

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

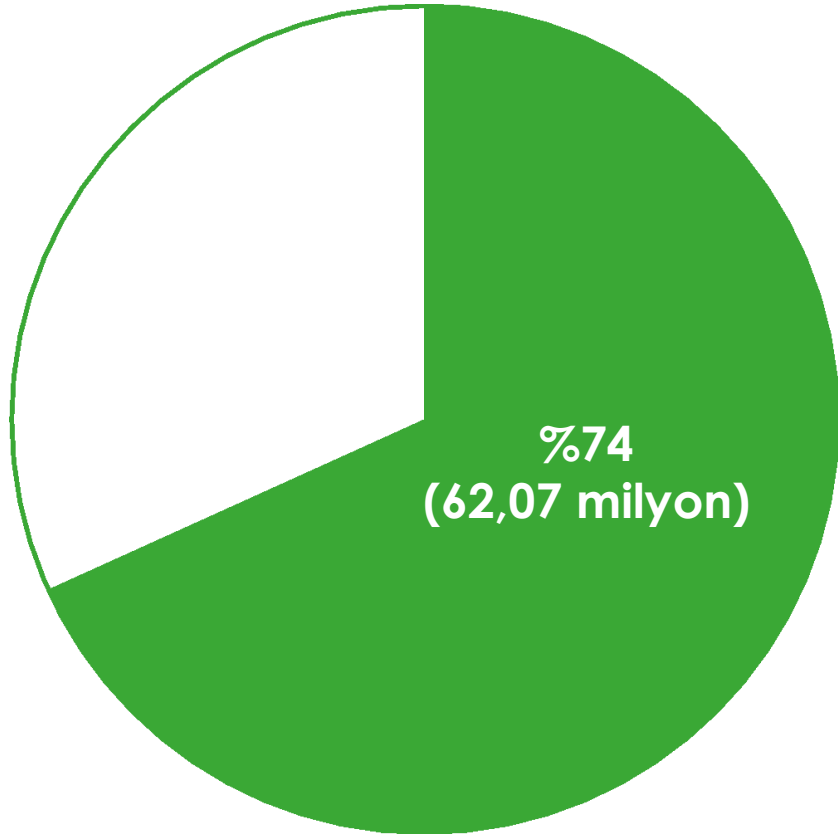


 **YESİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

Türkiye İnternet Kullanım Verileri

İnternet kullanım oranı her yıl artmaktadır.



7 sa 29 dk.



**İŞLEVSEL VE FAYDALI KULLANIM:
HAYATI KOLAYLAŞTIRACAĞININ
BİLİNCİNDE OLARAK, FAYDA
GETİRECEK ŞEKİLDE KULLANMAK**

İnternet Kullanımı

Amaçlı Kullanım:

Bir amaç
doğrultusunda
kullanmak



İşlevsel Kullanım ve Faydalı Kullanım:

Hayatı kolaylaştıracağına bilincinde
olarak, fayda getirecek şekilde
kullanmak

Sınırlı Kullanım:

Günlük süre sınırı
korunarak
kullanmak




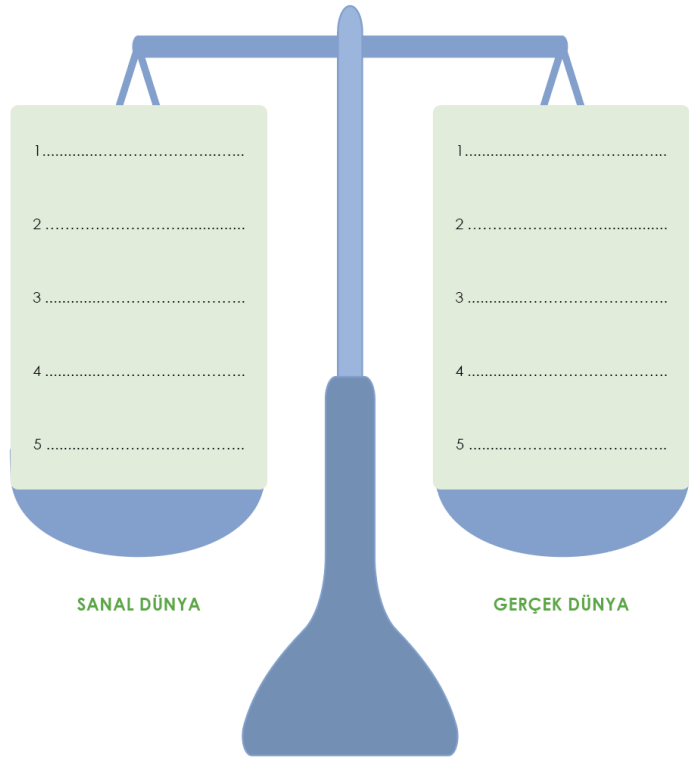
Teknoloji Dengeni Korumak





Teknoloji Dengeni Koru

 Soldaki kefeye sanal dünyada yaptıklarınızı yazın. Sağdaki kefeye gerçek dünyadaki karşılığının ne olabileceğini yazın.



1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

1.....
2.....
3.....
4.....
5.....

SANAL DÜNYA **GERÇEK DÜNYA**

YESİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Soldaki kefeye sanal dünyada yaptıklarınızı yazın. Sağdaki kefeye gerçek dünyadaki karşılığının ne olabileceğini yazın.

Teknoloji Dengeni Korumak

Derse katıldım/ders için internette araştırma yaparken;

Öneriler:

- Dersi dinlerken oturuşuma dikkat ettim, ekran parlaklığını ayarladım.
- Araştırmamı yaparken kaynak gösterdim.
- Ders çalışırken cep telefonlarımı odanın dışında tuttum.
- Derse başlamadan hemen önce ya da derse verilen küçük aralarda teknolojik aletler kullanmadım.

Teknoloji Dengeni Korumak

Çevrim içi oyun oynarken;

Öneriler:

- Gün içerisinde ailemle, arkadaşlarımla yüz yüze zaman geçirdim.
- Uyku, yemek saatimi aksatmadım.
- Planladığım sürede oyunu bıraktım.
- Teknolojiyi kullanmadan bir etkinlik yaptım.
- Sanal arkadaşlıklar yerine mümkün olduğunca gerçek arkadaşlarımla yüz yüze vakit geçirdim.

Teknoloji Dengeni Korumak

Eğlence için videolar izlerken;

Öneriler:

- Video izleme süremi azaltmak için günlük, haftalık, aylık saat hedefleri belirledim.
- Videoları uyku öncesinde izlemedim.
- Spor, bitki ekimi, hayvan bakımı gibi ilgi alanlarıma yönelik videolar izledim ve öğrendiklerimi gerçek dünyada yaptım.

Tüm bunlara dikkat ettiğimizde teknolojiyi doğru ve etkili kullanmış oluruz.

Bağımlılık

Kullandığımız bir nesne veya yaptığımız bir eylem üzerinde kontrolü kaybedip onsuz yaşayamaz hâle gelmektir.



Davranışsal Bağımlılıklar



Hayatında olumsuz sonuçlar görülmeye başlanmışsa,



Bu davranışı artık göstermek istemediğinde kendisini durduramıyorsa



Bu davranış hem zihinsel hem de fiziksel meşguliyet oluşturuyorsa

bu davranışa karşı bağımlılık oluşmuştur.

Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojik cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanımıyla ortaya çıkan bir tür bağımlılıktır.

Oyun bağımlılığı; problemlili ya da aşırı oyun oynama davranışıdır.



Bağımlılığın Etkisi

- Teknolojik cihazlara uzun süre etkileşimde bulunduğumuzda, dopamin artar.
- Beynimiz, talep ettiği dopamin seviyesine sadece artan kullanımı ile ulaşabileceğini düşünür.
- Hâlbuki dopamin, bir görevi tamamladığımızda, sevdiğimiz işlerle uğraştığımızda da salgılanır.





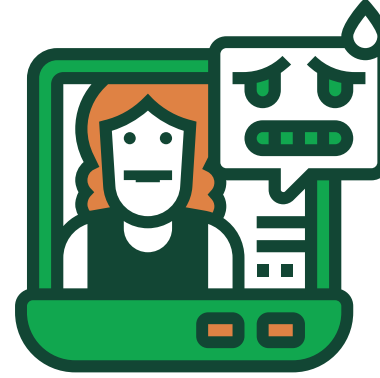
Video: Gerçek Oyun



Zorbalık ve Siber Zorbalık



Zorbalık, fiziksel veya sözlü olabilen, bir kişi ya da grup tarafından uygulanan ve çoğunlukla kişilerin kendilerine göre güçsüz ya da zayıf kişileri hedef aldığı yüz yüze, tekrarlanan, saldırgan davranışlardır.



Siber zorbalık, sosyal medya, mesajlaşma, oyun gibi dijital platformlarda, kişiyi korkutmayı, kızdırmayı veya utandırmayı amaçlayan, tekrarlayan zorba davranışlardır.



ZORBALIK

Yüz yüze

Gizlenecek ya da kaçacak bir ortam bulunabilir.

Sınırlı sayıda kişi şahit olur.

Zorba tespit edilebilir. Kim olduğu bellidir.

Zorbalığın gerçekleştiği ortamdan uzak durabilir



SİBER ZORBALIK

Çevrim içi

Gizlenmesi ve kaçması zordur.

Dünyanın her yerinden insana açıktır, saniyeler içinde geniş kitlelere ulaşarak popüler olabilir.

Zorba anonim olabilir. Kimliği, adı gerçek olmayabilir.

Zorbalık her zaman ve her çevrim içi ortamda meydana gelebilir.

Siber Zorbalık

Siber zorbalık konusunda şunlar örnek verilebilir:



Sosyal medyada birinin hakkında yalanlar yaymak veya utanç verici fotoğraflarını yayınlamak

Mesajlaşma platformları aracılığıyla incitici mesajlar veya tehditler göndermek

Birinin kimliğine bürünmek veya onun adına başkalarına mesajlar göndermek

Siber zorbalık arkasında dijital ayak izleri bırakır. Bu sayede kötüye kullanımı durdurmaya yardımcı olacak kanıtlar bulmak kolaylaşır.

Şaka mı, zorbalık mı ?

- Tüm arkadaşlar birbirleriyle şakalaşır. Ancak seni üzen bir şaka durmasını istemene rağmen devam ediyorsa ve senin için artık eğlenceli değilse, bu zorbalık olabilir.
- Zorbalık çevrim içi gerçekleştiğinde, hiç tanımadığınız insanlar dahil geniş kitlelere ulaşabilir ve istenmeyen bir ilgiye neden olabilir. İçinde bulunduğun durumun seni üzdüğünü ve artık dozunu aştığını düşünüyorsan buna bir dur diyebilirsin.



Siber Zorbanın Özellikleri

- Yüz yüze iletişimde çoğunlukla zorlanır.
- Okul başarısı genelde düşüktür.
- Problem çözme becerileri düşüktür.
- Öfke, üzüntü, hayal kırıklığı gibi duygularını anlamakta ve düzenlemekte zorlanır.
- Birine çevrim içi ortamda söylediklerini o kişinin yüzüne söylemesi pek olası değildir.



Siber Zorbaliğa Uğramanın Kişiyeye Etkileri



ZİHİNSEL ETKİLERİ

sevdiği şeylere karşı
ilgisini kaybetmek



DUYGUSAL ETKİLERİ

- üzgün
- utanmış
- sersemlemiş
- kızgın hissetmek



FİZİKSEL ETKİLERİ

yorgunluk
uykusuzluk
mide ağrısı
baş ağrısı

Siber Zorbaliğa Uğrarsam Ne Yapabilirim?

- Öncelikle çaresiz olmadığını bil.
- İlk adım olarak ebeveynlerinden, sevdiğin bir öğretmenden veya sana yardım edebileceğini düşündüğün başka bir yetişkinden yardım isteyebilirsin.
- Zorbalık çevrim içi bir platformda gerçekleşiyorsa, zorbayı hemen engellemeyi ve sosyal medya platformunun kendisine resmi olarak bildirmeyi de ihmal etme. Sosyal medya şirketleri gerekirse yaptırım uygulayabilirler.



Siber Zorbaliğa Uğrarsam Ne Yapabilirim?

- Gerektiğinde kullanmak üzere rahatsız edici içeriklerin görüntülerini alarak kanıt toplayabilirsin. Yasal haklarını kullanırken bu kanıtlar faydalı olabilir.
- Zorbaliğı bildirerek zorbaya davranışının yanlış ve cezaya tabii olduğunu da göstermiş oluruz.
- Acil bir tehlike içindeyseniz (sürekli aranarak rahatsız ediliyorsanız, konumunuz takip ediliyorsa vb.) polise başvurabilirsiniz.



İnterneti Güvenli Kullanım İçin İpuçları



evrim içi ortamda herhangi bir Őey paylaşmadan önce iki kez düşün. Sen sildiğini düŐünsen bile dijital ayak izin sonsuza kadar orada kalabilir ve daha sonra sana zarar vermek için kullanılabilir.



evrim içi ortamlarda kişisel bilgilerini (T.C. kimlik no, telefon, adres, yaŐ, aile bilgileri vb.) hiçbir Şekilde paylaŐmamalısın.



Dijital ortamda yeni arkadaşlar edinirken dikkatli olmalısın. Tanımadığın kiŐilerle iletiŐim kurmak tehlikeli olabilir.



Rahatsız edici bir içerikle karŐılaŐtıėında, içeriğin bulunduğu uygulamaya durumu bildirebilir ve içeriğin kaldırılmasını isteyebilirsin.

İnterneti Güvenli Kullanım İçin İpuçları



Kullandığın şifrelerin sadece senin anlayabileceğin güçlü şifreler olabilmesi için sayı, harf, sembolleri birlikte kullanmaya çalış. Yakın arkadaşların dahil şifrelerinizi, özel bilgi ve fotoğraflarını kimseyle paylaşmadığından emin ol.



Halka açık ya da bilmediğin alanlardaki wifi ağları tehlikeli olabilir. Bu ağlar kişisel bilgilerini çalmak için oluşturulmuş sahte bağlantılar olabilir.



«Bedava kazandınız, tıklayın» gibi mesajlar içeren sitelerden uzak dur. Tanıdığın kişilerden bile gelse şüphe ile yaklaşman senin yararına olacaktır.



En sık kullandığın sosyal medya uygulamalarının gizlilik ayarları hakkında bilgi edinmen iyi olur.

İnterneti Güvenli Kullanım İçin İpuçları



Cep telefonunda bulunan uygulama marketlerinin izin vermediği, güvenli olmayan uygulamaları indirmemeye dikkat et.



Herhangi bir içerik paylaşmadan önce dur ve bu içerik ile biri sana zarar verebilir mi; sen başkasına zarar verir misin diye iyice düşün.



Paylaştığın fotoğrafların / videoların kötü niyetli insanlar tarafından değiştirilebileceğini unutma. Bu yüzden paylaştığın fotoğrafları seçerken dikkatli ol.



Artık kullanmadığın hesaplarını sil veya devre dışı bırak. Eğer öylece bırakırsan haberin bile olmadan ele geçirilebilir.

İnterneti Güvenli Kullanım İçin İpuçları

- Bir web sayfası annene ve babana ya da aile büyüklerine gsteremeyeceğin bir içeriğe sahip ise o web sayfası senin için uygun değildir. Bu tür sayfalardan uzak durarak ve yağına uygun web sitelerini ziyaret ederek kendini risklerden koruyabilirsin.
- Sanal ortamda yağadığın iyi ya da kötü şeyleri annen, baban ve öğretmenlerin gibi güvenilir kiğilerle paylağmaya zen göster.



Teknoloji Bağımlılığı

Teşekkür ederiz.

tbm.org.tr



 YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Teknoloji Bağımlılığını Önleme

“....., teknoloji bağımlılığını önleyecektir.”