

Lise

Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı olarak tanımlanabilir.

İnsanlık için faydalı olan İnternetin zararlarının da iyi bilinmesi ve bu konuda gereken önlemlerin alınması oldukça önemlidir.

Teknolojinin kontrolsüzce ve sınırsız kullanılması sonucu özellikle çocuk ve gençlerde şunlar görülür;



Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesidir. Kişinin iradesi dışında sürdürdüğü bu kullanım veya davranış, zorunlu iş ve ilişkileri dışında bütün vaktini ve enerjisini tüketir.



Teknoloji Bağımlılığından Nasıl Korunuruz?

İnternet kullanımının size zarar vermemesi için kontrolü ele almak ve doğru sınırlar koyabilmek önemlidir.



İnternet kullanımında kontrolü sağlamak için okul rehber öğretmeni / psikolojik danışmanınızdan yardım almayı ihmal etmeyin.

Arkadaşlarınızla yüz yüze görüşmeye özen gösterin. Yüz yüze görüşmelerde telefonlarınızdan uzak kalmaya dikkat edin.

Yatağınıza yattığınızda sadece uyumayı düşünmek ve teknolojik aygıtlar ile yatakta vakit geçirmemek uykunuzun kalitesini ve süresini arttıracaktır. Bu da ertesi sabah daha dinç kalkmanızı sağlayacaktır.

Hareketli olmayı, spor yapmayı ihmal etmeyin!



İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için var, zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil.



Ergani Rehberlik ve Araştırma Merkezi
iletişim: 0412 504 9352
<https://erganiram.meb.k12.tr/>

Psikolojik Danışman Tuğba KARTAL