

# HOŞGELDİNİZ

Çağdaş TOKATLIOĞLU  
Bilişim Teknolojileri Öğretmeni

# BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMININ

- Teknik Boyutu
- Sağlık Boyutu
- Güvenlik Boyutu
- Psikososyal Boyutu

# TEKNİK BOYUTU




- Satın almadan önce ihtiyaçlarınızı belirleyin.
- Garanti şartlarını gözden geçirin. Gerekiyorsa ürün ile birlikte ilave garanti paketleri satın alın.
- Özen gösterin ve koruyun. Unutmayın teknoloji pahalıdır.
- Vedalaşırken elektronik atık yönergelerine uygun hareket edin.

# SAĞLIK BOYUTU

- Omurga sağlığı için eklemlerinizi 90° açıyla konumlayın.
- Göz sağlığı için F.Lux gibi ekran parlaklığını optimize eden programlar kullanın.
- 1 Saat kullanımdan sonra ufak da olsa mola verin.
- Şarjlı cihazlarda orijinal batarya kullanımına özen gösterin.

# SAĞLIK BOYUTU

- Mobil Şebekeye bağlı cihazlar için (Cep Telefonu, Tablet, Mobil Erişim Cihazı...) SAR (Specific Absorption Rate) değerinin düşük olmasına dikkat edin.

epey	 Samsung Galaxy S20 6.579,00 TL 93	 Apple iPhone 11 Pro Max 11.999,90 TL 83	 Xiaomi Redmi Note 9 Pro (128 GB) 3.330,04 TL 73
Batarya Kapasitesi	4000 mAh	3969 mAh	5020 mAh
SAR Değeri 10g (Baş)	0.279 W/kg	0.95 W/kg	0.662 W/kg
İşletim Sistemi Versiyonu	Android 10 (Q)	iOS 13	Android 10 (Q)

# GÜVENLİK BOYUTU

- Güçlü bir şifre üretmekle başlayın.
- Şifre sizin için kolay hatırlanır, başkaları tarafından zor tahmin edilir olmalı

## Güçlü bir şifre;

- En az 8 karakter olmalı
- Rakam, harf ve özel karakter içermeli
- Kişisel bilgileri içermemelidir.

# GÜVENLİK BOYUTU

a) Cimbom1905

b) 11121981

c) 1q2w3e4r

d) Bi1g!say@r

e) lp85\_97@km!-346\*

# GÜVENLİK BOYUTU

- Gerekirse Güvenli İnternet Profillerinden birini tercih edin:
  - Çocuk Profili
  - Aile Profili

<http://www.guvenlinet.org>



# GÜVENLİK BOYUTU

**Çocuk Profili** ile erişebileceğiniz tüm siteler uzman kontrolünden geçmiş belirli kriterlere göre onaylanmış sitelerdir.

Çocuk Profili yabancı kişilerle temas kurulmasının önüne geçer. Çocuk Profili'nde sohbet ve sosyal medya siteleri gibi içeriğini herkesin değiştirebileceği siteler yoktur. Çocuk profilinde sabit içerikli oyun oynanabilir.

<http://www.guvenlinet.org>

# GÜVENLİK BOYUTU

**Aile Profilini** seçerek müstehcenlik, şiddet, ırkçılık, kumar gibi yasadışı ve zararlı içerikleri barındıran siteler; Sağlık Bakanlığı'nın zararlı olduğunu açıkladığı ürünlerin siteleri ve dolandırıcılık sitelerinin önüne geçmiş olursunuz.

Dilediğiniz takdirde oyun, sohbet ve sosyal medya sitelerini de erişime açıp kapatabilirsiniz.

<http://www.guvenlinet.org>

# Google Family Link

## Ebeveyn Denetimi Uygulaması



Google

# Google Family Link

vodafone TR 15:05 %42

Uygulamalar

Etkinlik Sınırlar

Harcanan süre ↓

- ZOOM Cloud Meetings  
1 sa. 43 dk.
- Minecraft  
9 dk.
- Google  
1 dk.
- Boomerang Yap ve Yarış - Scoob...  
Engellendi
- Idle Lumberjack 3D  
Engellendi
- Agent Action  
Engellendi
- Crazy Road Rash Bike Race  
Engellendi
- Hesap Makinesi  
0 dk.
- Takvim

vodafone TR 15:05 %41

Uygulamalar

Etkinlik Sınırlar

Bugün 1 Gün 7 Gün 30 Gün

3 sa önce güncellendi

- ZOOM Cloud Meetings  
1 sa. 43...
- Minecraft  
9 dk.
- Google  
1 dk.

vodafone TR 15:05 %39

Asrın

Günlük sınır • 6 sa önce güncellendi

- Asrın - SM-G955F  
0 dk./Sınır yok
- AsrınTablet  
1 dk./Sınır yok

Sınırları düzenle

Uyku zamanı

20:00 – 08:00

Planlamayı düzenle

Yüklenen uygulamalar • Son 7 gün

- Minecraft  
Arcade
- Minecraft Deneme Sürümü  
Arcade

# Google Family Link

The image shows a screenshot of the Google Play Store interface. At the top, the Google Play logo is visible on the left, and a search bar contains the text 'family link'. Below the search bar, there are two main sections. On the left, a navigation menu is open, showing options like 'Uygulamalarım', 'Mağaza', 'Oyunlar', 'Aile', 'Editörün Seçimi', 'Hesap', 'Ödeme yöntemleri', 'Aboneliklerim', and 'Kullan'. The main content area on the right is titled 'Uygulamalar' and displays two app cards. The first card is for 'Ebeveynler için Google LLC' with a 4.5-star rating. The second card is for 'Çocuklar ve gençler Google LLC' with a 4.5-star rating. The background of the entire image features a light blue background with illustrations of hands holding a laptop, a smartphone, a newspaper, and a notebook.

Google Play

family link

Uygulamalar

Arama yapın Android uygulamaları

Uygulamalarım

Mağaza

Oyunlar

Aile

Editörün Seçimi

Hesap

Ödeme yöntemleri

Aboneliklerim

Kullan

Uygulamalar

Ebeveynler için Google LLC

Çocuklar ve gençler Google LLC

★★★★☆

★★★★☆

# GÜVENLİK BOYUTU

- Anti-virüs Programı kullanın.  
(360 security)
- Web tarayıcınızda reklam engelleyici eklenti kullanın.  
(AdBlock Plus)

# GÜVENLİK BOYUTU



AdblockPlus



ŞURADA REKLAMLARI ENGELLE

Bu web sitesi:

www.milliyet.com.tr



Bu sayfa:

/



ENGELLENEN ÖGELERİN SAYISI

bu sayfada

2

toplam

170.760



AdblockPlus



ŞURADA REKLAMLARI ENGELLE

Bu web sitesi:

www.sahibinden.com



Bu sayfa:

/



ENGELLENEN ÖGELERİN SAYISI

bu sayfada

7

toplam

170.768



AdblockPlus



ŞURADA REKLAMLARI ENGELLE

Bu web sitesi:

www.trendyol.com



Bu sayfa:

/butik/liste/erkek



ENGELLENEN ÖGELERİN SAYISI

bu sayfada

5

toplam

170.773

# GÜVENLİK BOYUTU

- İnternette gezinirken karşınıza çıkan bedava tekliflere tıklamadan önce bir daha düşünün.
- Kimlik sahteciliği ile sosyal medyadan arkadaşınız görünümüyle menfaat sağlayanlara dikkat edin.



# GÜVENLİK BOYUTU

- Profil paylaşımlarınızı «Yalnızca Arkadaşlar» a açık olarak yapın.
- Sonrasında içeriğini değiştirme yetkiniz olmayan sitelerde paylaşım yapmayın.

An illustration of a collaborative workspace from a top-down perspective. The background is a light blue color. In the center, a white laptop is open, with two hands typing on the keyboard. Surrounding the laptop are various items: a tablet being held and pointed at by two hands on the left; a document with a pie chart and text; a cup of coffee; a smartphone; a calculator; another document with a bar chart being written on by a hand on the right; a notebook; a pair of glasses; and another cup of coffee. The overall scene suggests a busy, collaborative office environment.

# PSIKOSOSYAL BOYUTU

# TEKNOLOJİNİN ETKİLERİ



## FOMO

Gelişmeleri takip edememe kaygısı.

## NOMOFOBİ

Cep telefonundan uzaklaşma kaygısı.

## EGO SÖRFÜ

Sürekli olarak ismini internette aratarak hakkında yazılanları öğrenme isteği.

## CHEESEPODDING

İnternette sürekli olarak "mp3" indirmek.

## İNTERNET SİNİRİ

Cihazlardaki performans düşüklüğünün kişide sinire neden olması.



## FACEBOOK DEPRESYONU

Olumsuz olayların sosyal platformlarda tekrar tekrar paylaşılması nedeniyle insanların depresyona sürüklenmesi.



## ELEKTRONİK UYKUSUZLUK

Dinlenme saatleri esnasında dahi akıllı telefonla, tabletle, bilgisayarla uğraşmak.

## GOOGLE TAKİBİ



Etrafındaki insanları sürekli olarak internette aratmak.



## SELFİTİS

Sürekli kendi fotoğrafını çekip sosyal medyada paylaşmak.



## HAYALET TİTREŞİM

Telefon çalmadığı zamanlarda bile sürekli titreştiğini hissetmek.

## BORDERLINE SELFİTİS

Kişinin sosyal medyada paylaşmasa bile kendi resmini günde en az üç kez çekmesi.



## PHUBBING

Akıllı telefon bağımlılığı.



## PHOTOLURKING

Sosyal hesaplarda sürekli fotoğraflara bakarak zaman geçirmek, paylaşımlarını kimlerin takip ettiğini kontrol etmek.



## SİBERKONDRI

Hastalığını internet üzerinden araştırarak çözmeye çalışmak.



# PSİKOSOSYAL BOYUTU

İnternet Bağımlılığı Tipik Özellikleri:

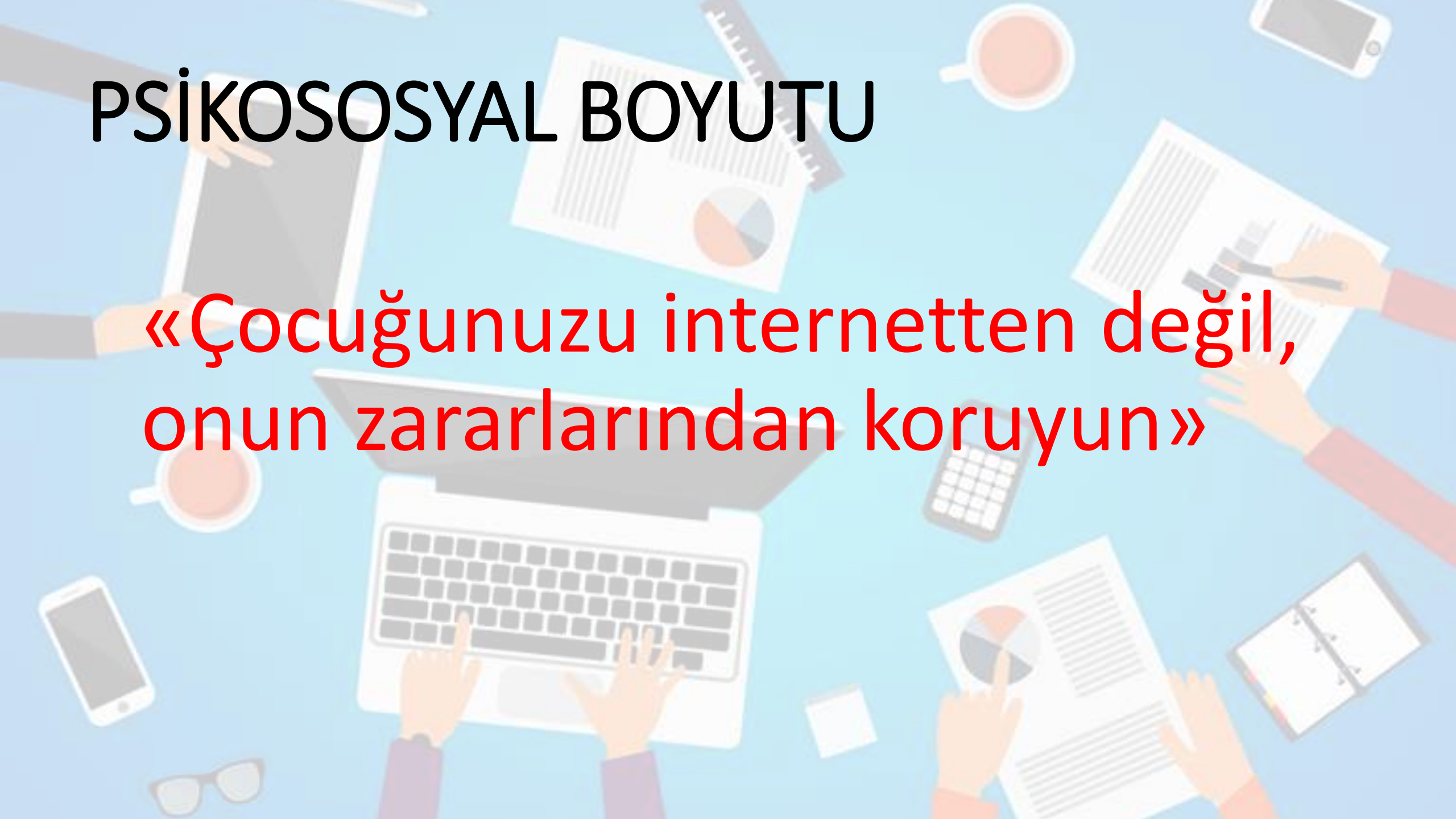
- İnternette ilgili aşırı zihinsel uğraş
- İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma
- Kullanımın azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri yaşama (Huzursuzluk, disfori...)
- Diğer günlük aktiviteleri planlamada zorluk yaşama
- Sosyal çevre ile iletişim problemleri yaşamaya başlama

# PSİKOSOSYAL BOYUTU

- Teknoloji bağımlılığına karşı ebeveynler olarak çocuklarınıza rol model olun.
- Gerçek hayatta nasıl davranıyorsanız sanal ortamda da öyle davranın.

# PSIKOSOSYAL BOYUTU

«Çocuđunuzu internetten değil,  
onun zararlarından koruyun»



# ÇOCUKLAR İÇİN KAYNAKLAR

- Güvenli Çocuk
- Interland





# Ailelere Tavsiyeler

- En az çocuğunuzu koruyacak kadar teknolojiyi kullanmayı öğrenin.
- Teknoloji kullanımında yasaklayıcı değil, zaman açısından sınırlayıcı olun.
- Teknolojinin derslerini aksatmasına izin vermeyin.
- Diğer sosyal aktivitelere katılımını özendirin.
- Teknoloji sebebiyle sorumluluklarını aksatmasına fırsat vermeyin.

# TEŞEKKÜRLER

Çağdaş TOKATLIOĞLU

Bilişim Teknolojileri Öğretmeni