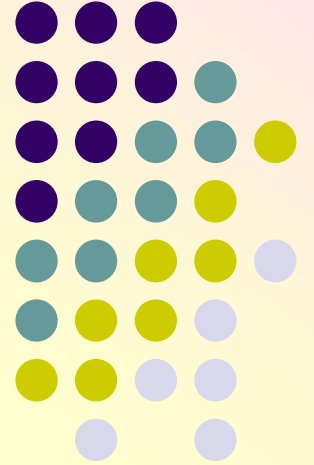
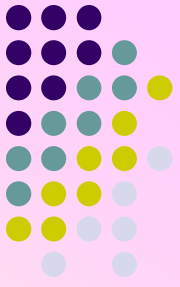
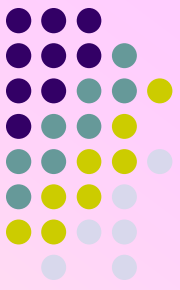


BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI



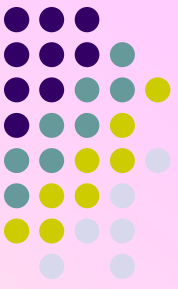


- İnternet başında ne kadar zaman harcıyorsunuz?



- Peki bağımlı olduğumu nerden anlarım???

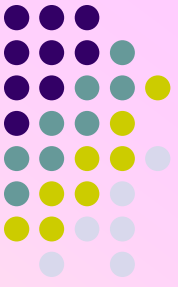


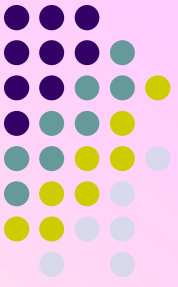


Bütün bağımlılıkların
arka planında haz alma
tatmin olma ve aynı
duyguyu tekrar yaşama
isteği yatar.

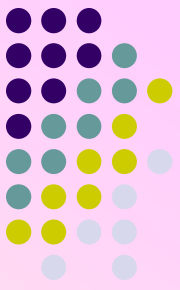


- Bir insanın internete bağı kalma süresi giderek artış gösteriyorsa
- internet kullanımı azaltıldığında ya da kısıtlandığında sinirlilik, huzursuzluk gibi yoksunluk belirtileri oluşuyorsa



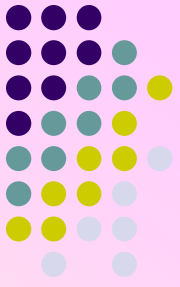


- internette aşırı vakit geçirme nedeni ile okul, aile iş hayatı olumsuz şekilde etkilenmeye başlamışsa bağımlılıktan söz etmek gerekir.



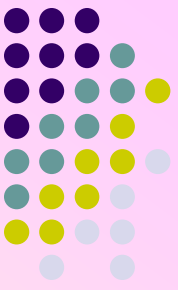
Güvenli internet kullanımı;

- Hayır deme hakkınızı ve özgürlüğünüzü kullanın
- Sosyal medyada tanıdığınız kişilerle sohbet edin.
- Kimliğinizi ve kişiliğinizi koruyun
- Zamanı siz belirleyin
- Bilgisayar karşısında vücut duruşunuza dikkat edin



- Kişisel bilgilerinizi kimseyle paylaşmayın
- Sosyal medyada gizlilik ayarlarınızı yapın
- E- maillerinize sadece sizin bileceğiniz şifreler koyun.





- İnternet yasağı değil güvenli kullanımı gereklidir. İnterneti bilinçli kullanın.