

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı; teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide bireyin iradesini koruyamaması, kendini denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

TEKNOLOJİK BAĞIMLILIKLAR

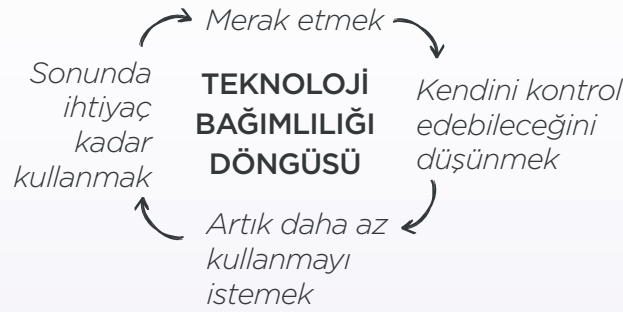
Televizyon Bağımlılığı: Çeşitlenen ve her yaşa hitap eden programların, dizilerin kontrolsüz takip edilmesi.

Cep Telefonu Bağımlılığı: Sürekli kontrol etme isteği, mesajlaşma programlarında ve telefon görüşmelerinde ihtiyacından fazla zaman geçirme.

Sosyal Medya Bağımlılığı: Takip edilen hesap/kişilerin iletilerini kontrol etme isteği ve sürekli paylaşım yapma durumu.

İnternet Bağımlılığı: Son yıllarda özellikle kendini saatlerce devam eden video kayıtlarını/kişilerini takip etme şeklinde göstermektedir.

Dijital Oyun Bağımlılığı: Telefon üzerinden oynanan oyunlar ve interaktif konsol oyunlarının amaçların ve kısıtların önüne geçecek şekilde oynanmasıdır.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ

- Teknoloji ile ilgili aşırı zihinsel uğraş
- Teknolojiye bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma
- İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma
- İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri
- Başlangıçta olduğundan daha uzun süre internete bağlı kalma
- İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşama
- İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, psikoloğa ya da başkalarına yalan söyleme
- İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi duygulanım değişikliğinin olması



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN!

- Ailece uygun programlar/filmler izleyip, gördüğünüz olumsuz uyarılarla ilgili onlarla konuşun.
- Bilgisayar ve televizyonları yatak odalarında bulundurmayın.
- Aile içi iletişimini güçlü hale getirin ve bilgisayar kullanımına hâkim olun.
- Yetişmekte olan bireye model olun ve gerçekleşmesini istediğiniz tutum ve davranışları sergileyin.
- Disiplin ve aldığınız kararlar konusunda tutarlı olun. Bir karar aldıysanız onu mutlaka yerine getirin. Birlikte geçirmeye karar verdiğiniz zamanlarda “teknoloji limitini” uygulayın. Mesela sofraya kimse cep telefonu, tablet bilgisayarıyla gelmesin.
- Teknolojiden tamamen uzak zamanlar geçirmeye ve bu süreyi yavaş yavaş arttırmaya gayret edin.
- Sevdiğiniz insanlar ile ev-okul-ofis dışı etkinlikler planlayın. Mesela gezin, alışverişe çıkın, arkadaşınızla buluşun...
- Sosyal hayatta aktif olmak için spor ve sanat aktivitelerine yönlendirin, ilgi alanlarına uygun kitap okumaya, oyunları da daha öğretici, zekâ geliştirici, etkileşimli olanlardan seçin.



Tek kalmamak için teknolojiden uzak dur.
Cebir Okulları 5A/Zeynep KORAY

Tableti geç, dostluğu seç.
Cebir Okulları 5A/Metin Selim SEZER

Teknoloji senin için yaratıldı, sen onun için değil!
Cebir Okulları 6A/Davut Efe KOÇ

Teknolojiye kapılma, sağlığından olma.
Cebir Okulları 6B/Ayşe CEVİZ

Teknolojinin zararları için bir önlem seçin.
Cebir Okulları 7A/Koray AYDIN

Teknolojiye bağımlı olma, hayata bağlı ol.
Cebir Okulları 7B/Gül Gonca KOÇ



Kurtköy Kampüsü

Çamlık Mahallesi Avukatlar Sokak No:3
Kurtköy / Pendik / İSTANBUL
☎ 0216 646 04 04 ☎ 0530 766 02 36

İzmit Kampüsü

Fatih Mahallesi Cumhuriyet Caddesi 31. Sokak No: 12
Kuruçeşme/İzmit/Kocaeli/Türkiye
☎ 0262 226 23 13

Bursa Kampüsü

Beşevler Mahallesi, Büyük Sokak, No:15
☎ 0224 222 22 47 ☎ 0553 752 32 47

🌐 www.cebirokullari.com



CEBİR OKULLARI

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

REHBERLİK SERVİSİ

