



MODÜL 6

SOSYAL MEDYA DETOKSU VE DİJİTAL REFAH



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Ders 6.2

Sağlıklı Çevrimiçi Aışkanlıklar Oluşturma



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Ders 6.2

Sosyal Medya Detoks Stratejileri

Hedefler:

- Katılımcıların sağlıklı çevrimiçi alışkanlıklar sürdürmenin faydalarını anlamalarına yardımcı olmak.
- Dijital ve çevrimdışı etkinlikler arasında denge kurmaya yönelik stratejileri tanıtmak.
- Kişisel ekran süresi ve bunun etkileri konusunda öz farkındalığı teşvik etmek.

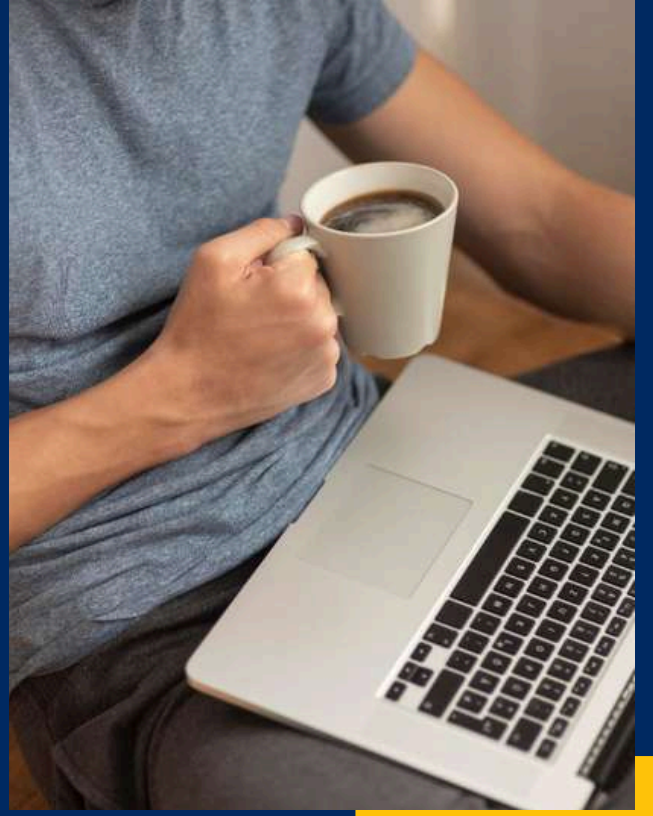
Temel Mesaj(lar):

- Sağlıklı çevrimiçi alışkanlıklar, zihinsel iyi oluşa ve üretkenliğe katkı sağlar.
- Dijital kullanımı çevrimdışı etkinliklerle dengelemek yaşam kalitesini artırır.
- Küçük ve bilinçli değişiklikler, dijital alışkanlıklarda sürdürülebilir iyileşmelere yol açabilir.



DERSİN TÜRÜ:





Derse Genel Bakış

Bu ders, katılımcıların zihinsel ve fiziksel iyi oluşlarını geliştirmek amacıyla sağlıklı çevrimiçi alışkanlıklar geliştirmelerine yardımcı olmayı hedeflemektedir. Öz farkındalık, grup tartışmaları ve rehberli etkinlikler yoluyla katılımcılar, mevcut çevrimiçi davranışlarını belirleyecek ve dengeli bir dijital yaşam tarzı için kişiselleştirilmiş stratejiler oluşturacaklardır.

Atölye çalışması 4 adımdan oluşmaktadır:

- 1: Giriş: Sağlıklı Çevrimiçi Alışkanlıklar (10 dakika)
- 2: Tetikleyicilerin ve Çözümlerin Belirlenmesi (15 dakika)
- 3: Strateji Geliştirme (15 dakika)
- 4: Kapanış Tartışması ve Yükümlülükler (5 dakika)



1 Adım

Sağlıklı Çevrimiçi Alışkanlıklara Giriş

Sağlıklı dijital alışkanlıkların önemi üzerine bir grup tartışmasına katılın ve ekran süresi yönetimini iyileştirmeye yönelik kişisel deneyimlerinizi ve stratejilerinizi paylaşın.

Önerilen Video:

[Sosyal Medyada Sağlıklı Alışkanlıkları Sürdürmek](#)

Sağlıklı Dijital Alışkanlıklar Geliştirmek İçin Beş Adım:

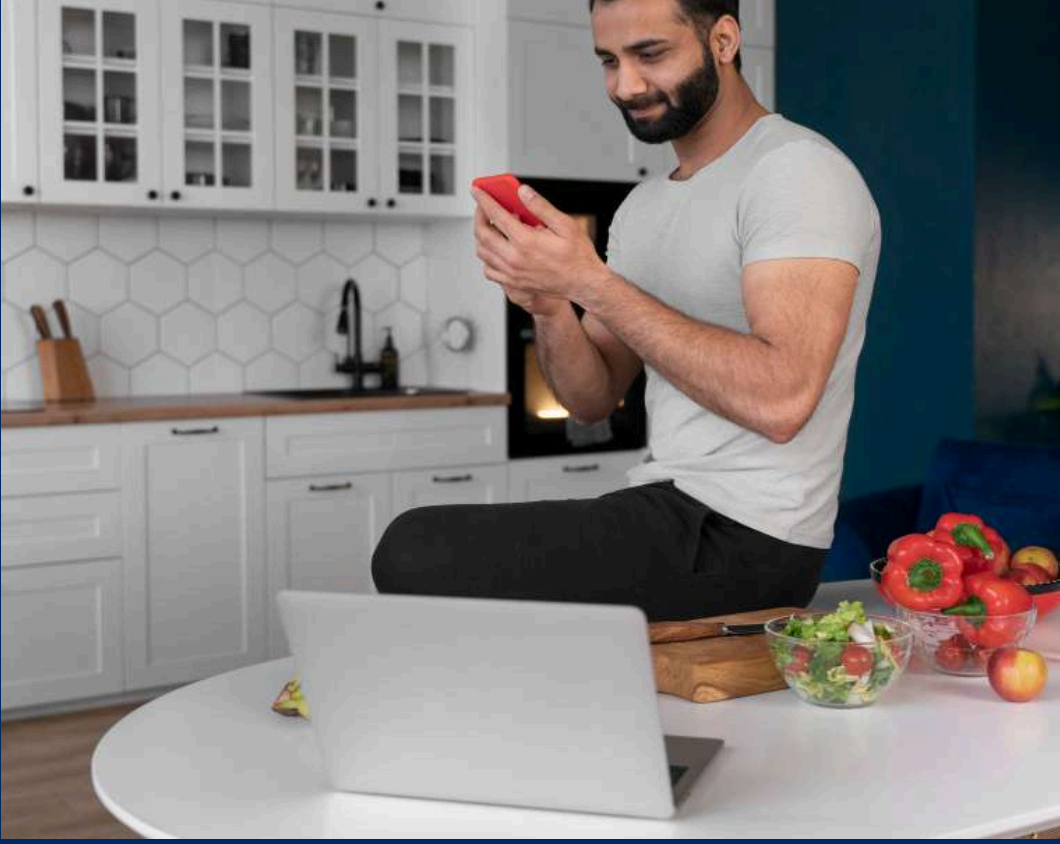
1. Mola Verin – Odaklanmak ve yenilenmek için ekranlardan düzenli olarak uzaklaşın. Bir ekran etkinliğini (örneğin: iş) başka bir ekran etkinliğiyle (örneğin: Netflix) değiştirmekten kaçının. Bunun yerine, ekran süresini çevrimdışı etkinliklerle dengeleyin.

2. Dikkat Dağıtıcıları Azaltın – Bildirimleri kapatın ve sosyal medya hesaplarından çıkış yapın. Daha az dikkat dağınıklığı, daha verimli ve tatmin edici bir çalışma sağlar.

3. Uyumadan Önce Ekransız Zaman – Uyku kalitesini artırmak için yatmadan en az bir saat önce ekran kullanımından kaçının. Arkadaşlarınıza geç yanıt vermeme politikası uyguladığınızı bildirerek kesintileri önleyin.

4. Kullanımın Farkında Olun – Ekran sürenizi takip edin ve onu nasıl geçirdiğinizin bilincinde olun. Alışkanlıklarınızı izlemek ve yönetmek için uygulamalardan yararlanın.

5. Ruh Hâlinizi Kontrol Edin – Çevrimiçi etkinliklerin ruh sağlığınızı nasıl etkilediğini fark edin. Moral bozucu etkinliklerde geçirdiğiniz süreyi sınırlayarak, bunun yerine sizi motive eden etkinliklere yönelin.



1 Adım

Sağlıklı Çevrimiçi Alışkanlıklara Giriş

Tartışma Soruları:

- Sizce ekran süresini yönetmek, iyi oluşumuz açısından neden önemlidir?
- Sosyal medya detoksuna ihtiyaç duyduğunuzu gösteren hangi işaretleri fark ediyorsunuz?
- Beş sağlıklı alışkanlıktan hangilerini hâlihazırda uyguluyorsunuz? Bu alışkanlıkların günlük yaşamınıza etkileri neler oldu?
- Listede yer alan alışkanlıklardan sizin için zorlayıcı olan var mı? Neden?
- Daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmek için başka hangi stratejileri önerirsiniz?



2 Adım

Tetikleyicilerin ve Çözümlerin Belirlenmesi

Eşli Çalışma:

Eşinizle birlikte, sizi çevrimiçinde fazla zaman geçirmeye iten yaygın durumları ya da duyguları düşünün. Bunlar sıkılma, stres veya yalnızlık gibi hisler olabilir. Tetikleyicileri belirledikten sonra, bu durumlarla başa çıkmak için uygulanabilir çözümler üretmeye çalışın.

Tartışmanızı yönlendirmek için şu soruları dikkate alın:

- Hangi duygular ya da durumlar sizi çevrimiçinde gereğinden fazla vakit geçirmeye yönlendiriyor?
- Bu alışkanlıkları, daha sağlıklı ve çevrimdışı alternatiflerle nasıl değiştirebilirsiniz?

Başlamak için bazı örnekler:

- **Tetikleyici:** Stres veya anksiyete
- **Çözüm:** Farkındalık egzersizleri yapmak veya yürüyüş, esneme gibi fiziksel aktivitelerle meşgul olmak.
- **Tetikleyici:** Can sıkıntısı
- **Çözüm:** Boş zamanlar için hobiler, kitap okuma ya da diğer çevrimdışı etkinlikler planlamak.

Tetikleyiciler ve çözüm yolları üzerine konuştuktan sonra, edindiğiniz içgörülerini tüm grupta paylaşın. Diğer katılımcıların da benzer tetikleyiciler yaşıyor yaşamadığını ve bu durumlara karşı nasıl başa çıktıklarını karşılaştırarak değerlendirin.



2 Adım

Tetikleyicilerin ve Çözümlerin Belirlenmesi

Aşırı Çevrimiçi Kullanımı Tetikleyen Yaygın Faktörler:

- **Ruh Sağlığı Durumları:** Anksiyete, depresyon veya DEHB gibi durumlar, bireylerin çevrimiçi etkinliklerde rahatlık aramasına neden olabilir.
- **Çevresel Faktörler:** Aile içi çatışmalar, çevrimdışı sosyal etkileşimin yetersizliği veya dijital cihazlara sürekli maruz kalma.
- **Psikolojik Faktörler:** Düşük özsaygı, dürtüsellik ya da sosyal onay ihtiyacı.
- **Erişilebilirlik ve Ulaşılabilirlik:** İnternet bağlantılı cihazlara kolay erişim, uzun süreli kullanım eğilimini artırır.

Tetikleyicilerle Baş Etme Stratejileri:

- **Farkındalık (Mindfulness):** Meditasyon uygulamaları ya da nefes egzersizleriyle anda kalmayı öğrenin.
- **Planlı Molalar:** Düzenli olarak ekranlardan uzaklaşmak için zaman aralıkları belirleyin.
- **Alternatif Etkinlikler:** Hobilerle ilgilenmek, egzersiz yapmak veya yüz yüze sosyal etkileşimler kurmak, dijital etkileşimlere olan bağımlılığı azaltabilir.

Örnek Şablon

Uygulamalar için Zaman Sınırlamaları

Uygulama limiti	Akış	Sosya medya	Oyun
Günlük Zaman Limiti	2 saat	2 saat	1 saat

Çevrimdışı Etkinlik Planlaması

Günlük Çevrimdışı Etkinlik	Okumak	Egzersiz yapmak	Hobi
Çevrimdışı Etkinlikler için Zaman Blokları	20:30 - 21:00	19:00 - 19:45	18:00 - 18:45

Bildirim Yönetimi

Bildirimlerin Kapalı olduğu Uygulamalar	Facebook	Instagram	Gmail
Sessiz Saatler	8:00 - 17:00	8:00 - 17:00	16:00 - 8:00

Ulaşılabilir Hedefler

Hafta için Küçük Hedefler	Sosyal medyayı günde 2 saatle sınırlayın	Yeni bir hobiye 1 saat ayırın
İlerleme Takibi	Tamamlandı	



3 Adım

Strateji Geliştirme

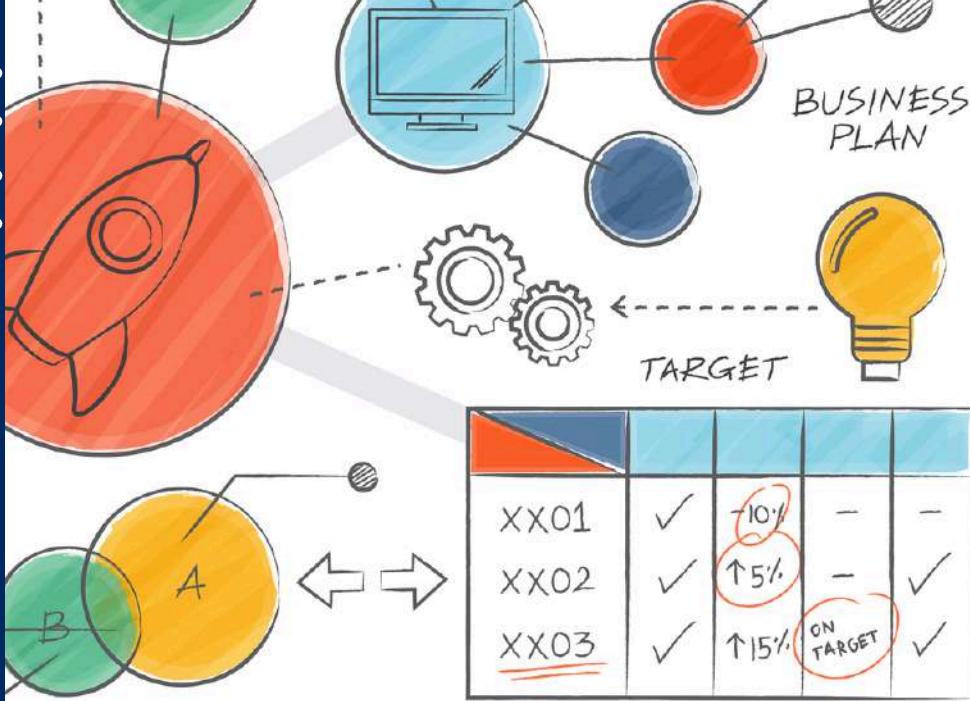
Verilen şablonu kullanarak, çevrimiçi alışkanlıklarınızı iyileştirmek ve gününüze daha fazla çevrimdışı etkinlik dâhil etmek için kişiselleştirilmiş bir plan oluşturun.

Şablonu Doldurun:

1. Uygulamaları Belirleyin: En sık kullandığınız uygulamaları listeleyin ve her biri için zaman sınırları belirleyin. En çok zamanınızı alan uygulamalara özellikle dikkat edin.
2. Çevrimdışı Etkinlikleri Planlayın: Ekran sürenizi bölmek için her gün en az bir çevrimdışı etkinlik planlayın. Bu, yürüyüş yapmak, kitap okumak veya bir hobiyle ilgilenmek gibi etkinlikleri içerebilir.
3. Bildirimleri Ayarlayın: Hangi uygulamaların bildirimlerini kapatmak istediğinize karar verin ve dikkat gerektiren zamanlarda rahatsız edilmemek için cihazlarınıza sessiz saatler belirleyin.
4. Ulaşılabilir Hedefler Belirleyin: Haftalık olarak 2–3 küçük ve ulaşılabilir hedef koyun. Bunlar, belirli uygulamalarda geçirilen süreyi azaltmak, çevrimdışı etkinlikleri artırmak veya mindfulness pratiği yapmak olabilir.

Yansıtma:

Bu planın odaklanma, üretkenlik veya genel iyi oluş hâlinizi nasıl iyileştirmesini beklediğinize dair kısa bir paragraf yazın. Ekran süresini azaltmanın ve çevrimdışı etkinlikleri artırmanın size nasıl daha dengeli veya enerjik hissettirebileceğini düşünün.



3 Adım

Strateji Geliştirme

Sağlıklı Bir Dijital Planın Temel Bileşenleri:

- 1. Belirli Uygulamalar İçin Zaman Sınırları:** En çok zamanınızı alan uygulamaları belirleyin ve günlük olarak yönetilebilir süre sınırları koyun.
- 2. Çevrimdışı Etkinlik Planlaması:** Egzersiz, hobiler veya aileyle geçirilen zaman gibi çevrimdışı etkinlikler planlayarak dijital yaşamla denge kurun.
- 3. Bildirim Yönetimi:** Gereksiz bildirimleri kapatın ve dikkat dağıtıcı unsurları azaltmak için sessiz saatler belirleyin.
- 4. Küçük ve Ulaşılabilir Hedefler:**
 - Sosyal medya kullanımını günlük 30 dakika azaltın.
 - Her gün dijital olmayan bir hobiye 1 saat ayırın.

Dijital alışkanlıklarınızdaki küçük ve tutarlı değişiklikler, ani ve köklü dönüşümlerden daha sürdürülebilirdir. Bugün uygulayabileceğiniz tek bir yönetilebilir davranışa odaklanarak başlayın. Bu adım, dijital iyi oluşunuzu geliştirme yolunda ilk basamağınız olacaktır.

Yansıtma:

Hazırladığınız plana göz atın ve bugünden itibaren yapabileceğiniz değişiklikleri değerlendirin.

Uygulanabilir ve küçük bir değişiklik seçin gerçekçi ve ulaşılabilir bir adım olsun.

Bu; belirli bir uygulamada ekran süresini azaltmak, günlük bir çevrimdışı etkinlik planlamak ya da belli saatlerde bildirimleri kapatmak olabilir.

Yükümlülüklerinizi Paylaşın:

- Almayı taahhüt ettiğiniz eylemi grup ile paylaşın.
- Bu değişikliğin genel iyi oluşunuzu nasıl etkileyeceğini düşünün örneğin, ruh sağlığınızda, odaklanma becerinizde veya ilişkilerinizde nasıl bir iyileşme sağlayabilir?
- Taahhüdünüzü paylaşarak kararınızı güçlendirmiş ve daha sağlıklı dijital alışkanlıklara giden yolda ilk adımı atmış olursunuz.

Unutmayın: Küçük ve istikrarlı değişiklikler, dijital iyi oluşta uzun vadeli gelişmelere yol açabilir.





Temel Çıkarım Özeti

- Çevrimiçi alışkanlıkların farkında olmak, zihinsel ve duygusal sağlığı iyileştirebilir.
- Zaman sınırları koymak ve çevrimdışı etkinliklere öncelik vermek gibi basit adımlar, büyük farklar yaratabilir.
- Sağlıklı dijital alışkanlıklar oluşturmak sürekli bir süreçtir.
- Küçük ve yönetilebilir değişiklikler, ani ve köklü değişimlerden daha etkilidir.
- Aile ve arkadaşlar gibi destek sistemleri aracılığıyla sorumluluk paylaşmak, olumlu alışkanlıkların sürdürülmesine yardımcı olabilir.
- Ekran süresini takip etmek ve bunun etkilerini yansıtmak, daha iyi farkındalık ve bilinçli kararlar alınmasına yol açabilir.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedef:

Bu ders, katılımcıların sağlıksız çevrimiçi alışkanlıkları fark etmelerini sağlamak ve dengeli bir dijital yaşam tarzı oluşturmaları için onlara pratik araçlar sunmayı amaçlamaktadır.

Gerekli Materyaller:

- Projeksiyon cihazı ve perde
- Video oynatımı için dizüstü bilgisayar veya cihaz
- Strateji planı şablonları
- Kalemler





1 Adım: Sağlıklı Çevrimiçi Alışkanlıklara Giriş (10 Dakika)

Katılımcıları sıcak bir şekilde karşılayın ve oturumun amacını tanıttın: sağlıklı dijital alışkanlıkların önemi ve bu alışkanlıkların 5 basit adımla nasıl geliştirilebileceği. Atölye yapısına dair kısa bir genel bakış sunun. Bu görev için ayırabileceğiniz süreye bağlı olarak bir video da gösterebilirsiniz:

Önerilen Video:

Sosyal Medyada Sağlıklı Alışkanlıkları Sürdürmek

Katılımcılarla birlikte sağlıklı dijital alışkanlıklar oluşturmak için 5 adımı sunun ve tartışın.





2 Adım: Tetikleyicilerin ve Çözümlerin Belirlenmesi (15 Dakika)

Her katılımcıya, ekranları aşırı kullandıkları durumları listeleyebilecekleri bir çalışma kâğıdı verin. Katılımcıları; can sıkıntısı, stres, yalnızlık veya diğer tetikleyiciler nedeniyle dijital cihazlara yöneldikleri anları düşünmeye teşvik edin.

Katılımcılar ikili gruplar hâlinde yanıtlarını tartışmalı ve çevrimiçinde aşırı zaman geçirmelerine neden olan kişisel deneyimlerini paylaşmalıdır. Şu soruları sorun:

- Hangi durumlar veya duygular sizi aşırı çevrimiçi zaman geçirmeye yöneltiyor?
- Bu durumu tetikleyen belirli kalıpları veya tetikleyicileri tanımlayabiliyor musunuz?

Tetikleyiciler tartışıldıktan sonra, her ikili sağlıksız kalıpların yerine geçebilecek uygulanabilir ve sağlıklı çözümler üretmelidir.

Örnek:

Tetikleyici: Stres veya anksiyete

Çözüm: Farkındalık teknikleri uygulamak veya fiziksel aktiviteye yönelmek.

Sınıfı tekrar bir araya getirin ve her çiftten tartıştıkları bir tetikleyici ve bir çözümü paylaşmalarını isteyin. Öne çıkan fikirleri herkesin görebileceği bir tahtaya yazın.



Step 3: Strateji Geliştirme (15 Dakika)

Temiz Şablon

Uygulamalar için Zaman Sınırlamaları

Sınırlanacak uygulamalar			
Günlük Zaman Limiti			

Çevrimdışı Etkinlik Planlaması

Günlük Çevrimdışı Aktiviteler			
Çevrimdışı Etkinlikler için Zaman Blokları			

Bildirim Yönetimi

Bildirimlerin Kapalı olduğu Uygulamalar			
Sessiz Saatler			

Ulaşılabilir Hedefler

Hafta için Küçük Hedefler		
İlerleme Takibi		





3 Adım: Strateji Geliştirme (15 Dakika)

Her katılımcıya önceki sayfada yer alan Temiz Şablon'un bir çıktısını verin (ya da uygun ise dijital olarak paylaşın).

Zaman sınırları, çevrimdışı etkinlik planlaması, bildirim yönetimi ve ulaşılabilir hedefler gibi bölümleri içeren şablonun içeriğine önceden göz atın.

Bu çalışmanın amacı, katılımcıların dijital alışkanlıklarını belirleyerek daha sağlıklı çevrimiçi davranışlar geliştirmeleri ve bu doğrultuda uygulanabilir sınırlar koyarak kişisel bir plan oluşturmalarıdır.

Şablonun her bir bölümünü hızlıca açıklayın ve katılımcılardan bu bölümleri kendi planlarına göre doldurmalarını isteyin. Zaman sınırlarını, çevrimdışı etkinlikleri ve kapatılacak bildirimleri belirlerken gerçekçi ve uygulanabilir olmalarını teşvik edin.

Katılımcılar zorlandığında, her bölüm için örnekler veya öneriler sunun. Rahatlama ve sosyal etkileşimi destekleyen çevrimdışı etkinliklerin önceliklendirilmesini teşvik edin.

Şablonu tamamladıktan sonra, katılımcılardan bu planın odaklanma, üretkenlik ya da genel iyi oluş üzerindeki etkileriyle ilgili kısa bir paragraf (2–3 cümle) yazmalarını isteyin.

Zaman kalırsa, gönüllü katılımcılardan oluşturdukları hedeflerden bir ya da ikisini grupta paylaşmalarını isteyin.





4 Adım: Kapanış Tartışması ve Yükümlülükler (5 Dakika)

Katılımcıları, oluşturdukları kişisel dijital iyi oluş planları üzerine düşünmeye ve hemen uygulamaya koyabilecekleri küçük bir değişiklik yapma konusunda taahhütte bulunmaya teşvik edin.

Dijital alışkanlıklarda kademeli değişimin önemini vurgulayarak başlayın. Küçük ve tutarlı ayarlamaların, ani ve köklü değişimlerden daha sürdürülebilir olduğunu belirtin ve küçük eylemlerin bile genel iyi oluş üzerinde büyük etkiler yaratabileceğinin altını çiziniz.

Katılımcılara, ekran sürelerini kontrol altına alarak ruh sağlıklarını, üretkenliklerini ve sosyal ilişkilerini iyileştirebileceklerini hatırlatın. Zamanla bu olumlu alışkanlıklar, daha dengeli ve tatmin edici bir dijital yaşam tarzına dönüşecektir.

Katılımcılardan hemen başlayabilecekleri küçük ve yönetilebilir bir eylem seçmelerini isteyin. Bu, bir uygulama için süre sınırı koymak, günlük bir çevrimdışı etkinlik planlamak veya belirli uygulamaların bildirimlerini kapatmak olabilir.

Her katılımcıyı, seçtiği bu eylemi grupta paylaşmaya davet edin. Bu değişikliğin genel iyi oluşlarını nasıl iyileştireceğini kısaca açıklamalarını isteyin.

Kapanışı yaparken, daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmenin sürekli bir süreç olduğunu hatırlatın. Planlarını düzenli olarak gözden geçirmeleri ve gerektiğinde güncellemeleri, uzun vadeli başarıları için destekleyici olacaktır.





Takip ve Evde Uygulanabilecek Etkinlikler

Haftalık Gözden Geçirme: Katılımcıları, dijital alışkanlıklarını haftalık olarak değerlendirmeye ve gerektiğinde hedeflerini yeniden düzenlemeye teşvik edin.

Sorumluluk Takibi: Katılımcıları eşleştirerek birbirlerini bu süreçte desteklemelerini sağlayın.

Öğretmenler İçin İpuçları:

- Katılımcıların stres, can sıkıntısı gibi duygusal ya da durumsal tetikleyiciler üzerine düşüncelerini ve bunların ekran süresi üzerindeki etkilerini fark etmelerini teşvik edin.
- Katılımcıların taahhütlerini rahatlıkla paylaşabilecekleri destekleyici bir ortam oluşturun.
- Zaman varsa, karşılaşılabilecekleri olası zorluklar ve bunların nasıl aşılabileceği üzerine kısa tartışmalar düzenleyerek katılımcıların sürece hazırlıklı olmalarını sağlayın.





Araçlar

Habitica



Habitica, gerçek hayatınızı bir oyun gibi ele alan ücretsiz bir alışkanlık ve üretkenlik uygulamasıdır. Habitica, sağlıklı ve mutlu olmak için hedeflerinize ulaşmanıza yardımcı olabilir.

[LINK](#)

Freedom



Freedom, daha odaklı ve üretken kalmanızı sağlamak için herhangi bir cihazda dikkat dağıtan web sitelerini ve uygulamaları kolayca engellemenizi sağlar.

[LINK](#)



Kaynakça

- KHOU 11 (2019). Keeping healthy habits with social media [Video]. YouTube. <https://youtu.be/yn7NdladjlA>
- Hughes G. (2022). Five steps to healthy digital habits. Student Space. <https://studentspace.org.uk/wellbeing/five-steps-to-healthy-digital-habits>
- The Wellbeing Thesis (n.d.). Digital Wellbeing – How to Have a Healthy Digital Diet. The Wellbeing Thesis. <https://thewellbeingthesis.org.uk/foundations-for-success/digital-wellbeing-how-to-have-a-healthy-digital-diet/>
- Valley Spring Recovery. (2024). Internet Addiction: Definition, Symptoms, Causes, Effects, and Treatment. Valley Spring Recovery. <https://valleyspringrecovery.com/addiction/behavioral/internet/>





SINAV

1. Dijital cihaz kullanımına zaman sınırı koymanın temel faydası nedir?
- A. Ekran süresini artırır.
 - B. Çevrimiçi ve çevrimdışı etkinlikler arasında denge kurulmasına yardımcı olur.
 - C. Teknolojiye daha bağımlı hâle getirir.
 - D. Çevrimiçi etkinliklerin kalitesini düşürür.
2. Aşağıdakilerden hangisi aşırı internet kullanımının yaygın bir tetikleyicisidir?
- A. Verimli olmak.
 - B. Duygusal stres veya anksiyete.
 - C. Dışarıda zaman geçirmek.
 - D. Çevrimdışı hobilerle ilgilenmek.
3. Aşırı ekran süresiyle başa çıkmaya yönelik bir strateji örneği nedir?
- A. Bağlantıda kalmak için tüm bildirimleri açık bırakmak.
 - B. Egzersiz gibi günlük çevrimdışı etkinlikler planlamak.
 - C. Uyurken dijital cihazları yatağınızın yanında tutmak.
 - D. Rahatlamak için sosyal medyada daha fazla zaman geçirmek.





SINAV

4. Derste belirtildiğine göre, farkındalık (mindfulness) dijital iyi oluşu nasıl destekleyebilir?

- A. Sosyal medyada geçirilen zamanı artırarak
- B. Ekran süresinin daha fazla farkına varmanıza yardımcı olarak
- C. Çevrimdışı etkinlikleri görmezden gelmeye teşvik ederek
- D. Aynı anda birden fazla cihaz kullanmayı teşvik ederek

5. Kişiselleştirilmiş bir dijital iyi oluş planında ne yer almalıdır?

- A. Daha fazla kullanacağınız tüm sosyal medya platformlarının listesi
- B. Sadece çevrimiçi etkinliklerden oluşan günlük bir program
- C. Uygulamalar için süre sınırı, çevrimdışı etkinlikler ve bildirim yönetimi
- D. İş ve eğlence için sınırsız ekran süresi





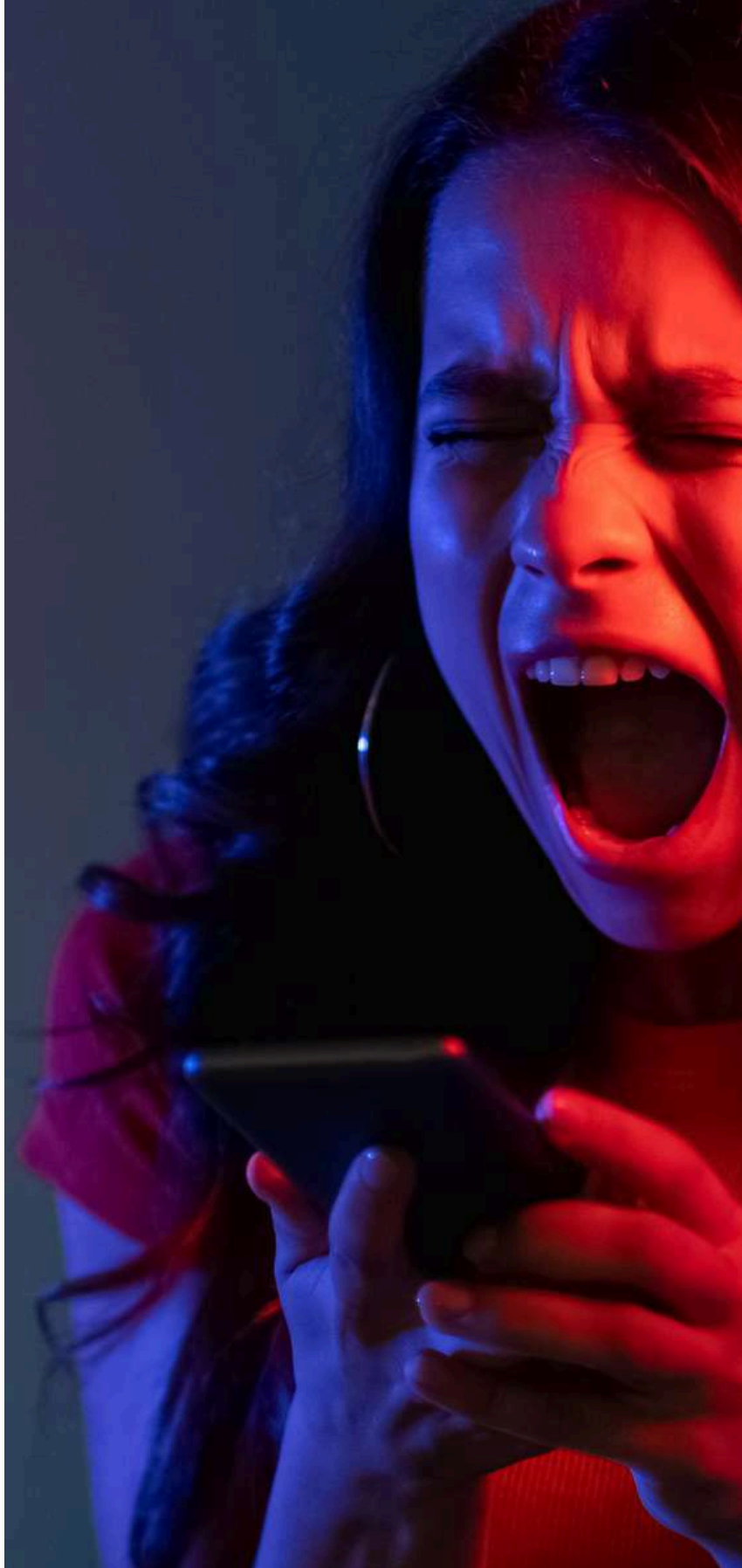
Cevaplar

- Soru 1: B
Soru 2: B
Soru 3: B
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.