

GÜLTEPE ORTAOKULU

TEKNOLOJİ KULLANIMI

VE

BAĞIMLILIĞI

2019



BAĞIMLILIK

Kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde;

- Kontrolünü kaybetmesi ve
- Onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.



Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.



Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.



Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.

Bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.

KİMLER RİSK ALTINDA?

- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar,
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar,
- **Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar.**

KİMLER RİSK ALTINDA?

- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler,
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar,
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri,
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.

Süreç Nasıl Başlar?

Önce
can sıkıntısıyla
başlar



Can sıkıntısını giderecek
daha aktif, daha verimli ve
faydalı
uğraşlar bulamamakla ve
sonunda teknolojik aygıtlarla
baş başa geçirilen zamanla
devam eder.



ve
sonra





ilk adım
merakla atılır



2. adım
sosyal
kullanım



4. adım
bağımlı kullanım



3. adım
eğlenmek yada problemlerden
kaçmak için kullanmak



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hep daha fazlası istenir



Sabaha kadar oynadım!

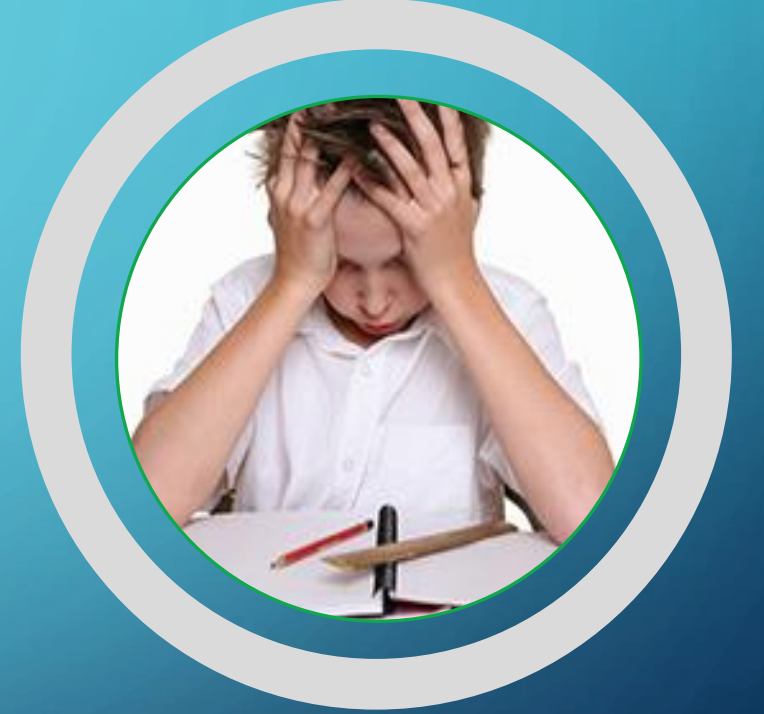


Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojinin olmadığı ortamlar sıkıcı gelir.



Off yaa... Son zil çalsa da eve uçam!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kendini kontrol edemez.



Sadece 5 dakika daha!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hayatı gitgide fakirleşir.



Canım hiçbir şey istemiyor!

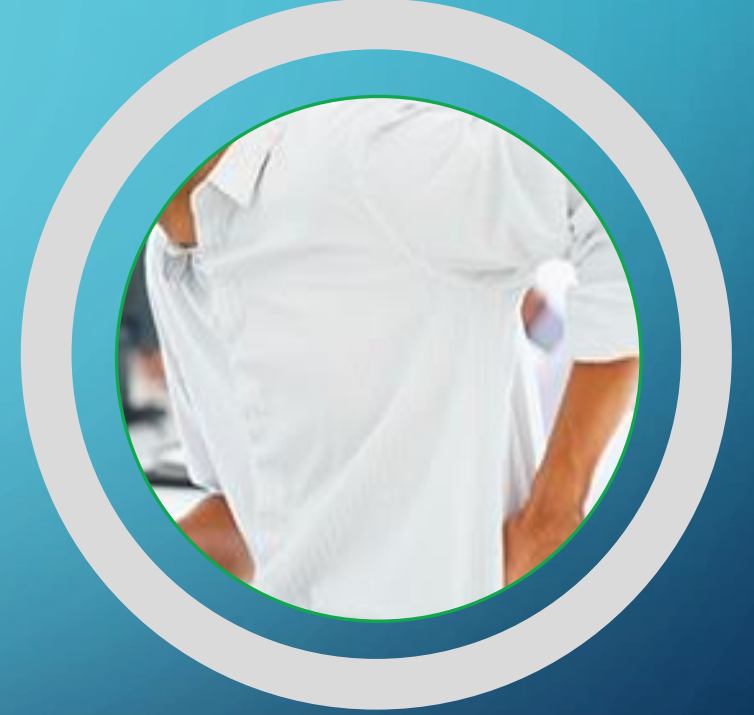


Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sağlık problemleri başlar.



Ah belim! Bu merdivenleri
kim çıkacak şimdi?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kendini kötü hisseder.



Psikolojim bozuldu!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Çevresindekilerle tartışmalar yaşanır.



Bana karışma!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sorumluluklarını aksatmaya başlar.

Ödev bugüne miydi?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Başka bir şey düşünemez hale gelir.



Hele bir bilgisayarına kavuşayım,
dünkü oyunda kaybettiğim
puanları geri almasını
bilirim ben!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Yalan söylemeye başlar.



Yok canım, daha şimdi
oturmuştum başına!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sosyal ilişkileri zarar görür, yalnızlaşır.

 Kendimi çok yalnız hissediyorum!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Uyku düzeni bozulur.



Daha yeni yatmıştık! Ne zaman
sabah oldu?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Ailesinden uzaklaşır, yeme düzeni bozulur.



Anne, yemeğimi odamda yesem olur mu?



Teknolojik Bağımlılıklar



**İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA**



**TELEFON
VE TABLET**



**OYUN
KONSOLLARI**



**BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON**

Sosyal Medya Bağımlılık Yapar mı?

- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,
- Aşırı zaman alıyor, ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
... sosyal medya bağımlısı olabilirsiniz.



Oyunlar Bağımlılık Yapar mı?

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlıyorsanız,
- Fazla oyun oynamak yüzünden notlarınız düşüyorsa, devamsızlık sorunları yaşıyor ve uykusuz kalıyorsanız, **oyun bağımlısı olabilirsiniz!**



Bağımlılıktan Korunmak İçin Öneriler



Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın



Yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)



Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?



Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.



Gerekirse uzman yardımı alın.

Cep Telefonu

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız
cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir:

- **Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.**
- **Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.**
- **Uyduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.**
- **Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.**
- **Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.**
- **Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.**
- **Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.**



Fazla Cep Telefonu Kullanımı ile Baş Etmek İçin



Cep telefonu kullandığınız zamanları gözlemleyin.



Cep telefonu ile yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.



Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.

Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizin bozulmamasını önceleyin.



Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?

- Spora ve hobilere vakit ayırın.
- **Bilgisayarınızla sırdaş olmayın.**
- Ailenizle daha fazla vakit geçirin.
- **Mutlaka zaman sınırlaması koyun.**
- Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.
- **Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.**
- Dışarıda oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.
- **Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.**
- Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğinizi unutmayın.



Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin

Program
Yap!

Başka
Alternatifler
Oluştur!

Spor
Yap!

Zaman
sınırlaması
şart!

Gerektiğinde
yardım
almasını bil!

Ailenle
geçirdiğin
Zamanı
arttır!

Dışarı
Çık!

MOMO VE BENZERİ SİBER ZORBALIKLARA KARŞI AİLELER NELER YAPMALI?



Çocuğunuzu video içerikler seyredirken yalnız bırakmayın, ekrana bakarak geçirdiği zamanı ve faaliyetlerini gözlemleyin.



Çocuğunuzu, çocuk profiline sahip video sitelerine yönlendirin. Mutlaka çocuk profilinin açık ve izleme geçmişinin aktif olmasına dikkat edin.



Çocuğunuzun kullandığı bütün elektronik aletlerde ebeveyn koruma sisteminin açık olduğundan emin olun.



Çocuğunuzla güçlü bir iletişim kanalı geliştirerek, sorgulayıcı ve yargılayıcı bir tutum yerine arkadaşça bir yaklaşım sergileyin. Yasaklama yerine bilgilendirip, doğru yönlendirin.



İnternette yayılan yeni akımları takip ederek, guvenliweb.org.tr adresinden dijital dünyanın tehlikelerine karşı bilgi edinin.



Çocuğunuzun yaşına uygun sitelere girdiğinden ve etik olmayan davranışları ya da şiddeti özendiren içeriklere erişmediğinden emin olun.

Çocuğunuzun davranışlarını yakından gözlemleyin.
Ruh halinde değişiklik, iletişimde azalma gibi beklenmedik değişimler konusunda tetikte olun.

Benzer olgularla karşılaşılması durumunda ilgili sosyal ağın raporlama araçlarını kullanarak Yardım Merkezlerine ve BTK Bilgi İhbar Merkezi'ne şikâyette bulunun.
ihbarweb.org.tr



T.C. ULAŞTIRMA VE
ALT YAP I BAKAN LI Ğ I



BİLGİ
TEKNOLOJİLERİ
VE İLETİŞİM
KURUMU



GÜVENLİ
İNTERNET
MERKEZİ

TEŞEKKÜRLER

Mustafa KALINÇ
Bilişim Teknolojileri ve Yazılım Öğretmeni

KAYNAKÇA:
Teknoloji Canavara Dönüşmeden...,
Ufuk Kodaman, Mehmet Dinç, 2016, İstanbul,
Yeşilay TBM Alan Kitaplığı Dizisi No: 17

TBM.ORG.TR
<http://www.guvenlicocuk.org.tr/>
<https://www.ihbarweb.org.tr/>

