

**BAGLI**

**OL**

**BAGIMLI**

**OLMA!**



# BAGİMLİLİK NE DEMEKTİR?

---

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



# Örneğin bir çocuk;

- ✓ İnternette devamlı vakit geçirmek veya ekran karşısında oyun oynamak istiyorsa,
- ✓ İnternette veya oyunda giderek daha çok vakit geçiriyorsa,
- ✓ Oyun oynamadığında aklı oyunlarında kalıyor, öfkeli ve huzursuz oluyorsa,
- ✓ Oyun yüzünden arkadaşları ve ailesi ile arası açılıyorsa,
- ✓ Oyun yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa;



Bu çocuk bir bilgisayar ve tablet oyunu bağımlısıdır. Bağımlılık tedavi edilmesi gereken gerçek bir hastalıktır.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIK YAPAR MI?



Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir. Teknoloji bağımlısı olan kişide teknoloji kullanımı ve onunla bağlantılı eylemler kişinin hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, yapmak zorunda olduğu işleri yapmaz veya durmadan erteler. Teknoloji bu şekilde kullanıldığında zararları vardır ve bağımlılık yapabilir.

# NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

MERAK  
EDİYORUM

Merak güzel bir duygudur. İnsan, hayatındaki pek çok güzel şeyi merak yoluyla keşfeder. Ancak bazen çocuklar, arkadaşlarında gördükleri bir tablet oyununu merak edip araştırırlarken, kendilerini aşırı derecede oyun oynarken bulabilirler.



Çocuklar arkadaşlarından etkilenirler. Sırf onlarla aynı şeyleri yapmak için aynı tablet ve bilgisayar oyunlarını oynamak, aynı dizileri seyretmek isterler. Bu şekilde başlayan bilgisayar ve tablet oyunları bir süre sonra bağımlılığa dönüşebilir.

**ARKADAŞLARIM  
OYNUYOR**

**CANIM  
SIKILIYOR**

Boş zamanımızı faydalı uğraşlarla değerlendiremiyorsak bilgisayara yönelebiliriz. Bazen canımız sıkılır. Can sıkıntımızı bilgisayarda oyun oynayarak gidermek isteriz. Zamanla bu alışkanlığımız bağımlılığa dönüşebilir.



Evet çocuklar, merakla, arkadaşlara özenmekle ve can sıkıntısını gidermekle başlayan bu teknoloji ilgisi zamanla bağımlılığa dönüşebilir. Bazılarınızın “Çok tablet, bilgisayar oyunu oynamanın ne zararı var ki?” dediğini duyuyorum. O zaman size zararlarını anlatayım.

# BİR ÇOCUK BAĞIMLI 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 ZARARI VAR KI?

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

Beyni  
tembelleşir.

Diđer insanlarla  
arkadaşlıkları  
zayıflar.

Az arkadaşları  
olur.

Dikkatleri hep  
dağınık olur.

Çok oturdukları  
için kemikleri  
güçlü olmaz.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLMAMAK İÇİN;

Teknoloji bağımlısı olmamak için yapmanız gereken tek şey var arkadaşlar; ekran başında geçirdiğinizi süreyi azaltmak. Sizin yaşınızdaki bir çocuğun ekran başında en fazla kalabileceği süre 60 dakika yani bir saat. Benim tavsiyem okul zamanında hafta içi hiç bilgisayar ya da tablet açmamanız. Hafta sonu oynamanız daha doğru olur.



Tüm bunlara rağmen yine de ekran karşısında çok mu vakit geçiriyorsunuz? İşte o zaman anne-babanızdan bilgisayarı ve tableti azaltmanız için yardımcı olmasını isteyin.



Bilgisayar/  
tablet başında  
kaldığınız süreyi  
azaltın.

Çeşitli eşyaları  
biriktirip  
koleksiyon  
yapın.

Öğretmenlerinizden  
yardım alın.

Ailenizden  
bilgisayarı  
ve tableti az  
kullanmak için  
yardım isteyin.

Bisiklet  
sürün, top  
oynayın, düzenli  
spor yapın.

Arkadaşınız  
ve kardeşinizle  
bol bol oyun  
oynayın.

Bol resim  
yapıp kitap  
okuyun.

