



**ÇARŞAMBA FEN LİSESİ**

**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI  
SEMİNERİ İÇERİĞİ**

**2024-2025**

## **İnternetin Sosyal Yaşama Etkisi**

Teknolojiyi kullanırken gerçek hayattan kopmamalı, sosyal yaşamımızı kısıtlayıcı şekilde bağımlı olmamalıyız. Sorumluluklarımızı aksatmamalı, gün içinde yapmamız gereken ödev ve görevleri yerine getirmeye devam etmeliyiz. Sosyal medyadaki arkadaşlıklara bağlı kalmak yerine kendi özel hayatımızda aile ve arkadaşlarımızla vakit ayırmalıyız. Çevremizdeki insanlarla olabildiğince yüz yüze iletişim kurmayı tercih etmeliyiz. Aksi durumda sosyal medya oluşturduğumuz profil ve arkadaşlıklar bizleri yalnızlaştıracak ve psikolojik sorunlar ortaya çıkarmaya başlayacaktır.

Boş zamanlarınızda ilgimizi çeken aktivitelere yönelmeli, fiziksel ve zihinsel alanlarda kendimizi geliştirmeye çalışmalıyız. İnternet canımız sıkıldığında ilk tercih ettiğimiz yer olmamalıdır. Günlük hayatımız ve internet kullanımı arasındaki dengeyi sağlamalıyız. Unutmayın internet hayatımızı kolaylaştırmak için var, zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil.

## **İnternetin Fiziksel, Ruhsal Etkileri ve Önlemleri**

Uzun süre internet kullanımı dikkat, analiz ve hafızada sorunlara neden olabilmektedir. Bunun yanında fiziksel olarak kilo alma, yorgunluk, hantallaşma, omurgasal sorunlar ortaya çıkarmaktadır.

Aşırı internet kullanımı uyku düzenini de olumsuz etkilemektedir. Uykusuzluk güne yorgun ve bitkin başlamaya neden olmakta ve bu da gün içinde verimsiz bir yaşam sürmeye neden olmaktadır. Günlük olarak internete ayırdığımız vaktin dışında uyumadan önce interneti kullanmamalıyız. Yatmadan en bir saat öncesinde telefon, televizyon ve bilgisayar kullanımını bırakmalıyız. Bu sayede daha verimli bir uykuya kendimizi hazırlamış oluruz.

## **Güvenli İnternet Kullanımı**

Günümüzde neredeyse herkesin aktif olarak kullandığı sosyal medya hesapları bizlerin her bir özel bilgisini içerisinde barındırmaktadır. Bunun yanında yaptığımız paylaşımlar ile özel hayatımızı insanlara sunmak bir alışkanlık haline gelmiş durumdadır. Tüm bunların gizliliğini doğru sağlayamadığımız sürece öngörülemeyen sonuçlar ortaya çıkarabilmektedir. İnternet ortamında şifre oluştururken her bir hesabımız için farklı şifreler oluşturmalı, doğum tarihi, T.C. numarası, telefon numarası gibi özel bilgilerden kullanılmamalıdır. Ayrıca şifrelerimizi hiç kimseye paylaşmamalıyız. Sosyal medya hesaplarında kişisel bilgilerimizi paylaşmamalı, gizliliğine dikkat etmeliyiz. Unutmayın özel hayatımız bizlere ait kişisel alanlarımızdır. Bilgisayarımıza ve telefonumuza virüs programları yüklemeli ve kişisel

dosyalarımızı koruma altına almalıyız. İnternet ortamında sizleri kandırmak isteyen, bilgilerinizi çalan, sizinle görüşmek isteyen ve istemediğiniz şeyler yapmaya zorlayan kişilerle karşılaştığınızda bunu korkup saklamamalı, karşınızdaki kişinin isteklerini yerine getirmeden hemen ailelerinize anlatarak yetkili yerlere başvurmalısınız.

## 10 Temel Kural

1. İnternette geçirdiğin süreleri kontrol etmelisin. Hayat sadece İnternette ibaret değildir. Arkadaşlarınla beraber gerçek hayatta da eğlenebilirsin.
2. Bilgisayar, tablet, cep telefonunu kullanırken için ailenizle birlikte oturduğunuz odayı tercih edin.
3. Seçimlerinizi ailenizle ve öğretmenlerinizle beraber yapın. Onlara danışmaktan çekinmeyin. Beğendiğiniz siteleri Sık Kullanılanlara ekleyebilirsiniz
4. İnternette karşılaştığınız herhangi bir bilgiyi başka kaynaklardan da sorgulayın ve doğruluğunu araştırın. Ayrıca, bir ödev hazırladığınızda, bulduğunuz bilgileri ve kullandığınız resimlerin kaynağını mutlaka belirtmelisiniz.
5. Tanımadığınız kişilerle sohbet etmeyin. Sosyal paylaşım sitelerinde tanımadığınız kişilerle kesinlikle arkadaş olmayın. Yeni arkadaşlar edinmek eğlenceli olabilir ancak unutmayın ki bazıları kendileri hakkında yalan söyleyebilir.
6. İnternet ortamında tanıştığın bir yabancıyla gerçek hayatta buluşmamalısın. Gerçekten tanışmak istediğin biri olursa yanında mutlaka aile bireylerinden bir yetişkin olmalı ve buluşmak için kalabalık yerleri tercih etmelisin.
7. İnternet ortamında kişisel ve özel bilgilerinizi vermeyin. Kullanılan şifreler hiçbir şekilde başkalarıyla paylaşılmamalı, kolay elde edilebilecek yerlere yazılmamalı. Verdiğiniz ufak gibi görünen bilgiler bile kötü niyetli kişiler tarafından kullanılabilir.
8. Tanımadığınız kişilerden gelen mesajları asla açmamalısınız. Çünkü bunlar genellikle uygunsuz, virüslü ya da gereksiz şeyler içermektedir. Bunlara karşı bilgisayarınızda mutlaka güncel bir anti-virüs ve güvenlik programı bulunmalıdır.
9. Size yapılmasını istemediğinizi başkalarına da yapmayınız. Kimseye hakaret, argo,

küfürle hitap etmemelisiniz. Yüzüne söylemek nasıl saygısız bir hareketse internet üzerinden yapmak da öyledir.

10. İnternet ortamında sizi rahatsız eden şeylerle (kişilerin küfürle ve argo konuşmaları, hakaretler, uygunsuz teklifler ya da zararlı sitelerle) karşılaştığınızda ailenize, öğretmenlerinize ya da İhbar web'e (www.ihbarweb.org.tr) şikâyet edebilirsiniz.

## BİLİNÇSİZ TEKNOLOJİ KULLANIMININ ZARARLARI



Bilinçsiz teknoloji kullanımı yaşı ne olursa olsun yoğun ve sürekli olarak kullanım durumunda zihinsel, bedensel ve psikolojik olarak kişiye zararı dokunmaktadır.



### ÖĞRENCİDE



### BİLİNÇSİZ TEKNOLOJİ KULLANIMININ ZARARLARI

- ➔ Dikkat Eksikliği
- ➔ Dil ve iletişim konusunda problemler
- ➔ Akademik başarıda düşüş
- ➔ Sözel ve davranışsal saldırganlık ve zarar verici durumlar
- ➔ Yasal olmayan şiddet ve cinsel içerikli sitelere ulaşım ve ilgilenme
- ➔ Tehlikeli insanlarla iletişim
- ➔ Takıntılı düşünce ve davranışlar
- ➔ Zamanının çoğunu teknoloji gerektiren araçlarla geçirme
- ➔ Sık sık moral bozukluğu ve duygularda kaygılı düşünce
- ➔ Aile ve arkadaşlarla iletişim sorunları



# BİLİNÇLİ

## TEKNOLOJİ KULLANIMININ YARARLARI



Bilinçli teknoloji kullanımı kişinin faydasına olacak şekilde, psikolojik ve sosyal açıdan kişinin yaşamındaki süreci sekteye uğratmayacak şekilde bireyin zihinsel becerilerini kullanmasını sağladığı bir kullanım durumudur.



## BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İLE NE KAZANIRIZ?



- Teknoloji bağımlılığına giden süreç engellenir.
- Ruhsal olarak dengeli, doğru kararlar alabilen, uygulayabilen, öfke kontrolü olan, kaygılanım düzeyi normal bireyler olur.
- Teknolojiyi bilgi edinme ve üretim amaçlı kullanma durumu ortaya çıkar.
- Akademik başarı artar.
- Tek şey odaklı hayat yerine farklı aktivitelerin olduğu kaliteli bir yaşam sürülür.
- Aile içi ve arkadaş iletişimi önem kazanır, güven duygusu gelişir.
- Kendini ifade etme becerisi gelişir.
- Özel hayatın gizliliği sağlanır ve kişisel verilerin korunumu söz konusu olur.

