|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  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**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.
 |