

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Psikolojik Danışman Ve Rehber Öğretmen  
Elif ÖZTÜRK



**Cep telefonu ve bilgisayar kullanımında kendinize sınırlar koyabiliyor musunuz? Kontrol siz de değil mi?**

**Bunu başarabiliyorsanız, bu sizin iradeli olduğunuzu gösterir.**

**BİLİNÇSİZ VE AŞIRI  
İNTERNET KULLANIMININ  
OLUMSUZ ETKİLERİNDEN  
SAKININ**





# İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?

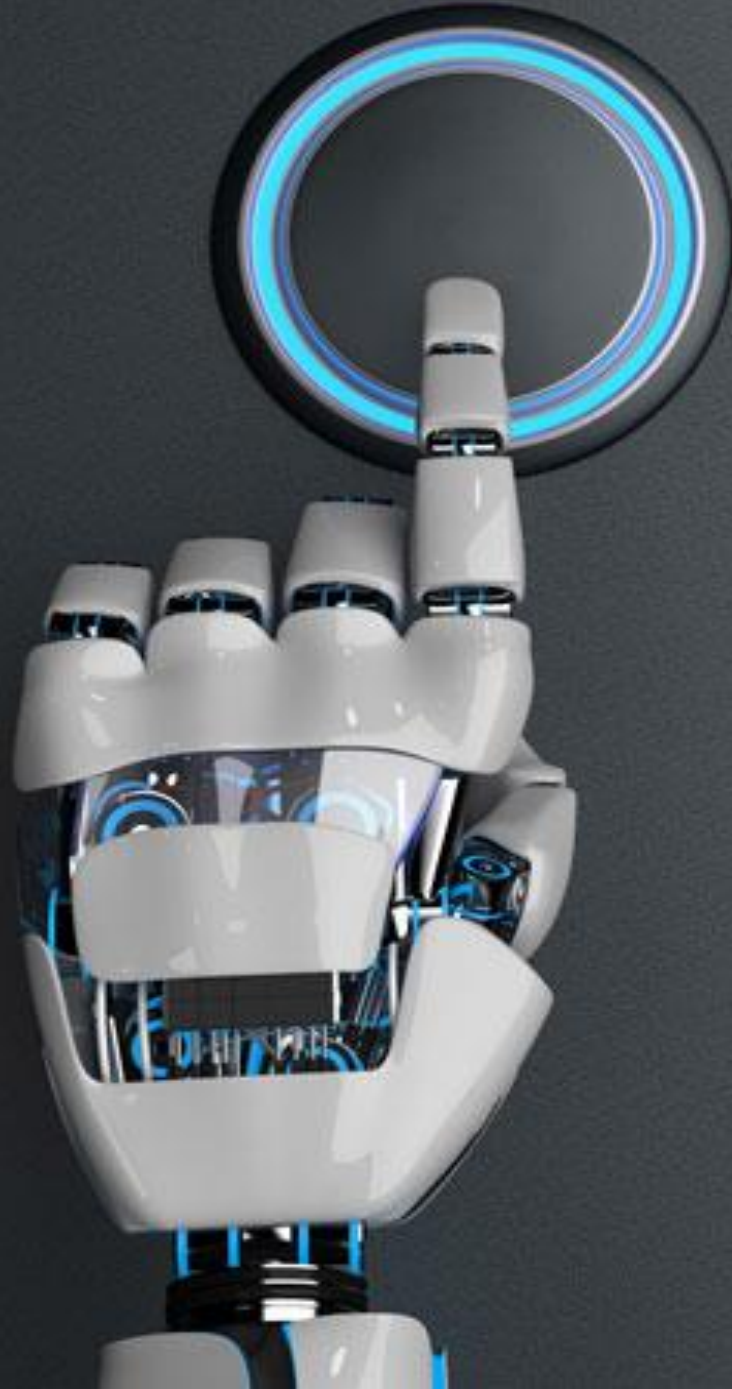
Gerçek yaşamdaki sosyal hayatınıza özen gösterin. Kendinize sorun! Sevdiklerinizle iletişiminizi genelde sosyal medya ya da anlık haberleşme programları ile mi, yoksa yüz yüze mi gerçekleştiriyorsunuz?



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.

Ders çalışırken telefonunuzun yanınızda olması dersinize yoğunlaşmanızı zorlaştırabilir. Sürekli bakma ihtiyaı hissedebilir, bildirimler sizi rahatsız edebilir ve bu sebeple akademik performansınız düşebilir.





İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı geleceğimizi düşünmemizi 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 an az bir saat önce cep telefonunu elinizden bırakın, oyunları kapatın. Bu şekilde daha rahat uykuya dalabilir ve sabah daha dinç kalkarsınız.**

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





**Yatađa yattığınızda sadece uyumayı düşünmek ve teknolojik aygıtlar ile yatakta vakit geçirmemek uykunuzun kalitesini ve süresini arttıracaktır. Bu da ertesi sabah daha dinç kalkmanızı sağlayacaktır.**

**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.

Hareketli olmayı,  
spor yapmayı ihmal  
etmeyin!

# UNUTMAYIN!

İnternet hayatımızı  
kolaylařtırmak için var,  
zorlaştırmak, yalnızlaştırmak  
ya da onsuz yařayamamak için  
değil



# HAYATTA HER ŐEYİ DENGELİ YAPMAK GEREKİR

Hayatta her Őeyin bir dengesi vardır;  
yemenin, gezmenin, çalıŐmanın....  
İnternetinde bir sınırı olmalıdır. Ancak doğru  
ve sınırlı kullanarak inyernette  
faydalanabiliriz.



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





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



# İNTERNET DIŞINDA DA HAYATINIZ OLSUN

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

- ▶ Hareketli yaşamı tercih edin, fiziksel ve zihinsel gelişim için. Hareket ettikçe, zihnimiz daha iyi çalışır. İnternet bizi hareketsiz hâle getirir.

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

# 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 arkadaşlıkların 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 arkadaşlarınızı, oynadığınız oyunları ve oyunlarda geldiğiniz seviyeyi aileleriniz ile paylaşın.
- ▶ Sevdiğiniz oyunlar, diziler, sosyal medya paylaşımlarınız gibi konularda kendinizi ifade edin, onların 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 oynuyor olabilmek yetmez. 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 hayatımızı  
kolaylařtırmak için var.  
Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya  
da onsuz yařamamak için  
değil...