

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Teknolojiye bağımlı olmamak için
aşağıdaki önerilerden faydalanabilirsin.

KULLANIM SÜRENİ BELİRLE

Kullanım süreni
belirleyip sonrasında
bir aktivite planla.



SPOR YAP!

Düzenli spor insanı
bağımlılıktan uzak tutup
bedeni ve zihni rahatlatır.

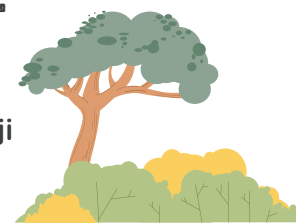


DIŞARI ÇIK!

Spor, sanat ve kültür
faaliyetlerine katılıp
dışarıda oyun oyna.

GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE!

Ailen ve yakın
arkadaşlarından teknoloji
bağımlılığı ile ilgili
destek iste.

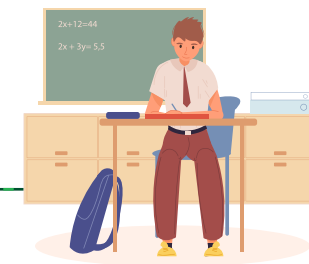


DEĞİŞTİR!

Teknolojik araçları
kullandığın saatleri ve
mekânı değiştir.

ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR!

Bilgisayar başına
oturmadan önce
öğrenmeye ve
ödevlerine
vakit ayır!



TEKNOLOJİ ARACIN OLSUN AMACIN DEĞİL!



BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsuз olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır.

BAĞIMLILIK NASIL OLUR?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler.



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

TEKNOLOJİ BAĞIMLISI...

TEKNOLOJİYLE GİDEREK DAHA ÇOK VAKİT GEÇİRMEK İSTER.

PLANLADIĞINDAN DAHA ÇOK KULLANIR.

SEBEP OLDUĞU SIKINTILARA RAĞMEN KULLANMAYA DEVAM EDER.

KULLANMIYORKEN BİLE ONU DÜŞÜNÜR.

BAĞIMLILIĞI SORUMLULUKLARINI YERİNE GETİRMESİNİ ENGELLER.

BAĞIMLILIKIN ZARARLARI NELERDİR?

YOKSUNLUK

Kişi, bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığında psikolojik olarak güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli olur, baş ağrısı, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk hissedebilir.

SORUMLULUKLARDA AKSAMA

Teknoloji bağımlıları sorumluluklarını yerine getirmediği için derslerinde, aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşar.

SAĞLIK PROBLEMLERİ

Teknolojik aletleri kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek boyun ve omuz ağrılarına, duruş bozukluklarına neden olabilir.

UYKU DÜZENİNDE BOZULMA

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

KONTROLDEN ÇIKMA

Eğer teknoloji araçlarını kullanmak hayatımızın en önemli aktivitesi hâline gelmişse, bunlar bizi esir almış demektir.

YEMEK DÜZENİNDE BOZULMA

Teknoloji bağımlıları teknolojik aracın başında yemeklerini yedikleri için ne yediklerine ve nasıl yediklerine dikkat etmezler ve sağlık sorunları yaşarlar.