

## AMACINA UYGUN KULLAN

*Çoğumuz sosyal medya platformlarını kullanıyoruz ya da kullanmanın nasıl bir şey olduğunu merak ediyoruz.*

Eğer sen de bir sosyal medya kullanıcısıysan büyüklerine kullandığın sosyal medya hesaplarını mutlaka söyle.



Tanımadığın kişilerle arkadaşlık kurma. Sosyal medyayı sadece tanıdığın kişilerle "iletişim aracı" olarak kullanmak seni koruyacaktır.

## OYUNLARA DİKKAT

Bilgisayar ve telefon başında çok zaman geçiren ve oyunlarla harcayan biriysen bilmelisin kötü niyetli kişilerin çocuklara ulaşmasının en kolay yolu oyunlardır. Tanımadığın kişilerle çevrimiçi oyun oynamamanı, oyun esnasında çıkan reklamlara tıklamamanı ve inanmamanı öneririz.



## ÖNERİ

Oyun oynayabileceğin ve güvenli internet kullanımı ile ilgili istediğin bilgiye ulaşabileceğin bir internet site: <https://www.guvenlicocuk.org.tr/>



T.C.  
BAFRA KAYMAKAMLIĞI  
NAZMIYE DEMİREL ORTAOKULU



BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ  
KULLANIMI

ÖĞRENCİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi©2020

facebook.com/BafraNDO

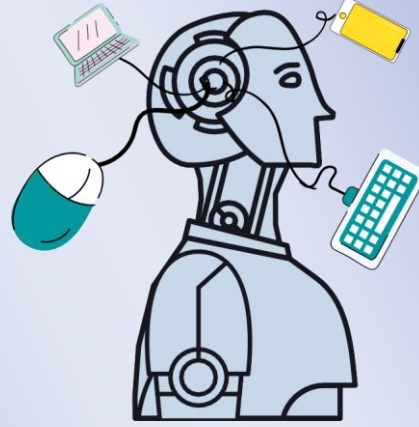
twitter.com/BafraNDO

instagram.com/BafraNDO

Sevgili Öğrenciler,

COVID-19 salgınıyla birlikte insanların teknoloji ile geçirdikleri zaman çok önemli bir artış göstermiştir. Özellikle eğitim ve öğretim faaliyetlerinin online/uzaktan olarak yapılması siz öğrencilerin bilgisayar başında geçirdikleri sürenin uzamasına, teknolojik tehlikelere karşı daha savunmasız olmanıza neden olmuştur. Bu çalışmamızda bilinçli teknoloji kullanımı ile ilgili size bazı önerilerimiz olacaktır.

## E-SOSYAL DEĞİL SOSYAL OL



İnsan, sosyal bir varlıktır ve diğer insanlarla sürekli bir etkileşim ve iletişim halinde olmalıdır.

Teknolojik cihazlarla uzun süre ilgilenmek insanların duygularını ve iletişim becerisini zayıflatır ve insanın bir robot gibi davranmasına neden olabilir.

İnsanlarla ilişkilerini güçlü tut.

## ZAMANINI YÖNET



Canlı ders saatleri, okul, dersane, ders çalışma, mola, uyku saatlerini belirten **günlük zaman çizelgesi** hazırla.

Çizelgeyi görebileceğin bir yere as ve günlük yaşam aktivitelerini planlamayı öğrenmeye çalış. Gün içinde neler yapacağını planlarsan zamanı daha **etkili ve verimli** kullanabilirsin.

Günlük plana uymakta zorlanıyorsan "**internet zaman kontrol çizelgesi**" hazırlayarak en azından internette geçirdiği zamanı kontrol altına almaya çalışabilirsin.