

NE YAPABİLİRİZ?

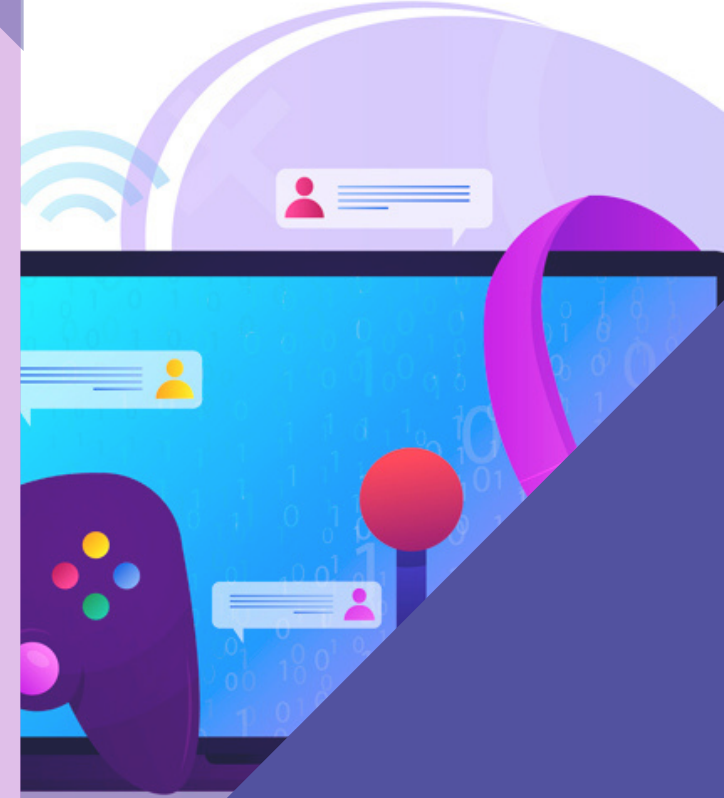
- Arkadaşlarınız ile gerçek sosyal ilişkiler kurun. Bu sayede sosyal sanal ilişkilerden uzak durarak sosyal becerinizin gelişmesine katkı sağlarsınız.
- Teknolojiyi ne için kullanacağınızı önceden belirleyin. Amaçsız sürekli kullanım sizi bağımlı hale getirecektir.
- Zaman kavramını unutmayın, tıpkı ne için kullanacağınız gibi ne kadar kullanacağınızı da önceden belirleyin ve bunu yönetebilmek için gerekirse yardım alın.
- Oyunlarını yaşına uygun ve çevrimdışı seçmeye özen göster. Online oyunlar kötü niyetli kişilerin sizlere ulaşması için en kolay yoldur. Tanımadığın kişilerle bu yolla iletişim kurma.
- Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin. Özel bilgilerinizi internette asla paylaşmayın. Tanımadığınız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini ve mesajlarını kabul etmeyin.



Adres: Bilal Şahin, Hoca Ahmet
Yesevi Cad No:61, 66100 Yozgat
Merkez/Yozgat



Telefon: (0354) 212 07 10



**BİLİNÇLİ
TEKNOLOJİ
KULLANIMI**

Sevgili Öğrencilerimiz;
Pandemi dönemiyle birlikte insanların teknoloji kullanımında çok önemli bir artış olmuştur. Bunun yanında eğitim ve öğretim faaliyetlerinin online/uzaktan olarak yapılması siz öğrencilerin internet ortamında geçirdikleri zamanın artmasına ve başta teknoloji bağımlılığı olmak üzere internetin farklı tehlikelerine karşı sizleri riskli hale getirmiştir. Bu sebeple sizlere bilinçli teknoloji kullanımı ile ilgili bazı bilgiler vereceğiz.

BİLİNÇSİZ TEKNOLOJİ KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİ

- **İnternet, akıllı telefonlar ve tablet uzun süre kullanıldığında kişide dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olur. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler zamanla günlük yaşamda, okumada, konuşmaları yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.**

- **İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı geleceğimizi düşünmemizi, geleceğe yönelik hedefler belirlememizi ve hayal kurmamızı engeller. Bizi bugüne hapseder.**
- **Çok fazla ekran karşısında olmanın dış görünüşünüze de olumsuz etkileri vardır. Hantal bir vücut, kilo alımı veya bedeninizde kaslarda gelişim geriliği vb.**