

Sıfır teknoloji değil, yeterince teknoloji



Teknoloji çözüm üretir, bağımlılık sorun üretir

e-sosyal misin ya da a-sosyal mi?



Ekranı kapat, hayatı aç



BAĞLI OL BAĞIMLI OLMA (BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI)

SIİRT REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Doğan Mahallesi Şeyh Musa Caddesi No12 Merkez /SIİRT

0(484)223 4676

İNTERNETİN BİLİNÇSİZ VE AŞIRI KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİ

İnternet akıllı telefonlar ve tablet uzun süre kullanıldığında kişide dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olur. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda, okumada, konuşmaları yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.

Dikkat süreniz azalabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Dikkat eksikliği yaşayabilirsiniz. Böylece derse odaklanmanız ve anlama beceriniz olumsuz etkilenebilir, bu durum okul başarınızı düşürebilir

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı geleceğimizi düşünmemizi, geleceğe yönelik hedefler belirlememizi ve hayal kurmamızı engeller. Bizi bugüne hapseder. Geleceğimizi düşünebilmek için interneti sınırlı kullanmalıyız.

Çok fazla ekran karşısında olmanın dış görünüşünüze de olumsuz etkileri vardır. Hantal bir vücut, kilo alımı veya bedeninizde kaslarda gelişim geriliği vb).

NELER YAPMALIYIZ?



Ders çalışırken telefonunuzun yanınızda olması dersinize yoğunlaşmanızı zorlaştırabilir.

Sürekli bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler sizi rahatsız edebilir ve bu sebeple akademik performansınız düşebilir.

Her boş zamanınızı cep telefonunuzla, tablet veya bilgisayarla geçirmeyin. Boş zamanlarınızda başka şeyler de yapın ki, internet sizi esir almasın. Teknolojiye ayırmadığınız vakitler de olsun. Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.



Arkadaşlarınız ile iletişim kurarken sadece sanal ortamları tercih etmeyin. Çünkü kendinizi ifade etme, jest ve mimikleri kullanma gibi bazı sosyal becerilerinizin gelişmemesine sebep olabilir.

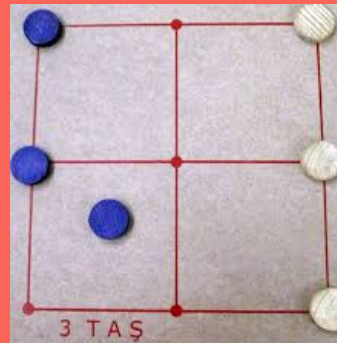
İNTERNET YOKKEN ESKİLER EVDE NE YAPARDI?

3 TAŞ OYUNU

- Oyunu oynayabileceğin bir kişi bul. Ailen ya da arkadaşlarından biri olabilir.
- Bir kâğıda cetvel yardımıyla büyük bir kare çiz. Bu büyük kareyi 4 küçük ve eşit kareye böl.
- Kartonun varsa kartondan yoksa kâğıttan 6 küçük daire kes. Evde tavla varsa onun içinden seçtiğin pulları da kullanabilirsin. Eğer bunların hiçbirini yapmak istemezsen kalemle çizerek de aynı şekilde ilerleyebilirsin.
- Her bir oyuncu 3'er taş alsın.
- Yapman gereken kesişme noktalarına yerleştirdiğin bu daire şeklindeki pullarla dikey, yatay ya da çapraz şekilde 3'lü sıra oluşturmak.
- Her oyuncu sırayla birer taş koyabilir.
- Her oyuncu bir diğerinin 3 taşı yan yana getirmesini önlemek için hamleler yapar. Buna dikkat etmelisin.

DİKKAT!

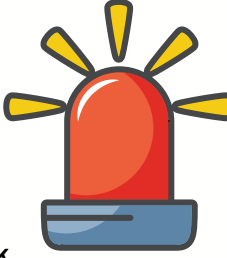
Oyuna ilk başlayacak kişiyi kura ile seçmelisin. Elini değdirdiğin taş ile oynamak zorundasın. Diğer oyuncu hamlesini yapana kadar beklemelisin. Elindeki 3 taşı da oyun alanına koymadan önce koyduğun taşları hareket ettiremezsin.



İNTERNETİ NASIL GÜVENLİ KULLANABİLİRİM ?

İnternette paylaşılan bazı özel bilgiler kötüye kullanılabilir. Mesela odanıza girmesini istemediğiniz kişilerin sizden izinsiz odanıza girip özel eşyalarınızı karıştırması ve kötüye kullanması gibi.

Kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi sanal ortamlarda paylaşmayın. Unutmayın sanal ortamlara aktarılan bilgiler çok çabuk kopyalanabiliyor. Karşılaştığınız herhangi bir tehlike, siber zorbalık durumunda anne babalarınızdan mutlaka destek alın.



Sanal arkadaşlıkların tehlikeleri olabileceğini bilin, karşınızdakinin gerçek kimliğini, yaşını ve niyetini bilmeniz sanal ilişkilerde zordur. Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin. Özel bilgilerinizi internette asla paylaşmayın. Tanımadığınız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini ve mesajlarını kabul etmeyin.

