

DİJİTAL BAĞIMLILIK

Dijital bağımlılık ; teknolojik cihazların aşırı kullanılması ve teknolojik cihazlarının kullanımını azaltma veya durdurmakta problem yaşamak olarak ifade edilebilir.

Şimdi sizlerden teknolojiyi ne kadar kullandığınızı fark etmeniz için bu etkinliğe katılmanızı isteyeceğim.



TEKNOLOJİYİ NASIL KULLANIYORUM

- Okuldan geldiğimde hemen teknolojik araçları kullanırım.
- Ödevlerimi yapmak yerine teknolojik araçlarda oyun oynamayı, videolar izlemeyi tercih ederim.
- Arkadaşlarımla vakit geçirmek yerine teknolojik araçlarla uğraşmayı seçerim.
- Teknolojiyi kullanırken zamanın nasıl geçtiğini fark etmem.
- Canım sıkıldığında ilk seçenek olarak teknolojik araçları kullanırım.
- Teknolojik araçları kullanmadığımda mutsuz, sinirli, kızgın hissederim.
- Teknolojiyi kullanırken yapmam gereken sorumlulukları yerine getirmekte güçlük çekerim.
- Ailemle vakit geçirmek, sohbet etmek yerine teknoloji kullanımını tercih ederim.

Yukarıdaki sorulara 1 en düşük, 4 en yüksek puan olacak şekilde 1'den 4'e kadar puanlar verelim. Eğer birkaç tanesine 3 ve üzeri puan verdiyse teknoloji bağımlısı adayı olabiliriz.

PEKİ, TEKNOLOJİYİ ÇOK KULLANIRSAK NELER OLUR?

- Algılama ve odaklanma sorunları oluşturabilir.
- Bel, boyun, sırt ağrıları yaşamamıza sebep olabilir, gözlerimiz bozulabilir.
- Uykuya dalma ve uyanmada güçlük, uyku kalitesinde düşüş gözlemlenebilir.
- Arkadaşlarınızla ilişkilerinizin bozulmasına sebep olabilir.
- Sorumluluklarınızı yerine getirirken erteleme davranışlarınızda artış olabilir.
-

Zaman kavramını yitirmenize neden olabilir.

Stres ve gerginlik yaşamınıza neden olabilir.

Teknolojiyi kullanırken kronometre ile zamanı kontrol edebilirsin.

Teknolojiyi kullanmadan önce dur ve düşün. Ne için kullanacağım?

Sevdiklerinizle telefon, tablet, televizyon gibi araçların kullanılmadığı bir alanda vakit geçirebilirsiniz.

Arkadaşlarınızla olduğunuz zamanlarda birlikte oyunlar yaratabilirsiniz.

Eğer çok kullandığınızı fark ettiyseniz yavaş yavaş ebeveynleriniz kontrolünde azaltabilirsiniz.

Teknolojiyi kullanırken zorlandığınız anlarda yetişkinlerden destek alabilirsiniz.

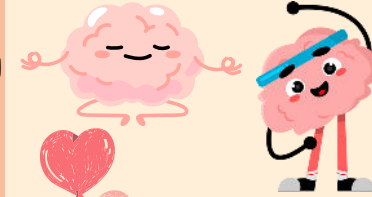
Teknolojiyle geçirdiğiniz sürelerin yerine yeni aktiviteler planlayabilirsiniz.(Örneğin; yüzme kursuna gitmek, futbol, voleybol oynamak, enstrüman çalmak, tiyatro faaliyetleri vb.)

Zararlarını fark edip bu durumlarda yararlı şekilde kullanabilmek için çözüm yolları üretebilirsiniz.

Duygularımızdan kaçış yeri olarak kullanmak yerine insanlarla iletişim kurarak duygularımızı kabul etmeyi öğrenebiliriz.

Bugün nasıl hissediyorsun? Duyguların rengi olsaydı bugüne hangi rengi vermek isterdin?

HANGİSİ SENİN İSTEKLERİNİ İFADE EDİYOR?



Teknolojiyi nasıl kullandığınıza dair farkındalık geliştirdiniz.Şimdi doğru teknoloji kullanımına ilişkin bilgiler paylaşacağım ama öncelikle size sormak istiyorum.Sizce teknolojiyi nasıl kullanabiliriz?

