

## İnternet ile Ne Yapabiliriz?

İnternetin birçok farklı kullanım alanı vardır. Güvenli ve doğru bir şekilde kullandığımızda bu kullanım alanları bize pek çok fayda sağlar. Uygun sınırlarda kullanmadığımızda ise bazı risklerle karşılaşabiliriz.



## Dijital Dünyanın Riskleri

**Davranış Riskleri:** Zorbalık, kasten ya da farkında olmadan insanların yanlış bilgilendirilmesi, yasa dışı indirme, kumar oynama, korsanlık vb.

**Ticari Riskler:** Aşırı veya gizli pazarlama, dolandırıcılık vb.

**İletişim Riskleri:** Tacize uğrama, başkaları tarafından rahatsız edilme, siber takip, gizliliğin ihlal edilmesi

**İçerik Riskleri:** Zararlı, rahatsız edici (şiddet içerikli, cinsiyete yönelik ayrımcılık içeren, saldırgan, uygunsuz içerik vb.) içeriklere maruz kalabilirisin.

Olası diğer riskler ise dijital ayak izi ve bağımlılıktır.

## Dijital Dünyanın Riskleri

### Dijital Ayak izi

Çevrimiçi ortamda kişinin bıraktığı, paylaştığı, tıkladığı her yazı, ses, görüntü, bilgi sonucu ortaya çıkan **süresiz** izlerdir.

Çevrimiçi ortamlarda yaptığınız her paylaşımın ardında **silinmez** izler bırakacağınızı unutmamalısınız.

Bu izler, sildiğimizi zannetsek bile asla tam anlamıyla yok olmadıkları için gelecekte karşımıza çıkabilir ve bizi zor durumda bırakabilir.



Örneğin:

- Herhangi bir konuda yapılan arama işlemlerinin daha sonra kişinin karşısına reklam olarak çıkması
- Gizli tutulan profillerin ve paylaşımların açığa çıkarılması
- Teknoloji firmalarının, kişinin nelerden hoşlandığından, nerede yaşadığına kadar pek çok bilgiyi algoritmaları sayesinde elde etmesi
- Toplanan bu bilgilerin güvenlik açıkları yüzünden sızdırılabilmesi ve kötü niyetli kişilerin eline kolaylıkla geçebilmesi

### Dijital Okuryazar Olmak Neden Önemli?

Dijital ortamların görünmeyen yüzü anlaşılır.

Dijital ortamlardaki hak ve sorumluluklar fark edilir.

Bilgi kirliliğinin önüne geçilir.

Sosyal medya ve diğer dijital uygulamalar kullanılırken daha bilinçli bir kullanıcı olunur.



Doğru, güvenilir ve özgün içerikler oluşturur.

Zorbalık, nefret söylemi gibi olumsuz durumlardan nasıl korunulacağını farkında olunur.



NIK SAR ANADOLU  
LİSESİ

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



VELİ

## Kurtulmak İçin Öneriler:

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)
- Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
- Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.
- Gerekirse uzman yardımı alın.

## Cep Telefonu Bağımlılığıyla Baş Etmek İçin

- Sabah uyanıldığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın.
- Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.
- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin.
- Uyku düzeninizi korumaya özen gösterin.
- Öncelikle cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteye karar verin ve onu azaltmaya başlayın.
- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.

✉ niksaranadolulisesi@meb.gov.tr

☎ 03565277171

📍 Fatih Mahallesi Şehit Mahmut  
Güler Caddesi No 151  
Niksar/TOKAT



## Teknoloji Bağımlılığı

Teknoloji bağımlılığı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememeye başlaması hâlidir.

## Dijital Dünyanın Riskleri

### Teknoloji Nasıl Bağımlılığa Dönüşür?

Teknolojik cihazlarda ve internet tabanlı uygulamalarda:

Geçirilen sürenin zaman içerisinde artış göstermesi

Negatif etkilerine rağmen yoğun kullanımı sürdürme

Kullanmayı azaltmak isteme ama bırakamama

Sosyal ilişkilerin, kişisel etkinliklerin yerini almaya başlaması

durumlarında bağımlılık akla gelir ve profesyonel destek almak gerekebilir.

## Dijital Vatandaş Olabiliriz

*Dijital vatandaşlık*, çevrimiçi dünyada nasıl bir tavır içinde olmamız gerektiğini tanımlayan kavramdır.

*Dijital vatandaş*, internette ve sosyal medya platformlarında nasıl davranacağını, iletişim kuracağını bilir ve tüm dünya ile bağlantıda olur.

Çevrimiçi ortamda sorumlu ve uygun davranmak için *dijital vatandaş* olmamız çok önemlidir.

Çevrimiçi ortamlarda da sorumluluklarımızın farkında olmalıyız. Davranışlarımızın etik, yani uygun ve sorumlu bir çerçevede nasıl uygulanacağı ile ilgili farkındalık sahibi olmalıyız.

Dijital ortamdaki her bir davranışımız bizim dijital itibarımızı etkiler. Bu yüzden sorumluluk sahibi olmamız ve başkalarının haklarına saygılı davranmamız çok önemlidir.

