

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ AZALTILMASI İÇİN ÖNERİLER



- **Teknoloji Kullanım Kuralları Belirleyin:** Kendinize günlük kullanım süreleri koyun.
- **Cihazsız Alanlar Yaratın:** Yemek masası veya yatak odası gibi alanlarda cihaz kullanımını sınırlayın.
- **Fiziksel Aktivitelere Zaman Ayırın:** Hareketli yaşam tarzını benimseyin.
- **Gerçek Sosyal İlişkileri Güçlendirin:** Yüz yüze iletişimi artırın.
- **Örnek Olun:** Özellikle ebeveynler, çocuklarına teknoloji kullanımını konusunda iyi bir model olmalıdır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA ÇÖZÜMLER

• 3. Aile ve Çevre Desteği:

Özellikle çocuklar ve gençlerde aile desteği önemlidir.

Ailelerin dijital dünyada çocuklarıyla ortak zaman geçirmesi önerilir.

• 4. Profesyonel Destek:

Psikolojik danışmanlık ve terapi (özellikle bilişsel davranışçı terapi).

Gerekirse psikiyatristler tarafından ilaç tedavisi.

• 5. Dijital Detoks Programları:

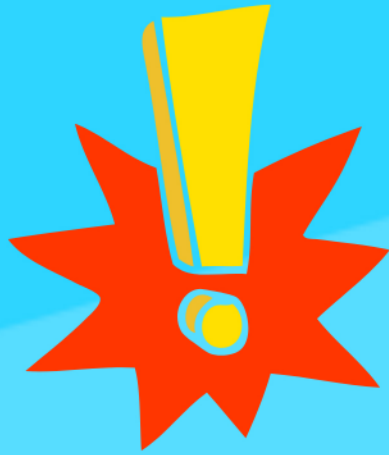
Teknolojiden uzak kalmayı teşvik eden bireysel ve grup terapileri.



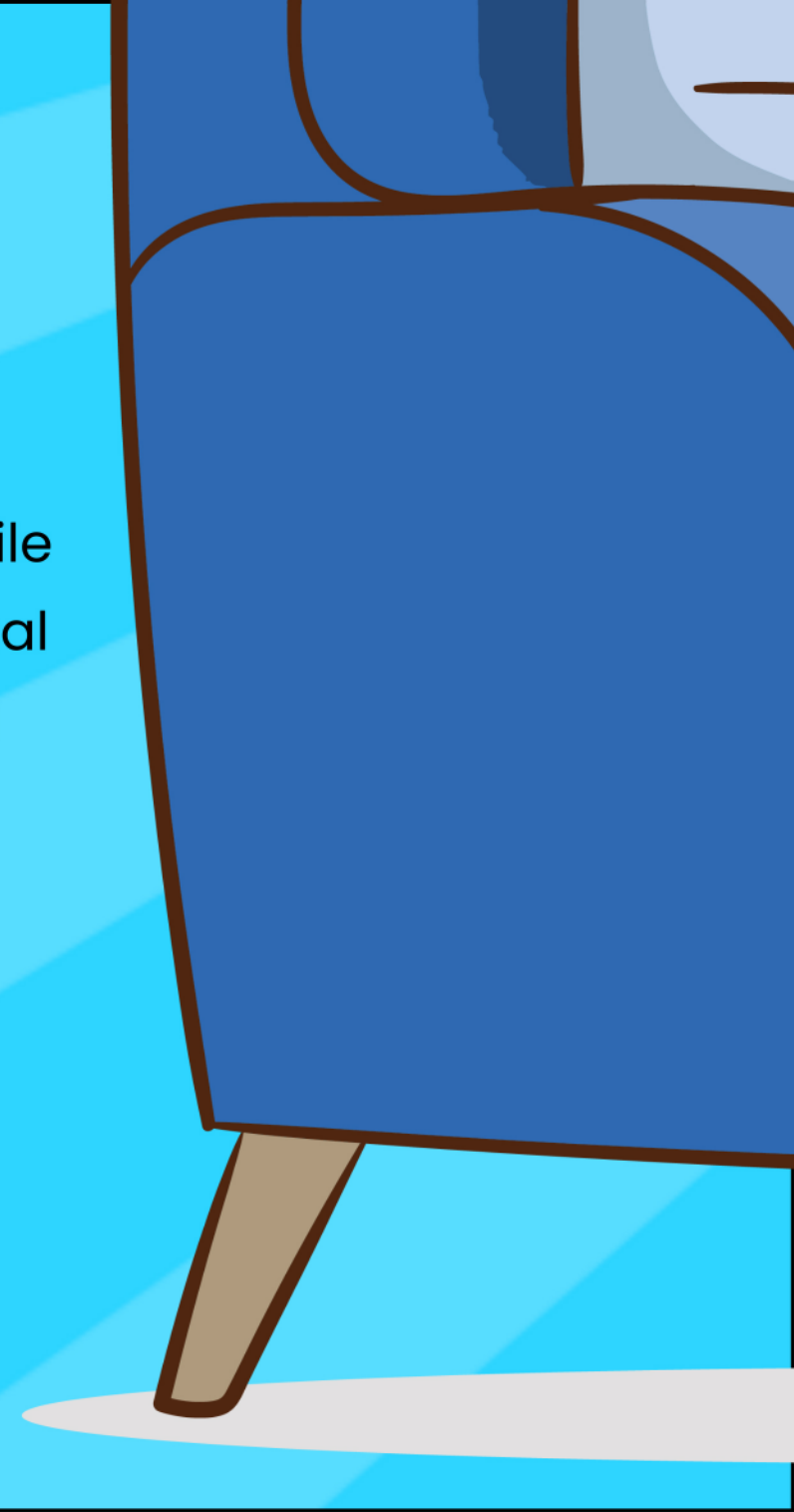
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ OLASI SONUÇLARI

- **Psikolojik Etkiler:** Depresyon, anksiyete ve stres düzeylerinde artış.
- **Fiziksel Etkiler:** Göz yorgunluğu, baş ve boyun ağrısı, duruş bozuklukları.
- **Akademik ve İş Performansı Düşüklüğü:** Verimliliğin azalması.
- **İlişki Problemleri:** Aile ve arkadaş çevresiyle kopukluk.





Teknoloji bağımlılığı, farkındalık, disiplin ve destek ile yönetilebilir bir sorundur. Uzun vadede sağlıklı dijital alışkanlıklar oluşturmak, bireyin yaşam kalitesini artıracaktır. Eğer bağımlılık çok ileri seviyedeyseniz mutlaka bir uzmandan yardım alınmalıdır.







TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ SLOGANLAR

**TEKNOLOJİ HAYATININ MERKEZİ DEĞİL,
SADECE YARDIMCISI OLMALI.**

**TEKNOLOJİK ARAÇLAR HAYATINI
YÖNETMEMELİ.**

**TEKNOLOJİYİ KULLAN, AMA ONA
BAĞIMLI OLMA.**

**SİZDE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE
İLGİLİ SLOGANLARINIZI YAZINIZ**

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI MODÜLER PANOSU

- 1- Pano Parça parça tasarlanmış olup 18 parçadan oluşmuştur.
- 2- Hazırlanan pano yatay şekilde tasarlanmış olup 12 Adet A4 sayfasından oluşmaktadır.
- 3- Her Parça A4 Kağıt (210 mm x 297 mm) ölçülerindedir.
- 4- Pano ölçüleri dıştan dışa (178,2 cm x 63 cm) ölçülerindedir.
- 5- Hangi sayfa olduğu görseller üzerinde yazılmış olup, 1-4 arası 1. satırı, 5-8 arası 2. satırı, 9-12 arası da 3. satırı ifade etmektedir. Sıralama buna göre yapılmalıdır.
- 6- Panomuzun amacı öğrencilerimizin Teknoloji Bağımlılığı ile ilgili bilgi sahibi olup, neler yapabilecekleri hakkında fikir sahibi olmalarını sağlamaktır. Diğer pano tasarımlarımızda yeni konular ele alınacaktır. Görüş Öneri ve Fikirleriniz için arifkocak76@gmail.com adresine mail atabilirsiniz.

Teknoloji Bağımlılığı

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?
Teknoloji bağımlılığı, bireyin teknoloji cihazlar veya dijital platformlar karşısında kontrolsüz ve ağır zaman geçirme eğiliminde olması durumudur. Bu bağımlılık, sosyal medya, video oyunları, online telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve internet gibi teknoloji araçları için kullanımları kapsar.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI TÜRLERİ
1. **İnternet Bağımlılığı**
• Sosyal medya ve diğer uygulamalarla vakit geçirme.
• Sosyal medya üzerinden arkadaşlarla iletişim kurma.
2. **Video Oyunları Bağımlılığı**
• Oyun oynamayı bırakmadan durma.
3. **Smartphone Bağımlılığı**
• Çeşitli uygulamaları sürekli kullanma.
4. **Yeni Medya Bağımlılığı**
• Sosyal medya ve diğer uygulamalarla vakit geçirme.
5. **Yeni Medya Bağımlılığı**
• Sosyal medya ve diğer uygulamalarla vakit geçirme.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ FİZİKSEL BELİRTİLERİ
1. **Uyku Bozukluğu**: Uyku düzeni bozulması, uyku süresinin azalması veya artması.
2. **Yeme ve İçme Alışkanlıkları**: Yeme ve içme alışkanlıklarının bozulması.
3. **Okuma ve Yazma Alışkanlıkları**: Okuma ve yazma alışkanlıklarının bozulması.
4. **Okul Yaşamı**: Okulda dikkat dağınıklığı, derslere ilgi kaybı.
5. **Sosyal Yaşam**: Sosyal ilişkilerin bozulması, arkadaşlarla iletişim kaybı.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BEYNE ETKİSİ
1. **Dikkat Eksikliği**: Dikkat dağınıklığı, odaklanma güçlüğü.
2. **Yavaş İşlev**: Beynin işlevlerinin yavaşlaması, öğrenme hızının düşmesi.
3. **Stres ve Kaygı**: Stres ve kaygı düzeylerinin artması.
4. **Depresyon**: Depresyon riskinin artması.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ OLASI SONUÇLARI
1. **Fiziksel Etkiler**: Göz ağrısı, boyun ağrısı, baş ağrısı, migren, obezite.
2. **Fiziksel Etkiler**: Göz ağrısı, boyun ağrısı, baş ağrısı, migren, obezite.
3. **Psikolojik Etkiler**: Kaygı, stres, depresyon, sosyal izolasyon.
4. **Okul Yaşamı**: Okulda dikkat dağınıklığı, derslere ilgi kaybı.
5. **Sosyal Yaşam**: Sosyal ilişkilerin bozulması, arkadaşlarla iletişim kaybı.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE İLGİLİ SLOGANLAR
TEKNOLOJİ HAYATININ MERKEZİ DEĞİL, SADECE YARDIMCI OLMALI.
TEKNOLOJİK ARAÇLAR HAYATINI YÖNETMELİ.
TEKNOLOJİYİ KULLAN, AMA ONA BAĞIMLI OLMA.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINA ÇÖZÜMLER
1. **3. Farkındalık ve Bilinçlenme**: Kendi davranışlarını gözlemleme ve farkındalık kazanma.
2. **3. Farkındalık ve Bilinçlenme**: Kendi davranışlarını gözlemleme ve farkındalık kazanma.
3. **3. Farkındalık ve Bilinçlenme**: Kendi davranışlarını gözlemleme ve farkındalık kazanma.
4. **3. Farkındalık ve Bilinçlenme**: Kendi davranışlarını gözlemleme ve farkındalık kazanma.
5. **3. Farkındalık ve Bilinçlenme**: Kendi davranışlarını gözlemleme ve farkındalık kazanma.