



Co-funded by
the European Union

ESAFETY WOMEN EĞİTİM ARACI



PROJE NUMARASI: 2024-1-LT02-KA210-YOU-000243179
TARİHLER 01/10/2024 - 31/03/2026



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them.

İçerik Tablosu

Temel Amaç ve Hedefler

3

Faaliyetler & Sonuçlar

4

Ortaklar

5

Çevrimiçi ve çevrimdışı GBV
hakkında gerçekler

7

Çevrimiçi güvenliği güçlendirmek

10

Modüller

12

Sonuç

55

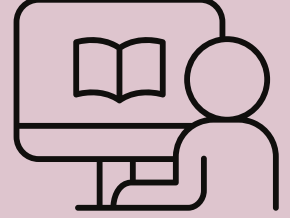


Co-funded by
the European Union



TEMEL AMAÇ

Dezavantajlı geçmişe sahip genç kadınları çevrimiçi alanlarda güvenli bir şekilde gezinmek, çevrimiçi cinsiyete dayalı şiddeti (OGBV) tanımak ve müdahale etmek ve bilinçli dijital vatandaşlar olarak katılım sağlamak için gerekli bilgi ve becerilerle donatmak.



HEDEFLER

- Gençleri, özellikle dezavantajlı gruplardan genç kadınları, çevrimiçi alanlarda güvenli bir şekilde gezinmek ve etkileşimde bulunmak için kritik dijital ve medya okuryazarlığı becerileriyle donatmak.
- Bu bireylerin OGBV ve çevrimiçi taciz vakalarını fark etme, bunlara müdahale etme ve bunlardan kurtulma kapasitelerini güçlendirin.
- Gençlerin çevrimiçi tartışmalara ve sivil faaliyetlere aktif katılımını teşvik edin ve kolaylaştırın, bilgili ve ilgili dijital vatandaşlar olarak rollerini geliştirin.
- Gençleri çevrimiçi güvenlik ve OGBV'nin sonuçları hakkında eğitmek için e-Güvenlik Araç Seti ve Kart Oyunu gibi araçlar geliştirin ve yaygınlaştırın.
- Cinsiyet veya geçmişe bakılmaksızın tüm bireylerin taciz veya ayrımcılık korkusu olmadan katılabilecekleri çevrimiçi ortamlar yaratmak için çalışın.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



FAALİYETLER

- Proje yönetimi ve uygulaması, yaygınlaştırma.
- Göçmen gençler için Dijital Okuryazarlık ve çevrimiçi güvenlik konularında enformel ve non-formel öğrenme yoluyla bir araç setinin geliştirilmesi.
- Yerel eğitimler.
- İspanya'da uluslararası toplantı.
- e-Güvenlik Kart Oyunu ve El Kitabının geliştirilmesi.

SONUÇLAR

- Hedef grupların maruz kaldığı OGBV vakalarında ölçülebilir bir azalma.
- Artan Katılım: Dezavantajlı gençlerin çevrimiçi forumlara, tartışmalara ve sivil faaliyetlere daha yüksek düzeyde katılımı.
- Toplum içinde OGBV'nin zorluklarının daha geniş çapta tanınması ve anlaşılması, böylece daha destekleyici ve kapsayıcı çevrimiçi ortamların oluşması.
- e-Güvenlik Araç Kiti ve Kart Oyununun çeşitli ortamlarda etkin kullanımı ve çevrimiçi güvenlik konusunda eğitimde faydalarının gösterilmesi.
- Genç kadınlar ve dezavantajlı gençler arasında dijital dünyada gezinme konusunda artan öz yeterlilik ve güven.



Co-funded by
the European Union



ORTAKLAR



Litvanya

IVAIGO, dijital okuryazarlık, sosyal içerme ve eğitim yoluyla dezavantajlı grupları, özellikle de kadınları ve gençleri güçlendirmeye kendini adanmıştır. Ayrımcılık, dijital dönüşüm ve kadınların güçlendirilmesi gibi temel toplumsal sorunlara odaklanmaktadır. Medya okuryazarlığı, dijital araçlar ve içerik oluşturma alanlarındaki uzmanlığıyla IVAIGO, çevrimiçi güvenlik, sahte haber farkındalığı ve dijital beceri geliştirme konularını ele alan 'Tool4Youth' ve 'EDUMOM' gibi projelere öncülük etmiştir. Özellikle atölye çalışmaları düzenleme ve araç setleri oluşturma konusundaki çalışmaları, eSAFETY WOMEN projesinin genç kadınları çevrimiçi alanlarda güvenli bir şekilde gezinme ve çevrimiçi cinsiyete dayalı şiddetle mücadele etme becerileriyle donatma hedefiyle uyumludur.



İspanya

İspanya'nın Tenerife kentinde bulunan TeneLearning, bireyleri günümüzün dijital ve sosyal ortamlarında başarılı olmaları için gerekli becerilerle donatmaya adanmıştır. Merkez, refah, açık havada öğrenme, sürdürülebilirlik, kapsayıcılık ve BT konularına odaklanan çeşitli kurslar sunarak kişisel ve profesyonel gelişim için destekleyici bir ortam sağlamaktadır. TeneLearning'in girişimleri, çevrimiçi cinsiyete dayalı şiddet (OGBV) ve dijital güvenlik gibi önemli toplumsal zorlukları ele alarak, özellikle savunmasız nüfuslarda OGBV'nin anksiyete, depresyon ve sosyal izolasyon gibi olumsuz etkilerini azaltmayı amaçlamaktadır. TeneLearning, atölye çalışmaları, dersler ve interaktif tartışmalar yoluyla dijital okuryazarlığı, özgüveni ve dayanıklılığı geliştirerek katılımcıları çevrimiçi alanlarda sorumlu bir şekilde gezinme ve şekillendirme konusunda güçlendirirken yaratıcılıklarını ve kariyer becerilerini de geliştirmektedir.



Co-funded by
the European Union



PARTNERS



Türkiye

KSKD (Sürdürülebilir Kalkınma Derneği), toplumlarımızda olumlu değişimi katalize etme ve sürdürülebilir uygulamaları teşvik etme misyonuyla kurulmuş yeni ve dinamik bir kuruluştur. Vizyonumuz, çevresel, sosyal ve ekonomik refahın uyumlu bir şekilde bir arada var olduğu ve bireylerin dengeli ve adil bir toplumda geliştiği bir gelecek yaratmaktır:

1. Katılımcıların, gençlerin istihdamını artırmayı amaçlayan projelerinin iletişimi, tanıtımı, finansmanı ve yönetimi için sosyal medya araçlarını kullanmalarını sağlamak ve şiddet içermeyen sosyal medya iletişimi kurmak;
2. Katılımcıları, ekip çalışması ve ağ oluşturma yoluyla gençlik çalışmalarında sosyal medyayı kullanma konusunda kişisel ve profesyonel uygulamalarını paylaşmaya teşvik etmek;
3. Sosyal medya becerilerinin geliştirilmesi ve kişisel markalaşma yoluyla katılımcıların istihdam edilebilirliğinin artırılması



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



ÇEVİRİMİÇİ VE ÇEVİRİMDIŞI GBV HAKKINDA GERÇEKLER

Litvanya

→ Litvanya, Avrupa Birliği'nde rapor edilen en yüksek cinsiyete dayalı şiddet oranlarından birine sahiptir. Araştırmalara göre Litvanya'da her 3 kadından 1'i 15 yaşından itibaren fiziksel veya cinsel şiddete maruz kalmıştır.

(<https://fra.europa.eu/en/publication/2014/violence-against-women-eu-wide-survey-main-results-report>)

→ Litvanya Polisi 2020 yılında 16.000'in üzerinde aile içi şiddet vakası bildirmiştir. Bu oran, ülkede rapor edilen tüm şiddet suçlarının yaklaşık %62'sine tekabül etmekte olup, aile içi şiddetin bir GBV biçimi olarak ne kadar önemli bir sorun olduğunu vurgulamaktadır.

(https://en.wikipedia.org/wiki/Domestic_violence_in_Lithuania)

→ Litvanya Sosyal Güvenlik ve Çalışma Bakanlığı tarafından yapılan bir araştırma, 18-29 yaş arası genç kadınların %26'sının bir tür çevrimiçi tacize maruz kaldığını ortaya koymuştur. Buna takip, istenmeyen cinsel yaklaşımlar ve sosyal medyada aşağılayıcı yorumlar dahildir. (https://en.wikipedia.org/wiki/Domestic_violence_in_Lithuania)

→ Baltık Sosyal Bilimler Enstitüsü tarafından yapılan bir ankete göre, Litvanya'daki genç kadınların yaklaşık %70'i internette olumsuz yorumlarla veya tacizle karşılaşmış olup, bu demografinin dijital GBV biçimlerine karşı savunmasızlığını vurgulamaktadır. (<https://www.bissurveys.com/>)

→ Hem çevrimiçi hem de çevrimdışı GBV mağdurları genellikle ruh sağlığı sorunlarından muzdariptir. Araştırmalar, GBV'ye maruz kalan kadınların %65'inin anksiyete veya depresyon belirtileri bildirdiğini göstermekte ve bu tür şiddetin derin psikolojik etkisini ortaya koymaktadır. (<https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/violence-against-women>)

→ Litvanya, 2011 yılında Aile İçi Şiddete Karşı Koruma Kanunu'nun kabul edilmesi de dâhil olmak üzere aile içi şiddeti ele alma konusunda yasal ilerlemeler kaydetmiştir. Ancak, özellikle çevrimiçi cinsiyete dayalı şiddeti hedef alan yasalar sınırlı ve parçalı kalmaktadır. (<https://eige.europa.eu/publications-resources/publications/lithuania-laws-policies-domestic-violence>)



Co-funded by
the European Union



Tenê Learning
Educational and training centre



ÇEVİRİMİÇİ VE ÇEVİRİMDIŞI GBV HAKKINDA GERÇEKLER İspanya

→ İspanya'dan gelen son veriler, cinsiyete dayalı şiddet vakalarında endişe verici bir artış olduğunu ve özellikle 30-44 yaş arası genç mağdurlar arasında %32'lik bir artış olduğunu göstermektedir. Vakaların önemli bir kısmı mevcut veya eski romantik partnerleri tarafından gerçekleştirilmiştir.

<https://www.theolivepress.es/spain-news/2024/05/17/gender-violence-surges-in-spain-number-of-young-victims-increased-by-32-last-year-figures-show/>

→ Pandemi sırasında İspanya'da sokağa çıkma yasakları nedeniyle aile içi şiddet vakalarında artış yaşanmış, destek hizmetlerine sınırlı erişim mağdurların durumunu daha da kötüleştirmiştir.

<https://english.elpais.com/society/2021-06-17/in-spain-gender-violence-claims-more-lives-in-last-30-days-than-in-first-four-months-of-2021.html>

→ İspanya, UN Women'in desteğiyle politikaları geliştirmek, müdahaleleri değerlendirmek ve mağdurları daha iyi korumak için idari verilerden yararlanarak kadınlara ve kız çocuklarına yönelik şiddeti sona erdirmeye çabalarına öncülük ediyor.

<https://www.unwomen.org/en/news-stories/take-five/2023/07/take-five-how-spain-is-using-administrative-data-to-help-end-violence-against-women-and-girls>

→ 2023'ün ilk aylarında İspanya, toplumsal cinsiyet şiddeti mağduru kadın sayısında yaklaşık %18'lik bir artış olduğunu bildirerek, bu kalıcı sorunla mücadele etmek için koruyucu önlemlerin ve toplumsal müdahalenin artırılmasına duyulan acil ihtiyacı vurgulamıştır.

<https://www.theolivepress.es/spain-news/2023/06/14/female-victims-of-gender-violence-in-spain-up-by-nearly-18-in-early-months-of-2023/>

→ İspanya'daki kadınların %98'i sokak tacizine maruz kalmakta ve %80'i her ay bu tacizle karşılaşmaktadır. Bu taciz kaygısı arttırmakta ve özgüveni azaltmakta, pek çok kadını kamusal alanlardan kaçınmak için hareketlerini sınırlamaya itmekte, bu da zihinsel refahları ve özgürlükleri üzerindeki yaygın etkiyi yansıtmaktadır.

<https://phys.org/news/2024-10-street-women-spain-frequency-anxiety.html>

→ Araştırmalar, çevrimiçi tacize maruz kalan İspanyol kadınların %20'sinin Instagram, Facebook ve WhatsApp gibi sosyal ağlar ve anlık mesajlaşma platformları üzerinden uygunsuz mesajlar aldığını göstermektedir.

<https://letslaw.es/en/gender-based-crimes-digital-violence/>



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



ÇEVİRİMİÇİ VE ÇEVİRİMDİŞİ GBV HAKKINDA GERÇEKLER

Türkiye

→ Türkiye'deki kadınların yaklaşık %38'i hayatları boyunca fiziksel ve/veya cinsel şiddete maruz kalmıştır: Türkiye'nin Kadınları Korumadaki Başarısızlığı | Hayatlarına Nasıl Mal Olabilir | İnsan Hakları İzleme Örgütü

→ 2021 yılında Türkiye'de 307 kadın cinayeti vakası rapor edilmiştir. Türkiye'de Aile İçi Şiddetle Mücadele: Korumada Başarısızlığın Ölümcül Etkisi | HRW

→ 20-24 yaş arası kadınların %14,7'si 18 yaşından önce evlenmiş veya bir birliktelik yaşamıştır. Ülke Bilgi Formu | BM Kadın Birimi Veri Merkezi

→ Sosyal medya platformları Türkiye'de siber zorbalık olaylarının en yaygın yaşandığı mecralardır. Türkiye: Siber zorbalık için en yaygın platformlar 2018 | Statista

→ Çevrimiçi GBV mağdurları sıklıkla anksiyete, depresyon ve sosyal geri çekilme yaşayarak kapsamlı destek sistemlerine duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır. Türkiye'de kadına yönelik şiddet cezasızlıkla karşılanıyor - Global Voices

→ 2020 yılında yapılan bir araştırma, Türkiye'deki kadınların %58'inin tehditler ve istenmeyen müstehcen içerikler de dahil olmak üzere çevrimiçi tacize maruz kaldığını ortaya koymuştur. Türkiye | Dünya Bankası Toplumsal Cinsiyet Veri Portalı



Co-funded by
the European Union



ÇEVİRİMİÇİ GÜVENLİĞİ GÜÇLENDİRMEK

Toplumsal Cinsiyete Dayalı Şiddetle Mücadelede Dijital Okuryazarlığın Önemi

Günümüzün dijital ortamında, çevrimiçi varlığımız hayatımızın derinliklerine işlemiş, iletişim kurma, bilgiye erişme ve topluluklarla ilişki kurma şeklimizi etkiler hale gelmiştir. Bununla birlikte, dijital platformlar genişledikçe, kullanıcıları - özellikle de kadınları ve marjinal grupları - toplumsal cinsiyete dayalı şiddet (TCDŞ) de dahil olmak üzere çeşitli çevrimiçi istismar biçimlerine maruz bırakabilmektedir. Çevrimiçi TCDŞ, siber takip, taciz, tehdit, doxxing, istenmeyen müstehcen mesajlar ve hatta kimlik hırsızlığı gibi pek çok şekilde ortaya çıkabilir. Bu tür zararlı davranışlar sadece rahatsız edici değildir; psikolojik sıkıntıya, kaygıya ve ciddi vakalarda sosyal geri çekilmeye veya mesleki gerilemelere yol açarak son derece zarar verici olabilirler.

Ancak doğru bilgi ve araçlarla kullanıcılar kendilerini korumak ve bu tehditlere karşı direnç oluşturmak için proaktif adımlar atabilirler. Bu çabada dijital okuryazarlığın güçlendirilmesi büyük önem taşımaktadır. Dijital okuryazarlık, temel teknoloji becerilerinden daha fazlasıdır; bireyleri çevrimiçi alanlarda güvenli ve kendinden emin bir şekilde gezinmek için gereken kritik beceriler ve farkındalıkla donatmakla ilgilidir. Örneğin, mesajlardaki veya gönderilerdeki tehlike işaretlerini nasıl tespit edeceğini bilmek, istismarcı kullanıcıları nasıl rapor edeceğini veya engelleyeceğini anlamak ve kimlik avı girişimlerini tanımak kişisel güvenliği artıran temel becerilerdir. Dahası, çok yönlü bir dijital okuryazarlık, kullanıcıların dijital ayak izlerini etkili bir şekilde yönetmelerini, güçlü gizlilik kontrolleri belirlemelerini, yanlış bilgileri fark etmelerini ve istismar riskini azaltmak için kişisel verilerini korumalarını sağlar.

Bu tür bir okuryazarlık sadece kendini korumayı değil, aynı zamanda dijital etkileşime daha bilinçli ve iddialı bir yaklaşımı da teşvik eder. Bireyler dijital okuryazar olduklarında, çevrimiçi ortamda kendi haklarını savunmaya, uygunsuz davranışlara yapıcı bir şekilde yanıt vermeye ve benzer sorunlarla karşılaşabilecek diğer kişilere destek olmaya daha iyi hazırlanırlar. Ayrıca, güçlü bir dijital güvenlik ve sorumluluk duygusunun teşvik edilmesi, saygı, haysiyet ve kapsayıcılığın değer gördüğü çevrimiçi toplulukların oluşturulmasına yardımcı olur.



Co-funded by
the European Union



Kişisel güvenliğin ötesinde, dijital okuryazarlığın güçlendirilmesi, çevrimiçi GBV'nin topluluklar üzerindeki zararlı etkilerini ortadan kaldırarak daha geniş bir toplumsal etkiye katkıda bulunur. Daha fazla insan dijital tehditleri tanıma ve bunlara karşı durma konusunda güçlendikçe, çevrimiçi platformlar herkes için daha güvenli ve daha kapsayıcı alanlar haline gelir. Birbirine bağlı bir dünyada dijital okuryazarlık bir güçlenme biçimidir; dayanıklılığı, özgüveni ve daha dengeli ve saygılı bir dijital kültürü teşvik eden temel bir beceridir.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them.

MODÜLLER

1. Cihazınızı güvenli bir şekilde kullanma
2. Güvenli bağlantı
3. Sosyal Olmak
4. Yaşam Yöneticisi
5. Flört & İlişkiler
6. Zor durumların üstesinden gelmek
7. Siber Zorbalık
8. Çevrimiçi nefret
9. Dijital ayak izi
10. Sahte haberler
11. Sahte Profiller (Catfishing)
12. Trolleme
13. Fotoğraf ve video paylaşımı için izin
14. Sosyal medyada geçirilen zamanı dengelemek

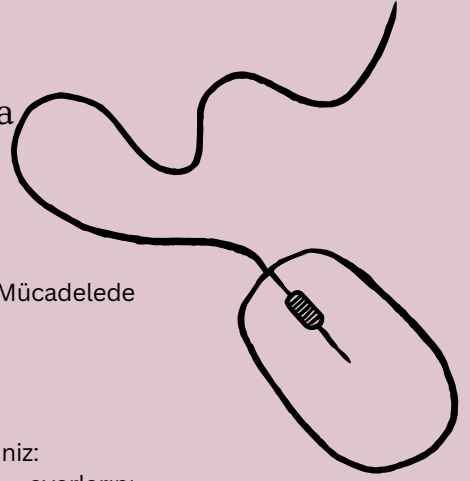


Co-funded by
the European Union



MODÜL 1

Cihazınızı Güvenle Kullanma



GENEL BAKIŞ

Toplumsal Cinsiyete Dayalı Şiddetle Mücadelede Dijital Okuryazarlığın Önemi

ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

Cihazlarınız için temel güvenlik ayarlarını yapabileceksiniz.

Kişisel verilerinizi yaygın tehditlerden koruyabileceksiniz.

Wi-Fi ve Bluetooth gibi ağlara nasıl güvenli bir şekilde bağlanacağınızı anlayabileceksiniz.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Parola Koruması: Her cihazınız ve hesabınız için güçlü, benzersiz parolalar kullanın. Rakamlar, semboller ve hem büyük hem de küçük harfler ekleyin.
- Yazılım Güncellemeleri: Güvenlik yamalarının yüklendiğinden emin olmak için cihazlarınızı her zaman en son yazılım sürümüne güncelleyin.
- İki Faktörlü Kimlik Doğrulama (2FA): Oturum açarken ikinci bir tanımlama biçimi (örn. kısa mesaj kodu) gerektirerek ekstra bir koruma katmanı ekleyin.
- Halka Açık Wi-Fi Güvenliği: Bir Sanal Özel Ağ (VPN) üzerinden bağlanmadığınız sürece çevrimiçi bankacılık gibi hassas görevler için halka açık Wi-Fi kullanmaktan kaçının.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



ADIM ADIM KILAVUZ

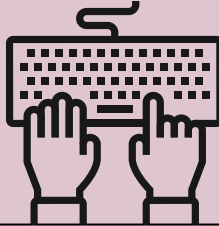
- Güçlü Bir Parola Nasıl Oluşturulur
 - Cihazınızın ayarlarına gidin.
 - Güvenlik veya gizlilik ayarları bölümünü bulun.
 - Parola değiştirme veya ayarlama seçeneğini seçin.
 - Harfler, sayılar ve semboller dahil olmak üzere en az 12 karakterden oluşan bir parola oluşturun.
- İki Faktörlü Kimlik Doğrulamayı Etkinleştirme
 - Uygulamanın veya hizmetin güvenlik ayarlarına gidin (örneğin, e-posta hesabınız).
 - “İki Faktörlü Kimlik Doğrulama” seçeneğini seçin.
 - İkinci doğrulama kodunuzu nasıl almak istediğinizi seçin (örn. SMS veya bir kimlik doğrulama uygulaması).
 - Kurulumu tamamlamak için yönergeleri izleyin.

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: Alex, bankasından geldiğini iddia eden ve giriş yapıp hesap bilgilerini doğrulamasını isteyen bir e-posta alır. E-posta resmi görünmektedir, ancak Alex URL'de garip bir şey fark eder. Alex yanıt vermeden önce URL'yi kontrol eder ve bunun gerçek bankadan gelmediğini fark eder. Alex bağlantıya tıklamak yerine, kimlik avı girişimini bankanın müşteri hizmetlerine bildirir.

YANSITICI SORU:

Cihazınızda şüpheli e-postalar veya mesajlar aldığınızda ne yapmalısınız?



Co-funded by
the European Union



TeneLearning
Educational and training centre



İTERAKTİF AKTİVİTELER

Test: Cihazınız Ne Kadar Güvenli?

- Son bir ay içinde cihazınızın yazılımını güncellediniz mi? Evet / Hayır
- Cihazınızda iki faktörlü kimlik doğrulama etkin mi? Evet / Hayır
- VPN olmadan hassas görevler için halka açık Wi-Fi kullanmaktan kaçınıyor musunuz? Evet / Hayır
- Cihaz şifreleriniz güçlü mü (en az 12 karakter)? Evet / Hayır
- (Cevaplarına göre geri bildirimde bulunun ve cihaz güvenliğini iyileştirmek için yollar önerin).

SONUÇ

- Cihazlarınız ve hesaplarınız için her zaman güçlü, benzersiz parolalar kullanın.
- Yazılımınızı güncel tutun.
- Ekstra güvenlik için iki faktörlü kimlik doğrulama kullanın.
- VPN kullanmadığınız sürece hassas görevler için halka açık Wi-Fi'den kaçının.
- Bu uygulamaları takip ederek cihazınızın ele geçirilme riskini önemli ölçüde azaltabilirsiniz.



Co-funded by
the European Union

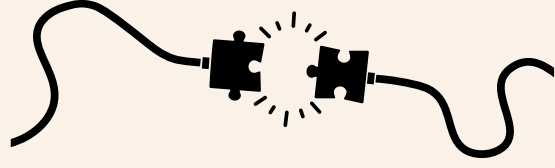


Tene Learning
Educational and training centre



MODÜL 2

Güvenli Bağlantı



GENEL BAKIŞ

Bu modülde, ağlara ve çevrimiçi hizmetlere güvenli bir şekilde nasıl bağlanacağınızı öğreneceksiniz. Verilerinizi siber tehditlerden korumak için Wi-Fi, web tarayıcıları, uygulamalar, Bluetooth ve bulut hizmetlerini nasıl güvenli kullanacağınızı keşfedeceksiniz.

ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Herkese açık ve güvenli olmayan ağların risklerini tanıyabileceksiniz.
- Güvenli Wi-Fi, web tarayıcıları ve uygulamaları güvenli kullanabileceksiniz.
- Bulutta ve Bluetooth kullanırken verileri korumanın önemini anlayın.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Halka Açık Wi-Fi Güvenliği: Halka açık Wi-Fi ağlarına bağlanırken, özellikle de hassas bilgilere erişirken her zaman VPN kullanın.
- Güvenli Web Tarayıcıları: Yerleşik güvenlik özelliklerine sahip güvenilir web tarayıcıları kullanın ve bunların düzenli olarak güncellendiğinden emin olun.
- Uygulama İzinleri: Uygulamalar tarafından talep edilen izinleri gözden geçirin ve erişimi yalnızca işlevleri için gerekli olanlarla sınırlayın.
- Bluetooth ve Bulut Güvenliği: Bluetooth aracılığıyla cihazları eşleştirirken dikkatli olun ve hassas veriler için şifrelenmiş bulut depolama hizmetlerini kullanın.

ADIM ADIM KILAVUZ

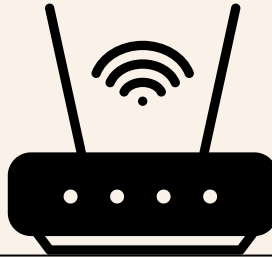
- Güvenli Wi-Fi Bağlantısı için VPN Nasıl Kullanılır
 - Güvenilir bir sağlayıcıdan bir VPN uygulaması indirin.
 - VPN uygulamasını açın ve oturum açın.
 - Bir sunucu konumu seçin ve ona bağlanın.
 - Herkese açık Wi-Fi kullanmadan önce VPN'in etkin olduğunu onaylayın.
- Uygulama İzinleri Nasıl Ayarlanır
 - Cihazınızın ayarlarına gidin.
 - Uygulamalar ve izinler bölümünü bulun.
 - Ayarlamak istediğiniz uygulamayı seçin.
 - Uygulama gerektirmedikçe gereksiz izinleri (örn. kamera, mikrofon) kapatın.

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: Maria telefonunu bir kafede halka açık bir Wi-Fi ağına bağlıyor. Herhangi bir kişisel bilgi girmeden veya banka hesabını kontrol etmeden önce VPN'ini etkinleştiriyor. Daha sonra, verilerinin potansiyel bilgisayar korsanları tarafından ele geçirilmesini önlemek için Wi-Fi bağlantısını kesiyor.

YANSITICI SORU:

Çevrimiçi alışveriş veya bankacılık gibi işler için halka açık bir Wi-Fi ağına kullanmadan önce hangi adımları atarsınız?



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



İTERAKTİF AKTİVİTELER

Test: Bağlantınız Ne Kadar Güvenli?

- Halka açık Wi-Fi'ye bağlanırken VPN kullanıyor musunuz? Evet / Hayır
- Uygulama izinlerini düzenli olarak gözden geçiriyor musunuz? Evet / Hayır
- Web tarayıcınızın düzenli olarak güncellendiğinden emin misiniz? Evet / Hayır
- Hassas dosyalarınız için şifrelenmiş bulut depolama alanı kullanıyor musunuz? Evet / Hayır
- (Yanıtlarına göre geri bildirim verin ve iyileştirmeler önerin).

SONUÇ

- Halka açık Wi-Fi'ye bağlanırken her zaman bir VPN kullanın.
- Güvenlik için web tarayıcınızı ve uygulamalarınızı güncel tutun.
- Uygulama izinlerini gözden geçirin ve sınırlandırın.
- Hassas veriler için şifrelenmiş bulut depolama kullanın.



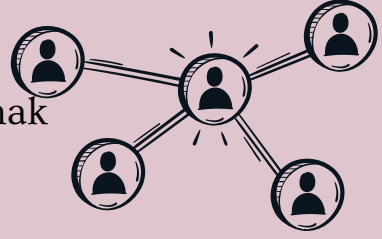
Co-funded by
the European Union



MODÜL 3

Çevrimiçi ortamda sosyal olmak

GENEL BAKIŞ



Bu modülde, çevrimiçi sosyal etkileşimlere nasıl güvenli bir şekilde katılacağınızı öğreneceksiniz. İster e-posta, sosyal medya, blog veya çevrimiçi oyun yoluyla olsun, kişisel bilgileri paylaşmanın risklerini ve kendinizi nasıl koruyacağınızı anlamak önemlidir.

ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Kişisel bilgilerinizi çevrimiçi ortamda güvenli paylaşabileceksiniz.
- Çevrimiçi tacizi veya siber zorbalığı tanıyabilecek ve bunlardan kaçınabileceksiniz.
- Sosyal medya platformlarındaki ve diğer çevrimiçi iletişim araçlarındaki gizlilik ayarlarını anlamak.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Sosyal Medya Gizlilik Ayarları: Gönderilerinizi ve kişisel bilgilerinizi kimlerin görebileceğini sınırlamak için gizlilik kontrollerini kullanın.
- Siber Zorbalık ve Çevrimiçi Taciz: Çevrimiçi taciz veya zararlı davranışları nasıl tespit edeceğinizi, bildireceğinizi ve engelleyeceğinizi öğrenin.
- Güvenli Paylaşım Uygulamaları: Sosyal medyada konum veya hassas bilgiler gibi kişisel ayrıntıları aşırı paylaşmaktan kaçının.
- E-posta Güvenliği: İstenmeyen e-postalara karşı dikkatli olun ve şüpheli bağlantılara veya eklere tıklamaktan kaçının.



Co-funded by
the European Union



TeneLearning
Educational and training centre



Adım Adım Kılavuz

- Sosyal Medyada Gizlilik Ayarları Nasıl Yapılır?
 - Sosyal medya hesap ayarlarınıza gidin.
 - Gizlilik bölümünü bulun ve gönderileriniz için görünürlük seçeneklerini ayarlayın.
 - Ekstra bir koruma katmanı için iki faktörlü kimlik doğrulamayı etkinleştirin.
- Siber Zorbalık Nasıl Bildirilir
 - Birisi size çevrimiçi zorbalık yapıyorsa, uygunsuz içeriği işaretlemek için platformun raporlama aracını kullanın.
 - Daha fazla tacizi önlemek için kullanıcıyı engelleyin.
 - Gerekirse destek gruplarına veya yerel yetkililere ulaşın.

Gerçek Hayat Senaryosu

Senaryo: Emma Instagram'da bir fotoğraf paylaşır ancak daha sonra aşağılayıcı yorumlar alır. Gönderilerine kimlerin yorum yapabileceğini sınırlamak için platformun gizlilik ayarlarını kullanır ve kendisini taciz eden kullanıcıyı engeller. Emma, daha fazla araştırma yapılması için olayı Instagram'a bildirir.

Yansıtıcı Soru:

Sosyal medyada siber zorbalık veya tacizle karşılaşırsanız hangi adımları atarsınız?



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



İTERAKTİF AKTİVİTELER :

Test: İnternette Ne Kadar Güvendesiniz?

- Gizlilik ayarlarınızı düzenli olarak yapıyor musunuz? Evet / Hayır
- Konum ve iletişim bilgileri gibi kişisel bilgilerinizi çevrimiçi paylaşmaktan kaçınıyor musunuz? Evet / Hayır
- Çevrimiçi birini nasıl rapor edeceğinizi ve engelleyeceğinizi biliyor musunuz? Evet / Hayır
- Sosyal medya hesaplarınızda iki faktörlü kimlik doğrulamayı etkinleştirdiniz mi? Evet / Hayır
- (Yanıtlarına göre geri bildirim verin ve önerilerde bulunun).

SONUÇ

- Gönderilerinizi kimlerin görebileceğini kontrol etmek için sosyal medya gizlilik ayarlarınızı düzenleyin.
- Çevrimiçi tacizi veya siber zorbalığı her zaman bildirin ve engelleyin.
- Sosyal medyada konum gibi kişisel bilgilerinizi paylaşmaktan kaçının.
- Çevrimiçi etkileşimde bulunurken uyanık ve güvende kalın.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



MODÜL 4

Çevrimiçi Yaşam Yöneticisi

GENEL BAKIŞ

Bu modülde, çevrimiçi bankacılık ve alışveriş gibi günlük görevleri nasıl güvenli bir şekilde yöneteceğinizi öğreneceksiniz. Finansal ve kişisel bilgilerinizin güvenliğini sağlamak, kimlik hırsızlığı ve dolandırıcılıktan kaçınmak için çok önemlidir.



ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Çevrimiçi bankacılık ve finansal işlemleri güvenli gerçekleştirebileceksiniz.
- Kimlik avı dolandırıcılıklarını ve sahte web sitelerini tanıma ve bunlardan kaçınma.
- Kişisel verileri korumak için güvenli çevrimiçi alışveriş uygulamalarını kullanın.
-

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Çevrimiçi Bankacılık Güvenliği: Her zaman resmi bankacılık uygulamalarını veya web sitelerini kullanın ve ekstra koruma için iki faktörlü kimlik doğrulamayı etkinleştirin.
- Kimlik Avı Dolandırıcılığı: Hassas bilgiler veya finansal ayrıntılar isteyen istenmeyen e-postalara veya mesajlara karşı dikkatli olun.
- Güvenli Alışveriş: Güvenli ödeme sistemlerine sahip güvenilir çevrimiçi mağazaları kullanın ve güvenli olmayan web sitelerinden alışveriş yapmaktan kaçının.
- Dolandırıcılık Tespiti: Yetkisiz faaliyetlere karşı banka ekstrelerini ve kredi kartı işlemlerini düzenli olarak kontrol edin.

ADIM ADIM KILAVUZ

- Çevrimiçi Bankacılık Nasıl Güvenli Hale Getirilir
 - Bankacılık uygulamalarınız veya web siteleriniz için güçlü, benzersiz parolalar kullanın.
 - Hesaplarınıza erişirken ekstra koruma için iki faktörlü kimlik doğrulamayı (2FA) etkinleştirin.
 - Bir işlemi tamamladıktan sonra, özellikle herkese açık veya paylaşılan cihazlarda, her zaman bankacılık oturumunuzu kapatın.
- Kimlik Avı E-postası Nasıl Tespit Edilir
 - Genel selamlar (örneğin, “Sayın Müşteri”), şüpheli gönderici adresleri ve hassas veriler isteyen acil mesajlar gibi işaretleri arayın.
 - Bilinmeyen kaynaklardan gelen bağlantılara asla tıklamayın veya ekleri indirmeyin.
 - Bankanızdan veya herhangi bir finans kuruluşundan şüpheli bir e-posta veya mesaj alırsanız, gerçekliğini doğrulamak için doğrudan resmi kanalları aracılığıyla onlarla iletişime geçin.
- Çevrimiçi Güvenli Alışveriş Nasıl Yapılır
 - Yalnızca URL'sinde güvenli bir bağlantı olduğunu gösteren “https://” bulunan web sitelerinden alışveriş yapın.
 - Banka kartları yerine kredi kartları veya PayPal gibi güvenilir ödeme sistemleri gibi saygın ödeme yöntemlerini kullanın.
 - Güvenilmez görünen, kötü bir üne sahip olan veya müşteri hizmetleri iletişim bilgileri bulunmayan web sitelerinden alışveriş yapmaktan kaçının.

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: John, bankası gibi görünen bir yerden, son işlemi onaylamak için bir bağlantıya tıklamasını isteyen bir e-posta alır. E-posta bir aciliyet duygusu ve hesabının kilitleneceğine dair tehditler içermektedir. John modülde öğrendiği tavsiyeyi hatırlar ve bağlantıya tıklamaz. Bunun yerine, doğrudan bankacılık uygulamasını açar ve hiçbir uyarı görmez. Kimlik avı girişimini bildirmek için bankasıyla iletişime geçer.

YANSITICI SORU:

Çevrimiçi mali durumunuzu yönetirken veya alışveriş yaparken kendinizi dolandırıcılık ve sahtekarlıklardan korumak için hangi adımları atabilirsiniz?



Co-funded by
the European Union



İNERAFTİF AKTİVİTELER

Test: Güvenli Çevrimiçi İşlemlere Hazır mısınız?

- Online bankacılık ve alışveriş hesaplarınız için benzersiz ve güçlü şifreler kullanıyor musunuz? Evet / Hayır
- Çevrimiçi bankacılığınız için iki faktörlü kimlik doğrulamayı (2FA) etkinleştirdiniz mi? Evet / Hayır
- Yetkisiz işlemlere karşı banka ekstrelerinizi ve kredi kartı hareketlerinizi düzenli olarak kontrol ediyor musunuz? Evet / Hayır
- İnternette sadece güvenli web sitelerinden mi alışveriş yaparsınız (<https://> adresine bakın)? Evet / Hayır
- (Yanıtlarına göre geri bildirim verin ve çevrimiçi güvenlik uygulamalarını iyileştirmek için eylemler önerin).

SONUÇ

- Finansal işlemler için her zaman resmi bankacılık uygulamalarını ve güvenli web sitelerini kullanın.
- Kimlik avı dolandırıcılığına karşı dikkatli olun ve şüpheli bağlantılara tıklamaktan veya bilinmeyen ekleri indirmekten kaçının.
- Yalnızca güvenli, güvenilir web sitelerinden online alışveriş yapın ve güvenilir ödeme yöntemleri kullanın.
- Herhangi bir hileli işlemi tespit etmek için banka ekstrelerinizi ve finansal faaliyetlerinizi düzenli olarak inceleyin.



Co-funded by
the European Union



TeneLearning
Educational and training centre

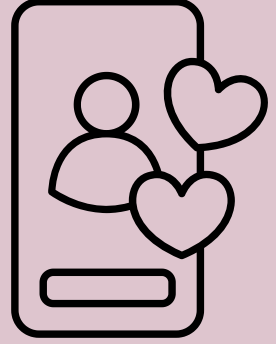


MODÜL 5

Çevrimiçi Arkadaşlık ve İlişkiler

GENEL BAKIŞ

Bu modülde, çevrimiçi flört ve ilişkilerde nasıl güvenli bir şekilde gezineceğinizi keşfedeceksiniz. Riskleri ve en iyi uygulamaları anlamak, flört uygulamaları veya sosyal medya platformlarında başkalarıyla etkileşim kurarken olumlu ve güvenli bir deneyim yaşamaya yardımcı olacaktır.



ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Çevrimiçi buluşma ile ilgili potansiyel riskleri tanıyın.
- Başkalarıyla etkileşim kurarken kişisel bilgilerinizi nasıl güvende tutacağınızı öğrenin.
- Kırmızı bayraklar veya rahatsız edici durumlarla nasıl başa çıkılacağını anlamak.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Kişisel Bilgi Güvenliği: Biriyle tamamen rahat hissedene kadar ev adresiniz veya finansal bilgileriniz gibi hassas ayrıntıları paylaşmaktan kaçının.
- Çevrimiçi Flörtte Kırmızı Bayraklar: Aşırı sahiplenici veya gizemli davranışlar, manipülatif dil veya para talepleri gibi davranışlara dikkat edin.
- Güvenli Buluşma Uygulamaları: Biriyle ilk kez yüz yüze tanışırken halka açık bir yer seçin ve güvendiğiniz bir arkadaşınıza planlarınızı bildirin.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



ADIM ADIM KILAVUZ

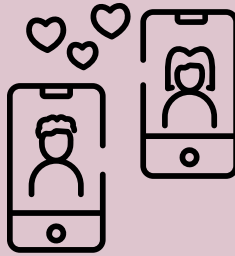
- Güvenli Bir Çevrimiçi Arkadaşlık Profili Nasıl Oluşturulur?
 - Çok fazla kişisel bilgi vermeyen bir kullanıcı adı ve profil resmi seçin.
 - Ev adresiniz, iş yeriniz veya mali durumunuz gibi ayrıntıları paylaşmaktan kaçının.
 - Profilinizi kimlerin görebileceğini kontrol etmek için platformun gizlilik özelliklerini kullanın.
- Kırmızı Bayraklar Nasıl Tespit Edilir?
 - Birisi iletişim kurmak için aşırı istekliyse veya kendisi hakkında bilgi paylaşmaya isteksizse dikkat edin.
 - Para taleplerine veya acil duygusal çağrılara dikkat edin.
 - Bir şeyler ters geliyorsa içgüdülerinize güvenin

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: Sarah bir arkadaşlık uygulamasında ilk başta nazik ve samimi görünen biriyle tanışır. Zamanla, kişisel bir acil durum bahanesiyle para istemeye başlar. Sarah kırmızı bayrak işaretlerini hatırlar ve bu kişiyi hemen engeller. Daha fazla işlem yapılması için hesabı platforma bildirir.

YANSITICI SORU:

Çevrimiçi biriyle iletişim kurarken hangi işaretler sizi rahatsız veya şüpheli hissettirir?



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



İNERAFTİF AKTİVİTELER

Test: Çevrimiçi Arkadaşlık Deneyiminiz Ne Kadar Güvenli?

- Ev adresiniz veya iş yeriniz gibi kişisel bilgilerinizi paylaşmaktan kaçınıyor musunuz? Evet / Hayır
- Çevrimiçi bir ilişkide hiç kırmızı bayraklarla karşılaştınız mı? Evet / Hayır
- Biri hakkında emin olmadığınızda güvendiğiniz bir arkadaşınızdan tavsiye istemek konusunda kendinizi rahat hissediyor musunuz? Evet / Hayır
- (Yanıtlarına göre geri bildirim verin ve güvenlik ipuçları sunun).

SONUÇ

- İnternette flört ederken kişisel bilgilerinizi gizli tutun.
- Para talepleri veya gizlilik gibi kırmızı bayraklara dikkat edin.
- İlk birkaç randevu için her zaman halka açık yerlerde buluşun ve planlarınızı birine bildirin.



Co-funded by
the European Union

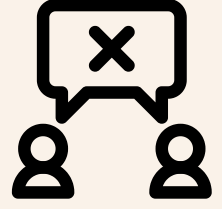


TeneLearning
Educational and training centre



MODÜL 6

Zor Durumlarda Çevrimiçi Gezinti



GENEL BAKIŞ

Bu modülde, çevrimiçi topluluklardaki çatışmalar, taciz veya tartışmalı bir konuyla karşılaştığınızda olduğu gibi zor çevrimiçi durumları nasıl yöneteceğinizi öğreneceksiniz. Bu beceriler, olumlu bir dijital deneyimi sürdürmek için önemlidir.

ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Çevrimiçi çatışmaları sakin ve yapıcı bir şekilde nasıl ele alacağınızı anlayacaksınız.
- Zor bir durumu yatıştırmak için en iyi uygulamaları öğrenin.
- Zararlı içerik veya davranışları ne zaman ve nasıl bildireceğini bilmek.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Çatışma Çözümü: Tartışmalara saygılı bir şekilde katılın ve çevrimiçi tartışmaları tırmandırmaktan kaçının.
- Zararlı İçeriği Bildirme: Nefret söylemi, tehdit ve tacizi platform moderatörlerine veya yetkililere nasıl bildireceğinizi bilin.
- Gerginliği Azaltma Teknikleri: Sakin kalmaya, kışkırtıcı dilden kaçınmaya ve gerekirse arabuluculuk aramaya odaklanın.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



ADIM ADIM KILAVUZ

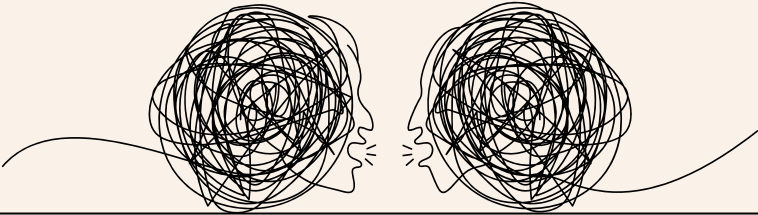
- Çevrimiçi Anlaşmazlıklar Nasıl Yönetilir?
 - Sakin olun ve düşmanca bir dil kullanmayın.
 - Anlaşmazlıkları ele alırken duygularla değil gerçeklerle yanıt verin.
 - Durum tırmanırsa, uzaklaşın ve konuşmayı kesin.
- Zararlı İçerik Nasıl Bildirilir
 - Zararlı içeriği veya davranışı belirleyin.
 - Platformun yerleşik raporlama özelliğini kullanın.
 - Raporunuzun nedeni de dahil olmak üzere mümkün olduğunca fazla ayrıntı verin.

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: Mark bir sosyal medya grubunda hızla düşmanca bir hal alan hararetli bir tartışma bulur. Tartışmaya katılmak yerine, kendi bakış açısını hakaret etmeden sakince ifade eder ve uygunsuz yorumları bildirir. Daha sonra, grup moderatörü zararlı paylaşımları kaldırır.

YANSITICI SORU:

Çevrimiçi anlaşmazlıklara genellikle nasıl yanıt veriyorsunuz ve zor durumlarda sakın kalmanıza yardımcı olan yöntemler nelerdir?



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



İTERAKTİF AKTİVİTELER

Test: Çevrimiçi Ortamlarda Çatışma Çözümü

- Çevrimiçi çatışma ile karşılaştığınızda sakın kalmaya çalışır mısınız? Evet / Hayır
- Karşılaştığınız zararlı veya uygunsuz içeriği bildiriyor musunuz? Evet / Hayır
- Hiç çevrimiçi bir durumu başarılı bir şekilde yatıştırdınız mı? Evet / Hayır
- (Yanıtlarına göre geri bildirim verin ve çevrimiçi çatışmaları ele almak için ipuçları sunun).

SONUÇ

- Çevrimiçi anlaşmazlıklar sırasında sakın ve saygılı olun.
- Çatışmaların tırmanmasını önlemek için gerilimi azaltma tekniklerini kullanın.
- Gerektiğinde zararlı içerik veya davranışları bildirin.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



MODÜL 7

Siber Zorbalık



GENEL BAKIŞ

Bu modülde, siber zorbalığı nasıl tanıyacağınızı, nasıl karşılık vereceğinizi ve kendinizi nasıl koruyacağınızı öğreneceksiniz. Siber zorbalığın duygusal ve psikolojik etkilerini anlamak, daha güvenli ve daha destekleyici bir çevrimiçi ortam yaratmak için çok önemlidir.

ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Siber zorbalık belirtilerini tanımlayabileceksiniz.
- Siber zorbalığın ruh sağlığı üzerindeki etkisini anlayabileceksiniz.
- Siz veya bir başkası siber zorbalığa maruz kalıyorsanız atmanız gereken adımları öğrenin.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Siber Zorbalık Belirtileri: Tekrarlanan taciz, söylentiler yayma, incitici mesajlar gönderme veya çevrimiçi gruplardan dışlama.
- Ruh Sağlığına Etkisi: Siber zorbalık izolasyon, anksiyete, depresyon ve düşük öz saygı duygularına yol açabilir.
- Raporlama ve Yardım Arama: Sosyal medya platformlarında siber zorbalığı nasıl bildireceğinizi anlayın ve güvenilir kişilerden destek alın.



Co-funded by
the European Union



ADIM ADIM KILAVUZ

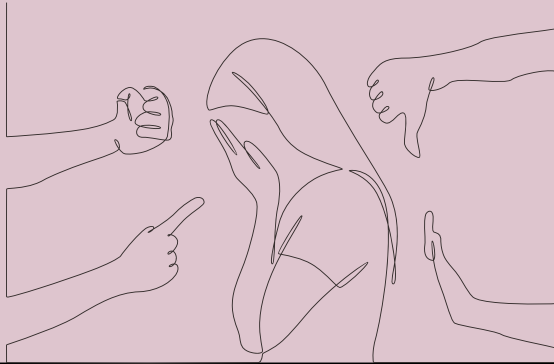
- Siber Zorbalık Nasıl Fark Edilir?
 - Agresif dil, söylentiler, dışlama veya kişisel saldırılar gibi işaretleri arayın.
 - Hedef alınan kişi üzerinde yaratabileceği duygusal etkiye dikkat edin.
- Siber Zorbalık Nasıl Bildirilir
 - Platformdaki zararlı davranışı tanımlayın.
 - Platformun raporlama aracını kullanın ve sorunu net bir şekilde açıklayın.
 - Daha fazla tacizi durdurmak için zorbayı engellemeyi düşünün.

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: Lucy, arkadaşı Jason'ın çevrimiçi bir grupta acımasızca alay konusu olduğunu fark eder. Zorbalık, acımasız yorumları ve grup etkinliklerinden dışlanmayı içermektedir. Lucy zorbalığı grup yöneticisine bildirir, Jason'a destek sunar ve zorbaları engellemesine yardımcı olur.

YANSITICI SORU:

Birinin internette siber zorbalığa uğradığına tanık olsaydınız ne yapardınız?



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



İTERAKTİF AKTİVİTELER

Test: Siber Zorbalıkla Başa Çıkmaya Hazır mısınız?

- Siber zorbalık belirtilerini nasıl tanıyacağınızı biliyor musunuz? Evet / Hayır
- Hiç siber zorbalığı bir platforma veya moderatöre bildirdiniz mi? Evet / Hayır
- Siber zorbalığa maruz kalan birine destek olur musunuz? Evet / Hayır
- (Yanıtlarına göre geri bildirim verin ve güvenli bir şekilde müdahale etmenin yollarını önerin).

SONUÇ

- Taciz veya dışlama gibi siber zorbalık belirtilerini tanıyın.
- Siber zorbalık davranışlarını platform moderatörlerine bildirin.
- Zorbalığa maruz kalan kişileri dinleyerek ve yardım aramalarına yardımcı olarak destekleyin.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre

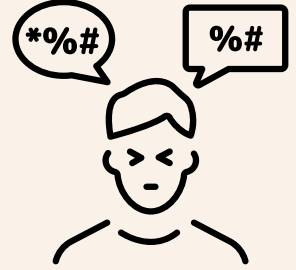


MODÜL 8

Çevrimiçi Nefret

GENEL BAKIŞ

Bu modülde, çevrimiçi nefret söylemini nasıl tanıyacağınızı, önleyeceğinizi ve bunlara nasıl yanıt vereceğinizi öğreneceksiniz. Amaç, nefret söyleminin etkisini anlarken çevrimiçi ortamda saygılı, kapsayıcı ve yapıcı konuşmaları teşvik etmektir.



ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Nefret söylemini tanımlayabilecek ve etkisini anlayabileceksiniz.
- Çevrimiçi nefretin önlenmesi ve raporlanmasındaki rolünüzü anlayabileceksiniz.
- Olumlu bir çevrimiçi ortamı nasıl teşvik edeceğinizi öğrenin.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Nefret Söylemi: Irk, din veya diğer korunan kategorilere dayalı olarak başkalarına karşı şiddet veya ayrımcılığı teşvik eden her türlü konuşma, jest, davranış, yazı veya görüntü.
- Nefret Söyleminin Etkisi: Bireylere, topluluklara ve toplumlara zarar verebilir, genellikle stereotipleri sürdürür ve bölünmeyi teşvik eder.
- Raporlama ve Moderasyon: Sosyal medya platformlarındaki nefret söylemini nasıl rapor edeceğinizi bilin ve çevrimiçi nefretle mücadele çabalarını destekleyin.



Co-funded by
the European Union



ADIM ADIM KILAVUZ

- Nefret Söylemi Nasıl Tespit Edilir?
 - Kimlikleri, ırkları, dinleri, cinsiyetleri veya diğer özellikleri temelinde belirli grupları hedef alan bir dil olup olmadığına bakın.
 - Şiddet, nefret veya ayrımcılık çağrılarını tanıyın.
- Nefret Söylemi Nasıl Bildirilir
 - Saldırgan içeriği işaretlemek için platformun bildir düğmesini kullanın.
 - Nefret söylemi ve bunun neden topluluk kurallarını ihlal ettiği hakkında ayrıntılı bilgi verin.

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: Tom, sosyal medyada bir azınlık grubuna yönelik nefret söylemi içeren bir gönderiyle karşılaşır. Gönderiyi platforma bildirir ve diğerlerini zararlı içeriğe karşı konuşmaya teşvik eder.

YANSITICI SORU:

Çevrimiçi ortamda nefret söylemi gördüğünüzde hangi adımları atarsınız ve saygılı tartışmaların teşvik edilmesine nasıl katkıda bulunabilirsiniz?



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



İTERAKTİF AKTİVİTELER

Test: Çevrimiçi Nefretle Nasıl Başa Çıkılır?

- Çevrimiçi nefret söylemini nasıl tanıyacağınızı biliyor musunuz? Evet / Hayır
- Herhangi bir platformda nefret söylemi bildirdiniz mi? Evet / Hayır
- İnternette olumlu konuşmaların teşvik edilmesine katılıyor musunuz? Evet / Hayır
- (Yanıtlarına göre geri bildirim verin ve kapsayıcılığı teşvik etmek için öneriler sunun).

SONUÇ

- Nefret söylemini ve zararlı etkilerini tanıyın.
- Nefret içerikli içerikleri moderatörlere veya platform yöneticilerine bildirin.
- Olumlu ve saygılı bir çevrimiçi ortamı teşvik edin.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



MODÜL 9

Dijital Ayak İzi



GENEL BAKIŞ

Bu modülde, dijital ayak iziniz (çevrimiçi faaliyetlerinizin nasıl kalıcı bir kayıt oluşturduğu ve gizliliğinizi, itibarınızı ve gelecekteki fırsatlarınızı nasıl etkilediği) hakkında bilgi edineceksiniz. Dijital ayak izinizi nasıl yöneteceğinizi anlamak, çevrimiçi varlığınız üzerindeki kontrolü sürdürmek için çok önemlidir.

ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Dijital ayak izinin ne olduğunu ve nasıl oluşturulduğunu anlayabileceksiniz.
- Dijital ayak izinizi nasıl yöneteceğinizi ve kontrol edeceğinizi öğreneceksiniz.
- Çevrimiçi eylemlerinizin potansiyel uzun vadeli etkilerinin farkına varın.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Aktif ve Pasif Ayak İzi: Aktif ayak iziniz sosyal medyada paylaşım yapmak gibi eylemlerle oluşturulurken, pasif ayak iziniz web sitesi ziyaretleri veya aramalar gibi şeylerle oluşturulur.
- Gizlilik Ayarları: Bilgilerinizi kimlerin görebileceğini sınırlamak için sosyal medya hesaplarınızın gizlilik ayarlarını düzenleyin.
- Arama Motoru Görünürlüğü: Birisi adınızı veya diğer kişisel bilgilerinizi aradığında ne göründüğünün farkında olun.



Co-funded by
the European Union



ADIM ADIM KILAVUZ

- Gizlilik Ayarlarınızı Kontrol Etme
 - Her sosyal medya platformunun gizlilik ayarlarına gidin.
 - Gönderilerinizi kimlerin görebileceğini, kimlerin yorum yapabileceğini ve kimlerin sizinle iletişime geçebileceğini ayarlayın.
 - Platformlar sık sık güncellediği için bu ayarları düzenli olarak gözden geçirin.
- Dijital Ayak İzinizi Nasıl Kontrol Edebilirsiniz?
 - Bir arama motorunda adınızı veya kullanıcı adınızı arayın.
 - Sonuçları gözden geçirin ve itibarınızı olumsuz etkileyebilecek herhangi bir şeyi silmek veya düzenlemek isteyip istemediğinize karar verin.

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: Mark, on yıl önceki eski blog yazılarının hala çevrimiçi olarak erişilebilir olduğunu ve bunların artık mevcut görüşleriyle uyuşmadığını fark eder. Erişimi sınırlamak için platformun gizlilik ayarlarını kullanır ve eski içeriği güncellemeye veya silmeye karar verir.

YANSITICI SORU:

Hangi çevrimiçi eylemler veya içerikler dijital ayak izinizin bir parçası olabilir ve bunlar geleceğinizi nasıl etkileyebilir?



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



İTERAKTİF AKTİVİTELER

Test: Dijital Ayak İzinizi Ne Kadar İyi Yönetiyorsunuz?

- Gizlilik ayarlarınızı düzenli olarak gözden geçiriyor ve güncelliyor musunuz? Evet / Hayır
- Hangi bilgilerin mevcut olduğunu görmek için kendinizi hiç internette araştırdınız mı? Evet / Hayır
- Çevrimiçi içerik yayınlamadan önce uzun vadeli sonuçlarını düşünüyor musunuz? Evet / Hayır
- (Yanıtlarına göre geri bildirim verin ve dijital ayak izi yönetimini iyileştirmek için adımlar önerin).

SONUÇ

- Çevrimiçi yaptığınız her şeyin dijital ayak izinize katkıda bulunabileceğini anlayın.
- Çevrimiçi varlığınız üzerindeki kontrolünüzü korumak için gizlilik ayarlarınızı düzenli olarak gözden geçirin ve ayarlayın.
- Her zaman çevrimiçi eylemlerinizin uzun vadeli etkisini göz önünde bulundurun.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



MODÜL 10

Sahte Haberler

GENEL BAKIŞ

Bu modülde, çevrimiçi sahte haberleri ve yanlış bilgileri nasıl tespit edeceğinizi keşfedeceksiniz. Sahte haberleri tespit edebilmek, iyi bilgilendirilmiş ve sorumlu bir çevrimiçi varlığı sürdürmek için çok önemlidir.



ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Sahte haber ve yanlış bilgi belirtilerini tanıyabileceksiniz.
- Bilgiyi paylaşmadan önce nasıl doğrulayacağınızı öğreneceksiniz.
- Sahte haberlerin toplum ve bireyler üzerindeki etkisini anlamak.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Sahte Haber: Genellikle kandırmak veya manipüle etmek için haber olarak sunulan yanlış veya yanıltıcı bilgiler.
- Doğruluk Kontrolü: Bilginin doğruluğunu teyit etmek için saygın kaynakları ve doğruluk kontrol web sitelerini kullanmak.
- Doğrulama Önyargısı: Mevcut inançlarınızı doğrulayan bilgilere inanma eğilimi, ki bu da sahte haberlerin yayılmasına katkıda bulunabilir.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



ADIM ADIM KILAVUZ

- Sahte Haberler Nasıl Tespit Edilir?
 - Kaynağın güvenilirliğini kontrol edin - saygın haber kaynaklarını arayın.
 - Yazarın kimlik bilgilerini doğrulayın ve hikayenin birden fazla güvenilir kaynak tarafından ele alınıp alınmadığını kontrol edin.
 - Sansasyonel başlıklara şüpheyle yaklaşın ve paylaşmadan önce bilgileri doğrulayın.
- Bilgiler Nasıl Doğrulandır?
 - Snopes, FactCheck.org veya PolitiFact gibi doğruluk kontrol sitelerini kullanın.
 - İddiaların kanıtlarla desteklenip desteklenmediğini görmek için bilgileri birden fazla kaynakla çapraz referanslandırın.

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: Julia, yerel bir etkinliğin sağlık sorunu nedeniyle iptal edildiğini iddia eden acil bir gönderi alır. Paylaşmadan önce resmi etkinlik sayfasını kontrol eder ve gönderinin sahte olduğunu görür. Arkadaşlarını doğrulanmamış kaynaklara güvenmemeleri konusunda uyarır.

YANSITICI SORU:

Çevrimiçi paylaştığınız bilgilerin doğru olduğundan nasıl emin olursunuz?



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



İTERAKTİF AKTİVİTELER

Test: Sahte Haberleri Tespit Edebilir misiniz?

- Bilgi paylaşmadan önce kaynakların güvenilirliğini kontrol ediyor musunuz? Evet / Hayır
- Hiç sahte haber olduğunu öğrendiğiniz bir şey paylaştınız mı? Evet / Hayır
- Düzenli olarak doğruluk kontrolü yapan web sitelerini kullanıyor musunuz? Evet / Hayır
- (Yanıtlarına göre geri bildirim verin ve haberleri doğrulama konusunda daha dikkatli olmaya teşvik edin).

SONUÇ

- Haberleri paylaşmadan önce her zaman birden fazla güvenilir kaynaktan doğrulayın.
- Sansasyonel ve yanıltıcı başlıklar gibi sahte haber tekniklerinin farkında olun.
- İnanmadan veya paylaşmadan önce bilgileri doğrulamak için doğruluk kontrol web sitelerini kullanın.



Co-funded by
the European Union

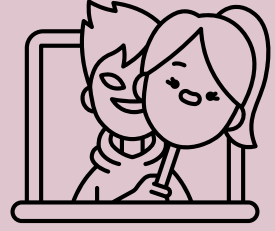


Tene Learning
Educational and training centre



MODÜL 11

Sahte Profiller



GENEL BAKIŞ

Bu modülde, bir kişinin başkalarını kandırmak için çevrimiçi ortamda sahte bir kimlik oluşturması anlamına gelen catfishing'i nasıl tespit edeceğinizi öğreneceksiniz. Kendinizi bu dolandırıcılıklardan nasıl koruyacağınızı anlamak, güvenli çevrimiçi etkileşimler için çok önemlidir.

ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Kedi avı belirtilerini tanıyabileceksiniz.
- Kendinizi çevrimiçi aldatmacadan nasıl koruyacağınızı anlayacaksınız.
- **Catfishing (Sahte Profiller, Dolandırıcılıklar)** vakalarını nasıl ele alacağınızı ve raporlayacağınızı öğrenin

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Catfishing: Başkalarını manipüle etmek veya aldatmak için sahte bir çevrimiçi kişilik oluşturma eylemi.
- Catfishing Kırmızı Bayraklar: Tutarsız bilgiler, yüz yüze görüşmeye isteksizlik ve para veya kişisel iyilik talepleri.
- Kendinizi Nasıl Korursunuz? Çevrimiçi tanıdıklarınızın kimliğini doğrulayın ve hassas kişisel bilgileri çok erken paylaşmaktan kaçının.



Co-funded by
the European Union



TeneLearning
Educational and training centre



ADIM ADIM KILAVUZ

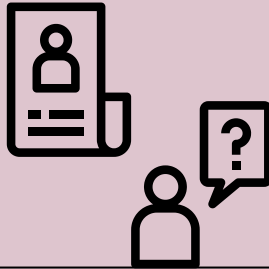
- Catfishing Nasıl Anlaşılır?
 - Tutarsız veya aşırı belirsiz kişisel ayrıntılar arayın.
 - Kişi gerçek hayatta buluşmayı veya görüntülü görüşme yapmayı reddediyorsa dikkatli olun.
 - Şüpheli görünen para veya kişisel yardım taleplerine dikkat edin.
- Kendinizi Catfishing'den Nasıl Korursunuz?
 - Birinin kimliğini her zaman görüntülü arama veya diğer çevrimiçi hesaplar gibi birden fazla kanal aracılığıyla doğrulayın.
 - Yüz yüze tanışmadığınız biriyle asla finansal ayrıntıları veya hassas bilgileri paylaşmayın.

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: Emma internette çok mükemmel görünen biriyle sohbet etmeye başlar. Haftalar süren çevrimiçi iletişimden sonra, kişi sözde acil bir durumu karşılamak için para istemeye başlar. Emma şüphelenir ve iletişimi kesmeye ve hesabı bildirmeye karar verir.

YANSITICI SORU:

İnternette tanıştığınız birinin iddia ettiği kişi olduğunu nasıl doğrulayabilirsiniz?



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



İTERAKTİF AKTİVİTELER

Test: Catfishing Kurbanı mısınız?

- İnternet üzerinden herhangi biri sizden para veya kişisel bilgi istedi mi? Evet / Hayır
- Çok fazla karışmadan önce her zaman birinin kimliğini doğrular mısınız? Evet / Hayır
- İnternette biri hakkında şüphelenmenize neden olan herhangi bir kırmızı bayrakla karşılaştınız mı? Evet / Hayır
- (Yanıtlarına göre geri bildirimde bulunun ve avlanmaktan kaçınmak için atılması gereken adımları önerin).

SONUÇ

- İnternette tanıştığınız kişilerin kimliğini her zaman doğrulayın.
- Kişisel veya finansal bilgilerinizi paylaşma konusunda dikkatli olun.
- Şüpheli profilleri veya para taleplerini bildirin.



Co-funded by
the European Union



MODÜL 12

Trolleme



GENEL BAKIŞ

Bu modülde, trollük olgusunu keşfedeceksiniz - bir kişinin başkalarını kışkırtmak için kasıtlı olarak kışkırtıcı veya saldırgan yorumlar yayınlaması. Trollere nasıl başa çıkacağınızı ve olumlu bir çevrimiçi ortamı nasıl koruyacağınızı öğreneceksiniz.

ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Trolleme belirtilerini tanıyabileceksiniz.
- Trollere nasıl etkili bir şekilde yanıt vereceğinizi (ya da hiç yanıt vermeyeceğinizi) öğreneceksiniz.
- Trollemenin başkaları üzerinde yaratabileceği etkiyi anlamak.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Trolleme: Saldırgan veya kışkırtıcı yorumlar göndererek diğerlerini kasıtlı olarak kışkırtmak.
- Trollere Başa Çıkmak: Trolleri görmezden gelmek veya rapor etmek onlarla başa çıkmanın en iyi yolu olabilir. Tartışmaya girmek genellikle işleri daha da kötüleştirir.
- Çevrimiçi Görgü Kuralları: Saygılı iletişimi teşvik edin ve olumsuz davranışları beslemekten kaçının.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



ADIM ADIM KILAVUZ

- Trolleme Davranışı Nasıl Belirlenir?
 - Başkalarını kışkırtmak, aşağılamak veya üzmek için tasarlanmış yorumları arayın.
 - Troller genellikle kışkırtıcı bir dil kullanır veya duyguları manipüle etmeye çalışır.
- Trollere Nasıl Yanıt Verilir?
 - Troll'ü görmezden gelmeyi ve provokasyonlarına yanıt vermemeyi düşünün.
 - Taciz içeren davranışları bildirmek veya trolü engellemek için platform araçlarını kullanın.
 - Sakin olun ve durumu tırmandırmaktan kaçının.

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: Tom bir sosyal medya platformunda bir görüş paylaşır ve bir kullanıcı agresif yorumlarla karşılık verir. Tom etkileşime geçmek yerine troll'ü görmezden gelir ve yorumları rapor eder. Kullanıcı sonunda platformdan yasaklanır.

YANSITICI SORU:

Çevrimiçi ortamda trolleme davranışıyla karşılaştığınızda ne hissediyorsunuz ve nasıl etkili bir şekilde yanıt verebilirsiniz?



Co-funded by
the European Union



TeneLearning
Educational and training centre



İTERAKTİF AKTİVİTELER

Test: Trollerle Nasıl Başa Çıkıyorsunuz?

- Troller kışkırtıcı yorumlar yaptığında onlarla etkileşime geçiyor musunuz? Evet / Hayır
- Sizi veya başkalarını trolleyen kişileri rapor ediyor veya engelliyor musunuz? Evet / Hayır
- Trollemenin olumsuz etkilerini hiç yaşadınız mı? Evet / Hayır
- (Cevaplarına göre geri bildirim verin ve trollerle başa çıkmak için stratejiler önerin).
-

SONUÇ

- Trollerle etkileşime girmekten kaçının; bunun yerine onları görmezden gelin veya engelleyin.
- Taciz içeren davranışları işaretlemek için platformlardaki raporlama araçlarını kullanın.
- Saygılı iletişimi teşvik edin ve olumlu çevrimiçi etkileşimleri destekleyin.



Co-funded by
the European Union

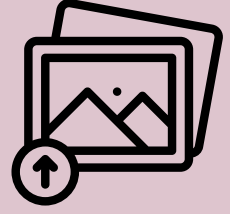


Tene Learning
Educational and training centre



MODÜL 13

Fotoğraf ve Video Paylaşım İzni



GENEL BAKIŞ

Bu modülde, çevrimiçi fotoğraf ve video paylaşımı söz konusu olduğunda rızanın önemi hakkında bilgi edineceksiniz. Ne zaman ve nasıl onay isteneceğini anlamak, başkalarının mahremiyetine saygı duymak ve kendi mahremiyetinizi korumak için hayati önem taşır.

ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Başkalarının fotoğraf ve videolarını paylaşmadan önce onay istemenin önemini anlayabileceksiniz.
- Çevrimiçi içerik paylaşırken gizliliğe nasıl saygı göstereceğinizi öğreneceksiniz.
- Görüntüleri veya videoları izinsiz paylaşmanın olası sonuçlarını tanıyın.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Rıza: Bir bireyin görüntüsünü, videosunu veya kişisel bilgilerini çevrimiçi olarak paylaşmak veya yayınlamak için verdiği açık izin.
- Gizlilik Hakkı: Herkes kendi imajını ve kişisel içeriğini kontrol etme hakkına sahiptir.
- Saygılı Paylaşım: Bir fotoğraf veya video kamuya açık olsa bile, izinsiz paylaşmanın uygun olduğu anlamına gelmez.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



ADIM ADIM KILAVUZ

- Paylaşmadan Önce Nasıl Onay İstenir?
 - Kişiye doğrudan fotoğrafını veya videosunu paylaşmanızdan rahatsız olup olmadığını sorun.
 - İçeriğin nerede ve nasıl paylaşılacağı hakkında ayrıntılar verin (örneğin, sosyal medya, blog).
 - Rıza vermeyi reddederlerse kararlarına saygı gösterin.
- Grup Ortamlarında Rıza Nasıl Ele Alınır?
 - Grup fotoğraflarında veya videolarında, ilgili herkese paylaşılan içerikten rahatsız olup olmadıklarını sorun.
 - Arka planda veya ekranın uzağında bulunan herhangi birinin yanlışlıkla görüntüye dahil edilip edilmediğine dikkat edin.

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: Sarah bir partide grup fotoğrafı çeker ve bunu sosyal medyada paylaşmak ister. Paylaşmadan önce, arkadaşlarının bu konuda rahat olup olmadıklarını kontrol eder. Bir arkadaşçı çevrimiçi olmakla ilgili endişelerini dile getirir, bu nedenle Sarah onun mahremiyetine saygı duyarak fotoğrafı paylaşmamaya karar verir.

YANSITICI SORU:

Birinin fotoğrafının veya videosunun internette paylaşılmasını istememesinin bazı nedenleri nelerdir ve bu kişinin kararına nasıl saygı duyabilirsiniz?



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



İTERAKTİF AKTİVİTELER

Test: Paylaşmadan Önce İzin İstiyor musunuz?

- Başkalarının fotoğraflarını veya videolarını paylaşmadan önce her zaman izin ister misiniz? Evet / Hayır
- Hiç birisinin daha sonra kaldırmanızı istediği bir şey yayınladınız mı? Evet / Hayır
- Fotoğrafları ve videoları söz konusu olduğunda başkalarının gizlilik ayarlarına saygı duyuyor musunuz? Evet / Hayır
- (Yanıtlarına göre geri bildirim verin ve mahremiyete sürekli saygı gösterilmesini teşvik edin).

SONUÇ

- Başkalarının fotoğraflarını veya videolarını paylaşmadan önce her zaman açık onay isteyin.
- Gizlilik hakkının farkında olun ve ilgili herkesin içerik paylaşımı konusunda rahat olduğundan emin olun.
- Şüphenez varsa, paylaşmama kararına saygı gösterin.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



MODÜL 14

Sosyal Medyada Zaman Dengesi

GENEL BAKIŞ

Bu modülde, sosyal medyada geçirdiğiniz zamanı dengelemenin önemi hakkında bilgi edineceksiniz. Sosyal medya bağlantı kurmak için değerli bir araç olsa da, aşırı kullanımın ruh sağlığı ve refah üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Sosyal medya alışkanlıklarınızı yönetmeyi öğrenmek, sağlıklı bir çevrimiçi yaşam tarzı elde etmenin anahtarıdır.



ANAHTAR HEDEFLER

Bu modülün sonunda şunları yapabileceksiniz:

- Aşırı sosyal medya kullanımının ruh sağlığı üzerindeki etkisini anlayabileceksiniz.
- Sosyal medyada geçirilen zamanı yönetmek için stratejiler öğreneceksiniz.
- Sosyal medya ile daha sağlıklı bir ilişki için alışkanlıklar geliştirin.

ANAHTAR KAVRAMLAR

- Dijital İyi Oluş: Ekran başında geçirilen zamana sınırlar koyarak teknoloji ile sağlıklı bir ilişki sürdürmek.
- Sosyal Medya Bağımlılığı: Sosyal medyanın günlük yaşamı ve refahı engelleyebilecek şekilde kompulsif kullanımı.
- Dikkatli Kullanım: Sosyal medyada ne kadar zaman harcadığınızı farkında olmak ve bunu dengeli, bilinçli bir şekilde kullanmak.



Co-funded by
the European Union



ADIM ADIM KILAVUZ

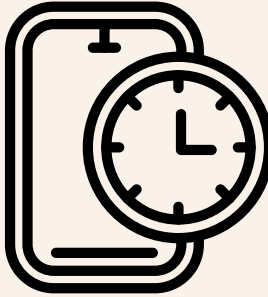
- Sosyal Medya için Zaman Sınırları Nasıl Belirlenir?
 - Sosyal medya uygulamalarına sınır koymak için cihazlardaki yerleşik özellikleri (iPhone'larda Ekran Süresi veya Android'de Dijital Denge gibi) kullanın.
 - Gün içinde sosyal medyayı kontrol etmek için belirli zamanlar planlayın ve bu sınırlara sadık kalın.
- Hesapları Takibi Bırakma veya Sessize Alma
 - Sizi endişelendiren, yetersiz hissettiren veya ruh halinizi olumsuz etkileyen hesapları takibi bırakın.
 - Kişiyi takip etmeyi bırakmadan veya engellemeden gönderileri veya hikayeleri susturmak için sessize alma özelliğini kullanın.

GERÇEK HAYAT SENARYOSU

Senaryo: Lisa her akşam saatlerce sosyal medyada geziniyor, bu da karşılaştırma ve stres duygularına yol açıyor. Dijital refah hakkında okuduktan sonra, sosyal medya kullanımını günde 30 dakika ile sınırlamaya karar verir ve olumsuzlukları teşvik eden tüm hesapları kaldırır. Kendisini daha üretken ve daha az endişeli hissediyor.

YANSITICI SORU:

Sosyal medya kullanımı ruh halinizi ve genel refahınızı nasıl etkiliyor? Dengenizi iyileştirmek için ne gibi değişiklikler yapabilirsiniz?



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



İTERAKTİF AKTİVİTELER

Test: Sosyal Medya Zamanınızı Dengeliyor musunuz?

- Sosyal medyayı kullandıktan sonra sık sık bunalmış veya endişeli hissediyor musunuz? Evet / Hayır
- Her gün sosyal medyada ne kadar zaman geçireceğinize dair sınırlar belirlediniz mi? Evet / Hayır
- Sabah ilk iş ya da akşam son iş sosyal medyayı kontrol etme alışkanlığınız var mı? Evet / Hayır

(Yanıtlarına göre geri bildirim verin ve daha sağlıklı sosyal medya alışkanlıkları için stratejiler önerin).

SONUÇ

- Hayatınızdaki dengeyi korumak için sosyal medya kullanımına zaman sınırları koyun.
- Olumsuz duygulara veya strese katkıda bulunan hesapları takip edin veya sessize alın.
- Dikkatli sosyal medya kullanımı uygulayın ve ruh halinizi nasıl etkilediğini kontrol edin.



Co-funded by
the European Union



Tene Learning
Educational and training centre



SONUÇ

Dijital etkileşimlerin günlük yaşamla giderek daha fazla iç içe geçtiği bir dünyada, dijital okuryazarlığı teşvik etmek hiç bu kadar önemli olmamıştı. Bireyleri çevrimiçi tehditleri tanıma, bunlara yanıt verme ve bunlara karşı kendilerini koruma becerileriyle donatarak, yalnızca kişisel güvenliği artırmakla kalmıyor, aynı zamanda daha saygılı ve kapsayıcı bir dijital ortam yaratılmasına da katkıda bulunuyoruz. Dijital okuryazarlıkla güçlendirilen kullanıcılar, çevrimiçi alanlarda güvenle gezinebilir, kendi haklarını savunabilir ve benzer zorluklarla karşılaşan diğerlerini destekleyebilir. Dijital becerilerin güçlendirilmesi, dijital dünyada saygı, güvenlik ve güçlendirme kültürünü teşvik ederek herkesin teknolojinin faydalarından korkmadan yararlanabileceği bir geleceğe doğru atılmış proaktif bir adımdır.



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are, however, those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them.