listenizin en sonuna yeni bir  
isteğinizi yazın.

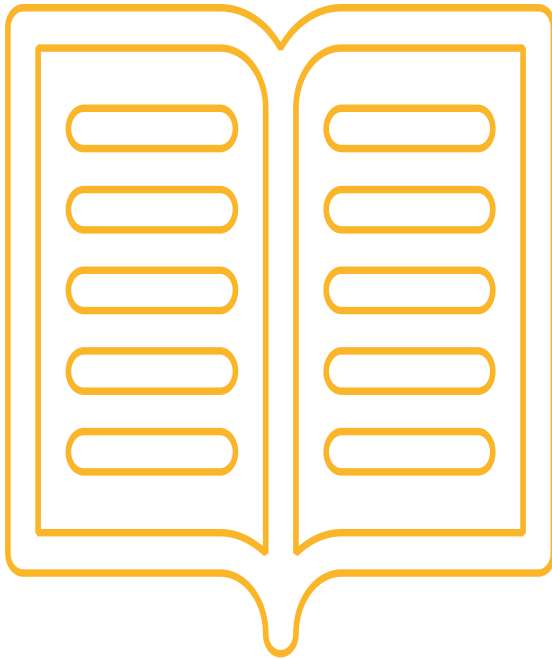
Böylece hayatınızda teknoloji dışında da  
önem verdiğiniz şeyler olduğunu  
sürekli hatırlarsınız.







# Etkinlik: Okuyalım, Tartışalım



- Çocuklar neden bilgisayar oyunlarını sever?
- 
- Bilgisayar oyunları bize nasıl zarar verir?
- Sizce bir günde ekran başında en fazla kaç dakika kalmalıyız?

Bilgisayar oyunlarının yerine başka hangi oyunları oynayabiliriz?



# Etkinlik: Hayalini Kur!

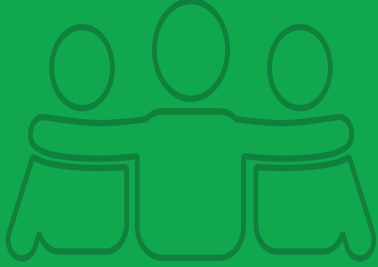


- Bir gün evinizdeki tüm televizyon, telefon, tablet ve bilgisayarlar bozulsaydı, sizce o gün nasıl geçerdi? Hayal edin ve yazın.

e-sosyal misiniz?  
a-sosyal mi?



Hayat nehri  
netten akıyor!



İnternete bağılı ol,  
bağımlı olma.



Sosyal çevreni  
sosyal medya ile  
kısıtlama

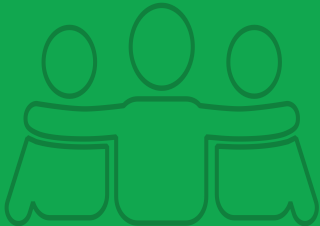


Telefonun çeksin,  
ama seni içine  
çekmesin

**Sıfır teknoloji  
değil,  
sınırsız teknoloji  
değil,  
yeterince  
teknoloji.**



**Teknoloji çözüm  
üretir,  
bağımlılık sorun  
üretir.**



**Azı karar,  
çoğu zarar.**





# Yeşilcan'la Zararsız Teknoloji

Teşekkür ederiz

[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI