

sevgili öğrencilerimiz

İVİVENLİ İNTERNET MERKEZİ

Internetin Sınırsız Olabilir!

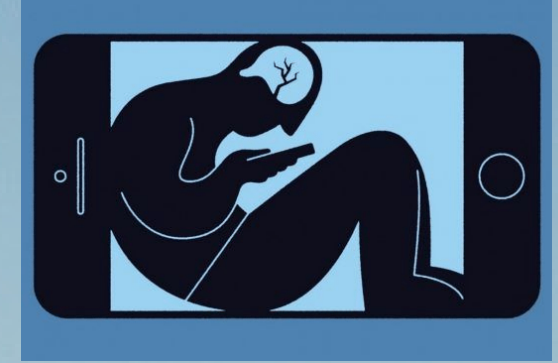
Peki ya Vaktin de Sınırsız mı?



Aralıksız ve uzun süre internet başında bulunmanın; dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olduğu bilinmektedir. Bilgisayar, tablet ve telefonun dikkati bozduğu kanıtlanmıştır.



Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücudun hantallaşması gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri vardır. Vücudunuz kıymetli, siz değerlisiniz; vücudunuza iyi bakın.



**Hareket gerçek yaşamı güçlendirir, hareketsizlik ise sanal yaşamı.**

#### İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?

Gerçek yaşamdaki sosyal hayatınıza özen gösterin. Kendinize sorun! Sevdiğiniz ile iletişiminizi genelde sosyal medya ya da anlık haberleşme programları ile mi, yoksa yüz yüze mi gerçekleştiriyorsunuz?

Sanal hayattaki sosyal ilişkiler, gerçek hayattaki sosyal becerilerinizi olumsuz etkileyebilir. İletişiminizi genellikle internet üzerinden yaparsanız sosyal becerileriniz zayıflayabilir, yüz yüze iletişim kurmakta zorlanabilirsiniz. Arkadaşlarınızla yüz yüze görüşmeye özen gösterin. Yüz yüze görüşmelerde telefonlarınızdan uzak kalmaya dikkat edin.



İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı geleceğimizi düşündürmemizi engeller. Bizi bugüne hapseder. Bu nedenle hedef koymakta zorlanma ortaya çıkar. Geleceği düşünmek için, interneti sınırlı kullanın.



Gençlik döneminde uyku hem fiziksel hem zihinsel gelişim için çok önemlidir. Geç saatlere kadar cep telefonu kullanmak ya da bilgisayar oyunları oynamak uyku düzeninin bozulmasına yol açar.

**Yatmadan en az bir saat önce cep telefonunu elinizden bırakın, oyunlarını kapatın. Bu şekilde daha rahat uykuya dalar ve sabah daha dinç kalkarsınız.**

Müzik dinleyerek veya dizi izleyerek uyumanın uyku kalitesini düşürdüğü, ertesi gün kişiyi yorgun hissettirdiği araştırmalarda gösterilmiştir.

Yatağınza yattığınızda sadece uyumayı düşünmek ve teknolojik aygıtları ile yataktan vakit geçirmemek uyku kalitesini ve süresini arttıracaktır. Bu da ertesi sabah daha dinç kalkmanızı sağlayacaktır.

#### UNUTMAYIN!

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

#### HAYATTA HER ŞEYİ DENGELİ YAPMAK GEREKİR

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

Dersin, ailenin, arkadaşların, sporun bir dengesi olmalıdır. Teknoloji araçlarının kullanımını da dengeli olmalıdır. Eğer dengeyi kuramazsanız, o zaman hayattaki diğer güzel şeyleri kaybettüğümüz gibi mutlu da olamayız. Mutlu olmak için teknoloji kullanımını dengeleyin...

Sanal arkadaşlarınızın sayısını azaltın, gerçek arkadaşlarınızın sayısını artırın. Bu denge bozuldukça, hayattan soyutlanırsınız. Gerçek arkadaşlarınız ile zaman geçirmeye özen gösterin. Sosyal medyadaki arkadaş sayınız sizi ablatmasın. Gerçek hayattaki arkadaşlığının yerini sanal arkadaşlar almamalı. Sanal değil gerçekçi tercih edin.

İnternet yaşam amacın değil, aracın olsun.



Hareketli olmayı, spor yapmayı ihmal etmeyin!



Bilinçli internet bilinçli toplum demektir!

## İNTERNETİ GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE KULLANIN

Sosyal medya kullanımının risklerini bilin, özel yaşamın sosyal medyada rahatça paylaşılması uygun değildir. Herkese açık ve özel paylaşımlar kötü niyetli kişilerin eline geçebilir ve istenilmeyen yerlerde kullanılabilir. Bu sebeple paylaşımların içeriğine ve kimlerle paylaşıldığına dikkat etmek önemlidir.

Sanal arkadaşların tehlikeleri olabileceğini bilin, karşınızdakinin gerçek kimliğini, yaşını ve niyetini bilmeniz sanal ilişkilerde zordur. Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin.

### Özel bilgilerinizi internette paylaşmayın.

- ▶ İnternet ortamlarında geçirdiğiniz zaman ile ilgili aileleriniz ile sohbet edin. Sanal ortamdaki arkadaşlarınız, oynadığınız oyunlar ve oyunlarda geldiğiniz seviyeyi aileleriniz ile paylaşın.
- ▶ Sevdiğiniz oyunlar, diziler, sosyal medya paylaşımlarınız gibi konularda kendinizi ifade edin, onları da sizlerle konuşmasına fırsat verin. Karşılıklı bu paylaşımlar birbirinizi daha iyi anlamanızı sağlayacaktır.



## İNTERNETİ VE TEKNOLOJİYİ GERÇEKÇİ BİR ŞEKİLDE KULLANIN

Bilgisayar mühendisi veya yazılımcı olmak için sadece bilgisayar oyunlarını oynamak yeterli değildir. Geçilmesi gereken aşamaları vardır.

e-Spor oyuncusu olmak, para kazanmak çok fazla kişinin amacıdır. Ama bu amaca erişenlerin sayısı çok azdır. Sanılanın aksine e-spor oyuncusu olmak sağlıklı bir durum değildir. Fiziksel ve ruhsal sorunları beraberinde getirir. E-sporcular günde en az 12-15 saat oyun başında kalıyorlar, sosyal yaşamları ve sağlık durumları olumsuz etkileniyor. Bunları düşünerek karar vermelisin.

### UNUTMAYIN! İnternet hayatımıza

kolaylaştırmak için var. Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşamamak için değil...



### İNANMA

İnternette konuştuğunuz kişiler, kim oldukları hakkında sana yalan söylüyor olabilirler, herkese inanma. İnternette sohbet etmek istiyorsan en iyisi sadece gerçek hayattaki arkadaşların ve ailenle sohbet etmektir.

### KİŞİSEL BİLGİLERİNİ PAYLAŞMA

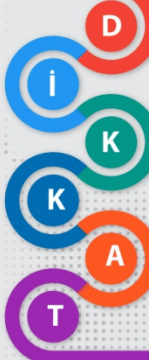
İnternette kişisel bilgilerinizi paylaşırken çok dikkatli ol. Bulduğunuz yer, telefon, şifren gibi kişisel bilgilerinizi asla kimseye paylaşma ve güvenli kal.

### TÜRKÇEYİ DÜZGÜN VE DOĞRU KULLAN

Güzel Türkçemizi koru, düzgün ve doğru kullan. Anlamsız kısaltmalar, yabancı kelimeler, bozuk cümleler kullanma. İnan ki Türkçeyi doğru kullandıkça kendine olan saygın artacak.

[www.guvenliweb.org.tr](http://www.guvenliweb.org.tr)

[www.gjm.org.tr](http://www.gjm.org.tr)



### DOĞRULA

İnternette edindiğin her bilgi doğru olmayabilir. İnternette yanlış, yanıltıcı ve yönlendirici bilgiler de olduğunu unutma ve bilgiyi farklı web sitelerinden, kitaplardan, kişilerden doğrula.

### KABUL ETME

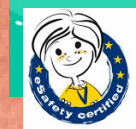
Tanımadığın ve güvenmediğin insanlardan gelen e-posta, mesaj, resim veya dosyaları kabul etme ve açma çünkü virüsler veya hoşuna gitmeyen mesajlar içeriyor olabilir.

### AİLENE ANLAT

Eğer internette bir kişi veya bir durum seni rahatsız ediyor veya üzüyorsa ailine anlat. İnternette yaşadığın tüm olumsuzlukları ailine çekinmeden anlatmalısın.

## GÜVENLİ İNTERNET İÇİN;

- ✓ Sadece yaşına uygun sayfaları ziyaret ederek, bana uygun uygulamaları kullanıyorum.
- ✓ İletişimde olduğum kişilere karşı saygılı ve nazığım.
- ✓ Telefon numaramı, adresimi, hangi okula gittiğimi ve şifrelerimi kimseye paylaşmıyorum.
- ✓ Beni rahatsız eden biri olursa ya da benden anlamadığım isteklerde bulunan mesajlar alırsam aileme ve öğretmenlerime haber veriyorum.



Gerçek Hayatta  
İyilikler ve Kötülükler  
Olduğu Gibi  
İnternetin de  
İyilikleri ve Kötülükleri  
Vardır!!!



Güvenli  
Çocuk



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



Bronze valid until 05/2022



eSafety Label for a safer school

