

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI

NELERDİR?



YALNIZLIK



DİKKAT DAĞINIKLIĞI

KEMİK GÜÇSÜZLEŞMESİ



BEYİN TEMBELLİĞİ





TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

## BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

Teknolojinin, bilgisayarın doğru kullanıldığında pek çok faydası vardır. Ancak aşırı kullanıldığında ciddi zararları olabilir. Teknoloji kullanım süresi arttıkça çocukların;



Dikkatleri hep dağınık olur.



Az arkadaşları olur.



Çok oturduklarından kemikleri zayıflar.



Beyni tembelleşir.

## KENDİMİ NASIL KORURUM?

Bisiklet sürün, top oynayın, düzenli spor yapın.



Bilgisayar veya tablet başında kaldığınız süreyi azaltın.

Ailenizden bilgisayarı ve tableti az kullanmak için yardım isteyin.

Bol resim yapın.

Arkadaşınız ve kardeşinizle bol bol oyun oynayın.

Bisiklet sürmek, top oynamak gibi düzenli spor yapın.

Kitap okuyun.

Çeşitli eşyaları biriktirip koleksiyon yapın.

Öğretmenlerinizden yardım alın.

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

İLKOKUL

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI NELERDİR?



tbm.org.tr

# BAĞIMLILIK NEDİR?



Merhaba arkadaşlar,  
Ben YEŞİLCAN!

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeye karşıyım. Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum.

Bir şeye bağımlı olmak; onusuz yapamamak, onusuz aşırı mutsuz olmak demektir.

Bağımlılık, insanın zarar görmesine rağmen bir şeye yapmaya devam etmesi, onusuz yaşayamaması, onusuz olduğunda çok mutsuz olmasıdır. Örneğin bir çocuk;

1 İnternette devamlı vakit geçirmek veya ekran karşısında oyun oynamak istiyorsa,

2 İnternette veya oyunda giderek daha çok vakit geçiriyorsa,

3 Oyun oynamadığında akli oyunlarında kalıyor, öfkeli ve huzursuz oluyorsa,

4 Oyun yüzünden arkadaşları ve ailesi ile arası açılıyorsa,

5 Oyun yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa...

Bu çocuk bir teknoloji bağımlısıdır.

# BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Hepimiz arkadaşlarımızdan etkileniriz. Onlarla aynı şeyleri paylaşmak için aynı tablet ve bilgisayar oyunlarını oynamak isteyebiliriz.

Ancak zamanla ekran başında çok fazla zaman geçirip kontrolümüzü kaybetmeye başlayabiliriz.

Boş zamanlarımızı faydalı uğraşlarla geçirmediğimizde bilgisayara ve tablete daha çok yönelebiliriz. Can sıkıntımızı oyunlarla gidermek isteyebiliriz.

Bu alışkanlığımız zaman içerisinde bağımlılığa dönüşebilir ve bu durum bizi mutsuz edebilir.



# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?



Bir çocuk bağımlı olduğunda bilgisayar ve tablet kullanmak artık onun için yemek yemek, su içmek gibi önemli olur. Bu aşamaya gelen çocuklar bilgisayardan ayrı kalamazlar. Ayrı kaldıklarında mutlu olamazlar. Canları **DIŞARI ÇIKMAK, GEZMEK YERİNE HEP BİLGİSAYAR OYNAMAK İSTER.**