



Sayı:1

2020 EKİM



OSTİM ŞEHİT ŞÜKRÜ ONGÜN ORTAOKULU



Bağımlı

Olma

Mutlu

OL



yaşamayı seç

**REHBERLİK
SERVİSİ**



Ana başlıklar:

- Teknoloji bağımlılığı nedir?
- Teknoloji bağımlılığın neden olduğu sorunlar nedir?
- Tütün bağımlılığı nedir?
- Pasif içicilik nedir?
- Sigarayı bırakmak mümkün müdür?
- Sağlıklı yaşam için nelere dikkat etmeliyiz?

Teknoloji bağımlılığı nedir?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Teknoloji bağımlılığının belirtileri

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar

Fiziksel şikâyetler

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Hallsizlik

Sosyal alanda görülen şikâyetler

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon



Ne yapmalı?

- Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzun engellemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.

Ne yapmamalı?

- Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
 - Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
- Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
 - TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.



Tütün bağımlılığı nedir?

Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.

Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün ürünlerinde 4000'den



fazla kimyasal madde bulunmaktadır.

Esas bağımlılık yapan madde nikotindir.

Koklanarak burundan çekilen ya da çiğnenen dumansız tütünler de nikotin kadar yüksek düzeyde zehir içermektedir.

Biliyor musunuz?

- Dünyada her yıl 6 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bu sayı her 10 saniyede bir kişinin sigaradan ölmesi demektir.
- Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insan her gün beynine 300 nikotin vuruşu gönderiyor.

Sigarada 4000 adet zehirli madde vardır



Pasif İçicilik

Pasif içici, sigara kullanmayan ama sigara dumanına maruz kalan kişidir. Pasif içici olmanın etkileri sigara dumanına maruz kalmanın zamanı, yoğunluğu ve sıklığına göre değişmekle beraber her yıl milyonlarca insan sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeni ile ölmektedir.

Bırakmak mümkün!

Sigara bırakma tedavisinde davranış danışmanlığı ve ilaç tedavisi büyük önem taşımaktadır. Ülkemizde pek çok hastanede Sigara Bırakma Poliklinikleri bulunmaktadır. Ayrıca özel sağlık kurumları da sigarayı bırakmaya yönelik ilaç ve psikolojik tedavi hizmeti vermektedir.

İlaç tedavisinin amacı, sigaranın bırakılmasını izleyen dönemde ortaya çıkan nikotin yoksunluğunu gidermektir. Bu ilaçlar doktor tarafından reçeteli olarak verilmektedir.

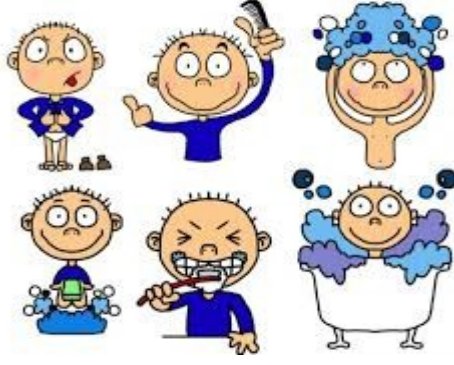
Sigarayı bıraktıktan sonra ...

- Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar.
- 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.
- 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbon monoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.
- 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir.
- 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.

KİŞİSEL HİJYENİMİZE ÖZEN GÖSTERELİM

SPOR YAPIP HAREKETLİ OLMALIYIZ

SAĞLIKLI
BİR YAŞAM
İÇİN;
NELERE
DİKKAT
ETMELİYİZ ?



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN BEDENİMİZ GİBİ ÇEVREMİZİ DE
TEMİZ TUTMALIYIZ



UYKU DÜZENİNE DİKKAT ET.

**UYKU BEDENİMİZİN DİNLENMESİNİ, ZAHNİMİZİN
YENİLENMESİNİ SAĞLAR.**

ORTALAMA UYKU SÜRESİ YETİŞKİNLER İÇİN 6-8

ÇOCUKLAR İÇİN 8-10 SAAT OLMALIDIR.



**SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN EN ÖNEMLİ UNSUR SAĞLIKLI
VE DENGELİ BESLENMEKTİR. BUNUN İÇİN DÖRT
YAPRAKLI YONCANIN HER BİR YAPRAĞINDAKİ
BESİNLERDEN EŞİT ÖLÇÜDE TÜKETMELİYİZ.**

HAZIR VE KATKILI GIDLARDAN UZAK DURMALIYIZ

