|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| C:\Users\user\Downloads\bağımlılık karikatür.png |  | **teknoloji baÄÄ±mlÄ±lÄ±ÄÄ± broÅÃ¼r ile ilgili gÃ¶rsel sonucu**  **ÇOCUĞUNUZUN TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINI KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMLERİ**   * \*Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin. * \*Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın. * \*Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin. * \*Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, * \*İnternet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin. |  | MEBlogo [çukurova necip fazıl kısakürek ilkokulu ile ilgili görsel sonucu](http://www.google.com.tr/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiexLudmJ3XAhVHcRQKHS7ACO4QjRwIBw&url=http://cukurovanfk.meb.k12.tr/tema/dosyadetay.php?KATEGORINO=774833&git=1&psig=AOvVaw0kz-jHfYrNiENNsWEvKfV_&ust=1509619273383610)  **REHBERLİK**  **SERVİSİ**  **“TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI"**  Ä°lgili resim  **ÇUKUROVA/ADANA** |
| **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?**  Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde **kontrolünün kaybolması** ve teknolojiyi **ölçüsüz ve sınırsız kullanması** çok ciddi zararlara sebep olabilir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.  **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ**   * \*Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak. * \*Çevresindekilere ekran karşısında geçirdiği zaman hakkında yalan söylemek. * \*Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek. * \*Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek. * \*İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek. * \*Bilgisayarın başında çok fazla zaman geçirdiği için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygu arasında gidip gelmek. * \*Bilgisayarından uzak kaldığı zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek. * \*Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak. |  | **GÜNLÜK İNTERNET KULLANIM SÜRELERİ**  teknoloji-onerilen-kullanim-sureleri  **ÇOCUK VE ERGENLERDE BAĞIMLILIĞI ÖNLEME**  2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında teknolojik araçlarla oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılabilir. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.  teknoloji baÄÄ±mlÄ±lÄ±ÄÄ± broÅÃ¼r ile ilgili gÃ¶rsel sonucu |  | **NE YAPMALI?**   * \*Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın. * \*Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin. * \*Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın. * \*Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın. * \*Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin. * \*Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.   **NE YAPMAMALI?**   * \*Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın. * \*Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin. * \*Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın. * \*TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın. |