



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



TEKNOLOJİ NEDİR ?

İnsanların ihtiyaçları yönünde oluşturulmuş ve yine insanlar tarafından geliştirilmiş her türlü araç gereç ve bu araç gereçlerin tasarlanmasında kullanılan bilgiye denir.

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI NEDİR ?

İnternetin ve teknolojinin sağlıklı ve doğru olarak nasıl kullanılacağını bilmek ve bu bilgileri alışkanlık haline getirmektir.

BİLİNÇLİ
TEKNOLOJİ
KULLANIMININ
ÖNÜNDEKİ
EN
BÜYÜK
ENGEL
HATALI
DAVRANIŞLARDIR.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ NELERDİR ?

- Sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma,
- İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi,
- Başkalarına (aile, arkadaşlar, öğretmenler vb.) internette kalma süresi ile ilgili doğruyu söylememe,
- İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (Örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma,
- Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş e arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama.



NASIL KURTULURUZ ?

- İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırarak rutini bozmak,
- İnternet kullanımını durdurmak için çalar saat, zamanlayıcı vb. gibi somut araçlar kullanmak,
- Kullanım süresi belirlemek ve belirlenen süreye uymak,
- İnternet kullanımı dışında yapılabilecek etkinlikler bulmak,
- Özellikle çok kullanılan uygulamalardan uzak durmak veya telefonda o uygulamayı kaldırmak,
- İnternet kullanımının sebep olduğu sorunlarla ilgili hatırlatıcı kartlar hazırlamak ve bu kartları yanında taşımak

GÜVENLİ İNTERNET KULLANIMI İÇİN İPUÇLARI

- Kişisel bilgilerinizi vermeyin.
- Karmaşık şifreler oluşturun.
- Web sitesi güvenilirliğini kontrol edin.
- Şüpheli çevrimiçi bağlantılardan kaçınin.
- Teknolojik araçlarınızı güncel tutun.
- Uygulama izinlerini kontrol edin.
- Herkese açık Wifi konusunda dikkatli olun.

