



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	HİÇBİR 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 sirenlere 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.

