VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti, modül 6/10

# Topluluk katılımı ve akran desteği

İnternetteki gruplara güvenle katılmak, neyi paylaşıp neyi gizli tutacağınızı bilmek, dolandırıcılığı ve kötü tavsiyeleri tanımak.




| | |
|---|---|
| Proje numarası | 101239131 |
| Program | Erasmus+ Spor, küçük ölçekli ortaklıklar |
| İş paketi | WP2, Polonya'dan MOBAD (Mobile Adventure) liderliğinde |
| Sürüm | 1.0, 30 Eylül 2026 |
| Yayım düzeyi | Herkese açık |


FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-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 European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Modül 6/10

# 6 Topluluk katılımı ve akran desteği

İnternetteki gruplara güvenle katılmak, neyi paylaşıp neyi gizli tutacağınızı bilmek, dolandırıcılığı ve kötü tavsiyeleri tanımak.

Bu modülde

1 Tartışma forumları ve sosyal medya 3

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Başka kadınlarla birlikte hareket etmek, başlamayı kolaylaştırabilir. İnternetteki bir grupta yaptıklarınızı

paylaşabilir, soru sorabilir ve birbirinizi cesaretlendirebilirsiniz.

Bu modül, bir gruba nasıl güvenle katılacağınızı ve bilgilerinizi nasıl gizli tutacağınızı anlatır.

# 1 Tartışma forumları ve sosyal medya

## Katılmadan önce

- Bir gruba ancak şu durumda katılın: tanıdığınız ve güvendiğiniz biri size grubun bağlantısını gönderdiyse ya da sizi gruba eklediyse. Örneğin bir arkadaşınız, grup lideriniz ya da tanıdığınız bir kuruluş.
- Grubu kimin yönettiğini öğrenin.
- Grubun kurallarını okuyun.
- İyi bir grubun kuralları ve gruba göz kulak olan kişiler vardır. İstediğiniz zaman gruptan çıkabilirsiniz.
- WhatsApp'ta biri sizi gruba ekleyebilir ya da size bir bağlantı veya QR kodu gönderebilir. Bağlantıyı ya da QR kodunu açın ve “Gruba katıl” düğmesine dokunun.
- Facebook'ta grubu açın ve “Gruba Katıl” düğmesine dokunun. Üyelere özel bir gruba katılırken size birkaç soru sorulabilir. Sonra grubu yöneten kişiler isteğinizi kabul eder ya da reddeder.

## WhatsApp'ta başkaları neleri görebilir?

Çoğu WhatsApp grubunda telefon numaranızı gruptaki herkes görebilir. Katılmadan önce bunu düşünün.

WhatsApp'a kullanıcı adı özelliği geliyor. Kullanıcı adınız olursa, numaranızı kaydetmemiş kişiler numaranız yerine kullanıcı adınızı görür. Bu özellik sizde henüz olmayabilir.

WhatsApp'ta önce Ayarlar bölümünü, sonra Gizlilik bölümünü açın ve şunlara bakın:

- Gruplar: “Kişilerim” seçeneğini seçin. Böylece sizi bir gruba yalnızca rehberinizdeki kişiler ekleyebilir. Diğerleri size yalnızca davet gönderebilir.
- Profil fotoğrafı: “Kişilerim” ya da “Hiç kimse” seçeneğini seçin.
- WhatsApp Yardım Merkezi: gizlilik ayarları (faq.whatsapp.com/3307102709559968)

## Facebook grupları

- Herkese açık bir grupta gönderileri ve grubun üyelerini herkes görebilir.
- Üyelere özel bir grupta bunları yalnızca üyeler görebilir.
- Üyelere özel bir grup sonradan herkese açık olabilir. O zaman grubun üyelerini Facebook'taki herkes görebilir.
- Bazı gruplarda adınızı göstermeden paylaşım yapabilirsiniz. Grubu yöneten kişiler yine de kim olduğunuzu görebilir.
- Facebook Yardım Merkezi: herkese açık ve üyelere özel gruplar (www.facebook.com/help/220336891328465)

## Neler paylaşılır, neler gizli tutulur

Şunları paylaşabilirsiniz:

- yaptıklarınız, örneğin bir yürüyüş ya da bir germe hareketi
- nasıl hissettiğiniz ve size neyin yardımcı olduğu
- neyin zor geldiği ve neyle gurur duyduğunuz

Şunları gizli tutun:

- adresiniz, telefon numaranız, nerede çalıştığınız ve şu an nerede olduğunuz
- kimlik kartınızın, pasaportunuzun, banka kartınızın ya da bilgilerinizin yazılı olduğu belgelerin fotoğrafları
- şifreler ve SMS ile gelen kodlar
- başka insanların fotoğrafları, onlar izin vermedikçe

Paylaştığınız her şeyi başkaları kopyalayıp iletebilir. Bu yüzden siz de başkalarının mesajlarını grubun dışına iletmeyin.

Yalnızca okuyarak da katılabilirsiniz. Bir şey paylaşmak zorunda değilsiniz.

Kendi deneyiminizi paylaşın, tıbbi tavsiye vermeyin. “Bu bana iyi geldi” diyebilirsiniz. “Bunu kullanmalısınız” demeyin.

Herkesin vücudu farklıdır. Vücutları ya da kiloları karşılaştırmayın.

## Dolandırıcılık ve kötü tavsiyeler

- Durun, düşünün, kontrol edin. Bir mesaj sizi aceleye getiriyorsa, korkutuyorsa ya da size ödül vaat ediyorsa bekleyin.
- İnternette size yardım ya da belge sözü veren kimseye para ödemeyin. UNHCR'nin, yani BM Mülteci Ajansının yardımı ücretsizdir.
- Bir sitede herhangi bir şey yazmadan önce internet adresine bakın. Tek bir yanlış harf, adresin sahte olduğunu gösterebilir.
- Bir arkadaşınız sizden para ya da kod isterse, onu zaten bildiğiniz numarasından arayın.
- Sağlıkla ilgili bir tavsiye gördüğünüzde kendinize şunları sorun: Bunu kim yazmış? Bilgi güncel mi? Ülkenizin resmî sağlık kurumları ya da Dünya Sağlık Örgütü de aynı şeyi söylüyor mu? Sonra doktorunuza ya da bir hemşireye sorun.
- “Mucize tedavi” diye sunulan şeylere ve her şeyi düzelteceğini vaat eden haplara ya da diyetlere karşı dikkatli olun.

Para kaybettiyseniz ya da bilgilerinizi başkasına verdiyseniz, bankanıza ve polise başvurun.

## Sessize alın, çıkın ya da şikâyet edin

- Çok fazla mesaj geliyorsa grubu sessize alın. Kimseye haber verilmez.
- Bir gruptan istediğiniz zaman çıkabilirsiniz. WhatsApp'ta grubu yöneten kişilere haber verilir. Diğer üyeler adınızı ve numaranızı 60 güne kadar grubun geçmiş üyeler listesinde görmeye devam edebilir. Facebook'ta üyelere haber verilmez.
- WhatsApp'ta sizi endişelendiren bir kişiyi ya da grubu şikâyet edebilirsiniz. Onlara haber verilmez. Bir grubu şikâyet ettiğinizde o gruptan da çıkmış olursunuz.
- Bir kişiyi engelleyebilirsiniz de. İkinizin de üye olduğu bir grupta bu kişi yazdıklarınızı yine de okuyabilir.
- WhatsApp Yardım Merkezi: gruptan çıkma (faq.whatsapp.com/678712076864311)

- WhatsApp Yardım Merkezi: engelleme ve şikâyet etme (faq.whatsapp.com/1142481766359885)
- Facebook Yardım Merkezi: gruptan ayrılma (www.facebook.com/help/android-app/172944012764072)

## Bir grup kurarsanız

- Grubu yönetecek iki kişi seçin.
- Grubun üyeleriyle birlikte, aşağıdaki örnek kurallar gibi birkaç kısa kural yazın.
- WhatsApp'ta “Yeni üyeleri onayla” ayarını açın. Yalnızca grubu yöneten kişiler üye ekleyebilsin ya da bağlantıyı paylaşabilsin.
- Üyelere şunu söyleyin: gruptakiler genellikle birbirlerinin telefon numarasını görebilir.
- Facebook'ta grubu “Üyelere Özel” yapın.
- Üyelere bir sorunu nasıl dile getirebileceklerini ve istedikleri zaman gruptan çıkabileceklerini söyleyin.
- WhatsApp Yardım Merkezi: grup yöneticisi ayarları (faq.whatsapp.com/526742385997912)

Örnek kurallar:

- Nazik olun.
- Satış yapmak ve para istemek yok.
- Birinin fotoğrafını paylaşmadan önce ona sorun.
- Kimlik ya da banka bilgisi paylaşmak yok.
- Deneyiminizi paylaşın, tıbbi tavsiye vermeyin.

Grup yüz yüze buluşuyorsa, grup liderleri için rehberi (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/facilitators) okuyun.

## VITALITY grubu

Bu araç setini kullanan kadınlar için bir VITALITY WhatsApp grubu yakında açılacak. Ayrıntıları WhatsApp destek grupları (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/digital/#whatsapp) bölümünde okuyun.

VITALITY

Co-funded by the European Union

# Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti

Kadınların evde de, başkalarıyla birlikte de daha çok hareket etmesi için basit yollar

## Araç setini telefonunuzda açın

vitality.sports4.eu/tr/toolkit

Creative Commons Atıf-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası (CC BY-SA 4.0) lisansıyla ücretsiz kullanabilir, paylaşabilir ve uyarlayabilirsiniz. AB amblemi, ortakların logoları ve başkalarına ait olduğu belirtilen içerikler bunun dışındadır.

| | |
|---|---|
| Proje çıktısı | D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti |
| Proje | VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit |
| Proje numarası | 101239131 |
| Sürüm | 1.0, 30 Eylül 2026 |
| Web sitesi | vitality.sports4.eu/tr |

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-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 European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.