



MODÜL 3

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



erasmediah.eu



Co-funded by
the European Union



Ders 3.4.

DİJİTAL İYİ OLUŞ ALİŞKANLIKLARI GELİŞTİRMEK



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**



Derse Genel Bakış

Bugünkü oturumda, dijital iyi oluş kavramını günlük pratik alışkanlıklar, farkındalık ve çevrim içi-çevrim dışı yaşam arasında denge kurma stratejileri üzerinden inceleyeceğiz. Amacımız, katılımcılara zihinsel netliklerini artıracak, daha sağlıklı rutinler geliştirecek ve teknolojiyi bilinçli kullanmayı teşvik edecek somut adımlar sunmaktır. Yansıtıcı tartışmalar ve grup çalışmaları yoluyla dijital araçlarla dengeli bir ilişki sürdürmenin yollarını birlikte keşfedeceğiz.

Atölye 4 adımdan oluşmaktadır:

1. Dijital iyi oluş nedir? (10 dk)
2. Gençlerin iyi oluşu için dijital alışkanlıkları keşfetmek (15 dk)
3. Sağlıklı dijital alışkanlıklar oluşturmak (15 dk)
4. Kapanış tartışması ve çıkarımlar (5 dk)

Ders 3.4.

Sosyal medyayı sorumlu bir şekilde kullanmak için pratik araçlar

Hedefler:

- Dijital iyi oluşun teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmadaki önemini kavramak.
- Ekran yorgunluğunu azaltmak ve dengeyi sağlamak için pratik alışkanlıkları belirlemek.
- Dijital çağda odaklanmayı ve farkındalığı artırmak için kişiselleştirilmiş stratejiler geliştirmek.

Temel Mesaj(lar):

- Teknoloji hayatımızı zenginleştirebilir, ancak olumsuz etkilerden kaçınmak için bilinçli kullanım gerektirir.
- Sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmek, zihinsel açıklığı ve dengeli bir yaşam tarzını destekler.
- Günlük rutinlerde yapılacak küçük değişiklikler, genel iyi oluşta önemli iyileşmelere yol açabilir.



DERSİN TÜRÜ:





1 Adım

Dijital İyi Oluş Nedir?

Dijital iyi oluş, teknolojinin zihinsel, duygusal ve sosyal iyi oluşu destekleyecek şekilde kullanılması ve bireyin teknolojiyle sağlıklı bir ilişki kurmayı bilinçli olarak sürdürmesi anlamına gelir.

Modern yaşamda önemi üzerine tartışma:

Günümüzün hızlı tempolu dijital çağında teknoloji, iletişimden işe ve eğlenceye kadar hayatın her alanında merkezi bir rol oynamaktadır. Her ne kadar sayısız fayda sunsa da, aşırı ya da bilinçsiz teknoloji kullanımı stres, odaklanma sorunları ve ilişkilerle ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere yol açabilir. Dijital iyi oluşu önceliklendirmek, bireylerin teknolojinin faydalarından yararlanırken aynı zamanda olası zararlarını en aza indirmelerini sağlar.



1 Adım

Dijital İyi Oluş Nedir?

Kısa grup etkinliği: “Teknolojinin günlük yaşamınızı nasıl olumlu ve olumsuz etkilediğini düşünün.”

- Katılımcılar, teknoloji kullanımının günlük rutinleri, ilişkileri veya duyguları üzerinde olumlu ya da olumsuz etkide bulunduğu somut örnekleri ikili veya küçük gruplar halinde tartışırlar. Ardından gruba bir ana çıkarımı paylaşabilirler.
- Farkındalık tekniklerini açıklayın (örneğin: “Kaydırmadan önce durakla”).

Tartışma: “Sizi teknoloji kullanmaya iten motivasyon nedir?”

Dijital alışkanlıklarda farkındalığın rolü:

Farkındalık, kişinin yaptığı eylemlerin ve bu eylemlerin etkilerinin farkında olarak o anda tam anlamıyla bulunmasıdır. Bu, teknoloji kullanımı için de geçerlidir. Farkındalık, dijital alışkanlıklarda şu konularda yardımcı olur:

- Dürtüsel kullanıma yol açan duygusal tetikleyicilerin farkına varmak,
- Dijital etkinliklere katılmadan önce durup düşünmek,
- Amaçlı ve bilinçli etkileşimler geliştirmek.



2 Adım

GENÇLERİN İYİ OLUŞLARI İÇİN DİJİTAL ALIŞKANLIKLARI KEŞFETMEK

Hedef: Dijital alışkanlıkların gençlerin iyi oluşuna etkisini anlamak ve iyileştirme stratejileri belirlemek.

Grup değerlendirme etkinliği:

Katılımcılar kişisel bir “Dijital İyi Oluş Haritası” oluşturur:

- **Olumlu etkiler:**

Modlarını veya üretkenliklerini artıran uygulamaları ya da dijital etkinlikleri belirlerler.

- **Olumsuz etkiler:**

Strese, karşılaştırmaya veya yorgunluğa neden olan tetikleyicileri ya da alışkanlıkları tanımlarlar.

- **İyileşme hedefleri:**

Teknolojiyle ilişkilerini geliştirmek için bir somut hedef belirlerler (örneğin, yatmadan önce ekran süresini azaltmak).

Haritalar küçük gruplarda paylaşılır, böylece akran desteği ve fikir alışverişi sağlanır.

Ek etkinlik:

Senaryo temelli tartışmalar: Aşırı sosyal medya kullanımı, çevrimiçi zorbalık veya FOMO (fırsatları kaçırma korkusu) gibi senaryolar sunulur. Küçük gruplarda şu başlıklar tartışılır:

- Senaryonun duygusal etkisi
- Zorluklarla başa çıkmak için farkındalıkla ve dirençle verilen tepkiler

Yansıtma soruları:

- “Dijital alışkanlıklarını anlamak, daha bilinçli seçimler yapmana nasıl yardımcı oluyor?”
- “Dijital iyi oluşunu artırmak için hemen uygulayabileceğin değişiklikler neler?”



2 Adım

GENÇLERİN İYİ OLUŞLARI İÇİN DİJİTAL ALIŞKANLIKLARI KEŞFETMEK

Gençler için Dijital İyi Oluş Stratejileri;

Gençlere yönelik pratik yaklaşımlar:

- Kişisel alanlarda veya aile zamanı sırasında “teknolojiye kapalı bölgeler” oluşturmak
- Ekran süresini izlemek ve sınırlamak için uygulamaları veya cihaz ayarlarını kullanmak
- Dijital kullanım öncesi ve sonrasında günlük tutmak veya derin nefes almak gibi “farkındalık anları”na yer vermek
- Pasif tüketimi (örneğin, kaydırarak gezinmek) aktif katılımı (örneğin, içerik üretmek) değiştirmek.

Grup beyin fırtınası soruları:

- “Dijital alışkanlıklarını iyileştirmek için denediğin stratejiler neler?”
- “Bu alışkanlıklara sadık kalmanı zorlaştıran engeller neler?”



3 Adım

SAĞLIKLI DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR OLUŞTURMAK

Denge İçin Öneriler:

- Sosyal medya kullanımını günün belirli saatleriyle sınırla.
- Ekran başında geçirilen zamanı yüz yüze etkileşimlerle değiştir.
- “30 Dakika Kuralı”nı uygula çevrim içi oturumlar sırasında her yarım saatte bir mola ver.

Geniştirilmiş Grup Beyin Fırtınası:

Aşağıdaki soruları gruba yöneltin:

- “Sosyal medya ya da teknolojiyi aşırı kullanmana neden olan tetikleyiciler neler?”
- “Bu alışkanlıklar fiziksel ve zihinsel sağlığını nasıl etkiliyor?”
- “Daha fazla denge sağlamak için hangi küçük değişiklikleri yapabilirsin?”

Grup yanıtlarını bir beyaz tahtaya ya da ortak bir dijital alana yazarak tekrar eden temaları belirleyin.



3 Adım

SAĞLIKLI DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR OLUŞTURMAK

Kişiselleştirilmiş Yaklaşım Geliştirme

Etkinlik: "Dijital İyi Olma Planı Taslağı Hazırlama"

- **Mevcut Zorlukları Belirleme:** Katılımcılardan dijital alışkanlıklarıyla ilgili en büyük 3 zorluklarını sıralamalarını isteyin (örneğin, bağlantıyı koparmakta zorluk çekmek, dikkat dağılması).
- **Açık ve Ulaşılabilir Hedefler Belirleme:** Katılımcılara spesifik ve ölçülebilir hedefler belirlemelerini teşvik edin, örneğin:
 - "Bir hafta boyunca yemek yerken telefonumu kontrol etmeyeceğim."
 - "Çevrim içi çalışırken her saat başı 5 dakikalık bir farkındalık molası vereceğim."
- **Destekleyici Eylemler Geliştirme:** Her hedef için katılımcılar, hedefe ulaşmalarını sağlamak için bir veya iki eylem yazsınlar.
- **Planları Paylaşma:** Katılımcıları ikili gruplara ayırın ve birbirlerine planlarını sunmalarını isteyin. Destekleyici geri bildirimler vermeleri ve gelişim önerileri sunmaları teşvik edin.

Yansıma Soruları:

- "Bu değişiklikler günlük rutinini nasıl iyileştirecek?"
- "Hangi zorluklarla karşılaşabilirsin ve bunları nasıl aşabilirsin?"

4 Adım

KAPANIŞ TARTIŞMASI

Bugün keşfettiğimiz konuları ve bunları hayatımıza nasıl uygulayabileceğimizi düşünmek için bir an duralım. Eğer hiç istemeden daha uzun süre kaydırıldığınızı veya sosyal medyanın ruh halinizi etkilediğini hissettiğiniz olduysa, elinizi kaldırın. Bu durumu yaşayanlar, bugün konuştuğumuz stratejilerden hangisinin daha iyi sınırlar koymanıza yardımcı olabileceğini düşünüyorsunuz? Birbirimizi nasıl destekleyebileceğimizi düşünün bir arkadaşınızı sosyal medya kullanımını daha bilinçli hale getirmeye nasıl teşvik edebilirsiniz? Unutmayın, küçük değişiklikler bile daha sağlıklı alışkanlıklara ve teknolojiyle daha olumlu bir ilişkiye yol açabilir.

Katılımınız için hepinize teşekkür ederim!





Temel Çıkarım Özeti

- Teknolojiyi bir araç olarak kullanmak: Amaçlı kullanıldığında, teknoloji öğrenmeyi, bağlantıyı ve yaratıcılığı teşvik edebilir. Bilinçli kullanım önceliği, faydalarını artırırken stresi azaltır.
- Sınırları oluşturmak: Teknoloji kullanımına yönelik sınırlar koymak, denge ve netlik yaratır. Belirlenmiş "teknolojiye ara verme" zamanları, sessize alınmış bildirimler ve kullanım limitleri gibi teknikler pratik araçlardır.
- Dijital çağda dayanıklılık: Dayanıklılık geliştirmek, çevrimiçi karşılaştırmalar veya olumsuzluklar gibi zorluklarla başa çıkmaya yardımcı olur. Bilinçli yanıtlar ve destekleyici ağlar, anahtar stratejilerdir.
- Pozitif dijital kültür: Sorumlu alışkanlıkları teşvik etmek, saygılı iletişimi güçlendirmek ve olumlu içerikler oluşturmak, sağlıklı bir çevrimiçi ortam yaratmaya katkı sağlar.
- Topluluk desteği: Akranları ve toplulukları bilinçli dijital alışkanlıklar pratiği yapmaya dahil etmek, destekleyici ve gelişen bir dijital kültür oluşturur.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedefler

- Dengeli sosyal medya kullanımını teşvik etmek için pratik araçları keşfetmek.
- Olumsuz çevrimiçi deneyimlere karşı dayanıklılık geliştirme stratejilerini öğrenmek.
- Bilinçli dijital alışkanlıklar için eleştirel düşünmeyi geliştirmeyi teşvik etmek.
- Toplum temelli girişimlerle pozitif çevrimiçi davranışı ilham vermek.

Gerekli Materyaller

- Projeksiyon cihazı ve ekran: Video ve görsel sunumlar için.
- Hoparlörler: Tartışmalar ve videolar sırasında sesin net bir şekilde duyulmasını sağlamak için.
- Dizüstü bilgisayar veya cihaz: Video oynatma ve dersin yürütülmesi için.
- El ilanları: Sınır koyma, dayanıklılık geliştirme ve etkinlik kılavuzları için stratejiler içermelidir.
- Beyaz tahta: Grup fikirlerini ve yansımalarını toplamak için.
- Defterler veya kağıt: Katılımcıların düşüncelerini ve planlarını yazması için.
- Kalemler: Not almak ve yazılı etkinlikler için.





1 Adım: Dijital İyi Oluş Nedir? (10 dk)

Karşılama ve tanıtım:

Katılımcıları selamlayarak oturumu samimi ve etkileşimli bir ortamda başlatın. Amacınızı açıklayın: teknolojiye günlük yaşamda nasıl katıldığımızı ve bilinçli katılımın zihinsel, duygusal ve sosyal sağlığı nasıl destekleyebileceğini keşfetmek. Oturumun akışını kısaca özetleyin, etkileşimli tartışmalar ve etkinlikler üzerinde durun.

Ana tartışma noktaları:

- Teknoloji, günlük yaşamınızı hem olumlu hem de olumsuz yönde nasıl etkiliyor?
- Teknolojiyle bilinçli bir şekilde etkileşimde bulunmanın zorlukları nelerdir?

Eğitmen hazırlığı:

Gerekli materyaller:

- Video izleme için projeksiyon cihazı veya ekran
- Tartışma noktalarını listelemek için grafik kağıdı veya beyaz tahta
- Beyin fırtınası için kalemler veya dijital araçlar
- Dijital sağlık üzerine ana fikirleri özetleyen el ilanları veya slaytlar





2 Adım: Gençlerin İyi Oluşları İçin Dijital Alışkanlıkları Keşfetmek(15 dk)

Hedef:

Dijital alışkanlıkların gençlerin iyi olma hâlleri üzerindeki etkisini anlamak ve iyileştirme stratejilerini belirlemek.

Grup Yansıtma Etkinliği:

Etkinlik: Katılımcılar, kişisel bir "Dijital İyi Olma Haritası" oluşturur.

- Olumlu Etkiler: Ruh halini veya verimliliği artıran uygulamalar veya aktiviteleri belirleyin.
- Olumsuz Etkiler: Stres, kıyaslama veya yorgunluğa yol açan tetikleyicileri veya alışkanlıkları belirleyin.
- İyileştirme Hedefleri: Teknolojiyle ilişkilerini geliştirmek için bir özgül hedef belirleyin (örneğin, yatmadan önce ekran süresini azaltmak).
- Paylaşım: Haritaları küçük gruplarda paylaşarak akran desteği ve fikir alışverişi teşvik edin.

Ek Etkinlik:

Senaryo Tabanlı Tartışmalar: Sosyal medya aşırı kullanımı, çevrimiçi zorbalık veya FOMO gibi senaryoları sunun. Küçük gruplarda tartışın:

- Senaryonun duygusal etkisi nedir?
- Zorlukları aşmak için dikkatli ve dayanıklı yanıtlar nasıl olabilir?





2 Adım: Gençlerin İyi Oluşları İçin Dijital Alışkanlıkları Keşfetmek(15 dk)

Yansıtma:

- “Dijital alışkanlıklarınızı anlamak, daha bilinçli seçimler yapmanıza nasıl yardımcı oluyor?”
- “Dijital iyi olma hâlinizi geliştirmek için hemen uygulayabileceğiniz değişiklikler neler olabilir?”

Gençler İçin Dijital İyi Olma Stratejileri:

Gençlere özel pratik yaklaşımlar:

- Yatak odası gibi kişisel alanlarda veya aile zamanı sırasında “teknolojiye kapalı alanlar” oluşturun.
- Ekran süresini izlemek ve sınırlandırmak için uygulamalar veya cihaz ayarlarını kullanın.
- Dijital kullanım öncesi ve sonrası günlük tutmak ya da derin nefes alma gibi “farkındalık anları” uygulayın.
- Pasif tüketimi (örneğin kaydırma) aktif katılımı (örneğin içerik üretimi) değiştirin.

Grup Beyin Fırtınası:

- “Dijital alışkanlıklarınızı iyileştirmek için hangi stratejileri denediniz?”
- “Bu alışkanlıklara sadık kalmanızı zorlaştıran engeller neler?”

Eğitmen Hazırlığı:

Gerekli Materyaller:

- Dijital etkileri haritalamak ve beyin fırtınası yapmak için beyaz tahta / büyük kağıt
- Stratejileri paylaşmak için kalemler veya dijital araçlar
- Dijital iyi olma hâlini geliştirmeye yönelik stratejilerin özetlendiği el broşürleri veya slaytlar



3 Adım: Sağlıklı dijital alışkanlıklar oluşturmak (15 Dk)

Yaklaşımınızı Kişiselleştirin:

Etkinlik: “Dijital İyi Oluş Planı Taslağı Hazırlayın.”

Mevcut zorlukları belirleyin:

- Katılımcılardan dijital alışkanlıklarına dair yaşadıkları en büyük 3 zorluğu listelemelerini isteyin (örneğin bağlantıyı kesmede zorluk, dikkat dağınıklığı).
- Net, uygulanabilir hedefler belirleyin:

Katılımcıları, aşağıdaki gibi özgül ve ölçülebilir hedefler belirlemeye teşvik edin:

- “Bir hafta boyunca yemek sırasında telefonumu kontrol etmeyeceğim.”
- “Çevrim içi çalışırken her saat başı 5 dakikalık farkındalık molası vereceğim.”

Destekleyici eylemler geliştirin:

Her hedef için, katılımcılardan bu hedefi gerçekleştirilebilir kılacak bir veya iki eylemi yazmalarını isteyin.

Planları Paylaşma:

Katılımcıları eşleştirerek planlarını birbirlerine sunmalarını sağlayın. Destekleyici geri bildirim ve geliştirme önerileri vermeye teşvik edin.

Yansıtma Soruları:

- “Bu değişiklikler günlük rutininizi nasıl iyileştirecek?”
- “Hangi zorluklarla karşılaşabilirsiniz ve bunları nasıl aşabilirsiniz?”

Eğitmen Hazırlığı:

Gerekli Materyaller:

- Zorluklar ve hedefleri listelemek için beyaz tahta / büyük kâğıt
- Planları paylaşmak için kalemler veya dijital araçlar
- Dijital iyi oluş için hedef belirleme stratejilerini özetleyen el broşürleri veya slaytlar



4 Adım: Kapanış tartışması ve çıkarımlar (5 dk)

Kapanış Yansıtması:

Oturumu sonlandırmadan önce, bugün neler konuştuğumuzu ve bunları günlük hayatımıza nasıl uygulayabileceğimizi düşünmek için kısa bir süre ayıralım.

Tartışma Sorusu:

“Parmağınızı kaldırın: Hiç kendinizi planladığınızdan daha uzun süre boyunca ekran kaydırırken buldunuz mu veya sosyal medyanın ruh halinizi etkilediğini hissettiniz mi? Eğer öyleyse, bugünkü tartışmadan sizin için sınırlar koymanıza yardımcı olabilecek bir strateji nedir?”

Akran Desteğini Teşvik Etme:

Tartışma Sorusu: “Bir arkadaşınızı sosyal medyayı daha bilinçli kullanmaya nasıl teşvik edersiniz?”

Temel Çıkarımlar:

Unutmayın, küçük değişiklikler bile daha sağlıklı alışkanlıklar ve teknolojiyle daha olumlu bir ilişki için büyük farklar yaratabilir.

Eğitmen Hazırlığı:

Gerekli Materyaller:

- Temel tartışma noktalarını not almak için beyaz tahta / büyük kâğıt
- Beyin fırtınası için kalemler veya dijital araçlar
- Oturumun ana mesajlarını özetleyen slaytlar

Kapanış Mesajı:

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

“Teknolojiyle olan ilişkinizi ve iyi oluşunuzu önceliklendirme biçiminizi değiştirmek için atacağınız küçük adımlar bile büyük dönüşümler yaratabilir. Bu adımları attığınızda sadece kendinize değil, çevrenizdekilere de ilham vermiş olursunuz. Sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirdikçe, bu yolculuk yalnızca sizi değil, topluluğunuzu da etkileyerek daha bilinçli ve olumlu bir dijital kültür oluşturabilir.”



Dijital İyi Oluş ve Dijital Farkındalık İçin Takip ve Evde Yapılacak Etkinlikler

- Öğrencilerden, öğrendikleri temel kavramların kısa bir özetini kendi kelimeleriyle yazmaları istenebilir; özellikle de farkındalığın dijital alışkanlıklara nasıl uygulanabileceğine odaklanmaları sağlanabilir.
- Öğrencilere, dijital farkındalık pratiğini keşfetmelerine yardımcı olacak çevrimiçi egzersizler, videolar veya etkileşimli içerikler gibi kaynaklar sunabilirsiniz bu içerikler dijital tüketimlerinin ve etkileşimlerinin farkında olmalarını teşvik eder.
- Öğrenilen bilgilerin kalıcılığını artırmak için öğrencilerden, dijital iyi oluş ve farkındalık ilkelerinin gerçek hayatta nasıl uygulandığını araştırmaları ve bulgularını sınıfta sunmaları istenebilir.
- Kavramların gözden geçirilmesi için eğlenceli bir bilgi yarışması hazırlayabilirsiniz; örneğin Kahoot kullanarak öğrencilerin “kaydırmadan önce duraklama” veya “ekran süresini sınırlama” gibi temel farkındalık stratejilerini hatırlamaları sağlanabilir.
- Ayrıca, öğrencilerden öğrendiklerini bir aile üyesine anlatmaları istenebilir ve bu deneyim üzerine yazılı bir yansıma yapmaları teşvik edilebilir.
- Anlamı derinleştirmek adına, öğrencilerle dijital farkındalıkla ilgili bir makale ya da video paylaşılabilir ve bu içeriğe dair düşündürücü sorularla yanıt vermeleri ya da düşüncelerini paylaşmaları sağlanabilir.
- Son olarak, öğrencilerden dijital alışkanlıklarını gözlemleyebilecekleri bir öğrenme günlüğü tutmaları istenebilir; bu günlükte farkındalıkla gözlem yapmaları ve geliştirmek istedikleri alanları not almaları teşvik edilir.



Öğretmenler İçin İpuçları:

Katılımı en üst düzeye çıkarmak için, öğrencilerin günlük rutinlerine dijital farkındalığı nasıl entegre edebileceklerine dair açık uçlu sorular sorarak ve grup iş birliğini teşvik ederek aktif katılımı destekleyin. Rol yapma, tartışma ve teknolojiyi entegre etme gibi çeşitli öğretim yöntemlerini kullanarak öğrencilerin ilgisini canlı tutun ve kavrayışlarını artırın. Son olarak, etkinlikleri farklı öğrenme seviyelerine uyarlayın; desteğe ihtiyaç duyan öğrencilere ekstra yardım sağlayın ve ileri düzeydeki öğrenciler için ek zorluklar sunun.



Araçlar

Kahoot



Ders 3.3'te öğretilen kavramları pekiştirmek için öğretmenlerin testler, anketler ve yoklamalar oluşturmalarına olanak tanıyan etkileşimli, oyun tabanlı bir öğrenme platformudur.

Bu yöntem, hem konuların gözden geçirilmesini eğlenceli hale getirir hem de öğrenci katılımını artırır ve gerçek zamanlı geri bildirim sağlar.

kahoot.com

Edpuzzle



Öğretmenlerin videoların içine sorular, notlar ve testler ekleyerek etkileşimli video dersleri oluşturmalarına olanak tanıyan bir platformdur.

Öğretmenler, Edpuzzle'ı kullanarak dersteki temel kavramları pekiştirmek için multimedya içerikler entegre edebilir ve gömülü sorular yoluyla öğrencilerin konuyu ne kadar anladığını değerlendirebilirler.

edpuzzle.com



Kaynakça

- Center for Humane Technology. (n.d.). Resources for mindful technology use. Retrieved from <https://www.humanetech.com>
- Dube, L., & Gagné, C. (2020). Mindful technology use: A modern guide to digital wellness. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 6(1), 33-45. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00095-w>
- TED. (2018, November 28). The balance between life and technology [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=yIGZ7rIG8wE>
- Choi, K. M., & Lee, D. (2021). Digital well-being for youth: Exploring the role of technology in mental health and well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(3), 583-594. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01380-5>
- Zeng, X., & Zhou, L. (2019). Building healthy digital habits for well-being in the digital age. *Journal of Behavioral Health*, 45(2), 102-110. <https://doi.org/10.1080/08964289.2019.1613156>





SINAV

1. Dijital iyi oluş nedir?
 - A) Tüm teknoloji kullanımını sınırlamak
 - B) Teknolojiyi dengeli ve farkındalıkla kullanmak
 - C) Mümkün olduğunca çok uygulama kullanmak
 - D) Sosyal medyadan tamamen kaçınmak
2. Aşağıdakilerden hangisi sağlıklı bir dijital alışkanlığa örnektir?
 - A) Bildirimleri anında kontrol etmek
 - B) Belirli teknolojiye ara verilen zamanlar belirlemek
 - C) Aynı anda birden fazla ekranda çoklu görev yapmak
 - D) Yatmadan önce telefon kullanmak
3. Dijital alışkanlıklarda farkındalığın bir faydası nedir?
 - A) Ekran süresini artırır
 - B) Dürtüsel kullanımı teşvik eder
 - C) Dikkat ve dengeyi geliştirir
 - D) Tüm teknolojiden kaçınır





SINAV

4. "Sosyal medya yok" zamanları oluşturmak neden önemlidir?
- A) Bağlantıyı kesmek ve diğer aktivitelere odaklanmak
 - B) Daha sonra tüm bildirimleri topluca kontrol etmek
 - C) Trendleri daha verimli takip etmek
 - D) Çevrim içi görünürlüğü artırmak
5. Dijital sınırlar belirlemede karşılaşılan zorluklardan biri nedir?
- A) Araç eksikliği
 - B) Değişime direnç
 - C) Sosyal medyanın bunu kolaylaştırması
 - D) Hiçbiri





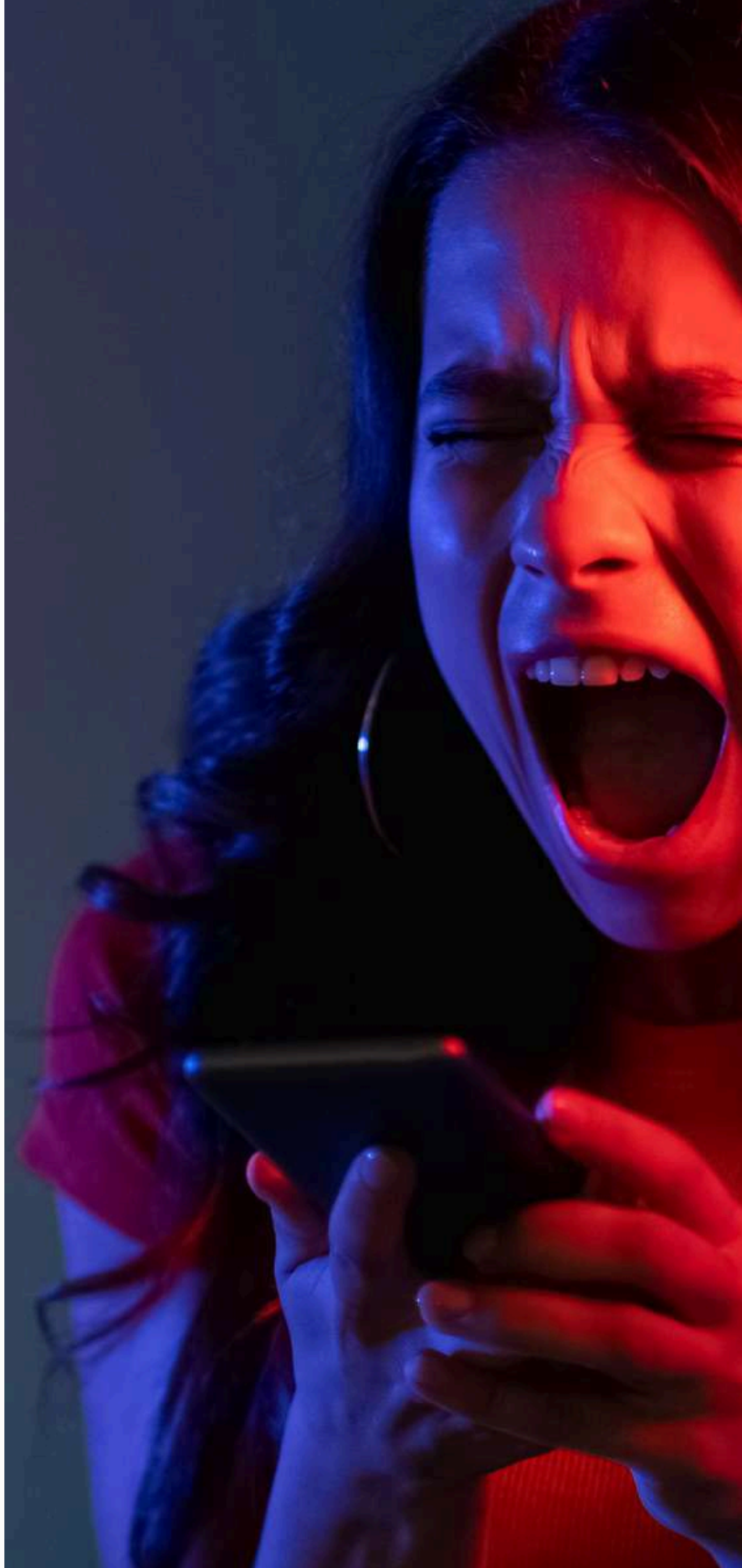
Cevaplar

- Soru 1: B
Soru 2: B
Soru 3: C
Soru 4: A
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.