



## **TEKNOLOJİ VE BİZ**

**Teknoloji, bir şeyi daha iyi, daha kolay , daha ekonomik ve daha verimli yapma girişimidir.**

### **TEKNOLOJİNİN YARARLARI**

**Tıp:** Pek çok kişinin hayatı teknoloji sayesinde kurtulabilmektedir.

**Ulaşım:** Navigasyon teknolojileri sayesinde artık tek tıkla istediğimiz adresi bulup en kısa yoldan gitmek istediğimiz lokasyona varabilmekteyiz.

**Eğitim:** Akıllı tahta uygulamaları ve online dersler eğitimde teknolojinin yeniliklerindedir.

**Medya:** Ülkemizde, dünyada ne oluyorsa hemen cep telefonumuza düşmekte, haberlere en kısa sürede ulaşmaktayız.

**Endüstri:** Sanayi ve endüstri alanındaki teknolojik gelişmeler sayesinde üretim, montaj, bakım ve onarım gibi zaman alan şeylerde bir hayli tasarruf sağlamaktayız.

**Alışveriş:** Evden çıkamadığımız zamanlarda bile teknoloji sayesinde online alışveriş yapabilmekteyiz.

**İletişim:** Görüntülü konuşmalar, sesli mesajlar, videolar derken gelişen her bir yenilik hayatımıza iyilik olarak dönmektedir.

### **TEKNOLOJİNİN ZARARLARI**

**Zihinsel Becerilerde Bozukluk:** Bilgisayar, telefon, tablet gibi teknolojik cihazların başında fazla vakit geçirmek dikkat dağınıklığı ve konsantrasyon bozukluğu gibi problemlere neden olmaktadır.

**Sosyal Becerilerde Bozukluk:** Bilgisayar başında çok fazla oyun oynayan çocuğun, gerçek hayattan kopuk olduğu bu süreç boyunca sosyal becerileri zayıflamaktadır.

**Öfke ve Korku:** İzlenen videolarda, çizgi filmlerde veya oynanan oyunlarda korkutucu öğelere maruz kalabiliriz.

**Fiziksel Problemler:** Teknolojinin zararları, yalnızca duygusal ve ruhsal bozukluklardan ibaret değildir. Konunun bir de fiziksel boyutu var. Hatalı oturma pozisyonunda uzun süre TV izlemek, bilgisayar veya tablet kullanmak aşağıdaki olumsuzlukları da beraberinde getiriyor:

- Göz-görme problemleri
- Boyun ağrıları
- Bedenin iskelet yapısında bozulma
- Kol, el, parmak uyuşmaları
- Aşırı yorgunluk



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Kontrolsüzce aşırı kullanıma isteğinin önüne geçilemeyen, teknolojik aygıtlar dışında kalan hayatın anlamını yitirdiği, kullanma bırakıldığında, bireyde sıkıntı verici duygu durumuna neden olan, ailevi ve toplumsal uyumu bozan bir davranışsal bağımlılık türüdür.

### TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

1. Çevrimiçi geçirilen zamanın kontrolünü kaybetmek
2. Günlük rutin işleri yapmakta zorluk çekmek, sorumlulukları yerine getirmemek
3. Aileden ve arkadaşlardan kopmak ve sosyal izolasyon
4. İnternet kullanımı konusunda suçluluk ya da kendini savunma duygusu
5. İnterneti duygusal veya ruhsal sıkıntılardan kaçmak amacıyla kullanmak

### TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLMAMAK İÇİN;

- Spor yap.



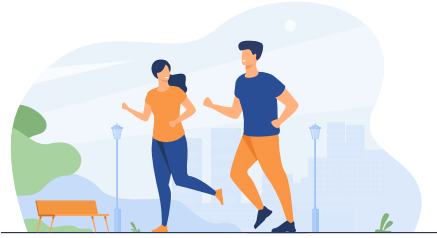
- Başka alternatifler oluşturun.



- Ailenle geçirdiğin zamanı artır.



- Yürüyüşe çık.



- Gerektiğinde yardım almasını bil.