



BİLİNÇLİ  
TEKNOLOJİ  
KULLANIMI  
ÖĞRENCİ  
KİTAPÇIĞI

Bu kitapta teknoloji bağımlılığıyla mücadele edeceğiz hep birlikte.

Yanlış anlaşılmasın, teknoloji kullanımına karşı çıkmıyoruz elbette.

Televizyon, bilgisayar, internet, tablet, akıllı telefon... Hepsi hayatımızın vazgeçilmez birer parçası oldular. Oldukça da işe yarıyorlar doğrusu.

Neden onları kullanıp hayatımızı kolaylaştırmayalım ki? Ama ya bir gün onlar bizi kullanmaya başlarsa... İşte buna izin vermemeliyiz. bu kitapçık sizlere bunun yollarını gösterecek.

İşin püf noktasını da en baştan söyleyelim:

**“Gerektiği zaman  
ve gerektiği  
kadar kullanalım!”  
İşte parolamız bu!**



# BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yaşayamaz hale gelmektir. Teknoloji bağımlılığında mesela bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI DERKEN?



## SOSYAL MEDYADA OLMAK BAĞIMLILIK YAPAR MI?



Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçeneğe,

- ▶ Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- ▶ Günlük hayatınızı ve sorumluluklarınızı aksatmanıza sebep oluyorsa,
- ▶ Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
- ▶ Aşırı zaman alıyor ve ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- ▶ Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız; sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan veya bu yolda ilerlemekte olduğunuzdan söz edileb

# Kendimizi korumak için öneriler:

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- ▶ Oyunun yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)
  - ▶ Sanal ortamdaki başarı ve saygınlığı gerçek hayattakiyle karşılaştırın.
  - ▶ Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün. Örneğin akşam aile sohbetlerinden yoksun kalabilirsiniz, ders başarınız düşebilir.
  - ▶ Gerekirse uzman yardımı alın



## DEĞİŞTİR!

Genellikle televizyon, bilgisayar, akıllı telefon ve tablet gibi çeşitli teknolojik araçları kullanmayı tercih ettiğin saatler vardır. Bu saatleri değiştirmek, mesela akşam oyun oynuyorsan bunu sabah veya öğlene almak faydalı olabilir. Ayrıca sadece zamanı değil, teknolojiyi kullandığın mekânı değiştirmek de çözümün bir parçası olabilir.

## PROGRAM YAP!

Her bir alet için makul bir kullanım süresi vardır. Senin için uygun olan süreleri belirlemekte ailen ve öğretmenlerin yardımcı olabilir. Makul kullanım süresinin bitiminde bir aktivite planlayabilir, ailen ve arkadaşlarından bu konuda yardım alabilirsin.

## YAZ, YAZ, YAZ!

Günlük tutmak, hislerini bir deftere dökmek, kendini teknolojiden uzak tutacak işleri, yapmak isteyip de yapamadığın faaliyetleri bir deftere yazmak da işe yarayabilir. Bağımlılık veya teknoloji kullanımıyla ilgili düşünceleri kâğıda dökmek ve sonra her birini tek tek değerlendirmek hem kendini tanıma hem de makul çözümler üretme konusunda faydalı olur.

## GÖZÜNÜN ÖNÜNDE OLSUN

Renkli posterler hazırla. Örneğin bir kâğıda "Teknolojiye Dur De!" yazıp asabilirsin. Bir başka kâğıda "Sadece 1 saat" yazıp göz önünde bulundurabilirsin.

## GEREKTIĞİNDE "İMDATI" DEMESİNİ BİL!

Aile ve yakın arkadaşlara teknoloji bağımlılığı konusunda yaşadığın zorlukları paylaşarak onlardan yardım istemek mücadeleni kolaylaştırır.

**Aşağıda İlhami adlı bir çocuğun başına gelenler anlatılmaktadır. Metni okuyup ardından aşağıdaki soruları cevaplayın.**

**İlhami son zamanlarda çok kilo almıştı. Çünkü saatlerce tabletinin başında oturuyor ve acıktağında abur cuburla besleniyordu. Akşam sofraya gelmesi bile sorun oluyordu. İlhami'nin notları da düşmeye başlamıştı. Veli toplantısında annesi ve babası okulda notlarının düşmesinden, arkadaşlarına karşı öfkeli davranışlarından haberdar olmuşlar ve kendi evlatlarının nasıl bu kadar değiştiğine inanamamışlardı. Bir gün İlhami yine gecegeç saatlere kadar tabletinde oyun oynamıştı. Sabah uyanamamış, aile kahvaltısını yine kaçırmıştı. Saat ona doğru kapı çaldı. Kapıyı annesi açtı. Gelenler İlhami'nin mahalleden arkadaşlarıydı. Annesi henüz yatağından kalkmamış olan İlhami'ye seslendi. İlhami biraz mahcup bir şekilde arkadaşlarının yanına çıktı. Pek keyfi yoktu. Çocuklar bisiklet yarışı yapacaklarını söyleyerek onu da davet ettiler. İlhami eve kadar gelen arkadaşlarına ne cevap vereceğini bilemedi. Aslına bakarsanız kimseye itiraf etmese de tabletinde oynadığı oyunları arkadaşlarına tercih ediyordu. Sokağa çıktığında akli hep evde, oyununda kalıyordu.**

1.) Sizce İlhami teknoloji bağımlısı sayılır mı? “Bağımlılık nedir?” başlıklı kısımda sayılan maddeler çerçevesinde değerlendirin.

.....  
.....  
.....

2:)Sizce bundan sonra neler olacak? Fikirlerinizi arkadaşlarınızla da paylaşın.

.....  
.....  
.....

3.)İlhami'ye içinde bulunduğu sıkıntılı durumdan kurtulması için neler tavsiye edersiniz?

.....  
.....





SEVGİLİ ÖĞRENCİLERİMİZ  
EĞER TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI  
YAŞADIĞINIZI  
DÜŞÜNÜYORSANIZ VE  
YARDIMA İHTİYAÇ  
DUYUYORSANIZ LÜTFEN  
ÇEKİNMEYİN VE DESTEK İÇİN  
REHBERLİK SERVİSİNE  
BAŞVURUN.



BİRLİKTE ÇOK GÜÇLÜYÜZ