

TAYFUR ATA SÖKMEN

İLKOKULU



BAĞIMLILIK NEDİR?

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

Çocuğun;

-İnternette devamlı vakit geçirmesi veya ekran karşısında oyun oynamayı istemesi,

-İnternette veya oyunda giderek daha çok vakit geçirmesi,

-Oyun oynamadığında aklının oyunlarında kalması, öfkeli ve huzursuz olması,

-Oyun yüzünden arkadaşları ve ailesi ile arasının açılması,

teknoloji bağımlılığına örnektir.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDEN OLDUĞU SORUNLAR

Fiziksel Sorunlar

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik

Sosyal Sorunlar

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon

EBEVEYNLER NELER YAPABİLİR?

- ❖ Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- ❖ Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- ❖ Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- ❖ Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.

- ❖ Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.

