

NELER YAPABİLİRİZ??

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak teknoloji kullanımını azaltmak
- Yemek yerken ,başkalarıyla iletişim halindeyken,,ders çalışırken teknolojik aletlerden uzak durmak
- Aile içi kurallar belirlemek ve bunlara uymak
- Güçlü ve pozitif aile bağları kurmak
- Yaratıcılığınızı geliştirebilecek sanatsal faaliyetlere katılmak
- Ekran başında geçireceğiniz günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirmek
- Sağlıklı iletişim kurabilme yollarını öğrenmek
- Çocukların yaşamlarına ilgili ebeveyn olmak



*Teknolojinin azı karar ,
çoğu ise zarar!*



*İnternet
bağlamaz,
Hayattan
Ayırır!*



*Doğa telefon uygulamalarından
daha renklidir!*

SUR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ



**YERİNDE YETERİNCE
TEKNOLOJİ
KULLANIMI**





Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğince **kullanılması** ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesi **bilinçli teknoloji kullanımı** olarak tanımlanabilir .



Teknoloji kullanımını nasıl zararlı hale getiriyoruz???

- Denetimsiz,sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamın sorumluluklarını aksatacak şekilde,
- Uzun süreli ve uygun olmayan içeriklerle,
- Fiziksel,sosyal ,psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek biçimde kullandığımızda teknoloji bize zarar vermeye başlar.



TEKNOLOJİYE NEDEN BAĞIMLI OLUYORUZ?

- Bağımlı arkadaş ve aile çevresinin olması
- Sosyal ilişki kurmada güçlük yaşamak
- İyi vakit geçirebileceği aktiviteler bulamamak
- Merak duygusu
- Aile içi çatışmalar yaşamak
- Spordan uzak ve hareketsiz yaşam
- Özgüven eksikliği ve kendini yeterince tanımamak
- Teknolojiyi bilinçli kullanmaya dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek ve önemsememek