

Akıllı Telefon Bağımlılığı

Ders Planı 1

Başlık	“Akıllı Telefon mu, Akıllı Tuzak mı?” Teknoloji Bağımlılığını Keşfetmek
Yaş Grubu	12-18 yaş
Süre	45 dakika
Öğrenme Amacı	Öğrencilerin aşırı akıllı telefon kullanımının olumsuz etkilerini anlamalarına ve kendi dijital alışkanlıkları üzerine düşünmelerine yardımcı olmak.
Öğrenme Kazanımları	1. Akıllı telefon bağımlılığının en az üç olumsuz etkisini belirlemek 2. Kendi akıllı telefon kullanım örüntüleri üzerine düşünmek 3. Ekran süresini etkili biçimde yönetmek için bir kişisel strateji önermek
Gerekli Araçlar/Materyaller	• Beyaz tahta veya kâğıt tahta (flipchart) • Kalem (markörler) • Basılı çalışma yaprağı (öz değerlendirme + yansıtma soruları) • Projeksiyon (isteğe bağlı; slaytlar veya video klip için) • Zamanlayıcı veya kronometre • Kalem/kurşun kalemler
Ayrıntılı Yönergeler	Giriş (5 dakika) Soru: “Okul çalışmaları dışında günde kaç saatinizi ekran başında geçiriyorsunuz?” Öğrenciler sessizce kâğıda veya dijital bir ankete yanıt verir. Hızlı istatistikler gösterin: “Ortalama bir genç, günde 7 saatten fazlasını ekran başında geçirir.” → Amaç: Bilinçsiz alışkanlıklara yönelik farkındalık oluşturmak. Isınma Tartışması (5 dakika) • Sorun: “Uyandıktan sonra yaptığınız ilk şey nedir?”

	- Kısa grup tartışması: “Her gün telefonunuzda ne kadar zaman geçirdiğinizi düşünüyorsunuz?” Kısa Bilgi: Gerçekler ve Etkiler (7 dakika) - Kısa bir slayt veya konuşmayla 3–5 temel olumsuz etkiyi (dikkat süresi, uyku, sosyal izolasyon) sunun. - İsteğe bağlı: Ekran süresinin etkisiyle ilgili 2 dakikalık bir video gösterin (ör. <i>Common Sense Media</i>).
Ayrıntılı Yönergeler	Öz Değerlendirme Etkinliği (10 dakika) - Öğrencilerden akıllı telefon alışkanlıkları üzerine düşüncelerini isteyen kısa bir anket dağıtın. - Sorular şunları içerebilir: - Bir saat içinde telefonunuzu ne sıklıkla kontrol ediyorsunuz? - Uyumadan önce telefonunuzu kullanıyor musunuz? - Telefonunuz yanınızda olmadığında kaygı hissediyor musunuz? Küçük Grup Yansıtması (10 dakika) 3–4 kişilik gruplarda öğrenciler yanıtlarını paylaşır ve tartışır. - Hepsinin yaşadığı 1 ortak olumsuz etkiyi belirlemelerini isteyin. Strateji Beyin Fırtınası (8 dakika) - Her grup, ekran süresini azaltmak veya yönetmek için gerçekçi 1 strateji önerir (ör. “Yemekte telefon yok”, “Uygulama zamanlayıcıları”). - Önerileri tahtaya yazın ve kısaca tartışın. Kapanış ve Kişisel Taahhüt (5 dakika) - Her öğrenci, bu hafta deneyeceği bir değişikliği yazarak bir “Ekran Hedefim” kâğıdı doldurur. - İsteğe bağlı: Taahhütleri bir sınıf panosuna asın.
DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	Bu ders; gençlerin, akıllı telefon bağımlılığının tüm olumsuz yönlerini eleştirel biçimde tanımlamalarına yardımcı olmak için, şu olgunun temel özellikleriyle ilişkilendirilerek tasarlanmıştır: teknoloji bağımlılığı
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	- Okuryazarlık veya dil güçlüğü yaşayan öğrenciler için yazmak yerine sözlü yanıtlara ya da çizimlere izin verin. - Öğrenme güçlüğü olan öğrenciler için sade bir dil kullanın. - Yansıtma ve grup etkinlikleri sırasında ekran desteği için öğrencileri eşleştirin. - Görme engelli öğrenciler için çalışma yapraklarının dijital veya büyütülmüş kopyalarını sağlayın.

Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma

a) Biçimlendirici Değerlendirme

Bu, öğrenci anlayışını gerçek zamanlı ölçmek için ders sırasında gerçekleşir.

- Öğretimi uyarlayın, tartışmaları yönlendirin ve katılımı destekleyin.
- Örnekler:
 - Öğretmen, temel anlayış için öğrenci tartışmalarını gözlemler.
 - Öğrenmeye ilişkin içgörü için grup beyin fırtınası stratejilerinin hızlı gözden geçirilmesi.

b) Öz Değerlendirme

Öğrenciler kendi davranışlarını ve öğrenmelerini değerlendirir.

- Telefon kullanımı konusunda öz farkındalık ve sorumluluk geliştirmeye yardımcı olur.
- Örnek: kişisel bir ekran kullanımı anketi veya bir “*Ekran hedefim*” yansıtması.

c) Akran Değerlendirmesi

Öğrenciler, grup paylaşım etkinlikleri sırasında birbirleri üzerine düşünür veya geri bildirim verir.

- İş birlikli öğrenmeyi ve sosyal-duygusal becerileri teşvik eder.
- Örnek: akranların ortak deneyimleri paylaştığı ve strateji oluşturmayı desteklediği grup yansıtması.

Gözlem Araçları (kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları)

Gözlem Kontrol Listesi (öğretmen kullanımı için)

Öğrenciler gruplar veya ikili çalışırken kullanın:

Ölçüt	Gözlemlendi (✓)	Notlar
Tartışmaya katılır		
Kişisel içgörülerini paylaşır		
Anlayış gösterir		(ör. belirli etkilerden söz eder)
Strateji beyin fırtınasına katılır		

b) Basit Dereceli Puanlama Anahtarı Örneği (isteğe bağlı)

Ölçüt	Başlangıç	Gelişmekte	Yeterli
Telefonun aşırı kullanımını belirler	☐	☐	☐
Etkisi üzerine düşünür	☐	☐	☐
Çözüm önerir	☐	☐	☐

Öğrenciler için Yansıtma Soruları

Bunları dersin sonunda sözlü veya yazılı olarak verin:

- Telefon alışkanlıklarınızla ilgili sizi en çok ne şaşırttı?
- Telefon kullanımınız odaklanmanızı veya uykunuzu nasıl etkiliyor?
- Yapmaya hazır hissettiğiniz bir değişiklik nedir? Neden?
- Ekran süresini azaltmanın sizin için en zor yanı nedir?

Akran/Öz Değerlendirme Şablonları

a) Öz Değerlendirme Kontrol Listesi

Öğrenciler kendilerine uyanları işaretlesin:

- Telefonumu saatte 10'dan fazla kontrol ediyorum
- Uyumadan hemen önce telefonumu kullanıyorum
- Ödev sırasında telefonum dikkatimi dağıtıyor
- Telefonumu kontrol edemediğimde kaygı hissediyorum
- Ekran süremi azaltmak istiyorum
- Değiştirmeye çalışacağım bir şey: _____

b) Açık Uçlu Akran Yansıtma Soruları

İkili veya küçük gruplar için:

- Ortak olan bir telefon alışkanlığımız nedir?
- Bu alışkanlığın bizi nasıl etkilediğini düşünüyoruz?
- Dijital alışkanlıklarımızı geliştirmek için bu hafta ikimiz de neyi deneyebiliriz?

Öğretmen Notları

Gözlemleyin:

- Öğrenciler öz değerlendirmelerinde dürüst ve düşünceli mi?
- Akran tartışmalarına saygılı biçimde katılıyorlar mı?
- Davranış değişikliği için gerçekçi bir hedef veya strateji ifade edebiliyorlar mı?

Öngörün:

- İnkâr veya savunmacılık: Bazı öğrenciler telefon kullanımlarını önemsizleştirebilir.

- Bunalma: Bazıları utanç duyabilir veya nereden başlayacağından emin olamayabilir.
- Etkinlik boyunca yargılamayan, destekleyici bir üslubu teşvik edin.

“Telefon kullanımıyla mücadele etmek normaldir. Mükemmelliği değil, stratejileri keşfediyoruz.” Bu, suçluluk veya utanç duygularını azaltır ve öğrencilerin açıkça katılmasını güçlendirir.

Ders Planı 2

Başlık

“Bağlıyken Kopuk mu?” Teknoloji ve Duyguları Keşfetmek

Yaş Grubu

12-18 yaş

Süre

45 dakika

Öğrenme Amacı

Öğrencilerin aşırı akıllı telefon kullanımının duygusal ve ilişkisel etkilerini keşfetmelerine ve daha sağlıklı iletişim alışkanlıkları geliştirmelerine yardımcı olmak.

Öğrenme Kazanımları

1. Akıllı telefon kullanımının duyguları ve ilişkileri nasıl etkileyebileceğini fark etmek
2. Dijital etkileşimlere verdikleri kendi duygusal tepkileri üzerine düşünmek
3. Yüz yüze iletişimi ve duygusal dengeyi geliştirmek için bir strateji önermek

Gerekli Araçlar/Materyaller

- Duygu ve teknoloji senaryo kartları (*öğretmen tarafından sağlanır*)
 - Alternatif olarak, yapılandırmacı sahiplenmeyi güçlendirmek için grupların kendi senaryo kartlarını tasarlamasına ya da sınıfça bir “sağlıklı iletişim kodu” oluşturmalarına izin verin
- Yansıtma için kâğıt veya günlükler
- Beyaz tahta veya kâğıt tahta (flipchart)
- Kalem (markörler)
- İsteğe bağlı: basılı “Teknoloji ve duygular” çalışma yaprağı (*duyguları teknoloji durumlarıyla eşleştirme*)

Ayrıntılı Yönergeler

Giriş ısınması (5 dakika)

- Sorun: “Telefonunuzu kullandıktan sonra hiç kendinizi daha kötü hissettiniz mi?”
- Telefonların bizi hem iyi hem kötü nasıl hissettirebileceği üzerine kısa bir beyin fırtınası.

Senaryo Kartı etkinliği (15 dakika)

- Öğrencileri küçük gruplara ayırın (3–4)
- Her gruba 2–3 senaryo kartı verin (ör. “Bir paylaşımda yeterince beğeni almadı”, “Mesajla tartışma”, “Arkadaşların sosyal medyada sensiz takıldığını gördü”)
- Gruplar tartışır:
 - Bu, birine kendini nasıl hissettirir?

	○ Tepki yüz yüze farklı olur muydu? ○ Bu durumda ne yardımcı olabilir? ● Gruplar kısaca geri bildirimde bulunur
Ayrıntılı Yönergeler	Yansıtma ve tartışma (10 dakika) ● Öğrenciler 2 soruya bireysel olarak yanıt yazar: ○ Telefon kullanımının duygularınızı etkilediği bir anı anlatın ○ Bu, başkalarıyla ilişkilerinizi nasıl etkiledi? ○ Akranlarınızın stratejilerinden hangisi en gerçekçi görünüyor ve neden? ● Rahat hissediyorlarsa gönüllüleri paylaşmaya davet edin. Tüm sınıf beyin fırtınası: olumlu alternatifler (10 dakika) ● Sınıfça, telefona başvurmadan duygusal stresle baş etmenin yollarını ve sağlıklı iletişim stratejilerini listeleyin (ör. yüz yüze konuşma, günlük tutma, yürüyüşe çıkma, ekran molaları) ● Bunları tahtaya yazın. Kapanış meydan okuması (5 dakika) ● Her öğrenci bir “Bağlantı Meydan Okuması” kartına yazar: ○ Örnek: “Bu hafta mesajlaşmak yerine bir arkadaşınla yüz yüze konuş” ● Kısa bir takip oturumunda öğrenciler meydan okumalarını geri bildirir ● İsteğe bağlı: öğrencilerin taahhütlerini iğneleyebileceği bir sınıf “Bağlantı Duvarı” oluşturun.
DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	Bu ders, gençlerin şunu eleştirel biçimde incelemelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır: akıllı telefon kullanımının duygusal esenliklerini ve ilişkilerini nasıl etkilediği.
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	● Yazmaktan veya okumaktan rahatsız olan öğrencilere sözlü seçenekler sunun ● Senaryo yansıtması için öğrencilerin tek başına ya da ikili çalışmayı seçmesine izin verin ● Yabancı dil olarak öğrenen veya öğrenme desteğine ihtiyaç duyan öğrenciler için sadeleştirilmiş dil veya görseller kullanın ● Gizlilik için yansıtmanın anonim olarak teslim edilmesine izin verin.
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	a) Biçimlendirici Değerlendirme Öğrencileri ders sırasında gözlem ve katılım yoluyla değerlendirir: ● Öğrenciler grup tartışmalarına katılıyor mu? ● Senaryolara verdikleri duygusal tepkileri anlıyor ve ifade ediyorlar mı?

- Teknoloji kullanımını gerçek yaşam deneyimleriyle ilişkilendiriyorlar mı?

Amaç: kolaylaştırmayı yönlendirmek ve gerektiğinde tempoyu veya desteği ayarlamak.

b) Öz Değerlendirme

Öğrenciler akıllı telefon kullanımıyla ilgili kendi duygusal deneyimleri üzerine düşünür:

- Bireysel yansıtma ve “Bağlantı Meydan Okuması” sırasında kullanılır
- Sahiplenmeyi ve duygusal farkındalığı teşvik eder.

Amaç: üstbilişi ve kişisel sorumluluğu geliştirir.

c) Akran Değerlendirmesi

Gayriresmî; grup senaryo kartı tartışması yoluyla:

- Öğrenciler, teknolojiyle ilgili durumları tartışarak ve baş etme stratejileri önererek birbirlerinin yanıtlarını değerlendirir ve geliştirir
- Empatiyi, ortak içgörüyü ve iş birlikli problem çözmeyi teşvik eder.

Amaç: iletişim ve sosyal-duygusal becerileri geliştirir.

Gözlem Araçları (kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları)

Gözlem Kontrol Listesi (öğretmen kullanımı için)

Davranış/Beceri	Gözlemlendi (✓)	Notlar
Grup tartışmasına katılır		
Duygusal tepkilerini açıkça ifade eder		
Empati gösterir veya akranlarını dinler		
Teknoloji ile duygular arasında bağlantı kurar		
Gerçekçi bir baş etme stratejisi önerir		

Basit Dereceli Puanlama Anahtarı örneği

Ölçüt	Başlangıç	Gelişmekte	Yeterli
Duygusal etkileri belirler	Belirsiz veya konu dışı	1 etki belirler	Birden çok etkiyi açıkça açıklar

	Kişisel içgörü	Yok veya belirsiz	Bir miktar çaba gösterilmiş	Dürüst, düşünceli ve belirli
	Önerilen strateji	İlgisiz veya gerçekçi değil	Temel veya genel	Gerçekçi ve ilgili
Öğrenciler İçin Yansıtma Soruları	Bunları yazılı yansıtmanın bir parçası olarak veya sözlü tartışmada kullanın: • Çevrimiçi bir şey yüzünden hiç dışlanmış, kaygılı veya bunalmış hissettiniz mi? • Telefonunuzun ilişkilerinize yardımcı mı yoksa zarar mı verdiğini düşünüyorsunuz? Ne şekilde? • Telefonunuzu kullanmadan zorlu bir duyguyla nasıl baş ederdiniz? • Sizin için “sağlıklı” bir telefon kullanımı günü nasıl görünür?			
Akran/Öz Değerlendirme Şablonları	Öz Değerlendirme Kontrol Listesi Yansıtma veya senaryo kartı etkinliğinden sonra kullanın: • Telefon kullanımımın kendimi nasıl hissettiğimi etkilediği bir yolu adlandırabilirim • Telefonumun bir ilişkiyi etkilediği bir anı anlatabilirim • Akranlarımı dinledim ve saygıyla paylaştım • İletişimi geliştirmek için gerçekçi bir plan oluşturdum • Bu hafta “Bağlantı Meydan Okumamı” denemek istiyorum • Bugün kendimle ilgili öğrendiğim bir şey: _____ Açık Uçlu Akran Yansıtma Soruları • Grubumuzda akranlarımdan öğrendiğim bir şey... • Teknoloji kullanımının ortak bir duygusal etkisinin ... olduğunda hemfikir olduk • Çevrimdışı bağlantıda kalmanın sağlıklı bir yolunun ... olduğunu düşünüyoruz			
Öğretmen Notları	Gözlemleyin: • Öğrenciler senaryo tartışmaları sırasında ilgili ve empatik mi? • Öğrenciler kişisel olarak ilişkilendirse de sınırlara saygı gösteriyor mu? • Stratejiler gerçekçi mi yoksa yalnızca genel yanıtlar mı? Öngörün: • Hassas konular ortaya çıkabilir (ör. dışlanma, çevrimiçi zorbalık, sosyal kaygı). • Bazı öğrenciler duygularını ifade etmekte zorlanabilir — onları duygu sözcükleriyle veya cümle başlatıcılarıyla destekleyin.			

- **Açıklığı teşvik edin ama gizliliğe saygı gösterin:** öğrencilere yalnızca rahat hissettikleri şeyleri paylaşabileceklerini hatırlatın.

EK I - SENARYO KARTLARI

SENARYO KARTLARI

Öğretmenler İçin Yönergeler:

- Her gruba 2–3 kart basın, kesin ve dağıtın
- Öğrenciler senaryoyu okur ve tartışma sorularını yanıtlar
- Sıradan, duygusal veya belirsiz durumlardan oluşan bir karışım seçin.

◆ Senaryo 1

Bir hikâye paylaşıyor ve kimlerin gördüğünü görmek için birkaç dakikada bir kontrol ediyorsunuz. Yalnızca birkaç kişi tepki verdiğinde hayal kırıklığına uğruyorsunuz.

Tartışma soruları:

- *Bu durum duygularınızı nasıl etkileyebilir?*
- *Bu, gerçek yaşamda da sizi aynı şekilde etkiler miydi?*
- *Biri bunu nasıl farklı ele alabilir?*

◆ Senaryo 2

Arkadaşlarınızla birliktesiniz ama herkes telefonuna bakıyor. Kendinizi tuhaf ve görmezden gelinmiş hissediyorsunuz.

Tartışma soruları:

- *Bu, ilişkilerinizi nasıl etkiler?*
- *Bu anı ne iyileştirebilir?*
- *Benzer bir şey yaşadınız mı?*

◆ Senaryo 3

Sınıf arkadaşlarınızın sizsiz takıldığı bir fotoğraf gördünüz. Davet edilmemişsiniz.

Tartışma soruları:

- *Bu hangi duyguları tetikleyebilir?*
- *Fotoğrafı görmemiş olsaydınız farklı mı hissederdiniz?*
- *Sağlıklı bir şekilde nasıl tepki verebilirsiniz?*

◆ Senaryo 4

Mesajla bir anlaşmazlığa düşüyorsunuz. Birbirinizin ses tonunu okuyamadığınız için hızla tırmanıyor.

Tartışma soruları:

- *Dijital tartışmaları yönetmek neden daha zordur?*
- *Bu, yüz yüze nasıl farklı gidebilirdi?*
- *Çatışmayı çözmeye ne yardımcı olurdu?*

◆ Senaryo 5

Üzgün ya da kaygılı hissediyorsunuz, bu yüzden dikkatinizi dağıtmak için saatlerce sosyal medyada kaydırıyorsunuz.

Tartışma soruları:

- *Bu, duygularınıza gerçekten yardımcı oluyor mu?*
- *Baş etmenin daha sağlıklı bir yolu nedir?*
- *Ne zaman durmanız gerektiğini nasıl fark edebilirsiniz?*

◆ Senaryo 6

Kendinizi çevrimiçi ortamda her zaman daha mutlu, daha çekici veya daha başarılı görünen insanlarla kıyaslıyorsunuz.

Tartışma soruları:

- *Bu, özsaygınızı nasıl etkileyebilir?*
- *Sosyal medya neden her zaman gerçek değildir?*
- *Ruh sağlığını korumak için ne yapabilirsiniz?*

EK II - ÖRNEK ÇALIŞMA YAPRAĞI – “TEKNOLOJİ VE DUYGULAR YANSITMA YAPRAĞI”

Bu çalışma yaprağı, öğrencilerin senaryo tartışmalarını bireysel olarak işlemesine yardımcı olur.

1. Grubunuz en çok hangi senaryo hakkında konuştu?



2. O durumda hangi duygular vardı?

(Uygun olanların tümünü işaretleyin veya ekleyin)

- ☐ Üzüntü
- ☐ Kaygı
- ☐ Kıskançlık
- ☐ Hayal kırıklığı
- ☐ Yalnızlık
- ☐ Utanma
- ☐ Öfke

Diğer: _____

3. Sizce o durum neden yüz yüze kıyasla çevrimiçi ortamda daha sık yaşanıyor?



4. Bununla baş etmenin daha sağlıklı veya daha olumlu bir yolu ne olurdu?



5. Benzer bir durumla karşılaştığınızda SİZ neyi farklı yapacaksınız?



İmza (*isteğe bağlı*): _____

Tarih: _____

Ders Planı 3

Başlık	“Zamanım Nereye Gitti?” Telefonlar ve Verimlilik
Yaş Grubu	12-18 yaş
Süre	45 dakika
Öğrenme Amacı	Öğrencilerin akıllı telefon kullanımının zamanlarını, rutinlerini ve verimliliklerini nasıl etkilediğini fark etmelerine ve kontrolü yeniden kazanmak için kişisel stratejiler geliştirmelerine yardımcı olmak.
Öğrenme Kazanımları	1. Akıllı telefon kullanım sürelerini takip etmek ve değerlendirmek 2. Telefonların neden olduğu kişisel zaman kaybı alışkanlıklarını belirlemek 3. Odaklanmayı ve zaman yönetimini geliştirmek için basit bir eylem planı oluşturmak
Gerekli Araçlar/Materyaller	• Basılı “Günlük Telefon Kullanım Kaydı” çalışma yaprağı • Zamanlayıcı veya kronometre • Beyaz tahta veya kâğıt tahta (flipchart) • Markörler veya kalemler • İsteğe bağlı: öğrencilerin cihazlarından dijital ekran süresi raporu (izinle)

Ayrıntılı Yönergeler	Giriş tartışması (5 dakika) • Öğrencilere sorun: “Her gün telefonunuzda kaç saat geçirdiğinizi düşünüyorsunuz?” • Kabaca ortalama istatistikler gösterin (ör. gençler okul dışında günde 5-7 saatini ekran başında geçirir). • Sessiz Etkinlik – Telefon kullanımı yansıtmaları (10 dakika) • Günlük Telefon Kullanım Kaydı çalışma yaprağını dağıtın: ○ En sık kullanılan uygulamalar ○ Geçirilen süre ○ Kullanım sırasında nelerin ertelendiği veya atlandığı (ör. ödev, uyku, egzersiz) • Öğrenciler bunu bağımsız ve dürüst biçimde doldurur. Sonunda bir <i>ekran süresi uygulaması kontrolü</i> kullanmak, öğrencilerin algılarını gerçek verilerle karşılaştırmasına olanak tanır.
Ayrıntılı Yönergeler	Küçük Grup Tartışması (10 dakika) • 3–4 kişilik gruplarda öğrenciler tartışır: ○ Kendi kullanımlarındaki şaşırtıcı noktalar ○ Telefon süresinin verimliliklerini veya odaklanmalarını nasıl etkilediği ○ Telefon kullanımının ne zaman yararlı, ne zaman zararlı hissettirdiği Kısa Ders – “Odak Hırsızı” (5 dakika) • Öğretmen, sık telefon kullanımından kaynaklanan mikro dikkat dağınıklıkları ve görev değiştirme maliyetleri fikrini tanıtır. • Kısa örnek: “5 dakikalık bir mesaj kontrolü, konsantrasyonunuzu 20 dakika boyunca bozabilir” Eylem Planı – “Odak Çözümüm” (10 dakika) • Her öğrenci, telefonunu daha iyi yönetmek için 2–3 küçük ve belirli değişiklik yazar: ○ ör. “Ders çalışma sırasında Rahatsız Etmeyin modunu kullan” - “Yatmadan önce TikTok yok” - “Geceleri telefonu odanın dışında şarj et” • Öğrenciler ayrıca ekranlarıyla strateji alışverişinde bulunmalı veya birlikte bir “Odak Çözümü İpuçları Duvarı” tasarlamalıdır (bu, ekran sahiplenmesini ve hesap verebilirliği geliştirir) Sınıf Kapanışı (5 dakika) • Yapmayı planladıkları bir değişikliği paylaşımları için 2–3 gönüllüyü davet edin • Diğerlerini, bu hafta en az bir stratejiye sessizce bağlanmaya teşvik edin. Takip yansıtmaları (bireysel) • Her öğrenci daha sonra kendine şunu sormalıdır: “Bir hafta sonra hangi strateji en iyi işe yaradı?”

DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	Bu ders, gençlerin zaman yönetimini ve verimliliği akıllı telefon kullanımıyla ilişkili olarak eleştirel biçimde değerlendirmelerine yardımcı olmak için tasarlanmıştır.
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	- Yazmakta zorlanan öğrenciler için sözlü yansıtmalara veya eşli çalışmaya izin verin. - Bilişsel veya dil güçlüğü olan öğrenciler için sadeleştirilmiş çalışma yaprağı sürümünü ya da yardımcı araçlar sağlayın. - Telefonu olmayabilecek öğrencilere karşı duyarlı olun; bu durumda genel ekran süresine odaklanın.
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	Biçimlendirici Değerlendirme Öğrencilerin tartışmaya katılımını ve etkinliği tamamlamasını gözlemleyin. - Öğrenciler grup tartışmalarına katılıyor mu? - Teknoloji kullanımını gerçek yaşam deneyimleriyle ilişkilendiriyorlar mı? Öz Değerlendirme Telefon Kullanım Kaydı ve kişisel Eylem Planı aracılığıyla Akran Değerlendirmesi Gayriresmî paylaşım ve grup yansıtmaları: - Öğrenciler, teknolojiyle ilgili durumları tartışarak ve baş etme stratejileri önererek birbirlerinin yanıtlarını değerlendirir ve geliştirir - Empatiyi, ortak içgörüyü ve iş birlikli problem çözme teşvik eder.

Gözlem Araçları (kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları)

Gözlem Kontrol Listesi (öğretmen kullanımı için)

Davranış/Beceri	Gözlemlendi (✓)	Notlar
Telefon kullanımı üzerine dürüstçe düşünür		
Kişisel dikkat dağıtıcıları belirler		
Grup tartışmasına katılır		

Gerçekçi stratejiler önerir

Basit Dereceli Puanlama Anahtarı (Eylem Planı için)

Ölçüt	Başlangıç	Gelişmekte	Yeterli
Öz farkındalık	Asgari içgörü	Genel fikirler	Açık, kişisel örnekler
Strateji niteliği	Belirsiz veya gerçekçi değil	Temel stratejiler	Belirli ve uygulanabilir çözümler
Sahiplenme	Pasif üslup	Orta düzey çaba	Etkin bağlılık ve niyet

Öğrenciler İçin Yansıtma Soruları

- Telefon kullanımınız ne zaman bir dikkat dağıtıcıya dönüşür?
- Telefonunuzda çok fazla zaman geçirdiğinizde neyden vazgeçiyorsunuz?
- Küçük değişiklikler odaklanmanızda veya rutininizde nasıl büyük bir fark yaratabilir?
- Bugün başlayabileceğiniz bir zaman yönetimi hedefi nedir?

Akran/Öz Değerlendirme Şablonları

Öz Değerlendirme Kontrol Listesi

- Telefonumu ne kadar çok kullandığıma şaşırdım
- Daha verimli olabileceğim zamanları belirledim
- Grubumda en az bir fikir paylaştım
- Odak Çözümü planıma 2+ belirli strateji yazdım
- Bu hafta bir değişikliği denemeye hazırım

Öğretmen Notları

Gözlemleyin:

- Öğrenciler öz yansıtma **dürüst** mü?
- Stratejiler **gerçekçi ve kişiselleştirilmiş** mi?
- Öğrenciler tartışmaya yapıcı biçimde katılıyor mu?

Öngörün:

- Bazıları telefon kullanımlarını **hafife alabilir** veya utanç duyabilir.
- Bazıları **savunmacı** veya geçiştirici hissedebilir; konuyu **denge ve güçlendirme** çerçevesinde ele alın, suçlama değil.

EK I - ÇALIŞMA YAPRAĞI 1: TELEFON KULLANIM KAYDI

Zamanım Nereye Gitti?

Yönergeler: Tipik bir günde telefonunuzu nasıl kullandığınız üzerine dürüstçe düşünün. Bu sizin için — kimse yanıtlarınızı yargılamayacak.

1. En Çok Kullanılan Uygulamalar (İlk 3)

(Varsa ekran süresi ayarlarını kullanın veya tahmin edin)

Uygulama Adı	Bugünkü yaklaşık süre	Amaç (ör. eğlence, okul, sohbet)

2. Bugün telefondayken neyi erteledim veya atlardım?

(ör. ödev, uyku, sohbetler, ev işleri)



3. Telefonumu en çok ne zaman kullanıyorum?

(Uygun olanların tümünü işaretleyin veya ekleyin)

- ☐ Okuldan hemen sonra
- ☐ Yatmadan önce
- ☐ Öğünler sırasında
- ☐ Ödev yaparken
- ☐ Sabah ilk iş
- ☐ Sıkıldığımda veya kaygılandığımda

Diğer: _____

4. Uzun telefon oturumlarından sonra genellikle nasıl hissediyorum?

- ☐ Enerjik
- ☐ Yorgun
- ☐ Kaygılı
- ☐ Hissizleşmiş
- ☐ Suçlu
- ☐ Rahatlamış
- ☐ Pek fark etmiyorum

Diğer duygular: _____

EK II - ÇALIŞMA YAPRAĞI

2: ODAK ÇÖZÜMÜ PLANIN *Odak çözümü planım — Zamanı ve dikkati geri kazanmak*

Yönergeler: Bu hafta denemek istediğiniz küçük, gerçekçi değişiklikleri tasarlamak için bu yaprağı kullanın.

1. Beni en çok oyalayan dikkat dağıtıcılarım: *Odaklanmanızı en çok ne böler?*

- 1.
- 2.
- 3.

2. Dikkat dağınıklığı tetikleyicilerim: *Genellikle sizi telefonunuzu elinize almaya ne yönlendirir?*

(İşaretleyin veya kendinizinkileri yazın)

- ☐ Sıkıntı
- ☐ Bildirimler
- ☐ Ödevde takılıp kalma hissi
- ☐ Bir şeyden kaçınma isteği
- ☐ Alışkanlık — hiç düşünmüyorum bile

Diğer: _____

3. Geliştirmek istediğim bir alan: *ör. ders çalışma, uyku, sohbetler, günlük rutin*



4. Bu hafta deneyeceğim üç şey: *Basit ve belirli tutun*

- Şunu yapacağım: _____
- Şunu yapacağım: _____
- Şunu yapacağım: _____

5. Bunun benim için neden önemli olduğu: *Değişme motivasyonum*



6. Destek sistemim: *Buna bağlı kalmama kim veya ne yardımcı olacak?*

- ☐ Bir arkadaş
- ☐ Bir hatırlatma notu
- ☐ Bildirimleri kapatma
- ☐ Ekran süresi uygulaması

Diğer: _____

7. İlerleme kontrol günü:

- Kendimi şu gün kontrol edeceğim: _____
- Şunu soracağım:
 - Planıma uydum mu?

- Nasıl hissettirdi?
- Neyin ayarlanması gerekiyor?

Ders Planı 4

Başlık

“Yeniden Kontrol Bende” – Sağlıklı dijital alışkanlıklar tasarlamak

Yaş Grubu

12-18 yaş

Süre

45 dakika

Öğrenme Amacı

Öğrencileri; esenliklerini, verimliliklerini ve ilişkilerini destekleyen dengeli akıllı telefon kullanımı için kişiselleştirilmiş bir plan oluşturmaya güçlendirmek.

Öğrenme Kazanımları

1. Dijital dengenin kendileri için ne anlama geldiği üzerine düşünmek
2. Kişisel tetikleyicileri ve sağlıksız dijital alışkanlıkları belirlemek
3. Gerçekçi ve sürdürülebilir bir **Dijital esenlik planı tasarlamak**

Gerekli Araçlar/Materyaller

- “Dijital esenlik planı” şablonu (öğrenci başına bir tane)
- Beyaz tahta veya kâğıt tahta (flipchart)
- Kalem, kurşun kalem, markörler
- Yapışkan notlar (isteğe bağlı)
- İsteğe bağlı yansıtma bölümü için müzik/hoparlör

Ayrıntılı Yönergeler

Açılış sorusu – “Denge nasıl görünür?” (5 dakika)

- Sorun: “Telefonunuzu tam olması gereken kadar kullandığınız bir günü hayal edin. O gün nasıl görünüyor?”
- Öğrenciler sessizce düşünür veya 2–3 fikir yazar.
- Düşünceleri tahtada toplayın: “Dengeli Bir Dijital Yaşamın İşaretleri” (ör. daha fazla uyku, odaklı çalışma, gerçek sohbetler, açık havada zaman).

Rehberli yansıtma – “Tetikleyicilerim ve Alışkanlıklarım” (10 dakika)

- Öğrencilere şunlara kısa yanıtlar yazdırın:
 - Telefonuma en çok ne zaman uzanıyorum?
 - Hangi duygular kaydırmamı tetikliyor (sıkıntı, stres, yalnızlık)?
 - Hangi alışkanlıkları değiştirmek istiyorum?
- İsteğe bağlı: Sessiz odaklanma için sakinleştirici fon müziği çalın.

“Dijital esenlik planınızı” tasarlayın (20 dakika)

- Şunları içeren dijital esenlik planı çalışma yaprağını dağıtın:
 - Ekran süresi tetikleyicilerim
 - Değiştirmek istediğim 3 şey

	○ Telefonsuz alanlarım veya zamanlarım ○ Sağlıklı alternatifler (bunun yerine ne yapılmalı) ○ Motivasyon ifadem Öğrenciler planlarını tasarlar ve kişiselleştirir; varsa renk, çıkartma veya çizim kullanır.
Ayrıntılı Yönergeler	“Dijital esenlik planınızı” tasarlayın (20 dakika) ● Şunları içeren dijital esenlik planı çalışma yaprağını dağıtın: ○ Ekran süresi tetikleyicilerim ○ Değiştirmek istediğim 3 şey ○ Telefonsuz alanlarım veya zamanlarım ○ Sağlıklı alternatifler (bunun yerine ne yapılmalı) ○ Motivasyon ifadem ● Öğrenciler planlarını tasarlar ve kişiselleştirir; varsa renk, çıkartma veya çizim kullanır. Eşle paylaşım veya galeri turu (5 dakika) ● Öğrenciler şunlardan birini yapabilir: ○ Eşleşip planlarının bir bölümünü paylaşmak ○ YA DA planları sıralara koyup sessiz bir galeri turu yaparak birbirlerine olumlu yapışkan notlar bırakmak Sınıf kapanışı – “Tek kelimelik taahhüt” (5 dakika) ● Sorun: “<i>Bu haftaki hedefinizi özetleyen tek kelime nedir?</i>” ● Öğrenciler bunu tahtaya yazar veya sesli paylaşır (ör. odak, sakinlik, uyku, özgürlük). Yapılandırılmış takip ● Öğrenciler, esenlik planlarını denedikten sonra etkinliğini değerlendirmelidir (<i>bu, döngüyü kapatabilir ve üstbilişsel becerileri geliştirebilir</i>)
DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	Bu ders, gençlerin dengeyi yeniden kazanmalarına ve daha sağlıklı bir dijital yaşam tarzı tasarlamalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır.
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	● Şu öğeleri içeren şablonlar sunun: görsel ipuçları veya sadeleştirilmiş metin ● Yazmak yerine sözlü yanıtlara veya çizimlere izin verin ● Planını tamamlamak için yardıma ihtiyaç duyan öğrenciler için akran veya yetişkin desteği kullanın ● Gerektiğinde çeviri veya iki dilli destek sağlayın.
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	Biçimlendirici değerlendirme

Planlama görevi sırasında katılımı, yansıtmanın derinliğini ve yaratıcılığı gözlemleyin.

Öz değerlendirme

Yazılı planda ve öğrencinin motivasyon ifadesinde yansır.

Akran değerlendirmesi

Eşle paylaşım veya galeri turu sırasında olumlu geri bildirim.

Gözlem Araçları (kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları)

Gözlem kontrol listesi (öğretmen kullanımı için)

Davranış/Beceri	Gözlemlendi (✓)	Notlar
Kişisel ekran süresi örüntülerini belirler		
Gerçekçi hedefler koyar		
Tartışmaya/paylaşımına katılır		
Etkinliğe katılım gösterir		

Basit dereceli puanlama anahtarı (Eylem Planı için)

Ölçüt	Başlangıç	Gelişmekte	Yeterli
Öz farkındalık	Belirsiz veya net değil	Genel örüntüler	Belirli, kişisel içgörüler
Hedef belirleme	Gerçekçi değil veya genel	Bir miktar düşünce	Açık, anlamlı, ulaşılabilir
Planın tamlığı	Eksik	Çoğunlukla doldurulmuş	Yaratıcı ayrıntılarla tam geliştirilmiş

Öğrenciler için Yansıtma Soruları

- Daha iyi dijital alışkanlıklar geliştirmeye sizi ne motive ediyor?
- Planınızın hangi bölümü en zor olacak? Neden?
- Bu planı izlerseniz günlük yaşamınız nasıl iyileşecek?
- Değişikliklerinize bağlı kalmak için ne tür bir desteğe ihtiyacınız var?

Akran/Öz Değerlendirme Şablonları	Öz değerlendirme kontrol listesi • Ekran kullanımımı neyin tetiklediğini belirledim • En az 3 kişisel değişiklik listeledim • Benim için gerçekçi hissettiren bir plan oluşturdum • Alışkanlıklarım üzerinde daha fazla kontrol hissediyorum • Bu planı bugünden itibaren denemek istiyorum!
Öğretmen Notları	Gözlemleyin: • Öğrenciler içten bir yansıtma gösteriyor mu? • Kişisel içgörüyü anlamlı değişimle ilişkilendiriyorlar mı? • Akranların hedeflerine karşı destekleyici mi? Öngörün: • Bazı öğrenciler bunalmış hissedebilir veya değişime kuşkuyla bakabilir. • Onlara küçük adımların önemli olduğunu anımsatın; bu, mükemmellikle değil, ilerlemeyle ilgilidir. • Gelecekteki derslerde veya yansıtmalarda takip cesaretlendirmesi sağlayın.

EK I - DİJİTAL ESENLİK PLANI

Dijital Esenlik Planım

1. Ekran süresi tetikleyicilerim - Genellikle beni telefonuma uzanmaya ne yönlendirir?

(Uygun olanların tümünü işaretleyin veya kendinizinkileri ekleyin)

- ☐ Sıkıldığımda
- ☐ Stresli veya kaygılı hissettiğimde
- ☐ Bir şeyden kaçınmak istediğimde (ör. ödev)
- ☐ Yalnız hissettiğimde
- ☐ Sırf alışkanlıktan

Diğer: _____

2. Değiştirmek istediğim alışkanlıklar - Azaltmak veya değiştirmek istediğiniz en fazla üç telefon alışkanlığını listeleyin:

- 1.
- 2.
- 3.

3. Telefonsuz alanlarım veya zamanlarım - Telefonumdan ne zaman veya nerede düzenli molalar vereceğim?

(Örnekler: öğünler sırasında, yatmadan önce, derste, ders çalışırken)

- _____
- _____

4. Sağlıklı alternatifler - Telefonumu elime almak yerine şunu yapabilirim...

(Seçin veya kendinizinkini yazın)

- ☐ Dışarı çıkmak
- ☐ Müzik dinlemek
- ☐ Kitap okumak
- ☐ Biriyle konuşmak
- ☐ Egzersiz yapmak veya esnemek
- ☐ Yaratıcı bir şey yapmak (çizim, yazı vb.)

Diğer: _____

5. Motivasyon ifadem - Dijital alışkanlıklarımı neden değiştirmek istiyorum? Ne kazanacağım?



6. Bir haftalık hedefim - Dengede kalmak için bu hafta deneyeceğim küçük bir eylem:



7. Kontrol hatırlatıcısı - Nasıl gittiği üzerine ne zaman düşüneceğim?

- ☐ 2 gün sonra
 - ☐ 5 gün sonra
 - ☐ Hafta sonunda
- Diğer: _____

İmza (isteğe bağlı): _____ Tarih: _____

Ders Planı 5

Başlık	“Dijital sıfırlamam” – Akıllı teknoloji seçimleri yapmak
Yaş Grubu	12-18 yaş
Süre	45 dakika
Öğrenme Amacı	Öğrencilerin dijital davranışları üzerine düşüncelerine ve grup temelli yansıtıcı bir meydan okuma yoluyla daha sağlıklı akıllı telefon kullanımına yönelik kişisel bir taahhüt oluşturmalarına yardımcı olmak.
Öğrenme Kazanımları	1. Akıllı telefon kullanımlarında yapmak istedikleri temel bir değişikliği belirlemek 2. Stratejileri ve zorlukları keşfetmek için küçük gruplarda iş birliği yapmak 3. Simgesel bir sıfırlama olarak açık veya özel bir taahhüt oluşturmak
Gerekli Araçlar/Materyaller	• “Dijital sıfırlama kartım” (şablon öğretmen tarafından sağlanır) • Yapışkan notlar veya fiş kartları • Kalemler, markörler, kuru boya kalemleri • Büyük boy kâğıt (chart) veya bir “Taahhüt duvarı” (isteğe bağlı) • Grup tartışmaları için zamanlayıcı veya saat • İsteğe bağlı: sakın fon müziği
Ayrıntılı Yönergeler	Isınma Sorusu – “Telefonum Konuşabilseydi...” (5 dakika) • Tahtada veya sözlü olarak sorun: “Telefonunuz konuşabilseydi, ona nasıl davrandığınız ve onun size nasıl davrandığı hakkında ne söylerdi?” • Öğrencilere komik veya ciddi bir cümle karalamaları için 2 dakika verin (ör. “Beni gerçeklikten kaçmak için kullanıyorsun” veya “Bazen ara verelim”). • Birkaç öğrenci sesli olarak paylaşır. Grup Meydan Okuması – “Önemli Bir Değişiklik” (10 dakika) • 3-4 kişilik gruplarda öğrenciler tartışır: ○ Her kişinin akıllı telefon kullanımında yapmak istediği bir değişiklik nedir? ○ O değişikliği zorlaştıran nedir? ○ Başarılı olmalarına ne yardımcı olabilir? • Her grup, “Bir değişiklik listesi” listelerini sınıfta paylaşmak üzere bir yapışkan nota veya mini postere yazar. Gruplar ayrıca, bireysel hedefleri

	ortak yapılandırmayla dengelemek için bir ortak zorluk ve bir ortak çözüm belirlemelidir. “Dijital sıfırlama kartınızı” oluşturun (15 dakika) • Şu bölümleri içeren Dijital sıfırlama kartı çalışma yaprağını veya fiş kartlarını dağıtın: ○ Sıfırlayacağım alışkanlık: ○ Neden önemli: ○ Neyi farklı yapacağım: ○ Gelecekteki kendime bir mesaj: Öğrencileri kartlarını sanat, sloganlar veya emojilerle kişiselleştirmeye teşvik edin.
Ayrıntılı Yönergeler	Paylaşım ve yansıtma (10 dakika) • Aşağıdaki seçeneklerden birini seçin: ○ Sessiz galeri turu: kartları sıralarda veya bir duvarda sergileyin; öğrenciler dolaşır ve kendilerini yakın hissettikleri kartlara nazik yapışkan notlar veya onay işaretleri bırakır. ○ Eşle paylaşım: öğrenciler kartlarını bir eşe okur. ○ Çember paylaşımı: tüm sınıfın oluşturduğu bir çemberde, öğrencileri yalnızca gelecekteki kendilerine yazdıkları mesajı paylaşmaya davet edin. İsteğe Bağlı Kapanış Etkinliği (5 dakika) • Yumuşak müzik çalın ve öğrencilerin Sıfırlama kartlarını bir sınıf kutusuna ya da duvara koymalarına veya günlük bir hatırlatıcı olarak günlüklerinde ya da ajandalarında saklamalarına izin verin Takip • Bir hafta sonra öğrencilerden ilerlemeleri üzerine bir öz kontrol istenmelidir: ‘Geçen hafta belirlediğiniz hedefte nasıl gidiyorsunuz?’
DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	Bu ders, öğrenmeyi pekiştirmek ve öğrencileri alışkanlıklarının sorumluluğunu üstlenmeye teşvik etmek için tasarlanmıştır.
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	• Alternatif biçimler sunun (yazmak yerine bir karikatür çizmek) • Desteğe ihtiyaç duyan öğrenciler için Sıfırlama Kartlarının sözlü veya eşli oluşturulmasına izin verin • Cümle başlatıcıları veya Sıfırlama Kartının görsel bir sürümünü kullanın • Öğrenme veya dil güclüğü olanlar için modeller/örnekler sağlayın
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	Biçimlendirici değerlendirme Grup tartışmalarına katılımı ve <u>Sıfırlama kartları</u> üzerindeki yanıtların içtenliğini gözlemleyin.

Öz değerlendirme

Her öğrencinin taahhüdünün niteliğinde ve düşünülmüşlüğünde yansır.

Akran değerlendirmesi

Galeri veya paylaşım bölümü sırasındaki cesaretlendirici geri bildirimlerle gösterilir.

Gözlem Araçları (kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları)

Gözlem kontrol listesi (öğretmen kullanımı için)

Davranış/Beceri	Gözlemlendi (✓)	Notlar
Gerçekçi bir dijital hedef belirler		
Grup paylaşımına katılır		
Kişiselleştirilmiş bir Sıfırlama kartı tamamlar		

Basit dereceli puanlama anahtarı (Eylem Planı için)

Ölçüt	Başlangıç	Gelişmekte	Yeterli
Kişisel yansıtma	Belirsiz	Bir miktar içgörü	Açık, belirli, kişisel
Taahhüdün açıklığı	Belirsiz	Kısmen açık	Belirli ve ulaşılabilir
Yaratıcılık/sunum	Asgari	Bir miktar çaba	Düşünceli ve ilgi çekici

Öğrenciler için Yansıtma Soruları

- Değiştirmek istediğim en önemli dijital alışkanlık nedir?
- Yolumda kalmama ne tür bir destek veya hatırlatma yardımcı olacak?
- Önümüzdeki hafta ilerleme kaydettiğimi nasıl anlayacağım?

Akran/Öz Değerlendirme Şablonları

Öz değerlendirme kontrol listesi

- Benim için anlamlı hissettiren bir hedef seçtim
- Planım gerçekçi ve belirli
- Hedefimi bir başkasıyla paylaştım
- Planımda geliştirebileceğim bir şey 

Öğretmen Notları

Gözlemleyin:

- Öğrenciler gerçekçi ve anlamlı hedefler koyuyor mu?
- Hedefin neden onlar için önemli olduğunu ifade edebiliyorlar mı?
- Birbirlerinin çabalarına destek oluyorlar mı?

Öngörün:

- Bazı öğrenciler telefon alışkanlıklarından utanabilir; onları cesaretlendirin ve *suçluluğu değil, gelişimi* vurgulayın.

EK I - DİJİTAL SIFIRLAMA KARTI

DIJİTAL SIFIRLAMA KARTI

Daha sağlıklı telefon kullanımına yönelik kişisel taahhüdüm

1. Sıfırlayacağım Alışkanlık: Değiştirmek istediğim bir akıllı telefon alışkanlığı nedir?



2. Benim İçin Neden Önemli: Bu alışkanlık yaşamımı nasıl etkiliyor ve onu neden değiştirmek istiyorum?



3. Yeni Farklı Yapacağım: Bunun yerine hangi yeni eylemi veya sınırı deneyeceğim?



4. Gelecekteki Kendime Bir Mesaj: Yolumda kalmak için bir hatırlatma, alıntı veya olumlu bir not.



İsteğe bağlı:

Taahhüdünüzü yansıtan bir eskiz, emoji veya renk ekleyin!

Bu kartı bir iki hafta sonra tekrar gözden geçirip işlerin nasıl gittiğini görebilirsiniz.