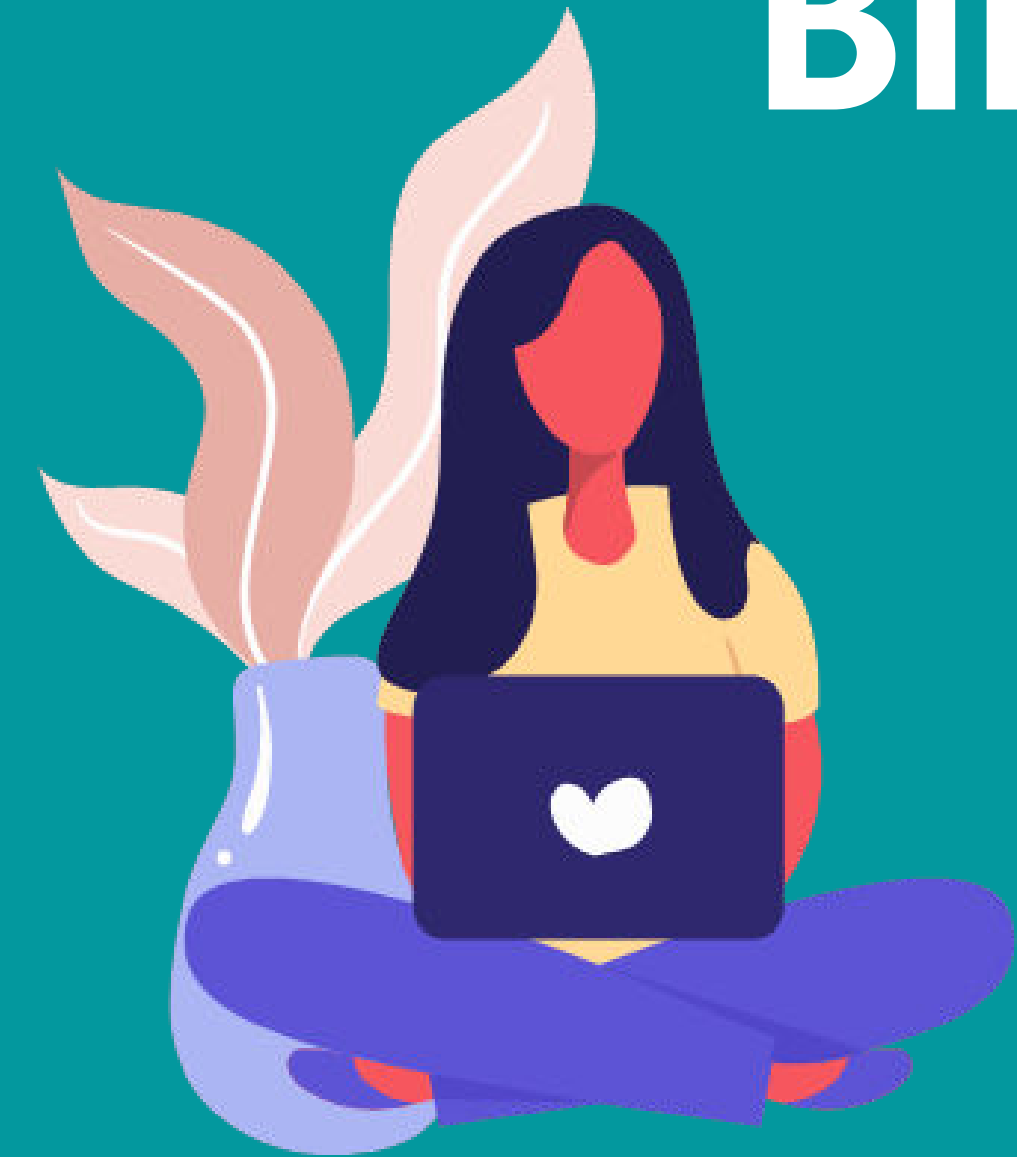




# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Ortaöğretim Sunumu



**Teknoloji hem yararlı bir  
hizmetçi hem de tehlikeli  
bir ustadır...**

**Cristian Louise Lange**

Teknoloji ile ilgili söylenmiş bu söz sizce ne anlatıyor?

**Teknolojik cihaz ve bazı internet uygulamaları, hayatımızı iletişim gibi alanlarda kolaylaştırıyor olsa da; teknoloji ve interneti doğru şekilde kullanmak önemlidir.**



**Çok internet ve teknoloji kullanımı yerine doğru ve kararında kullanımı önemlidir.**

# **Teknoloji ve Sosyal Medya Kullanırken;**

**Gerçek hayatınız önüne geçmesin**

**Canınız sıkıldığında ilk seçenek olmasın**

**Günlük hayatınızı ve sorumluluklarınızı aksatmanıza sebep olmasın**



**Teknolojiyi ve Sosyal Medyayı  
Kullanırken Dikkat Edilmesi  
Gerekenler**

**Günlük yaşamımızda geçerli olan kuralların, sanal ortamda da geçerli olduğunu aklımızda bulundurmalıyız. Bu kurallara ek olarak sanal dünyaya özgü kurallar da bulunmaktadır.**



# İNTERNETTE 10 TEMEL KURAL

Bilgisayar, tablet, cep telefonunu kullanırken ailenizle birlikte oturduğunuz odayı tercih edin.

1.

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

2.

3.

Seçimlerinizi ailenizle ve öğretmenlerinizle beraber yapın. Onlara danışmaktan çekinmeyin. Beğendiğiniz siteleri 'Sık Kullanılanlar'a ekleyebilirsiniz.

# İNTERNETTE 10 TEMEL KURAL

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

4.

İnternette karşılaştığınız herhangi bir bilgiyi başka kaynaklardan da sorgulayın ve doğruluğunu araştırın. Ayrıca, bir ödev hazırladığınızda, bulduğunuz bilgileri ve kullandığınız resimlerin kaynağını mutlaka belirtmelisiniz.

5.

6.

İnternet ortamında tanıştığınız bir yabancıyla gerçek hayatta buluşmamalısın. Gerçekten tanışmak istediğin biri olursa yanında mutlaka aile bireylerinden bir yetişkin olmalı ve buluşmak için kalabalık yerleri tercih etmelisin.



# İNTERNETTE 10 TEMEL KURAL

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

7.

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.

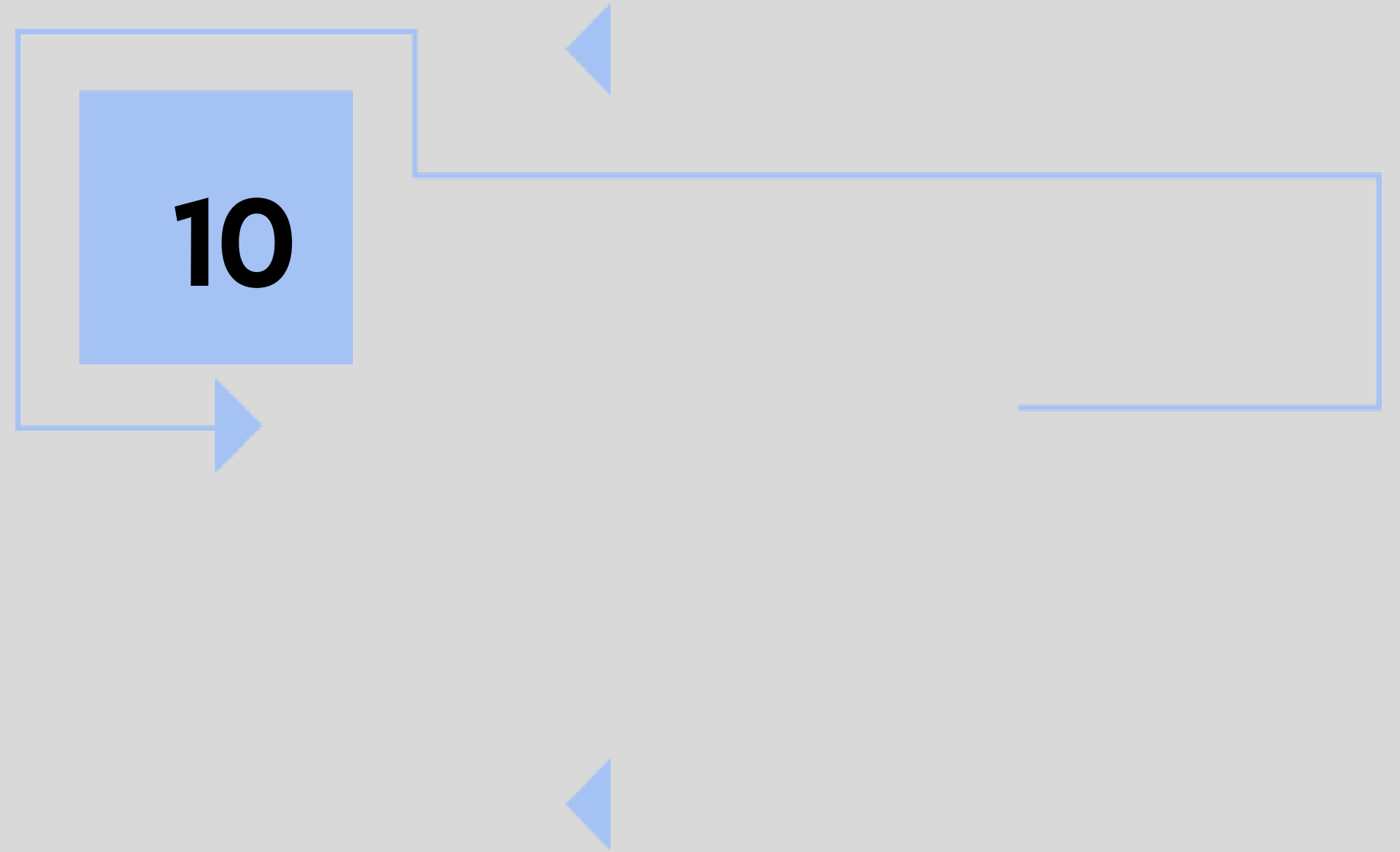
8.

9.

Size yapılmasını istemediğinizi başkalarına da yapmayınız. Kimseye hakaret, argo, küfürlü hitap etmemelisiniz. Yüzüne söylemek nasıl saygısız bir hareketse internet üzerinden yapmak da öyledir.

# İNTERNETTE 10 TEMEL KURAL

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



# Güçlü Şifreler Kullanın



**Şifrelerinizi kişisel bilgileriniz ile oluşturmayın. Her sosyal medya platformu için ayrı bir şifre kullanın.**

**Arkadaşlarınız dahi olsa şifrelerinizi başkaları ile paylaşmayın.**

# Uygulama İzinlerine Dikkat Edin



**Saldırganlar tarafından oluşturulan uygulamalar kişisel bilgilerimizi çalabilir. Vermiş olduğunuz uygulama yetkilerini kaldırın. Sosyal ağların uygulama bölümlerine giderek izinleri kontrol edin.**

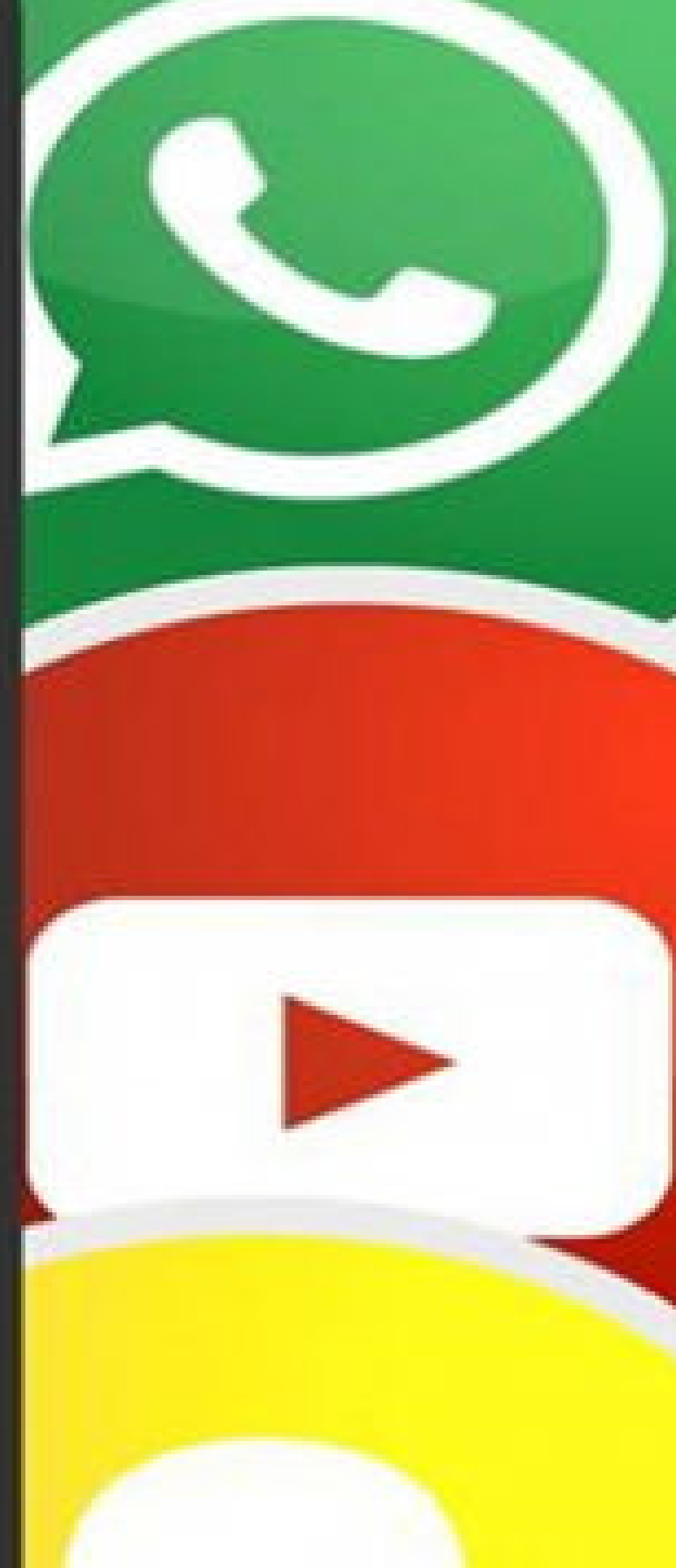
PAYLAŞMADAN  
DÜŞÜN!

DOĞRU MU?

İNCİTİCİ Mİ?

YASAL MI?

GEREKLİ Mİ?



# **SOSYAL MEDYA'NIN FAYDALARI?**

**Psikiyatrist Dr. Öğretim Üyesi Rıdvan Üney;  
Sosyal Medyayla Birlikte;  
Dünyada olup biteni görmek,  
Kendi gibi beğenileri ve hobileri olan insanlarla  
karşılaşmak,  
Arkadaşlarıyla daha çabuk iletişim kurma,  
Dersler, ödevler hakkında bilgi sahibi olma,  
İş olanakları,  
Bilgiye kolay ulaşma,  
Kolay ulaşım,**

# **SOSYAL MEDYA'NIN FAYDALARI?**

**Sosyal medyayla birlikte;  
Kendini ifade etmek,  
Daha ucuz yollarla ticaret yapmak,  
İş sahası olarak ürün pazarlamak,  
Rol model olacak kişilerle iletişim kurma**

**gibi birbirinden fazla faydası olduğunu görmek  
mümkündür.**

# **SOSYAL MEDYA'NIN ZARARLARI?**

**Sosyal medyayla birlikte;  
Kimlik oluřumuna olumsuz etkisi  
Mahremiyet duygusunun geliřmesini  
engelleme  
Kandırılma, suiistimal  
Yasal sorunlar  
Popüler olma isteęi  
Paylaşılan fotoğraflar  
Toplumdan uzaklaştırır, yalnızlaştırır  
Kilo alımı, hareketsizlik  
Konuşamayan ama yazan gençlik  
Geliřmelerden ve hayattan geri kalma**



# **SOSYAL MEDYA'NIN ZARARLARI?**

**Sosyal medyayla birlikte;  
Siber zorbalığa maruz kalabilirler ve  
diğer kullanıcılar tarafından rahatsız  
edilebilirler.**

**Kişisel ve mahrem bilgilerini deşifre edebilirler.  
Kötü niyetli kişilerin saldırılarına karşı açık ve  
korunmasız kalabilirler.**

**Yaşlarına uygun olmayan reklam içeriklerine maruz  
kalabilirler.**

# Bağımlılık nedir?

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

Kullanım ve davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar. Kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır.

# BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



# Teknoloji Bağımlılığı nedir?

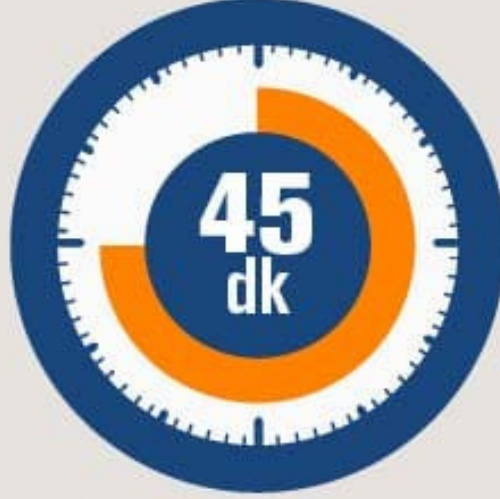
İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin vakit ayırdığı teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.





Okul öncesi yaş grubu  
günde 30 dakika

---



İlköğretimin ilk 4 yılında  
45 dakika

---



İlköğretimin ikinci 4 yılında  
günde 1 saat

---



Lise çağında günde  
2 saat

# Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?

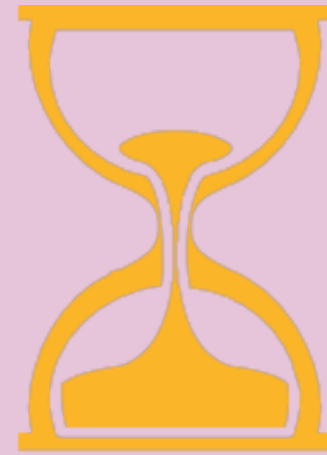
Teknoloji bağımlılığın başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz;



Teknoloji başında harcanan vaktin giderek artması



Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması



Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmaya rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi

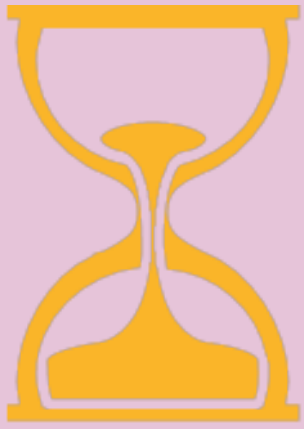
# Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?



Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması



Zamanın büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi



Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi



Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesini engellemesi



# Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar?

**Fiziksel Şikâyetler:**

**Gözlerde yanma**  
**Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme**  
**Beden duruşunda bozukluk**  
**Elde uyuşukluk**  
**Halsizlik**



**Sosyal alanda görülen şikâyetler:**

**Akademik başarıda düşüş**

**Kişisel, aile ve okul sorunları**

**Zamanı idare etmede başarısızlık**

**Uyku bozuklukları**

**Yemek yememe**

**Aktivitelerde azalma**

**İnternet arkadaşları dışında izolasyon**



# Ne Yapmalı?

**Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.  
Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)**

**Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve  
saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?  
Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.  
Evde/okulda ya da ev/okul dışında severek  
yapabileceğiniz alternatifler bulun.**

**(Bu bir spor ya da hobi çalışmasına katılmak da olabilir,  
okulda sınıfça ya da evde ailece oyunlar oynamak ya  
da sohbet etmek de olabilir.)**

# Ne Yapmalı?

**Sürekli teknolojik alet başında olmak, fiziksel aktivitemizi kısıtlayarak hareketsiz bir yaşam sürmemize sebep olur ve bu durum sağlığımızı olumsuz etkiler.**

**Teknoloji kullanımınıza makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.**

**Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceği ile ilgili hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.**

# Zorbalık ve Siber Zorbalık



**Zorbalık, fiziksel veya sözlü olabilen, bir kişi ya da grup tarafından uygulanan ve çoğunlukla kişilerin kendilerine göre güçsüz ya da zayıf kişileri hedef aldığı yüz yüze, tekrarlanan, saldırgan davranışlardır.**



**Siber zorbalık, dijital teknolojilerin kullanımıyla sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında kişiyi korkutmayı, kızdırmayı veya utandırmayı amaçlayan, tekrarlanan zorba davranışlardır.**

# Siber Zorbalık



- Sosyal medyada birinin hakkında yalanlar yaymak veya utanç verici fotoğraflarını yayınlamak
- Mesajlaşma platformları aracılığıyla incitici mesajlar veya tehditler göndermek
- Birinin kimliğine bürünmek veya onun adına başkalarına mesajlar göndermek

# Şaka mı, Zorbalık mı?

Tüm arkadaşlar birbirleriyle şakalaşır. Ancak seni üzen bir şaka durmasını istemene rağmen devam ediyorsa ve senin için artık eğlenceli değilse, bu zorbalık olabilir.

Zorbalık çevrimiçi gerçekleştiğinde, hiç tanımadığınız insanlar dahil geniş kitlelere ulaşabilir ve istenmeyen bir ilgiye neden olabilir. İçinde bulunduğun durumun seni üzdüğünü ve artık dozunu aştığını düşünüyorsan buna bir dur diyebilirsin.

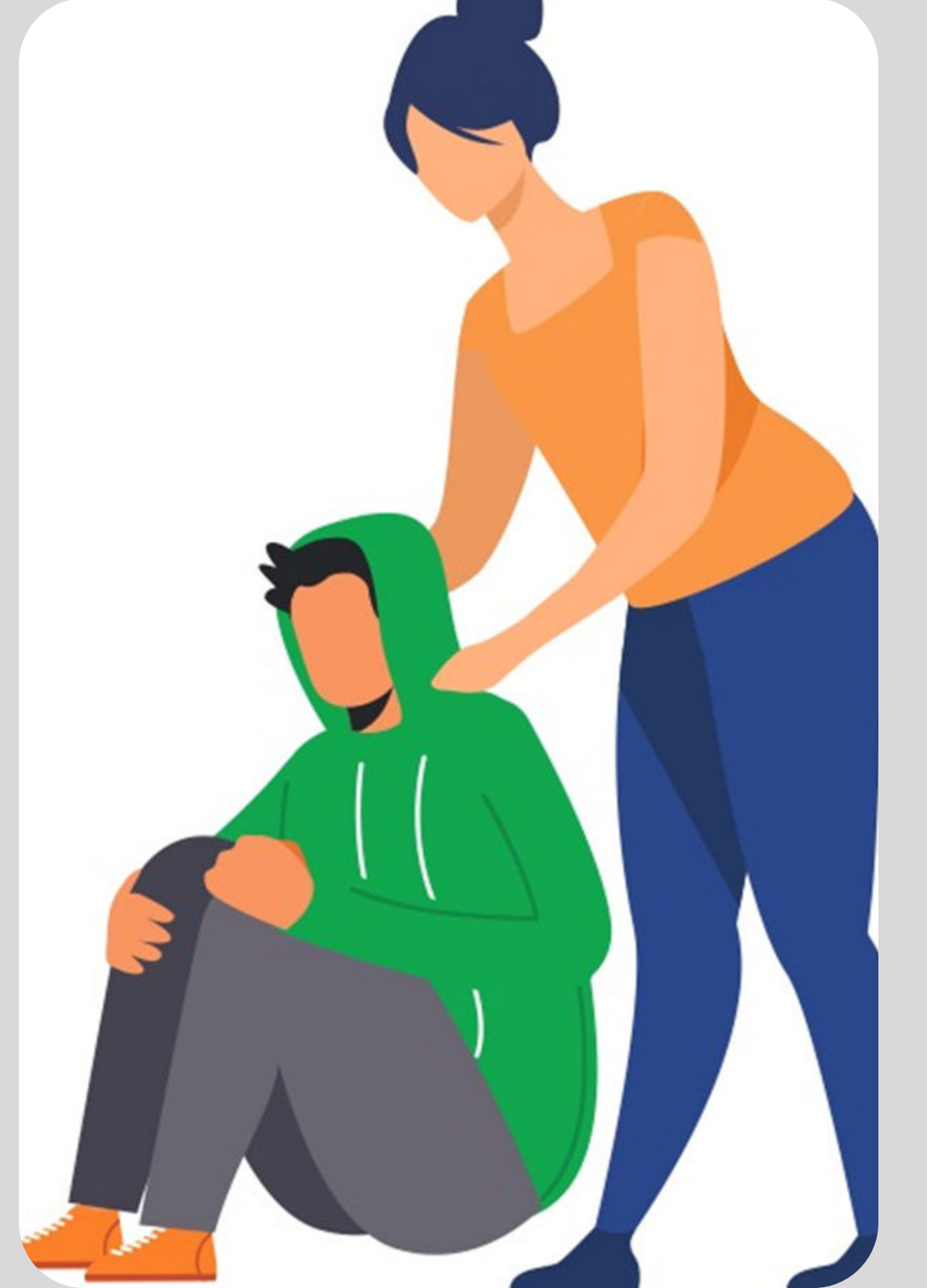


# Siber Zorbaliđa Uđrarsam Ne Yapabilirim?

Zorbaliđa uğradığını dűşünüyorsan, öncelikle çaresiz olmadığını bil. İlk adım olarak sana yardım edebileceğini düşündüğün bir yetişkinden yardım isteyebilirsin.

Okulunda bulunan psikolojik danışmana veya sevdiğin bir öğretmene ulaşabilirsin.

Zorbalık sosyal bir platformda gerçekleşiyorsa, zorbayı hemen engellemeyi ve davranışlarını sosyal medya platformunun kendisine de resmi olarak bildirmeyi ihmal etme.





# Siber Zorbaliđa Uđrarsam Ne Yapabilirim?

Gerektiđinde kullanmak üzere rahatsız edici içeriklerin görüntülerini alarak kanıt toplayabilirsin. Yasal haklarını kullanırken bu kanıtlar faydalı olabilir.

Zorbaliğın toplumsal olarak önlenmesi bireysel mağduriyetlerin bildirilmesine bağlıdır. Zorbaliğı bildirerek zorbaya davranışının yanlış ve cezaya tabii olduğunu da göstermiş oluruz.

Acil bir tehlike içindeyseniz (sürekli aranarak rahatsız ediliyorsanız, konumunuz takip ediliyorsa vb.) polise başvurabilirsiniz.





**eyyubiyeram**



**rameyyubiye**