

## ÇOCUKLARIMIZI KORUYALIM, İNTERNET TEHLİKELERİNE KARŞI BİLİNÇLİ OLALIM!



Taciz ve grooming (siber uşaklaştırma)

Siber Zorbalık ve Tehditler



Cinsel İstismar İçeren İçerikler

Kişisel Bilgi Paylaşımı ve Gizlilik İhlali





# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI NELERDİR?

DİKKAT DAĞINIKLIĞI

YALNIZLIK



EKLEMLERİN  
ZAYIFLAMASI

BEYİN TEMBELLİĞİ

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ AYAK İZLERİ



## 1. ADIM

Kişi; bir sosyal medya alanını, oyunu veya uygulamayı merak ederek kullanmaya başlar.

## 2. ADIM

Zamanın çoğunu sosyal medyayı kullanarak geçirir.

## 3. ADIM

Eğlenmek ya da sorunlarından kaçmak için dijitalleşmeden yararlanır.

## 4. ADIM

Hayatını aksatacak şekilde bütün zamanını teknoloji araçları karşısında geçirir.



# Teknoloji Bağımlılığının Zararları

Teknolojiyi hayatına kat ama hayatın haline getirme!

1

**Beyin Tembelliği**



2

**Dikkat Dağınıklığı**



3

**Yalnızlık**



4

**Kemik Güçsüzleşmesi**





# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NELER YAPABİLİRİZ?

1

Sosyal medyayı kullandığımız saatleri değiştirebiliriz



2



Aplikasyonların kullanımıyla ilgili hedefler belirleyebiliriz

3

Sosyal medyayı aşırı kullanmaya iten durumlardan uzaklaşmalıyız



4



Evdeki teknolojik araç sayısını azaltabiliriz

5

Yeni sosyal beceriler kazanmaya motive olabiliriz

