



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



Psikolojik Danışma  
ve Rehberlik  
Servisi

#BirOkuldanDahaFazlası

Sizi  
önemsiyor,  
her ortamda  
koruyoruz.



eSafety Label  
for a safer school

Çevrimiçi ortamlarda  
karşılaştığınız  
her türlü olumsuzluğu  
sınıf rehber öğretmenlerimiz  
ve psikolojik danışmanlarımızla  
pavlasabilirsiniz.

Ahmet ARSLAN  
Okul Müdürü

ÖĞRENCİ - ORTAOKUL

# İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?



#BirOkuldanDahaFazlası

## ► İÇİNDEKİLER

Giriş

---

İnternetin Bilinçsiz  
ve Aşırı Kullanımının  
Olumsuz Etkileri

---

Neler Yapmalıyız?

---

İnternetin Güvenli  
Kullanımı

---

Unutmayın!



Hayatta her şeyin bir sınırı vardır; yemenin, gezmenin, çalışmanın bir sınırı olduğu gibi teknolojinin de bir sınırı olmalıdır. Ancak doğru ve sınırlı kullanarak teknolojiden faydalanabilirsiniz. Teknoloji hayatınızı sınırlamasın siz kullanımınızı sınırlayın.

## İNTERNETİN BİLİNÇSİZ VE AŞIRI KULLANIMININ OLUMSUZ ETKİLERİ

Yapılan araştırmalar gösteriyor ki, internet akıllı telefonlar ve tablet uzun süre kullanıldığında kişide dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlara neden olur. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda, okumada, konuşmaları yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.

Dikkat süreniz azalabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Dikkat eksikliği yaşayabilirsiniz. Böylece derse odaklanmanız ve anlama beceriniz olumsuz etkilenebilir, bu durum okul başarılarınızı düşürebilir.





► İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı geleceğimizi düşünmemizi, geleceğe yönelik hedefler belirlememizi ve hayal kurmamızı engeller. Bizi bugüne hapseder. Geleceğimizi düşünebilmek için interneti sınırlı kullanmalıyız.

► Çok fazla ekran karşısında olmanın dış görünüşünüze de olumsuz etkileri vardır. Hantal bir vücut, kilo alımı veya bedeninizde kaslarda gelişim geriliği vb).

**Bilinçli, amaçlı ve sınırlı bir şekilde kullandığınızda, internetin yararı oldukça fazladır. Diğer türlü size zarar verebilir...**



## NELER YAPMALIYIZ?



- ▶ Ders çalışırken telefonunuzun yanınızda olması dersinize yoğunlaşmanızı zorlaştırabilir. Sürekli bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler sizi rahatsız edebilir ve bu sebeple akademik performansınız düşebilir.
- ▶ Her boş zamanınızı cep telefonunuzla, tablet veya bilgisayarla geçirmeyin. Boş zamanlarınızda başka şeyler de yapın ki, internet sizi esir almasın. Teknolojiye ayırmadığınız vakitler de olsun. Ailenizle, arkadaşlarınızla ya da kendinizle baş başa kalıp internet dışında da var olabileceğinizi hissedin.

Arkadaşlarınız ile iletişim kurarken sadece sanal ortamları tercih etmeyin. Çünkü kendinizi ifade etme, jest ve mimikleri kullanma gibi bazı sosyal becerilerinizin gelişmemesine sebep olabilir.

- ▶ Arkadaşlarınızla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabileceğiniz ve paylaşım yapabileceğiniz ortamlarda da buluşmaya çalışın. Yüz yüze oyunların daha heyecanlı, sohbetlerinizin daha neşeli olduğunu göreceksiniz. Sanal ortamlarda geçirdiğiniz zaman ile ilgili aileleriniz ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarınızı, oynadığınız oyunları ve oyunlarda geldiğiniz seviyeyi aileleriniz ile paylaşın.

# İNTERNETİN GÜVENLİ KULLANIMI

Gerçek hayatta dikkat edilmesi gereken gizlilik ve güvenlik kurallarının sanal ortamda da aynen geçerli olduğunu unutmayın. Dışarıda kendinize dikkat ederek birçok önlem aldığınız gibi sanal dünyada da kendinizi korumanız gerektiğini asla unutmayın.

İnternette paylaşılan bazı özel bilgiler kötüye kullanılabilir. Mesela odanıza girmesini istemediğiniz kişilerin sizden izinsiz odanıza girip özel eşyalarınızı karıştırması ve kötüye kullanması gibi.

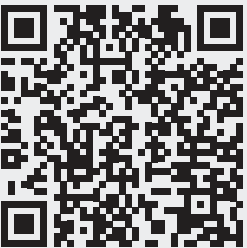
- Kişisel ve ailevi özel bilgilerinizi sanal ortamlarda paylaşmayın. Unutmayın sanal ortamlara aktarılan bilgiler çok çabuk kopyalanabiliyor. Karşılaştığınız herhangi bir tehlike, siber zorbalık durumunda anne babalarınızdan mutlaka destek alın.
- Sanal arkadaşlıkların tehlikeleri olabileceğini bilin, karşınızdakinin gerçek kimliğini, yaşını ve niyetini bilmeniz sanal ilişkilerde zordur. Sanal ilişkilerde kişisel sınırlara dikkat edin. Özel bilgilerinizi internette asla paylaşmayın. Tanımadığınız kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerini ve mesajlarını kabul etmeyin.



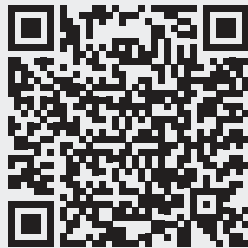
## UNUTMAYIN!

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

Gerçek Yaşam Öyküleri



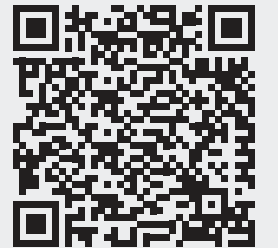
İnternette Tedbirlili Olun



Teknolojiyi Dengeli Kullanın Kazanın



Akıllı Telefonlar ve Biz





**Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü**



**Psikolojik Danışma  
ve Rehberlik  
Servisi**



**eSafety Label**  
for a safer school

Daha fazla bilgi almak için  
sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

[alitekinsoy.meb.k12.tr](https://alitekinsoy.meb.k12.tr)



Detaylı bilgi ve iletişim için:  
<https://orgm.meb.gov.tr>  
adresini ziyaret edebilirsiniz.

# İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?

*"Bu broşür Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Broşürde beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır."*





Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



Psikolojik Danışma  
ve Rehberlik  
Servisi

#BirOkuldanDahaFazlası

Geleceğimizin  
aydınlık yüzlerini  
birlikte koruyalım.



eSafety Label  
for a safer school

Öğrencilerimizin  
interneti bilinçli ve verimli  
kullanabilmesi için yardıma  
ihtiyacınız olduğu her anda  
sınıf rehber öğretmenlerimiz  
ve psikolojik danışmanlarımıza  
ulaşabilirsiniz.

Ahmet ARSLAN  
Okul Müdürü

VELİ - ORTAOKUL

ÇOCUKLARIMIZ İÇİN  
**BİLİNÇLİ İNTERNET  
KULLANIMI**

**İNTERNET**  
BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME



Ergenliğin başladığı bu dönemde çocuklarda meydana gelen fiziksel ve psikolojik değişikliklere yönelik hazırlıklı olun ve ihtiyaçlarına karşı duyarlı olun.

► **Bu dönemde çocuklar arkadaşlarıyla ve dış dünya ile daha fazla zaman geçirmek ister.**

Çocukların bu dönemde talepleri artabildiği için her şeyin bir sınırı olması gerektiği onlara öğretilmelidir. Oynamanın, yemenin, gezmenin, çalışmanın ve teknolojinin de bir sınırı olmalıdır. Teknolojiden faydalanabilmek için bu sınırın önemli olduğunu belirtin.

Çocuklara sorumluluk alma becerisi öğretilmelidir. Kendi odasında, ev içinde ve okulda alması gereken sorumlulukları net olmalı ve yerine getirmesi için desteklenmelidir.





Yapılan araştırmalarda internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında bireylerde dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunları ortaya çıkardığı görülmektedir.. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda okumada, konuşmaları yorumlamakta ve yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.

**İnernetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı, dikkat süresini azaltabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Dikkat eksikliği derse yoğunlaşmayı, odaklanmayı ve anlama becerisini olumsuz etkileyebilir, okul başarısını düşürür. Bu nedenle teknolojik aletler akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi aletler üzerinde kontrolün sağlanması gerektiğini anlatın.**

Ders çalışırken telefonunun yanlarında bulunması, derse yoğunlaşmayı zorlaştırabilir. Sürekli telefona bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler rahatsız edebilir. Bu sebeple telefonun akademik performansının düşürebileceğini ona anlatın.

Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücudun hantallaşması gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri olduğunu anlatın.



## Bağımsız yapabileceği beceriler ve hobiler konusunda onları destekleyin.

- ▶ İnternet ve akıllı telefonunun bir boş zaman geçirme aktivitesi olmadığını anlatın. Ailesiyle, arkadaşlarıyla ya da kendisi ile baş başa kalıp teknoloji dışında da bir hayatın var olabileceğini hissetmesini sağlayın.





İletişim kurarken sadece sanal ortamları tercih etmek çocuklarda kendini ifade etme, jest ve mimiklerini kullanma gibi bazı sosyal becerilerinin gelişmemesine neden olabilir. Bu nedenle hem sanal ortamda gerçekleşen hem yüz yüze olan iletişimin birlikte sürdürülmesi gerektiğini anlatın.

- ▶ Çocukların arkadaşlarıyla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabilecekleri ve paylaşım yapabilecekleri ortamlarda da buluşmasını sağlayın. Yüz yüze oyunlarının daha heyecanlı, sohbetlerinin daha neşeli olduğunu görecektir.

İnternet ortamında geçirdikleri zaman ile ilgili çocuklarınız ile konuşun. Sanal ortamdaki arkadaşlarını, oynadıkları oyunları ve oyundaki geldikleri seviye gibi konular hakkında konuşarak bu ortamlarda neler yaşadıklarını öğrenebilirsiniz.



- ▶ Kendisi ile ilgili ya da ailevi özel bilgilerinizi dijital ortamda paylaşmamaları gerektiğini anlatın. İnternet ortamına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini belirtin. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike durumunda (siber zorbalık) sizden mutlaka destek almalarını sağlayın.
- ▶ **Karşılaştıkları herhangi bir tehlike siber zorbalık durumunda sizden mutlaka destek almalarını sağlayın.**



Teknoloji kullanımı ile ilgili uygulanacak sınır ve kuralları çocuğunuzla birlikte belirleyin. Sınır ve kuralları onun internet üzerinde kontrol sağlaması için belirlediğinizi ona açıklayın. Belirlenen kurallara uyulmadığı takdirde neler olabileceğini önceden konuşun.

- İnternette ve gençler arasında popüler olan video oyunları hakkında bilgi sahibi olun. Bu etkinliklere çocuklarınızla birlikte katılın. Onlarla internet ortamında da zaman geçirmek; iletişim, etkileşim, aile bağları, güven ve paylaşımları arttıracaktır.





İnternet ortamı dil öğrenme, kodlama ve yazılım, tasarım, dijital fotoğrafçılık, dijital müzik gibi alanlarda kendilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar. Çocuklarınızın internetin sağladığı bu fırsatlardan yararlanmasını sağlayın.

Çocukların evin dışında ve okulda dijital araçları nasıl kullandığını öğrenin. Bunun üzerine konuşmak yararlı olacaktır. Bu konuda öğretmenleri ile iletişim halinde olmak önemlidir.

**Çocuklarınızın sizi örnek aldığını unutmayın. Bu yüzden teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim hâlinde iken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.**

## UNUTMAYIN!

İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için vardır. Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil...



Yukarıdaki videoyu **Tıklayarak** ya da **Karekod Okuyucu** ile giriş yaparak izleyebilirsiniz.





Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



Psikolojik Danışma  
ve Rehberlik  
Servisi



eSafety Label  
for a safer school

Daha fazla bilgi almak için  
sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

[alitekinsoy.meb.k12.tr](http://alitekinsoy.meb.k12.tr)

**İNTERNET**  
BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME



Detaylı bilgi ve iletişim için:  
<https://orgm.meb.gov.tr>  
adresini ziyaret edebilirsiniz.

# ÇOCUKLARIMIZ İÇİN BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI

"Bu broşür Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Broşürde beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır."



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



Psikolojik Danışma  
ve Rehberlik  
Servisi

#BirOkuldanDahaFazlası

Geleceğimizin  
aydınlık yüzlerini  
birlikte koruyalım.



eSafety Label  
for a safer school

**İNTERNET**  
BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME

▶ ÖĞRETMEN - ORTAOKUL

**ÇOCUKLARIMIZ İÇİN  
BİLİNÇLİ İNTERNET  
KULLANIMI**



Öğretmenlerin öğrencilerin hayatlarında önemi büyüktür. Öğrenciler, öğretmenlerin söylediklerinden çok yaptıklarını model alırlar. Dolayısıyla öğretmenlerin teknolojiyi kullanma biçimleri öğrencilerin de onları model almalarına neden olur.

## NE YAPILMALI?

Öğrencilere "üretim odaklı teknoloji" ve "tüketim odaklı teknoloji" kullanım biçimlerinin ne olduğunu anlatın.

### Üretim odaklı teknoloji:

Teknoloji kullanırken ürün ya da içerik üretme ve aktif olma şeklinde tanımlanmaktadır. Örneğin; kodlama, oyun yazma, animasyon yapma gibi...





### Tüketim odaklı teknoloji:

Teknoloji kullanırken bir şey üretmeme, var olan ürünleri pasif olarak tüketmeye maruz kalma şeklinde tanımlanmaktadır. Oyun oynama, internette sörf yapma, sosyal medya takibi tüketim odaklı teknoloji kullanımına örnek olarak verilebilir.





Öğrencilere toplumsal kurallara internet kullanırken de uyulması gerektiğini anlatın. Oyun oynarken hakaret etmemek, kendisine ya da başkasına ait bilgileri ve görselleri internet ortamında paylaşmamak, zorbalık yapmamak gibi.

Siber zorbalık bütün boyutlarıyla öğrencilere ve velilere anlatılmalıdır. Bu gibi durumlara karşılaşıldığında ne yapılması gerektiğini onlarla paylaşın.

İnternet ortamlarda yapılan aktivitelere ve geçirilen zamana sınır konulmasının gerekliliği hakkında öğrencileri bilgilendirin. Sınır konulduğunda faydaları olduğunu, sınır konulmadığında ise bağımlılığa neden olabileceğini anlatın.

Öğrencilerin etkileşimini ve paylaşımını arttıracak aktiviteler planlayın. Bu aktiviteler üzerine konuşun ve paylaşım yapmalarını sağlayın. Kendini ifade etmenin yarattığı duygusal rahatlamayı fark etmelerini sağlayın.

- Öğrencileri, bedenlerini kullanabilecekleri spor ya da beceriler için cesaretlendirin. Aileleri bu konuda teşvik edin. Öğrencilerin bu tür hobi ve aktivitelerini okulda sergilemelerine fırsat verin ve diğer öğrencilerin de bu çalışmalara dahil olmasını sağlayın. Başarılarını kutlayın. Bu konuda ne hissettiklerini paylaşmalarını sağlayın.

Öğrencilerin okulda teknolojiyi kullanım düzeyleri ve biçimleri hakkında aileleri ile iletişim içinde olmanız oldukça önemlidir. Elinden telefonu hiç düşürmeyen, derslerde genelde internet oyunlarından söz eden öğrencileri fark ettiğinizde aileleri ile bu durumu paylaşın.



Okul gezileri ile tiyatro, sinema, müze ve tarihi yerleri gezmenin keyfini yaşamalarını sağlayın. Grup olarak ödevler ve projeler hazırlamaları için ortamlar oluşturun. Grup olarak yaptıkları bu çalışmaya ilişkin duygu ve düşüncelerini paylaşmalarını sağlayın.

- ▶ Üretim odaklı teknoloji kullanan öğrencilerin yaptıkları çalışmaları okulda arkadaşları ile paylaşmalarını sağlayın. Öğrencileri bu projeleriyle ulusal ve uluslararası turnuvalara katılmaları için destekleyin.
- ▶ Yapılan araştırmalarda internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında bireylerde dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunlar ortaya çıktığı görülmüştür. Bu nedenle interneti yoğun kullanan kişiler günlük yaşamda okumada, konuşmaları yorumlamakta ve yeni şeyler öğrenmekte güçlükler yaşarlar.



**İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımının geleceği düşünmeyi engellediğini, geleceğe yönelik hedef belirlemeyi zorlaştırdığını onlara anlatın.**

Ders çalışırken telefonunun yanlarında olmasının, sürekli bildirimlerin gelmesinin derse yoğunlaşmayı zorlaştırabildiğini ve bu sebeple çocukların akademik performansının düşebileceğini anlatın. Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücudun hantallaşması dış görünüşe de olumsuz etkileri olduğunu anlatın.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı, dikkat süresini azaltabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir. Dikkat eksikliği derse odaklanmayı ve anlama becerisini olumsuz etkileyebilir, okul başarısını düşürür. Bu nedenle akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi aletler üzerinde kontrolün sağlanması gerektiğini anlatın.



- Kişisel, ailevi ve özel bilgilerinizi internet ortamında paylaşılması gerektiğini anlatın. İnternet ortamına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini belirtin. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike siber zorbalık durumunda sizden ve ailelerinden destek almaları gerektiğini anlatın.
- Devamsızlık yapma, okula geç gelme, derslerde uyuklama, ödevlerini yapmama, öz bakımın azalmaya başlaması, huzursuz ve gergin olma gibi belirtilere rastladığınızda öğrencinin bağımlı olması tehlikesini göz önünde bulundurun. Bu durumu öğrenci ile birlikte okul rehberlik ve psikolojik danışma servisi ve aile ile paylaşmak yararlı olabilir.

İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için vardır. Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil...

İnternet Kullanımı İçin  
Öğrencilere  
Verilebilecek Mesajlar



Yukarıdaki videoyu **Tıklayarak** ya da **Karekod Okuyucu** ile giriş yaparak izleyebilirsiniz.





Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



Psikolojik Danışma  
ve Rehberlik  
Servisi



eSafety Label  
for a safer school

Daha fazla bilgi almak için  
sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

[alitekinsoy.meb.k12.tr](https://alitekinsoy.meb.k12.tr)



Detaylı bilgi ve iletişim için:  
<https://orgm.meb.gov.tr>  
adresini ziyaret edebilirsiniz.

**İNTERNET**  
BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME

# ÇOCUKLARIMIZ İÇİN BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI

"Bu broşür Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Broşürde beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır."