

İnternet Bağımlılığı Nedir?

İnternetin aşırı kullanılma isteğinin önüne geçilememesidir. Eğer bir ailede **bağımlılık** varsa o ailedeki bir kişinin, genetik geçişten dolayı bağımlı olma riskli yüksektir. Yine bir kişide depresyon, sosyal fobi ya da başka psikopatolojiler varsa bu kişide **internet bağımlısı** olma riski çok yüksektir.

Belirtiler

- El ve el bileklerinde ağrı ve uyuşma.
 - Gözlerde kuruluk, kızarma, yanma, bakışın bulanması
 - Sırt ve boyunda ağrı ve sertleşme.
 - Beden duruşunda bozukluk.
 - Şiddetli baş ağrısı
 - Halsizlik.
 - Uyku bozuklukları
- Aktivitelerde azalma.



Kaynak: İnternet

Didem Işıklı İlk ve Ortaokulu

Didem Işıklı İlk ve Ortaokulu

Limanreis Mahallesi
Cengiz Topel Sok.
No.65
Narlidere İZMİR

Phone: 232 234 28 68
d.didemnarlidere@gmail.com

Sosyal Ağlara Bağımlılık Nedir?

Sosyal ortamlarda bile **sosyal** ağlara odaklanma, yüz yüze iletişim kurmaktan uzaklaşma, gündelik hayatın ve **sosyal** ilişkilerin zedelenmesi. İnternet bağlantısı olmadığına ya da **sosyal** medyadan uzak kalınca huzursuz ve yoksunluk hissetme. Bağımlılık belirtileridir.

Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler, sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar, aile içi çatışmalar yaşayanlar, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri, hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar bağımlı olma riski taşır.





Çocukları teselli etmek, susturmak, yemek yedirmek için akıllı telefon/tablet vs. VERMEYİN!

Çocuğunuzu tanımaya çalışın, yol haritası belirlerken onun siz olmadığını unutmayın. O sizin Çocuğunuz. Sınırlarınızı belirleyin.

**Çocuğunuzun ihtiyaçlarını görmeyi deneyin...
Günlük internet kullanım saatlerini kesinleştirin.**

Güvenli İnternet Kullanımı İçin Bazı Öneriler:

- 1- Virüs Programı Kullanın
- 2- Orjinal Programlar Kullanın
- 3- Bilgisayarınızı güncel tutun
- 4- Linkleri tıklamadan önce adresin doğru olduğundan emin olun
- 5- Yeşil asma kilit, Sarı uyarı, üçgenli gri asma, kilit, Kırmızı çapraz çizgili gri asma kilit işaretlerine dikkat edin
- 6- İnternette yorum yaparken dikkatli olun
- 7- Paylaştığınız içeriklere dikkat edin

Uzun Süre Bilgisayar, Cep Telefonu Kullanımın Zararları

- Sırt ağrıları
- Karpal tünel sendromu.
- Baş ağrıları
- Uykusuzluk (insomnia)
- Sağlıksız beslenme (sürekli bilgisayar başında yemek ve bilgisayardan uzaklaşmak yoksunluk duygusu yarattığı için)
- Kişisel bakım ve hijyeni aksatmak.
- Boyun ağrıları, Göz kuruluğu ve diğer görüş problemleri.

İnternet bağımlılığını azaltmak için neler yapılabilir?

1. İletişim kurun! "Koşullu mesajlar vermeden çocuklarınıza saygı ve sevgi gösterin. ...
2. Kaliteli zaman geçirin! Küçük çocuklarla parklara ve spor merkezlerine, gençlerle sinema, tiyatroya ve maçlara gidilebilir. ...
3. Oyun oynayın! ...
4. İyi model olun! ...
5. Sorumluluk verin! .

Çocuğunuzla Beraber Vakit Geçirin!

Her Şeyin İlacı Sevgidir!



Hareket Edin. Beyin Hareketi Sever!