



GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ

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.

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.

İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?

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. Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.



**GÜVENLİ
İNTERNET**

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı 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...

UNUTMAYIN!

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

İNTERNETİN GÜVENLİ KULLANIMI

İnternette paylaşılan bazı özel bilgiler kötüye kullanılabilir. Mesela odanıza girmesini istemediğiniz kişilerin sizden izinsiz odanıza girip özel eşyalarınızı karıştırmaması 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.

**PANCAR NEZİHE
ŞAİROĞLU ORTAOKULU**

Bağımlı Olma, Özgür Ol!

Kaynak:

<http://orgm.meb.gov.tr/>

**PANCAR NEZİHE
ŞAİROĞLU
ORTAOKULU**

<http://pancarortaokulu.meb.k12.tr/>



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.