

Video Akışı ve Aralıksız İzleme

Ders Planı 1

Başlık	Video Tüketimi: Eğlence mi, Bağımlılık mı?
Yaş Grubu	12-14 yaş
Süre	45-50 dakika
Öğrenme Amacı	Öğrenciler: - Kendi video izleme alışkanlıklarını ve duygusal tetikleyicilerini belirleyecek. - Aralıksız izlemenin bilişsel, duygusal ve sosyal etkilerini fark edecek. - Platform tasarımının (otomatik oynatma, öneriler) davranışı nasıl etkilediğini değerlendirecek. - Daha sağlıklı ve daha bilinçli izleme için kişisel stratejiler geliştirecek ve gerekçelendirecek.
Öğrenme Kazanımları	Ders sonunda öğrenciler şunları yapabilecek: - Aralıksız izlemeye ilişkin kişisel örüntüleri ve tetikleyicileri belirlemek. - İzleme alışkanlıklarını pekiştiren en az bir algoritmik özelliği açıklamak. - Dengeli medya kullanımı için en az iki gerçekçi strateji önermek ve gerekçelendirmek. - Sınıfça ortak bir “Sağlıklı İzleme Stratejileri” tablosuna katkıda bulunmak.
Gerekli Araçlar/Materyaller	- Projeksiyon/akıllı tahta - Kısa video: “Neden Aralıksız İzliyoruz?” (2 dakika) - Beyin fırtınası kâğıdı veya dijital tablet - Çıkış kartı şablonu (“3–2–1”) - Güncellenmiş gözlem kontrol listesi ve dereceli puanlama anahtarı

Ayrıntılı Yönergeler	Ortamı Hazırlama (5 dakika) Sorun: “Video izlerken zamanın nasıl geçtiğini en son ne zaman fark etmediniz?” Kısa videoyu oynatın: “Neden Aralıksız İzliyoruz?”. Hızlı tartışma: “Durmayı zorlaştıran nedir?” Ders hedeflerini birlikte tanımlayın: Öğrenciler ve öğretmen birlikte 2–3 öğrenme hedefi yazar (ör. “tetikleyicileri anlamak”, “izleme süresini yönetmeyi öğrenmek”).
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Sorgulama (10 dakika) Odak: <i>Nedenleri ve etkileri anlamak</i> Öğrenciler ikili çalışarak şu soruları tartışır ve yanıtlarını kaydeder: • İnsanlar neden aralıksız izler? (ör. sıkıntı, stres, yalnızlık) • Bunun uyku, ruh hâli, odaklanma ve sosyal yaşam üzerinde ne gibi etkileri olabilir? • Platformlar izlemeye devam etmemizi nasıl teşvik eder (otomatik oynatma, “sonraki bölüm” ipuçları)? Gruplar, tahtada görünür bir “Neden–Etki Duvarı” oluşturmak için ikişer içgörü paylaşır. Ana Görev / Üretim (20 dakika) Odak: <i>Çözümler tasarlamak</i> • Her grup, belirledikleri neden/etkilerle ilişkilendirerek 3 sağlıklı izleme stratejisi tasarlar. • Örnek yönerge: ○ “Tetikleyiciniz stresse, hangi alternatif etkinliği planlayabilirsiniz?” ○ “Otomatik oynatma sizi daha uzun tutuyorsa, bunu nasıl kapatabilir veya buna nasıl direnebilirsiniz?” • Öğrenciler, temel bir stratejiyi gösteren bir mini poster veya kısa bir rol yapma etkinliği hazırlar. • Farklılaştırma: Öğrenciler fikirlerini metin, çizim veya kısa skeçlerle ifade edebilir. Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (8 dakika) Her grup 1 dakikada sunum yapar. Akranlar “Öv – Öner – Merak Et” biçimini kullanır, ayrıca:

	“Hangi stratejiler en etkili görünüyor ve neden?” Öğretmen yönergesi: “Grupların fikirleri arasında ne gibi benzerlikler fark ediyorsunuz?” Geri bildirimden sonra gruplar 1 hızlı düzeltme yapar → iyileştirme döngüsü. Yansıtma ve Kapanış (5-10 dakika) Öğrenciler bir “3–2–1 Çıkış Kartı” doldurur: - Öğrendiğim 3 şey - Akranlarımdan beğendiğim 2 fikir - Değiştirmek istediğim 1 alışkanlık Sınıf, tüm grup sonuçlarından “Sağlıklı İzleme Stratejileri” başlıklı dijital veya kâğıt bir tablo birlikte oluşturur.
DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	Öğrenciler, kendi davranışlarını çözümlemek ve alternatifleri keşfetmek için DigRight uygulamasındaki aralıksız izleme senaryolarını inceleyebilir.
Kapsayıcılık/Uyarılma İpuçları	- Nadiren akış içeriği izleyen öğrenciler bunun yerine kısa biçimli videoları (YouTube, TikTok) veya sosyal medya kaydırmasını çözümleyebilir. - Tetikleyiciler/etkiler için sadeleştirilmiş dil kartları veya görsel simgeler sağlayın. - Dönüşümlü grup rolleri atayın (konuşmacı, yazıcı, zaman tutucu, empati denetleyicisi).
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	Öğretmen, grup görevleri ve sunumlar sırasında gözlem yaparak fikir geliştirme ve problem çözme becerilerini değerlendirir. 3-2-1 çıkış kartları, bireysel anlayış ve öz farkındalık hakkında içgörü sağlar.
Gözlem Araçları (kontrol listesi, dereceli puanlama anahtarları)	
Öğretmen İçin Gözlem Kontrol Listesi	

Öğrenci Adı	Tartışmaya etkin biçimde katılır	“Bilgi aşırı yüklenmesi”ni tanımlayabilir	“Doomscrolling”i tanımlayabilir	Dijital aşırı kullanımın kişisel sonuçlarını belirler	2+ strateji önerir

Nasıl Kullanılır:

- Şu sırada kullanın:
 - Tüm sınıf tartışmaları
 - Akran paylaşımı anları
 - Strateji oluşturma çalışma süresi
- Anlayış veya katılım kanıtını anında işaretleyin
- Şunlar için kullanın:
 - Biçimlendirici değerlendirme
 - Daha fazla desteğe veya takibe ihtiyaç duyabilecek öğrencileri belirleme
 - Gerçek zamanlı veya ders sonrası geri bildirim verme

Dereceli Puanlama Anahtarı

Ölçüt	Mükemmel (4 puan)	İyi (3 puan)	Gelişmekte (2 puan)	Destek Gerekli (1 puan)
Kavramları Anlama	Aralıksız izlemenin nedenlerini ve platform etkisini (otomatik oynatma,	Her iki kavramı da küçük hatalarla açıklar	Kısmi anlayış	Kafa karışıklığı veya ilgisiz fikirler gösterir

	öneriler) açıkça açıklar			
Kişisel Yansımalar	Belirli ve ilgili kişisel örnek verir	Genel örnek verir	Belirsiz veya net değil	Yok veya konu dışı
Strateji Tasarımı	Belirlenen nedenlerle ilişkilendirilmiş 3+ uygulanabilir ve yaratıcı strateji	2-3 gerçekçi strateji	Bazıları belirsiz veya genel	Az sayıda veya ilgisiz
Etkililiğin Değerlendirilmesi	Hangi stratejilerin en uygulanabilir olduğunu ve nedenini gerekçelendirir	Kısmi akıl yürütmeye değerlendirme dener	Gerekçe göstermeden listeler	Değerlendirme yok
İş Birliği ve Geri Bildirim	Akran geri bildirimi verme ve uygulamaya etkin biçimde katılır	Asgari yönlendirmeye katılır	Sınırlı katkı	Pasif veya katılmıyor

Puanlama Kılavuzu:

- **18-20 puan:** Dijital esenlik kavramlarını mükemmel biçimde kavrama; iyi geliştirilmiş kişisel strateji planı
- **14-17 puan:** Strateji veya yansıtmada iyileştirmeye açık, sağlam bir anlayış
- **10-13 puan:** Kısmi anlayış; stratejilerin daha fazla geliştirilmesi veya kişiselleştirilmesi gerekir
- **10 puanın altı:** Ek desteğe veya temel kavramların yeniden öğretilmesine ihtiyaç var

Öğrenciler İçin Yansıtma Soruları

1. Platform tasarımı izleme süremi nasıl etkiliyor?

✎ Yanıtınızı buraya yazın:

2. Hangi kişisel tetikleyicileri daha iyi yönetebilirim?

✎ Yanıtınızı buraya yazın:

Yanıtlarınızı kontrol edin:

İfade	Evet	Hayır
Tartışmaya katkıda bulundum	☐	☐
Grup arkadaşlarımı dinledim	☐	☐
Yeni bir çözüm önerdim	☐	☐
Değerli bir şey öğrendim	☐	☐

İsteğe bağlı: Planımda gurur duyduğum bir şey nedir?

✎ Buraya yazın:

Öğretmen Notları

Duygusal güvenliği teşvik edin — yargılama yerine yansıtmayı vurgulayın. Algoritmaların tarafsız olmadığını pekiştirin; etkileşimi en üst düzeye çıkarmak için tasarlanmışlardır. Öz yönelime doğru yönlendirin: öğrenciler, farkındalık ve bilinçli seçimlerle izleme alışkanlıklarını değiştirebilir.

Zaman Uygulanabilirliği Özeti

Aşama	Süre	Temel Odak
Ortamı Hazırlama	5 dk	Ön bilgiyi etkinleştirme + hedefleri
birlikte tanımlama		
Keşif	10 dk	Nedenler, etkiler, algoritmik etki
Ana Görev	20 dk	Strateji oluşturma, farklılaştırma

	Paylaşım ve Geri Bildirim döngüsü Yansıtma	8 dk 5–7 dk	Akran değerlendirme, iyileştirme Öz değerlendirme, sınıf tablosu
--	---	----------------	---

Ders Planı 2

Başlık	Dijital Dünyada Zamanı Yönetmek
Yaş Grubu	14-16 yaş
Süre	45-50 dakika
Öğrenme Amacı	Öğrenciler, video içeriği tüketiminin zaman yönetimlerini nasıl etkilediğini çözümleyecek ve dijital medyanın dengeli kullanımıyla günlük yaşamlarını daha verimli planlamak için kişisel stratejiler geliştirecek.
Öğrenme Kazanımları	Ders sonunda öğrenciler şunları yapabilecek: • Video tüketimi nedeniyle nerede ve nasıl zaman kaybettiklerini belirlemek. • Gerçek ve ideal günlük programlarını karşılaştırmak ve temel farkları açıklamak. • Daha iyi bir zaman dengesi için açık, ulaşılabilir gelişim hedefleri belirlemek. • Akranların zaman yönetimi hedeflerini değerlendirmek ve yapıcı geri bildirim vermek. • Sınıf genelinde ortak örüntüleri belirlemek ve zaman kullanımı için ortak stratejiler önermek.
Gerekli Araçlar/Materyaller	• Basılı veya dijital haftalık zaman çizelgesi şablonu • Yapışkan notlar / dijital yapışkan araçlar (ör. Jamboard, Padlet) • Markörler veya kalem • Projeksiyon veya etkileşimli beyaz tahta • Yansıtma çalışma yaprağı
Ayrıntılı Yönergeler	Ortamı Hazırlama (5 - 10 dakika) Öğretmen tahtaya yazar: “Bir günde 24 saat var... ama nereye gidiyorlar?” Beyin fırtınası: “Günde kaç saat video izleyerek veya sosyal medyada geçiriliyor?” Öğrenciler kısa yanıtlar paylaşır; öğretmen yansıtmayı <i>zaman kaybı</i> ve <i>denge</i> konularına yönlendirir.

	Öğrenme hedeflerini birlikte tanımlayın: Öğrenciler fikir önerir → öğretmen 2–3 sınıf hedefini kesinleştirir (ör. “zaman tuzaklarının farkına varmak”, “ideal ve dengeli bir gün planlamak”, “başkalarının stratejilerinden öğrenmek”).
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Sorgulama (10 dakika) İkililer tartışır: • Video izleyerek zaman geçirdiğinizde hangi etkinlikler erteleniyor veya bırakılıyor? • Günün hangi anları “kayıp zaman” gibi hissettiriyor? • Ekran süresini yönetmeye çalışırken ne gibi zorluklarla karşılaşıyorsunuz? Birkaç ikili içgörülerini sesli paylaşır. Öğretmen, yinelenen örüntüleri tahtaya yazar (ör. “gece geç saatte izleme”, “ödev sırasında çoklu görev”). Ana Görev / Üretim (20 – 25 dakika) 1. Bölüm – Gerçek ve İdeal Program (15 dk): • Öğrenciler iki sütun doldurur: ○ Gerçek Gün: 24 saati gerçekte nasıl geçirdikleri. ○ İdeal Gün: çalışmayı, dinlenmeyi ve eğlenceyi nasıl dengelemek istedikleri. • Öğretmen kontrol noktalarını duyurur: ○ “Gerçek programınız için 5 dk”, ○ “İdeal programınız ve iki gelişim hedefiniz için 10 dk.” 2. Bölüm – Kişisel Hedefler (5 dk): • Öğrenciler yapışkan notlara iki SMART hedef (belirli, ölçülebilir, ulaşılabilir, gerçekçi, zamana bağlı) yazar: ○ ör. “22.00’den sonra video yok”, “Herhangi bir şey izlemeden önce 15 dakikalık yürüyüş.” Farklılaştırma: • Öğrenciler yazmak yerine çizim yapabilir veya dijital planlama araçları kullanabilir. • Yazma veya dikkat güçlüğü olanlar için sözlü açıklama ya da eşli çalışmaya izin verilir. Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (8 dakika)

	Öğrenciler yapışkan notlarını tahtaya veya dijital duvara yapıştırır. Her öğrenci bir ekranın hedefini seçer ve bir yapıcı ipucu yazar: • “Hedefini izlemeyi kolaylaştırmanın bir yolu şu olabilir...” Öğretmen yansıtmayı teşvik eder: • “Zaman kaybı alanlarında ne gibi benzerlikler fark ediyorsunuz?” • “Hangi stratejiler en gerçekçi geliyor ve neden?” Gruplar, sınıf genelinde ortaya çıkan örüntüleri hızlıca tartışır → ortak farkındalık oluşturur. “Hangi stratejiler en etkili görünüyor ve neden?” Öğretmen yönergesi: “Grupların fikirleri arasında ne gibi benzerlikler fark ediyorsunuz?”
Ayrıntılı Yönergeler	Yansıtma ve Kapanış (5-10 dakika) Öğrenciler kısa bir yansıtma yaprağı doldurur: 1. Zamanımı nasıl kullandığım konusunda ne fark ettim? 2. Bugünden itibaren yapacağım tek değişiklik nedir? 3. Yolumda kalmak için kendime nasıl hatırlatma yapabilirim? İsteğe bağlı: Öğrenciler, temel çıkarımları özetleyerek birlikte bir “Sınıf Zaman Dengesi İpuçları” posteri oluşturur.
DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	DigRight Uygulamasındaki zaman yönetimi senaryoları, öğrencilerin kendi dijital davranışlarını gözden geçirmelerine ve alternatifleri keşfetmelerine yardımcı olabilir.
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	Programlar için hem görsel hem sözlü biçimler sunun (çizim, dijital, sözlü). Erişilebilirlik için renk kodlu bloklar kullanın (ör. kırmızı = ekran süresi, mavi = okul, yeşil = dinlenme). Grup rolleri (planlayıcı, zaman tutucu, cesaretlendirici) katılımı sağlar ve kaygıyı azaltır.
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	Öğretmen, zaman planlama ve hedef belirleme etkinlikleri sırasında öğrencilerin katılımını gözlemler. Yapışkan notlar ve yansıtma yanıtları, öğrencilerin öz farkındalığını ve davranış değişikliğine hazır oluşunu ölçmek için kullanılır.

Gözlem Araçları (kontrol listesi, dereceli puanlama anahtarları)

Öğretmen İçin Gözlem Kontrol Listesi

Öğrenci Adı	Etkin biçimde katılır	Zaman kaybı alanlarını belirler	Gerçekçi hedefler oluşturur	Yapıcı akran ipucu verir	Kendi alışkanlıkları üzerine düşünür

Nasıl Kullanılır:

- Şu sırada kullanın:
 - Tüm sınıf tartışmaları
 - Akran paylaşımı anları
 - Strateji oluşturma çalışma süresi
- Anlayış veya katılım kanıtını anında işaretleyin
- Şunlar için kullanın:
 - Biçimlendirici değerlendirme
 - Daha fazla desteğe veya takibe ihtiyaç duyabilecek öğrencileri belirleme
 - Gerçek zamanlı veya ders sonrası geri bildirim verme

Dereceli Puanlama Anahtarı

Ölçüt	Mükemmel (4 puan)	İyi (3 puan)	Gelişmekte (2 puan)	Destek Gerekli (1 puan)
Zaman Farkındalığı	Zaman kaybına yol açan belirli anları/etkinlikleri açıkça belirler	Bazı belirgin zaman kaybı alanlarını belirler	Ayrıntı vermeden genel sorunlardan söz eder	Örüntülerin farkında değil veya belirleyemiyor
Hedef Açıklığı	Açık eylemler ve zaman çizelgeleriyle 2+ SMART hedef tanımlar	Hedefler ilgili ancak kesinlikten veya ölçülebilirlikten yoksun	Belirsiz veya gerçekçi olmayan hedefler	Hedefler eksik veya ilgisiz
Denge ve Gerçekçilik	İdeal plan; okul, dinlenme ve boş zaman arasında dengeli zaman gösterir	Küçük bir dengesizlikle çoğunlukla dengeli plan	Plan gerçekçi oranlardan yoksun	Plan gerçekçi değil veya eksik
Bağlılık ve Yansıtma	Güçlü sahiplenme gösterir, geri bildirim sonrası hedefleri revize eder	Farkındalık ve geri bildirim açıklık gösterir	Yüzeysel biçimde düşünür, az takip	Dirençli veya ilgisiz
Akran İş Birliği	Düşünceli geri bildirim verir ve ortak sınıf örüntülerini belirler	Yararlı ama kısa geri bildirim verir	Asgari katılım	Akranların öğrenmesine katkı yok

Puanlama Kılavuzu:

- **18–20 puan:** Dijital esenlik kavramlarını mükemmel biçimde kavrama; iyi geliştirilmiş kişisel strateji planı
- **14–17 puan:** Strateji veya yansıtma iyileştirmeye açık, sağlam bir anlayış
- **10–13 puan:** Kısmi anlayış; stratejilerin daha fazla geliştirilmesi veya kişiselleştirilmesi gerekir
- **10 puanın altı:** Ek desteğe veya temel kavramların yeniden öğretilmesine ihtiyaç var

Öğrenciler İçin
Yansıtma Soruları

1. Hangi yeni alışkanlıklar gününüzü daha dengeli hissettirebilir?

✎ Yanıtınızı buraya yazın:

2. Günün hangi saati sizin en büyük ‘tuzağınız’? Bunu nasıl değiştirebilirsiniz?

✎ Yanıtınızı buraya yazın:

Yanıtlarınızı kontrol edin:

İfade	Evet	Hayır
Planım dengeli	☐	☐
Hedefim ulaşılabilir	☐	☐
Eşimin fikrine katkıda bulundum	☐	☐
Yeni bir şey keşfettim	☐	☐

İsteğe bağlı: Planımda gurur duyduğum bir şey nedir?

✎ Buraya yazın:

İsteğe bağlı: Planıma neyi geliştirebilir veya ekleyebilirim?

✎ Buraya yazın:

Öğretmen Notları	25 dakikalık ana görevin verimli işlemesi için zaman kontrol noktalarını görünür tutun. Mükemmelliğin değil, ilerlemenin önemli olduğunu vurgulayın — küçük davranış değişimleri önemlidir. Bireysel yansıtmayı ortak anlam oluşturmayla ilişkilendirmek için yinelenen sınıf örüntülerini özetleyin (temel bir sosyal-yapılandırmacı özellik).

Ders Planı 3

Başlık	Duygularım ile Ekran Arasındaki Bağ
Yaş Grubu	16-18 yaş
Süre	45-50 dakika
Öğrenme Amacı	Öğrenciler; stres, sıkıntı veya yalnızlık gibi duyguların video izleme davranışlarını nasıl etkilediğini çözümleyecek ve daha sağlıklı dijital alışkanlıkları desteklemek için duygusal farkındalık ve öz düzenleme stratejileri geliştirecek.
Öğrenme Kazanımları	Ders sonunda öğrenciler şunları yapabilecek: • Aralıksız izlemeyi veya aşırı ekran kullanımını tetikleyen duyguları belirlemek. • Bu duyguların izleme davranışlarıyla nasıl bağlantılı olduğunu açıklamak. • En az iki gerçekçi ve sağlıklı baş etme alternatifi önermek. • Duygusal örüntüleri üzerine düşünmek ve bunları bir “duygu–ekran günlüğüne” kaydetmek. • Akranların duygusal deneyimlerine karşı empati ve yapıcı geri bildirim göstermek.
Gerekli Araçlar/Materyaller	• Duygu kartları (basılı veya görsel simgeler) • Etkileşimli beyaz tahta veya kâğıt tahta • Yansıtma çalışma yaprağı veya defter • Kuru boya kalem/ler/markörler • İsteğe bağlı: “Duygu–Ekran Günlüğü” şablonu (eve götürülecek)
Ayrıntılı Yönergeler	Ortamı Hazırlama (5 - 10 dakika) Öğretmen şunu yazar: “Bazen şöyle hissettiğimde ekranlarda kayboluyorum...” Hızlı beyin fırtınası: “Hangi duygular insanları teselli için bir şey izlemeye yöneltir?”

	Öğrenciler duyguları söyler; öğretmen tahtaya yazar (ör. yorgun, stresli, yalnız, sıkılmış). Ders hedeflerini birlikte tanımlayın: Öğretmen sorar, “Bugün duygular ve ekranlar hakkında ne öğrenmek istiyorsunuz?” → Sınıf ortak amaçlarda anlaşır (ör. “duygusal tetikleyicileri anlamak”, “daha iyi baş etme araçları bulmak”). Öğrenme hedeflerini birlikte tanımlayın: Öğrenciler fikir önerir → öğretmen 2–3 sınıf hedefini kesinleştirir (ör. “zaman tuzaklarının farkına varmak”, “ideal ve dengeli bir gün planlamak”, “başkalarının stratejilerinden öğrenmek”).
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Sorgulama (10 dakika) Her öğrenci bir duygu kartı alır (ör. kaygılı, rahatlamış, heyecanlı, yalnız). İkili olarak öğrenciler tartışır: “Bu duygu sizi ekran izlemeye nasıl yönleltebilir?” “Sonrasında nasıl hissediyorsunuz?” Her ikili içgörülerini tek cümlede özetler ve bir sınıf duygu panosuna ekler. Öğretmen örüntüleri vurgular (ör. “birçoğu sıkıldığında veya üzgün olduğunda izlediğini hissediyor”). Ana Görev / Üretim (20 – 25 dakika) Öğrenciler çalışma yaprağını doldurur: “__ hissettiğimde, __ izleme eğilimindeyim. Bunun yerine şunu yapabilirim...” 1. Ekran alışkanlıklarını etkileyen iki duyguyu belirlemek. 2. Duygu–davranış bağına açıklamak (neden ekranlara yöneldiklerini). 3. İki gerçekçi ve sağlıklı alternatif önermek (ör. günlük tutma, egzersiz, bir arkadaşla konuşma). 4. Fikirlerini yazı, çizim veya öykü anlatımı yoluyla göstermek (seçime dayalı farklılaştırma). İsteğe bağlı: Öğretmen önce bir örnek gösterir. Dürüstlüğü teşvik edin; duygusal güvenliği korumak için daha sonra paylaşım katılım gönüllüdür. Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (8 dakika) Öğrenciler gönüllü olarak (veya küçük “duygu çemberlerinde”) paylaşabilir. Akranlar empatiye dayalı ifadelerle yanıt verir:

	• “Ben de şöyle olduğunda aynı şeyi hissediyorum...” • “İşe yarayabilecek bir strateji daha şu...” Öğretmen saygılı dinlemeyi ve gizliliği örnekler. İsteğe bağlı anonim paylaşım: öğrenciler, öğretmenin sesli okuması için bir cümle gönderebilir
Ayrıntılı Yönergeler	Yansıtma ve Kapanış (5-10 dakika) Öğrenciler defterlerine üç soruyu yanıtlar: • Bugün hangi duyguyu fark ettim? • Genellikle ona nasıl tepki veriyorum? • Ekranı yönelmek yerine ne yapabilirim? Öğretmen, içgörülerini veya taahhütlerini paylaşmaları için gönüllüleri davet eder. Genişletme: Öğrenciler, duygularının dijital alışkanlıklarını nasıl etkilediğini izlemek için bir haftalık Duygu–Ekran Günlüğü alır.
DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	DigRight uygulaması; öğrencilerin kendi deneyimlerini karşılaştırmak ve davranışsal alternatifleri keşfetmek için kullanabileceği duygusal tetikleyici senaryolarını içerir.
Kapsayıcılık/Uyarılma İpuçları	İfadeye birden çok yolla izin verin (çizim, öykü veya sözlü yansıtma). Duygusal güvenlik için sakın fon müziği ve özel çalışma zamanı sağlayın. Duygularını paylaşmaktan rahatsız olan öğrenciler anonim not gönderimini kullanabilir. Grup eşleştirmesini yetenek düzeyine değil, rahatlık düzeyine göre yapın.
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	Öğretmenler; öğrencilerin yazılı yansıtmalarını ve duygusal bağlarını çalışma yaprakları ve sınıf katkıları aracılığıyla değerlendirir. Odak, duygusal farkındalık ve gerçekçi strateji geliştirmedir.

Gözlem Araçları (kontrol listesi, dereceli puanlama anahtarları)

Öğretmen İçin Gözlem Kontrol Listesi

Öğrenci Adı	Etkin biçimde katılır	Zaman kaybı alanlarını belirler	Gerçekçi hedefler oluşturur	Yapıcı akran ipucu verir	Kendi alışkanlıkları üzerine düşünür

Nasıl Kullanılır:

- Şu sırada kullanın:
 - Tüm sınıf tartışmaları
 - Akran paylaşımı anları
 - Strateji oluşturma çalışma süresi
- Anlayış veya katılım kanıtını anında işaretleyin
- Şunlar için kullanın:
 - Biçimlendirici değerlendirme
 - Daha fazla desteğe veya takibe ihtiyaç duyabilecek öğrencileri belirleme
 - Gerçek zamanlı veya ders sonrası geri bildirim verme

Dereceli Puanlama Anahtarı

Ölçüt	Mükemmel (4 puan)	İyi (3 puan)	Gelişmekte (2 puan)	Destek Gerekli (1 puan)
Kavramları Anlama	Hem “bilgi aşırı yüklenmesi”ni hem de “doomscrolling”i kendi sözcükleriyle açıkça açıklar	Her iki kavramı da küçük hatalarla açıklar	Yalnızca bir tanım verir veya kısmi anlayış gösterir	Temel terimlerde kafa karışıklığı veya anlayış eksikliği gösterir
Kişisel Yansıtmanın İlgililiği	Aşırı dijital kullanımın düşünceli, belirli bir kişisel sonucunu belirler	Açık bir sonuç belirler	Genel veya belirsiz kişisel sonuç	Kişisel yansıtma yok veya ilgisiz örnek
Strateji Niteliği	3+ son derece ilgili, uygulanabilir ve kişisel strateji sunar	2–3 uygulanabilir strateji sunar	Stratejiler belirsiz, gerçekçi olmayan veya genel	1 veya hiç strateji yok ya da fikirler dijital esenlikle ilgili değil
Stratejilerin Uygulanabilirliği ve Etkisi	Tüm stratejiler ulaşılabilir ve açıkça aşırı yüklenmeyi veya doomscrolling’i azaltmayı amaçlar	Stratejilerin çoğu gerçekçi ve kısmen etkili	Bazı stratejiler açıklıktan veya gerçekçilikten yoksun	Stratejilerin uygulanması olası değil veya konu dışı

Puanlama Kılavuzu:

- **18–20 puan:** Dijital esenlik kavramlarını mükemmel biçimde kavrama; iyi geliştirilmiş kişisel strateji planı
- **14–17 puan:** Strateji veya yansıtma iyileştirmeye açık, sağlam bir anlayış
- **10–13 puan:** Kısmi anlayış; stratejilerin daha fazla geliştirilmesi veya kişiselleştirilmesi gerekir
- **10 puanın altı:** Ek desteğe veya temel kavramların yeniden öğretilmesine ihtiyaç var

Öğrenciler İçin Yansıtma Soruları

1. Sizi en sık hangi duygular ekranınıza uzanmaya yöneltiyor?

✎ Yanıtınızı buraya yazın:

2. Bu hafta hangi yeni baş etme fikrini denemek istiyorsunuz?

✎ Yanıtınızı buraya yazın:

Yanıtlarınızı kontrol edin:

İfade	Evet	Hayır
Kişisel bir duygu belirledim	☐	☐
Yardımcı alternatifler önerdim	☐	☐
Bir akranın deneyiminden öğrendim	☐	☐

İsteğe bağlı: Planımda gurur duyduğum bir şey nedir?

✎ Buraya yazın:

İsteğe bağlı: Planıma neyi geliştirebilir veya ekleyebilirim?

✎ Buraya yazın:

Öğretmen Notları

Bazı öğrenciler duygusal olarak kırılgan hissedebilir. Destekleyici ve yargılamadan uzak bir ortam oluşturun. Daha sessiz öğrencileri bireysel ilgi veya eşli çalışmayla cesaretlendirin.

Ders Planı 4

Başlık

Algoritmalar Bizi Nasıl İzlemeye Devam Ettiriyor

Yaş Grubu

14-16 yaş

Süre

45-50 dakika

Öğrenme Amacı

Öğrenciler; YouTube, TikTok ve Netflix gibi platformlardaki öneri algoritmalarının kullanıcı davranışını nasıl etkilediğini keşfedecek ve bilinçli medya kullanımı için eleştirel farkındalık ve stratejiler geliştirecek.

Öğrenme Kazanımları

Ders sonunda öğrenciler şunları yapabilecek:

- Dijital algoritmaların ne olduğunu ve içerik önerilerini nasıl etkilediğini açıklamak.
- Algoritmik etkiyi belirlemek için kendi medya deneyimlerini çözümlemek.
- Algoritmik döngülere direnmede kişisel sorumluluğu değerlendirmek.
- Dengeli medya etkileşimi için gerçekçi ve uygulanabilir stratejiler oluşturmak.
- Uygulanabilir çözümlerden oluşan ortak bir “Medya Farkındalığı Duvarı” üretmek için iş birliği yapmak.

Gerekli Araçlar/Materyaller

- Kısa animasyon videosu: “Algoritmalar Nasıl Çalışır”
- Senaryo kartları (otomatik oynatma, “Sana Özel” sayfası, kişiselleştirilmiş öneriler)
- **Poster Şablonu** (Sorun → Algoritmik Etki → Çözüm)
- Akran geri bildirimi için yapışkan notlar
- İsteğe bağlı: tanınık platform örnekleri (YouTube, TikTok, Netflix)
- Eleştirel Düşünme Çalışma Yaprağı veya öz değerlendirme kontrol listesi

Ayrıntılı Yönergeler

Ortamı Hazırlama (5 - 10 dakika)

Tahtaya yazın: “Bir videodan diğerine nasıl geçiyorsunuz?”
“Algoritmalar Nasıl Çalışır” animasyonunu gösterin (~2 dakika).

Tartışın:

	“Otomatik oynatma sizi nasıl etkiliyor?” “Bu öneriler neden kişiselleştirilmiş gibi hissettiriyor?” Ders hedeflerini netleştirin: “Algoritmaların ne izlediğimizi nasıl şekillendirdiğini ve nasıl daha bilinçli seçimler yapabileceğimizi keşfedeceğiz.” (İsteğe bağlı) Öğrenciler başarı ölçütlerini birlikte tanımlar: “Bir stratejiyi gerçekçi ve yararlı kılan nedir?”
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Sorgulama (10 dakika) - Öğrenciler küçük gruplar oluşturur ve şu gibi senaryo kartları alır: “Berk bir yemek videosu izler; YouTube 10 tane daha önerir.” “Netflix geri sayımı Ece’ye bir bölüm daha izletir.” “TikTok’un ‘Sana Özel Sayfası’ Arda’yı kaydırmaya devam ettirir.” - Tartışma soruları: “Bu davranış nasıl başladı?” “Kişisel bir seçim miydi yoksa algoritma odaklı mıydı?” “Hangi algoritmik özellik rol oynadı (otomatik oynatma, geri sayım, öneri)?” Gruplar tek cümlede özetler ve temel çıkarımları paylaşır. Ana Görev / Üretim (20 – 25 dakika) Her grup Poster Şablonunu kullanır: - Sorun (aşırı tüketim durumu) - Algoritmik Etki (ilgili mekanizma veya özellik) - Kişisel veya ortak Çözüm (bilinçli izleme için uygulanabilir strateji) Belirli platform örneklerinin (YouTube, TikTok, Netflix) kullanımını teşvik edin. Her grupta yapılandırılmış roller atayın: <i>Açıklayıcı</i> (sorunu betimler) <i>Bağlayıcı</i> (algoritmik özelliklerle ilişkilendirir) <i>Çözüm Üretici</i> (çözümler önerir ve yazar). Posterler; kapsayıcılık için metin temelli, görsel (öykü/çizim) veya iki dilli olabilir. İlk tamamlamadan sonra gruplar, geri bildirim aldıktan sonra posterlerinin bir bölümünü revize eder (iyileştirme döngüsü).

	Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (8 dakika) Gruplar, zamanı yönetmek için posterleri bir galeri turu biçiminde sergiler. Akranlar şu yönergelerle yapışkan notlar ekler: “Bu strateji bana yardımcı olurdu çünkü...” “Ekleyebileceğin bir fikir şu...” Öğretmen yönergeleri: “Bu örneklerde algoritmanın hangi bölümleri görünürdü?” “Akranların stratejileri kendi düşüncenizi nasıl genişletiyor?”				
Ayrıntılı Yönergeler	Yansıtma ve Kapanış (5-10 dakika) Öğrenciler defterlerinde yansıtma sorularını yanıtlar: “Bir algoritmanın beni etkilediğini en son ne zaman fark ettim?” “Bu döngüleri kırmada hangi kişisel sorumluluğa sahibim?” “Bu dersten sonra neyi farklı yapacağım?” Öğretmen veya gönüllüler sınıf içgörülerini özetler → en iyi stratejilerle bir “Medya Farkındalığı Duvarı” oluşturur.				
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	Tanıdık uygulamalardan somut örnekler kullanın. Görsel metaforlar sağlayın (ör. “mıknatıs olarak algoritma”). Alternatif ürünlere izin verin (çizimler, iki dilli terimler veya kısa öyküler). Soyut fikirleri rehberli sorular ve ilişkilendirilebilir benzetmelerle destekleyin.				
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	Grup sunumları ve eleştirel düşünme şablonları değerlendirilir. Öğretmenler; öğrencilerin algoritmik etkiyi anlamalarına ve çözüm üretebilmelerine odaklanır.				
Gözlem Araçları (kontrol listesi, dereceli puanlama anahtarları)					
Öğretmen İçin Gözlem Kontrol Listesi					
Öğrenci Adı	Etkin biçimde katılır	Algoritmik etkiyi belirler	Gerçekçi stratejiler önerir	Yapıcı akran geri bildirimi verir	Kişisel sorumluluk üzerine düşünür

--	--	--	--	--	--

Nasıl Kullanılır:

- Şu sırada kullanın:
 - Tüm sınıf tartışmaları
 - Akran paylaşımı anları
 - Strateji oluşturma çalışma süresi
- Anlayış veya katılım kanıtını anında işaretleyin
- Şunlar için kullanın:
 - Biçimlendirici değerlendirme
 - Daha fazla desteğe veya takibe ihtiyaç duyabilecek öğrencileri belirleme
 - Gerçek zamanlı veya ders sonrası geri bildirim verme

Dereceli Puanlama Anahtarı

Ölçüt	Mükemmel (4 puan)	İyi (3 puan)	Gelişmekte (2 puan)	Destek Gerekli (1 puan)
Algoritmaları Anlama	Algoritmik özellikleri (otomatik oynatma, öneriler) ve etkilerini açıkça açıklar	Temel etkiyi küçük hatalarla açıklar	Algoritmaların nasıl çalıştığına dair kısmi anlayış	Kafa karışıklığı veya yanlış anlamalar gösterir
Eleştirel Farkındalık	Kişisel medya kullanımını eleştirel biçimde çözümler; somut örnekler belirler	Bazı örüntüleri fark eder; sınırlı derinlik	Farkında ama kişisel bağ kurmuyor	Farkındalık veya yansıtma yok
Çözüm Niteliği	2+ gerçekçi, yaratıcı ve belirli strateji oluşturur	İlgili ama basit çözümler önerir	Stratejiler belirsiz veya genel	Açık veya uygulanabilir strateji yok

Akran İş Birliği	Etkin biçimde katılır ve yapıcı geri bildirim sunar	Yönlendirildiğinde katılır	Sınırlı katkı	Pasif veya konu dışı
Yansıtma Derinliği	Öğrenmeyi kişisel sorumluluk ve gelecekteki eylemle ilişkilendirir	Düşünür ama derinlikten veya kişisel bağdan yoksun	Asgari yansıtma	Anlamli yansıtma yok

Puanlama Kılavuzu:

- **18–20 puan:** Dijital esenlik kavramlarını mükemmel biçimde kavrama; iyi geliştirilmiş kişisel strateji planı
- **14–17 puan:** Strateji veya yansıtma iyileştirmeye açık, sağlam bir anlayış
- **10–13 puan:** Kısmi anlayış; stratejilerin daha fazla geliştirilmesi veya kişiselleştirilmesi gerekir
- **10 puanın altı:** Ek desteğe veya temel kavramların yeniden öğretilmesine ihtiyaç var

**Öğrenciler İçin
Yansıtma Soruları**

1. İzlediklerimin ne kadarı kendi seçime dayanıyor?

✎ Yanıtınızı buraya yazın:

2. Bugün algoritmik etkiyi fark ettim mi?

✎ Yanıtınızı buraya yazın:

Yanıtlarınızı kontrol edin:

İfade	Evet	Hayır
Yeni bir bakış açısı kazandım	☐	☐
Konuyu kendi deneyimimle ilişkilendirdim	☐	☐

	<table><tr><td>Gerçekçi bir çözüm önerdim</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></table> İsteğe bağlı: Planımda gurur duyduğum bir şey nedir? ✎ Buraya yazın: İsteğe bağlı: Planıma neyi geliştirebilir veya ekleyebilirim? ✎ Buraya yazın:	Gerçekçi bir çözüm önerdim	☐	☐
Gerçekçi bir çözüm önerdim	☐	☐		
Öğretmen Notları	Bazı öğrenciler savunmacı tepki verebilir (“Uygulamalar zaten böyle çalışıyor”). Konuyu suçlama değil, farkındalık olarak çerçeveleyerek tartışmayı normalleştirin. Örnekleri güncel ve ilişkilendirilebilir tutun (TikTok, YouTube Shorts, Netflix otomatik oynatma). Ortak üretimi teşvik edin: öğrencilerin uygulanabilir, yaşa uygun stratejiler üretmesine izin verin. Alışkanlıkları yeniden gözden geçirmek için gelecekteki derslerde sınıfın “Medya Farkındalığı Duvarı”nı kullanın.			

Ders Planı 5

Başlık

Kendi Sağlıklı Medya Kurallarınızı Oluşturmak

Yaş Grubu

16-18 yaş

Süre

45-50 dakika

Öğrenme Amacı

Öğrenciler; aralıksız izleme ve medya alışkanlıkları üzerine düşünecek, kişisel tetikleyicileri belirleyecek ve daha sağlıklı ekran kullanımını desteklemek için gerçekçi, duygusal açıdan bilinçli dijital medya kuralları tasarlayacak.

Öğrenme Kazanımları

Ders sonunda öğrenciler şunları yapabilecek:

- Aralıksız izlemenin ardındaki duygusal ve davranışsal tetikleyicileri belirlemek.
- Dengeyi ve duygusal esenliği destekleyen 4-5 gerçekçi kişisel medya kuralı oluşturmak.
- Kendi ve akranlarının stratejilerinin uygulanabilirliğini ve sürdürülebilirliğini değerlendirmek.
- Kişisel tetikleyicilerinin dijital alışkanlıklarıyla nasıl bağlantılı olduğu üzerine düşünmek.

Gerekli Araçlar/Materyaller

- “Medya Kurallarım” çalışma yaprağı
- Yapışkan notlar
- Örnek “Sağlıklı Kurallar” listesi (basılı veya ekranda)
- Markörler, kalemler, renkli kâğıt
- İsteğe bağlı: Kapsayıcılık için dijital araçlar (Padlet / Jamboard)

Ayrıntılı Yönergeler

Ortamı Hazırlama (5 - 10 dakika)

Öğretmen şu alıntıyı gösterir:

“Teknoloji harika bir hizmetçidir ama korkunç bir efendidir.”

Hızlı tartışma: “Hiç ekranınız tarafından kontrol edildiğinizi hissettiniz mi?”

Kısa anket: “Daha önce bir ekran kuralı koymayı deneyen oldu mu? İşe yaradı mı?”

	Öğretmen hedef ifadesi: “Bugün, zamanı, duyguları ve dengeyi yönetmemize yardımcı olacak kendi kişisel ekran kurallarımızı tasarlayacağız.”
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Sorgulama (10 dakika) İkili olarak öğrenciler tartışır: • “İzlerken zamanın nasıl geçtiğini ne zaman fark etmiyorsunuz?” • “Hangi duygular durmayı zorlaştırıyor?” • “Kontrolü yeniden kazanmanıza ne yardımcı oluyor?” Gruplar birer içgörü paylaşır. Sınıf, başarı ölçütlerini birlikte oluşturur: • “İyi bir kuralı ne oluşturur?” (belirli, gerçekçi, destekleyici, duygusal açıdan bilinçli). Öğretmen, ana göreve rehberlik etmek için fikirleri tahtaya yazar. Ana Görev / Üretim (20 – 25 dakika) Her öğrenci, şu bölümleri içeren “Medya Kurallarım” çalışma yaprağını alır: 1. En büyük dijital alışkanlıklarım veya zorluklarım 2. Duygusal/davranışsal tetikleyiciler (ör. sıkıntı, yalnızlık, stres) 3. 5 Kişisel Kuralım (ör. “Yalnız hissettiğimde, izlemek yerine bir arkadaşımı arayacağım.”) 4. Destek Planım (zamanlayıcılar, akran hesap verebilirliği, olumlu hatırlatmalar) Öğrenciler kurallarını yazabilir, çizebilir veya görsel olarak tasarlayabilir. Kapsayıcılık seçeneği: öğrenciler ses kaydı yapabilir ya da simge/sembol kullanabilir. Gönüllüler, ortak bir postere veya “Dijital Sağlık Duvarı”na fikir ekler. Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (8 dakika) Galeri Turu: öğrenciler dolaşır, başkalarının kurallarını okur ve bir not bırakır: • “Denemek istediğim bir fikir...” • “Bu kural şöyle olsaydı daha da güçlü olabilirdi...” Empatiyi ve yapıcı bir üslubu teşvik edin. İsteğe bağlı hızlı düzeltme: öğrenciler geri bildirimi okuduktan sonra bir kuralı günceller.

	Yansıtma ve Kapanış (5-10 dakika) Bireysel yazılı yansıtma: 1. “Hangi kurala uymak en zor olacak ve neden?” 2. “İşe yaradığını nasıl anlayacağım?” 3. “Hangi akran fikri bana ilham verdi?” Öğretmen sonlandırır: “Sağlıklı medya kullanımı kontrolle ilgili değildir — farkındalık ve seçimle ilgilidir.”
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	Temel terimler için görseller veya iki dilli destekler kullanın. Cümle başlatıcıları sağlayın: • “___ hissettiğimde, izlemek yerine ___ yapacağım.” • “Ekran kullanımımı ___ ile sınırlayacağım.” Öğrencileri destekleyici akranlarla eşleştirin. Alternatif biçimler sağlayın (çizim, sözlü kayıt).
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	Öğretmen, öğrencilerin medya kurallarının niteliğini ve düşünülmüşlüğüne değerlendirir. Akran geri bildirimi ve yazılı yansıtma, anlayışın derinliğini ve kişisel katılımı ortaya koyar.

Gözlem Araçları (kontrol listesi, dereceli puanlama anahtarları)

Öğretmen İçin Gözlem Kontrol Listesi

Öğrenci Adı	Etkin biçimde katılır	Algoritmik etkiyi belirler	Gerçekçi stratejiler önerir	Yapıcı akran geri bildirimi verir	Kişisel sorumluluk üzerine düşünür

Nasıl Kullanılır:

- Şu sırada kullanın:
 - Tüm sınıf tartışmaları
 - Akran paylaşımı anları
 - Strateji oluşturma çalışma süresi
- Anlayış veya katılım kanıtını anında işaretleyin
- Şunlar için kullanın:
 - Biçimlendirici değerlendirme
 - Daha fazla desteğe veya takibe ihtiyaç duyabilecek öğrencileri belirleme
 - Gerçek zamanlı veya ders sonrası geri bildirim verme

Dereceli Puanlama Anahtarı

Ölçüt	Mükemmel (4 puan)	İyi (3 puan)	Gelişmekte (2 puan)	Destek Gerekli (1 puan)
Öz farkındalık	Alışkanlıkların ardındaki birden çok tetikleyiciyi ve duyguyu açıkça belirler	Bazı tetikleyicileri/duyguları belirler	Tetikleyicilerden belirsizce söz eder	Duygular ile alışkanlıklar arasında bağ yok
Kural açıklığı ve uygulanabilirliği	4–5 belirli, gerçekçi ve dengeli kural oluşturur	3–4 çoğunlukla gerçekçi kural oluşturur	Kurallar genel veya gerçekçi değil	Kurallar eksik veya ilgisiz
Yaratıcılık ve sahiplenme	Güçlü bir kişisel ses ve özgünlük gösterir	Bazı kişisel öğeler içerir	Temel veya kopyalanmış fikirler	Sahiplenme gösterilmemiş
Yansıtma derinliği	İçgörülü ve uygulanabilir bir yansıtma sunar	Bir miktar yansıtıcı düşünce gösterir	Asgari yansıtma	Anlamalı yansıtma yok

Akran öğrenmesi	Geri bildirimi düşünceli biçimde verir/kullanır	Geri bildirim verir veya kullanır	Sınırlı akran katılımı	Akran etkileşimi yok
-----------------	---	-----------------------------------	------------------------	----------------------

Puanlama Kılavuzu:

- **18–20 puan:** Dijital esenlik kavramlarını mükemmel biçimde kavrama; iyi geliştirilmiş kişisel strateji planı
- **14–17 puan:** Strateji veya yansıtma iyileştirmeye açık, sağlam bir anlayış
- **10–13 puan:** Kısmi anlayış; stratejilerin daha fazla geliştirilmesi veya kişiselleştirilmesi gerekir
- **10 puanın altı:** Ek desteğe veya temel kavramların yeniden öğretilmesine ihtiyaç var

**Öğrenciler için
Yansıtma Soruları**

1. Hangi yeni alışkanlığı denemek istiyorum?

✎ Yanıtınızı buraya yazın:

2. Ekran kullanımımı nasıl daha sağlıklı hâle getirebilirim?

✎ Yanıtınızı buraya yazın:

Yanıtlarınızı kontrol edin:

İfade	Evet	Hayır
Gerçekçi kişisel kurallar oluşturdum	☐	☐
Birinin planını geliştirmesine yardım ettim	☐	☐
Ekran alışkanlıklarım üzerinde daha fazla kontrol hissediyorum	☐	☐

	İsteğe bağlı: Planımda gurur duyduğum bir şey nedir? ✎ <i>Buraya yazın:</i> İsteğe bağlı: Planıma neyi geliştirebilir veya ekleyebilirim? ✎ <i>Buraya yazın:</i>
Öğretmen Notları	Destekleyici bir ortam oluşturun — mükemmelliği değil, dürüstlüğü vurgulayın. Aşırı değil, sürdürülebilir kuralları teşvik edin. Çekingen öğrenciler için tartışmaları desteklemek üzere örnek yönergeler kullanın.