

# İNTERNET VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

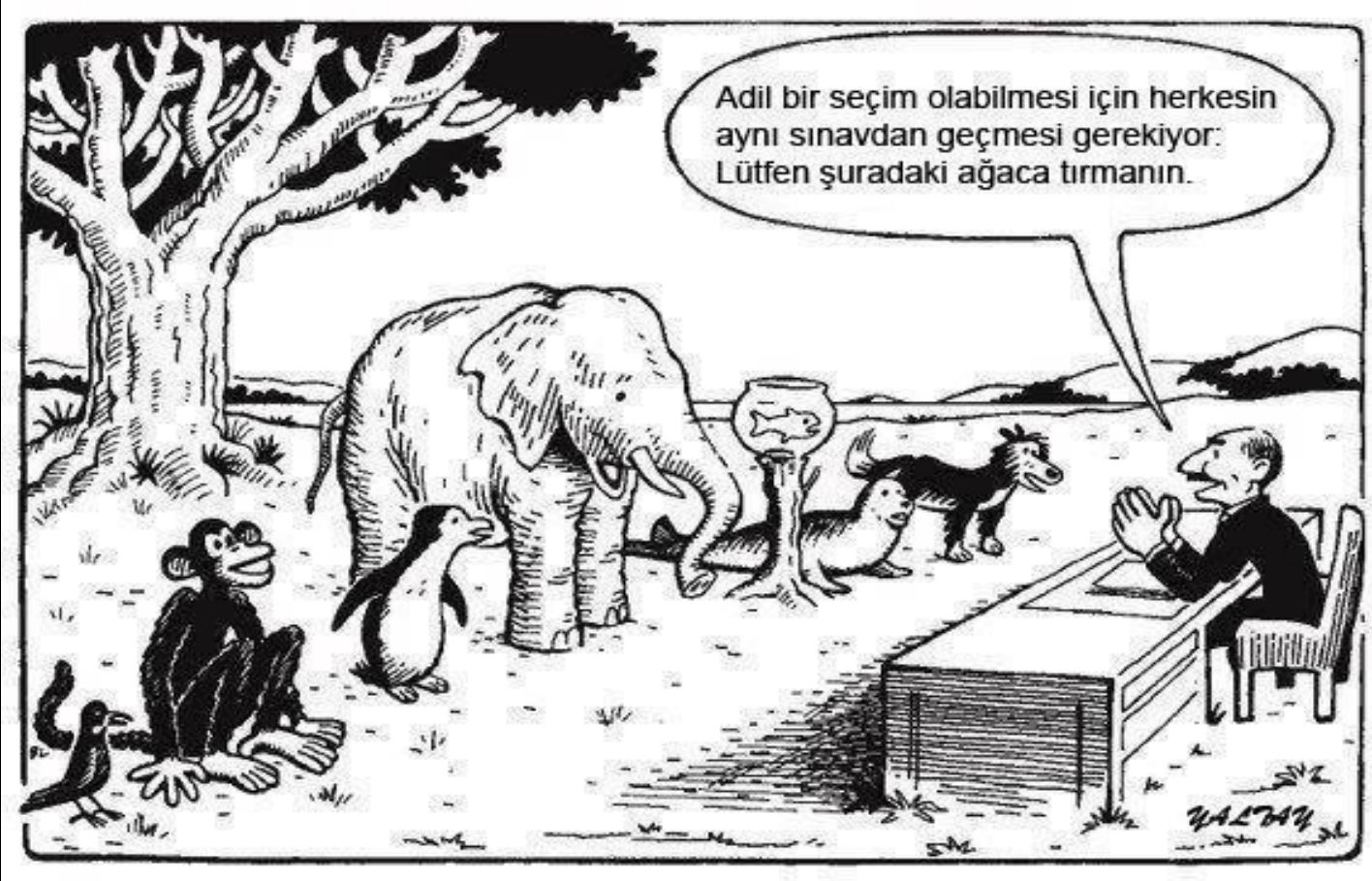
Bağlan ama  
bağımlı olma



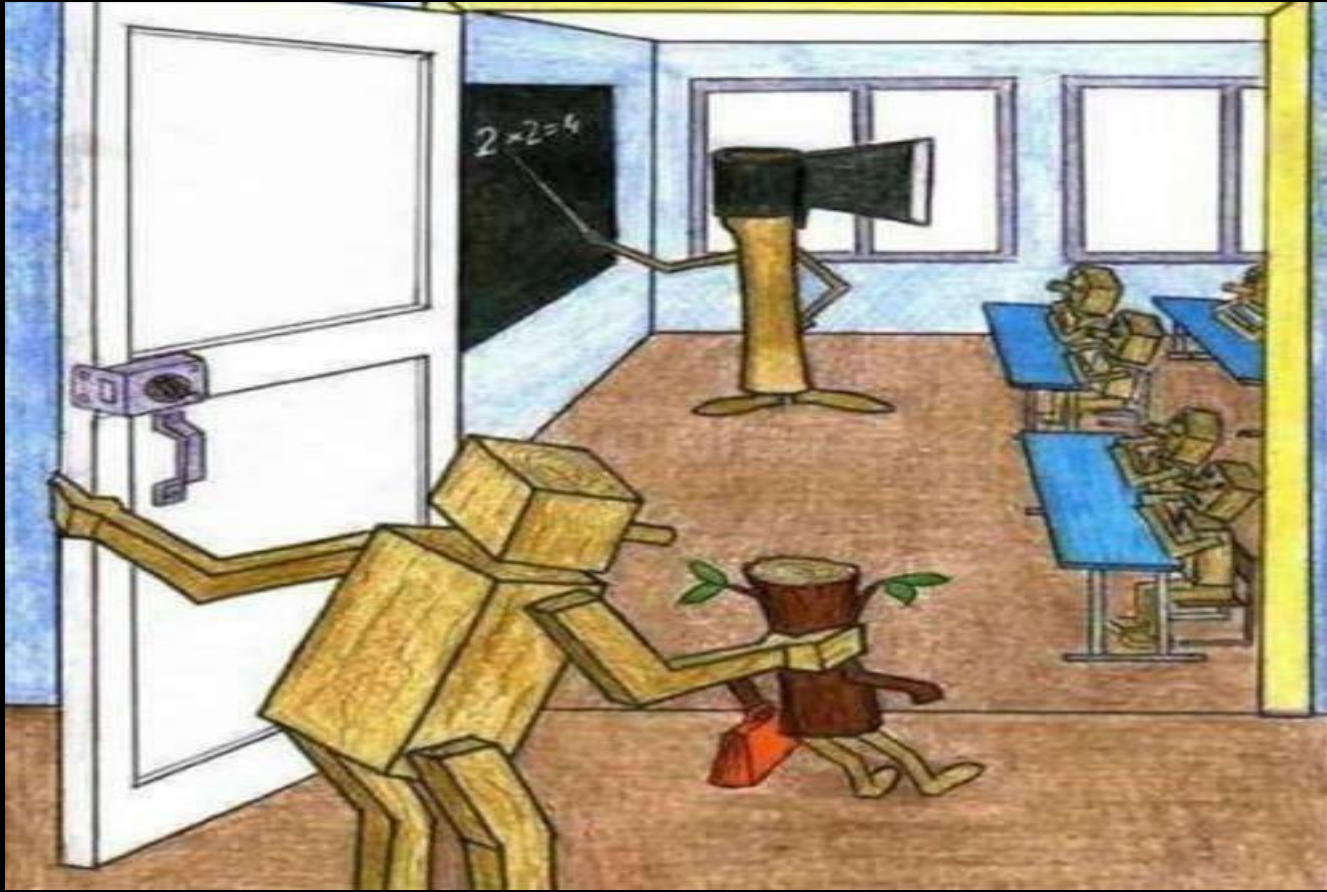
# HAYAT TARZI DEĐIŐTİ



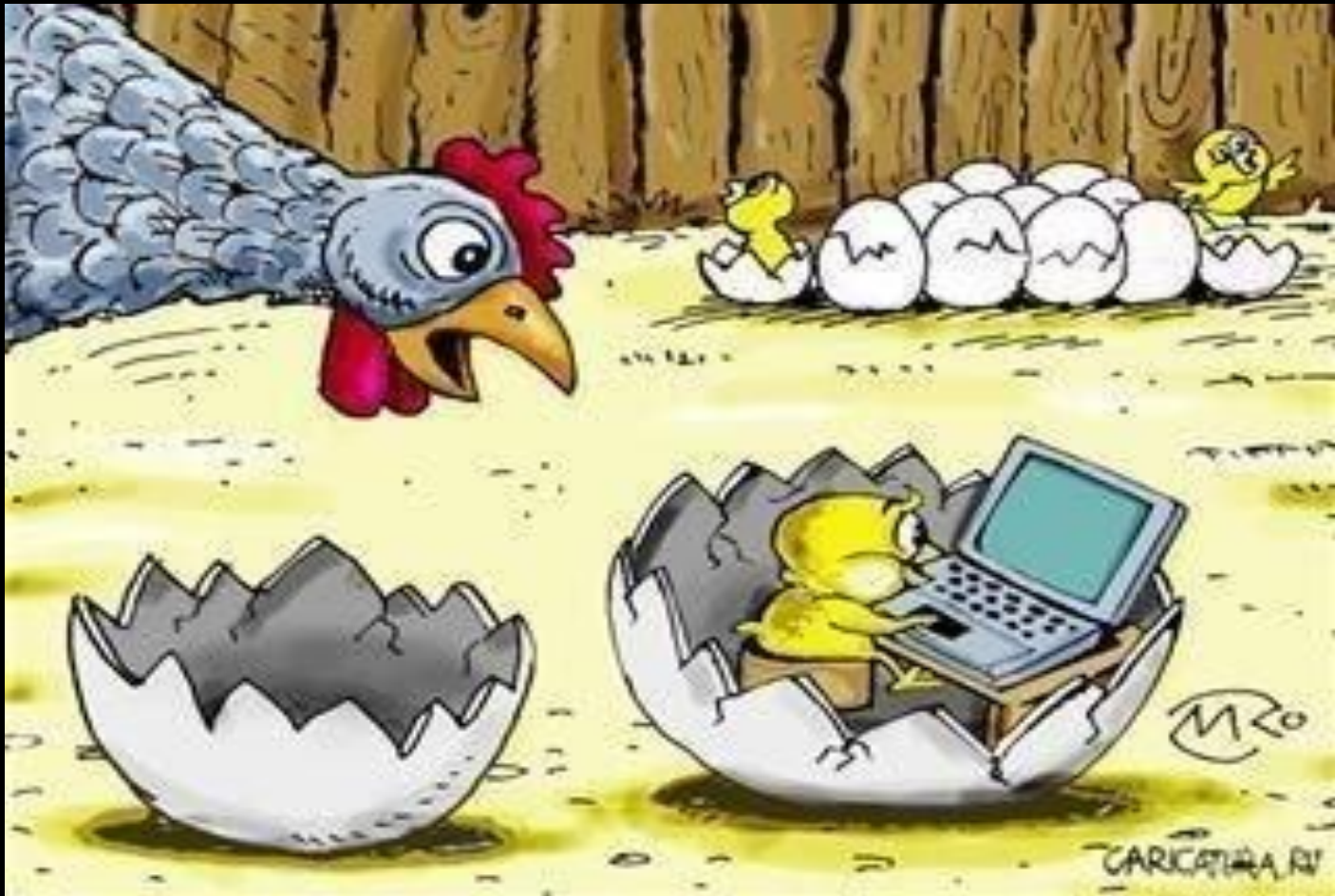
# EĞİTİM SİSTEMİ DEĐİŐİTİ



# AİLELERİNİZİN BEKLENTİLERİ DEĞİŞTİ



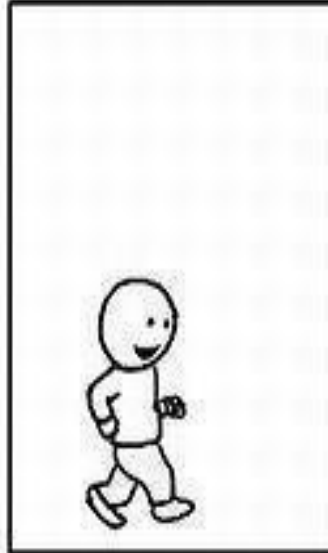
# ZAMAN DA DEĞİŞTİ



BEN ÇOCUKKEN



ŞİMDİKİ  
ÇOCUKLAR



# DAHA YALNIZ



# HAYVANLARI GÖRMEDEN





# DOĞAYI SEVMEDEN BÜYÜYORUZ



# İLGİLERİ FARKLI



***Derse Başlarken***



***10 Saniye Sonra...***

# VÜCUT SİSTEMLERİ FARKLI



**UYUMAYA ÇALIŞTIĞIM  
ZAMAN ENERJİM**



**UYANDIĞIM ZAMAN  
ENERJİM**





Teknoloji Kullanımı = İlerleme

Teknoloji Bağımlılığı = Gerileme

## BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne üstünde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

# BAĞIMLILIK KRİTERLERİ

- Kullanılan şeyin miktarının giderek artması
- Azaltılınca ya da kesilince huzursuzluk, uykusuzluk, titreme gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmalarına rağmen madde kullanmaya devam etmek.
- Kişinin kullandığı şey üstünde kontrolü kaybetmesi ve tasarladığında fazla kullanması
- Zamanının büyük çoğunluğunu kullandığı şey ile geçirmesi
- Kullandığı şeyin kişisel toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesini engellemesi (iş, okul, aile gibi)

# CEP TELEFONU

- Cep telefonu bağımlıları günde 6-7 saat cep telefonu kullanıyorlar.





# BİLGİSAYAR

- Başkent Üniversitesi'nin yaptığı bir araştırmaya göre 15 yaşından küçükler günde 1-5 saat, 16-19 yaş grubu 1-7 saat bilgisayar kullanıyorlar.



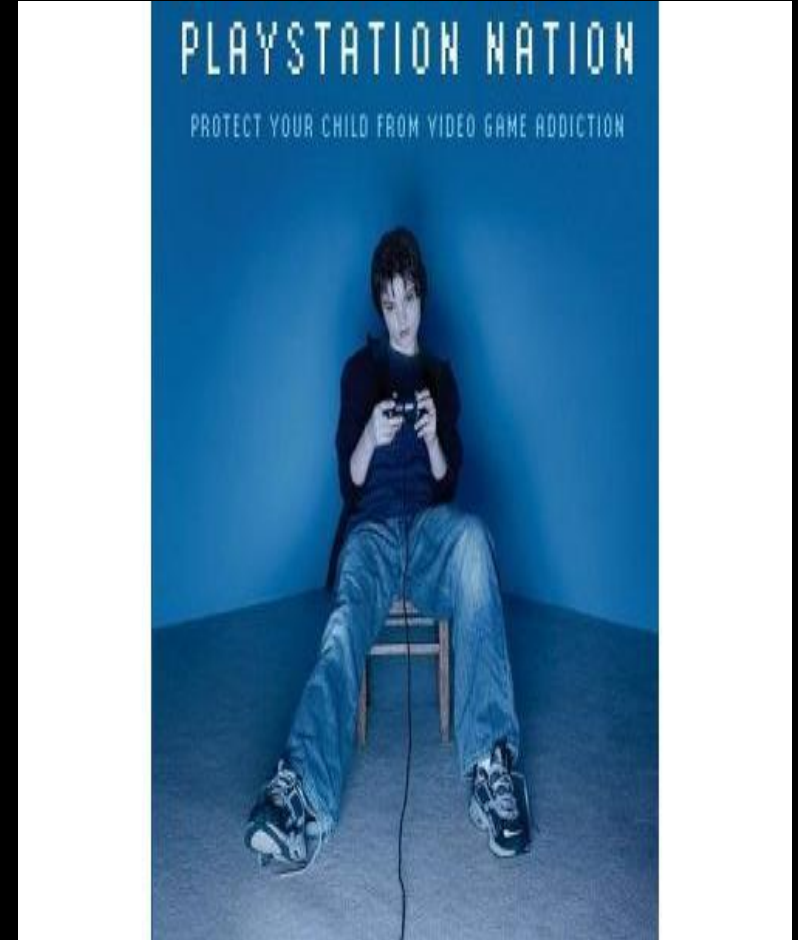
# İNTERNET

- İnternete bağlanmak en yaygın bilgisayar kullanım nedeni. Ancak internet kullanımı hem bağımlılık riski hem de zararlı içerikli siteler nedeniyle ciddi tehlike arz ediyor.



# BİLGİSAYAR OYUNLARI

- Bilgisayar oyunları bir diğerk uzun süreli bilgisayar kullanım nedeni. Bilgisayar oyunları da bağımlılık oluşturmada risk faktörüdür.



# TELEVİZYON

- Yapılan araştırmalar gençlerin günde ortalama 5 saat tv seyrettiklerini ortaya koymaktadır



# ÖNLEYİCİ FAKTÖRLER

- Güçlü Aile Bağları
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımını ile ilgili doğru bilgilendirme
- Örnek olma
- Ailenin çocuğundan haberdar olması
- Sosyal aktivite

# BAĞIMLILIKLARINIZI KONTROL EDİN





# TEKNOLOJİ DİLİNİ ÖĞRENİN





# TEKNOLOJİ EVİNİZİN BAŞ KÖŞESİNDE OLSUN

- Teknolojik aletlerin evin/okulun ortak kullanım alanlarında olmasına dikkat edin.



# GÜVENLİ TEKNOLOJİ KULLANIMINI ÖĞRENİN & ÖĞRETİN



## ZAMAN SINIRLAMASI ŞART



# facebook

ENTRY



EXIT

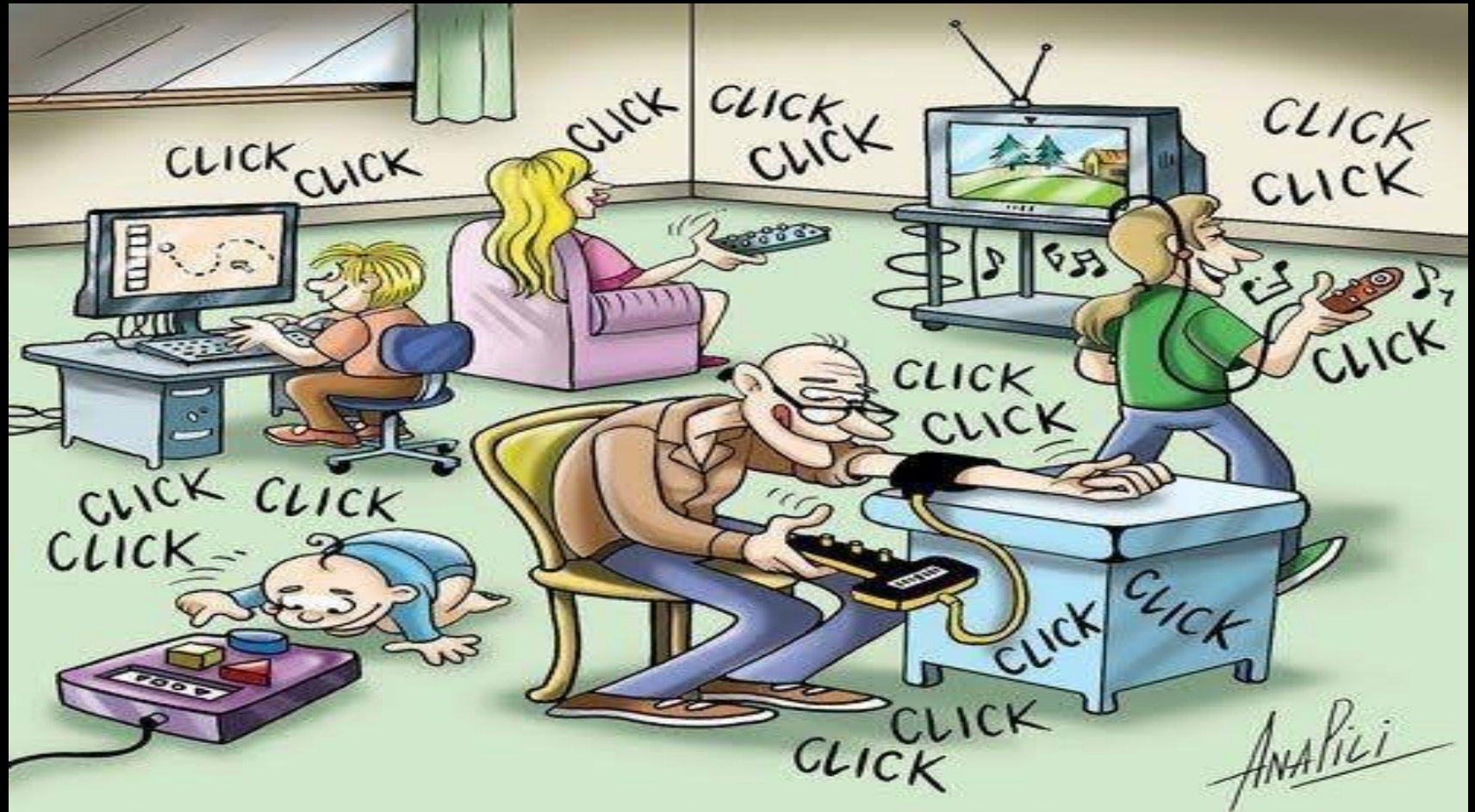
# ORTAK VAKİTLERİ ÇOĞALTIN

- Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerin beraberce yemeğe dikkat edin.

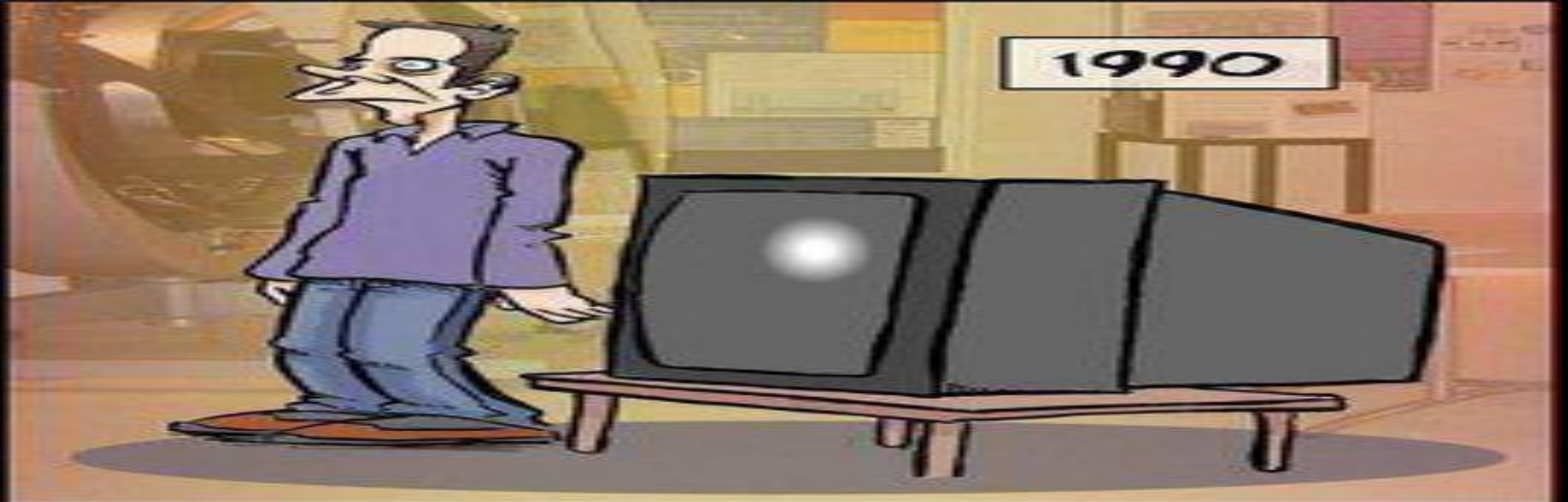


**HAYATIMIZ "DİZİ" OLURSA :))**

# ARADA TOPLUCA ARA VERİN



# SİZİN ALTERNATİFLERİNİZ NELER?





DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ...