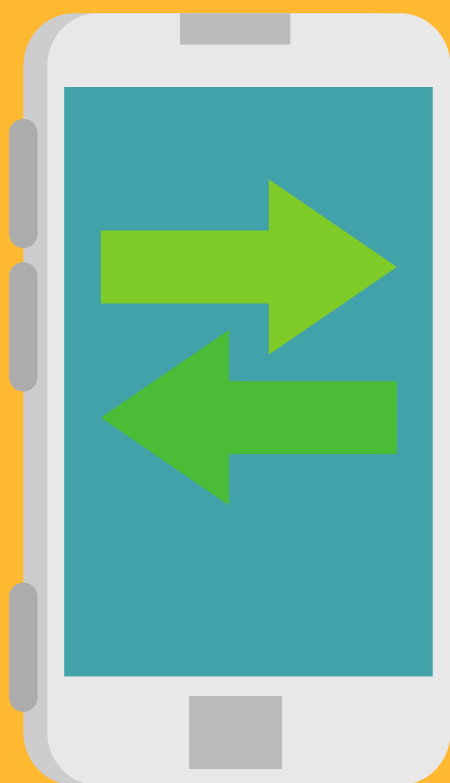


BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Teknolojiyi araştırma yapmak,
güncel bilgilere ulaşmak
amaçlı kullanabilirsin

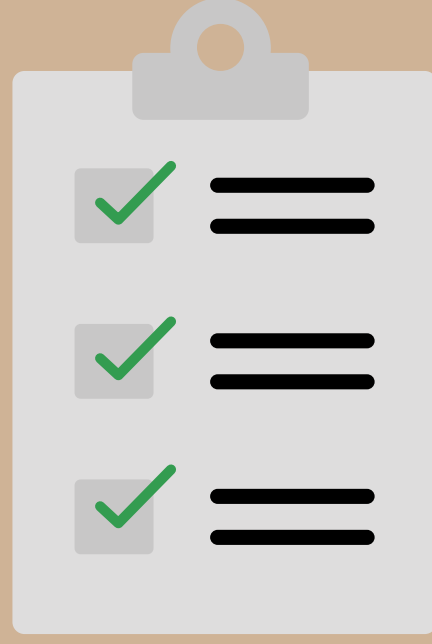
Çeşitli projeler geliştirebilir bunu
teknoloji sayesinde paylaşabilirsin



Pandeminin devam ettiği bu günlerde
sevdiklerinle konuşmak, derslerini
takip etmek amaçlı kullanabilirsin.



Teknolojinin olumlu yanları kadar bilinçli kullanmadığın taktirde 'Teknoloji Bağımlılığı' gibi zararlı yanları da bulunmaktadır. Bunun için;



Kendine haftalık internet kullanımı çizelgesi oluşturup, uymak için çaba harcamalısın. Günlük rutinlerini (yemek-uyku zamanı, ders çalışmak...vb) aksatmamalısın

Kendi aktivite(resim,müzik..vb.) listeni oluşturabilirsin. Böylece internete ulaşmayı çok istediğin zamanlarda bu listeden bir aktivite seçebilirsin



Ekran karşısında çok fazla vakit geçiriyor ve bunu engellemekte zorlanıyorsan dışarıdan yardım alabilirsin. (Okulundaki Rehberlik Servisi, Rehberlik Araştırma Merkezleri, Psikolog, Aile terapisi..vb.)

Daha fazla bilgi edinmek istiyorsan bu adresten ulaşabilirsin.



<https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>

