

KASTAMONU RAM

TEKNOLOJİ NEDİR ?

İnsan yeteneklerini genişletmek ve insan ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılan bilgi diyebiliriz. Teknoloji insanların kendi amaçlarına uygun olarak doğal dünyayı kullanmasıdır. Kısaca teknoloji, bilimi kullanarak hayatı kolaylaştırmak için yapılan her şeydir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR ?



Teknoloji bağımlılığı kişilerin teknolojiyi yanlış ve gerektiğinden fazla kullanılmasıdır. Teknoloji bağımlılığı dediğimiz zaman aklımıza öncelikle cep telefonu bağımlılığı, internet bağımlılığı, sosyal medya bağımlılığı ve televizyon bağımlılığı gibi bağımlılıklar gelmektedir

Teknoloji bağımlılığı sadece çocuklarda ve gençlerde değil, yetişkinlerde de görülebilmektedir. Yetişkinlerde genellikle televizyon izleme, internet kullanımı şeklinde iken çocuk ve gençlerde internet oyunları, cep telefonu kullanımı sosyal ağların kullanımı şeklinde gerçekleşir

BAĞIMLILIK NASIL BİR YOL İZLER ?

İLK ADIM MERAK....

İKİNCİ ADIM SOSYAL KULLANIM ...

ÜÇÜNCÜ ADIM EĞLENMEK YA DA PROBLEMLERDEN KAÇMAK İÇİN TEKNOLOJİYİ KULLANMAK...



DÖRDÜNCÜ ADIM BAĞIMLI

KULLANIMDIR ...



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA HİZMETLERİ
BÖLÜMÜ

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



KASTAMONU REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

TEKNOLOJİ BAĞIMLISI KİŞİ NELER YAPAR?

- ➔ İnternete girmek için bahaneler uydurur, yalan söyler.
- ➔ Birkaç dakika, işim bitene kadar diye başlayarak saatlerce bilgisayar, internet başında kalır.
- ➔ İnternet arkadaşlıklarını yüz yüze arkadaşlıklara tercih eder.
- ➔ İnternete girmek için yemek öğünlerinde, arkadaşlarla geçirilecek vakitlerden, ihtiyaçlardan vazgeçer, unuttur.
- ➔ Bilgisayardan, telefondan, internetten uzak kaldığınız zaman kendisini, kötü, boşlukta hisseder.
- ➔ Bilgisayar, internet, televizyon başında gereksiz vakit geçirirken hem suçluluk duyar hem de vazgeçmez.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI HAYATIMIZDA NELERİ DEĞİŞTİRİR ?

FİZİKSEL ŞİKAYETLER

- + Gözlerde yanma, kızarıklıklar
- + Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- + Beden duruşunda bozuk
- + Elde uyuşukluk
- + Halsizlik

SOSYAL ALANDA GÖRÜLEN ŞİKAYETLER

- ✦ Akademik başarıda düşüş
- ✦ Kişisel, aile ve okul sorunları
- ✦ Uyku bozuklukları
- ✦ Yeme bozuklukları
- ✦ Yüz yüze arkadaşlıklar kuramama
- ✦ Zamanı idare etmede başarısızlık



TEKNOLOJİK ÜRÜNLERİ KULLANIRKEN;

AİLENİZE VAKİT AYIRIN.

ARKADAŞLARINIZLA OYUN OYNAMAYA

VAKİT AYIRIN.

DİNLENMEYE VAKİT AYIRIN.

ÖDEVLERİNİZE VAKİT AYIRIN.

BİR SPOR DALIYLA İLGİLENİN.

YAŞANTINIZA YENİ HEDEFLER KOYUN.

BİLGİSAYAR, İNTERNET, CEP TELEFONU

KULLANIMINIZA MUTLAKA ZAMAN SINIRI VE KURALLARA MUTLAKA UYUN.

SOSYAL AĞLARI GEREKSİZ KULLANMAYIN.

BİLGİSAYAR, CEP TELEFONU, İNTERNETİ.. ASLA VAKİT GEÇİRME ARAÇLARI

OLARAK GÖRMEYİN .

İNTERNETTE AMAÇSIZ DOLAŞMAYIN.

İHTİYAÇ DUYUYORSANIZ MUTLAKA BİR
UZMANDAN YARDIM İSTEYİN!!!

Adres :Kuzeykent Mah. Kamil Demircioğlu Cad. No.34/AB KASTAMONU

Tel : 0 366 2146141—0 366 2146115

E.Posta : 168207@meb.k12.tr

Web Adresi : www.kastamonuram.meb.k12.tr