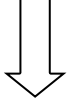
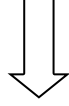


NASIL BAĞIMLI HALE GELİNİR?

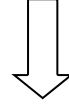
-MERAK EDİYORUM



-ARKADAŞLARIM OYNUYOR



-BEN ONSUZ YAPAMAM



-YAPACAK HİÇBİR ŞEY YOK

HER ZAMAN YAPACAK BİR ŞEY VARDIR.

KONTROLÜ ELE ALMAKLA BAŞLANMALIDIR.

GÜCSÜZ DEĞİLSİNİZ. GÜÇ SİZSİNİZ.



“BAĞIMLILIKLARIMIZIN NE ZARARI VAR Kİ?” DİYE SORACAK OLURSAK;

*Bağımlılıklarımız beynimizin tembelleşmesine neden olur.

*Bağımlılıklarımız dikkatimizi toplamamızı ve yapmak istediklerimize konsantre olmamızı zorlaştırır.

*Erken yaşlarda sahip olunan teknoloji bağımlılığı gibi bağımlılıklar, fiziksel ve bilişsel olarak gelişimsel bozukluklara sebep olur.

*Bütün bağımlılık türleri sağlık problemlerine yol açar. Özellikle teknoloji bağımlılığı; duruş bozukluklarına ve kemik-kas gelişiminde aksamalara sebep olur.

*Bağımlılıklarımız arkadaşlık ilişkilerimizi olumsuz etkileyebilir. Özellikle teknoloji bağımlılığı sosyal ortamlara girerek iletişim kurma sıklığımızın azalmasına sebep olur.

ORTAYA ÇIKAN BU PROBLEMLERİ KENDİMİZDE GÖZLEMLEDİĞİMİZ ZAMAN “KENDİMİ NASIL KORURUM?” SORUSUNU KENDİMİZE YÖNELTMEYİZ GEREKİR.



İZMİT FEVZİ ÇAKMAK İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



BAĞIMLILIK TUTSAKLIKTIR!



Bağımlılık, bir maddenin ya da bir etkinliğin bireyin ruhsal, sosyal ve/veya fiziksel sağlığı kötü yönde etkilemesine karşın kullanımının birey tarafından devam edilmesidir.

BAĞIMLILIK KİŞİNİN KIRMAKTA ZORLANDIĞI BİR DÖNGÜDÜR.



TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLMAMAK İÇİN;

-Ekran başında geçirdiğimiz süreyi adım adım azaltabiliriz. (Ekran başında günde 5 saat geçiriyorsak bunu kontrol altına aldığımızı görmemiz için hafta hafta 4 saat, 3 saat, 2 saat, 1 saat olarak kullanım süremizi azaltabiliriz.) Günlük 1 saat ideal bir süredir.

-Eğer bağımlılıklarımızı kendi başımıza kontrol etmekte zorlanıyorsak, sevdiğimizden ve ailemizden bize kendimizi kontrol etmek konusunda yardımcı olmaları için destek isteyebiliriz. Sosyal destek bağımlılıkları aşabilememiz için en önemli ihtiyacımızdır.

-Rutinler oluşturmak, bağımlılıklarımızı aşabilmek için en iyi yöntemdir. Her gün hangi saatlerde neler yapacağımızı önceden planlar ve bu plana sadık kalırsak hayatımız üzerindeki kontrolümüzü sağlayabiliriz.

-Ne yaparsak yapalım bağımlılığımızla başa çıkamıyorsak profesyonel destek almak için çeşitli kuruluşlara başvurabiliriz.

YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) Telefon No: 444 7975.

-Teknoloji kullanırken hedefler belirlemek, teknolojiyi amaçlı kullanmamızı sağlar ve bu şekilde bağımlılık geliştirmeden zararsız teknoloji kullanma becerisi edinmiş oluruz. Teknoloji kullanmadan önce gireceğimiz siteleri ve yapacağımız işleri bir kağıda yazabilir ve bu çerçevenin dışına çıkmamaya çalışabiliriz.



HAYAL KURALIM!

Evinizdeki televizyon, telefon, tablet, bilgisayar gibi teknolojik aletlerin 1 gün boyunca bozulduğunu hayal edin.

Nasıl bir gün geçirirdiniz?

Neler yapardınız?

O günün diğer günlerden nasıl bir farkı olurdu?

DENEYEBİLİRSİNİZ. :)

İZMİT FEVZİ ÇAKMAK İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ



SPOR YAPMAK, MÜZİK DİNLEMELİK, DANS ETMEK, KİTAP OKUMAK, DOĞADA ZAMAN GEÇİRMEK BİZLER İÇİN EN FAYDALI ETKİNLİKLERDİR.

BİLGİSAYAR OYUNLARI KADAR KEYİFLİ OLAN PEK ÇOK OYUN OYNAYABİLİRİZ. HEM DE FARKLI OLARAK BU OYUNUN İÇİNDE GERÇEK BİZ OLABİLİRİZ.