ÖĞRETMEN-LİSE

İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?

Bursa Anadolu Kız Lisesi

İçindekiler

Giriş
Bilinçsiz ve aşırı internet kullanımının olumsuz etkilerinden sakının

Hayatta her şeyi dengeli yapmak gerekir

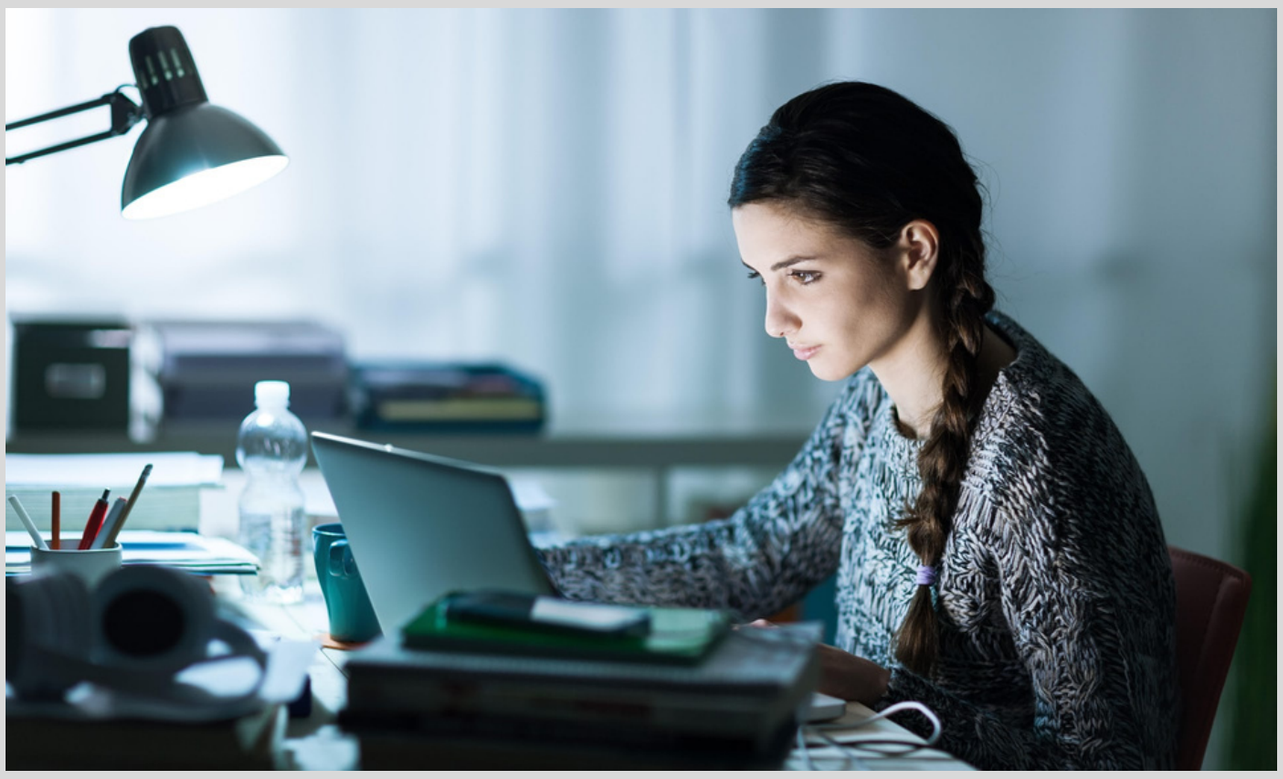
İnternet dışında da hayatınız olsun

İnterneti güvenli bir şekilde kullanın

İnterneti ve teknolojiyi gerçekçi bir biçimde kullanın

Cep telefonu veya bilgisayar kullanımında kendinize sınırlar koyabiliyor musunuz? Kontrol sizde mi değil mi? Bunu başarabiliyorsanız, bu sizin iradeli olduğunuzu gösterir.

BİLİNÇSİZ VE AŞIRI İNTERNET KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİNDEN SAKININ



İnternet kullanımının size zarar vermemesi için kontrolü ele almak ve doğru sınırlar koyabilmek önemlidir. İnternet kullanımında kontrolü sağlamak için okul rehber öğretmeni / psikolojik danışmanınızdan yardım almayı ihmal etmeyin.

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

Gerçek yaşamdaki sosyal hayatınıza özen gösterin. Kendinize sorun! Sevdikleriniz 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 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 en 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 araştırmalarda gösterilmiştir.

-Yatağınıza 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

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 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.

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

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.

Bilgisayar mühendisi veya yazılımcı olmak için sadece bilgisayar oyunlarını oynuyor olabilmek yetmez. Geçilmesi gereken aşamaları vardır.

UNUTMAYIN

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

Adres: İbrahimpaşa Mah, Kız Okulu Sk No:13, 16335 Osmangazi/Bursa

Telefon: (0224) 221 11 29