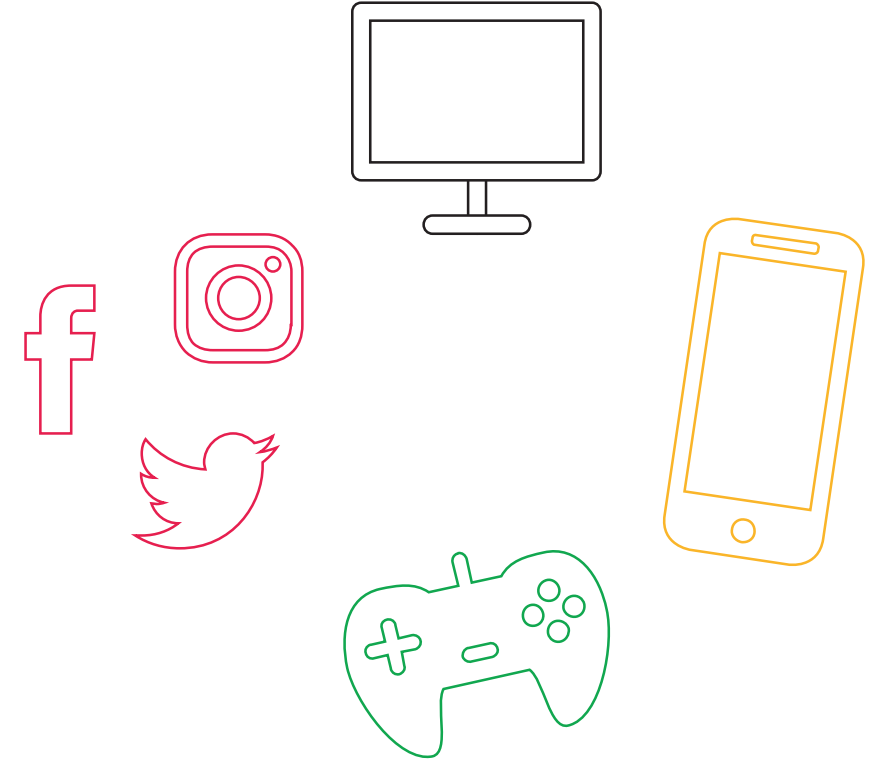


TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN



SUNUM İÇERİĞİ

- Teknoloji bağımlılığının belirtileri
- Risk unsurları
- Adım adım teknoloji bağımlılığı
- Teknolojik bağımlılıklar
- Dini açıdan teknoloji bağımlılığı
- Teknoloji ile ilişkiniz nasıl olmalı?
- Kendinizi test edin: Evet mi, Hayır mı?
- Teknoloji bağımlısı olmamak için...



o Bağımlılık

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde,

- Kontrolünü kaybetmesi,
- Onsuz bir hayat süremez hale gelmesi,
- Mecburi olarak yapmak zorunda olduğu işler dışında, bütün vaktini ve enerjisini ona harcaması demektir.



Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.



Bağımlı olduğu şeyle her geçen gün daha çok vakit geçirmek ister.



Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa asabi ve öfkeli olur.



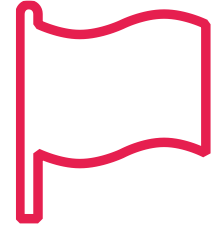
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Kullanmazken bile bağımlı olduğu şeyi düşünür.



Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.

Bilgisayar, tablet ve telefonla meşgulken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir bağımlılık işareti olabilir!

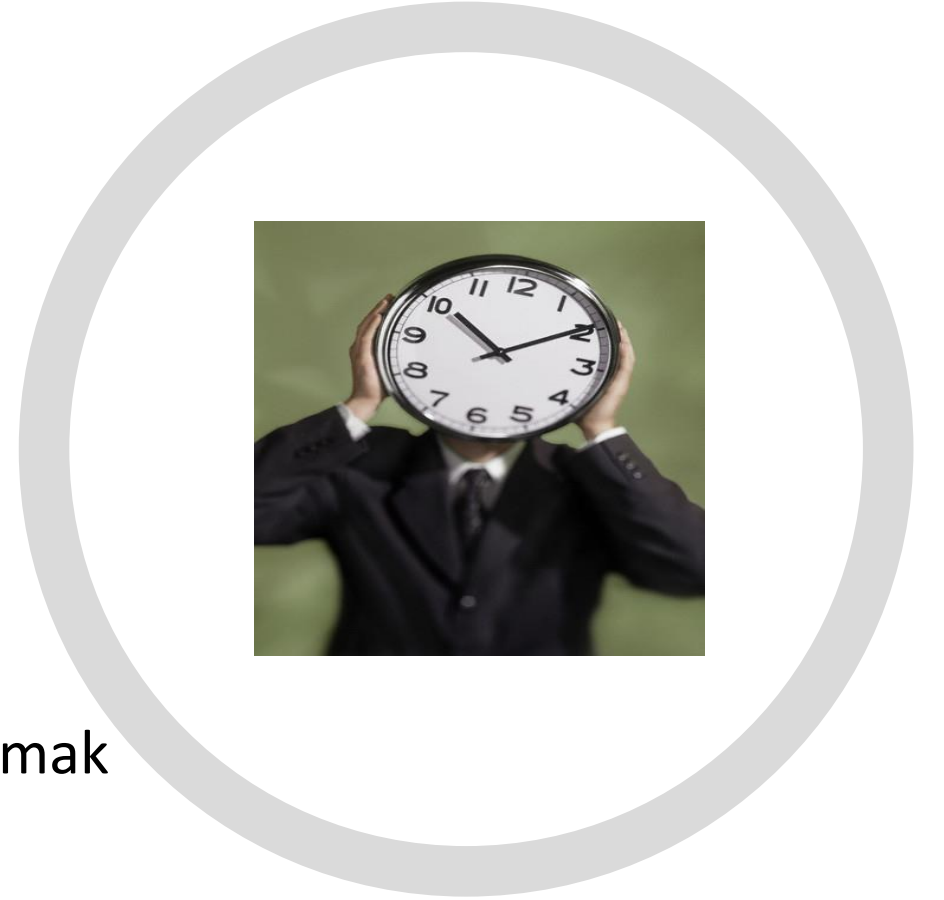


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

○ Bağımlılık Riski!

- * Spordan uzak durmak
- * Bağımlı kişilerle arkadaş olmak
- * Hobilere, el sanatlarına, okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olmak
- * Arkadaş edinmekten ve iletişim kurmaktan kaçınmak

BAĞIMLILIK RİSKİNİ ARTIRIR



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Süreç Nasıl Başlar?

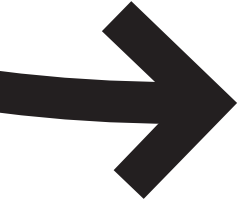
Önce
can
sıkıntısıyla
başlar

Can sıkıntısını giderecek
daha aktif, daha verimli
ve faydalı
uğraşlar bulamamakla,
sonunda teknolojik
ürünlerle sınırsız zaman
geçirmekle devam eder.

ve
sonra
...



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



ilk adım
merak



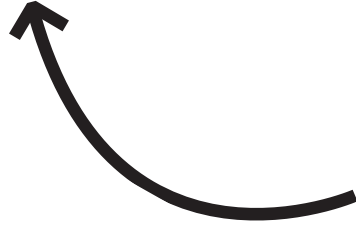
2. adım
sosyal
kullanım



3. adım
eğlenmek ya da
problemlerden
kaçmak için kullanım



4. adım
bağımlı kullanım



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hep daha fazlası istenir.

▮ Sabaha kadar oynadım!

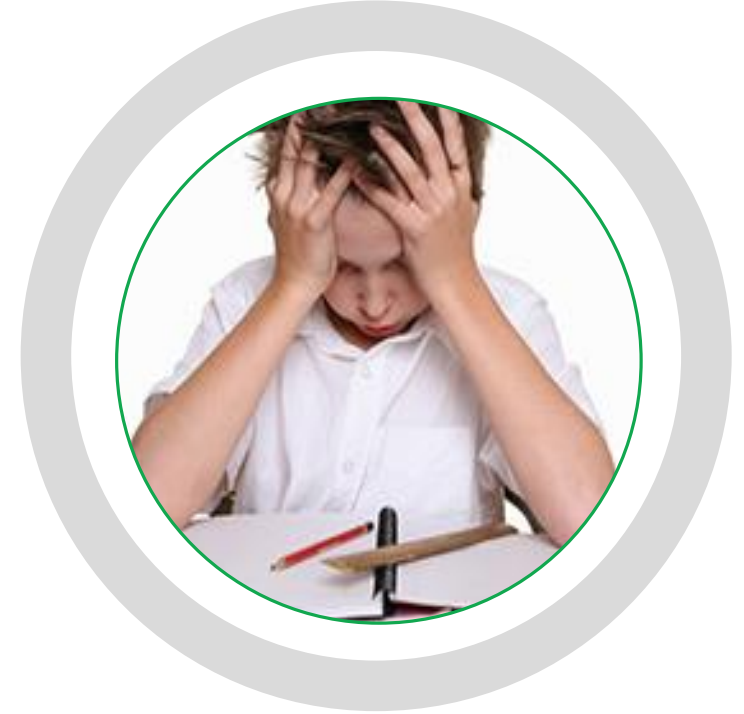


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojinin olmadığı ortamlar sıkıcı gelir.

Off yaa... Son zil çalsa da eve uçam!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kişi kendini kontrol edemez hale gelir.

Sadece 5 dakika daha!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hayatı gitgide sıkıcı ve tek düze bir hal alır.

Canım hiçbir şey istemiyor!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sağlık problemleri başlar.

Ah belim!
Gözlerim yanıyor!
Boynum tutulmuş!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kişi kendini kötü hisseder.

Psikolojim bozuldu!
Üzerimde tatsız bir hal var!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Çevresindekilerle gerginlik ve tartışma yaşar.

 Bana karışma!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sorumluluklarını aksatmaya başlar.

Ödev bugüne miydi?
Banyo yapmak, berbere gitmek istemiyorum!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Başka bir şey düşünemez hale gelir.

Hele bir bilgisayarına kavuşayım,
dünkü oyunda kaybettiğim
puanları geri almasını
bilirim ben!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Yalan söylemeye başlar.

Yok canım, daha şimdi
oturmuştum başına!
Kendime bir sahte hesap açtım!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sosyal ilişkileri zarar görür, yalnızlaşır.

☞ Kendimi çok yalnız hissediyorum!
Tek dostum sanal dünya!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Uyku düzeni bozulur.

☞ Daha yeni yatmıştık! Ne zaman sabah oldu?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Ailesinden uzaklaşır, yeme düzeni bozulur.

Anne, yemeğimi odamda yesem olur mu?
Dedemleri ziyarete ben gelmesem!



Teknolojik Bağımlılıklar



İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA



TELEFON
VE TABLET



OYUN
KONSOLLARI



BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON

Sosyal Medya Bağımlılık Yapar mı?

- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçeneğe,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,
- Bağlantınız kesilince huzursuzluk yaşıyorsanız,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler almışsa,
sosyal medya bağımlısı olabilirsiniz!








Oyunlar Bağımlılık Yapar mı?

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Aile ve arkadaşlarla vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunnardaki başarınızı gerçek hayattaki başarınızdan daha çok önemsemeye başladıysanız,
- Notlarınız düşüyor ve devamsızlık sorunları yaşıyorsanız,
- Aç ve uykusuz kalıyorsanız **oyun bağımlısı olabilirsiniz!**

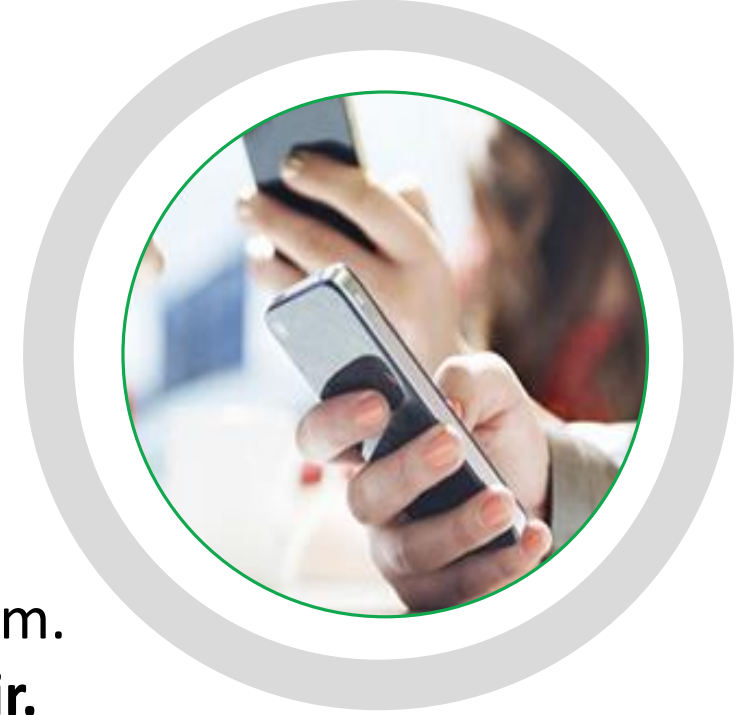


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Bağımlılıktan Korunmak İçin Öneriler

-  Yavaş yavaş ama kararlı olarak kullanım sürenizi azaltın.
-  Yerini doldurun; yeni ve faydalı faaliyetlere, spora yönelin.
-  Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
-  Değerlendirin! Sizden neler aldı? Ne gibi zararları oldu?
-  Çevrenizden ve gerekirse uzmandan yardım alın.

Cep Telefonu Bağımlılık Yapar mı?



- Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
- Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.
- Uyduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
- Telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
- Kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
- Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.
- Başkalarıyla sohbette veya yemekten bile cep telefonumu sık sık kullanırım.

DİYORSANIZ BAĞIMLILIK RİSKİ ALTINDA OLABİLİRSİNİZ.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Fazla Cep Telefonu Kullanımı ile Baş Etmek İçin



Cep telefonu kullandığınız zamanları gözlemleyin.



Cep telefonu ile yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak başlayın.



Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.

Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Mesajlarınız ve cevapsız aramalarınız varsa, ertesi gün dönüş yapın. Uyku düzeninizin bozulmamasını önceleyin.



TÜRKİYE BAğIMLILIKLA MÜCADELE EğİTİM PROGRAMI

27

Teknoloji Bağımlılığının Dinî ve Ahlâkî Yönü

- İnsan yeryüzünün halifesidir.
- Halife olmak, akıllı ve sorumluluk sahibi olmak demektir.
- Dinimiz insana imkanlarını ve Allah'ın kendisine verdiği nimetleri iyilik yolunda kullanmasını emreder.
- Teknolojik ürünler büyük bir nimettir.
- Her nimet, erdemli ve ahlaka uygun biçimde kullanılmalıdır.
- Çünkü insan bu nimetler hakkında ahirette hesaba çekilecektir.

*Teknolojiyle olan
bağımız dinî, ahlaki
ve kültürel
kodlarımızla
bağımızı
koparmasın.*

İnsan yaratılmışların en şerefliisidir.

- İnsanın var oluşundan getirdiği asli değerleri vardır ve bunlar hürmete layıktır.
- Dinimize göre her bir insan bu anlamda dokunulmaz olup;
 - Sağlığını tehdit ederek canına,
 - Bağımlılığa dönüşerek akıl sağlığına,
 - Maddi kayba sebebiyet verip malına,
 - Gayr-i ahlaki yönelimlere sevk ederek ırzına,
 - Sapkın fikri ideolojilere yönlendirerek inancına zarar veren her şey sorgulanmalıdır.

*Her insanın
canı, akli,
malı, ırzı,
inancı
kutsaldır.*

• *“Peygamber (s.a.s) sarhoş edici ve uyuşturucu olan her şeyi yasakladı.”*

- İnsan; akıllı, irade sahibi ve sorumlulukları olan bir varlıktır.
- İnsan teknoloji bağımlılığı yüzünden,
 - Üreten bir öznedenden, tüketen bir nesneye dönüşüyorsa,
 - En değerli hazinesi zamanı israf ediyorsa,
 - Dinimizce suç ve günah, kültürümüzce ayıp ve hata kabul edilen işlerle meşgul oluyorsa,
- Varlık sebebini tüketen şeyler karşısında akli örtülüyor, zihni uyuşuyor ve artık iradesini kullanamıyor demektir.

Üretmiyor,
tüketiyor,
oyalıyor,
eksiliyoruz.

“Ey iman edenler! Size bir fâsık bir haber getirirse, bilmeyerek bir topluluğa zarar verip yaptığınıza pişman olmamak için o haberin doğruluğunu araştırın.” Kur’an-ı Kerim. Hucurât 49/6.

- Medya ve sanal âlem bilinçsiz kullanıcı için yalan ve sahtekarlığın mecrasına dönüşmektedir.
- İnsan bilerek veya bilmeyerek, bazen yalanı kendisi üretiyor, bazen de yayılmasına sebep olmaktadır.
- Zararlı akım ve ideolojilerin üremesine fırsat veren şey araştırılmadan paylaşılan yanlış bilgilerdir.
- Müslümanın en önemli sorumluluğu kötülüğe giden yolu kapatmaktır.

Birbirinizin kusurlarını ve mahremini araştırmayın!
Hucurât 49/12

Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?

- Spora ve hobilere vakit ayırın.
- Bilgisayarınızla sırdaş olmayın.**
- Ailenizle daha fazla vakit geçirin.
- Mutlaka zaman sınırlaması koyun.**
- Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.
- Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.**
- Dışarıda oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.
- Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.**
- Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğinizi unutmayın.

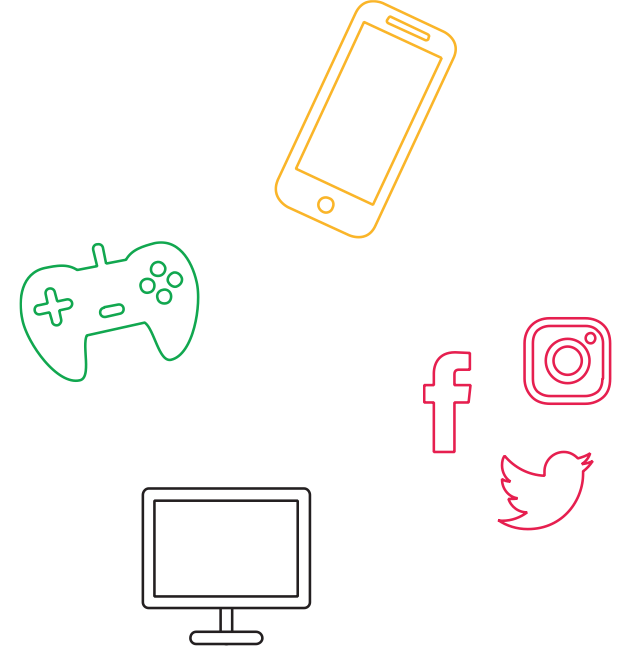


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz?

Haydi o zaman, soruları cevaplayalım.



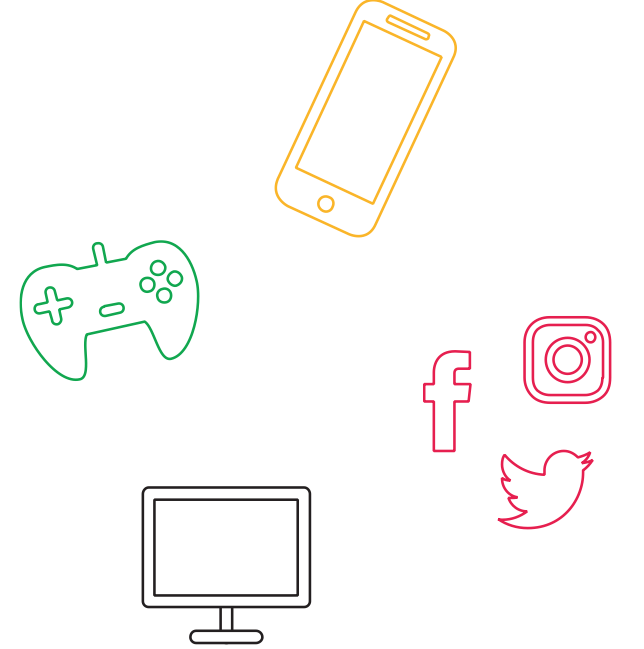
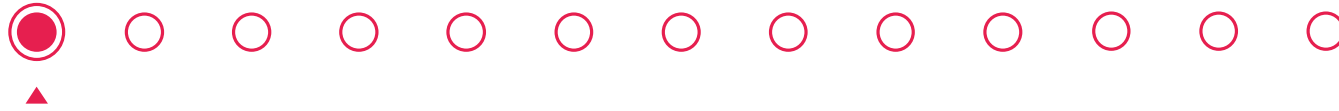
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

1

Bilgisayar, cep telefonu veya tabletle geirdiđin zaman yznden gndelik sorumluluklarında aksama oluyor mu?

Evet

Hayır

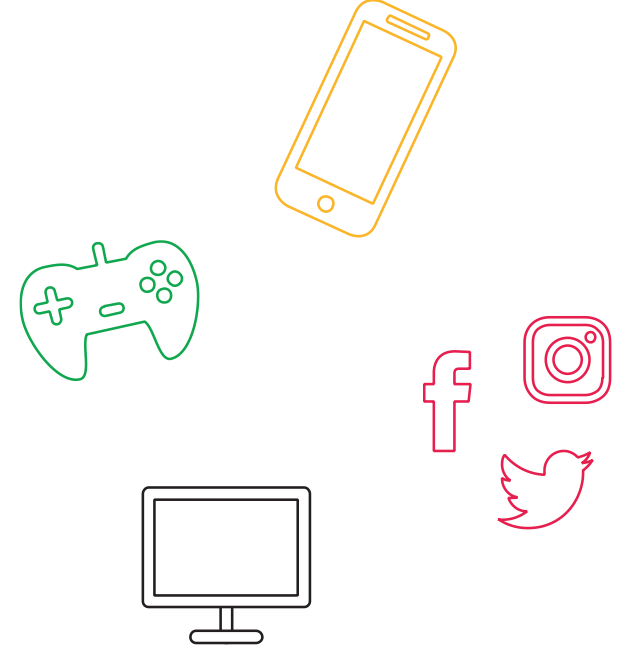
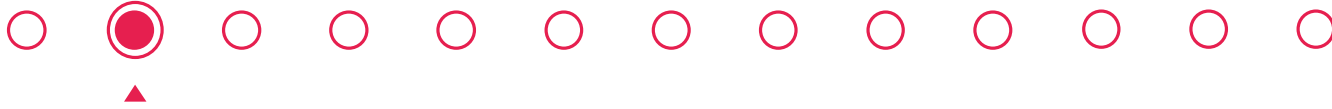


2

Daha önceleri kardeşlerinle evde veya arkadaşlarıyla dışarıda oynamaktan zevk alırken artık tekno-oyuncaklarını mı tercih ediyorsun?

Evet

Hayır



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

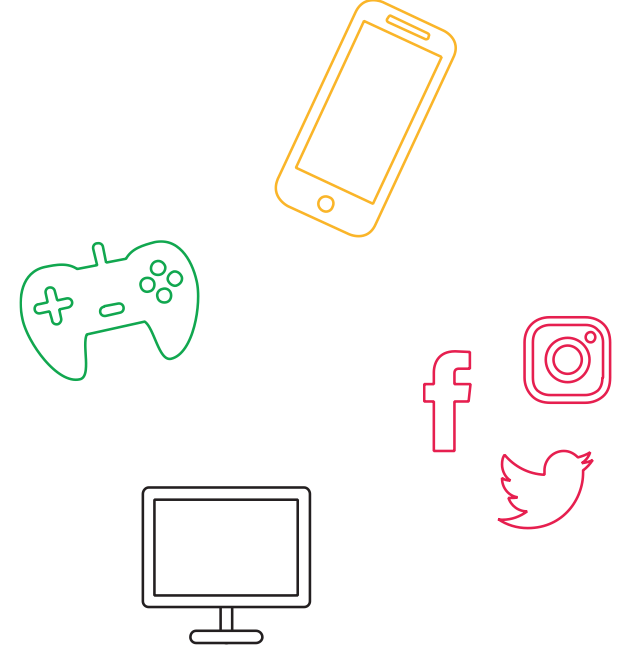
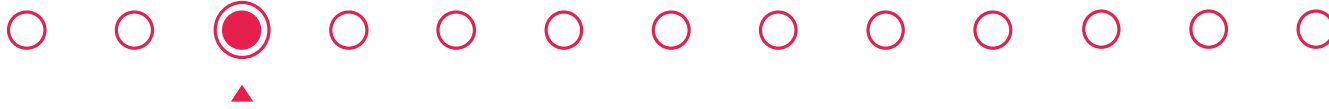
35

3

Sosyal medya mesajlarını günde bir iki kereden fazla kontrol ediyor musun?

Evet

Hayır

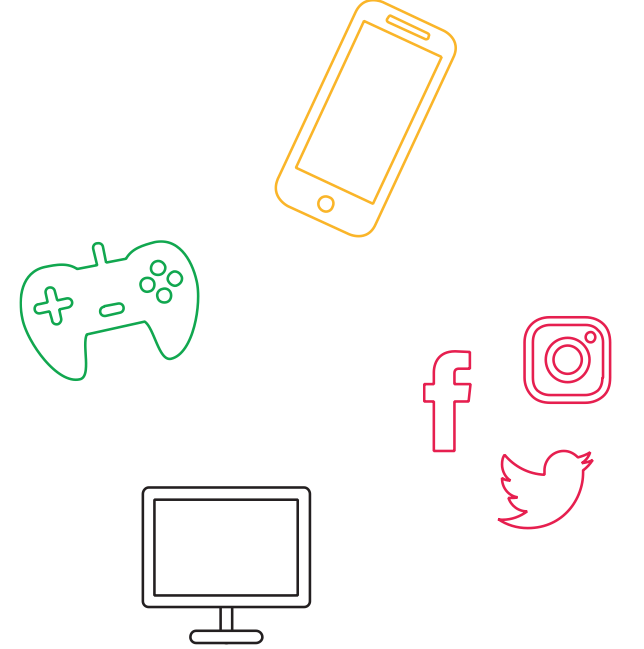
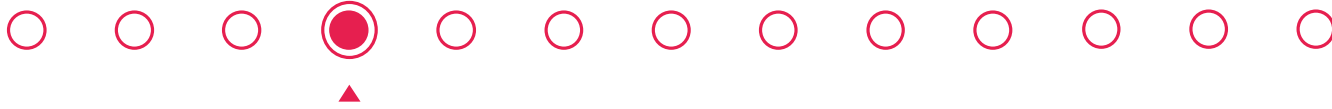


4

Sanal âlemde edindiđin arkadaşlarla
gerçek dünyada da görüşüp vakit geçiriyor musun?

Evet

Hayır

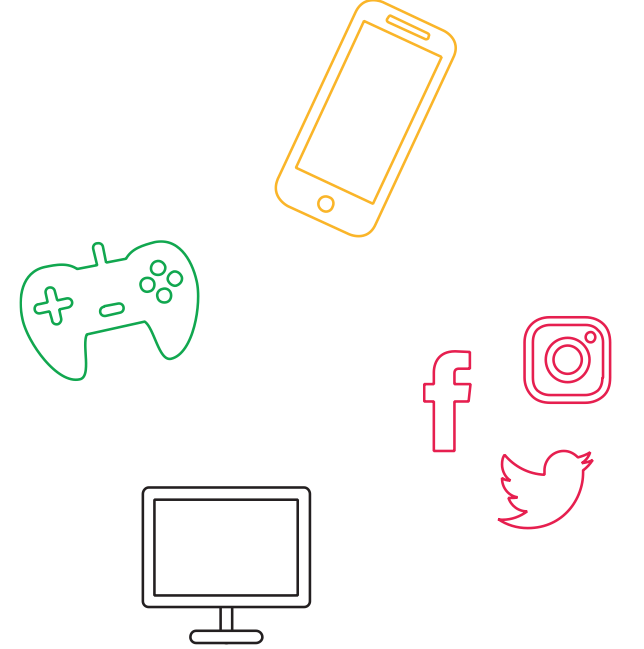
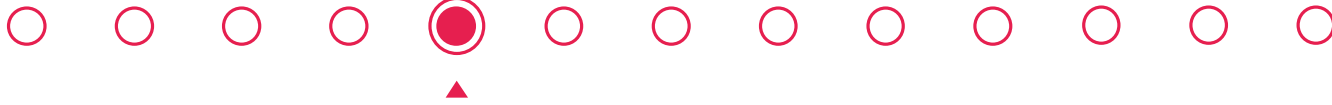


5

Arkadaşlarınla veya ailenle birlikte geçirdiğin zamanlarda azalma var mı?

Evet

Hayır

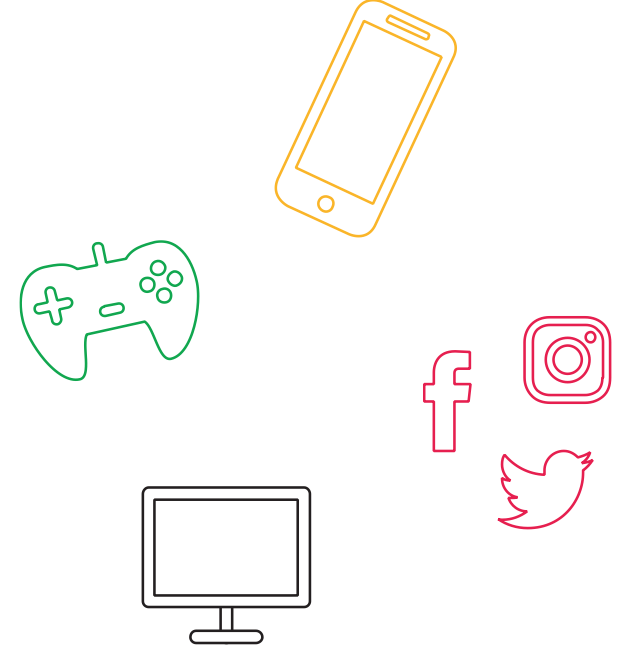


6

Sabah yataktan kalktığında yorgun, mutsuz ve öfkeli oluyor musun?

Evet

Hayır

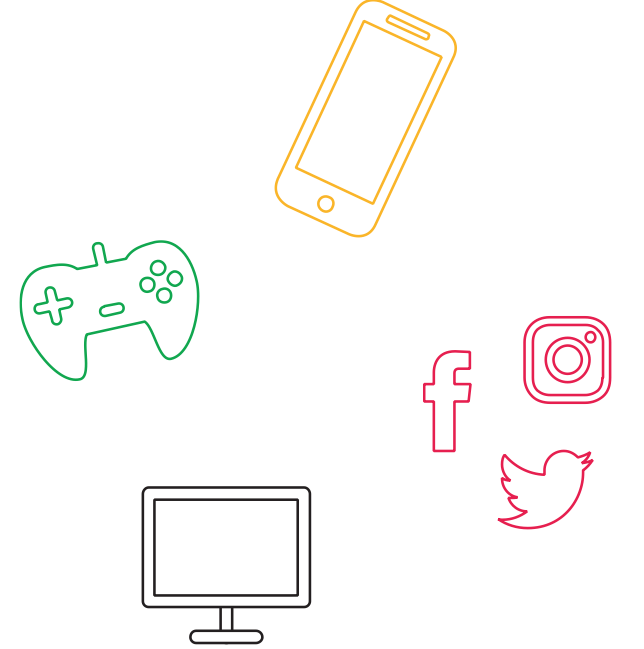


7

Teknoloji kullanımına harcadığın zaman,
okul başarını olumsuz etkiliyor mu?

Evet

Hayır



tbm YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

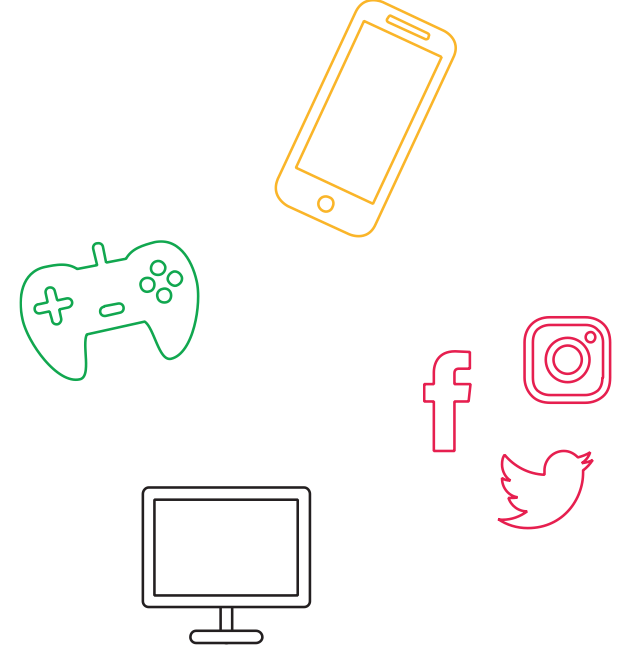
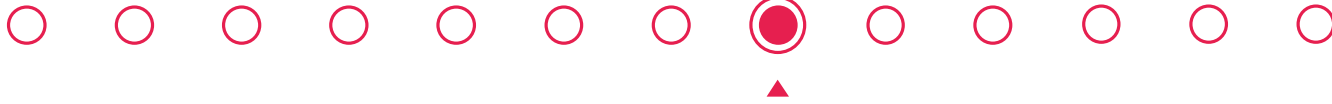
40

8

Teknolojik ürünlerle vakit geçirmekten dolayı uyku ve yemek düzeninde değişiklik oluyor mu?

Evet

Hayır

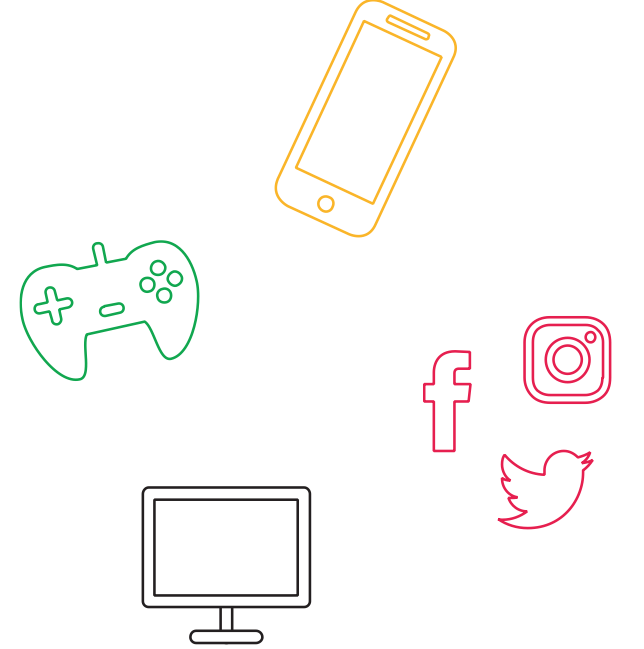
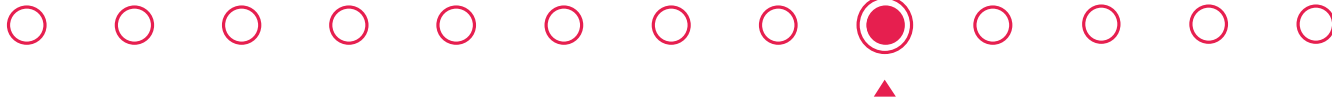


9

Yemek yediğin ve ödev yaptığın zamanlarda
aklın sürekli bilgisayar ya da telefon ile mi meşgul?

Evet

Hayır



tbm YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

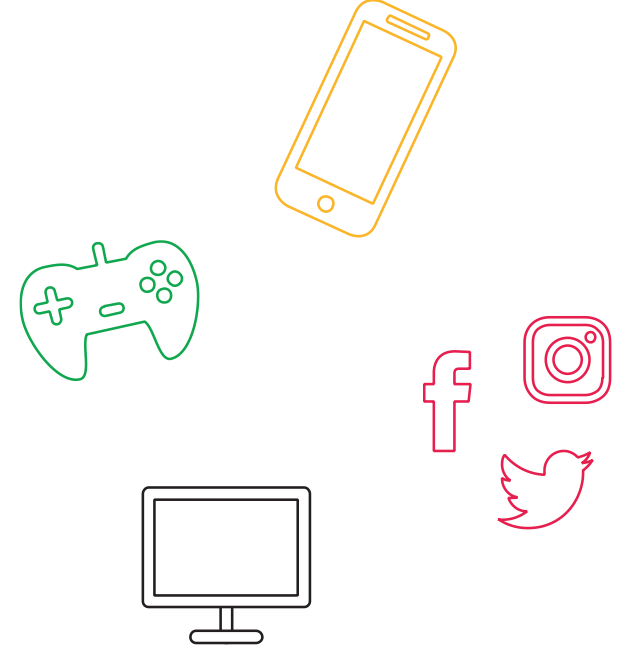
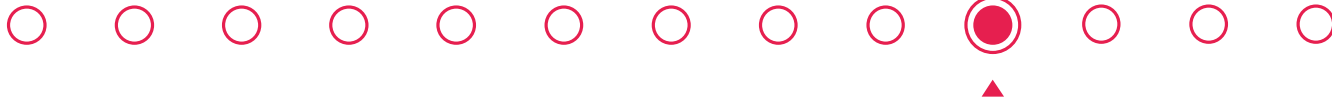
42

10

İnternette herhangi bir amaçla değil,
öylesine dolaşıp duruyor musun?

Evet

Hayır

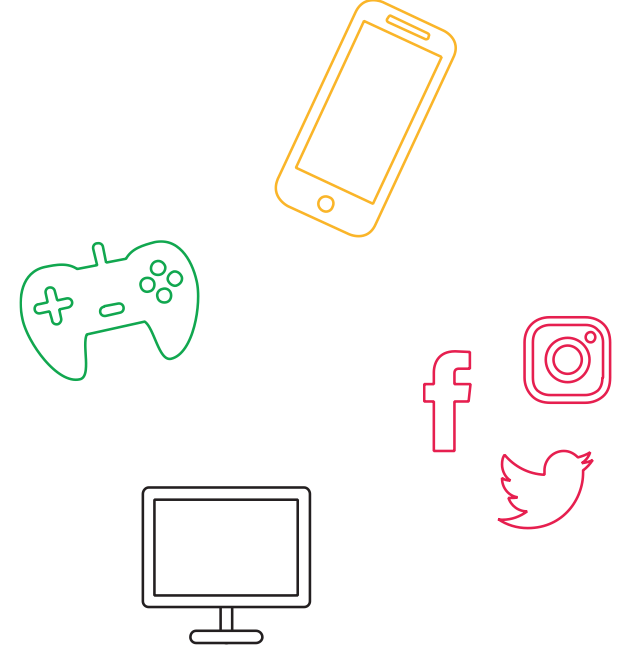
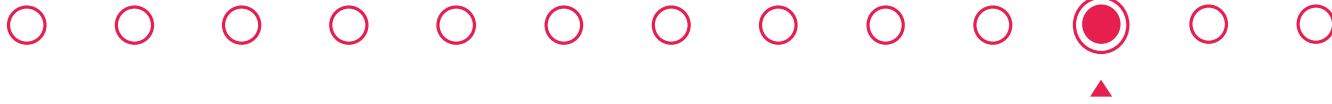


11

Teknolojik malzemelerini kullanman kısıtlandığında tepen atıyor, öfkeden çıldırıyor musun?

Evet

Hayır

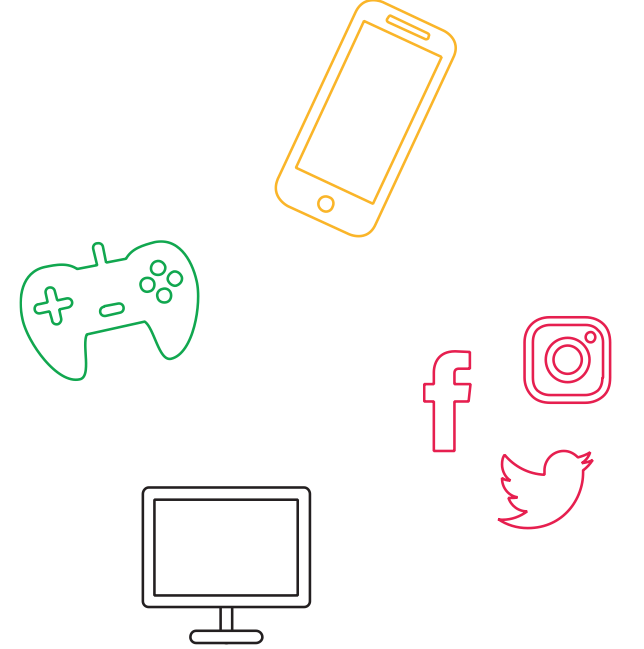
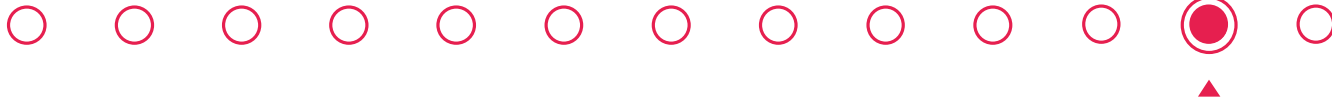


12

Sanal dostların evindeki, mahallendeki, okulundaki dostlarından daha mı fazla?

Evet

Hayır

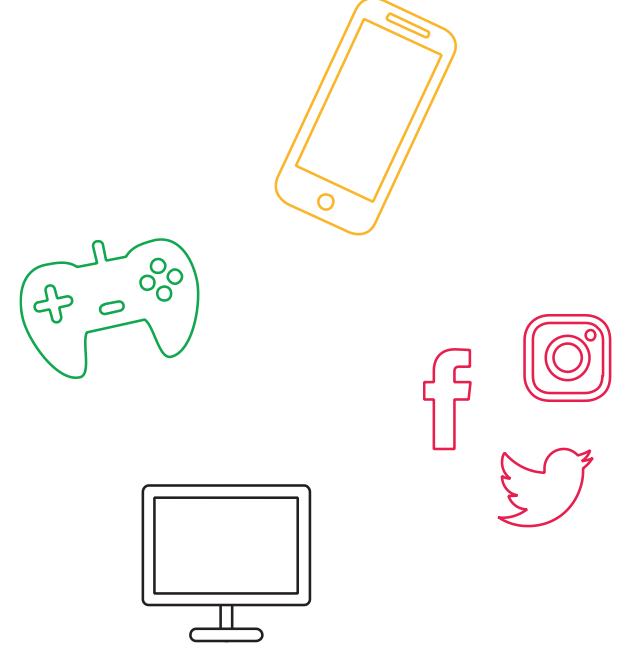
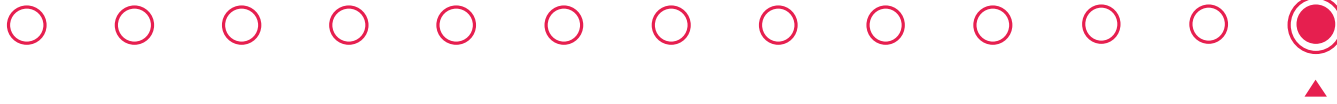


13

Teknolojiden uzak geçirdiğin zamanlarda “Sıkıldım!” diyor musun veya bu türden zamanları “kayıp vakitler” olarak görüyor musun?

Evet

Hayır



İşte Sonuç

EVET

İfadeleriniz çoğunluktaysa



İyice düşünüp taşınmanız gerekiyor.
Almanız gereken önemli kararlar olabilir.

HAYIR

İfadeleriniz çoğunluktaysa



Teknoloji konusunda
gayet iyi durumdasınız.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin

Program
yap!

Hobiler ve
alternatifler
oluştur!

Spor
yap!

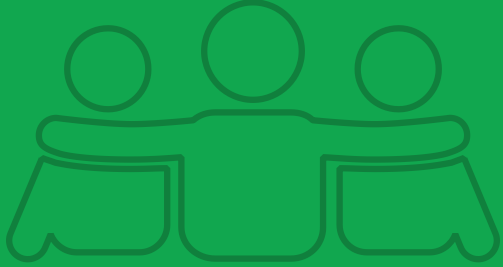
Zaman
sınırlaması
şart!

Gerektiğinde
yardım
al!

Ailenle
geçirdiğin
zamanı
arttır!

Dışarı
çık,
hayata katıl!

**e-sosyal misiniz?
a-sosyal mi?**



**Sosyal çevreni
sosyal medya ile
kısıtlama**



**Hayat nehri
netten akıyor!**

**İnternete bağlı ol,
bağımlı olma.**



**Telefonun çeksin,
ama seni içine
çekmesin**



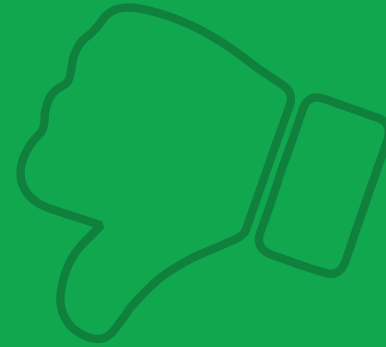
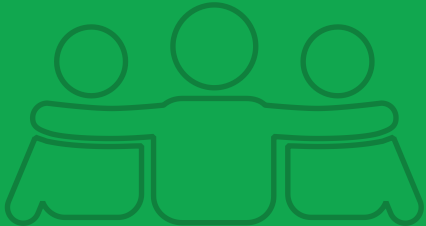


**Sıfır teknoloji değil,
sınırsız teknoloji değil,
yeterince teknoloji!**



**Teknoloji çözüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.**

**Bedenin de zamanın da
sana emanet!**



TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN



tbm.org.tr

  / tbmYesilay

www.diyamet.gov.tr

Teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



YEŞİLAY