

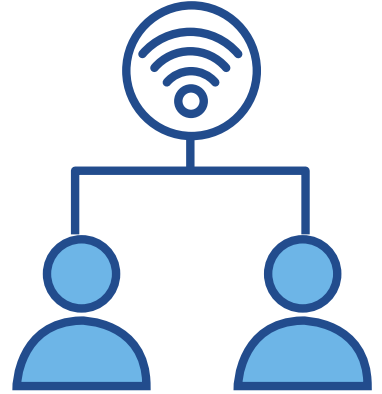
# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

MAVİKENT ANADOLU LİSESİ  
PDR SERVİSİ

## İnterneti güvenli bir şekilde kullanın



**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.**



**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.

**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.**

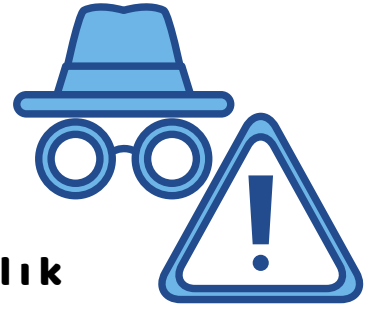


**İnternet ortamında kişisel ve özel bilgilerinizi vermeyin. Kullanılan şifreler hiçbir şekilde başkalarıyla paylaşılmamalı, kolay elde edilebilecek yerlere yazılmamalı. Verdiğiniz ufak gibi görünen bilgiler bile kötü niyetli kişiler tarafından kullanılabilir.**



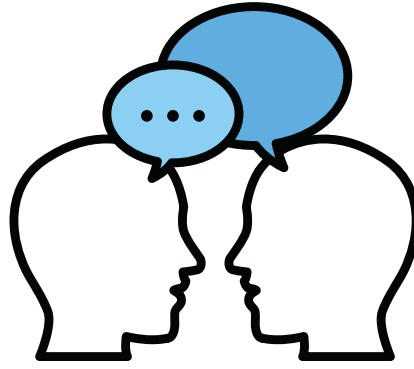
**Kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi sanal ortamlarda paylaşmayın. Unutmayın sanal ortamlara aktarılan bilgiler çok çabuk kopyalanabiliyor.**

**İnternet ortamında geçirdiğiniz zaman ile ilgili aileleriniz ile sohbet edin. Sanal ortamdaki arkadaşlarınızı, oynadığınız oyunları aileleriniz ile paylaşın.**



**Tanımadiğınız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini ve mesajlarını kabul etmeyin.**

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



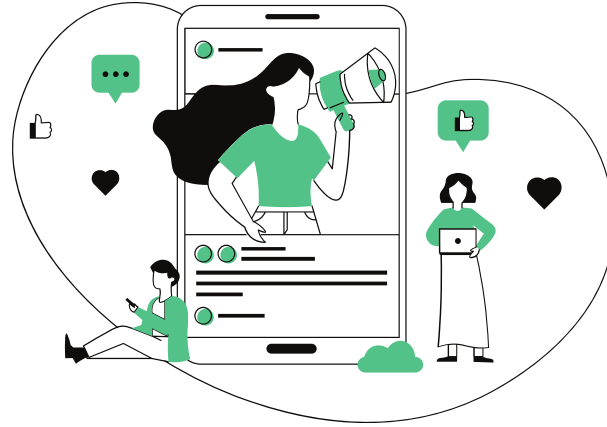
**Size yapılmasını istemediđinizi bařkalarına da yapmayınız. Kimseye hakaret, argo, kűfűrlű hitap etmemelisiniz. Yűzűne sűylemek nasıl saygısız bir hareketse internet űzerinden yapmakta űyledir.**

**İnternet ortamında sizi rahatsız eden şeylerle karşılaştığınızda ailenize, űđretmenlerinize ya da ihbarweb'e ([www.ihbarweb.org.tr](http://www.ihbarweb.org.tr)) şikayet edebilirsiniz.**

# Hayatta her Őeyi dengeli yapmak gerekir

**Hayatta her Őeyin bir dengesi vardır; yemenin, gezmenin, çalıŐmanın... 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 mutlu da olamayız. Mutlu olmak için teknoloji kullanımını dengeleyin.**



**Aralıksız ve uzun süre internet başında bulunmanın; dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olduğu bilinmektedir. Bilgisayar, tablet ve telefonun dikkati bozduğu kanıtlanmıŐtır.**

**İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı geleceğimizi düşünmemizi engeller. Bizi bugüne hapseder. Bu nedenle hedef koymakta zorlanma ortaya çıkar.**

**Her boş zamanınızı cep telefonunuzla veya bilgisayarla geçirmeyin. Serbest zamanlarınızda başka şeyler de yapın ki, internet sizi esir almasın.**



**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 dinç kalkarsınız.**