

GÜVENLİ İNTERNET İÇİN TEDBİR ALMALIYIZ

1. İnternette ve sosyal medyada tanımadığımız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini “**reddetmeli**”, hayır demeliyiz. Tanımadığımız kişiler varsa, arkadaş listesinden **çıkarmalıyız**.

2. Hoşlanmadığımız, şüphelendiğimiz bir durumu ailemizle çekinmeden **paylaşmalıyız**.

3. İnternet üzerinden gelen cazip, fakat aldatıcı ,**tuzak içeren teklifleri hemen reddetmeliyiz**.

4. İnternet ortamında ,sosyal paylaşım sitelerinde **kişisel bilgilerimizi gizli tutmalıyız**. İsim, adres, cep telefonu, okul bilgileri ve özel mahrem fotoğraflarımızı **asla paylaşmamalıyız**.

Kötü niyetli şahıslar bu fotoğrafları tehdit ve şantaj amaçlı kullanabilir.



5. Güvenli internet için bilgisayarımıza veya tabletimize etkili filtre programı , **ücretsiz aile güvenlik paketi kurabiliriz**.

6. İnternette savaş, kan, öldürme, şiddet içeren oyunlar ile kumar, bahis vb. oyunlardan **uzak durmalıyız**. Bu tür oyunlar kişiliğimize zarar verir, acıma, merhamet duygumuzu azaltır ve vicdanımızı zayıflatır.

7. Özellikle sohbet odalarından **uzak durmalıyız**. Bu odalarda yaşını, cinsiyetini ,yaptığı işini gizleyen ,kötü amaçlar taşıyan kişilere karşı çok dikkatli olmalıyız.

8. Sosyal paylaşım sitelerinde bize gönderilen bilgi ve fotoğrafları hemen paylaşmalım. Önce **araştıralım, inceleyelim**. Çünkü; sosyal paylaşımlarda yalan, iftira, dedikodu içeren, gerçekte hiç ilgisi olmayan pek çok bilgi ve fotoğraf paylaşılmaktadır. Bunları paylaşmak hukuki açıdan da tehlikelidir. Bu konularda **sorumlu davranmalıyız**.

9. Ötekileştirici, kışkırtıcı, dışlayıcı, nefret içeren ayrımcı, ırkçı, mezhepçi mesajları **reddetmeli** ,kendimiz de bu tür mesajlardan kesinlikle **kaçınmalıyız**.

10. İnternette, hiç kimse ile kavgaya asla karışmamalı, **küfür ve hakaret etmemeliyiz**. Üslubumuza dikkat etmeliyiz.

11. Uyuşturucu ,kumar, şiddet ve terör gibi yasal olmayan yollara destek arayanlar ve kısa yoldan zengin olma vaadinde bulunup tuzak kuranlar interneti araç olarak kullanabiliyorlar.

12. İnternet kullanımı ile ilgili kapsamlı bir bilgi edinmek istiyorsak, okul rehberlik servisinden bilgi alabiliriz.

* İnternetin güvenli kullanımı ile ilgili ayrıntılı bilgilere, www.guvenliweb.org.tr adresinden de ulaşabilirsiniz .

NİLÜFER REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



AKILLI TELEFON VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

“Bağımlı olma , Farkında ol!..”



Öğrenci Broşürü

Rehberlik Hizmetleri Bölümü

Değerli Öğrenciler !

- Sosyal medya ve diğer sanal ortamlarına girmeden duramıyor musunuz?
- Sanal ortamlarda harcadığınız zamanın giderek artması aile ve arkadaşlarınızı ihmal etmenize, işinizi aksatmanıza neden oluyor mu?
- Eğer yeterince sanal ortamda bulunmadığınıza inanıyorsanız içinde bir boşluk hissi, karamsarlık, huzursuzluk ve sinirlilik gibi belirtiler oluyor mu?

* * *

İnternetin temel ortaya çıkış amacı iletişimi artırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak olmasına rağmen ,internetin tahmin edilen de hızlı yaygınlaşması , aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık türü olarak nitelenebilecek internet bağımlılığına yol açmıştır. Akıllı telefonu kullanımının abartılı bir bağımlılık yaratması, doğru yerde, doğru amaçlar için kullanılmaması sağlığımızı tehdit etmektedir. İnternet bağımlısı olanlar, yapması gereken görev ve sorumluluklarının sürekli erteledikleri, derslerini aksattıkları, kitap okumaları ve ödevlerini ihmal ettikleri için, ilerde akademik ve mesleki başarı konusunda ciddi sıkıntılarla karşılaşabiliyorlar.

İnternet Bağımlılığı Nedir?

İnternetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Bağımlılığa dönüşen cep telefonu, internet ve sosyal medya bağımlılığı ,insanların aile, okul, ev ve iş sorumluluğunu bir kenara bırakarak, çok ciddi bir tehdit oluşturmaktadır. Bağımlı kullanıcılar günde 5-10 saat arası, internette zaman harcayabilmektedirler. Bu durum ciddi sağlık sorunlarına yol açabilmektedir.

İnternet Bağımlılığında Görülen Ruhsal Belirtiler

- * Sanal ortamlara girmeden duramamak,
- * İnternete bağlanmaya yoğun istek duymak
- * Aile ve arkadaşların ihmal edilmesi, iletişimde azalma yada iletişimin kopması
- * Bu tür sanal ortamlarda yer almama durumunda boşluk hissi, çabuk sıkılma, depresyon, huzursuzluk gibi yoksunluk belirtilerinin olması.
- * İnternette gezinirken zamanın farkında olmamak
- * Sosyal ,kültürel ve sportif faaliyetlerde azalma
- * Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine, internete girmeyi tercih etme durumunun çok artması
- * Dersleri ,ödevleri ve kitap okumayı ihmal etme
- * Yemek öğünlerinin atlanması,
- * İnternet bağımlısı kullanıcılar uykuya gereken zamanı ayıramamakta, hem de ertesi sabah okul ile ilgili sorun yaşamaktadırlar. (Derse konsantre olamama, derste uyuma, dikkat eksikliği vb.)
- * Sanal ortamlara takılmaktan dolayı, hareketsiz geçirilen uzun saatler fiziksel belirtilere yol açar.

İnternet Bağımlılığında Görülen Bedensel Belirtiler

- * Görüş alanında daralma, göz ağrılarının artması
- * Hafıza zayıflaması ve beyin tümörü riski
- * Yoğun stres sinirlilik ve yorgunluk hissi
- * Konsantrasyon ve dikkat bozulması
- Kulak çınlaması ve kulaklarda ısınma
- İşitmede geçici aksaklıklar oluşması
- Genetik yapının zarar görme riskinin artması
- *Lenfoma kanseri riskinin artması
- *Bağıışıklık sisteminin bozulması
- * Kalp rahatsızlıkları
- * Kan hücrelerinin bozulması
- * Baş ağrıları ve sersemleme
- * Sürekli uykusuz kalma
- * Sırt, boyun, el bileği ağrıları



Bağımlı Olmamak İçin Ne Yapabiliriz?

- Bu sıralanan belirtileri fazlasıyla taşıyorsanız bağımlı olma ihtimaliniz yüksektir.
- İlk yapacağımız iş kendimize internet kuralları belirlemeliyiz. İnternet'e giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapmalı, bu çizelgedeki kurallara uymalıyız.
- Ailemizle, daha fazla (kaliteli) zaman ayırmalıyız. Aile ile ilgili ev içi sorumluluklarımızı paylaşmalıyız.
- Arkadaşlarımıza ve sosyal ortamlara daha çok zaman ayırmalıyız. (Sinema,tiyatro,müze, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler vb.)
- Bilgisayar ve internet dışında da kendimize faydalı hobiler edinmeliyiz.
- Derslerimizi, ödevlerimizi bitirdikten sonra, belirlenen süre kadar interneti kullanabiliriz.
- İnternetin, gerçek hayattan çok farklı olduğunu , hayatın sadece sanal dünyadan ibaret olmadığını aklımızdan çıkarmmalıyız.

• **Yönetmeliğe göre**; öğrencilerin, bilişim araçlarını, kişisel, toplumsal ve eğitsel yararlar doğrultusunda kullanmaları beklenir. Bilişim araçlarını; zararlı,ırkçı,ayrımıcı, ötekileştirici, nefret içeren mesajlarla,toplumun etik kurallarıyla bağdaşmayan ve şiddet içerikli amaçlar için kullanmamaları ve bunların üretilmesine, bulundurulmasına,taşınmasına karşı uzak durmaları beklenir. Sanal ortamlarda da bu olumsuz davranışlardan uzak durmaları beklenir.