

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI DÖNGÜSÜ



Sıfır Teknoloji Değil,
Sınırsız Teknoloji Değil,
Yeterince Teknoloji.

TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLMAMAK İÇİN...

Program Yap!

Başka Alternatifler Oluştur!

Zaman Sınırlaması Şart!

Spor Yap!

Ailenle Geçirdiğin Zamanı Arttır!

Dışarı Çık!



ANKÜ ÖZEL OKULLARI

Teknoloji Canavara DÖNÜŞMEDEN!

Gerektiği zaman ve gerektiği kadar kullanalım!

İşte parolamız bu!



- Bağımlılık Nedir?
- Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri
- Kimler Risk Altında
- Teknoloji Bağımlılığı Süreci Nasıl Başlar?
- Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı...
- Teknoloji Bağımlılıkları
- Teknoloji İle İlişkiniz Nasıl Olmalı?
- Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin...

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

Kullanım ve davranışta irade ortadan kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranış sürdürür. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır.

Günümüzde sıklıkla görülen bağımlılıklardan biri de teknoloji bağımlılığıdır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

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



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI NASIL ZARARLI HALE GETİRİYORUZ?

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşam ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
- Uzun süreli ve uygun olmayan içeriklerle,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde teknoloji kullandığımızda, bu kullanım bizim için zararlı hale gelir.

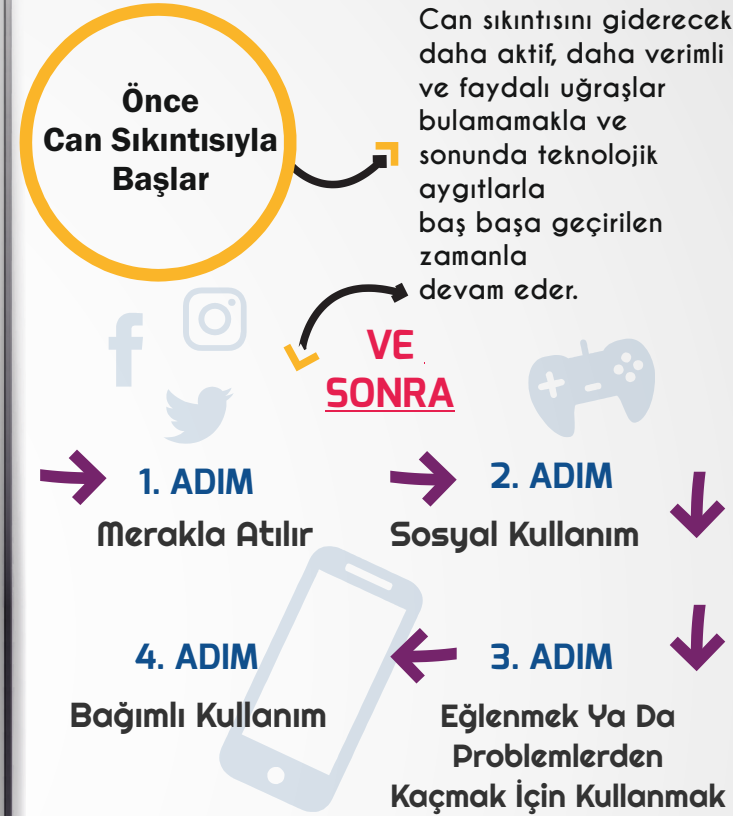
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDENLERİ?

- Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.
- Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha fazla zaman geçirmek ister.
- Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa asabi, aksi ve huysuz olur.
- Bağımlı olduğu kullanmazken bile onu düşünür.
- Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.
- Bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsa ve oyunu bırakamıyorsa bu bir uyarı işareti olabilir.

KİMLER RİSK ALTINDA?

- 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,
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar,
- Aile içi çatışma yaşayanlar, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri,
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.

SÜREÇ NASIL BAŞLAR?



SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK YAPAR MI?

- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Canınız sıkılınca ilk seçeneğe,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı hissediyorsanız,
- 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.