



MODÜL 3

SORUMLU KARAR ALMA, SOSYAL MEDYA KULLANIMINI YÖNETME VE AŞIRI BAĞIMLILIĞIN ÜSTESİNDEN GELME



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Ders 3.1

Gençlerin öz denetim becerilerini geliştirmeleri ve sosyal medyada sağlıklı sınırlar belirlemeleri için güçlendirilmesi



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Derse Genel Bakış

Bugün, sosyal medya kullanımında öz denetim sağlama ve sağlıklı sınırlar belirleme konusunda nasıl güçlenebileceğimizi keşfedeceğiz.

Bugünün dijital dünyasında, içerik miktarı ve sürekli bağlantıda kalma baskısı nedeniyle bunalmış hissetmek kolaydır. Birlikte, sağlıklı sınırlar belirlemeyi, sosyal medyada zamanımızı yönetmenin önemini ve platformları dengeli bir şekilde kullanmak için ne zaman ve nasıl kararlar almamız gerektiğini öğreneceğiz.

Atölye, 4 adımda organize edilmiştir:

- 1.Sosyal Medya ve Öz Denetim Tanıtımı (10 dk)
- 2.Sosyal Medya Alışkanlıkları ve Tetikleyicileri Keşfetmek (15 dk)
- 3.Dijital Sınırlar Belirleme Stratejileri (10 dk)
- 4.Kapanış Tartışması ve Çıkarımlar (5 dk)

Ders 3.1

Gençlerin öz denetim becerilerini geliştirmeleri ve sosyal medyada sağlıklı sınırlar belirlemeleri için güçlendirilmesi

Hedefler:

- Sosyal medya kullanırken mental sağlığı korumak için öz denetimin önemini anlamak.
- Sağlıklı sosyal medya sınırlarını belirleme ve aşırı maruziyeti azaltma stratejilerini tanımak.
- Dijital dünyada sorumlu ve güvenli bir şekilde gezinebilmek için eleştirel düşünme becerilerini geliştirmek.

Temel Mesaj(lar):

- Sosyal medya güçlü bir araçtır, ancak sınırları olmayan bir kullanım kaygıya, düşük öz güvene ve kötü ruh haline yol açabilir.
- Öz denetim, sosyal medyayı nasıl, ne zaman ve neden kullanacağımıza dair bilinçli tercihler yapmaktır.
- Sınır koymak, daha sağlıklı alışkanlıklar, daha iyi ilişkiler ve zaman ve enerji üzerinde daha fazla kontrol sağlar.



DERSİN TÜRÜ:





1 Adım

SOSYAL MEDYA VE ÖZ DENETİM GİRİŞ

Hep birlikte, her gün karşılaştığımız bir konu hakkında düşünmemize yardımcı olacak kısa bir video izleyelim: Sosyal medya. Sosyal medyayı başkalarıyla bağlantı kurmak, bilgi paylaşmak ve eğlence amaçlı kullanıyoruz, ancak bazen ne kadar zaman harcadığımızı kontrol etmek zor olabiliyor. Bu bölümde, sosyal medyanın hayatımızdaki rolüne dalacağız ve öz denetimin sağlıklı sınırlar belirlememize nasıl yardımcı olabileceğini keşfedeceğiz.

Videoyu izleyelim: www.youtube.com

Şimdi videoyu izlediğimize göre, öğrendiklerimizi konuşalım! Gençlerin sosyal medya kullanırken karşılaştığı yaygın zorluklar nelerdir? (Örneğin: aşırı kullanım, FOMO, karşılaştırma)



1 Adım

SOSYAL MEDYA VE ÖZ DENETİM GİRİŞ

Sosyal medyanın bazen otomatik bir alışkanlık haline gelebileceğini biliyor muydunuz? Birçok insan, her gün sosyal medyada ne kadar zaman geçirdiğinin farkında bile olmuyor. Özellikle sıkıcı, FOMO (kaçırma korkusu) veya karşılaştırma gibi bazı tetikleyiciler bizi telefonlarımızı kontrol etmeye ittiğinde, bitmek bilmeyen kaydırmalara kapılmak kolay olabilir. Sosyal medya alışkanlıkları, mental sağlığımızı da etkileyebilir. Sosyal medyayı ne kadar çok kullanırsak, kendimizi stresli, başkalarıyla karşılaştırarak veya çevrimdışı olduğumuzda kaygılı hissediyor bulmamız da o kadar olasıdır.

Şimdi, kendi sosyal medya alışkanlıklarınız üzerine düşünmek için bir an duralım:

- Sosyal medyada günlük ne kadar zaman harcadığınızı yazın.
- Sosyal medya kullanımınızı tetikleyen şeyleri düşünün.



2 Adım

SOSYAL MEDYA ALIŞKANLIKLARINI VE TETİKLEYİCİLERİNİ KEŞFETMEK

Hedef:

Sosyal medya alışkanlıklarının ruh sağlığı üzerindeki etkilerini analiz etmek.

Etkinlik:

Grup Yansıması:

- Sosyal medyanın hayatınızdaki olumlu ve olumsuz etkilerini tartışın.
 - * **Olumlu:** Arkadaşlarla bağlantı kurma, fikir paylaşma, yeni ilgi alanları keşfetme.
 - * **Olumsuz:** Başkalarıyla karşılaştırma yapma, kaygı hissetme, çok fazla zaman harcama.

Düşünülmesi Gereken Örnekler:

- Sosyal medya ve özgüven
- Gerçekçi olmayan yaşam tarzlarını tanıtan fenomenler
- Sürekli bildirimler ve stres
- Verimli olmak yerine kaydırarak geçirilen zaman

Yansıma:

Bu etkiler ruh sağlığınızı nasıl şekillendiriyor? Sosyal medya alışkanlıklarınızda neyi değiştirmek istersiniz?



2 Adım

SOSYAL MEDYA ALIŞKANLIKLARINI VE TETİKLEYİCİLERİNİ KEŞFETMEK

Sosyal medyada yaşadığınız duygusal tetikleyiciler hakkında ne düşünüyorsunuz? Kaydırırken, FOMO (kaçırma korkusu), karşılaştırmalar veya bildirimlerden gelen stres gibi belirli duygular sık sık ortaya çıkıyor mu? Bu tetikleyiciler duygularınızı etkileyebilir ve bazen farkında olmadan, dürtüsel bir şekilde tepki vermenize yol açabilir.

Küçük gruplar halinde, çevrimiçi yaşadığınız yaygın duygusal tetikleyiciler üzerine yansyalım. Aşağıdaki soruları tartışın:

- Hangi tetikleyiciler sizi kaygılı, kıskanmış veya bunalmış hissettiriyor?
- Bu duygulara genellikle nasıl tepki veriyorsunuz?
- Bu duygulardan bazıları davranışınızı etkiliyor mu?

Etkinlik: Sosyal medyadan kişisel duygusal tetikleyicilerinizi yazın. Bunları bir partnerinizle paylaşın ve ruh sağlığınız üzerindeki etkilerini tartışın.



2 Adım

SOSYAL MEDYA ALIŞKANLIKLARINI VE TETİKLEYİCİLERİNİ KEŞFETMEK

Şimdi, ekran süremizi yönetmek ve dengeyi korumak için bazı stratejiler keşfedelim. Örneğin, şöyle diyebilirsiniz: "Zaman sınırlamaları koymanın ve bildirimleri sessize almanın, dikkat dağıtıcıları azaltmaya ve odaklanmaya yardımcı olduğunu gördük."

Şimdi, bazı kullanışlı stratejilerden bahsedelim:

- Sosyal medya kullanımına zaman sınırlamaları koyun.
- Sürekli dikkat dağıtıcıları engellemek için bildirimleri sessize alın.
- Evde teknoloji kullanımı olmayan alanlar oluşturun, böylece rahatlayabilir ve bağlantıyı kesebilirsiniz.

Ekran süresini yönetmek için bazı faydalı araçlar:

- Ekran Süresi (iOS)
- Dijital İyi Olma (Android)
- Forest gibi uygulamalar, çevrimdışı zaman geçirmeyi teşvik eder.

Etkinlik: Ekran süresini azaltma ve sağlıklı sınırlar koyma konusunda size yardımcı olan diğer stratejileri beyin fırtınası yapalım. Sosyal medya kullanımınızı nasıl yönetiyorsunuz?



3 Adım

DİJİTAL SINIRLARI BELİRLEME STRATEJİLERİ

Şimdi bir adım daha ileri gidelim ve sınırlar koyarak dengeyi sağlamak için kişisel planlar oluşturalım.

Şimdiye kadar tartışıklarımızı gözden geçirelim ve ardından kendi planınızı oluşturalım:

- **1 Adım:** Kişisel tetikleyicilerinizi ve alışkanlıklarınızı belirleyin.
- **2 Adım:** Ekran süresini azaltmak veya teknoloji kullanımının serbest olduğu zamanlar belirlemek gibi net hedefler koyun.
- **3 Adım:** Bu hedeflere ulaşmak için yapılabilir adımlar yazın (örneğin, "Akşam saat 8'den sonra bildirimleri kapat").

Etkinlik: Kendi "Dijital Sınır Planınızı" hazırlayın ve ardından grupta paylaşın. Bu sınırların mental sağlığınızı nasıl olumlu etkileyebileceği hakkında konuşun.



3 Adım

DİJİTAL SINIRLARI BELİRLEME STRATEJİLERİ

Sağlıklı dijital alışkanlıklar sürdürmek söz konusu olduğunda, birçok araç ve strateji mevcut. İşte bazı etkili seçenekler:

Uygulamalar: Forest, Freedom ve Moment gibi araçlar, odaklanmanıza yardımcı olur ve ekran süresini azaltır. Bu kaynaklar, sınırları uygulamak ve sürdürmek için daha kolay hale getirebilir.

Kişisel Sınır Planınızı Oluşturma

Şimdi bu araçları hayata geçirelim:

Dijital alışkanlıklarınızı gözden geçirin ve geliştirebileceğiniz bir alan belirleyin, örneğin ekran süresini sınırlamak ya da çevrimdışı saatler belirlemek gibi. Bugün başlamak için yazacağınız bir sınır belirleyin.

Etkinlik: Planınızı grupla paylaşın ve bu adımların sağlığını üzerindeki olumlu etkilerini tartışın.

4 Adım

KAPANIŞ TARTIŞMASI

Oturumumuzu kapatmadan önce, öğrendiklerimizi düşünmek ve bunları nasıl uygulayabileceğimizi değerlendirelim.

Sosyal medyada geçirdiğiniz zaman nedeniyle kendinizi bunalmış ya da stresli hissettiğiniz oldu mu? Ellerini kaldıranlar, bugünkü tartışmalardan sizin için faydalı olabilecek bir sınır ya da alışkanlık nedir?

Şimdi, birbirimize nasıl destek olabileceğimizi düşünelim. Bir arkadaşınıza kendi iyiliği için sınır koyması konusunda nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Kendi düzenlememiz için atacağımız her küçük adım, teknoloji ile daha sağlıklı ilişkiler kurmamıza yardımcı olur.

Bugünkü konuşmaya katkıda bulunduğunuz için hepinize teşekkür ederim!





Temel Çıkarım Özeti

- **Etkisini Anlayın:** Sosyal medya, özellikle net sınırlar yoksa, zihinsel sağlığı etkileyebilir.
- **Kendi Düzenlemenizi Uygulayın:** Ekran süresi ve sosyal medya kullanımına yönelik sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek, dengeyi sağlamak için önemlidir.
- **Güçlendirici Sınırlar Koyun:** Sınırlar koymak sadece zihinsel sağlığınızı korumakla kalmaz, aynı zamanda dijital hayatınız üzerinde daha fazla kontrol hissetmenizi sağlar.
- **Birbirinizi Destekleyin:** Arkadaşlarınızı ve yaşıtlarınızı, daha sağlıklı bir çevrimiçi topluluk için sınır koyma konusunda teşvik edin.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedef:

Bu ders, gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlerin, öğrencilere öz düzenlemeyi anlamaları ve sosyal medya sınırları belirlemeleri konusunda rehberlik etmelerini sağlar. Etkileşimli egzersizler aracılığıyla, katılımcılar dijital alışkanlıklarını yönetmek için stratejiler öğrenecek, zihinsel sağlık ve sorumlu teknoloji kullanımı konusunda farkındalık geliştireceklerdir.

Gerekli Materyaller:

- Projektör ve ekran
- Hoparlörler
- Video oynatmak için dizüstü bilgisayar veya cihaz
- Öz düzenleme ipuçları ve sınır belirleme stratejileri içeren el kitapçıkları
- Şema kağıdı veya beyaz tahta kalemleri
- Defterler veya kağıt
- Kalemler veya kurşun kalemler
- "Forest," "Digital Wellbeing" veya "Moment" gibi uygulamalara erişim (gösterim için)





1 Adım: Sosyal Medya ve Öz Düzenlemeye Giriş (10 dk)

Karşılama ve Tanıtım

Katılımcıları sıcak bir şekilde selamlayarak oturum için olumlu ve etkileşimli bir ton belirleyin. Oturumun amacını tanıttın: sosyal medyanın günlük hayattaki rolünü anlamak ve öz düzenleme ile sınır koymanın zihinsel sağlığı nasıl destekleyebileceğini öğrenmek. Atölye yapısının hızlı bir özetini sunun ve önümüzdeki etkileşimli tartışmalar ve aktiviteleri vurgulayın.

Video İzleme veya Tartışma Başlatmak için;

Önerilen Video: "Sosyal Medya ve Zihinsel Sağlık" (TED-Ed gibi YouTube kaynakları veya sosyal medya alışkanlıklarına dair içerikler sunan platformlar düşünülebilir).

Hedefi açıklayın: Bu adımın amacı, sosyal medyanın düşüncelerimizi, alışkanlıklarımızı ve duygularımızı nasıl şekillendirebileceği konusunda merak uyandırmak ve farkındalık yaratmaktır. Öz düzenleme ve sınır koymanın, kontrolü yeniden kazanmak ve teknolojiyle daha sağlıklı ilişkiler kurmak için nasıl yardımcı olabileceğine dikkat çekin.

Temel tartışma noktaları:

- 1.Sosyal medya günlük hayatınızda hangi rolü oynuyor?
- 2.Sosyal medya kullanımı ruh halinizi veya odaklanmanızı nasıl etkiliyor, fark ettiniz mi?
- 3.Neden sınır koymak çevrimiçi deneyiminizi iyileştirebilir?

Eğitmen Hazırlığı

Gerekli Materyaller:

- Video izleme için projektör veya ekran
- Anahtar fikirleri listelemek için şema kağıdı veya beyaz tahta
- Beyin fırtınası yapmak için işaretleyiciler veya dijital araçlar





2 Adım: Sosyal Medya Alışkanlıklarını ve Tetikleyicilerini Keşfetmek (15 dk)

Araçları ve Stratejileri Tanıtma

- Katılımcıları selamlayın ve bu adımın amacının, dijital alışkanlıklarını yönetmek ve daha sağlıklı sınırlar oluşturmak için onlara pratik araçlar sunmak olduğunu açıklayın.
- Öz düzenlemenin stres azaltmada, odaklanmayı iyileştirmede ve daha iyi ilişkiler geliştirmede ne kadar önemli olduğunu vurgulayın.

Araçları Tanıtma

Forest Uygulaması-Öğrencilerin telefonlarını kullanmaktan kaçındıkça sanal bir ağaç büyötmelerine yardımcı olur. Bir projektör veya ekran kullanarak her aracın hızlı bir demosunu gösterin, zaman takibi, uygulama limitleri ve bildirimler gibi özelliklere odaklanın. Bu araçların dijital sınırları korumada nasıl destek olabileceğini vurgulayın.

Etkinlik: Dijital Sınır Planı Oluşturma

- 1.Katılımcılara, kişisel sınır planlarını belirleyebilecekleri el kitapçıkları dağıtın veya paylaşılan bir çalışma kağıdı kullanın.
- 2.Yansıma Sorusu: Katılımcılara şunları yazmalarını isteyin:
 - Aşırı ekran süresi için en sık tetikleyici olan faktörler.
 - Belirlemek istedikleri bir sınır (örneğin, yemek sırasında telefon kullanmamak, sosyal medyada 30 dakikalık limit).
 - Ulaşmayı umdukları bir hedef veya fayda (örneğin, daha fazla odaklanma, daha iyi uyku, daha az karşılaştırma).

Grup Paylaşımı:

- Öğrencilerden, uygulamak istedikleri bir sınırı grupta paylaşmalarını isteyin.
- Forest veya Screen Time gibi araçların bu hedefleri nasıl destekleyebileceği üzerine tartışmaya teşvik edin.





2 Adım: Sosyal Medya Alışkanlıklarını ve Tetikleyicilerini Keşfetmek (15 dk)

Eğitmen İçin Yönlendirme İpuçları

Gerekli Materyaller:

- Uygulama gösterimleri için projektör veya ekran.
- "Dijital Sınır Planı" için el kitapçıkları veya dijital şablonlar.
- Canlı gösterimler için internet erişimi.

Tartışma İçin Temel Sorular:

- Hangi araç size en çok yardımcı olurdu?
- Bu sınırları belirlemek, günlük rutininizi veya ruh halinizi nasıl değiştirebilir?
- Planınıza nasıl tutarlı bir şekilde sadık kalabilirsiniz?

Kapanış Tartışması:

Temel mesajı özetleyin: Dijital bir sınır planı oluşturmak, alışkanlıklarınızı kontrol altına almanızı sağlar ve zihinsel sağlığınızı önceliklendirmenize yardımcı olur. Öğrencileri, planlarını düzenli olarak gözden geçirmeye ve iyileştirmeye teşvik edin.





3 Adım: Dijital Sınırları Belirleme Stratejileri (10 dk)

Dijital Sınırları Tanıtma:

Teknoloji kullanımını dengelemek ve kişisel iyi olmayı sürdürmek için dijital sınırlar oluşturmanın önemini anlatın.

Kişisel tetikleyicileri tanımanın, öğrencilerin ekran alışkanlıklarını kontrol altına almasına nasıl yardımcı olabileceğini vurgulayın.

Gerekli Materyaller:

- “Benim Dijital Sınır Planım” başlıklı önceden tasarlanmış el kitapçıkları
- Yanıtları kaydetmek için kalemler, markerlar veya cihazlar
- Ekran Süresi, Dijital İyi Olma gibi araçlar/uygulamalar

Etkinliğin Kapsamı:

1. Kişisel Tetikleyicilerin Yansıtılması: Öğrencilerden aşırı ekran süresine yol açan durumları veya duyguları tanımlamalarını ve yazmalarını isteyin.
2. Araç Gösterimi: Ekran Süresi (iOS) veya Dijital İyi Olma (Android) uygulamalarını nasıl kullanacaklarını gösterin; bu araçların, uygulama kullanımını izleme ve sınırlama işlevlerini anlatın.
3. Planın Oluşturulması: Öğrenciler “Dijital Sınır Planları”nı tamamlayacaklar, bu planda bir eyleme geçilebilir sınır koyacaklar (örneğin, 9 PM sonrası ekran yok veya yemek sırasında telefon serbest alanlar yaratmak gibi). Onlara, olası engelleri aşmak için bir strateji de eklemelerini teşvik edin, örneğin arkadaşlar veya aileden destek istemek veya hatırlatıcılar kurmak.
4. Planları Paylaşma ve Tartışma: Küçük gruplarda, öğrenciler taahhüt ettikleri bir sınırı paylaşacaklar.

Tartışma Soruları:

- Sınır koymanın günlük hayatınızda nasıl bir fark yaratacağını düşünüyorsunuz?

Alınacak Mesaj:

- Sınır koymak, kısıtlama değil; anlamlı etkinliklere ve ilişkilere yer açmakla ilgilidir. Yansıtma yaparak ve küçük adımlar atarak, öğrenciler daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirebilir ve başkalarına ilham verebilirler.





4 Adım: Kapanış Tartışması ve Çıkarımlar (5 dk.)

- Oturumu, öğrencileri kendi deneyimleri üzerine düşünmeye ve edindikleri farkındalıkları paylaşmaya davet ederek sonlandırın.
- Sınırlar koymanın, teknolojiyle olan ilişkilerini ve zihinsel iyi oluşlarını nasıl dönüştürebileceğini vurgulayın.

Etkinlik Akışı

1. **Grup Paylaşımı:** Öğrencilerden, hazırladıkları “Dijital Sınır Planı”ndan edindikleri en önemli çıkarımı paylaşımlarını isteyin. Bu sınırın kendileri için neden önemli olduğunu ve bu sınırı nasıl hayata geçireceklerini açıklamalarını teşvik edin.

2. Yansıtma Soruları:

- Bugün dijital alışkanlıklarınla ilgili seni en çok şaşırtan şey neydi?
- Hangi sınır veya araç sana en zor uygulanabilir görünüyor? Neden?
- Bugün öğrendiğin beceri ve stratejiler, arkadaşlarına ya da ailene nasıl yardımcı olabilir?

3. **Temel Çıkarımlar:** Aşırı ekran süresi kullanımına neden olan tetikleyicileri fark etmenin önemini vurgulayın. Telefon veya tabletlerdeki Ekran Süresi, Dijital Denge gibi araçların, özdenetimi desteklemedeki rolünü özetleyin. Sınır koymanın bir kısıtlama değil, dikkati toplama ve zihinsel berraklığı yeniden kazanma aracı olduğunu özellikle belirtin.

Kapanış Mesajı

Tüm katılımcılara açıklıkları ve aktif katılımları için teşekkür edin. Sağlıklı dijital sınırlar koyarak ve bu konuda örnek olarak, çevrelerinde bilinçli teknoloji kullanımını yaygınlaştıracaklarını hatırlatın.





Takip ve Evde Yapılacak Etkinlikler

- **Günlük Yansıtma:** Bir hafta boyunca sosyal medya kullanımını takip et ve bunun ruh halin ve üretkenliğin üzerindeki etkisini günlüğüne yaz.
- **Sınır Arkadaşı:** Bir arkadaşınla eşleşerek sınırlar koyma ve sürdürme konusunda birbirinize destek olun.
- **Dijital Detoks:** Haftada bir gün teknolojiden uzak durmayı dene ve bunun iyi oluş hâlin üzerindeki etkisini değerlendir.

Öğretmenler İçin İpuçları:

1. **Açık bir ortam yaratın:** Öğrencilerin yargılanma korkusu olmadan deneyimlerini paylaşmalarını teşvik edin. Sosyal medya, oyun oynama ya da dizi/film izleme gibi günlük yaşantılarından örnekler kullanarak bağlantı kurun.
2. **Gerçek hayattan örnekler kullanın:** Ders çalışma sırasında bildirimleri sessize almak ya da sosyal medyadan bilinçli molalar vermek gibi sınırların önemini anlatan, öğrencilerin kendilerini bulabileceği senaryolara yer verin.
3. **Araçların nasıl kullanıldığını gösterin:** Screen Time, Dijital Denge ya da Forest gibi üretkenlik uygulamalarının nasıl kullanıldığını adım adım gösterin. Bu araçları canlı bir şekilde tanıtmak, öğrenciler için daha erişilebilir ve uygulanabilir olmasını sağlar.
4. **İş birliğine dayalı öğrenmeyi teşvik edin:** Öğrencilerin ikili ya da grup halinde çalışarak sınır planlarını tartışmalarına ve fikir paylaşmalarına olanak tanıyın. Akran iş birliği, daha yaratıcı ve gerçekçi çözümlere ulaşılmasına katkı sağlar.





Araçlar

Screen Time (iOS)



Apple'ın Ekran Süresi (Screen Time) özelliği, günlük cihaz kullanımına dair ayrıntılı veriler sunar ve kullanıcıların uygulama sınırları belirlemesine, cihazsız zaman dilimleri planlamasına ve bildirimleri yönetmesine olanak tanır. Bu özellik, ekran süresini izlemeyi ve kontrol etmeyi kolaylaştırarak sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmek için güçlü bir araçtır.

Erişim: Ayarlara gidin > Herhangi bir iOS cihazında Ekran Süresi.

Forest App



Orman Uygulaması, kullanıcıların dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırırken sanal ağaçlar yetiştirerek odaklanmalarına yardımcı olur. Kullanıcılar cihazlarından ne kadar uzun süre uzak kalırsa, sanal ormanları o kadar gelişir. Farkındalığı teşvik etmenin ve zamanı etkili bir şekilde yönetmenin ilgi çekici bir yoludur.

Download: Available on the App Store and Google Play.



Kaynakça

- Apple Inc. (n.d.). Use Screen Time on your iPhone, iPad, or iPod touch. Retrieved from <https://support.apple.com/en-us/HT208982>
- Forest App. (n.d.). Forest: Stay focused, be present. Retrieved from <https://www.forestapp.cc/>
- Google. (n.d.). Digital Wellbeing: Tools to help you manage your screen time. Retrieved from <https://wellbeing.google>
- Freedom. (n.d.). Freedom: Block distractions and focus on what matters most. Retrieved from <https://freedom.to>
- American Psychological Association. (2017). The impact of social media on mental health. Washington, DC: American Psychological Association.
- Center for Humane Technology. (n.d.). Tools for improving digital habits. Retrieved from <https://www.humanetech.com>
- Moment App. (n.d.). Moment: Learn more about your phone use and build better habits. Retrieved from <https://inthemoment.io>
- National Institutes of Health. (2021). The role of self-regulation in digital media consumption. Retrieved from <https://www.nih.gov>
- TED. (2019, May 15). How social media makes us unsocial | Allison Graham | TEDxSMU [Video]. YouTube. <https://youtu.be/ykRxqzQsCOU>





SINAV

1. Sosyal medya kullanımında sınırlar koymak neden önemlidir?

- A) Sıkılmamak için.
- B) Odaklanmayı, ruh sağlığını ve kişisel iyiliği geliştirmek için.
- C) Çevrimiçi daha fazla arkadaş edinmek için.
- D) Tüm sosyal medya özelliklerini kullanmak için.

2. Sosyal medya sınırına iyi bir örnek nedir?

- A) Yemek sırasında bildirimleri kontrol etmek.
- B) Gece geç saatlerde yatakta telefon kullanmak.
- C) Her gün hesaplarınızı kontrol etmek için belirli zamanlar ayarlamak.
- D) Sosyal medyadaki her trend konuyu takip etmek.

3. Çevrimiçi bir haberin güvenilir olup olmadığını doğrulamak için temel bir teknik nedir?

- A) Haberi kaç kişinin beğendiğine veya paylaştığına bakmak.
- B) Başkalarının ne düşündüğünü görmek için yorumları okumak.
- C) Kaynağı kontrol etmek ve güvenilir yayınlarla karşılaştırmak.
- D) Kişisel görüşlerinize uyuyorsa doğru olduğuna inanmak.





SINAV

4. Aşağıdakilerden hangisi yanlış bilgi için bir tehlike işaretidir?
- A) Hikaye bir araştırma çalışmasına bağlantı içeriyor.
 - B) Başlık aşırı duygusal veya abartılı bir dil kullanıyor.
 - C) Makale birden fazla güvenilir kaynağa atıfta bulunuyor.
 - D) İçerik dengeli ve aşırı iddialardan kaçınıyor.
5. Ters görsel arama araçlarını kullanmanın amacı nedir?
- A) Paylaşmadan önce fotoğrafları düzenlemek.
 - B) Bir fotoğrafın sosyal medyada kaç beğeni aldığını görmek.
 - C) Bir görselin bağlam dışı kullanılıp kullanılmadığını veya yanlış sunulup sunulmadığını öğrenmek.
 - D) Ücretsiz yüksek kaliteli görseller indirmek.





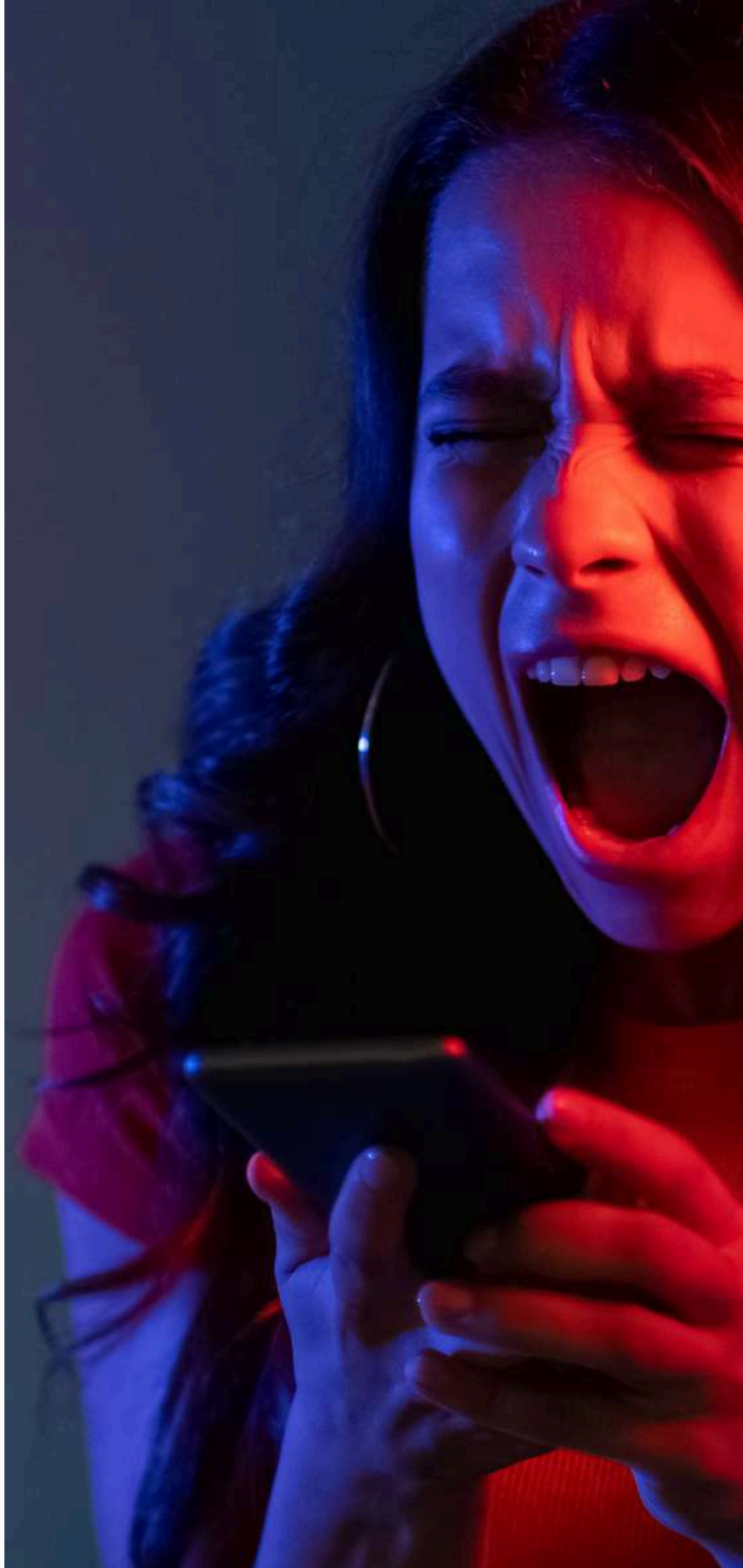
Cevaplar

- Soru 1: B
Soru 2: C
Soru 3: C
Soru 4: B
Soru 5: C





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



Co-funded by
the European Union

Avrupa Birliği Tarafından Finanse Edilmektedir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve görüşler yalnızca yazar(lar) ın görüşleridir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Araştırma Yürütme Ajansı'nın görüşlerini yansıtmaması gerekmez. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.