EDD-ORT-02 · ETKİNLİK 2

Bir Haftalık Ekran Günlüğüm

Kendi gözlemi (paylaşım zorunlu değil) ve haftalık zaman planı

Etkinlik Adı	Bir Haftalık Ekran Günlüğüm (EDD-ORT-02)
Gelişim Alanı	Akademik
Yeterlik Alanı	Eğitsel Planlama ve Başarı
Kazanım	6. Sınıf · 2 · Eğitsel Planlama ve Başarı — Zamanını ihtiyaçları ve sorumlulukları çerçevesinde planlar.
Sınıf Düzeyi	6. sınıf (tüm ortaokul sınıflarına uyarlanabilir)
Süre	40 dk (bir ders saati) + bir hafta sonra isteğe bağlı 10 dakikalık sohbet
Araç-Gereçler	• Çalışma Kâğıdı 1: Bir haftalık ekran günlüğüm (her öğrenciye bir kopya) • Çalışma Kâğıdı 2: Haftalık planım (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 hayalî "Öğrenci A" için bir günün başlıklarını yazın: okul, yol, ödev, yemek, oyun, ekran, hareket, aile, uyku.
Süreç (Uygulama Basamakları)	1. **Giriş (5 dk).** Tanımı ve ana fikri söyleyin. "Bir hafta boyunca kendi gözlemcimiz olacağız. Günlük yalnızca size ait; kimseye göstermek zorunda değilsiniz." deyin. 2. **Öğrenci A'nın günü (10 dk).** Tahtadaki başlıkları sınıfla "ihtiyaçlar" (uyku, yemek, hareket) ve "sorumluluklar" (okul, ödev, ev görevleri) olarak gruplayın. Öğrenci A'nın gününde ekrana ve oyuna nasıl yer açılabileceğini birlikte konuşun. 3. **Günlük nasıl tutulur? (8 dk).** Çalışma Kâğıdı 1'i tanıtın. Öğrenciler her gün ekranı ne için kullandıklarını, yaklaşık ne kadar (az, orta, çok) ve sonrasında nasıl hissettiklerini yazar. Dakika saymak gerekmez. Kendi cihazı olmayan öğrenciler televizyon ya da ortak cihaz kullanımını yazabilir. 4. **Haftalık planım (12 dk).** Çalışma Kâğıdı 2'yi dağıtın. Öğrenciler ders ve ödev, oyun ve sosyal medya, hareket, aile ve arkadaş zamanı ile yatma saatlerini kendi planlar. Ekran süresini öğrencinin ailesiyle birlikte

	belirleyebileceğini söyleyin; süre önerisi vermeyin. 5. **Kapanış (5 dk).** "Bir hafta sonra günlüğe bakıp kendine sorular soracaksın." deyin. Bir hafta sonra genel sorularla ("Günlük tutarken ne fark ettiniz?", "Planın hangi kısmı işe yaradı?") kısa bir sohbet yapın; günlükler toplanmaz.
Kazanımın Değerlendirilmesi	• Öğrencilerin ihtiyaç ve sorumlulukları ayırt edebildiği Öğrenci A çalışmasında gözlenir. • Öğrencilerin haftalık planda ders, hareket, aile ve uyku için zaman ayırabildiği, sınıfa genel olarak sorularak izlenir. • Bir hafta sonraki sohbette öğrencilerin planlarını kendi gözlemlerine göre güncelleyebildiği gözlenir; paylaşım isteğe bağlıdır.
Uygulayıcıya Not	• Günlük bir ölçüm ya da denetim aracı değildir; içeriği sorulmaz, toplanmaz, sınıfta okunmaz. • 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: Bir Haftalık Ekran Günlüğüm · Çalışma Kâğıdı 2: Haftalık Planım (sonraki sayfalarda)

ÇALIŞMA KÂĞIDI 1 · EDD-ORT-02

Bir Haftalık Ekran Günlüğüm

Her gün kısa notlar al. Dakika saymak zorunda değilsin; "az, orta, çok" yazabilirsin. Günlük sana aittir; kimseye göstermek zorunda değilsin.

Gün	Ekranı ne için kullandım?	Ne kadar?	Sonra nasıl hissettim?	Ekransız ne yaptım?
Pazartesi				
Salı				
Çarşamba				
Perşembe				
Cuma				
Cumartesi				
Pazar				

Hafta sonunda kendime soruyorum: Ekranı en çok ne için kullandım? Hangi gün dengem daha iyiydi, neden?

ÇALIŞMA KÂĞIDI 2 · EDD-ORT-02

Haftalık Planım

İhtiyaçların ve sorumlulukların için zaman ayır. Ekran süresini sen ve ailen birlikte belirleyin. Plan sana aittir.

Gün	Ders ve ödev	Oyun / sosyal medya	Hareket	Aile ve arkadaş	Yatma saatim
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

Bu hafta denemek istediğim bir değişiklik:

Hatırla: Ekranı ben yönetirim; ekran beni değil.