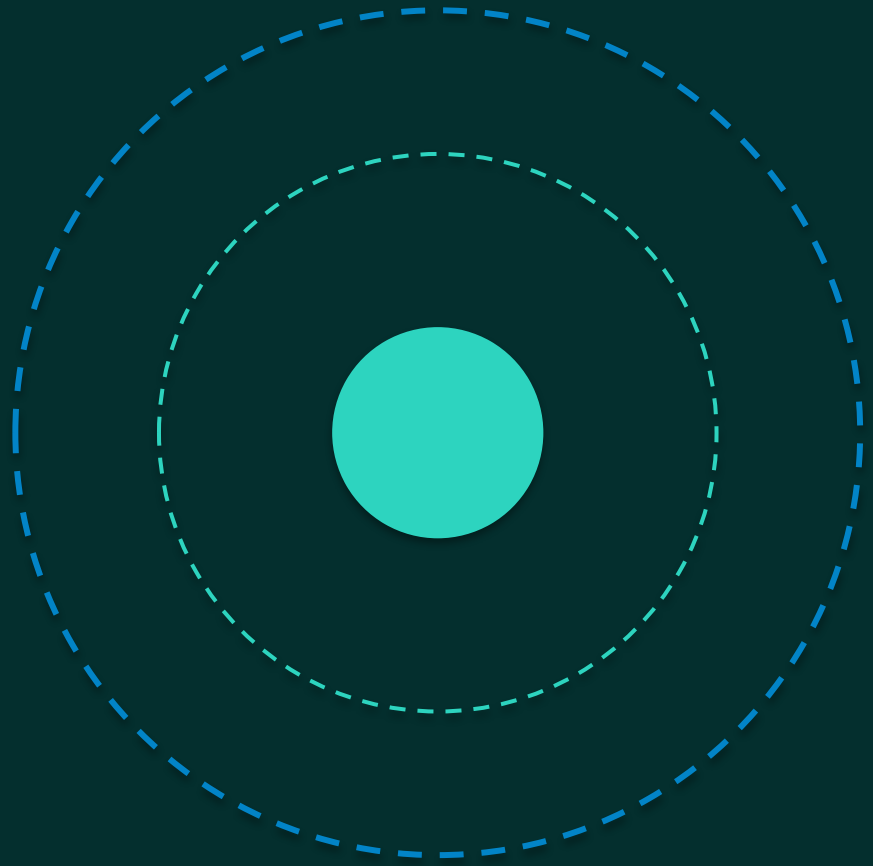
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Dijital alışkanlıklarımı değerlendiriyorum

Ekran ve Dijital Denge · Öğrenci sunumu



ÖNCE 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.

Ekranın iyi yanları da var:

Öğrenmek

Araştırma, ders videoları, dil pratiği, yeni bir beceri.

İletişim

Ailene ve arkadaşlarına ulaşmak, birlikte iş yapmak.

Eğlence ve dinlenme

Müzik, oyun, dizi ve film; planlı olduğunda keyifli.

FARK ETMEK İLK ADIM

Dengem bozulunca ne olur?

Dengedeyken

- Uykum yeterli, sabah dinç uyanırım.
- Ders çalışırken odaklanabilirim.
- Arkadaşlarımla yüz yüze vakit geçiririm.
- Ekranı amacım bitince kapatırım.

Denge bozulunca

- Gece geç saate kalır, sabah yorgun olurum.
- Çalışırken sık sık telefona bakarım.
- "Beş dakika" deyip saatlerin geçtiğini fark ederim.
- Paylaşımları görünce kendimi kıyaslarım.

Denge bazen bozulur; fark etmek, yeniden kurmanın ilk adımıdır.

KENDİNİ DEĞERLENDİR

Amaçlı mı, amaçsız mı?

- **Açmadan önce sor:** Bunu neden açıyorum? Ne kadar süreceğim?
- **Amaçlı kullanım:** Bir hedefim var; hedef bitince kapatırım.
- **Amaçsız kullanım:** Can sıkıntısıyla açarım; ne kadar kaldığımı fark etmem.
- **Karşılaştırma:** Paylaşımlar hayatın seçilmiş bir parçasıdır, tamamı değil.
- **Kaçırma korkusu:** "Bir şey kaçıracağım" duygusu doğaldır; çoğu şey sonra da oradadır.

Kendine sor

Ekranı kapattıktan sonra nasıl hissediyorum?

Dinlenmiş mi, yorgun mu?

Bu süreyi başka neye ayırabilirdim?

ADIM ADIM

Ekranı kapatma becerisi

1. **Başlamadan karar ver:** ne için açtığını ve ne zaman kapatacağını belirle.
2. **Bir hatırlatıcı kur:** zamanlayıcı ya da alarm senin yerine hatırlasın.
3. **Hatırlatıcı çalınca dur:** "bir tane daha" yerine yarım kalanı not et.
4. **Kapat ve uzaklaştır:** telefonu başka bir yere koy ya da ters çevir.
5. **Ekransız bir şeye geç:** su iç, esne, yürü ya da biriyle konuş.

Çalışma Sayacı (Pomodoro): rehberlikpusulasi.com/ogrenci-portali/calisma-sayaci/

KÜÇÜK KURALLAR, BÜYÜK FARK

Uyku, odak ve sosyal medya

1 Yatmadan önce

Uyumadan önce ekransız bir süre bırak; telefonu yatağının yanından uzakta şarj et.

2 Ders çalışırken

Telefonu başka odaya ya da çantana koy; bildirimleri kapat.

3 Bildirimler

Yalnızca gerçekten gerekli bildirimleri açık bırak; gerisi bekleyebilir.

4 Sosyal medya

Ne zaman ve ne kadar gireceğini önceden planla; karşılaştırma başlarsa ara ver.

EKRAN KAPANINCA

Ekransız ne yapabilirim?

Hareket

Yürüyüş, spor, dans ya da kısa bir esneme.

Üretmek

Çizim, yazı, müzik, yemek ya da el işi.

Yüz yüze

Ailenle sohbet, arkadaşlarınla buluşma.

Okumak

Bir kitap, dergi ya da merak ettiğin bir konu.

Dinlenmek

Müzik eşliğinde dinlenme ya da nefes çalışması.

Ekransız fikirler için cihaz gerekmez; en iyi fikir senin bulduğun.

FARK ET · PLANLA · KAPAT

Ekranı ben yönetirim

1

Fark et

Ne zaman, ne için ve nasıl hissederek kullanıyorum?

2

Planla

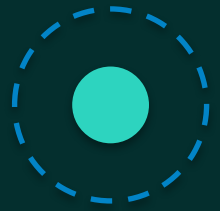
Uyku, ders, hareket ve arkadaşlarına zaman ayır; ekran süreni sen belirle.

3

Kapat

Amaç bitince ya da süre dolunca kapat; ekransız bir şeye geç.

Zorlanırsan okul rehberlik servisine uğrayabilirsin; yardım istemek güçtür.



Ekranı ben yönetirim.

Ekran beni değil

Bu hafta bir dijital denge kuralı seç ve dene.