



MODÜL 3

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



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Ders 3.3

Sorumlu Sosyal Medya Etkileşimi için Pratik Araçlar



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Derse Genel Bakış

Bugünkü oturumda, sağlıklı sınırlar, öz-düzenleme ve dijital etkileşimler hakkında eleştirel düşünmeye odaklanarak sorumlu sosyal medya kullanımı konusunu keşfedeceğiz. Amacımız, öğrencileri sosyal medya ile nasıl ve ne zaman etkileşime geçeceklerine dair kasıtlı seçimler yapmaları için pratik araçlarla donatmaktır. Etkileşimli etkinlikler aracılığıyla farkındalık geliştirecek, öz-düzenleme becerilerini teşvik edecek ve sağlıklı dijital sınırlar koyma ve sürdürme stratejileri geliştireceğiz.

Atölye 4 adımdan oluşmaktadır:

- 1.Sorumlu sosyal medya etkileşimine giriş (10 dk)
- 2.Sorumlu sosyal medya etkileşimini keşfetme (15 dk)
- 3.Olumsuz çevrim içi deneyimlere karşı direnç geliştirme (10 dk)
- 4.Kapanış Tartışması ve Çıkarımlar (5 dk)

Ders 3.3

Sorumlu Sosyal Medya Etkileşimi için Pratik Araçlar

Hedefler:

- Zihinsel iyi oluş için sorumlu sosyal medya etkileşiminin önemini kavramak
- Olumlu çevrim içi davranışları teşvik edecek program fikirlerini keşfetmek
- Olumsuz çevrim içi deneyimlere karşı direnç geliştirmek
- Sorumlu etkileşimi destekleyecek temel araç ve stratejileri öğrenmek

Temel Mesaj(lar):

- Sosyal medya, sorumlu kullanıldığında güçlü bir araçtır
- Sınırlar koymak ve direnç geliştirmek, daha sağlıklı alışkanlıklar ve ilişkiler kurmayı sağlar



DERSİN TÜRÜ:





1 Adım

SORUMLU SOSYAL MEDYA ETKİLEŞİMİNE GİRİŞ

Bu ilk adımda, sosyal medyanın bağlantı kurma, öğrenme ve kendini ifade etme açısından güçlü bir araç olabileceğini, ancak bazı zorlukları da beraberinde getirdiğini konuşacağız. Sosyal medya ile sorumlu bir şekilde etkileşimde bulunmak, zamanımız ve zihinsel iyi oluşumuz üzerinde kontrol sahibi olmamızı sağlamak açısından çok önemlidir. Bugün, sosyal medyayı nasıl sorumlu bir şekilde kullanabileceğimizi, zararlı alışkanlıklardan nasıl kaçınabileceğimizi ve kişisel değerlerimizle uyumlu bilinçli kararları nasıl alabileceğimizi birlikte keşfedeceğiz.

Haydi birlikte şu videoyu izleyelim: “Sosyal Medya ve Ruh Sağlığı”

Şimdi videoyu izlediğimize göre, öğrendiklerimizi konuşalım!

- Sosyal medya duyguları veya ilişkileri nasıl şekillendiriyor?
- Aşırı kullanım veya sınır eksikliği hangi zorluklara yol açıyor?



1 Adım

SORUMLU SOSYAL MEDYA ETKİLEŞİMİNE GİRİŞ

Sosyal medya, günlük yaşamımızın büyük bir parçası haline geldi; başkalarıyla bağlantı kurmamıza, deneyimlerimizi paylaşmamıza ve yeni şeyler öğrenmemize olanak tanıyor. Aslında sosyal medyanın gerçekten olumlu etkileri var! Örneğin, nerede olursak olalım arkadaşlarımız ve ailemizle bağlantıda kalmamıza yardımcı oluyor. Eğitim videoları, bilgilendirici makaleler veya çevrim içi topluluklar aracılığıyla öğrenme imkânı sunuyor. Ayrıca sosyal medya, insanlara seslerini duyurma fırsatı veriyor; önemli toplumsal konularda farkındalık yaratmalarına, ruh sağlığı desteği bulmalarına ya da yeni beceriler öğrenip ilgi alanlarını keşfetmelerine olanak tanıyor. Ancak dikkatli kullanılmadığında sosyal medya, iyi oluşumuz üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

Şimdi birlikte düşünelim:

- Sosyal medyanın hayatımızdaki olumlu yönleri nelerdir?
- Bir eşinizle ya da küçük grubunuzla düşüncelerinizi paylaşın.



2 Adım

SORUMLU SOSYAL MEDYA KATILIMINI KEŞFETMEK

Hedef:

Sosyal medya alışkanlıklarının iyi oluş üzerindeki etkilerini analiz etmek.

Grup yansıma etkinliği:

Tartışma sorusu:

- **Sosyal medyanın olumlu etkileri:** Arkadaşlar ve aileyle bağlantı kurmak, fikirleri paylaşmak, bilgilenmek, yeni ilgi alanları ve hobiler keşfetmek, destekleyici topluluklar oluşturmak.
- **Sosyal medyanın olumsuz etkileri:** Kendini başkalarıyla kıyaslamak, kaygı ya da yetersizlik hissetmek, çevrim içi olmana rağmen sosyal olarak yalnız hissetmek, aşırı zaman geçirmek, bağlantıyı kesmekte zorlanmak.

Ek etkinlik:

Küçük gruplar oluşturarak gençlerin sosyal medyayla sorumlu şekilde etkileşim kurmasına yardımcı olacak yeni program fikirleri üretin.

Örnekler: Ruh sağlığını destekleyen sosyal medya kampanyaları, okullarda "çevrim dışı" alanlar oluşturmak.

Yansıtma soruları:

- Bu olumlu ve olumsuz etkiler genel iyi oluşunuzu nasıl şekillendiriyor?
- Daha sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzı için sosyal medya alışkanlıklarınızda ne gibi değişiklikler yapmak istersiniz?
- Sizi en çok hangi program fikri heyecanlandırdı?
- Bu tür girişimler, topluluğunuzda nasıl olumlu bir dijital kültür oluşturabilir?



2 Adım

SORUMLU SOSYAL MEDYA KATILIMINI KEŞFETMEK

Biliyor muydunuz? Dijital okuryazarlık, öğrencilerin çevrim içi ortamda karşılaştıkları bilgileri eleştirel bir gözle değerlendirmelerini sağlar; böylece güvenilir kaynaklarla sahte haberleri ayırt edebilirler. Aynı zamanda çevrim içi gizliliği koruma, siber zorbalıkla başa çıkma ve olumlu bir dijital kimlik oluşturma konusunda da önemli beceriler kazandırır.

Buna karşılık, dijital iyi oluş ve farkındalık odaklı programlar, öğrencilerin sosyal medya kullanımı ile zihinsel sağlıkları arasında sağlıklı bir denge kurmalarını destekler. Öz denetim becerileri geliştirilerek ve zaman zaman dijital dünyadan uzaklaşmaya teşvik edilerek dijital stres azaltılabilir, genel ruh sağlığı iyileştirilebilir.

Tartışma:

- Dijital farkındalık uygulamaları örneğin belirli zamanlarda çevrim dışı kalmak zihinsel ve duygusal iyi oluşunuzu nasıl etkileyebilir?
- Bu alışkanlığı günlük yaşamınıza dahil etmenin yolları neler olabilir?



3 Adım

OLUMSUZ ÇEVİRİMİÇİ DENEYİMLERE KARŞI DAYANIKLILIK GELİŞTİRME

Haydi bir adım ileri gidelim ve "psikolojik dayanıklılığı tanımlayarak çevrim içi olumsuzluklar ya da zararlı karşılaştırmalar gibi zorluklarla başa çıkmadaki önemini konuşalım.

Uygulanabilir stratejiler:

- Farkındalıklı teknoloji kullanımı: Katılımcılara, çevrim içi ortamlarda düşünmeden tepki vermek yerine durup düşünmeyi ve bilinçli hareket etmeyi öğretin.
- Destek ağları: Güvenilen arkadaşlarla bağlantı kurarak duygusal destek ve rehberlik almanın önemini vurgulayın.
- Olumsuz deneyimleri yeniden çerçeveleme: Negatif yorumları kişisel gelişim ve öğrenme fırsatlarına dönüştürmeyi teşvik edin.
- Olumlu ve amaç odaklı içerik üretimi: Dikkatsizce zaman harcamak yerine, sosyal medyayı yeni beceriler öğrenmek, eğitici içerikler paylaşmak ya da sizin için önemli konularda farkındalık yaratmak için kullanın.



3 Adım

OLUMSUZ ÇEVİRİMİÇİ DENEYİMLERE KARŞI DAYANIKLILIK GELİŞTİRME

Sağlıklı sınırlar koyun:

- Yatma saatinden önce ya da ödev zamanı gibi belirli saatlerde sosyal medya kullanımını sınırlayarak stresi ve dikkatin dağılmasını azaltın.
- Bildirimleri kapatarak sürekli telefona bakma dürtüsünü engelleyin.

Dijital iyi oluşu önceliklendirin:

- Sosyal medyanın size nasıl hissettirdiğine dikkat edin. Eğer bazı hesaplar veya içerikler sizde kıyaslama hissi, stres ya da olumsuz duygular uyandırıyorsa, bu hesapları sessize almak ya da takipten çıkmak iyi bir seçenek olabilir.
- Bunun yerine sizi olumlu yönde etkileyen, ilham veren, motive eden ve öğrenmeye teşvik eden hesapları takip edin.

Çevrim içi empati ve saygı geliştirin:

- Sosyal medyayı nezaket göstermek, başkalarına destek olmak ve önemli konulara dikkat çekmek için bir alan olarak kullanın.

Senaryo Etkinliği:

- Eleştirel yorumlar ya da FOMO (bir şeyleri kaçırma korkusu) gibi durumların yer aldığı senaryoları paylaşın.
- Gruplar bu senaryoları tartışsın ve olumlu, dirençli yanıtlar geliştirerek sunum yapsın.

Yansıtma Soruları:

- Zihinsel sağlığınızı çevrim içi ortamda korumak için hangi stratejileri kullanabilirsiniz?
- Çevrim içi olumsuzluklarla başa çıkarken destek sistemleri size nasıl yardımcı olabilir?

4 Adım

KAPANIŞ TARTIŞMASI

Oturumumuzu tamamlamadan önce, bugün neler öğrendiğimizi ve bunları hayatımıza nasıl uygulayabileceğimizi birlikte düşünelim.

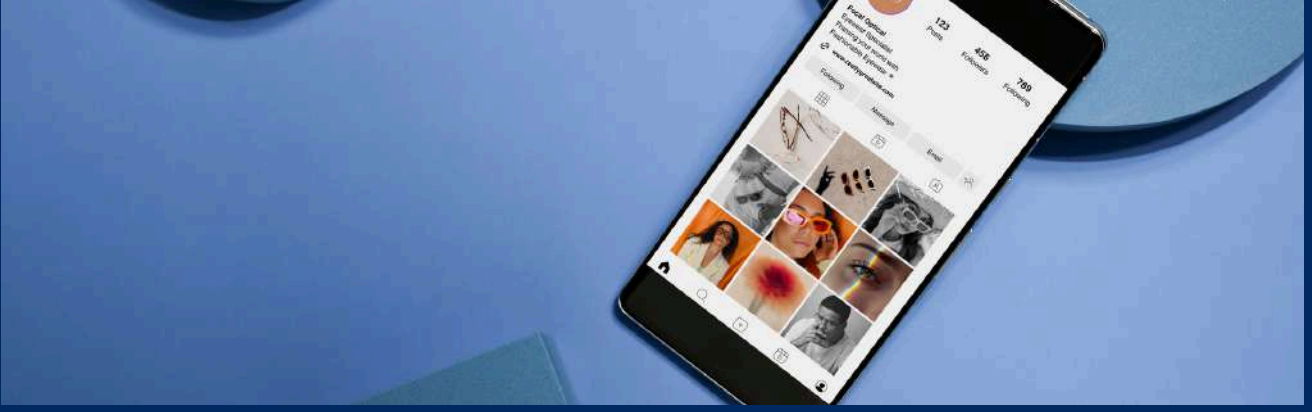
Daha uzun süre kaydırdığınızı fark ettiğiniz ya da sosyal medyanın ruh halinizi etkilediğini hissettiğiniz oldu mu? Eğer olduysa, bugün konuştuğumuz stratejilerden hangisi size daha sağlıklı sınırlar koymak konusunda yardımcı olabilir?

Şimdi bir de şunu düşünelim: Birbirimizi nasıl destekleyebiliriz? Bir arkadaşınızı sosyal medyayı daha bilinçli kullanması için nasıl cesaretlendirebilirsiniz?

Unutmayın, küçük değişiklikler bile daha sağlıklı alışkanlıklara ve teknolojiyle daha olumlu bir ilişkiye dönüşebilir.

Bugünkü dikkatli ve anlamlı katılımınız için hepinize çok teşekkür ederim!





Temel Çıkarım Özeti

- Sosyal Medya Bir Araç Olarak: Sorumlu kullanıldığında sosyal medya; bağlantı kurmayı, öğrenmeyi ve kendini ifade etmeyi destekleyen güçlü bir araçtır. Amaçlı ve bilinçli kullanım, zihinsel iyi oluş üzerinde olumlu bir etki yaratır.
- Sınırlar Oluşturmak: Sosyal medya kullanımına sınırlar koymak; denge kurmaya, stresi azaltmaya ve zihinsel netliği korumaya yardımcı olur. Süre sınırlamaları, teknolojiye ara verilen alanlar ve bildirimlerin sessize alınması gibi stratejiler daha sağlıklı alışkanlıklar geliştirmenizi sağlar.
- Olumsuzluklara Karşı Psikolojik Dayanıklılık: Psikolojik dayanıklılık geliştirmek, çevrim içi ortamda zararlı karşılaştırmalar veya olumsuz yorumlar gibi zorluklarla başa çıkmayı mümkün kılar. Farkındalıkla verilen tepkiler, destekleyici sosyal çevreler ve olumsuzlukları yeniden çerçeveleme, bu süreçte temel stratejilerdir.
- Olumlu Dijital Alanlar Yaratmak: Saygı kampanyaları, dijital detoks meydan okumaları ve pozitif içerik üretimi gibi girişimler, sorumlu katılımı teşvik eder ve daha sağlıklı bir dijital kültüre katkı sunar.
- Destek ve Topluluk: Arkadaşları cesaretlendirmek ve kolektif çabalara katılmak, dijital dünyada herkesin sorumlu bir şekilde gelişebileceği destekleyici bir ortam oluşturur.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedefler:

- Dengeli sosyal medya kullanımı için uygulanabilir araçları keşfetmek
- Çevrim içi olumsuz deneyimlere karşı dayanıklılık geliştirme stratejilerini öğrenmek
- Öğrencileri dijital alışkanlıklarında eleştirel düşünmeye teşvik etmek
- Topluluk temelli girişimlerle olumlu çevrim içi davranışları teşvik etmek.

Gerekli Materyaller:

- Projeksiyon cihazı ve ekran: Video ve görsel sunumlar için
- Hoparlörler: Tartışmalar ve videolarda net ses sağlamak için
- Dizüstü bilgisayar veya cihaz: Video oynatma ve dersi yürütmek için
- Dağıtılacak belgeler: Sınır koyma, dayanıklılık geliştirme stratejileri ve etkinlik kılavuzlarını içeren el materyalleri
- Beyaz tahta: Grup fikirlerini ve yansımaları toplamak için
- Defter veya kâğıt: Katılımcıların düşüncelerini ve planlarını yazmaları için
- Kalemler: Not almak ve yazılı etkinlikler için





1 Adım: Sorumlu sosyal medya etkileşimine giriş (10 dk)

Karşılama ve Giriş:

Katılımcıları içten bir şekilde selamlayarak kapsayıcı ve ilgi çekici bir atmosfer oluşturun. Bu adımın amacını açıklayın: sosyal medyanın günlük yaşamdaki rolünü keşfetmek ve sorumlu kullanımın iyi oluş ile olumlu iletişime nasıl katkı sağladığını anlamak. Oturumun genel akışına hızlıca değinin ve tartışmalar ile etkinliklerin etkileşimli doğasını vurgulayın.

Video Gösterimi veya Tartışma Başlatmak İçin:

Önerilen Video: “Sosyal Medya ve Ruh Sağlığı” (Edpuzzle kullanarak – öğrencilerin videoyu izlerken yanıtlaması için sorular ekleyin; bu, içeriğin özümсенmesini kolaylaştırır.)

Amacın Açıklanması:

Bu bölüm, sosyal medyanın düşüncelerimizi, davranışlarımızı ve duygularımızı nasıl şekillendirdiğine dair merak uyandırmak ve farkındalık geliştirmek içindir. Katılımcılar, sosyal medyayla sorumlu şekilde etkileşime geçmenin zihinsel iyi oluşlarını nasıl artırabileceğini ve sınırlar koymanın çevrim içi dengeyi nasıl koruyabileceğini öğrenecek.

Temel Tartışma Soruları:

- Sosyal medya duygularınızı ve ilişkilerinizi nasıl etkiliyor?
- Sosyal medyada sorumlu bir şekilde yer almak ne gibi zorluklar içeriyor?

Eğitmen Hazırlığı / Gerekli Materyaller:

- Video gösterimi için projektör veya ekran
- Anahtar tartışma noktalarının yazılması için pano kâğıdı veya beyaz tahta
- Beyin fırtınası için renkli kalemler veya dijital araçlar
- Sorumlu sosyal medya kullanımıyla ilgili ana fikirlerin özetlendiği el broşürleri veya slaytlar
- Edpuzzle (videolu öğrenme ve etkileşim için)



2 Adım: Sorumlu sosyal medya etkileşimini keşfetme (15 dk)

Karşılama ve Giriş:

Katılımcıları selamlayarak oturuma açık ve işbirliğine dayalı bir ortamla başlayın. Oturumun amacını açıklayın: Sosyal medyanın iyi oluş üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini keşfetmek ve daha sorumlu bir kullanım için stratejiler geliştirmek. Sosyal medyanın hem faydalarını hem de getirdiği zorlukları anlamının önemini vurgulayın. Hep birlikte çevrim içi ortamda daha sağlıklı alışkanlıklar oluşturmanın yollarını konuşacağınızı belirtin. Oturumun genel akışını ve yer alacak ana etkinlik ve tartışmaları kısaca tanıttın.

Etkinlik: Sorumlu Sosyal Medya Kullanımı Programı Tasarlama

- Katılımcılara el broşürlerini dağıttın.
- Her katılımcıya, kendi sosyal medya sorumluluk programlarını oluşturabilecekleri bir şablon sunun. Bu şablon şu bölümleri içermelidir:
 - * Zorlukları Belirleme
 - * Hedefler Belirleme
 - * Belirli Eylemleri Tanımlama

Yansıtıcı Sorular / Yazılı Düşünme:

Katılımcılardan aşağıdaki başlıklarda düşüncelerini yazmalarını isteyin:

- **Zorluklar:** Gençlerin sosyal medya kullanırken karşılaştığı en yaygın sorunlar neler? (Örneğin: siber zorbalık, aşırı kullanım, FOMO - gelişmeleri kaçırma korkusu)
- **Hedefler:** Sosyal medya aracılığıyla teşvik etmek istediğiniz olumlu sonuçlar nelerdir? (Örneğin: kapsayıcılık, ruhsal iyi oluş, yapıcı diyalog)
- **Eylemler:** Bu zorlukları ele almak için öğrenciler hangi somut adımları atabilir? (Örneğin: cesaretlendirici mesajlar paylaşmak, “dijital detoks günleri” düzenlemek)





2 Adım: Sorumlu sosyal medya etkileşimini keşfetme (15 dk)

Küçük Grup Beyin Fırtınası:

Katılımcıları küçük gruplara ayırın ve her gruptan sorumlu sosyal medya kullanımı teşvik eden bir program tasarımlarını isteyin.

Yaratıcılığı ve özgünlüğü teşvik edin. Örnek fikirler:

- **Olumlu İçerik Üretimi:** Öğrencilerin bir hafta boyunca anlamlı ve moral verici mesajlar paylaşacağı bir meydan okuma.
- **Dijital Detoks Kampanyası:** Herkesin çevrim dışı kalıp yüz yüze etkinliklere odaklandığı bir gün düzenleme.
- **Çevrim İçi Saygı Kampanyası:** Kapsayıcılık ve saygılı iletişim hakkında farkındalık yaratma; öğrencilerin siber zorbalık gibi zararlı davranışlardan nasıl kaçınılacağını anlatan ipuçlarını paylaşması.

Grup Sunumları:

Her grup, oluşturdukları programı tüm sınıfa sunar:

- Amacı nedir?
- Ana eylemler neler olacak?
- Beklenen sonuçlar nelerdir?

Katılımcıları eleştirel düşünmeye teşvik edin: Bu programlar çevrim içi ortamı nasıl daha sağlıklı hale getirebilir?

Kolaylaştırıcılık ve Tartışma:

- Ortaya çıkan ortak temaları ve özgün fikirleri vurgulayın.
- Bu programların okullarda veya topluluklarda nasıl uygulanabileceğini tartışın.
- Süreklilik üzerine düşüncelerini sağlayın: Bu programların uzun vadede nasıl sürdürülebilir hâle getirileceğini, öğrenci katılımının nasıl canlı tutulabileceğini konuşun.





2 Adım: SOSYAL MEDYA ALIŞKANLIKLARINI VE TETİKLEYİCİLERİNİ KEŞFETMEK (15 dk)

Eğitmen İçin Kolaylaştırma İpuçları:

Gerekli Materyaller:

- Projeksiyon Cihazı veya Ekran: Uygulama gösterimleri için.
- Dağıtılacak Belgeler veya Dijital Şablonlar: "Dijital Sınır Planı" için şablonlar.
- İnternet Erişimi: Canlı uygulama gösterimleri için.

Kapanış Tartışması:

Oturumu sonlandırmadan önce, katılımcılara şu önemli mesajı hatırlatın: Dijital sınır planı oluşturmak, sosyal medya alışkanlıklarınızı kontrol altına almanızı sağlar ve zihinsel iyi oluşu önceliklendirmenize yardımcı olur. Katılımcılara planlarını düzenli olarak gözden geçirmelerini ve farklı yollarla çevrim içi alışkanlıklarını yönetmeye devam etmelerini teşvik edin. Unutmayın, sağlıklı dijital alışkanlıklar oluşturmak sürekli bir süreçtir ve öz farkındalık ile tutarlılık gerektirir. Katılımcılara katkılarından dolayı teşekkür edin ve dijital sınır planlarını uygulamaya koymalarını teşvik edin.

3 Adım: Çevrim İçi Olumsuz Deneyimlere Karşı Dayanıklılık Geliştirme (10 dk.)

- Dayanıklılık kavramını açıklayın: Olumsuz yorumlar, zararlı karşılaştırmalar veya dijital çatışmalar gibi çevrim içi zorluklara rağmen kendini toparlama ve güveni sürdürme yeteneği olarak tanımlayın.
- Dayanıklılığın, zihinsel iyi oluş için ve sosyal medya ile daha sağlıklı bir ilişki kurmak için neden kritik olduğunu vurgulayın.





3 Adım: Çevrim İçi Olumsuz Deneyimlere Karşı Dayanıklılık Geliştirme (10 dk.)

Etkinlik: Senaryo Tabanlı Grup Çalışması

Gerekli Materyaller:

- Grup içgörülerini kaydetmek için beyaz tahta veya chart kağıdı.
- Beyin fırtınası için kalemler veya yapışkan notlar.
- Tartışılan dayanıklılık stratejilerini özetleyen el kitapçıkları.

Aktivite Açıklaması:

Senaryo Dağıtımı: Gruplara, çevrim içi karşılaşılan yaygın zorlukları yansıtan senaryolar verin, örneğin:

- Bir gönderiye eleştirel bir yorum almak.
- Arkadaşlarının paylaşımlarını gördükten sonra dışlanmış hissetmek (FOMO).
- Kendini fenomenler veya akranlarıyla olumsuz bir şekilde kıyaslamak.

Tartışma Soruları:

Her gruptan, senaryonun zihinsel iyi oluş üzerindeki duygusal etkisini belirlemelerini isteyin. Dayanıklılık stratejilerini kullanarak olumlu bir şekilde nasıl tepki verilebileceği üzerine beyin fırtınası yapmalarını isteyin:

- **Bilinçli tepki:** Dürtüsel bir şekilde tepki vermek yerine ne söyleyebilir veya ne yapabilirsiniz?
- **Destek arayışı:** Tavsiye veya cesaret almak için kiminle konuşabilirsiniz?
- **Yeniden çerçevelendirme:** Durumu daha az zararlı hale getirecek şekilde nasıl yeniden yorumlayabilirsiniz?
- Çevrim içi ortamda öz saygınızı ve duygusal sağlığınızı korumak için hangi stratejileri kullanabilirsiniz?
- Farkındalık veya olumsuzluğu yeniden çerçevelendirme, çevrim içi zorluklarla başa çıkmanıza nasıl yardımcı olabilir?



4 Adım : Kapanış Tartışması (5 dk):

Bugünkü oturumda öğrendiklerinizi yansıtmak, paylaşımlar yapmak ve bilinçli sosyal medya kullanımının önemini pekiştirmek. Katılımcıları, tartıştığımız stratejileri nasıl uygulayabileceklerini ve başkalarına sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmeleri için nasıl ilham verebileceklerini düşünmeye teşvik etmek.

Etkinlik Açıklaması:

Grup Paylaşımı: Katılımcılara oturumdan aldıkları bir önemli çıkarımı paylaşmalarını isteyin. Paylaşımında bulunurken, doğru veya yanlış cevapların olmadığına vurgu yaparak, bu alanın öğrenme ve gelişim için bir fırsat olduğunu hatırlatın.

Yansıtma Soruları: Bugün dijital alışkanlıklarınız hakkında öğrendiğiniz en şaşırtıcı şey neydi?

Ana Çıkarımlar: Aşırı ekran süresi için kişisel tetikleyicilerinizi tanımak, değişim yaratmanın ilk adımıdır. Sağlıklı alışkanlıkları model alarak, katılımcılar başkalarını da bilinçli teknoloji kullanımı benimsemeye teşvik edebilir ve destekleyici bir dijital kültür oluşturabilirler.

Kısa Sınav: Grup tartışmasının ardından, öğrencilerin öğrendiklerini değerlendirmek ve sosyal medya kullanımı için sınırlar belirlemenin faydaları ve dayanıklılık stratejileri gibi anahtar kavramları gözden geçirmek amacıyla Kahoot! üzerinden kısa bir sınav yapın.

Kapanış Mesajı:

Katılımcılara, oturum boyunca gösterdikleri açıklık, merak ve katılımdan dolayı teşekkür edin. Onlara şu hatırlatmayı yapın:

“Her küçük değişiklik, teknolojiyi nasıl kullandığınız ve iyi oluşunuzu nasıl önceliklendirdiğiniz konusunda büyük dönüşümlere yol açabilir. Bu adımları atarak sadece kendinize değil, etrafınızdakilere de sosyal medyayı bilinçli ve amaçlı bir şekilde kullanma konusunda ilham veriyorsunuz. Hep birlikte sağlıklı alışkanlıklar inşa ederken birbirimizi desteklemeye devam edelim.”



Takip ve ev ödevi etkinlikleri

- Özet yazma: Öğrencilerden, öğrendiklerini kendi kelimeleriyle kısa bir özet yazmalarını isteyin.
- Çevrimiçi pratik: Öğrencilerin dersteki konuları evde pekiştirmeleri için çevrimiçi alıştırma veya videolar paylaşın.
- Gerçek hayatta uygulama: Öğrencilerden, dersin kavramlarının gerçek hayatta nasıl uygulandığını araştırmalarını ve bulgularını sunmalarını isteyin.
- Gözden geçirme oyunu: Öğrencilerin materyali gözden geçirmeleri için eğlenceli ve interaktif bir sınav (örneğin, Kahoot) oluşturun.
- Aile yansıması: Öğrencilerden dersin içeriğini bir aile üyesine açıklamalarını ve bu deneyimi yazmalarını isteyin.
- İlgili okuma/video: İlgili bir makale veya video atayın ve öğrencilerden belirli sorulara yanıt vermelerini ya da düşüncelerini paylaşmalarını isteyin.
- Öğrenme günlüğü: Öğrencilerden her dersten sonra bir günlüğe yazmalarını ve gelişim için hangi alanlarda iyileştirme yapmaları gerektiğini not etmelerini isteyin.

Öğretmenlere ipuçları:

- Aktif katılımı teşvik edin: Öğrencileri açık uçlu sorular sorarak ve grup işbirliğini teşvik ederek derse katılım sağlamaya teşvik edin.
- Çeşitli öğretim yöntemleri kullanın: Rol yapma, tartışmalar ve teknoloji kullanarak öğrencilerin katılımını sağlamak ve anlayışlarını derinleştirmek için çeşitli yöntemler kullanın.
- Olumlu pekiştirme yapın: Eksik yanıtlar bile olsa her zaman olumlu geri bildirimde bulunun, bu öğrencilerin katılımını motive eder.
- Örneklerle açıklama yapın: Konuları daha anlaşılır kılmak için gerçek hayat örnekleri kullanın.
- Düşünme zamanı verin: Derse son vermeden önce öğrencilerin öğrendiklerini düşünmeleri ve özetlemeleri için zaman ayırın.
- Farklı seviyelere uyum sağlayın: Zorlanan öğrencilere ekstra destek verin ve ileri seviyedeki öğrencilere ek görevlerle meydan okuyun.



Araçlar

Kahoot



Öğretmenlerin Ders 3.3'te öğretilen kavramları pekiştirmek için sınavlar, anketler ve oylamalar oluşturmaya olanak tanıyan etkileşimli oyun tabanlı bir öğrenme platformu. Öğrenci katılımını ve gerçek zamanlı geri bildirimini teşvik ederken materyali gözden geçirmenin eğlenceli bir yoludur.

kahoot.com

Edpuzzle



Öğretmenlerin videolara sorular, notlar ve sınavlar yerleştirerek etkileşimli video dersleri oluşturmaya olanak tanıyan bir platform. Öğretmenler, multimedyaı entegre ederek dersteki temel kavramları pekiştirmek ve gömülü sorular aracılığıyla öğrencilerin anlama düzeyini değerlendirmek için Edpuzzle'ı kullanabilirler.

edpuzzle.com



Kaynakça

- Common Sense Media. (2021). The Common Sense Census: Media use by tweens and teens. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2021>
- Dorsey, D. W., & McMillan, T. P. (2021). Digital resilience: Overcoming the negative effects of social media. Journal of Digital Wellbeing, 3(2), 45-59. <https://doi.org/10.1016/j.jdwell.2021.04.002>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Moreno, M. A., & Jelenchick, L. A. (2013). Social media use and adolescent mental health: Challenges and opportunities. Journal of Adolescent Health, 52(6), 631-632. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.02.001>
- YouTube. (2024, December 19). [Social Media and Mental Health]. YouTube. https://youtu.be/Czg_9C7gw0o?feature=shared





SINAV

1.Sorumlu sosyal medya kullanımının temel amaçlarından biri nedir?

- A) Sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek
- B) Kişisel bilgileri evrimii paylaşmaktan kaçınmak
- C) Zihinsel iyi oluşu korumak ve sınırlar koymak
- D) Takipçi sayısını artırmak

2. Aşağıdakilerden hangisi olumsuz evrimii deneyimlere karşı dayanıklılık geliştirmek için uygulanabilir bir stratejidir?

- A) Olumsuz yorumları tamamen görmezden gelmek
- B) Olumsuz paylaşımlara düşünmeden tepki vermek
- C) evrimii olumsuzluklara yanıt vermeden önce durup düşünmek
- D) Tüm evrimii etkileşimleri engellemek

3. "Dijital Detoks" yapmanın temel faydası nedir?

- A) Eğitim amaçlı ekran süresini artırmak
- B) Öğrencilerin gerçek dünya aktiviteleriyle yeniden bağlantı kurmasına ve aşırı bağlantılı yaşamdan uzaklaşmasına yardımcı olmak
- C) Sürekli sosyal medya kullanımını teşvik etmek
- D) Aynı anda birden fazla işi yapabilme becerisini geliştirmek





QUIZ

4. Öğrenciler sosyal medyayı kullanırken zihinsel sağlıklarını korumak için ne yapmalıdır?

- A) Bağlantılar kurmak için her şeyi çevrimiçi paylaşmak
- B) Sosyal medya kullanımına süre sınırları koymak ve bunlara uymak
- C) Dahil hissetmek için mümkün olduğunca çok kişiyi takip etmek
- D) Çevrimiçi yorumlara her zaman anında tepki vermek

5. Çevrimiçi ortamda olumlu içerik üretmek ve paylaşmak neden önemlidir?

- A) Kişisel görünürlüğü ve takipçi sayısını artırmak için
- B) Olumlu ve kapsayıcı bir çevrimiçi topluluk oluşturmak için
- C) Popülerlik açısından başkalarıyla rekabet etmek için
- D) Tüketiciliği ve marka farkındalığını teşvik etmek için





Cevaplar

Soru 1: C

Soru 2: C

Soru 3: B

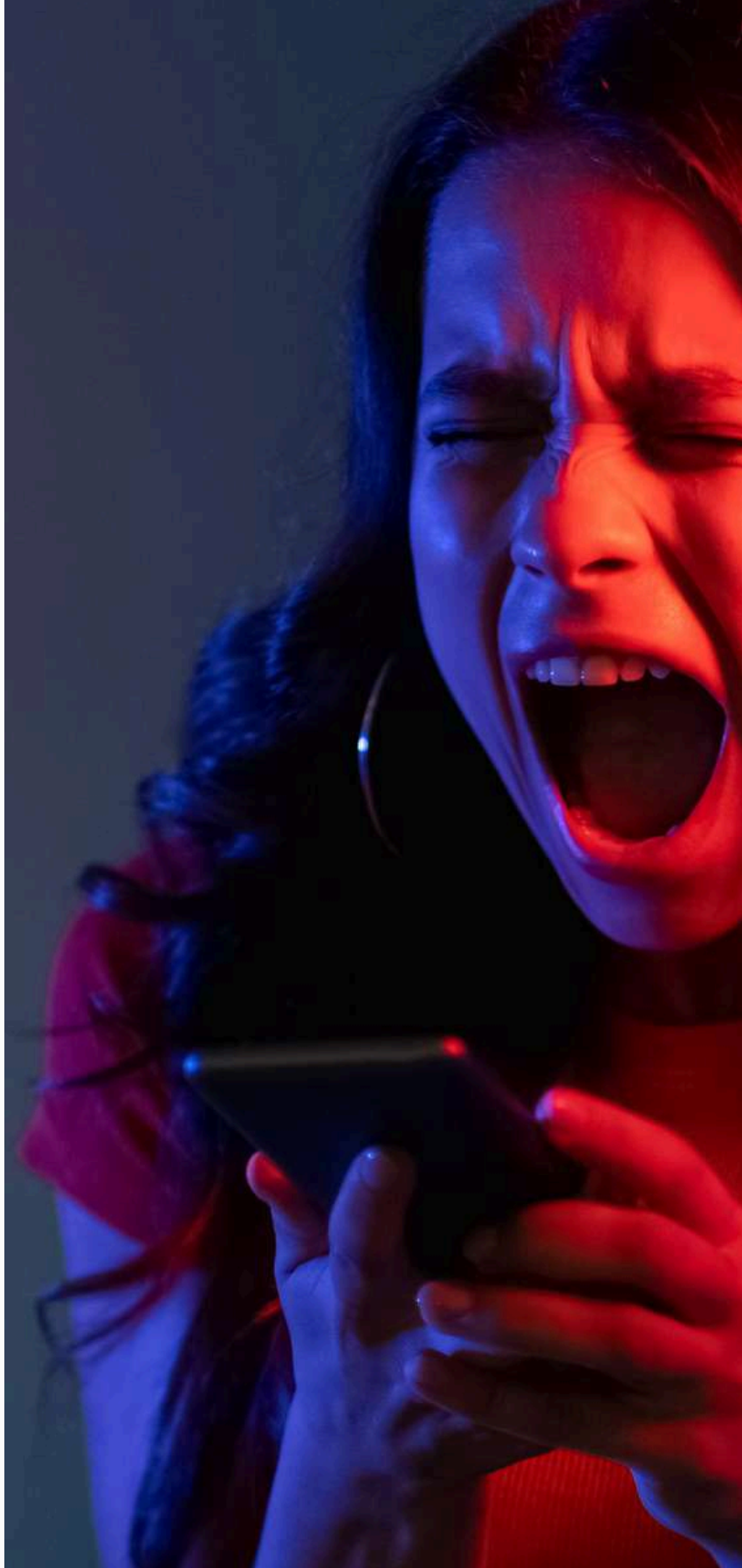
Soru 4: B

Soru 5: B





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.