TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

İlkokul

Yeşilcan'la Zararsız Teknoloji

tbm yazı 2423'e SMS GÖNDEREK 0,5 BAĞIŞ YAP

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. M. İhsan Karaman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Hatice Işılak Durmuş

Hazırlayanlar
Yasemin Kahriman (öykü), Zeynep Alp (bilgilendirici metin),
Hatice Esra Sarıkaya (etkinlikler)

Bu kitap hazırlanırken Mehmet Dinç'in Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından yayımlanan Teknolojiye Bağımlı Yaşamamak İçin adlı kitabındaki bilgiler referans alınmıştır.

Bilim & Danışma Kurulu
Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, Itır Tan Cömert, İlhan Yargıç, Mehmet Akif Seylan, Mehmet Dinç, Muhammet Tayyip Kadak, Mücahit Öztürk, Mustafa Taşdemir, Ömer Miraç Yaman, Özlem Kandemir, Perihan Torun, Savaş Yılmaz, Uğur Ergin, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

Yayın Sekreteri
Derya Ayyıldız

Kapak Tasarımı
Fatih Yaşar

Grafik Tasarım ve Uygulama
Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

Kapak Çizim
Oğan Kandemiroğlu

Çizimler
Oğan Kandemiroğlu, ©gorshen, Verzh, Seamartini Graphics - Fotolia.com

Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık
Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi
Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1,
34692, Üsküdar, İstanbul
Tel./ Faks: (+90 216) 481 3023
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

ISBN
978-605-9090-07-0

2. Baskı, 2015, 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

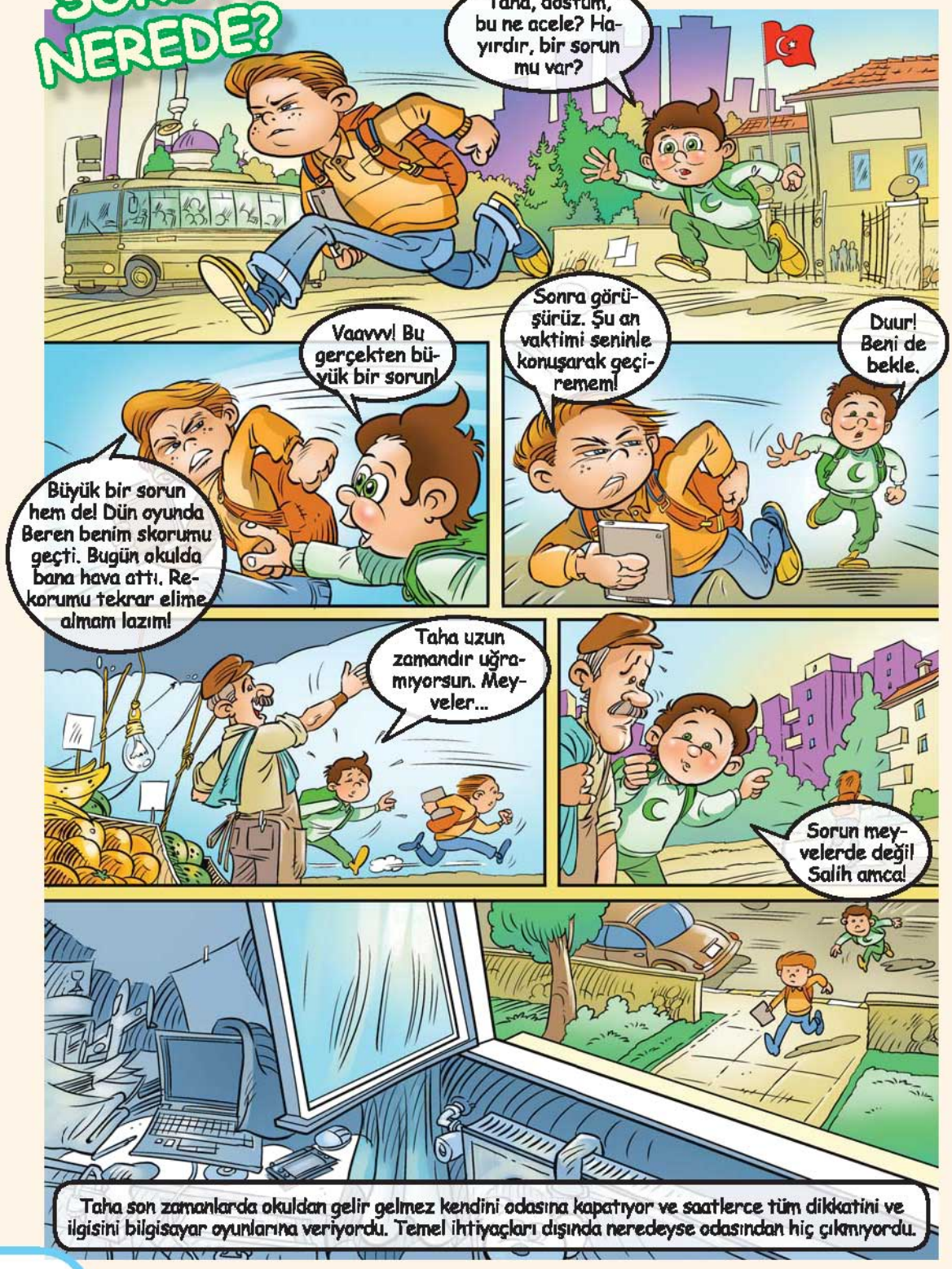
TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.
Soru, görüş ve önerileriniz için: iletisim@tbm.org.tr

Merhaba,

Ben Yeşilcan!

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeyle savaşırım. Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum. Gelin bu kitapta teknoloji canavarını birlikte yola getirelim!

SORUN NEREDE?

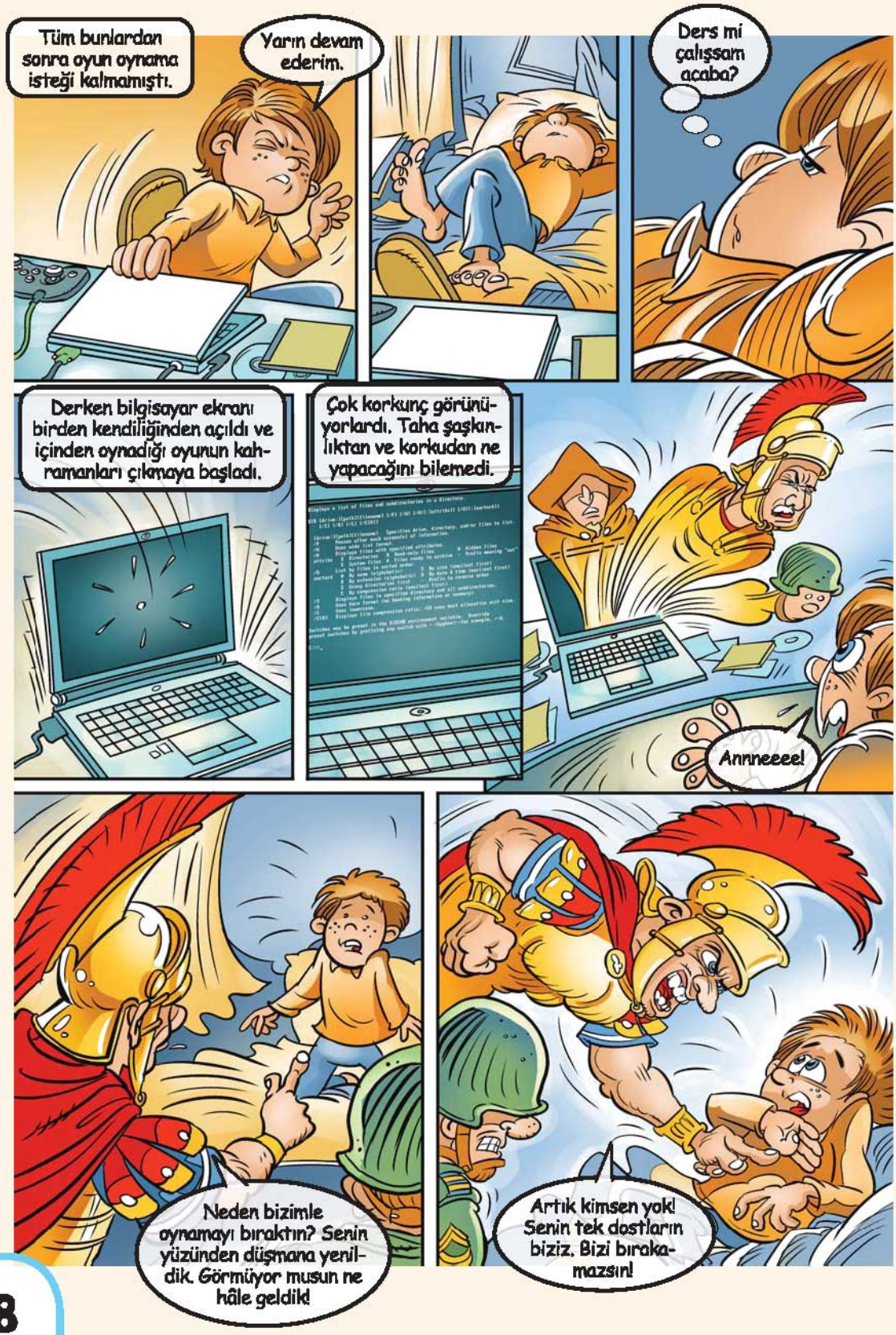


Taha son zamanlarda okuldan gelir gelmez kendini odasına kapatıyor ve saatlerce tüm dikkatini ve ilgisini bilgisayar oyunlarına veriyordu. Temel ihtiyaçları dışında neredeyse odasından hiç çıkmıyordu.

Ben geldim anne!
Ben de...
Evet sorun Taha'nın ta kendisiydi. Ve sorun çözmek Yeşilcan'ın uzmanlık alanıydı.
Yeşilcan ile Taha'nın anne ve babası kafa kafaya verip bir plan yaptılar.
KİT!
Taha'cığım bu meyveler ve not sana gelmiş!
TOK! TOK!
Taha'ya NOT
Not Salih amcadan gelmişti.
Taha'cığım, duydum ki şu aralar çok önemli işlerin varmış. Bu kadar önemli bir şey olmasaydı selam vermeden geçmezdin zaten. Biraz meyve gönderdim. Bol bol ye, kafan daha iyi çalışsın. Böylece Beren'in rekorunu kırabilirsin. Başarılar... Salih amcan

Peki ama meyveleri neden buraya koydun anne? Onların yeri burası değil ki!
Sen uzun zamandır yemeklerini burada yiyorsun. Bu senin seçimin ve ben de seçimine saygı duyuyorum.
Taha yine şaşırdı. Bunu beklemiyordu.
Oğlum sana cips, kola, çikolata getirdim. Bunlar bittiğinde kapıdan başını uzatıp bana haber vermen yeterli. Bu sayede odandan çıkmamış ve zamanını boşa harcamamış olursun.
GİRİLMEZ
Bu anlayış gösterme durumu da nereden çıkmıştı?
DİİİDOOİN
ZEHRA
Merhaba Taha, biliyorsun yarın çok önemli bir matematik sınavımız var ve az önce kardeşim matematik kitabımın üzerine meyve suyu döktü. Rica etsem kitabını bana verebilir misin? Nasıl olsa artık sınavlarla ilgilenmiyorsun.
Taha sinirlenmeye başlamıştı.
Üzgünüm Zehra fakat şu an tam da yarınki sınava çalışmaya başlayacaktım. Bu yüzden kitabımı sana veremem!

Bu durum birkaç gün devam etti.
Artık eskisi gibi dikkatini oyuna veremiyordu. İçinde bir huzursuzluk belirmişti.
Susamıştı. Odada su var mı diye etrafına baktı. Odasının dağınıklığını ilk kez fark etti. Odasından çıktı. Hayret, evde kimse yoktu!
Anne, baba !
Hemen babasını aradı.
BABAM
Annen ve kardeşinle dışarı çıktık oğlum. Sen aile etkinliklerinden pek hoşlanmadığın için seni rahatsız etmedik.
Yeşilcan da bizimle. Kardeşin senin de gelmeni isteyince Yeşilcan senin yokluğunu doldurmaya çalışıyor.
Heyy! Ben de bu ailedenim. En azından dışarı çıkacağınızı bana haber verebilirdiniz!
Ne yaptığımız veya nereye gittiğimizle pek ilgilenmediğini sanıyordum.
Hem kardeşimin ağabeyi benim!


Tüm bunlardan sonra oyun oynama isteği kalmamıştı.
Yarın devam ederim.
Ders mi çalışsam acaba?
Derken bilgisayar ekranı birden kendiliğinden açıldı ve içinden oynadığı oyunun kahramanları çıkmaya başladı.
Çok korkunç görünüyorlardı. Taha şaşkınlıktan ve korkudan ne yapacağını bilemedi.
Annneeee!
Neden bizimle oynamayı bıraktın? Senin yüzünden düşmana yenildik. Görmüyor musun ne hâle geldik!
Artık kimsen yok! Senin tek dostların biziz. Bizi bırakamazsın!

Taha çok korkmuştu. Bağırıyor fakat sesini kimseye duyuramıyordu.
HAHAHAHAHA!
Ailen ve arkadaşların artık senin için hiçbir şey yapamazlar. Çünkü sen onları terk ettin.
Taha bırakmaları için yalvarıyordu. Fakat karşı koyamıyordu.
AAAAAAAA
Birden gözlerini açtı. Kan ter içinde kalmıştı ve titriyordu.
Rüya olduğunu anlaması birkaç saniye sürdü. Fakat hâlâ etkisinden kurtulamamıştı.
Tam bu sırada evin kapısı açıldı.
Anneciğim, babacığım!
Bir daha sakın beni yalnız bırakmayın!
Yalnız kalmak istediğini zannediyorum.
Artık bunu istediğimi hiç sanmıyorum!
SON

etkinlik Okuyalım, Tartışalım

Aşağıdaki soruları okuduğunuz çizgi öyküye göre cevaplayın.

1. Taha okul çıkışında neden alelacele eve koşuyor?

2. Taha'nın büyük bir sorun olarak gördüğü şey nedir? Siz bunu sorun olarak görüyor musunuz? Niçin?

3. Son zamanlarda Taha'nın hayatındaki değişiklikler nelerdir?

4. Annesi meyve poşetini neden Taha'nın odasına bırakıyor?

5. Babası Taha'ya içinde cips, kola, çikolata olan poşeti neden getirmiş olabilir?

6. Taha, annesinin ve babasının gösterdiği anlayıştan neden memnun kalmıyor?

7. Zehra, ertesi günkü sınav için Taha'nın kitabını istediğinde Taha neden sinirleniyor?

etkinlik Hayalini Kur

Telefonsuz, televizyonsuz ve internetsiz bir günü nasıl geçirirsiniz? 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
- ○
- ○

Bağımlılık ne Demektir?

Bir kişinin bir şeye bağımlı olması, onsuz yaşayamaması, onsuz olduğunda mutsuz olması bağımlılık olarak adlandırılır. Örneğin bir çocuk;

- devamlı bilgisayar oyunu oynamak istiyorsa,
- bilgisayar, tablet vb. başındayken zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyorsa,
- bilgisayar, tablet vb. başında geçirdiği vakit her geçen gün uzuyorsa,
- çok fazla bilgisayar oyunu oynadığı, artık kapatması gerektiği hatırlatıldığında sinirleniyor, hırçınlaşıyorsa,
- oyun oynamadığı zamanlarda aklı hep oyunlarında kalıyorsa,
- bilgisayar, tablet vb. başında olmadığı zamanlarda öfkeli, huzursuz, asabi oluyorsa,
- bilgisayar, tablet vb. yüzünden arkadaşlarından uzak kalıyor, ailesi ile arası bozuluyorsa,
- yemeklerini bile bilgisayar, tablet vb. başında yemek istiyorsa,
- bilgisayar, tablet vb. söz konusu olduğunda kendisine söz geçiremiyorsa,
- bilgisayar oyunları yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa...

Bu çocuk bir teknoloji bağımlısıdır.

Bağımlılık gerçek bir hastalıktır ve tedavi edilmesi gerekir. Kimse bir anda bağımlı olmaz. Bu durum, yavaş yavaş meydana gelir. Her gün "Biraz daha! Biraz daha!" derken insan bir de bakmış televizyonun ya da bilgisayarın kölesi olmuş. Bağımlılığın ne olduğunu anlamak ve bu yönde bir ilerleme varsa hemen engellemek gerekir.

Teknoloji Bağımlılığının aşamaları

1 Merak ediyorum!

Merak güzel bir duygudur. İnsan hayatında pek çok güzel şeyi merak yolu ile keşfeder. Bu sebeple yeni bir dizi, yeni bir oyun ya da yeni bir uygulama bu tarz konularla ilgili bir çocuk için merak kaynağıdır. Merak sebebi ile bir film izlemek, bir oyunu oynamak, eğer bunlar bizim yaşımıza uygun ve büyüklerimizin sakınca görmediği şeylerse problem olmaz.

2 Arkadaşlarımın hepsi oynuyor!

İnsan arkadaşlarından çok etkilenir. Bazen sadece arkadaşlarımızla bir şeyler paylaşmak için onlarla aynı oyunları oynamak ve aynı dizileri seyretmek isteriz. Dışlanmamak için bazı programları izler ya da uygulamaları indiririz. Buna sosyal kullanım denir. Sosyal kullanım ise bir süre sonra bağımlılığa dönüşebilir.

3 Yapacak hiçbir şey yok!

Eğer çok fazla boş zamanımız varsa ve bu zamanı faydalı bir uğraş ile değerlendiremiyorsak aşırı teknoloji kullanımına yönelebiliriz. Bazen de oyunlar, televizyon ve internet canımızı sıkan ve bizi üzen şeylerden biraz uzaklaşma bahanemiz olur. Bu sebeple boş vakitlerimizde bizi hem mutlu edecek hem de faydalı bir şekilde oyalayacak hobilerimiz, spor veya sanat faaliyetlerimiz olmalıdır. Ayrıca problemlerimiz varsa bunlarla yüzleşmeyi öğrenmeli, problemlerimize çözümler aramalıyız. Teknolojik aletleri kullanarak problemlerimizden kaçmaya çalışmak çözüm değildir. Aksine sorunlarımızın artmasına sebep olur.

4 Ben onsuz yapamam!

Bu aşamada teknoloji kullanmak artık çok ciddi bir ihtiyaç hâline gelmiştir. Arkadaşlar oynasın oynamasın, bir problem olsun olmasın internette ya da bilgisayarda oyun oynamak, televizyon izlemek vb. bir ihtiyaç olmuştur. Bu aşamaya gelmiş kişi bağımlısı olduğu teknolojiden ayrı kalamaz ve bu, hayatını etkileyen çok ciddi bir probleme dönüşür.

Ne zararı var ki?

Teknolojinin pek çok faydası vardır. Eğer teknolojiyi doğru kullanabiliyorsak bu faydalar ortaya çıkar. Ölçüsüz ve sınırsız kullanım ise hayatımızda çok ciddi sıkıntılara sebep olur. Teknoloji kullanım süresi arttıkça çocukların ve gençlerin düşünme kabiliyetleri zarar görür. Ayrıca insanlarla olan ilişkileri zarar görebilir. Bunların yanı sıra aşırı teknoloji kullanımı genel sağlık sorunlarına yol açar. Devamlı internet kullanan ve bilgisayar oyunları ile zamanını geçiren çocukların sosyal gelişimleri önemli ölçüde geriler, öz güvenleri düşük olur. Bu çocuklar akranlarına göre daha saldırgan ve kaygılı olurlar, gittikçe yalnızlaşır ve başkaları ile ilişki kurmakta zorlanırlar.

Bağımlı Bir Kişi...

- Her geçen gün daha çok teknoloji kullanmaya başlar. Sonunda uyku, yemek, tuvalet vs. işleri dışında bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir.
- Bağımlısı olduğu teknolojiyi kullanmadığı zaman çaresiz, sinirli ve stresli hisseder. Bazen baş ağrısı, uykusuzluk vs. hissedebilir.
- Oyun süresini azaltmak istediğinde bunu bir türlü başaramaz.
- Bütün vaktini bağımlı olduğu oyun veya teknoloji ile geçirir. Hayatını ona göre organize eder. Her zaman düşündüğünden daha fazla vakit harcar.
- Eskiden keyif aldığı şeylerden artık keyif almaz olur. Spor, müzik, sanat gibi faaliyetlerden geri kalır. Ders başarısı ciddi anlamda geriler.
- Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımından dolayı iskelet ve kas sisteminde hasar oluşur, duruş bozuklukları ortaya çıkar.
- Aşırı internet kullanımı ve oyun oynamak duygularda körelmeye, dikkat eksikliğine, sabır ve tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.
- Aile yakınları teknoloji bağımlısı çocuğa yardım etmek istediklerinde çatışmalar ve kavgalar yaşanır. Bağımlı çocuk kendisine teklif edilen yardım ve desteği kabul etmez.
- Teknoloji bağımlısı kişi yapması gereken işleri yapmaz, sorumluluklarını yerine getirmez. Bu sebeple okul hayatında çok sorun yaşar.
- Bağımlısı olduğu teknolojiyi kullanamadığı zaman devamlı ne zaman kullanacağını ve ne yapacağını düşünerek zihnini kilitler. Bu nedenle oyun oynamadığı ya da televizyon seyredemediği zaman bile hayatın dışında kalır.
- Ne kadar süre oyun oynadığı, televizyon izlediği veya internette vakit geçirdiği konusunda yalan söyler. Bu yalanlar ona devamlı kaygı ve sıkıntı yaşatır.
- Uyku düzeni bozulur. İhtiyacından daha az uyur.
- Dengesiz ve sağlıksız beslenir.

Peki Neden?

Teknoloji bağımlılığı neden kaynaklanır?

- Bağımlılığın ne olduğunu bilmemekten
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemekten
- Merak duygusunu kontrol edememekten
- Can sıkıntısından ve yapacak daha iyi bir şey bulamamaktan
- Problemlerini nasıl çözeceğini bilememekten

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	Hiçbir zaman
Bilgisayarda devamlı oyun oynamak istiyorum.			
Bilgisayar başında zamanın nasıl geçtiğini fark edemiyorum			
Yemeklerimi bilgisayarın 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.

Teknoloji Bağımlılığından kurtulmak için...

- Ailemizden teknoloji kullanımını sınırlamak konusunda yardım istemeliyiz.
- Sınırladığımız oyun veya televizyon saatinin ardına hemen bir arkadaş buluşması veya zorunlu bir iş planlamak faydalı olabilir.
- Teknoloji kullanımı ile ilgili hedefler belirlemek ve uygulayacağımız bir zaman sınırlaması getirmek şarttır.
- Odamıza veya evin çeşitli yerlerine teknoloji bağımlılığının bize neler kaybettirdiği ile ilgili hatırlatıcılar yazıp asmak faydalı olabilir.
- Günlük tutmak, bağımlılıktan dolayı yapamadıklarını ve yapmak istediklerini yazmak iyi gelebilir.
- Düzenli spor yapmak, hobiler edinmek, sanat ve müzik faaliyetleri ile uğraşmak faydalı olur.

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Yeşilcan'la Zararsız Teknoloji

ISBN 978-605-9090-07-0

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: +90 212 527 16 83 • Faks: +90 212 522 84 63 • Web: tbm.org.tr

tbm yaz 2423'e SMS Gönder ve bağış yap