



MODÜL 6

SOSYAL MEDYA DETOKSU VE DİJİTAL REFAH



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Ders 6.6

Dengeyi Korumak: Dijital Sağlık Sürdürmek



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Ders 6.6

Dengeyi Korumak: Dijital Sağlığı Sürdürmek

Hedefler:

- Katılımcıların dijital sağlık kavramını ve bu kavramın fiziksel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkilerini anlamalarına yardımcı olmak.
- Teknoloji kullanımını sağlıklı alışkanlıklarla dengeleyerek dijital iyilik halini sürdürebilmek için stratejiler sunmak.
- Katılımcıların günlük yaşamlarında dijital iyilik halini korumaya yönelik kişisel bir plan oluşturmalarını sağlamak.

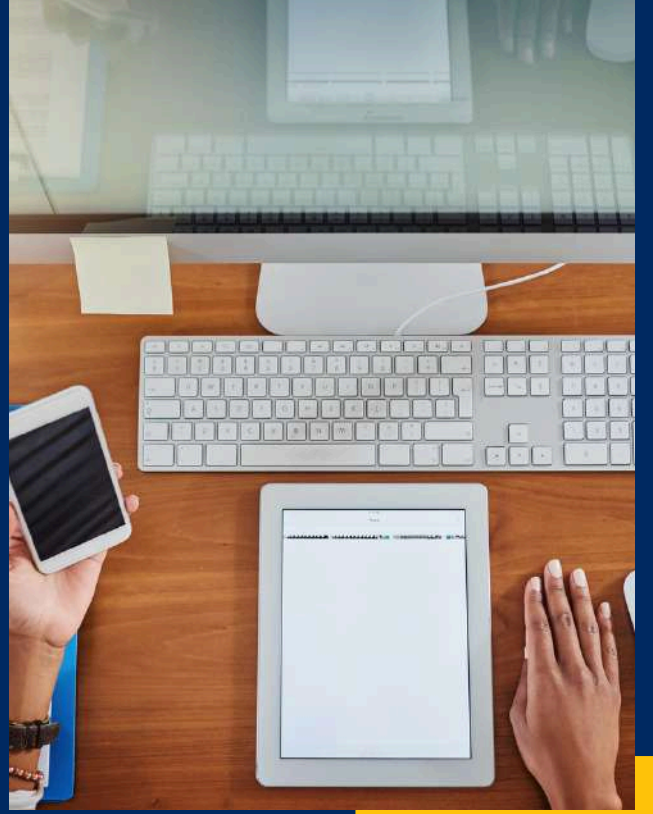
Temel Mesaj(lar):

- Dijital iyilik hali, hem zihinsel hem de fiziksel sağlık için hayati öneme sahiptir; çünkü aşırı ekran süresi stres, yorgunluk ve sosyal bağların zayıflaması gibi sorunlara yol açabilir.
- Dengeli teknoloji kullanımı; ekran süresini yönetmek, sınırlar koymak ve dijital detoks stratejilerini uygulamakla ilgilidir ve bu da bireyin iyilik halini korumasını sağlar.
- Farkındalıkla teknoloji kullanımı, düzenli molalar ve fiziksel aktivite gibi öz bakım uygulamaları, teknolojiyle sağlıklı bir ilişki sürdürebilmek açısından vazgeçilmezdir.



DERSİN TÜRÜ:





Derse Genel Bakış

Bu ders, genel iyilik halini desteklemek amacıyla dijital teknolojiye dengeli bir yaklaşım sürdürmenin önemini ele almaktadır.

Katılımcılar dijital iyilik hali kavramını öğrenecek, bu kavramın faydalarını belirleyecek ve aşırı bağlı olduğumuz bir dünyada dengeyi sağlamak için uygulanabilir stratejileri keşfedeceklerdir. Oturum, her biri dijital iyilik halinin farklı bir yönüne odaklanan dört ana görevden oluşmaktadır.

Atölye çalışması 4 adımdan oluşur:

- 1: Giriş: Dijital İyilik Hali Giriş (10 dakika)
- 2: Kişisel Teknoloji Alışkanlıklarını Belirleme (15 dakika)
- 3: Dijital Sağlık İçin Sınırlar ve Uygulamaları Belirleme (15 dakika)
- 4: Kişisel Dijital Sağlık Planı Oluşturma (10 dakika)



1 Adım

Dijital İyilik Haline Giriş

Teknolojiyi sürekli kullanmanın hem olumlu hem de olumsuz etkileri olabileceğini biliyor muydunuz? Dijital iyilik hali, teknoloji kullanımı ile kişisel sağlık arasında sağlıklı bir denge kurmak anlamına gelir. Teknoloji hayatımızı kolaylaştırabilir ve birçok konuda verimliliğimizi artırabilirken; aşırı ekran süresi ve sürekli çevrimiçi olma hali stres, uyku bozuklukları ve göz yorgunluğu gibi sorunlara yol açabilir.

Bu görevde, dijital iyilik halinin ne anlama geldiğini ve genel sağlık ve iyilik durumumuzu nasıl etkilediğini inceleyeceğiz.

Şu anki teknoloji kullanımınızı düşünmek için kısa bir zaman ayırın:

1. Her gün ekran başında ne kadar zaman geçiriyorsunuz?
2. Ekran süreniz ruh halinizi, enerjinizi ya da uykunuzu nasıl etkiliyor?



2 Adım

Kişisel Teknoloji Alışkanlıklarını Belirleme

Hiç cihazlarınızı ne sıklıkla kullandığınızı ve onları ne amaçla kullandığınızı düşündünüz mü? Bazen bildirimleri kontrol etmek, sosyal medyada gezinmek ya da video izlemek gibi aktivitelerle o kadar meşgul oluruz ki zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyiz. Bu alışkanlıklar zihinsel sağlığımızı etkileyebilir ve kaygı, stres ya da yorgunluk hissi yaratabilir.

Bu görevde, kişisel teknoloji alışkanlıklarınızı değerlendireceğiz.

- En sık yaptığınız dijital aktiviteleri yazın (örneğin: sosyal medya, e-posta, oyun).
- Bu aktivitelerin sizde nasıl duygular uyandırdığını düşünün enerjik mi yoksa tükenmiş mi hissediyorsunuz?



3 Adım

Dijital Sağlık İçin Sınırlar ve Uygulamaları Belirleme

Sürekli bildirimler ve dijital dikkat dağınıklıkları arasında kaybolmak oldukça kolaydır; ancak sınırlar koymak dijital iyilik halini korumanıza yardımcı olabilir. Teknolojiyi ne zaman ve nasıl kullanacağınızla ilgili net kurallar belirlemek, stresi azaltabilir, verimliliği artırabilir ve öz bakım ya da yüz yüze etkileşimler için zaman yaratabilir.

Bu görevde, teknoloji kullanımıyla ilgili sınırlar oluşturma stratejilerini keşfedeceğiz.

- Dijital yaşamınızda sizi bunalmış hissettiren bir alan belirleyin (örneğin: yatmadan önce fazla ekran süresi, sosyal medyayı çok sık kontrol etme).
- Bu stresi azaltmak için koyabileceğiniz somut bir sınırı yazın (örneğin: yatmadan 30 dakika önce ekran kullanmamak, sosyal medya kullanımını günde 30 dakika ile sınırlamak).



4 Adım

Kişisel Dijital Sağlık Planı Oluşturma

Artık dijital iyilik halinin önemini anladığınıza ve alışkanlıklarınızı değerlendirdiğinize göre, daha sağlıklı bir denge kurmak için bir plan oluşturmanın zamanı geldi. Belirli hedefler koyarak ve teknoloji kullanımınız için bir yapı oluşturarak cihazlarınızla daha sağlıklı bir ilişki sürdürebilirsiniz.

Bu görevde, kişiselleştirilmiş bir dijital sağlık planı oluşturacaksınız.

- Dijital iyilik halinize yönelik iki hedef yazın (örneğin: ekran süresini azaltmak, teknolojiye kapalı alanlar oluşturmak).
- Her bir hedefi küçük, uygulanabilir adımlara ayırın ve bu adımlar için bir zaman çizelgesi belirleyin.
- Karşılaşılabileceğiniz olası zorlukları düşünün (örneğin: iş yükü, sosyal medya alışkanlığı) ve bu engelleri aşmak için çözümler yazın.



Temel Çıkarım Özeti

- Dijital iyilik hali, zihinsel ve fiziksel sağılığı iyileştirmek için teknoloji kullanımına sınırlar koymak ve farkındalıkla yaklaşmak anlamına gelir.
- Ekranlardan düzenli olarak uzaklaşmak, fiziksel hareket etmek ve yüz yüze etkileşimlerde bulunmak, teknolojinin olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olur.
- Dengeli bir yaklaşım oluşturmak; düşünme, hedef belirleme ve sağlıklı alışkanlıkları günlük rutine entegre etmeyi gerektirir.



Gençlik çalışanları, eğitimciler ve öğretmenler için yönergeler

Hedef:

Bu dersin amacı, katılımcıların iletişim becerilerini geliştirerek başkalarıyla daha güçlü bağlar kurmalarına yardımcı olmaktır. Etkin dinleme, beden dili ve açık mesajlaşmaya odaklanarak, katılımcılar hem kendilerini etkili bir şekilde ifade etmeyi hem de başkalarını daha iyi anlamayı öğreneceklerdir. Öğretmenler, sözlü ve sözsüz iletişimin önemini vurgulayan uygulamalı etkinlikler ve tartışmalar yoluyla öğrencilere rehberlik etmeli; bu becerileri gerçek yaşam durumlarında uygulamaya teşvik ederek ilişkilerini ve kişisel etkileşimlerini geliştirmelerine katkı sağlamalıdır.

Gerekli Malzemeler:

- Beyaz tahta veya pano
- Kalemler (tahta/flipchart için)
- İletişim ipuçlarını içeren el broşürleri
- Zaman yönetimi için kronometre
- Grup değerlendirmesi için kâğıt ve kalemler





1 Adım: Dijital İyilik Haline Giriş (10 dakika)

Dijital iyilik halini tanımlayarak başlayın. Bunun, zihinsel ve fiziksel sağlığı koruyacak şekilde teknoloji kullanımını yönetmek anlamına geldiğini açıklayın.

Çevrim içi olmakla gerçek dünyada var olmak arasında bir denge kurmanın önemini vurgulayın.

Aşırı kullanımın göz yorgunluğu, tükenmişlik, kaygı ve azalan sosyal etkileşimler gibi olası olumsuz etkilerini paylaşın. Aynı zamanda, teknoloji bilinçli kullanıldığında sağladığı olumlu yönlerin de altını çizin.

Dijital detoks ve farkındalıkla teknoloji kullanımı gibi kavramları tanıtın.

Dijital yorgunluk yaşayan birinin örneğini ya da bir vaka çalışmasını paylaşarak sohbeti başlatın.

Katılımcıları, teknolojinin kendi yaşamlarını hem olumlu hem de olumsuz yönde nasıl etkilediğini düşünmeye teşvik edin.

Dijital İyilik Haline Giriş (10 dakika)

Kişisel Teknoloji Alışkanlıklarını Belirleme (15 dakika)

Dijital Sağlık İçin Sınırlar ve Uygulamaları Belirleme (15 dakika)

Kişisel Dijital Sağlık Planı Oluşturma (10 dakika)





2 Adım: Kişisel Teknoloji Alışkanlıklarını Belirleme (15 dakika)

Katılımcılardan, Dijital İyilik Hali Değerlendirme Formunu doldurarak günlük teknoloji kullanımlarını gözden geçirmelerini isteyin. Aşağıdaki gibi sorulara yer verin:

- Günde kaç saat ekran başında zaman geçiriyorsunuz?
- Uzun süreli ekran kullanımının fiziksel veya duygusal etkilerini fark ediyor musunuz?
- Ekran süresini azaltmak ya da dijital iyilik halinizi geliştirmek için hangi etkinlikler veya alışkanlıklar yardımcı olabilir?

Formu tamamladıktan sonra, katılımcılardan bir eşle eşleşerek bulgularını birbirleriyle paylaşmalarını isteyin. Kendi alışkanlıklarında gözlemledikleri belirli kalıpları tartışsınlar.

Ardından kısa bir grup tartışmasıyla devam edin. Katılımcılara bu değerlendirme sırasında onları şaşırtan ya da fark ettikleri şeyler olup olmadığını sorun.

Paylaşım sürecinde açıklığı teşvik edin ve katılımcıların deneyimlerini yargılanmadan, rahat bir şekilde ifade edebilecekleri bir ortam sağladığınızdan emin olun.





3 Adım: Dijital Sağlık İçin Sınırlar ve Uygulamaları Belirleme (15 dakika)

Dijital iyilik haline ulaşmak için uygulanabilir stratejiler sunun:

- Ekran süresini sınırlamak için kullanım süresini izleyen ve hatırlatıcılar ayarlayan uygulama veya cihazlar kullanın.
- Evde ya da iş yerinde teknolojiye kapalı alanlar oluşturun; örneğin akşam yemeğinde ya da yatak odasında telefon kullanmamak gibi.
- Her saat başı ekranlardan uzaklaşarak fiziksel bir aktivite yapmak ya da farkındalık egzersizi uygulamak için molalar planlayın.
- Hafta sonları ya da akşam saatleri gibi belirli zaman dilimlerini teknolojiden tamamen uzak durarak dijital detoks için ayırın.
- Teknoloji kullanımında farkındalık geliştirin; örneğin kullanım amacınızı önceden belirleyin ve çevrim içi faaliyetler sırasında duygusal tepkilerinizin farkında olun.

Katılımcılardan, bu stratejiler arasından kendi yaşamlarında uygulamak istedikleri en az iki tanesini seçmelerini ve küçük gruplarda bu tercihleri tartışmalarını isteyin.

Katılımcıları küçük ve ulaşılabilir değişimlerle başlamaya teşvik edin. Örneğin, günlük ekran süresini 30 dakika azaltarak başlayabilir ve zamanla bu süreyi artırabilirler.





4 Adım: Kişisel Dijital Sağlık Planı Oluşturma (10 dakika)

Katılımcılara Kişisel Dijital İyilik Hali Planı oluşturmaları için rehberlik edin. Bu plan aşağıdakileri içermelidir:

- Dijital iyilik halini geliştirmeye yönelik belirli hedefler (örneğin: “Her gün sosyal medya kullanımımı 30 dakika azaltacağım”).
- Bu hedeflere ulaşmak için atılacak adımlar (örneğin: “Telefonumda uygulama kullanım süresi sınırlayıcı ayarları yapacağım”).
- Uygulama takvimi (örneğin: “Bu hafta başlayacağım ve bir ay sonra süreci gözden geçireceğim”).

Katılımcılardan bu planlarını yazmalarını ve ardından bir eşle eşleşerek birbirlerine taahhütlerini paylaşmalarını isteyin. Bu süreç, sorumluluk bilinci oluşturarak uygulamaların devamlılığını teşvik edecektir.

Hedeflerin gerçekçi ve ulaşılabilir olmasına dikkat edin. Katılımcılar zorlandığında, büyük hedefleri daha küçük ve uygulanabilir adımlara bölmelerine yardımcı olun.





Takip ve Evde Uygulanabilecek Etkinlikler

Katılımcıları, Kişisel Dijital İyilik Hali Planlarını düzenli olarak gözden geçirmeleri konusunda teşvik edin. Haftalık olarak duygularını ve dijital alışkanlıklarıyla ilgili deneyimlerini değerlendirmek için günlük tutma tekniğini kullanabilirler.

Ekran süresini izlemeye ve sağlıklı kullanım alışkanlıkları konusunda geri bildirim sunmaya yardımcı olan dijital iyilik hali uygulamalarını kullanmalarını önerin.

Evde yapılabilecek bir etkinlik olarak, katılımcılardan bir gün boyunca (ya da daha kısa bir süreyle) dijital detoks yapmalarını isteyin. Bu süre boyunca duygularını, karşılaştıkları zorlukları ve yaşadıkları faydaları not etmeleri istenmelidir.

Öğretmenler İçin İpuçları:

- Katılımcıların teknoloji alışkanlıklarını yargılanmadan paylaşabilecekleri açık ve güvenli bir ortam oluşturun.
- Katılımcılara günlük rutinlerinde küçük değişiklikler yapmalarını ve bu sağlıklı alışkanlıkları zamanla geliştirmelerini tavsiye edin; ani ve büyük değişikliklerden kaçınmalarını önerin.
- Dijital iyilik halini yaşamına başarıyla entegre etmiş bireylerin örnek olaylarını veya deneyimlerini paylaşın.
- Katılımcıları, dijital iyilik hali planlarına düzenli olarak dönmeye ve ilerlemelerini takip etmeye teşvik edin.
- Siz de ekran temelli etkinliklere ara vererek ve çevrim dışı etkileşimleri destekleyerek iyi teknoloji alışkanlıklarını örnekleyin.





Araçlar

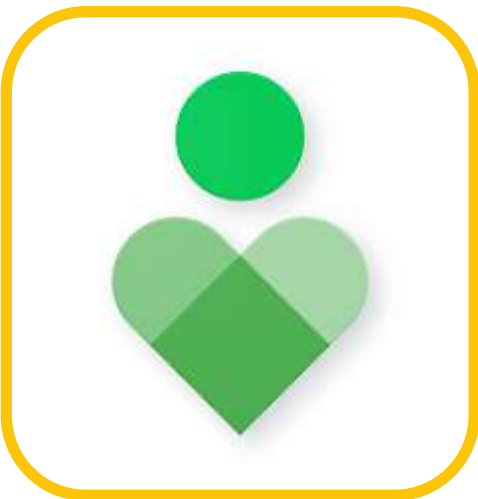
Forest



Forest, hayatınızdaki önemli şeylere odaklanmanıza yardımcı olan bir uygulamadır.

[LINK](#)

Digital İyi Oluş



Katılımcılar, bu Google uygulamasıyla dijital alışkanlıklarını ve istatistiklerini kontrol edebilirler.

[LINK](#)



Kaynakça

- Lark Editor Team (2023). Digital Wellbeing: A Guide to Maintaining Balance in the Digital Age. Lark
https://www.larksuite.com/en_us/topics/productivity-glossary/digital-wellbeing
- Patil, D. (2024). Digital Wellness and Self-Care: Finding Balance in a Hyperconnected World. Medium
<https://patildilip23.medium.com/digital-wellness-and-self-care-finding-balance-in-a-hyperconnected-world-00aa985c33bc>





SINAV

1. Dijital iyilik hali nedir?

- A. Teknolojiyi mümkün olduğunca çok kullanmak
- B. Teknolojiyi yalnızca iş amaçlı kullanmak
- C. Teknolojiden tamamen kaçınmak
- D. Zihinsel ve fiziksel sağlığı desteklemek için teknoloji kullanımını yönetmek

2. Aşağıdakilerden hangisi dijital iyilik halini geliştirmek için bir stratejidir?

- A. Gün boyunca sürekli sosyal medya kullanmak
- B. Her 5 dakikada bir telefonunu kontrol etmek
- C. Cihazlarda ekran süresi sınırları belirlemek
- D. Teknolojiyi yalnızca eğlence amaçlı kullanmak

3. Aşırı ekran süresinin olası bir sonucu nedir?

- A. Gelişmiş hafıza
- B. Göz yorgunluğu ve tükenmişlik
- C. Artan üretkenlik
- D. Daha kaliteli uyku





SINAV

4. Teknoloji kullanımının olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olan uygulama hangisidir?

- A. Ekranlardan düzenli olarak ara vermek
- B. Cihaz kullanırken her zaman çoklu görev yapmak
- C. Günlük ekran süresini artırmak
- D. Aynı anda yalnızca bir uygulamaya odaklanmak

5. Dijital iyilik hali planının amacı nedir?

- A. Teknoloji kullanımını artırmak
- B. Daha iyi bir iyilik hali için teknoloji kullanımını yönetmek ve geliştirmek
- C. Ekran süresini tamamen sınırlamak
- D. Yalnızca sosyal medya etkinliğini takip etmek





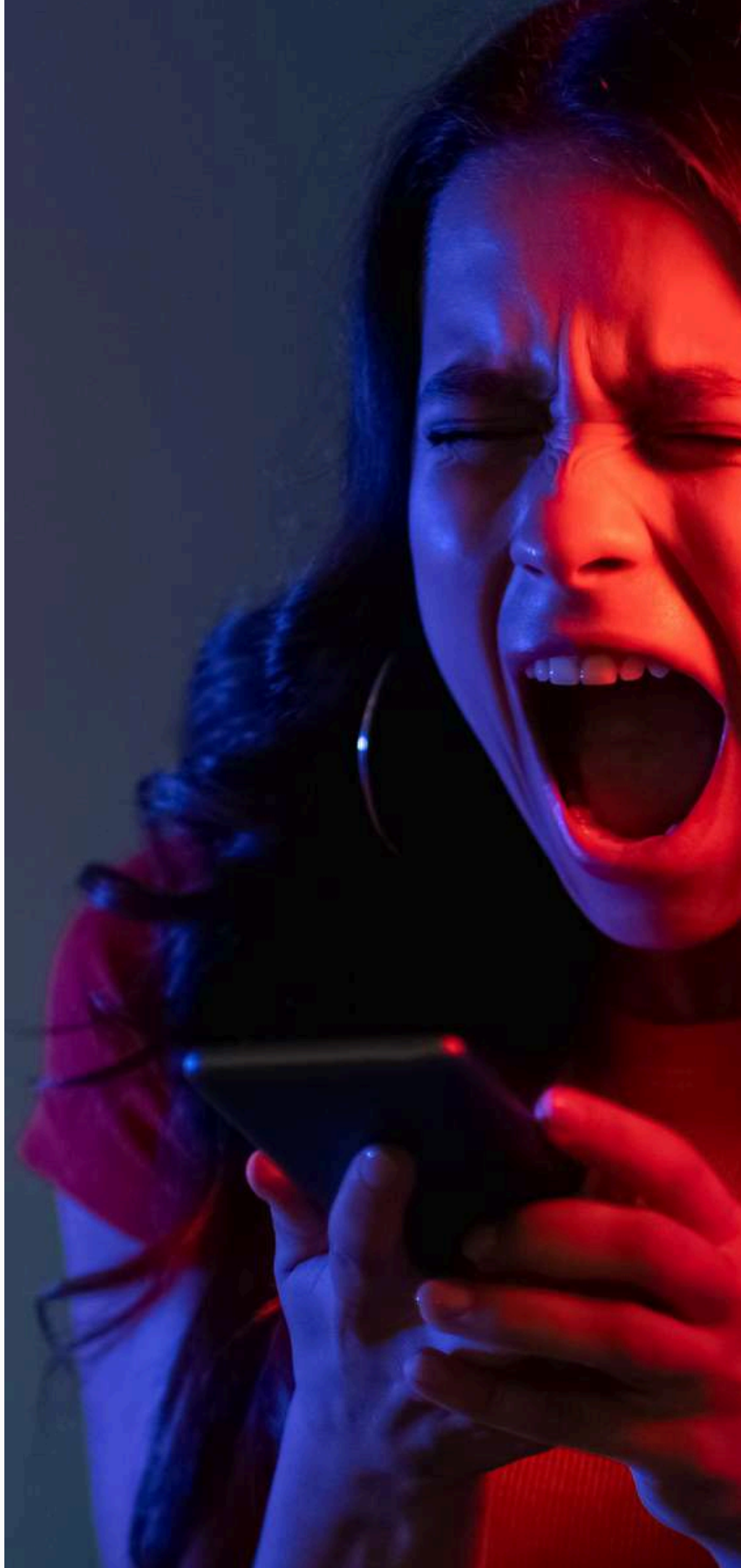
Cevaplar

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