



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI BROŞÜRÜ



Cep telefonu veya bilgisayar kullanımında kendinize sınırlar koyabiliyor musunuz? Kontrol sizde mi değil mi? Bunu başarabiliyorsanız, bu sizin iradeli olduğunuzu gösterir. İnternet kullanımının size zarar vermemesi için kontrolü ele almak ve doğru sınırlar koyabilmek önemlidir. İnternet kullanımında kontrolü sağlamak için okul rehber öğretmeni / psikolojik danışmanınızdan yardım almayı ihmal etmeyin.

## İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?

Gerçek yaşamdaki sosyal hayatınıza özen gösterin. Kendinize sorun! Sevdikleriniz ile iletişiminizi genelde sosyal medya ya da anlık haberleşme programları ile mi, yoksa yüz yüze mi gerçekleştiriyorsunuz?

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı geleceğimizi düşünmemizi engeller. Bizi bugüne hapseder. Bu nedenle hedef koymakta zorlanma ortaya çıkar. Geleceği düşünmek için, interneti sınırlı kullanın.

Gençlik döneminde uyku hem fiziksel hem zihinsel gelişim için çok önemlidir. Geç saatlere kadar cep telefonu kullanmak ya da bilgisayar oyunları oynamak uyku düzeninin bozulmasına yol açar. Yatmadan en az bir saat önce cep telefonunu elinizden bırakın, oyunları kapatın. Bu şekilde daha rahat uykuya dalabilir ve sabah daha dinç kalkarsınız.



Aralıksız ve uzun süre internet başında bulunmanın; dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olduğu bilinmektedir. Bilgisayar, tablet ve telefonun dikkati bozduğu kanıtlanmıştır.

Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücudun hantallaşması gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri vardır. Vücudunuz kıymetli, siz değerlisiniz; vücudunuza iyi bakın. **Hareketli olmayı, spor yapmayı ihmal etmeyin!**

## HAYATTA HER ŞEYİ DENGELİ

### YAPMAK GEREKİR

Hayatta her şeyin bir dengesi vardır; yemenin, gezmenin, çalışmanın.... İnternetin de bir sınırı olmalıdır. Ancak doğru ve sınırlı kullanarak internetten faydalanabilirsiniz.

Dersin, ailenin, arkadaşların, sporun bir dengesi olmalıdır. Teknoloji araçlarının kullanımı da dengeli olmalıdır. Eğer dengeyi kuramazsanız, o zaman hayattaki diğer güzel şeyleri kaybettiğimiz gibi mutlu da olamayız. Mutlu olmak için teknoloji kullanımını dengeleyin...

Sanal arkadaşlarınızın sayısını azaltın, gerçek arkadaşların sayısını artırın. Bu denge bozuldukça, hayattan soyutlanırsınız. Gerçek arkadaşlarınız ile zaman geçirmeye özen gösterin. Sosyal

medyadaki arkadaş sayınız sizi aldatmasın. Gerçek hayattaki arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlar almamalı. Sanalı değil gerçeği tercih edin.



## İNTERNET DIŞINDA DAHAYATINIZ OLSUN

Her boş zamanınızı cep telefonunuzla veya bilgisayarla geçirmeyin. Serbest zamanlarınızda başka şeyler de yapın ki, internet sizi esir almasın. Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.

Hareketli yaşamı tercih edin, fiziksel ve zihinsel gelişim için. Hareket ettikçe, zihnimiz daha iyi çalışır. İnternet bizi hareketsiz hâle getirir.

## UNUTMAYINN

**İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için var. Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil...**

