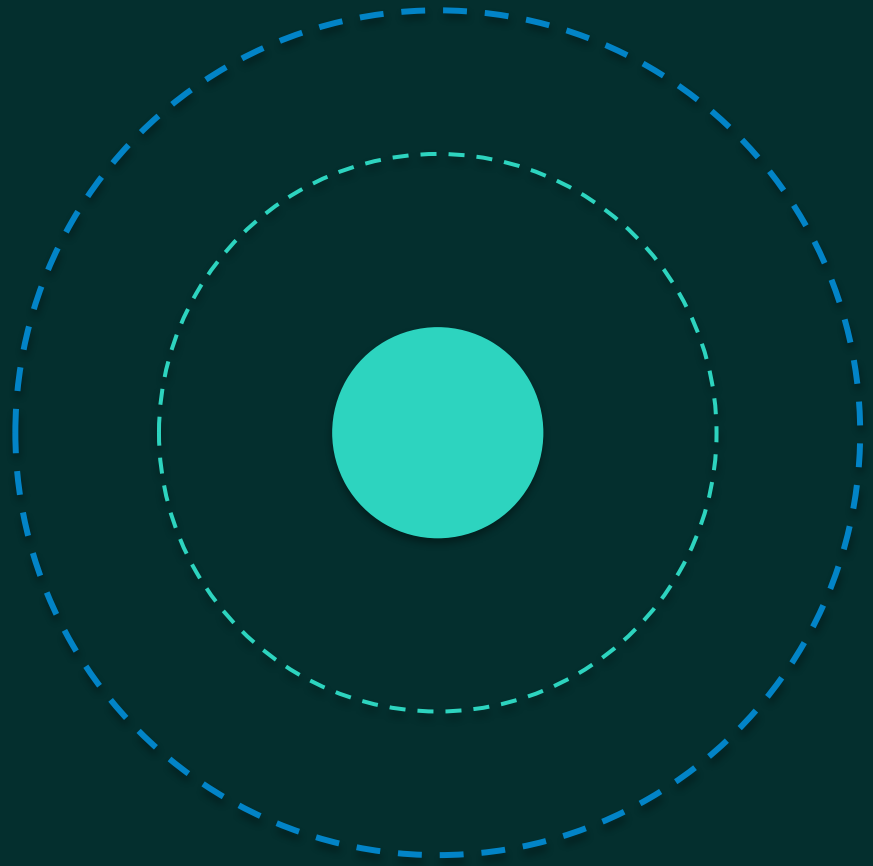
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Bildirimler beni değil, ben bildirimleri yönetirim

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

Ödev araştırmak, ders videoları izlemek, yeni bir şey denemek.

İletişim

Ailene ve arkadaşlarına ulaşmak.

Eğlence

Oyun, müzik ve video; planlı olduğunda keyifli.

FARK ETMEK İLK ADIM

Dengem bozulunca ne olur?

Dengedeyken

- Uykum yeterli, sabah dinç uyanırım.
- Ödevime odaklanabilirim.
- Arkadaşlarımla yüz yüze oynarım.
- Süre dolunca oyunu kapatabilirim.

Denge bozulunca

- Geç uyur, sabah yorgun olurum.
- Ödev yaparken sık sık telefona bakarım.
- "Bir bölüm daha" derken zaman uçup gider.
- Oyun bitince çok sinirlenirim.

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

BİLDİRİM DEDEKTİFİ

Dikkatimi çeken tasarımlar

- **Bildirimler:** Ses, titreşim ve küçük kırmızı sayılar "Hemen bak!" der gibidir.
- **Otomatik oynatma:** Bir video bitince diğeri kendiliğinden başlar; durmak için karar vermek gerekir.
- **Sonsuz kaydırma:** Sayfanın sonu gelmez; ne kadar zaman geçtiğini fark etmek zorlaşır.
- **Ödüller ve seriler:** Oyunlardaki günlük ödüller ve seriler "Her gün gir" der.

Bunu bilmek

Bu tasarımlar dikkatimizi çekmek için yapılır.

Zorlanmak senin kusurun değil.

Fark etmek, seçimi sana geri verir.

ADIM ADIM

Ekranı kapatma becerisi

1. **Başlamadan karar ver:** ne için açtığını ve ne zaman kapatacağını belirle.
2. **Zamanlayıcı kur:** zamanlayıcı ya da alarm senin yerine hatırlasın.
3. **Zil çalınca dur:** "bir bölüm daha" yerine kaldığın yeri aklında tut.
4. **Kapat ve uzaklaştır:** telefonu ya da tableti başka bir yere koy.
5. **Ekransız bir şeye geç:** su iç, esne, yürü ya da ailenle konuş.

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

KÜÇÜK KURALLAR, BÜYÜK FARK

Ders, oyun ve uyku

1 Ders çalışırken

Telefonu başka odaya ya da çantana koy; ödev bitince bakarsın.

2 Bildirim ayarı

Yalnızca gerçekten gerekli bildirimleri açık bırak; gerisi bekleyebilir.

3 Oyun ve sosyal medya

Ödevden sonra ne zaman ve ne kadar oynayacağını önceden planla.

4 Yatmadan önce

Uyumadan önce ekransız bir vakit ayır: kitap, sohbet ya da müzik.

EKRAN KAPANINCA

Ekransız ne yapabilirim?

Hareket

Top, bisiklet, ip atlama ya da dans.

Üretmek

Çizim, el işi, yemek ya da müzik.

Yüz yüze

Arkadaşlarla oyun, ailenle sohbet.

Okumak

Kitap, dergi ya da merak ettiğin bir konu.

Kutu oyunları

Satranç, kart oyunları, yapboz.

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

FARK ET · PLANLA · KAPAT

Ekranı ben yönetirim

1

Fark et

Bildirim mi beni çağırıyor, yoksa benim bir amacım mı var?

2

Planla

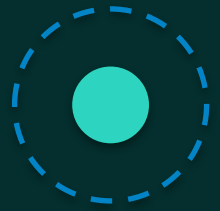
Ders, oyun, hareket ve uyku için zaman ayır; ekran süreni sen belirle.

3

Kapat

Süre dolunca kapat; ekransız bir şeye geç.

Zorlanırsan okul rehberlik servisine uğrayabilirsin; yardım istemek güçtür.



Ekranı ben yönetirim.

Bildirimler beni değil, ben bildirimleri yönetirim

Bu hafta bir bildirimi kapat ve farkı gözle.