



E-SOSYAL DEĞİL SOSYAL OL

İNSANLARLA İLİŞKİNİ GÜÇLÜ TUT!!



TEKNOLOJİ ÇÖZÜM ÜRETİR
BAĞIMLILIK SORUN ÜRETİR.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

İSTEDİĞİNİZ
KADAR
KULLANMADIĞINIZDA
SİNİRLENİYORSANIZ.

HER
SEFERİNDE
PLANLADIĞINI
ZDAN
DAHA ÇOK
KULLANIYORS
ANIZ.
(GECE GEÇ
SAATLERE
KADAR
KULLANMAK).

KULLANMADIĞINIZ
ZAMAN AKLINIZ
ORDAYSA.

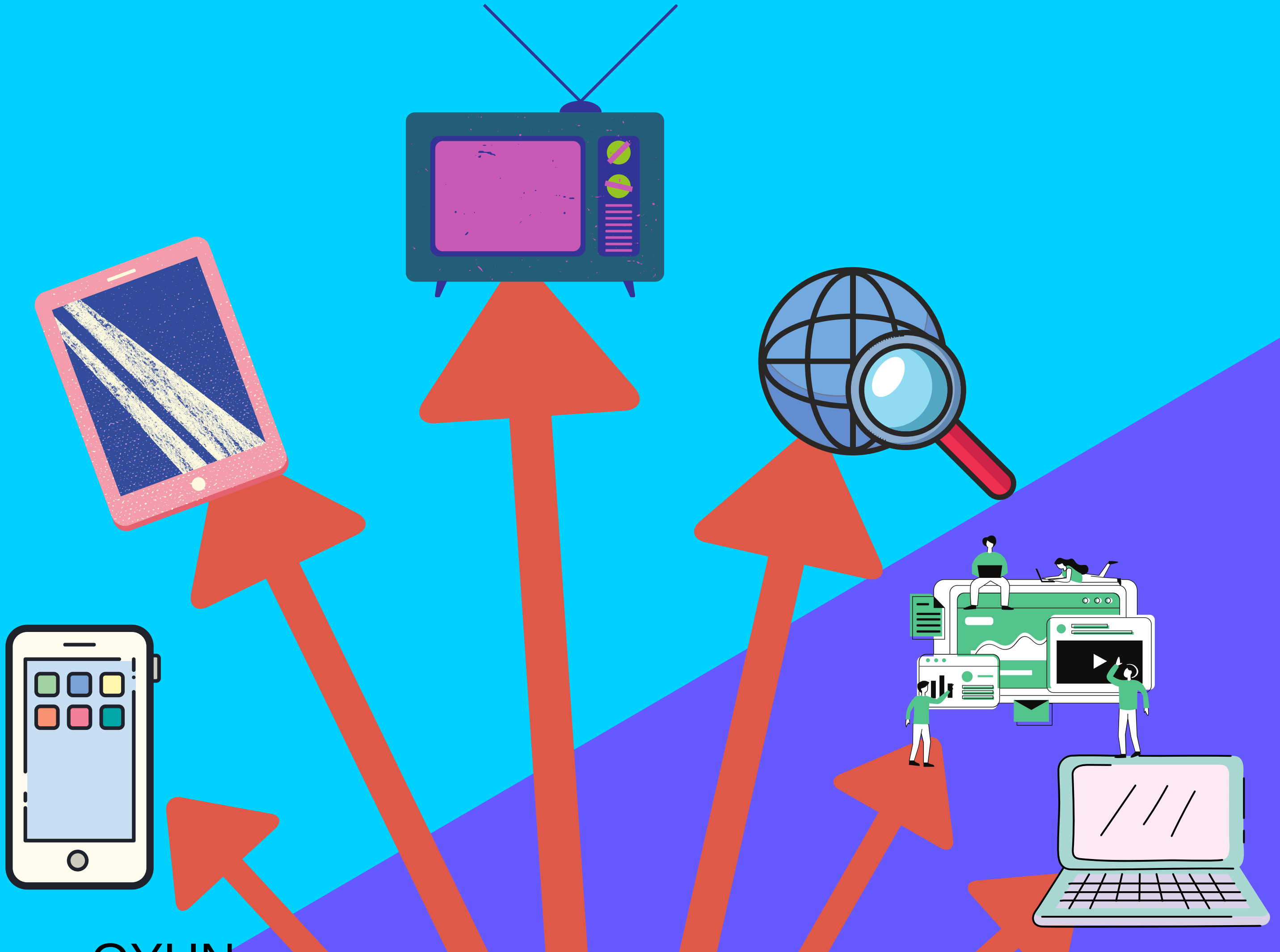
FİZİKSEL
ŞİKAYETLERİNİZ
ARTTIYSA

KULLANDIĞINIZ
ARAÇLAR
SEBEBİYLE
ÖDEV, PROJELERİ
YAPAMIYOR VE
CANLI DERSLERE
KATILMIYORSANIZ.

HER GÜN GİDEREK
DAHA FAZLA
VAKİT GEÇİRMEK
İSTİYORSANIZ.

KULLANMAYI
ENGELLEDİĞİNİ
ZDE
HUZURSUZLUK
YAŞIYORSANIZ

BAĞIMLILIK ÇEŞİTLERİ



- OYUN
- SOSYAL MEDYA
- TELEVİZYON
- BİLGİSAYAR
- TABLET
- TELEFON
- İNTERNET

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI

- Sorumluluklarda aksama
- Öfke patlamaları
- Uyku düzeninde bozulma
- Yeme düzeninde bozulma
- Baş ve sırt ağrıları
- Aile içi çatışmalar
- Akademik düşüş



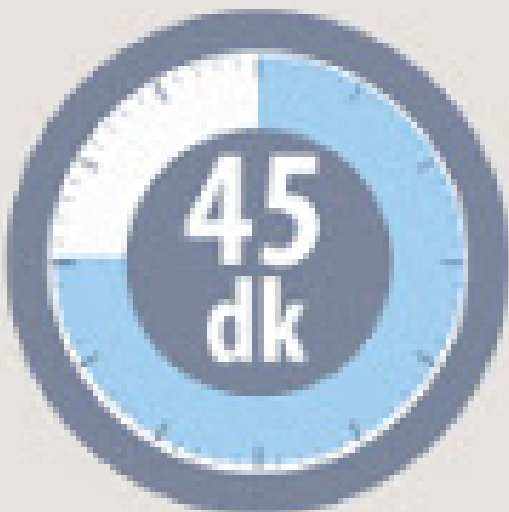
İNTERNET KULLANIMI SÜRESİ NE KADAR OLMALIDIR?



Okul öncesi
yaş grubu
günde 30 dakika



İlköğretimin
ikinci 4 yılında
günde 1 saat



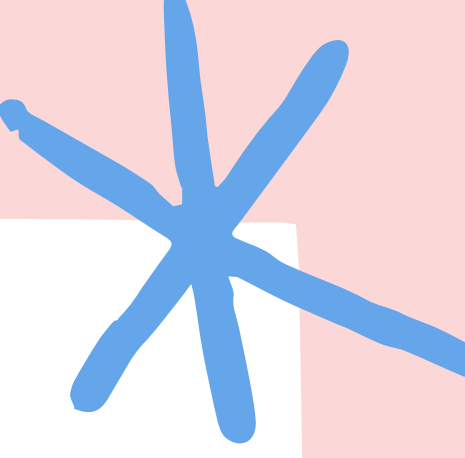
İlköğretimin
ilk 4 yılında günde
45 dakika



Lise çağında
günde 2 saat



Bilinçli ve Güvenli İnternet Kullanımı İçin 10 Temel Kural



1.İnternette geçirdiğin süreleri kontrol etmelisin.Hayat sadece internetten ibaret değildir.

2.Seçimlerinizi aileniz ve öğretmenlerinizle beraber yapın.Onlara danışmaktan çekinmeyin.Her site güvenli değildir.

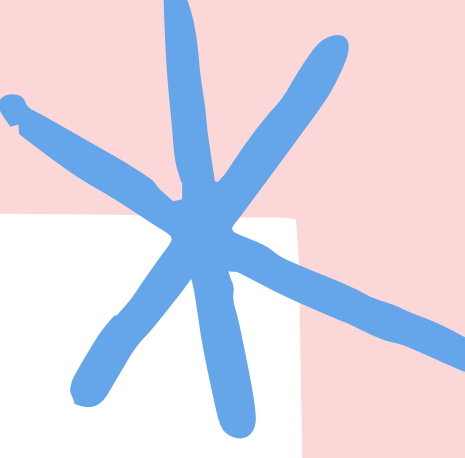
3.Müsaade almadan başkalarına ait fotoğrafları,videoyu ve görsel materyali sosyal ağlarda ya da diğer online platformlarda paylaşma. (ailenin fotoğrafları olsada izin almalısın).

4.Tanımadığınız kişilerle sohbet etmeyin.Sosyal medyadan tanışıp arkadaş olmayın.Yen arkadaş edinmek eğlenceli olabilir fakat bazıları kendileri hakkında yalan söyleyebilir.

5.İnternette karşılaştığınız herhangi bir bilgiyi başka kaynaklardan da sorgulayın ve doğruluğunu araştırın.



Bilinçli ve Güvenli İnternet Kullanımı İçin 10 Temel Kural



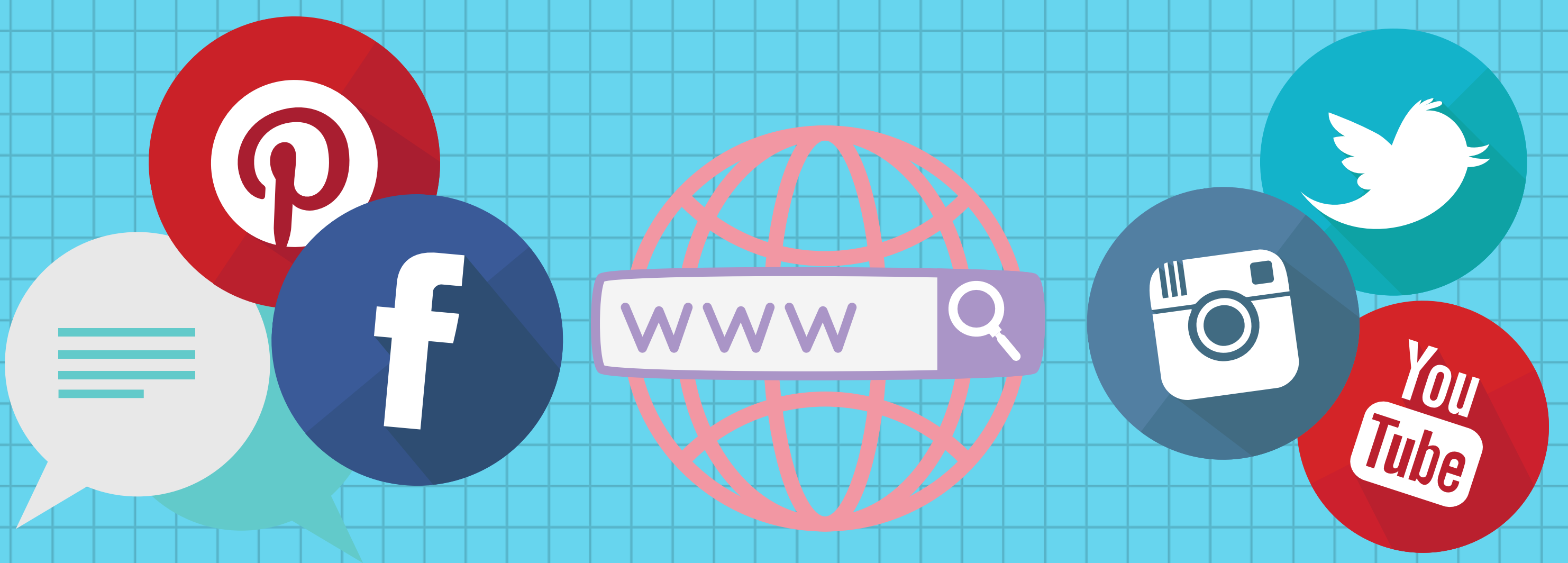
6.İnternet ortamında tanıştığın bir yabancıyla gerçek hayatta buluşmamalısın.

7.Seni tehdit veya rahatsız eden,dalga geçen ya da kendine kötü hissetmene sebep olan her türlü mesajı önce anne ve babane bildir.Bu tür mesajlar almanın kesinlikle senin suçun değildir.

8.Size yapılmasını istemediğiniz hiçbir şeyi başkasına yapmayın.Argo,küfür, hakaret,tedhit,aşağılama,rencide...

9.Tanımadığınız kişilere bilgilerinizi vermeyin.Ev adresi,telefon numaranı,şifrelerinizi,aile bilgilerinizi ve ya sırlarınızı kimseyle paylaşmayın.

10.İnterneti doğru kullanın.Yeni şeyler öğrenmek,film izlemek,araştırmak ve keyifli vakit geçirmek için kullanın.Ailenizde doğru kullanılmasında örnek olun.



ZAMANI YÖNET!

Canlı ders saatleri, okul, kurs, ders çalışma, mola, uyku saatlerini belirten günlük zaman çizelgesi hazırla. Gün içinde neler yapacağını planlarsan zamanı daha etkili ve verimli kullanabilirsin.

OYUNLARA DİKKAT!!

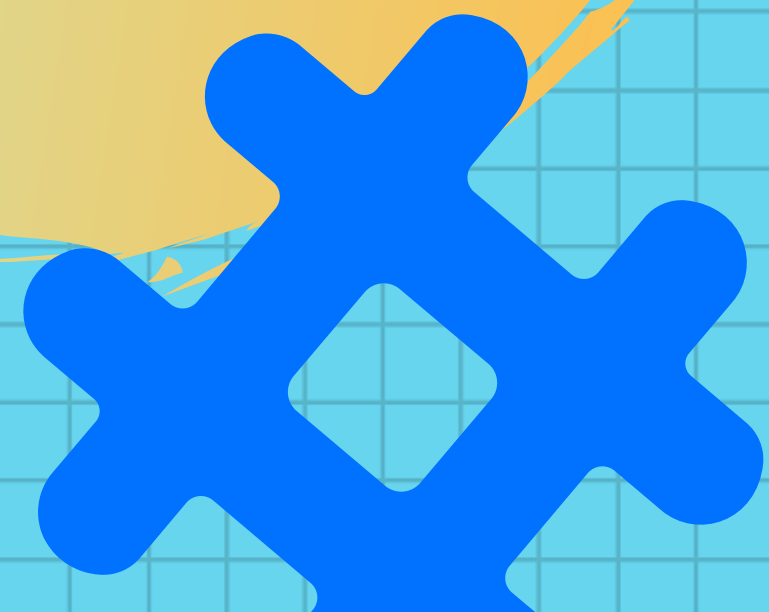
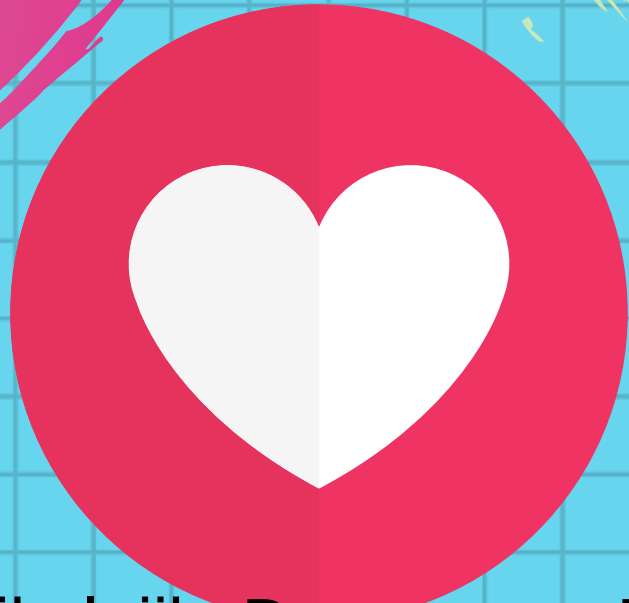
Tanımadığınız kişilerle çevrimiçi oyun oynama, oyun esnasında çıkan reklamlara tıklama ve inanma. Alacağın bu önlemler seni sanat ortamdaki oyun dünyasının içindeki risklere karşı korumaya yardımcı olacaktır.

AMACINA UYGUN KULLAN!!

Sosyal medya hesabını sadece tanıdık kişilerle bir iletişim aracı olarak kullanmak seni koruyacaktır.

VİRÜS VE FİLTRELEME PROGRAMLARI KULLAN!

Güncel bir virüs programı seni güvende tutacaktır. Filtreleme programları ise girmenizin uygun olmadığı, sana zarar verebilecek siteleri filtreleyen özel programlardır.



TELEFON BAĞIMLILIĞI



İÇİN TAVSİYELER



1.Telefonu eline almayacaksan almamalısın.Bunun ortası yoktur. Eğer almamalıyım gibi bir tutuma bürünürsen büyük ihtimalle asla başaramazsın.O yüzden almamalıyım değil,almayacağım!!

2.Sosyal medya veya telefonda geçirdiğin zamanı değiştir.Kendine hobi bul.Ne yapmayı seviyorsun. bunu keşfet.Ders aralarında telefondan uzak dur.Müzik dinle,dans et,ailenle iletişim kur..

3.Ders çalışırken telefonun odanda olmasın.Acil bir şey olursa mutlaka her yerden sesini duyabilirsin.

4.Telefonsuz bir gün geçirmeye çalış.Telefon olmadan neler yapabileceğini keşfet, anı yaşamaya çalış.

5.Ders aralarında telefonla vakit geçirmek istiyorsun fakat zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsan.Sana tavsiye alarm kur.Farkındalığın kaybolmasına izin verme.

6.Sosyal medyaya, oyun ve arkadaşlarıyla konuştuğun online platformlara zaman sınırı kur.Kaç saat veya dakika kullanacağına sen karar ver.

7.İradeli ol!!Önerdiğim her şey küçük bir fikir.Sen istemediğin sürece yukarıdaki fikirler şe yaramayacaktır.Unutma ipler hep senin elinde inanır ve inatçı olursan başarılı olursun.

Başarmakta devam etmekte senin elinde !!



TEKNOLOJİNİN ZARARLARI ARASINDA AŞIRI KULLANIMA BAĞLI OLMAYAN GİZLİ TEHDİTLER DE VARDIR !!



İSTİSMAR

Sanal ortamda kötü niyetli kişi veya gruplar tarafından mağdurun fiziksel ya da psikolojik gelişimini olumsuz olarak etkileyen davranışlardır.



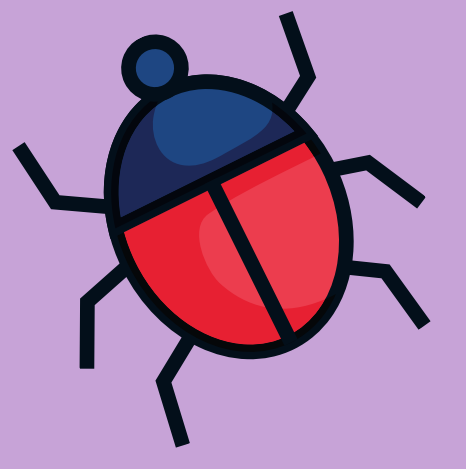
SİBER ZORBALIK

Bilgi ve iletişim teknolojilerini kullanarak bir birey ya da gruba yapılan teknik ya da ilişkisel tarzda zarar verme davranışlarıdır.



GÜVENLİK SORUNLARI

Sanal güvenlik en kaba anlatımıyla internet ortamındaki tehlikelere karşı korumaktır. Bu tehlikeler, virüsler, sakıncalı site ve içerikler ayrıca kötü niyetli internet kullanıcıları olabilir. Bu tehlikelerin hepsi sanal ortamda karşımıza çıkabilir



DIJİTAL ŞİDDET



NEDİR ?



Diğer deyimleriyle siber taciz,siber zorbalık gibi farklı kavramlar ile de tanımlanan dijital şiddet insanların ,teknolojiyle alakalı yollar aracılığıyla diğer insanlara zarar vermeyi amaçlayan her türlü faaliyet olarak tanımlanabilir.



SİBER ZORBALIĞA
MARUZ
KALİYORSANIZ NE
YAPMALISINIZ ?

1-Öncelikle sakin olun ve asla karşılık vermeyin. Siber zorbalığın amacı karşılık vermenizi sağlamak.

2-Siber zorbalık yapan kişiyi,sosyal mecralar vb. size ulaştığı platformlardan engelleyin ve kanıtlarınızla birlikte ihbar edin.

3-Size gönderilen rahatsız edici mesaj, eposta , fotoğraf yoluyla yapılan siber zorbalığın ekran görüntülerini kanıolarak saklayın.

4-Ailenize ,yakınlarınıza veya gvendiğiniz birine durumu anlatarak yardımcı olmalarını isteyin.

