



PENGURUSAN MASA BERINTERNET

Internet bukan lagi satu platform informasi yang asing bagi masyarakat dunia masa kini. Penggunaannya yang meluas dan meliputi semua golongan sama ada kanak-kanak mahupun orang dewasa, membuatkan Internet satu keperluan dalam kehidupan. Namun kadangkala ianya membawa kepada ketagihan. Penggunaan Internet yang tidak terkawal sudah tentu akan membawa kepada permasalahan sosial serta fizikal pengguna. Situasi ini dapat dielakkan jika langkah-langkah pengurusan masa penggunaan Internet diterapkan di dalam jadual harian kita. Antara langkah-langkahnya ialah:-

1 Senarai Aktiviti Harian

Senaraikan aktiviti-aktiviti yang dilakukan pada hari biasa. Ini termasuk waktu bekerja, waktu bersama keluarga dan waktu keperluan peribadi seperti makan, tidur, mandi dan solat. Lebihan masa yang tinggal adalah waktu 'riadah' Internet anda. Ingat! Hanya senaraikan aktiviti anda di luar talian terlebih dahulu.

Senarai Aktiviti Harian

1. Solat
2. Sarapan
3. Senaman
4. Mandi
5. Menolong ibu membuat kerja-kerja rumah
6. Makan tengahari
7. Tidur
8. Beriadah bersama rakan-rakan
9. Membuat kerja sekolah
10. Masa internet

5 Senarai Utama Laman Sesawang Untuk Dilawati

1. www.facebook.com/asuhmagazine
2. www.galeriilmu.com
3. www.utusan.com.my
4. www.cybersafe.my
5. www.youtube.com

2 Tetapkan laman sesawang yang ingin dilawati

Senaraikan sekurang-kurangnya lima laman sesawang yang menjadi kebiasaan anda lawati. Anda juga boleh senaraikan mengikut kepentingan setiap laman sesawang serta aktiviti yang ingin anda lakukan di situ. Adakah Facebook lebih penting daripada enjin carian Google? Anda penentunya.

3 Rancang masa yang diperuntukkan untuk setiap laman sesawang

Fikir apa yang anda ingin lakukan di setiap laman yang disenaraikan. Keperluan harus diutamakan sebelum kemahuan! Jika tidak, anda mungkin akan menghabiskan seluruh masa di dalam satu laman sahaja.

5 Senarai Utama Laman Sesawang Untuk Dilawati

1. www.facebook.com/asuhmagazine
- melihat kemaskini informasi tentang aktiviti Asuh, berinteraksi dengan rakan-rakan Asuh
2. www.galeriilmu.com
- melihat keluaran terbaru majalah-majalah dari penerbit
3. www.utusan.com.my
- membaca berita-berita terkini yang menarik berkaitan pembelajaran
4. www.cybersafe.my
- membaca informasi-informasi terbaru tentang helah di dalam internet
5. www.youtube.com
- menonton klip-klip video selawat serta tutorial pembelajaran

4 Laraskan pemasa (timer) setiap kali anda ke laman sesawang yang berlainan

Jujur dengan diri anda dan patuh pada masa yang telah ditetapkan!

5 Senarai Utama Laman Sesawang Untuk Dilawati

1. www.facebook.com/asuhmagazine (30 minit)
- melihat kemaskini informasi tentang aktiviti Asuh, berinteraksi dengan rakan-rakan Asuh
2. www.galeriilmu.com (15 minit)
- melihat keluaran terbaru majalah-majalah dari penerbit
3. www.utusan.com.my (40 minit)
- membaca berita-berita terkini yang menarik berkaitan pembelajaran
4. www.cybersafe.my (30 minit)
- membaca informasi-informasi terbaru tentang helah di dalam internet
5. www.youtube.com (1 jam)
- menonton klip-klip video selawat serta tutorial pembelajaran

Kesimpulan

Tahniah! Anda sudah mempunyai pelan jadual pengurusan masa penggunaan Internet. Hargailah masa yang diberikan dengan aktiviti-aktiviti yang lebih berfaedah dan menyihatkan. Tubuh badan yang sihat pasti akan membawa kepada minda yang cerdas. Pastikan anda sentiasa bijak tatkala anda sentiasa selamat.

Info

Sekiranya anda perlukan sebarang bantuan, sila hubungi Cyber999 melalui emel di HYPERLINK "mailto:cyber999@cybersecurity.my" cyber999@cybersecurity.my atau HYPERLINK "mailto:mycert@mycert.org.my" mycert@mycert.org.my