



MODÜL 6

SOSYAL MEDYA DETOKSU VE DİJİTAL REFAH



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Ders 6.3

Çevrimdışı Etkinliklerin ve Fiziksel Sağlığın Teşvik Edilmesi



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Ders 6.3

Çevrimdışı Etkinliklerin ve Fiziksel Sağlığın Teşvik Edilmesi

Hedefler:

- Katılımcıların, günlük rutinlerine çevrimdışı etkinlikleri dâhil etmenin önemini anlamalarına yardımcı olmak.
- Özellikle hareket içeren düzenli çevrimdışı etkinliklerin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki faydalarını teşvik etmek.
- Açık hava ve çevrimdışı etkinlikler yoluyla fiziksel iyi oluşu destekleyen alışkanlıkların geliştirilmesini teşvik etmek.

Temel Mesaj(lar):

- Fiziksel sağlık, genel iyi oluşun temelidir ve zihinsel sağlığı da olumlu etkiler.
- Çevrimdışı etkinliklere katılmak stresi azaltabilir, uyku kalitesini artırabilir ve enerji seviyelerini yükseltebilir.
- Günlük yaşama fiziksel aktiviteleri dâhil etmek için yapılan küçük ve tutarlı çabalar, uzun vadede sağlık açısından önemli iyileşmeler sağlayabilir.



DERSİN TÜRÜ:





Derse Genel Bakış

Bu ders, katılımcıları ekranlardan uzaklaşmaya ve fiziksel sağlığı destekleyen çevrimdışı etkinliklere katılmaya teşvik eder. Fiziksel hareketin faydalarına odaklanarak ve uygulanabilir öneriler sunarak, katılımcıların hareketsiz yaşam tarzını azaltırken fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik stratejiler geliştirmeleri amaçlanır.

Atölye çalışması 4 adımdan oluşmaktadır:

- 1: Giriş: Fiziksel Aktivitenin Önemi (10 dakika)
- 2: Çevrimdışı Etkinlik Fırsatlarının Belirlenmesi (15 dakika)
- 3: Çevrimdışı Etkinlik Planı Oluşturma (15 dakika)
- 4: Kapanış Tartışması ve Taahhütler (5 dakika)



1 Adım

Fiziksel Aktivitenin Önemine Giriş

Haydi, sizi harekete geçirecek kısa bir enerji verici etkinlikle başlayalım. Birkaç dakikalık hafif esneme hareketleri yapabilir ya da tercih ederseniz odanın içinde veya dışarıda kısa bir yürüyüşe çıkabilirsiniz. Amacımız, sadece bedeninizi hareket ettirerek enerji seviyenizi yükseltmek.

Ardından, kendinize bir dakika ayırın ve nasıl hissettiğinizi düşünün modunuzda veya enerjinizde bir değişim oldu mu? Küçük hareketlerin bile iyi oluş hâliniz üzerinde nasıl büyük etkiler yaratabileceğini birlikte tartışacağız.

Düşünmeniz gereken ana noktalar:

- Fiziksel aktivite, ruh hâlini iyileştirir, enerji seviyesini artırır ve genel iyi oluşu destekler.
- Hareketsiz bir yaşam tarzı, strese, kötü duruşa ve fiziksel rahatsızlıklara yol açabilir.
- Yürüyüş yapmak, bahçeyle uğraşmak ya da dans etmek gibi basit aktiviteler, bu olumsuz etkileri azaltmaya ve gün boyu kendinizi daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir.



1 Adım

Fiziksel Aktivitenin Önemine Giriş

Egzersiz İyi Oluşunuzu Nasıl Destekler?

Olumsuz Düşünceleri Engelleme

Egzersiz, günlük endişelerden ve olumsuz düşünce kalıplarından uzaklaşmanıza yardımcı olabilir.

Artan Sosyal İletişim

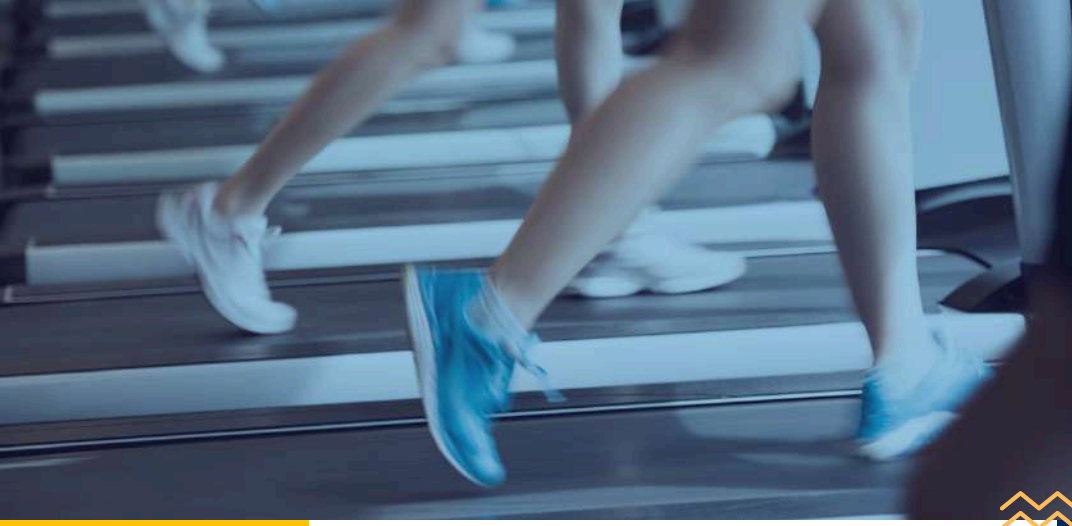
Başkalarıyla birlikte egzersiz yapmak, sosyal etkileşim ve destek fırsatları sunar; bu da yalnızlık hissini azaltır.

Daha İyi Ruh Hâli ve Uyku

Düzenli egzersiz, ruh hâlini yükseltebilir, enerji seviyelerini artırabilir ve uyku kalitesini iyileştirebilir.

Beyin Kimyasındaki Değişiklikler

Fiziksel aktivite; serotonin, endorfin gibi mutluluk hormonlarının düzeyini artırabilir ve stres hormonlarının düzenlenmesine yardımcı olarak duygusal iyi oluşu destekler.



2 Adım

Çevrimdışı Etkinlikler İçin Fırsatları Belirleme

Haydi küçük gruplara ayrılarak başlayalım. Günlük rutininizi düşünmenizi ve fiziksel hareketi dâhil edebileceğiniz alanları belirlemenizi istiyorum. Şu sorular üzerine düşünün:

- Gününüzün hangi bölümlerini oturarak veya hareketsiz geçiriyorsunuz?
- Gününüze küçük miktarlarda fiziksel aktiviteyi nerelerde ekleyebilirsiniz?

Gruplarınızda ya da eşli çalışmalarda, günlük rutininize kolayca dâhil edilebilecek çevrimdışı etkinlikleri birlikte tartışın ve olabildiğince çok sayıda fikir listeleyin. Aşağıdaki kategorileri dikkate alabilirsiniz:

Fiziksel Hareket:

- Bedeninizi harekete geçiren aktiviteler (örneğin: yürüyüş, esneme, temizlik, bahçeyle uğraşma)

Açık Hava Etkinlikleri:

- Temiz hava alıp bedeninizi hareket ettirebileceğiniz fikirler (örneğin: parkta yürüyüş, bisiklet sürmek, spor yapmak)

Sosyal Etkinlikler:

- Fiziksel hareket içeren grup aktiviteleri (örneğin: arkadaşlarla dans etmek, frizbi oynamak, birlikte yürüyüşe çıkmak)



2 Adım

Çevrimdışı Etkinlikler İçin Fırsatları Belirleme

Tartışmanızın ardından, her grup hazırladığı listeyi sınıfla paylaşacak. Ardından, birbirimizi aktif kalma konusunda nasıl destekleyebileceğimizi ve önümüzdeki bir hafta boyunca her gün en az bir etkinliği yapma taahhüdünde nasıl bulunabileceğimizi konuşacağız.

Unutmayın:

Çevrimdışı etkinliklerin karmaşık veya zaman alıcı olması gerekmez. Günlük rutininizde yapacağınız küçük değişiklikler örneğin, araba yerine yürümek ya da asansör yerine merdivenleri kullanmak fiziksel ve zihinsel iyi oluşunuz üzerinde büyük fark yaratabilir.

Haydi, her gün hareket etmenin basit yollarını birlikte keşfedelim!



3 Adım

Çevrimdışı Etkinlik Planı Oluşturma

Şimdi, günlük rutininize fiziksel hareket katmak için kişisel bir taahhütte bulunma zamanı. Lütfen bir veya iki çevrimdışı etkinliği düşünün ve her gün yapmayı taahhüt edin. İşte başlamanıza yardımcı olacak bazı fikirler:

- Öğle yemeğinden sonra yürüyüş yapmak
- Sabahları 5 dakikalık esneme egzersizi yapmak

Karar verirken şu ipuçlarını göz önünde bulundurun:

- Basit ve rutininize kolayca uyum sağlayabilecek etkinlikler seçin (örneğin: bir arkadaşla sohbet ederken yürümek veya hafta sonları bahçeyle ilgilenmek).
- Ekran süresine kısa molalar planlayarak hareketi teşvik edin (örneğin: her saat başı esneme ya da öğleden sonra kısa bir yürüyüş).
- Her gün 10 dakikalık fiziksel aktivite gibi küçük ve ulaşılabilir hedefler koyun; zamanla bu süreyi artırabilirsiniz.

Etkinliklerinizi seçtikten sonra, bu aktiviteleri haftalık programınıza yerleştirin. Gerçekçi ve uygulanabilir olmalarına dikkat edin; bu sayede planınıza bağlı kalmanız daha kolay olacaktır. Planınızı yazılı hâle getirin ve isterseniz grupta paylaşın. Bu, sorumluluğunuzu pekiştirmenize yardımcı olur.

Haydi, daha iyi bir fiziksel ve zihinsel iyi oluş için küçük ama kararlı adımlar atmaya birlikte söz verelim!

-
-
-
-
-



-
-
-
-
-

4 Adım

Kapanış Tartışması ve Yükümlülükler

Bu hafta yapmayı taahhüt edeceğiniz bir çevrimdışı etkinliği düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Bu etkinlik, öğle yemeğinden sonra yürüyüş yapmak ya da sabahları birkaç esneme hareketi yapmak kadar basit olabilir.

Etkinliğinize karar verdikten sonra, bunu grupta paylaşın. Ardından bir kişiyle eşleşerek karşılıklı destek taahhüdünde bulunun. Hafta boyunca birbirinizi kontrol edecek ve motive edeceksiniz birbirinizin “sorumluluk ortağı” olacaksınız.

Unutmayın: Küçük ve tutarlı değişiklikler zamanla büyük sonuçlar doğurabilir. Günde yalnızca 10 dakikanızı fiziksel harekete ayırmak bile doğru yönde atılmış değerli bir adımdır. Etkinliğinizi tamamladığınızda kendinizi nasıl hissettiğinizi gözlemleyin modunuzda, enerjinizde ya da genel iyi oluş hâlinizde bir iyileşme fark ediyor musunuz?

Bu süreç, sağlıklı ve sürdürülebilir bir alışkanlık oluşturmakla ilgilidir ve bu yolculukta birbirinize destek olmak çok önemlidir!

Kapanış Tartışması ve Yükümlülükler

Fiziksel Aktivitenin İlginç Faydaları:

- **Beyin Sağlığını Güçlendirir:** Düzenli fiziksel aktivite, hafıza ve öğrenmeden sorumlu olan hipokampusun büyümesini destekler.
- **Bağırsak Sağlığını Destekler:** Egzersiz, bağırsak mikrobiyotasını uyararak sindirimi iyileştirir ve genel sağlığı olumlu etkiler.
- **Ağrı Toleransını Artırır:** Düzenli hareket, ağrı eşiğini yükselterek kronik ağrılarla başa çıkmayı kolaylaştırabilir.
- **Ömrü Uzatır:** Günde yalnızca 30 dakikalık orta düzeyde aktivite, ciddi hastalık risklerini azaltarak yaşam süresini uzatabilir.
- **Daha İyi Karar Vermeyi Teşvik Eder:** Egzersiz, yürütücü işlevleri geliştirerek daha net, hızlı ve stratejik kararlar almanıza yardımcı olur.
- **İştahı Azaltır:** Fiziksel aktivite, hormon düzeylerini etkileyerek şekerli ya da sağlıksız yiyeceklere olan isteği azaltabilir.





Temel Çıkarım Özeti

- Fiziksel aktivite karmaşık olmak zorunda değildir; basit ve günlük hareketler bile sağlığı önemli ölçüde iyileştirebilir.
- Ekranlardan uzaklaşarak düzenli aralıklarla hareket etmek, hem zihinsel hem de fiziksel iyi oluşu artırabilir.
- Küçük ve ulaşılabilir hedefler, yaşam kalitesini artıran kalıcı alışkanlıklara dönüşebilir.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenlere yönelik yönergeler

Hedef:

Katılımcıların çevrimdışı etkinliklerin fiziksel ve zihinsel faydalarını anlamalarına yardımcı olmak ve günlük rutinlerine daha fazla hareket katmaları için kişiselleştirilmiş bir plan oluşturmalarına rehberlik etmek.

Gerekli Materyaller:

- Hareket etkinlikleri için uygun bir alan (kapalı veya açık alan)
- Etkinlik planı hazırlamak için kâğıt ve kalem
- Grup tartışmaları sırasında fikirleri kaydetmek için beyaz tahta veya flipchart





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. Bu göreve ayırabileceğiniz süreye bağlı olarak atölye yapısına dair kısa bir genel bakış sunabilir ve bir video gösterebilirsiniz:

Önerilen Video:

Sosyal Medyada Sağlıklı Alışkanlıkları Sürdürmek

Katılımcılarla birlikte sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmek 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 yönlendiriyor?
- Bu durumu tetikleyen belirli kalıpları veya tetikleyicileri tanımlayabiliyor musunuz?

Tetikleyiciler tartışıldıktan sonra, her ikili sağlıklı 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.



3 Adım: 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)

Önceki sayfada yer alan Temiz Şablonun çıktısını her katılımcıya verin (veya uygun olan durumlarda dijital olarak paylaşın).

Şablonun içeriğini önceden inceleyin. Şablonda şu bölümler yer almaktadır:

- Uygulamalar için zaman sınırları
- Çevrimdışı etkinlik planlaması
- Bildirim yönetimi
- Ulaşılabilir hedefler

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

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

Başlamakta zorlanan katılımcılar için her bölümde örnekler veya öneriler sunun.

Rahatlatıcı ve sosyal etkileşimi destekleyen çevrimdışı etkinliklere öncelik vermeleri konusunda katılımcıları yönlendirin.

Şablonu tamamladıktan sonra, bu planın odaklanma, üretkenlik veya genel iyi oluşlarını nasıl geliştireceğine dair 2-3 cümlelik kısa bir paragraf yazmalarını isteyin.

Zaman kalırsa, katılımcıları oluşturdukları hedeflerden bir veya ikisini grupta paylaşmaya davet edin.





4 Adım: Kapanış Tartışması ve Yükümlülükler (5 Dakika)

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

Oturuma, dijital alışkanlıklarda kademeli değişimlerin önemini vurgulayarak başlayın. Küçük ve tutarlı adımların, ani ve köklü değişimlerden daha sürdürülebilir olduğunu ve küçük eylemlerin bile genel iyi oluş üzerinde büyük etkiler yaratabileceğini belirtin.

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

Katılımcılardan, hemen uygulamaya başlayabilecekleri küçük ve uygulanabilir 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 oluşlarına nasıl katkı sağlayacağını kısaca açıklamalarını isteyin.

Oturumu, daha sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmenin sürekli bir süreç olduğunu hatırlatarak tamamlayın. Katılımcıları, planlarını düzenli olarak gözden geçirmeye ve gerektiğinde güncellemeye teşvik edin. Bu yaklaşım, uzun vadeli başarılarını destekleyecektir.





Takip ve Evde Uygulanabilecek Etkinlikler

Etkinlik Günlüğü: Katılımcılardan bir hafta boyunca yaptıkları çevrimdışı etkinlikleri kaydedecekleri bir günlük tutmalarını isteyin. Her etkinlikten önce ve sonra nasıl hissettiklerini not etmeleri teşvik edilir.

Sorumluluk Ortağı: Katılımcıları bir partnerle eşleştirin; birbirlerinin ilerlemesini takip etmeleri ve motive edici geri bildirimlerde bulunmaları için destekleyici bir sistem oluşturun.

Öğretmenler İçin İpuçları:

- Etkinlikleri eğlenceli ve etkileşimli hâle getirerek katılımcıların motivasyonlarını yüksek tutun.
- Etkinlikleri, katılımcıların fiziksel kondisyon seviyelerine ve ilgi alanlarına göre uyarlayın.
- Katılımcıları fiziksel aktiviteyi farklı şekillerde düşünmeye teşvik edin bahçeyle uğraşmak, evcil hayvanlarla oynamak ya da evde müzikle dans etmek de fiziksel etkinlik sayılır!





Araçlar

Habitica



Katılımcılar "her gün yürüyüşe çıkmak" veya "yeni bir çevrimdışı aktivite denemek" gibi hedefler belirleyebilir ve bunları tamamladıkları için ödüller kazanabilirler. Bu, hesap verebilirliği ve tutarlılığı güçlendirir.

[LINK](#)

Strava: Koş, Bisiklet Sür, Yürüyüş Yap



Strava, katılımcıların yürüme, koşma veya bisiklete binme gibi fiziksel aktivitelerini takip etmelerine, kişisel hedefler belirlemelerine ve sosyal özellikleri aracılığıyla motivasyonlarını korumalarına yardımcı oluyor, hesap verebilirliği teşvik ediyor ve tutarlı çevrimdışı etkileşimi destekliyor.

[LINK](#)



Kaynakça

- Better Health Channel. (n.d.). Physical activity - It's important. State Government of Victoria. <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/physical-activity-its-important>
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). Benefits of physical activity. U.S. Department of Health and Human Services. <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/benefits/index.html>





SINAV

1. Düzenli çevrimdışı fiziksel aktivitenin temel faydalarından biri nedir?
 - A. Zihinsel iyi oluşu ve ruh hâlini iyileştirir.
 - B. Ekran süresini artırır.
 - C. Stres seviyesinin yükselmesine neden olur.
 - D. Fiziksel yorgunluğa yol açar.
2. Aşağıdakilerden hangisi çevrimdışı fiziksel etkinlik olarak kabul edilmez?
 - A. Parkta yürüyüş yapmak
 - B. Dışarıda bisiklet sürmek
 - C. İnternette fitness videosu izlemek
 - D. Bahçeyle uğraşmak
3. Fiziksel aktivitedeki küçük ve tutarlı değişiklikler sağlığını nasıl etkiler?
 - A. Sağlık üzerinde hiçbir etkisi yoktur.
 - B. Zamanla önemli iyileşmelere yol açar.
 - C. Stres seviyesini artırabilir.
 - D. Sadece fiziksel sağlığa fayda sağlar, zihinsel sağlığa değil.





SINAV

4. Katılımcıların farkında olmayabileceği fiziksel aktivitenin ilginç bir faydası nedir?

- A. Daha yorgun hissettirir.
- B. Bağırsak sağlığını ve sindirimi iyileştirir.
- C. Yaratıcılığı azaltır.
- D. Daha hareketsiz olmanıza neden olur.

5. Çevrimdışı etkinliklere yönelik bir taahhütte bulunurken birisiyle eşleşmenin faydası nedir?

- A. Yalnızca çevrimiçi etkinliklere odaklanmanızı sağlar.
- B. Yaptığınız fiziksel aktivite miktarını azaltır.
- C. Fiziksel aktiviteyi daha az keyifli hâle getirir.
- D. Hedeflerinize bağlı kalmanız için destek ve motivasyon sağlar.





Cevaplar

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





ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



Lélekben Otthon
Közhasznú Alapítvány

AdM
ArchiviodellaMemoria

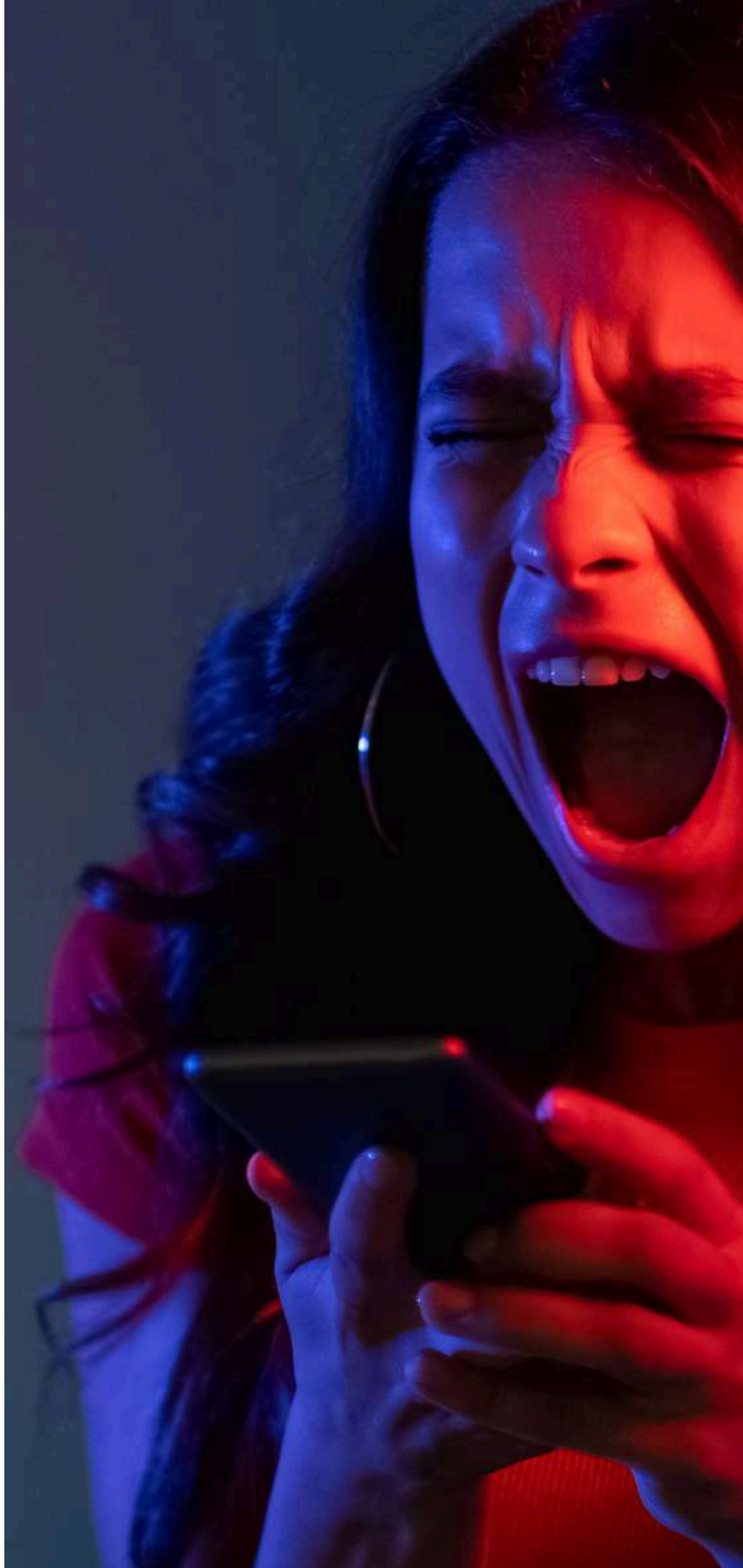


Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości

EDU
yayıncılık



@Inno Hub
Valencia



**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.