

# COACH

## ZAMAN HIRSIZI

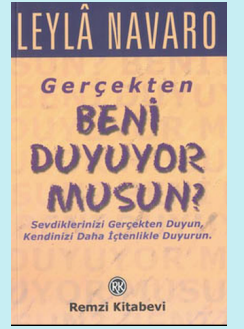


Sevgili Öğrencimiz,  
Bilgisayar ve cep telefonları artık hepimizin hayatının önemli bir parçası. Teknoloji birçok alanda işlerimizi çok kolaylaştırıp, hızlandırıyor. Öte yandan farkında olmadan zamanımızın çoğunu artık "ekran" karşısında geçirdiğimizi farkında mıyız? Bu zamanı iyi planlayamadığımızda, bilgisayar ve sosyal medya, aslında yapmamız gereken bazı önemli şeylerin de önüne geçebiliyor.

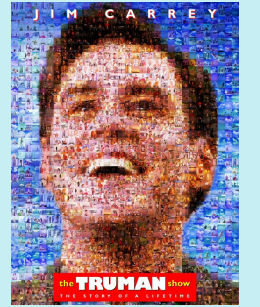
Hatta zamanımızı çalıyor!

Bu süreyi ne kadar iyi yönetebildiğinizi ölçebilmeniz için lütfen kendinize şu soruları sorun:

1. Sabah uyandığımda ilk işim akıllı telefonuma ya da diğer teknolojik eşyalarımın bakmak mı?
2. Uyumadan önce yaptığım son iş telefonumu, mesajlarımı kontrol etmek mi?
3. Uzun süre telefon ekranına veya bilgisayar ekranına bakmaktan gözlerim yanmaya, bedenim ağrıyaya başlıyor mu?
4. Telefon ya da teknolojik alet kullanma süremi ihtiyaçlarım doğrultusunda sınırlandırabiliyor muyum?
5. Telefonu kullanmasam dahi yanımda bulundurmam istiyor muyum?



**Ayın Kitabı :**  
Gerçekten Beni  
Duyuyor musun?  
Leyla Navaro



**Ayın Filmi :**  
Truman Show  
Peter Weir

Bu soruların pek çoğuna evet cevabını veriyorsanız DİKKAT!!! Kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması veya teknolojiyi usülsüz kullanması çok ciddi zararlara yol açabilir. Bunları aşmak için kendinize belli sınırlar ve kurallar koyup kontrolü ele alabilirsiniz.

- Cep telefonuna gelen bildirimlerin sesini kapatabilirsin. Böylece telefonunu ne zaman kullanacağına kendin karar verebilirsin.
- Telefonundaki gereksiz uygulamaları silebilirsin.
- Ders çalışırken telefonunu uçuş moduna alarak ya da telefonunu başka bir odaya bırakarak ders çalışmanın bölünmesini engelleyebilirsin.
- Cep telefonunu sürekli elinin altında bulundurmak yerine evin ortak kullanılan mekânlarında bulundurabilirsin. Günde 2-3 kez kontrol edebilirsin.
- Kendine kurallar koyabilirsin. Örneğin “Fotoğrafı çeker çekmez değil, bir süre sonra paylaşabilirim.” diyebilirsin.
- Özellikle hafta içi akşam saatlerini planlayıp uyuyana kadar geçireceğin süreyi üçe bölebilirsin. “Ders çalışma zamanım, ailemle vakit geçirme/yemek zamanım, özel zamanım”. Telefon kullanımını, özel zamanım kısmına koyup bunun diğer kısımlara girmesini engelleyebilirsin.
- Hatta bu önerileri ailen ile birlikte uygulamak için onları harekete geçirebilirsin.

Unutma!!!  
GÜÇ ve KONTROL SENDE.

