

# BURSA

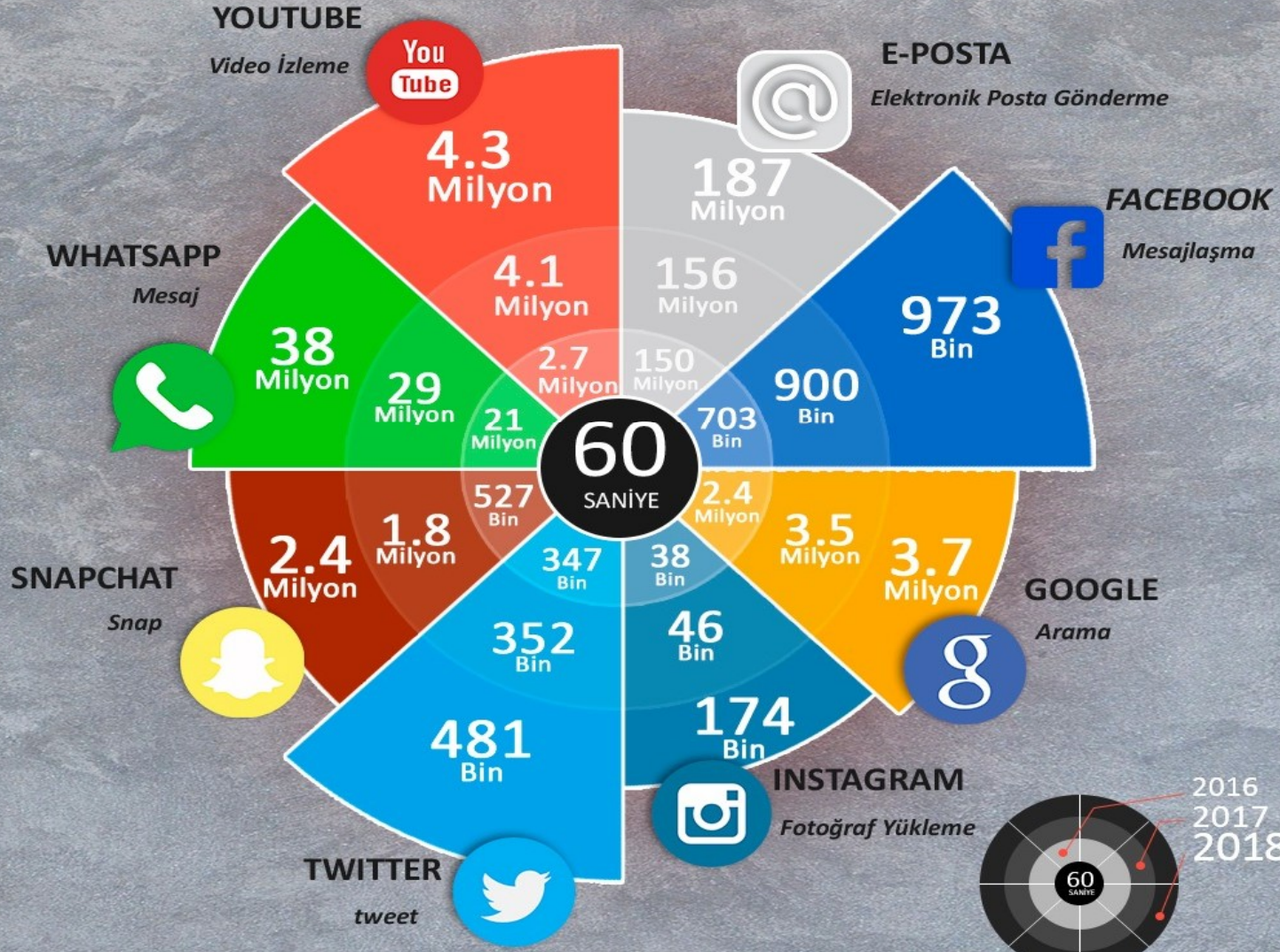
## İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

### BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

#### LİSE



# Çevrim İçi 60 Saniyede Neler Oluyor?





**Teknolojiyi  
yararlı veya  
zararlı yapan  
şey onu kimin  
hangi amaçla  
kullandığıdır.**



# İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Dünyadaki birçok kütüphaneye ve müzeye erişim sağlayabilir içeriklerine ulaşabilirsiniz.





# İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Birçok üniversitenin ders videolarına ulaşabilir dünyaca ünlü profesörlerin derslerini izleyebilirsiniz.



# İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Bir m¼zik aleti almayı öğrenebilirsiniz.





# İnternet ve teknoloji sayesinde;

- İlginizi çeken herhangi bir hobinizle ilgili kendinizi geliştirebilecek içeriklere erişebilirsiniz.



# İnternet ve teknoloji sayesinde;

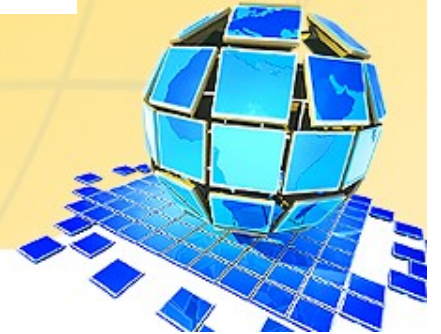
- Zorlandığınız herhangi bir konuda başka insanların deneyimlerinden yararlanabilirsiniz.





# İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Yeni bir dil öğrenebilirsiniz.



# İnternet ve teknoloji sayesinde;

- İlginizi çeken birçok topluluğa üye olabilir, sosyal sorumluluk projelerinde yer alabilirsiniz.





# İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Dünyanın herhangi bir yerinde yaşayan kendi alanında başarılı olmuş birçok insanla iletişim kurabilirsiniz.



# İnternet ve teknoloji sayesinde;

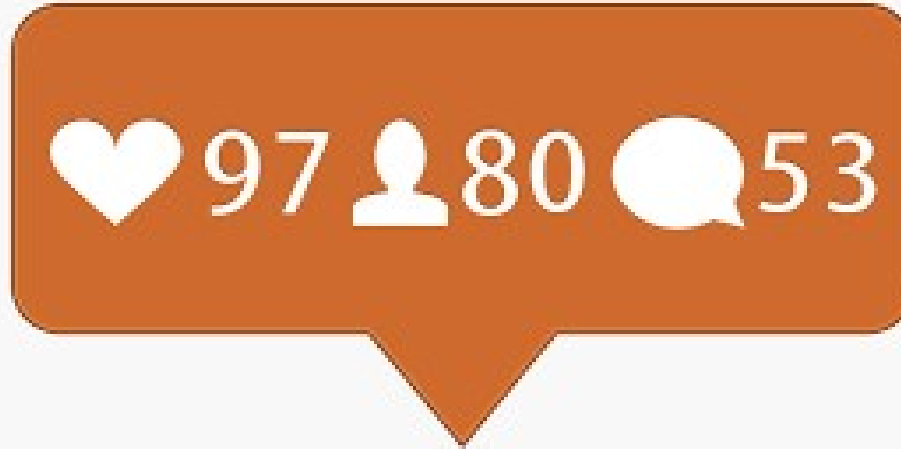
- Ürettiğiniz içerikleri paylaşabilir ve kendi kitlenizi yaratabilirsiniz.





# İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Sosyal paylaşım ağıları ile dünyanın birçok yerinden yeni dostluklar kurabilirsiniz.



# İnternet ve teknoloji sayesinde;

- Ülkeler ve en önemlisi insanlar birbirine yaklaşır.





**Teknoloji sağladığı olanaklara ve yaşantımıza getirdiği tüm kolaylıklara rağmen birçok riski de içerisinde barındırır.**



**Gereğinden fazla kullanıldığında  
zaman kaybına neden olur.**





**Ekran karşısında geçirilen uzun süreler fiziksel sağlık sorunlarına yol açabilir.**



**Ekran karşısında geçirilen uzun saatlerin birçok psikolojik probleme yol açtığı bilinmektedir.**

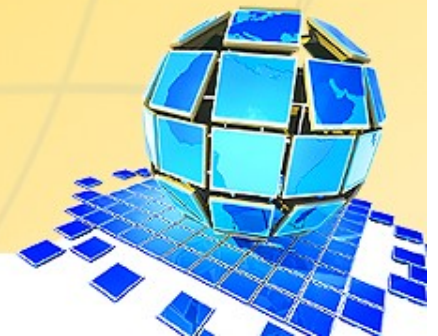




**Dijital ayak iziniz asla  
kaybolmaz.**



*Once you  
post it you  
lose control*





**Sosyal medya araçları ve çeřitli  
sohbet platformlarında  
yabancılarla kurulan  
iletişim birçok güvenlik riskini de  
beraberinde getirmektedir.**



**Bir Şey paylaŐırken kendinize sorun:  
«Bunu gerćek dÜnyada söyler  
miydim?»**





**Zorbalığın internetteki haline  
yani siber zorbalığa maruz  
kalabilirsiniz.**



**Sanal dünyada yaptığınız her eylemin gerçek dünyada bir karşılığı olduğunu unutmayın.**





**Bilinçli teknoloji kullanımı  
konusunda dikkat edeceğiniz  
birkaç kural, teknolojinin  
sağladığı geniş olanaklara  
güvenle ulaşmanızı  
sağlayacaktır.**



Sınırsız internete sahip olabilirsin ama zamanın sınırlı.

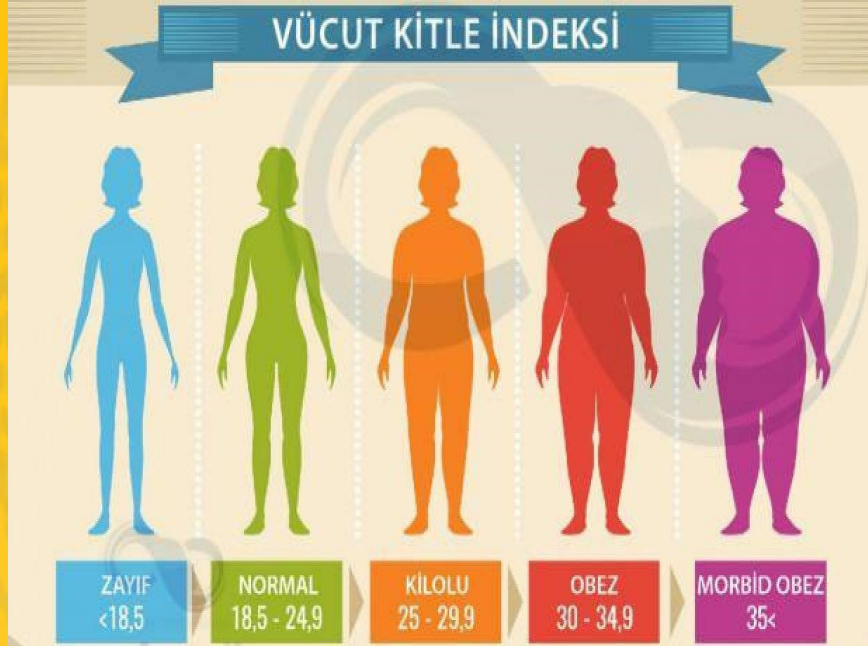
İnternette zaman kaybını önlemek için:

- Kendine sınırlar belirle.
- Gününü planla.
- Önce sorumluluklar sonra internet kuralını benimse.





Sağlığımızı korumak geri kazanmaya çalışmaktan  
çok daha kolaydır.



Sağlığını korumak geri kazanmaya çalışmaktan çok daha kolaydır ve bu ruh sağlığı için de geçerlidir.  
Bu konuda en sık ve yaygın karşılaşılan sorun;  
**BAĞIMLILIKTIR.**





## **Peki sen internet bağımlısı mısın? Hadi birlikte test edelim.**

1. Arkadaşlarıyla ya da ailenle yemekten gözün sık sık cep telefonuna kayıyor mu?
2. Arkadaşlarıyla buluşmak, kültürel etkinliklere katılmak yerine ekran karşısında eğlenmeyi tercih ediyor musun?
3. Beş dakika bakacağım diyerek eline aldığı cihazla çok daha uzun saatler harcadığını biraz da şaşırarak fark ediyor musun?



**Peki sen internet bağımlısı mısın?  
Hadi birlikte test edelim.**

4. Cep telefonun yanında olmadığında kendini yalnız, çaresiz veya gergin hissediyor musun?
5. Ekran karşısında geçirdiğin saatler yüzünden derslerinde gerileme oluyor mu?
6. Video oyunları oynamak ya da ekran karşısında zaman geçirmek için kız/erkek arkadaşınla buluşmayı ertelediğin oluyor mu?



**Peki sen internet bağımlısı mısın?  
Hadi birlikte test edelim.**

7. Bilgisayar ya da mobil cihazlar karşısında daha fazla vakit geçirebilmek için geç yattığın oluyor mu?
8. Yüz yüze iletişim kurmak sanal ortamda iletişim kurmaktan daha zor geliyor mu?
9. Ekran karşısında geçirdiğin saatler sonunda sırtında boynunda bileklerinde ağrılar oluyor mu?





**Peki sen internet bağımlısı mısın?  
Hadi birlikte test edelim.**

**10. Güneşli güzel bir günde açık  
havada takılmak yerine bilgisayar  
veya benzer cihazlarda vakit  
geçirmeyi tercih eder misin?**



# DİJİTAL AYAK İZİ

Dijital ayak izi ikiye ayrılır,

1-Pozitif Ayak İzi



2-Negatif Ayak İzi



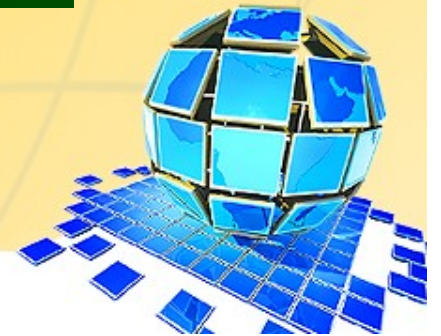
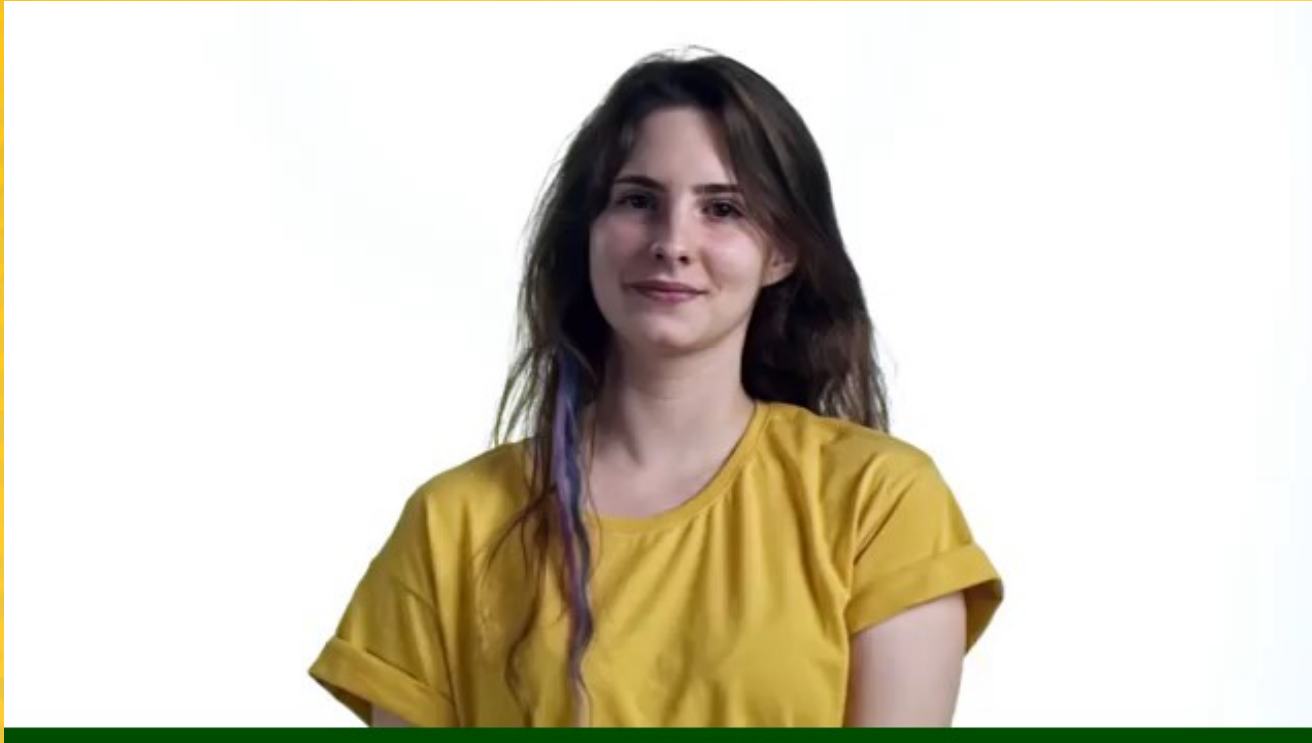
# Sosyal Medya Hesaplarınızın Şifreleri Sizin Özel Hayatınızın Kapısının Anahtarıdır.

1. Paylaşmadan önce düşünün
2. Her uygulamaya erişim hakkı vermeyin
3. Başkalarına ait cihazlar üzerinden hesaplarınıza giriş yapmayın
4. Güvenli olmayan bağlantıları analiz edin ve tıklamayın
5. İfade özgürlüğünün bazı sonuçları vardır, asla unutmayın.





# SİBER ZORBA OLMA!



# Siber Zorbaliđa Maruz Kaldığınızda.

- 1) Etkileşim kurmayın
- 2) Tüm bilgileri saklayın
- 3) Durumu bir yetişkinle paylaşın
- 4) Zorbaliğı şikayet edin
- 5) Onlardan biri olmayın







# DİJİTAL VATANDAŞ OLMAK

- Dijital toplumun bilincinde olmak
- Çevrimiçi davranışlarının etik sonuçlarını bilmek
- Teknolojiyi kötüye kullanmamak
- Mülkiyet haklarına karşı saygılı olmak
- Kendine karşı saygılı olmak

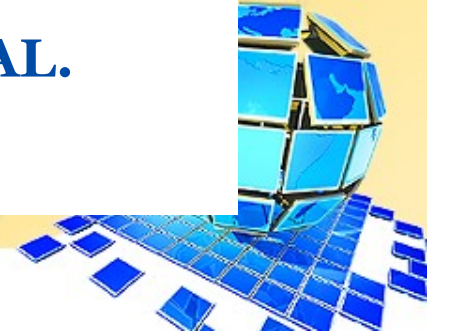


# **BİZİ DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ.**

**Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü  
İçerik Hazırlama Komisyonu**

**Eda Şanlı  
Fatma Aydemir  
Fatma Nur Birkin Yıldız  
Gülsüm Şap  
Ramazan Yakut  
Tuğba Arslan  
Yağmur Işık  
Yunus Emre Karşlı**

**Kestel Atatürk İO.  
Nilüfer RAM  
Osmangazi RAM  
Nilüfer Ahmet Uyar İO.  
Osmangazi RAM  
Osmangazi RAM  
Yıldırım RAM  
Kestel H.Aslanoba AL.**



# KAYNAKÇA

**Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı Teknoloji**

**Bağımlılığı İlkokul Kitapçığı**

**Bilgi Teknolojileri ve İletişim Başkanlığı**

<https://www.guvenliweb.org.tr/galeri-detay/bilincli-internet>

**Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**

**Milli Eğitim Bakanlığı Eğitim Bilişim Ağı (EBA)**

<https://www.youtube.com/watch?v=yQd1ap4L34o>**Bilgi**

**Teknolojileri ve İletişim Başkanlığı ( Güvenli Web)**

[https://www.guvenliweb.org.tr/dokuman-detay/internetin-guvenli-ve-bilincli-kullanimi-sunumu:](https://www.guvenliweb.org.tr/dokuman-detay/internetin-guvenli-ve-bilincli-kullanimi-sunumu)

<https://www.youtube.com/watch?v=VswXy1qJlZA>

