EDD-LIS-01 · ETKİNLİK 1

Amaçlı mı, Amaçsız mı?

Kendi dijital alışkanlıklarını değerlendirme ölçeği ve tartışma

Etkinlik Adı	Amaçlı mı, Amaçsız mı? (EDD-LIS-01)
Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım	12. Sınıf · 5 · Kişisel Güvenliğini Sağlama — Bilişim teknolojileri kullanımı konusunda kendini değerlendirir.
Sınıf Düzeyi	12. sınıf (tüm lise sınıflarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (bir ders saati)
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Dijital alışkanlıklarım (her öğrenciye bir kopya) • Çalışma Kâğıdı 2: Bir günüm, amaçlı ve amaçsız anlar (isteğe bağlı, eve) • Tahta ve tahta kalemi
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	• Çalışma kâğıtlarını çoğaltın. • **Tahtaya konunun tanımını yazın:** "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." • Tahtayı "Amaçlı" ve "Amaçsız" olarak iki sütuna ayırın. • Öğrencilere kâğıtların toplanmayacağını ve sonuçların sorulmayacağını söylemeye hazırlanın. • Etkinlik cihaz kullanmayı gerektirmez; sınıfta telefon açılmaz.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Giriş (5 dk).** Tanımı okuyun ve paketin ana fikrini söyleyin: "Ekranı ben yönetirim; ekran beni değil." "Bugün kimseyi yargılamadan, yalnızca kendi alışkanlıklarımıza bakacağız. Kâğıtlar size ait, toplanmayacak." deyin. 2. **Amaçlı ve amaçsız (8 dk).** Aşağıdaki durumları okuyun; sınıf her durumun hangi sütuna yazılacağını tartışsın. Aynı uygulamanın hem amaçlı hem amaçsız kullanılabileceğini, farkın amaçta ve süreyi kişinin yönetmesinde olduğunu vurgulayın. **a)** Ödev için bir konuyu araştırmak. **b)** Can sıkıntısıyla bir video platformunda kaydırmaya başlamak. **c)** Bir arkadaşla buluşma saatini ayarlamak. **d)** Uyumadan önce "son bir kez" bildirimlere bakmak.

	e) Planlanan bir oyunu arkadaşlarla belirlenen süre kadar oynamak. **f)** Ders çalışırken gelen her bildirime bakmak. 3. **Kendini değerlendirme (10 dk).** Çalışma Kâğıdı 1'i dağıtın. Öğrenciler ölçeği bireysel ve sessizce doldurur. "Burada puan ya da doğru cevap yok; yalnızca kendini fark etmek için." deyin. 4. **Tartışma (12 dk).** Kimsenin cevabını sormadan genel sorularla konuşun: "Ekranı en çok hangi durumlarda amaçsız açıyoruz?", "Sosyal medyada karşılaştırma insanda nasıl bir duygu bırakabilir?", "'Bir şey kaçıracağım' duygusu ne zaman ortaya çıkar?", "Gece ekran kullanımıyla uyku ve ertesi gün odaklanma arasında nasıl bir bağ fark ediyorsunuz?" Öğrenciler "gençler genelde…" diliyle konuşabilir. 5. **Kapanış (5 dk).** Öğrenciler Çalışma Kâğıdı 1'in altına fark ettikleri bir alışkanlığı ve deneyecekleri küçük bir değişikliği yazar. İsteyenler Çalışma Kâğıdı 2'yi bir gün boyunca evde doldurabilir. Ana fikri birlikte tekrar edin.
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Tartışmada öğrencilerin amaçlı ve amaçsız kullanım örneklerini ayırt edebildiği gözlenir. • Öğrencilerin ölçeği doldurarak kendi kullanımlarına ilişkin en az bir alışkanlığı fark edip yazabildiği, sınıfa genel olarak sorularak ("Bir alışkanlık yazabilen var mı?") izlenir; yazılanlar okunmaz. • Öğrencilerin ekran kullanımı ile uyku ve odaklanma arasında bağ kurabildiği tartışmada gözlenir.
Uygulayıcıya Not	• Ölçek bir tanı ya da tarama aracı değildir; puanlama, eşik ya da yorum yoktur. Sonuçlar toplanmaz ve sorulmaz. • Ekran süreleri sınıfta sorulmaz, açıklanmaz, karşılaştırılmaz ve sıralanmaz. Çalışma kâğıtları öğrenciye aittir; paylaşım isteğe bağlıdır. • Belirli uygulama, oyun, platform ya da cihaz markası adı verilmez; öğrenciler ad verirse "bir sosyal medya uygulaması", "bir video platformu" gibi genel ifadeye çevrilir. • Her öğrencinin kendi cihazı ya da evde internet erişimi olmayabilir; etkinlik cihaz sahibi olmayı varsaymaz. Öğrenciler televizyon, ortak kullanılan bir cihaz ya da okuldaki bilgisayar üzerinden düşünebilir. • "Ekran bağımlısı", "internet bağımlılığı", "dijital bağımlılık" gibi etiketler öğrenciye tanı gibi kullanılmaz. • Ekran kullanımı uyku, okula devam, aile ilişkileri ya da derslerde belirgin bozulmaya yol açıyorsa öğrenci okul rehberlik servisine yönlendirilir; rehberlik servisi gerekirse sağlık kuruluşuna yönlendirir. • Dijital ayak izi ve çevrim içi nezaket bu pakette işlenmez; gerekirse Akran Nezaketi ve Siber Zorbalık paketine bağlantı verin.
Çalışma Kâğıdı	Çalışma Kâğıdı 1: Dijital Alışkanlıklarım · Çalışma Kâğıdı 2: Bir Günüm: Amaçlı ve Amaçsız Anlar (sonraki sayfalarda)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · EDD-LIS-01

Dijital Alışkanlıklarım

Her cümle için sana en uygun kutuyu işaretle. Bu bir test değildir; doğru ya da yanlış cevap, puan yoktur. Kâğıt sana aittir ve toplanmayacak.

Benim için…	Hiç	Bazen	Sık
Ekranı açmadan önce ne için açtığımı bilirim.	☐	☐	☐
Planladığımdan uzun süre ekranda kaldığımı fark ederim.	☐	☐	☐
Ders çalışırken gelen bildirimlere bakarım.	☐	☐	☐
Yatmadan önce ekranda kaldığım için geç uyurum.	☐	☐	☐
Can sıkıntısı ya da yorgunlukta ekranı açarım.	☐	☐	☐
Başkalarının paylaşımlarını görünce kendimi karşılaştırırım.	☐	☐	☐
"Bir şey kaçıracağım" düşüncesiyle sık sık kontrol ederim.	☐	☐	☐
Ekranı kapatmaya karar verdiğimde kapatabilirim.	☐	☐	☐
Yüz yüze vakit, hareket ve hobilerim için zaman ayırırım.	☐	☐	☐
Ekrandan sonra kendimi dinlenmiş hissederim.	☐	☐	☐

Fark ettiğim bir alışkanlık:

Deneyeceğim küçük bir değişiklik:

Hatırla: Ekranı ben yönetirim; ekran beni değil.

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2 · EDD-LIS-01

Bir Günüm: Amaçlı ve Amaçsız Anlar

İsteğe bağlı: Bir gün boyunca ekranı açtığın birkaç anı not et. Telefon, bilgisayar, televizyon ya da ortak kullanılan bir cihaz olabilir. Kâğıt sana aittir.

Ne zaman?	Ne için açtım?	Amaçlı mı? (E / H)	Sonra nasıl hissettim?

Bu günde fark ettiğim:

Amaçsız açtığım anlarda bunun yerine yapabileceklerim:

Hatırla: Paylaşımlar hayatın seçilmiş bir parçasıdır, tamamı değil.