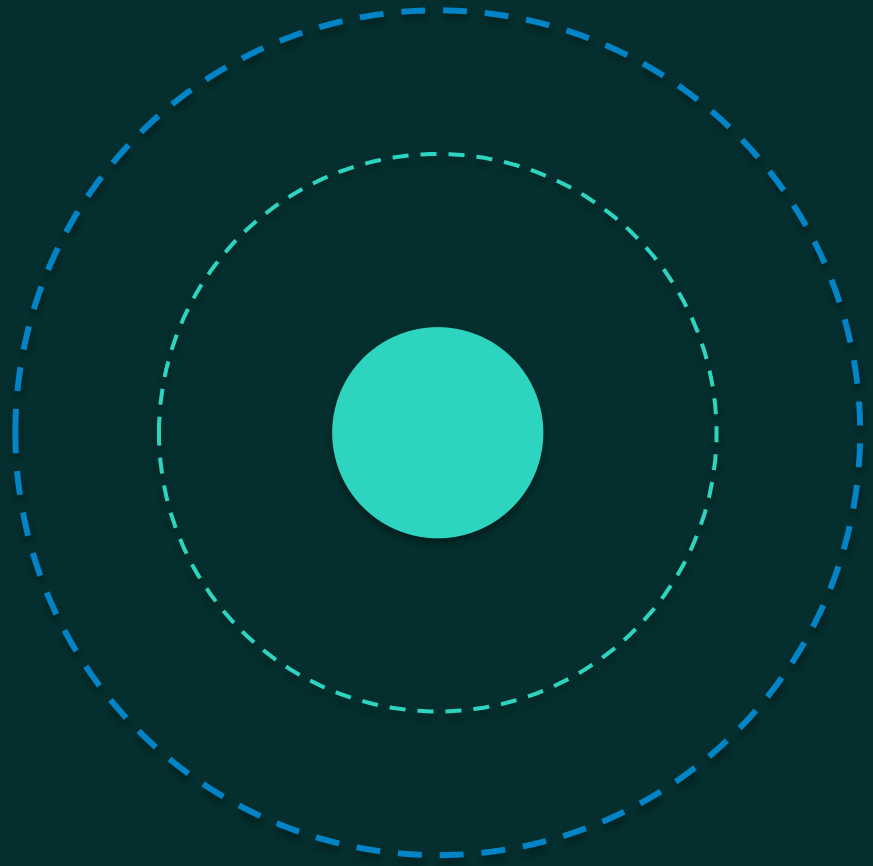
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Ekran ve Dijital Denge

Dijital alışkanlıklarımı değerlendiriyorum

Öğretmen sunumu · Lise 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 · DİJİTAL ALIŞKANLIKLARIMI DEĞERLENDİRİYORUM

Lisede beş odak

Amaçlı mı, amaçsız mı?

Ekranı ne için açtığını ve amaç bitince kapatıp kapatmadığını değerlendirme.

Karşılaştırma

Sosyal medyadaki seçilmiş paylaşımlarla kendini kıyaslamanın bıraktığı duygu.

Kaçırma korkusu

"Bir şey kaçıracağım" duygusunu fark etme ve onunla sakin kalabilme.

Uyku ve odak

Gece ekran kullanımı, uyku ve derste odaklanma arasındaki bağı görme.

Kişisel plan

Ders çalışma düzeninde dijital sınırlar ve kişisel dijital denge planı.

Yetişkinin tutumu: yasaklayan değil, birlikte düşünen. Kurallar öğrencinin kendi kuralları olduğunda sürdürülebilir.

GÖZLEMLE, NOT ET, KONUŞ

Sınıfta gözlenebilecek işaretler

- Derste sık esneme, uykulu ve yorgun görünme
- Dikkatin kısa sürede dağılması, telefonu sık kontrol etme isteği
- Telefon bırakılınca ya da ekran kapanınca yoğun öfke ya da huzursuzluk
- Ödevlerin ve sorumlulukların sürekli ertelenmesi
- Teneffüste ve yüz yüze etkinliklerde geri çekilme
- Sosyal medyadaki karşılaştırmalar nedeniyle sık üzüntü ifadesi

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 Telefon kuralını birlikte belirleyin

Sınıf telefon kuralını öğrencilerle konuşarak yazın, gerekçesini açıklayın ve görünür bir yere asın.

2 Ekranı amaçlı kullanın

Derste ekran açılacaksa amacını ve ne kadar süreceğini baştan söyleyin.

3 Ekransız mola

Uzun çalışmalarda kısa bir hareket, esneme ya da nefes molası verin.

4 Karşılaştırma yok

Ekran sürelerini sormayın, açıklamayın, sıralamayın; ölçek ve planlar öğrenciye 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	Şubat	Mart	Nisan	Mayıs–Haziran
Tanıtım	**Planlama**	**Takip**	**Aile**	**Sınav ve tatil**
Öğretmen sunumu, afiş, öğrenci sunumu ve Etkinlik 1 (Amaçlı mı, amaçsız mı?).	Etkinlik 2: Dijital denge planım ve iki haftalık takip kartı.	Takip kartları üzerine kısa sınıf sohbeti; kartlar toplanmaz.	Veli broşürü; veli toplantısında kısa bilgilendirme.	Sınav döneminde uyku ve odak kuralları; tatil için denge planı.

Takvim öneridir; okulunuzun rehberlik planına göre uyarlayabilirsiniz.

PAKET İÇERİĞİ VE KAZANIMLAR

Bu ayın lise materyalleri

EDD-LIS-01 · Amaçlı mı, Amaçsız mı?

Kendi dijital alışkanlıklarını değerlendirme ölçeği ve tartışma · 40 dk

Kazanım: 12. Sınıf · 5 · Kişisel Güvenliğini Sağlama — Bilişim teknolojileri kullanımı konusunda kendini değerlendirir

EDD-LIS-02 · Dijital Denge Planım

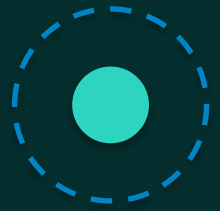
Uyku, odak ve sosyal medya için üç kişisel kural ve iki haftalık takip · 40 dk

Kazanım: 10. Sınıf · 28 · Kişisel Güvenliğini Sağlama — Bilişim teknolojileri kullanımında kendini yönetir

İlgili kazanımlar: 11. Sınıf · 22 ve 12. Sınıf · 3/4 (tam metinleri kaynaklar.txt dosyasında). Etkinlikler tüm lise sınıflarına uyarlanabilir.

Pakette ayrıca

- Öğrenci sunumu
- A3 afiş: "Ekranı ben yönetirim."
- Veli broşürü (A4 üç kırım)
- Çalışma Sayacı (Pomodoro)
- 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/ogrenci-portali/calisma-sayaci/

rehberlikpusulasi.com/rehberlik-paketleri/akran-nezaketi-ve-siber-zorbalik/