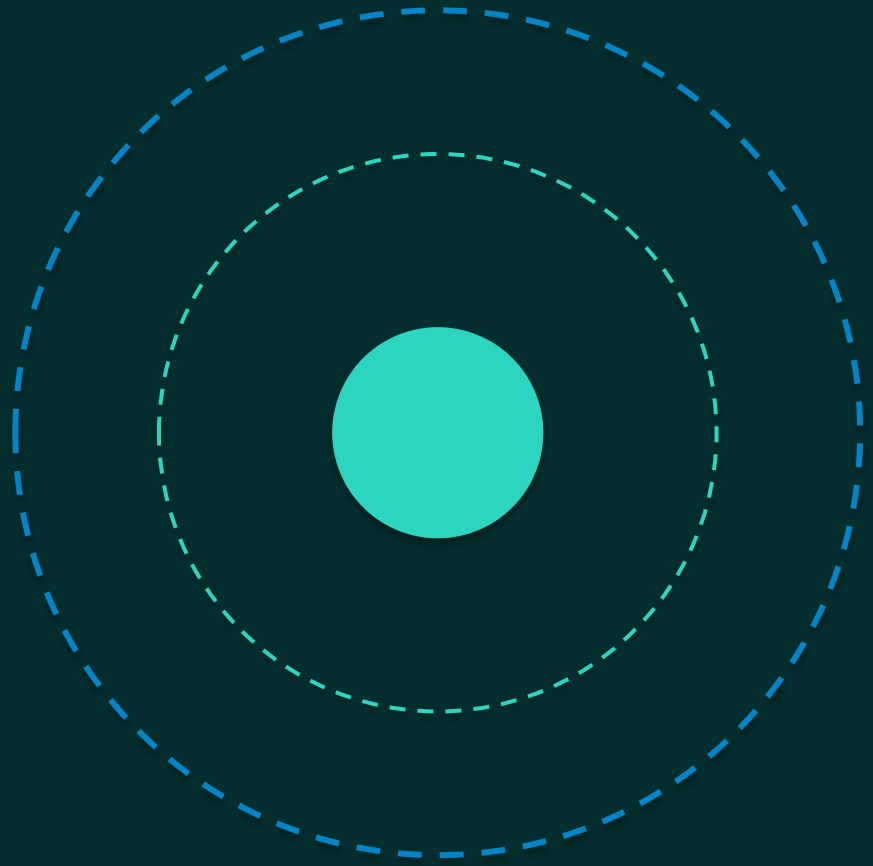
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Ekran ve Dijital Denge

Ekran kapanınca da oyun var

Öğretmen sunumu · Okul öncesi kademesi
Okul öncesi 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 çocuklarla konuşularak, yetişkin rehberliğinde belirlenir.
- Ekranın keyifli ve öğretici yanları da konuşulur.
- Çocuk sevdiği ekranlı ve ekransız etkinlikleri fark eder.
- Ekrandan oyuna geçiş kum saati ya da şarkıyla öğretilir.

Kaçınılacak tutum

- Ekranı "kötü" ya da tehlikeli diye anlatmak.
- Korkutmak, etiketlemek, utandırmak.
- Evde ne kadar ekran kullanıldığını sormak, karşılaştırmak.
- Ekranı ödül ya da ceza aracı olarak kullanmak.

Amaç ekranı yasaklamak değil, ekranı kişinin yönetmesidir.

KADEME ODAĞI · EKRAN KAPANINCA DA OYUN VAR

Okul öncesinde beş odak

Sevdiğim etkinlikler

Okulda ve evde sevdiği ekranlı ve ekransız etkinlikleri fark etme.

Oyunun amacı

Oyun oynarken amacın eğlenmek olduğunu fark etme.

Geçişe hazırlık

"Bir bölüm daha" yerine kum saati ya da şarkıyla ekrandan oyuna geçiş.

Ekransız oyunlar

Ekransız oyun fikirlerini çoğaltma, oyun kutusu hazırlama.

Aileyle oyun

Aileyle birlikte oynanan ekransız oyunlar.

Ekran "kötü" diye anlatılmaz; korkutucu dil kullanılmaz. Ekranı seven çocuk da kabul görür.

GÖZLEMLE, NOT ET, KONUŞ

Sınıfta gözlenebilecek işaretler

- Sabahları çok yorgun ve uykulu gelme
- Ekranlı etkinlik bitince yoğun ağlama ya da öfke
- Serbest oyunda oyun kurmakta zorlanma, sık "sıkıldım" deme
- Arkadaşlarıyla oyuna katılmakta isteksizlik
- Grup etkinliklerinde dikkatin çok kısa sürmesi

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; kum saati ya da geçiş şarkısı kullanın.

2 Ekranı amaçlı kullanın

Sınıfta ekran açılacaksa kısa ve amaçlı tutun; izledikten sonra birlikte konuşun.

3 Ekransız oyun köşesi

Sınıfta bir "ekransız oyun kutusu" hazırlayın; çocuklarla birlikte doldurun.

4 Korku ve etiket yok

"Ekran kötü" demeyin; çocukların evdeki ekran kullanımını sormayın, karşılaştırmayın.

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 çocuk sabahları sürekli yorgun geliyorsa gözleminizi rehberlik servisine iletin.
2. **Okula devam aksıyorsa,** devamsızlık ya da geç kalma artıyorsa aileyle birlikte rehberlik servisiyle görüşün.
3. **Oyuna, arkadaşlara ve sınıf etkinliklerine ilgi belirgin azaldıysa,** 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	**Geçiş oyunu**	**Oyun kutusu**	**Aile**	**Tatile hazırlık**
Öğretmen sunumu, afiş, öğrenci sunumu ve Etkinlik 1 (Sevdiğim oyunlar).	Etkinlik 2: Ekran uyudu, oyun başladı ve oyun kutusu.	Sınıf oyun kutusuna çocukların yeni fikirlerini ekleme.	Veli broşürü; aileyle ekransız oyun günü önerisi.	Tatil için aileye ekransız oyun kartları.

Takvim öneridir; okulunuzun rehberlik planına göre uyarlayabilirsiniz.

PAKET İÇERİĞİ VE KAZANIMLAR

Bu ayın okul öncesi materyalleri

EDD-OKO-01 · Sevdiğim Oyunlar

Resimli kartlarla ekranlı ve ekransız etkinlikleri sınıflama, en sevdiğini çizme · 40 dk

Kazanım: OÖ · 20 · Kariyer Farkındalığı — Okul içinde ve dışında yapmaktan hoşlandığı etkinlikleri fark eder

EDD-OKO-02 · Ekran Uyudu, Oyun Başladı

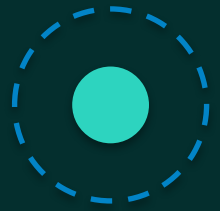
Kum saati ve şarkıyla geçiş oyunu, ekransız oyun kutusu · 40 dk

Kazanım: OÖ · 25/26 · Kişiler Arası Beceriler — Oyun oynarken amacının eğlenmek olduğunu fark eder

İlgili kazanımlar: Okul öncesinde iki kazanım vardır; her ikisi de etkinliklerde kullanılmıştır (tam metinleri kaynaklar.txt dosyasında).

Pakette ayrıca

- Öğrenci sunumu
- A3 afiş: "Ekran kapanınca: Kum saati · Oyun · Gülümse."
- Veli broşürü (A4 üç kırım)
- Veli rehberi: Ekran ve Dijital Denge



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/nefes-ve-rahatlama/