



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



▶ ÖĞRENCİ - ORTAOKUL

# İNTERNETİ

NASIL KULLANMALIYIM?

# ► İÇİNDEKİLER

Giriş

---

İnternetin Bilinçsiz  
ve Aşırı Kullanımının  
Olumsuz Etkileri

---

Neler Yapmalıyız?

---

İnternetin Güvenli  
Kullanımı

---

Unutmayın!



Hayatta her şeyin bir sınırı vardır; yemenin, gezmenin, çalışmanın bir sınırı olduğu gibi teknolojinin de bir sınırı olmalıdır. Ancak doğru ve sınırlı kullanarak teknolojiden faydalanabilirsiniz. Teknoloji hayatınızı sınırlamasın siz kullanımınızı sınırlayın.

## İNTERNETİN BİLİNÇSİZ VE AŞIRI KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİ

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, konuşmaları 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 başarılarınızı 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).

**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 vakitler de 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 yüze 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.



## UNUTMAYIN!

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

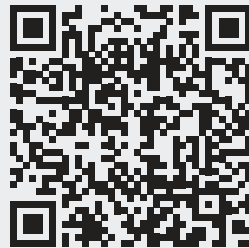
Gerçek Yaşam Öyküleri



İnternette Tedbirlili Olun



Teknolojiyi Dengeli Kullanın Kazanın



Akıllı Telefonlar ve Biz





**Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü**



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

# İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?

*"Bu broşür Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Broşürde beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır."*