

**Ve unutma!**



Okul öncesi yaş grubu günde 30 dakika



İlköğretimin ikinci 4 yılında günde 1 saat



İlköğretimin ilk 4 yılında günde 45 dakika



Lise çağında günde 2 saat

Teknolojik ayalara zaman ayırmalısın...

Yardıma ihtiyacınız olduğunda; dışarıdan yardım almaktan çekinmeyin.


- Okulunuzdaki Rehberlik Servisleri,
- Rehberlik Araştırma Merkezleri,
- Psikolog,
- Aile terapisi... vb.

Unutulmamalıdır ki psikolojik destek almanın neze olduğunda doktora gitmekten bir farkı yoktur.



## PATNOS REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

 Turgut Özal mahallesi  
502. sokak Patnos/AĞRI

 (0472) 616 26 26

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

ORTAOKUL-ÖĞRENCİ





Günümüzde insanlara kolaylık sağlaması amacıyla neredeyse tüm evlerde bilgisayar, akıllı telefon ve televizyon bulunmaktadır.

Okulla gittiğimiz bu günlerde teknoloji sayesinde

derslerimizi takip edebiliyor,ödevlerimizi yapabiliyor, öğretmenlerimizle iletişime geçebiliyor, yakınlarımızla uzaktan da olsa konuşabiliyoruz.

Teknolojinin olumlu yanları kadar bilinçli kullanmadığımız taktirde 'Teknoloji Bağımlılığı' gibi zararlı yanları da bulunmaktadır.

## ● Teknoloji Bağımlılığı Ne Demek ?

Teknolojik aletler olmadan yaşayamamamız, onlara mahkum olmamız anlamına gelir.

## ● Nasıl Teknoloji Bağımlısı olunur?

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcıyorsan
- Çevrendekilere ekran karşısında geçirdiğin zaman hakkında yalan söylüyorsan
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikayet ediyorsan
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalıyorsan
- İnsanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih ediyorsan
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün veriyorsan
- Bilgisayarının başında çok fazla zaman geçirdiğin için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk alıyorsan ve bu iki duygu arasında gidip geliyorsan

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI YOLUNDA İLERLEDİĞİNİ SÖYLEYEBİLİRİZ**



## Teknoloji Kullanımına Ayırdığın Zamanı Nelere Ayırabilirsin



- Yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönelebilirsin.Örneğin; basketbol yada voleybol oynamak gibi
- Zamanını nasıl ve ne şekilde, kimlerle geçirdiğini takip edebilirsin. Liste yapabilirsin.
- Bir müzik aleti çalabilirsin. Şarkı söyleyebilirsin.
- Yorgun olduğunda dinlenmek için teknolojik aygıtları kullanmak yerine biraz kitap okuyabilir veya uyuyabilirsin.
- Arkadaşlarıyla eğlenceli zaman geçirebilirsin. Hem gerçek oyunlar daha keyifli değil mi?
- Doğayı keşfedip güzelliklerini görebilirsin.
- Derslerine veya işine odaklanarak başarını arttırmak için adımlar atabilirsin.

