

Gençlerin Önerileri

Dijital Rehberimiz

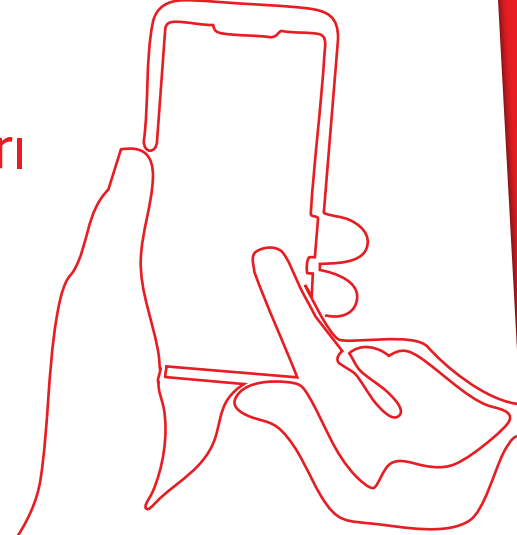
Sizin alanınız, sizin kurallarınız.



1.

EKRAN SÜRESİNİ İYİ YÖNETİN DENGE HER ŞEYDİR

- Sağlıklı ekran süresi sınırları belirleyin.
- Bilinçsiz bir şekilde içerik kaydırmaktan kaçının.
- Dijitalde geçirdiğiniz süreyi takip edebileceğiniz uygulamaları kullanın.



2.

DİJİTAL AYAK İZİ ÇEVİRİMİÇİ AKTİVİTELERİNİZİN İZLERİNİN KALICI OLDUĞUNU UNUTMAYIN

- Paylaşım ve yorum yapmadan önce düşünün.
- Fotoğraflarınızın ve videolarınızın gizliliğini koruyun.
- Kendinizi dijital ortamda arattığınızda ne gibi sonuçlar çıktığını kontrol edin.



3.

GİZLİLİĞİNİZİ KORUYUN KİŞİSEL VERİLERİNİZ BİR HAZİNE KADAR DEĞERLİ

- Gizlilik ayarlarınızı gözden geçirin.
- İnternet sitelerindeki çerezlere karşı dikkatli olun.
- Sadece güvendiğiniz kişilerden gelen istekleri kabul edin.



4.

DOLANDIRICILIĞA KARŞI ÖNLEM ALIN BİR ŞEY GERÇEK OLAMAYACAK KADAR İYİYSE MUHTEMELEN GERÇEK DEĞİLDİR

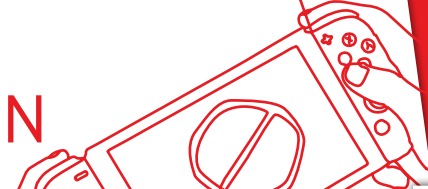
- Tıklamadan önce düşünün.
- Satın almadan önce karşı tarafın sahte olup olmadığını doğrulayın.
- Ödül veya hediye vadeden mesajlara karşı dikkatli olun.



5.

SİBER ZORBALIK ZORBALARA GEÇİT VERMEYİN

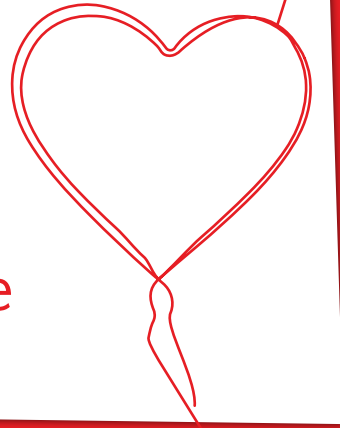
- Engelleyin, sessize alın ve gerekli mecralara bildirin.
- Siber zorbalığa karşılık vermeyin.
- Güvendiğiniz bir kişi ile yaşadıklarınızı paylaşın.



6.

YARDIM İSTEMEKTEN ÇEKİNMEYİN YALNIZ DEĞİLSİNİZ.

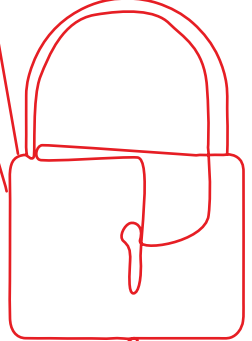
- İçgüdülerinize güvenin.
- Dijital platformlarda gerekli bildirimleri yapın.
- Destek hizmetleri ile iletişime geçin.



7.

GEREĞİNDEN FAZLA ÖZEL BİLGİ PAYLAŞMAKTAN KAÇININ PAYLAŞIM YAPMADAN ÖNCE DÜŞÜNÜN

- Paylaşım yapmadan önce durup düşünün.
- Kişisel hayatınızdaki detayları koruyun.
- Paylaşımlarınızı kimlerin görebileceğini belirleyin.



8.

ÇEVİRİMİÇİ ORTAMDA KİŞİSEL SINIRLARA SAYGI DUYUN SOSYAL MEDYAYI KENDİNİZE YARARLI ŞEKİLDE KULLANIN

- Başkalarının haklarına saygı duyun.
- Sınırlarınızı çizin.
- Ruhsal sağlığınızı etkilemeye başladıysa ara verin.



9.

SAĞLIKLI DİJİTAL ALİŞKANLIKLAR GELİŞTİRİN DİJİTAL DÜNYADA KONTROL SİZDE OLSUN

- Yalan haberlere karşı dikkatli olun.
- Zararlı içeriklere uzun süre maruz kalmamaya çalışın.
- Dijital dünyadaki deneyiminizi siz belirleyin.

