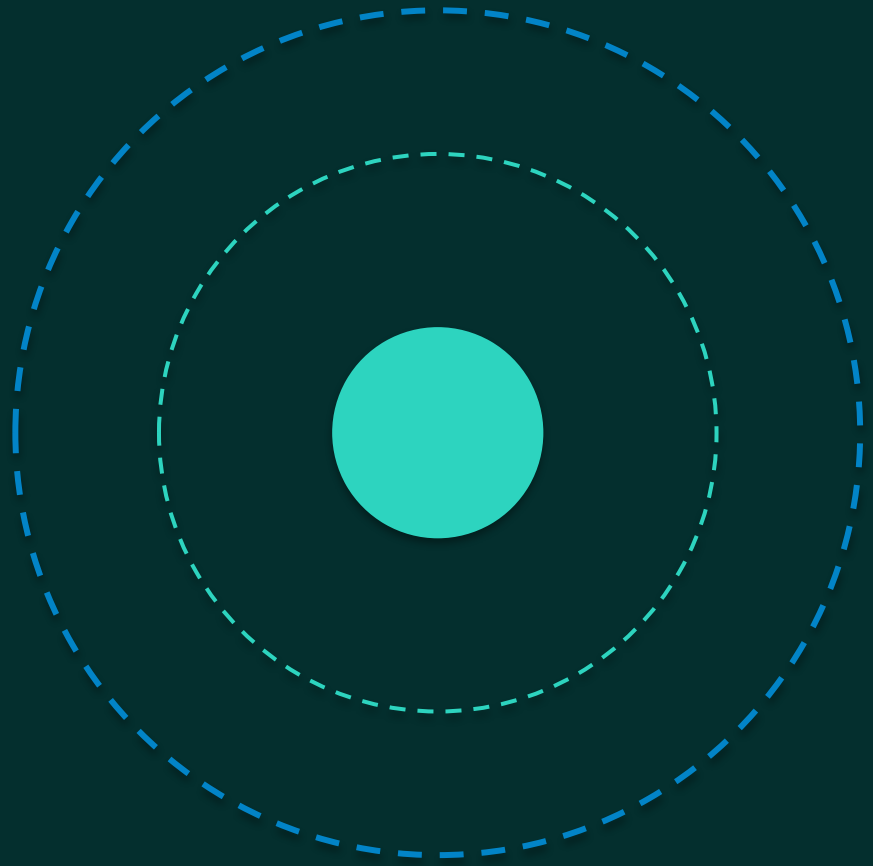
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Ekran ve Dijital Denge

Ekran saatim, oyun saatim, uyku saatim



Öğretmen sunumu · İlkokul kademesi

Sınıf rehber öğretmenleri ve okul psikolojik danışmanları için

ORTAK TANIM

Dijital denge nedir?

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.

Paketin ana fikri: Ekranı ben yönetirim; ekran beni değil.

Bilinçli

Ekranı bir amaçla açmak: öğrenmek, iletişim kurmak, dinlenmek ya da eğlenmek.

Amacına uygun

Amaç bitince ya da belirlenen süre dolunca ekranı kapatabilmek.

Ekran dışına zaman

Uyku, hareket, ders, oyun ve yüz yüze vakit için yeterli zaman ayırmak.

YASAK DEĞİL, YÖNETİM

Yaklaşımımız

Yönetim yaklaşımı

- Kurallar öğrencilerle birlikte konuşularak belirlenir.
- Ekranın yararlı kullanımları da konuşulur.
- Öğrenci kendi kullanımını fark eder ve planlar.
- Ekranı kapatma becerisi adım adım öğretilir.

Kaçınılacak tutum

- Ekranı tümüyle kötü ya da tehlikeli diye anlatmak.
- Korkutmak, etiketlemek, utandırmak.
- Ekran sürelerini sınıfta sormak, açıklamak, karşılaştırmak.
- Cihazı tehdit ya da ceza aracı olarak kullanmak.

Amaç ekranı yasaklamak değil, ekranı kişinin yönetmesidir.

KADEME ODAĞI · EKRAN SAATİM, OYUN SAATİM, UYKU SAATİM

İlkokulda beş odak

Ekran ne işe yarar?

Bilişim teknolojilerinin öğrenme, iletişim ve eğlence amaçlarını fark etme.

Günümü planlamak

Günlük zamanı uyku, okul, oyun, ekran ve aile arasında paylaştırma.

Uyku ve hareket

Uyku, dinlenme ve hareketin iyilik hâline katkısını örneklerle konuşma.

Kapatma becerisi

Zamanlayıcı, kapatma cümlesi ve aile anlaşmasıyla ekranı kapatabilme.

Bir büyüğe danışmak

İzin almadan uygulama indirmeme; rahatsız olunca bir büyüğe anlatma.

Ekran "kötü" diye anlatılmaz; çocuk ekranı yönetmeyi küçük, somut adımlarla öğrenir.

GÖZLEMLE, NOT ET, KONUŞ

Sınıfta gözlenebilecek işaretler

- Sabahları çok yorgun ve uykulu gelme
- Derste dikkatin kısa sürede dağılması
- Ekran ya da oyun bitince yoğun ağlama veya öfke
- Teneffüste oyun kurmakta zorlanma, sık "sıkıldım" deme
- Ödevlerin sık sık yarım kalması
- Arkadaş oyunlarına katılmakta isteksizlik

Unutmayın

Tek bir işaret bir şeyi kanıtlamaz.

Örüntüye bakın: sıklık ve süre.

Etiket koymayın; gözleminizi aktarın.

Rehberlik servisiyle paylaşın.

KÜÇÜK ADIMLAR, ORTAK KURALLAR

Sınıfta yapılabilecekler

1 Geçişleri hazırlayın

Ekranlı bir etkinliğin bitişini önceden haber verin; zamanlayıcı ya da kısa bir şarkı kullanın.

2 Ekranı amaçlı kullanın

Sınıfta ekran açılacaksa amacını söyleyin; izledikten sonra birlikte konuşun.

3 Ekransız mola ve oyun

Hareketli molalar ve teneffüs için ekransız oyun fikirlerini sınıfça çoğaltın.

4 Karşılaştırma yok

Evde ne kadar ekran kullanıldığını sormayın, karşılaştırmayın; çalışma kâğıtları çocuğa aittir.

AİLEYLE İŞ BİRLİĞİ

Aileyle birlikte

Broşürü paylaşın

Veli broşürünü veli toplantısında ya da okul iletişim kanallarıyla paylaşın.

Model olmayı konuşun

Yetişkinin kendi ekran kullanımı çocuğa en güçlü örnektir; bunu suçlamadan hatırlatın.

Aile ekran anlaşması

Kuralları ailece, çocuğun da görüşü alınarak yazmayı önerin; örnek broşürde yer alır.

Sakin ve somut görüşün

Gözleminizi somut ve sakin aktarın; çocuğa etiket koyan ifadeler kullanmayın.

Ebeveyn denetimi: gözetlemek değil, yaşa uygun güvenli bir ortam ve birlikte konuşmak.

TANI KOYMADAN, İŞ BİRLİĞİYLE

Ne zaman rehberlik servisine yönlendirilir?

1. **Uyku düzeni belirgin biçimde bozulduysa** ve öğrenci derste sürekli uykulu görünüyorsa gözleminizi rehberlik servisine iletin.
2. **Okula devam aksıyorsa,** devamsızlık ya da geç kalma artıyorsa aileyle birlikte rehberlik servisiyle görüşün.
3. **Derslerde ve sorumluluklarda belirgin düşüş varsa,** tek başına çözmeye çalışmadan rehberlik servisine bildirin.
4. **Aile ilişkilerinde ekran nedeniyle sık çatışma anlatılıyorsa,** aile görüşmesi için rehberlik servisine yönlendirin.
5. **Ekran kapanınca yoğun ve sık öfke görülüyorsa,** gözleminizi tarih ve durum belirterek rehberlik servisiyle paylaşın.
6. **Rehberlik servisi gerekirse** öğrenciyi sağlık kuruluşuna yönlendirir.

"Ekran bağımlısı", "internet bağımlılığı", "dijital bağımlılık" gibi etiketler öğrenciye ya da veliye tanı gibi kullanılmaz.

BİR AY DEĞİL, BİR YIL BOYUNCA

Yıllık yol haritası

Ocak

Tanıtım

Öğretmen sunumu, afiş, öğrenci sunumu ve Etkinlik 1 (Günümün pastası).

Şubat

Kapatma becerisi

Etkinlik 2: Ekranım ne işe yarar? ve aile anlaşması.

Mart

Takip

Kapatma cümleleri üzerine kısa sınıf sohbeti.

Nisan

Aile

Veli broşürü; veli toplantısında kısa bilgilendirme.

Mayıs–Haziran

Tatile hazırlık

Tatil günü için yeni bir "günümün pastası" ve ekransız oyun listesi.

Takvim öneridir; okulunuzun rehberlik planına göre uyarlayabilirsiniz.

PAKET İÇERİĞİ VE KAZANIMLAR

Bu ayın ilkokul materyalleri

EDD-ILK-01 · Günümün Pastası

24 saati dilimlere ayırma ve dengeyi konuşma · 40 dk

Kazanım: 3. Sınıf · 31 · Eğitsel Planlama ve Başarı — Zamanını, ihtiyaçları ve sorumlulukları çerçevesinde planlar

EDD-ILK-02 · Ekranım Ne İşe Yarar?

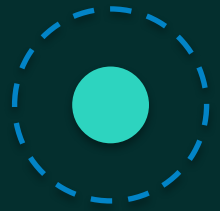
Öğrenme, iletişim, eğlence kartları; kapatma cümlem ve aile anlaşması · 40 dk

Kazanım: 4. Sınıf · 11 · Kişisel Güvenliğini Sağlama — Bilişim teknolojileri kullanımında kendini yönetir

İlgili kazanımlar: 1. Sınıf · 35 ve 2. Sınıf · 19 (tam metinleri kaynaklar.txt dosyasında). Etkinlikler tüm ilkokul sınıflarına uyarlanabilir.

Pakette ayrıca

- Öğrenci sunumu
- A3 afiş: "Ekranı ben yönetirim."
- Veli broşürü (A4 üç kırım)
- Veli rehberi: Ekran ve Dijital Denge
- Çevrim içi nezaket: Akran Nezaketi paketi



Ekranı ben yönetirim.

Ekran beni değil · Fark et · Planla · Kapat

Rehberlik Pusulası bağlantıları

rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ekran-ve-dijital-denge/
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/verimli-ders-calisma-ve-motivasyon/
rehberlikpusulasi.com/rehberlik-paketleri/akran-nezaketi-ve-siber-zorbalik/