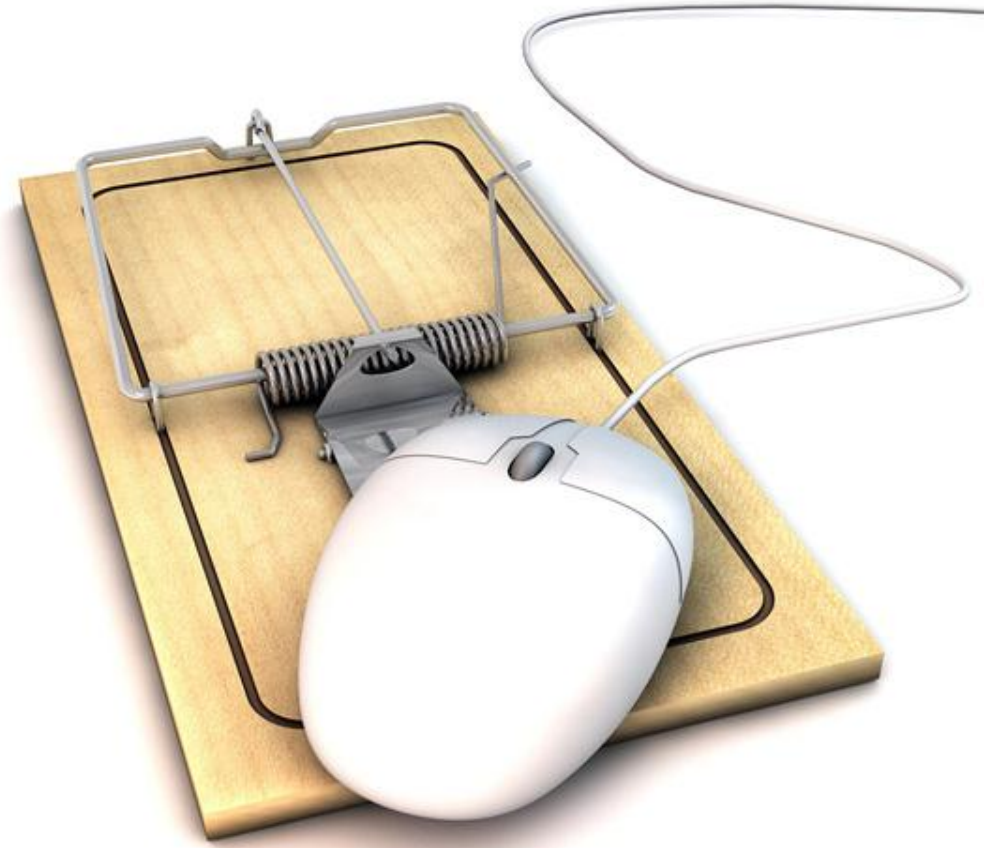


# Yeşilcan'la Zararsız Teknoloji





Teknolojiye bağımlı olan bir kişinin hayatında neler değişir? Bu kişi neler yapar, neler yapmaz?



# Bağımlılık

Bir kişinin bir şeye bağımlı olması, onsuz yaşayamaması, onsuz olduğunda mutsuz olması bağımlılık olarak adlandırılır. Bir kişi...

Devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa...

Oyun oynamadığı zamanlarda aklı hep oyunlarında kalıyorsa...

Bilgisayar, tablet vb. yüzünden arkadaşlarından uzak kalıyor, ailesi ile arası bozuluyorsa...

Bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa...

Bilgisayar, tablet vb. başında olmadığı zamanlarda öfkeli, huzursuz, asabi oluyorsa...

Yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa...

Bilgisayar, tablet vb. başında geçirdiği vakti her geçen gün çoğaltıyorsa...

Kendisine çok fazla bilgisayar oyunu oynadığı, artık kapatması gerektiği hatırlatıldığında sinirleniyor, hırçınlaşıyorsa...

Bilgisayar, tablet vb. söz konusu olduğunda kendisine söz geçiremiyorsa...

Bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa...

**...o kişi bir teknoloji bağımlısıdır.**

# Teknoloji Bağımlısı Olan Kişi...

- Teknoloji bağımlısı olan kişi hayatının büyük bir bölümünü teknolojiyi kullanmak için ayırır, yapmak zorunda olduğu işleri yapmaz veya yapmak zorunda olduğu işleri durmadan erteler.





# Kısacası Teknoloji Bağımlılığı...

- Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.
- Teknoloji bağımlısı olan kişide teknoloji kullanımı ve onunla bağlantılı eylemler kişinin hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, yapmak zorunda olduğu işleri yapmaz veya durmadan erteler.



# Nasıl Bağımlı Oluyorlar?





# Nasıl Bağımlı Oluyorlar?

Merak ediyorum!

1

Arkadaşlarının hepsi oynuyor!



2

Ben onsuz yapamam!

3

Yapacak hiçbir şey yok!



# Neden Bağımlı Oluyorlar?

- Bağımlılığın ne olduğunu bilmemekten
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten
- Merak duygusunu kontrol edememekten
- Can sıkıntısından ve yapacak daha iyi bir şey bulamamaktan
- Problemlerini nasıl çözeceğini bilememekten







# Teknolojiye Bağımlı Olmanın Zararı Ne?

İnsanlarla ilişkilerde bozulma

Düşünme kabiliyetinde ve yeteneklerinde zayıflama

Genel sağlık sorunları

Öz güvende düşüş

Saldırganlıkta artma

Sosyal gelişimde gerileme

Sabır ve tahammülde zayıflama

Yalnızlaşma

Dengesiz ve sağlıksız beslenme

Başkalarıyla ilişki kurmakta zorlanma

Spor, müzik, sanat gibi faaliyetlerden geri kalma

Baş ağrısı

Ders başarısında gerileme

İskelet ve kas sisteminde hasar

Duygularda körelme

Dikkat eksikliği

Uykusuzluk

# Teknolojiden Yararlanmak Ama Bağımlı Olmamak İçin...

Teknoloji kullanımınızı  
sınırlayın.

*Böylece kendinize sınır  
çizmiş olursunuz.*



# Teknolojiden Yararlanmak Ama Bağımlı Olmamak İçin...

Teknolojiden yararlanma ve kendinizle teknoloji kullanımınız arasına sınır koyma konusunda ailenizden yardım isteyin.

*Böylece büyüklerinizin tecrübelerinden yararlanmış olursunuz.*



# Teknolojiden Yararlanmak Ama Bağımlı Olmamak İçin...

Zaten sınırlı zamanlarda yaptığınız teknolojiyle ilişkili işlerinizin ve çalışmalarınızın hemen ardına bir arkadaş buluşması veya zorunlu bir iş planlayın.

*Böylece ölçüyü kaçırmazsınız.*





# Teknolojiden Yararlanmak Ama Bağımlı Olmamak İçin...



Teknoloji kullanımı ile ilgili kendinize hedefler belirleyin.

*Böylece amaçsız ve boşu boşuna bir kullanıma kendinizi kaptırmamış olursunuz.*

# Teknolojiden Yararlanmak Ama Bağımlı Olmamak İçin...

Odanıza, evin çeşitli yerlerine, bilgisayar ekranının yanı başına teknoloji bağımlılığının size neler kaybettireceğini hatırlatan sözler ve görseller asın.

*Böylece aklınızı sürekli devrede tutarsınız.*



# Teknolojiden Yararlanmak Ama Bağımlı Olmamak İçin...

Yapmak istediklerinizi listeleyin,  
listenizdekilerinden birini  
yaptıktan sonra listenizin en  
sonuna yeni bir isteğinizi yazın.

*Böylece hayatınızda teknoloji  
dışında da önem verdiğiniz şeyler  
olduğunu sürekli hatırlarsınız.*



# Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz? Haydi o zaman aşağıdaki maddeler için “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” ifadelerinden uygun olanı seçin.

Her zaman

Bazen

Hiçbir zaman

**1)** Devamlı  
bilgisayarda oyun  
oynamak istiyorum.



# Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz? Haydi o zaman aşağıdaki maddeler için “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” ifadelerinden uygun olanı seçin.

Her zaman

Bazen

Hiçbir zaman

2) Bilgisayar başında zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyorum.

# Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz? Haydi o zaman aşağıdaki maddeler için “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” ifadelerinden uygun olanı seçin.

Her zaman

Bazen

Hiçbir zaman

**3)** Yemeklerimi bilgisayarın başında yiyorum.

# Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz? Haydi o zaman aşağıdaki maddeler için “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” ifadelerinden uygun olanı seçin.

Her zaman

Bazen

Hiçbir zaman

**4)** İnternette vakit geçirmek için arkadaşlarımla beraber olmaktan vazgeçiyorum.

# Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz? Haydi o zaman aşağıdaki maddeler için “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” ifadelerinden uygun olanı seçin.

Her zaman

Bazen

Hiçbir zaman

5) İnternette geçirdiğim süreyi azaltmak istediğimde bunu bir türlü başaramıyorum.



# Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz? Haydi o zaman aşağıdaki maddeler için “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” ifadelerinden uygun olanı seçin.

Her zaman

Bazen

Hiçbir zaman

**6)** Oyun yüzünden derslerimi ihmal ediyorum.

# Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz? Haydi o zaman aşağıdaki maddeler için “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” ifadelerinden uygun olanı seçin.

Her zaman

Bazen

Hiçbir zaman

**7)** Annem babam çok fazla oyun oynadığımı söylediğinde sinirleniyorum.

# Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz? Haydi o zaman aşağıdaki maddeler için “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” ifadelerinden uygun olanı seçin.

Her zaman

Bazen

Hiçbir zaman

**8)** Oyun oynamadığım zamanlarda aklım oyunlarda kalıyor.

# Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz? Haydi o zaman aşağıdaki maddeler için “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” ifadelerinden uygun olanı seçin.

Her zaman

Bazen

Hiçbir zaman

**9)** Oyunun başından çok zor kalkıyorum.



# Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz? Haydi o zaman aşağıdaki maddeler için “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” ifadelerinden uygun olanı seçin.

Her zaman

Bazen

Hiçbir zaman

**10)** Geç saatlere kadar bilgisayar başında oturmaktan uykusuz kalıyorum.

# İşte Sonuç!

- Teknoloji konusunda gayet iyi durumdasınız.

“Hiçbir zaman”  
ifadeleriniz  
çoğunlukta

- Ufak tefek düzeltmelerle sorunu halledebilirsiniz.

“Bazen”  
ifadeleriniz  
çoğunlukta

- Acil durum sirenleri çalıyor demektir. Acilen teknoloji kullanımınızda önlemler almalı, köklü değişiklikler yapmalısınız.

“Her zaman”  
ifadeleriniz  
çoğunlukta

Hayat nehri,  
netten akmıyor!

"e-sosyal" misiniz,  
"a-sosyal" mi?

sanal ilişki = yalan ilişki

sosyal  
çevreni sosyal  
medya ile kısıtlama!

Teknoloji çözüm üretir,  
bağımlılık sorun üretir.

ÇÖĞÜ ZARFI  
İZBİ KAPAK

İnternete  
bağlı ol,  
bağımlı  
olma!

Telefonun  
çeksini ama  
seni içine  
çekmesin!

"Sıfır teknoloji" değil,  
"sınırsız teknoloji" değil,  
"yeterince teknoloji"!



# SORUN NEREDE?



Taha, dostum, bu ne acele? Hayırdır, bir sorun mu var?



Vaavv! Bu gerçekten büyük bir sorun!

Sonra görüşürüz. Şu an vaktimi seninle konuşarak geçiremem!

Duurl! Beni de bekle.

Büyük bir sorun hem de! Dün oyunda Beren benim skorumu geçti. Bugün okulda bana hava attı. Rekorumu tekrar elime almam lazım!



Taha uzun zamandır uğramıyorsun. Meyveler...



Sorun meyvelerde değil Salih amca!



Taha son zamanlarda okuldan gelir gelmez kendini odasına kapatıyor ve saatlerce tüm dikkatini ve ilgisini bilgisayar oyunlarına veriyordu. Temel ihtiyaçları dışında neredeyse odasından hiç çıkmıyordu.



Ben geldim anne!

Ben de...

Evet sorun Taha'nın ta kendisiydi. Ve sorun çözmek Yeşilcan'ın uzmanlık alanıydı.

Yeşilcan ile Taha'nın anne ve babası kafa kafaya verip bir plan yaptılar.



Taha'ciğim bu meyveler ve not sana gelmiş!



Not Salih amcadan gelmişti.



Taha'ciğim, duydum ki şu aralar çok önemli işlerin varmış. Bu kadar önemli bir şey olmasaydı selam vermeden geçmezdim zaten. Biraz meyve gönderdim. Bol bol ye, kafan daha iyi çalışsın. Böylece Beren'in rekorunu kırabilirsin. Başarılar... Salih amcan













## Okuyalım, Tartışalım

Aşağıdaki soruları okuduğunuz çizgi öyküye göre cevaplayın.

1. Taha okul çıkışında neden alelacele eve koşuyor?
2. Taha'nın büyük bir sorun olarak gördüđü Şey nedir? Siz bunu sorun olarak görüyor musunuz? Niçin?
3. Son zamanlarda Taha'nın hayatındaki değişiklikler nelerdir?
4. Annesi meyve poşetini neden Taha'nın odasına bırakıyor?
5. Babası Taha'ya içinde cips, kola, çikolata olan poşeti neden getirmiş olabilir?
6. Taha, annesinin ve babasının gösterdiği anlayıştan neden memnun kalmıyor?
7. Zehra, ertesı günkü sınav için Taha'nın kitabını istediğinde Taha neden sinirleniyor?

# tbm

YESİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Yeşilcan'la  
Zararsız  
Teknoloji



## Fotoğraflar ve Grafik Çalışmaları

Oğan Kandemiroğlu © Yeşilay

© Friax74, © olly, © Mumpitz, © virinaflora, © Ljupco Smokovski, © Vesna Cvorovic, © Igarts, © Baillou,  
© brunopetrozza, © atikom – Fotolia.com