**İNTERNET**

**hayatımızı**

**kolaylaştırmak için var.**

**Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak**

**ya da onsuz yaşayamamak**

**için değil...**

**UNUTMAYIN!**



**GAZİ MUSTAFA KEMAL ORTAOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**



**İNTERNETİN BİLİNÇSİZ VE AŞIRI KULLANIMININ**

**OLUMSUZ ETKİLERİ ( Öğrenci Broşürü )**

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,

konuşmada, yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.

Dikkat süreniz azalabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Dikkat eksikliği yaşayabilirsiniz. Böylece derse

odaklanmanız ve anlama beceriniz olumsuz etkilenebilir, bu durum okul

başarınızı düşürebilir.

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.

**İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?**

Bilinçli, amaçlı ve sınırlı bir şekilde kullandığınızda, internetin yararı

oldukça fazladır. Diğer türlü size zarar verebilir...

**NELER YAPMALIYIZ?**

\*Ders çalışırken telefonunuzun yanınızda olması dersinize yoğunlaşmanızı zorlaştırabilir.

\*Sürekli bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler sizi rahatsız edebilir

ve bu sebeple akademik performansınız düşebilir.

\*Her boş zamanınızı cep telefonunuzla, tablet veya bilgisayarla geçirmeyin.

\*Boş zamanlarınızda başka şeyler de yapın ki, internet sizi esir almasın.

\*Teknolojiye ayırmadığınız vakitlerde olsun. Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.

\*Arkadaşlarınız ile iletişim kurarken sadece sanal ortamları tercih etmeyin.

Çünkü kendinizi ifade etme, jest ve mimikleri kullanma gibi bazı sosyal becerilerinizin gelişmemesine sebep olabilir.

\*Arkadaşlarınızla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabileceğiniz ve paylaşım yapabileceğiniz ortamlarda da buluşmaya çalışın. Yüz yüzeyken oyunların daha heyecanlı, sohbetlerinizin daha neşeli olduğunu göreceksiniz.

\*Sanal ortamlarda geçirdiğiniz zaman ile ilgili aileleriniz ile konuşun.

\*Sanal ortamdaki arkadaşlarınızı, oynadığınız oyunları ve oyunlarda

geldiğiniz seviyeyi aileleriniz ile paylaşın.

**İNTERNETİN GÜVENLİ KULLANIMI**

\*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.

\*İnternette paylaşılan bazı özel bilgiler kötüye kullanılabilir. Mesela odanıza girmesini istemediğiniz kişilerin sizden izinsiz odanıza girip özel eşyalarınızı karıştırması 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.