

KENDİ SINIRINI KENDİN KOY!!!

◦Yemek masası, yatak, yastık altı, çocuk odası, tuvalet, aile zamanı, ders çalışma zamanı gibi kendinize sınırlandırma getirebilirsiniz.

◦Ailenizle veya arkadaşlarınızla dışarıda vakit geçirebileceğiniz ortamlar yaratın (doğa yürüyüşü, bisiklet sürmek, aile sporu, piknik, doğada resim vb)

◦Yaratıcılığınızı geliştirebileceğiniz sanatsal faaliyetlerde bulunabileceğiniz sitelerle, örnek kişilerle çevrim içi sosyal platformlarla tanışın.

◦3T olmadan yapabileceğiniz etkinlikleri listeleyin ve o etkinlikleri sırayla yapın.

**Yaşamınız sizin sahip
çıkın!!!**



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI YOKTUR!

EVDE KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMİYEN AİLE VARDIR!



**Ekransız Saat
Ekransız Yemek
Ekransız Akşam
Ekransız Gün
Ekransız Alan ...**

UZM. PSİKOLOJİK DANIŞMAN
AYŞE ÖZLEM SARICAOĞLU

DIJİTAL ÇOCUKLAR

VE

BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI

MENTEŞE ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK
DANIŞMA SERVİSİ

UZM. PSİKOLOJİK DANIŞMAN
AYŞE ÖZLEM SARICAOĞLU



PLAGOMANI ve NOMOFOBİ



⇒ Kimler sarjı az olunca huzursuz hissediyor?

⇒ Kimler sarjı tam olunca mutlu hissediyor?

Plagomani: Priz arama bağımlılığı

⇒ Bir hafta sonu tam gün ekransız geçirebilir miyiz?

Nomofobi: "No mobile phone": Ekransız olamama rahatsızlığı

Sürekli ekran arama, telefonda tablete, oradan tv ye, oradan ailenin telefonuna bakmak, aramak...

İŞTE BU BAĞIMLILIK !!!

Dijital Dünyanın Potansiyel Tehlikeleri

- Geleneksel gelişim gidişatı sekteye uğrayabilir.
- Yaşınıza göre olmayan uygunsuz ve zararlı görüntü, içeriklere (şiddet, pornografi, küfür vb) maruz kalabilirsiniz. Neyin normal olduğunu ayırt etmekte güçlük çekersiniz.
- Sağlık riskleri oluşabilir (Karpal Tünel Sendromu, göz kuruluğu, baş ağrıları, sırt ve boyun ağrıları, yeme sorunları, uyku sorunları vb.)
- Siber zorbalığa(duygusal, sözel, cinsel istismar) maruz kalabilirsiniz. Kullanılabilir ve tehdit edilebilirsiniz.
- Gerçek hayatta tanımadığınız kişilerle internet ortamında arkadaş olabilir. Maddi ve manevi olarak istismara açık hale gelebilirsiniz.
- Sanal ortamda kendinizi olduğunuzdan farklı gösterebilir ve gerçek hayattan kopma, yalnızlaşma görülebilir. Uzun süreli psikolojik etkileri olabilir.
- Yüz-yüze iletişim becerilerini kaybedebilirsiniz.
- Gerçek arkadaş sayınız azalırken sanal arkadaş sayısı gün geçtikçe artabilir.
- Oyunların yıkıcı etkisiyle nedenini anlamadığınız sinirlilik, öfke patlamaları, kaygı vb görülebilir.

◦ Gerçek ve sanal olan ayırt edilemeyebilir bu sebeple Suç kavramını algılamakta zorluk yaşanabilir ve suç işleme riski artabilir

◦ Günlük yapılacak etkinliklere karşı ilgi kaybı yaşarsınız. Kendi sınırlarınızı kendiniz koyun.

BÜTÜN SOSYAL MEDYA, DİJİTAL DÜNYA, OYUNLAR, TÜM TEKNOLOJİK PLATFORMLAR BİR TEK

ŞEY İSTER:

ZAMAN

ZAMAN

ZAMAN

