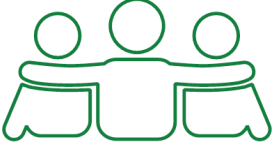


AKLINDA OLSUN

ilgili hatırlatıcı kartları evinizin uygun yerlerine asabilirsiniz.

Gerektiğinde Yardım İsteyin; Başta okul rehber öğretmenini olmak üzere ihtiyaç duyduğunuzda uzman desteği alabilirsiniz.

Spor Yapın; Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir şekilde boşaltmayı sağlayacağından bağımlılığın tedavisini kolaylaştırabilecektir.



Sosyal Beceriler Edinin; Yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilmektedir.

Çok Kullandığınız İşlevlerden Uzak Durun; Çok sık kullandığınız teknoloji ürününün işlevinden olabildiğince uzaklaşıp alternatiflerine yönelebilirsiniz.

Dış Durdurucu Kullanın; Makul süreyle teknoloji kullanımlarınızın hemen ardına yapılması zorunlu bir iş planlayabilirsiniz.



**e-sosyal misiniz?
a-sosyal mi?**

**İnternete bağlı ol,
bağımlı olma.**

**Teknoloji çözüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.**

**Hayat nehri
netten akıyor!**

**Sıfır teknoloji değil,
sınırsız teknoloji değil,
yeterince teknoloji.**

**Telefonun çeksin,
ama seni içine
çekmesin**

**Sosyal çevreni
sosyal medya ile
kısıtlama**

**Azı karar,
çoğu zarar.**



**KONAK REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**

GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI ORTAOKUL-LİSE ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



Konak Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Telefon: 0232 243 44 17 (Dahili Numara :14)

<https://konakram.meb.k12.tr/>

Hepimiz interneti farklı şeyler için kullanıyoruz. İnternette en çok yaptığımız şey merak ettiğimiz konularla ilgili bilgi aramak.



İnternetteki her bilgi doğru olmayabilir!

Bilgileri en az 3 farklı kaynaktan kontrol et ve baktığın sayfada;

Kaynak güvenilir mi?

İletişim bilgisi var mı?

Sayfa içeriği güncel mi?

SANAL DÜNYADAKİ GERÇEK AYAK İZLERİMİZ

• Birçoğumuz sanal dünyada dolaşırken «dijital ayak izleri» bıraktığımızın farkında mıyız?

• Burada asıl dikkat etmemiz gereken şey ise bu izlerin gerçek hayatımıza ne şekilde etki ettiği.



SINIRLARI OLMAYANLARIN SORUNLARI OLUR

İnternet kullanımınızla ilgili sınır koyamadığınız durumlarda aşağıdaki sorunlara kapı aralamış olursunuz.

- İçeride dönüklük (çekinme-kaçınma hâli)
- Özgüvende düşüş
- Sürekli uykusuz ve yorgun olma
- Sosyal gelişimde önemli ölçüde gerileme, çevreyle arasındaki ilişkinin zayıflaması ya da kopması
- İnternetteki arkadaşlıkları fiziksel arkadaşlıklara tercih etme,
- Giderek yalnızlaşma ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşama

- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında artış
- Kuru gözler, baş ve sırt ağrıları

BİLİNÇLİ KULLANIM İÇİN NE YAPMALIYIM?

Alternatifler Oluşturun; 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.



Ortak Vakitleri Çoğaltın;

Aile olarak geçirdiğiniz ortak vakitlerin olmasına ve bu vakitlerde herkesin birlikte olmasına özen gösterin. Özellikle kahvaltı ve akşam yemeklerini beraberce yemeye dikkat edin.

Zaman Sınırlaması; Teknoloji ile geçireceğiniz zamanı baştan planlayın.

Kendinize Hedefler Koyun; Teknoloji kullanımınıza makul bir zaman sınırlaması koyabilir ve bu süreyi yavaş yavaş azaltabilirsiniz.



Hatırlatıcı Kartlar Kullanın; Teknolojinin bağımlı kullanımının neler kaybettireceği ile