

## BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

?

Teknoloji bağımlılarının beyni giderek tembelleşir.

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



Beyni tembelleşir.

Diğer insanlarla güzel arkadaşlıklar kuramazlar.

Dikkatlerini toparlamakta zorlanırlar.

Az arkadaşları olur.

Çok oturdukları için kemikleri güçlü olmaz.

## KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Bisiklet sürmek, top oynamak gibi düzenli spor yapın!



tbm

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

## YEŞİLCAN'LA ZARARSIZ TEKNOLOJİ

İLKOKUL



tbm

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

f / tbmYesilay

YESILAY

yesilay.org.tr

# BAĞIMLILIK NEDİR?



## Merhaba arkadaşlar Ben Yeşilcan!

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeyle savaşıyorum. Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum.

İnsanın bir şeye bağımlı olması, onsuз olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır.

Biliyor musunuz bazı çocuklar bilgisayar ve tablet başında çok vakit geçiriyor. Bu beni üzüyor. Çünkü bu bilgisayar oyunu bazen bağımlılığa dönüşüyor.

# NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

Çocuklar arkadaşlarından etkilenirler.



# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Dışarı çıkmak, gezmek yerine hep bilgisayar oynamak isterler.

Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsuз yaşayamaması, onsuз 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,

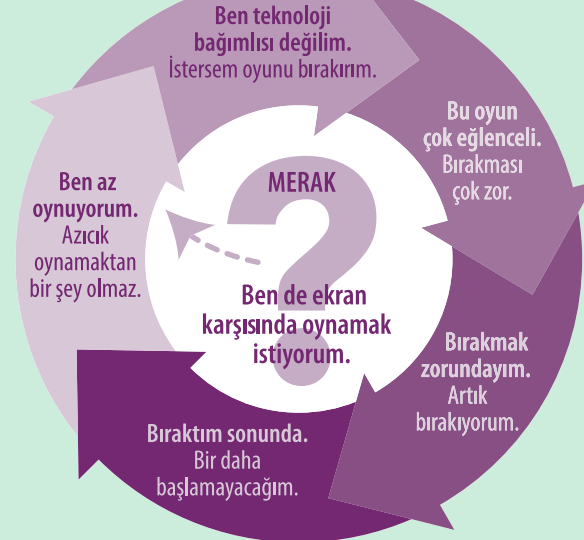
Oyun oynamadığında aklı oyunlarında kalıyor, öfkeli ve huzursuz oluyorsa,

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.

## BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



## ARKADAŞLARIM OYNUYOR!

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.

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

## CANIM SIKILIYOR!

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.