

Dijital Bağımlılık

Dijital aygıtların aşırı ve kontrolsüz şekilde kullanılması şeklinde ortaya çıkan bağımlılık türüdür.

Dijital Bağımlılık Türleri

Ekran Bağımlılığı

Sosyal Medya Bağımlılığı

Dijital Oyun Bağımlılığı



SİBERAY
SİBER SUÇLARLA MÜCADELE DAİRE BAŞKANLIĞI

SİBERAY
SİBER SUÇLARLA MÜCADELE DAİRE BAŞKANLIĞI



www.siberay.com

EMNİYET GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
SİBER SUÇLARLA MÜCADELE DAİRE BAŞKANLIĞI

✉ siber@egm.gov.tr

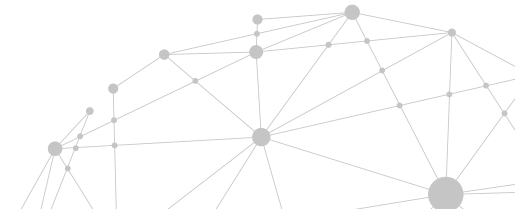
☎ 0 (312) 462 55 00

📍 İncek Mahallesi Boztepe Sokak No:125
Gölbaşı / Ankara



Herkas İçin Dijital Bağımlılık

Dijital Oyunlar Yararlı
Zararlı MI?



Dijital Bağımlılık Nasıl Ortaya Çıkar?



Dijital Bağımlılık Belirtileri

- ▶ Gelişim ve dikkat bozuklukları
- ▶ Hareketsizlik sonucu obezite
- ▶ Dil ve konuşma bozuklukları
- ▶ Kaygı ve öfke
- ▶ Yalnızlık ve depresyon

Dijital Oyunlar

Bilgisayar ve internet yoluyla atkilaşıma geçilen çevrim içi veya çevrim dışı oynanabilen yazılımlardır.



Dijital Oyun Kullanıcıları;

- ▶ Şiddet içeren oyunlardan uzak durun.
- ▶ Dijital oyun platformlarında bilgilerinizin güvenliğini sağlayın.
- ▶ Belirlediğiniz kullanım sürelerini aşmayın.
- ▶ Eğitim, sosyal faaliyet gibi gündelik etkinlikleri kısıtlamayın.
- ▶ Oyun içeriğinin eğitsel olmasına dikkat edin.
- ▶ Dijital oyun sohbet alanlarında tanımadığınız kişilerle iletişime geçmeyin.

Öğretmen ve Anne-Babalar Neler Yapmalı?

- ▶ Zaman yönetimi çizelgeleri hazırlayın ve uygulayın.
- ▶ Dijital oyunların yaş gruplarına uygunluğu, içeriklerinin barındırdığı şiddet, korku gibi öğeler bakımından dikkate alınması tavsiye edilmektedir.
- ▶ İnternet ortamının risk ve tehlikeleri hakkında çocuklarınızı bilgilendirin.
- ▶ Çocuklarınızın internet hareketlerini takip edin, onlara sorular sorun.
- ▶ Teknoloji kullanımı esnasında fiziksel duruş bozukluklarına dikkat edin.
- ▶ Çocuklarınızın yaşına uygun farklı aktivitelerle teknolojik araçların yerini doldurun. (Spor, müzik, fotoğrafçılık, doğa gezisi vb.)
- ▶ Gerekirse uzman yardımı alın.