

ŞEHİT CUMA DAĞ ORTAOKULU REHBERLİK BÜLTENİ

Mart 2025

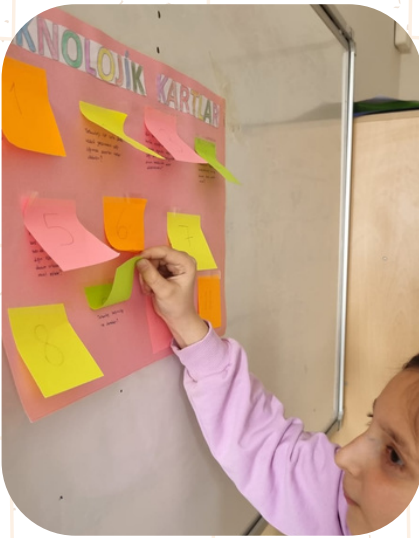
bilinçli teknoloji kullanımı

Sayı 3



teknolojik ürünler

Televizyon
Telefon
Tablet
Bilgisayar
Oyun konsolları
İnternet
Sosyal medya



TEKNOLOJİ NEDİR?

Bir sanayi dalı ile ilgili yapım yöntemlerini, kullanılan araç, gereç ve aletleri, bunların kullanım biçimlerini kapsayan uygulama bilgisi; uygulayım bilimi.

BAĞIMLILIK NEDİR?

İnsanın bir şeye bağımlı olması, onsuz olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır.

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

1. ADIM: Kişi bir site, oyun veya uygulamayı merak ederek kullanmaya başlar.
2. ADIM: Zamanının büyük çoğunluğunu sosyal medyayı kullanarak geçirir.
3. ADIM: Eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanır.
4. ADIM: Sorumluluklarını aksatacak şekilde bütün zamanını teknoloji karşısında geçirir.



BAĞIMLILAR

NELER YAŞAR?

→ Teknolojiyle giderek daha çok vakit geçirmek ister.

→ Planladığından daha çok kullanır.

→ Sebep olduğu sıkıntılara rağmen kullanmaya devam eder.

→ Kullanmıyorken bile onu düşünür.

→ Bağımlılığı sorumluluklarını yerine getirmesini engeller.



Not:

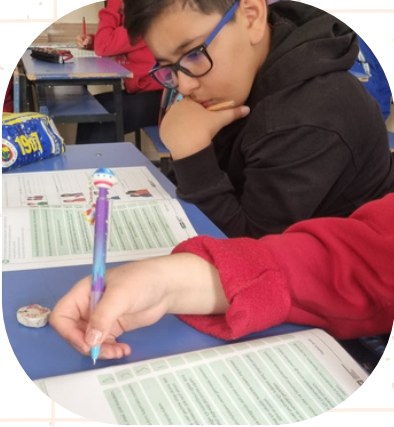
- ✓ 5. sınıf öğrencilerimiz ile "Teknolojik Kartlar" etkinliği yapılmıştır.
- ✓ Öğretim yöntemlerinden "fikir taraması" ve "örnek olay incelemesi" kullanılarak çalışmalar tamamlanmıştır.
- ✓ TBM'nin çalışma defterleri kullanılmıştır.

ŞEHİT CUMA DAĞ ORTAOKULU REHBERLİK BÜLTENİ

Nart 2025

bilinçli teknoloji kullanımı

Sayı 3



BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR

- YOKSUNLUK
- SAĞLIK PROBLEMLERİ
- KONTROLDEN ÇIKMA
- SORUMLULUKLARDA AKSAMA
- UYKU DÜZENİNDE BOZULMA
- YEMEK DÜZENİNDE BOZULMA



RİSK FAKTÖRLERİ

1. YAŞ: Problemlili kullanım ne kadar erken yaşta başlarsa bağımlılık olasılığı o kadar artmaktadır.
2. OLUMSUZ/BAĞIMLI ARKADAŞ ÇEVRESİ: Arkadaş yokluğu teknoloji bağımlılığına götüren sosyal bir neden olabildiği gibi bağımlı arkadaş varlığı da bu anlamda sosyal bir neden olabilir.
3. PATALOJİK SORUN VARLIĞI: Genç yaş grubunda dikkat eksikliği- hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon varlığında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımının görülebileceği belirtilmiştir.

kendimi nasıl korurum?

KULLANIM SÜREİNİ BELİRLE:

Kullanım süreni belirleyip sonrasında bir aktivite planla

SPOR YAP

Düzenli spor insanı bağımlılıktan uzak tutar.

DIŞARI ÇIK

Spor, sanat, kültür ve faaliyetlerine katılıp dışarda oyun oyna

GEREKTİĞİNDE YARDIM İSTE

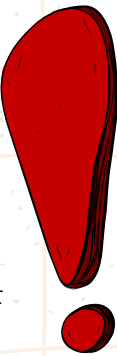
Ailen ve yakın arkadaşlarından teknoloji bağımlılığı ile ilgili destek iste.

DEĞİŞTİR

Teknolojik araçları kullandığın saatleri ve mekanı değiştir

ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR

Bilgisayar başına oturmadan önce öğrenmeye ve ödevlerine vakit ayır.



Kaynakça:

www.tbm.org

Dinç, M. (2015). "Teknoloji Bağımlılığı ve Gençlik" *Gençlik Araştırmaları Dergisi*. 3(3), 51-52

<https://sozluk.gov.tr/>

Hazırlayan: Psk. Dan. ve Reh. Öğrt. Başak DUMAN DARCAN