

Son olarak güvenli internet kullanımına yönelik şunları yapabilirsiniz;

- ◇ İnternet ortamında tanımadığınız kişilerle sohbet etmeyin. Sosyal medya ortamlarında tanımadığınız kişilerle kesinlikle arkadaş olmayın.
- ◇ İnternet ortamında ulaştığınız herhangi bir bilgiyi başka kaynaklardan da sorgulayın ve doğruluğunu araştırın.
- ◇ Sizi rahatsız eden kişilerle, uygunsuz konuşma, hakaret, küfür gibi durumlarla karşılaştığınızda mutlaka aileniz veya öğretmenlerinizle paylaşın

YARARLANILAN KAYNAKLAR:

Özvatan, Ö. (2021). Özel eğitim merkezine devam eden öğrencilerde teknoloji kullanımı ve internet bağımlılığının incelenmesi.



Adres: Dereli Köyü Davulbazlar Mah.
no:41, Çardak Cd., 80000 Osmaniye

0 (328) 825 30 09

OSMANIYE ÖZEL EĞİTİM
MESLEK OKULU

Teknoloji Bağımlılığı ve
Zararları
Teknolojiden
Yararlanmak ve Güvenli
İnternet Kullanımı

**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ
KULLANIMI
(Öğrenciler için)**



Okul PDR Servisi

Gökay ATILGAN
Okul Psikolojik Danışmanı

Sevgili öğrenciler,

Teknolojinin, bilgisayarın ve telefonların doğru kullanıldığında birçok faydası vardır. Ancak aşırı kullanıldığında zararları olabilir.

Bilinçli teknoloji kullanımı ile ilgili dikkat etmemiz gereken kurallar var. Bu broşürde sizlere bu konu hakkında bilgilendirmeler sunacağım.

Teknolojik araçların neler olduğuna bir bakalım; **TV, bilgisayar, tablet, telefon ve bunlarla ilişki olarak oyun konsolları, sosyal medya uygulamalarının** teknoloji tabanlı olduğu ifade edilebilir.

Teknolojiyi ve interneti doğru şekilde kullanmak çok önemlidir.

Günlük yaşantımızda dengeyi koruyamazsak **bağımlılık** durumuyla karşı karşıya kalabiliriz.

Eğer;

- * Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsanız,
- * Oyun oynamadığımız zamanlarda aklınız hep oyunlarda kalıyorsa,
- * Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyorsanız,
- * Derslerinize çalışmıyor ve başarınız düşüyorsa,
- * Bilgisayar, tablet, telefon vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsanız,



- * Arkadaşlarınızdan uzak kalıyor ve aileniz ile aranız bozuluyorsa,
- * Yemeklerinizi bile ekran karşısında yemek istiyorsanız

TEKNOLOJİ BAĞIMLISI olabilirsiniz.

Nasıl bağımlı hale geleceğinize yönelik kısır döngü şu şekilde işlemektedir:

Merak etmeniz > Arkadaşlarınız arasında konunun popüler olması > Yapacak hiçbir şeyinizin olmaması > Artık onsuz yapmayaacağınız düşüncesi...

Bu aşamaya geldiyseniz ekrandan ayrı kalmaz ve ayrı kalsanız da mutsuz olursunuz.

Teknoloji veya ekran bağımlılığın **“Ne zararı var ki”** diye sorarsanız;

- ⇒ Beyniniz tembelleşir,
- ⇒ Dikkatinizi toplayamaz ve aklınız sürekli orada kalır,
- ⇒ Arkadaşlık kurma şansınız azalır,
- ⇒ Ekran karşısında sürekli oturacağınız için kemikleriniz güçsüz kalır.



Lütfen ekran karşısında geçirdiğiniz süreyi kısıtın. Sizler için en ideal süre 60 dk (1 saat) ve tavsiyem hafta sonu bunu değerlendirmeniz.

Teknolojiden yararlanmak ve bağımlı olmamak için;

Teknoloji kullanımınızı sınırlayın... (Böylece kendinize sınır çizmiş olursunuz. Örneğin akşam ekran karşısında kalmak yerine aileniz ile zaman geçirebilirsiniz)

Ailenizden sınır koyma konusunda yardım isteyebilirsiniz...

(Böylece ailenizin deneyim ve tecrübelerinden de faydalanabilirsiniz)

Teknoloji kullanımı ile ilgili kendinize hedefler belirleyebilirsiniz... (Böylece amaçsız, plansız ve boşu

Odanıza, evinizin çeşitli köşelerine “teknoloji bağımlılığın” size neler kaybettireceğine yönelik söz ve görseller asabilirsiniz... (Böylece zararlarını sürekli hatırlar ve dikkatinizi kullanırsınız)

Arkadaşlarınızla oyun oynamaya ve spor yapmaya vakit ayırın... (Böylece ekran karşısında olduğu gibi hareketsiz kalmazsınız)

Sanal değil gerçek bir arkadaş çevresinde bulunarak aktiviteler oluşturun ve yeni arkadaşlıklar edinin... (Böylece gerçek hayatla bağlantınız daha güçlü olacaktır)