

TEKNOL GANAVAR DÖNÜŞMEDE



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

SUNUM

Bağımlılık İÇERİĞİ

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Kimler Risk Altında?

Teknoloji Bağımlılığı Süreci Nasıl Başlar?

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı...

Teknolojik Bağımlılıklar

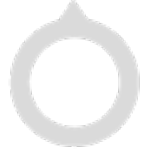
Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?

Kendinizi Test Edin: Evet mi, Hayır mı?

Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin...



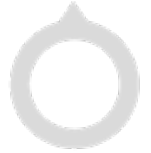
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Bağımlılı

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde;

- Kontrolünü kaybetmesi ve
- Onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir
kişi;



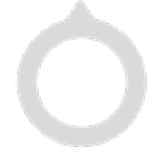
Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.



Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.



Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur.



Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir
kişi;



Bağımlı olduğu şeyi
kullanmazken
bile onu düşünür.



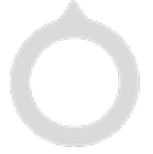
**Bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken
ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini
anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti
olabilir.**



Sorumluluklarını
yerine
getirmekte zorlanır.



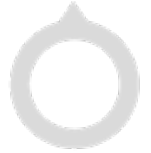
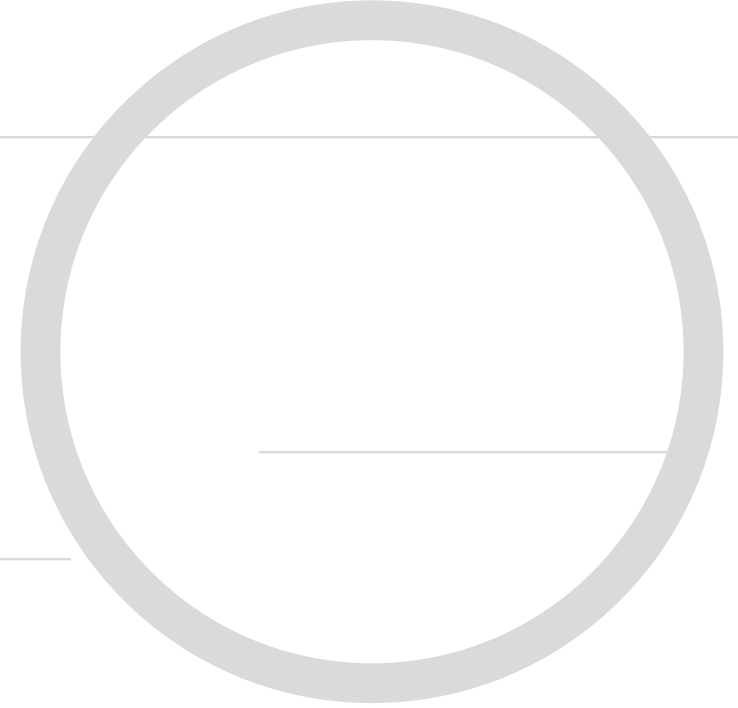
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Kimler Risk

— Sporların uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler,
Altında?

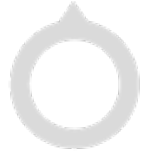
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar,
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar,
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar.



Kimler Risk

Altında?

- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler,
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar,
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri,
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.



Süreç Nasıl Başlar?

Önce
can sıkıntısıyla
başlar

Can sıkıntısını giderecek
daha aktif, daha verimli ve
faydalı
uğraşlar bulamamakla ve
sonunda teknolojik aygıtlarla
baş başa geçirilen zamanla
devam eder.

ve
sonra



ilk adım
merakla atılır



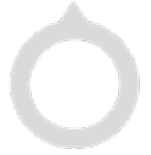
2. adım
sosyal
kullanım



4. adım
bağımlı kullanım



3. adım
eğlenmek ya da problemlerden
kaçmak için kullanmak



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

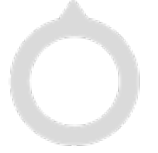
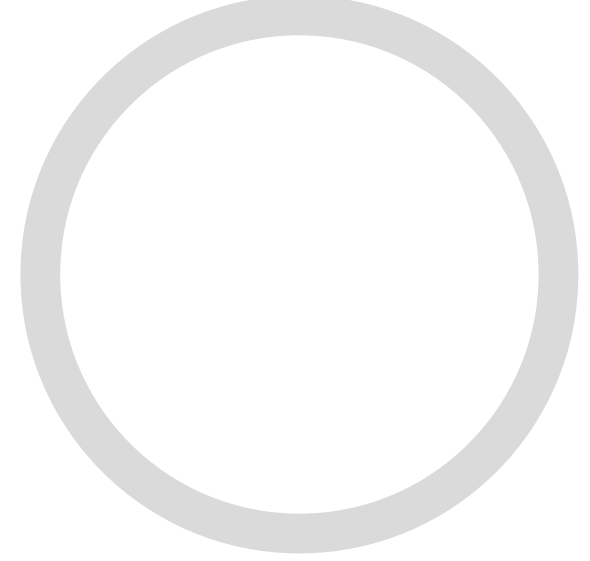
Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hep daha fazlası
istenir

 Sabaha kadar oynadım!

Teknolojinin olmadığı ortamlar sıkıcı

 gelir.
Off yaa... Son zil çalsa da eve
uçsam!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kendini kontrol

emez.
Sadece 5 dakika daha!

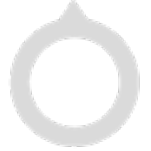
—

Hayatı gitgide

fakirleşir.
Canım hiçbir şey
istemiyor!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sağlık problemleri



Ah belim! Bu merdivenleri kim çıkacak şimdi?

Kendini kötü hisseder.



Psikolojim bozuldu!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

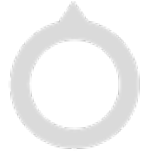
Çevresindekilerle tartışmalar

Yşanır.
Bana
karışma!

Sorumluluklarını aksatmaya

başlar.

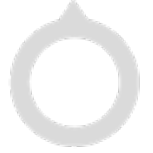
Ödev bugüne miydi?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Başka bir şey düşünemez hale gelir.

Hele bir bilgisayarına kavuşayım, çünkü oyunda kaybettiğim puanları geri almasını bilirim ben!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Yalan söylemeye

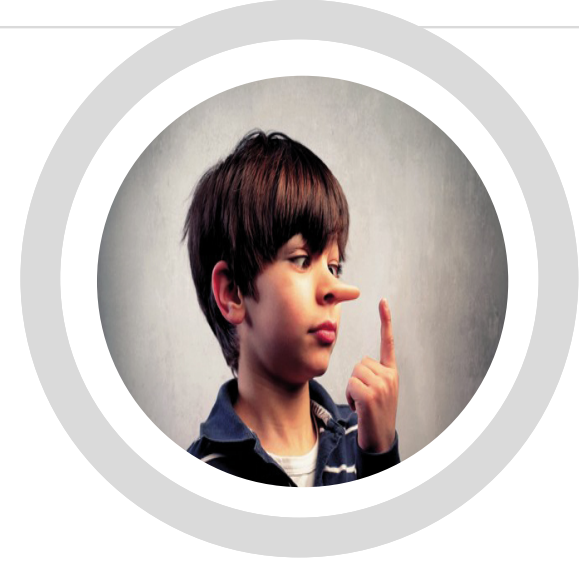
başlar.

Yok canım, daha şimdi oturmuştum başına!

Sosyal ilişkileri zarar görür,

İnızlaşır.

Kendimi çok yalnız
hissediyorum!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

**Uyku düzeni
bozular.**

☞ Daha yeni yatmıştık! Ne zaman sabah oldu?

**Ailesinden uzaklaşır, yeme düzeni
bozular.**

☞ Anne, yemeğimi odamda yesem olur mu?



Teknolojik Bağımlılıklar



İNTERNET
VE
SOSYAL
MEDYA



TELEFON
VE
TABLET



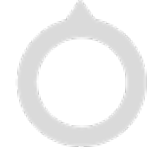
OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE
TELEVİZYON

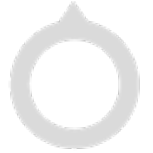


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



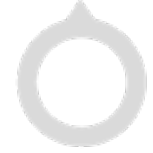
Sosyal Medya Bağımlılık Yapar mı?

- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçeneğe,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,
- Aşırı zaman alıyor, ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
... sosyal medya bağımlısı olabilirsiniz.



Oyunlar Bağımlılık Yapar mı?

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılardan daha çok önemsemeye başlıyorsanız,
- Fazla oyun oynamak yüzünden notlarınız düşüyorsa, devamsızlık sorunları yaşıyor ve uykusuz kalıyorsanız, **oyun bağımlısı olabilirsiniz!**



Bağımlılıktan Korunmak İçin

Öneriler



Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.



Yerini doldurun, kullanımı azaltığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobiler, vb.)



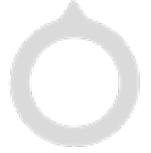
Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayat mı?



Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.



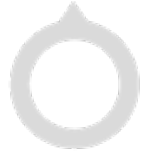
Gerekirse uzman yardımı alın.



Cep

Asağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız
cep telefonu bağımlılığı riski taşıdığınız söylenebilir:

- Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
- Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.
- Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
- Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
- Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
- Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.
- Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.



Cep Telefonun Yoğun Kullanımı ile Baş Etmek İçin



Cep telefonu
kullandığınız
zamanları gözlemleyin.



Cep telefonu ile yapmakta olduğun
en önemsiz aktiviteyi azaltarak iş
başlayın.



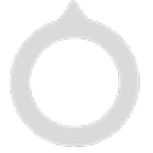
Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma
veya
kapatma konusunda kendinizle anlaşın.

Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol
edin.

Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için
ertesi
günü bekleyin. Uyku düzeninizin bozulmamasına önem verin.

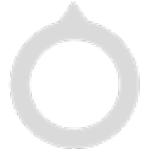


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



İlhami'nin Hikayesi

İlhami son zamanlarda çok kilo almıştı. Çünkü saatlerce tabletinin başında oturuyor ve acıktığında 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 agresif davranışlarından haberdar olmuşlar ve kendi evlatlarının nasıl bu kadar değiştiğine inanmamışlardı. Bir gün İlhami yine gece geç saatlere kadar tabletinde oyun oynamıştı. Sabah uyanamamış, aile kahvaltısını yine kaçırmıştı. Saat ona doğru kapı çaldı. Kapıyı annesi açtı.



İlhami'nin Hikayesi

Gelenler İlhami'nin mahalleden arkadaşlarıydı.

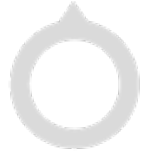
Annesi henüz yatağından kalkmamış olan

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 aklı hep evde, oyunlarında kalıyordu

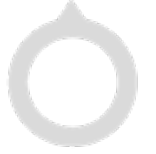


İlhami'nin Hikayesi

Sizce öykümüzün kahramanı İlhami'de teknoloji bağımlılığının hangi işaretleri görülüyor?



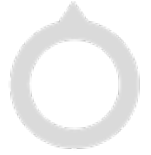
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Feyza'nın

Hikayesi
Feyza'nın son zamanlarda ailesiyle arası bozuktur.
Noflamlı ve düşünceli ailesiyle sorun yaşamasına sebep oluyordu.
Ayrıca Feyza'nın hiçbir hobisi ve spor faaliyeti yoktu.
Yaz tatilinde yapacak bir şey bulamamaktan canı sıkılıyordu.

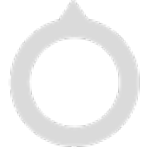
Bir gün arkadaşı Ahmet'e bu sorunlarından bahsetti.
Ahmet evde sıkılmasına hiç gerek olmadığını ve bilgisayar üzerinden karşılıklı oyun oynayabileceklerini anlattı.
Bu fikir önceleri Feyza'ya çok cazip gelmedi. Bilgisayar oyunlarından çok fazla bir şey anlamıyordu.
Ama yaz tatilinde yapacak bir şey de bulamadığından her gün bilgisayar oyunu oynamaya başladı.



Feyza'nın Hikayesi

Feyza oyunları oynarken yepyeni bir dünyaya dalıyor, gerçek hayattan, derslerden, annesiyle yaşadığı tartışmalardan tamamen uzaklaştığını hissediyordu. Feyza gittikçe daha çok oyun oynamak istiyor, özellikle annesiyle tartıştığı zaman hemen odasına koşup bir oyun açıyordu.

Sizce öykümüzün kahramanı Feyza'nın bilgisayarıyla kurduğu dünyada teknoloji bağımlılığı süreçlerindeki hangi aşamaların belirtileri görülüyor?



Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?

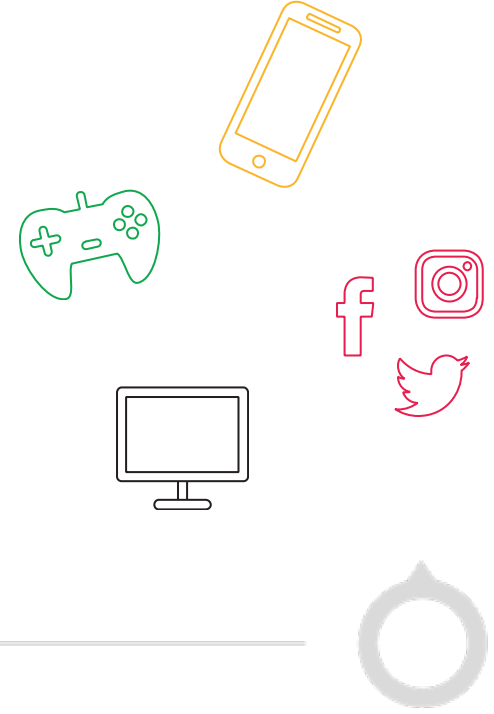
- Spora ve hobilere vakit ayırın.
 - **Bilgisayarınızla sırdaş olmayın.**
 - Ailenizle daha fazla vakit geçirin.
 - **Mutlaka zaman sınırlaması koyun.**
 - Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.
 - **Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.**
 - Dışarıda oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.
 - **Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.**
- Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğinizi unutmayın.



Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz?

Haydi o zaman, soruları cevaplayalım.



1

Bilgisayar ya da diğer teknolojik aygıtlarınla
geçirdiğin
zaman yüzünden gündelik sorumluluklarında
aksama oluyor mu?

Eve

t

Hayı

r



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



2

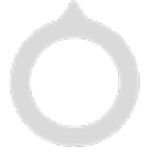
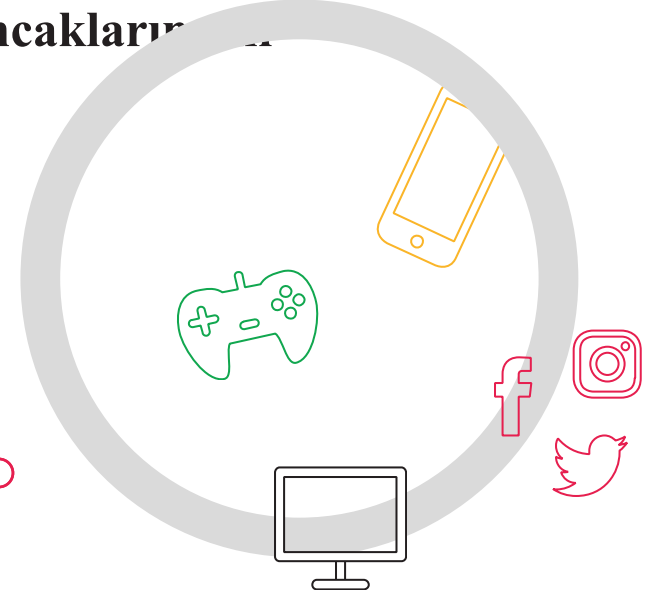
Daha önceleri kardeşlerinle evde veya arkadaşlarıyla dışarıda oynamaktan zevk alırken artık tekno-oyuncaklarını tercih ediyorsun?

Eve

t

Hayı

r



3

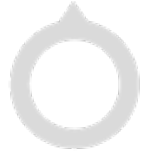
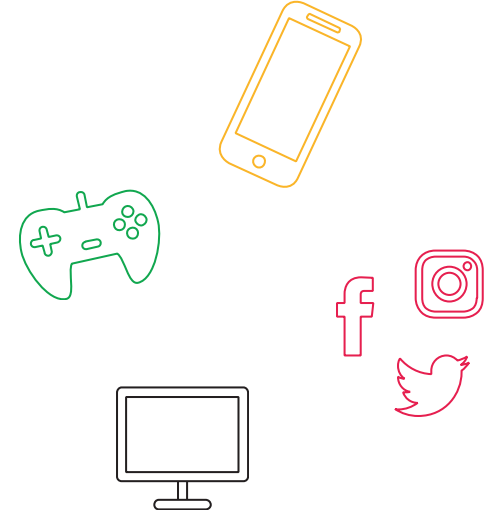
Sosyal medya mesajlarını günde bir-iki kereden fazla kontrol ediyor musun?

Eve

t

Hayı

r



4

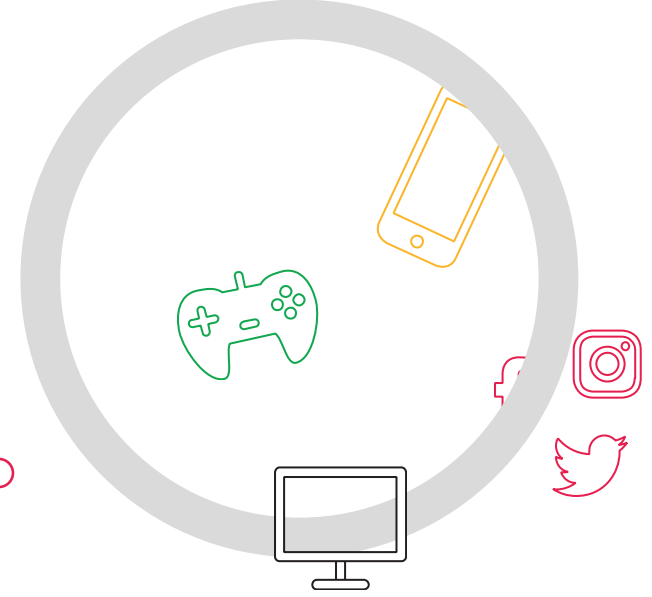
Sanal âlemden edindiđin
arkadaşlarla
gerçek d nyada da takılıyor
musun?

Eve

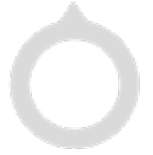
t

Hayı

r



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



5

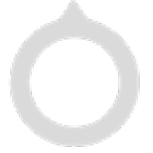
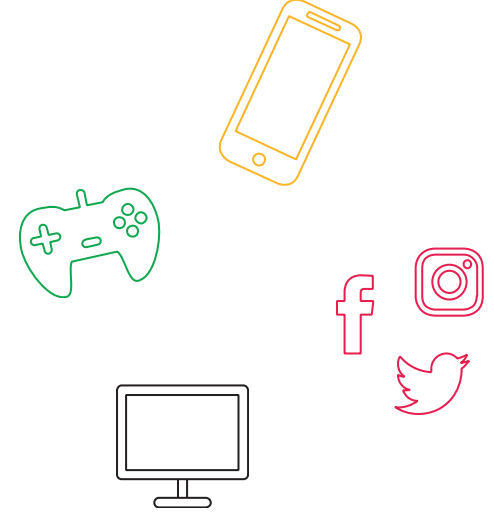
Arkadařlarınla veya ailenle
geçirdiğin
zamanlarda azalma var mı?

Eve

t

Hayı

r



6

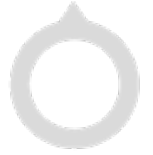
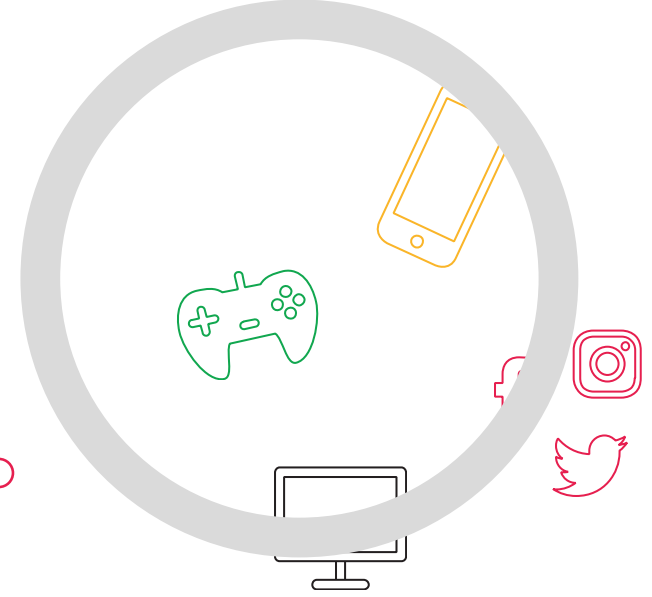
Sabah yataktan kalktığında yorgun ve öfkeli oluyor musun?

Eve

t

Hayı

r



7

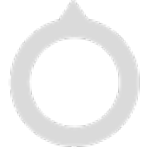
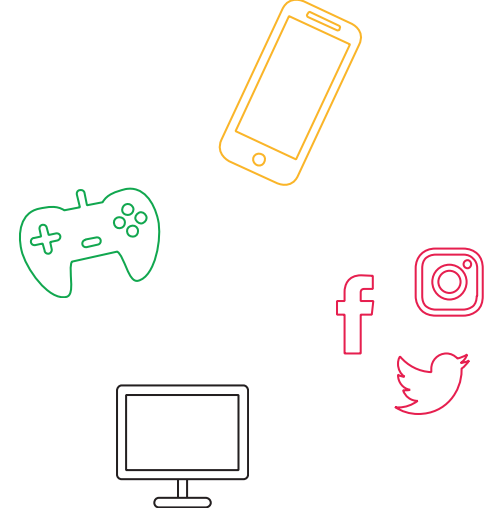
Teknoloji kullanımına harcadığın zaman
okul
başarını olumsuz etkiliyor mu?

Eve

t

Hayı

r



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

8

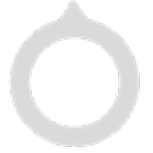
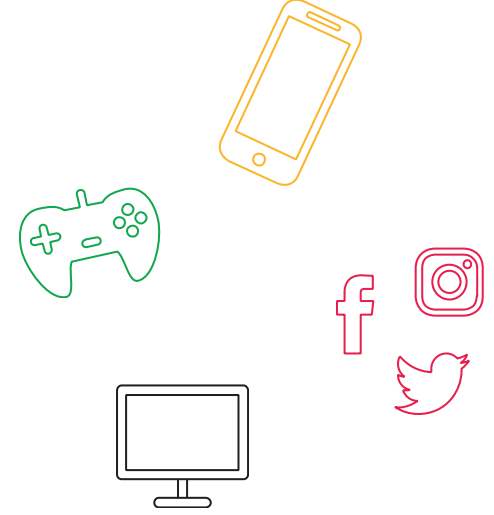
Teknolojik aletlerinle takılmaktan dolayı yeterince uyuyamıyor, dinlenemiyor ve sabahları bu sebeple çok yorgun oluyor musun?

Eve

t

Hayı

r



9

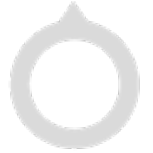
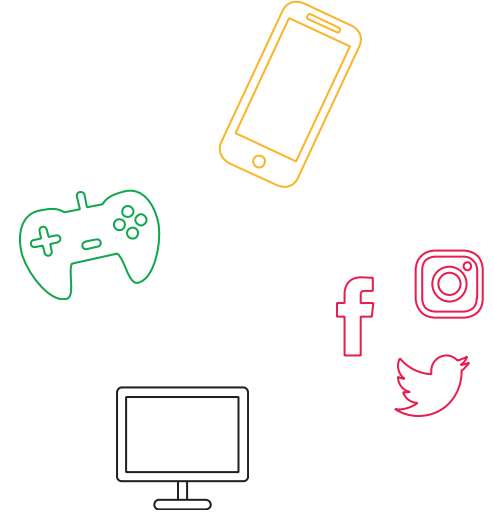
Yemek yediğın zamanlarda aklın sürekli bilgisayar, tablet vb. ile mi meşgul?

Eve

t

Hayı

r



10

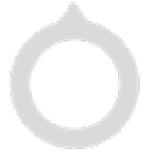
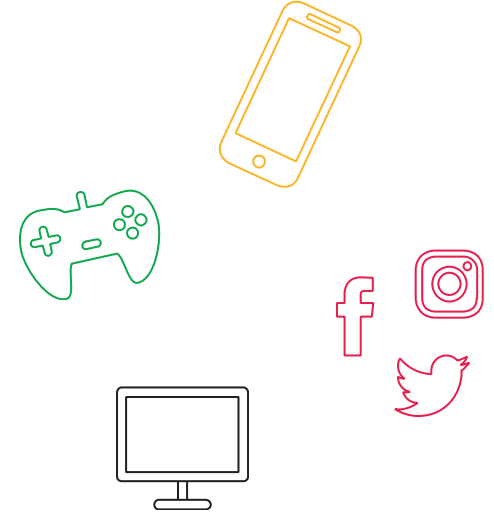
İnternette herhangi bir amaçla değil, öylesine dolaşıp duruyor musun?

Eve

t

Hayı

r



11

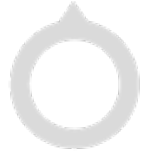
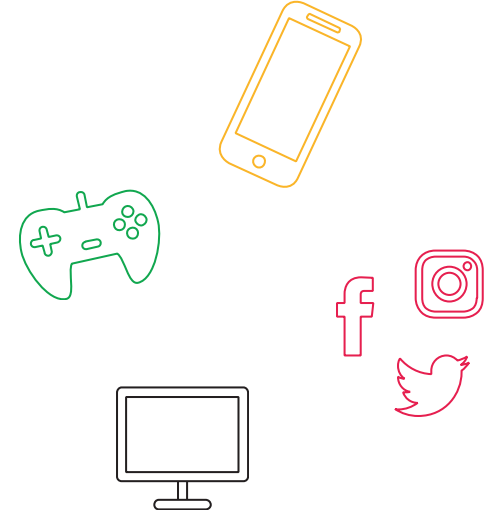
Teknolojik malzemelerini kullanman kısıtlandığında tepen atıyor, öfkeden çıldırıyor musun?

Eve

t

Hayı

r



12

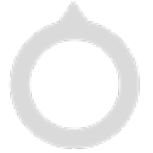
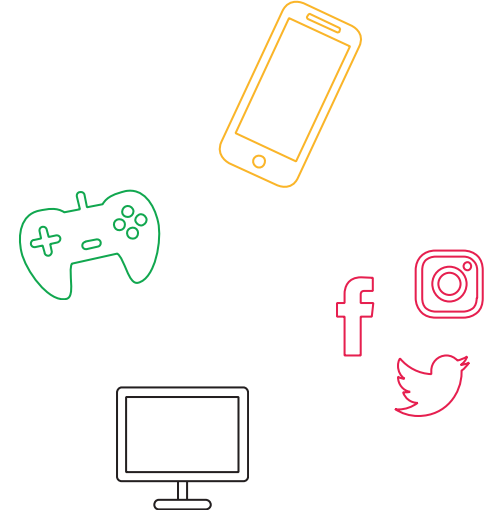
Sanal dostların evdeki, mahallendeki,
okulundaki
dostlarından daha mı fazla?

Eve

t

Hayı

r



13

Teknolojiden uzak geçirdiğin zamanlarda
“Sıkıldım!”

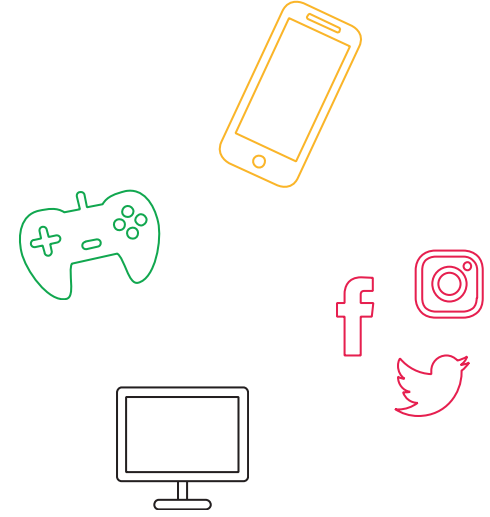
diyor musun veya bu türden zamanları “kayıp
vakitler” olarak görüyor musun?

Eve

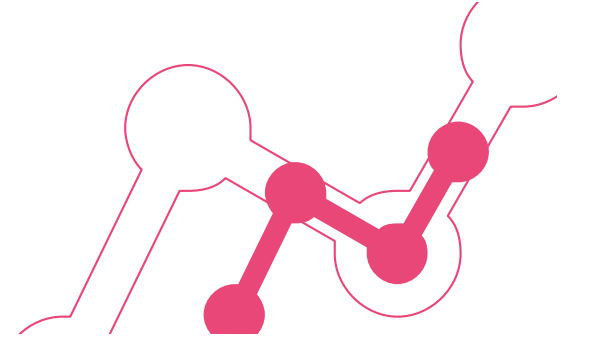
t

Hayı

r



İşte Sonuç



Evet

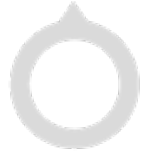
İfadeleriniz
çoğunlukta

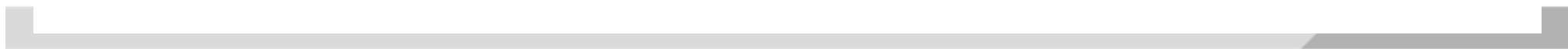
İyice düşünüp taşınmanız gerekiyor.
Almanız gereken önemli kararlar olabilir.

Hayır

İfadeleriniz
çoğunlukta

Teknoloji konusunda
gayet iyi
durumdasınız.





Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin

Program
Yap!

Başka
Alternatifler
Oluştur!

Spor
Yap
!

Zaman
Sınırlaması
1
Şart!

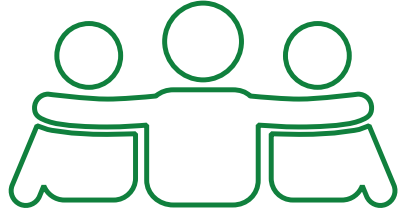
Gerektiğinde
Yardım
Almasını
Bil!

Ailenle
Geçirdiği
n
Zamanı
Arttır!

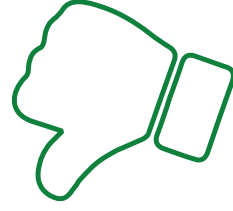
Dışarı
1
Çık!



e-sosyal misiniz?
a-sosyal mi?



Sosyal çevreni
sosyal medya ile
kısıtlama



İnternete bağlı ol,
bağımlı olma.



Hayat nehri
netten akıyor!



Telefonun çeksin,
ama seni içine
çekmesin

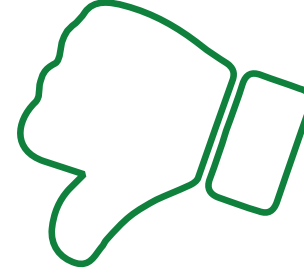
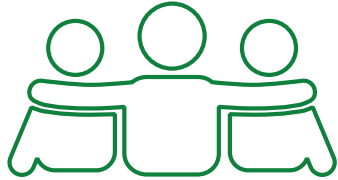


Sıfır teknoloji değil,
sınırsız teknoloji değil,
yeterince teknoloji.



Teknoloji çözüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.

Azı karar,
çoğu zarar.



TEKNOL
GANAVAR
DÖNÜŞMEDE



tbm.org.tr

Teşekkür
ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI