

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI



FATMA CAN

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknoloji, insan yeteneklerini geliştirmek ve insan ihtiyaçlarını karşılamak için kullanılan bilgi kaynağıdır. Bu kaynağın yaşamı kolaylaştırmak amacıyla gerektiğinde kullanılması ve hayatın diğer bölümlerini (aile ilişkileri, çalışma, sosyal ilişkiler, oyun, uyku, yemek vb.) olumsuz etkilememesine *bilinçli teknoloji kullanımı* denir.





Günümüzde bilgiye ulaşmamızı kolaylaştıracak en önemli araçlardan biri internet'tir.

7'den 70'e her yaşta birçok insanın günlük hayatında

interneti kullanır.



Kötü amaçlarla
kullanıldığında
bir suç aleti

İNTERNET

- Dünyamızı değiştiriyor
- Ailenin yeni üyesi
- Hayatımızın vazgeçilmez bir parçası
- Eşsiz bir bilgi kaynağı, kütüphane
- Bir okul, banka şubesi, bilet satış ofisi
- Amacına uygun ve bilinçli kullanıldığında,

mükemmel teknolojik araç.

AMA

İNTERNET'İN RİSKLERİNE DE BAKALIM

- **YANLIŞ VE/VEYA ZARARLI BİLGİYE ERİŞİM**
- **SİBER ZORBALIK**
- **SANAL DOLANDIRICILIK**
- **KİŞİSEL BİLGİLERİN PAYLAŞIMI**

72411

GO
TIM

İNTERNET KULLANICILARININ
ÇOĞUNLUKLA BİR KEZ DE OLSA
KARŞILAŞTIĞI RISKLER

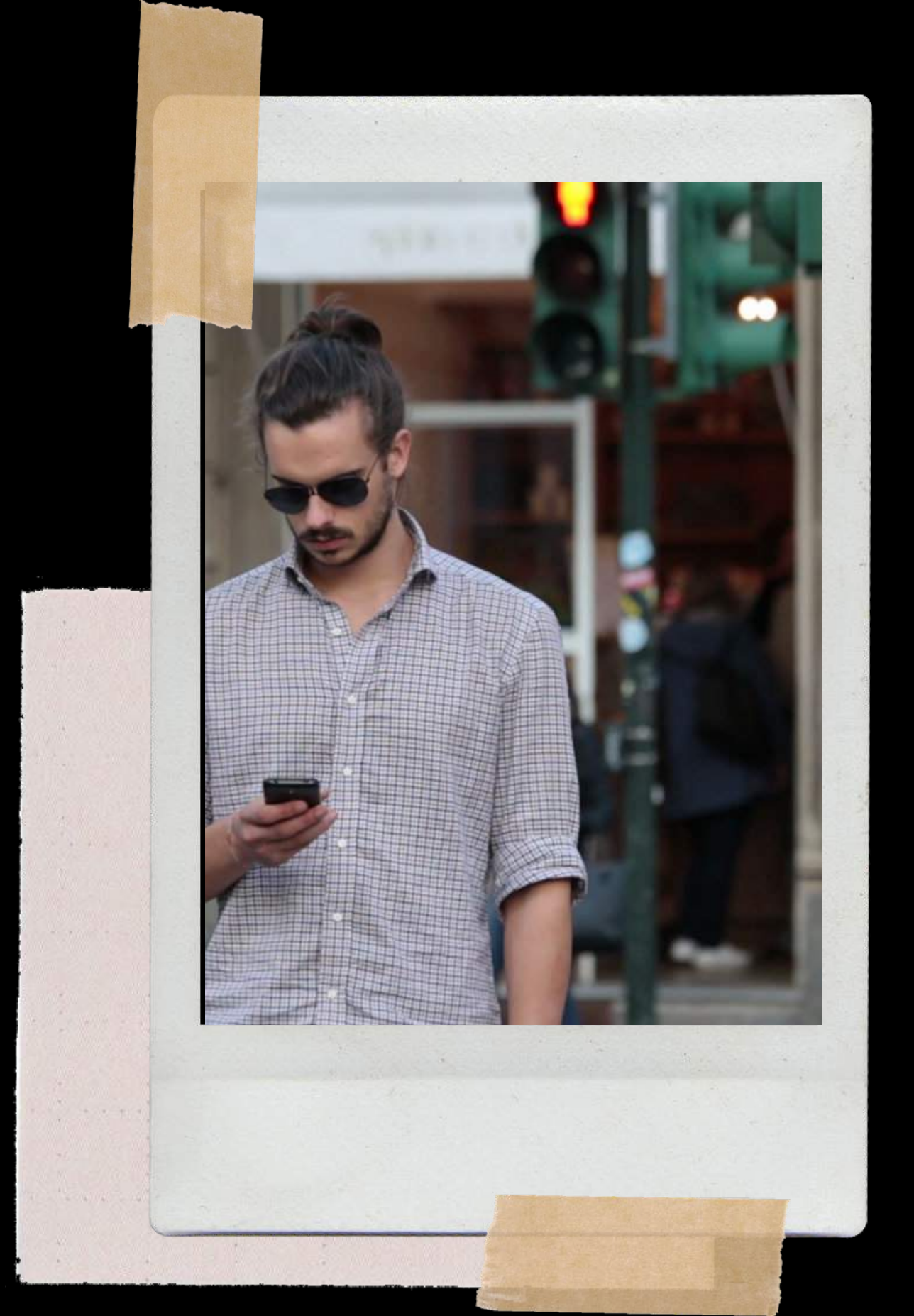


Zararlı yazılımlar
Pornografi/Çocuk
istismarı/Fuhuş
Oyun ve internet bağımlılığı
Yabancılarla çevrimiçi/
çevrimdışı iletişim
Şiddet/Nefret/Irkçılık



PSIKOLOJİK RİSKLER DE VAR

Yapılan araştırmalarda;
internet ortamında çok zaman
harcayan
çocuklar, sosyal ilişkilerinde
önemli sorunlar
yaşayabilmektedirler.
Yüz yüze iletişim kurmakta
güçlük yaşadığı görülmektedir

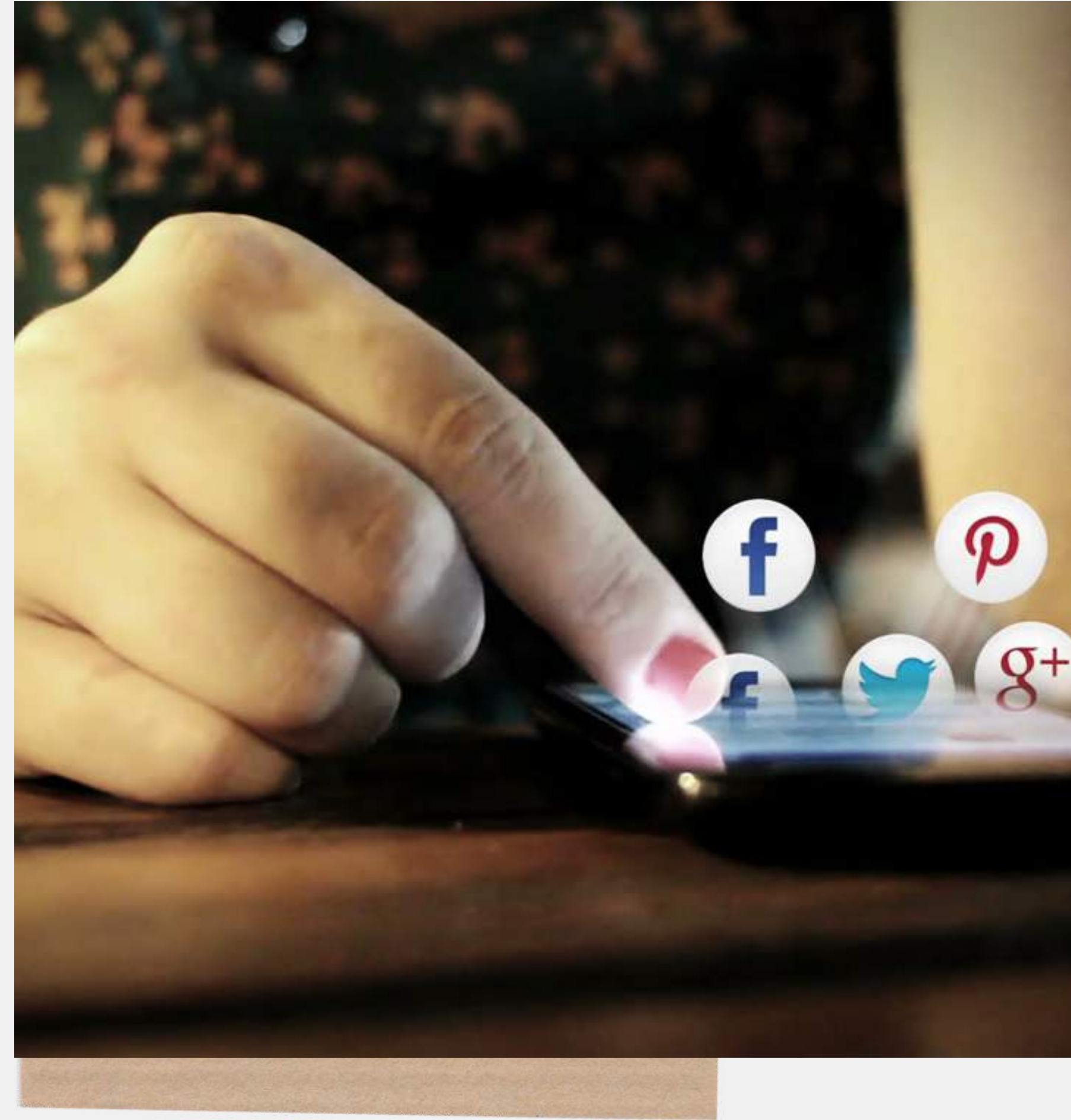


internet kullanım süresi arttıkça sosyal yalıtım, saldırganlık gibi duygusal ve davranışsal sorunların daha fazla görüldüğü, genel sağlık düzeylerin düştüğü ve depresif belirtiler görülme oranının arttığı gözlemlenmektedir.

Yaygın internet kullanan ve zamanının çoğunu bilgisayar oyunları ile geçiren çocukların sosyal gelişimlerinin önemli ölçüde gerilediği görülmektedir. Aynı zamanda öz güvenlerinin düşük, sosyal kaygı düzeylerinin ve saldırganlık davranışlarını gösterme eğilimlerinin yüksek olduğu gözlemlenmektedir.

Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemenin ortaya çıkmasına sebep olabilir.

Yeme ve uyku bozuklukları, fiziksel aktiviteleri yaparken kısıtlanma ve baş ağrısı gibi olumsuzluklar ile karşılaşılabilir.





ÖYLEYSE SOSYAL
AĞLAR
KULLANILIRKEN
DİKKAT
EDİLMESİ GEREKEN
HUSUSLARA BAKALIM



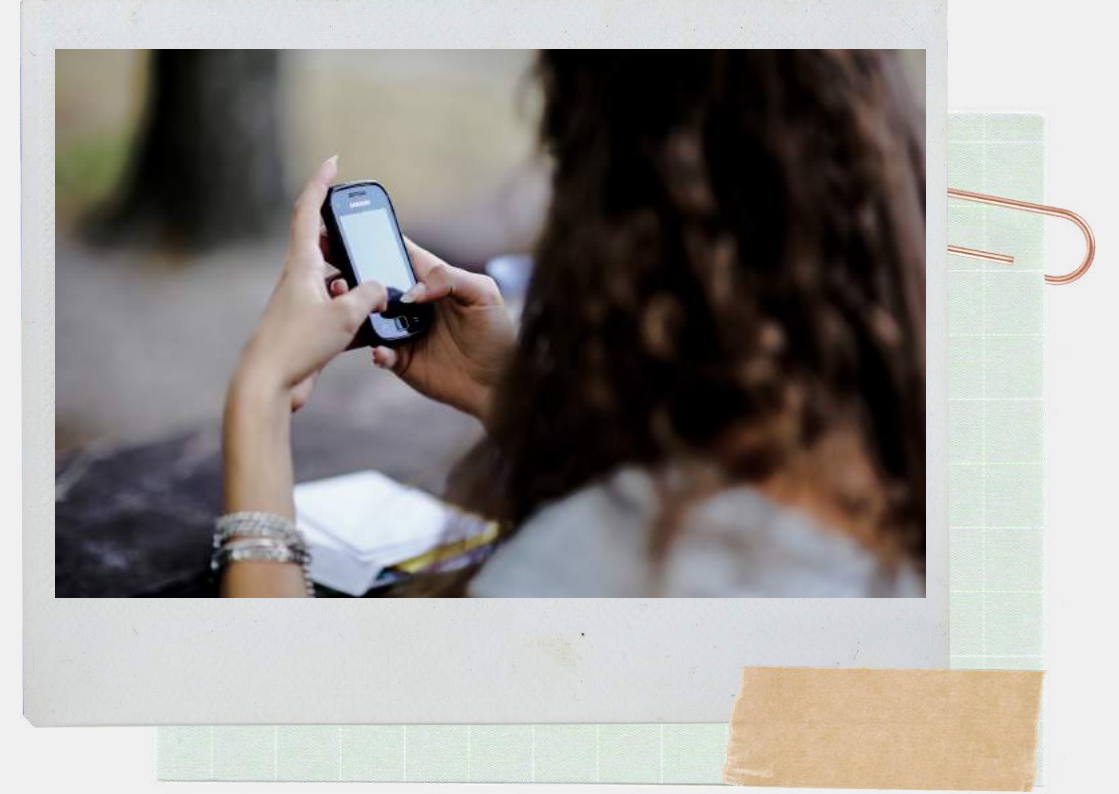
Kişisel bilgilerinizi herkesle paylaşmayın.

- Telefon numaranız
- Ev, okul ve iş adresiniz
- Doğum gününüz, yaşınız
- E-mail adresiniz
- Özel bilgilerinizi



Paylaştığınız şeyleri, sizi tanımayan kişilere kapatın.

- Gönderilerinizi,
- Ailenizle ilgili bilgilerinizi,
- İlişki durumunuzu,
- İlgilendiklerinizi,
- Dini inanç ve siyasi görüşünüzü,
- Bulduğunuz yeri,
- Size ait fotoğraf ve videolarınızı.



Tanımadığınız kişilerin arkadaşlık tekliflerini kabul ederken iki kere düşünün.

Çünkü,

Tanımiyorsunuz,

Niyetini bilmiyorsunuz,

Zarar görebilirsiniz,

Üzülebilirsiniz,

Güçlü şifreler oluşturun ve şifrenizi kimseyle paylaşmayın.

Paylaştıklarınız sizi zor durumda bırakmasın

Paylaşmak güzeldir. Fakat her bilgi herkesle paylaşılmamalı!

Paylaştığınız her türlü bilgi internette silinmeden kalır.

Kolaylıkla gönderebilirsiniz ancak, geri alamazsınız

Gönderileriniz masum görünse de, sonradan hayatınızı etkileyebilir

Günlük hayatınızı, arkadaşlarınız ve öğretmenlerinizle olan ilişkilerinizi etkileyebilir

Keşke paylaşmasaydım demenize sebep olabilir



Siber zorbalık nedir?

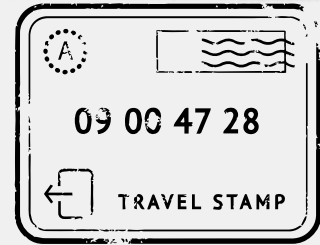
Siber zorbalık,
dijital
teknolojiler
kullanılarak
gerçekleştirilen
zorbalıktır.

Hedef seçilen kişileri
korkutmaya,
kızdırmaya ya da
utandırmaya yönelik
olarak tekrarlanan
bir davranıştır.

Bu tür zorbalıklar
sosyal medyada,
mesajlaşma
platformlarında, oyun
platformlarında ve cep
telefonlarında
görülebilir.

Verilebilecek örnekler:
sosyal medyada bir kişi
hakkında yalanlar yaymak
ya da utandırıcı fotoğraflar
yayınlamak
mesajlaşma
platformlarından incitici
mesajlar ya da tehditler
yollamak
başka birinin kimliğiyle
başkalarına kötü mesajlar
göndermek.

Yüz yüze zorbalık ve siber zorbalık çoğu kez birlikte gerçekleşir. Ancak siber zorbalık geride **dijital iz bırakır**; bu da aslında istismarın durdurulmasını sağlayacak yararlı ip uçları temin edebilir.



Arkadaşlar arasında şakalaşmalar hep olur; ama özellikle çevrimiçi ortamlar söz konusu olduğunda biri sadece eğence mi arıyor yoksa sizi incitmek mi istiyor bunu ayıt etmek güç olabilir. Kimi durumlarda "şakaydı şaka" ya da "sakın ciddiye alma" denilir ve gülüp geçilir. Ancak; kendinizi incinmiş hissediyorsanız ve başkalarının sizinle birlikte gülmek yerine size güldüğünü düşünüyorsanız o zaman şaka fazla ileri gitmiş demektir. Söz konusu kişiye artık durmasını söyledikten sonra bile şaka devam ediyorsa ve bu konuda hala üzüntü duyuyorsanız yapılan iş zorbalık sayılabilir.

Çevrimiçi zorbalığa
maruz kalıyor muyum?
Şakayla zorbalık arasındaki
fark nasıl anlaşılır?

Route Validity
ON DATE SHOWN
RT RETURN
Printed 08:58 on 30-OCT-19

Kendinizi kötü hissediyorsanız ve olay durmuyorsa o zaman yardım almakta yarar vardır. Siber zorbalığın durdurulması yalnızca zorbalık edenleri ihbar etmekle sınırlı kalan bir iş değildir; aynı zamanda herkesin çevrimiçi ve gerçek hayatta saygıyı hak ettiğini kabul etmekle ilgilidir.

OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK SERVISİNDEN YARDIM ALIN

**EĞER SİBER ZORBALIKLA
KARŞILAŞIYORSANIZ YARDIM
İSTEMEKTEN ÇEKİNMEYİN.**

Siber zorbalığın yol açtığı
sonuçlar nelerdir?

Zorbalık çevrimiçi gerçekleştiğinde her yerde, hatta kendi evinizde bile saldırı altındaymışsınız gibi hissedebilirsiniz. Sanki kaçış yok gibi görünür. Etkileri de uzun sürebilir ve ilgili kişiyi pek çok yönden etkileyebilir:

Ruhsal — kızgınlık, mahcubiyet, aptal yerine konma hissi, hatta öfke

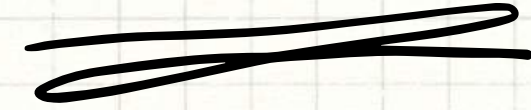
Duygusal — utanç hissi ya da sevilen şeylere karşı ilgi kaybı

Fiziksel — yorgunluk (uyuyamama) ya da karın ağrısı ve baş ağrısı gibi semptomlar yaşamak





Komik duruma düşme ya da başkaları tarafından rahatsız edilme endişesi insanları sorunu dillendirmekten ya da gözmeğe çalışmaktan alıkoyabilir. Bazı aşırı örneklerde siber zorbalık insanların kendi yaşamlarını sonlandırmalarına bile yol açabilir. Siber zorbalık bizi pek çok yoldan etkileyebilir. Ancak bunların aşılması ve insanların yeniden özgüvenlerine ve sağlıklarına kavuşmaları mümkündür.



Biri bana çevrimiçi zorbalık yapıyorsa
bu durumu kime bildirmem gerekir?

Bildirmek neden önemlidir?

Zorbalığa maruz
kaldığınızı
düşünüyorsanız
yapmanız gereken ilk iş
anne-babanız,
ailenizden yakın bir
kişi, ya da güvendiğiniz
başka bir yetişkin
kişiden bu konuda
yardım istemenizdir.

Okulunuzdaki psikolojik danışman /
rehber öğretmene

yoksa
profesyonel bir danışmanla
konuşmak için ülkenizdeki bir
yardım hattına başvurun.
(<http://genclikdestekhatti.org.tr/>)

724 Beautiful Life 724

There was unclear. I
regions of the island being brought back to life anyway, I had



Zorbalık olayı bir sosyal platformda gerçekleşiyorsa o kişiyi engelleyebilir ve davranışlarını platformun kendisine resmen bildirebilirsiniz. Sosyal medya şirketlerinin, kullanıcılarını güvende tutma yükümlülükleri vardır.

Neler olup bittiğini ortaya koymak açısından kanıt toplanması (mesajlar ve sosyal medya paylaşımlarının fotoğrafları) yararlı olabilir.

Zorbalığın durdurulması açısından olayların tespit edilmesi gerekir ve bildirim çok önemlidir. Zorbalık yapan kişiye davranışının kabul edilemez olduğunun gösterilmesi de bu konuda işe yarayabilir.

Çok yakın bir tehlike içindeyseniz polise ya da ülkenizdeki başka acil hizmetlere başvurun.



Siber zorbalığa maruz kalmama rağmen bunu anneme ve babama anlatmaya korkuyorum. Onlara bu konuda nasıl yaklaşmam gerekir?



Ebeveynlerle konuşmak herkes için kolay bir iş değildir. Konuşmak için, dikkatlerini tamamen size verebilecekleri bir zaman seçin. Sorunun sizin açınızdan ne kadar ciddi olduğunu açıklayın. Teknolojiye sizin kadar aşina olmayabileceklerini unutmayın; dolayısıyla durumu anlayabilmeleri için onlara yardımcı olmanız gerekebilir.

Size hemen verebilecekleri hazır cevapları olmayabilir, ancak muhtemelen yardımcı olmak isteyeceklerdir ve birlikte bir çözüm bulmanız mümkündür. Akıl akıldan üstündür! Eğer ne yapacağınız konusunda hala kararsıysanız güvenilir başka kişilere ulaşmayı düşünün. Size önem veren ve yardımcı olmaya istekli insan sayısı genellikle sizin düşündüğünüzden daha fazladır!

Herkes siber zorbalık mağduru olabilir. Tanıdığınız bir kişinin başına böyle bir iş geliyorsa ona yardım almasını önerin.

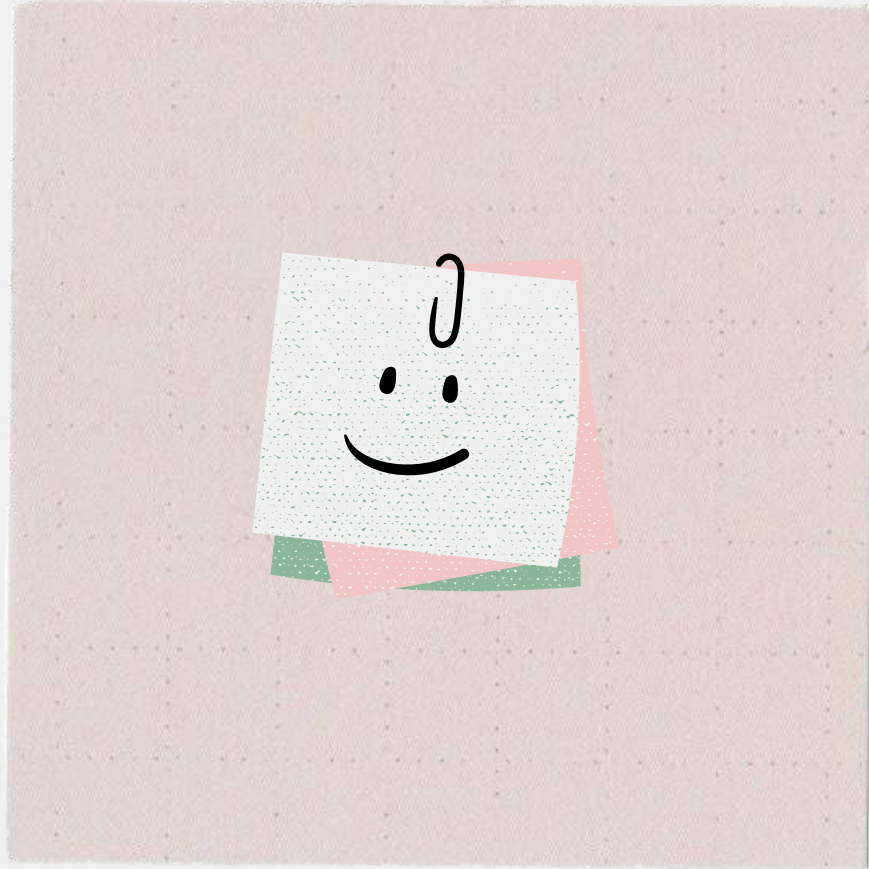
Arkadaşınıza kulak vermeniz önemlidir. Siber zorbalığa maruz kaldıklarını neden bildirmek istemiyorlar? Neler hissediyorlar? Resmi olarak herhangi bir bildirimde bulunmak zorunda olmadıklarını, ancak kendilerine yardımcı olabilecek biriyle konuşmalarının büyük önem taşıdığını onlara hatırlatın.

Eğer arkadaşınız olayı bildirmemekte hala direniyorsa o zaman durumun ele alınmasında yardımcı olabilecek güvenilir bir yetişkin bulunmasında destek olun. Unutmayın ki kimi durumlarda siber zorbalığın sonuçları hayati bir tehdit bile oluşturabilir.

Arkadaşlarımın bir siber zorbalık olayını bildirmelerine nasıl yardımcı olabilirim?
Özellikle de buna isteksiz oldukları durumlarda.

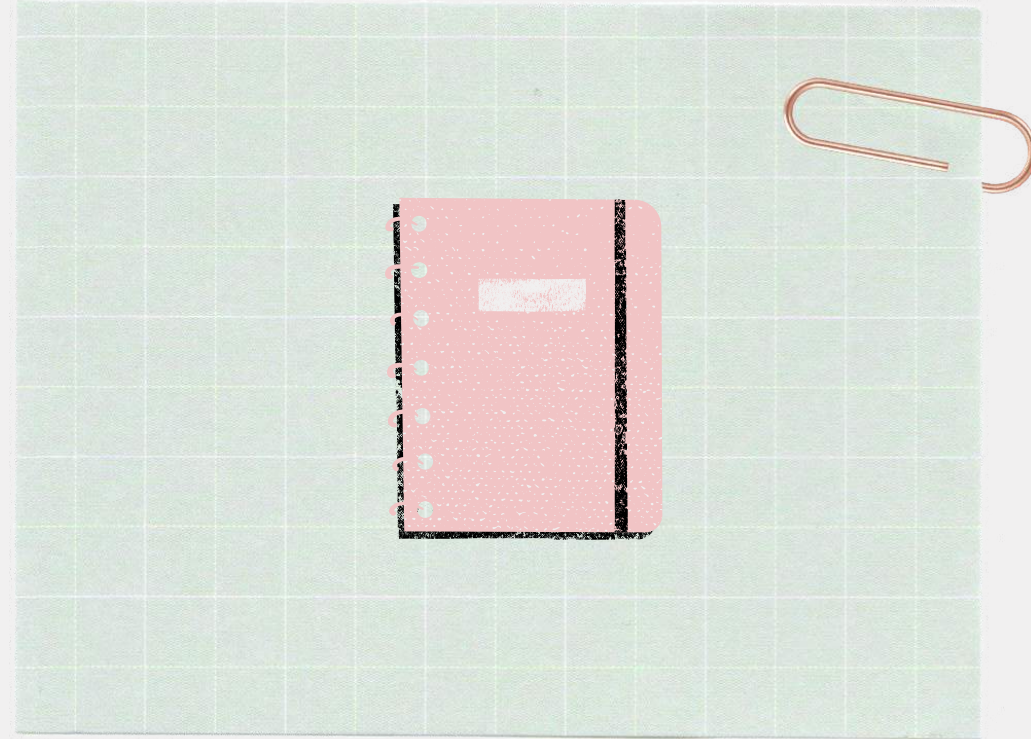


sosyal medya kullanırken işinize yarayacak bilgiler



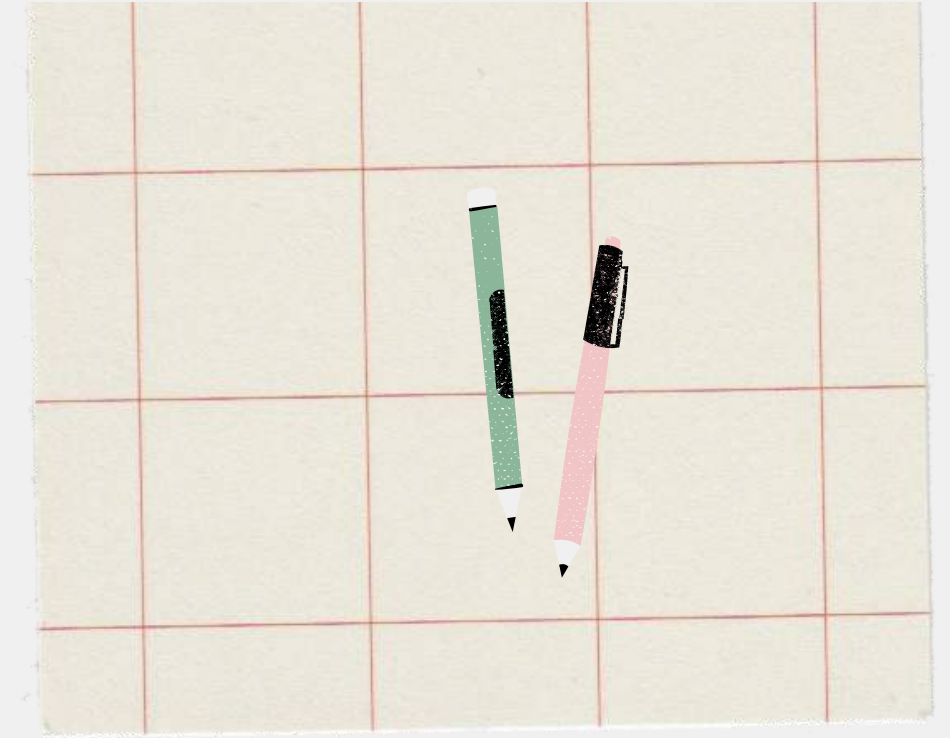
Facebook/Instagram:

Zorba birinden gelen mesajları görmeme seçeneğini benimseyebilirsiniz da Restrict (Kısıtla) aracımızı kullanarak söz konusu kişiyi bilgilendirmeden hesabınızı korumaya alabilirsiniz. Yorumları kendi sayfalarınızda yönetebilirsiniz (gizleme, kısıtlama vs.) Ayarlarınızı, sadece takip ettiğiniz kişilerin size doğrudan mesaj gönderebilmesini sağlayacak şekilde değiştirebilirsiniz. Instagramda ise size sınırı aşan bir paylaşımında bulunmak üzere olduğunuzu bildiren bir not ileterek sizi bu konuyu yeniden düşünmeye yöneltebiliriz.



Twitter:

Mute (sessize alma) - bir hesaptan atılan Tweetleri o hesabı takibi kesmeden ya da engellemeden kendi zaman tünelinizden kaldırmanız Block (engelleme) - belirli hesapların sizinle temas etmesine, Tweetlerinizi görmesine ve sizi takip etmesine sınırlamalar getirilmesi Report (bildirme) - taciz içeren bir davranışa ilişkin bildirimde bulunma



UNUTMAYIN !
Parmak izi gibi dijital izlerimiz vardır. internette yaptığımız her arama ve eylem kayıt altındadır.

TEŞEKKÜRLER



TÜMAY YAVUZ ALİ ERGUN
MESLEKİ VE TEKNİK ANADOLU
LİSESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ

FATMA CAN

Kaynak:
<https://www.unicef.org/>

