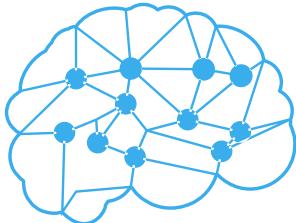


Teknolojiyi Kullanırken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

- Kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi sanal ortamlarda paylaşmayın.
- İnternette karşılaştığınız herhangi bir bilgiyi başka kaynaklardan da sorgulayın ve bilginin doğruluğunu araştırın.
- Tanımadığınız kişilerle sohbet etmeyin.
- Kimseye hakaret, argo, küfürlü hitap etmeyin. Yüzüne söylemek nasıl saygısız bir hareketse internet üzerinden yapmak da öyledir.
- İnternet ortamında sizi rahatsız eden şeylerle (kişilerin küfürlü ve argo konuşmaları, hakaretler, uygunsuz teklifler ya da zararlı sitelerle) karşılaştığınızda ailenize, öğretmenlerinize ya da ihbarweb'e (www.ihbarweb.org.tr) şikayet edebilirsiniz.



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



Teknoloji hayatınızı sınırlamasın siz kullanımınızı sınırlayın.



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



Beykoz Rehberlik ve Araştırma Merkezi

NİSAN, 2023



Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nedir?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve aile ilişkileri, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek gibi yaşam alanlarını olumsuz etkilememesi **Bilinçli Teknoloji Kullanımı** olarak tanımlanır.

Teknolojiyi Olumlu Kullanmak;

- Hayatı kolaylaştırır
- Etkin kullanıldığı takdirde sosyalleşme aracıdır
- Hızlı bilgi alışverişi sağlar
- Temel becerileri geliştirebilir
- Özel yetenekleri geliştirebilir

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN NELER YAPMALIYIZ?



Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.



İnternet kullanımında zaman sınırlaması koyun.



Doğada sevdiğinizle vakit geçirin.



Arkadaşlarınızla gerçek ortamda iletişim kurun, böylece sosyal becerilerinizin gelişmesini sağlayın.



Spora ve hobilerinize vakit ayırın.



Ailenizle daha fazla vakit geçirin.

Teknolojiyi Bilinçsiz ve Aşırı Kullanırsanız;

- Ailenizle veya arkadaşlarınızla çatışmalar yaşayabilirsiniz
- Sorumluluklarınız aksamaya başlar
- Yalan söylemeler başlar
- Uyku düzeniniz bozulur
- Yemek yeme düzeniniz bozulur

