

# Teknoloji Bağımlılığı

Muallim Naci İlkokulu

Rehber Öğretmen  
Fatma İlknur GÖDEER

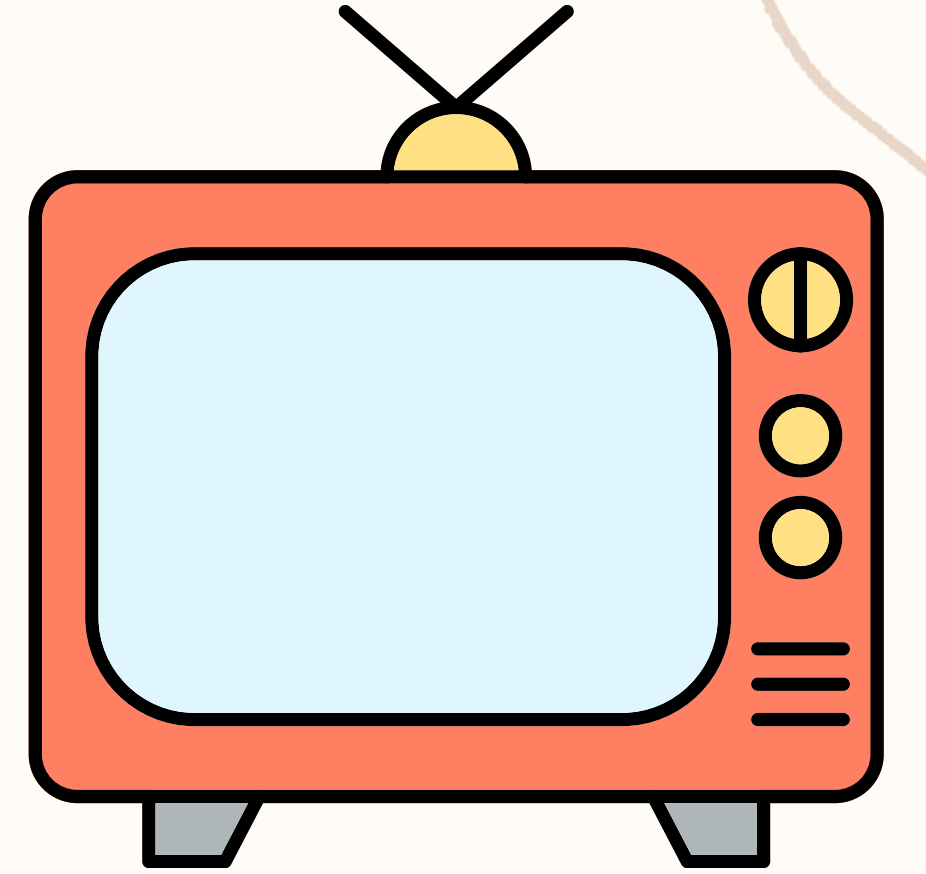
# Teknolojinin Dengeli Kullanımı

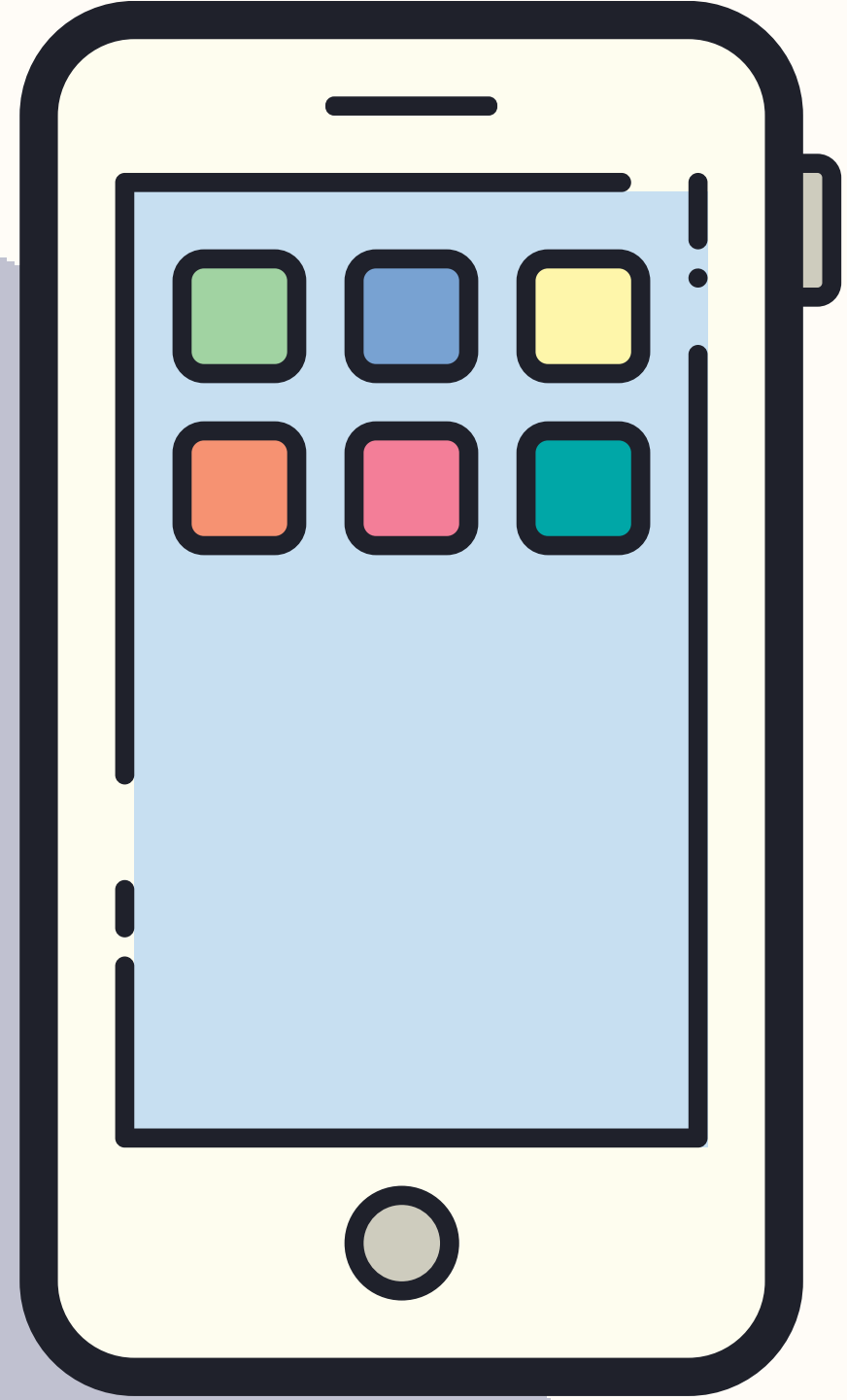


# TEKNOLOJİ NEDİR?

Bilgisayarlar, tabletler, telefonlar, televizyonlar ve oyun konsolları teknolojiye örnektir.

Teknoloji, hayatımızı kolaylaştıran bir araçtır.





# TEKNOLOJİNİN FAYDALARI

Bilgiye kolay ulaşım

Ders çalışma ve öğrenme

Eğlence ve oyun

Arkadaşlarla iletişim

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?



Teknolojiyi aşırı  
kullanmak ve bırakmakta  
zorluk çekmek



Uzun saatler ekrana  
bakmak



Gerçek hayat  
aktivitelerini ihmal  
etmek

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI



Göz yorgunluğu ve baş ağrısı  
Uyku düzensizliği  
Derslerde dikkat dağınıklığı  
Gerçek arkadaşlıklardan uzaklaşma

# TEKNOLOJİYİ NASIL DENGELİ KULLANABİLİRİZ?

Günlük ekran sürelerini sınırlandır  
Ders çalışma ve oyun saatlerini düzenle  
Aile ve arkadaşlarla daha çok vakit  
geçir  
Kitap okuma, spor ve sanatsal  
etkinlikler yap



# SONUÇ

Teknoloji faydalı ama doğru kullanmalıyız!  
Daha az ekran, daha çok gerçek hayat!

