

İNTERNETİN GÜVENLİ KULLANIMI

Gerçek hayatta dikkat edilmesi gereken gizlilik ve güvenlik kurallarının sanal ortamda da aynen geçerli olduğunu unutmayın. Dışarıda kendinize dikkat ederek birçok önlem aldığınız gibi sanal dünyada da kendinizi korumanız gerektiğini asla unutmayın.

İnternette paylaşılan bazı özel bilgiler kötüye kullanılabilir. Mesela odanıza girmesini istemediğiniz kişilerin sizden izinsiz odanıza girip özel eşyalarınızı karıştırması ve kötüye kullanması gibi.

Kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi sanal ortamlarda paylaşmayın. Unutmayın sanal ortamlara aktarılan bilgiler çok çabuk kopyalanabiliyor. Karşılaştığınız herhangi bir tehlike, siber zorbalık durumunda anne babalarınızdan mutlaka destek alın.

Sanal arkadaşlıkların tehlikeleri olabileceğini bilin, karşınızdakinin gerçek kimliğini, yaşını ve niyetini bilmeniz sanal ilişkilerde zordur. Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin. Özel bilgilerinizi internette asla paylaşmayın. Tanımadığınız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini ve mesajlarını kabul etmeyin.



GÜVENLİ İNTERNET

İZİN AL!

İnternete girmeden önce her zaman bir büyüğünden izin al.



PAYLAŞMA!

İnternette isim, adres, fotoğraf, şifre, okulunun ismi gibi kişisel bilgilerinizi ASLA paylaşma.



BULUŞMA!

İnternette tanıştığın biriyle ASLA yüzyüze buluşma.



AÇMA!

Tanımadığın insanlardan gelen mesajları ASLA açma.



ANLAT!

Hangi sitelerde dolaştın, neler öğrendin, kimlerle konuştun her zaman anne/babana anlat.



Adres : Esentepe Mah. 251 Sk. No: 3 Karacabey / BURSA



Telefon: 0 224 676 43 36—46



E- Posta : 750300@meb.k12.tr



Web : karacabeyfenlisesi.meb.k12.tr



**KARACABEY
ULVIYE MATLI FEN LİSESİ**
**Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Servisi**



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Ulviye Matlı Fen Lisesi

Psikolojik Danışma



ve Rehberlik Servisi

Evren ÖZDEN
Psikolojik Danışman

Öğrenci Broşürü

Hayatta her şeyin bir sınırı vardır; yemenin, gezmenin, çalışmanın bir sınırı olduğu gibi teknolojinin de bir sınırı olmalıdır. Ancak doğru ve sınırlı kullanarak teknolojiden faydalanabilirsiniz. **Teknoloji hayatınızı sınırlamasın siz kullanımınızı sınırlayın.**



İNTERNETİN BİLİNÇSİZ VE AŞIRI KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİ

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, internet akıllı telefonlar ve tablet uzun süre kullanıldığında kişide dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olur. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda, okumada, konuşmaları yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı

Dikkat süreniz azalabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Dikkat eksikliği yaşayabilirsiniz. Böylece derse odaklanmanız ve anlama beceriniz olumsuz etkilenebilir, bu durum okul başarınızı düşürebilir.

geleceğimizi düşünmemizi, geleceğe yönelik hedefler belirlememizi ve hayal kurmamızı engeller. Bizi bugüne hapseder. Geleceğimizi düşünebilmek için interneti sınırlı kullanmalıyız.

Çok fazla ekran karşısında olmanın dış görünüşünüze de olumsuz etkileri vardır. Hantal bir vücut, kilo alımı veya bedeninizde kaslarda gelişim geriliği vb).

Bilinçli, amaçlı ve sınırlı bir şekilde kullandığınızda, internetin yararı oldukça fazladır. Diğer türlü size zarar verebilir...



NELER YAPMALIYIZ?

Ders çalışırken telefonunuzun yanınızda olması dersinize yoğunlaşmanızı zorlaştırabilir. Sürekli bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler sizi rahatsız edebilir ve bu sebeple akademik performansınız düşebilir.

Her boş zamanınızı cep telefonunuzla, tablet veya bilgisayarla geçirmeyin. Boş zamanlarınızda başka şeyler de yapın ki, internet sizi esir almasın. Teknolojiye ayırmadığınız vakitler de olsun. Aile-nizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.

Arkadaşlarınız ile iletişim kurarken sadece sanal ortamları tercih etmeyin. Çünkü kendinizi ifade etme, jest ve mimikleri kullanma gibi bazı sosyal becerilerinizin gelişmemesine sebep olabilir.



Arkadaşlarınızla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabileceğiniz ve paylaşım yapabileceğiniz ortamlarda da buluşmaya çalışın. Yüz yüze oyunların daha heyecanlı, sohbetlerinizin daha neşeli olduğunu göreceksiniz. Sanal ortamlarda geçirdiğiniz zaman ile ilgili aileleriniz ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarınızı, oynadığınız oyunları ve oyunlarda geldiğiniz seviyeyi aileleriniz ile paylaşın.



UNUTMAYIN !

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