**Lise internet/teknoloji bağımlılığı**

|  |  |
| --- | --- |
| **Etkinliğin Adı:** | internet/teknoloji bağımlılığı |
| **Sınıf:** | 9-10-11-12 |
| **Öğrenci Sayısı:** | Tüm Sınıf |
| **Süre:** | 40 dakika |
| **Ortam:** | Sınıf ortamı |
| **Sınıf Düzeni:** | Oturma düzeni  |
| **Araç-gereç:** | **Form–1**  |
| **Hazırlayan:** |  |
| **Süreç:** 1. İnternet bağımlılığı nedir? Güvenli internet nedir? Öğrencilere bu sorular yönlendirilir. Tartışma ortamı hazırlanır.
2. İnternet ve teknoloji bağımlılığıyla ilgili form-1 okunur öğrencilerden bunların kaçını yaşadıkları sorulur. Form 1 de sayılan 8 ölçütten 3 yada 4 ölçütün karşılanması internet bağımlılığı tanısı için yeterli (Dowling ve Quirk 2009)
3. İnternet bağımlılığından korunmak için neler yapılabilir? Gelen cevaplara aşağıdakiler önerilerde eklenebilir.
4. İnternet/teknolojiyi amacı dışında kullanmamaya özen göstermek
5. Sosyal aktivitelerde bulunmak
6. Ailemizle birlikte kaliteli vakit geçirmek
7. İnternet/teknolojiyi kullanımda zaman çizelgesi oluşturmak
8. Günde 1 saatten fazla kullanmamak
9. Güvenli internet ile ilgili olarak TİB lise sunusunun yapılması

**Değerlendirme:** **1** |

**FORM-1**

**1. Boş kaldığımda zihnim sürekli interneti düşünüyor.**

**2. İnternet’e bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyuyorum.**

**3. İnternet kullanımını azaltmaya çalıştım ancak başaramadım.**

**4. İnternet kullanımının azaltmaya çalışınca huzursuzluk ve öfke yaşıyorum**

**5. interneti aşırı kullanmam günlük aktivitelerimle ilgili sorunlar yaşamama yol açıyor.**

1. **Aşırı internet kullanımı nedeniyle çevre ile problemler (aile, okul, iş,**

 **arkadaşlar) yaşıyorum.**

1. **İnternete bağlı kalabilmek veya bağlanabilmek için dürüst olmayan**

 **girişimlerde bulunuyorum (yalan söylemek, hırsızlık(wi-fi şifresi elde etmeye çalışmak) yapmak).**

**8 İnternet yüzünden bazen temel ihtiyaçlarımı (beslenme, özbakım vb.) aksattığım olur.**