



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

## YEŞİLCAN'LA ZARARSIZ TEKNOLOJİ

İLKOKUL





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. Mücahit Öztürk

#### **Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**

Av. Osman Baturhan Dursun

#### **Editör**

Alparslan Durmuş, Mehmet Teber, Derya Akyılmaz,

Fatih Kerem Yardım, Hatice Işılak Durmuş

#### **Metin**

Ufuk Kodaman, Mehmet Dinç

#### **Danışma Kurulu**

M.Akif Seylan, Azize Nilgün Canel, Savaş Yılmaz

#### **İllüstrasyon ve Çizimler**

İbrahim Sarı

#### **Grafik Tasarım ve Uygulama**

Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

#### **Fotoğraf ve İllüstrasyon**

Fotolia.com, AdobeStock

#### **ISBN**

978-605-9090-07-0

6. Baskı, 2016, 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](http://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](mailto:iletisim@tbm.org.tr)



## **MERHABA ARKADAŞLAR BEN YEŞİLCAN!**

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeyle savaşıyorum. Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum.

Biliyor musunuz bazı çocuklar bilgisayar ve tablet başında çok vakit geçiriyor.

Bu beni üzüyor. Çünkü bazen bu bilgisayar oyunu tutkusu bağımlılığa dönüşebiliyor.

## SORUN NEREDE?









BU DURUM  
BIRKAÇ GÜN  
DEVAM ETTİ.

ARTIK ESKİSİ GİBİ  
DİKKATİNİ OYUNA  
VEREMİYORDU.  
İÇİNDE BİR HUZUR-  
SUZLUK  
BELİRMİŞTİ.



SUSAMIŞTI. ODADA SU VAP MI  
DİYE ETRAFA BAKTI. ODASININ  
DAĞINIKLIĞINI İLK KEZ FARK ETTİ.  
ODASINDAN ÇIKTI. HAYRET EVDE  
KİMSE YOKTU!..



ANNE!..  
BABAAA!..



HEMEN  
BABASINI  
ARADI.



ANNEN VE KARDEŞİNİLE  
DIŞARI ÇIKTIK OĞLUM.  
SEN AİLE ETKİNLİKLERİN-  
DEN PEK HOŞLANMADIĞIN  
İÇİN SENİ RAHATSIZ  
ETMEDİK!..



YEŞİLCAN OĞA BİZİMLE  
KARDEŞİN SENİN DE  
GELMENİ İSTEYİNCE  
YEŞİLCAN SENİN  
YOKLUĞUNU DOĞUR-  
MAYA ÇALIŞIYOR!..



HEY! BEN DE BU  
AİLEDENİM. EN  
AZINDAN DIŞARI  
ÇIKACAĞINIZI  
BANA HABER  
VEREBİLİRDİNİZ!..



NE YAPTIĞIMIZ  
VEYA NEREYE  
GİTTİBİZİMİZLE PEK  
İLGİLENMEDİĞİNİ  
SANIYORDUM!..



HEM  
KARDEŞİMİN  
AŞABEYİ  
BENİM!..

TÜM BUNLARDAN SONRA OYUN OYNAMAMA İSTEĞİ KALMAMIŞTI.



DERSE Mİ ÇALIŞSAM ACABA?..



DERKEN BİLGİSAYAR EKRANI BİRDEN KENOLİŞİNDEN AÇILDI VE...



İÇİNDEN OYNADIĞI OYUNUN KAHRAMANLARI ÇIKMAYA BAŞLADI.



ÇOK KORKUNC GÖRÜNTÜLERİ VARDI. TAHA ŞAŞKINLIKTAN VE KORKUDAN NE YAPACAĞINI BİLEMEDİ.

NEDEN BİZİMLE OYNAMAYI BIRAKTIN? SENİN YÜZÜNDEN DÜŞMANA YENİLOK! GÖRMÜYOR MUSUN NE HALE GÉLOK!..



ARTIK KİMSEN YOK! SENİN TEK DOSTLARIN BİZİZ. BİZİ BIRAKAMAZSIN!..









etkinlik

## Okuyalım, Tartışalım

**Aşağıdaki soruları okuduğunuz çizgi öyküye göre cevaplayın.**

**1. Çocuklar neden bilgisayar oyunlarını sever?**

.....  
.....

**2. Bilgisayar oyunları bize nasıl zarar verir?**

.....  
.....

**3. Sizce bir günde ekran başında en fazla kaç dakika kalmalıyız?**

.....  
.....

**4. Bilgisayar oyunlarının yerine başka hangi oyunları oynayabiliriz?**

.....  
.....



etkinlik

## Hayalini Kur!

**Bir gün evinizdeki tüm televizyon, telefon, tablet ve bilgisayarlar bozulsaydı, sizce o gün nasıl geçirdi? 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, .....
- .....
- .....

# BAĞIMLILIK NE DEMEKTİR?

Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsenz yaşayamaması, onsenz olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır. Örneğın bir çocuk;



İnternette devamlı vakit geçirmek veya ekran karşısında oyun oynamak istiyorsa,

İnternette veya oyunda giderek daha çok vakit geçiriyorsa,



Oyun oynamadığında akli oyunlarında kalıyor, öfkeli ve huzursuz oluyorsa,



Oyun yüzünden arkadaşları ve ailesi ile arası açılıyorsa,

Oyun yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa;

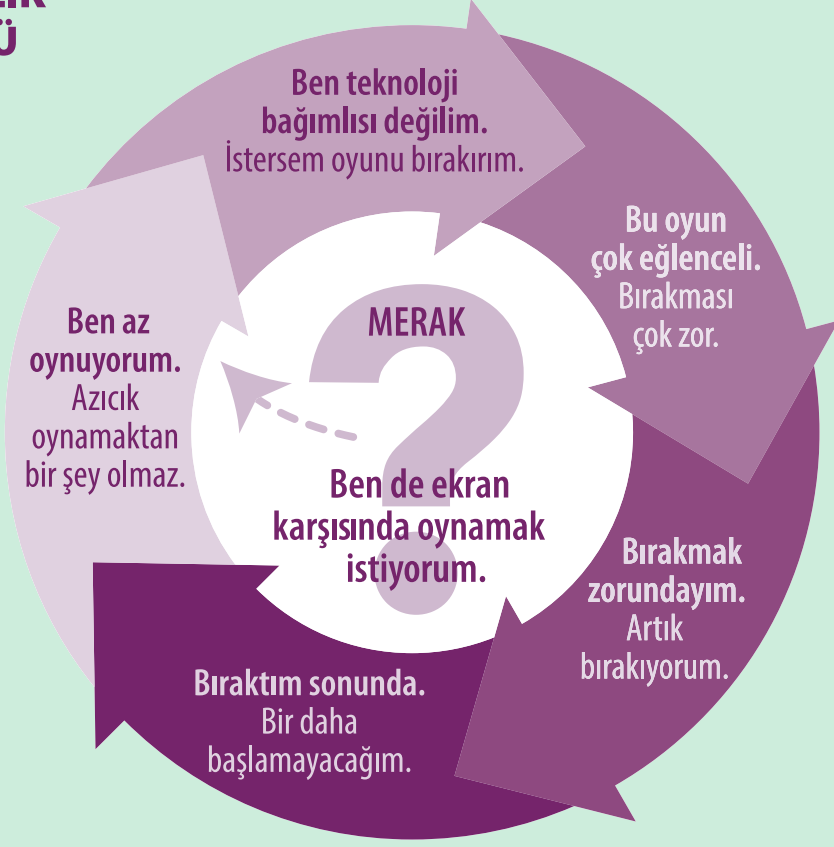


**Bu çocuk bir bilgisayar ve tablet oyunu bağımlısıdır arkadaşlar.**

**Bağımlılık tedavi edilmesi gereken gerçek bir hastalıktır.**



## BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIK YAPAR MI?

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

Teknoloji bağımlısı olan kişide teknoloji kullanımı ve onunla bağlantılı eylemler kişinin hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, yapmak zorunda olduğu işleri yapmaz veya durmadan erteler. Teknoloji bu şekilde kullanıldığında zararları vardır ve bağımlılık yapabilir.

## NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

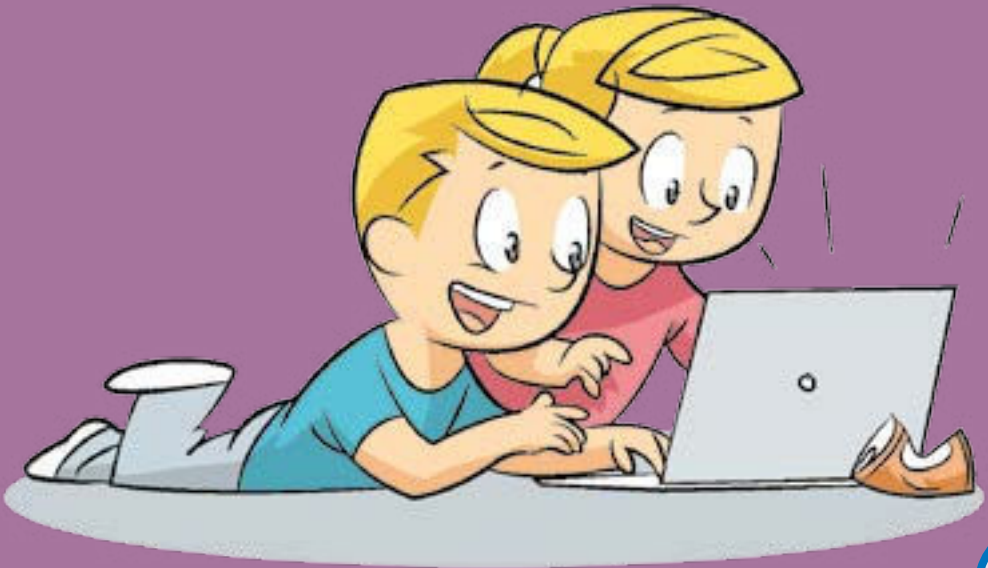
**MERAK  
EDİYORUM!**

Merak güzel bir duygudur. İnsan, hayatındaki pek çok güzel şeyi merak yoluyla keşfeder. Ancak bazen çocuklar, arkadaşlarında gördükleri bir tablet oyununu merak edip araştırırlarken, kendilerini aşırı derecede oyun oynarken bulabilirler.



Çocuklar arkadaşlarından etkilenirler. Sırf onlarla aynı şeyleri yapmak için aynı tablet ve bilgisayar oyunlarını oynamak, aynı dizileri seyretmek isterler. Bu şekilde başlayan bilgisayar ve tablet oyunları bir süre sonra bağımlılığa dönüşebilir.

**ARKADAŞLARIM  
OYNUYOR!**



**CANIM  
SIKILIYOR!**

Boş zamanımızı faydalı uğraşlarla değerlendiremiyorsak bilgisayara yönelebiliriz. Bazen canımız sıkılır. Can sıkıntımızı bilgisayarda oyun oynayarak gidermek isteriz. Zamanla bu alışkanlığımız bağımlılığa dönüşebilir.





**Evet çocuklar, merakla, arkadaşlara özenmekle ve can sıkıntısını gidermekle başlayan bu teknoloji ilgisi zamanla bağımlılığa dönüşebilir. Bazılarınızın “Çok tablet, bilgisayar oyunu oynamanın ne zararı var ki?” dediğini duyuyorum. O zaman size zararlarını anlatayım.**

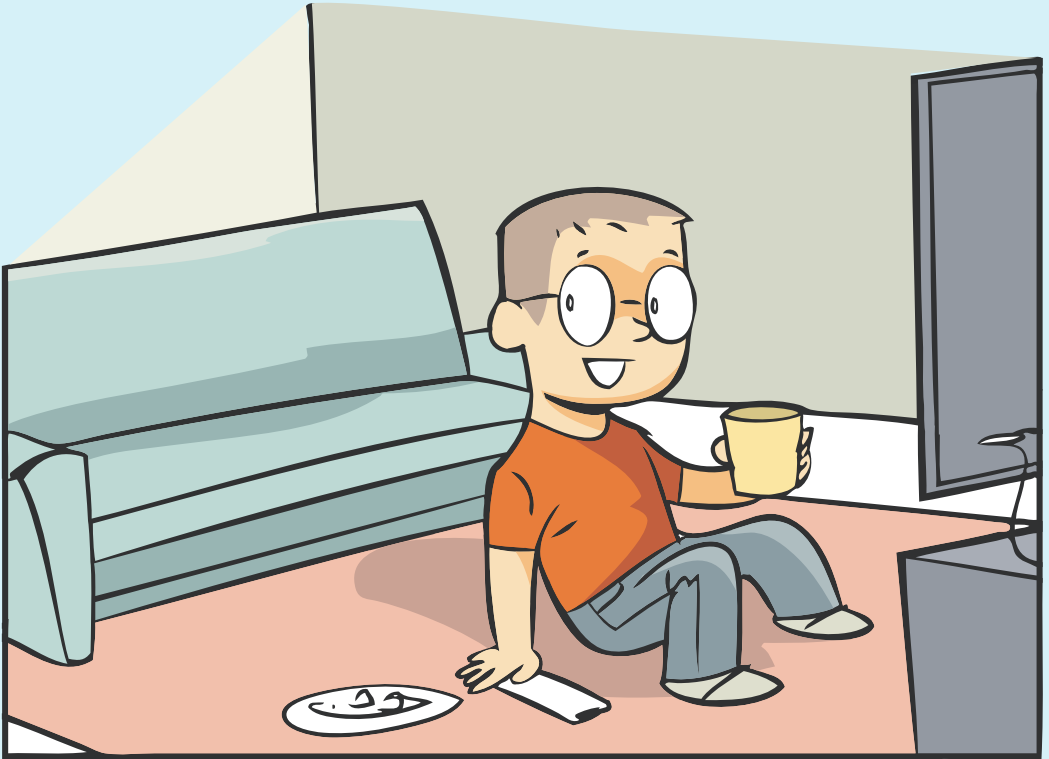


## BİR ÇOCUK BAĞIMLI OLDUĞUNDA...

Bilgisayar ve tablet kullanmak artık onun için yemek yemek, su içmek gibi önemli olur.

Bu aşamaya gelen çocuklar bilgisayardan ayrı kalamazlar.

Ayrı kaldıklarında mutlu olamazlar. Canları dışarı çıkmak, gezmek yerine hep bilgisayar oynamak ister.



## NE ZARARI VAR Kİ?

Teknolojinin, bilgisayarın doğru kullanıldığında pek çok faydası vardır. Ancak aşırı kullanıldığında ciddi zararları olabilir. Teknoloji kullanım süresi arttıkça çocukların;



**Beyni tembelleşir.**

**Diğer insanlarla güzel arkadaşlıkları olmaz.**

**Az arkadaşları olur.**

**Dikkatleri hep dağınık olur.**

**Çok oturdukları için kemikleri güçlü olmaz.**



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	HIÇBİR 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 sirenleri 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.



# TEK SESLE KAYNAKTAN SİSTEMATİK SÜRDÜRÜLEBİLİR ÖLÇÜLEBİLİR ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

## MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu danışmanlığında alan uzmanları tarafından hazırlanmıştır.

	 Anaokulu	 İlkokul (1,2,3,4)	 Ortaokul (5,6,7,8)	 Lise (9,10,11,12)	 Yetişkin
 Sağlıklı Yaşam	✓	✓	✓	✓	✓
 Teknoloji Bağımlılığı	✓	✓	✓	✓	✓
 Tütün Bağımlılığı		✓	✓	✓	✓
 Alkol Bağımlılığı				✓	✓
 Madde Bağımlılığı				✓	✓

## ARAÇLAR





Kitaplar, Kılavuzlar  
Broşürler, Sunumlar  
Afişler, Ek Materyaller



Uzaktan Eğitim Sistemi,  
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),  
Video Röportajlar



# tbm.org.tr

  / tbmYesilay



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

**tbm.org.tr**

  / tbmYesilay

