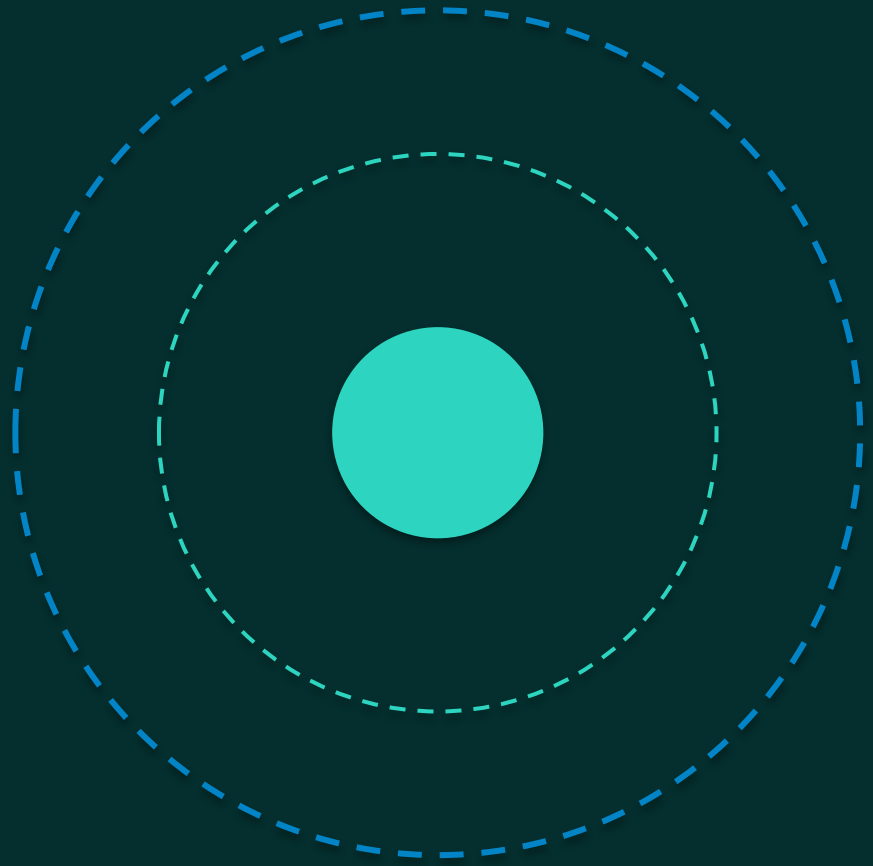
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Ekran saatim, oyun saatim, uyku saatim

Ekran ve Dijital Denge · Öğrenci sunumu



ÖNCE TANIM

Dijital denge nedir?

Tanım (öğretmen okur): Dijital denge; telefon, tablet, bilgisayar, televizyon ve oyun konsolu gibi ekranlı araçları bilinçli ve amacına uygun kullanmak, ekran dışındaki ihtiyaçlara da (uyku, hareket, ders, oyun, aile ve arkadaşlarla yüz yüze vakit) yeterli zaman ayırabilmektir. Amaç ekranı yasaklamak değil, ekranı kişinin yönetmesidir.

Ekranlar pek çok işe yarar:

Öğrenmek

Yeni şeyler öğrenmek, ödev için araştırmak.

İletişim

Uzaktaki büyüklerimizle konuşmak.

Eğlence

Çizgi film izlemek, oyun oynamak, müzik dinlemek.

BİR GÜNDE NELER VAR?

Günümün parçaları

Uyku

Dinlenir, yeni güne hazırlanırım.

Okul

Öğrenir, arkadaşlarımla buluşurum.

Oyun ve hareket

Koşar, oynar, eğlenirim.

Ekran

İzler, oynar, öğrenirim.

Aile

Sohbet eder, birlikte yemek yeriz.

Hepsine yer açarsak günümüz dengede olur.

FARK ETMEK İLK ADIM

Dengem bozulunca ne olur?

Dengedeyken

- Sabah dinç uyanırım.
- Derste dikkatimi veririm.
- Arkadaşlarımla oynarım.
- Ekranı kapatınca başka oyuna geçerim.

Denge bozulunca

- Uykum gelir, yorulurum.
- Başka oyunlara vakit kalmaz.
- Ödevlerim yarım kalır.
- Ekran kapanınca çok sinirlenirim.

Denge bazen bozulur; yeniden kurmayı öğrenebiliriz.

ADIM ADIM

Ekranı kapatma adımlarım

1. **Başlamadan anlaş:** büyüğünle ne kadar süreceğini konuş, zamanlayıcıyı kur.
2. **Zil çalınca dur:** "Tamam" de, derin bir nefes al.
3. **Kapatma cümleni söyle:** "Şimdi kapatıyorum, sonra devam ederim."
4. **Ekranı kapat ve yerine koy.**
5. **Ekransız bir oyuna geç:** top, resim, kitap ya da yapboz.

GÜVENLİ KULLANIM

Bir büyüğe danışırım

1 İzin alırım

Yeni bir oyun ya da uygulama indirmeden önce bir büyüğüme sorarım.

2 Anlatırım

Anlamadığım ya da beni rahatsız eden bir şey görürsem bir büyüğüme anlatırım.

3 Anlaşma yaparız

Ekran saatimizi ailemle birlikte belirleriz.

4 Uykuma yer açarım

Yatmadan önce ekranı kapatırım; iyi bir uyku beni yeni güne hazırlar.

EKRAN KAPANINCA

Ekransız ne oynayabilirim?

Top ve ip

Bahçede ya da parkta oyun.

Resim

Boyama, çizim, el işi.

Kitap

Masal okumak ya da dinlemek.

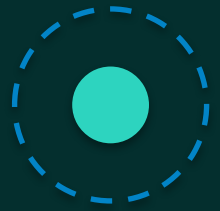
Kutu oyunları

Yapboz, kart oyunu, bloklar.

Yardım etmek

Mutfakta, bahçede, evde küçük görevler.

Ekransız oyunlar için çoğu zaman hiçbir şeye gerek yok; biraz hayal gücü yeter.



Ekranı ben yönetirim.

Ekran saatim, oyun saatim, uyku saatim

Bu hafta kapatma cümleni bir kez dene.