

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

SEÇİL KOÇAK
ODUNPAZARI İBRAHİM KURŞUNGÖZ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
ŞUBAT 2021

TEKNOLOJI ?





- Televizyon,
- Bilgisayar,Tablet,
- Cep Telefonu
- Ev aletleri,
- Arabalar ,Uçaklar,
- Uzay Araçları
- Oyun Konsolları...

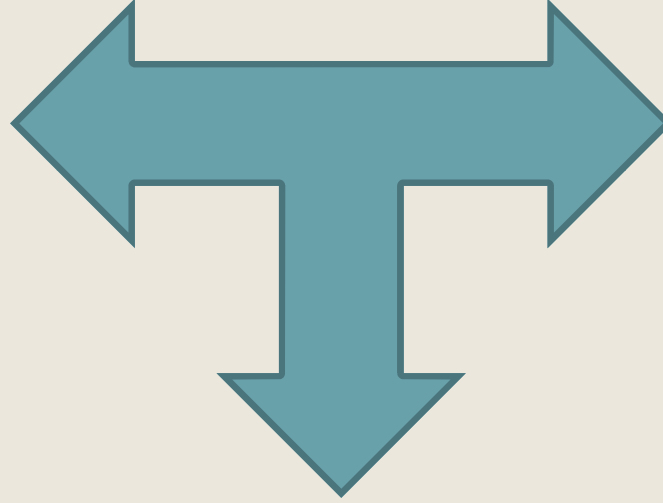
BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR?

Teknolojinin yaşamı kolaylaştırmak amacıyla **gerektiğinde kullanılması** ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) **olumsuz etkilememesi bilinçli teknoloji kullanımı** olarak tanımlanabilir.

TEKNOLOJİ KULLANMAK

AMA NASIL?

**Olumlu
Kullanma**



**Kötüye
Kullanma**

Bağımlılık

TEKNOLOJİNİN

OLUMLU

KULLANILMASI

- Eğitim hayatımızda, internet ve diğer bazı teknolojik araçlar ile farklı kaynaklardan bilgi edinebiliriz.
- Online eğitimlere katılabiliriz.
- Sevdiklerimizle hızlı iletişim kurabiliriz.
- Yaratıcılığımızı arttıracak etkinlikler için teknolojiyi kullanabilir, keyifli zaman geçirebiliriz.
- Sanal müzeleri gezebilir, farklı diller öğrenebiliriz.
- Hayatımızın birçok alanında teknolojik araçları kullanarak hayatımızı kolaylaştırabiliriz.

TEKNOLOJİNİN

KÖTÜYE

KULLANILMASI

Teknolojinin

Aşırı,

Kontrolsüz,

Amaçsız,

ve Yanlış

bir şekilde kullanılmasına bağlı olarak **günlük sorumluluklarımızı** artık yerine getirmekte zorlanma,

Ve hayatımızın **fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel** alanlarında olumsuz bir takım etkilerin oluşmasıdır.

Olası Etkiler;

- ✓ Dikkat süresinde azalma,
- ✓ Yeni şeyler öğrenmekte güçlük,
- ✓ Ders başarısında düşüş,
- ✓ Zamanı doğru ve etkili kullanamama,
- ✓ Uyku bozuklukları,
- ✓ Yemek yeme bozuklukları
- ✓ Görme ve işitme bozuklukları,
- ✓ Beden ve kas sisteminde bozukluklar,
- ✓ Aile , arkadaş ya da okul yaşamında sorunlar

ve **Teknolojik bağımlılık**



TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

Kişinin teknoloji kullanımı üzerindeki **kontrolünün kaybolması**, ihtiyacı dışında **uzun süre** kullanması, ondan **vazgeçememesi** ve teknolojik ürüne ulaşamadığında **yoksunluk** hissetmesi olarak tanımlanabilir.

Sosyal Medya – Bilgisayar - Alışveriş – Oyun - Cep telefonu - Tablet Bağımlılıkları vb örneklendirilebilir.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL OLUR?

1.Adım

MERAK

2.Adım

SOSYAL KULLANIM

3.Adım

CAN SIKINTISI, EĞLENME

4.Adım

BAĞIMLI KULLANIM

SOSYAL MEDYA

BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ



- ✓ Sosyal medya için uykunuzu feda ediyorsanız veya uyandıığınızda ilk aklınıza gelen şey sosyal medya ise,
- ✓ Sosyal medyaya durup dururken girip sürekli kullanmış olduğunuz hesapları yeniliyorsunuz ve günün 2-3 saatini bu hesaplarda geçiriyorsanız,
- ✓ Günlük hayatta yaptığınız her şeyi paylaşıyorsunuz,
- ✓ Boş kaldığınızda ya da canınız sıkıldığında eliniz direk sosyal medyaya gidiyorsa,
- ✓ Sosyal medyayı kullanmadığınızda huzursuzluk ve sinirlilik hali hissediyorsanız,
- ✓ Yapmanız gereken işlerin ve sorumlulukların aksamasına sebep oluyorsa,
- ✓ Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar aldıysa

SOSYAL MEDYA BAĞIMLISI OLABİLİRSİNİZ!

OYUN

BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ



- ✓ Oynamadığınızda kötü hissediyorsanız,
- ✓ Daha az oyun oynamak istiyor ama başaramıyorsanız,
- ✓ Daha önceden severek yaptığınız şeyleri yapmayı istemiyorsanız,
- ✓ Oyun oynama sürenizi gizlemek için yakınlarınıza ya da başkalarına doğru söylemiyorsanız,
- ✓ Okul ve ders başarınızda gözle görülür bir düşüş varsa,
- ✓ Sosyal çevrenizi önemsemiyor, eski arkadaşlarınızla görüşmek yerine oyunlara yöneliyorsanız,
- ✓ Ailenizle vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- ✓ Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başladığınız,

OYUN BAĞIMLISI OLABİLİRSİNİZ!

CEP TELEFONU BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ



- ✓ Sık sık telefonu kontrol etmek istiyorsanız,
- ✓ Telefonsuz kaldığınızda kendinizi eksik gibi hissediyorsanız,
- ✓ Şarj bitince kendinizi aşırı çaresiz hissediyorsanız,
- ✓ Uyku düzeniniz bozulduysa,
- ✓ Kendinizi kötü hissettiğiniz zamanlarda çareyi uzun süreli telefon kullanımında arıyorsanız,
- ✓ Yüz yüze görüşmelerde bile göz teması kurmak ve sohbet etmek yerine telefona bakıyorsanız,
- ✓ Seyahat esnasında, yemek yerken, uyumadan önce ve uyandıktan hemen sonra telefona bakıyorsanız

CEP TELEFONU BAĞIMLISI OLABİLİRSİNİZ!

TEKNOLOJİ BAĞIMLISIYSANIZ

Teknolojinin olmadığı ortamlar sıkıcı gelir

Yalnızlaşırırsınız

Hep daha fazlası istersiniz

Çevresindekilerle tartışmalar yaşarsınız

Kendini kontrol edemezsiniz

Sorumluluklarını aksatmaya başlırsınız

Hayattaki her şey sıkıcı gelir

Yalan söylemeye başlırsınız

Sağlık problemleri başlar

Uyku düzeniniz bozulur

BAĞIMLI OLMAMAK İÇİN

- Amaçlı kullanın. Yapacak bir şey olmadığı için yada vakit öldürmek amaçlı değil; bilgi öğrenmek, sorumluluk yerine getirmek yada beceri geliştirmek için kullanın.
- Sınırlı kullanın .Hangi amaçla olursa olsun günlük sınır koyun.
- Aktivite planlayın. Boş zamanlarınızı cep telefonu ,bilgisayar veya tabletle vakit geçirmek yerine tek başınıza ,arkadaş yada ailenizle yapacağınız etkinlikler planlayın.

BAĞIMLI OLMAMAK İÇİN

- Sosyal Medya hesaplarınızı kontrol etmek için günün belli bir saatini belirleyin.
- Ders çalışırken cep telefonunuzun sesini kapatın . Mümkünse ders çalıştığınız yerde teknolojik araç bulundurmayın.
- Yemek yerken, uyku öncesi ve uykudan uyandıktan hemen sonra cep telefonu gibi teknolojik araçlardan uzak durmaya çalışın.

BAĞIMLI OLMAMAK İÇİN

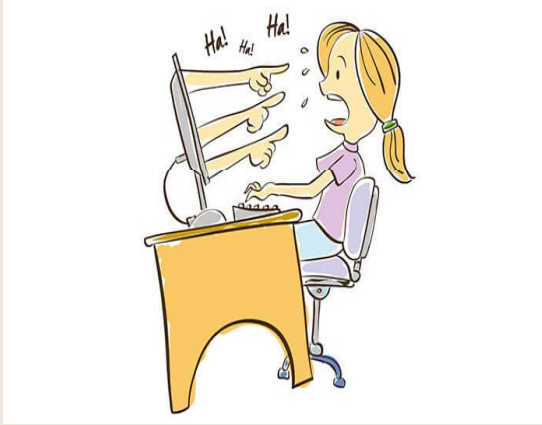
- Arkadaşlarınızla sadece internette değil ,yüz yüze iletişim kurun.(Sosyal mesafe vb kuralları dikkate alarak)
- Düzenli Spor yapın.



İNTERNET ORTAMINDAKİ OLASI DİĞER TEHDİTLER



1-SİBER ZORBALIK



✓ Dijital teknolojiler (sosyal medyada, mesajlaşma ortamlarında , oyun platformlarında ve cep telefonlarında) kullanılarak gerçekleştirilen zorbalıktır.

✓ Amaç seçilen kişileri korkutmak, kızdırmak ya da utandırmaktır.

Örneğin; Başkası adına sahte hesap açıp, onun kimliğine bürünmek, başkalarının görüntülerini onların izni olmadan çekip paylaşmak, dedikodu yapmak, alay etmek vb

2-İSTİSMAR



Sanal ortamda kötü niyetli bir birey yada gruplar tarafından kişinin fiziksel ,sosyal ve duygusal gelişimini olumsuz etkileyecek şekilde yapılan ahlaki ve toplumsal normlara uygun olmayan her türlü davranış.

3-SANAL GÜVENLİK SORUNLARI



İnternet ortamındaki tehlikelere karşı korunmaktır.

Bu tehlikeler,

- ✓ virüsler,
- ✓ sakıncalı site ve içerikler
- ✓ ayrıca kötü niyetli internet kullanıcıları olabilir.

**SANAL GÜVENLİĞİMİZİ
KORUMAK İÇİN NELERE
DİKKAT ETMELİYİZ?**



Sanal GüvenliĐiniz İçin

! İnternet ortamında kiŐisel ve özel bilgilerinizi,Őifrelerinizi (en yakın arkadaşınız bile olsa) **VERMEYİN.**

! Okulunuzu,yaŐınızı, isminizi, telefon numaranızı, adresinizi, **ASLA PAYLAŐMAYIN.** Verdiğiniz ufak gibi görünen bilgiler bile kötü niyetli kiŐiler tarafından kullanılabilir.

! Kimseye fotoğrafınızı **GÖNDERMEYİN.**

! Sosyal paylaŐım sitelerinde tanımadığınız kiŐilerle kesinlikle **ARKADAŞ OLMAYIN.** Yeni arkadaşlar edinmek eğlenceli olabilir, ancak unutmayın ki bazı insanlar kendileri hakkında doğru bilgiler vermeyebilirler.

Sanal G#venliĐiniz İ#in

! Tanımadiğınız kişilerden gelen mesajları **ASLA A#MAYIN**. #unk# bunlar genellikle uygunsuz, vir#sl# ya da gereksiz Şeyler i#ermektedir. Bunlara karşı bilgisayarınızda mutlaka g#ncel bir anti-vir#s ve g#venlik programı bulundurun.

! İnternet ortamında tanıştığın bir yabancıyla ger#ek hayatta **ASLA BULUŐMAYIN**. Ger#ekten tanışmak istediğiniz biri olursa ailenize haber verin ve mutlaka yanınızda aile bireylerinden bir yetiŐkin varken tanışın.

Sanal GüvenliĐiniz İçin

! İnternette karşılaştığınız her bilgi doğru bilgi olmayabilir. Bilgiyi başka kaynaklardan da sorgulayın ve **doğruluğunu araştırın**.

Kaynak
güvenilir mi?

İletişim bilgisi
var mı?

Sayfa içeriĐi
güncel mi?

Bilgileri en az
3 güvenilir
kaynaktan
kontrol et.

Sanal GüvenliĐiniz İçin

! İnternette gezinirken karşınıza çıkan;

- ✓ "Tebrıklar, ödöl kazandınız. Ödölünüzü almak için tıklayın." gibi aldatıcı resim, yazı ve linklere asla **TIKLAMAYIN.**

Bu sitelere asla **doĐum tarihi, cep telefonu ve adres** gibi özel bilgiler **VERMEYİN..**

- ✓ "Sosyal medya hesabına kimler göz attı, görmek ister misin?" gibi sahte uygulamalara **İNANMAYIN.**

! **İnternet ortamında** hoşunuza gitmeyen sizi rahatsız eden bir şey ile karşı karşıya kaldığınızda **HAYIR** demekten çekinmeyin, mutlaka aile büyüklerine **HABER VERİN.**

TEŞEKKÜRLER

KAYNAKÇA

- <https://www.tbm.org.tr/>
- https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_11/13161116_ORTAOKUL_OYGYRENCIY.pdf
- Academia.edu/22191650/Teknoloji_Bağımlılığı_ve_Gençlik
- <https://www.guvenliweb.org.tr/>