

BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

ÖĞRENCİ BROŞÜRÜ



E-SOSYAL DEĞİL SOSYAL OL

İnsan, sosyal bir varlıktır ve diğer insanlarla sürekli bir etkileşim halindedir. Teknolojik cihazlarla birlikte iletişimde bazı kolaylıklar gelişse de bu kolaylığın seni ele geçirmesine izin verme. Teknolojik cihazlarla uzun süre ilgilenmek insanların duygularını ve iletişim becerisini zayıflatır ve insanın bir robot gibi davranmasına neden olabilir. İnsanlarla ilişkilerini güçlü tut.

AMACINA UYGUN KULLAN

Çoğumuz sosyal medya (Instagram, facebook, twitter, youtube vb.) platformlarını kullanıyoruz ya da kullanmanın nasıl bir şey olduğunu merak ediyoruz. Eğer böyle bir hesabın varsa buralarda kendi sınıf arkadaşların ve tanıdıkların haricinde kimseyle arkadaşlık kurma. Sosyal medya hesabını sadece tanıdık kişilerle bir "iletişim aracı" olarak kullanmak seni koruyacaktır.



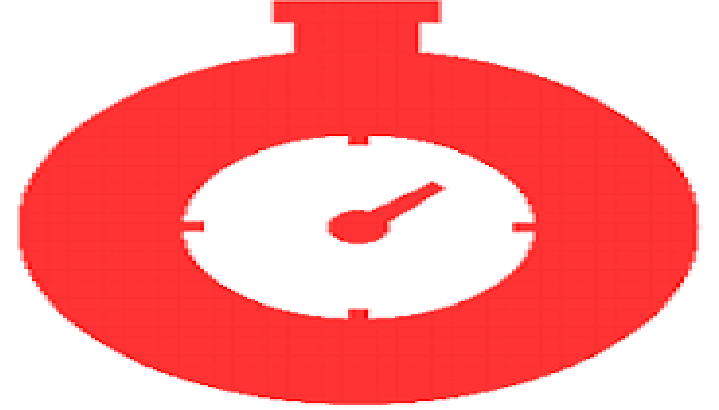


VİRÜS VE FİLTRELEME PROGRAMLARI KULLAN

Virüs programları, kullanmış olduğun teknolojik cihazlara yönelik oluşabilecek kimlik hırsızlıkları ve zararlı yazılımlara karşı seni korur. Güncel bir virüs programı kullanmak seni güvende tutacaktır. Filtre programları ise girmenizin uygun olmadığı, sana zarar verebilecek siteleri filtreleyen özel programlardır. Bu programları kullanarak, riski en aza indirebilirsin. Bilgisayarınız da virüs ve filtreleme programı olması seni ve aileni teknolojinin zararlarından korur.

ZAMANI YÖNET

Canlı ders saatleri, okul, dersane, ders çalışma, mola, uyku saatlerini belirten günlük zaman çizelgesi hazırla. Bu çizelgeyi görebileceğin bir yere as ve günlük yaşam aktivitelerini planlamayı öğrenmeye çalış. Gün içinde neler yapacağını planlarsan zamanı daha etkili ve verimli kullanabilirsin. Ayrıca bir çok aktiviteye zaman ayıracağın için internet bağımlılığı gibi bir derdin de kalmayacaktır. Günlük plana uymakta zorlanıyorsan internet zamanı kontrol çizelgesi hazırlayarak en azından internette geçirdiğin zamanı kontrol altına almaya çalışabilirsin.



Mehmet Akif Ersoy ÇPAL

