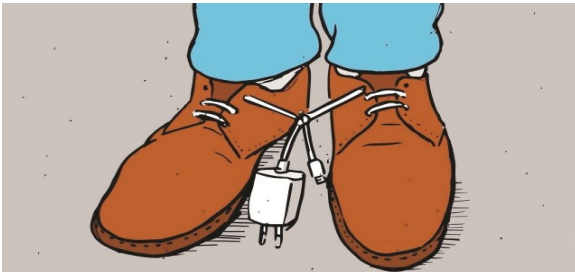


Teknolojiye Evet Bağımlılığına Hayır!

Teknolojinin bireyler için büyük önem taşıdığı toplumumuzda bu durum çocuklar için de aynı önemi taşıyor. Bilgi Çağı'nın getirmiş olduğu bilgiye teknolojik gelişmeler sayesinde hızlı bir biçimde erişiyor oluşumuz ve internet kullanımının her geçen gün artış göstermesi ile birlikte teknolojiye gelişmeler hayatımızın vazgeçilmez unsurları haline gelmiştir. Teknolojinin bize sunduklarını doğru ve etkili bir biçimde kullanmak bize aynı şekilde etkili ve faydalı sonuçlar getirebilmektedir. Bununla birlikte, günlük hayatımızı, sosyal ilişkilerimizi ve bizleri etkileyecek düzeyde teknolojiye bağımlı olarak hayatımıza devam etmek bize faydadan çok zarar getiren bir durumdur. Yetişkinler için büyük bir önem taşıyan ve ne yazık ki her geçen gün artış gösteren teknoloji bağımlılığı çocuklar için de büyük tehdit oluşturmaktadır. Hayat tarzının değişmesi, çalışan anne sayısının artması, oyun kültürünün yerini sanal arkadaşlıkların ve bilgisayar oyunlarının alması teknoloji bağımlılığını tetikleyen ve aynı zamanda ebeveynlerin önemle üzerinde durması gereken konulardır.



Teknoloji Bağımlılığından Kurtulmak İçin Ne Yapmalı?

Değiştir! Genellikle teknolojik araçları kullanmayı tercih ettiğimiz saatleri ve teknolojiyi kullandığımız mekânı değiştirmek faydalı olabilir. Aileniz veya öğretmenlerinizin yardımıyla her aleti makul kullanım süresi kadar kullanıp sonrasında bir aktivite planlayabilirsiniz.

Spor yap! Spor yapmak bedeni ve zihni rahatlatır. Düzenli spor insanı bağımlılıktan uzak tutar.

Gerektiğinde yardım iste! Aile ve yakın arkadaşlara teknoloji bağımlılığı konusunda açılıp onlardan yardım istemek mücadeleyi kolaylaştırır.

Dışarı çık! Gerçek hayatta, spor, sanat ve kültür faaliyetlerine katılmak ve sosyalleşmek bağımlılığa karşı etkilidir.

TEKNOLOJİ

CANAVARA

DÖNÜŞMEDEN!!



BİRECİK RAM

BİRECİK RAM



Teknoloji bağımlılığı



Adres: Meydan Mah.
Hastane Cad. No:4
Birecik/ŞANLIURFA
Telefon: 0414 652 2687
rambirecik@gmail.com

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Bağımlılık kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yapamaz hale gelmektir. Mesela, bilgisayarda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.



- Sebep olduğu sıkıntılara rağmen kullanmaya devam eder,
- Kullanmazken bile onu düşünür,
- Bağımlılığı sorumluluklarını yerine getirmesini engeller.

İnsanlar bağımlılık noktasına adım adım gelirler. Bağımlılığa işaret eden davranışların kullanıcıda görüldüklerinde kontrol altına alınması bağımlılığın önlenmesini sağlayabilir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL BAŞLAR?

İlk adım, merak edip bir site, oyun veya uygulamayı kullanmaktır. İlk denemeden sonra kullanmanın tekrarı ileriki adımlara geçişi gösterir.

Bağımlılığın bazı belirtileri şöyledir:
Teknoloji bağımlısı,

- Teknolojiyle giderek daha çok vakit geçirmek ister,
- İsteddiği gibi kullanamadığında sinirli olur,
- Planladığından daha çok kullanır,



NASIL İLERLER?

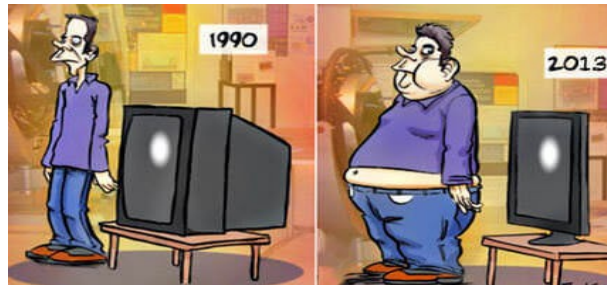
Tolerans gelişir. Başta bir saat oyun oynamak yeterliyken ilerleyen günlerde bu süre artar. Sonunda kişi temel ihtiyaçları (uyku, yemek, tuvalet) dışında tüm vaktini teknolojik araç başında geçirmek ister.

Yoksunluk sendromu yaşar. Yoksunluk alıştığımız bir şeyden ayrı kaldığımızda onun yokluğunu güçlü bir şekilde hissetmektir. Kişi bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığı zaman psikolojik olarak kendini güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli hisseder, başı ağrısı, terleme,

uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk hissedebilir.

Kontrol mekanizmasını çalıştıramaz. Kişi oyun oynadığı süreyi kontrol edemez, istese bile oyunu bırakamaz. Eğer teknoloji araçlarını kullanmak hayatımızın en önemli aktivitesi hâline gelmişse, bunlar bizi esir almış demektir.

Sağlık problemleri başlar. Teknoloji kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek özellikle gelişim çağındaki çocuk ve gençlerde boyun ve omuz ağrılarına, duruş bozukluklarına neden olabilir.



İkinci adım, sosyal kullanımdır. Bir site, oyun veya uygulamayı, arkadaş gruplarına girmek veya grupta kalmak için düzenli olarak kullanmaya başlarız. Sosyal kullanım, genellikle bağımlılığı başlatan veya sürdüren sebeptir. Üçüncü adım, eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanmaktır. Can sıkıntısından veya arkadaşlarımız, ailemiz ve okul ile problemler yaşadığımızda sanal oyunlarla bu sıkıntılarımızı unutmaya çalışırız.

Dördüncüsü, bağımlı kullanımdır. Kişi bu adımda artık oyun oynamak veya bir uygulamayı kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyaç duymaz ve bütün vaktini oyun oynayarak ya da teknolojiyi kullanarak geçirir.

Sorumluluklarını aksatmaya başlar. Teknoloji bağımlıları sorumluluklarını yerine getirmez. Derslerinde ve aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşar.

Uyku düzeni bozulur. Teknolojiyle daha çok vakit geçirmek için geceleri uykudan çalınan vakitler okul ve sosyal hayatta başarıyı olumsuz etkiler.

Yemek düzeni bozulur. Teknoloji bağımlıları yemeklerini kullandıkları teknolojik aracın başında yer veya geciktirirler. Ne yediklerine ve nasıl yediklerine dikkat etmedikleri için farklı sağlık sorunları yaşarlar.

