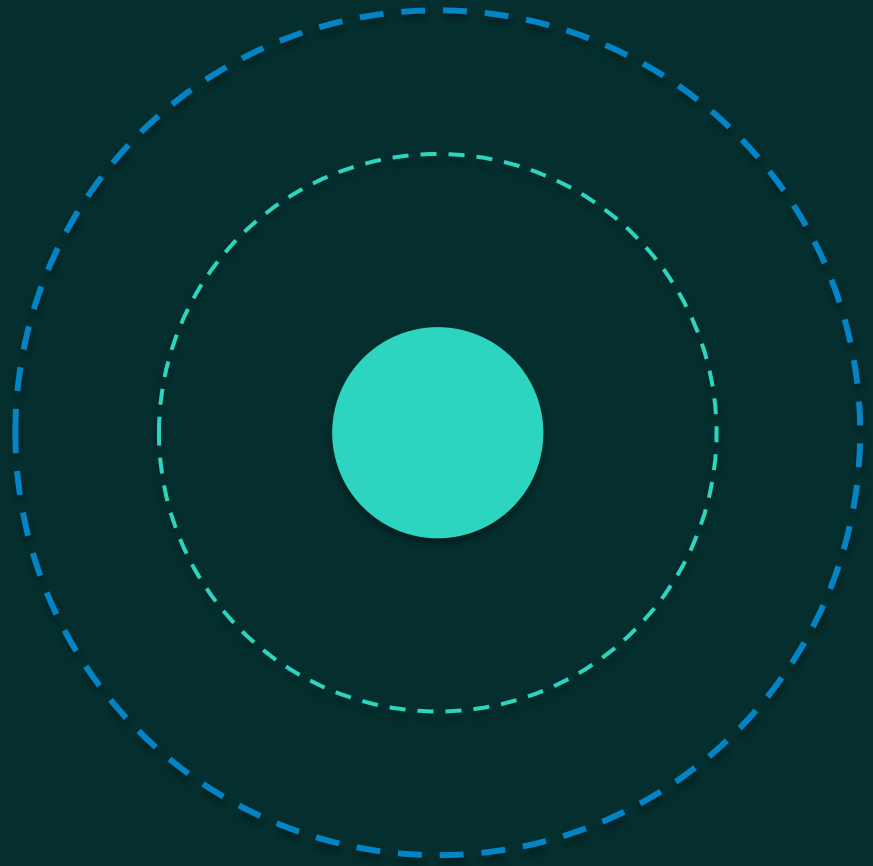
AYIN REHBERLİK PAKETİ · 2026–2027

Ekran ve Dijital Denge

Bildirimler beni değil, ben bildirimleri yönetirim

Öğretmen sunumu · Ortaokul 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 · BİLDİRİMLER BENİ DEĞİL, BEN BİLDİRİMLERİ YÖNETİRİM

Ortaokulda beş odak

Kendini fark etme

Bir haftalık kendi gözlemi; kimseyle karşılaştırılmaz.

Dikkat tuzakları

Bildirim, otomatik oynatma ve sonsuz kaydırmayı sade, suçlamayan bir dille tanıma.

Telefon uzakta

Ders çalışırken telefonu başka bir yere koyma alışkanlığı.

Oyun ve sosyal medya

Ödev ve sorumluluklardan sonra süreyi önceden planlama.

Uyku öncesi

Yatmadan önce ekransız bir vakit ayırma.

Uygulamaların dikkat çekme yolları anlatılırken öğrenci suçlanmaz; amaç fark etmek ve seçimi geri almaktır.

GÖZLEMLE, NOT ET, KONUŞ

Sınıfta gözlenebilecek işaretler

- Derste sık esneme, uykulu ve yorgun görünme
- Dikkatin kısa sürede dağılması, telefonu kontrol etme isteği
- Oyun ya da ekran bitince yoğun öfke veya huzursuzluk
- Ödevlerin sürekli yarım kalması ya da ertelenmesi
- Teneffüste ve grup etkinliklerinde geri çekilme
- Konuşmaların sık sık oyun ya da sosyal medyadaki olaylara dönmesi

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; günlükler 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	**Gözlem**	**Takip**	**Aile**	**Sınav ve tatil**
Öğretmen sunumu, afiş, öğrenci sunumu ve Etkinlik 1 (Bildirim dedektifi).	Etkinlik 2: Bir haftalık ekran günlüğüm ve haftalık plan.	Günlük ve plan üzerine kısa sınıf sohbeti; günlükler toplanmaz.	Veli broşürü; veli toplantısında kısa bilgilendirme.	Sınav döneminde uyku ve odak; tatil için ekransız etkinlik fikirleri.

Takvim öneridir; okulunuzun rehberlik planına göre uyarlayabilirsiniz.

PAKET İÇERİĞİ VE KAZANIMLAR

Bu ayın ortaokul materyalleri

EDD-ORT-01 · Bildirim Dedektifi

Dikkatimizi çeken tasarımları tanıma ve kendi bildirim planını yapma · 40 dk

Kazanım: 7. Sınıf · 26 · Kişisel Güvenliğini Sağlama — Bilişim teknolojileri kullanımında kendini yönetir

EDD-ORT-02 · Bir Haftalık Ekran Günlüğüm

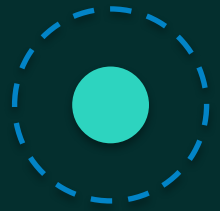
Kendi gözlemi (paylaşım zorunlu değil) ve haftalık zaman planı · 40 dk

Kazanım: 6. Sınıf · 2 · Eğitsel Planlama ve Başarı — Zamanını ihtiyaçları ve sorumlulukları çerçevesinde planlar

İlgili kazanımlar: 8. Sınıf · 23 ve 7. Sınıf · 2/3 (tam metinleri kaynaklar.txt dosyasında). Etkinlikler tüm ortaokul 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/