

Bilişim Teknolojilerinin Bilinçli, Güvenli Kullanımı ve İnternet Ortamındaki Risklerden Korunma



Sultan Alparslan MTAL
Tebessüm Eden Okul...



| sultanalparslanmtal.mebk12.tr



| @SULTANA06447979



| [ssultanalparslanmtal](https://www.instagram.com/ssultanalparslanmtal)



| samta13434@gmail.com

Sosyal Medya Nedir?

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



Sosyal Medyanın Yararları

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.

Sosyal Medyanın Zararları

Sosyal Medyadan uzaklaştığında oluşan agresiflik ve depresiflik hali.

Kişisel, ailevi ve iş hayatınızdaki mahremiyetiniz deşifre olabilir.

Sosyal medya sizi asosyal bir insan haline getirebilir.

Sosyal medya dedikodu kültürünü arttırdı.

Narsisizme yol açabilir.



Sosyal Medyanın Zararları

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

Birçok zararlı yazılım sosyal medya kanalıyla bulaşabilir.

Paylaşılan kişisel bilgi ve resimler kayıt altındadır ve tehlikeli kullanıma açıktır.



Zararlı sosyal örgütlenmeler olabilir.

Sosyal medya dili yozlaştırıyor.



Nelere Dikkat Etmeliyiz?

❖ Üzgün, kırgın ve öfkeli olduğunuz durumlarda ruh halinizi yansıtacak iletiler paylaşmaktan çekinin. Son pişmanlık fayda etmeyebilir.

❖ Toplumun hassas olduğu konularda yorum yaparken dikkatli olun.

❖ Tatil ve eğlence fotoğraflarınızı sosyal medyada paylaşırken dikkatli olun.

❖ Paylaşımlarınızda telif haklarının ihlaline dikkat edin.





❖ Sosyal medyada dikkat etmemiz gerekenler

Bir fotoğrafta hangi bilgilerimiz olabilir?

- Bir hikayesi mi var?
- Bir mesaj mı veriyor?
- Kendine güveni var mı?
- Konum bilgisi



Gerçek mi kurgu mu?

Kişisel bilgiler

Tanıdık çevresi

Hobileri neler

Bir izlenim oluşturur ve çevrimiçi itibarını etkiler



www.internetyardim.org.tr



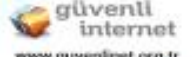
www.guvenliweb.org.tr



www.guvenlicocuk.org.tr



www.ihbarweb.org.tr



www.guvenliinternet.org.tr

Ailelere Tavsiyeler

Ebeveyn Denetim Araçlarını Kullanın

Güvenli İnternet Hizmeti'ne bir SMS ile geçiş yapabilirsiniz. SMS ve diğer başvuru yöntemlerine aşağıdaki tablodan veya guvenlinet.org.tr linkinden ulaşabilirsiniz.

İşletmeci	Çağrı Merkezi	Online İşlem Merkezi	Çocuk Profili İçin	Aile Profili İçin
AVEA	444 1 500	avea.com.tr	EVET->3398	EVET->3399
TURKCELL	444 0 532	turkcel.com.tr	GUVENLI COCUK -> 7777	GUVENLI AILE -> 7777
VODAFONE	444 0 542	vodafone.com.tr	COCUK->7005	AİLE->7005
TTNET	444 0 375	ttnet.com.tr	COCUK->6606	AİLE->6606
TURKSAT	444 0 126	turksat.com.tr	COCUK HİZMETNO->5126	AİLE HİZMETNO->5126
SUPERONLINE	0 (850) 222 0 222	superonline.net	COCUK HİZMETNO->2220	AİLE HİZMETNO->2220
DSMART	0 (850) 266 0266	dsmart.com.tr	PRCOCUK HİZMETNO->2850	PRAİLE HİZMETNO->2850
MILLENICOM	0 (850) 333 0 333	milleni.com.tr	--	--
TURKNET	0 (850) 288 80 80	turknet.net.tr	--	--
METRONET	0 (212) 320 40 70	metronet.com.tr	--	--
SONET	0 (850) 277 66 38	sonet.com.tr	--	--

Profillerde Neler Var?

Çocuk Profili

Çocuk Profili listesinde, çocukların ruhsal ve bedensel sağlıklarını olumsuz etkileyecek veya kullanıcıların yabancı kişilerle doğrudan iletişim kurdukları web siteleri yer almamaktadır. Bu kapsamda sohbet siteleri ile sosyal medya siteleri Çocuk Profiline yer almazlar. E-posta, anlık mesajlaşma, haber, iş, alışveriş, sağlık, eğitim, resmi kurumlar, bankacılık vb. kategorilerdeki sitelere, tartışılan konuları ve içeriği iyi yönetilen forum siteleri ve çevrimiçi mesajlaşmanın

olmadığı oyun sitelerine erişilebilmektedir. Çocuk profili internetteki risklere karşı en yüksek korumayı sağlayan profildir. Aile profilinde erişilemeyen sitelere çocuk profilinde de erişilemez.

Aile Profili

Aile Profili "yasaklı liste" yöntemi ile çalışmaktadır. Bu yöntemde zararlı ve yasadışı içerik barındıran sitelerden oluşan listeye erişilememekte, bu liste haricindeki tüm sitelere erişilebilmektedir. Çocuk profilinden daha geniş bir içeriğe sahiptir. Aile Profili listesine kumar, intihara yönlendirme, çocukların cinsel istismarı, uyuşturucu, sağlık için tehlikeli madde, fuhuş, müstehcenlik, ırkçılık, terör, şiddet, zararlı yazılım vb. içeriklere sahip siteler dâhil edilmemektedir. Aile profilinde forum ve paylaşım sitelerine erişilebilir. Aile Profili tercih edildiğinde ayrıca Oyun, Sosyal Medya ve Sohbet (arkadaşlık-eş bulma) siteleri de isteğe bağlı olarak erişime kapatılabilir.

AİLEMİZİN YENİ ÜYESİNİ TANIYIN

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. İnternet sebebiyle sorumluluklarını yerine getirmemesine fırsat vermeyin.

OLASI TEHLİKELERİ ÖĞRENİN

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

BİLMELERİ GEREKENLERİ ÖĞRETİN

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

ÖNCE SİZ ÖRNEK OLUN

1. İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun.
3. Belirlediğiniz İnternet kullanım zamanına siz de riayet edin.
4. İnternet dışında aile içi aktiviteler düzenleyin.
5. Çocuğunuzun en iyi ve en güvenilir arkadaşı siz olun.

SOSYAL AĞLARA DİKKAT EDİN

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.

Sosyal Ağ Kullanırken

Sosyal ağlar arkadaşlarımızla bizlere sürekli temas halinde olabileceğimiz, beğendiklerimizi paylaşabileceğimiz bir ortam sunuyor. Fakat sosyal ağlar kişisel bilgilerinizi, paylaşımlarınızı, arkadaşlarınızı herkesin görebileceği ortamlardır. O yüzden bir kaç noktaya dikkat ederek sosyal ağlarda daha güvenli olabilirsiniz.

1. Kişisel bilgilerinizi herkesle paylaşmamanızı tavsiye ederiz.
 - Telefon numaranız.
 - Ev, okul ve iş adresiniz.
 - Doğum gününüz, yaşınız.
 - T.C. kimlik numaranız.
 - E-mail adresiniz.

2. Paylaştıklarınız şeyleri istemediğiniz kişilere kapatın.

- Gönderilerinizi.
- Ailenizle ilgili bilgilerinizi.
- İlişki durumunuzu.
- İlgilendiklerinizi.
- Dini inanç ve siyasi görüşünüzü.
- Bulduğunuz yeri.
- Size ait fotoğraf ve videolarınızı.

3. Tanımadığınız kişilerin arkadaşlık tekliflerini reddedin.
Çünkü

- Tanımıyorsunuz.
- Niyetini bilmiyorsunuz.
- Zarar görebilirsiniz.
- Üzülebilirsiniz.

4. Güçlü şifreler oluşturun ve şifrenizi kimseyle paylaşmayın.
Çünkü

- Sizin adınıza arkadaşlarınıza mesaj gönderebilirler, zor durumda kalırsınız.
- Profilinizde sizin istemediğiniz şeyleri paylaşabilirler.
- Profil resim ve ayarlarınızı değiştirebilirler.
- Profilinizi kullanan arkadaşınız olur, sorumlu ise siz olursunuz.

GÜVENLİ PAROLA OLUŞTURMAK İÇİN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

- Rakamlar, harfler ve simgelerden (@#\$%^&) oluşan uzun parolalar belirleyin.
- Parolanız hem küçük hem büyük karakter içermeli (v,V)
- Yaygın kullanımlar (123,abc) doğum tarihiniz, kullanıcı adınız, yaşadığınız şehir, tuttuğunuz takım ya da diğer kişisel bilgilerinizi içeren bir parolanız olmamalı.
- E-posta, bankacılık, sosyal medya platformları hesaplarınızın her biri için farklı ve benzersiz parolalar belirlemelisiniz.

Sanal kredi kartı kullanın: M¼mk¼nse cebinizdeki kredi kartını değil, bu kredi kartına bağlı fakat limitini sizin belirlediğiniz "Sanal Kredi Kartı" kullanın.

Alışveriflerinizde Sanal Kredi kartı kullanarak;

- Limitinizi asıl kart limitinize bağlı olarak kendiniz belirleyebilir, b¼ylece kredi kartı dolandırıcılarının zararlarından korunursunuz.
- Sanal kredi kartı sadece telefon ve internet kullanımı için oluşturulan, fiziksel olarak basılmayan bir kredi kartıdır. Sadece numarası vardır.
- Limiti sadece internet ve telefonla alışveriş işlemleri için y¼kseltip sonra sıfırlanan ¼zel bir limittir, bu nedenle alıntı veya k¼t¼ niyetli kullanıma imkan tanımaz.
- Sanal kredi kartınız yoksa bankanızdan oluşturması için talep ediniz.

İNTERNETTE GÜVENLİ ALIŞVERİŞİN EL REHBERİ

1 Site hakkında ön araştırma yapın

Alışveriş yapacağınız **site** ya da **mağaza hakkında**, bilgi sahibi olun. Bu konuda araştırma yapın. Mümkünse çevrenizdekilerin deneyiminden yararlanın.

2 Https yazıyor mu?

Alışveriş yaptığınız sitenin ödeme bölümüne geldiğinizde adres çubuğunda **https://** yazıp yazmadığına dikkat edin. Eğer sadece **http://** yazıyorsa o sayfada ödeme yapmak son derece risklidir.

3 Adresi doğru mu?

İnternet tarayıcınızın adres çubuğunda yazan **site adına dikkat edin**. Eğer site adında bir tuhaflık varsa gerçeğinin tıpatıp benzeri bir siteye yönlendirilmiş olabilirsiniz.

4 Sanal kart kullanın

Alışveriş yapacağınız site **kişisel bilgilerinizi ve kredi kartı bilgilerinizi koruyor mu**, başkaları ile paylaşıyor mu? İnceleyin. Kredi kartı ve mümkün olduğu kadar sanal kredi kartı kullanın. Teslimatta ödeme de önemli bir seçenektir.

5 Güvenlik sertifikası son derece önemli

Alışveriş yapacağınız internet sitesi güvenlik(SSL) **sertifikasına sahip mi?** Buna dikkat edin. SSL kullanımdayken siz ve bağlandığınız site arasında iletilen veriler şifrelenir. Güvenilir alışveriş sitelerinde bu sertifikaların logolarına tıklanınca SSL sertifika bilgilerine ve son kullanma tarihlerine ulaşılabilir.

6 Bilgisayar güvenliği

Ortak bilgisayarlardan kesinlikle alışveriş yapmayın, kredi kartı ve diğer şahsi bilgilerinizi kesinlikle yazmayın. Her zaman internet tarayıcınızın en son sürümünü kullanın.

7 Şifre seçimi

Alışveriş yapacağınız siteye şifreyle giriş yapmanız gerekiyorsa **tahmin edilmesi zor şifreler belirleyin**. Şifre seçimine özen gösterin.

8 Ürün fiyatına dikkat

Satın alacağınız ürün yada ürünlerin yaklaşık fiyatları konusunda mutlaka **önceden bir fikir sahibi olun**. Eğer ürüne ait bir açıklama ya da fiyatla ilgili bir iddia size inanılması güç geliyorsa, şüphelerinizi ciddiye alın.

9 Küçük yazılara dikkat

Özel koşullar, bazı kısıtlamalar ya da (örneğin kullanılmış ürün satışı gibi ya da kampanya boyunca iade kabul edilmeyeceği gibi veya fiyata KDV'nin dahil olmadığı gibi) **açıklamalar çok küçük harflerle yazılmış olabilir**. Bu konuda uyanık olun.

10 Ürün teslimatı

Teslimat, iade ve garanti koşulları hakkında bilgi sahibi olun. Ürün iadesi ile ilgili konularda **Sanayi Bakanlığı kaynaklarına** başvurabilirsiniz.

11 Alışveriş kaydını tutun

Alışverişinizi bitirmeden önce son kayıtların **yazıcı çıktısını** alınız. Bu bir belge olarak elinizde bulunsun.



İşe Alımlarda Sosyal Medya Profilleri Mercek Altında

<https://www.kariyer.net/ik-blog/sosyal-medya-profilleri-mercek-altinda/>



İşe alım her geçen gün daha sosyal bir olgu haline geliyor. Adecco'nun adaylar ve İnsan Kaynakları Müdürlerinin katılımıyla gerçekleştirdiği "Başarılı İş Arama için Online Networking" araştırması, sosyal medya çağında iş arama, dijital itibar ve İnsan Kaynakları uygulamaları için ana bulguları ve tavsiyeleri ortaya çıkarıyor.

Paylaştığınız içeriklere dikkat edin

Adayların sosyal medya itibarlarının önemli olduğunu ve işe alım yapacak olan kişilerin genellikle değerlendirme yapmak için sosyal ağları kullandıklarını doğruluyor. Araştırmaya göre işe alım uzmanları potansiyel adayların profillerini incelerken öncelikle geçmiş profesyonel iş tecrübelerini araştırıyor. **Ankete katılan işe alım uzmanlarının yaklaşık üçte biri, potansiyel adayların iş başvurularını profillerinde paylaştıkları içeriklerden ya da resimlerden dolayı kabul etmediklerini itiraf ediyor.** Uzmanlar yapılan

yorumlara, özellikle de çalışma alanı politikalarına zarar verecek faaliyetlerle ilgili yapılanlara hassasiyet gösteriyor.

<https://www.hizliadam.com/ise-alim-surecinde-adayin-sosyal-medya-hesaplarini-incelemek.html>

Adayın sosyal medya hesaplarını incelemenin ne faydası olacak?

Sosyal medya hesaplarındaki davranış, işverenler için birçok ipucu taşır.

Örnekler:

Sosyal medyada takip ettiği gruplar, sayfalar ve kişiler, adayın ilgi alanları hakkında güçlü ipuçları verir.

Diğer insanlarla iletişimi, yorumlardaki üslubu ve tartışmalardaki tutumları, adayın kendine ve çevresine olan saygısını sergiler nitelikte bilgilerdir.

Herhangi bir görüşünü körü körüne savunup, karşıt görüşlülere saldırgan tutumlar sergileyen bir adayın, bu tartışmaları veya kutuplaşmaları iş ortamına da taşıyabilecek olması, olasılıklar dahilindedir.

Bunlar en temel inceleme alanları olabilir. Aday hakkında derinlemesine analiz yapmak isteyenler çok daha farklı veriler de elde edebilir. Fotoğrafları inceleyerek bile kişilik analizi yapmak mümkün. Araştırmanın derinliği, işe alınması planlanan adayın hangi pozisyon için değerlendirildiğine bağlıdır. Özellikle **yönetici veya lider** pozisyonunda değerlendirilen adaylar için ne kadar araştırma yapılsa azdır. Neticede bu kişiler, birçok çalışanın motivasyon kaynağı olacak. Olmalı!

Böyle önemli pozisyonlar için aday değerlendirmesi yaparken sosyal medyada başka nelere bakılabileceği hakkında küçük bir örnek vereyim:



İşin gerektirdiği maaş, adayın beklentisi olan maaş ve önceki iş tecrübeleri, adayın ortalama yaşam standartlarını sergiliyor olmalı. **Mesela, orta segment bir otomobil alabilme gücündeki adayın, milyon dolarlık spor araba ile çekilmiş fotoğrafını Facebook profilinde görmek sizce neyin işareti olabilir?**

Özellikle de şoför mahalline oturup, direksiyonun ortasındaki marka amblemini kadraja almak için özel poz vermiş birini hayal edin. Sosyal medyada bu tür pozlarla sık sık karşılaşılıyor olmalısınız. Evet, ben de karşılaşıyorum. Tesadüf değildir ki bu tür paylaşımları yapan kişilerin genellikle eğitim seviyeleri düşük oluyor. Bu arada, eğitim dediğimde bazen akademik eğitim olarak algılanabiliyor. Hayır değil! Yalnızca akademik eğitimi kast etmiyorum. Kişinin kendini eğitmişlik seviyesini de kast ediyorum. Ben, bu tür davranışları şu şekilde yorumluyorum:

Kişinin, kendi vasıflarıyla toplumda arzu ettiği itibarı göremeyişini, kişilik özellikleriyle değil de sahip olduğu maddelerle kendini tamamlamaya çalışmasını işaret ediyor olabilir. Yani, fotoğraftaki direksiyonu görünen araç kendisinin bile olsa bu gerçek değişmiyor. Aynı şekilde görgüsüzlük belirtisi olarak da değerlendirilebilir.

Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn gibi sosyal medya platformlarının en çok incelenen alanlar olduğunu hatırlatmak isterim. Özellikle LinkedIn, işverenlerin en sık incelediği sosyal medya platformudur.

Sosyal Medyada Dedikodu, Çalışanın İşten Çıkartılmasını Gerekçe Oldu



Facebook'tan mesai arkadaşının dedikodusunu yapan kişi tazminatsız işten çıkarıldı. Olayın ardından iş mahkemesinde dava açan çalışanın itirazı aleyhinde reddedildi. İş akdinin haklı sebeple feshedildiğine hükmeden mahkemenin kararını Yargıtay da onadı.

Sosyal medyada izinsiz fotoğraf kullanımına dikkat !

TCK m.134'te özel hayatın gizliliğini ihlal suçu yer almaktadır. İlgili maddenin ilk fıkrasına göre kişilerin özel hayatını ihlal etmiş olan kimseye **1 yıldan 3 yıla kadar hapis** cezası verilecektir. Gizliliğin görüntü ya da seslerin kayıt altına alınması sureti ile ihlal edilmesi halindeyse fail hakkında verilecek olan ceza bir kat arttırılacaktır. Aynı maddenin ikinci fıkrasına göre ise **kişilerin özel hayatlarına ilişkin olan görüntü ya da seslerin hukuka aykırı bir şekilde ifşa edilmesi halindeyse fail hakkında 2 yıldan 5 yıla kadar hapis** cezasına hükmolunacağı belirtilmiştir ve ifşası söz konusu olan bu verilerin basın-yayın yoluyla yayımlanması halinde de aynı cezaya hükmolunacaktır. Dolayısıyla izinsiz fotoğraf çekmek de bir suç teşkil ettiğinden ötürü kişiler bu doğrultuda hareket etmelidir. Aksi takdirde TCK'da belirtilen yaptırımlarla yüz yüze kalacaklardır. Kişinin fotoğrafının izinsiz olarak kullanılması ya da yayınlanması her ne sebep olursa olsun kişinin izni olmaksızın hukuka aykırı olacağından dolayı **kişilik haklarının ihlal edildiğini savunan kimseler bu sebepten dolayı manevi tazminat isteminde bulunabilirler.**

Fotoğraflarınızın İzinsiz Yayınlandığını Gördüğünde Ne Yapmalısınız?

Herhangi bir sitede sizin fotoğraflarınız yer alıyor ve bu fotoğraflar sizin haberiniz olmadan yayınlanmış ise yapmanız gerekenleri iyi bilmelisiniz. İlk olarak üye olduğunuz sitelerin hangisinde yer alıyor bu fotoğraflar onu belirlemelisiniz. Daha sonra ise üye olduğunuz sitenin üyelik sözleşmesini dikkatlice incelemelisiniz. İzinsiz fotoğraflarınızın yayınlanması kişilik haklarınıza yapılan bir saldırıdır. Ancak üyelik sözleşmesinde gözden kaçırdığınız bir madde varsa bu sizi zora sokabilir. **Fotoğraf veya bilgilerinizi yayınlama hakkında bir madde yoksa siteyi dilekçe hazırlayarak dava edebilirsiniz. Bu gibi durumlarla karşılaşmamak için üye olduğunuz sitelere kişisel bilgilerinizi verirken dikkatli olmalı ve üyelik sözleşmesini mutlaka okumalısınız.**

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık Sinsidir! Farkında Olmadan İnternet Bağımlısı Olabilirsiniz!

İnternet bağımlılığı sinsidir! Siz hiç fark etmeseniz de hayatınızda olumsuz bazı durumlara sebep olur. Bu olumsuzluklar genellikle çevreniz tarafından fark edilir.

Çok geç olmadan kendinizi kontrol edin ve bağımlılığa karşı önleminizi alın!

İnternet bağımlılığı herkeste farklı belirtiler gösterebilir:
Örneğin,

- 1 günde internette, telefonda, tablette vb. geçirdiğiniz toplam süre ne kadar?
- 1 saat içinde gönderdiğiniz mesaj, ileti sayısı kaç?

Bu kriterleri “İnternet Bağımlısı” olup olmadığınızı anlamak için gözden geçirebilirsiniz. Bağımlılıkta önemli olan internet kullanımının gerçek hayatınızın akışını bozup bozmadığıdır. Hayatınızın akışını bozmaya ve etkilemeye başlayan bir kullanım, bağımlılığın sinyallerini taşır.



Belirtiler genellikle Őu Őekildedir:

1. Çevrimiçi geçirilen zamanın kontrolünü kaybetme: İnternet ortamında planladığınızdan daha fazla zaman geçiriyorsanız, birkaç dakika, birkaç saate dönüşüyorsa, internet başındayken (telefon, bilgisayar, tablet vb.) geçirdiğiniz zaman bölündüğünde hemen rahatsız oluyorsanız. Sürekli internetle meşgul olduğunuz için -zaman bir türlü yetmez olmuşsa, “internet bağımlılığı” belirtilerini taşıyorsunuz demektir.

2. Günlük rutin işleri yapmakta zorluk çekme, sorumlulukları yerine getirmeme: Hayatın akışı içinde üzerinize düşen sorumlulukları yapmıyor, yapılacak işleri sürekli erteliyorsanız, ödevlerinizi yapmanız gereken zamanda bile, internetin başından ayrılamıyorsunuz; annenize, babanıza, kardeşlerinize yardım etmeniz gereken zamanlarda bile internetten kopamıyorsanız, “internet bağımlısı” olabilirsiniz.

3. Aileden ve arkadaşlardan kopma ve sosyal izolasyon: Her fırsatta internetin başına geiyorsanız, notlarınız ve okul başarınız giderek düşüyorsa, ödevlerinizi yapmıyor ve arkadaşlarınızı ihmal ediyorsanız, sanal dünya ve sanal arkadaşlıklar, gerçek hayattan daha çekici gelmeye başladıysa, kendinizi diğer insanlardan ayrı, farklı hissediyor ve sosyal hayata uyum sağlamakta zorluk çekiyorsanız; “internet bağımlısı” olma ihtimaliniz yüksek demektir.

4. İnternet kullanımı konusunda suçluluk ya da kendini savunma duygusu: Anneniz, babanız veya büyükleriniz, internet kullanımı konusunda sizden Őikâyetçi olmaya başladıysa, İnternet kullandığınızı, aile bireylerinizden veya arkadaşlarınızdan gizleme ihtiyacı duyuyor

ve sürekli savunma halinde bulunuyorsanız, dikkat edin, “internet bağımlısı” olma yolunda ilerliyorsunuz demektir.

5. İnterneti duygusal veya ruhsal sıkıntılardan kaçmak amacıyla kullanmak: Eğer, internet kullanımınız bir şeylerden kaçmak içinse, internette olmadığınızda, kendinizi mutsuz, yoksun ve sıkılmış hissediyorsanız “internet bağımlısı” olma ihtimaliniz oldukça yüksek.

İnternet Bağımlılığının Fiziksel Belirtileri Nelerdir?



İnternet / bilgisayar / cep telefonu vb. teknoloji bağımlılığı fiziksel rahatsızlıklara da neden olmaktadır. Bu rahatsızlıkların en önemlileri şunlardır:

- El ve el bileklerinde ağrı ve uyuşma
- Gözlerde kuruluk, kızarma, yanma, bakışın bulanması
- Sırt ve boyunda ağrı ve sertleşme

- Beden duruşunda bozukluk
- Şiddetli baş ağrısı
- Halsizlik
- Uyku bozuklukları
- Aktivitelerde azalma
- Belirgin kilo alma veya kilo kaybı

Bağımlılıktan Nasıl Kurtulabiliriz?

- Günlük internet kullanım saatlerinizi sınırlandırın. Örneğin: 5 saatten 3 saate, 3 saatten 2 saate düşürün.
- Hangi saatlerde ve ne kadar internet kullanacaksınız? Belirleyin. Haftalık “İnternet Kullanımı Planı” oluşturun ve buna uyun.
- Her gün düzenli olarak fiziksel aktivitelerde bulunun. Spor yapın, yürüyüş yapın, arkadaşlarınızla zaman geçirin, kitap okuyun, el becerileri ve hobiler edinin.
- Her gün en az 8 saat uykuya ayırın.
- Yapmayı isteyip de yapamadığınız şeyleri yazarak bir liste oluşturun. İnternet kullanmak için yoğun bir istek duyduğunuzda, listeye yazdıklarınızdan birini yapmayı deneyin.

<https://www.guvenlicocuk.org.tr/siber-cocuk/internet-bagimliliginin-belirtileri-nelerdir>

Güvenli ve Bilinçli İnternet Kullanımı İçin
Yararlanabileceğimiz

Web Siteleri

www.ihbarweb.org.tr

www.internetyardim.org.tr

www.guvenliweb.org.tr

onlineislemler.egm.gov.tr/Sayfalar/Ihbar

www.guvenlinet.org.tr



Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu
İnternet Bilgi İhbar Merkezi

Ana Sayfa

Hakkımızda

S.S.S.

Gizlilik Bildirimi

İletişim

English

5651 sayılı yasanın 8. maddesinde yer alan;

- 1 İntihara Yönlendirme,
- 2 Çocukların Cinsel İstismarı,
- 3 Uyuşturucu veya Uyarıcı Madde Kullanılmasını Kolaylaştırma,
- 4 Sağlık için Tehlikeli Madde Temini,
- 5 Müstehcenlik,
- 6 Fuhuş,
- 7 Kumar Oynanması için Yer ve İmkân Sağlama,
- 8 Atatürk Aleyhine İşlenen Suçlar

ile ilgili yeterli şüpheye sahip olduğunuzu düşündüğünüz içeriği, aşağıda yer alan ilgili alandan seçim yaparak ihbar edebilirsiniz.



İhbarweb'e gelen Çarpıcı İhbarlar... Örnek: 1

Öncelikle şikayetimi hangi kuruma bildireceğime emin değilim ama buraya yazmak istedim. Benim şikayetim 10 yaşında bir oğlum var. Yukarıda belirttiğim siteye acayip bir şekilde girme bağımlısı oldu. Her yönden oğlumu etkilediğini düşünüyorum. Yasaklıyorum olmuyor. Yasaklamıyorum hiç olmuyor. Duyduğum kadarı ile her türlü küfür ve kumara alışkanlık yapacak (alma satma vb.) olaylar var. Ben ve eşim bu konuda çok sıkıntıda- ki başka ailelerde aynı dertte - olduğuna eminim. Bu site kaldırılması gereken bir site olduğuna çok eminiz. Lütfen daha başka nereye başvuracağımızı bildirirseniz çok sevinirim.

İhbarweb'e gelen Çarpıcı İhbarlar... Örnek: 2

Knight Online adlı oyun okul çağındaki çocukları aşırı derecede etkiliyor . Oyundaki savaşlar , şiddete yönelme , ve aşırı bağımlılığa neden oluyor . Bu oyun yüzünden psikolojik tedavi görmek için bir çok 9-20 yaşındaki çocuk-genç hastanemize geliyor. Oyun içerisindeki şiddet içerikleri ve oyun malzemelerinin gerçek parayla alım satımı çocuklarımızı genç yaşta hırsızlığa teşvik ediyor . 15 yaşındaki bir çocuğun oyundaki malzemesi çalındı diye kendini jiletle kesmesini ne kadar doğru buluyorsunuz ? Oyun Gaziantep ilinde yasaklanmış durumda. Ülke geneli yasaklanmasını talep ediyorum



Ana
Sayfa

Hakkımızda

S.S.S.

Gizlilik
Bildirimi

İletişim

English

Sıkça Sorulan Sorular

- ▶ Sosyal Medyada içerik şikayeti nasıl yapabilirim?
- ▶ Bir İnternet sitesinde haklarımı ihlal eden yayınlar yapılıyor. Bunu engellemek için ne yapmalıyım?
- ▶ 5651 sayılı Kanun çerçevesinde internet ortamında yapılan hangi tür yayınlara erişim engellenebilir?
- ▶ Erişimin engellenmesi kararını kimler verebilir?
- ▶ Bir internet sitesinde haklarımı ihlal eden yayın hakkında Sulh Ceza Mahkemesinin verdiği kararı yerine getirilmezse yaptırım nedir?
- ▶ Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu internet ortamında yapılan bazı yayınlara neden erişim engelleme işlemi tesis etmektedir?
- ▶ Erişimin engellenmesi yöntemleri nelerdir?



Ana
Sayfa

Hakkımızda

S.S.S.

Gizlilik
Bildirimi

İletişim

English

Sıkça Sorulan Sorular

▼ Sosyal Medyada içerik şikayeti nasıl yapabilirim?

"Facebook.com", "youtube.com" ve "twitter.com" İnternet sitelerinde kullanıcıların şikâyetlerini bildirmelerini sağlamak üzere

<https://www.facebook.com/help>,

<https://support.google.com/youtube> ve

<https://support.twitter.com/>

linkleri kullanılmakta olup, bu linklerde yer verilen menüden ilgi yazıya konu şikâyete ilişkin adımlar takip edilerek, söz konusu ticari şirketler nezdinde şikâyetin çözümü sağlanabilmektedir.

▼ Bir İnternet sitesinde haklarımı ihlal eden yayınlar yapılıyor. Bunu engellemek için ne yapmalıyım?

İnternet üzerinden yapılan yayınlar kapsamında kişilik haklarının ihlali konusu 5651 sayılı Kanunun 9'uncu maddesinde düzenlenmiştir Buna göre İnternet ortamında yapılan yayın içeriği nedeniyle kişilik haklarının ihlal edildiğini iddia eden gerçek ve tüzel kişiler ile kurum ve kuruluşlar, içerik sağlayıcısına, buna ulaşamaması hâlinde yer sağlayıcısına başvurarak uyarı yöntemi ile içeriğin yayından çıkarılmasını isteyebileceği gibi doğrudan sulh ceza hâkimine başvurarak içeriğe erişimin engellenmesini de isteyebilir. İnternet ortamında yapılan yayın içeriği nedeniyle kişilik haklarının ihlal edildiğini iddia eden kişilerin talepleri, içerik ve/veya yer sağlayıcısı tarafından en geç yirmi dört saat içinde cevaplandırılır. İnternet ortamında yapılan yayın içeriği nedeniyle kişilik hakları ihlal edilenlerin talepleri doğrultusunda hâkim bu maddede belirtilen kapsamda erişimin engellenmesine karar verebilir.

♥ **5651 sayılı Kanun çerçevesinde internet ortamında yapılan hangi tür yayınlara erişim engellenebilir?**

a) 5237 sayılı Türk Ceza Kanununda yer alan;

- 1) İntihara yönlendirme (madde 84),
- 2) Çocukların cinsel istismarı (madde 103, birinci fıkra),
- 3) Uyuşturucu veya uyarıcı madde kullanılmasını kolaylaştırma (madde 190),
- 4) Sağlık için tehlikeli madde temini (madde 194),
- 5) Müstehcenlik (madde 226),
- 6) Fuhuş (madde 227),
- 7) Kumar oynanması için yer ve imkân sağlama (madde 228), suçları.

b) 25.7.1951 tarihli ve 5816 sayılı Atatürk Aleyhine İşlenen Suçlar Hakkında Kanunda yer alan,

c) 7258 sayılı Futbol ve Diğer Spor Müsabakalarında Bahis ve Şans Oyunları Düzenlenmesi Hakkında Kanunda yer alan suçlardır.

d) 5651 sayılı Kanunun 9'uncu maddesine göre kişilik hakkının ihlali,

e) 5651 sayılı Kanunun 9/A maddesine göre özel hayatın gizliliğinin ihlali,

f) 6362 sayılı Kanunun 109'uncu maddesinde yer alan suçlar,

g) 4733 sayılı Kanunun 8'inci maddesinin beşinci fıkrasının (k) bendinde yer alan ürünlerin İnternet ortamında satışının yapılması ve

h) 1262 sayılı Kanunun 18'inci maddesinde yer alan ürünlerin internet ortamında satışının yapılması hallerinde ilgili mercilerce erişim engelleme kararı verilebilir.



Merhaba, size nasıl yardımcı

← Sosyal Ağ Platformları

- + Sosyal Ağ nedir?
- + Sosyal Ağ Platformları kullanımında yaş sınırlamaları var mıdır? 📷
- + Sosyal Ağ Platformlarını kullanırken nelere dikkat etmeliyim? 🧑🏫
- + Twitter'da nasıl şikayette bulunulur? 🧑🏫
- + YouTube'da nasıl şikayette bulunulur? 🧑🏫
- + Instagram'da nasıl şikayette bulunulur? 🧑🏫
- + Facebook'ta nasıl şikayette bulunulur? 🧑🏫
- + Instagram'da taklit hesaplar nasıl şikayet edilir?
- + Twitter'da taklit hesaplar nasıl şikayet edilir.
- + Facebook'ta taklit hesaplar nasıl şikayet edilir.
- Daha güvenli Youtube kullanımı için "Youtube Kısıtlı Mod" nasıl kullanılır? 🧑🏫

← İnternet ve Mahremiyet

- + İnternet ortamında kişilik haklarım ihlal edildi. Ne yapmalıyım?
- + İnternet ortamında özel hayatımın gizliliği ihlal edildi. Ne yapmalıyım?
- + Kişisel verilerim internet ortamında rızam dışında yayımlandı. Ne yapmalıyım?
- + Bir web sitenin / alan adının içerik sağlayıcısına nasıl ulaşabilirim?
- + Kişi, sosyal medya uygulamalarından kendisine ait yayınlanmasını istemediği içeriği nasıl kaldırabilir?
- + Kişi, internetteki arama motorlarından kendisine ait yayınlanmasını istemediği içeriği nasıl kaldırabilir?
- + Sulh ceza hakiminden karar aldım. Ancak, ilgili içerikler başka internet sitelerinde de yayınlanmaya devam ediyor. Ne yapabilirim?
- + Erişim Sağlayıcıları Birliği (ESB) nedir? Görev ve Sorumlulukları nelerdir?
- + Kişisel Verileri Koruma Kurumu'nun görev ve sorumlulukları nedir?