

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR ?

Teknoloji bağımlılığı; teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam süreyememeye başlamasıdır.

TEKNOLOJİDE ;

- YASAK YOK
- KURAL VAR
- SINIRLAMA VAR



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek. Anonim bir kişiliğe bürünmek,
- insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

VELİ BROŞÜRÜ



ZEYNEP BEDİA KILIÇLIOĞLU İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

YAŞA GÖRE TEKNOLOJİ KULLANIM SÜRESİ

- 0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır.
- 3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dakika.
- 6-9 yaş: Günlük toplan süre en fazla 40-50 dk.
- 9-12 yaş: Günlük toplam süre en fazla 60-70 dk.
- 12+ yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dk.



NELER YAPABİLİRSİNİZ ?

- Çocukların teknoloji kullanımı için belirli kurallar koyun.
- Sizler çocuklarınız ilk rol modelleri olduğunuz için teknoloji kullanımınızı dengeli bir şekilde yönetin. (Ekran süresi, yemek ve yatma saati gibi)
- Dijital ortamdan bağımsız yapabileceği spor ve sanat dallarına yönlendirin.
- Çocuklarınızın bilinçli teknoloji kullanımını eğitici içeriklerle destekleyin.
- Çocuğunuzun internette vakit geçirdiği sitelerin, kullandığı platformların denetimini yapın.
- Çocuklara bilinçli ve güvenli internet kullanımını öğretin ve internetin tehlikeli yönleri konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.

“Teknoloji insanı sanal bir gerçekliğin içine çektikçe, onu gerçekten çevresinde olup bitenlere karşı duyarsızlaştırıyor.”

