



BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN GÜNLÜK YAŞAMDAKİ ÖNEMİ

BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN BEDEN
VE RUH SAĞLIĞINA ETKİLERİ

6. SINIF



BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN BEDEN SAĞLIĞINA OLUMSUZ ETKİLERİ



1. Bel ve boyun fıtığı
2. Omurlilik rahatsızlıkları
3. Bileklerde rahatsızlık
4. Göz bozuklukları
5. Uyku düzensizliği
6. Obezite



BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN RUH SAĞLIĞINA OLUMSUZ ETKİLERİ

- 1.Derslerde başarısızlık
- 2.İçine kapanıklık
- 3.Zaman kaybı
- 4.Özgüven problemleri
- 5.Aile içi iletişim problemleri
- 6.Şiddete eğilim



BİLİŞİM TEKNOLOJİLERİNİN RUH SAĞLIĞINA OLUMSUZ ETKİLERİ

7.Dikkatsizlik

8.Unutkanlık

9.Kendini ifade edememe

10.Ahlaki bozulmalar

11.Tembellik





Günümüzde ciddi düzeyde görülen ve artarak devam eden *Teknoloji ve Oyun Bağımlılığı* alkol, sigara ve uyuşturucu bağımlılığı gibi tedavi edilmesi gereken bir rahatsızlıktır. Teknoloji ve Oyun Bağımlısı olan kişiler gerektiğinde hastanede doktorlar tarafından tedavi edilmektedir.



TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ

1. Nomofobi: Kişilerin cep telefonundan uzaklaşma kaygısı duymasıdır.



2. Fomo: Kişilerin gelişmeleri takip edememe kaygısı duymasıdır.



TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ

3.Ego Sörfü: Kişilerin sürekli olarak kendi ismini internette aratarak hakkında yazılanları öğrenme isteği duymasıdır.



TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ

4. Google Takibi: Kişilerin sürekli olarak etrafındaki insanları internette arama isteği duymasıdır.



TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ



5.Siberkondri: Kişilerin hastalığını internet üzerinden araştırarak çözüm bulmaya çalışmasıdır.



TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ

6. Photolurking: Kişilerin sosyal medya hesaplarında sürekli fotoğraflara bakarak zaman geçirmesi, paylaşımlarını kimlerin takip ettiğini kontrol etmesidir.



TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ



7. Cheesepodding: Kişilerin internette sürekli mp3 dosyası indirmesidir.



8. İnternet Siniri: Elektronik cihazlardaki performans düşüklüğünün kişilerde sinire neden olmasıdır.

TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ

9.Phubbing: Kişilerdeki akıllı telefon bağımlılığıdır. Phubbing olan kişiler akıllı telefonlarını sürekli ellerinde tutarak karşılarındaki kişileri dinlemek yerine akıllı telefonlarının ekranına odaklanmaktadır.



TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ

10. Elektronik Uykusuzluk: Kişilerin dinlenme saatleri esnasında da akıllı telefon, tablet ve bilgisayarlarıyla ilgilenmesidir.



TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ

11.Fantom Vibrasyon (Hayalet Titreşim):
Kişilerin telefonları çalmadığı zamanlarda
da sürekli telefonlarının
çaldığını hissetmesidir.



TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ

12. Facebook Depresyonu: Olumsuz olayların sosyal platformlarda tekrar tekrar paylaşılması nedeniyle kişilerin depresyona sürüklenmesidir.



TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ



13. Selfitis: Kişilerin sürekli kendi fotoğrafını çekip sosyal medya hesaplarında paylaşmasıdır.



14. Borderline Selfitis: Kişilerin sosyal medyada paylaşmasa da kendi fotoğrafını günde en az üç kere çekmesidir.

Teknolojinin Olumsuz Etkilerinden Korunmak İçin;

1. Bilgisayar karşısında oturma kurallarına dikkat etmeliyiz.
2. Teknolojik cihazları günde en fazla 1 saat kullanmalıyız.
3. Teknolojik cihazları kullanırken öncelikle ödev ve araştırmalarımızı yapmalıyız sonra oyun oynamalıyız.



Teknolojinin Olumsuz Etkilerinden Korunmak İçin;

4. Kimlik bilgileri gibi kiřisel bilgilerimizi internet sitelerine vermemeliyiz.

5. Girdiđimiz internet siteleri ve oynadığımız oyunlarla ilgili ailemizi bilgilendirmeliyiz.

