

Neden Bilinçli Teknoloji Kullanımı Önemlidir?

- Bir insanın bir insana verebileceği en güzel şey güvendir. Peki interneti güvenli kullanıyor musun?
- İnternet ortamlarında bulunan tehlikeli durumlar her geçen gün değiştiği ve arttığı için sendeleyebiliyoruz. Bu ortamların bilinçli bir şekilde kullanılması elimizde bulunan en büyük anahtar.

- Güçlü şifreler kullanın. (12345, şifre vs. değil)
- Çevrimiçi alışveriş yaparken güvenilir siteleri kullanın. (https: S güvenli anlamına gelir)
- Ne paylaştığınıza dikkat edin. Unutmayın internette yaptığınız her arama geçmişinize bıraktığınız bir ayak izidir.
- İnternette kiminle tanıştığınıza dikkat edin.

İnternetin Güvenli Kullanımı İçin

- Kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi sanal ortamlarda paylaşmayın.
- Gizlilik ayarlarınızı etkinleştirdiğinizden emin olun.
- Açılır pencerelerdeki reklamlara, tanıtımlara ya da bedava kazandınız gibi bildirimlere tıklamayın.
- Antivirüs uygulamaları kullanın.
- Şüpheli görünen veya güvenmediğiniz bir siteden gelen uygulamaları indirmeyin.



Siber Zorbaliğa Maruz Kaldığınızda

- 1) Etkileşim kurmayın
- 2) Tüm bilgileri saklayın
- 3) Durumu bir yetişkinle paylaşın
- 4) Zorbaliğı şikayet edin
- 5) Onlardan biri olmayın

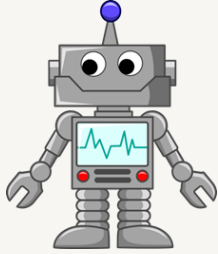
BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI Ortaokul

İNEGÖL HANİFE-SELÇUK
TEŞİK REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ



TEKNOLOJİ

Teknoloji sayesinde bireyler daha rahat ve konforlu yaşam şartlarına sahip olmuşlardır. Evimizde kullandığımız teknolojik aletlerden, tıp alanında kullanılan aletlere kadar pek çok cihaz, yaşamımızda kolaylık sağlamıştır. Teknolojinin yararları, azımsanmayacak kadar fazladır.



Teknolojinin hayatımızı kolaylaştıran pek çok faydası vardır. Bununla birlikte riskleri de içinde barındırır. Bu nedenle teknolojiyi güvenli kullanmak son derece önemlidir. Öncelikle kendimize, ailemize, arkadaşlarımıza, sorumluluklarımıza, hobilerimize ve aktivitelerimize zaman ayırmak, daha sağlıklı ve mutlu bir geleceğe bizleri taşır.

Teknolojinin Faydaları

- Görsel dikkat, strateji geliştirme ve akıl yürütme becerilerini geliştirir.
- Anında geri bildirim ve memnuniyet sağlar.
- Teknoloji; bilgi edinme, eğlence, iletişim amacıyla kullanılır.
- Eğitsel içerikli oyun ve uygulamalar, ders başarısına katkı sağlar.
- İçerik yaratma imkanları sağlar.
- Bilgiye, dünyanın birçok yerinden anında erişim olanağı sağlar. Seçim yapmaya imkan tanır.
- Düzenleme yapmak kolaydır.
- Farklı öğrenme seçenekleri sağlar.



Teknolojiyi Bilinçsiz Kullanmanın Zararları Nelerdir?

- Bel, boyun, sırt ağrısı ve duruş bozuklukları
- Uykusuzluk, halsizlik, yorgunluk
- Beslenme sorunları
- Dikkat süresinde azalma, odaklanma becerilerinde düşüş
- Geleceğe yönelik hedefler belirleyememe
- Aile ve arkadaşlık ilişkilerinde bozulma
- Siber zorbalığa ya da zararlı içeriklere maruz kalma
- Teknoloji bağımlılığı
- Çabuk sıkılma ve gerçeklerden kaçış isteği ve artan kaygı

