

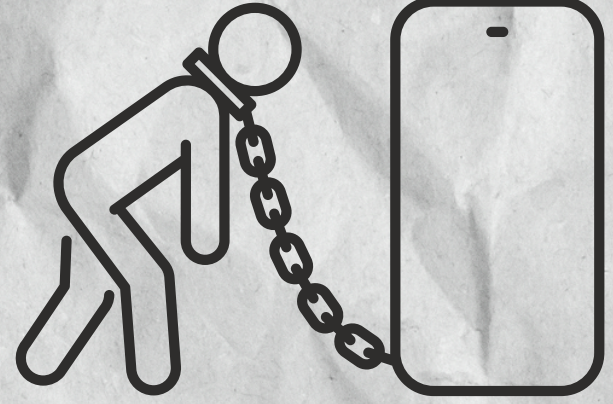
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE AİLELERİN ROLÜ

ŞEHİT ÖMER HALISDEMİR ANADOLU LİSESİ



Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji bağımlılığı, bireyin internet, telefon, bilgisayar veya diğer dijital cihazları aşırı ve kontrolsüz bir şekilde kullanmasıdır. Kişinin dijital dünyaya olan bağımlılığı, zamanla günlük yaşamını, akademik başarısını ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkileyebilir. Bu bağımlılık, bireyin teknoloji kullanımını kontrol edememesi, gereğinden fazla zaman harcaması ve teknolojiyi bırakmakta zorluk çekmesiyle kendini gösterir.



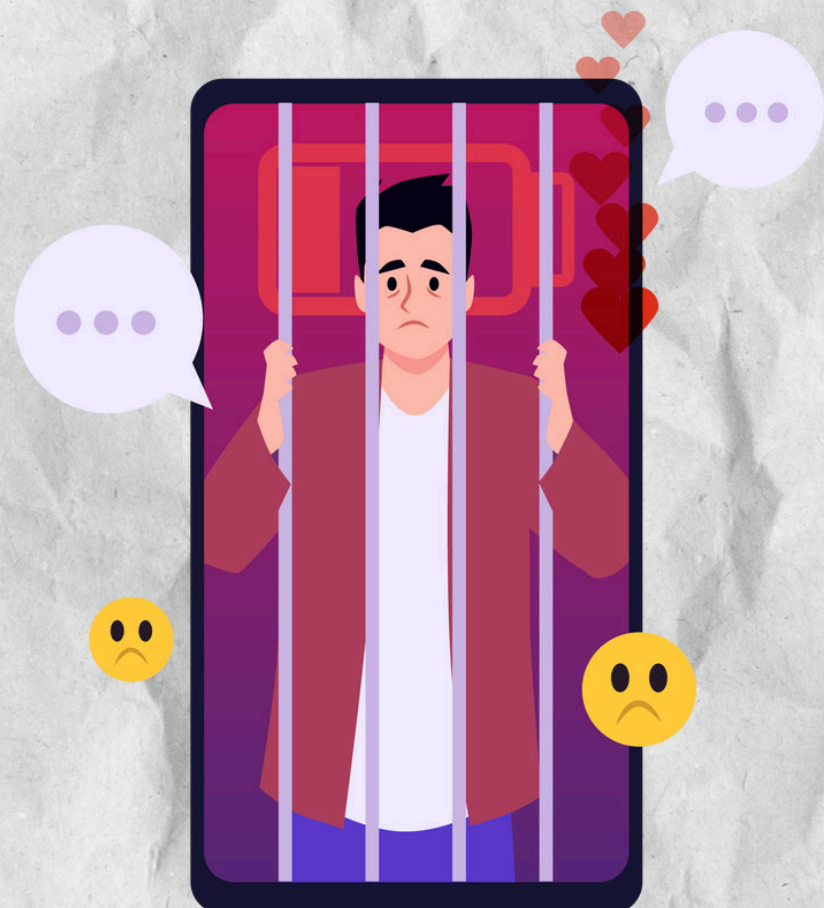
Belirtileri Nelerdir?

- Sürekli ekran başında zaman geçirme isteği ve teknolojiye erişim olmadığında huzursuz hissetme
- Teknolojik cihazlara erişim kısıtlandığında öfke, sinirlilik veya kaygı yaşama
- Uyku düzeninde bozulma, gece geç saatlere kadar ekran karşısında kalma
- Okul başarısında düşüş ve derslere olan ilgide azalma
- Aile ve arkadaş ilişkilerinde zayıflama, yüz yüze iletişimden kaçınma
- Günlük sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanma ve zaman yönetiminde başarısızlık
- Gerçek dünyadaki aktivitelerden kopma ve yalnızlaşma



Olası Zararları

- Fiziksel Sağlık Sorunları: Uzun süre ekrana maruz kalma göz yorgunluğuna, baş ve boyun ağrılarına, duruş bozukluklarına ve hareketsizlikten kaynaklanan obeziteye yol açabilir.
- Psikolojik Etkiler: Sürekli ekran başında zaman geçirmek, depresyon, anksiyete ve yalnızlık hissini artırabilir. Özellikle sosyal medya kullanımı, kişilerin kendilerini başkalarıyla kıyaslamalarına ve özgüven sorunları yaşamalarına sebep olabilir.
- Akademik Performans: Ders çalışmaya ayrılan zamanın azalması, dikkat dağınıklığı ve odaklanma problemleri, akademik başarının düşmesine neden olabilir.
- Aile İçi İletişim Sorunları: Teknoloji bağımlılığı, aile içindeki iletişimi olumsuz etkileyebilir. Çocuklar ve ebeveynler arasında sağlıklı bir bağ kurulamamasına, birlikte geçirilen zamanın azalmasına neden olabilir



Ebeveynler Neler Yapabilir?

- Çocuklarını teknoloji kullanımı konusunda bilinçlendirmeli ve sağlıklı kullanım alışkanlıkları kazandırmalı
- Ekran süresini sınırlamalı, belirli saatler içinde kullanım kuralları koymalı
- Alternatif aktiviteler sunmalı (spor, sanat, müzik, kitap okuma, aile etkinlikleri vb.)
- Örnek olmalı; kendi teknoloji kullanım alışkanlıklarını gözden geçirerek sağlıklı bir model oluşturmalı
- Çocuğun teknoloji kullanımını takip etmeli ve gerektiğinde rehberlik ederek bilinçli kullanım sağlamalı
- Teknolojiyi tamamen yasaklamak yerine doğru ve dengeli kullanımını teşvik etmeli
- Teknoloji bağımlılığına dair uzman görüşlerinden faydalanmalı ve gerektiğinde profesyonel destek almalı



Sağlıklı Teknoloji Kullanımı İçin Öneriler

- ✓ Günde en fazla 2 saat ekran süresi belirleyin ve bunu uygulayın
- ✓ Aile içinde “teknolojisiz zamanlar” oluşturun, yemek saatlerinde ve özel anlarda ekranları kapatın
- ✓ Uyku düzenini koruyabilmek için uyumadan en az 1 saat önce ekran kullanımını bırakın
 - ✓ Haftada en az bir gün dijital detoks yaparak teknolojiden uzak zaman geçirin
- ✓ Teknolojiyi sadece eğlence için değil, eğitim ve üretkenlik amaçlı da kullanın
- ✓ Çocuklarınıza sosyal becerilerini geliştirebilecekleri yüz yüze aktiviteler sunun

Unutmayın! Teknoloji bilinçli ve dengeli kullanıldığında faydalıdır. Aile olarak sağlıklı kullanım alışkanlıkları geliştirmek, çocuklarınızın ruhsal ve fiziksel sağlığı için büyük önem taşır. Aile içi iletişimi güçlendirerek, çocuklarınıza teknolojiyi nasıl doğru kullanacaklarını öğretmek sizin elinizdedir.