



## İnterneti Nasıl Kullanmalıyım?

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

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.

## Bilinçsiz Ve Aşırı İnternet Kullanımının Olumsuz Etkilerinden Sakının

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı geleceğimizi düşünmemizi engeller. Bizi bugüne hapseder. Bu nedenle hedef koymakta zorlanma ortaya çıkar. Geleceği düşünmek için, interneti sınırlı kullanın.



# İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?

- ✓ İnternette ulaşılan her bilgi doğru değildir!
- ✓ Şüpheli davranmalı,
- ✓ Bilgi hemen doğru kabul edilmemeli,
- ✓ Bilgi en az 3 kaynaktan karşılaştırılmalı,
- ✓ Bilginin doğruluğu için kaynağına bakılmalıdır.



**GÜZİDE ÜLKER  
MESLEKİ VE TEKNİK  
ANADOLU LİSESİ**





Özel bilgilerinizi  
internette  
paylaşmayın!

Sanal arkadaşlıkların tehlikeli olabileceğini bilin, karşınızdakinin gerçek kimliğini, yaşını ve niyetini bilmeniz sanal ilişkilerde zordur. Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin.

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.

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.

## İNTERNETİ GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE KULLANIN!



İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için var, zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil!

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.**

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.

## İNTERNET DIŞINDA DA HAYATINIZ OLSUN!

