



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü



▶ ÖĞRENCİ - İLKOKUL

# İNTERNETİ NASIL KULLANMALIYIM?



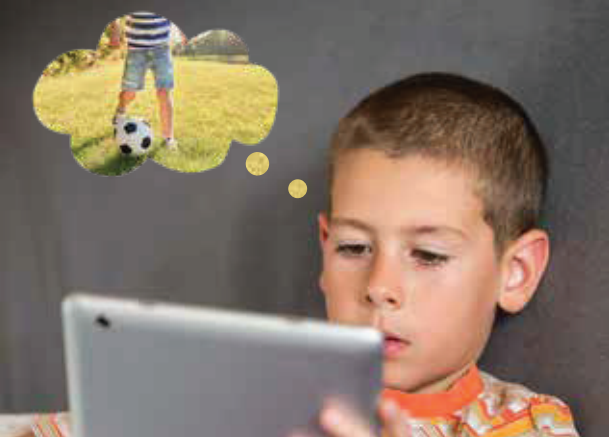
Teknoloji gelişmeden önce hayatımız nasıldı, biliyor musun? Mesela uzak mesafelere gitmek günler hatta aylar sürerdi. Şimdi ise ülkenin bir ucundan diğer ucuna 2 saatte gidebiliyoruz.

### ► Peki ya internet olmadan önce?

Bir arkadaşımızla haberleşmek için ona mektup yazardık. Postacı amcalar mektubu günler sonra ulaştırırdı. Şimdi ise çok kolay! Bilgisayarlar ve cep telefonları sayesinde saniyeler içinde haberleşebiliyoruz.



Bu sayede mesafelerin bir önemi kalmadı. Dünya'nın en uzak yerlerindeki çocuklar ile arkadaş olmak çok kolay.



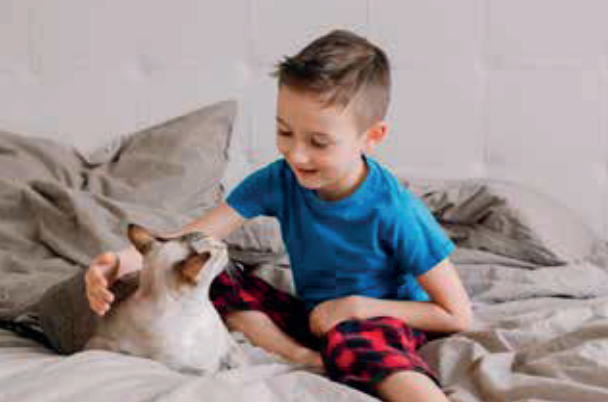
**İnternetin bize getirdiği kolaylıklar sadece bunlarla sınırlı değil.**

Ama bu oyunların hiđbiri gerçek hayattaki oyunlar kadar zevkli değil.



**Oyun oynamak bile artık çok kolay**



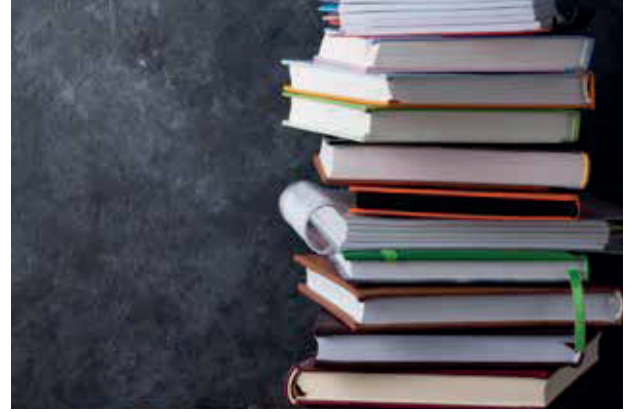


- Gerçek yaşamda oyun oynamak, hayvanları ve arabaları gerçekten izlemek çok keyifli.



- Arkadaşlarıyla parkta oynamanın yerini hiçbir şey tutamaz.

Eskiden ödev yapmak için günlerce araştırma yapmak gerekirdi. Şimdi ise internet en büyük kütüphane. İstedığımız doğru bilgiye çabucak ulaşabiliyoruz.



İnternette ulaştığımız her bilgi, doğru bilgi midir?



**Ancak yanlış bilgilere ulaşmamak için anne babamızın desteğine her zaman ihtiyacımız var.**



Sevdiklerinle görüntülü konuşmak mı daha iyi? Yoksa onların yanında olması mı? Elbette yanında olmaları daha iyi.

**Hem ekranlara uzun süre bakmanın zararları da var.**

## ► Nasıl mı?



Mesela gözlerimiz aşırı ekran görüntüsünden ve yoğun ışıklardan çok zarar görür.

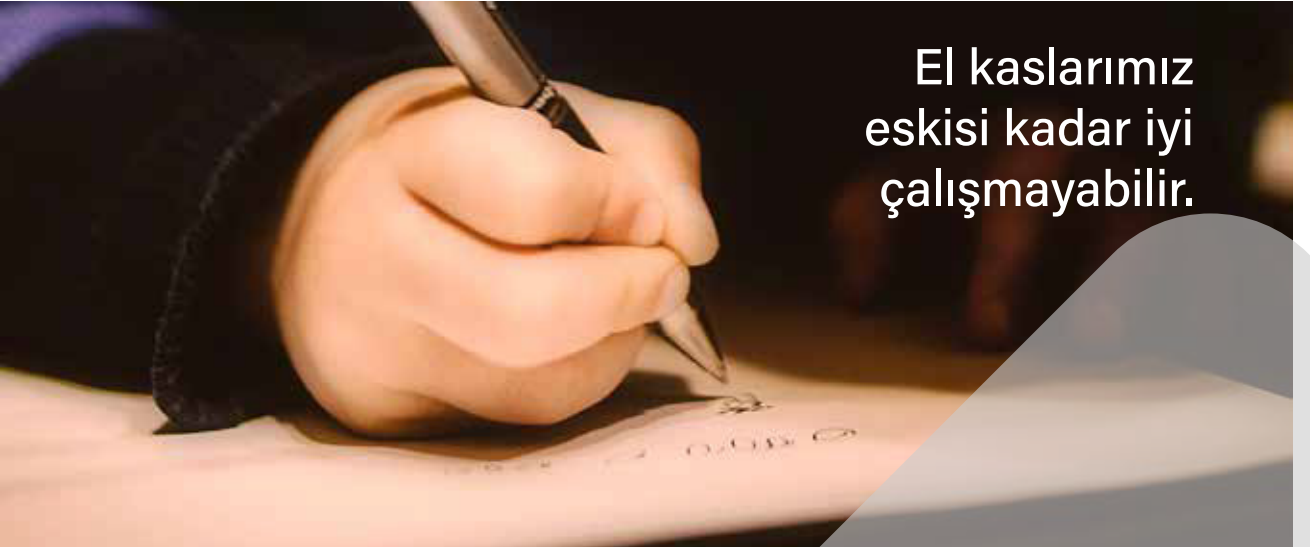
## ► Uyku kalitemiz bozular



Uzun süre ekran başında kalmak aşırı kilo almamıza ve birçok hastalığa davetiye çıkarır.



El kaslarımız eskisi kadar iyi çalışmayabilir.





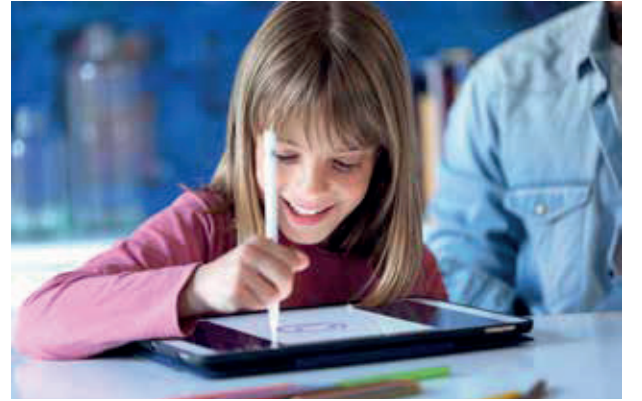
**Bu yüzden doktorlar çocukların ekran ve internet karşısında çok uzun zaman geçirmelerini onaylamaz.**



İnternette geçirdiğin süre boyunca aileden bir yetişkin mutlaka yanında olmalı.

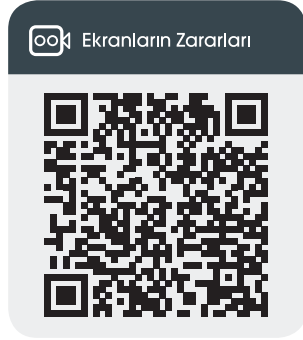
**Bu konuda anne ve babanın belirlediği sürelerin dışına çıkmamalısın.**

**Bu şekilde kendini daha mutlu ve enerjik hissedeceğine eminim.**



**Sana önemli bir şey söyleyeyim mi?**

İnternetin fazlası sadece çocuklar için değil yetişkinler için de zararlı. Ailece bir aradayken herkesin telefonunu kullanmadan ve hep birlikte zaman geçirmeye ne dersin?



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





**Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü**



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."*