

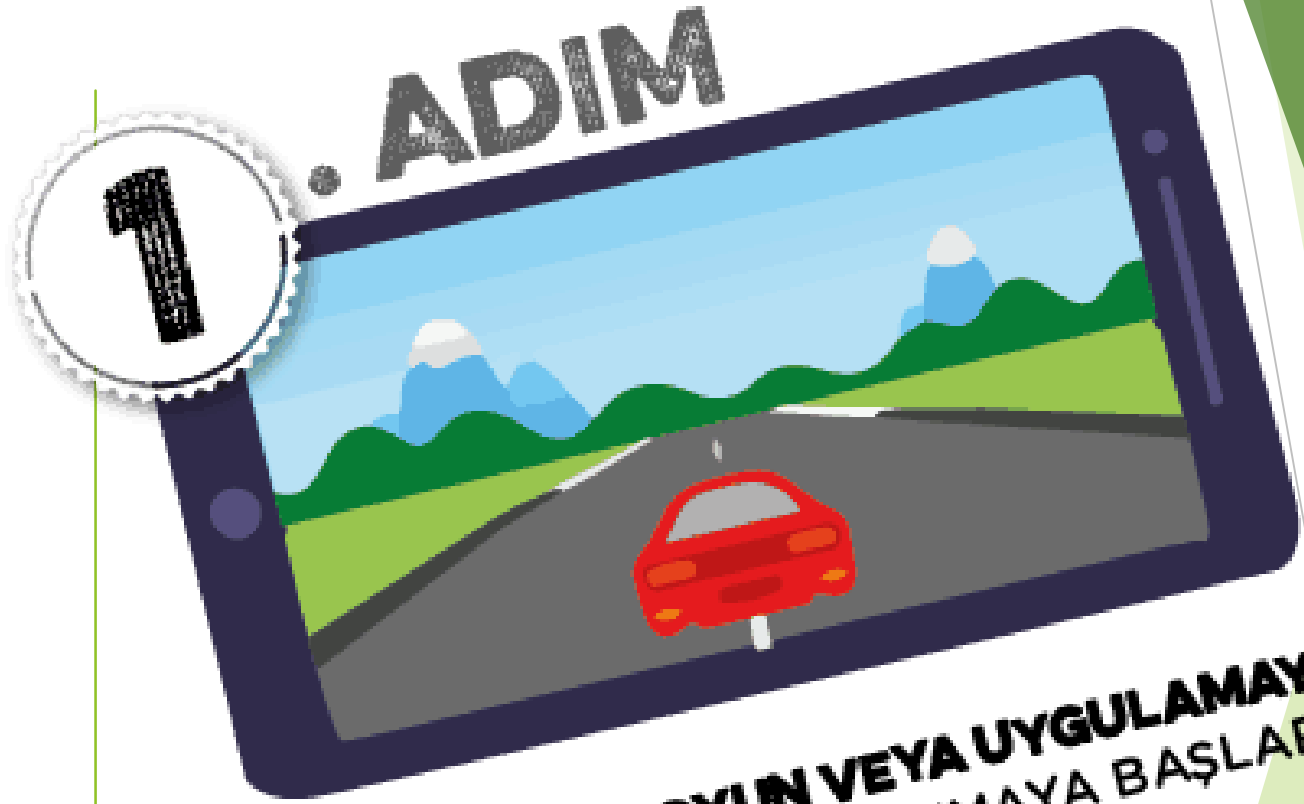
TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?



NEDİR BAĞIMLILIK

Telefon, tablet, bilgisayar veya televizyon karşısında çok fazla vakit geçirip bunları bir türlü bırakamamaktır.

NASIL BAŞLAR



KİŞİ, **BİR SİTE, OYUN VEYA UYGULAMAYI**
MERAK EDEREK KULLANMAYA BAŞLAR.

ÖNCE DEN 1
SAAT YETERLİ
OLUYORKEN
ARTIK
YETMEMEYE
BAŞLAR





3. ADIM
EĞLENMEK YA DA PROBLEMLERDEN
KAÇMAK İÇİN TEKNOLOJİYİ KULLANIR.



4

ADIM
SORUMLULUKLARINI AKSATAÇAK ŞEKİLDE
BÜTÜN ZAMANINI TEKNOLOJİ KARŞISINDA GEÇİRİR.

BAĞIMLI OLURSAK NELER OLABİLİR



- ▶ GÖZLERİMİZ BOZULUR
- ▶ OTRUŞUMUZDAN DOLAYI KAMBUR OLABİRİZ

- FOTOĞRAFLAR BİZE NE ANLATIYOR OLABİLİR





ARKADAŐINLA BİLE OYNARKEN
TELEFONDA VAKİT GEÇİRİRİZ

NASIL OTURSAM?

BİLGİSAYAR KULLANIRKEN DİKKAT ETİLMİZ GEREKENLER

Elvan **göz hizasına** gelmek.

Elvana yakından bakılmamak.

Ayaklar **ya zili taşıması** ya da yer ile temas etmediği durumda desteklenmek.

Dİ oturmalıyız.

Kollar **dirseklerden 90 derece** kırılmak.

Ellerler klavye kullanırken **doğrudan doğruya**.

Kuğu **yaşa** destekli ayarlanabilir olmak.



Her bir saatlik çalışma süresi sonunda 5-10 dakikalık aralar verilmelidir.



Arz verildiği sırada gözler dinlendirilmeli (Kitap okumak veya televizyon izlemek gibi aktivitelerden kaçınılmalıdır.)



Arz verildiği sırada hareketli egzersiz yapılmalıdır (Eğilim sürmek, yürüyüş yapmak, pilates yapmak vb.)

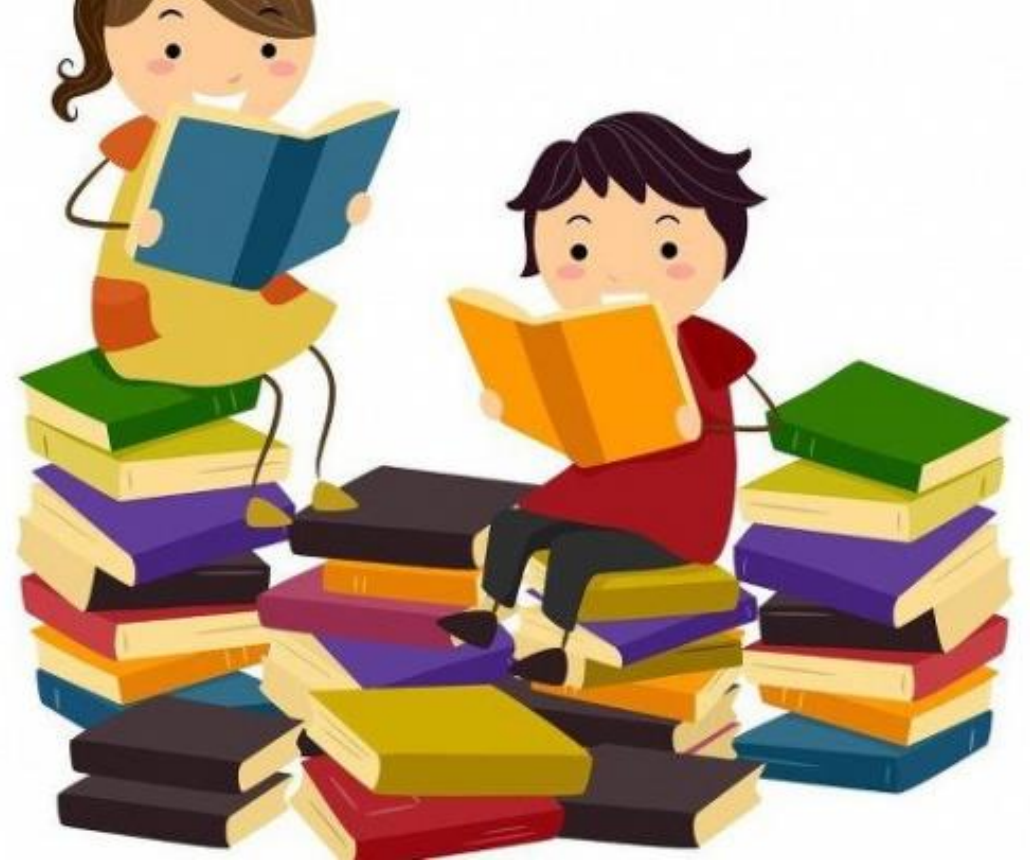
- BİLGİSAYAR BAŞINDA OTURURKEN DİKKET DURMALI VE EN AZ 30 CM MESAFE BIRAKMALIYIZ



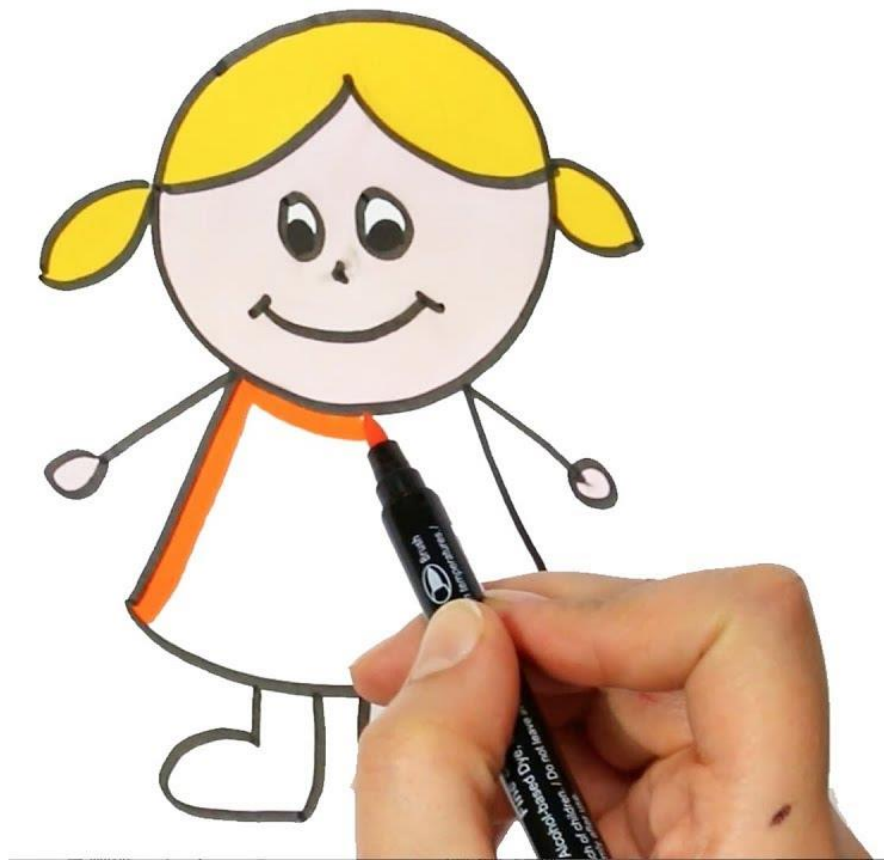
NELER YAPABİLİRİZ











İNTERNETTE NELER YAPABİLİRİM

- ▶ İNTERNETTE BAZI ÖDEVLERİMİ YAPABİLİRİM
- ▶ YENİ BİLGİLER ÖĞRENYORUM
- ▶ UZAKTAKİ AKRABA VE ARKADAŞLARIMLA KONUŞABİLİYORUM
- ▶ UZAKTAKİ YERLERE KOLAYCA GİDEBİLİYORUM
- ▶ YENİ UYGULAMALAR BULUNUP YENİ İHTİYAÇLARA CEVAP BULUNABİLİYOR.
- ▶ İLERDE SİZLER DE YENİ UYGULAMALAR GELİŞTİREBİLİRSİNİZ

GÜVENLİĞİMİZ İÇİN

- ▶ KİŞSEL BİLGİLERİMİ,
- ▶ ADRESİMİ
- ▶ TELEFON NUMARAM
- ▶ TC KİMLİK NUMARAM
- ▶ AİLEMİN KREDİ KARTI NUMARASI GİBİ ÖZEL BİLGİLERİ HER SİTEYE SAYFALARA VERMİYORUZ.
- ▶ FOTOĞRAFLARIMIZI PAYLAŞIRKEN DİKKATLİ OLUYORUM AİLEMDEN İZİN ALARAK PAYLAŞIYORUM
- ▶ İNTERNETTE PAYLAŞILAN BİLGİ VE FOTOĞRAFLAR HIÇBİR ZAMAN GERÇEKTEN SİLİNMEZ BUNU BİLEREK HAREKET EDİYORUM

- ▶ İNTERNETTEKİ ARKADAŞLARIMI DİKKATLİ SEÇİYORUM ÇÜNKÜ HERKES GÜVENİLİR KİŞİLER OLMAYABİLİR KOLAYCA YALAN SÖYLEYEBİLİRLER.



- ▶ ŞİFRELEREMİZİ VEYA AİLEMİZİN KREDİ KARTI BİLGİLERİNİ KİMSEYE VEYA HİÇBİR SİTEYE VERMİYORUM



► BİLMEDİĞİMİZ SİTELERE GİRMİYOR
NERDEN GELDİĞİ BELLİ OLMAYAN E
POSTALARI AÇMIYORUM ÇÜNKÜ
ORALARDAN VİRÜS BULAŞABİLİR
TELEFONA VEYA BİLGİSAYARA

► İNTERNETTE GEÇİRECEĞİM VAKTİ
KONTROL EDİYORUM. İŞLERİMİ
AKSATMASINA İZİN VERMİYORUM.



- ▶ ZARARLI VE RAHATSIZ EDİCİ KİŞİLERLE VEYA SİTELERLE KARŞLAŞTIĞIMDA ÖNCELİKLE AİLEME SÖYLÜYORUM
- ▶ BÖYLE SİTELERİ VEYA KŞİLERİ
- ▶ WWW.IHBARWEB.ORG.TR YE ŞİKAYET EDİP HAKKIMIZI KORUORUZ.



Bağlan ama
bağımlı olma



UNUTMA

İNTERNETİ KULLANMAMAK DEĞİL GÜVENLİ ŞEKİLDE VE DOĞRU ŞEKİLDE KULLANMAK ÖNEMLİDİR.