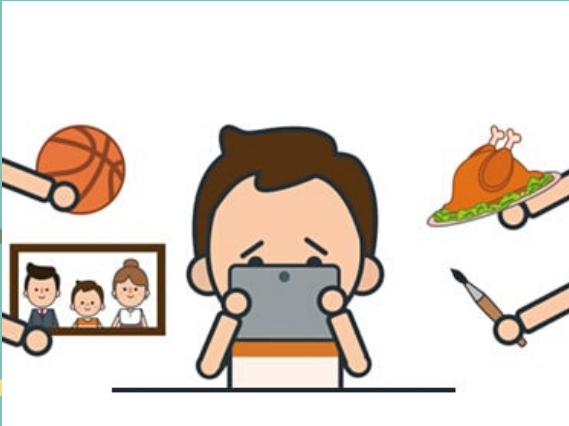


# YAPILABİLECEKLER

1. **Haftalık İnternet kullanımı çizelgeleri oluşturulmalı ve bu çizelgeye uyulmalıdır.**
2. **Çocukların yapmayı isteyip fırsat bulamadığı etkinlikleri not almaları ve yoğun İnternet kullanma isteği durumlarında bu etkinlikleri uygulaması istenmelidir.**
3. **Çocuklarla birlikte kitap okuma saatleri, karşılıklı ya da eşli oyunlar planlanmalıdır.**
4. **Çocuklara yaşlarına uygun sorumluluklar verilmelidir.**



5. **Çocuklar yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirilmelidir.**
6. **Çocuklara model olmak amacıyla evde teknoloji sınırlı kullanılmalıdır.**
7. **Bilgisayarda güvenli İnternet uygulamalarının olmasına özen gösterilmelidir.**
8. **Çocuğun bilgisayar kullanımı kontrol edilmeli ve sanal ortamdaki arkadaşları tanınmalıdır.**
9. **Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletler çocukları teselli etmek, susturmak için kullanılmamalıdır.**
10. **Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapılmamalı, katılımı sağlanmalıdır.**



## ERENLER REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

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

### Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.

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.

Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.

Bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da İnternette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsa ve oyunu bırakamıyorsa bu bir uyarı işareti olabilir.

## Kimler Risk Altında ?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler,
- 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.
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler,
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ETKİLERİ

- Akademik başarıda düşüş yaşanır.
- Dikkatini toplaması zorlaşır.
- Duruş bozuklukları oluşur.
- Sosyal izolasyon yaşanır.
- Zamanı etkili kullanma zorlaşır.
- Uyku bozuklukları yaşanır.

## TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLMA SÜRECİ

Merak etme

Arkadaşlardan etkilenme

Yapacak bir etkinliğin olmaması

Bağımlı olarak kullanım

