

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

## BİLİNÇSİZ VE AŞIRI İNTERNET KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİNDEN SAKININ

### İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?

Aralıksız ve uzun süre internet başında bulunmanın; dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olduğu bilinmektedir. Bilgisayar, tablet ve telefonun dikkati bozduğu kanıtlanmıştır.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımını geleceğimizi düşünmemizi engeller. Bizi bugüne hapseder. Bu nedenle hedef koymakta zorlanma ortaya çıkar. Geleceği düşünmek için, interneti sınırlı kullanın.

Gençlik döneminde uyku hem fiziksel hem zihinsel gelişim için çok önemlidir. Geç saatlere kadar cep telefonu kullanmak ya da bilgisayar oyunları oynamak uyku düzeninin bozulmasına yol açar. Yatmadan en az bir saat önce cep telefonunu elinizden bırakın, oyunları kapatın. Bu şekilde daha rahat uykuya dalabilir ve sabah daha dinç kalkarsınız.

### HAYATTA HER ŞEYİ DENGELİYAPMAK GEREKİR...

Hayatta her şeyin bir dengesi vardır; yemenin, gezmenin, çalışmanın.... İnternetin de bir sınırı olmalıdır. Ancak doğru ve sınırlı kullanarak internette faydalanabilirsiniz.

### İNTERNET DIŞINDA DA HAYATINIZ OLSUN...

Her boş zamanınızı cep telefonunuzla veya bilgisayarla geçirmeyin. Serbest zamanlarınızda başka şeyler de yapın ki, internet sizi esir almasın. Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.

Hareketli yaşamı tercih edin, fiziksel ve zihinsel gelişim için. Hareket ettikçe, zihniniz daha iyi çalışır. İnternet bizi hareketsiz hâle getirir.

## UNUTMAYIN..!

İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için var, zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil.

## İNTERNETİ VE TEKNOLOJİYİ GERÇEKÇİ BİR ŞEKİLDE KULLANIN

Bilgisayar mühendisi veya yazılımcı olmak için sadece bilgisayar oyunlarını oynuyor olabilmek yetmez. Geçilmesi gereken aşamaları vardır.

e-Spor oyuncusu olmak, para kazanmak çok fazla kişinin amacıdır. Ama bu amaca erişenlerin sayısı çok azdır. Sanılanın aksine e- spor oyuncusu olmak sağlıklı bir durum değildir. Fiziksel ve ruhsal sorunları beraberinde getirir. E-sporcular günde en az 12-15 saat oyun başında kalıyorlar, sosyal yaşamları ve sağlık durumları olumsuz etkileniyor. Bunları düşünerek karar vermelisin.

### **Gerçek yaşamdaki sosyal hayatınıza özen gösterin.**

Kendinize sorun! Sevdikleriniz ile iletişiminizi genelde sosyal medya ya da anlık haberleşme programları ile mi, yoksa yüz yüze mi gerçekleştiriyorsunuz?

### **Gerçek/Sanal Yaşam...**

Sanal hayattaki sosyal ilişkiler, gerçek hayattaki sosyal becerilerinizi olumsuz etkileyebilir. İletişiminizi genellikle internet üzerinden yaparsanız sosyal becerileriniz zayıflayabilir, yüz yüze iletişim kurmakta zorlanabilirsiniz. Arkadaşlarınızla yüz yüze görüşmeye özen gösterin. Yüz yüze görüşmelerde telefonlarınızdan uzak kalmaya dikkat edin.

**Kaynak: Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü**