

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



**KONTROL KİMİN
ELİNDE!**



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesidir.



UNUTMAYIN!

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

Ne kadar süre
harcamalıyım?
Dengeyi nasıl
sağlarım?
İnterneti bilinçli nasıl
kullanırım?
İnternet dışında
hayatım var mı?



İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?

HAYATTA HER ŞEYİ DENGELİ YAPMAK GEREKİR

İNTERNETİ GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE KULLANIN

BİLİNÇSİZ VE AŞIRI İNTERNET KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİNDEN SAKININ

Yatmadan en az bir saat önce cep telefonunu elinizden bırakın, oyunları kapatın.

Müzik dinleyerek veya dizi izleyerek uyumayın, uyku kalitenizi düşürmeyin.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı geleceğimizi düşünmemizi engeller. Bizi bugüne hapseder

Hayatta her şeyin bir dengesi vardır; yemenin, gezmenin, çalışmanın.... İnternetin de bir sınırı olmalıdır. Ancak doğru ve sınırlı kullanarak internette faydalanabilirsiniz.

Sanal arkadaşlarınızın sayısını azaltın, gerçek arkadaşların sayısını artırın

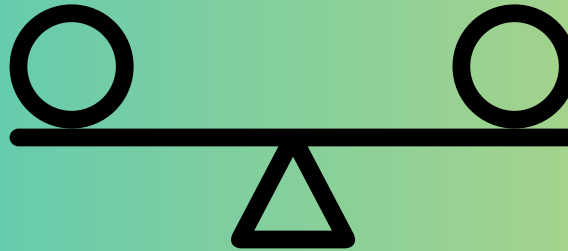
Gerçek arkadaşlarınız ile zaman geçirmeye özen gösterin.

Sosyal medya kullanımının risklerini bilin, özel yaşamın sosyal medyada rahatça paylaşılması uygun değildir.

Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin.

İnternet ortamlarında geçirdiğiniz zaman ile ilgili aileleriniz ile sohbet edin.

Sanal arkadaşlıkların tehlikeleri olabileceğini bilin, karşınızdakinin gerçek kimliğini, yaşını ve niyetini bilmeniz sanal ilişkilerde zordur.



psk. danışman Abdullah DOĞAN

! KONTROL BENİM ELİMDE!

Özel bilgilerinizi internette paylaşmayın.