

Bağımlılıktan korunalım

Merhaba arkadaşlar ben Pınar. Bugün sizlere Teknoloji Bağımlılığından ve korunma yollarından bahsedeceğim



Bağımlılık, bir kişinin bir maddeyi ya da bir davranışı aşırı derecede ve kontrolsüz bir şekilde yapma isteği ve ihtiyacı hissetmesidir. Bağımlılık, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığa zarar verebilir ve bu yüzden dikkatli olunması gereken bir durumdur. Örneğin bir çocuk;

1

Sürekli olarak telefon, tablet veya bilgisayar kullanmak istiyorsa ve bu cihazları elinden bırakmakta zorlanıyorsa.

2

Arkadaşlarıyla veya ailesiyle vakit geçirmek yerine sürekli olarak teknoloji kullanmayı tercih ediyorsa.

3

Teknolojiye erişimi kısıtlandığında sinirli, huzursuz veya mutsuz oluyorsa.

4

Uzun süre ekrana bakmaktan dolayı göz yorgunluğu, baş ağrısı, uyku problemleri gibi fiziksel belirtiler yaşıyorsa.



Bu çocuk Teknoloji Bağımlısıdır.

Ekran sürenizi azaltın.

Kitap Okuyun

Arkadaşlarınızla daha fazla zaman geçirin

Düzenli olarak spor yapın.

Ekran sürenizi azaltmak için büyüklerinizden yardım isteyin

Teknoloji Bağımlılığı ©
2024 by Samet Genç is
licensed under CC BY 4.0