

## 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 arkadaşlıkları olmaz.

Az arkadaşları olur.

Dikkatleri hep dağınık olur.

Çok oturdukları için kemikleri güçlü olmaz.

## KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Bisiklet sürün, top oynayın, düzenli spor yapın.



Bilgisayar veya tablet başında kaldığınız süreyi azaltın.

Ailenizden bilgisayarı ve tableti az kullanmak için yardım isteyin.

Bol resim yapıp kitap okuyun.

Arkadaşınız ve kardeşinizle bol bol oyun oynayın.

Bisiklet sürmek, top oynamak gibi düzenli spor yapın.

Çeşitli eşyaları biriktirip koleksiyon yapın.

Öğretmenlerinizden yardım alın.

## YEŞİLCAN'LA ZARARSIZ TEKNOLOJİ

İLKOKUL



# BAĞIMLILIK NEDİR?



**Merhaba arkadaşlar, Ben Yeşilcan!**

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

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

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

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

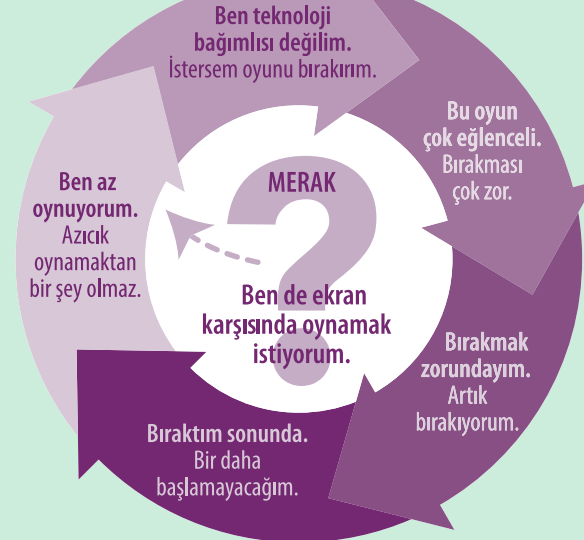
Oyun oynamadığında aklı oyunlarında kalıyor, öfkeli ve huzursuz oluyorsa,

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



# BAĞIMLILIK NASIL OLUŞUR?

Çocuklar arkadaşlarından etkilenirler.



## 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!

# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Dışarı çıkmak, gezmek yerine hep bilgisayar oynamak isterler.



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.