EDD-LIS-02 · ETKİNLİK 2

Dijital Denge Planım

Uyku, odak ve sosyal medya için üç kişisel kural ve iki haftalık takip

Etkinlik Adı	Dijital Denge Planım (EDD-LIS-02)
Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım	10. Sınıf · 28 · Kişisel Güvenliğini Sağlama — Bilişim teknolojileri kullanımında kendini yönetir.
Sınıf Düzeyi	10. sınıf (tüm lise sınıflarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (bir ders saati) + iki hafta sonra isteğe bağlı 10 dakikalık sohbet
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Dijital denge planım (her öğrenciye bir kopya) • Çalışma Kâğıdı 2: İki haftalık takip kartım (her öğrenciye bir kopya) • 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." • Tahtaya üç sütun çizin: Uyku · Odak · Sosyal medya. • "Fark et · Planla · Kapat" adımlarını tahtanın köşesine yazın.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Giriş (5 dk).** Tanımı ve ana fikri hatırlatın. "Bugün kendi kurallarımızı yazacağız. Bu kurallar size ait; ben dayatmayacağım." deyin. Fark et · Planla · Kapat adımlarını kısaca açıklayın. 2. **Üç alan (8 dk).** Sınıfla birlikte her sütun için işe yarayabilecek kural örnekleri toplayın (ör. "Telefonumu yatak odamın dışında şarj ederim.", "Ders çalışırken telefonum çantamda olur.", "Sosyal medyaya ödevimi bitirince girerim."). Kimseye kendi kullanımını sormayın. 3. **Kuralımı yazıyorum (10 dk).** Çalışma Kâğıdı 1'i dağıtın. Öğrenciler her alan için bir kural yazar. İyi bir kural "ben" diliyle, somut ve gerçekçidir. Her kural için zorlanabilecekleri bir anı ve bir B planını da yazarlar. 4. **İkili paylaşım (7 dk, isteğe bağlı).** İsteyen öğrenciler kurallarından birini bir arkadaşıyla paylaşır ve "Bu kural sana gerçekçi geliyor mu?" diye sorar. Paylaşmak istemeyen öğrenci kendi kurallarını gözden geçirir. 5. **Takip kartı (7 dk).** Çalışma Kâğıdı 2'yi tanıtın. Öğrenciler iki hafta

	boyunca kuralı uyguladıkları günleri işaretler. Uygulayamadıkları gün kendini suçlamak yerine nedenini kısaca not eder. 6. **Kapanış (3 dk).** "İki hafta sonra nasıl gittiğini kısaca konuşacağız; kartlar toplanmayacak." deyin. İki hafta sonra genel sorularla ("En kolay uygulanan kurallar hangileriydi?", "Ne zorladı?") kısa bir sohbet yapın.
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Öğrencilerin uyku, odak ve sosyal medya için somut ve gerçekçi birer kural yazabildiği, sınıfta genel olarak sorularak izlenir. • Öğrencilerin zorlanabilecekleri an için bir B planı üretebildiği gözlenir. • İki hafta sonraki sohbette öğrencilerin kendi uygulamalarını değerlendirebildiği gözlenir; paylaşım isteğe bağlıdır.
Uygulayıcıya Not	• Kurallar öğrencinindir; öğretmen kural dayatmaz ve süre önerisi vermez. Öğrenci uygun süreyi kendisi ve ailesiyle birlikte belirleyebilir. • 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. • Ders çalışma düzeni için Çalışma Sayacı (Pomodoro) aracı önerilebilir: rehberlikpusulasi.com/ogrenci-portali/calisma-sayaci/
Çalışma Kâğıdı	Çalışma Kâğıdı 1: Dijital Denge Planım · Çalışma Kâğıdı 2: İki Haftalık Takip Kartım (sonraki sayfalarda)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · EDD-LIS-02

Dijital Denge Planım

Her alan için bir kural yaz. Kuralın "ben" diliyle, somut ve sana gerçekçi gelen bir kural olsun. Kâğıt sana aittir.

Alan	Kuralım	Zorlanabileceğim an	B planım
Uyku			
Odak			
Sosyal medya			

Örnek kural: "Ders çalışırken telefonum çantamda olur." · "Telefonumu yatak odamın dışında şarj ederim." · "Sosyal medyaya ödevimi bitirdikten sonra girerim."

Bu plan benim için neden önemli?

Planımı destekleyebilecek kişi (rol yazman yeterli):

Hatırla: Ekranı ben yönetirim; ekran beni değil.

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2 · EDD-LIS-02

İki Haftalık Takip Kartım

Kuralını uyguladığın günlerde kutuyu işaretle. Uygulayamadığın gün kendini suçlama; nedenini kısaca not et. Kart toplanmayacak.

Gün	Uyku	Odak	Sosyal medya	Kısa not
1. gün	☐	☐	☐	
2. gün	☐	☐	☐	
3. gün	☐	☐	☐	
4. gün	☐	☐	☐	
5. gün	☐	☐	☐	
6. gün	☐	☐	☐	
7. gün	☐	☐	☐	
8. gün	☐	☐	☐	
9. gün	☐	☐	☐	
10. gün	☐	☐	☐	
11. gün	☐	☐	☐	
12. gün	☐	☐	☐	
13. gün	☐	☐	☐	
14. gün	☐	☐	☐	

İki hafta sonunda: En kolay uyguladığım kural, en çok zorlandığım an ve güncellemek istediğim kural