

Sorumlu Oyun: 7 Günlük Mola ve Kontrol Planı

Amaç: Oyun davranışını güvenli, ölçülü ve kontrol edilebilir sınırlar içinde tutmak; risk işaretlerini erken fark etmek; gerektiğinde profesyonel destek kanallarına yönlendirmek. Bu belge bilgilendirme amaçlıdır ve teşvik içermez.

Nasıl kullanılır:

- Plan, 7 gün boyunca uygulanacak kısa, ölçülebilir ve tekrar edilebilir adımlardan oluşur.
- Her gün için belirlenmiş zaman sınırı, bütçe sınırı ve kontrol adımları vardır.
- Her günün sonunda 5 soruluk öz-değerlendirme yapılır ve puan kaydedilir.
- Şüpheli bağlantılarda /status.json doğrulaması yapılır ve yalnızca beyaz listedeki alan adları kullanılır.

Hızlı Kurulum Kontrol Listesi

#	Adım	Açıklama	Tamamlandı
1	Zaman sınırı	Günlük oturum süresi (ör. 30-60 dk) ve en geç bitiş tarihi.	
2	Bütçe sınırı	Günlük/haftalık harcama limiti; limit aşımında otomatik durdurma.	
3	Doğrulama	Alan adı ve TLS kontrolü; yalnızca /status.json doğrulanmış bağlantı.	
4	2FA	Authenticator uygulaması ile iki adımlı doğrulama.	[]
5	Günlük günlük	Tetikleyici ve duygu puanlarını not etme.	[]
6	Acil plan	Krizde aranacak kişi/listesi ve 24 saat bekleme kuralı.	[]

7 Günlük Uygulama Planı

Gün 1 – Başlangıç ve Risk Haritası

- Hedef: Tetikleyicileri belirleme; beyaz liste ve /status.json doğrulaması kurma.
- Zaman sınırı: 20-30 dk. Bütçe: 0 TL.
- Görevler: (1) Beyaz listeye güvenli alan adlarını ekle. (2) Yer imlerini güncelle. (3) Parola yöneticisi kullan.
- Dürtü yönetimi: 10 dk 'urge-surfing' (nefes sayma + duygu etiketleme).

Gün 2 – Zaman Kutulama ve Web App

- Hedef: Uygulama indirmeden, tarayıcı kısayolu ile kullanım (Web App).
- Zaman sınırı: 20-30 dk. Bütçe: 0 TL.
- Görevler: (1) Mobil ana ekrana PWA kısayolu ekle. (2) Bildirimleri kapalı tut.

Gün 3 – Finansal Korumalar

- Hedef: Bütçe ve bankacılık limitlerini belirleme.
- Zaman sınırı: 20-30 dk. Bütçe: 0-sembolik.

- Görevler: Günlük/haftalık limitler, limit aşımında otomatik durdurma.

Gün 4 – Dikkat Dağıtıcıları Azaltma

- Hedef: Bildirim ve tetikleyici kaynaklarını azaltma.
- Zaman sınırı: 20 dk.
- Görevler: Sosyal bağlantıları sessize al; içerik filtresi politikası.

Gün 5 – Güvenlik ve Olay Yanıtı

- Hedef: Hesap kurtarma ve 2FA yedek kodları.
- Zaman sınırı: 20-30 dk.
- Görevler: 2FA yedekleri, kurtarma e-postası doğrulaması, olay planı.

Gün 6 – Özdenetim Mekanizmaları

- Hedef: Kısa 'mola' ve 'soğuma' pencereleri.
- Zaman sınırı: 15-20 dk.
- Görevler: 24 saat bekleme kuralı; kayıp sonrası mola; sorumluluk eşi.

Gün 7 – Değerlendirme ve Kalıcı Ayarlar

- Hedef: 7 gün verilerini analiz et ve kalıcı ayarlara karar ver.
- Zaman sınırı: 20-30 dk.
- Görevler: Ortalama zaman/harcama, tetikleyici analizi, limitleri kalıcılaştır.

Günlük Öz-Değerlendirme Şablonu

Soru	Puan (1-5) / Not
1) Bugün tetikleyicilerimi önceden belirledim mi?	
2) Zaman sınırına uyabildim mi?	
3) Bütçe limitini aştım mı? (Aştıysam neden?)	
4) Dürtüler geldiğinde hangi teknik işe yaradı?	
5) Yarın için bir geliştirme adımı yaz:	

Güvenlik Modülü: Sahte Site ve Phishing'ten Korunma

- Her erişimde domaini elle kontrol edin: yalnızca beyaz listedeki resmi alan adları.
- /status.json dosyasıyla güncel adres doğrulaması yapın — eşleşme yoksa işlemi durdurun.
- TLS sertifikasını kontrol edin (kilit simgesi > Sertifika).
- 2FA (Authenticator) zorunlu, SMS 2FA tek başına yeterli değildir.
- Beklenmeyen yönlendirme zinciri (birden çok 302/JS yönlendirme) görürseniz bağlanmayın.

Olay Yanıtı (Şüpheli Durumda)

- Oturumu kapatın, parolayı değiştirin ve 2FA'yı sıfırlayın.
- Hesap hareketlerini inceleyin; bilinmeyen işlemleri raporlayın.
- Bankanıza/e-cüzdana bildirin; kartı geçici durdurun; itiraz kaydı oluşturun.
- Kanıt toplayın: URL, saat, ekran görüntüsü, işlem ID'leri.

İlkeler ve Etik Çerçeve

- Teşvik yok: Bu plan yalnızca güvenlik ve özdenetim içindir.
- Şeffaflık: Yönlendirmeler ve doğrulama adımları kullanıcıya açık olmalıdır.
- Gizlilik: Kişisel veriler, ilgili mevzuat uyarınca işlenmelidir.
- Kanıt temelli yaklaşım: Kararlar ölçülebilir verilere dayanır.
- Sınırlar: Limit aşıldığında otomatik mola ve 24 saat bekleme kuralı uygulanır.

Önemli Uyarı

Bu doküman genel bilgilendirme niteliğindedir. Sağlık, hukuk ve finansla ilgili kişisel durumlarınız için yetkili uzmanlardan profesyonel destek alın. Bilgiyi her zaman en az iki bağımsız kaynaktan doğrulamanız önerilir.