

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Aralık - 2020

## İNTERNETİN BİLİNÇSİZ VE AŞIRI KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİ

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, internet, akıllı telefonlar ve tablet uzun süre kullanıldığında kişide dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olur. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda, okumada, yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı geleceğimizi düşünmemizi, geleceğe yönelik hedefler belirlememizi ve hayal kurmamızı engeller. Bizi bugüne hapseder. Geleceğimizi düşünebilmek için interneti sınırlı kullanmalıyız.

Çok fazla ekran karşısında olmanın dış görünüşünüze de olumsuz etkileri vardır. Hantal bir vücut, kilo alımı veya bedeninizde kaslarda gelişim geriliği vb.

Hayatta her şeyin bir sınırı vardır; yemenin, gezmenin, çalışmanın bir sınırı olduğu gibi teknolojinin de bir sınırı olmalıdır. Ancak doğru ve sınırlı kullanarak teknolojiden faydalanabilirsiniz. Teknoloji hayatınızı sınırlamasın siz kullanımınızı sınırlayın.



Bilinçli, amaçlı ve sınırlı bir şekilde kullandığınızda, internetin yararı oldukça fazladır. Diğer türlü size zarar verebilir...

## TEKNOLOJİNİN ZARARLARINDAN KORUNMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- Ders çalışırken telefonunuzun yanınızda olması dersinize yoğunlaşmanızı zorlaştırabilir. Sürekli bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler sizi rahatsız edebilir. Bu yüzden canlı dersler dışında, ders çalışma esnasında yanınızda telefon bulundurmuyunuz.
- Her boş zamanınızı cep telefonunuzla, tablet veya bilgisayarla geçirmeyin. Boş zamanlarınızda başka şeyler de yapın ki, internet sizi esir almasın. Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.
- Spor yapın. Spor hem bedenen hem zihnen rahatlamanıza yardımcı olur.
- Günlük tutun. Duygularınızı, düşüncelerinizi, hayallerinizi, hedeflerinizi yazılı olarak ifade edin.
- Arkadaşlarla görüşme, oyun oynama, sosyal, sportif, kültürel faaliyetlere katılma pandemi sebebi ile ne yazık ki oldukça sınırlandı. Pandemi bittikten sonra bu etkinlikleri yapın. Bu dönemde ise daha çok ailenizle, kardeşlerinizle ya da kendi başınıza bazı aktiviteler bulun, varsa evinizin bahçesinde zaman geçirin.

## İNTERNETİN GÜVENLİ KULANIMI

İnternette paylaşılan bazı özel bilgiler kötüye kullanılabilir. Mesela odanıza girmesini istemediğiniz kişilerin sizden izinsiz odanıza girip özel eşyalarınızı karıştırmaması ve kötüye kullanması gibi.

Kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi sanal ortamlarda paylaşmayın. Unutmayın sanal ortamlara aktarılan bilgiler çok çabuk kopyalanabiliyor. Karşılaştığınız herhangi bir tehlike, siber zorbalık durumunda anne babalarınızdan mutlaka destek alın.

Sanal arkadaşlıkların tehlikeleri olabileceğini bilin, karşınızdakinin gerçek kimliğini, yaşını ve niyetini bilmeniz sanal ilişkilerde zordur. Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin. Özel bilgilerinizi internette asla paylaşmayın. Tanımadığınız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini ve mesajlarını kabul etmeyin.

Gerçek hayatta dikkat edilmesi gereken gizlilik ve güvenlik kurallarının sanal ortamda da aynen geçerli olduğunu unutmayın. Dışarıda kendinize dikkat ederek birçok önlem aldığınız gibi sanal dünyada da kendinizi korumanız gerektiğini asla unutmayın.

