

# 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.

**HAYALET TİTREŞİM**

Telefon çalmadığı zamanlarda bile sürekli titreştiğini hissetmek.

**GOOGLE TAKİBİ**

Etrafındaki insanları sürekli olarak internette aramak.

**SELFİTİS**

Sürekli kendi fotoğrafını çekip sosyal medyada paylaşmak.

**BORDERLINE SELFİTİS**

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

**PHUBBING**

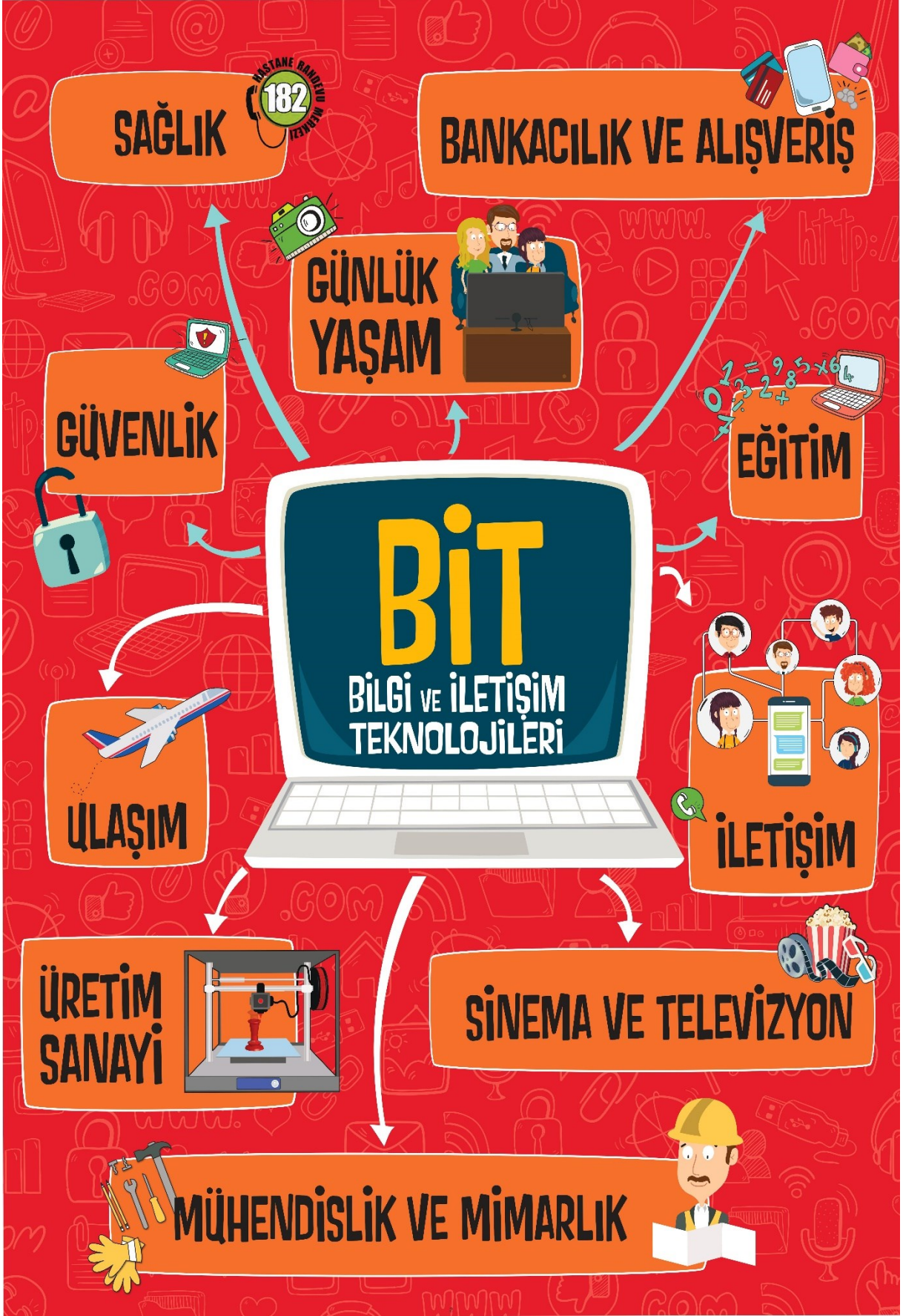
Akıllı telefon bağımlılığı.

**PHOTOLURKING**

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

**SİBERKONDRI**

Hastalığını internet üzerinden araştırarak çözmeye çalışmak.



# NASIL OTURSAM?

BİLGİSAYAR KULLANIRKEN DİKKAT ETMEMİZ GEREKENLER

Ekran **göz hizasına** gelmeli.

Ekrana yakından bakılmamalı.

Ayaklar **yer ile temas etmeli**, yer ile temas etmediği durumda desteklenmeli.



**Dik** oturmalıyız.

Kollar dirseklerden **90 derece** kırılmalı.

Bilekler klavye kullanırken **desteklenmeli**.

Koltuk yüksekliği **ayarlanabilir** olmalı.



Her bir saatlik çalışma süresi sonunda 5-15 dakikalık aralar verilmeli.

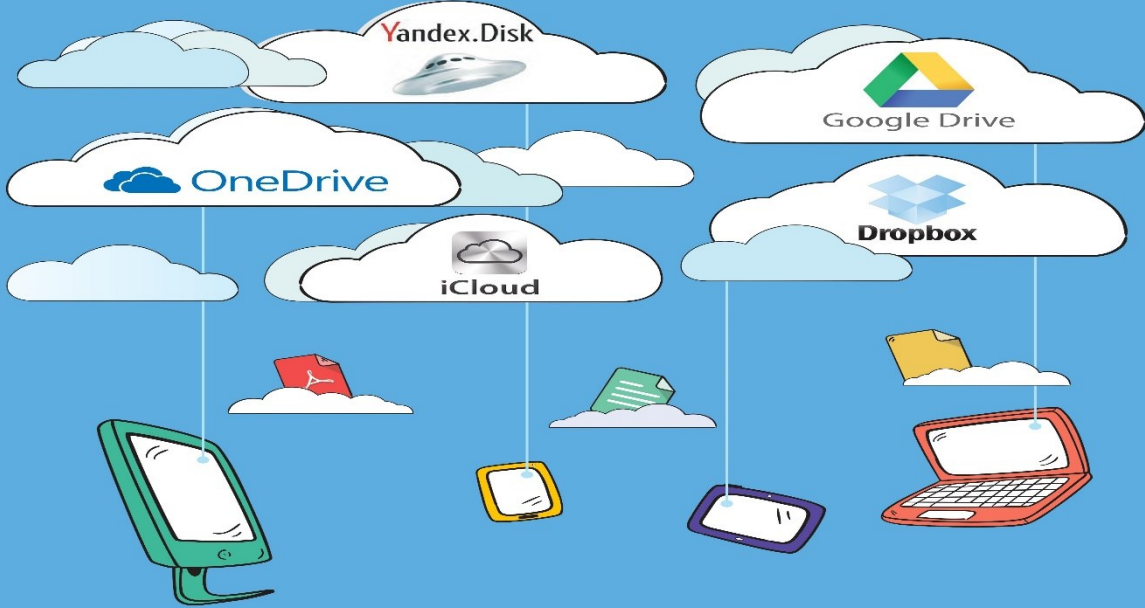


Ara verildiği sırada gözler dinlendirilmeli (Kitap okumak veya televizyon izlemek gibi aktivitelerden kaçınılmalı. ).



Ara verildiği sırada hareketli egzersiz yapılmalı (Bisiklet sürmek, yürüyüş yapmak, paten kaymak vb. ).

3



## BULUT DEPOLAMA

Dosya ve klasörlerimizi (resim, video, müzik...) internet üzerinde saklamamız için bize verilmiş bir alan.

**DOSYALARIM HER AN HER YERDE BENİMLE!**



14

# ZORBA OLMA!

Sakin ol.

Zorbaya cevap  
verme, onu engelle.

Sana zorbalık yaptığı  
belgelerin ekran görüntüsü al.

Sana gönderdiği mesajı ya da elektronik postayı sakla.

Hemen güvendiğin bir yetişkinle paylaş.

Yetişkinlerin rehberliğinde, sana zorbalık yapan kişiden  
şikayetçi ol.

Kişisel  
görüşmeleri  
kaydetme ve  
paylaşma!

Kişinin sanal  
ağıdaki  
duvarında  
rahatsız edici  
paylaşımlarda  
bulunma!

Rahatsız  
edici  
ve çok fazla  
sayıda  
mesaj  
gönderme!

Kişilerle ilgili  
doğru olmayan  
veya onları  
rahatsız  
edebilecek  
bilgileri  
paylaşma!

# ZORBADAN KORKMA!

## YARATICI BİRLİKTELİK



© Her hakkı saklıdır.

© Kamu malıdır. Telif süresi bittiği için telif hakkı olmadan kullanabilirsin.

CC Bazı hakları saklıdır.

0 Hiçbir hakkı saklı değil. Serbestçe kullanabilirsin.

👤 Sahibine atıf yapmalısın.

🔄 Aynı lisans türü ile lisanslarsan değiştirip, kopyalayıp kullanabilirsin.

🚫 Eseri ticari amaçla kullanamazsın.

⚖️ Eseri türetemezsin.



Google'da kullanım  
hakklarına göre arama  
yapabileceğini biliyor  
muydun?

