

Sosyal Medya Bağımlılığı

Ders Planı 1

Başlık	Sosyal Medya Bağımlılığından Kurtulmak
Yaş Grubu	12-14 yaş
Süre	45-50 dakika
Öğrenme Hedefi	Öğrenciler sosyal medya bağımlılığı kavramını anlayacak, bu bağımlılığın yaygın belirtilerini fark edecek ve sosyal medyayı sorumlu bir şekilde kullanmaya yönelik daha sağlıklı alternatifleri keşfedecektir. Kendi medya alışkanlıkları üzerine eleştirel biçimde düşünmeyi, gerçek hayattan örnekleri tartışmayı ve çevrimiçi ile çevrimdışı yaşam arasında denge kurmaya yönelik basit stratejiler geliştirmeyi öğrenecektir.
Öğrenme Çıktıları	• Öğrenciler sosyal medya bağımlılığının en az üç belirtisini tanımlayabilir. • Öğrenciler daha sağlıklı çevrimiçi alışkanlıklar için iki strateji önerebilir. • Öğrenciler kendi medya kullanımları üzerine eleştirel biçimde düşünebilir.
Gerekli Araç/Gereçler	• Projeksiyon/akıllı tahta • Sosyal medya kullanımı hakkında kısa video (1-2 dakika) • Basılı çalışma kağıtları (değerlendirme soruları, çıkış kartları) • Beyaz tahta/kalemler • Yapışkanlı notlar
Ayrıntılı Yönergeler	Sahneyi Hazırlama (5 dakika) Derse, gençlerin sosyal medyayı aşırı kullandığını gösteren kısa bir videoyla başlayın. İzlemenin ardından öğrencilere sorun: “Sizce her gün internette ne kadar zaman geçiriyorsunuz?” Farklı aralıklar için (2 saatten az, 2-4, 4+) hızlıca el kaldırmalarını isteyin.

	Öğrencileri sosyal medyanın aşırı kullanımına dair anlayışlarını paylaşmaya teşvik edin. Fikirlerini tahtaya yazın. Sınıfa sosyal medyanın aşırı kullanımının tanımını sunun: Sosyal medya bağımlılığı, günlük işleyişi ve genel iyi oluşu etkileyen aşırı ve dürtüsel kullanımla karakterize edilir. Bu durum sadece çevrimiçi geçirilen aşırı zamandan ibaret değildir; sürekli güncelleme kontrol etme, çevrimdışı kaygı duyma ve gerçek hayattaki ilişkiler ile sorumluluklar üzerinde olumsuz etkiler yaşama gibi durumları da kapsar [1,2]. Bu bağımlılık, kişisel ve mesleki yükümlülüklerden kaçınmak ve herhangi bir sosyal medya platformuna erişemediğinde ciddi bir sıkıntı yaşamak gibi çeşitli şekillerde kendini gösterebilir. (https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11594359/) Bugünkü dersin sosyal medya bağımlılığını, etkilerini ve olası çözümleri anlamaya odaklanacağını açıklayın. Sınıftan hedefleri birlikte belirlemesini isteyin: “Bugün sosyal medya hakkında ne öğrenmek istiyorsunuz?” ve fikirlerini tahtaya yazın.
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Araştırma (7-8 dakika) Öğrencileri dört gruba ayırın. Her grubun sosyal medya bağımlılığının farklı bir yönü üzerine beyin fırtınası yapmasını sağlayın: • nedenler (örn. sıkılma, bir şeyleri kaçırma korkusu, çevrimiçi arkadaşlar) • sonuçlar (örn. daha az uyku, daha az odaklanma, stres) • belirtiler (örn. uyku sorunları, düşük özgüven, sinirlilik) • çözümler (örn. bildirimleri kapatma, sosyal medya için zaman planlama, çevrimdışı etkinlikler yapma). Bir çalışma kağıdında yol gösterici sorular sunun: Nedenler: İnsanları sosyal medyayı sık kullanmaya iten kişisel duygular veya ihtiyaçlar nelerdir? İnsanlar neden sık sık paylaşım yapma veya güncellemeleri kontrol etme ihtiyacı hisseder? Uygulama bildirimleri ve algoritmalar kullanıcıları nasıl kaydırmaya devam ettirir? “Her zaman çevrimiçi olma” konusundaki toplumsal beklentiler insanları nasıl etkiler? Sosyal medyayı kullanma konusunda kendinizi en çok ne zaman istekli hissedersiniz? Sonuçlar: Sosyal medya hangi şekillerde stres veya yalnızlık hissine yol açabilir? Çevrimiçi çok fazla zaman geçirdiğinizde okul başarınıza ne olur? Sosyal medya bağımlılığı gerçek hayattaki arkadaşlıkları ve aile ilişkilerini nasıl

	etkiler? Sosyal medyada uzun saatler geçirmek hangi yaşam alışkanlıklarını değiştirebilir? Belirtiler: Sosyal medyanızı kontrol edemediğinizde nasıl hissedersiniz? Ruh hali değişimleri beğeniler, yorumlar veya takipçilerle nasıl bağlantılı olabilir? Sosyal medyada geç saatlere kadar kalmak uykuyu ve enerjiyi nasıl etkiler? Sürekli kaydırma dikkat süresini veya hafızayı nasıl etkileyebilir? Çözümler/stratejiler: Ekran sürenizi takip etmek sosyal medya alışkanlıklarınızı anlamanıza nasıl yardımcı olabilir? Ekranlardan düzenli aralıklarla uzaklaşmak neden önemlidir? Bildirimleri kapatmak veya bazı uygulamaları kaldırmak odaklanmanıza nasıl yardımcı olabilir? Sosyal medyaya ayrılan zamanın yerini hangi çevrimdışı etkinlikler alabilir? Gruplar fikirlerini kısaca sınıfla paylaşır. Öğretmen bunları tahtaya listeler.
--	--

Ayrıntılı Yönergeler	Ana Görev / Oluşturma (20-25 dakika) Ana görev, sosyal medya bağımlılığının nedenleri, sonuçları, belirtileri ve çözümleri/stratejilerine ilişkin dört alt afişten oluşan bir “Sosyal Medya Rehberi” afişi hazırlamaktır. İyi bir zaman yönetimi için afişte en fazla 3 örnek yer almalıdır. Grup çalışmasından önce, öğrencilerle başarılı bir afişi neyin oluşturduğunu tartışın. Örn. okunması kolay, güzel renkler (çok parlak olmayan), düzenli bir yerleşim, net görseller, ana fikrin kolayca anlaşılması, kısa metin, yeterince büyük ve hatasız yazılmış metin, kaynakların belirtilmesi. Malzemeler sağlayın: büyük kağıt, kalemler, yapışkanlı notlar. Yaratıcılığı teşvik edin (çizimler, sloganlar, ikonlar). Gruplar çalışırken dolaşın ve daha derin düşünmeyi teşvik edecek sorular sorun: “Bunu daha küçük bir öğrenciye nasıl anlattırдың?” ya da “Gerçekten kendin kullanacağın pratik bir ipucu ne olurdu?” Amaç, her grubun pratik, yaşa uygun ve motive edici bir afiş oluşturmasıdır. Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (7 dakika) Her grup afişini duvara asar ve öğrenciler yapışkanlı notlarla dolaşarak kısa, olumlu geri bildirimler veya bir geliştirme önerisi bırakır (örn. “Güzel slogan!”, “Belki daha fazla örnek eklenebilir.”). Tur bittikten sonra her grup aldığı geri bildirimlerden birini sesli okur. Değerlendirme ve Kapanış (5-10 dakika) • Öğrencilerden bireysel olarak, kısa bir değerlendirme formunu “Öğrenciler İçin Değerlendirme Soruları” bölümündeki yönlendirmeleri kullanarak tamamlamalarını isteyin. Dijital iyi oluşun sürekli öz farkındalık ve uyum gerektiren devam eden bir yolculuk olduğunu vurgulayın. Temel mesajı pekiştirin: “<i>Dijital ortamınızı şekillendirme gücüne sahipsiniz. Neyi ve nasıl tükettiğinizin farkında olarak teknolojiyle daha sağlıklı, daha dengeli bir ilişki kurabilirsiniz.</i>” • Dersi, dijital çağda öz bakımın önemine dair cesaretlendirici bir ifadeyle bitirin.
DigRight Uygulamasına Bağlantı	Uygulama tasarımının etkilediği gerçek hayattaki karar alma süreçlerini keşfetmek için DigRight Uygulaması'nın “Sosyal Medya Bağımlılığı” modülünü kullanın. Öğrenciler duygusal ve bilişsel olarak ikna edici senaryolarda nasıl tepki vereceklerini test edebilir.

Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları

- Okuma yazma güçlüğü çeken öğrenciler için yazılı yanıt yerine sözlü yanıtı izin verin.
- Sessiz kalan öğrencilerin de dahil olması için grupları stratejik biçimde oluşturun.
- Geri bildirim için basılı cümle başlangıçları sağlayın (örn. “Şunu beğendim...”, “Belki şunu ekleyebilirsin...”).
- İngilizce öğrenen öğrenciler için görseller ve sadeleştirilmiş yönergeler kullanın.
- Gerekirse öğrencilerin afişlerini dijital ortamda hazırlamasına izin verin.

Değerlendirme, Ölçme ve Yansıtma

Biçimlendirici Değerlendirme

Değerlendirme, notlardan çok katılım, iş birliği ve anlama üzerine odaklanan biçimlendirici bir değerlendirme olacaktır. Öğretmenler grup tartışmalarını gözlemleyerek öğrencilerin belirtileri ve stratejileri tanıyıp tanımadığını not eder. Galeri gezisi sırasındaki akran geri bildirimi değerlendirmeye başka bir boyut katar. Öğrencilerin öğrendiklerini yansıttığı çıkış kartlarıyla öz değerlendirme teşvik edilir. Öğretmen, anlama derinliğini kontrol etmek için grup çalışması sırasında yönlendirici sorular sorabilir. Böylece değerlendirme yalnızca ortaya çıkan afişe değil, aynı zamanda araştırma ve yansıtma sürecine de dayanır.

Gözlem Araçları (kontrol listeleri, rubrikler)

Öğretmen İçin Gözlem Kontrol Listesi

	1	2	3	4	5
Öğrenciler grup çalışmasına etkin biçimde katılır					
Öğrenciler sosyal medya bağımlılığının en az bir belirtisini tanımlar					
Öğrenciler daha sağlıklı kullanım için en az bir strateji önerir					
Öğrenciler akran geri bildirimine katkıda bulunur.					

Çıkış kartları yansıtma ve öz değerlendirmeye dair kanıt sağlar. Öğretmen, öğrencilerin daha fazla rehberliğe ihtiyaç duyduğu alanları belirlemek için bunları inceler.

**Öğrenciler İçin
Değerlendirme Soruları**

- Bugün öğrendiğin en şaşırtıcı şey neydi?
- Bugün öğrenmene ne yardımcı oldu?
- Sosyal medya kullanımını daha sağlıklı hale getirecek bir değişiklik ne olabilir?

**Akran/Öz
Değerlendirme
Şablonları**

Akran geri bildirimi için cümle başlangıçları:

- Şunu beğendim...
- Ekleyebileceğin bir şey...
- Bu ipucu benim için işe yarar çünkü...

Öğretmen Notları

Öğrencilerin örneklerde kendilerini fark ettiklerinde savunmacı ya da utangaç hissedebileceklerini unutmayın. Neredeyse herkesin çevrimiçi yaşamı dengelemekte zorlandığını vurgulayarak bu durumu normalleştirin. Suçluluk yerine olumlu, çözüm odaklı düşünmeyi teşvik edin. İlgisiz görünen öğrencileri destekleyici akranlarla eşleştirin. Bazı öğrencilerin fazla paylaşımda bulunabileceğini, bazılarının ise direnç gösterebileceğini öngörün. Odak noktası ahlak dersi vermek değil, pratik stratejiler öğrenmek olmalıdır.

Ders Planı 2

Başlık	Dijital Ayna: Sosyal Medyanın İyi Oluş Üzerindeki Etkisi
Yaş Grubu	14-16 yaş
Süre	45-50 dakika
Öğrenme Hedefi	Öğrenciler, öz güven, uyku ve ruh hali üzerindeki etkiler dahil olmak üzere sosyal medya kullanımının psikolojik ve duygusal etkilerini keşfedecektir. Dijital içeriğin ve etkileşimlerin iyi oluşlarını nasıl şekillendirdiği üzerine eleştirel biçimde düşünmeyi ve dijital çağda daha sağlıklı bir öz algı geliştirmek için başa çıkma stratejileri oluşturmayı öğrenecektir.
Öğrenme Çıktıları	• Öğrenciler sosyal medyanın iyi oluş üzerindeki en az üç duygusal veya psikolojik etkisini tanımlayabilir. • Öğrenciler özenle düzenlenmiş içeriğin öz algıyı nasıl etkileyebileceğini fark edebilir. • Öğrenciler sosyal medyada ruh sağlıklarını korumak için iki strateji önerebilir.
Gerekli Araç/Gereçler	• Hoparlörlü projeksiyon veya akıllı tahta + bilgisayar • Sosyal medya ve ruh sağlığı hakkında kısa video (1-2 dakika) (örn. öğrenci deneyim videoları) • “Dijital İyi Oluş Takipçim” çalışma kağıdı için materyaller • “Çıkış Kartı” çalışma kağıtları (3-2-1 değerlendirmesi için) • Kalem ve keçeli kalemler • Yapışkanlı notlar • İsteğe bağlı: pano kağıdı
Ayrıntılı Yönergeler	Sahneyi Hazırlama (7 dakika) Konuyu belirterek başlayın: “Bugün, sosyal medyanın duygularımızı, öz imajımızı ve genel iyi oluşumuzu nasıl etkilediğini inceleyeceğiz.” Öğrencilere, sosyal medyanın duygularını nasıl etkilediğini göstermek için kısa bir anket uygulayın:

Ayrıntılı Yönergeler

	1	2	3	4	5
Her gün sosyal medyada çok zaman geçiriyorum.					
Sabah uyandığımda veya yatmadan önce ilk iş sosyal medyaya bakıyorum.					
Sosyal medyayı kullandıktan sonra mutlu hissediyorum					
Sosyal medyayı kullandıktan sonra stresli, kaygılı veya üzgün hissediyorum.					
Sosyal medyadayken kendimi başkalarıyla karşılaştırıyorum.					
Beğeniler, yorumlar veya takipçiler ruh halimi etkiliyor.					
Sosyal medyanın duygularımı olumlu etkilediğini düşünüyorum.					
Sosyal medyanın duygularım üzerindeki etkisini azaltmak için değişiklik yapmak istiyorum.					

Anketin ardından gönüllülerin düşüncelerini paylaşmasını teşvik edin.

Sosyal medya içeriğine karşı çeşitli duygusal tepkileri gösteren kısa bir video (1-2 dakika) ile ön bilgiyi harekete geçirin.

“Sosyal karşılaştırma” ve “özenle düzenlenmiş gerçeklik” gibi temel kavramları tanıttın ve kısaca tanımlayın.

Sosyal karşılaştırma - <https://dictionary.apa.org/social-comparison-theory> kişilerin kendi yetenek ve tutumlarını başkalarınıninkiyle kıyaslayarak değerlendirdiği; öz imaj ve öznel iyi oluştta önemli rol oynayan bir süreçtir.

	Özenle düzenlenmiş benlik - <a href="https://www.psychologytoday.com/us/blog/2023`02/the-curated-self">https://www.psychologytoday.com/us/blog/2023`02/the-curated-self kişinin kendisi hakkında, örneğin sosyal medyada, çevrimiçi içerik seçme ve sunma biçimidir. Öğrencilere sorun: Sosyal medyayı kullanırken kendinizi hiç başkalarıyla karşılaştırıyor musunuz? Herhangi bir şey paylaşmadan önce kendinizle ilgili içeriği seçtiğiniz oluyor mu? Ardından şunu söyleyin: “Bu dersi en yararlı hale getirmek için birlikte ne öğrenmek istediğimize karar verelim. Sosyal medyanın duygularınız veya öz imajınız üzerindeki etkisiyle ilgili ne gibi sorularınız var?”. Öğrencilere fikirlerini yazmaları için yapışkanlı notlar verin.
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Araştırma (8 dakika) Öğrencileri küçük gruplara ayırın (3-4 kişi) Sosyal medyanın ruh halini (örn. kaygı, üzüntü), öz güveni (örn. hayatları kıyaslama, beden imajı sorunları) ve günlük yaşamı (örn. uyku düzensizliği, dikkat dağınıklığı) hangi şekillerde olumsuz etkileyebileceğini tartışıp listelemelerini sağlayın. Etkiler arasında idealize edilmiş görsellere sürekli maruz kalma, siber zorbalık kaygısı ve kusursuz bir benlik sunma baskısı yer alabilir. Her grup yapışkanlı notlara iyi oluşla ilgili en az 2 neden ve 2 sonuç yazar. Ardından fikirleri tahtada toplamak için hızlı bir paylaşım yapın. Ana Görev / Oluşturma (20-25 dakika) Öğrenciler, sosyal medyayla bağlantılı olarak duygusal ve ruhsal sağlıklarını iyileştirmeye yönelik somut adımları özetleyen kişisel bir “Dijital İyi Oluş Takipçim” oluşturacaktır. Öğrencilerle bir takipçiyi neyin başarılı kılacağını tartışın. Örnekler: açık ve basit, hedef odaklı, kişisel, uygulanabilir, motive edici, ilgi çekici. Öğrencileri gruplara ayırın ve çalışma kağıdını dağıtın. Kısaca açıklayın: “Sosyal medyanın ruh haliniz ve öz imajınız üzerindeki etkisini fark edip bunu ele alarak dijital iyi oluşunuzu destekleyecek kişisel bir plan hazırlayacaksınız.” Öğrenciler beyin fırtınası yaparak en az üç uygulanabilir adım yazar. Olumsuz duygular tetikleyen hesapları bilinçli olarak takipten çıkarma, özenle düzenlenmiş içeriğe maruz kalmayı sınırlama, zihinsel mola için dijital detoks

	uygulama veya olumlu çevrimiçi topluluklar arama gibi stratejileri düşünmeye teşvik edin. Daha derin düşünmeyi yönlendirmek için sınıfta dolaşın.
Ayrıntılı Yönergeler	Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (5-10 dakika) Öğrenciler tüm sınıfla en az bir kişisel dijital iyi oluş stratejisini paylaşacaktır. Öğretmen şöyle diyebilir: “Dijital iyi oluş stratejilerinizi geliştirip tartıştığınıza göre, şimdi birkaçınızı dinleyelim. Özellikle yararlı veya anlamlı bulduğunuz bir stratejiyi kim paylaşmak ister?”. Birkaç öğrencinin kısaca (30-60 saniye) paylaşım yapmasını sağlayın: strateji ve neden bu stratejiyi seçtikleri ya da bunun nasıl yardımcı olmasını umdukları. Her paylaşımından sonra şu sorularla kısa bir sınıf tartışması başlatın: “Sizce bu strateji neden yardımcı olabilir?” ya da “Bu stratejiyi kullanırken biri hangi zorluklarla karşılaşabilir ve bunların üstesinden nasıl gelebilir?”. Hızı korumak için paylaşılan her strateji için 1-2 kısa yorum veya fikri teşvik edin. Değerlendirme ve Kapanış (5 dakika) Çıkış kartı kullanarak bireysel değerlendirme. Her öğrenciye bir “3-2-1” çıkış kartı dağıtın. Öğrenciler şu sorulara yanıt vererek dersi bireysel olarak değerlendirmelidir: • “Sosyal medyanın iyi oluş üzerindeki etkisi hakkında öğrendiğim 3 şey,” • “Ruh sağlığım için dijital alışkanlıklarımı yönetmek üzere bu hafta deneyeceğim 2 strateji,” • “Dijital iyi oluş ve öz imaj hakkında hâlâ aklımda olan 1 soru”. Çıkış kartlarını bir değerlendirme aracı olarak ve gelecekteki dersleri şekillendirmek için toplayın. Mümkünse öğrencilerin sorduğu soruları bir sonraki derste tartışın. Şu soruyla bitirin: “Sosyal medyada iyi oluşunu korumak için bu hafta yapacağın küçük değişiklik ne olacak?”
DigRight Uygulamasına Bağlantı	DigRight Uygulaması'nın “Sosyal Medya Bağımlılığı” modülünü kullanın. Öğrenciler, sosyal karşılaştırma ve çevrimiçi onay ile ilgili duygusal olarak yüklü senaryolarda kendi tepkilerini test edip farklı seçimlerin oyun içi iyi oluşlarını nasıl etkilediğini görebilir.

Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	Tüm etkinlikler için net görsel destekler ve yazılı yönergeler sağlayın. Ek desteğe ihtiyaç duyan öğrencileri, ana görev sırasında kavramları açıklamalarına yardımcı olabilecek akranlarla eşleştirin. “Ana Görev” için, öğrencilerin tercih ederlerse stratejilerini yazmak yerine çizerek veya sözlü olarak sunmasına imkân tanıyan çeşitli seçenekler sunun. Dijital forma da izin verin. Beden imajı veya ruh sağlığıyla ilgili kişisel zorluklara karşı duyarlı olun ve tartışma için güvenli bir ortam sağlayın.																								
Değerlendirme, Ölçme ve Yansıtma	Biçimlendirici Değerlendirme Biçimlendirici değerlendirme ders boyunca sürdürülecektir. Bu, grup tartışmaları ve beyin fırtınası sırasında katılımın gözlemlenmesini (akran değerlendirmesi) ve “Dijital İyi Oluş Takipçim” planlarının incelenmesini içerir. Öz değerlendirme “3-2-1” çıkış kartları öz değerlendirme sağlar ve öğrencilerin temel kavramları anlama ve uygulama düzeyine dair son bir kontrol niteliğindedir. Öğretmenin ana görev ve paylaşım bölümlerindeki gözlemleri, öğrencilerin sosyal medya kullanımını kişisel iyi oluşla ilişkilendirme ve ilgili stratejiler geliştirme becerisini kontrol edecektir.																								
Gözlem Araçları (kontrol listeleri, rubrikler)																									
Öğretmen için bir gözlem kontrol listesi, sınıfta dolaşırken veya sunumlar sırasında gayri resmi olarak kullanılabilir. Örneğin: <table><tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td>Öğrenciler öz güven üzerindeki etkileri tanımlar</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Öğrenciler ruhsal iyi oluş için stratejiler önerir</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Öğrenciler tartışmaya etkin biçimde katılır</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>			1	2	3	4	5	Öğrenciler öz güven üzerindeki etkileri tanımlar						Öğrenciler ruhsal iyi oluş için stratejiler önerir						Öğrenciler tartışmaya etkin biçimde katılır					
	1	2	3	4	5																				
Öğrenciler öz güven üzerindeki etkileri tanımlar																									
Öğrenciler ruhsal iyi oluş için stratejiler önerir																									
Öğrenciler tartışmaya etkin biçimde katılır																									
Öğrenciler İçin Değerlendirme Soruları	- Bugün sosyal medya ve duygular hakkında öğrendiğin en şaşırtıcı şey neydi? - Bugün öğrenmene ne yardımcı oldu? - Sosyal medya kullanımını zihnin için daha sağlıklı hale getirecek bir değişiklik ne olabilir?																								

Öğretmen Notları

Öğrencilerin öz güven veya kaygıyla ilgili örneklerde kendilerini fark ettiklerinde savunmacı ya da utangaç hissedebileceklerini unutmayın.

Neredeyse herkesin çevrimiçi yaşamı dengelemekte zorlandığını vurgulayarak bu durumu normalleştirin. Suçluluk yerine olumlu, çözüm odaklı düşünmeyi teşvik edin. İlgisiz görünen öğrencileri destekleyici akranlarla eşleştirin. Odak noktası ahlak dersi vermek değil, pratik stratejiler öğrenmek olmalıdır.

Ders Planı 3**Başlık**

Akışın Perdesini Kaldırmak: Algoritmalar ve Dijital Alışkanlıklarınız.

Yaş Grubu

16-18 yaş

Süre

45-50 dakika

Öğrenme Hedefi

Öğrenciler, sosyal medya algoritmalarının tüketim alışkanlıklarını ve duygusal iyi oluşlarını nasıl etkilediğini eleştirel biçimde inceleyecek; böylece kişisel tetikleyicilerini belirleyip dijital etkileşimleri üzerindeki kontrolü yeniden ele geçirmek ve sosyal medya bağımlılığı riskini azaltmak için stratejiler geliştirebileceklerdir.

Öğrenme Çıktıları

Öğrenciler şunları yapabilecektir:

- Sosyal medya algoritmalarının etkileşimi en üst düzeye çıkaracak şekilde nasıl tasarlandığını açıklamak.
- Algoritmaların kişisel sosyal medya kullanımlarını ve duygu durumlarını etkilediği en az üç yolu belirlemek.
- Algoritmik etkiyi dengelemek ve daha sağlıklı çevrimiçi alışkanlıklar geliştirmek için iki pratik strateji önermek.

Gerekli Araç/Gereçler

- Hoparlörlü projeksiyon veya akıllı tahta + bilgisayar
- Sosyal medya algoritmaları hakkında kısa açıklayıcı video (2-3 dakika) (örn. bir belgesel klibi veya eğitim kanalından)
- “Algoritmik Etki Çalışma Kağıdı” için materyaller
- “Çıkış Kartı” çalışma kağıtları (3-2-1 değerlendirmesi için)
- Kalem ve keçeli kalemler
- Yapışkanlı notlar
- İsteğe bağlı: pano kağıdı

Ayrıntılı Yönergeler

Sahneyi Hazırlama (10 dakika)

	Konuyla başlayın: <i>“Bugün çevrimiçi deneyimimizi şekillendiren gizli güçleri: sosyal medya algoritmalarını inceleyeceğiz. Nasıl işlediklerini ve sosyal medya bağımlılığını nasıl körükleyebileceklerini göreceğiz.”</i> Bir soruyla ısınma turu yapın: <i>“Akışının tam olarak sana göre uyarlandığını hissediyor musun? Hiç aramadığın içerikte sonu gelmeyen bir kaydırma içinde bulunduğun oldu mu?”</i> Algoritmaları ve amaçlarını tanıtan kısa bir video gösterin (2-3 dakika). Ardından sorun: <i>“Bu algoritmalar çevrimiçi geçirdiğin zamanı nasıl etkiliyor? İçeriğin özel olarak seçildiğini bilmek seni daha mı, yoksa daha az mı kontrolde hissettiriyor?”</i> “Algoritmik Etki” terimini tanıtır: Algoritmik Etki, akışları şekillendiren, daha uzun ekran süresine, filtre balonlarına ve daha az kontrole yol açarak bağımlılık örüntülerine katkıda bulunan güçlü programlardır. Ardından sınıf hedeflerini birlikte oluşturun: öğrencilere sorularını yazmaları için yapışkanlı notlar verin (örn. <i>“Kaydırmayı nasıl durdurabilirim?”</i>). Fikirleri gruplandırın, ardından bunları 1-2 uygulanabilir hedefe dönüştürün, örneğin <i>“Algoritmik etkiyi açıklayacak ve onu yönetmek için stratejiler önereceğiz.”</i>
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Araştırma (7 dakika) Algoritmik etkinin dijital alışkanlıklar üzerindeki nedenleri ve sonuçları üzerine beyin fırtınası. Tahtada iki sütunlu bir tablo oluşturun: NEDENLER (Algoritmalar bizi neden bağımlı tutuyor) ve SONUÇLAR (Bizi nasıl etkiliyorlar). Öğrencileri küçük gruplara ayırın (3-4 kişi) ve algoritmaların sürekli etkileşimi neden teşvik ettiğine (örn. kişiselleştirme, ödül sistemleri, yenilik) ve bunun kullanıcıları nasıl etkilediğine (örn. FOMO, kıyaslama, yankı odaları, zaman kaybı, kaygı, uyku düzensizliği, dikkat dağınıklığı) dair sebepleri tartışıp listelemelerini isteyin. Her grup yapışkanlı notlara en az 2 neden ve 2 sonuç yazar. Ardından fikirleri tahtada toplamak için hızlı bir paylaşım yapın Ana Görev / Oluşturma (20 dakika) Öğrenciler, algoritmik etkiyi yönetmek ve sosyal medya bağımlılığı riskini azaltmak için pratik, uygulanabilir stratejileri özetleyen kişisel bir plan oluşturacaktır. Öğrencileri gruplara ayırın ve “Algoritmik Etki Çalışma Kağıdı” nı dağıtın. Amacı kısaca açıklayın: “Algoritmaların etkisini anlayıp azaltarak dijital iyi oluşunuzu geliştirecek bir strateji hazırlayacaksınız.” Tartışma ve iş birliğine izin verin, ancak her öğrenci kendi planını tamamlar. Öğrencilerin planı uygulamanın ne kadar kolay veya zor olacağına karar vermelerini sağlayın. Öğrenciler nedenleri ikili/gruplar halinde tartışabilir. Herhangi bir zorluk yaşanması durumunda öğrencilere kullanıma hazır çalışma kağıtları verin.

	Çalışma kağıdı öğrencilere şu konularda rehberlik etmelidir: * Bir algoritma tarafından “yakalandıklarını” hissettikleri belirli anları belirlemek. * Kontrolü yeniden ele geçirmek için beyin fırtınası yapıp en az üç uygulanabilir adım yazmak. İlgisiz veya olumsuz hesapları aktif olarak takipten çıkarmayı, farklı haber kaynakları aramayı, takibi sınırlamak için tarayıcı eklentileri kullanmayı, uygulama zaman sınırları belirlemeyi, bildirim ayarlarını değiştirmeyi veya bilinçli kaydırma yapmayı (örn. bir uygulamayı belirli bir amaçla açıp sonra kapatmayı) düşünmeye teşvik edin. * Cihazlarına çekildiklerini hissettiklerinde kaydırmaya çevrimdışı bir alternatif olacak bir “algoritmik mola” etkinliği önermek. Daha derin düşünmeyi yönlendirmek için sınıfta dolaşın: “Bu stratejileri gerçekten kişisel ve sürdürülebilir hale nasıl getirebilirsin?” “Ne tür içerik görmek istiyorsun ve algoritmayı sana daha fazlasını göstermesi için nasıl eğitebilir, ya da onu tamamen nasıl atlatabilirsin?”
Ayrıntılı Yönergeler	Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (8 dakika) Öğrenciler algoritmik etkiyi yönetmeye yönelik en az bir kişisel stratejiyi sınıfla paylaşır ve bunu uygulamanın ne kadar kolay/zor olacağını ve nedenini değerlendirir. Öğretmen şöyle diyebilir: “Stratejilerinizi geliştirdiğinize göre, şimdi sizi dinleyelim. Algoritmik etkiyle mücadelede yararlı bulduğunuz bir stratejiyi kim paylaşmak ister?” Öğrenciler stratejiyi ve neden bu stratejiyi seçtiklerini ya da bunun nasıl yardımcı olmasını umduklarını kısaca paylaşır. Ardından şu sorularla kısa bir tartışma başlatın: * “Algoritmalar hakkında öğrendiklerimizi göz önünde bulundurunca, sizce bu strateji neden yardımcı olabilir?” * “Bu stratejiyi kullanırken biri hangi zorluklarla karşılaşabilir ve bunların üstesinden nasıl gelebilir?” Hızı korumak için paylaşılan her strateji için yorum veya fikirleri teşvik edin. Değerlendirme ve Kapanış (5-10 dakika) Çıkış kartı kullanarak bireysel değerlendirme. Her öğrenciye bir “3-2-1” çıkış kartı dağıtın. Öğrenciler şu sorulara yanıt vererek dersi bireysel olarak değerlendirmelidir: “Algoritmik etki ve sosyal medya bağımlılığı hakkında öğrendiğim 3 şey,” “Sosyal medya alışkanlıklarımı yönetmek için bu hafta deneyeceğim 2 strateji,” “Dijital iyi oluş hakkında hâlâ aklımda olan 1 soru.” Çıkış kartlarını bir değerlendirme aracı olarak ve gelecekteki dersleri şekillendirmek için toplayın. Mümkünse soruları bir sonraki derste tartışın. Ayrıca öğrencilerin hangi stratejilerin kolay/zor, hangilerinin gerçek hayatta yararlı olduğunu paylaşmasını sağlayın.

DigRight Uygulamasına Bağlantı	Uygulama tasarımının etkilediği gerçek hayattaki karar alma süreçlerini keşfetmek için DigRight Uygulaması'nın “Sosyal Medya Bağımlılığı” modülünü kullanın. Öğrenciler duygusal ve bilişsel olarak ikna edici senaryolarda nasıl tepki verdiklerini test edebilir.						
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	• Tüm etkinlikler için net görsel destekler ve yazılı yönergeler sağlayın. • Ek desteğe ihtiyaç duyan öğrencileri, ana görev sırasında kavramları açıklamaya veya strateji oluşturmaya yardımcı olabilecek akranlarla eşleştirin. • “Ana Görev” için, öğrencilerin tercih ederlerse stratejilerini yazmak yerine çizerek veya sözlü olarak sunmasına imkân tanıyan çeşitli seçenekler sunun. • Tartışma için yaygın algoritmik “tuzak” örnekleri sunmayı düşünün.						
Değerlendirme, Ölçme ve Yansıtma	Biçimlendirici Değerlendirme Biçimlendirici değerlendirme ders boyunca sürdürülecektir. Bu, grup tartışmaları ve beyin fırtınası sırasında katılımın gözlemlenmesini (akran değerlendirmesi) ve “Algoritmik Etki Çalışma Kağıtları”nın incelenmesini içerir. Öz değerlendirme “3-2-1” çıkış kartları öz değerlendirme sağlar ve özellikle algoritmaların sosyal medya bağımlılığı üzerindeki etkisi konusunda öğrencilerin temel kavramları anlama ve uygulama düzeyine dair son bir kontrol niteliğindedir. Öğretmenin grup çalışması sırasındaki soruları anlama derinliğini ölçecektir.						
Gözlem Araçları (kontrol listeleri, rubrikler)							
Öğretmen İçin Gözlem Kontrol Listesi:							
Öğrenci Adı	Tartışmaya Katılıyor	Algoritmik Etkiyi Tanımlıyor	Kendi Sözleriyle Açıklıyor	Kişisel Sonucu Belirliyor	Düşünceli/ Somut Değerlendirme	2+ Strateji Öneriyor	Stratejiler Uygulanabilir/ Etkili

Öğrenciler için Değerlendirme Soruları	- Bugünkü ders, çevrimiçi gördüğüm içerik hakkında düşünme biçimimi nasıl değiştirdi? - Bugünden itibaren algoritmik etkiye karşı daha bilinçli olmak için farklı yapacağım bir şey nedir?												
Akran/Öz Değerlendirme Şablonları	Öz Değerlendirme Kontrol Listesi – Algoritmik Farkındalık: <table><tr><th>İfade</th><th>Evet</th><th>Hayır</th></tr><tr><td>Algoritmaların sosyal medya kullanımımı nasıl etkilediğini anlıyorum.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>Algoritmik etkiyi yönetmek için gerçekçi bir plan hazırladım.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>Bu hafta en az bir stratejiyi deneyebileceğime güveniyorum.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></table> İsteğe Bağlı Değerlendirme - Planımda gurur duyduğum bir şey nedir? - Neyi geliştirebilir veya ekleyebilirim?	İfade	Evet	Hayır	Algoritmaların sosyal medya kullanımımı nasıl etkilediğini anlıyorum.	☐	☐	Algoritmik etkiyi yönetmek için gerçekçi bir plan hazırladım.	☐	☐	Bu hafta en az bir stratejiyi deneyebileceğime güveniyorum.	☐	☐
İfade	Evet	Hayır											
Algoritmaların sosyal medya kullanımımı nasıl etkilediğini anlıyorum.	☐	☐											
Algoritmik etkiyi yönetmek için gerçekçi bir plan hazırladım.	☐	☐											
Bu hafta en az bir stratejiyi deneyebileceğime güveniyorum.	☐	☐											
Öğretmen Notları	Öğrencilerin ince dijital alışkanlıklara dair farkındalığını artırmak için “Keşif/Araştırma” aşamasındaki etkileşimlerini gözlemleyin. Bazı öğrencilerin algoritmik kontrolün boyutunu fark ettikçe bunalabileceğini veya savunmacı olabileceğini öngörün; dersi yalnızca erişimi sınırlamak değil, güçlenme ve kontrolü yeniden kazanma etrafında kurgulayın. Tartışılan konulardan özellikle etkilenen veya rahatsız olan öğrencilere dikkat edin. Suçluluk yerine olumlu, çözüm odaklı düşünmeyi teşvik edin.												

EK I – ETKİ ÇALIŞMA KÂĞIDI

Eylem / Strateji	kolay	orta	zor
------------------	-------	------	-----

Bana en sık hangi tür gönderilerin veya videoların önerildiğini ve nedenini (beğeniler, izlenme süresi, takipler vb.) not edeceğim.			
Bir hafta boyunca sosyal medyada ne kadar zaman geçirdiğimi ve ardından ne hissettiğimi (mutlu, dikkati dağılmış, kaygılı, ilham almış vb.) kaydedeceğim.			
Hangi uygulamaları en çok kullandığımı görmek için telefonumun ekran süresi raporlarını kullanacağım.			
Önerileri “sıfırlamak” için bir uygulamada izleme geçmişimi temizleyeceğim veya duraklatacağım.			
Mümkün olduğunda kişiselleştirilmiş reklamları kapatacağım.			
Mümkün olduğunda kişiselleştirilmiş reklamları kapatacağım.			
Uygulama zamanlayıcıları kullanarak sosyal medyada kaydirmayı günde 30 dakikayla sınırlayacağım.			
Gece geç saatte kaydirmayı okuma veya günlük tutma ile değiştireceğim.			
Algoritmik maruziyetimi kontrol etmekten öğrendiklerim hakkında bir sayfalık bir değerlendirme yazacağım veya kısa bir video hazırlayacağım.			
Daha sağlıklı bir dijital yaşam kurmakla ilgili ipuçlarımı sınıf arkadaşlarımla paylaşacağım.			

Ders Planı 4

Başlık	Gençlerin Sosyal Medya Kullanımını Yönetmelerine Yardımcı Olmak
Yaş Grubu	12-18 yaş arası gençlerin ebeveynleri
Süre	60 dakika
Öğrenme Hedefi	Ebeveynler, gençlerdeki sosyal medya bağımlılığı belirtileri konusunda farkındalık kazanacak, bunun duygusal, bilişsel ve sosyal etkilerini anlayacak ve daha sağlıklı çevrimiçi davranışlara rehberlik etmek için etkili, destekleyici stratejiler öğrenecektir. Evde yapıcı sohbetler başlatmak ve dengeli dijital sınırlar koymak için pratik araçlarla ayrılacaklardır.
Öğrenme Çıktıları	- Ebeveynler gençlerdeki sosyal medya bağımlılığının en az üç uyarı belirtisini tanımlayabilir. - Ebeveynler evde dengeli dijital kullanımı desteklemek için iki strateji uygulayabilir. - Ebeveynler kendi dijital rol model rollerini değerlendirir.
Gerekli Araç/Gereçler	- Projeksiyon/akıllı tahta - Genç ekran süresi hakkında kısa farkındalık videosu (2-3 dk): - Basılı el kitapçıkları (uyarı belirtileri kontrol listesi, sohbet başlatıcılar, aile anlaşması şablonu) - Yapışkanlı notlar, kalem, pano/keçeli kalem
Ayrıntılı Yönergeler	Sahneyi Hazırlama (10 dakika) Gençlerin sosyal medyada saatlerini nasıl geçirdiğini ve bunun uykuyu, okulu ve duyguları nasıl etkilediğini gösteren kısa bir videoyla başlayın. Ebeveynlere sorun: “Bu size tanıdık geliyor mu?” Gençlerin sosyal medya kullanımına dair bir dizi görüşü sunun: “Kaydırmayı bırakmak istiyorum ama nasıl bilmiyorum.” Tom, 16. “Telefonuma ihtiyacım olduğunu hissediyorum, anlarsın ya? Günü atlatmama yardımcı oluyor gibi”, Addie, 17. “Yılın başındakinden çok daha güvensiz hissediyorum” Anna, 15 “Çok beğeni almadığımda gerçekten üzülüyorum” Tom, 14. 2-3 gönüllüden, çocuklarının dijital alışkanlıklarıyla ilgili kısa hikayeler paylaşmalarını isteyin. Ardından oturumun hedeflerini özetleyin: sağlıksız kullanımın belirtilerini tanımak, nedenlerini keşfetmek ve stratejileri tartışmak. Amacın suçlamak değil, rehberlik ve destek olduğunu vurgulayın. Sorun: “Çocuğunuzun ekran kullanımına rehberlik ederken hangi zorluklarla karşılaşıyorsunuz?”

	Ortak kaygıları göstermek ve deneyimlerini normalleştirmek için yanıtları bir pano kağıdında toplayın.
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Araştırma (10 dakika) İkili gruplar halinde ebeveynler, gençlerin sosyal medyayı neden aşırı kullandığına dair nedenler üzerine beyin fırtınası yapar (akran baskısı, bir şeyleri kaçırma korkusu, onaylanma ihtiyacı, sıkılma, stres giderme). Ardından fark ettikleri sonuçları tartışır (uyku kaybı, ruh hali değişimleri, odaklanma eksikliği, evde çatışmalar). Gruplar birer görüş paylaşırcı, kolaylaştırıcı tahtada bir neden-sonuç haritası oluşturarak konunun karmaşıklığını vurgular. Ana Görev / Oluşturma (30 dakika) Ana etkinlik: Bir Aile Dijital Stratejisi Tasarlamak. Ebeveynler üç adıma bölünmüş bir çalışma kağıdıyla küçük gruplar halinde çalışır: 1. Uyarı Belirtileri: Sorunlu kullanımı gösterebilecek davranışları belirleyin (içe kapanma, çevrimdışıyken sinirlilik, sorumlulukları ihmal etme). 2. Destekleyici Tepkiler: Pratik stratejiler yazın (ortak cihazsız zamanlar belirleme, zamanı takip etmek için uygulamalar kullanma, aile çevrimdışı etkinliklerine katılma, hobileri teşvik etme). 3. Sohbet Başlatıcılar: Gençlerle konuşmak için yaşa uygun, yargılamayan yollar geliştirin (örn. “Gece geç saatte kaydıldıktan sonra yorgun göründüğünü fark ediyorum. Bu konuda ne hissediyorsun?”). Kolaylaştırıcı dolaşarak katı kontrol yerine gerçekçi, empatik stratejileri teşvik eder. Her grup bir taslak “Aile Dijital Anlaşması” yazar (3 basit kural + 2 destekleyici eylem). Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (5-10 dakika) Gruplar bir strateji veya anlaşma fikrini paylaşır. Diğer ebeveynler şu yönlendirmeleri kullanarak geri bildirim verir: “Bu benim evimde işe yarayabilir çünkü...”, “Ekleyebileceğin bir şey...”. Bu alışveriş farklı ebeveynlik yaklaşımlarını doğrular ve bir fikir havuzu oluşturur. Değerlendirme ve Kapanış (5-10 dakika) Ebeveynler bireysel olarak bir 3-2-1 çıkış kartı doldurur: • Bugün öğrendiğim 3 şey • Evde deneyeceğim 2 strateji • Hâlâ karşılaştığım 1 zorluk Yansıtıcı bir soruyla bitirin: “Çocuğum için çevrimiçi nasıl bir rol model olmak istiyorum?” Ebeveynleri kendi dijital davranışlarında küçük bir değişikliğe söz vermeye teşvik edin.

DigRight Uygulamasına Bağlantı	Ebeveynleri DigRight Uygulaması ile tanıştırsın ve bunun çocuklarına nasıl yardımcı olabileceğini açıklayın. Ebeveynleri evde uygulamayı çocuklarıyla birlikte kullanmaya teşvik edin. Birlikte farklı senaryoları keşfedip çeşitli çözümleri/stratejileri tartışabilirler.																																				
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	• Temel fikirler için basit görseller (simgeler, şemalar) sunun. • Farklı ebeveynlik tarzlarına saygı gösteren, yargılamayan, destekleyici bir ortam sağlayın. • Çok dilli aileler için: ortak aile dili rutinlerini teşvik edin, cihazsız bölgeler belirleyin, planlı sosyal medya zamanları oluşturun. • Sınırlı okuryazarlığa sahip aileler için: görsel ipuçları, sözlü yönergeler, rol model olma, hikaye anlatma seansları, soyut kurallar yerine rutinler, zamanlayıcılar, görsel saatler. • Yaşlı bir aile bakıcısı olan aileler için: çevrimdışı etkinlikler, deneyim ve hikaye paylaşımı, olumlu çevrimiçi kullanımı gösterme. • Tek ebeveynli aileler: net ve basit rutinler, rol model olarak tek ebeveyn, olumlu pekiştirme, sınırlı kaliteli zamanı en iyi şekilde değerlendirme.																																				
Değerlendirme, Ölçme ve Yansıtma	Biçimlendirici değerlendirme Biçimlendirici değerlendirme, grup tartışmalarına aktif katılıma, önerilen stratejilerin kalitesine ve çıkış kartlarındaki değerlendirmeye dayanır. Öz değerlendirme Öz değerlendirme, ebeveynlerin kişisel eylem adımlarını yazmasıyla gerçekleşirken, akran değerlendirmesi grup paylaşımı sırasındaki geri bildirimle olur. Amaç doğruluğu değerlendirmek değil, ebeveynlerin kendi aile durumlarına uygun, pratik ve gerçekçi fikirlerle ayrılmasını sağlamaktır. Ebeveynlerin kendi sosyal medya kullanım alışkanlıkları üzerine düşünmesini sağlayın. <table><tr><th></th><th>1</th><th>2</th><th>3</th><th>4</th><th>5</th></tr><tr><td>Sosyal medyada ne kadar zaman geçirdiğimin farkındayım.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Sosyal medyanın ruh halimi ne kadar etkilediğinin bilincindeyim.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Sosyal medya kullanımım aileme olan dikkatimi engellemiyor.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Sosyal medyayı amaçlı kullanıyorum, düşüncesizce kaydırmıyorum.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>Sosyal medya alışkanlıklarım üzerine düzenli olarak düşünüp ayarlamalar yapıyorum.</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table> Mümkünse, ebeveynlerin hangi stratejileri uyguladıklarını, nelerin işe yarayıp nelerin yaramadığını paylaşacakları bir takip toplantısı düzenleyin.		1	2	3	4	5	Sosyal medyada ne kadar zaman geçirdiğimin farkındayım.						Sosyal medyanın ruh halimi ne kadar etkilediğinin bilincindeyim.						Sosyal medya kullanımım aileme olan dikkatimi engellemiyor.						Sosyal medyayı amaçlı kullanıyorum, düşüncesizce kaydırmıyorum.						Sosyal medya alışkanlıklarım üzerine düzenli olarak düşünüp ayarlamalar yapıyorum.					
	1	2	3	4	5																																
Sosyal medyada ne kadar zaman geçirdiğimin farkındayım.																																					
Sosyal medyanın ruh halimi ne kadar etkilediğinin bilincindeyim.																																					
Sosyal medya kullanımım aileme olan dikkatimi engellemiyor.																																					
Sosyal medyayı amaçlı kullanıyorum, düşüncesizce kaydırmıyorum.																																					
Sosyal medya alışkanlıklarım üzerine düzenli olarak düşünüp ayarlamalar yapıyorum.																																					
Gözlem Araçları (kontrol listeleri, rubrikler)																																					

Kolaylaştırıcı İçin Gözlem Kontrol Listesi

	evet	hayır
• Ebeveynler en az 2 uyarı belirtisini tanımlayabilir.		
• Ebeveynler grup çalışması sırasında en az bir strateji sunar.		
• Ebeveynler akran geri bildirimine saygılı biçimde katılır.		

Aile Dijital Stratejisi Rubriği (0-2 ölçeği):

Kriter	0	1	2
Belirlenen uyarı belirtileri	Yok	1 belirti	2+ belirti
Önerilen stratejiler	Yok	1 strateji	2+ strateji
Uygulanabilirlik ve empati	Yok	1 Strateji	2+ strateji

Basılı çıkış kartları, kolaylaştırıcıya çalıştığınız etkinliği ve ebeveynlerin özgüveni hakkında ek geri bildirim sağlar.

Öğrenciler İçin Değerlendirme Soruları	• Ailen için hangi strateji en gerçekçi hissettiriyor? • Gencinle sohbeti nasıl başlatmayı planlıyorsun? • Kendi dijital alışkanlıklarından hangisini farklı şekilde örnek gösterebilirsin?
Akran/Öz Değerlendirme Şablonları	Akran geri bildirimi başlangıçları: • Bu fikri beğendim çünkü... • Bunu uyarlamamanın bir yolu şu olabilir... • Bu benim ailemde işe yarayabilir çünkü...
Öğretmen Notları	Ebeveynlerin hayal kırıklığı, suçluluk veya çaresizlik ifade etmesini bekleyin. Bu duyguları kabul edin ve odağı yapıcı stratejilere yönlendirin. Ebeveynlik tarzlarının farklılık gösterdiğini unutmayın; tek bir “doğru” yöntemi dayatmaktan kaçının. Bazı ebeveynler kontrolü fazla vurgulayabilir; onlara diyalog ve güvenin önemini nazikçe hatırlatın. Ders vermek yerine deneyim alışverişini teşvik edin. Ebeveynler kişisel zorluklarını paylaşırsa duygusal tartışmalar olabileceğini öngörün; ortamı çözüm odaklı ve destekleyici tutun.



EK I - EBEVEYNLER İÇİN UYARI BELİRTİLERİ KONTROL LİSTESİ

DAVRANIŞSAL BELİRTİLER

- Aşırı kullanım
- Sorumlulukları ihmal etme
- Zaman kavramını kaybetme
- Çevrimdışıyken sinirlilik
- Çevrimdışı etkinliklerden uzaklaşma

DUYGUSAL BELİRTİLER

- Çevrimiçi etkinliklerle bağlantılı ruh hali değişimleri
- Düşük özgüven veya kıyaslama
- Kaygı veya depresyon
- Gizlilik veya saklama

SOSYAL BELİRTİLER

- Gerçek hayattaki arkadaşlardan uzaklaşma
- Aile/arkadaşlarla çatışma
- Takıntılı kontrol etme

FİZİKSEL BELİRTİLER

- Uyku bozuklukları
- Göz yorgunluğu veya baş ağrısı
- Kişisel bakımı ihmal etme

SOHBET BAŞLATICILAR:

1. Sosyal medyanın birçok genç için büyük bir rol oynadığını fark ettim. Sence ondan en çok ne kazanıyorsun?
2. Kullandığın uygulamalarda en sevdiğin şey ne - ve neyin farklı olmasını isterdin?
3. Telefonunda uzun süre vakit geçirdikten sonra genellikle nasıl hissedersin - enerjik, tükenmiş, dikkati dağılmış?
4. Hangi tür gönderiler veya içerikler seni iyi hissettiriyor - hangileri daha kötü hissettiriyor?
5. İnsanların çevrimiçi gerçek hayatlarını paylaştığını düşünüyor musun?
6. Ekran süren için kendi sınırlarını koyabilseydin, sence gerçekçi olan ne olurdu?
7. Vaktin olsa çevrimdışı daha çok yapmak isteyeceğin bir şey var mı?
8. Sosyal medyanın hayatının büyük bir parçası olduğunu biliyorum - bunu daha iyi anlamak isterim. Bana en sevdiğin hesaplardan birini gösterir misin?
9. Birlikte - yemek sırasında veya yatmadan önce gibi - ekransız bir zaman ayırmaya açık olur muydun, sadece nasıl hissettirdiğini görmek için?





EK II - AİLE DİJİTAL ANLAŞMASI

Tarih: _____

Katılan aile üyeleri: _____

1. Ortak Amacımız

Telefonların ve sosyal medyanın iletişim, öğrenme ve eğlence için birer araç olduğunu, ancak aynı zamanda dikkatimizi dağıtabileceğini veya iyi oluşumuzu etkileyebileceğini kabul ediyoruz.

Amacımız, birbirimizle ve dünyayla olumlu şekillerde bağlantıda kalmak için bunları bilinçli ve saygılı biçimde kullanmaktır.

2. Ekran Süresi Sınırları

Cihazlarımızı ne zaman ve nasıl kullanacağımıza dair sağlıklı sınırlar oluşturmayı kabul ediyoruz.

Örnekler (ihtiyaca göre uyarlayın):

1. Aile yemekleri veya oyun geceleri sırasında telefon yok.
2. Tüm cihazlar geceleri yatak odaları dışında şarj edilir (saat _____ itibarıyla).
3. Günlük ekran süresi sınırı: sosyal medya için _____ saat.
4. Her gün en az bir ekransız etkinlik deneyin (yürüyüş, okuma, hobi vb.).
5. _____

3. Sağlıklı Kullanım ve Ruhsal İyi Oluş

Telefon kullanımımızın bizi duygusal ve zihinsel olarak nasıl etkilediğine dikkat etmeyi kabul ediyoruz.

Şunları yapacağız:

- Kaydırma stresli veya olumsuz hissettirdiğinde mola vereceğiz.
- Kendimizi çevrimiçi başkalarıyla kıyaslamaktan kaçınacağız.
- Bize ilham veren veya bilgi veren hesapları takip edeceğiz.
- Sosyal medyayla ilgili baskı, kaygı veya rahatsızlık hissederseniz açıkça konuşacağız.



4. Saygı ve Gizlilik

Çevrimiçi ve çevrimdışı birbirimizin sınırlarına saygı göstermeyi kabul ediyoruz.

Şunları yapacağız:

- Birbirimizin fotoğraf veya videolarını paylaşmadan önce izin isteyeceğiz.
- Şifreleri gizli tutacağız (güvenlik nedeniyle paylaşılmadıkça).
- Telefonları tartışmak, dedikodu yapmak veya incitici içerik paylaşmak için kullanmaktan kaçınacağız.
- Çevrimiçi paylaşılan her şeyin kalıcı olabileceğini unutmayacağız — düşünerek paylaşım yapacağız.

5. Güvenlik ve Sorumluluk

Cihazlarımızı güvenli ve sorumlu biçimde kullanmayı kabul ediyoruz.

Şunları yapacağız:

- Kişisel bilgileri (konum, okul, telefon numarası) asla herkese açık paylaşmayacağız.
- Zorbalık, tehdit veya uygunsuz içerikle karşılaşsak bir ebeveyne veya güvenilir bir yetişkine söyleyeceğiz.
- Sosyal medyayı yaşımıza uygun biçimde kullanacağız (platform yaş kurallarına uyarak).
- Trafikte yürürken, karşıdan karşıya geçerken veya araç kullanırken telefon kullanmaktan kaçınacağız.

6. Aile Hesap Verebilirliği

Bu kuralların nasıl işlediğini görmek için düzenli olarak kontrol etmeyi kabul ediyoruz.

- Kontrol Takvimi: (örn. ayda bir Pazar akşamı)
- Her kontrolde, artık uymayan kuralları ayarlayabilir veya iyi giden şeyleri kutlayabiliriz.

7. Aile Taahhüdümüz

Bu anlaşmayı imzalayarak, telefonlarımızı ve sosyal medyayı sağlığını, ilişkilerimizi ve mutluluğumuzu destekleyecek şekilde kullanmaya söz veriyoruz.

Aile Üyesi

İmza

Tarih

Ders Planı 5

Başlık	Sosyal Medya Bağımlılığı: Döngüyü Kırma
Yaş Grubu	16-18 yaş
Süre	45-50 dakika
Öğrenme Hedefi	Öğrenciler, sosyal medya bağımlılığı olgusunu eleştirel biçimde inceleyecek, bunun psikolojik ve sosyal sonuçlarını belirleyecek ve dijital alışkanlıkları üzerindeki kontrolü yeniden kazanmaya yönelik pratik stratejileri keşfedecektir. Kendi medya rutinleri üzerine düşünecek, aşırı kullanımın erken uyarı belirtilerini fark edecek ve okul ile sosyal zorluklarla uğraşan 16-18 yaş grubuna uygun, gerçekçi başa çıkma stratejileri tasarlamak için iş birliği yapacaktır.
Öğrenme Çıktıları	• Öğrenciler sosyal medya bağımlılığını tanımlayabilir ve bunun ruh sağlığı ile üretkenlik üzerindeki etkilerinden en az ikisini açıklayabilir. • Öğrenciler sağlıklı ekran süresini azaltmak için en az iki strateji önerebilir. • Öğrenciler kendi dijital alışkanlıkları üzerine eleştirel biçimde düşünüp kişisel hedefler belirleyebilir.
Gerekli Araç/Gereçler	• Projeksiyon/akıllı tahta • Dijital bağımlılık hakkında kısa video (2-3 dk) (örn. TED-Ed, YouTube kısa filmi) • Basılı çalışma kağıtları (değerlendirme soruları, çıkış kartları) • Beyaz tahta/kalemler • Telefonlar (etkinlik için, isteğe bağlı)
Ayrıntılı Yönergeler	Sahneyi Hazırlama (5-10 dakika) Derse akıllı telefon bağımlılığı hakkında kısa bir video göstererek başlayın. Ardından öğrencilere sorun: “Sizce günde sosyal medyada kaç saat geçiriyorsunuz?” Onlara genç yetişkinlerin ortalama günlük ekran süresine dair hızlı bir istatistik gösterin. Gönüllülerin, okul işleri ile sosyal medya kullanımını dengeleme konusunda kendi ya da başkalarının yaşadığı zorlukları paylaşmasını sağlayın. Ardından öğrencileri ders hedeflerini birlikte belirlemeye davet edin: “Sosyal medya bağımlılığı hakkında ne öğrenmek istersiniz?” Fikirlerini tahtaya yazın

(örn. belirtiler, stratejiler, gerçek hayattaki sonuçlar). Bugünkü odağın hem analitik hem pratik olacağını netleştirin.

Ayrıntılı Yönergeler

Keşif / Araştırma (5-10 dakika)

Sınıfı küçük gruplara ayırın. İki soru üzerine beyin fırtınası yapmalarını isteyin:

1. Yaşıtlarımız neden sosyal medyaya bu kadar bağımlı oluyor?
2. Kendinizde ya da arkadaşlarınızda gözlemlediğiniz en ciddi sonuçlar nelerdir?

Her grup fikirlerini kağıda veya dijital olarak listeler. Ruh sağlığını (kaygı, kıyaslama), akademik durumu (erteleme, odaklanma kaybı) ve ilişkileri (FOMO, çevrimiçi ile çevrimdışı dengesizlik) düşünmeye teşvik edin. Gruplar öne çıkanları paylaşır; öğretmen bunları tahtaya not ederek bir “nedenler ve sonuçlar” zihin haritası oluşturur.

Ana Görev / Oluşturma (20-25 dakika)

Ana etkinliği verin: **Kişisel Bir “Dijital Denge Planı” Tasarlamak.**

Her öğrenci üç bölüme ayrılmış bir çalışma kağıdı alır:

1. **Öz tanı:** Kişisel ekran alışkanlıklarını takip edin (yaklaşık günlük saat, en çok kullanılan platformlar, yoğun saatler).
 2. **Uyarı belirtileri:** Aşırı kullanıma dair 2-3 kişisel belirti belirleyin (örn. sabah ilk iş telefona bakmak, uyku kaybı, teslim tarihlerini kaçırmak).
 3. **Eylem planı:** Ekran süresini azaltmak için 2-3 gerçekçi strateji oluşturun (örn. uygulama zamanlayıcıları ayarlamak, telefonsuz yemekler, çevrimdışı etkinlikler planlamak).
- Ardından öğrenciler eşleşip planlarını değiş tokuş eder. Her ortak yapıcı geri bildirim verir: “Planın gerçekçi çünkü...”, “Şunu eklemeyi deneyebilirsin...”. Öğretmen dolaşarak şu yönlendirmelerle destek olur: “Bu, sınav döneminde işe yarar mıydı?”, “Kaydırmanın yerini hangi çevrimdışı etkinlik alabilir?”. Amaç, her öğrencinin dersten sonra kullanabileceği somut, kişiselleştirilmiş bir eylem planı oluşturmaktır.

Zaman yönetimini kolaylaştırmak için öğrencilere seçebilecekleri bazı fikirler sunun.

Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (5-10 dakika)

Gönüllüler eylem planlarından bir stratejiyi paylaşır. Bunu uygulamanın ne kadar kolay veya zor olacağını değerlendirmeye teşvik edin. Sınıf, tahtada sunulan cümle başlangıçlarını kullanarak kısa akran geri bildirimi verir: “Bu pratik çünkü...”, “Zor olabilir çünkü...”. Olumlu pekiştirmeyi ve gerçekçiliği teşvik edin. Tek bir mükemmel çözüm olmadığını, ancak stratejilerin uygulanabilir ve kişisel olması gerektiğini vurgulayın.

	Değerlendirme ve Kapanış (5-10 dakika) Çıkış kartlarını 3-2-1 yönlendirmesiyle dağıtın: - Bugün öğrendiğim 3 şey - Gerçekten deneyeceğim 2 strateji - Karşılaşabileceğim 1 engel Dersi grup değerlendirmesiyle bitirin: “Her gün sosyal medyada 1 saat daha az geçirilen bir hayat nasıl görünürdü?” Öğrencileri faydaları görselleştirmeye teşvik edin (daha fazla zaman, daha iyi odaklanma, daha iyi uyku)			
DigRight Uygulamasına Bağlantı	Uygulama tasarımının etkilediği gerçek hayattaki karar alma süreçlerini keşfetmek için DigRight Uygulaması'nın “Sosyal Medya Bağımlılığı” modülünü kullanın. Öğrenciler duygusal ve bilişsel olarak ikna edici senaryolarda nasıl tepki vereceklerini test edebilir.			
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	- Yazma güçlüğü çeken öğrenciler için yazılı çalışma yerine sözlü yanıtı izin verin. - Uluslararası öğrencileri kendi kültürlerinde popüler olan platformları tartışmaya teşvik edin. - Değerlendirme için yol gösterici cümle başlangıçları sağlayın (örn. “En çok... üzerinde vakit geçiriyorum çünkü...”). - Öğrenciler rahatsız hissederse planlarını isimsiz paylaşımlarına izin verin.			
Değerlendirme, Ölçme ve Yansıtma	Biçimlendirici Değerlendirme Biçimlendirici değerlendirme ana araç olacaktır: öğretmen grup tartışmalarını gözlemler ve öğrencilerin nedenleri, etkileri ve stratejileri eleştirel biçimde tanımlayıp tanımlamadığını kontrol eder. Akran Değerlendirmesi Akran değerlendirmesi, plan alışverişi sırasında gerçekleşir ve öğrencilerin yapıcı, saygılı geri bildirim vermesini sağlar. Öz değerlendirme, bireysel yansıma ve taahhütleri ortaya koyan “Dijital Denge Planı” ve çıkış kartları aracılığıyla gerçekleştirilir. Odak, doğruluk değil, farkındalık, düşünce derinliği ve gerçekçi hedef belirlemedir. Mümkünse, öğrencilerin planlarının uygulanmasını bir sonraki derste tartışın. Kolay mıydı? Zor muydu? Ne işe yaradı? Ne yaramadı? Ne yardımcı oldu?			
Gözlem Araçları (kontrol listeleri, rubrikler)				
Öğretmen İçin Gözlem Kontrol Listesi				
Öğrenci Adı	Aşırı kullanımın en az bir kişisel belirtisini tanımlar	2+ gerçekçi başa çıkma stratejisi önerir	Akran geri bildirimine yapıcı biçimde katılır	Yorumlar

	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	
	☐	☐	☐	

Çıkış Kartı – 3-2-1 Değerlendirmesi

Ad: _____

Bugün Öğrendiğim 3 Şey

1. _____
2. _____
3. _____

Gerçekten Deneyeceğim 2 Strateji

1. _____
2. _____

Karşılaşabileceğim 1 Engel

1. _____

Öğrenciler İçin Değerlendirme Soruları

- Planının hangi kısmını uygulamak en zor olacak?
- Stratejilerini yazdıktan sonra nasıl hissediyorsun?
- Bu hafta bağlı kalacağın küçük değişiklik nedir?

Akran/Öz Değerlendirme Şablonları

Akran geri bildirimi başlangıçları:

- Bu fikri beğendim çünkü...
- Bunu uyarlamamanın bir yolu şu olabilir...
- Bu benim ailemde işe yarayabilir çünkü...

Öz Değerlendirme Soruları:

En çok hangi uygulamaları veya platformları kullanıyorum?

	<table><tr><td>Günde yaklaşık kaç saat çevrimiçi geçiriyorum?</td><td></td></tr><tr><td>Algoritmalar bana çoğunlukla hangi tür içerikleri gösteriyor?</td><td></td></tr><tr><td>Gördüğüm içerik beni nasıl hissettiriyor?</td><td></td></tr><tr><td>Çevrimiçiyken sık sık zaman kavramını kaybediyor muyum?</td><td></td></tr><tr><td>Teknolojiyi öğrenmek için mi yoksa sadece eğlence için mi kullanıyorum?</td><td></td></tr><tr><td>Uyarı belirtileri: Zaman kaybı Ruh hali değişimleri Dikkat dağınıklığı Uyku sorunları Algoritmik kontrol</td><td></td></tr></table>	Günde yaklaşık kaç saat çevrimiçi geçiriyorum?		Algoritmalar bana çoğunlukla hangi tür içerikleri gösteriyor?		Gördüğüm içerik beni nasıl hissettiriyor?		Çevrimiçiyken sık sık zaman kavramını kaybediyor muyum?		Teknolojiyi öğrenmek için mi yoksa sadece eğlence için mi kullanıyorum?		Uyarı belirtileri: Zaman kaybı Ruh hali değişimleri Dikkat dağınıklığı Uyku sorunları Algoritmik kontrol				
Günde yaklaşık kaç saat çevrimiçi geçiriyorum?																
Algoritmalar bana çoğunlukla hangi tür içerikleri gösteriyor?																
Gördüğüm içerik beni nasıl hissettiriyor?																
Çevrimiçiyken sık sık zaman kavramını kaybediyor muyum?																
Teknolojiyi öğrenmek için mi yoksa sadece eğlence için mi kullanıyorum?																
Uyarı belirtileri: Zaman kaybı Ruh hali değişimleri Dikkat dağınıklığı Uyku sorunları Algoritmik kontrol																
	Eylem Planı - fikirler ve değerlendirme: uygulaması kolay / orta / zor: <table><tr><td>Algoritmik etkinin daha fazla farkında olmak</td><td>Öneri sistemlerinin nasıl çalıştığına dair kısa bir video izlemek</td><td></td></tr><tr><td>Ekran süresini azaltmak</td><td>TikTok ve YouTube'da günlük 2 saat sınır koymak</td><td></td></tr><tr><td>Uykuyu iyileştirmek</td><td>Saat 22:00'den sonra telefon kullanmamak</td><td></td></tr><tr><td>Akışımı daha olumlu hale getirmek</td><td>Eğitici ve motive edici hesapları takip etmek</td><td></td></tr><tr><td>Değerlendirip ayarlamak</td><td>Her hafta nasıl hissettiğime dair kısa bir değerlendirme yazmak</td><td></td></tr></table>	Algoritmik etkinin daha fazla farkında olmak	Öneri sistemlerinin nasıl çalıştığına dair kısa bir video izlemek		Ekran süresini azaltmak	TikTok ve YouTube'da günlük 2 saat sınır koymak		Uykuyu iyileştirmek	Saat 22:00'den sonra telefon kullanmamak		Akışımı daha olumlu hale getirmek	Eğitici ve motive edici hesapları takip etmek		Değerlendirip ayarlamak	Her hafta nasıl hissettiğime dair kısa bir değerlendirme yazmak	
Algoritmik etkinin daha fazla farkında olmak	Öneri sistemlerinin nasıl çalıştığına dair kısa bir video izlemek															
Ekran süresini azaltmak	TikTok ve YouTube'da günlük 2 saat sınır koymak															
Uykuyu iyileştirmek	Saat 22:00'den sonra telefon kullanmamak															
Akışımı daha olumlu hale getirmek	Eğitici ve motive edici hesapları takip etmek															
Değerlendirip ayarlamak	Her hafta nasıl hissettiğime dair kısa bir değerlendirme yazmak															
Öğretmen Notları	Başlangıçta bir savunmacılık bekleyin — bazı öğrenciler kullanımlarını küçümseyebilir veya bağımlılık hakkında şaka yapabilir. Bu durumu bir zayıflık değil, ortak bir zorluk olarak çerçeveleyip normalleştirin. Daha ciddi zorluklar (örn. kaygı, uykusuzluk) ortaya koyabilecek öğrencilere dikkat edin ve gerekirse onları okul destek hizmetlerine yönlendirmeye hazır olun. Pratikliğe odaklanın: aşırı idealist çözümlerden kaçının, bunun yerine üzerine inşa edilebilecek küçük, gerçekçi adımları teşvik edin.															