

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



SİİRT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Doğan Mahallesi Şeyh Musa Caddesi No12 Merkez /Siirt
0 (484) 223 4676

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

- Teknoloji bağımlılığı telefon, bilgisayar, akıllı cihazlar, oyun konsolları, tabletler ve benzeri gibi dijital aygıtların aşırı ve kontrolsüz kullanılması sebebiyle ortaya çıkan bir bağımlılık türüdür. Tıpkı sigara bağımlılığı ya da alkol bağımlılığı gibi ruha zarar verecek düzeydedir diyebiliriz.



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ YAŞAMIMIZA OLUMSUZ ETKİLERİ

- Farklı Görüşlere Kapalı Bireyler Olmamıza Sebep Olmaktadır
- Hareketsiz Geçirdiğimiz Uzun Saatler Sebebiyle Obeziteye Neden Olur
- Dikkat Süremizin Azalmasına Ve Aşırı Agresif Tavrılar Göstermemize Neden Olur
- Uyku Düzenimizin

SOSYAL MEDYA: YANKI ODASI ETKİSİ

Yankı Odası Etkisi aynı düşünce etrafında birleşen insanlara sunulan bilginin o düşüncenin etrafında bulunan sınırlı alanda kalması, aynı görüşteki düşüncenin pekiştirilerek hiç sorgulanmadan benimsenmesi ve gerçeğin kendisinin inanılmaz bir haline dönüşmesidir. Böyle bir etkinin varlığında karşıt düşünceler baskılanır, susturulur ya da kendilerine bir forum bulamazlar.





NELER YAPABİLİRİZ ?

GÜNLÜK KULLANDIĞIMIZ TEKNOLOJİ KULLANIMI SÜRESİNİ İYİ AYARLAMALI VE ONA GÖRE BELLİ BİR PLANLAMA TYAPABİLİRİZ.

FARKLI ETKİNLİKLERLE İLGİLENİLEBİLİR. KENDİ İLGİ VE YETENEKLERİMİZE BAĞLI OLARAK ÇEŞİTLİ KURLARA KAYIT YAPILABİLİR

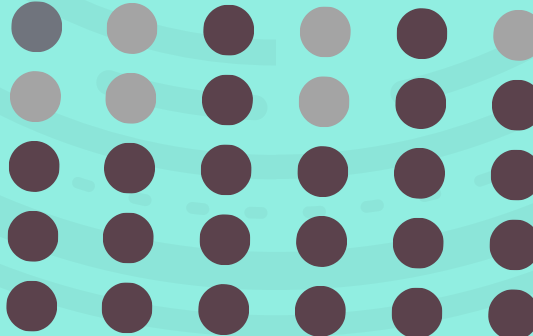
SOSYAL ÇEVREMİZLE GÖRÜŞEREK KALİTELİ ZAMAN GEÇİRMEK İÇİN ÇEŞİTLİ AKTİVİTELER YAPILABİLİR

AİLECEK TEKNOLOJİDEN UZAK ÇEŞİTLİ ETKİNLİKLERİN YAPILABİLKEÇEĞİ ZAMAN DİLİMLERİ AYRILABİLİR.

TEKNOLOJİNİN OLUMLU YÖNLERİ

Teknoloji bir bağımlılığa dönüşmediği sürece hayatımızın pek çok alanında bize yarar sağlamaktadır.

- Telefon İletişim Kurmamızı Sağlar
- Bilgisayar Araştırma Yapmamızı Ve Uzaktaki Yakınlarımızı Görmemizde Yardımcı Olur.
- Yazıcı Ödevlerimizi Hızlı Bir Şekilde Bizlere Sunar
- Flash Bellekler Belgelerimizin Kalıcı Bir Şekilde Saklanmasını Sağlarlar
- Televizyon Anında Tüm Dünyadan Haberleri Alabileceğimiz Bir Teknoloji Alettir
- Hoparlör Sesin Yüksek Çıkmasını Sağlayan Bir Alettir ve Genellikle Konserlerde Kullanılır
- Projeksiyon Makinesi Bilgisayardan Aldığı Görüntüleri Perdesine (Özel) Yansıtır.Bu Şekilde Bilgisayardan Zor Gözüken Görüntüler Buradan Daha Kolay Bir Şekilde Gözükür.
- Fotoğraf Makinesi Gittiğimiz Yerlerin Tarihi Eser Vb Özelliklerini Unutmamamızı Sağlar
- Matbaa Makinesi Gazetelerin, Dergiler, Süreli Yayınların Vb. Yayınların Fazla Yapılmasını Sağlar.



BİLİYOR MUSUNUZ?

- Bilgisayar başında çalışırken dakikada ortalama yedi kere göz kırpıyoruz, bilgisayar başında olmadığımızda ise bu sayı yirmiye çıkıyor. Bilgisayar başında gözlerimizin kurummasının sebebi de işte tam olarak bu.
- Bilgisayar ekranından bir şeyler mi okuyorsunuz? Okuma hızınız kâğıt üzerinden okumaya oranla yüzde 10 daha yavaş.
- 1.Sürekli telefonunuzun titrediğini mi zannediyorsunuz? Ama baktığınızda herhangi bir bildirim ya da çağrı olmadığını mı görüyorsunuz? Yalnız değilsiniz ve teşhisinizi söylüyoruz: “Hayalet Titreşim Sendromu”

