



Teknoloji; insanların ihtiyaç ve isteklerini karşılamak üzere bilgiyi biriktirme, işleme ve iletme gibi amaçlarla oluşturulan makinelerin, araç - gereçlerin, aygıtların, yöntemlerin vb. tümünü kapsayan uygulama bilgisi olarak adlandırılmaktadır.

## TEKNOLOJİNİN OLUMLU YANLARI

Öğrenmeyi  
Öğrenmek

Eğitici ve Öğretici  
İçerik Zenginliği

Yaratıcılık

Zaman  
Tasarrufu

Kolay  
İletişim

Geleceğin  
Mesleklerine  
Hazırlık

Sosyalleşme ve  
İletişim

Geliştirilmiş  
Öğrenme Fırsatı

Farklı Fikirleri  
Keşfetme ve  
Öğrenme

## TEKNOLOJİNİN OLUMSUZ YANLARI

Sosyal  
Becerilerde  
Bozukluk

Teknoloji  
Bağımlılığı

Fiziksel  
Problemler

Zorbalık, İstismar  
ve Güvenlik  
Sorunları

Dikkat ve  
Algıda  
Bozulma

Anksiyete,  
Özsaygı Kaybı

Yorgunluk

Gereksiz Vakit  
Kaybı ve  
Tembellik

Mahremiyet  
İlkesinin İhlal  
Edilmesi

Olumlu özelliklerinden faydalanırken fark etmeden yakalandığımız ve teknolojinin olumsuz özellikleri arasında başlıca dikkat etmemiz gereken konu, teknoloji bağımlılığıdır.

Teknoloji, bizi içine alıp oradan oraya savuran bir girdap gibidir.

Erişilebilecek bilgilerin sınırsızlığı içinde kolayca kaybolmamıza; dolayısıyla da vaktimizin önemli bir kısmını teknoloji ile kaybetmemize sebep olur.

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yaşayamaz hâle gelmektir. Mesela bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsa ve oyunu bırakamıyorsa bu, bir uyarı işareti olabilir.



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ

Bir kişide bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki belirtilerden anlayabiliriz:

1. Teknolojiyle giderek daha çok vakit geçirmek istiyorsanız,
2. İsteddiğiniz kadar kullanamadığınızda sinirleniyorsanız,
3. Her seferinde planlandığından daha çok kullanıyorsanız,
4. Sebep olduğu sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam ediyorsanız,
5. Kullanmadığınız zamanlarda bile aklınız ondaysa,
6. Kullandığınız cihazlar nedeniyle sorumluluklarınız aksıyorsa,
7. Teknoloji; aileniz, arkadaşlarınız ve öğretmenlerinizle ilişkilerinizi olumsuz etkiliyorsa,
8. Günlük uyku düzeninizi bozuyorsa; siz de bir teknoloji bağımlısı adayı olabilirsiniz.



Eğer bu davranışlardan bir ya da birkaçı sizde varsa bunların bir an evvel kontrol altına alınması bağımlılığın önlenmesi için çok önemlidir.

## TEKNOLOJİ KULLANIM KILAVUZU

Teknolojinin olumsuz etkilerini en aza indirip olumlu yönlerinden faydalanmak istiyorsak aşağıda belirttiğimiz maddelere dikkat etmemiz gerekmektedir.



Sosyal medya güvenlik ayarlarını yapmayı **unutma**.



İnternette gördüğün her bilgiye **güvenme**.



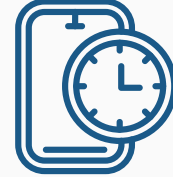
Kırıcı, incitici içerikleri **paylaşma**.



Kişisel bilgilerini internet ortamında **paylaşma**.



İzinsiz fotoğraf **paylaşma**,  
seninle paylaşılan fotoğrafları **yayma**.



Sosyal medyada geçireceğin vakit için kendine **sınırlama getir**.



Siber zorbalığa uğrar ya da şahit olursan hemen bir yetişkine **haber ver**.



Kendini rahatsız ya da tehdit altında hissedersen **ailenle paylaş**.



Kişisel gelişimini sağlayacak içerikleri **takip et**.



Becerilerini geliştirebileceğin programları **araştır**.



İlgi alanına uygun eğitim içeriklerinden **yararlan**.



Unutma, teknolojinin getirisi olan kazancın sermayesi zaman iken amaçsız bir şekilde sosyal medyada harcadığımız zamanın götürüsü geleceğimiz olacaktır...