



Yeşilcan'la Zararsız Teknoloji



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

Sunum İçeriđi



- ❑ Bağımlılık Nedir?
- ❑ Teknoloji Bağımlılığı Nedir?
- ❑ Teknoloji Derken?
- ❑ Nasıl Bağımlı Olunur?
- ❑ Teknoloji Testi
- ❑ Teknolojiden Yararlanmak Ama Bağımlı Olmamak İçin...
- ❑ Etkinlik: Okuyalım, Tartışalım
- ❑ Etkinlik: Hayalini Kur!

**SORUN
NEREDE?**



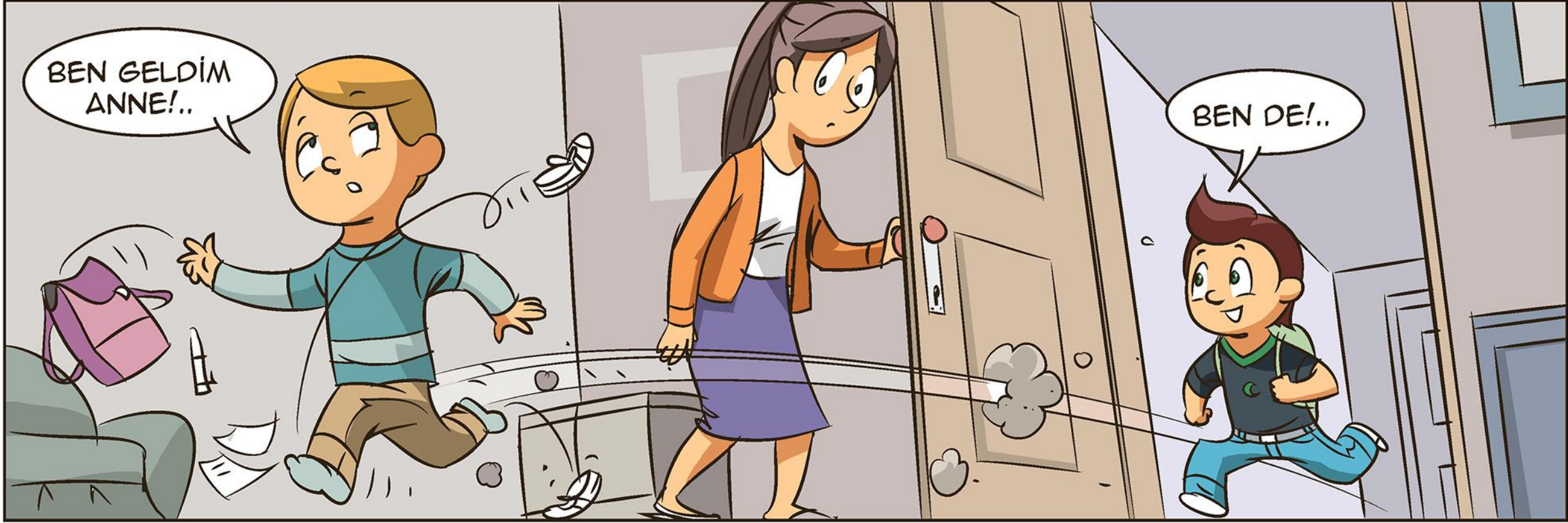
TAHA DOSTUM, BU NE
ACELE? HAYIRDIR, BİR
SORUN MU VAR?..





TAHA SON ZAMANLARDA OKULDAN GELİR
GELMEZ KENDİNİ ODASINA KAPATIR VE
SAATLERCE TÜM DİKKATİNİ VE İLGİNİ
BİLGİSAYAR OYUNLARINA VERİYORDU.
TEMEL İHTİYAÇLARI DIŞINDA NEREDEYSE
ODASINDAN HİÇ ÇIKMIYORDU.





EVET SORUN TAHA'NIN
TA KENDİSİYDİ.
YEŞİLCAN DURUMU
FARKETMİŞTİ!..

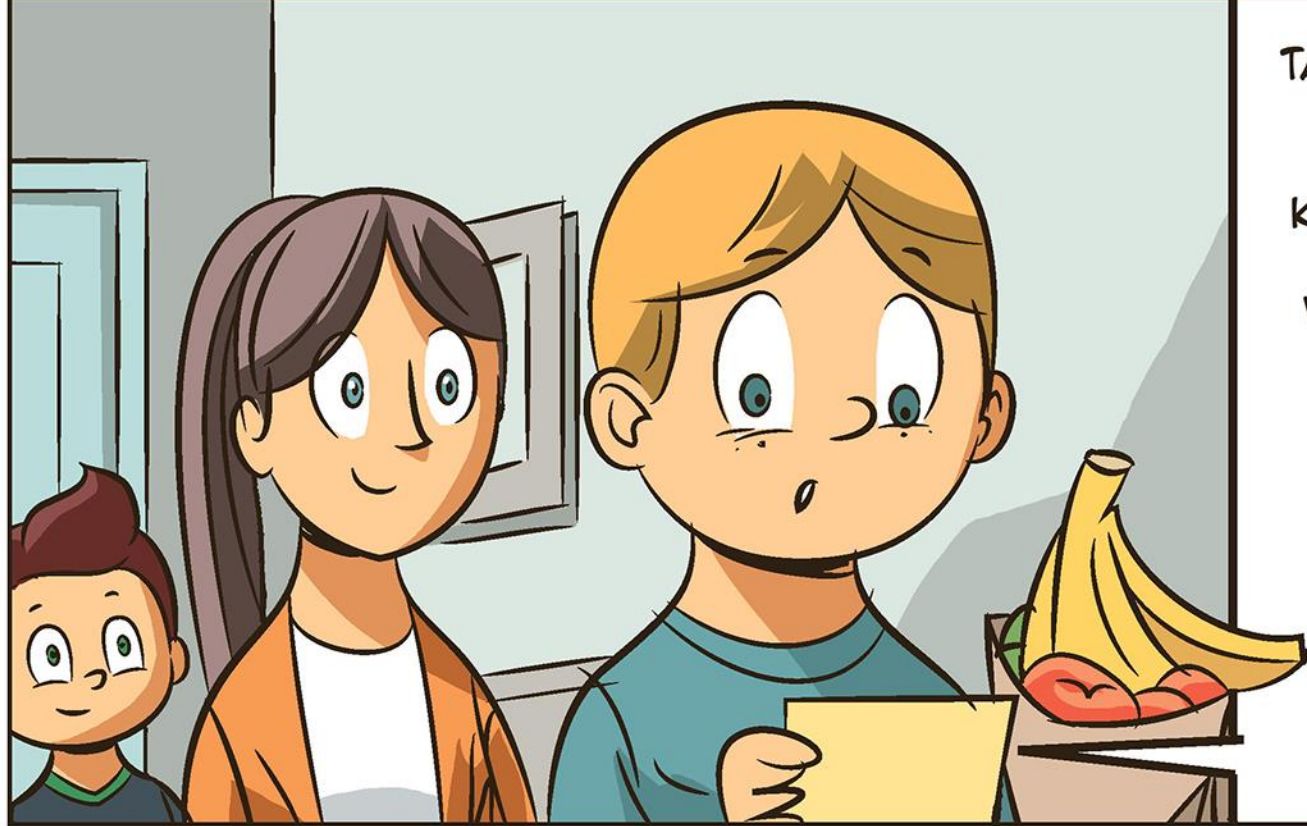


YEŞİLCAN İLE TAHA'NIN ANNE
VE BABASI KAFA KAFAYA
VERİP BİR PLAN YAPTILAR.





NOT SALİH AMCADAN
GELMİŞTİ...



TAHACIM, DUYDUM Kİ ŞU
ARALAR ÇOK ÖNEMLİ
İŞLERİN VARMİŞ. BU
KADAR ÖNEMLİ BİR ŞEY
OLMASAYDI SELAM
VERMEDEN GEÇMEZDİN
ZATEN. BİRAZ MEYVE
GÖNDERDİM. BOL BOL
YE, KAFAN DAHA İYİ
ÇALIŞSIN. BÖYLECE
BEREN'İN REKORUNU
KIRABİLİRSİN.
BAŞARILAR...
SELAMLAR...
SALİH AMCAN







MERHABA TAHA BİLİYORSUN YARIN ÇOK ÖNEMLİ BİR MATEMATİK SINAVIMIZ VAR VE AZ ÖNCE KARDEŞİM MATEMATİK KİTABIMIN ÜZERİNE MEYVE SUYU DÖKTÜ. RİCA ETSEM KİTABINI BANA VEREBİLİR MİSİN? NASIL OLSA ARTIK SINAVLARLA İLGİLENMİYORSUN.



TAHA SİNİRLENMEYE BAŞLAMIŞTI.

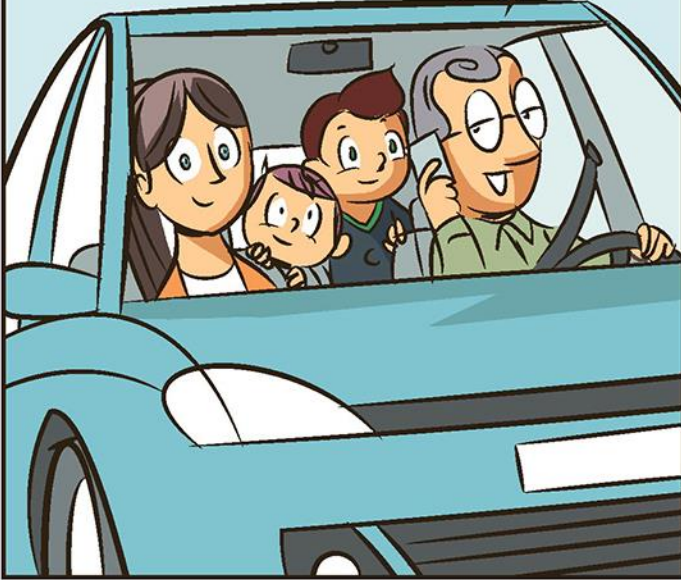


ÜZGÜNÜM ZEHRA FAKAT ŞU ANDA TAM DA YARINKİ SINAVA ÇALIŞMAYA BAŞLAYACAKTİM. BU YÜZDEN KİTABIMI SANA VEREMEM!..





YEŞİLCAN DA BİZİMLE,
KARDEŞİN SENİN DE
GELMENİ İSTEYİNCE
YEŞİLCAN SENİN
YOKLUĞUNU DOLDUR-
MAYA ÇALIŞIYOR!..



HEYY! BEN DE BU
AİLEDENİM. EN
AZINDAN DIŞARI
ÇIKACAĞINIZI
BANA HABER
VEREBİLİRDİNİZ!..



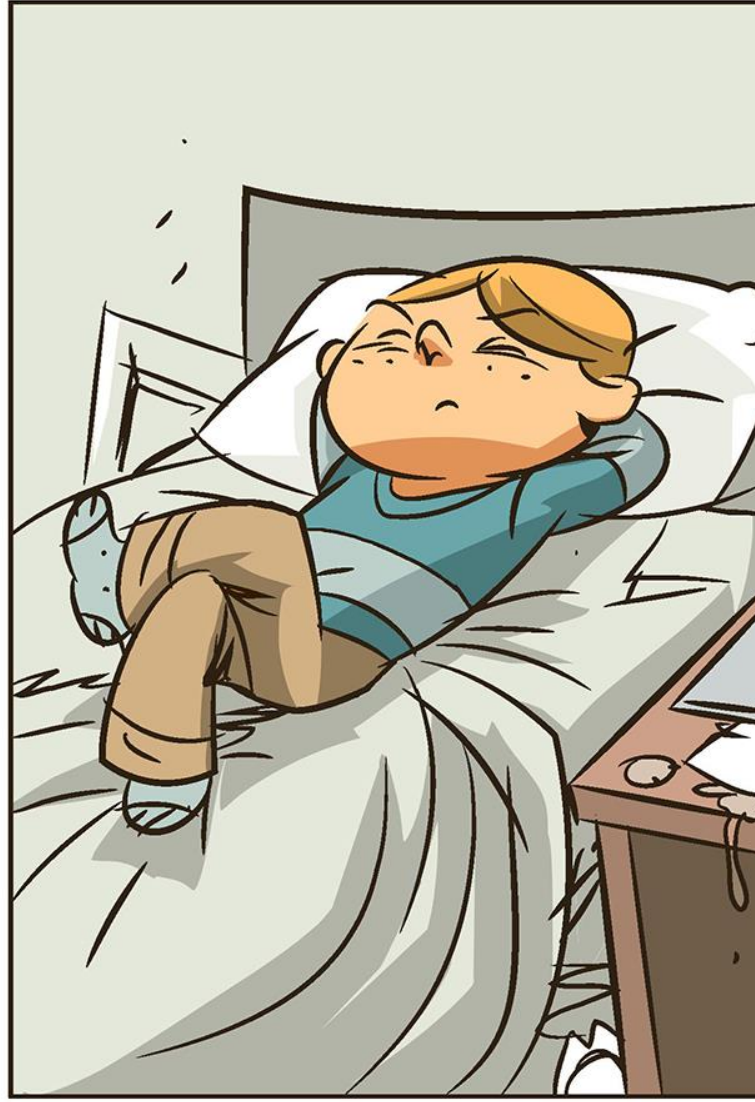
NE YAPTIĞIMIZ
VEYA NEREYE
GİTTİĞİMİZLE PEK
İLGİLENMEDİĞİNİ
SANIYORDUM!..



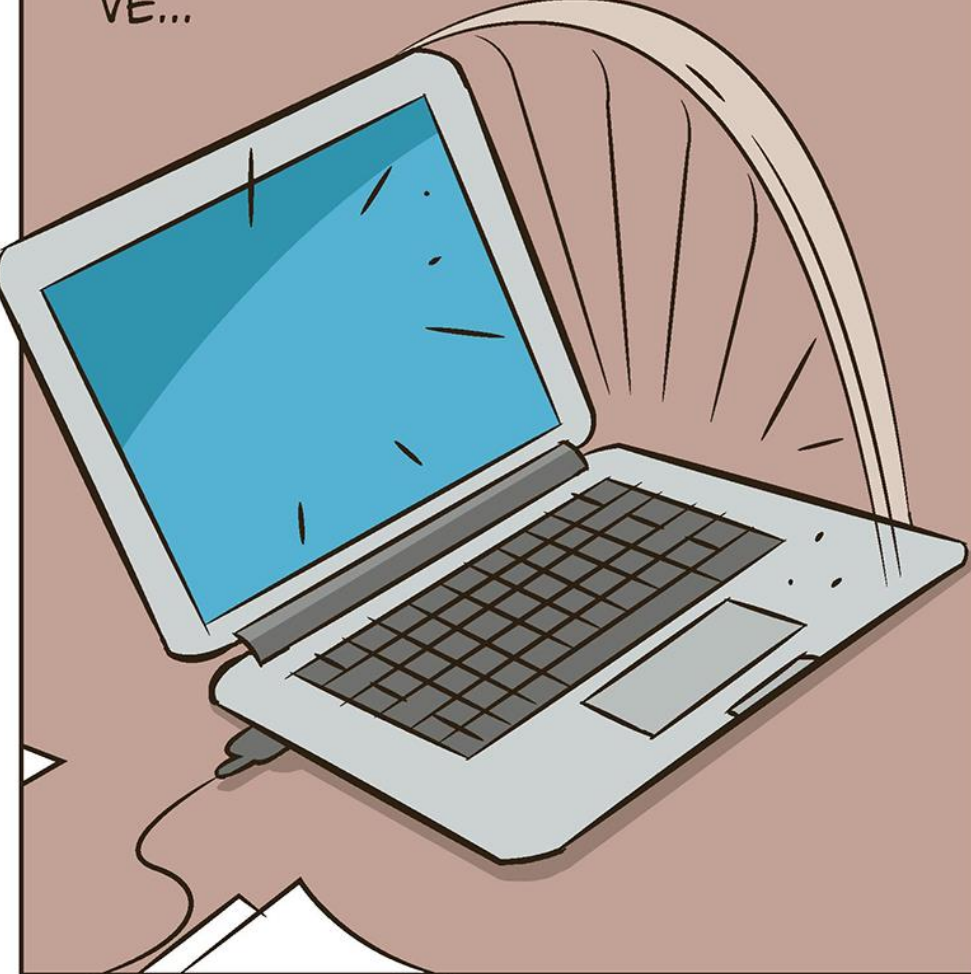
HEM
KARDEŞİMİN
AĞABEYİ
BENİM!..



TÜM BUNLARDAN
SONRA OYLUN
OYNAMA
İSTEĞİ
KALMAMIŞTI.



DERKEN BİLGİSAYAR EKRANI
BİRDEN KENDİLİĞİNDEN AÇILDI
VE...



İÇİNDEN OYNADIĞI OYUNUNUN
KAHRAMANLARI ÇIKMAYA
BAŞLADI.



ÇOK KORKUNC
GÖRÜNTÜLERİ VARDI.
TAHA ŞAŞKINLIKTAN VE
KORKUDAN NE
YAPACAĞINI BİLEMEDİ.





TAHA BIRAKMALARI İÇİN
YALVARIYORDU. FAKAT KARŞI
KOYAMIYORDU.



BİRDEN GÖZLERİNİ
AÇTI. KAN TER
İÇİNDE KALMIŞTI VE
TİTRİYORDU.



RÜYA OLDUĞUNU ANLAMASI
BİR KAÇ SANİYE SÜRDÜ.
FAKAT HALA ETKİSİNDEN
KURTULAMAMIŞTI.







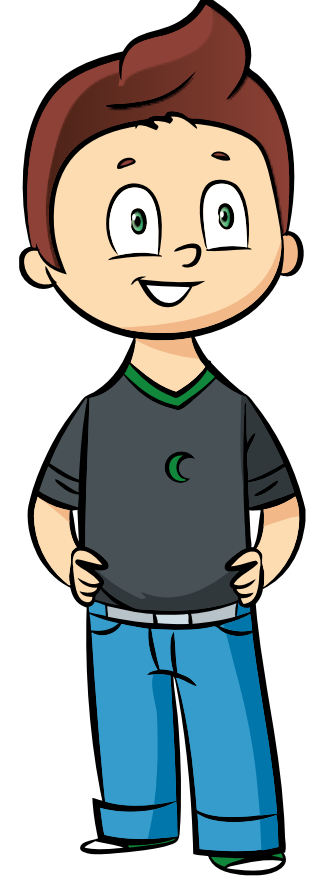
Hikayeyi Değerlendirelim

- Bu hikayede neler oldu? Neden ailesi Taha'ya böyle bir oyun oynadı?
- Sizce, Taha'nın bilgisayar başından kalkamaması ve hep oyunlarını düşünmesi bir hastalık mı?
- Bu hastalığın adı nedir peki?



Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsuz yaşayamaması, onsuz olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır.





Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.





Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Örneğin bir çocuk;

- Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa,
- Oyun oynamadığı zamanlarda aklı hep oyunlarında kalıyorsa,
- Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyorsa,
- Derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa,
- Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa,
- Arkadaşlarından uzak kalıyorsa ve ailesiyle arası bozuluyorsa,
- Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa,

... o bir teknoloji bağımlısıdır.

Sosyal
medya



TV ve
internet



Teknoloji
derken ?

Oyun
konsolu



Cep
telefonu



Nasıl Bağımlı Hale Gelinir?



**Merak
ediyorum**

**Arkadaşlarım
oynuyor**

**Ben onsuz
yapamam**

**Yapacak
hiçbir şey yok**

Nasıl Bağımlı Hale Gelinir?

Merak Ediyorum

Merak güzel bir duygudur. İnsan hayatında pek çok güzel şeyi merak yoluyla keşfeder. Ancak bazen arkadaşlarınızda gördüğünüz bir tablet ya da bilgisayar oyununu merak edip araştırırken, kendinizi aşırı derecede oyun oynarken bulabilirsiniz.



Nasıl Bağımlı Hale Gelinir?

Arkadaşlarım Oynuyor

Arkadaşlarınızdan etkilenebilirsiniz. Sırf onlarla aynı şeyleri yapmak için aynı tablet ve bilgisayar oyunlarını oynamak, aynı dizileri seyretmek isteyebilirsiniz. Bu şekilde başlayan bilgisayar ve tablet oyunları bir süre sonra bağımlılığa dönüşebilir.



Nasıl Bağımlı Hale Gelinir?

Canım Sıkılıyor

Boş zamanınızı faydalı uğraşlarla değerlendiremediğinizde bilgisayara yönelebilirsiniz. Bazen canınız sıkılır. Can sıkıntınızı bilgisayarda oyun oynayarak gidermek istersiniz. Zamanla bu alışkanlığınız bağımlılığa dönüşebilir.



Bir Çocuk Bağımlı Olduğunda;

- Bilgisayar ve tablet kullanmak artık onun için yemek yemek, su içmek gibi önemli olur.
- Bu aşamaya gelen çocuklar bilgisayardan ayrı kalamazlar.
- Ayrı kaldıklarında mutlu olamazlar.
- Canları dışarı çıkmak, gezmek yerine hep bilgisayar oynamak ister.



Ne Zarar Var ki?

Teknolojinin, bilgisayarın doğru kullanıldığında pek çok faydası vardır.
Ancak aşırı kullanıldığında ciddi zararları olabilir.
Teknoloji kullanım süresi arttıkça, çocukların;



**Beyni
tembelleşir.**



**Dikkatini toplaması zorlaşır.
Ödev ve işlerini yaparken
aklına oyun, tablet gelir.**

**Çok oturdukları için
kemikleri güçlü olmaz.**



**Arkadaşlık
kurma şansı azalır.**



Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz?

Haydi o zaman, soruları cevaplayalım.



1

Devamlı bilgisayarda oyun oynamak istiyorum.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



2

Bilgisayar başında zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyorum.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



3

Yemeklerimi bilgisayarın başında yiyorum.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



4

İnternette vakit geçirmek için arkadaşlarımla beraber olmaktan vazgeçiyorum.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



5

İnternette geçirdiğim süreyi azaltmak istediğimde bunu bir türlü başaramıyorum.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



6

Oyun yüzünden derslerimi ihmal ediyorum.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



7

Annem, babam çok fazla oyun oynadığımı söylediğinde sinirleniyorum.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



8

Oyun oynamadığım zamanlarda aklım oyunlarda kalıyor.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



9

Oyunun başından çok zor kalkıyorum.

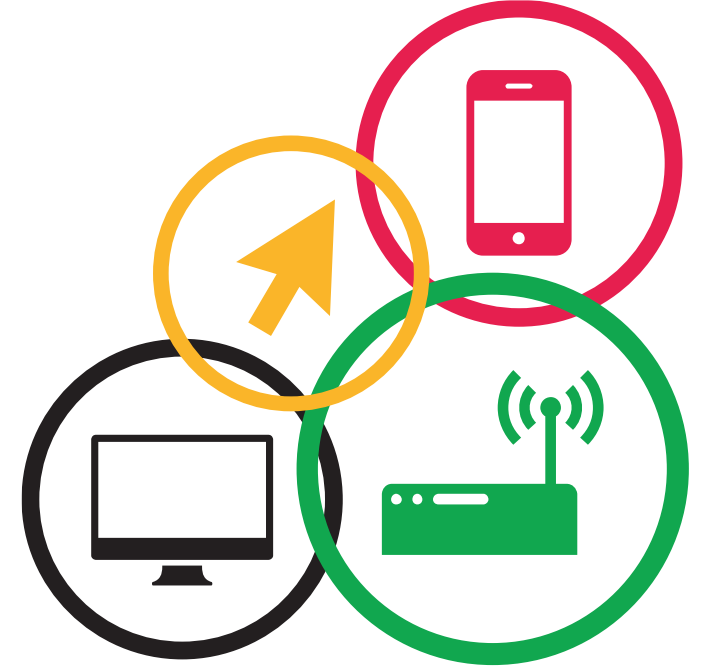
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



10

Geç saatlere kadar bilgisayar başında oturmaktan uykusuz kalıyorum.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



İşte Sonuç



Hiçbir zaman
İfadeleri çoğunluktaysa



Teknoloji konusunda
gayet iyi durumdasınız.

Her zaman
İfadeleri çoğunluktaysa



Acilen teknoloji kullanımında
önlemler almalı, köklü
değişiklikler yapmalısınız.

Bazen
İfadeleri çoğunluktaysa



Ufak tefek düzenlemelerle
sorunu halledebilirsiniz.

Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin



Ekran başında geçirdiğiniz süreyi azaltın.



Sizin yaşınızdaki bir çocuğun ekran başında en fazla kalabileceği süre 60 dakika yani 1 saattir.

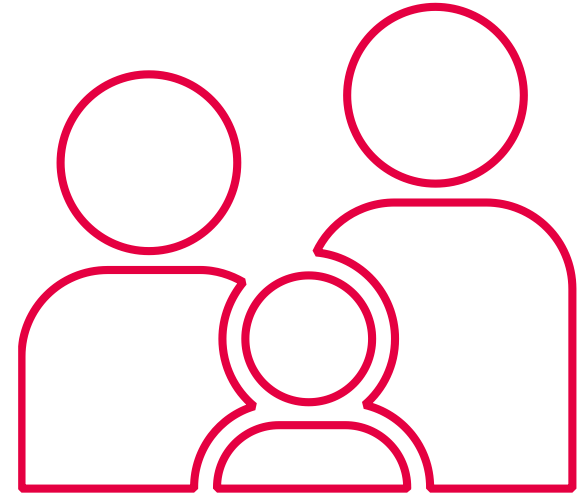
Tavsiyem okul zamanında hafta içi hiç bilgisayar ya da tablet açmamanız. Hafta sonu oynamanız daha doğru olur.

Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

1

Teknoloji kullanımınızı sınırlayın.

Böylece kendinize sınır çizmiş olursunuz.
Mesela akşam oyun oynamak yerine
ailenizle birlikte vakit geçirebilirsiniz.



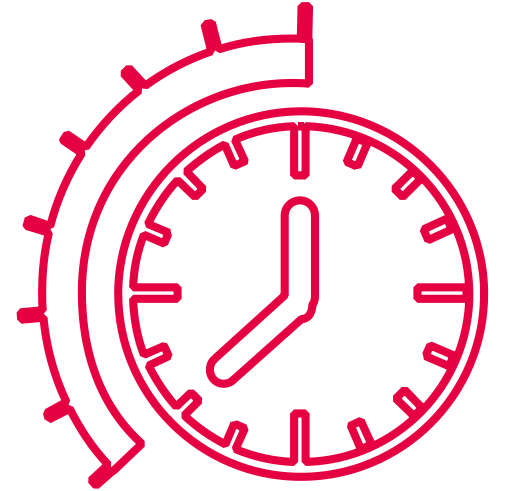
Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

2

Teknolojiden yararlanma ve kendinizle teknoloji kullanımınız arasında sınır koyma konusunda ailenizden yardım isteyin.

Böylece büyüklerinizin tecrübelerinden yararlanmış olursunuz.

Ailenizle ve öğretmenlerinizle bu konuda konuşarak size en uygun süreyi belirleyin.



Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

3

Zaten sınırlı zamanlarda yaptığınız teknolojiyle ilişkili işlerinizin ve çalışmalarınızın hemen ardına bir arkadaş buluşması veya zorunlu bir iş planlayın.

Böylece ölçüyü kaçırmazsınız.



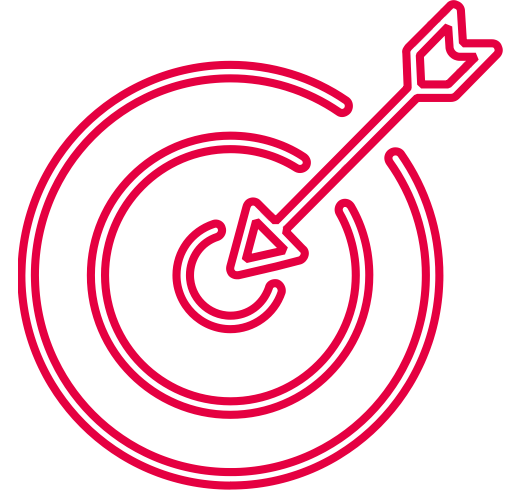
Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

4

Teknoloji kullanımıyla ilgili kendinize hedefler belirleyin.

Böylece amaçsız ve boşu boşuna bir kullanıma kendinizi kaptırmamış olursunuz.

Günde ne kadar teknoloji vs. kullanacağınızı aile ve öğretmenlerinize sorarak belirleyin. Belirlediğiniz süreye mutlaka uyun.

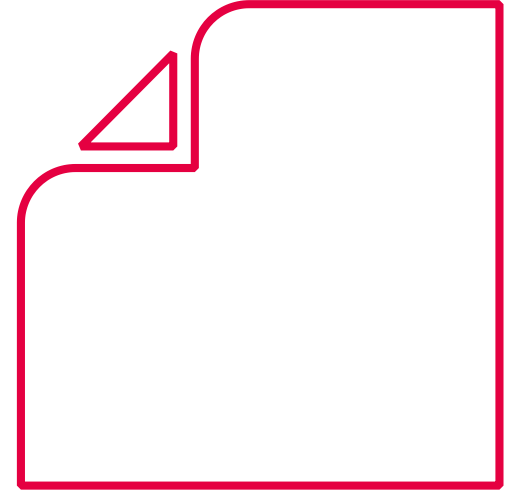


Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

5

Odanıza, evin çeşitli yerlerine, bilgisayar ekranının yanı başına teknoloji bağımlılığının size neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asın.

Böylece zararlarını sürekli hatırlar ve dikkatli kullanırsınız.

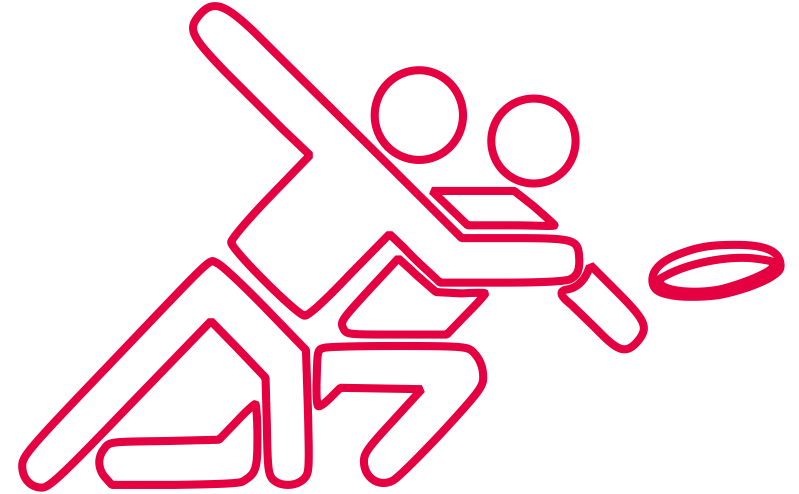


Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

6

Arkadaşlarınızla oyun oynamaya ve spora vakit ayırın.

Böylece bilgisayar başında olduğu gibi hareketsiz kalmazsınız.

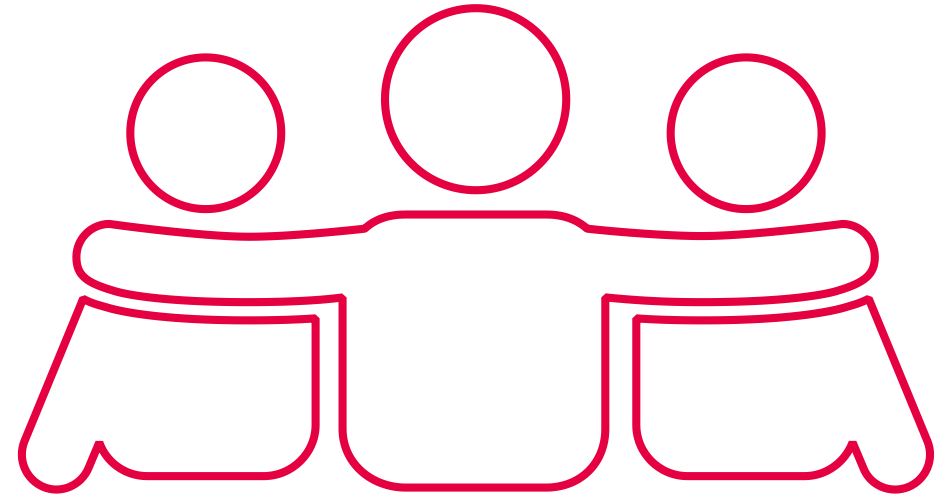


Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

7

Sanal değil gerçek bir arkadaş çevresinde bulunarak aktiviteler oluşturun, yeni arkadaşlıklar edinin.

Böylece gerçek hayatla bağlantınız daha güçlü olur.

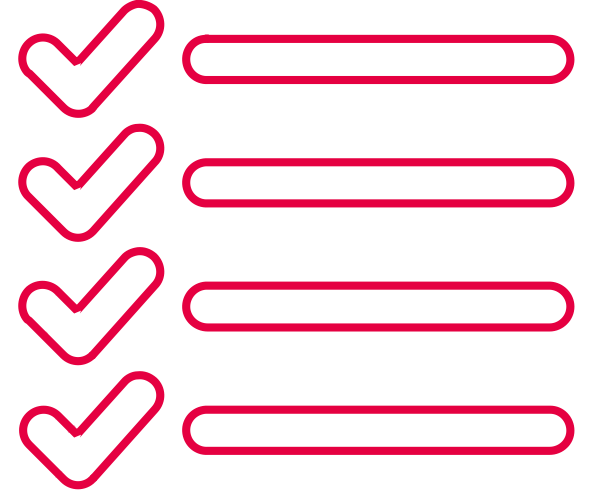


Teknolojiden Yararlanmak, Bağımlı Olmamak İçin

8

Yapmak istediklerinizi listeleyin, listenizdekilerinden birini yaptıktan sonra listenizin en sonuna yeni bir isteğinizi yazın.

Böylece hayatınızda teknoloji dışında da önem verdiğiniz şeyler olduğunu sürekli hatırlarsınız.



Etkinlik: Okuyalım, Tartışalım



- Çocuklar neden bilgisayar oyunlarını sever?
- Bilgisayar oyunları bize nasıl zarar verir?
- Sizce bir günde ekran başında en fazla kaç dakika kalmalıyız?
- Bilgisayar oyunlarının yerine başka hangi oyunları oynayabiliriz?

Etkinlik: Hayalini Kur!

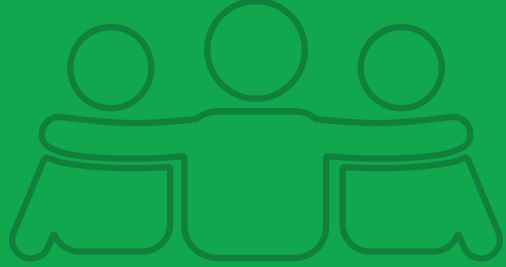


- Bir gün evinizdeki tüm televizyon, telefon, tablet ve bilgisayarlar bozulsaydı, sizce o gün nasıl geçerdi? Hayal edin ve yazın.

**e-sosyal misiniz?
a-sosyal mi?**



**Hayat nehri
netten akıyor!**



**İnternete bağı ol,
bağımlı olma.**



**Sosyal çevreni
sosyal medya ile
kısıtlama**



**Telefonun çeksin,
ama seni içine
çekmesin**

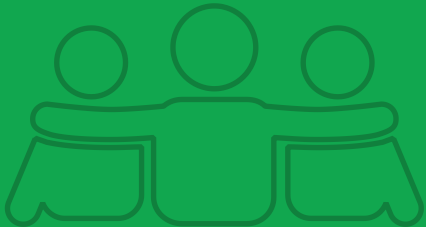


**Sıfır teknoloji değil,
sınırsız teknoloji değil,
yeterince teknoloji.**



**Teknoloji çözüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.**

**Azı karar,
çoęu zarar.**





Yeşilcan'la Zararsız Teknoloji

Teşekkür ederiz

tbm.org.tr



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI