

GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI

Teknolojiyi etkili, verimli, uygun ve sorumlu bir şekilde nasıl kullanabileceğimiz konusunda çaba harcamalıyız. Gerekirse bu konuda “Dış durdurucular kullanın” dediğimiz ailelerinizden teknolojiyi üretken ve uygun şekilde kullanma konusunda yardım almamızdır.

Güvenli internet kullanımı konusunda ailelerinizle iletişiminizi güçlü tutarak ortak vakit geçirmenin yollarını aramalıyız.

İnternette fazla vakit geçiriyorsanız bu konuda odanızın görebileceğiniz yerlerine hatırlatıcı kartlar kullanmalıyız.

Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere ve mekanlara koyarak geçirdiğiniz süreyi azaltabiliriz.



BAŞKA NELER YAPABİLİRİZ?

- Alternatifler oluşturun,
- Zaman sınırlaması şart,
- Kendinize hedefler koyun,
- Spor yapın,
- Sosyal beceriler edinin,
- Alışkanlıklarınızı değiştirin,
- Düşüncelerinizi kontrol edin,
- Gerekliğinde yardım almaktan çekinmeyin!

SENİ DİNLEMeye HAZIRIZ

▶ Çubuk Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Yavuz Selim mh. Selimiye cd. No:6 Çubuk-
ANKARA

Telefon: 0 (312) 838 35 50

Faks: 0 (312) 838 43 59

E-posta:cubukramram@hotmail.com

Çubuk Rehberlik ve Araştırma
Merkezi
İş Etiket Satırı veya Sloganı

Bilinçli Teknoloji Kullanımı Öğrenciler Hazırlayan: Fahriye AYDOS



BAĞIMLILIK

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

Bu davranış hayatın ciddi bir bölümünü kaplar, yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkileri durmadan erteler. Bütün vaktini ve enerjisini bağımlı olduğu maddeye veya eyleme harcar.

- İlk Adım (Deneysel Kullanım): Kişinin bir site , oyun veya uygulamayı denemek için kullanması ve ileriki adımlara geçmesidir.
- İkinci Adım (Sosyal Kullanım): Oyun, site veya uygulamayı bir arkadaş grubuna dahil olmak ve grupta kalmak için düzenli olarak kullanır.
- Üçüncü Adım (Amaca Dönük Kullanım): Zevk almak veya problemlerden kaçmak amacıyla kullanımdır.
- Dördüncü Adım (Bağımlı Kullanım): Kişinin artık teknolojiyi kullanmak için sebebe ihtiyacı yoktur.

GEREKTIĞİ KADAR TEKNOLOJİ:

- Teknoloji başında geçirilen vaktin giderek artması,
- Sosyal, ruhsal, adli ya da bedensel bir sorun olmasına rağmen teknoloji kullanılmasına devam edilmesi,
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması,
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi,
- Teknolojinin sorumlulukları (ödevlerin yapılması, aileye yardım gibi) yerine getirilmesini engellemesi,



Resmi veya grafiği açıklayan alt yazı.

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

- Bilinçli internet kullanımına giden yol; öğrenmekten, düşünmekten, sorgulamaktan ve farkında olmaktan geçer.
- İnterneti doğru ve ahlaki davranışlar çerçevesinde mi yoksa kötüye mi kullanıyoruz?
- İnternette sergilediğimiz davranışların kendimize, ailemize ve diğer kullanıcılara yansımaları nasıl?
- Saatlerce internet ve bilgisayar oyunları karşısında kaldığımızda bedensel gelişimimizi olumsuz etkilemesinin yanında huzursuzluk ve sürekli sinirli ruh halimiz mi var?
- Sosyal ilişkilerden kopma, aile ve arkadaş çevresinden mi uzaklaştın?
- Stres, endişe ,içe kapanıklık , uyku rahatsızlıkları ve kabuslar mı görüyorsun?
- Okul başarın mı düştü?

KENDİMİZİ KORUMAK İÇİN AZI KARAR ÇOĞU ZARAR İLKESİNDEN YOLA ÇIKARAK YETERİNCE TEKNOLOJİ DİYORUZ.