

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.



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.



Hayatta her şeyin bir dengesi vardır; yemenin, gezmenin, çalışmanın.... İnternetin de bir sınırı olmalıdır. Ancak doğru ve sınırlı kullanarak internetten faydalanabilirsiniz.

AŞIRI İNTERNET KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİNDEN SAKININ



Sanal hayattaki sosyal ilişkiler, gerçek hayattaki sosyal becerilerinizi olumsuz etkileyebilir. İletişiminizi genellikle internet üzerinden yaparsanız sosyal becerileriniz zayıflayabilir, yüz yüze iletişim kurmakta zorlanabilirsiniz. Arkadaşlarınızla yüz yüze görüşmeye özen gösterin. Yüz yüze görüşmelerde telefonlarınızdan uzak kalmaya dikkat edin.



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

Ders çalışırken telefonunuzun yanınızda olması dersinize yoğunlaşmanızı zorlaştırabilir. Sürekli bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler sizi rahatsız edebilir ve bu sebeple akademik performansınız düşebilir.



Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücudun hantallaşması gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri vardır. Vücudunuz kıymetli, siz değerlisiniz; vücudunuza iyi bakın.



İNTERNETİ GÜVENLİ BİR ŞEKİLDE KULLANIN

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.

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

Özel bilgilerinizi internette paylaşmayın.

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 anlamınızı sağlayacaktır.

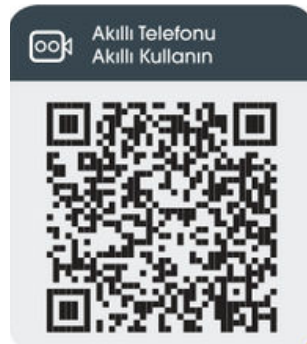
UNUTMAYIN!

İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için var. Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil...



Detaylı bilgi ve iletişim için:
<https://orgm.meb.gov.tr>
adresini ziyaret edebilirsiniz.

İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?



Gençlere tavsiyeler

- Bilinçsiz ve Aşırı İnternet Kullanımın Olumsuz Etkilerinden Sakının.
- Hayatta Her Şeyi Dengeli Yapmak Gerekir.
- İnternet Dışında da Hayatınız Olsun.
- İnterneti Güvenli Bir Şekilde Kullanın.
- İnterneti ve Teknolojiyi Gerçekçi Bir Şekilde Kullanın.

