

TEKNOLOJİ DOSTUN MU, DÜŞMANIN MI ?

Ekranı değil, hayatı
kontrol et !



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR ?

Teknolojiyi aşırı, kontrolsüz ve sürekli kullanma durumudur.

- ⚠ Ders çalışamıyorsan
- ⚠ Sürekli telefonun neredeyse
- ⚠ Oyun olmadan sıkılıyorsan
- ⚠ Gerçek hayattan uzaklaşıyorsan

....bu bağımlılığın işaretleri olabilir.



NASIL FARK EDERSİN ?

Kendine bu 4 soruyu sor:

- ✦ En son ne zaman 1 gün ekran kullanmadan geçirdin?
- ✦ Telefonsuz kalınca huzursuz oluyor musun?
- ✦ Oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini fark ediyor musun?
- ✦ Ekran süren gün geçtikçe artıyor mu?

Bu sorulara cevabın "**Evet**" ise, teknolojiyle olan ilişkini gözden geçirme zamanı!



SAĞLIKLI TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞA KARŞI KULLANIMI GÜÇLÜ KALMAK



- 🕒 Günlük ekran süresini sınırla
- 🔔 Bildirimleri kapat, dikkatin dağılmasın
- 📵 Uyumadan önce ekranı bırak
- 📖 Ekransız zamanlar oluştur (kitap, oyun, yürüyüş)
- 🧠 Teknolojiyi bilgi ve öğrenme için kullan



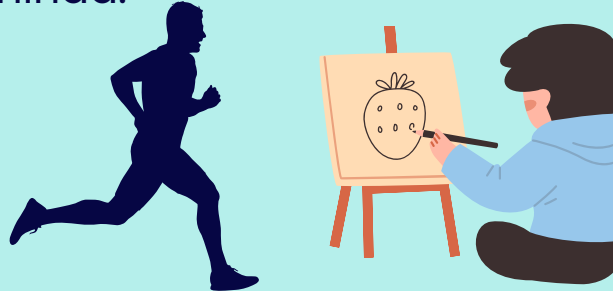
💡 Teknoloji dışında seni mutlu eden şeyler bul:

🎨 Resim yap, 🎵 müzik dinle, 🏃 spor yap, 👨‍👩‍👧 vakit geçir

🎯 Hedef koy:

Her gün 1 saat teknolojisiz vakit geçir. Küçük adımlar büyük fark yaratır.

🤝 Yardım istemekten çekinme!
Rehber öğretmen ve ailen senin yanında.



- ◆ Kendini teknolojiye bağımlı hissediyorsan, yalnız değilsin.
- ◆ Aşağıdaki kurumlardan yardım alabilirsin:

👤 Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi (Okul Rehber Öğretmenin)

🏛️ Tatvan Rehberlik ve Araştırma Merkezi (RAM)

📍 Adres: Kale Mah. Menekşe Cad.
No: 62 Eski Ortaokul Tatvan/Bitlis

☎️ Telefon: (0434 825 18 25)

🌐 Web: tatvanram.meb.k12.tr