

TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLANIYORUM

✓ Teknolojik araçların temel amacı insanlara kolaylık sağlamasıdır. Hayatımızdan artık teknolojiyi tamamen çıkartmak mümkün değil; ancak bilinçli ve verimli kullanarak teknolojinin olumsuz etkilerini hayatımızdan çıkartabiliriz.

BAĞIMLIKLIK NASIL OLUR?

- ✓ Kişi bir site, oyun veya uygulamayı merak ederek kullanmaya başlar.
- ✓ Eğlenmek ya da problemlerden kaçmak için teknolojiyi kullanır.
- ✓ Zamanının büyük çoğunluğunu sosyal medyayı kullanarak geçirir.
- ✓ Sorumluluklarını aksatacak şekilde bütün zamanını teknolojiyle geçirir.

Bağımlı Olmamak İçin Neler Yapmalıyız?

Her boş zamanınızı cep telefonunuzla, tablet veya bilgisayarla geçirmeyin. Boş zamanlarınızda başka şeyler de yapın ki, internet sizi esir almasın.



Teknolojiye ayırmadığınız vakitler de olsun.



Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.



Arkadaşlarınız ile iletişim kurarken sadece sanal ortamları tercih etmeyin. Çünkü kendinizi ifade etme, jest ve mimikleri kullanma gibi bazı sosyal becerilerinizin gelişmemesine sebep olabilir.



Arkadaşlarınızla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabileceğiniz ve paylaşım yapabileceğiniz ortamlarda da buluşmaya çalışın.



Yüz yüzeyken oyunların daha heyecanlı, sohbetlerinizin daha neşeli olduğunu göreceksiniz.

Sanal ortamlarda geçirdięiniz zaman ile ilgili aileleriniz ile konuřun.



Sanal ortamdaki arkadaşlarınızı, oynadığınız oyunları ve oyunlarda geldiğiniz seviyeyi aileleriniz ile paylaşın.

TEKNOLOJİ AMACIN DEğİL ARACIN OLSUN



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

