

1. Bilişim Teknolojilerinin Olumlu ve Olumsuz Yönleri

- **Olumlu Yönleri:**

- İnternette ödevler için bilgi bulabiliriz.
- Ailemiz ve arkadaşlarımızla görüntülü konuşabiliriz.
- Oyunlar oynayarak eğlenebiliriz.
- Uygulamalar sayesinde yabancı dil öğrenebilir, yeni şeyler keşfedebiliriz.

- **Olumsuz Yönleri:**

- Uzun süre telefon/tablet kullanırsak gözlerimiz ağrıyabilir.
- Bilgisayar başında çok oturursak sırt ve boyun ağrısı olabilir.
- İnternette fazla vakit geçirmek derslerimizi aksatabilir.
- Zararlı içeriklerle karşılaşma riskimiz olabilir.

- **Soru:**

- “Telefonu/ bilgisayarı hangi amaçlarla kullanıyorsunuz?”
- “Sizce fazla oyun oynamanın zararları neler olabilir?”

 Etkinlik:

Tahtaya iki sütun çiz: **Olumlu – Olumsuz.**

2. Fiziksel Güvenlik Önlemleri

- Bilgisayar kullanırken **dik oturmalı** ve sırtımızı sandalyeye yaslamalıyız.
- Ekran gözümüzden yaklaşık **bir kol boyu uzaklıkta** olmalı.
- Gözlerimizi dinlendirmek için her **20 dakikada bir ekrandan uzaklaşıp 20 saniye uzağa bakmalıyız.**
- Tablet ve telefonları çok uzun süre elimizde tutmamalıyız.

 Soru:

- “Bilgisayar kullanırken nasıl oturmalıyız?”
 - “Ekran gözümüze çok yakın olursa ne olur?”
-

3. Bilişim Teknolojilerinin Beden ve Ruh Sağlığına Etkileri

- **Beden Sağlığı:**
 - Uzun süre ekrana bakmak gözlerde yanma, bulanıklık yapar.
 - Yanlış oturuş duruş bozukluğuna sebep olabilir.
 - Fazla telefon kullanımı uyku düzenini bozar.
- **Ruh Sağlığı:**
 - Çok oyun oynayan çocuk bazen derslerini unutabilir, bu da stres yaratır.
 - Sosyal medyada gördüğümüz şeyler bazen bizi üzebilir veya kışkırtabilir.
 - Ama doğru kullanıldığında arkadaşlarla haberleşmek, eğlenmek ve öğrenmek ruhumuza iyi gelir.

Soru:

- “Gece geç saatlere kadar tablet kullandığınızda sabah nasıl hissediyorsunuz?”
 - “İnternette eğlenceli bir video izlemek ruhunuzu nasıl etkiler?”
-

4. Dijital Kimlik

- Her insanın internette **bir kimliği vardır**.
- Bu; e-posta adresi, kullanıcı adı, sosyal medya hesapları, profil fotoğrafı gibi bilgilerden oluşur.
- Gerçek hayatta kimliğimizi başkasına vermiyorsak, internetteki dijital kimliğimizi de korumalıyız.

Soru:

- “Dijital kimlik nedir sizce?”
 - “Gerçek kimliğimizi nasıl koruyorsak, dijital kimliğimizi nasıl koruyabiliriz?”
-

5. Dijital Ayak İzi

- İnternette yaptığımız her şey bir iz bırakır:
 - Oyunlarda kullandığımız isimler
 - Paylaştığımız fotoğraflar
 - Yorumlarımız ve beğenilerimiz
- Silsek bile çoğu zaman tamamen kaybolmaz.



Soru:

- “Karda yürüyünce ayak izimiz kalıyor. Sizce internette nasıl iz bırakıyoruz?”
- “Yazdığınız bir yorum siz sildikten sonra tamamen kaybolur mu?”

6. Dijital Vatandaşlık

- **Dijital vatandaş olmak**; interneti doğru, güvenli ve saygılı şekilde kullanmak demektir.
- Haklarımız: Güvenli internet kullanma, bilgiye ulaşma.
- Sorumluluklarımız: Başkalarının hakkına saygı göstermek, kötü söz yazmamak, kimseyi rahatsız etmemek.
- Güvenlik için: Güçlü şifreler kullanmalıyız, tanımadığımız kişilerle kişisel bilgilerimizi paylaşmamalıyız.



Soru:

- “Okulda arkadaşına kötü davranırsan ne olur? Peki internette kötü söz yazarsan ne olur?”
- “İnternette saygılı olmanın neden önemli olduğunu düşünüyorsunuz?”



Kısa Özet

- Teknoloji faydalı ama fazla kullanılırsa zararlı olabilir.
- Fiziksel sağlığımız için doğru oturuş ve mola şarttır.
- Ruh sağlığımız için de dengeli kullanım önemlidir.
- İnternette bizi temsil eden dijital kimliğimiz vardır.
- Her hareketimiz dijital ayak izi bırakır.
- İyi bir dijital vatandaş olmak için güvenli, saygılı ve bilinçli davranmalıyız.