

Oyun Bağımlılığı

Ders Planı 1

Başlık

Dopamin Labirenti: Oyun Oynamak Beynimi Nasıl Etkiliyor?

Yaş Grubu

12-14 yaş

Süre

50 dakika

Öğrenme Hedefi

Öğrenciler dopaminin oyun ödül döngülerindeki rolünü açıklayacak, kendi oyun oynama örüntülerini analiz edecek ve dengeli bir dijital kullanım planı tasarlayacaktır.

Öğrenme Çıktıları

- Beynin ödül yolağını şema halinde gösterir
- Kişisel oyun alışkanlıklarını 5 parametre kullanarak değerlendirir
- Bir 'Dijital Denge Anlaşması' tasarlar

Gerekli Araç/Gereçler

- Dopamin animasyonu
(<https://www.youtube.com/watch?v=evzGkXXgCzQ>)
- 'Beyin Haritası' çalışma kağıdı
- Oyun Alışkanlığı Anketi (10 soru)
- Renkli kalemler, afiş kağıdı

Ayrıntılı Yönergeler

Sahneyi Hazırlama (8 dakika)

'Dopamin Nasıl Çalışır' başlıklı kısa animasyonu gösterin (2 dakika)

Soru: Bir oyunu kazandığında bedeninde ne gibi değişiklikler hissediyorsun?

Hedefi paylaşma: 'Bugün, beynimizin oyunlara karşı 'ödül' sistemini nasıl harekete geçirdiğini keşfedeceğiz.'

Keşif ve Araştırma (10 dakika):

Grup çalışması (4 kişi): 'Dopamin = Yakıt, Tolerans = Büyüyen Depo' metaforunu tartışın

Ayrıntılı Yönergeler



- Dopamin = Yakıt
- Tolerans = Depo

1. aşama: Düşük dopamin = Mutlu

2. aşama: Aynı dopamin = Yetersiz

3. aşama: Daha fazla dopamin gerekli

Tahtaya yazın: 'Bağımlılık nasıl fizyolojik bir döngüye dönüşür?'

Ana Etkinlik (25 dakika):

Bireysel Çalışma:

'Beyin Haritası' Üzerinde Ödül Yolunu İşaretleme (10 dakika)

Öğrencilere verilen 'Beyin Haritası' çalışma kağıdında aşağıdaki yapıları içeren boş bir beyin şeması bulunur:

VTa (Ventral Tegmental Alan)

NAcc (Nukleus Akkumbens / Ödül Merkezi)

Prefrontal Korteks

Hipokampus

Amigdala

Yönergeler:

- Dopaminin bu bölgeler arasında nasıl aktığını renkli oklarla gösterin.
- VTA'dan NAcc'e giden 'ödül yolağını' kırmızı bir okla çizin.
- Prefrontal korteks ile karar verme ve kontrol arasındaki ilişkiyi mavi renkle gösterin.
- Hipokampusun 'oyunla ilgili hafızası' ile amigdalanın 'duygusal tepkisi' arasındaki ilişkiyi yeşil renkle belirtin.

Aşağıya şu notu yazın:

- 'Oyun oynadığımda, dopamin şu yolu izler: VTA → NAcc → Prefrontal Korteks'

Ek Görev:

- Bu yolağın aşırı uyarıldığında nasıl bir döngüye dönüştüğünü afişin altına özetleyin:

	'Oyun → Dopamin artışı → Kısa süreli haz → Oynama isteğinin artması → Tolerans gelişimi → Kontrol kaybı' Oyun Alışkanlığı Anketini Tamamlayın Anlaşma Tasarımı: 'Dijital Denge Anlaşması'nı doldurun: 'Günlük azami oyun süresi: ____' 'Uyarı işaretim: ____' 'Alternatif etkinliğim: ____'
Ayrıntılı Yönergeler	Anlaşmaları ikili gruplarla paylaşın Geri bildirim: 'Bu planın en güçlü yanı nedir?' "Bu alternatif etkinliği yapmak için kendini nasıl motive etmeyi planlıyorsun?" "Günlük azami oyun sürenizi belirlerken nasıl bir denge kurmaya çalıştınız?" "Planın işe yarayıp yaramadığını nasıl anlayacaksınız? Başarı ölçütünüz ne olacak?" "Bu plana uymakta zorlanırsan seni ne motive edecek?" Değerlendirme (7 dakika): 3-2-1 Çıkış Kartı: 3. Öğrendiğim üç bilimsel gerçek (örn. dopamin ile ödül sistemi arasındaki ilişki, bağımlılığın beyin döngüsü, tolerans gelişimi) 2. Beni şaşırtan iki nokta (örn. oyunların beyni kimyasal olarak nasıl etkileyebileceği, kısa süreli hazların uzun vadeli zararları) 1. Uygulayacağım bir strateji (örn. günlük oyun süresini sınırlamak, alternatif etkinlikler belirlemek)
DigRight Uygulamasına Bağlantı	DigRight uygulamasındaki oyun bağımlılığı senaryolarını inceler
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	DEHB'li öğrenciler için etkin etkinlik: 'Dopamin molekülü' rol yapma Görme engelli öğrenciler için dokunsal bir beyin modeli kullanımı Kültürel çeşitlilik farkındalığı: Öğrencileri kendi kültürel geçmişlerinden veya aile geleneklerinden popüler oyun örnekleri paylaşmaya teşvik edin. Farklı kültürlerin oyunu nasıl farklı biçimde ödüllendirebileceğini (örn. geleneksel oyunlar, sporlar veya dijital platformlar) tartışın ve bunların beynin ödül döngüsünü nasıl etkilediğini karşılaştırın.
Değerlendirme, Ölçme ve Yansıtma	Biçimlendirici: Grup tartışmalarına katılımı gözlemleme Öz değerlendirme: Anket sonuçları Akran değerlendirmesi: Anlaşma geri bildirimi

Gözlem Araçları (kontrol listeleri/rubrikler)

Oyun Alışkanlığı Ölçeği ('Mini-OBO' Örnek Maddeleri):

Bu, bireysel değerlendirme içindir. Paylaşılması uygun değildir.

Madde	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
Oyun oynamak için öğünleri atlıyorum.					
Oyun oynamam hakkında yalan söylüyorum.					
Oyun oynamadığımda huzursuz hissediyorum.					
Oyunları planladığımdan daha uzun süre oynuyorum.					
Oyun yüzünden sosyal etkinlikleri reddediyorum					
Oyunu oynayamadığımda sinirleniyorum					
Oyun performansımı sık sık düşünüyorum					
Üzgün veya sıkıldığımda oyunlar benim kaçış yolum					
Günlük hayatım oyunlar etrafında dönüyor					
Oyunu bırakmayı zor buluyorum					

Öğrenciler İçin Değerlendirme Soruları

Hangi oyun mekanikleri (örn. seviye atlama, ödül kazanma, rekabet, keşif, geri bildirim) beynimin 'ödül düğmesini' (dopamin salınımını artıran mekanizmayı) en çok tetikliyor?

Akran/Öz Değerlendirme Şablonları

Değerlendirme Kriterleri	Evet (✓)	Biraz (~)	Henüz değil (X)
Bir dijital oyunu ilgi çekici kılan şeyleri açıklayabilirim.			
Grup tartışmalarına etkin biçimde katıldım.			
Başkalarının oyun deneyimlerini saygıyla dinledim.			
Kendi görüşlerimi açık ve saygılı biçimde ifade ettim.			
Oyunların oyuncularını nasıl etkilediği hakkında yeni bir şey öğrendim.			

Öğretmen Notları

Anket sonuçlarını isimsiz olarak paylaşın.
'Bağımlılık' terimi yerine 'dengesiz alışkanlık' ifadesini vurgulayın.
Bilimsel terimleri somutlaştırın: 'Dopamin = Mutluluk habercisi.'
Ders sonunda bir afiş etkinliğiyle 'Beyin Döngüsü'nün görsel bir temsili oluşturun: Dopamin üretimi (ödül beklentisi) → Haz → Tolerans gelişimi (daha fazla uyarım ihtiyacı) → Kontrol kaybı → Oynama isteğini tetikleyen durumlar (stres, sıkılma) → Yeniden oynama → Döngünün tekrarı

EK I - ÖDÜL YOLAĞINI HARİTALANDIRMA

Ad: _____

Yönergeler:

1. Ödül döngüsünde yer alan temel beyin bölgelerini etiketleyin.
2. Aralarındaki yolları açıklandığı gibi renkli oklar kullanarak çizin ve etiketleyin.
3. Döngüyü altta özetleyin.

Şema:

(Aşağıdaki alanların kutucuklar veya dairelerle gösterildiği ve kısaltmalarıyla etiketlendiği, basitleştirilmiş bir beyin çizgi çizimi. Çizgiler bunları birbirine bağlar.)

- VTA (Ventral Tegmental Alan)
- NAcc (Nukleus Akkumbens)
- PFC (Prefrontal Korteks)
- AMY (Amigdala)
- HIPP (Hipokampus)

Yolakları Çizin:

- KIRMIZI Ok (VTA'dan NAcc'e): Bunu "Dopamin Salınımı -> ÖDÜL" olarak etiketleyin. Bu ana ödül sinyalidir.
- MAVİ Ok (NAcc'ten PFC'ye): Bunu "Motivasyon ve İstek -> İSTEK/ARZU" olarak etiketleyin. Bu, tekrar oynama dürtüsünü yaratır.
- MAVİ Ok (PFC'den VTA/NAcc'e): Bunu "Kontrol ve Karar Verme" olarak etiketleyin. Bu, döngüyü DURDURABİLİR ya da isteğe boyun eğebilir.
- YEŞİL Ok (HIPP ile AMY arasında): Bunu "Hafıza ve Duygu" olarak etiketleyin. Hipokampus oyunun ne kadar eğlenceli olduğunu hatırlar, amigdala ise buna duygusal önem atfeder.

Özet: Oyun Döngüsü

Aşağıdaki akış şemasını tamamlayın:

Oyun Oyna → _____ 'de Dopamin Salınımı → Haz ve Ödül Hisleri → _____ gelişir (aynı hissi almak için daha fazla oynama ihtiyacı) → _____ kontrol etmeye çalışır ama geçersiz kılınabilir → Tekrar oynamak için güçlü _____ → Döngü Tekrarlanır

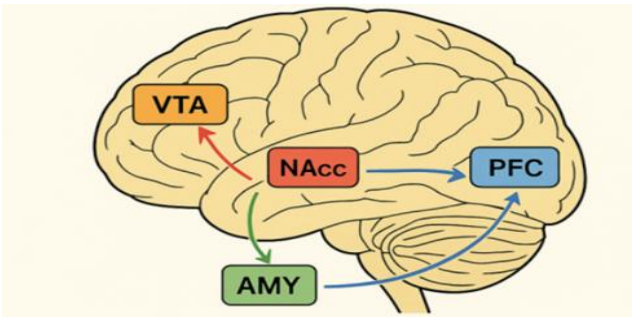
(Öğretmen İçin Cevap Anahtarı: NAcc; Tolerans; Prefrontal Korteks; Motivasyon/İstek)

Ödül Yolağını Haritalandırma

Ad: _____

Yönergeler

1. Ödül döngüsünde yer alan temel beyin bölgelerini etiketleyin.
2. Aralarındaki yolları açıklandığı gibi renkli oklar kullanarak çizin ve etiketleyin.
3. Döngüyü altta özetleyin.



Oyun Döngüsü

Oyun Oyna → Dopamin Salınımı → Haz ve Ödül Hisleri → Tolerans gelişir (aynı hissi almak için daha fazla oynama ihtiyacı) → Prefrontal Korteks kontrol etmeye çalışır ama geçersiz kılınabilir → Tekrar oynamak için güçlü Motivasyon/İstek → Döngü Tekrarlanır

Yani: Oyun Oyna > Prefrontal Korteks

EK II - OYUN ALIŞKANLIKLARIM: BİR ÖZ DEĞERLENDİRME

Ad (İsteğe bağlı): _____

Tarih: _____

Yönergeler: Lütfen son birkaç ay boyunca yaşadığınız deneyimi en iyi yansıtan kutucuğu işaretleyin.

#	İfade	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
1	Oyunları başlangıçta düşündüğümden daha uzun süre oynuyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Oyun oynarken zaman kavramını kaybediyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Arkadaşlarımla veya ailemle zaman geçirmek yerine oyun oynamayı seçiyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Oynamadığım zamanlarda bile oyunları düşünüyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Oyun oynayamadığımda sinirli, öfkeli veya huzursuz hissediyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Stresli duygularımdan veya sorunlarımdan kaçmak için oyun oynuyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Ne kadar zaman oyun oynadığımı ailemden gizlemeye çalışıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Oyun oynamaya harcadığım zaman yüzünden okul işlerim veya hobilerim zarar gördü.	☐	☐	☐	☐	☐

9	Ne kadar oyun oynadığım konusunda suçluluk veya utanç duyuyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Oyun oynama sürelerimi azaltmayı denedim ama başaramadım.	☐	☐	☐	☐	☐

Puanlama Rehberi (Öğretmen/Öğrenci Değerlendirmesi İçin):

- Çoğunlukla "Hiçbir zaman" / "Nadiren": Alışkanlıkların dengeli görünüyor.
- Birkaç "Bazen": Dikkat edilmesi gereken bir şey.
- Çok sayıda "Sık sık" / "Her zaman": Daha iyi bir denge kurmayı ciddi biçimde düşünmenin zamanı gelmiş olabilir. Güvendiğin biriyle konuş.

EK III - DİJİTAL DENGİ ANLAŞMASI

Başlık: Sağlıklı Oyun İçin Planım

Ben, _____, oyun oynamanın yaşamımın diğer parçalarıyla dengelendiğinde daha eğlenceli olduğunu anlıyorum. Beynimin nasıl çalıştığını öğrendikten sonra, kontrolü elimde tutmak için bu planı hazırladım.

Hedeflerim:

- Günlük Azami Oyun Sürem (okul günlerinde): _____
(Gerçekçi ol! Örnek: "60 dakika" veya "Ödevim bitene kadar")
- Hafta Sonu/Tatil Günü Oyun Sürem: _____
(Örnek: "2 saat" veya "Molalarla tek bir uzun oturum")

Erken Uyarı Belirtilerim ("Mola vermem gerek" sinyallerim):

- Kaybettikten sonra sinirli veya öfkeli hissetmeye başlıyorum.
- Artık eğlenmesem bile oynamaya devam ediyorum.
- Genelde keyif aldığım diğer etkinlikleri atlıyorum.
- Bedenim gerginleşiyor veya gözlerim yoruluyor.
- Kendi işaretim: _____

Alternatif Etkinliklerim (Oynama isteği duyduğumda bunun yerine yapabileceklerim):

- Etkinlik 1: _____ (örn. bisiklete binmek, müzik dinlemek)
- Etkinlik 2: _____ (örn. kitap okumak, resim çizmek)
- Etkinlik 3: _____ (örn. bir arkadaşını aramak, basketbol oynamak)

Bu, kendimle yaptığım bir anlaşmadır. Bunu bir hafta içinde tekrar gözden geçireceğim.

İmza, _____

Tarih, _____

Tanık (İsteğe bağlı - destek için bir arkadaş veya ebeveyn imzalayabilir):

EK IV – 3-2-1 ÇIKIŞ KARTI

Ad: _____

- Beynim ve Oyunlar Hakkında Öğrendiğim 3 Şey:

1. _____
2. _____
3. _____

- Beni Şaşırtan 2 Şey:

1. _____
2. _____

- Bu Hafta Deneyeceğim 1 Strateji:

1. _____

Ders Planı 2

Başlık	Avatarım ve Ben: Kimlik Çatışması
Yaş Grubu	14-16 yaş
Süre	50 dakika
Öğrenme Hedefi	Öğrenciler sanal ve gerçek benlikleri arasındaki farkları analiz edecek ve sağlıklı bir kimlik duygusu için stratejiler geliştirecektir.
Öğrenme Çıktıları	• Çevrimiçi ve çevrimdışı kimlik özelliklerini karşılaştırır. • Rol çatışması senaryolarına çözümler üretir • Kendi değerlerini bir "Dijital Benlik Manifestosu" aracılığıyla ifade eder. • Empati, öz farkındalık ve ifade becerilerini geliştirir.
Gerekli Araç/Gereçler	• Web tabanlı avatar oluşturma uygulaması (örn. Avatarify, Bitmoji, Pixton) • Rol senaryosu kartları (kısa, çatışma temelli hikayeler) • Duygu termometresi şablonu • Manifesto yazma çerçevesi • Yıldız ve renkli çıkartmalar • Yapışkanlı notlar veya karton panolar • Zihin haritası uygulaması veya A3 kağıtlar

Ayrıntılı Yönergeler

Sahneyi Hazırlama (7 dakika):

Sanal kimliklerin avantajları ve dezavantajları nelerdir?

İstatistik: "Gençlerin %68'i avatarlarında kendilerini daha güçlü hissediyor."

Isınma sorusu:

"Kendinin hangi yönleri avatarına yansıtmıyor? Neden?"

→ Öğrenciler sözlü veya yazılı yanıt verebilir.

→ Amaç: İçsel kimlik ile dijital temsil arasındaki farkla ilgili farkındalık kazandırmak

Keşif ve Araştırma (12 dakika):

Grup çalışması (3 kişilik gruplar halinde):

"Sanal bir benliğe sahip olmanın 3 faydasını ve 3 riskini listele."

Her gruba farklı bir dijital bağlam verilir (örn. oyunlar, sosyal medya, metaverse).

Sınıfla paylaşım:

Her grup bir *fayda-risk* çiftini tartışma için tahtaya sunar.

→ Amaç: Dijital kimliğin çok boyutlu etkilerini belirlemek.

Ayrıntılı Yönergeler

Ana Etkinlik (23 dakika):

Rol Yapma (10 dakika):

Senaryo: "Ailem avatarımı gördü ve korktu. Kendimi açıklamam gerekiyor."

Roller: Öğrenci (avatar sahibi), Ebeveyn, Rehber Öğretmen

Araç: **Duygu Termometresi** → Öğrenciler duygusal tepkilerini ölçer ve açıklar. Gözlemciler kullanılan dilin empatik ve saygılı olup olmadığını değerlendirir.

Manifesto Yazma (13 dakika):

Başlık: "Gerçek Benliğime Sadık Kalma Sözü"

Öğretmenin Yönergesi: "Kendi kişisel manifestonu yazmak için aşağıdaki yönlendirmeleri kullan. Bu, çevrimiçi olarak kim olduğun ve kim olmak istediğin hakkında kendine verdiğin bir sözdür. Takıldığını hissedersen, başlamak için ilham almak amacıyla örnek cümlelere bakabilirsin."

Örnek Cümlelerle Yönlendirmeler:

- "Dijital ortamlarda her zaman şu değerlere bağlı kalacağım: ..."
 - Örnek: "Katılmasam bile başkalarına saygıyla davranacağım."
 - Örnek: "Beğeni veya takipçi toplamak yerine gerçek bağlantıya değer vereceğim."
 - Örnek: "Değerimin çevrimiçi popülarlığımla tanımlanmadığını hatırlayacağım."
- "Bir avatar kullansam bile asla vazgeçmeyeceğim şeyler: ..."
 - Örnek: "Dürüstlüğümden. İnsanları etkilemek için sahte bir hayat kurmayacağım."
 - Örnek: "Gerçek arkadaşlıklarımdan. Çevrimiçi arkadaşlarım için gerçek hayattaki arkadaşlarımı ihmal etmeyeceğim."
 - Örnek: "Güvenliğimden. Avatarımın gizli tutacağı kişisel bilgileri paylaşmayacağım."
- "Gerçek benliğimden koptuğumu hissettiğimde şunu yapacağım: ..."
 - Örnek: "Çevrimdışı olup çizim veya müzik gibi sevdiğim bir hobiyle vakit geçireceğim."
 - Örnek: "En yakın arkadaşım veya ailemle nasıl hissettiğim hakkında konuşacağım."
 - Örnek: "Gerçek, çevrimdışı hayatımda sevdiğim şeyleri hatırlayacağım."

→ **Amaç:** Tüm öğrencilerin tam ve anlamlı biçimde katılmasını sağlayan yapılandırılmış bir destekle öz değerlendirmeyi ve dijital etik gelişimini teşvik etmek.

Öğretmen Notu: Bunların yalnızca örnek olduğunu vurgulayın. En güçlü manifestolar öğrencilerin kendi kişisel düşünce ve duygularından doğacaktır. Örnekler fikir kılıcını yaratmak içindir, sınırlamak için değil.

Ayrıntılı Yönergeler	Paylaşım (5 dakika): Galeri gezisi: Öğrenciler dolaşarak birbirlerinin manifestolarını okur. Her öğrenci en güçlü bulduğu cümleyi bir yıldız çıkartmasıyla işaretler. Öğretmen manifestolarda duyulan ortak temel mesajları özetler. Değerlendirme (8 dakika): Metafor Etkinliği: Öğrenciler cümleyi tamamlar: "Sanal benliğim bir _____'dir çünkü _____." Örnek: "Sanal benliğim bir maskedir çünkü hem beni korur hem de gizler." Öğrenciler gönüllü olarak paylaşabilir veya yanıtlarını yazılı olarak verebilir. Yanıtlar ortak bir tema oluşturmak için sınıf panosuna asılır. → <i>Amaç: Sembolik düşünmeyi ve daha derin ifadeyi teşvik etmek.</i>
DigRight Uygulamasına Bağlantı	Öğrenciler DigRight uygulamasında kendi avatarlarını geliştirir.
Kapsayıcılık/Uyarılama İpuçları	İçe dönük veya çekingen öğrenciler için yazılı paylaşım seçenekleri sunun. Senaryo kartlarının kültürel çeşitliliği ve cinsiyet çeşitliliğini yansıttığından emin olun. Kapsayıcı avatar örnekleri sağlayın (ten renkleri, vücut tipleri, aksesuarlar). Özel gereksinimli öğrenciler için sözlü, görsel veya destekli yazılı ifadeye izin verin.
Değerlendirme, Ölçme ve Yansıtma	Biçimlendirici Değerlendirme: Grup tartışmaları ve senaryo analizi sırasında katılımın ve katkı kalitesinin gözlemlenmesi.

Gözlem Araçları (kontrol listeleri/rubrikler)

Oyun Alışkanlığı Ölçeği ('Mini-OBO' Örnek Maddeleri):

Bu, bireysel değerlendirme içindir. Paylaşılması uygun değildir.

Madde	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sık sık	Her zaman
Oyun oynamak için öğünleri atlıyorum.					
Oyun oynamam hakkında yalan söylüyorum.					
Oyun oynamadığımda huzursuz hissediyorum.					
Oyunları planladığımdan daha uzun süre oynuyorum.					
Oyun yüzünden sosyal etkinlikleri reddediyorum					

Oyunu oynayamadığımda sinirleniyorum					
Oyun performansımı sık sık düşünüyorum					
Üzgün veya sıkıldığımda oyunlar benim kaçış yolum					
Günlük hayatım oyunlar etrafında dönüyor					
Oyunu bırakmayı zor buluyorum					

Akran/Öz Değerlendirme Şablonları

Dijital Kimlik Değerlendirmesi

İfadeler	Kesinlikle Katılıyorum (5)	Katılıyorum (4)	Kararsızım (3)	Katılmıyorum (2)	Kesinlikle Katılmıyorum (1)
1. Dijital kimliğim hakkında nasıl hissettiğimi ifade edebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
2. Gerçek benliğim ile sanal benliğim arasındaki farkı anlıyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
3. Dijital ortamlarda korumak istediğim değerlerin farkındayım.	☐	☐	☐	☐	☐
4. Dijital bir benlik yaratmanın olası risklerini belirleyebilirim.	☐	☐	☐	☐	☐
5. Çevrimiçi ortamda gerçek benliğime sadık kalabileceğime güveniyorum.	☐	☐	☐	☐	☐
6. Tartışmalar sırasında başkalarının bakış açılarını dinledim ve saygı gösterdim.	☐	☐	☐	☐	☐
7. Bugün kendimi çevrimiçi nasıl sunmak istediğim hakkında önemli bir şey öğrendim.	☐	☐	☐	☐	☐

Ders boyunca öğretmenler, öğrencilerin sözlü katkılarını, duygusal farkındalıklarını ve empatilerini izlemek için yapılandırılmış bir gözlem kontrol listesi kullanır. Bu biçimlendirici araç, öğrencilerin gerçek ve sanal benlikleri arasında ne kadar iyi ayrım yaptığını, katılım düzeylerini ve iş birliği yapabilme becerilerini belirlemeye yardımcı olur. Ayrıca, "Dijital Benlik Manifestosu" açıklık, özgünlük ve değer uyumuna odaklanan basit bir değerlendirme tablosuyla değerlendirilir. Bu, hem katılımın hem de kişisel gelişimin bütünsel olarak değerlendirilmesini destekler.

Davranış Gözlem Kontrol Listesi

Gözlemlenen Davranış	Evet	Kısmen	Hayır
----------------------	------	--------	-------

	Empatik ve saygılı dil kullanır	☐	☐	☐
	Duyguları uygun biçimde belirler ve adlandırır	☐	☐	☐
	Grup tartışmalarına yapıcı biçimde katılır	☐	☐	☐
	Gerçek-sanal kimlik farklarını açık biçimde yansıtır	☐	☐	☐
	Değer odaklı bir manifesto geliştirir	☐	☐	☐
	Manifesto Değerlendirme Tablosu			
	Kriter	Mükemmel	İyi	Geliştirilmeli
	Mesajın açıklığı	☐	☐	☐
	Gerçek değerlerle tutarlılık	☐	☐	☐
	Özgünlük ve öz farkındalık	☐	☐	☐
Öğretmen Notları	Öğrenciler İçin Değerlendirme Soruları			
	Bugün dijital benliğin hakkında ne öğrendin?			
	Çevrimiçi ve gerçek hayatta davranışların arasında herhangi bir fark fark ettin mi?			
	Manifestonun hangi kısmı sana en gerçek geldi?			
	Akran Değerlendirme Formu:			
	En etkileyici manifesto cümlesi: _____			
	Gelişim alanı: _____			
	Önerim: _____			
	Duygusal karışıklık gösteren veya avaturlarıyla aşırı özdeşleşen öğrencilere dikkat edin; bu, kırılgan bir benlik duygusuna işaret edebilir. Bazı öğrenciler değerlerini yazıyla ifade etmekte zorlanabilir, destekleyici çerçeveler veya akran örnekleri sağlayın. Kimlikle ilgili kültürel veya kişisel hassasiyetlere hazırlıklı olun. Manifesto etkinliği duygusal rahatsızlığa yol açarsa, özel gönderime izin verin veya herkese açık paylaşımı atlayın. Dışa dönük öğrencilerin baskın olmasını önlemek için rol yapma etkinliklerinde dengeli katılımı sağlayın. Öğrenciler avaturları/manifestoları yargılayıcı biçimde karşılaştırabilir. Öğretmenler empatiyi vurgulamalı ve rekabetçi bir tondan kaçınmalıdır.			

EK I - ROL SENARYOSU KARTLARI

Amaç: Öğrencilerin çevrimiçi ve çevrimdışı kimlikleri yönetme zorluklarını tartışmasını ve canlandırmasını sağlayacak, ilişkilendirilebilir, çatışma temelli senaryolar sunmak.

Nasıl Kullanılır: Öğrenciler üçerli gruplara ayrılır (Öğrenci, Ebeveyn, Rehber Öğretmen). Her grup bir kart çeker ve empatik dil kullanmaya ve duygusal bakış açısını açıklamaya odaklanarak senaryoyu canlandırır.

Örnek Kart İçeriği:

Kart 1: Sert Görünümlü Avatar

- Senaryo: Ebeveynin ne oynadığını görmek için oyun hesabına girer ve avatarını görünce şok olur. Karanlık, öfkeli görünüyor ve korkutucu makyaj/zırh takıyor. Seni depresyona girdiğinden veya şiddete meylettiğinden endişelenerek sorguluyor.
- Öğrencinin Rolü: Avatarı, oyunun fantastik dünyası için sadece havalı, güçlü bir karakter olarak görüyorsun. Bu, gerçek hayattaki ruh haline dair bir yansıma değil.
- Ebeveynin Rolü: Endişelisin. Avatar, nazik, neşeli çocuğundan çok farklı. Bunun gizli olumsuz duyguları temsil ettiğinden korkuyorsun.
- Rehber Öğretmenin Rolü: Her iki tarafın da yargılamadan duygularını açıklamasına ve ortak bir zemin bulmasına yardımcı ol.

Kart 2: İsimsiz Trol

- Senaryo: Popüler bir influencer'ın sayfasına sert yorumlar bırakmak ve diğer takipçilerle tartışmak için isimsiz bir hesap kullanıyorsun. Kardeşin yorumları bulur, yazı stilini tanır ve ailene söyler.
- Öğrencinin Rolü: Çevrimiçi isimsizliğin, sosyal sonuçlar olmadan acımasızca dürüst olabileceğin ve öfkeni boşaltabileceğin tek yer olduğunu hissediyorsun.
- Ebeveynin Rolü: Çocuğunun bu kadar kötü olabildiğini ve gizli bir çevrimiçi yaşam sürdüğünü öğrenmek seni hayal kırıklığına uğrattıyor ve endişelendiriyor.
- Rehber Öğretmenin Rolü: Hesap verebilirlik, empati ve çevrimiçi ortamda bazen neden farklı davrandığımız üzerine bir tartışma başlat.

Kart 3: Cinsiyet Değiştirmiş Oyuncu

- Senaryo: Çevrimiçi oyununda farklı bir cinsiyetteki bir karakteri oynuyorsun. Artık seni o kimlikle tanıyan arkadaşlar edindin. Ebeveynlerin seni sesli sohbette duyar ve neden başka biri gibi "davrandığını" anlayamaz.
- Öğrencinin Rolü: Kimlikle deney yapmak eğlenceli ve bazen çevrimiçi tacizi önüyor. Çevrimiçi arkadaşların seni kişiliğin için seviyor, gerçek dünyadaki cinsiyetin için değil.
- Ebeveynin Rolü: Çocuğunun neden gerçek cinsiyetini gizleme ihtiyacı duyduğunu anlamakta zorlanıyor ve kafan karışık. Aldatma ve öz kimlik duygusu konusunda endişelisin.
- Rehber Öğretmenin Rolü: Öğrencinin keşfini, aldatma yerine merak ve güvenliğe odaklanarak ebeveynin anlayabileceği terimlere çevirmesine yardımcı ol.

EK II - DUYGU TERMOMETRESİ ŞABLONU

Amaç: Öğrencilerin rol yapma senaryosu sırasında duygularını belirlemesine, adlandırmasına ve yoğunluğunu ölçmesine yardımcı olmak.

Nasıl Kullanılır: Rol yapma sırasında veya sonrasında, öğrenciler bu şablonu kullanarak konuşmanın ne kadar gergin hissettirdiğini işaretler ve duygularını "Hissediyorum ki..." cümleleriyle ifade eder.

Başlık: Konuşma Sırasında Duygusal Sıcaklığım

Yönergeler: Bu konuşma sırasında duygusal yoğunluğunun nerede olduğunu termometrede bir (X) ile işaretle. Ardından aşağıdaki cümleleri tamamla.

METİN:

[TERMOMETRE GRAFİĞİ]

🔥 | Kaynama noktası (Öfkeli, Savunmacı)

|
|
| Sıcak (Hayal kırıklığına uğramış, Rahatsız)
|
|
| Ilık (Huzursuz, Gergin)
|
|
| Serin (Sakin, Anlayışlı)
|
|

❄️ | Donmuş (Kapanmış, Hissizleşmiş)

- Ailem _____ dediğinde, _____ hissettim.
- Kendimi açıklamanın en zor kısmı _____ oldu.
- _____ olduğunda anlaşıldığımı hissettim.

EK III - MANİFESTO YAZMA ÇERÇEVESİ

Amaç: Öğrencilerin öğrendiklerini bir araya getirmesi ve çevrimiçi özgün davranışa dair kişisel bir taahhütte bulunması için yapılandırılmış ama yaratıcı bir çerçeve sunmak.

Başlık: Dijital Benlik Manifestom: Gerçek Benliğime Sadık Kalma Sözü

Manifesto, değerlerinin ve niyetlerinin herkese açık bir bildirisi. Kendi manifestonu yazmak için aşağıdaki yönlendirmeleri kullan.

Giriş:

"Dijital dünyada kaybolmak kolaydır. Bu, hem çevrimiçi hem de çevrimdışı olarak kim olduğum ve kim olmak istediğim konusunda kendime verdiğim sözdür."

Temel Değerlerim:

- "Dijital ortamlarda her zaman şu değerlere bağlı kalacağım:
 - Dürüstlük: Uzun vadeli ilişkiler için olmadığım biri gibi davranmayacağım.
 - Nezaket: Her ekranın arkasında gerçek bir insan olduğunu hatırlayacağım.
 - Cesaret: Avatarımdan farklı olsa bile, gerçek benliğim olma cesaretine sahip olacağım.
 - Kendi değerim: _____."

Vazgeçilmezlerim:

- "Bir avatar kullansam bile şunlardan asla vazgeçmeyeceğim:
 - Doğru ile yanlış duygumdan.
 - Başkalarına duyduğum saygıdan.
 - Gerçek hayattaki arkadaşlarıma ve aileme olan bağlılığımdan.
 - Kendi _____'im."

Çıpam:

- "Gerçek benliğimden koptuğumu hissettiğimde şunu yapacağım:
 - Ekrandan uzaklaşıp gerçek dünyada keyif aldığım bir şey yapacağım.
 - Beni gerçekten tanıyan biriyle konuşacağım.
 - Yukarıda listelediğim değerlerimi kendime hatırlatacağım.
 - _____."

İmza,

(Adın/Avatar Adın)

Tarih: _____

Ders Planı 3

Başlık

Ekran Savaşlarından Aile Barışına

Yaş Grubu

14-16 yaş

Süre

50 dakika

Öğrenme Hedefi

Öğrenciler çocuklar ve ebeveynler arasındaki dijital çatışmaların köklerini analiz edecek ve her iki tarafın ihtiyaçlarını da göz önünde bulunduran kazan-kazan yaklaşımına dayalı iletişim stratejileri geliştirecektir.

Öğrenme Çıktıları

- Aile içindeki dijital çatışmaların nedenlerini, duygusal boyutlarını ve sonuçlarını analiz eder.
- Etkin dinleme ve empatik iletişimi gösterir.
- Dengeli bir aile dijital kullanım anlaşması tasarlar.
- Kendi tutumları ve sınırları hakkında farkındalık kazanır.

Gerekli Araç/Gereçler

- Öğrencilerin kendi senaryolarını yazması için boş kartlar
- Önceden hazırlanmış "Çatışma Senaryosu Kartları" (yedek olarak)
- "Kazan-Kazan Anlaşması" şablonu
- Zaman kapsülü kutusu veya zarflar
- Gözlem kontrol listesi
- Mikrofon veya konuşma çubuğu
- İletişim destek cümleleriyle tahta (örn. "Hissediyorum ki... çünkü...", "İhtiyacım var...", "Şunu hissettiğini anlıyorum...")

Ayrıntılı Yönergeler

Sahneyi Hazırlama (5 dakika):

- Giriş: Şu gerçeği sunun: "Araştırmalar, ailelerin büyük bir yüzdesinin ekran süresi konusunda çatışma yaşadığını gösteriyor."
- Sınıf Sorusu: "Ebeveynlerinle dijital bir çatışma başladığında nasıl hissettiğini anlatan tek bir kelime nedir?"
- Öğrenciler "hayal kırıklığına uğramış," "anlaşılmamış," "öfkeli," "rahatsız" gibi kelimelerle yanıt verir.
- Öğretmen bu duygusal anahtar kelimeleri tahtaya yazar.
- Amaç: Duygusal farkındalık oluşturmak ve öğrenci duygularını doğrulamak.

Ayrıntılı Yönergeler

Keşif (12 dakika):

- Öğrenci Kaynaklı Senaryolar (3 dk): Hazır kartlarla başlamak yerine, öğrenciler kendi evlerindeki yaygın bir çatışma noktasını hızlıca boş bir karta yazar. (örn. "Yemek masasında telefon," "Çok geç saate kadar oyun oynamak," "Ödev sırasında sosyal medya").
- Rol Yapma (9 dk):
 - İkişerli gruplar halinde öğrenciler canlandırmak için senaryolarından birini seçer. Biri "ebeveyni", diğeri "genç"i canlandırır.
 - Senaryo Örneği: Bir öğrencinin kendi senaryosu: "Okuldan sonra hemen telefon kullanmak isteme, ebeveynin önce ödev yapılmasında ısrar etmesine karşı."
 - Zaman Tutucu: Öğretmen turları kısa tutar (çift başına 2 dakika).
 - Gözlemci Geri Bildirimi: Sadece bir kontrol listesi yerine, gözlemcilerden şunu not etmesi istenir: "'Genç'in iyi yaptığı bir şey," ve "'Ebeveyn'in iyi yaptığı bir şey." Bu, yapıcı ve olumlu geri bildirimi teşvik eder.
- Amaç: Gerçek hayattan örnekler kullanarak özgünlük ve sahiplenme duygusu geliştirmek.

Ana Etkinlik (20 dakika):

1. İhtiyaç Analizi (6 dk): Öğrenciler bireysel olarak şu soruları yanıtlar:
 - "Bu durumda ebeveynimin en büyük korkusu veya ihtiyacı nedir? _____"
 - "Benim temel ihtiyacım veya isteğim nedir? _____"
 - Destek: Öğretmen tahtaya cümle başlangıçları yazar: "Ebeveynimin muhtemelen ihtiyacı olan şey...", "Benim gerçekten ihtiyacım olan..."
2. Köprüler Kurma (4 dk): Küçük gruplar halinde öğrenciler ihtiyaçlarını paylaşır ve ortak bir hedef tanımlar (örn. "Güven," "Denge," "Saygılı iletişim"). Anahtar kelimeleriyle hızlı bir afiş oluşturur veya dijital bir panoya ekler.
3. Kazan-Kazan Anlaşması (10 dk):
 - Öğrenciler çift taraflı bir anlaşma şablonunu tamamlar.
 - Odak: Somut, gerçekçi bir değiş tokuş oluşturmak.
 - Gencin Taahhüdü: örn. "Oyun oynamadan önce ödevimi bitireceğim."
 - Ebeveynin Taahhüdü: örn. "5 dakikalık bir uyarı vermeden oyununu kesintiye uğratmayacağım."

- Değerlendirme Adımı (Yeni): Şablonun altına şunu ekleyin:
"Olası Zorluk: Bu anlaşmanın hangi kısmına uymak en zor olabilir? Neden? Bunu nasıl aşabiliriz?"
- Öğrenciler görseller ekleyebilir (semboller, emojiler, çizimler).

Amaç: Karşılıklı anlayışı desteklemek ve pratik, birlikte oluşturulmuş bir çözüm yaratmak.

Ayrıntılı Yönergeler

Paylaşım ve Geri Bildirim (5 dakika):

- Yapılandırılmış Akran Geri Bildirimi (Yeni): Sadece alkışlamak yerine, "Çözüm Yıldızı" etkinliği genişletilir.
 - Gruplar anlaşmalarını hızlıca paylaşır.
 - Akranlar "Yıldız ve Dilek" modelini kullanarak geri bildirim verir: "Güçlü olduğumu düşündüğüm bir şey... (Yıldız)", ve "Onu daha da güçlü kılacak bir fikir... (Dilek)".
 - Öğretmen bunun zaman sınırı içinde kalmasını sağlamak için bir zamanlayıcı kullanır.
- Amaç: Daha zengin, daha yapıcı akranlar arası öğrenme sağlamak.

Değerlendirme ve Zaman Kapsülü (8 dakika):

- Zaman Kapsülü Mektubu:
 - Öğrenciler gelecekteki kendilerine ve/veya ailelerine kısa bir mektup yazar.
 - Öğretmenin Yönergesi: "6 ay içinde anlaşmanızın nasıl işlediğini göreceğiz. Ailenizin dijital iletişimi hakkındaki düşünce ve umutlarınızla ilgili bir not yazın."
- Destek: Zaman kazanmak ve değerlendirmeyi yönlendirmek için basılı cümle başlangıçları sağlayın:
 - "Sevgili Ailem, bunu bugün, sizi daha iyi anlamaya çalıştıktan sonra yazıyorum..."
 - "Bizim için hedefim..."
 - "En çok sürdürmeye çalışacağım kısım..."
 - "6 ay içinde umarım..."
- Kapanış: Öğrenciler bir umut mesajıyla imzalar (örn. "Büyümeye çalışan oğlunuz," "Daha az ekran savaşına!").
- Lojistik: Mektuplar isimlerle zarflara mühürlenir. Öğretmen bunları gelecekteki bir takip için saklamak üzere toplar.
- Gelecek Fikri (Yeni): 6 ay içinde nelerin değiştiğini tartışmak için kısa bir sınıf değerlendirmesi önerin; bu, kişisel ve sosyal öğrenmeyi birleştirir.
- Amaç: Öğrenmeyi içselleştirmek, öz düzenlemeyi teşvik etmek ve derse kalıcı bir kişisel bağ kurmak.

Paylaşım (5 dakika):

Galeri gezisi: Öğrenciler dolaşarak birbirlerinin manifestolarını okur. Her öğrenci en güçlü bulduğu cümleyi bir **yıldız çıkartmasıyla** işaretler. Öğretmen manifestolarda duyulan ortak temel mesajları özetler.

DigRight Uygulamasına Bağlantı

Öğrenciler uygulamayı ebeveynleriyle paylaşmaya ve dijital iyi oluş puanlarını birlikte tartışmaya teşvik edilir.

Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları

- Rol yapmadan muafiyet: Öğrenciler canlandırmak yerine senaryolarını yazabilir veya çizebilir.
- Farklı aile yapıları için kapsayıcı örnekler sunun (örn. büyükanne-büyükbaba, tek ebeveynler, vasiler).
- Öğrencilerin düşüncelerini isimsiz paylaşabilmesi için "sessiz paylaşım duvarı" kullanın (dijital veya fiziksel).
- Sağlanan cümle başlangıçları ve destekler farklı düzeydeki öğrencileri destekler.

Değerlendirme, Ölçme ve Yansıtma

Değerlendirme Yöntemleri:

- Biçimlendirici: Öğretmen grup tartışmalarını empati, gerçekçi çözüm üretme ve iletişim desteklerinin kullanımı açısından gözlemler.
- Öz Değerlendirme: Emoji kullanan çıkış kartı:
 - Ailemdeki dijital çatışmaların kökenini anlayabiliyorum. 😊 😊 😊 😊
 - Bugün diğer tarafın ihtiyaçlarını anlamaya çalıştım. 😊 😊 😊 😊
 - Kazan-kazan yaklaşımı bana mantıklı geliyor. 😊 😊 😊 😊
 - Bu konuda ailemle konuşmak için bir stratejim var. 😊 😊 😊 😊

Gözlem Araçları (kontrol listeleri, rubrikler)

Çatışma Çözümü Rubriği

Kriter	4 (Mükemmel)	2 (Geliştirilmeli)
Gerçekçilik ve Empati	Çözümler her iki tarafın altta yatan ihtiyaçlarını ve korkularını ele alır.	Öneriler tek taraflı veya diğer tarafın bakış açısını göz ardı ediyor.
Dil Kullanımı	Sürekli olarak "Ben-dili" ve saygılı, açık dil kullanır.	Suçlayıcı, belirsiz veya saygısız dil kullanır.
Değerlendirme	Anlaşmaya yönelik olası bir zorluğu düşünceli biçimde belirler.	Gelecekteki engelleri göz önünde bulundurmaz.

Öğrenci Değerlendirme Soruları:

- Bugün akranlarından edindiğin en değerli fikir neydi?

- Kendine güvendiğin bir taahhüdün nedir?
- Evde bir sonraki konuşmada farklı yapmayı deneyeceğin nedir?

Gözlem Kontrol Listesi - Rol yapma sırasında öğretmen/akran gözlemcisi için

Çift/Grup:

Senaryo:

Kriter	Evet	Kısmen	Hayır	Notlar
Her kişi kesintiye uğramadan konuşabildi mi?				
"Hissediyorum ki..." ifadelerini kullandılar mı?				
Altta yatan bir ihtiyacı belirlediler mi (örn. güven, dinlenme, eğlence)?				
Önerilen çözüm gerçekçi miydi?				
Ton saygılı mıydı?				

Akran/Öz Değerlendirme Şablonları

Öz Değerlendirme Kontrol Listesi:

- ☐ Kendi çatışma örneğimle katkıda bulundum.
- ☐ Sadece cevap vermek için değil, anlamak için dinledim.
- ☐ Hem kendi ihtiyaçlarımı hem de ebeveynimin ihtiyaçlarını açıkça belirledim.
- ☐ Anlaşmamızı tasarlarken saygılı dil kullandım.
- ☐ Gelecekte olası bir zorluğu göz önünde bulundurdum.

Öğretmen Notları

- Duygusal Güvenlik: Aileyi tartışmanın hassas olabileceğini unutmayın. Sıkıntı belirtilerine dikkat edin ve ortamın buyurgan değil destekleyici olduğundan emin olun.

- Zaman Yönetimi: Net zaman işaretleri kullanın. Giriş ve paylaşım aşamaları, temel anlaşma ve değerlendirme etkinlikleri için zaman korumak amacıyla gerekirse kısaltılabilir.
- Öğrenci Öznelliği: Öğrencileri kendi kelimelerini ve fikirlerini kullanmaya teşvik edin. Öğretmenin rolü "doğru" cevaplar sunmak değil, kolaylaştırmaktır. Olumlu biçimde kullanılıyorsa mizahı geçerli bir iletişim aracı olarak değerlendirin.
- Baskın Sesler: Özellikle grup tartışmalarında tüm öğrencilerin duyulmasını sağlamak için yapılandırılmış sıra alma kullanın (örn. konuşma çubuğu).

EK I - ÇATIŞMA SENARYOSU KARTLARI

Amaç: Öğrencilerin empatik iletişim pratiği yapmasına yardımcı olacak, gerçekçi ve ilişkilendirilebilir rol yapma başlangıç noktaları sunmak.

Nasıl Kullanılır: Her çift/grup bir kart çeker ve senaryoyu önce "çatışma" tarzında, sonra "ben-dili" ve etkin dinlemeyi kullanarak bir çözüm bulmaya çalışarak canlandırır.

Örnek Kart İçeriği:

Kart 1: Hafta Sonu Savaşı

- Senaryo: Cuma akşamı. Ödevini bitirdin ve birkaç saat arkadaşlarınla çevrimiçi oynayarak rahatlamak istiyorsun. Ebeveynin şöyle diyor: "Sen sadece oyun oynuyorsun! Hava çok güzel, dışarı çık ya da bir kitap oku!"
- Rolün (Genç): Boş zamanını hak ettiğini ve arkadaşlarıyla sosyalleşmek istediğini hissediyorsun.
- Ebeveynin Rolü: Gerçek dünya deneyimlerini kaçırdığından ve içine kapanık hale geldiğinden endişeleniyor.

Kart 2: Masadaki Telefon

- Senaryo: Aile yemeği sırasında telefonundan bir mesaj kontrol ediyorsun. Ebeveynin sinirlenip şöyle diyor: "O telefon eline yapışmış! Bir öğün bile onsuz yiyemez miyiz?" Telefonu elinden almakla tehdit ediyor.
- Rolün (Genç): Sadece hızlıca bir şeye baktığını ve tepkinin abartılı olduğunu düşünüyorsun.
- Ebeveynin Rolü: Saygısızlığa uğradığını ve aile zamanına değer verilmediğini hissediyor.

Kart 3: Pijama Partisinde Kaydırma

- Senaryo: Bir pijama partisindesin. Herkes telefonunda, video paylaşıp gülüyor. Eğlenceli bir fotoğraf paylaşıyorsun. Ertesi sabah ebeveynin paylaşımı görüyor ve bu kadar geç saatte çevrimiçi olduğun için sinirleniyor. "Kuralı biliyorsun: saat 22:00'den sonra telefon yok!"
- Rolün (Genç): Sosyalleşiyordun ve tek katılmayan kişi olmak istemedin.
- Ebeveynin Rolü: Uyku düzenin konusunda endişeli ve ev kurallarının çiğnenmesine kızgın.

Kart 4: Gizli Ekran

- Senaryo: Telefonun uzakta olduğu halde odanda ders çalışman gerekiyordu. Ebeveynin içeri girip hızlıca oyundan ders kitabına geçtiğini görüyor. "Artık sana güvenemiyorum! Telefonunu hemen bana ver" diyor.
- Rolün (Genç): Kısa bir molaya ihtiyacın vardı ve zamanını yönetebildiğini düşünüyorsun. Güvenilmediğini hissediyorsun.
- Ebeveynin Rolü: Kandırıldığını hissediyor ve notların ile dürüstlüğü konusunda endişeli.

EK II - KAZAN-KAZAN ANLAŞMASI ŞABLONU

Başlık: Ailemizin Dijital Barış Antlaşması

Bu anlaşma şu taraflar arasında yapılmıştır: _____ (Genç) ve _____
(Ebeveyn/Vasi)

Tarih: _____

Gözden Geçirme Tarihi: _____ (örn. 2 hafta sonra)

Ortak hedefimizin şu olduğu konusunda anlaşıyoruz: EVDE HUZURLU VE DENGELİ EKRAN SÜRESİ.

Her ikimizin de birbirimiz için en iyisini istediğini kabul ediyoruz. Bu anlaşma karşılıklı saygı sözüdür.

1. Endişelerimiz ve İhtiyaçlarımız ("Neden"):

- Ebeveynimin En Büyük Korkusu/Endişesi: _____
(örn. "Notlarımın düşeceği," veya "Yeterince uyuyamayacağım")
- En Büyük İhtiyacım/İsteğim: _____
(örn. "Rahatlamak ve arkadaşlarımla bağlantı kurmak," veya "Boş zamanım üzerinde biraz özerkliğe sahip olmak")

2. Taahhütlerimiz ("Ne"):

Benim (Gencin) Sözlerim	Ebeveynin Sözleri
Şunu yapacağım: ☐ Eğlence ekran süresinden önce tüm ödevimi bitireceğim. ☐ Telefonumu [Saat] _____ itibarıyla yatak odam dışında şarja takacağım. ☐ Özel bir etkinlik için fazladan zamana ihtiyacım olursa açıkça ileteceğim. ☐ Kişisel sözüm: _____	Şunu yapacağım: ☐ Gencimin boş zamanına saygı gösterip mikro yönetim yapmayacağım. ☐ Hafta sonları 2 saat ek esnek ekran süresi vereceğim. ☐ Kapı kapalıyken girmeden önce kapıyı çalacağım. ☐ Kişisel sözüm: _____

3. Nasıl İletişim Kuracağız:

- "Sen her zaman..." suçlamaları yerine "Hissediyorum ki..." ifadelerini kullanacağız.
- Anlaşmazsak, tekrar konuşmadan önce 10 dakikalık bir sakinleşme molası vereceğiz.

- Bu anlaşmanın işleyip işlemediğini görmek için haftalık 5 dakikalık bir kontrol görüşmesi yapacağız.

4. İmzalar:

Bu anlaşmaya uymak için elimizden geleni yapmayı ikimiz de kabul ediyoruz.

(Gencin İmzası)

(Ebeveyn/Vasi İmzası)

EK III - ZAMAN KAPSÜLÜ MEKTUBU YÖNLENDİRMELERİ

Ailesine yazan öğrenci için:

"Sevgili Anne/Baba, bunu seni daha iyi anlamaya çalıştığım bir günde yazıyorum. Şimdi _____ hakkındaki kuralının _____ konusundaki endişenden kaynaklandığını görüyorum. Umudum, 6 ay içinde ekranlar hakkında daha az, _____ hakkında daha çok tartışmamız. En iyi çabamı _____ için göstereceğime söz veriyorum."

- Gelecekteki kendine yazan öğrenci için:
"Sevgili Gelecekteki Ben, umarım anlaşılmaya bağlı kaldın. Hâlâ önce ödevini bitiriyor musun? Anne/Babanın sana daha çok güvendiğini hissediyor musun? Bugün nasıl hissettiğini hatırla—umutlu! Eski alışkanlıklara geri dönme."

Ders Planı 4

Başlık	Gizli Tuzakları Ortaya Çıkarmak: Etik Oyun Alışkanlıkları
Yaş Grubu	12-16 yaş
Süre	50 dakika
Öğrenme Hedefi	Öğrenciler dijital oyunlardaki manipülatif tasarım tekniklerini belirleyecek ve bunların davranışlarını ile beyinlerinin ödül sistemlerini nasıl etkilediğini değerlendirecek, böylece daha bilinçli ve etik oyun alışkanlıkları geliştirecektir.
Öğrenme Çıktıları	• Oyuncuları meşgul etmek için kullanılan yaygın oyun mekaniklerini tanırlar. • Beynin ödül sistemini (dopamin döngüsü) ve bunun oyun bağımlılığındaki rolünü anlar. • Oyun tasarımcılarının etik sorumluluğunu değerlendirir. • Kendi oyun örüntüleri üzerine düşünür ve sağlıklı sınırlar belirler.
Gerekli Araç/Gereçler	• Oyun Mekaniği Kartları (örn. seriler, ganimet kutuları, sınırlı süreli teklifler) • Beyin Ödül Döngüsü görsel haritası • "Dopamin Günlüğü" mini günlük şablonu • DigRight uygulama içi test: "Oyun Tuzağı Kontrolü" • YouTube videosu (1 dk): <i>Dopamin Nasıl Çalışır</i> (internet yoksa yalnızca görsellerle) • Kalemler ve yapışkanlı notlar • "Etik vs Manipülatif" karşılaştırma tablosu • Akran/Öz Değerlendirme Şablonu
Ayrıntılı Yönergeler	Sahneyi Hazırlama (5 dakika): Sınıf sorusu: Saatlerin geçtiğini fark etmeden bir oyun oynayarak geçirdiğin en uzun süre ne kadardı?" → Öğrenciler el kaldırır veya isimsiz yazar. → Öğretmen önemli istatistikleri gösterir: <i>"Ortalama bir genç oyuncu günde 2 saatten fazla oynuyor—hafta sonları daha da fazla."</i> → Amaç: Bilinçsiz oyun süresine dair farkındalık kazandırmak

Ayrıntılı Yönergeler	Keşif (10 dakika): Görsel Keşif: Gösterin: Beyin Ödül Döngüsü Haritası (ödüllere dopamin salınımını vurgulayın). İzleyin: 1 dakikalık video dopaminin nasıl çalıştığı hakkında. Mini Tartışma: "Beynin oyun oynarken neye ihtiyaç duyuyor?" "Seni tekrar tekrar geri getiren nedir?" → Amaç: Oyun mekaniklerini beyin tepkisiyle ilişkilendirmek.					
Ayrıntılı Yönergeler	Ana Etkinlik (25 dakika): 1. Tuzak Kartları Etkinliği (10 dakika): Her grup bir dizi "Oyun Mekanığı Kartı" alır (örn. günlük ödüller, rastgele ganimet, kazanmak için ödeme, sonsuz ilerleme). Görev: Bunları iki kategoriye ayırın: Etik ile Manipülatif İsteğe bağlı: Kategoriler yerine bir süreklilik (continuum) kullanın. Her grup bir örneği ve etkisini açıklar. 2. Dopamin Günlüğü (10 dakika): Her öğrenci kendi değerlendirmesine rehberlik eden emojilerle tasarlanmış bir mini günlük sayfası tamamlar. Başlık: 🧠 Dopamin Günlüğüm: Tetikleyicilerini Takip Et 1. ⌚ Hangi oyun veya uygulama mekanığı zaman kavramımı kaybettiriyor? (Uygun olan tümünü işaretle) 🎯 Seviye Atlama (Bir sonraki seviyeye ulaşma isteği) 🎁 Ganimet Kutusu (Rastgele bir ödülün heyecanı) 📱 Sonsuz Kaydırma (Sadece bir video/gönderi daha) 🏆 Seri (Günlük giriş serisini bozmama isteği) 👥 Sosyal Baskı (Arkadaşlar çevrimiçi beni bekliyor) - Diğer: _____ 2. ❤️ Oynamayı bıraktıktan HEMEN SONRA hangi duyguyu hissediyorum? (Genelde nasıl hissettiğini derecelendir) <table><tr><td></td><td>😞 (Tükenmiş/ Üzgün)</td><td>😐 (Şöyle böyle/Nötr)</td><td>😊 (Tatmin olmuş/ Mutlu)</td><td>😬 (Stresli/ Kaygılı)</td></tr></table>		😞 (Tükenmiş/ Üzgün)	😐 (Şöyle böyle/Nötr)	😊 (Tatmin olmuş/ Mutlu)	😬 (Stresli/ Kaygılı)
	😞 (Tükenmiş/ Üzgün)	😐 (Şöyle böyle/Nötr)	😊 (Tatmin olmuş/ Mutlu)	😬 (Stresli/ Kaygılı)		

	<table><tr><td>Ne sıklıkla?</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></table> 3.  Daha Sağlıklı Bir Sınır İçin Planım: • "Bir dahaki sefere şunu deneyeceğim:" ○  Başlamadan önce bir zamanlayıcı ayarlayacağım. ("30 dakika oynayacağım.") ○  Cazibeyi azaltmak için uygulamayı ana ekranımdan kaldıracağım. ○  30 dakikalık kaydırmayı şununla değiştireceğim: _____ (örn. okuma, müzik, yürüyüş). ○ ☒ Ödül kuralı olarak önce ödevimi bitireceğim. 3. Etik Yeniden Tasarım (5 dakika): İkili gruplar halinde: Manipülatif bir mekanik seçin ve daha etik bir versiyon önerin. Örnek: "Seri kaybı yerine, dikkatli molalara bonus verilsin." → Amaç: Eleştirel düşünme ve etik farkındalık geliştirmek.	Ne sıklıkla?	☐	☐	☐	☐
Ne sıklıkla?	☐	☐	☐	☐		
Ayrıntılı Yönergeler	Paylaşım (5 dakika): Galeri Gezisi veya Duvar Yapışkanları: Öğrenciler yapışkanlı notlar asar: "En büyük oyun tuzağım: _____" "Oyunlarda yapacağım bir değişiklik: _____" Sınıf sessizce okur ve ortak temaları belirler. Değerlendirme (5 dakika): Yönlendirmeli Günlük Sorusu: "Hangi oyun mekanikleri (örn. seviye atlama, ödül kazanma, rekabet, keşif, geri bildirim) beynimin ödül düğmesini en çok tetikliyor?" "Oyunların keyfini çıkarırken kontrolü elimde tutmak için ne yapabilirim?"					
DigRight Uygulamasına Bağlantı	DigRight uygulamasındaki oyun bağımlılığı senaryolarını inceleyin.					
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	• Oyun oynamayan öğrenciler benzer ödül sistemlerine sahip mobil uygulamaları veya sosyal medya platformlarını analiz edebilir. • Bağımlılık diline duyarlı öğrenciler için "oyun alışkanlığı örüntüleri" ifadesini kullanın.					

	Nörofarklı öğrenciler için görsel araçlar veya sözlü alternatifler sağlayın.												
Değerlendirme, Ölçme ve Yansıtma	Biçimlendirici: Öğretmen grup tartışmalarını, oyun tuzaklarının tanınması ve analiz derinliği açısından gözlemler. Öz Değerlendirme: Öğrenciler "Dopamin Günlüğü"nde değerlendirme yapar. Akran Değerlendirmesi: Öğrenciler birbirlerinin etik yeniden tasarım önerilerini değerlendirir.												
Gözlem Araçları (kontrol listeleri, rubrikler)													
Rubrik: Etik Oyun Kullanımı													
	<table><tr><th>Kriter</th><th>4 (Mükemmel)</th><th>2 (Geliştirilmeli)</th></tr><tr><td>Oyun Mekaniklerini Anlama</td><td>Tuzakları net örneklerle tanımlar ve açıklar</td><td>Genel veya belirsiz bir tanıma</td></tr><tr><td>Beyin-Davranış Bağlantısı</td><td>Duygularla ilgili anlamlı bağlantılar kurar</td><td>Sınırlı veya belirsiz bağlantılar</td></tr><tr><td>Etik Düşünme</td><td>Düşünceli, pratik yeniden tasarımlar sunar</td><td>Gerçekçi olmayan veya belirsiz fikirler sunar</td></tr></table>	Kriter	4 (Mükemmel)	2 (Geliştirilmeli)	Oyun Mekaniklerini Anlama	Tuzakları net örneklerle tanımlar ve açıklar	Genel veya belirsiz bir tanıma	Beyin-Davranış Bağlantısı	Duygularla ilgili anlamlı bağlantılar kurar	Sınırlı veya belirsiz bağlantılar	Etik Düşünme	Düşünceli, pratik yeniden tasarımlar sunar	Gerçekçi olmayan veya belirsiz fikirler sunar
Kriter	4 (Mükemmel)	2 (Geliştirilmeli)											
Oyun Mekaniklerini Anlama	Tuzakları net örneklerle tanımlar ve açıklar	Genel veya belirsiz bir tanıma											
Beyin-Davranış Bağlantısı	Duygularla ilgili anlamlı bağlantılar kurar	Sınırlı veya belirsiz bağlantılar											
Etik Düşünme	Düşünceli, pratik yeniden tasarımlar sunar	Gerçekçi olmayan veya belirsiz fikirler sunar											
Öğrenciler İçin Değerlendirme Soruları	- Hangi oyun mekanikleri senin için kişisel olarak en "bağımlılık yapıcı"? - Bu mekanikler ruh halini ve zaman yönetimini nasıl etkiliyor? - Oyunların keyfini daha bilinçli çıkarmak için belirleyebileceğin bir sınır nedir? - Bu mekaniğin neden manipülatif veya etik olduğunu düşünüyorsun? Yargının arkasındaki mantık nedir?												
Akran/Öz Değerlendirme Şablonları	☒ Öz Değerlendirme Kontrol Listesi: - En az 3 manipülatif oyun tekniğini belirleyebilirim. - Bu mekaniklerin beynimi nasıl etkilediğini anlıyorum. - Kendi oyun örüntülerim üzerine dürüstçe düşündüm. - Oyunları daha etik hale getiren bir çözüme katkıda bulundum. - Ortağıma/grubuma saygılı geri bildirimle destek oldum.  Akran Geri Bildirimi Yönlendirmeleri: "Yeniden tasarımında beğendiğim şey..." "Daha da etik hale getirmenin bir yolu..."												

	"Çalışmada beni şaşırtan bir şey..." "Hâlâ aklımda olan bir soru..."
Öğretmen Notları	Bu ders, hevesli oyuncular arasında savunmacılığı tetikleyebilir. Oyunu "kötü" olarak çerçevelemekten kaçının—bunun yerine oyunların nasıl tasarlandığına ve kontrolü nasıl elimizde tutabileceğimize odaklanın. Öğrenci özerkliğini teşvik edin. Mizaha ve kişisel hikayelere yer verin, ancak çözüm odaklı düşünmeye yönlendirin. Bir öğrenci endişe verici bir oyun davranışı paylaşırsa (örn. öğün atlamak, uykusuzluk), hassasiyetle takip edin.

EK I - OYUN MEKANİĞİ KARTLARI

Amaç: Öğrencilerin somut örnekler üzerinden manipülatif ve etik tasarım mekaniklerini ayırt etmesine yardımcı olmak.

Nasıl Kullanılır: Her mekanik ayrı bir karta basılır. Kartın ön yüzünde mekanğin adı ve kısa bir açıklama bulunur. Arka yüzünde "Beynine Ne Yapıyor" ve "Neden Kullanılıyor" yer alır. Gruplar bu kartları tartışıp "Etik" ve "Manipülatif" kategorilerine ayırır.

Örnek Kart İçeriği:

Kart 1:

- Ön Yüz: GÜNLÜK ÖDÜLLER VE SERİLER
 - "Gitgide daha değerli ödüller almak için her gün art arda giriş yap. Bir günü kaçırırsan serin sıfırlanır."
- Arka Yüz:
 - Beynine Ne Yapıyor: Kaçırma Korkusu (FOMO) ve bir 'batık maliyet' yatırım hissi yaratır: "Buraya kadar geldim, şimdi duramam."
 - Neden Kullanılıyor: Oyuncuyu her gün oyuna çekmek ve onu bir alışkanlığa dönüştürmek için.

Kart 2:

- Ön Yüz: GANİMET KUTULARI / GİZEM KUTULARI
 - "Satın almadan önce içeriği bilinmeyen rastgele bir öge seçkisi almak için gerçek para veya oyun içi para harca."
- Arka Yüz:
 - Beynine Ne Yapıyor: Kumar benzeri bir etki yaratır. Belirsiz ödül dopamin salınımını tetikler ve şöyle düşündürür: "Bir kez daha deneyeyim, belki bu sefer alırım."

- Neden Kullanılıyor: Oyuncuları "şanslarını denemeye" teşvik ederek mikro işlemler yoluyla gelir elde etmek için.

Kart 3:

- Ön Yüz: SONSUZ İLERLEME VE SEVİYE ATLAMA
 - "Sonsuz görevler, seviyeler ve açılacak yeni özellikler var. Asla gerçekten 'bitirdim' diyemezsin."
- Arka Yüz:
 - Beynine Ne Yapıyor: Bir sonraki ödüle ulaşma isteğini tetikler. Sana "Bir seviye daha" veya "Şu görevi bitireyim" dedirtir.
 - Neden Kullanılıyor: Bırakma noktasını belirsizleştirmek ve oyun süresini büyük ölçüde artırmak için.

Kart 4:

- Ön Yüz: SOSYAL BAĞLANTI VE REKABET
 - "Arkadaş listeni gör, onlarla yarış veya iş birliği yap. 'Arkadaşın az önce skorunu geçti!' gibi bildirimler al."
- Arka Yüz:
 - Beynine Ne Yapıyor: Sosyal kıyaslamayı ve aidiyet ihtiyacını tetikler. Rekabet heyecanı ve stresi artırarak seni daha çok oynamaya geri çeker.
 - Neden Kullanılıyor: Oyuncuyu oyuna bağlamak, çünkü sosyal çevresi orada (sosyal kaldıraç).

Kart 5:

- Ön Yüz: KALICI BİLDİRİMLER
 - "Oynamıyorken bile anlık bildirimler al, örn. 'Ödülün hazır!' veya 'Saldırı altındasın! Geri dön!'"
- Arka Yüz:
 - Beynine Ne Yapıyor: Dikkatini dağıtır ve seni oyuna geri çekmeye çalışır. Oyun hakkında sürekli bir zihinsel gündem yaratır.
 - Neden Kullanılıyor: Oyuncunun dikkatini yeniden çekmek ve onu "her zaman açık" hissettirmek için.

EK II - DOPAMİN GÜNLÜĞÜ MİNİ GÜNLÜK ŞABLONU

Derinlemesine Değerlendirme Günlüğü (İsteğe Bağlı Ek Kaynak)

Amaç: Öğrencilerin oyun alışkanlıkları üzerine daha ayrıntılı ve derinlemesine düşünmesine olanak tanımak.

Bu şablon fazladan zamanınız varsa veya belirli öğrencilerle bireysel çalışma için kullanılabilir.

Başlık: Oyunlar ve Ben: Derinlemesine Bir Öz Değerlendirme

Adım 1: Beni Çeken Tuzak:

"En sık hangi oyunu oynuyorsun? Senin için o oyundaki en 'çekici' veya 'zaman yutan' tek mekanik nedir?"

Oyun Adı: _____

Mekanik: _____

Örnek: (Clash Royale), (Sonsuz kupa yolu ve yeni sandıklar açma isteği)

Adım 2: Oyun Sonrası Duygularım:

"Bu oyunun uzun bir oturumundan hemen sonra genellikle nasıl hissediyorum? Birini veya birkaçını işaretle, ya da kendinkini yaz."

- ☐ Zaferli ve güçlü
- ☐ Heyecanlı ve enerjik
- ☐ Hayal kırıklığına uğramış ve yenilmiş
- ☐ Tükenmiş ve bitkin
- ☐ Biraz boş ve anlamsız

Adım 3: Zaman Algım:

"Son oyun oturumumda, başlangıçtaki planımdan ne kadar fazla oynadım?"

- ☐ Hiç, planıma sadık kaldım.
- ☐ 15-30 dakika daha uzun
- ☐ 1 saate kadar daha uzun
- ☐ Çok daha uzun (zaman kavramını tamamen kaybettim)

Adım 4: Daha Sağlıklı Bir İlişki İçin Planım:

"Bu oyunla daha sağlıklı bir ilişki kurmak için kendime koyabileceğim bir kural nedir?"

- ☐ Zaman Sınırı: Günde en fazla _____ dakika/saat oynayacağım.
- ☐ Durma Kuralı: Bir maçı/oyunu kaybettikten/bitirdikten sonra hemen yenisine başlamayacağım.
- ☐ Bildirimleri Sustur: Bu oyun için telefonumdaki anlık bildirimleri kapatacağım.
- ☐ Ödül Olarak Oyna: Sadece ödevimi/işlerimi bitirdikten sonra oynayacağım.

İmza ve Tarih: _____

EK III - BEYİN ÖDÜL DÖNGÜSÜ GÖRSEL HARİTASI

Bu, tahtaya çizilebilecek veya afiş olarak hazırlanabilecek basit bir döngü şemasıdır.

Başlık: OYUN OYNA → DOPAMİN AL → TEKRARLA

OYUN OYNA > DOPAMİN AL > TEKRARLA

Döngü

(her etiketi düzenle ve gerektiği gibi çevir)

1. TETİKLEYİCİ

örn. bir bildirim, sıkılma veya boş zaman



2. EYLEM

örn. uygulamayı açmak ve oynamak



3. ÖDÜL

örn. puanlar, ganimet veya küçük bir kazanç



4. DEĞİŞKEN ÖDÜL

örn. seni bağlı tutan öngörülemez bir bonus

↻ TEKRARLA ↻

Oyun tasarımcıları, bu döngüden mümkün olduğunca hızlı ve sık geçmeni sağlamak için oyunları kasıtlı olarak tasarlar.

Adımlar (oklarla gösterilmelidir):

1. TETİKLEYİCİ: Bir bildirim belirir / Sıkılırsın / "Sadece bir hızlı oyun" diye düşünürsün.
2. EYLEM: Oyunu açar ve bir görevi tamamlarsın (seviye atlarsın, bir kutu açarsın, bir baskın yaparsın).
3. ÖDÜL: Dopamin salınır! Bu seni mutlu, heyecanlı ve güçlü hissettirir.
4. BEKLENTİ: Beynin bunu tekrar hissetmek ister. "Acaba bir sonraki ödül ne olacak?" "Ya tekrar kazanırsam?"
5. TEKRAR: Döngüyü yeniden başlatmak için bir sonraki tetikleyiciyi (bildirim, sıkılma anı) aramaya başlarsın.

Alt yazı: "Oyun tasarımcıları, bu döngüden mümkün olduğunca hızlı ve sık geçmeni sağlamak için oyunları kasıtlı olarak tasarlar."

Ders Planı 5

Başlık

Sıfırla ve Yeniden Bağlan: 7 Günlük Dijital Detoks Görevi

Yaş Grubu

16 – 18 yaş

Süre

50 dakika

Öğrenme Hedefi

Öğrenciler sürekli ekran maruziyetinin beyin ve beden üzerindeki etkilerini anlayacak, ardından ekran desteğiyle sürdürülen 7 günlük bir dijital detoks meydan okumasını tasarlayıp bunu taahhüt edecektir.

Öğrenme Çıktıları

- Aşırı ekran süresinin fiziksel ve zihinsel etkilerini tanırlar.
- Kendi ekran kullanım alışkanlıkları üzerine düşünür.
- Gerçekçi ve kişiselleştirilmiş bir dijital detoks planı tasarlar.
- Dijital iyi oluş için ekran destek stratejileri geliştirir.

Gerekli Araç/Gereçler

- Kişisel Ekran Süresi Günlüğü (önceki günlerden, isteğe bağlı)
- Dijital Detoks Planı Şablonu
- "Detoks Arkadaşı Anlaşması" şablonu
- Kalemler ve yapışkanlı notlar
- Ekran süresi gerçekleri ve beyin etkisi görselleri içeren afişler
- Video: [Ekranlardan Mola Verdiğinde Beynine Ne Olur?](#)
- Değerlendirme Formları

Ayrıntılı Yönergeler

Sahneyi Hazırlama (5 dakika)

Yönlendirme: "Okul işleri dışında günde kaç saat ekran başında geçiriyorsun?"

Öğrenciler kağıda veya dijital bir ankette sessizce yanıt verir.

Hızlı istatistikler gösterin: "Ortalama bir genç, ekranlar başında günde 7 saatten fazla zaman geçiriyor."

→ Amaç: Bilinçsiz alışkanlıklara dair farkındalık kazandırmak.

Keşif (10 dakika)

Videoyu İzle:

Videoyu oynatın: [Ekranlardan Mola Verdiğinde Beynine Ne Olur?](#)

Tartışma Soruları:

Videoda seni şaşırtan neydi?

Sürekli ekran süresi uykuyu, odaklanmayı veya duyguları nasıl etkiliyor?

→ Amaç: Nörolojik ve psikolojik etkiler hakkında bilgi oluşturmak.

Ayrıntılı Yönergeler	Ana Etkinlik (25 dakika) 1. Tetikleyicileri Beyin Fırtınası Yapma (5 dakika): Sorun: "Telefonuna veya cihazına en çok ne zaman uzanıyorsun?" Öğrenciler yapışkanlı notlara yazar: "_____ hissettiğimde ekranları kullanıyorum." Bir "Tetikleyici Duvarı" oluşturun. 2. Detoks Planı Tasarımı (15 dakika): Her öğrenci bir <i>Dijital Detoks Planı Şablonu</i> alır. Şunları doldururlar: Ekran süresini azaltmak için 3 alışkanlık 3 alternatif etkinlik (örn. yürüyüş, günlük tutma, bir arkadaşı aramak) Günlük ekransız bir hedef (dakika veya saat olarak) Motivasyon Sözü veya Kişisel Niyet 3. Detoks Arkadaşı Anlaşması (5 dakika): Öğrenciler eşleşerek "Detoks Arkadaşı" olur. Kısa bir karşılıklı destek anlaşması imzalarlar: "Arkadaşımla her 2 günde bir ilerlememizi paylaşmak ve birbirimizi teşvik etmek için görüşeceğiz." → Amaç: Sosyal hesap verebilirlik yoluyla taahhüdü güçlendirmek. Paylaşım (5 dakika) Galeri Gezisi: Öğrenciler detoks planlarının bir bölümünü paylaşır veya asar. Örneğin: "Ekransız etkinliğim ____ olacak." Yaratıcı fikirleri görmek için hızlı, sessiz bir gezinti. Değerlendirme (5 dakika) Yönlendirme Soruları (günlük tutma veya paylaşma): 7 günlük dijital detokstan sonra ne hissetmeyi umuyorum? En büyük zorluğum ne olabilir? Başarımı nasıl kutlayacağım?
DigRight Uygulamasına Bağlantı	DigRight uygulamasının oyun bağımlılığı konusunda farkındalık yaratmadaki etkisini tartışın.
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	• Gerekli ekran kullanımı olan öğrenciler için alternatif hedefler sunun (örn. sağlık takibi, dil uygulamaları). • Nörofarklı öğrenciler için duyuşal açıdan güvenli çevrimdışı etkinlikleri destekleyin. • Herkese açık paylaşım rahatsız edici geliyorsa özel paylaşımına izin verin.
Değerlendirme, Ölçme ve Yansıtma	Biçimlendirici: Öğretmen, plan oluşturma ve arkadaş eşleştirme sırasında dolaşır. Öz Değerlendirme: Öğrenciler kendi planlarını ve taahhüt düzeylerini gözden geçirir.

Akran Değerlendirmesi:
7 günlük kontrol sonrası arkadaş geri bildirimi.

Gözlem Araçları (kontrol listeleri, rubrikler)

Rubrik: Kişisel İyi Oluş ve Sorumluluk

Kriter	4 (Mükemmel)	2 (Geliştirilmeli)
Ekran Alışkanlıkları Farkındalığı	Temel tetikleyicileri ve örüntüleri net biçimde tanımlar	Asgari veya belirsiz öz farkındalık
Detoks Planı Tasarımı	Yaratıcı, gerçekçi ve somut hedefler	Genel veya gerçekçi olmayan hedefler
Akran Hesap Verebilirliği	Arkadaş sistemine tam olarak katılım gösterir	Katılmadı veya kontrolleri unuttu

Öğrenciler İçin Değerlendirme Soruları

- Bu hafta ekranlardan uzak durmama ne yardımcı oldu?
- Çevrimdışıyken kendim hakkında ne öğrendim?
- Meydan okuma bittikten sonra bile sürdürmek istediğim değişiklik nedir?

Akran/Öz Değerlendirme Şablonları

Değerlendirme Çarkı (1-5 arası puanla):

📱 Ekran alışkanlıklarımın farkına vardım: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

🎯 Hedefim gerçekçiydi: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

🧠 Tetikleyiciler ortaya çıktığında sağlıklı alternatifler kullandım:

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

🤝 Destek aldım veya verdim: ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Kısa Yanıt:

"Bu hafta kendimle ilgili gurur duyduğum bir şey: _____"

	"Sürdürmek istediğim bir alışkanlık: _____"
Öğretmen Notları	Süreç boyunca umutlu ve eğlenceli bir ton koruyun. Esnekliği vurgulayın; detoks sıfır ekran süresi anlamına gelmez, aksine bilinçli ve amaçlı kullanım demektir. Öğrencileri, son değerlendirme için deneyimlerini belgelemek amacıyla 7 gün boyunca isteğe bağlı olarak fotoğraf çekmeye veya günlük tutmaya teşvik edin. Kritik Sonraki Adım: Plan oluşturmada gerçek davranışsal etkiye geçmek için "7 Günlük Takip ve Değerlendirme Çemberi"ni düzenlemek şarttır. Çabaları kutlamak, zorlukları çözmek ve öğrenmeyi pekiştirmek için bu zorunlu oturumu (veya dijital eşdeğerini) bir sonraki hafta için planlayın. Gerçek değişim burada ölçülür ve beslenir.

EK I - DİJİTAL DETOKS PLANI ŞABLONU

7 Günlük Dijital Detoks Yolculuğum

Ad: _____

Tarih: _____

1. Ekran Süresi Tetikleyicilerim

(Uygun olan tümünü işaretle veya kendi eklemeni yaz)

- ☐ Sıkıldığımda.
- ☐ Kaygılı veya stresli hissettiğimde.
- ☐ Sosyal ortamlarda garip veya gergin hissettiğimde.
- ☐ Erteleme yaptığımda.
- ☐ Yalnız veya dışlanmış hissettiğimde.
- ☐ Yemek yerken, alışkanlıktan.
- ☐ Yatmadan hemen önce.

2. Azaltmak İstedığım 3 Ekran Alışkanlığı

Alışkanlık: _____

(örn. Gece yarısından sonra Instagram'da amaçsızca kaydırmak)

Yer: _____ Saat: _____

Alışkanlık: _____

(örn. Sürekli e-posta kontrol etmek)

Yer: _____ Saat: _____

Alışkanlık: _____

(örn. Art arda video izlemek)

Yer: _____ Saat: _____

3. 3 Sağlıklı Alternatif Etkinlik

Kendimi _____ hissettiğimde, bunun yerine şunu yapacağım:

Kendimi _____ hissettiğimde, bunun yerine şunu yapacağım:

Kendimi _____ hissettiğimde, bunun yerine şunu yapacağım:

4. Günlük Ekransız Hedefim

Süre: _____

Bu zamanı şöyle geçireceğim:



5. Kişisel Niyetim

Bu detoksu yapmak istiyorum çünkü:

Mottom:

İmza: _____

EK II - DETOKS ARKADAŞI ANLAŞMASI

Başlık: Destek Sistemimiz

Biz, aşağıda imzası bulunan, _____ (Detoks Arkadaşı 1) ve _____
(Detoks Arkadaşı 2), 7 günlük dijital detoks yolculuğumuzda birbirimize destek olmayı kabul ediyoruz.

Söz Veriyoruz:

1. Düzenli Kontrol: Meydan okuma boyunca en az iki kez (örn. 3. Gün ve 6. Gün) yargılamadan veya eleştirmeden birbirimizle kontrol yapacağız. (WhatsApp üzerinden, okulda yüz yüze, kısa bir telefon görüşmesiyle vb.)
2. Dinlemek: Zorluklarımızı birbirimizle paylaşacağız ve etkin biçimde dinleyeceğiz.
3. Teşvik Etmek: Küçük başarıları bile kutlayacak ve birbirimizi destekleyici sözlerle motive edeceğiz.
4. Alternatif Önermek: Ekran kullanma isteği ortaya çıktığında, birbirimize planlarımızdaki alternatif etkinlikleri hatırlatacağız.
5. Esnek Olmak: Bazen planların işe yaramayabileceğini anlıyoruz. Önemli olan pes etmemek ve birbirimize şefkat göstermektir.

Kontrol Günlerimiz:

- 1. Kontrol: _____ (Tarih)
- 2. Kontrol: _____ (Tarih)

Birbirimize ulaşmanın en iyi yolu (tercihen ekransız!):

- _____ (örn. okulda teneffüste buluşmak, sabah bir dakika konuşmak)

Detoks Arkadaşı 1 İmza: _____

Detoks Arkadaşı 2 İmza: _____

Tarih: _____

7 Günlük Takip ve Değerlendirme Çemberi (50 dakika)

Amaç: Detoks deneyimini yapılandırılmış biçimde değerlendirerek, başarıları kutlayarak, zorlukları çözerek ve içgörülerini sürdürülebilir alışkanlıklara dönüştürerek plan oluşturmanın ötesine geçmek.

Zamanlama: Detoks meydan okuması başladıktan bir hafta sonra aynı ders saatinde yapılır.

Etkinlik Akışı:

- Bireysel Değerlendirme (10 dk): Öğrenciler 10.4 Akran/Öz Değerlendirme Formundaki Değerlendirme Çarkı ve Kısa Yanıt sorularını sessizce tamamlar.
- Arkadaş/Grup Paylaşımı (15 dk): Öğrenciler orijinal Detoks Arkadaşlarıyla veya küçük gruplarla buluşup yönlendirici sorularla haftalarını tartışır (örn. "En büyük başarıım," "En zorlu meydan okumam," "Kendim hakkında öğrendiğim şey").
- Tüm Sınıf Beyin Fırtınası (20 dk): Öğretmen, tahtaya iki sütun halinde temel çıkarımları yazarak bir tartışmaya öncülük eder: "Kazanımlarımız" ve "Zorluklar ve Çözümler."
- Kişisel Taahhüt (5 dk): Öğrenciler deneyimlerinden sürdürmek istedikleri bir kalıcı alışkanlığı yazar.