



GÜVENLİ İNTERNET



SOSYAL MEDYA İnternet kullanıcılarının birbirileriyle bilgi, görüş, ilgi alanlarını, yazılı görsel ya da işitsel bir şekilde paylaşarak iletişim kurmaları için olanak sağlayan araçlar ve web sitelerini içermektedir.



SOSYAL MEDYANIN GELİŞİMİ

1971 – İlk e-mail

1978 – BBS - İki arkadaş!

1988 – IRC

1994 – GeoCities / Friends United

1997 – AOL / Google / Sixderegress

2000 – .com patlaması / Myspace,
LinkedIn

2002 – Friendster İlk 3 ay 3 milyon

2003 – Plaxo, Hi5, Del.icio.us

2004 – Facebook ve Flickr

2005 – YouTube

2006 – Twitter

2007 – Friendfeed

2009 – Tumblr

2010 – Google Buzz

2012 – Google Plus

2014 ...

ebay YAHOO!

facebook flickr

msn myspace

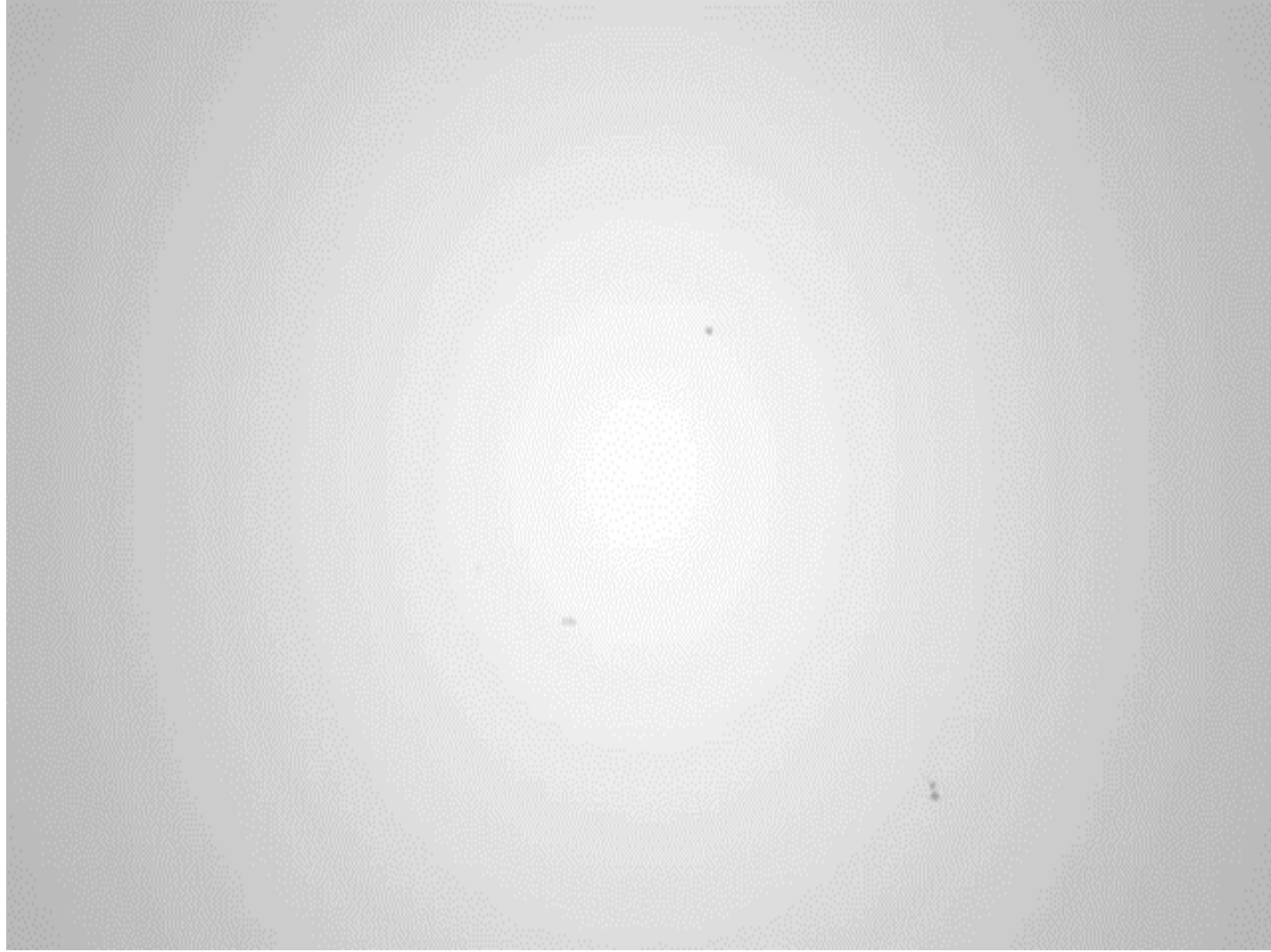
amazon.com Google

Alexa LinkedIn

twitter YouTube

bing skype

İNTERNET GÜVENLİK PAKETİ



TEKNOLOJİNİN YARARLARI

Eski arkadaşlarınıza ulaşabilir, yeni arkadaşlar edinebilirsiniz.

İletişimde zaman ve mekan engellerini ortadan kaldırabilirsiniz.



"FaceBook" bazılarının hiç işine yaramaz...



Yaşam tarzınıza ve düşüncelerinize göre gruplar kurabilir ve sayfalar açabilirsiniz.

Yalnızlık duygusunun neden olacağı depresif düşüncelerden uzak kalabilirsiniz.

Az kelimeyle çok şeyler ifade eden cümleler oluşturabilen bir yazar ve şaire dönüşebiliyorsunuz.

Ürün, marka ve hizmetinizi birinci dereceden müşterilerinize çok ucuza tanıtabilirsiniz.

Anlamli ve anlamsız veri yığından anlamlı ve faydalı bilgiler oluşturabilir.

Direk birinci derecede kaynağından bilgiye ulaşabiliyorsunuz.

Özel yetenekleri olan insanlara fırsat kapısı olabiliyor.



TEKNOLOJİNİN ZARARLARI

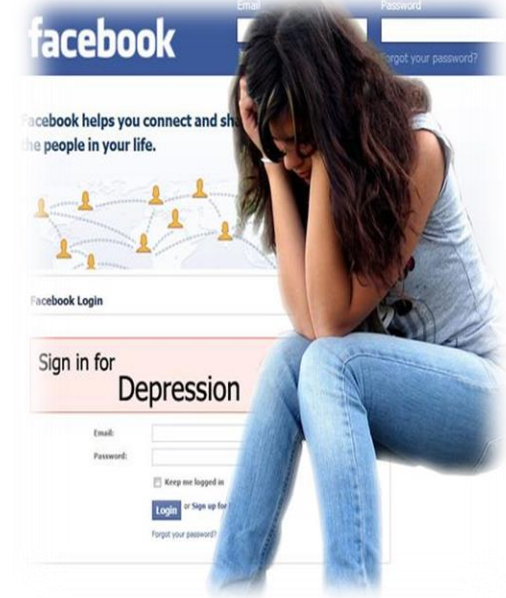
Sosyal Medyadan uzaklaştığında oluşan agresiflik ve depresiflik hali.

Kişisel, ailevi ve iş hayatınızdaki mahremiyetiniz deşifre olabilir.

Sosyal medya sizi a sosyal bir insan haline getirebilir.

Sosyal medya dedikodu kültürünü arttırdı.

Narsisizme yol açar bilir.



Sosyal Medyada üzerinden gerçekleşen boşanma, intihar, dolandırıcılık her geçen gün artıyor.

Birçok zararlı yazılım sosyal medya kanalıyla bulaşabilir.

Yorumlarla firmaların marka değeri zarar görebilir.

Zararlı sosyal örgütlenmeler olabilir.

Sosyal medya dili yozlaştırıyor.



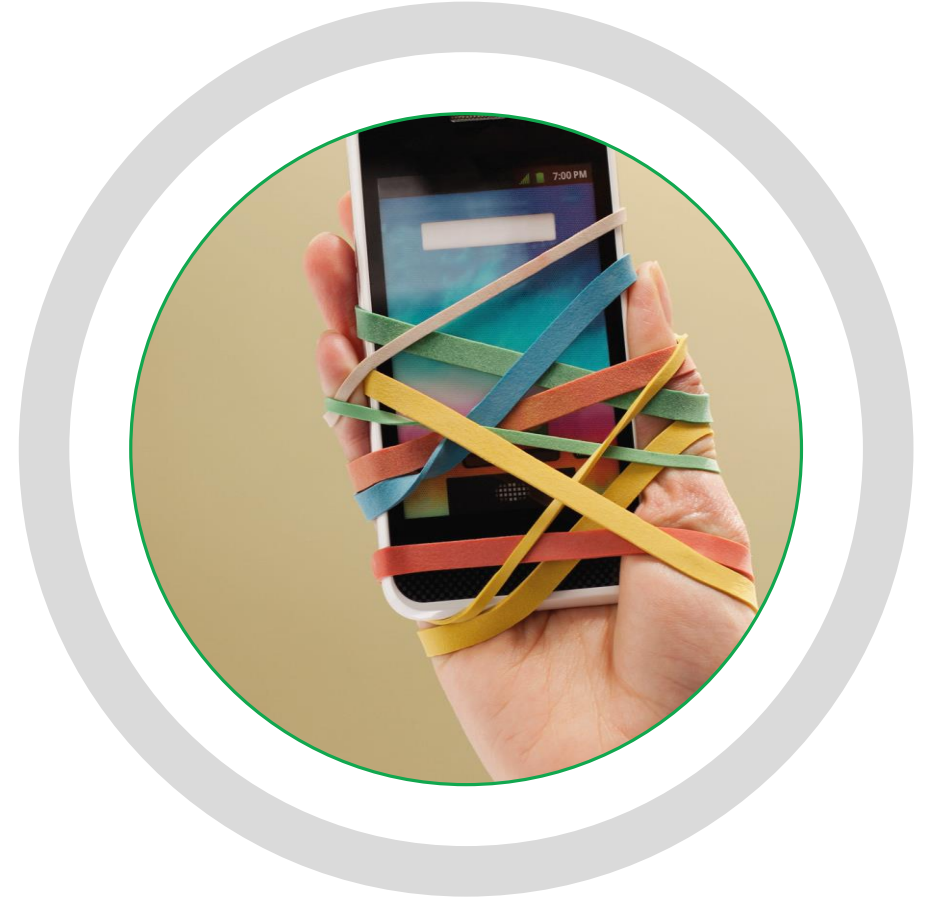
Videoyu izleyemiyorsanız QUICK TIME programını indirmeniz gerekmektedir.



○ Bağımlılık

Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde;

- Kontrolünü kaybetmesi ve
- Onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.



Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Ruhsal ve bedensel sıkıntılara rağmen teknolojiyi kullanmaya devam eder.



Bağımlı olduğu şeyle gittikçe daha çok vakit geçirmek ister.



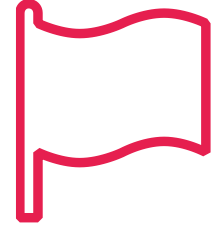
Teknolojiyi istediği gibi kullanamazsa aksi, asabi ve öfkeli olur.

Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

Teknoloji bağımlısı bir kişi;



Bağımlı olduğu şeyi kullanmazken bile onu düşünür.



Sorumluluklarını yerine getirmekte zorlanır.

Bilgisayarda, tablette ve telefonda oyun oynarken ya da internette vakit geçirirken zamanın nasıl geçtiğini anlamıyorsak ve oyunu bırakamıyorsak bu bir uyarı işareti olabilir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

İNTERNET NE KADAR BÜYÜK?





○ Kimler Risk Altında?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler,
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar,
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar,
- **Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar.**



○ Kimler Risk Altında?

- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler,
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar,
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri,
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar.



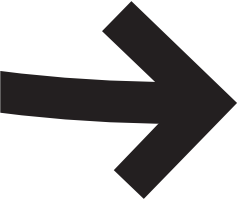
Süreç Nasıl Başlar?

Önce
can sıkıntısıyla
başlar



Can sıkıntısını giderecek
daha aktif, daha verimli ve faydalı
uğraşlar bulamamakla ve
sonunda teknolojik aygıtlarla
baş başa geçirilen zamanla
devam eder.





ilk adım
merakla atılır



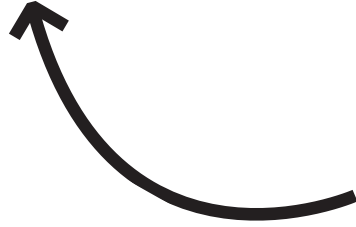
2. adım
sosyal
kullanım



3. adım
eğlenmek yada problemlerden
kaçmak için kullanmak



4. adım
bağımlı kullanım



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hep daha fazlası istenir

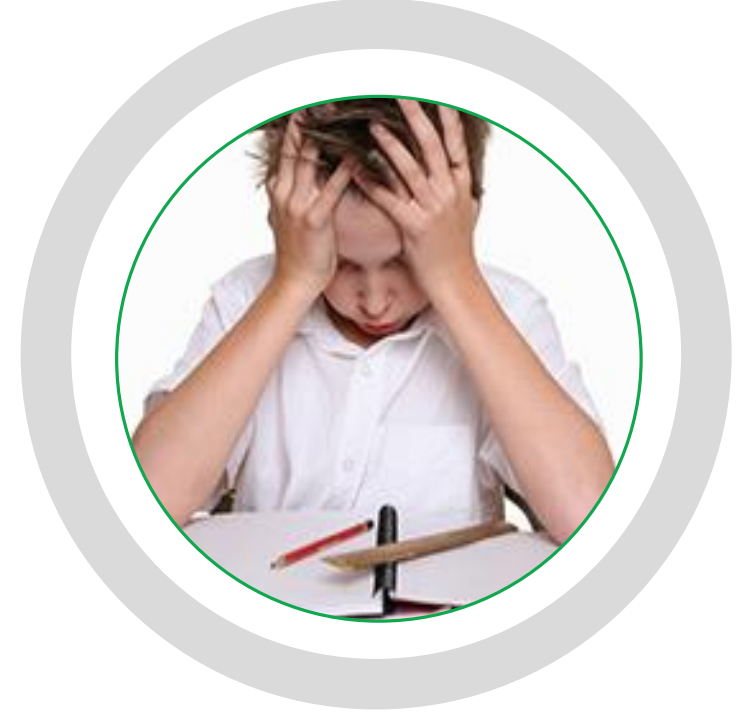
▮ Sabaha kadar oynadım!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Teknolojinin olmadığı ortamlar sıkıcı gelir.

Off yaa... Son zil çalsa da eve uçam!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Kendini kontrol edemez.



Sadece 5 dakika daha!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Hayatı gitgide fakirleşir.

Canım hiçbir şey istemiyor!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sağlık problemleri başlar.



Ah belim! Bu merdivenleri
kim çıkacak şimdi?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı


Kendini kötü hisseder.

 Psikolojim bozuldu!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Çevresindekilerle tartışmalar yaşanır.

 Bana karışma!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sorumluluklarını aksatmaya başlar.

Ödev bugüne miydi?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Başka bir şey düşünemez hale gelir.

Hele bir bilgisayarına kavuşayım,
dünkü oyunda kaybettiğim
puanları geri almasını
bilirim ben!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı


Yalan söylemeye başlar.

Yok canım, daha şimdi
oturmuştum başına!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Sosyal ilişkileri zarar görür, yalnızlaşır.

 Kendimi çok yalnız hissediyorum!



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Uyku düzeni bozulur.



Daha yeni yatmıştık! Ne zaman
sabah oldu?



Adım Adım Teknoloji Bağımlılığı

Ailesinden uzaklaşır, yeme düzeni bozular.

Anne, yemeğimi odamda yesem olur mu?



Teknolojik Bağımlılıklar



**İNTERNET VE
SOSYAL MEDYA**



**TELEFON
VE TABLET**



**OYUN
KONSOLLARI**



**BİLGİSAYAR
VE TELEVİZYON**

Sosyal Medya Bağımlılık Yapar mı?

- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekte,
- Sürekli bir şeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız,
- Aşırı zaman alıyor, ulaşamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Günlük hayatınızın ve sorumluluklarınızın aksamasına sebep oluyorsa,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
... sosyal medya bağımlısı olabilirsiniz.



Oyunlar Bağımlılık Yapar mı?

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçiriyorsanız,
- Oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşıyorsanız,
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih ediyorsanız,
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılarından daha çok önemsemeye başlıyorsanız,
- Fazla oyun oynamak yüzünden notlarınız düşüyorsa, devamsızlık sorunları yaşıyor ve uykusuz kalıyorsanız, **oyun bağımlısı olabilirsiniz!**



Bağımlılıktan Korunmak İçin Öneriler



Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın



Yerini doldurun, kullanımı azalttığınızda yeni faaliyetlere yönelin (Spor, hobi, vb.)



Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?



Zararlarını, sizden aldıklarını düşünün.



Gerekirse uzman yardımı alın.

İnternet Bağımlılığından Nasıl Kurtulabilirsiniz?

- ❖ **Neleri kaçırdığınızın farkına varın; sevdiklerinizle vakit geçirme, egzersiz, hobiler, sosyal etkinlikler vb. faaliyetlerle zamanınızı harcayın.**
- ❖ **İnternette ne kadar süre kaldığınızı ölçün; bir not defterine haftada kaç saat, internetteki hangi etkinliğe ne kadar zaman ayırdığınızı not edin.**

- ❖ **Sevdiklerinizle beraber yeni yaşantılar/etkinlikler planlayabilirsiniz.**
- ❖ **Gerçek dünyadan destek alıp sevdiklerinizle zaman geçirmeye çalışın.**
- ❖ **Kendinize karşı sabırlı olun çünkü bir alışkanlığı yıkıp yerine yenisini koymak zaman alabilir.**

Cep Telefonu

Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız
cep telefonu bağımlısı olma riski taşıdığınız söylenebilir:

- **Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.**
- **Cep telefonumu her zaman yanımda taşıyorum.**
- **Uyduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.**
- **Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.**
- **Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.**
- **Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.**
- **Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.**



Fazla Cep Telefonu Kullanımı ile Baş Etmek İçin



Cep telefonu kullandığınız zamanları gözlemleyin.



Cep telefonu ile yapmakta olduđunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak iře bařlayın.



Bir kiřiyle yüz yüze iletiřimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlařın.

Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku dzeninizin bozulmamasını nceleyin.



Teknoloji ile İlişkiniz Nasıl Olmalı?

- Spora ve hobilere vakit ayırın.
- **Bilgisayarınızla sırdaş olmayın.**
- Ailenizle daha fazla vakit geçirin.
- **Mutlaka zaman sınırlaması koyun.**
- Kitap okumaya kesinlikle vakit ayırın.
- **Öğrenmeye ve ödevlerinize vakit ayırın.**
- Dışarıda oyuna ve dinlenmeye vakit ayırın.
- **Doğayla vakit geçirmenin rahatlatıcı etkilerinden yararlanın.**
- Telefon yanınızda olmadan da dışarı çıkabileceğinizi unutmayın.



Teknoloji Bağımlısı Olmamak İçin

Program
Yap!

Başka
Alternatifler
Oluştur!

Spor
Yap!

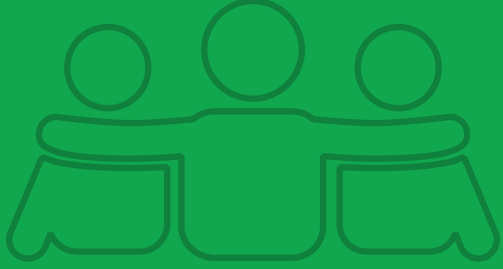
Zaman
sınırlaması
şart!

Gerektiğinde
yardım
almasını bil!

Ailenle
geçirdiğin
Zamanı
arttır!

Dışarı
Çık!

**e-sosyal misiniz?
a-sosyal mi?**



**Sosyal çevreni
sosyal medya ile
kısıtlama**



**Hayat nehri
netten akıyor!**

**İnternete bağlı ol,
bağımlı olma.**



**Telefonun çeksin,
ama seni içine
çekmesin**

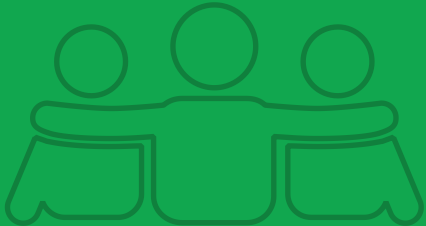


**Sıfır teknoloji değil,
sınırsız teknoloji değil,
yeterince teknoloji.**



**Teknoloji çözüm üretir,
bağımlılık sorun üretir.**

**Azı karar,
çoğu zarar.**



- ÇOCUK CİNSEL İSTİSMARI NEDİR?
- Çocuğun cinsel istismarı, bir çocukla yetişkin (ya da diğer bir çocuk) arasındaki çocuğun fail ya da gözlemcinin seksüel dürtüyle kullanıldığı her türlü etkileşimdir. Cinsel istismar dokunma davranışları içerebildiği gibi dokunma davranışları içermeden de gerçekleştirilmiş olabilir.



- Dokunma cinsel organlar, göğüs, kalça, oral-jenital ya da cinsel temas olabilir. Dokunmadan olanı çocuğun çıplak bedenini seyretme, teşhir, ya da çocuğu pornografiye maruz bırakma (pornografik içerikli resim film vs gösterme). İstismarcı çoğu zaman fiziksel güç kullanmaz, ama ovun kullanabilir, hile yapıp kandırabilir, korkutabilir, kimseye söylememesi için tehdit yollarını kullanabilir.



- İstismarcılar genellikle ustaca ikna beceri ve taktikler kullanarak çocuğun bağlanmasını sağlarlar. Bu taktikler hediyeler alma ya da özel aktiviteler ayarlama olabilir ki böylece kurbanın kafası karışarak karşı koymasını zorlaştırır



KİMLER CİNSEL İSTİSMAR EDİLEBİLİR?

- Her yaştan, her ırktan, her etnik gruptan ve her ekonomik zeminden çocuklar kolayca cinsel istismara maruz kalabilir. Çocuk cinsel istismarına erkek ve kız çocukların tamamı, her semtte, ve her cemiyette ve her ülkelerde dünyanın her yerinde maruz kalabilirler.

Bir çocuğun cinsel istismara maruz kaldığını nasıl söyleyebilirsiniz?

- Cinsel istismara uğramış çocuklar bir dizi duygusal ve davranışsal tepkiler gösterirler, bunların birçoğu diğer çeşit travma geçiren çocukların karakteristiğidir. Bu tepkilerden bazıları şunlardır:
- Gece kabusların artması ve /veya diğer uyku güçlükleri
- İçer kapanma



- Öfke patlamaları
- Anksiyete (kaygı)
- Belli bireylerle yalnız kalmak istememesi (yalnız kalmaya karşı direnme)
- Yaşına göre uygun olmayan cinsel kelimeler kullanma ya da davranışlarda bulunma



- Her ne kadar cinsel istismara uğramış çocukların birçoğu duygusal ve davranış değişiklikleri gösterse de bazıları göstermeyebilir. Sonuçta sadece belirtilere odaklanmayıp, ama koruma tedbirleri ve iletişim beden sağlığı ve güvenliği öğretmek ve cinsel konularda konuşmaya da açık olup çocuğunuzun sizinle gereğinde konuşmasını teşvik etmek de önemlidir.



- İstismarcı çocuk için ya da aile için önemli biri ise çocuk istismarcının problem yaşamamasından endişe eder. Ayrıca çocuklar çoğunlukla cinsel istismara maruz kalmalarının kendi hataları olduğuna inanırlar, dolayısıyla bu açığa çıktığında başlarının derde girmesinden korkarlar. Çok küçük çocuklar istismara uğradıklarını anlatabilecek kadar dil becerisine sahip olmayabilir. va da özellikle seksüel istismar oyun içinde olur anlayamazlar olduğunu



ÇOCUKLAR CİNSEL İSTİSMARA UĞRADIKLARINDA NEDEN SÖYLEMEZLER?



- Birçok sebepten çocuklar cinsel istismara maruz kaldıklarını açıklamak istemezler şunlar dahil:
- Fiziksel zararlar tehditler (çocuğun kendisine ve(ya) çocuğun ailesine)
- Evden atılma korkusu
- Kendisine inanılmaması korkusu
- Utanma veya suçluluk



ÇOCUKLARI CİNSEL İSTİSMARDAN KORUMAYA YÖNELİK TAVSİYELER

- 1- Çocuklarınıza vücudun özel bölgelerinin doğru adlarını öğretin.
- 2-Sadece yabancıların tehlikeli olduğuna odaklaşmayın. Unutmayın ki çocukların çoğunluğu tanıdığı ve güvendiği kişiler tarafından istismar edilmektedir.
- 3- Çocuklarınıza fiziksel güvenlik ve hangi dokunmanın normal hangisinin normal olmadığını öğretin.
- 4- Çocuklarınızı vücutları hakkında kararların kendilerine ait olduğunu konusunda bilinçlendirin. Başkalarının kendisine dokunmasını istemediğinde hayır demeye yüreklendirin, istismar amaçlı olmasa bile ve başkalarına dokunmamalarını söyleyin.
- 5-Yetişkinler ve büyük çocukların asla vücutlarının parçaları ile ilgili yardıma ihtiyaçlarının olmayacağını bildiklerinden emin olunuz (banyoda ya da tuvalete giderken).

- 6-Çocuklarınıza kendi bedenlerinin bölgelerine kendilerinin bakmalarını öğretin (Tuvalete, banyoya giderken, tuvalet kağıdı kullanırken vs). Böylece diğer yetişkin ve çocukların yardımına bağımlı olmazlar.
- 7- Çocuklarınızı iyi sırlar (süpriz partiler gibi- bunun sakıncası yok çünkü uzun zaman sır tutmak zorunda değiller) ve kötü sırlar (onlar çocuğun sonsuza kadar tutmak zorunda olduğu sırlardır, ki bu kabul edilemez) arasındaki fark konusunda eğitin.



İNTERNET KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER NELERDİR?

- 1. En az çocuğunuzu koruyacak kadar İnternet kullanmayı öğrenin.
- 2. İnternet kullanımında yasaklayıcı değil, zaman açısından sınırlayıcı olun.
- 3. İnternetin derslerini aksatmasına izin vermeyin.
- 4. Diğer sosyal aktivitelere katılımını özendirin.
- 5. İnternet sebebiyle sorumluluklarını yerine getirmemesine fırsat vermeyin.



OLASI TEHLİKELER NELERDİR?

- 1. Tanımadıkları kişilerle arkadaşlık
- 2. Aşırı kullanımın sebep olduğu internet bağımlılığı
- 3. Fiziki sağlık sorunları
- 4. Öfke, şiddet ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlar
- 5. Şiddet ve müstehcen içerikli görüntüler



- 6.Müstehcen yayın ya da şiddet içeren internet sitelerine tesadüfen ve kolaylıkla girebiliyor olması,
- 7.Yaşına uygun olmayan görüntülerle karşılaşılıyor olması,
- 8.Kimliğı belirsiz ve tehlikeli kişilerce kandırılma ya da taciz edilme ihtimali tüm yaşantılarını etkileyecek ve kalıcı izler bırakacak sonuçlar doğurabilmektedir.



ÇOCUĞUNUZUN BİLMESİ GEREKENLER NELERDİR?

- 1. İnternette tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine hayır demeyi
- 2. Hoşlanmadıkları bir durumu sizinle paylaşmaları gerektiğini
- 3. İnternet üzerinden gelen cazip, fakat aldatıcı teklifleri reddetmeyi
- 4. İnternetin gerçek hayattan çok farklı olduğunu
- 5. Hayatın sadece İnternetten ibaret olmadığını



EBEVEYN OLARAK YAPMAMIZ GEREKENLER

- ÇOCUĞUMUZU BİLGİSAYAR VEYA TABLET İLE ODASINDA YA DA BAŞKA BİR YERDE TEK BAŞINA BIRAKMAMAK.
- ÇOCUĞUMUZUN KULLANDIĞI İNTERNETE MUTLAKA GÜVENLİ İNTERNET PAKETİ ALMALIYIZ.
- YOU TUBE V.B. SİTELERDE GÜVENLİK UYGULAMASINI MUTLAKA ETKİNLEŞTİRMEMİZ GEREKMEKTEDİR.
- EĞER BUNLARI YAPAMIYOR İSEK HERHANGİ BİR BİLGİSAYAR FİRMASINDAN PROFOSYONEL DESTEK ALMALIYIZ.



DAVRANIŞLARI KAZANDIRMAK İÇİN ÖNCE ÖRNEK OLUN!

- 1. İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun.
- 2. Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve uygulayın.
- 3. Belirlediğiniz İnternet kullanım zamanına siz de riayet edin.



SOSYAL AĞLARA DİKKAT!

- 1. Çocuđunuz bu sitelere (örn. facebook) üye ise, sizde üye olup onun arkadaşı olun.
- 2. Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmasını sağlayın.
- 3. Tam isim, adres, telefon, okul, özel fotoğraflarını paylaşmamasını söyleyin.
- 4. Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerine eklememelerini söyleyin.
- 5. Arkadaşı olarak kimlerle arkadaşlık ettiğini aralıklarla kontrol edin



TEKNOLOJİ CANAVARA DÖNÜŞMEDEN



Teşekkür ederiz