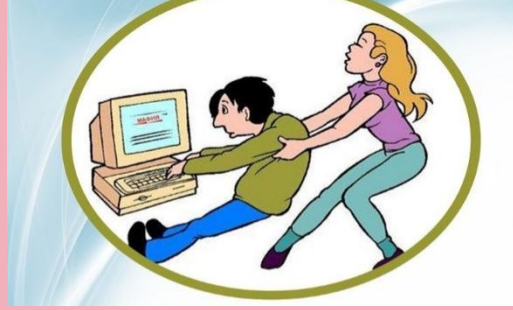


Öğretmenolarak neler yapabilirsiniz ?

1. Öğrencilerinizle teknoloji ve internet hakkında konuşmak, düşüncelerini anlamak için faydalı olabilir.
2. Öğrencilerinize internette ve teknolojiden nasıl faydalanması gerektiği, bir hedef belirlenerek kullanılmasının yararı üzerine sohbet edebilirsiniz.
3. Öğrencinizin hangi sitelere girdiği üzerine konuşmak da onun eğilimlerini öğrenmek adına size yardımcı olacaktır.
4. Öğrencinizin hobi geliştirmesine yardımcı olabilirsiniz.
5. Arkadaşlarına ve sosyal ortamlara daha fazla zaman ayırmaları ve arkadaşlarıyla iletişim kurmaları konusunda özendirici olabilirsiniz.
6. Onları aile sorumluluklarını paylaşmaları ve kendisine verilen görevleri yerine getirmesi konusunda destekleyebilirsiniz.
7. İnternete giriş-çıkış saatleri için çizelge yapmaları ve çizelgeye uymaları konusunda, ailenin de desteğini alarak, yardımcı olabilirsiniz.
8. Özel hayatlarıyla ilgili paylaşımların sakıncalı olması hakkında onlarla konuşabilir, kişisel bilgilerin paylaşılmasının risklerini anlatabilirsiniz.
9. Ailelere de, çocuklarına daha fazla zaman ayırmaları ve birlikte yapacakları etkinlikler konusunda rehberlik edebilirsiniz.
10. Belirtilerin devamlılığı halinde, uzman desteğine başvurmak konusunda aileyi yönlendirebilirsiniz.

'Teknoloji hem yararlı bir hizmetçi hem de tehlikeli bir ustadır.'
Christian Louise Lange



İletişim Bilgileri



(0232) 376 10 88



972366@meb.k12.tr



<http://cigliaram.meb.k12.tr>



[instagram.com/izmir_cigli_ram](https://www.instagram.com/izmir_cigli_ram)



Ataşehir Mahallesi. Nazım Hikmet Ram
Bulvarı. No:6 35620 Çiğli/İZMİR



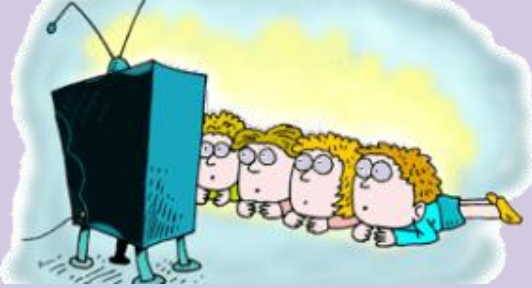
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI
Öğretmen Broşürü



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Gelişen teknoloji ile birlikte ekran (bilgisayar, tablet, telefon, sosyal medya, televizyon, vb.) hayatın vazgeçilmezi haline gelmiştir. Teknoloji nasıl kullanıldığına bağlı olarak çocukların ve gençlerin gelişimini olumlu ya da olumsuz şekilde etkileyebilmektedir.

Kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması "Teknoloji Bağımlılığı"dır.



NASIL İLERLER ?

- Tolerans gelişir. Kişi mecbur kaldığı işler dışında tüm zamanını teknolojik araç başında geçirir. Hatta bazen temel ihtiyaçlarını ihmal edebilir.
- Yoksunluk sendromu yaşanır. Bağımlısı olduğu teknolojiyi kullanmadığında kendini güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli hisseder. Baş ağrısı, terleme, uykusuzluk , vb. hissedebilir.
- Kontrol çabaları başarısız olur. Kendini kontrol etmek istediğinde teknoloji kullanımını azaltmaya yönelik yaptığı girişimlerde ve verdiği sözlerde başarısız olur.

- Çok vakit harcanır. Teknolojik aracı kullanmak hayatının merkezinde yer alır, tüm faaliyetlerini ona göre organize eder.
- Hayatı gitgide zenginliğini kaybeder. Eskiden keyifle yaptığı faaliyetlerden keyif alamaz ve yapmak istemez. Ailesiyle ilişkileri bozulur ders başarısı ciddi şekilde geriler.
- Kontrol kalker. Teknolojik ürünü planladığı kadar kullanamaz, düşündüğünden daha uzun süre vakit harcar. Bu nedenle ilişkilerinde sorun yaşar.
- Psikolojik gelişimi yaralar. İnternet vb. ortamlarda gelişimine ve kişiliğine uygun olmayan içeriklerle karşılaşma riski arttığından empati duygusunun körelmesine, kötülüğün sıradanlaşmasına, dikkat eksikliğinin ortaya çıkmasına ve sabır ve tahammülün zayıflamasına neden olabilir.
- Çatışma yaşanır. Yakınları yardım etmek istediğinde kavgalar yaşanır, yardım ve desteği kabul etmek istemez.
- İşlevsellik bozulur. Yapması gereken sorumlulukları yerine getirmez.



- Zihin kilitlenir. Teknoloji kullanmadıkları zamanlarda sürekli ne zaman kullanacaklarını ve ne yapacaklarını düşünürler .
- Yalanlar söylenir. Teknolojiyle ne kadar zaman geçirdiklerini saklar ve çevrelerine bu konuda yalan söylerler. Yalanlarının ortaya çıkması kaygı yaratır.
- Uyku düzeni bozulur. Teknolojiyle daha fazla zaman geçirmek için ihtiyaçlarından daha az uyurlar. Uyku düzeninin bozulmasıyla psikolojik denge ve sağlık da bozulur.
- Duygu-durum bozulur. Bağımlılığın zararını gördükçe kendilerini kötü hissederler ve pişmanlık yaşarlar.
- Yemek düzeni bozulur. Kullandıkları teknolojik araç başında yemek yerler ya da yemek saatlerini geciktirirler. Sağlıklı beslenme ortadan kalkar ve sorunlar oluşabilir.

Kişinin bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğunun önemli göstergeleridir. Bu yüzden bu adımların takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi için çok önemlidir.

