

VARSAK ŐELALE İLKOKULU KEPEZ ANTALYA BİLİNÇLİ VE GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI

TEKNOLOJİ
KULLANIMI



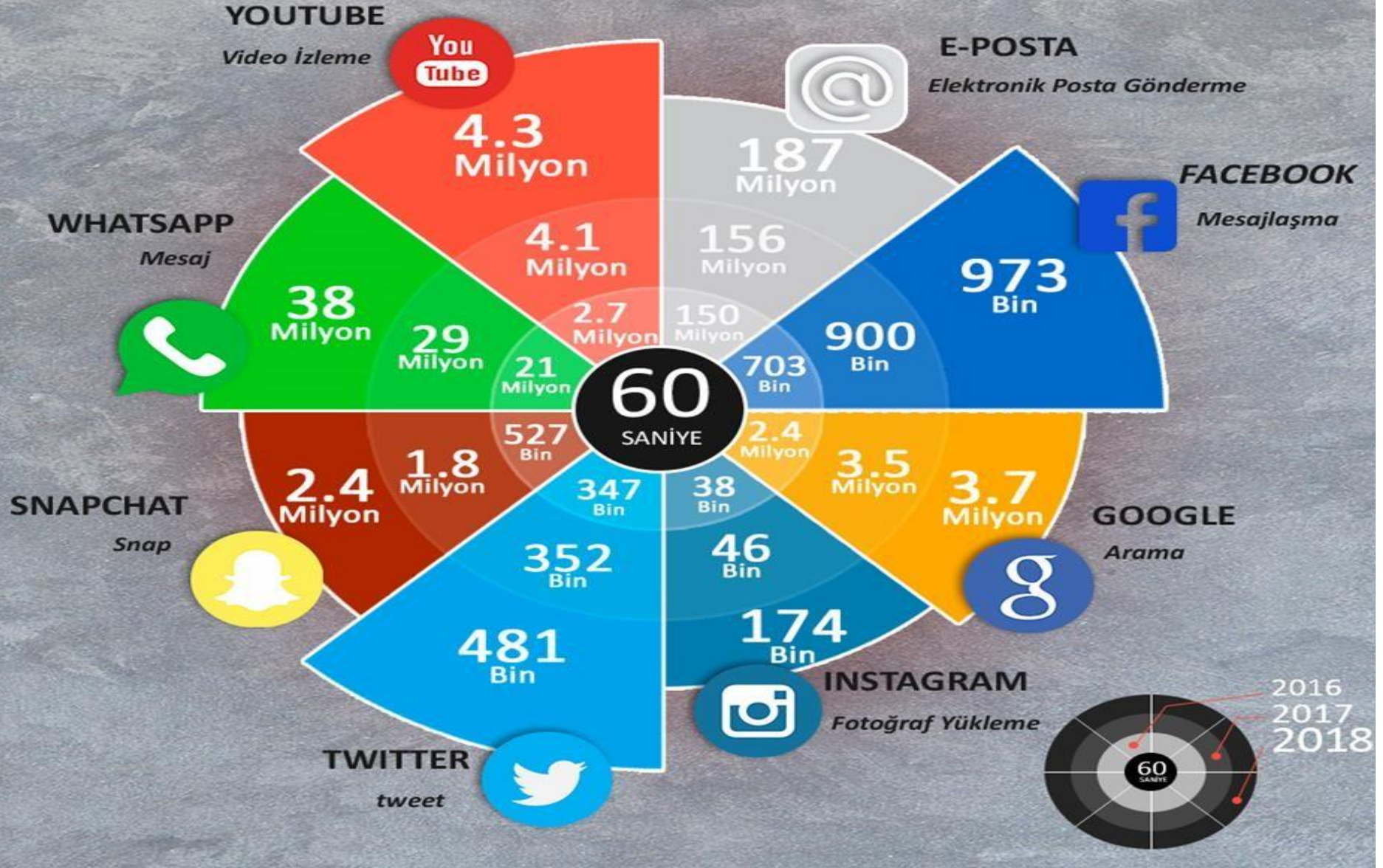
SOSYAL
MEDYA



İNTERNET
OYUN



Çevrim İçi 60 Saniyede Neler Oluyor?



- İnternet birçok açıdan hayatımızı kolaylaştırdı. Bunları sıralamaya kalksak oldukça uzun bir liste yapmamız gerekir. İnternet hemen hemen herkese bir ilaç gibi geldi diyebiliriz. Fakat her ilacın faydası



Resmi dairelerdeki veya bankalardaki işlerimizi daha kolay yapmamızı sağlar.



volkankey.com

Big screen video



olduğu gibi yan etkileri de olur.

✦ **Cep telefonu veya bilgisayar kullanımında kendinize sınırlar koyabiliyor musunuz?**

Kontrol sizde mi değil mi?



✦ **İnternet kullanımının size zarar vermemesi için kontrolü ele almak ve doğru sınırlar koyabilmek önemlidir.**

✦ **Aralıksız ve uzun süre internet başında bulunmanın; dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olduğu**

bilinmektedir.

✦ **Bilgisayar, tablet ve telefonun dikkati bozduğu kanıtlanmıştır.**

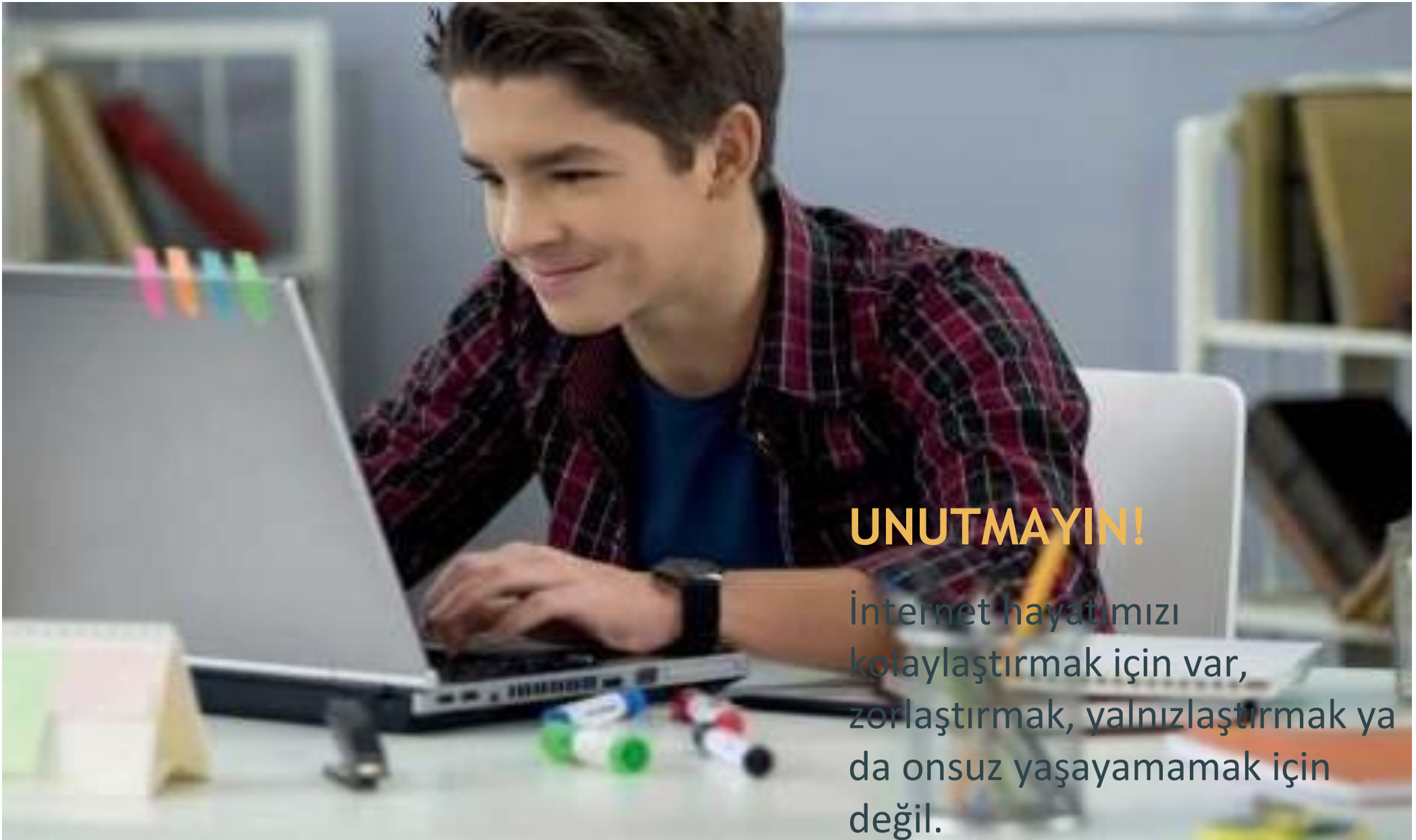


✚ Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücudun hantallaşması gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri vardır. Vücudunuz kıymetli, siz değerlisiniz; vücudunuza iyi bakın.



✦ *Hareketli olmayı,*

✦ *spor yapmayı ihmal etmeyin!*



UNUTMAYIN!

İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için var, zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil.

✚ Gençlik döneminde uyku hem fiziksel hem zihinsel gelişim için çok önemlidir. Geç saatlere kadar cep telefonu kullanmak ya da bilgisayar oyunları oynamak uyku düzeninin bozulmasına yol açar.



✚ Yatmadan en az bir saat önce cep telefonunu elinizden bırakın, oyunları kapatın. Bu şekilde daha rahat uykuya dalabilir ve sabah daha din kalkarsınız.

✚ Müzik dinleyerek veya dizi izleyerek uyumanın uyku kalitesini düşürdüğü, ertesi gün kişiyi yorgun hissettirdiği araştırmalarda gösterilmiştir.



✚ Yatağınıza yattığınızda sadece uyumayı düşünmek ve teknolojik aygıtlar ile yatakta vakit geçirmemek uykunuzun kalitesini ve süresini arttıracaktır. Bu da ertesi sabah daha dinç kalkmanızı sağlayacaktır.

HAYATTA HER ŐEYİ DENGELİ YAPMAK GEREKİR

- † Hayatta her Őeyin bir dengesi vardır; yemenin, gezmenin, çalışmanın.... İnternetin de bir sınırı olmalıdır. Ancak doğru ve sınırlı kullanarak internetten faydalanabilirsiniz.
- † Dersin, ailenin, arkadaşların, sporun bir dengesi olmalıdır. Teknoloji araçlarının kullanımı da dengeli olmalıdır. Eđer dengeyi kuramazsanız, o zaman hayattaki diğer güzel Őeyleri kaybettiğimiz gibi mutluda olamayız. Mutlu olmak için teknoloji kullanımını dengeleyin...
- † Sanal arkadaşlarınızın sayısını azaltın, gerçek arkadaşların sayısını artırın. Bu denge bozuldukça, hayattan soyutlanırsınız. Gerçek arkadaşlarınız ile zaman geçirmeye zen gösterin. Sosyal medyadaki

arkadaş sayınız sizi aldatmasın. Gerçek hayattaki arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlar almamalı. Sanalı değil gerçeği tercih edin.

İNTERNET DIŞINDA DA HAYATINIZ OLSUN

- † Her boş zamanınızı cep telefonunuzla veya bilgisayarla geçirmeyin. Serbest zamanlarınızda başka şeyler de yapın ki, internet sizi esir almasın. Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.
- † Hareketli yaşamı tercih edin, fiziksel ve zihinsel gelişim için. Hareket ettikçe, zihnimiz daha iyi çalışır. İnternet bizi hareketsiz hâle getirir.

Hareket gerçek yaşamı güçlendirir, hareketsizlik ise sanal yaşamı.

İNTERNETİ GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE KULLANIN

- Sosyal medya kullanımının risklerini bilin, özel yaşamın sosyal medyada rahatça paylaşılması uygun değildir.
- Herkese açık ve özel paylaşımlar kötü niyetli kişilerin eline geçebilir ve istenilmeyen yerlerde kullanılabilir. Bu sebeple paylaşımların içeriğine ve kimlerle paylaşıldığına dikkat etmek önemlidir.

Önce Düşün Sonra Paylaş

†İnternette paylaşacağınız özel bilgiler, video ve resimler daha sonra



Instagram



üzülebileceğiniz, zarar görebileceğiniz paylaşımlar olmamalıdır. Şimdi dikkate almadığınız bir paylaşım ileride hayatınızı olumsuz yönde etkileyebilir. Sosyal ağlarda gizlilik ayarlarımızı dikkatlice yapmalıyız.

† Sanal arkadaşlıkların tehlikeleri olabileceğini bilin, karşınızdakinin gerçek kimliğini, yaşını ve niyetini bilmeniz sanal ilişkilerde zordur. Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin.

Özel bilgilerinizi internette paylaşmayın.

† İnternet ortamlarında geçirdiğiniz zaman ile ilgili aileleriniz ile sohbet edin. Sanal ortamdaki arkadaşlarınızı, oynadığınız oyunları ve oyunlarda geldiğiniz seviyeyi aileleriniz ile paylaşın.

✚Sevdiğiniz oyunlar, diziler, sosyal medya paylaşımlarınız gibi konularda kendinizi ifade edin, onların da sizlerle konuşmasına fırsat verin. Karşılıklı bu paylaşımlar birbirinizi daha iyi anlamamanızı sağlayacaktır.



İNTERNETİ VE TEKNOLOJİYİ GERÇEKÇİ BİR ŞEKİLDE KULLANIN

✚ Bilgisayar mühendisi veya yazılımcı olmak için sadece bilgisayar oyunlarını

oynuyor olabilmek yetmez. Geçilmesi gereken aşamaları vardır

UNUTMAYIN!

İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için var. Zorlaştırmak,
yalnızlaştırmak yada onsuz yaşayamamak için değil...

Kaynak:

<https://orgm.meb.gov.tr>

<https://guvenliweb.org.tr>

<https://kacnet.org>