

e-Güvenlik

Cep Telefonu ve Sosyal Medya Bağımlılığını Fark Etmek Önemlidir

Sosyal medya kullanımı, modern bir davranış olarak tanımlanmakla birlikte davranışsal bağımlılıklara odaklanan çalışmalarda sosyal medyada geçirilen zamanın giderek arttığı da bildirilmektedir. Sosyal medyanın bilimsizce kullanımına; sosyal medyada geçirilen zamanın giderek artması, sosyal medyayı olumsuz duyguları azaltmak için kullanma, sosyal medya kullanımının yasaklanması durumunda sıkıntı çekme, sosyal medya kullanımını nedeniyle diğer önemli yaşam alanlarına zarar verme, sosyal medya kullanımını kontrol edememe şeklindeki belirtilerin eşlik etmesi durumu "Sosyal Medya Bağımlılığı" olarak tanımlanmaktadır. Bu durum, bireyin zamanla dış dünyadan koparak çevresiyle iletişim kurmakta güçlük çekmeye başlamasına yol açmaktadır.

Cep Telefonu ve Sosyal Medya Bağımlılığı Nelere Sebep Olur?

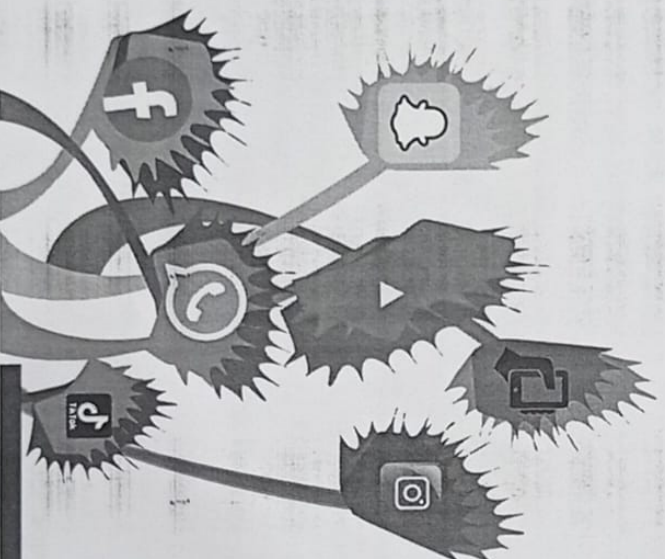
- Yapılan çalışmalar, aşırı sosyal medya kullanımının;
- depresif belirtiler,
 - benlik saygısı,
 - genel ve fiziksel görünüm kaygısı
 - beden memnuniyetsizliği
 - depresyon,
 - anksiyete semptomları
 - artmış stres belirtilerine yol açmaktadır.

Cep Telefonu ve Sosyal Medya Bağımlılığından Kurtulma Yolları

- Uygulamaları telefonlarınızdan kaldırın
- Günlük periyotlar oluşturun
- Arkadaşlarınız ile fiziksel olarak buluşmayı tercih edin
- Sosyal medya yerine hayallerinize giden yollarda çalışın
- Yatağınıza teknolojik ürünler ile gitmeyin



KARAMUSA
ORTAKULU



TEKNOLOJİNİN AZI KARAR, ÇOĞU ZARAR



Gerçek ilişkiler ve bağlar kurun.

Hayatınıza anlam katacak farklı uğraşlar edinin.

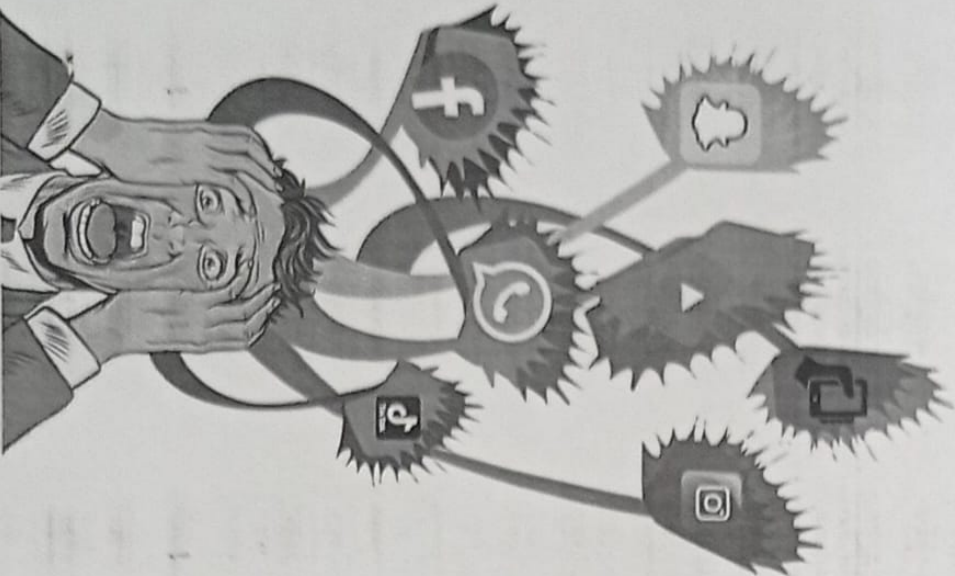
Sosyal medya bağımlılığı için gerekirse destek alın.

Bilgi almak veya öğrenmek için tek kaynağınız sosyal medya olmasın.

CEP TELEFONU VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI

e-Güvenlik

CEP TELEFONU VE SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIĞI



e-Güvenlik Nedir?

e-Güvenlik çevrimiçi ortamda güvende kalma ve çocukların internet kullanımının getirdiği çeşitli siber sorunlardan korunması için alınan önlemleri sağlamayı ifade eder.

İnternetteki Fırsatlar

- Sınırsız Bilgi
- Kolay Erişim
- Çevrimiçi Uygulamalar
- Kolay Alışveriş

İnternetteki Risk ve Zararlar

- Yanlış ve/veya Zararlı Bilgiye Erişim;
- Siber Zorbalık,
- Sanal Dolandırıcılık,
- Kişisel Bilgilerin Paylaşımı ve Kimlik Hırsızlığı,
- Zararlı Yazılımlar,
- Oltalama,
- Porno grafi /Çocuk İstismarı/ Fuhuş,
- Yasadışı Kumar
- İnternet Bağımlılığı,
- Sağlık Sorunları,
- Yabancılarla Çevrimiçi ve Çevrimdışı İletişim,
- Şiddet/Néfre/ırkçılık Faaliyetleri
- Silah ve Madde Kullanımı
- Telif Hakları İhlali olarak sıralanabilir.

Gerçek ilişkiler ve bağlar kurun.

Hayatınıza anlam katacak farklı uğraşlar edinin.

Sosyal medya bağımlılığı için gerekirse destek alın.

Bilgi almak veya öğrenmek için tek kaynağınız sosyal medya olmasın.

Karamusa Ortaokulu olarak öğrencilerimizi e-güvenlik ile ilgili konularda bilgilendirip farkındalık sağlamaya çalışıyoruz.



KARAMUSA
ORTAOKULU

