



**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, Hatice Işılak Durmuş,  
Hakan Çetin, Fatih Kerem Yardım

Metin  
Mehmet Dinç

Danışma Kurulu  
M. Nurullah Atalan

İllüstrasyon ve Çizimler  
İbrahim Sarı

Grafik Tasarım ve Uygulama  
Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

Fotoğraf ve İllüstrasyon  
Fotolia.com, AdobeStock

ISBN  
978-605-74213-0-2

9. Baskı, 2021, İstanbul

Baskı  
Artpres Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.  
Seyrantepe Mah. İbrahim Karaoğlanoğlu Cad. No: 35/1  
Kağıthane / İstanbul  
Tel: (0212) 278 80 76

## 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 eğitim programı kapsamında  
Yeşilay tarafından geliştirilmiştir.

Soru, görüş ve önerileriniz için:  
[iletisim@tbm.org.tr](mailto:iletisim@tbm.org.tr)



## **MERHABA ARKADAŞLAR BEN YEŞİLCAN!**

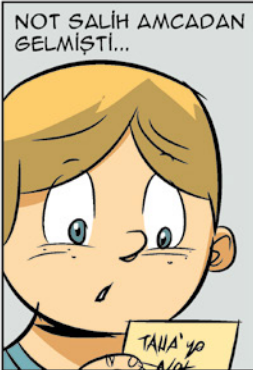
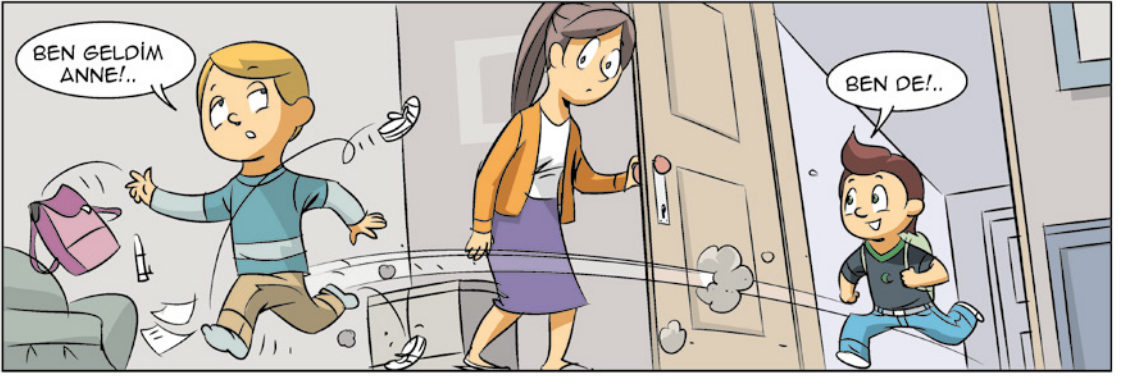
Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeyle savaşıyorum. Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum.

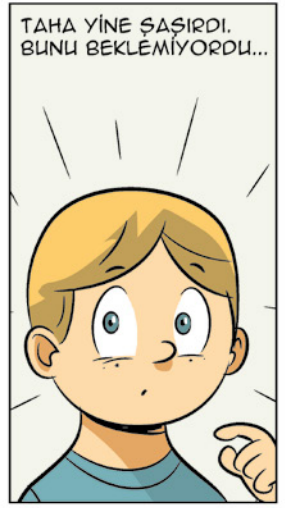
Biliyor musunuz bazı çocuklar bilgisayar ve tablet başında çok vakit geçiriyor.

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

# SORUN NEREDE?

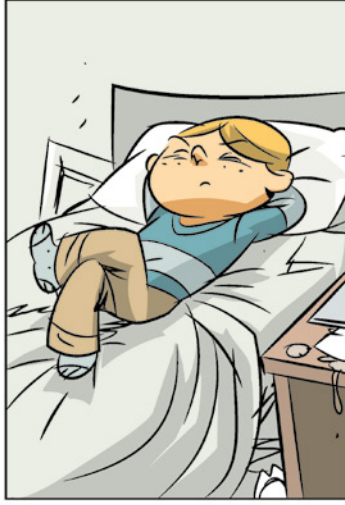








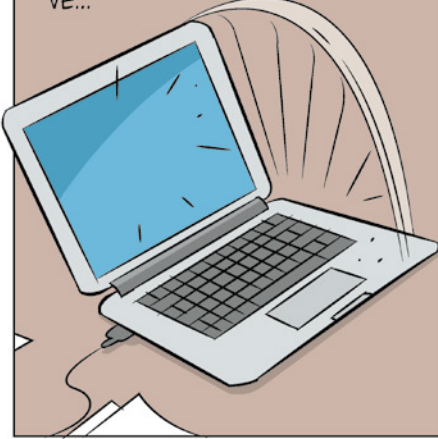
TÜM BUNLARDAN SONRA OYUN OYNAMAMA İSTEĞİ KALMAMIŞTI.



DERS Mİ ÇALIŞSAM ACABA?..



DERKEN BİLGİSAYAR EKRANI BİRDEN KENDİLİĞİNDEN AÇILDI VE...



İÇİNDEN OYNADIĞI OYUNUNUN KAHRAMANLARI ÇIKMAYA BAŞLADI.



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

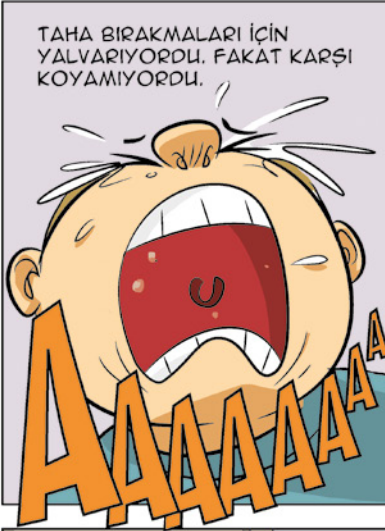
NEDEN BİZİMLE OYNAMAYI BIRAKTIN? SENİN YÜZÜNDEN DÜŞMANA YENİLDİK! GÖRMÜYOR MUSUN NE HALE GELDİK!..



SENİN 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 geçerdiniz? 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, onsuz yaşayamaması, onsuz olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır. Örneğin 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,



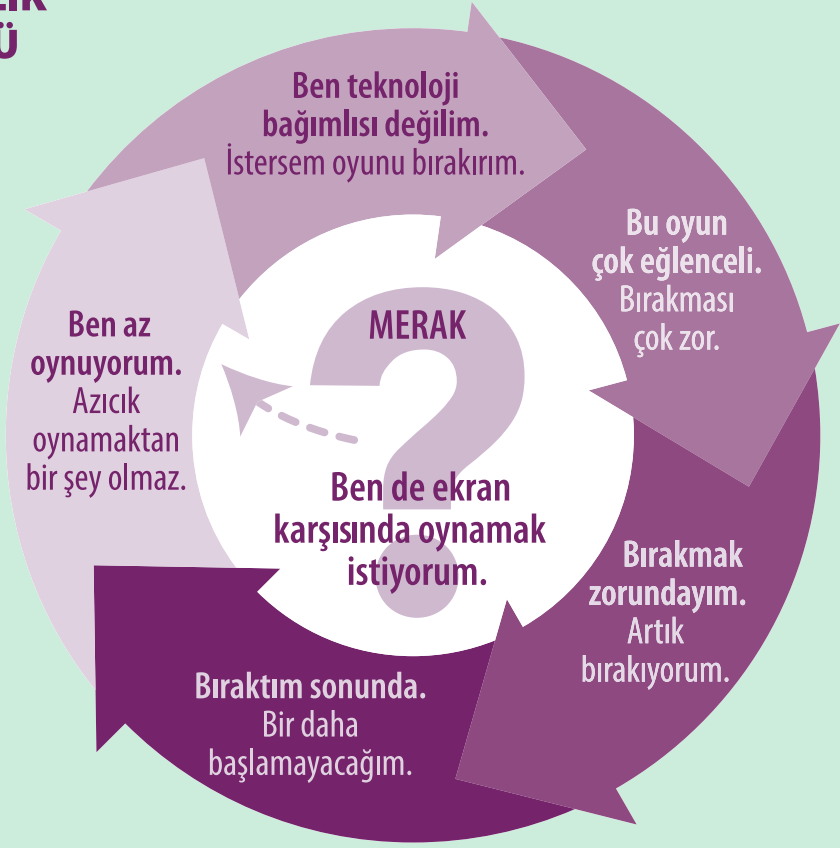
Oyun yüzünden uykusuz kalıyor, derslerine çalışmıyor ve başarısı düşüyorsa;

**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 onusuz 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?

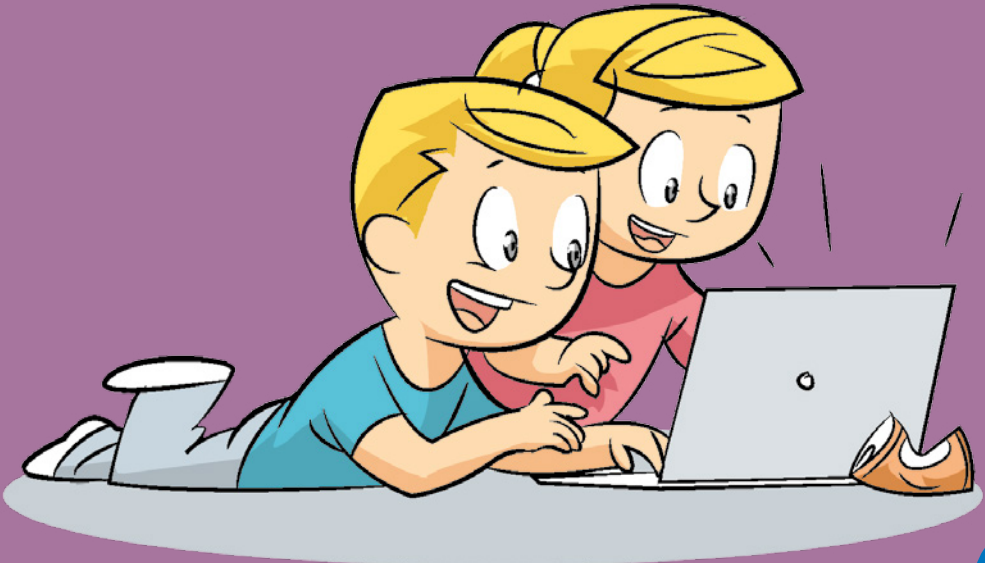
**MERAK  
EDİYORUM!**

Merak güzel bir duygudur. İnsan, hayatındaki pek çok güzel şeyi merak yoluyla keşfeder. Ancak bazen çocuklar, arkadaşlarında gördükleri bir tablet oyununu merak edip araştırırken, 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.**

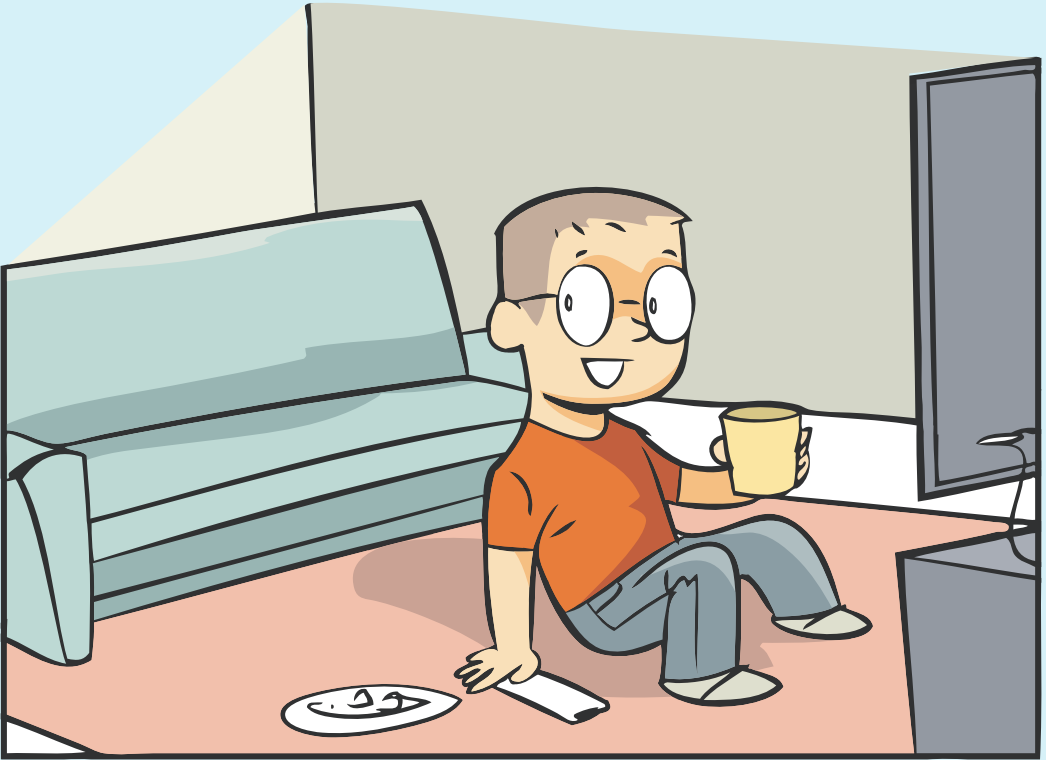


## BİR ÇOCUK BAĞIMLI OLDUĞUNDA...

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

Bu aşamaya gelen çocuklar bilgisayardan ayrı kalmazlar.

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 arkadaşlıkları zayıflar.**

**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	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.			

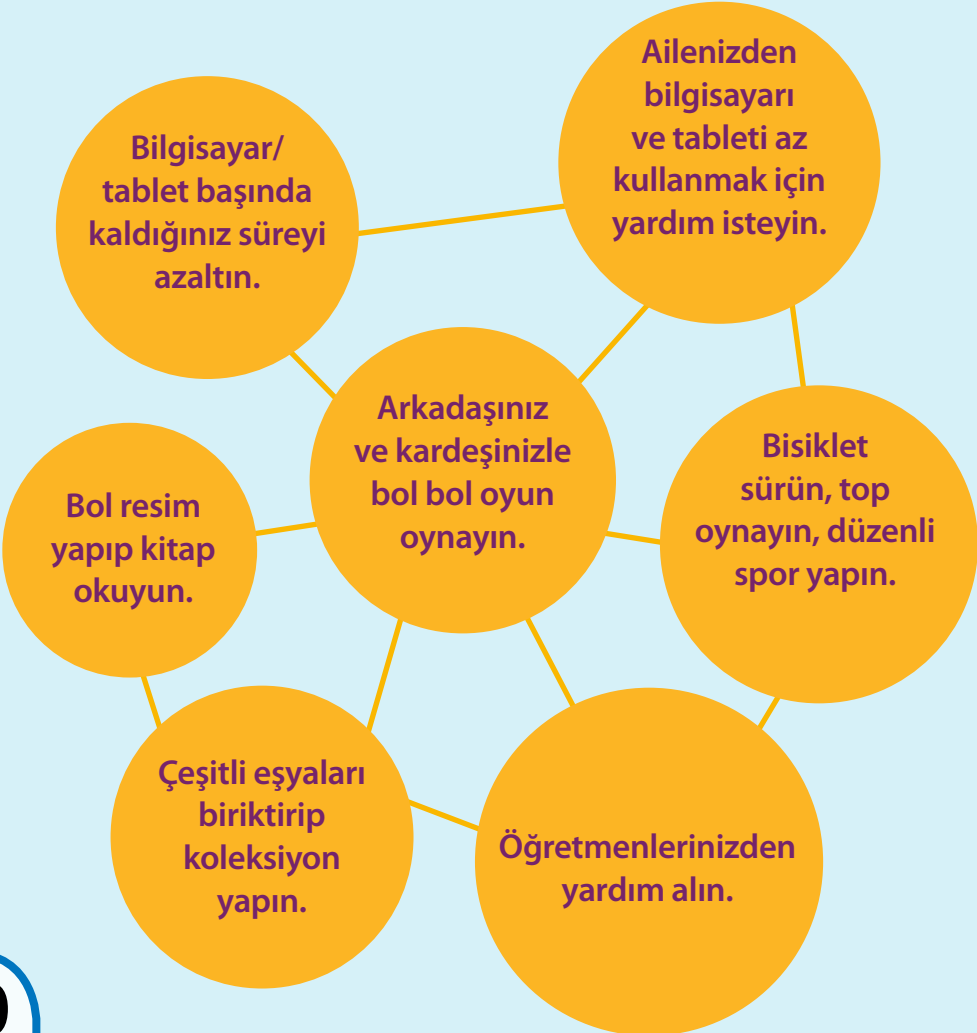
Eğer “hiçbir zaman” ifadeleriniz çoğunluktaysa teknoloji konusunda gayet iyi durumdasınız. “Bazen” ifadeleriniz varsa ufak tefek düzeltmelerle sorunu halledebilirsiniz. Ancak “her zaman” ifadesini çoğunlukla işaretlediyseniz acil durum sirenleri çalıyor demektir. Acilen teknoloji kullanımınızda önlemler 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 ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

SİSTEMATİK  
SÜRDÜRÜLEBİLİR  
ÖLÇÜLEBİLİR

## MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu  
danışmanlığında  
alan uzmanlar  
tarafından hazırlanmıştır.

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

## ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar  
Broşürler, Sunumlar  
Afişler, Ek Materyaller



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

[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

---

[www.tbm.org.tr](http://www.tbm.org.tr)