

TEKNOLOJİ VE İNTERNET

Teknoloji, insanoğlunun bilimi kullanarak hayatı kolaylaştırmak için yaptığı şeylerdir. Günümüzde teknolojinin yaygın kullanım örneği olan internetin sayısız yararları vardır. İnternet eğlenceden, bilgi edinmeye; sosyal hayatı zenginleştirmeden, ekonomik çevrede yeni iş fırsatlarının doğmasına kadar birçok fırsat sunmasının yanı sıra başta gizlilik ve güvenlik kaygıları olmak üzere çeşitli risk ve zararların da oluşmasına sebep olmuştur.

Sanal dünya olarak adlandırılan internet platformlarının insanoğlunun günlük yaşamının bir parçası haline gelmeye başlaması bu platformlardaki risklerin de gerçek hayat problemlerine dönüşmesine başlamasına neden olmuştur.



Çerkezköy Rehberlik ve Araştırma
Merkezi

İLETİŞİM İÇİN

Telefon:

0282 727 4061

İnternet sitesi:

cerkezkoyram.meb.k2.tr

Adres:

GMKP Mah. Narin Cd. No:16

Çerkezköy



bilinçli teknoloji kullanımı

ÖĞRENCİLER İÇİN TAVSİYELER



Çerkezköy Rehberlik ve Araştırma
Merkezi

SPOR YAP

Egzersiz yapmak hem fiziksel sağlığına hem psikolojik sağlığına olumlu etki edecektir

AİLENE ZAMAN AYIR

Ailenle geçirdiğin zaman arttıkça, kimse tarafından anlaşılmadığın duygusunun azaldığını hissedersin.

KENDİNİ KEŞFET

Herhangi bir yeteneğinin olmadığını düşünüyorsan, kendini keşfetme zamanı. Yeni şeyler denemeye ilgin olan şeyleri geliştirmeye başlamak için zaman kaybetme.

PLANLAMA YAP

24 saat çalışmak, eğlenmek, dinlenmek için yeterli. Önemli olan planlamayı ve sınırlamayı yapman. Zamanlama kontrollerinde zorlanıyorsan başlangıçta kendine hatırlatıcı notlar bırakabilir ya da alarm kurabilirsin.

KİTAP OKU

Her kitap başka bir dünya. Düzenli okuma alışkanlığı için seç bir kitap ve yeni bir dünyanın kapılarını aç.

ARKADAŞLARINLA EĞLEN

Arkadaşlarıyla sanal ortamda konuşmak yerine buluşarak vakit geçirmenin ne kadar keyifli olduğunu kendine uygulayarak hatırlat.

HOBİLERİNİ GELİŞTİR

Resim ve boyama yapmak, maket yapmak, koleksiyon yapmak, yemek yapmak, takı tasarımı yapmak, bulmaca çözmek vb gibi

Yapılan araştırmalarda; internet ortamında çok zaman geçirmenin, sosyal ilişkilerde önemli sorunlar yaşadığını ve yüz yüze iletişim kurmakta güçlük yaşadığı göstermektedir.

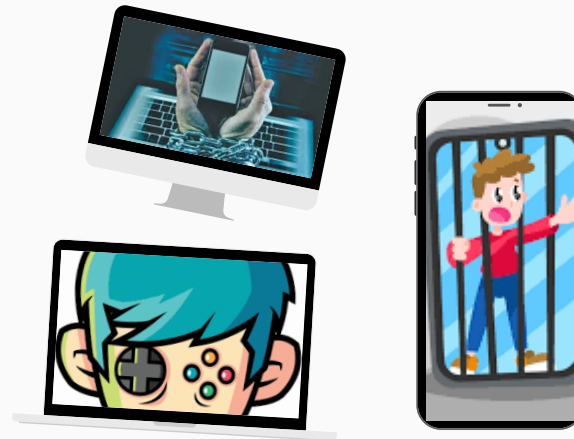
İnternet kullanım süresi arttıkça sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü, genel sağlık düzeylerin düştüğü ve depresif belirtiler görölme oranının arttığı gözlemlenmektedir.

Yaygın internet kullanmak ve zamanının çoğunu bilgisayar oyunları ile geçirmek sosyal gelişimi önemli ölçüde geriletteği görölmektedir. Aynı zamanda öz güvenin düşük, sosyal kaygı düzeyi ve saldırganlık davranışlarını gösterme eğiliminin yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur.

Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemenin ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Yeme ve uyku bozuklukları, fiziksel aktiviteleri yaparken kısıtlanma ve baş ağrısı gibi olumsuzluklar ile karşılaşabilir.



HAYAT GERÇEK VE SENİ BEKLİYOR

İnternette geçirdiğin süreleri kontrol etmelisin. Hayat sadece İnternette ibaret değildir. Arkadaşlarıyla beraber gerçek hayatta da eğlenebilirsin.

DOĞRU BİLGİYE ULAşMA

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

SOSYAL MEDYA TANIşMALARİ

Sosyal paylaşım sitelerinde tanımadığın kişilerle kesinlikle arkadaş olmayın. Yeni arkadaşlar edinmek eğlenceli olabilir ancak unutmayın ki bazıları kendileri hakkında yalan söyleyebilir.

SOSYAL MEDYA BULUşMALARİ

İnternet ortamında tanıştığın bir yabancıyla gerçek hayatta buluşmamalısın. Gerçekten tanışmak istediğin biri olursa yanında mutlaka aile bireylerinden bir yetişkin olmalı.

KİşİSEL BİLGİLERİN GİZLİLİĞİ

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

İLETİşİM DİLİNİ BELİRLEME

Kimseye hakaret, argo küfürlü hitap etmemelisiniz. Yüzüne söylemek nasıl saygısız bir hareketse internet üzerinden yapmak da öyledir.

GÜVENLİ SİTELERİ KULLANMA

İnternette gezinmek için evinizi ve ailenizle birlikte oturduğunuz odayı tercih edin. Seçimlerinizi ailenizle ve öğretmenlerinizle beraber yapın. Onlara danışmaktan çekinmeyin.

MESAJ KONTROLÜ

Tanımadığın kişilerden gelen mesajları asla açmamalısın. Çünkü bunlar genellikle uygunsuz, virüslü ya da gereksiz şeyler içermektedir. Bunlara karşı bilgisayarınızda mutlaka güncel bir anti-virüs ve güvenlik programı bulunmalıdır.



İnternet ortamında sizi rahatsız eden şeylerle (kişilerin küfürlü ve argo konuşmaları, hakaretler, uygunsuz teklifler ya da zararlı sitelerle) karşılaştığınızda ailenize, öğretmenlerinize ya da ihbarweb'e (www.ihbarweb.org.tr) şikayet edebilirsiniz.