



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YEŞİLCAN'LA ZARARSIZ TEKNOLOJİ

İLKOKUL





TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Yeşilcan'la Zararsız Teknoloji

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 15

Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına

Prof. Dr. Mücahit Öztürk

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

Editör

Alparslan Durmuş, Mehmet Teber, Derya Akyılmaz,
Fatih Kerem Yardım, Hatice Işılak Durmuş

Metin

Ufuk Kodaman, Mehmet Dinç

Danışma Kurulu

M.Akif Seylan, Azize Nilgün Canel, Savaş Yılmaz

İllüstrasyon ve Çizimler

İbrahim Sarı

Grafik Tasarım ve Uygulama

Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

Fotoğraf ve İllüstrasyon

Fotolia.com, AdobeStock

ISBN

978-605-9090-07-0

6. Baskı, 2016, İstanbul

Baskı

Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11

Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29

İletişim



Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.

Soru, görüş ve önerileriniz için:
iletisim@tbm.org.tr



MERHABA ARKADAŞLAR BEN YEŞİLCAN!

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeyle savaşıyorum. Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum.

Biliyor musunuz bazı çocuklar bilgisayar ve tablet başında çok vakit geçiriyor.

Bu beni üzüyor. Çünkü bazen bu bilgisayar oyunu tutkusu bağımlılığa dönüşebiliyor.

SORUN NEREDE?













TAHA ÇOK KORKMUŞTU.
BAĞIRIYOR FAKAT SESİNİ
KİMSEYE DUYURAMIYORDU.



AİLEN VE ARKADAŞLARIN
ARTIK SENİN İÇİN HİÇ BİR ŞEY
YAPAMAZLAR. ÇÜNKÜ SEN
ONLARI TERK ETTİN!



TAHA BIRAKMALARINI İÇİN
YALVARIYORDU. FAKAT KARŞI
KOYAMIYORDU.



BİRDEN GÖZLERİNİ
AÇTI. KAN TER
İÇİNDE KALMIŞTI VE
TITRIYORDU.



RÜYA OLDUĞUNU ANLAMASI
BİR KAC SANİYE SÜRDÜ.
FAKAT HALA ETKİSİNDEN
KURTULAMAMIŞTI.



TAM BU SİRADA
EVİN KAPISI AÇILDI.

ANNECİŞİM!
BABACIŞIM!



BİR DAHA SAKIN
BENİ YALNIZ
BIRAKMAYIN!..

YALNIZ KALMAK
İSTEDİĞİNİ
ZANNEYİYORDUM.



SİZİ, OKULUMU,
KARDEŞİMİ
BİLGİSAYARDAN DAHA
ÇOK SEVİYORUM!



etkinlik

Okuyalım, Tartışalım

Aşağıdaki soruları okuduğunuz çizgi öyküye göre cevaplayın.

1. Çocuklar neden bilgisayar oyunlarını sever?

.....

.....

2. Bilgisayar oyunları bize nasıl zarar verir?

.....

.....

3. Sizce bir günde ekran başında en fazla kaç dakika kalmalıyız?

.....

.....

4. Bilgisayar oyunlarının yerine başka hangi oyunları oynayabiliriz?

.....

.....



etkinlik

Hayalini Kur!

Bir gün evinizdeki tüm televizyon, telefon, tablet ve bilgisayarlar bozulsaydı, sizce o gün nasıl geçerdi? Hayal edin ve yazın.

.....

.....

.....



etkinlik

Başka, Başka?

Teknolojik aletlerin başında geçirilen zamanlarda başka neler yapılabilir, hiç düşündünüz mü? Şimdi düşünme vakti... Bakalım neler neler yapılabilirmiş?

- Dışarıda arkadaşlarımızla oynamak, doğa gezilerine katılmak
- Kitap okumak,
-
-

BAĞIMLILIK NE DEMEKTİR?

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



İnternette devamlı vakit geçirmek veya ekran karşısında oyun oynamak istiyorsa,

İnternette veya oyunda giderek daha çok vakit geçiriyorsa,



Oyun oynamadığında akli oyunlarında kalıyor, öfkeli ve huzursuz oluyorsa,



Oyun yüzünden arkadaşları ve ailesi ile arası açılıyorsa,

Oyun yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa;

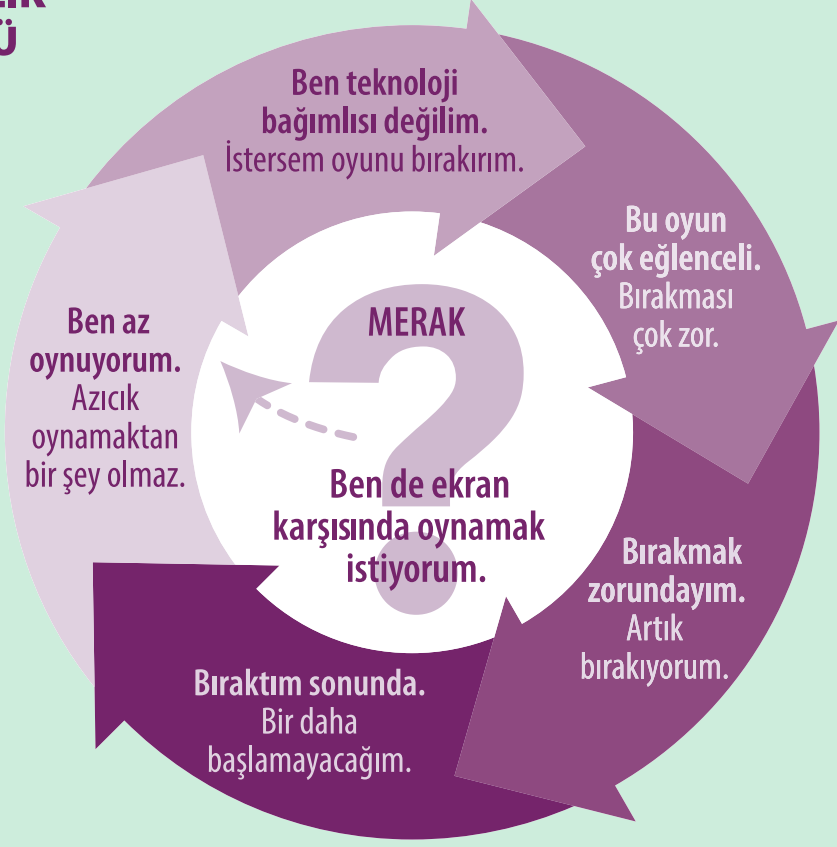


Bu çocuk bir bilgisayar ve tablet oyunu bağımlısıdır arkadaşlar.

Bağımlılık tedavi edilmesi gereken gerçek bir hastalıktır.



BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIK YAPAR MI?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

Teknoloji bağımlısı olan kişide teknoloji kullanımı ve onunla bağlantılı eylemler kişinin hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, yapmak zorunda olduğu işleri yapmaz veya durmadan erteler. Teknoloji bu şekilde kullanıldığında zararları vardır ve bağımlılık yapabilir.

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

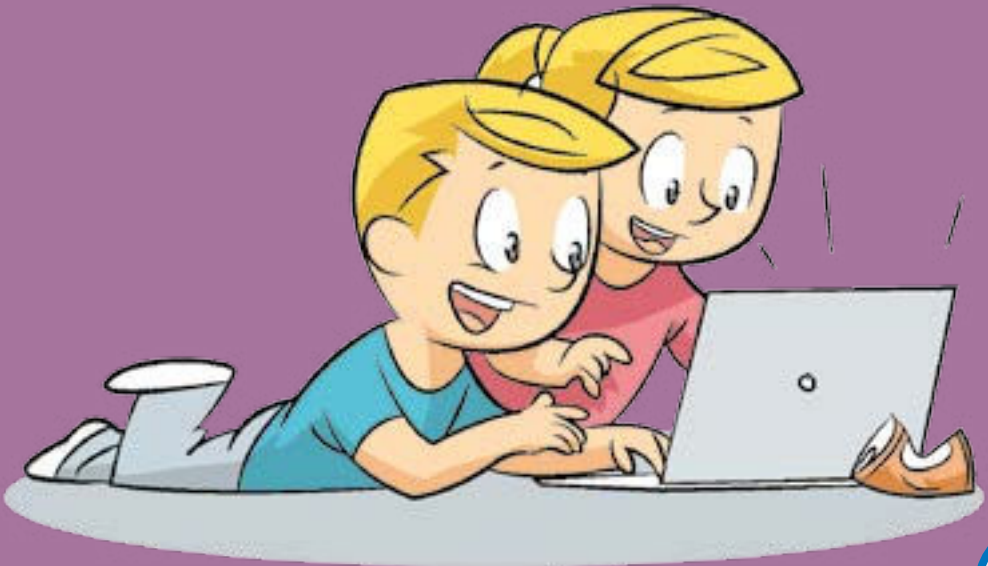
**MERAK
EDİYORUM!**

Merak güzel bir duygudur. İnsan, hayatındaki pek çok güzel şeyi merak yoluyla keşfeder. Ancak bazen çocuklar, arkadaşlarında gördükleri bir tablet oyununu merak edip araştırırlarken, kendilerini aşırı derecede oyun oynarken bulabilirler.



Çocuklar arkadaşlarından etkilenirler. Sırf onlarla aynı şeyleri yapmak için aynı tablet ve bilgisayar oyunlarını oynamak, aynı dizileri seyretmek isterler. Bu şekilde başlayan bilgisayar ve tablet oyunları bir süre sonra bağımlılığa dönüşebilir.

**ARKADAŞLARIM
OYNUYOR!**



**CANIM
SIKILIYOR!**

Boş zamanımızı faydalı uğraşlarla değerlendiremiyorsak bilgisayara yönelebiliriz. Bazen canımız sıkılır. Can sıkıntımızı bilgisayarda oyun oynayarak gidermek isteriz. Zamanla bu alışkanlığımız bağımlılığa dönüşebilir.



Evet çocuklar, merakla, arkadaşlara özenmekle ve can sıkıntısını gidermekle başlayan bu teknoloji ilgisi zamanla bağımlılığa dönüşebilir. Bazılarınızın “Çok tablet, bilgisayar oyunu oynamanın ne zararı var ki?” dediğini duyuyorum. O zaman size zararlarını anlatayım.

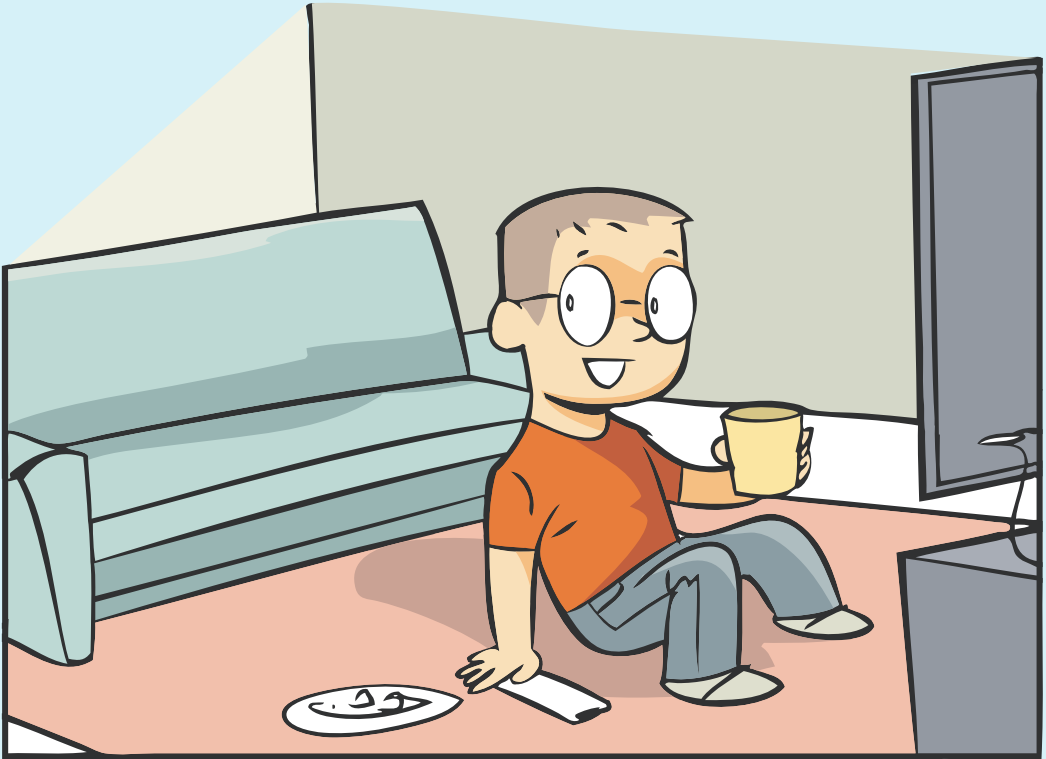


BİR ÇOCUK BAĞIMLI OLDUĞUNDA...

Bilgisayar ve tablet kullanmak artık onun için yemek yemek, su içmek gibi önemli olur.

Bu aşamaya gelen çocuklar bilgisayardan ayrı kalamazlar.

Ayrı kaldıklarında mutlu olamazlar. Canları dışarı çıkmak, gezmek yerine hep bilgisayar oynamak ister.



NE ZARARI VAR Kİ?

Teknolojinin, bilgisayarın doğru kullanıldığında pek çok faydası vardır. Ancak aşırı kullanıldığında ciddi zararları olabilir. Teknoloji kullanım süresi arttıkça çocukların;



Beyni tembelleşir.

Diğer insanlarla güzel arkadaşlıkları olmaz.

Az arkadaşları olur.

Dikkatleri hep dağınık olur.

Çok oturdukları için kemikleri güçlü olmaz.



etkinlik

Teknoloji Testi

Teknolojiyle aranızdaki mesafeyi ölçmek ister misiniz? Haydi o zaman aşağıdaki maddelerin karşısındaki “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” ifadelerinden uygun olanı işaretleyin.

	HER ZAMAN	BAZEN	HIÇBİR ZAMAN
Bilgisayarda devamlı oyun oynamak istiyorum.			
Bilgisayar başında zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyorum.			
Yemeklerimi bilgisayar başında yiyorum.			
İnternette vakit geçirmek için arkadaşlarımla beraber olmaktan vazgeçiyorum.			
İnternette geçirdiğim süreyi azaltmak istediğimde bunu bir türlü başaramıyorum.			
Oyun yüzünden derslerimi ihmal ediyorum.			
Annem babam çok fazla oyun oynadığımı söylediğinde sinirleniyorum.			
Oyun oynamadığım zamanlarda aklım oyunlarda kalıyor.			
Oyunun başından çok zor kalkıyorum.			
Geç saatlere kadar bilgisayar başında oturmaktan uykusuz kalıyorum.			

Eğer “hiçbir zaman” ifadeleriniz çoğunluktaysa teknoloji konusunda gayet iyi durumdasınız. “Bazen” ifadeleriniz varsa ufak tefek düzeltmelerle sorunu halledebilirsiniz. Ancak “her zaman” ifadesini çoğunlukla işaretlediyseniz acil durum sirenleri çalıyor demektir. Acilen teknoloji kullanımınızda önlemler almalı, köklü değişiklikler yapmalısınız.



TEKNOLOJİ BAĞIMLISI OLMAMAK İÇİN

Teknoloji bağımlısı olmamak için yapmanız gereken tek şey var arkadaşlar; ekran başında geçirdiğinizi süreyi azaltmak. Sizin yaşınızdaki bir çocuğun ekran başında en fazla kalabileceği süre 60 dakika yani bir saat. Benim tavsiyem okul zamanında hafta içi hiç bilgisayar ya da tablet açmamanız. Hafta sonu oynamanız daha doğru olur.

Tüm bunlara rağmen yine de ekran karşısında çok mu vakit geçiriyorsunuz? İşte o zaman anne-babanızdan bilgisayarı ve tableti azaltmanız için yardımcı olmasını isteyin.



TEK SESLE KAYNAKTAN SİSTEMATİK SÜRDÜRÜLEBİLİR ÖLÇÜLEBİLİR ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu danışmanlığında alan uzmanları tarafından hazırlanmıştır.

	 Anaokulu	 İlkokul (1,2,3,4)	 Ortaokul (5,6,7,8)	 Lise (9,10,11,12)	 Yetişkin
 Sağlıklı Yaşam	✓	✓	✓	✓	✓
 Teknoloji Bağımlılığı	✓	✓	✓	✓	✓
 Tütün Bağımlılığı		✓	✓	✓	✓
 Alkol Bağımlılığı				✓	✓
 Madde Bağımlılığı				✓	✓

ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar
Broşürler, Sunumlar
Afişler, Ek Materyaller



Uzaktan Eğitim Sistemi,
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),
Video Röportajlar

tbm.org.tr

  / tbmYesilay



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

  / tbmYesilay

