



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

## KENDİMİ NASIL KORURUM?

Teknolojiye bağımlı olmamak için  
aşağıdaki önerilerden faydalanabilirsin.

### KULLANIM SÜRENİ BELİRLE

Kullanım süreni  
belirleyip sonrasında  
bir aktivite planla.



### SPOR YAP!

Düzenli spor insanı  
bağımlılıktan uzak tutup  
bedeni ve zihni rahatlatır.



### GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE!

Ailen ve yakın  
arkadaşlarından teknoloji  
bağımlılığı ile ilgili  
destek iste.



### DEĞİŞTİR!

Teknolojik araçları  
kullandığın saatleri ve  
mekânı değiştir.

### ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR!

Bilgisayar başına  
oturmadan önce  
öğrenmeye ve  
ödevlerine  
vakit ayır!



### DIŞARI ÇIK!

Spor, sanat ve kültür  
faaliyetlerine katılıp  
dışarıda oyun oyna.

**YESILAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**ORTAOKUL**

TEKNOLOJİ  
ARACIN OLSUN  
**AMACIN  
DEĞİL!**



[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

## BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsuз olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır.



## BAĞIMLILIK NASIL OLUR?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler.

## BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

### TEKNOLOJİ BAĞIMLISI...

TEKNOLOJİYLE GİDEREK DAHA ÇOK VAKİT GEÇİRMEK İSTER.

PLANLADIĞINDAN DAHA ÇOK KULLANIR.

SEBEP OLDUĞU SIKINTILARA RAĞMEN KULLANMAYA DEVAM EDER.

KULLANMIYORKEN BİLE ONU DÜŞÜNÜR.

BAĞIMLILIĞI SORUMLULUKLARINI YERİNE GETİRMESİNİ ENGELLER.

## BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

### YOKSUNLUK

Kişi, bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığında psikolojik olarak güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli olur, baş ağrısı, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk hissedebilir.

### SORUMLULUKLARDA AKSAMA

Teknoloji bağımlıları sorumluluklarını yerine getirmedikleri için derslerinde, aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşar.

### SAĞLIK PROBLEMLERİ

Teknolojik aletleri kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek boyun ve omuz ağrılarına, duruş bozukluklarına neden olabilir.

### UYKU DÜZENİNDE BOZULMA

Teknolojiyle daha çok vakit geçirmek için geceleri uykudan çalınan vakitler okul başarısını ve sosyal hayatta başarıyı olumsuz etkiler.

### YEMEK DÜZENİNDE BOZULMA

Teknoloji bağımlıları teknolojik aracın başında yemeklerini yedikleri için ne yediklerine ve nasıl yediklerine dikkat etmezler ve sağlık sorunları yaşarlar.

### KONTROLDEN ÇIKMA

Eğer teknoloji araçlarını kullanmak hayatımızın en önemli aktivitesi haline gelmişse, bunlar bizi esir almış demektir.