

Bilgi Aşırı Yüklenmesi ve Doomscrolling

Ders Planı 1

Başlık	Çok mu Kaydırıyorsun? Bunu Konuşalım!
Yaş Grubu	12–14 yaş
Süre	45–50 dakika
Öğrenme Amacı	Öğrenciler, doomscrolling ve bilgi aşırı yüklenmesi kavramlarıyla tanıştırlacak. Çok fazla çevrimiçi içeriğin ruh hâllerini, odaklanmalarını ve esenliklerini nasıl etkileyebileceğini belirlemeyi öğrenecek; aynı zamanda dijital tüketimlerini yönetmek ve daha bilinçli bir çevrimiçi varlık geliştirmek için uygulanabilir stratejileri keşfedecek.
Öğrenme Kazanımları	Öğrenciler şunları yapabilecek: - Bilgi aşırı yüklenmesini ve doomscrolling’i tanımlamak; bunların stres ve odaklanma üzerindeki etkilerini fark etmek. - Aşırı kaydırmaya yol açan en az 2 kişisel tetikleyiciyi belirlemek ve algoritmaların ve olumsuzluk yanlılığının bu davranışları nasıl teşvik ettiğini açıklamak. - Dijital tüketimlerini yönetmek ve daha sağlıklı çevrimiçi alışkanlıkları desteklemek için en az iki strateji geliştirmek ve bunlara bağlanmak.
Gerekli Araçlar/Materyaller	- Hoparlörlü projeksiyon veya akıllı tahta + bilgisayar - Doomscrolling’i açıklayan kısa animasyon videosu (2-3 dakika, ör. YouTube) - Basılı “Dijital Esenlik Strateji Planı” çalışma yaprağı - Basılı “Çıkış Kartı” çalışma yaprağı (3-2-1 yansıması için) - Basılı “Mikro Deney kaydı: Stratejini Test Et” - Markörler ve kurşun kalemler - Yapışkan notlar - İsteğe bağlı: büyük boy kâğıt, sınıf duvarı için basit infografik/poster
Ayrıntılı Yönergeler	Ortamı Hazırlama (8 dakika)

	Geniş konuyu belirterek başlayın: “Bugün çevrimiçi ortamda ne kadar bilgi aldığımızı ve bunun bizi nasıl etkilediğini keşfedeceğiz. Şu iki kavrama odaklanacağız: ‘bilgi aşırı yüklenmesi’ ve ‘doomscrolling’. Bir ısınma sorusuyla devam edin: “Hiç çevrimiçi ortamda istediğinizden çok daha fazla zaman geçirdiğiniz oldu mu?” Kısa bir videoyla ön bilgiyi etkinleştirin (1-2 dakika) (https://www.youtube.com/watch?v=2QmuhAvJuLE). Öğrencilere sorun: • “Kaçınız telefonunuzda istediğinizden daha fazla zaman geçirdiğinizi hissediyorsunuz?” • “Sosyal medyada veya haberlerde kaydırmak bazen sizi daha stresli hissettiriyor mu?” Şu terimleri tanıtır: “Bilgi Aşırı Yüklenmesi” ve “Doomscrolling”. Kısa ve öz tanımlar verin: Bilgi Aşırı Yüklenmesi “işlenecek çok fazla bilginizin olması; bunun strese ya da karar vermede güçlüğüne yol açmasıdır.” Doomscrolling “kendinizi kötü hissettirirse bile olumsuz haberleri veya sıkıntı verici içeriği çevrimiçi ortamda sürekli tüketmektir.” Ardından şunu söyleyin: Bu dersi en yararlı hâle getirmek için ne öğrenmek istediğimize birlikte karar verelim. Kendi dijital yaşamınızı düşünün. Bilgiden bunalmış hissetmek veya sürekli kötü haber kontrol etmek hakkında hangi sorularınız var? Bu dersin sonunda dijital dünyanızı yönetmeyle ilgili neyi bilmek veya yapabilmek istiyorsunuz?” Öğrencilere fikirlerini yazmaları için yapışkan notlar verin (ör. “Doomscrolling’in ne anlama geldiğini öğrenmek istiyorum”, “Çevrimiçi ortamda çok fazla zaman geçirip geçirmediğimi öğrenmek istiyorum”). Benzer fikirleri tahtada 2–3 tema altında gruplandırın (ör. “FOMO tetikleyicilerini azaltmak”, “olumsuz haberlerden kaçınmak”, “denge bulmak”). Sınıfa geri sunun: “Görünüşe göre bugün üzerinde çalışmak istediğimiz ana konular bunlar.” Öğrencileri küçük gruplara ayırın. Onlardan “sahiplenecekleri” bir sınıf hedefi seçmelerini isteyin. Öğretmen şöyle der: <i>Grubunuz bu hedeften sorumlu olacak. Birlikte basit bir başarı göstergesi belirleyin — bu hafta ilerleme kaydedip kaydetmediğimizi nasıl anlayacağız?</i> • Örnekler: ○ “Yatmadan önce bildirimleri daha az kontrol etmek.” ○ “Yeni bir çevrimdışı etkinlik denemek.” ○ “Kaydırmak yerine bir arkadaşla konuşmak.” Gruplar başarı göstergelerini tek, kısa bir cümlede paylaşır.
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Sorgulama (5 dakika) Bu dijital alışkanlıkların nedenleri ve sonuçları üzerine beyin fırtınası. Tahtada iki sütunlu bir tablo oluşturun: NEDENLER ve SONUÇLAR. Öğrencileri küçük gruplara (3–4) ayırın ve onlardan şunları tartışıp listelemelerini isteyin: insanların neden olumsuz haberleri sürekli kaydırabileceği (doomscrolling) ve çok fazla bilgi nedeniyle nasıl hissedebilecekleri (bilgi aşırı yüklenmesi). Etkenler arasında sürekli bildirimler, sosyal baskı, gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO) ve sosyal medya platformlarının tasarımı olabilir.

	Her grup en az 2 neden (FOMO, bildirimler, olumsuzluk yanlılığı, algoritmalar) ve 2 sonuç (stres, kötü uyku, kaygı) yapışkan notlara yazar. Ardından fikirleri tahtada toplamak için hızlı bir paylaşım yapın.
Ayrıntılı Yönergeler	Ana Görev / Üretim (20 dakika) Öğrenciler; bilgi aşırı yüklenmesini yönetmek ve doomscrolling'ten kaçınmak için uygulanabilir, eyleme dönük stratejileri ana hatlarıyla belirten kişisel bir plan oluşturacak. Başlamadan önce sorun: “Bir stratejiyi ‘iyi’ yapan nedir?” Öğrenci fikirlerini tahtada toplayın (ör. belirli, gerçekçi, tetikleyicilere uygun, bu hafta test edilmesi kolay). Bunları öğrencilerin ürettiği 3–4 başarı ölçütü altında kümeleyin. Öğrencilere şunu söyleyin: “<i>Stratejilerimizi daha sonra akran geri bildiriminde kontrol etmek için kullanacağımız ölçütler bunlar.</i>” Öğrencilere dört olası strateji türünden oluşan bir Seçim Panosu verin. Her öğrenci 4’ten 2’sini planlarında geliştirmek üzere seçer: 1. Bildirim denetimi (uyarıları kapatma veya sessize alma). 2. Akış temizliği (takibi bırakma veya abonelikten çıkma). 3. Planlı “haber penceresi” (güncellemeler için belirli bir zaman ayırma). 4. Çevrimdışı mikro mola menüsü (hızlı, ekransız etkinlikler). Öğrencileri gruplara ayırın ve “Dijital Esenlik Strateji Planı” çalışma yaprağını dağıtın. Amacı kısaca açıklayın: “<i>Bilgi aşırı yüklenmesini ve doomscrolling’i azaltarak dijital esenliğinizi geliştirmek için bir strateji oluşturacaksınız.</i>” Tartışmaya ve iş birliğine izin verin; ancak her öğrenci kendi planını tamamlar. Öğrenciler beyin fırtınası yapar ve en az üç eyleme dönük adım yazar. Onları; dijital detokstar (ekranlardan kısa molalar), belirli bildirimleri kapatma veya haberleri sürekli kontrol etmek yerine belirli zamanlarda kontrol etme gibi seçenekleri düşünmeye teşvik edin. Daha derin düşünmeyi yönlendirmek ve tetiklemek için sınıfta dolaşın. Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (8 dakika) Her öğrenci önce hızlı bir “ikili paylaşım” yapar: bir eşe dönüp 1 kişisel dijital esenlik stratejisini ve bunun neden yardımcı olacağını düşündüğünü paylaşır. Eşler dinler ve sınıfça oluşturulan başarı ölçütlerini kullanarak hızlı geri bildirim verir: • Belirli mi? • Bu hafta gerçekçi/yapılabilir mi? • Tetikleyiciye uygun mu?

	2–3 dakika sonra, birkaç gönüllüyü (3–4 öğrenci) tüm sınıfla öne çıkan noktaları paylaşmaya davet edin. Öğretmen şöyle diyebilir: “Dijital esenlik stratejilerinizi geliştirip tartıştığınıza göre, birkaçınızdan dinleyelim. Özellikle yararlı veya anlamlı bulduğunuz bir stratejiyi kim paylaşmak ister?” Öğrenciler kısaca (60 saniye) paylaşır: stratejiyi ve onu neden seçtiklerini ya da nasıl yardımcı olmasını umduklarını. Öğretmen, yönlendirici yönergelerle kolaylaştırır: ○ “Bu strateji neden yardımcı olabilir?” ○ “Biri hangi zorluklarla karşılaşabilir ve bunların üstesinden nasıl gelebilir?” Bir galeri turu kullanın (öğrenciler stratejilerini yapışkan notlara veya bir duvar tablosuna asar). Sınıf arkadaşları dolaşır, okur ve yararlı buldukları stratejilere hızlı bir yorum ya da yıldız ekler.
Ayrıntılı Yönergeler	Yansıtma ve Kapanış (5-10 dakika) Bir çıkış kartı kullanarak bireysel yansıtma. Her öğrenciye bir “3-2-1” çıkış kartı dağıtın. Öğrenciler ders üzerine bireysel olarak düşünmeli ve şu yönergeleri yanıtlamalıdır: “Bilgi aşırı yüklenmesi ve doomscrolling hakkında öğrendiğim 3 şey”, “Dijital alışkanlıklarımı yönetmek için bu hafta deneyeceğim 2 strateji” ve “Dijital esenlik hakkında hâlâ aklımda olan 1 soru”. Bir değerlendirme biçimi olarak ve gelecekteki derslere yön vermek için çıkış kartlarını toplayın. Mikro Deney. “Mikro Deney Kaydı” şablonunu dağıtın. Öğretmen şöyle der: <i>Önümüzdeki 48 saat boyunca, kendinizi çok fazla kaydırırken fark ettiğinizde; tetikleyiciyi, nasıl hissettiğinizi, stratejinizi kullanıp kullanmadığınızı ve 5 dakika sonra ne olduğunu not edin. Bunu bir sonraki derse getirin; ikili olarak neyin işe yarayıp yaramadığını tartışacağız.</i> Öğrencilere, planlarından ve kayıtlarının en üstüne yazmaları için 1 bir strateji seçmeleri dakika verin. Şunu pekiştirin: “Amaç teknolojiyi kullanmayı bırakmak değil. Amaç, kaydırmanın sizi kontrol etmesine izin vermek yerine kontrolün sizde olmasıdır. Bu hafta stratejinizi deneyin; bir sonraki derste birlikte gözden geçireceğiz.”
DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	Bunu ana strateji etkinliğinizden sonra kullanın. Öğrencilerin, bir çizgi roman ve senaryo içeren 5 dakika boyunca uygulamanın “Sosyal Medya” bölümünü keşfetmelerine izin verin. Öğrenciler kararlar verir, dijital sınırlar koyar ve düşünür. Şunları (sınıfça veya ikili olarak) tartışarak değerlendirin: ○ Oyunda hangi seçimleri yaptınız?

	○ <i>Bunlar daha önce geliştirdiğiniz stratejilerle nasıl ilişkili?</i> ○ <i>Sonuçla ilgili sizi şaşırtan bir şey oldu mu?</i>
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	● Tüm etkinlikler için açık, görsel yardımcılar ve yazılı yönergeler sağlayın. ● Ek desteğe ihtiyaç duyan öğrencileri, ana görev sırasında kavramları açıklamaya yardımcı olabilecek akranlarla eşleştirin. ● DoomsScrolling'i tetikleyici bulabilecek öğrenciler için odak alanı (bilgi aşırı yüklenmesi) seçimine izin verin. ● “Ana Görev” için çeşitli seçenekler sunun; öğrencilerin tercih ederlerse stratejilerini yazmak yerine çizimlerine veya sözlü sunmalarına izin verin.
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	Biçimlendirici Değerlendirme Biçimlendirici değerlendirme ders boyunca yürütülecektir. Buna; grup tartışmaları ve beyin fırtınası sırasında katılımın gözlemlenmesi (akran değerlendirmesi) ve “Dijital Esenlik Strateji Planları”nın gözden geçirilmesi dâhildir. Akran Değerlendirmesi Akran değerlendirmesi şu sırada yürütülecektir: ikili paylaşım ve galeri turu; öğrencilerin birlikte oluşturduğu başarı ölçütleri kullanılarak (belirli, gerçekçi, tetikleyicilere uygun). Akranlar hızlı yazılı veya sözlü geri bildirim verir Öz değerlendirme “3-2-1” çıkış kartı ve mikro deney kaydı; bir öz değerlendirme ile öğrencilerin temel kavramları ve bunların uygulanmasını anlayıp anlamadığına dair son bir kontrol sağlar. Takip: Bir sonraki ders, 5 dakikalık bir mikro deney ikili değerlendirmesiyle başlar; bu da ilerlemenin ve ayarlamaların öz ve akran değerlendirmesine olanak tanır.
Gözlem Araçları (kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları)	
Öğretmen İçin Gözlem Kontrol Listesi	

Amaç:

Öğretmenin; dijital esenlik, doomscrolling ve strateji geliştirmeyle ilgili sınıf tartışmaları ve bireysel/ikili çalışma sırasında öğrenci anlayışını ve katılımını izlemesine yardımcı olmak.

Bu kontrol listesini sınıfta dolaşırken veya sunumlar ve akran paylaşımı sırasında gayriresmî olarak kullanın. Sütunlara basit bir ✓ veya ✗ işareti, geri bildirim veya müdahaleye rehberlik etmek için yeterlidir.

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

Dijital Esenlik Strateji Planı Dereceli Puanlama Anahtarı

Amaç: Her öğrencinin bireysel Dijital Esenlik Strateji Planının (dersin ana görevi) niteliğini ve düşünülmüşlüğünü değerlendirmek.

Ölçüt	Mükemmel (3 puan)	İyi (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	Temel terimlerde kafa karışıklığı veya anlayış eksikliği gösterir
Kişisel Yansımaların İlgililiği	Aşırı dijital kullanımın düşünceli, belirli bir kişisel sonucunu belirler	Genel bir sonuç belirler	Kişisel yansıtma yok veya ilgisiz örnek
Strateji Niteliği	2-3 son derece ilgili, uygulanabilir ve kişisel strateji sunar	1-2 uygulanabilir strateji sunar	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	Stratejilerin uygulanması olası değil veya konu dışı

Puanlama Kılavuzu:

- **10–12 puan:** Dijital esenlik kavramlarını mükemmel biçimde kavrama; iyi geliştirilmiş kişisel strateji planı

- **7-9 puan:** Sağlam bir anlayış; strateji veya yansıtma iyileştirmeye açık
- **4-3 puan:** Kısmi anlayış; stratejilerin daha fazla geliştirilmesi veya kişiselleştirilmesi gerekir
- **0-3 puan:** Ek desteğe ihtiyaç var veya temel kavramların yeniden öğretilmesi gerekir

Öğrenciler İçin Yansıtma Soruları

Yansıtmayı 50 dakikalık dersin ötesine taşımanız gerekirse isteğe bağlıdır

1. Bugünkü ders, sosyal medya kullanımım hakkındaki düşüncelerimi nasıl değiştirdi?

2. Ekran süremi yönetmek için bugünden itibaren farklı yapacağım bir şey nedir?

(Ödev veya genişletilmiş yansıtma için isteğe bağlı)

3. Dijital alışkanlıklarımı değiştirmeye çalışırken hangi zorluklarla karşılaşabilirim ve bunların üstesinden nasıl gelebilirim?

3-2-1 Çıkış Kartı

Yönergeler: Bugünkü ders üzerine düşünmek için lütfen aşağıdakileri tamamlayın.

- **Bilgi aşırı yüklenmesi ve doomscrolling hakkında öğrendiğim 3 şey:**

1. _____

2. _____

3. _____

- **Dijital alışkanlıklarımı yönetmek için bu hafta deneyeceğim 2 strateji:**

1. _____

2. _____

- **Dijital esenlik hakkında hâlâ aklımda olan 1 soru:**

1. _____

Öz Kontrol:

1. Şu anda kaydırmak bana şöyle hissettiriyor: 😊 / 😐 / 😞

2. Stratejimi denedikten sonra daha çok şöyle hissetmek istiyorum:

😊 / 😐 / 😞

Akran/Öz Değerlendirme Şablonları	Öz Değerlendirme Kontrol Listesi – Dijital Esenlik Stratejisi															
	Yönergeler: Dijital Esenlik Strateji Planınızı tamamladıktan sonra, anlayışınız ve ilerlemeniz üzerine düşünmek için bu kontrol listesini kullanın.															
	Yanıtlarınızı kontrol edin:															
	<table><thead><tr><th>İfade</th><th>Evet</th><th>Hayır</th></tr></thead><tbody><tr><td>Şunun anlamını anlıyorum: bilgi aşırı yüklenmesi</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>Şunun anlamını anlıyorum: doomscrolling</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>Ekran süremi azaltmak için gerçekçi bir plan oluşturdum.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr><tr><td>Şuna güveniyorum: en az bir stratejiyi bu hafta deneyebilirim.</td><td>☐</td><td>☐</td></tr></tbody></table>	İfade	Evet	Hayır	Şunun anlamını anlıyorum: bilgi aşırı yüklenmesi	☐	☐	Şunun anlamını anlıyorum: doomscrolling	☐	☐	Ekran süremi azaltmak için gerçekçi bir plan oluşturdum.	☐	☐	Şuna güveniyorum: en az bir stratejiyi bu hafta deneyebilirim.	☐	☐
İfade	Evet	Hayır														
Şunun anlamını anlıyorum: bilgi aşırı yüklenmesi	☐	☐														
Şunun anlamını anlıyorum: doomscrolling	☐	☐														
Ekran süremi azaltmak için gerçekçi bir plan oluşturdum.	☐	☐														
Şuna güveniyorum: en az bir stratejiyi bu hafta deneyebilirim.	☐	☐														
	İsteğe bağlı: Planımda gurur duyduğum bir şey nedir? ✎ <i>Buraya yazın:</i>															
	İsteğe bağlı: Planıma neyi geliştirebilir veya ekleyebilirim? ✎ <i>Buraya yazın:</i>															

Mikro Deney Kaydı: “Stratejini Test Et”

Öğrenciler İçin Yönergeler:

Önümüzdeki 48 saat boyunca, denemek istediğiniz **bir strateji** seçin. Kendinizi çok fazla kaydırırken fark ettiğiniz her seferinde, aşağıdaki tablodan bir satır doldurun. Dürüst olun; bu yalnızca sizin yansıtmanız içindir.

Tarih ve Saat	Kaydırmamı ne tetikledi?	Nasıl hissettim? (😊 / 😐 / 😞)	Stratejimi kullandım mı? (✓/✗)	5 dakika sonra ne oldu?
Ör.: Pzt 19:30	Sıkıldım, yapacak bir şey yoktu	😊	✓	Dışarı çıktım, daha sakin hissettim

Bir Sonraki Ders: İkili Değerlendirme

Bir sonraki dersin başında, bir eşle şunları paylaşacaksınız:

- En iyi işe yarayan neydi?
- İşe yaramayan neydi?
- Bir sonraki sefer için neyi değiştireceğim?

Öğretmen Notları

- Öğrencilerin dijital alışkanlıklara ilişkin farkındalığını artırmak için “Keşif/Sorgulama” aşaması sırasında öğrenci etkileşimlerini gözlemleyin.
- Bazı öğrencilerin ekran süresini azaltma fikrine dirençli olabileceğini öngörün. Dersi, yalnızca erişimi kısıtlamak yerine esenliği geliştirme çerçevesine oturtun.
- Öğrencilerin, sıkıntıya rağmen neden kötü habere çekilebileceğini açıklarken **olumsuzluk yanlılığını** ve **algoritmik tasarımı** unutmayın.
- Tartışılan konulara özellikle ilgili görünen veya bunlardan sıkıntı duyan öğrencilere dikkat edin.
- Bir sonraki derse, mikro deneyin **5 dakikalık ikili değerlendirmesiyle** başlayın (neyin işe yaradığı, neyin yaramadığı, neyin uyarlanacağı).

EK I – DİJİTAL ESENLİK STRATEJİ PLANI

Dijital Esenlik Strateji Planı

Grup Adı: _____

Tarih: _____

Yönergeler: Çevrimiçi ortamda çok fazla bilgiye kapılmak ya da kendinizi iyi hissettirmede bile sonu gelmeyen bir kaydırma içinde bulmak kolaydır. Bu plan, daha iyi bir esenlik için dijital alışkanlıklarınızın kontrolünü ele almanıza yardımcı olacak! Telefonunuzu, tabletinizi veya bilgisayarınızı nasıl kullandığınızı düşünün ve atabileceğiniz bazı uygulanabilir adımlar için beyin fırtınası yapın.

1. Bölüm: Alışkanlıklarımı Anlamak

1. Çevrimiçi ortamda genellikle beni bilgiden bunalmış hissettiren nedir? (ör. çok fazla bildirim, çok fazla haber, çok fazla mesaj)

2. Kendimi ne zaman “doomscrolling” yaparken (kendimi daha kötü hissettirse bile olumsuz haberler ya da içerik arasında kaydırırken) buluyorum?

3. Çok fazla ekran süresi veya olumsuz içerik bana nasıl hissettiriyor? (ör. stresli, yorgun, kaygılı, üzgün, dikkati dağınık)

2. Bölüm: Dijital Esenlik Stratejilerim

Atabileceğiniz uygulanabilir adımları düşünün. Belirli olun!

Strateji 1: Ekran Süremi ve Bildirimlerimi Yönetmek

- Belirli uygulamalar veya genel ekran kullanımı için nasıl süre sınırları koyabilirim?



- Kesintileri azaltmak için hangi bildirimleri kapatabilirim?

Strateji 2: İçeriğimi Düzenlemek

- Stresi azaltmak için sosyal medya akışımı nasıl düzenleyebilirim (ör. kendimi kötü hissettiren hesapların takibini bırakma, daha olumlu hesapları takip etme)?

- Tükettiğim haberler veya videolar konusunda nasıl daha seçici olabilirim?

Strateji 3: Kaydırmaya Alternatifler Bulmak

- Sıkıldığımda, streslendiğimde veya sonu gelmeyen bir kaydırma isteği duyduğumda yapabileceğim 2-3 alternatif etkinlik nedir? (ör. kitap okuma, bir arkadaşı arama, dışarıda oyun oynama, bir hobi)

3. Bölüm: Taahhüdüm

Bu hafta planımdaki stratejilerden en az **ikisini** denemeyi taahhüt ediyorum.

Deneyeceğim başlıca 2 stratejim:

1.

2.

Bu stratejileri deneyerek şöyle hissetmeyi umuyorum:



Ders Planı 2

Başlık	Akışı Çözmek: Algoritmalar, Kaygı ve Bilinçli Kaydırma
Yaş Grubu	14 - 16 yaş
Süre	50 dakika
Öğrenme Amacı	Bu ders, öğrencilerin dijital bilginin her yere nüfuz eden doğasını ve psikolojik etkilerini eleştirel biçimde çözümlemesini sağlamayı amaçlar. Öğrenciler; bilgi aşırı yüklenmesi ve doomscrolling anlayışlarını derinleştirecek, bunların ruh sağlığı, karar verme ve genel esenlik üzerindeki etkilerini fark edecek. Amaç; onları dijital öz düzenleme için ileri düzey stratejilerle güçlendirmek, dayanıklılığı beslemek ve çevrimiçi içerikle bilinçli etkileşimi teşvik etmektir.
Öğrenme Kazanımları	Öğrenciler şunları yapabilecek: • Bilgi aşırı yüklenmesine ve doomscrolling'e katkıda bulunan psikolojik mekanizmaları ve toplumsal etkenleri çözümlemek. • Aşırı ve düzenlenmemiş bilgi tüketiminin ergen ruh sağlığı ve bilişsel işlev üzerindeki belirli olumsuz etkilerini değerlendirmek. • Dijital öz düzenleme ve daha sağlıklı, daha bilinçli bir çevrimiçi varlığı teşvik etme için kişiselleştirilmiş, proaktif stratejiler geliştirmek ve ifade etmek.
Gerekli Araçlar/Materyaller	• Beyaz tahta veya projeksiyon • Bilgisayarlar (isteğe bağlı) • Markörler veya kalem • Basılı belgeler veya çevrimiçi sürüm için tıklayın: "Akış Filtresi Meydan Okuması", ve isteğe bağlı olarak "Dijital Akış Taslağı" (Ek I) etkinlik yaprakları (çeşitli içerik ve platform özellikleri içeren sosyal medya akışları/haber sitelerinin taslaklarıyla). • Tartışma için birkaç kısa, ilgili haber başlığına erişim (olumlu, nötr, olumsuz karışımı) (isteğe bağlı).
Ayrıntılı Yönergeler	Ortamı Hazırlama (8 dakika)

Ayrıntılı Yönergeler

Derse, tartışmayı başlatmak için yansıtıcı bir soruyla başlayın: “Hiç telefonunuzu sadece 5 dakikalığına açıp birdenbire 30 dakikanın geçtiğini gördünüz mü? Ne oldu?” Öğrencilere **düşünceleri veya paylaşımları için bir an tanıyın**; ayrıca şunun çizgi roman görselini de gösterin: doomscrolling/bilgi aşırı yüklenmesi. Hızlı tepkiler: “Bu size nasıl hissettiriyor? Bunu yaşadınız mı?”

Ardından **dersin odağını** şöyle tanıttin:

“Bugün, dijital çağımızın iki önemli zorluğunu keşfedeceğiz: **Bilgi Aşırı Yüklenmesi** – çok fazla veriyle boğulmuş, net düşünmeyi veya karar vermeyi zorlaştıran his; ve

Doomscrolling – bizi kaygılı veya umutsuz hissettirse bile olumsuz haberleri ya da sosyal medya içeriğini sürekli tüketme kompulsif alışkanlığı.” Bunu ruh sağlığıyla da ilişkilendirin: stres, karar yorgunluğu, kaygı.

Her öğrenciye bir yapışkan not verin: “Bugün kaydırma alışkanlıklarınız hakkında ne öğrenmek veya değiştirmek istiyorsunuz?” Öğrenciler 1 kişisel öğrenme hedefi yazar ve tahtaya/duvara asar.

Öğretmen notları 2–3 tema altında kümeler (ör. “FOMO tetikleyicilerini azaltmak”, “geceleri daha az kaydırmak”, “olumsuzluktan kaçınmak”). **Kümelenen temaları sınıfa sunun:** “Bugün birlikte üzerinde çalışmak istediğiniz hedefler bunlar.”

Öğrencileri küçük gruplara ayırın. Her grup bir sınıf hedefini “benimser”. Şöyle deyin: “Gelecek haftaya kadar başarılı olup olmadığımızı nasıl anlayacağız? Bir başarı göstergesi yazın.” Örnekler:

- “Yatmadan önce bildirimleri kontrol etmeye daha az zaman ayırdım.”
- “Bir kaydırma oturumunu çevrimdışı bir etkinlikte değiştirdim.”

Her grup başarı göstergesini kısaca (1 cümle) paylaşır.

Öğretmen bunları not eder. Bunlar, **yansıtma ve mikro deney takibinde** tekrar ele alınacaktır.

Keşif / Sorgulama (10 dakika)

Etkileşimli sayfayı açın: **Akış Filtresi Meydan Okuması**, Projeksiyonda/cihazlarda kapsayıcı biçimde. Gerekli **erişilebilirlik düğmelerini** açın (Sadeleştirilmiş Akış, Yüksek Karşıtlık, Disleksi dostu yazı tipi, Sesli okuma, Destekleri Genişlet/Daralt).

“**Akış Filtresi Meydan Okuması**”nı tanıttin. Öğrencilere, her gün karşılaşabilecekleri türden, benzetilmiş bir dizi sosyal medya paylaşımının veya haber başlığının sunulacağını açıklayın.

Öğrencileri küçük gruplara ayırın (3-4 öğrenci). **Her gruba bir etkinlik yaprağı verin.** Onlardan bunu tartışıp tamamlamalarını isteyin. **Gruplar her ögeyi tartışır**, ortak duygularını ve kararlarını not eder. Daha derin sorgulamayı kolaylaştırmak için dolaşın; onları, gördükleri şeyin psikolojik etkisini ve algoritmaların rolünü düşünmeye yönlendirin. Bu etkinlik, onları doğrudan dijital tüketim örüntülerinin nedenlerini ve sonuçlarını araştırmaya dâhil eder.

Gerektiğinde destekler kullanın: Cümle başlatıcıları, sade dille ipuçları (tık tuzağının ne olduğu), kaynak kontrolleri, ayrıca erişilebilirlik için **Sesli okuma**.

İsteğe bağlı: bazı grupların bilişsel yükünü azaltmak için **Sadeleştirilmiş Akış**’ı (önce metin) etkinleştirin.

Çalışma yapraklarında verilen yanıtları gruplarda tartışın. Öğretmen, örüntüleri **olumsuzluk/tık tuzağı yükseltmesiyle**’i nasıl körüklediğiyle ilişkilendirir. **doomscrolling**.

Ayrıntılı Yönergeler

Ana Görev / Üretim (20 dakika)

Öncekiyle aynı gruplarda öğrenciler beyin fırtınası yapar: “*Bir akışı daha sağlıklı ve doomscrolling’e ya da aşırı yüklenmeye yol açma olasılığı daha düşük hâle getiren nedir?*”

Her grup 2-3 ölçüt önerir (ör. daha fazla çeşitlilik, daha az olumsuzluk, tık tuzağını sınırlama, olumlu içerik ekleme)

Ardından bunlar, yeniden tasarıma rehberlik edecek bir Sağlıklı Akış Ölçütleri listesinde gruplanır.

İki kısa başlık gösterin: biri **nötr** biri **olumsuz** ve sorun: “*Hangi başlık daha çok dikkat çekiyor? Algoritmalar neden olumsuz olanı öne çıkarabilir?*”.

Ardından bunu şöyle ilişkilendirin: olumsuzluk yanlılığı ↔ etkileşim ↔ sonu gelmeyen kaydırma.

“**Akış Filtresi Meydan Okuması**”nı kullanarak gruplar, belirlenen Sağlıklı Akış Ölçütlerine göre onu yeniden tasarlar. Her paylaşım için şuna karar vermelidirler: **Tut / Geri Çek / Öne Çıkar / Kaldır**. Yeniden tasarımlarını nasıl sunacaklarını seçebilirler:

- **Daha sağlıklı bir akış** çizin (kâğıt üzerinde, kutular veya hızlı çizimler oluşturarak)
- **Ek yapı için isteğe bağlı Taslak çalışma yaprağını** kullanın.
- İsteğe bağlı olarak: eklenecek **yeni içerik** önerin (ör. hobi ipuçları, yerel etkinlikler, olumlu haberler).

Dolaşın ve daha derin düşünmeyi teşvik edin: “*Bu yeniden tasarım ölçütlerinizi nasıl destekliyor? Aşırı yüklenmeyi nasıl azaltıyor?*”

Her grup kısa bir ifade yazar: “*Yeniden tasarımıımız doomscrolling’i şöyle azaltıyor...*” — Akran Geri Bildirimi bölümünde paylaşılacak üzere. **Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (8 dakika)**

Grupların **yeniden tasarladıkları akışı** sınıfın çevresine asmasını sağlayın (çizim veya Taslak çalışma yaprağı).

Öğrenciler dolaşır ve en az 2 başka grubun yeniden tasarımını inceler.

İncelerken, ✓ ile **Sağlıklı Akış Ölçütlerine** uyan bir şeyi işaretler ve/veya uymuyorsa bir öneri içeren bir yapışkan not bırakır.

Her grup kendi yeniden tasarımına döner ve aldığı geri bildirimi okur.

Şu aracı tanıtın: **tek noktalı dereceli puanlama anahtarı** (sınıfça oluşturulan Sağlıklı Akış Ölçütlerine dayalı) Gruplar, başka bir grupla **bir yapıcı yorum** paylaşmak için bu anahtarı kullanır.

- Anahtarın amacı: Yeniden tasarım, akışı ilgi çekici tutarken doomscrolling’i/aşırı yüklenmeyi azaltır.
 - **Gördüğüm kanıt: ...**
 - **Şöyle olsa daha da iyi olur: ...**

Ayrıntılı Yönergeler	Yansıtma ve Kapanış (4 dakika) Öğrencilerden bireysel olarak bir kısa bir yansıtmayı 10.3'teki yönergeleri kullanarak tamamlamalarını isteyin. Dijital esenliğin; sürekli öz farkındalık ve uyum gerektiren, devam eden bir yolculuk olduğunu vurgulayın. Temel mesajı pekiştirin: “<i>Dijital ortamınızı şekillendirme gücüne sahipsiniz. Ne tükettiğinize ve nasıl tükettiğinize dikkat ederek teknolojiyle daha sağlıklı, daha dengeli bir ilişki geliştirebilirsiniz.</i>” Dersi bitirmeden önce, Mikro Deney Kaydı çalışma yaprağını dağıtın ve öğrencilere şu yönergeyi verin: “<i>Önümüzdeki 48 saat boyunca, stratejilerinizden birini evde test edin. Kendinizi çok fazla kaydırırken fark ettiğiniz her seferinde; tetikleyiciyi, duygunuzu (😊 / 😊 / 😊), stratejinizi kullanıp kullanmadığınızı ve 5 dakika sonra ne olduğunu yazın.</i>” Öğrenciler, test edecekleri stratejiyi kayıtlarının en üstüne yazar. Şunu vurgulayın: “<i>Bu, başarı veya başarısızlıkla ilgili değildir. Sizin için neyin işe yaradığını fark etmekle ilgilidir.</i>” Sınıfa 7.1’de belirlenen hedefleri ve başarı göstergelerini anımsatın ve şöyle deyin: “<i>Bazılarınız başarının, yatmadan önce daha az kontrol etmek olduğunu söyledi. Bazılarınız daha fazla olumlu içerik eklemek dedi. Önümüzdeki 48 saatte, stratejinizin bu başarı göstergelerine nasıl uyduğunu görün.</i>” Cesaretlendirici bir ifadeyle bitirin: “<i>Algoritmalar dikkatimizi çekmek için tasarlanmıştır ama kontrolü ele alabilirsiniz. Bu hafta stratejinizi deneyin; bir sonraki derste neyin işe yaradığı üzerine düşüneceğiz.</i>”
DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	Öğrenciler, DigRight Uygulamasındaki “Doomscrolling” veya “Sosyal Medya” binalarıyla bağlantı kurabilir. Uygulama; NPC’lerin algoritmik akışlarla ya da kompulsif kontrolle mücadele ettiği senaryolar sunabilir ve öğrencileri, sınıfta tartışılan dijital esenlik stratejilerini pekiştiren seçimler yapmaya yönlendirir (ör. bildirimleri yönetme veya içerik düzenleme hakkında sorular).
Kapsayıcılık/Uyarılama İpuçları	• Odak seçimi: Doomscrolling örneklerini duygusal olarak ağır bulan öğrenciler bunun yerine <i>bilgi aşırı yüklenmesi</i> üzerine çalışabilir. • Esnek çıktılar: Gruplar yeniden tasarımları bir çizim, bir tablo (Tut/Geri Çek/Öne Çıkar/Kaldır) ya da isteğe bağlı Taslak çalışma yaprağı olarak sunabilir. • Sadeleştirilmiş akış: Bilişsel yükün azaltılmasına ihtiyaç duyan öğrenciler için daha az paylaşım (3–4) sağlayın. • Görsel destekler: Erişilebilir sınıflandırma ve yansıtma için simgeler (📱 🎮 😊) ve emoji (😊 / 😊 / 😊) kullanın. • Cümle başlatıcıları: Geri bildirim ve yansıtma için yapılandırılmış yönergeler sunun. • Yardımcı araçlar: Yüksek karışıklık, disleksi dostu yazı tiplerinin, sesli okumanın veya dijital eşleştirmenin kullanımına izin verin. • Esnek yansıtma: Çıkış kartları, tam cümleler yerine simgeler veya kısa notlarla yanıtlanabilir.

	• Akran desteği: Mikro deney değerlendirmeleri için öğrencileri stratejik biçimde eşleştirin (güçlü bir yansıtıcıyı, daha fazla desteğe ihtiyaç duyan biriyle).
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	Biçimlendirici Değerlendirme Gözlem: Öğrencilerin tartışmalara ve etkinliklere katılımını gözlemleyin; sınıflandırma, Sağlıklı Akış Ölçütlerine katkılar ve yeniden tasarım gerekçeleri yoluyla eleştirel düşüncelerini not edin. Akran Değerlendirmesi Strateji Paylaşımı ve Geri Bildirim: Paylaşım etkinliği (7.4) sırasında akran geri bildiriminin niteliğini değerlendirin; öğrencilerin yapıcı eleştiri ve öneriler sunma becerisini ölçün; bu, etkili stratejileri anladıklarını gösterir. Öz değerlendirme Çıkış Kartı ve Mikro Deney Kaydı: Üstbilişsel farkındalıklarını, kişisel içgörülerini ve dijital esenliğe bağlılıklarını değerlendirmek için öğrenci yanıtlarını gözden geçirin. Takip (Bir Sonraki Ders): Mikro Deney Değerlendirmesi: Bir sonraki derste öğrenciler, 48 saatlik strateji denemeleri hakkında 5 dakikalık bir ikili tartışmaya katılır. Sonuçlar üzerine düşünme (<i>neyin işe yaradığı, neyin yaramadığı</i>) ve sonraki adımları belirleme becerilerini değerlendirin; bu, öz düzenlemeli öğrenmede ve dijital esenlik stratejilerinin uygulamaya geçirilmesinde gelişimi gösterir.

Gözlem Araçları (kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları)

Öğretmen İçin Gözlem Kontrol Listesi

Amaç:

Öğretmenin; sınıf tartışmaları ve bireysel/ikili çalışma sırasında öğrenci katılımını ve üst düzey düşünmeyi izlemesine yardımcı olmak.

Bu kontrol listesini sınıfta dolaşırken veya sunumlar ve akran paylaşımı sırasında gayriresmî olarak kullanın. Sütunlara basit bir ✓ veya ✗ işareti, geri bildirim veya müdahaleye rehberlik etmek için yeterlidir.

Öğrenci Adı	Sınıf Hedeflerine Katkıda Bulunur (7.1)	Akışı ve Duygusal Tepkileri Çözümler (7.2)	Sağlıklı Akış Ölçütleri Önerir (7.3)	Yeniden Tasarım Görevine Katılır (7.3)	Gerekçe Sunar (7.3)	Yapıcı Akran Geri Bildirimi Verir (7.4)	Çıkış Kartını Tamamlar ve Strateji Belirler (7.5)

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

Öğrenme İlerlemesi Kılavuzu

Yönergeler: Bu puanlama kılavuzunu, öğrenciler dersi tamamladıktan sonra (Çıkış Kartı + strateji seçimi) kullanın. Genel anlayışı, yansıtmayı ve stratejilerin uygulanabilirliğini kontrol etmek için hızlı, biçimlendirici bir araçtır. Her ölçütü, sınıf etkinliklerinden ve çıkış kartlarından elde edilen kanıtlara göre işaretleyin.

Puanlar, hangi öğrencilerin kendine güvendiğini ve hangilerinin bir sonraki derste mikro deney değerlendirmesinde ek desteğe ihtiyaç duyabileceğini belirlemenize yardımcı olur.

Ölçüt	İyi (3 puan)	Gelişmekte (2 puan)	Destek Gerekli (1 puan)
Kavramları Anlama	Platform oyunlarını (ör. olumsuzluk yanlılığı, tık tuzağı) açıkça açıklar ve doomscrolling/aşırı yüklenmeyle ilişkilendirir.	Platform oyunlarından söz eder ama açıklaması kısmi veya belirsizdir.	Platformların kullanıcıları kaydırmaya nasıl devam ettirdiğine dair az veya hiç anlayış göstermez.
Kişisel Yansımaların İlgililiği	Kendi tetikleyicilerini belirler ve bunları duygusal tepkilerle ilişkilendirir (😊 / 😐 / 😞).	Bazı tetikleyicileri belirler ama duygularla bağlantısı belirsizdir.	Açık tetikleyici belirlenmemiş veya yansıtma çok geneldir.
Strateji Niteliği	Aşırı yüklenmeyi/doomscrolling 'i azaltmak için 2+ belirli, gerçekçi ve kişisel strateji önerir.	Kısmen uygulanabilir veya genel olan 1–2 strateji önerir.	Stratejiler gerçekçi değil, belirsiz, kopyalanmış veya eksik.
Stratejilerin Uygulanabilirliği ve Etkisi	Stratejiler uygulanabilir, Sağlıklı Akış Ölçütleriyle açıkça bağlantılı ve esenliği iyileştirme olasılığı yüksek.	Stratejiler kısmen uygulanabilir veya ölçütlerle yalnızca gevşek bağlantılı.	Stratejiler uygulanabilir değil veya esenlik hedefleriyle ilgisiz.

Puanlama Kılavuzu:

- **10–12 puan (Mükemmel):** Güçlü anlayış, düşünceli yansıtma, gerçekçi ve etkili stratejiler.
- **7–9 puan (İyi):** Sağlam anlayış, bir miktar yansıtma, uygulanabilir ama iyileştirme gerektiren stratejiler.
- **4–6 puan (Kısmi):** Sınırlı anlayış, belirsiz yansıtma, yeterince geliştirilmemiş stratejiler.
- **0–3 puan (Destek Gerekli):** Karışık anlayış, eksik yansıtma, gerçekçi olmayan veya bulunmayan stratejiler.

Öğrenciler İçin Yansıtma Soruları

Çıkış Kartı Şablonu (3-2-1 + Emoji Öz Kontrol)

Yönergeler: Bugün keşfettikleriniz üzerine düşünceli biçimde yansıtmak için birkaç dakika ayırın. Dürüst olun; bu yalnızca sizin için (ve paylaşmakta rahat hissederseniz öğretmeniniz için). Bunu, dijital seçimlerinizin gerçekten sahibi olmanın ilk adımı olarak düşünün

Ad: _____

Tarih: _____

Bugün kaydırma ve akışlar hakkında öğrendiğim 3 şey:

Dikkat etmem gereken 2 kişisel tetikleyici:

Bu hafta deneyeceğim 1 strateji:

Emoji Öz Kontrol:

- Şu anda kaydırmak bana genellikle şöyle hissettiriyor: 😊 / 😐 / 😞
- Stratejimi kullandıktan sonra daha çok şöyle hissetmek istiyorum: 😊 / 😐 / 😞

Akran/Öz Değerlendirme Şablonları

Tek Noktalı Dereceli Puanlama Anahtarı (Akran Geri Bildirimi Şablonu)

Amaç: Her grup, galeri turu sırasında başka bir grubun yeniden tasarımını inceler. Sınıfın Sağlıklı Akış Ölçütlerine bağlı olarak bir güçlü yön (*Gördüğüm kanıt...*) ve bir öneri (*Şöyle olsa daha da iyi olur...*) yazar.

Ölçüt	Geri Bildirim
Gördüğüm kanıt...	
Şöyle olsa daha da iyi olur...	

Mikro Deney Kaydı (48 saatlik Strateji Denemesi)

Ad: _____

Test ettiğim strateji: _____

Tarih ve Saat	Tetikleyici (Beni kaydırmaya iten neydi?)	Duygu (😊 / 😐 / 😞)	Stratejimi kullandım mı? (✓ / /)	5 dk sonra ne oldu?
Örnek: Pzt 19:30	Sıkıldım, yapacak bir şey yoktu	😊	✓	Dışarı çıktım, daha sakin hissettim

Bir Sonraki Ders: İkili Değerlendirme

- En iyi işe yarayan neydi?
- İşe yaramayan neydi?
- Bir sonraki sefer neyi farklı deneyeceğim?

Öğretmen Notları

- Dersi **öğrenci merkezli** tutun: hedefleri ve ölçütleri öğrencilerle birlikte tanımlayın.
- Akış çözümlemesinin hem **bilişsel** hem **duygusal** yönlerini öne çıkarın.

- Dersi bir **güçlendirme** olarak çerçeveleyin — öğrencileri kısıtlamak değil, kendi kaydırmalarını yönetmelerine yardımcı olmak.
- Notlar yerine **biçimlendirici geri bildirimi** vurgulayın; gerekirse hızlı öğretmen başvurusu için isteğe bağlı **Öğrenme İlerlemesi Kılavuzunu** kullanın.
- Duygusal esenliği koruyun: doomscrolling ağır gelirse öğrencilerin odağı bilgi aşırı yüklenmesine kaydırmasına izin verin.
- Öz düzenlemeli öğrenme döngüsünü kapatmak için **bir sonraki derse** 5 dakikalık bir mikro deney değerlendirmesiyle başlayın.
- Bir **gelişim (büyüme) zihniyetini** pekiştirin: “neyin işe yaramadığını” fark etmek, işe yarayanı bulmak kadar değerlidir.

EK I – Dijital Akış Taslağı (İsteğe Bağlı Çalışma Yapağı)

Dijital Akış Taslağı

Öğrenciler İçin Yönergeler:

Bu çalışma yapağı isteğe bağlıdır. Akışınızı yeniden tasarlamaya yardımcı olacak daha fazla yapı istiyorsanız kullanın. Daha sağlıklı, daha dengeli bir akış oluşturmak için algoritmaların nasıl çalışması gerektiğine grupça karar verin.

1. Sağlıklı Akış Ölçütleri

Yeniden tasarımınıza rehberlik edecek 3–5 kural yazın. *Örnekler:* daha az olumsuzluk, daha fazla çeşitlilik, olumlu/yerel içerik ekleme, hobiler ile haberleri dengeleme.

Ölçüt 1: _____

Ölçüt 2: _____

Ölçüt 3: _____

Ölçüt 4: _____

Ölçüt 5: _____

2. Algoritma Kuralları

Algoritma olduğunuzu hayal edin. Daha sağlıklı bir akış oluşturmak için hangi kuralları izlemeli? Neyin öne çıkarılacağını, neyin sınırlandırılacağını ve içeriğin nasıl harmanlanacağını düşünün:

Kural 1: _____

Kural 2: _____

Kural 3: _____

3. İçerik Öncelikleri

Hangi tür içeriklerin daha sık, hangilerinin daha az görünmesi gerektiğine karar verin. Her tür için Tut / Geri Çek / Öne Çıkar / Kaldır olarak işaretleyin.

İçerik Türü	Eylem (Tut/Geri Çek/Öne Çıkar/Kaldır)	Neden
Haber 📰		
Eğlence 🎮		
Olumsuz 😞		

Tık tuzağı 🚫

Yerel/Topluluk 🌍

Olumlu/Esenlik ✨

4. Yeni Özellikler veya İçerik Fikirleri

Akışı daha sağlıklı hâle getirecek 2–3 yeni fikir önerin (ör. esenlik ipuçları, hobi fikirleri, daha fazla yerel hikâye, mola hatırlatıcıları).

Fikir 1: _____

Fikir 2: _____

Fikir 3: _____

5. Tek Cümlelik Gerekçe

Yeniden tasarımınızın doomsScrolling'i veya bilgi aşırı yüklenmesini nasıl azalttığını açıklayan bir cümle yazın.

Yeniden tasarımıımız doomsScrolling'i şöyle azaltıyor:

Ders Planı 3

Başlık

Dijital Vatandaşlık: Medya Okuryazarlığı ve Sınırlı Çevrimiçi Bakış Açısı

Yaş Grubu

16 - 18 yaş

Süre

50 dakika

Öğrenme Amacı

Öğrenciler; bilgi aşırı yüklenmesinin ve doomscrolling'in toplumsal ve siyasi sonuçlarını çözümleyecek. Bu davranışların kamuoyunu ve yurttaş katılımını nasıl etkileyebileceğini değerlendirecek. Ders, öğrencileri çevrimiçi bilginin daha sorumlu tüketicileri olmak için ileri düzey medya okuryazarlığı becerileri geliştirmeye yönlendirecek.

Öğrenme Kazanımları

Öğrenciler şunları yapabilecek:

- Farklı çevrimiçi kaynakların bilgiyi nasıl sınırlı veya tek taraflı biçimde sunabileceğini belirlemek.
- Çeşitli çevrimiçi haber ve sosyal medya kaynaklarının güvenilirliğini ve olası yanlılığını değerlendirmek.
- Bilgi tüketimlerini bilinçli olarak çeşitlendirmek ve farklı bakış açıları aramak için stratejiler geliştirmek.

Gerekli Araçlar/Materyaller

- Beyaz tahta veya projeksiyon
- Markörler veya kalem
- Örnek Olay Belgesi: "[Çevrimiçi Haberleri Çözümlemek - 'Şehir Merkezi Park Yenileme'](#)" (paylaşılan bir ekran veya bireysel cihazlar aracılığıyla erişilebilir)
- Araştırma için internet erişimli bilgisayarlar
- "[Dengeli Bir Haber Akışı Oluşturmak](#)" çalışma yaprağı (Ek I)

Ayrıntılı Yönergeler

Ortamı Hazırlama (7 dakika)

Derse hızlı bir el kaldırma anketiyle başlayın:

"Son büyük haberi ilk nerede duydunuz — TikTok, Instagram, YouTube, bir haber sitesi, TV veya arkadaşlardan/aileden mi?"

Amaç, çoğu bilginin sosyal medya akışlarında nasıl başladığını öne çıkarmaktır. Tahtaya 1-2 hızlı çıkarım not edin: "[Çoğumuz sosyal medyada başlıyoruz; dolayısıyla 'akış' ilk gördüklerimizi şekillendiriyor.](#)"

Ardından tahtaya 3 temel kural yazın (hızlı bir baş parmak onayı isteyin):

1. Kazanmak için değil, anlamak için dinleyin.
2. Kişisel saldırılar değil, kanıt kullanın.

	3. Saygıyla karşı çıkın; kimliğe dayalı varsayımlardan kaçının. Dersin hedefine geçin. Her öğrenciye bir yapışkan not verin ve şöyle deyin: “Bugün bilgi alışkanlıklarınızla ilgili öğrenmek veya değiştirmek istediğiniz bir şey yazın.” Tahtaya bazı örnekler not edin: “yanlılığı daha hızlı fark etmek”, “güvenilirliği kontrol etmek”, “birden fazla tarafı görmek”, “kaynaklarımı genişletmek.” Öğrencileri yapışkan notlarını tahtaya asmaya davet edin ve ardından bunları 2-3 sınıf hedefi altında kümeleyin (ör. Güvenilirliği değerlendirmek, Bakış açılarını genişletmek, ‘otomatik kaydırmaya’ bağımlılığı azaltmak). Sınıfça, bu hafta için her hedefe basit bir gösterge seçin ve 7.5 ile takipte başvurmak üzere görünür tutun; örneğin: • Bakış açılarını genişletmek → Akışıma farklı bir bakış açısına sahip 1 yeni güvenilir kaynak ekle. • Güvenilirliği değerlendirmek → 2 öge üzerinde 3 soruluk bir kontrol uygula (Kim/Nasıl/Neden?). • Otomatik kaydırmaya bağımlılığı azaltmak → Paylaşmadan önce en az 1 doğrudan kaynağı aç. Şöyle deyin: “Şimdi, bir yanlılık/güvenilirlik mini kontrol listesi kullanarak kısa bir örnek olayı çözümleyeceksiniz. Neyi arayacağınıza rehberlik etmesi için sınıf hedeflerimizi kullanın.”
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Sorgulama (10 dakika) Öğrencileri 4 kişilik gruplara ayırın. Şuna erişim sağlayın: Örnek Olay: Çevrimiçi Haberleri Çözümlmek, (tüm sınıfa yansıtarak ya da öğrencilerin bireysel cihazlarında erişmesini sağlayarak). Kısaca açıklayın: “Bu aracın içindeki yönlendirici soruları kullanarak paylaşımları/haber öğelerini inceleyeceksiniz.” 7.1’deki sınıf hedefini anımsatın: <i>güvenilirliği değerlendirmek, bakış açılarını genişletmek, otomatik kaydırmaya bağımlılığı azaltmak.</i> Öğrencileri örnek paylaşımları çözümlmeye yönlendirin. Her gruptan fazladan bir sorgulama sorusu oluşturmasını isteyin (ör. “Ne eksik?” veya “Buna inanırsam kim kazanır?”). Gruplardan çalışma yaprağına şunları not etmelerini isteyin: • Yanlılık göstergeleri → duygusal/yüklü sözcükler, tek taraflı ifadeler, abartı. • Güvenilirlik etkenleri → yazar/kaynak belirtilmiş mi? herhangi bir kanıt var mı? çapraz kontrol yapabilir misiniz? • Bakış açısı boşlukları → hangi sesler eksik? (ör. yalnızca bir siyasi taraf, uzman görüşü yok, yurttaş görüşü yok). Ardından her grup, bulduğu bir yanlılık göstergesini ve gündeme getirdiği bir güvenilirlik sorusunu paylaşsın. Tahtaya 2–3 örnek kaydedin.

Ayrıntılı Yönergeler

Ana Görev / Üretim (15 dakika)

Şöyle diyerek başlayın: “Çevrimiçi ortamda gördüğünüz son 10 paylaşımı veya başlığı düşünün. Nereden geldiler? Hangi tür bakış açıları baskındı?”

Gruplara veya bireylere bir kâğıda şunları listelemelerini söyleyin:

- En sık kullanılan başlıca 3–4 kaynak (ör. TikTok, bir haber sitesi, bir içerik üretici).
- Kaynakların benzer olup olmadığını fark edin (aynı siyasi taraf, aynı ülke, aynı üslup).

Şimdi, şu yönergeleri içeren “**Dengeli Bir Haber Akışı Oluşturmak**” çalışma yaprağını (Ek I) dağıtın:

- *Tut*: Hangi kaynaklara güveniyorum ve tutmak istiyorum?
- *Ekle*: Hangi yeni kaynaklar bakış açımı genişletebilir? (ör. uluslararası, doğruluk denetleyicileri, farklı bakış açıları).
- *Sınırla*: Hangi kaynaklar azaltmak istediğim aşırı yüklenme, olumsuzluk veya yanlışlık ekliyor?

Şablonda şunu yönergele: “Bu hafta yeni akışınızla nasıl etkileşim kuracağınıza dair somut bir hedef ve karşılaştığınızı düşündüğünüz bir zorluk yazın.”

- Örnek hedef: “Bu hafta BBC World’e bir kez göz at”, veya “1 doğruluk denetimi hesabını takip et.”
- Örnek zorluk: “Sadece TikTok kaydırmak daha kolay”, veya “Arkadaşlar yanlış bağlantılar paylaşıyor.”

Zaman kısıtlıysa bu adımı bir **ödev uzantısı** olarak verin.

Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (7 dakika)

Öğrencilerin ikili oluşturmasını ve “**iki şeyi**” planlarından **Dengeli Bir Haber Akışı Oluşturmak** paylaşmasını sağlayın:

1. Bakış açılarını genişletmek için ekledikleri bir yeni kaynak.
2. Yeniden tasarladıkları akışla etkileşim kurmaya çalışırken öngördükleri bir zorluk.

Eş, tek noktalı dereceli puanlama anahtarı çerçevesini kullanarak bir yapıcı geri bildirimle yanıt verir:

- “Gördüğüm kanıt...” (güçlü yön)
- “Şöyle olsa daha da iyi olur...” (öneri)

	Kapanışta, öğretmen 2–3 gönüllüyü tartışmalarından öne çıkan noktaları paylaşmaya davet eder (“Eşinizin planından hangi fikri başkalarının da duyması gerektiğini düşünüyorsunuz?”).
Ayrıntılı Yönergeler	Yansıtma ve Kapanış (7 dakika) Öğrencilerin öğrenmeyi pekiştirmek ve takibe hazırlanmak için kısa bir yansıtma yapmasını sağlayın. Çıkış Kartını (3–2–1 + Emoji Öz Kontrol) dağıtın. Öğrenciler bireysel olarak yanıtlar: • 3 bugün öğrendikleri çevrimiçi haber/yanlılık içgörüsü • 2 bakış açılarını genişletmek veya akışlarını iyileştirmek için atacakları kişisel eylem • 1 hâlâ akıllarında olan soru Emoji kontrol: Şu anda çevrimiçi akışım bana şöyle hissettiriyor: 😊 / 😐 / 😞 Stratejimi denedikten sonra daha çok şöyle hissetmek istiyorum: . 😊 / 😐 / 😞 Genişletmek için öğrencilerden <i>Dengeli Haber Akışı</i> şablonlarını gözden geçirmelerini ve önümüzdeki 48 saat için bir hedef yazmalarını isteyin (ör. “1 yeni güvenilir kaynak takip et ve 2 paylaşım oku”). Ayrıca olası bir zorluğu da not ederler. 7.1’deki sınıf hedefleriyle yeniden ilişkilendirerek kapatın: “Birlikte belirlediğimiz başarı göstergelerine bakın. Önümüzdeki iki gün boyunca planınızı test edin. Bir sonraki derse hızlı bir değerlendirmeye başlayacağız: Neyin işe yaradığı, neyin yaramadığı ve sıradaki adım.”
DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	Öğrenciler, öğrenmeyi pekiştirmek için DigRight Uygulamasını evde kullanmaya teşvik edilir. Birden fazla binada gezinebilir ve geri bildirim almak

	ve dijital esenlikleri üzerine düşünmek için senaryolara farklı yanıtlar deneyebilir.
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	● Esnek başlangıç noktaları: Haber veya siyasi örnekleri duygusal olarak ağır bulan öğrenciler, aynı yanlılık/güvenilirlik çözümlemesini uygularken daha az kutuplaştırıcı konular (ör. bilim, çevre, yerel haberler) seçebilir. ● Sadeleştirilmiş materyaller: Okuma yükünün azaltılmasına ihtiyaç duyan öğrenciler için “Çevrimiçi Haberleri Çözümlmek” aracının daha kısa paylaşımlar veya daha az öge içeren bir sürümünü sağlayın. ● Cümle başlatıcıları: Eleştirel akıl yürütmeyi desteklemek için yapılandırılmış yönergeler sunun: ○ “Bu paylaşım yanlı olabilir çünkü...” ○ “Buradaki eksik bakış açısı...” ○ “Bu kaynak güvenilir hissettiriyor çünkü...” ● Yardımcı araçlar: Sesli okumanın, yüksek karışıklı ekranların, disleksi dostu yazı tiplerinin ve iş birlikli okuma için grup eşleştirmesinin kullanımına izin verin. ● Esnek çıktı biçimleri: Öğrenciler Dengeli Akış yeniden tasarımlarını kısa yazılı bir plan, infografik veya zihin haritası olarak sunabilir. ● Duygusal güvenlik: Kutuplaştırıcı içeriği çözümlemenin rahatsızlığa yol açabileceğini kabul edin. Amacın yargı veya münazara değil, farkındalık olduğunu vurgulayın. ● Yansıtma seçenekleri: Yazmak bir engelse öğrencilerin uzun metin yerine ses kaydı veya madde işaretli yanıtlar vermesine izin verin. ● Akran eşleştirmesi: Herkesin tartışmaya anlamlı katkıda bulunması için 7.4 ve 7.5’te kendine güvenen konuşmacıları yansıtıcı düşünenlerle eşleştirin

Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma

Grup Tartışmalarının Gözlemlenmesi (7.2): Öğrenci katılımını not etmek için 7.2 ve 7.3 sırasında gözlem kontrol listesini kullanın. Yalnızca tamamlanmış çıktıları değil, akıl yürütme ve sorgulama kanıtlarını da arayın; örneğin:

- Yanlılık göstergelerini belirler ve neden önemli olduklarını açıklar.
- Güvenilirliği; kaynağa, kanıta veya amaca atıfla değerlendirir.
- Bakış açısı boşluklarını fark eder ve kimin/neyin eksik olduğu üzerine düşünür.
- Bilginin nasıl strese, kutuplaşmaya veya manipülasyona yol açabileceğini ifade eder.

Akran Geri Bildiriminin Gözlemlenmesi (7.4): Öğrencilerin planlarını nasıl sunduğunu ve geri bildirim verdiğini gözlemleyin; stratejilerini açıkça açıklama ve akranlarının fikirlerini düşünceli biçimde değerlendirme becerilerini ölçün.

Öz Değerlendirme (7.5): Yönergeler hem bilişsel öğrenmeyi (*Hangi yanlılık/güvenilirlik içgörülerini kazandım?*) hem de psikolojik yansıtmayı (*Akışım bana nasıl hissettiriyor? Stratejiler stresi veya manipülasyonu nasıl azaltabilir?*) ele alır.

Takip (Bir Sonraki Ders): İkili olarak öğrenciler 48 saatlik strateji denemelerini değerlendirir: “Ne işe yaradı? Ne yaramadı? Sıradaki adımım ne?” Öğrencilerin stratejileri izleme, uyarılama ve sürdürme becerisini değerlendirin; bu, dijital esenlikte gelişimin temel bir göstergesidir.

Gözlem Araçları (kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları)

Öğretmen İçin Gözlem Kontrol Listesi

Amaç: Öğretmenin; sınıf tartışmaları ve bireysel/ikili çalışma sırasında öğrenci katılımını ve üst düzey düşünmeyi izlemesine yardımcı olmak. Yalnızca katılıma değil, akıl yürütme ve yansıtma kanıtlarına da odaklanın

Bu kontrol listesini sınıfta dolaşırken veya sunumlar ve akran paylaşımı sırasında gayriresmî olarak kullanın. Sütunlara basit bir ✓ or ✗ işareti, geri bildirim veya müdahaleye rehberlik etmek için yeterlidir.

Öğrenci Adı	Yanlılık Göstergelerini Belirler	Kaynak Güvenilirliğini Değerlendirir (Kim/Nasıl/Neden)	Bakış Açısı Boşluklarını Fark Eder	Olası Etkiyi Açıklar (stres, kutuplaşma, manipülasyon)	Dengeli Akış Planına Katkıda Bulunur
-------------	----------------------------------	--	------------------------------------	--	--------------------------------------

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

Öğrenme İlerlemesi Kılavuzu

Yönergeler: Bu puanlama kılavuzunu, öğrenciler dersi tamamladıktan sonra (Çıkış Kartı + strateji seçimi) kullanın. Genel anlayışı, yansıtmayı ve stratejilerin uygulanabilirliğini kontrol etmek için hızlı, biçimlendirici bir araçtır. Her ölçütü, sınıf etkinliklerinden ve çıkış kartlarından elde edilen kanıtlara göre işaretleyin. Puanlar, hangi öğrencilerin kendine güvendiğini ve hangilerinin bir sonraki derste 48 saatlik strateji denemesi değerlendirmesinde ek desteğe ihtiyaç duyabileceğini belirlemenize yardımcı olur.

Ölçüt	İyi (3 puan)	Gelişmekte (2 puan)	Destek Gerekli (1 puan)
Eleştirel Anlayış	Yanlılığı, güvenilirliği ve bakış açısı boşluklarını açıkça belirler; manipülasyonun veya aşırı yüklenmenin anlayışı nasıl çarpıtabileceğini açıklar.	Bazı yanlılık/güvenirlilik sorunlarını fark eder ama açıklamalar kısmi veya geneldir.	Yanlılık/güvenirlilik konusunda asgari farkındalık. Az/hiç akıl yürütme gösterilmemiş.

Duygusal ve Psikolojik İçgörü	Akış alışkanlıklarının duyguları (stres, kaygı, kutuplaşma) nasıl etkilediği üzerine derinlemesine düşünür; manipülasyonu veya duygusal tetikleyicileri fark eder.	Bazı duygusal etkileri not eder ama derinlikten veya davranışla bağdan yoksundur.	Duygusal/psikolojik etki üzerine az veya hiç yansıtma yok.
Stratejik Eylem	Aşırı yüklenmeyi azaltan ve bilinçli tüketimi teşvik eden 2+ belirli, gerçekçi strateji önerir.	Kısmen uygulanabilir veya genel olan 1–2 strateji önerir.	Stratejiler belirsiz, gerçekçi değil veya eksik.
Etki Üzerine Yansıtma	Stratejilerin zaman içinde nasıl işlediğine dair farkındalık gösterir; sonuçlara veya geri bildirimine göre eylemleri uyarlar ya da iyileştirir.	Başarı/başarısızlık üzerine düşünür ama açık bir uyarlama olmadan.	Sonuçlar veya değişiklikler üzerine asgari ya da hiç yansıtma yok.

Puanlama Kılavuzu:

- **10–12 puan (Mükemmel):** Güçlü anlayış, düşünceli yansıtma, gerçekçi ve etkili stratejiler; açık uyarlama kanıtı.
- **7–9 puan (İyi):** Sağlam anlayış, bir miktar duygusal yansıtma, çoğunlukla uygulanabilir ama iyileştirme gerektiren stratejiler.
- **4–6 puan (Kısmi):** Sınırlı anlayış; duygusal içgörü veya stratejiler yeterince geliştirilmemiş.
- **0–3 puan (Destek Gerekli):** Asgari anlayış veya yansıtma; gerçekçi olmayan ya da bulunmayan stratejiler.

Öğretmen notu: Gelişim odaklı geri bildirim vermek (ör. Parlayan yön, Geliştirilecek yön, Sonraki Adım) ve bir sonraki derste 48 saatlik strateji denemesi değerlendirmesi sırasında daha fazla desteğe ihtiyaç duyan öğrencileri belirlemek için sonuçları kullanın.

Çıkış Kartı (7.5 Sonu)

Öğrenciler İçin Yansıtma Soruları

Yönergeler: Bugün keşfettikleriniz üzerine düşünceli biçimde yansıtmak için birkaç dakika ayırın. Dürüst olun; bu yalnızca sizin için (ve paylaşmakta rahat hissederseniz öğretmenin için). Bunu, dijital seçimlerinizin gerçekten sahibi olmanın ilk adımı olarak düşünün

	Bugün yanlışlık, güvenilirlik veya manipülasyon hakkında öğrendiğim 3 içgörü:						
	Bakış açılarımı genişletmek veya akışımı iyileştirmek için atacağım 2 eylem:						
	Hâlâ aklımda olan 1 soru:						
	Emoji Öz Kontrol: - Akışım bana şöyle hissettiriyor: 😊 / 😐 / 😞 - Stratejimi denedikten sonra şöyle hissetmek istiyorum: 😊 / 😐 / 😞						
Akran/Öz Değerlendirme Şablonları	Öz Değerlendirme Hızlı Kontrol Yönergeler: Aşağıdaki her ifadeyi okuyun ve bu ders sırasındaki anlayışınıza ve çabanıza göre dürüstçe ✓/X işaretleyin veya kısa bir not düşün. <table border="1"><thead><tr><th>İfade</th><th>Yanıt (✓/X veya kısa not)</th></tr></thead><tbody><tr><td>Bugün en az bir yanlışlık göstergesi belirledim.</td><td></td></tr><tr><td>En az bir kaynağın güvenilirliğini değerlendirdim (Kim/Nasıl/Neden).</td><td></td></tr></tbody></table>	İfade	Yanıt (✓/X veya kısa not)	Bugün en az bir yanlışlık göstergesi belirledim.		En az bir kaynağın güvenilirliğini değerlendirdim (Kim/Nasıl/Neden).	
İfade	Yanıt (✓/X veya kısa not)						
Bugün en az bir yanlışlık göstergesi belirledim.							
En az bir kaynağın güvenilirliğini değerlendirdim (Kim/Nasıl/Neden).							

	Akışıma bir yeni güvenilir kaynak ekledim veya eklemeyi planladım.	
	Akışımın ruh hâlimi veya stresimi nasıl etkilediği üzerine düşündüm.	
	Stratejim, daha az bunalmış veya manipüle edilmiş hissetmeme yardımcı olabilir çünkü...	
Öğretmen Notları	- Bu dersi sansür olarak değil, güçlendirme olarak sunun. Amaç; öğrencilere “iyi” veya “kötü” medya seçimlerini dayatmak değil, eleştirel düşüncelerine ve dijital bilgiyi yönetmelerine yardımcı olmaktır. - Hassas içeriği keşfetmek için güvenli bir ortam oluşturmak üzere 7.1’de açık tartışma kuralları belirleyin (“kazanmak için değil, anlamak için dinleyin”). - Öğrencilere; medya okuryazarlığının yalnızca gerçeklerle ilgili olmadığını, aynı zamanda bilginin bize nasıl ve neden hissettirdiğini fark etmekle de ilgili olduğunu anımsatın. - Görüşlere değil, akıl yürütmeye odaklanın. Tartışmayı şu gibi sorularla yönlendirin: “<i>Bu iddiayı hangi kanıt destekliyor?</i>” veya “<i>Hangi bakış açısı eksik?</i>” 48 saatlik strateji denemesi takibinde, öğrencileri başarı/başarısızlıktan çok örüntüleri fark etmeye yönlendirin. Örnek: “<i>Şimdi, en çok ne zaman doomscrolling yaptığınız veya strese girdiğiniz konusunda ne fark ediyorsunuz?</i>” - Çevrimiçi haberler nedeniyle manipüle edilmiş veya kaygılı hissetmenin yaygın olduğunu normalleştirin; farkındalık, öz yönetime giden ilk adımdır. - Bir sonraki derse 5 dakikalık 48 saatlik strateji denemesi değerlendirmesiyle başlayın. Bu, öz düzenlemeli öğrenme döngüsünü kapatır (planla → uygula → yansıt → uyarla). - Farklı görüşlere saygıyı vurgulayın ve dijital vatandaşlık ilkelerini pekiştirin. Doğrulayın, empati kurun ve eleştirel düşünün.	

EK I – DENGELİ BİR HABER AKIŞI OLUŞTURMAK

Dengeli Bir Haber Akışı Oluşturmak

Yönergeler:

- Gerçekte kullandığınız kaynakları listeleyin.
- Onları hızlıca denetleyin (güvenilirlik, duygusal çekim, bakış açısı).
- Akışınızı yeniden tasarlayın (Tut / Ekle / Sınırla) gerekçeleriyle.
- Küçük bir 48 saatlik eylem planı belirleyin.

1. Adım: Mevcut Kaynaklarım

En sık kullandığınız başlıca **2–3 haber veya bilgi kaynağını** listeleyin (ör. belirli sosyal medya hesapları, haber siteleri, YouTube kanalları, içerik üreticiler).

Kaynak / Hesap / Kanal	Tür (sosyal medya, web sitesi, içerik üretici vb.)	En çok neden kullanıyorum (1 cümle)

2. Adım: Hızlı kaynak denetimi (1–5 arası işaretleyin ve bir not ekleyin)

1= düşük 5 = yüksek

Kaynak	Güvenilirlik (Kim/Nasıl/Neden)	Duygusal Çekim (tık tuzağı? öfke?)	Bakış Açısı Çeşitliliği (birden çok taraf mı?)	Not (dikkat edilecek yanlılık veya tetikleyici)

İpucu: “Duygusal çekim” yüksek (4–5) her zaman kötü değildir, sadece fark edin.

3. Adım: Dengeli Bir Akış Oluşturun

Kategori	Örnekler / Hesaplar	Bunu neden seçtim (bana etkisi)	Dikkat edilecek olası yanlılık veya duygusal tetikleyici
Tut (güvenilir, tutarlı, hâlâ değerli)			
Ekle (bakış açılarını genişletecek yeni kaynaklar)			
Sınırla / Kaldır (aşırı yüklenmeye veya strese yol açan kaynaklar)			

4. Adım: Hızlı Yansıtma

- Şu anda akışım çoğunlukla bana şöyle hissettiriyor: 😊 / 😐 / 😞
- Dikkat edeceğim bir manipülasyon işareti (ör. “öfke yemi”, yanıltıcı küçük resimler):

- 48 saat sonra daha çok şöyle hissetmek istiyorum: 😊 / 😐 / 😞 — çünkü _____

5. Adım: 48 Saatlik Strateji Denemesi

Amaç: Dengeli Haber Akışı yeniden tasarımınızdan bir stratejiyi iki gün boyunca deneyin. Tetikleyicilerinizi, duygularınızı ve neyin değiştiğini fark edin.

Strateji Planım

Test edeceğim strateji: _____

Ne zaman / Nerede uygulayacağım: _____

Şunu fark edersem (tetikleyici): _____

O zaman şunu yapacağım (strateji yanıtı): _____

48 Saatlik Yansıtma Tablom

Tarih ve Saat	Tetikleyici (Beni kaydırmaya iten neydi?)	Duygu (😊 / 😐 / 😞)	Stratejimi kullandım mı? (✓ /)	5 dakika sonra ne oldu?	Kullandıktan sonra nasıl hissettim?
Örnek: Pzt 19:30	TikTok'ta gündemdeki bir haber	😊	✓	Yürüyüşe çıktım	Aradan sonra daha sakin hissettim

Bir Sonraki Ders: İkili Değerlendirme

- En iyi işe yarayan neydi? _____
- İşe yaramayan neydi? _____
- Bu, stresimi veya kutuplaşmamı nasıl etkiledi? _____
- Bir sonraki sefer neyi farklı deneyeceğim? _____

Ders Planı 4

Başlık	Dijital Dayanıklılık Oluşturmak: Çevrimiçi Dünyada Duyguları Yönetmek
Yaş Grubu	15 - 17 yaş
Süre	45 - 50 dakika
Öğrenme Amacı	Öğrenciler; çevrimiçi bilgi ortamlarının duygularını, dikkatlerini ve esenliklerini nasıl etkilediğine dair bir anlayış geliştirecek. Algoritmaların ve tasarım özelliklerinin doomscrolling'i ve bilgi aşırı yüklenmesini nasıl teşvik ettiğini eleştirel biçimde keşfedecek ve dijital dayanıklılıklarını güçlendirmek için duygu düzenleme stratejilerini uygulayacak.
Öğrenme Kazanımları	Öğrenciler şunları yapabilecek: • Bilgi aşırı yüklenmesi ve doomscrolling'le bağlantılı duyguları ve psikolojik etkileri belirlemek. • En az iki kişisel duygusal tetikleyiciyi fark etmek ve uygulama tasarımı özelliklerinin (bildirimler, sonsuz kaydırma, algoritmalar) bu tepkileri nasıl yoğunlaştırabileceğini çözümlmek. • Dijital stresi yönetmek için en az iki duygu düzenleme tekniğini uygulamak ve ifade etmek.
Gerekli Araçlar/Materyaller	• Beyaz tahta veya projeksiyon • Markörler veya kalem • "Dijital Duygular Yoklaması" çalışma yaprağı (Ek I) • Önceden basılmış "Dijital Tetikleyici Kartları", "Dayanıklılık Stratejisi Kartları" ve "Dijital Dayanıklılık Araç Kutum" (Ek II) • Her öğrencinin/ikilinin araç kutusunu oluşturması için büyük kâğıt veya poster tahtası ya da bir dijital tuval aracına (Canva, Padlet, Jamboard) erişim. • Kısa video klip (doomscrolling'i gösteren 30 saniyelik bir montaj https://www.youtube.com/watch?v=thLHZeGYi8g)
Ayrıntılı Yönergeler	Ortamı Hazırlama (7 dakika) Sonu gelmeyen kaydırmayı gösteren kısa bir video veya görsel dizisi göstererek başlayın (ör. https://www.youtube.com/watch?v=thLHZeGYi8g) ve ardından sorun: "Çevrimiçi ortamda çok zaman geçirdiğiniz bir anı düşünün; belki sosyal medyada kaydırıyor, video izliyor ya da haber okuyordunuz. Sonrasında,

	özellikle üzücü bir içerik gördüyseniz veya bunalmış hissettiyseniz ruh hâliniz nasıl değişti?” Kısa bir sessiz yansıtma anı tanıyın, ardından öğrencileri duygularını paylaşmaya davet edin (ör. “Yorgun hissettim”, “Stresli hissettim”, “Biraz keyifsizdim”, “Sinirlendim”). Bu duyguların normal olduğunu ve birçok insanın bunları yaşadığını vurgulayın. Temel zorluğu tanıttin: “<i>İnternet harika olsa da, dikkatli olmazsak kaygı, üzüntü ya da hatta öfke gibi duygulara yol açan bir stres kaynağı da olabilir.</i>” Tahtaya “Dijital Dayanıklılık Oluşturmak” ifadesini yazıp şunu sorarak dersin amacını birlikte tanımlayın: “<i>Çevrimiçi ortamda duygularınız üzerinde daha fazla kontrol sahibi hissetmenizi ne sağladı?</i>” Öğrencilerin önerilerini dinleyin ve 3–4 öğrenci yanıtı toplayarak bunları birlikte oluşturulan hedefler hâlinde özetleyin, örneğin: • Çevrimiçi içeriğin beni duygusal olarak nasıl etkilediğini fark etmek • Sakin veya odaklı kalmak için stratejiler öğrenmek • Kaydırma süremi daha iyi yönetmek Bunları “Bugün İçin Sınıf Hedeflerimiz” olarak yazın veya yansıtın.
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Sorgulama (10 dakika) “Dijital Duygular Yoklaması” çalışma yaprağını dağıtın (veya öğrencilerin defterlerinde üzerine düşünmeleri için soruları yansıtın). Öğrencilere, soruları bireysel olarak düşünmeleri için birkaç sessiz dakika ayırmalarını söyleyin: “<i>Hangi tür çevrimiçi içerik veya sosyal medya etkileşimleri sizi stresli, üzgün, öfkeli veya kaygılı hissettirme eğiliminde?</i>” Ayrıca, şunu düşünmeye teşvik edin: “<i>Ne zaman bilgiden en çok bunalmış hissediyor veya ‘doomscrolling’ yapmaya en çok yöneliyorsunuz?</i>” Öğrencileri 4 kişilik gruplara ayırın. Tetikleyicileri sınıflandırmalarını sağlayın (ör. <i>kıyaslama paylaşımları, kötü haberler, olumsuz yorumlar, sürekli bildirimler, tartışmalar</i>). Her grup 2–3 ortak tetikleyiciyi etiketler ve tahtada paylaşır. Şu konuda tüm sınıf tartışması yürütün: “Bu tetikleyiciler neden sürekli oluyor?”. Şu konuda yansıtmayı yönlendirin: tasarım özelliklerinin bu duyguları nasıl güçlendirdiği. Sorun: • “Daha kötü hissettiğinizde bile kaydırmaya devam etmenizi ne sağlıyor?” • “Hangi uygulama özellikleri sizi geri çekmek için tasarlanmış olabilir?” • “Bildirimler veya öneriler ruh hâlinizi nasıl etkiliyor?” Şu anahtar terimlerle özetleyin: <i>sonsuz kaydırma, bildirimler, ödül döngüleri, algoritmalar</i>, bunları bilgi aşırı yüklenmesi ve doomscrolling’le yeniden ilişkilendirerek.

Ayrıntılı Yönergeler

Ana Görev / Üretim (15 dakika)

Öğrencileri ikili veya küçük gruplara ayırın ve onlara önceden basılmış bir set **“Dijital Tetikleyici Kartları”** ve **“Dayanıklılık Stratejisi Kartları”** verin. Her Tetikleyici Kartı için, o belirli tetikleyiciyi yönetmelerine yardımcı olacağına inandıkları uygun bir Dayanıklılık Stratejisi Kartı seçeceklerdir. Kartları şuna göre eşleştirmelidirler:

Bunları şu aşamalara göre sınıflandırmalıdır:

- **“Kaydırma Öncesi Hazırlık”**: Tetikleyiciyle etkileşime girmeden önce kullanılacak bir strateji (ör. “sıkılıp sadece kaydırmak” bir tetikleyiciyse, sosyal medyayı açmadan önce bir zamanlayıcı kurmak).
- **“Anlık Hamle”**: Tetikleyiciyle karşılaşırken ve bunalmış hissederken kullanılacak bir strateji (ör. “çevrimiçi tartışmalar” bir tetikleyiciyse derin nefes almak).
- **“Kaydırma Sonrası Toparlanma”**: Tetikleyici hâlâ olumsuz duygulara yol açıyorsa, etkileşimi kestikten sonra kullanılacak bir strateji (ör. “kusursuz yaşamlar görmek” üzüntüye yol açıyorsa bir arkadaşla konuşmak).

Belirli stratejilerin belirli tetikleyiciler için neden daha iyi işlediği üzerine tartışmayı teşvik edin.

Ardından her öğrenci, kartlardan kendisini en çok etkileyen **3** tetikleyiciyi seçer. Ayrıca öğrencilerin 7.2’de belirledikleri tetikleyicileri yazmaları için boş kartlar da sağlayın. Öğrenciler, 3 tetikleyicilerinin her biri için eşleşen stratejileri *Dijital Dayanıklılık Araç Kutusu* yaprağına yazar (dijitalse yazarak). Ayrıca şunları eklerler:

- Bir *alışkanlık veya uygulama ayarı düzenlemesi* (ör. anlık bildirimleri kapatma, “Sana Özel” akış süresini sınırlama, çevrimdışı molalar planlama).
- Kısa bir not: *“Bu strateji yardımcı oluyor çünkü...”*

Öğrencilerin her kart eşleşmesini gerekçelendirebildiğinden emin olmak için dolaşın.

Her öğrenci, 48 saatlik kişisel bir deneyin parçası olarak önümüzdeki günlerde test etmek üzere Araç Kutusundan bir strateji seçer.

Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (5 - 10 dakika)

Öğrencilerin yeni ikililer oluşturmasını sağlayın ve her birinin araç kutusundan bir duygusal tetikleyici ve bir strateji paylaşacağını belirtin (ideal olarak önümüzdeki 48 saatte test etmeyi planladıkları). Onları, *bu stratejinin neden işe yarayabileceğini düşündüklerini ve belirli bir alışkanlık ya da tasarım özelliğiyle nasıl bağlantılı olduğunu* kısaca açıklamaya teşvik edin.

Her eşin, akran geri bildirimi vermek için aşağıdaki çerçeveyi kullanarak yanıt vereceğini onlara açıklayın:

- *“Gördüğüm kanıt...”* (mantıklı gelen veya etkili hissettiren),
- *“Şöyle olsa daha da iyi olur...”* (küçük bir öneri veya alternatif fikir),

	• “Ben de şunu deneyebilirim...” (isteğe bağlı — bağlantı veya ortak içgörü). Kısa, nazik ve belirli yorumları teşvik edin (yargılama veya kişisel görüş yok).
Ayrıntılı Yönergeler	Yansıtma ve Kapanış (5 - 10 dakika) Her öğrenciye Yansıtma Soruları bölümündeki bir “3-2-1” çıkış kartı dağıtın. Öğrenciler ders üzerine bireysel olarak düşünmeli ve şu yönergeleri yanıtlamalıdır: “Çevrimiçiye duyularımı veya tetikleyicilerimi yönetme hakkında öğrendiğim 3 şey”, “Bunları yönetmek için en yararlı bulduğum 2 strateji” ve “Dijital dayanıklılığımı güçlendirmek için önümüzdeki 48 saatte atacağım 1 eylem” ve emoji kontrolü. Rahat hisseden öğrencileri bir içgörüyü veya “sonraki adımı” sesli paylaşmaya davet edin. Amacın mükemmellik değil, <i>farkındalık</i> ve <i>gelişim</i> olduğunu pekiştirin. Bir değerlendirme biçimi olarak ve gelecekteki derslere yön vermek için çıkış kartlarını toplayın. Şununla bitirin: “Önümüzdeki 48 saat boyunca, seçtiğiniz stratejiyi deneyeceksiniz. Bir sonraki dersimize; neyin işe yaradığı, neyin yaramadığı ve bunun duygularınızı ya da odağınızı nasıl etkilediği üzerine düşünerek başlayacağız.”
DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	Öğrenciler, öğrenmeyi pekiştirmek için DigRight Uygulamasını evde kullanmaya teşvik edilir. Ruh hâli dalgalanmaları içeren senaryolar, öğrencilerin dijital alışkanlıkları ile duygusal durumları arasındaki bağlantıyı gözlemlemesine yardımcı olabilir. Uygulamadaki belirli senaryolar; dijital stres yaşayan NPC’ler sunarak öğrencileri “Dijital Dayanıklılık Planları”ndan duygu düzenleme seçimlerini uygulamaya yönlendirebilir
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	• Öğrencilerin duygularını ve stratejilerini ifade etmesi için yazma, çizim, emoji temelli çizelgeler veya dijital araçlar aracılığıyla birden çok yol tanıyın. • Görsel öğrenenleri veya sınırlı duygu sözcük dağarcığına sahip öğrencileri desteklemek için Dijital Duygular Yoklamasını emojilerle kullanın. • Öğrencilere kişisel örnekleri atlama veya anonimleştirme seçeneği verin. Bunalmış hisseden herkes için sessiz bir yansıtma alanı sunun. • Duygusal ifadenin kültürlere göre değiştiğini kabul edin; bazı öğrenciler özel yansıtmayı, bazıları açık tartışmayı tercih edebilir. Her ikisini de normalleştirin. • Cümle başlatıcıları sağlayın (ör. “Çevrimiçi ortamda ____ gördüğümde, ____ hissediyorum çünkü...”). Ek desteğe ihtiyaç duyan öğrenciler için sadeleştirilmiş kart setleri veya önceden seçilmiş örnekler sunun.

	Erişilebilirlik için konuşmayı metne dönüştürme, sesli okuma işlevlerine veya iş birlikli çevrimiçi panolara (Padlet, Mentimeter) izin verin.
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	Biçimlendirici değerlendirme ders boyunca yürütülecektir. Buna, grup tartışmaları ve beyin fırtınası sırasında katılımın gözlemlenmesi dâhildir. Öğretmen, öğrencilerin şunları yapıp yapmadığını not eder: - Duyguları ve tetikleyicileri doğru biçimde belirler. - Duyguları yoğunlaştıran tasarım özelliklerini fark eder. - Stratejileri tetikleyicilerle uygun biçimde ilişkilendirir. - Tartışmada empati ve duygu sözcük dağarcığı gösterir. Akran değerlendirmesi 7.4 sırasında yürütülecektir; öğrenciler, birbirlerinin araç kutuları hakkında destekleyici, belirli yorumlar vermek için üç bölümlü çerçeveyi kullanır. Öz değerlendirme “3-2-1” çıkış kartları aracılığıyla yürütülecektir; bu, öğrencilerin temel kavramları ve bunların uygulanmasını anlayıp anlamadığına dair son bir kontrol sağlar; ayrıca içgörülerini belgelemek ve 48 saatlik bir strateji denemesi planlamak için <i>Dijital Dayanıklılık Araç Kutusunun</i> yansıtma bölümü kullanılır.

Gözlem Araçları (kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları)

Dijital Esenlik Strateji Planı Dereceli Puanlama Anahtarı

Amaç: Her öğrencinin bireysel Dijital Dayanıklılığının (dersin ana görevi) niteliğini ve düşünülmüşlüğünü değerlendirmek.

Ölçüt	Mükemmel (3 puan)	İyi (2 puan)	Gelişmekte (1 puan)
Aşamalı Stratejilerin Seçimi	Tetikleyicilerin ruh hâlini nasıl etkilediğini ve stratejilerin duyguları düzenlemeye nasıl yardımcı olduğunu açıkça açıklar.		
Strateji Seçimlerinin	Duyguları, onları yoğunlaştıran belirli dijital		

Gerekçelendirilmesi	özellikler veya alışkanlıklarla ilişkilendirir.		
Araç Kutusunun Eyleme Dönüklüğü ve Uygulanabilirliği	Stratejilerin nasıl işlediğini değerlendirir ve gelecekteki kullanım için uyarlama planlar.		
Üstbilişsel Yansıtma	Stratejilerin nasıl işlediğini değerlendirir ve gelecekteki kullanım için uyarlama planlar.		

Puanlama Kılavuzu:

- **10–12 puan (Mükemmel):** Derin duygusal ve eleştirel anlayış; gerçekçi stratejiler; açık yansıtma ve gelişim kanıtı.
- **7–9 puan (İyi):** Sağlam anlayış; uygulanabilir stratejiler ama yansıtma derinleşebilir.
- **4–6 puan (Kısmi):** Sınırlı içgörü veya belirsiz stratejiler; asgari yansıtma.
- **0–3 puan (Destek Gerekli):** Eksik anlayış; bulunmayan veya uygun olmayan stratejiler.

Öğrenciler için Yansıtma Soruları

Çıkış Kartı (7.5 Sonu)

Yönergeler: Bugün keşfettikleriniz üzerine düşünceli biçimde yansıtmak için birkaç dakika ayırın. Dürüst olun; bu yalnızca sizin için (ve paylaşmakta rahat hissederseniz öğretmeniniz için). Bunu, dijital seçimlerinizin gerçekten sahibi olmanın ilk adımı olarak düşünün

Çevrimiçi ortamda duygularım veya tetikleyicilerim hakkında öğrendiğim 3 şey:

En yararlı bulduğum 2 strateji:

Akran/Öz Değerlendirme Şablonları	Önümüzdeki 48 saatte atacağım 1 eylem: Emoji Öz Kontrol: - Çevrimiçi alışkanlıklarım hakkında şimdi nasıl hissediyorum?: 😊 / 😐 / 😞 - Stratejimi denedikten sonra şöyle hissetmek istiyorum: 😊 / 😐 / 😞											
	Tek Noktalı Dereceli Puanlama Anahtarı (Akran Geri Bildirimi) <table border="1"><thead><tr><th>Yönerge</th><th>Geri Bildirim</th></tr></thead><tbody><tr><td>Gördüğüm kanıt...</td><td></td></tr><tr><td>Şöyle olsa daha da iyi olur...</td><td></td></tr><tr><td>Ben de şunu deneyebilirim...</td><td></td></tr></tbody></table> Cümle başlatıcıları: “Gördüğüm kanıt: ___ eklemiştin; bu, ... farkındalığını gösteriyor.” “Şöyle olsa daha da iyi olur: stresi veya aşırı yüklenmeyi azaltmak için ___ deneseydin.” “Ben de ___ deneyebilirim çünkü ...” Öz Değerlendirme Kontrol Listesi Yönergeler: Aşağıdaki her ifadeyi okuyun ve bu ders sırasındaki anlayışınıza ve çabanıza göre dürüstçe ✓/X işaretleyin veya kısa bir not düşün. <table border="1"><thead><tr><th>İfade</th><th>Yanıt (✓/X veya kısa not)</th></tr></thead><tbody><tr><td>En az bir duygusal tetikleyici belirledim.</td><td></td></tr></tbody></table>	Yönerge	Geri Bildirim	Gördüğüm kanıt...		Şöyle olsa daha da iyi olur...		Ben de şunu deneyebilirim...		İfade	Yanıt (✓/X veya kısa not)	En az bir duygusal tetikleyici belirledim.
Yönerge	Geri Bildirim											
Gördüğüm kanıt...												
Şöyle olsa daha da iyi olur...												
Ben de şunu deneyebilirim...												
İfade	Yanıt (✓/X veya kısa not)											
En az bir duygusal tetikleyici belirledim.												

	Bunu belirli bir uygulama özelliği veya alışkanlıkla ilişkilendirdim.	
	Her aşamaya yararlı bir strateji eşleştirdim	
	Stratejimin daha iyi hissetmeme neden yardımcı olabileceğini açıklayabilirim.	
	Önümüzdeki 48 saatte deneyebileceğim küçük bir değişiklik planladım.	
Öğretmen Notları	• Dijital duyguları evrensel ve yönetilebilir olarak sunun. “İyi ve kötü” duygular yerine gelişimi ve öz düzenlemeyi vurgulayın. • Duyguları çözümlmeden veya yargılamadan doğrularak empatiyi ve merakı örnekleyin. Üstbilişsel sorgulamayı teşvik edin: “<i>Tepkilerinizle ilgili ne fark ettiniz?</i>” — şu yerine: “<i>Neden öyle hissettiniz?</i>” • Güveni erken kurun (gizlilik, saygı, zorla paylaşım yok). Duygusal açılımları kısa tutun ve odağı stratejilere ve becerilere yönlendirin. • Öğrencilerden duygularını tasarım özellikleriyle (“<i>Sizi kaydırmaya devam ettiren neydi?</i>”) ve kişisel seçimlerle (“<i>Bir sonraki sefer neyi ayarlayabilirsiniz?</i>”) ilişkilendirmelerini isteyin. • Bir sonraki derse, 48 saatlik strateji denemesi üzerine kısa bir değerlendirmeye başlayın: “<i>Hangi strateji en iyi işe yaradı ve neden?</i>” • Ders sonrası; dijital esenlik veya uygulama tasarımı farkındalığına ilişkin gelecekteki derslere yön vermek için duygusal eğilimleri ya da yinelenen tetikleyicileri not edin.	

EK I – DİJİTAL DUYGULAR YOKLAMASI

Dijital Duygular Yoklaması

Ad:

Tarih:

Yönergeler: Çevrimiçi ortamdaki son deneyimlerinizi düşünün — sosyal medya, videolar, sohbetler veya haberler.

En sık yaşadığınız duyguları işaretleyin ve her birinin ne kadar güçlü hissettirdiğini **1 (çok hafif)** ile **5 (çok güçlü)** arasında bir ölçekte derecelendirin.

Ardından bunu ne tür bir içerik veya durumun tetiklediğini betimleyin.

1. Bölüm: Çevrimiçi Duygularım

(Uygun olanların tümünü işaretleyin veya burada yoksa kendi emojiinizi çizin!)

Duygu	Bunu son zamanlarda hissettim mi? (✓)	Yoğunluk (1–5)	Bu duyguyu çevrimiçi ortamda genellikle ne tetikler?
😊 Sakin / rahat			
😄 Heyecanlı / mutlu			
😞 Sıkılmış / kayıtsız			
😫 Kafası karışmış / bunalmış			
😰 Kaygılı / stresli			
😡 Öfkeli / hayal kırıklığına uğramış			
😞 Üzgün / cesareti kırılmış			
😱 Şaşkın / korkmuş			
😫 Bitkin / yorgun			

İpucu: “Doğru” veya “yanlış” duygu yoktur. Bu, örüntüleri fark etmekle ilgilidir.

2. Bölüm: Yansıtma Soruları

1. Çevrimiçi ortamda sizin için **en sık veya en güçlü** olan duygular hangileri?

2. Hangi tür içerik, uygulama veya etkinlikler bunları **tetikliyor** gibi görünüyor?

3. Bu duygular **kaydırma davranışınızı nasıl etkiliyor?** (ör. sizi daha uzun kalmaya, ayrılmaya, tartışmaya, kıyaslamaya vb. yöneltiyor mu?)

3. Bölüm: İsteğe Bağlı Görsel Yoklama

Aşağıdaki ölçekte **mevcut çevrimiçi ruh hâlinizi** çizin, boyayın veya işaretleyin.



(Mevcut durumunuza en uygun olanı daire içine alın veya boyayın.)

EK II - DİJİTAL DAYANIKLILIK ARAÇ KUTUM

Dijital Dayanıklılık Araç Kutum

Yönergeler

Tetikleyici ve Strateji Kartlarını kullanarak, çevrimiçiyken sizi en çok etkileyen üç durumu veya duyguyu belirleyin. Yardımcı olabileceğini düşündüğünüz eşleşen stratejileri, her aşama için birer tane olacak şekilde kaydedin:

- *Kaydırma Öncesi Hazırlık*
- *Anlık Hamle*
- *Kaydırma Sonrası Toparlanma.*

Ardından gerçekçi bir *alışkanlık veya ayar düzenlemesi* ekleyin (örneğin bildirimleri kapatma, süre sınırları koyma veya çevrimdışı molalar verme). Son olarak, önümüzdeki 48 saatte test etmek için bir strateji seçin ve başarının neye benzeyeceğini not edin.

A Bölümü – En Önemli 3 Tetikleyicim ve Stratejilerim

	Tetikleyici (Genellikle strese veya aşırı yüklenmeye ne yol açar?)	Kaydırma Öncesi Hazırlık (Çevrimiçi olmadan önce)	Anlık Hamle (Kaydırırken)	Kaydırma Sonrası Toparlanma (Kaydırdıktan sonra)
1				
2				
3				

B Bölümü – Alışkanlık / Ayar Düzenlemem

(Uygulamaları veya cihazları kullanma biçiminizde küçük bir değişiklik seçin.)

 Şunu ayarlayacağım: _____

 Bunun bana yardımcı olma nedeni: _____

C Bölümü – 48 Saatlik Strateji Denemesi

Tetikleyicim	Test edeceğim strateji	Ne zaman / Nerede	Yardımcı olduğunu nasıl anlayacağım (başarı işaretim)

Yansıtma (denemeden sonra)

- Stratejinizi kullanmak stresinizi, odağınızı veya duygularınızı nasıl etkiledi?

- Kullanmaya devam edecek misiniz? Neyi değiştirebilirsiniz?

Dijital Tetikleyici Kartları

Sosyal medyada kusursuz yaşamlar görmek	Sürekli kötü haber uyarıları
Çevrimiçi tartışmalar	Anında yanıt verme baskısı hissetmek
Gece geç saatte bildirimler	Sıkılıp öylece kaydırmak
Gelişmeleri kaçırma korkusu (FOMO)	Beğenileri/takipçileri başkalarıyla kıyaslamak
Olumsuz veya eleştirel yorumlar almak	Duygusal olarak tetikleyici içerik okumak
☐ _____	☐ _____
☐ _____	

Dayanıklılık Stratejisi Kartları

5 derin nefes al	Telefonu 15 dakika başka bir odaya koy
Moral veren müzik dinle	Güvendiğin bir arkadaşla konuş
Günlük bir ekran süresi/uygulama sınırı belirle	Etkin biçimde olumlu içerik ara
Kısa bir yürüyüşe çık	Ne hissettiğini yaz
Tetikleyici hesapları sessize al veya takibi bırak	Gereksiz bildirimleri kapat
Kaydırmayı anlamlı bir alışkanlıkla değiştir (ör. okuma)	Kısa bir meditasyon veya farkındalık egzersizi yap
☐ _____	☐ _____
☐ _____	

Ders Planı 5

Başlık	Dijital Sesler: Etki Yaratmak İçin Öykü Anlatımını Kullanmak
Yaş Grubu	16 - 18 yaş
Süre	50 dakika
Öğrenme Amacı	Öğrenciler; dijital platformların yalnızca tüketim için değil, savunuculuk ve olumlu toplumsal değişim için güçlü araçlar olarak da kullanılabileceğini çözümleyecek. Dijital esenliğin belirli bir yönünü ele almayı veya çevrimiçi olumsuzlukla mücadele etmeyi amaçlayan kısa bir dijital öykü anlatımı eseri (ör. bir video için storyboard, bir infografik taslağı, bir dizi sosyal medya paylaşımı) birlikte oluşturacak. Nihayetinde, güvenilir, kapsayıcı ve ilham verici hikâyeler aracılığıyla çevrimiçi alanları şekillendirebilen etkin, etik dijital vatandaşlar olarak kendilerini göreceklerdir.
Öğrenme Kazanımları	Öğrenciler şunları yapabilecek: • Dijital öykü anlatımının olumlu mesajları nasıl teşvik edebileceğini ve zararlı çevrimiçi eğilimlere nasıl karşı koyabileceğini belirlemek ve çözümlemek. • Saygı, doğruluk ve rıza dâhil olmak üzere sorumlu ve etik çevrimiçi iletişimin temel unsurlarını fark etmek. • Dijital esenlikle ilgili bir dijital savunuculuk projesi için açık ve odaklı bir mesaj geliştirmek. • Mesajlarını etkili biçimde aktaran kısa bir dijital öykü anlatımı eseri tasarlamak ve taslağını oluşturmak.
Gerekli Araçlar/Materyaller	• Beyaz tahta veya projeksiyon • İnternet erişimli bilgisayarlar • Markörler veya kalem • Dijital savunuculuk kampanyaları/hikâyeleri (öğretmen başvurusu için aşağıda verilmiştir, Infografik) • Büyük kâğıt/poster tahtası, renkli markörler/kalem (storyboard/infografik taslağı için) ya da basit dijital tasarım araçlarına erişim (ör. Google Slaytlar, Canva temel özellikleri, mevcutsa ve hızlı taslak için zaman elverirse).
Ayrıntılı Yönergeler	Ortamı Hazırlama (7 dakika)

	Şunu sorarak başlayın: “Çevrimiçi olmanın zorlukları hakkında çok zaman harcadık: bilgi aşırı yüklenmesi, doomscrolling, sosyal baskılar. Peki ya aynı platformları olumlu bir değişim yaratmak için kullanabilseydik? Sizce çevrimiçi dünyanın daha fazla ne tür mesajlara ihtiyacı var?” Öğrencilere düşünceleri için bir an tanıyın, ardından birkaçını fikirlerini paylaşmaya davet edin; belki bazılarını beyaz tahtaya not edin (ör. “daha fazla nezaket”, “sorunlara çözümler”, “ilham veren hikâyeler”, “gerçek yaşam deneyimleri”). Tahtaya yazın: “Bir dijital mesajı etkili kılan nedir?” Öğrenciler kısa fikirler için beyin fırtınası yapar (ör. açık mesaj, duygu, dürüstlük, yaratıcılık, güvenilirlik, saygı). 4-5 ortak fikri özetleyin ve şöyle deyin: “Bunlar, bugün kendi hikâyelerimizi oluştururken paylaşacağımız başarı ölçütleri olacak.” Ardından, şu kavramı tanıtır: <u>dijital öykü anlatımı</u>; bunu şöyle açıklayın: “önemli mesajları paylaşmak ve eylemi teşvik etmek için yaratıcı dijital biçimleri (kısa videolar, infografikler veya sosyal medya kampanyaları gibi) kullanmak.” Şunu sorarak dersin amacını birlikte tanımlayın: “Konuştuklarımız ışığında, bu dersin sonunda neyi başarmayı veya yapabilmeyi umuyorsunuz? Çevrimiçi ortamda ne tür olumlu bir etki yaratmayı öğrenmek istiyorsunuz?”. Ardından önerilerini dinleyin Onların katkılarına dayanarak dersin hedefini belirtin: “Harika! Bugün amacımız, sizi yalnızca pasif tüketiciler olmanın ötesine geçmeniz için güçlendirmek. Dijital esenliği savunmak ve daha iyi bir çevrimiçi ortama katkıda bulunmak için dijital öykü anlatımını kullanarak, olumlu çevrimiçi etkinin etkin yaratıcıları nasıl olunacağını keşfedeceğiz.”
Ayrıntılı Yönergeler	Keşif / Sorgulama (10 dakika) Dijital savunuculuk kampanyaları veya hikâyelerine ilişkin 2-3 kısa, etkili örnek sunun (benzer klipler bulabilirsiniz). Örnek 1: Bilgi aşırı yüklenmesi hakkındaki şu hızlı tempolu videoyu gösterin (https://youtube.com/shorts/Yhf46e4o8Ec?si=o5vNQgkOGz0zUJkd) Ardından sorun: ○ Bu neyi anlatmaya çalışıyor? (Fişi çekmenin yararları). ○ Hedef kitle kim? (Gençler, bunalmış hisseden herkes). ○ Onu etkili kılan nedir? (Görsel karışıklık, ilişkilendirilebilir bir sorun, basit bir çözüm, akılda kalıcı bir etiket). ○ Tipik bir ‘doomscroll’a kıyasla size nasıl hissettiriyor? Örnek 2: Infografiği sunun. Ardından sorun: ○ Bu neyi anlatmaya çalışıyor? (Bilgiyi doğrulamanın, yanlış bilgiyle mücadelenin önemi). ○ Hedef kitle kim? (Çevrimiçi herkes, özellikle hızlı paylaşımlar). ○ Onu etkili kılan nedir? (Açık adımlar, görsel çekicilik, gerçek bir sorunu ele alması). ○ Tipik bir ‘doomscroll’a kıyasla size nasıl hissettiriyor?

	Bu örneklerin doomscrolling'ten nasıl farklı bir deneyim sunduğu ve olumlu bir etki yaratmak için öykü anlatımını nasıl kullandığı üzerine sınıf tartışması yürütün. Öğrencileri, dijital medyanın iyilik için kullanılabileceği farklı yolları düşünmeye teşvik edin.
Ayrıntılı Yönergeler	Ana Görev / Üretim (25 dakika) Öğrencileri 4 kişilik gruplara ayırın. Her grup BİR belirli dijital esenlik zorluğu seçecek (ör. aşırı ekran süresi, çevrimiçi kıyaslama, yanlış bilgi, çevrimiçi olumsuzluk) ve kısa bir dijital savunuculuk eserinin bir <i>taslağını</i> birlikte oluşturacak. Oluşturmadan önce grupların tartışmasını sağlayın. Mevcut olduğunda büyük kâğıt, markörler ve/veya basit dijital tasarım araçlarına (storyboard/infografik düzenleri için Canva gibi veya senaryolar için paylaşılan bir belge) erişim sağlayın. Grupları bir biçim seçmeye ve o biçime özgü yönergeleri izlemeye yönlendirin. Başlamadan önce grupların tartışmasını sağlayın: • <i>Hangi konuyu veya değeri öne çıkarmak istiyoruz? (ör. nezaket, dijital denge, kapsayıcılık, yanlış bilgi farkındalığı)</i> • <i>Kitlemiz kim? (sınıf arkadaşları, daha küçük öğrenciler, çevrimiçi ekranlar)</i> • <i>Mesajımıza en uygun biçim hangisi? (storyboard, kısa senaryo, sosyal paylaşım, infografik, video taslağı vb.)</i> Gruplar arasında dolaşın; rehberlik edin, soruları yanıtlayın ve savunuculuk için açık, olumlu bir mesaj aktarmaya odaklı kalmalarını sağlayın. Seçenekler Seçenek A: Kısa Video Konsepti (Storyboard) Materyaller: Büyük kâğıt/poster tahtası, markörler/kalemler veya dijital slayt sunum yazılımı. Görev: Şunlarla basit bir storyboard oluşturun: 3-5 temel kare/sahne. Her kare için gruplar şunları yapmalı: • Görselin kaba bir eskizini çizin. • Eylemin veya görsel içeriğin kısa bir açıklamasını yazın. • Ekranda görünecek metin katmanlarını ekleyin. • Ses fikirlerini not edin (ör. fon müziği, dış ses, ses efektleri, diyalog). • Storyboard'ın sorunu, olumlu mesajı/çözümü ve bir eylem çağrısını açıkça gösterdiğinden emin olun. Seçenek B: İnfografik Taslağı Materyaller: Büyük kâğıt/poster tahtası, markörler/kalemler veya temel dijital tasarım yazılımı (ör. Canva, Google Drawings, Google Slaytlar). Görev: Bir infografik taslağı çizin. Gruplar şunları yapmalı: • Mesajlarını aktaran açık bir başlık belirleyin. • 3-4 ana bölüm veya noktayı ana hatlarıyla belirtin.

	• Her bölüm için temel gerçekleri/istatistikleri (örnek veri uygundur ya da “gençlerin %76’sı stresli ve bunalmış hissediyor” gibi genel fikirler kullanabilirler), basit simgeleri ve kısa açıklayıcı metni ekleyin. • Açık bir eylem çağrısı ekleyin (ör. “Bir saatliğine fişi çek!”). • Görsel hiyerarşiye ve bilginin nasıl aktığına odaklanın. Seçenek C: Sosyal Medya Kampanyası (Paylaşım Dizisi) Materyaller: Büyük kâğıt/poster tahtası, markörler/kalemler veya paylaşılan bir belge. Görev: Şunlardan oluşan bir dizinin taslağını oluşturun: 3-5 bağlantılı sosyal medya paylaşımı (ör. bir Instagram karuseli veya video fikirleriyle TikTok altyazıları). Her paylaşım için gruplar şunları yapmalı: • Ana metni/altyazıyı yazın. • Eşlik eden görsel/video fikrini betimleyin (ör. “stresli görünen bir kişinin görseli”, “hızlı bir geçişin kısa video klibi”). • İlgili emojileri ve 2-3 güçlü etiketi ekleyin. • Paylaşımların, bir eylem çağrısına yol açacak biçimde dizi boyunca tutarlı bir hikâye anlattığından veya aşamalı bir mesaj ilettiğinden emin olun.
Ayrıntılı Yönergeler	Paylaşım ve Akran Geri Bildirimi (10 dakika) Her grup, taslağını oluşturduğu dijital savunuculuk eserini sınıfa kısaca sunacak. Kısaca şunları belirtirler: • <i>Mesajımız şununla ilgili...</i> • <i>Kitlemizin şunu hissetmesini veya düşünmesini istiyoruz...</i> Her sunumdan sonra, tek noktalı çerçeveyi kullanarak iki kısa akran yorumu isteyin: • “En güçlü etki:” Ne iyi işe yaradı veya güçlü hissettirdi? • “Şöyle olsa daha da net olur...” İyileştirme için bir belirli öneri. İsteğe bağlı olarak öğrenciler kâğıtlara veya Padlet’e yazılı geri bildirim verebilir. Ardından her grup, not almak veya tartışmak için 1 dakika ayırır: • <i>Hangi geri bildirim öne çıktı?</i> • <i>Daha fazla zamanımız olsaydı neyi değiştirdik?</i> Bu, grupların farklı yaklaşımları görmesine ve fikirlerini iyileştirmesine olanak tanır.

Ayrıntılı Yönergeler	Yansıtma ve Kapanış (5 dakika) Her öğrenciye Yansıtma Soruları bölümündeki bir “3-2-1” çıkış kartı dağıtın. Öğrenciler ders üzerine bireysel olarak düşünmeli ve şu yönergeleri yanıtlamalıdır: “Çevrimiçi ortamda sesimi kullanma hakkında öğrendiğim 3 şey”, “Grubumun iş birliği yaptığı veya mesajımızı iyileştirdiği 2 yol” ve “Çevrimiçi ortamda olumlu bir etki yaratma hakkında hâlâ aklımda olan 1 soru”. Bir değerlendirme biçimi olarak ve gelecekteki derslere yön vermek için çıkış kartlarını toplayın. 2–3 gönüllüyü bir içgörüyü veya “aha” anını paylaşmaya davet edin. Şöyle özetleyerek bitirin: <i>“Sesinizin gücü var; sorumlu ve yansıtıcı yaratıcılar olmak, çevrimiçi alanları daha anlamlı kılmaya yardımcı olur.”</i> Öğrencileri, dijital hikâyelerini gerçek dünyada veya okulda güvenli bir alanda (ör. bir sınıf Padlet’i, dijital duvar veya proje blogu) test etmeye ya da paylaşmaya davet edin.
DigRight Uygulamasıyla Bağlantı	Öğrenciler, öğrenmeyi pekiştirmek için DigRight Uygulamasını evde kullanmaya teşvik edilir. Uygulamanın senaryo temelli ikilemleri, kendi dijital öykü anlatımı projelerine ilham kaynağı olabilir. Öğrenciler; akranları arasında olumlu dijital alışkanlıkları teşvik etmek için dijital bağımlılık ve esenlik temalarını ele alan kendi kısa dijital hikâyelerini nasıl oluşturabileceklerini düşünebilir.
Kapsayıcılık/Uyarlama İpuçları	• Olası olumlu dijital esenlik konularından oluşan bir liste sağlayın. • Öğrencilerin savunuculuk çalışmalarının ne kadar herkese açık olacağını seçmesine izin verin (ör. yalnızca sınıf içi, anonim, grup adı). Öğrenciler fikirlerini rahatça ifade etmek için yazılı, görsel, işitsel veya karma biçimler oluşturabilir. • Konuşurken veya sunum yaparken kendine daha az güvenen öğrenciler için sözlü sunum yerine önceden kaydedilmiş sesli notlar, resimli storyboard’lar veya yazılı altyazılar gibi seçenekler sunun. • Öğrencileri; kimliklerini yansıtan birden çok dili, sembolü veya kültürel göndermeyi katmaya teşvik edin. Çok dilli altyazılar veya iki dilli öykü anlatımı kapsayıcılığı ve özgünlüğü güçlendirir. • Sıkıntı uyandırabilecek konulardan kaçının. Alternatif savunuculuk temaları sunun (ör. nezaket, sürdürülebilirlik, çevrimiçi empati) ve öğrencilere kişisel hikâyelerin isteğe bağlı olduğunu anımsatın. Herkese açık paylaşmayı tercih etmeyenler için bir “geç” seçeneği sağlayın. • Ek yapıya ihtiyaç duyan gruplar için örnek şablonlar, cümle başlatıcıları veya görsel düzenleyiciler sağlayın (ör. “Mesajımız şununla ilgili... / İnsanların şunu hissetmesini istiyoruz...”). İş birliği veya karar vermede zorlanan gruplar için ek süre ya da öğretmen rehberliği tanıyın.

	Dijital araçların (ör. Canva, Padlet, sesle yazma, metinden konuşmaya) kullanımına izin vererek tüm öğrencilerin materyallere erişebilmesini sağlayın. Farklı ihtiyaçlar için yüksek karışıklı görseller, altyazılar veya basılı materyaller sunun.
Ölçme, Değerlendirme ve Yansıtma	Biçimlendirici değerlendirme, öğrencilerin tartışmalara katılımının gözlemlenmesine ve taslağı oluşturulan dijital savunuculuk eserinin mesaj açıklığı, kitle farkındalığı, yaratıcılık ve biçimin uygulanabilirliği açısından değerlendirilmesine dayalı olacaktır. Öz değerlendirme, öğrenme kazanımları ve olumlu dijital üretime yönelik hevese ilişkin son bir kontrol sağlayacak “3-2-1” çıkış kartları aracılığıyla. Akran Değerlendirmesi 7.1’de birlikte oluşturulan ve 7.3’te iyileştirilen ortak başarı ölçütlerini (açıklık, özgünlük, duygusal etki, güvenilirlik, saygı) kullanarak öğrencilerin verdiği ve aldığı geri bildirim aracılığıyla.
Gözlem Araçları (kontrol listeleri, dereceli puanlama anahtarları)	
Dijital Savunuculuk Kampanyası/Hikâyeleri – Grup Değerlendirme Kontrol Listesi	
Amaç: Bu kontrol listesini, her grubun oluşturma aşamasındaki (7.3) çalışmasını ve sunumunu (7.4) gözlemlemek için kullanın.	
Grup Üyeleri: _____	
Dijital Savunuculuk Biçimi (A–C): _____	
Seçilen Konu: _____	

Ölçüt	3 Puan	2 Puan	1 Puan	Puan
İş Birliği ve Uzlaşma	Tüm üyeler etkin ve saygılı biçimde katkıda bulunur. Grup, fikirleri adilce uzlaştırır ve farklı bakış açılarını bütünleştirir.	Dengesiz katılım. Sınırlı tartışma veya karar paylaşımı.	Asgari iş birliği veya eşitsiz katılım.	___ /3
Yaratıcı Süreç ve Problem Çözme	İnisiyatif, deneme ve esneklik gösterir. Grup, oluşturma sırasında fikirleri düşünceli biçimde ayarlar.	Bir miktar yaratıcı düşünme kanıtı var, ama sınırlı revizyon veya uyarlama.	Temel yönergeleri yaratıcı katkı olmadan izler.	___ /3
Mesaj Açıklığı ve Tasarım	Mesaj özgün, odaklı ve duygusal açıdan ilgi çekicidir. Açık eylem çağrısı.	Mesaj bir miktar açık. Amaç veya üslup iyileştirme gerektiriyor.	Mesaj odaksız veya belirsiz.	___ /3
Etik ve Eleştirel Farkındalık	Güvenilirlik, rıza ve dijital vatandaşlık anlayışını gösterir. Grup, çevrimiçi etki üzerine eleştirel biçimde düşünür.	Kısmi farkındalık veya tutarsız uygulama.	Etik veya sorumluluk konusunda az farkındalık.	___ /3
Etki ve Öğrenme Üzerine Yansıtma	Süreç, etki ve grup dinamikleri üzerine düşünceli biçimde yansıtır. Grup, somut iyileştirmeler önerir.	Bir miktar yansıtma, çoğunlukla betimleyici.	Asgari yansıtma veya iyileştirme farkındalığı.	___ /3

Toplam: ___ /15

Puanlama Kılavuzu:

- 13–15 puan (Mükemmel):** Güçlü iş birliği ve yaratıcılık; düşünceli yansıtmayla açık, etik bir mesaj.

- **10–12 puan (İyi):** Sağlam takım çalışması ve mesaj açıklığı; bir miktar yansıtma ve etik farkındalık.
- **6–9 puan (Kısmi):** Temel mesaj, sınırlı süreç yansıtması.
- **0–5 puan (Destek Gerekli):** Asgari takım çalışması veya etik farkındalık.

Öğrenciler İçin Yansıtma Soruları

- Olumlu içerik oluşturmak, internetle olan kendi ilişkinizi nasıl değiştirebilir?
- Çevrimiçi ortamda olumlu veya yapıcı mesajlar paylaşma konusunda ne gibi bir sorumluluğumuz var?

Çıkış Kartı

Yönergeler: Bugün keşfettikleriniz üzerine düşünceli biçimde yansıtmak için birkaç dakika ayırın. Dürüst olun; bu yalnızca sizin için (ve paylaşmakta rahat hissederseniz öğretmeniniz için). Bunu, dijital seçimlerinizin gerçekten sahibi olmanın ilk adımı olarak düşünün

Çevrimiçi ortamda sesimi kullanma hakkında öğrendiğim 3 şey:

Grubumun iş birliği yaptığı veya mesajımızı iyileştirdiği 2 yol

Çevrimiçi ortamda olumlu bir etki yaratma hakkında sahip olduğum 1 soru veya içgörü:

**Akran/Öz
Değerlendirme
Şablonları**

Öz Değerlendirme Kontrol Listesi

Yönergeler: Bugünkü **savunuculuk için dijital öykü anlatımı** dersinde öğrendiklerinizi düşünmek için bu kontrol listesini kullanın. Fikirleri ne kadar iyi anladığınızı, grubunuza nasıl katkıda bulunduğunuzu ve gelecekte neyi daha fazla keşfetmek isteyebileceğinizi düşünün.

Yanıtlarınızı kontrol edin:

Yönerge	Evet (✓)	Kısmen (~)	Henüz Değil (X)
Fikirler sundum ve başkalarını dinledim.	☐	☐	☐
Grup kararlarının saygıyla alınmasına yardım ettim.	☐	☐	☐
Başarı ölçütlerimizi mesajımıza uyguladım.	☐	☐	☐
Başarı ölçütlerimizi hikâyemize rehberlik etmesi için kullandım.	☐	☐	☐

	Mesajımızın başkalarını nasıl etkileyebileceğini düşündüm.	☐	☐	☐
	İçerik oluştururken doğruluğu, saygıyı ve gizliliği göz önünde bulundurdum.	☐	☐	☐
	Bugün en büyük öğrenme anım neydi?			
	Bugün en büyük öğrenme anım neydi?			
Öğretmen Notları	• Oturumu, teknik bir tasarım meydan okuması değil, öğrencilerin yaratıcılığının ve sesinin bir kutlaması olarak sunun. Görsel mükemmellik yerine mesaj açıklığını, empatiyi ve özgünlüğü vurgulayın. • Merakı ve cesaretlendirmeyi örnekleyin. Her öğrenci projesini; cılası veya dil düzeyi ne olursa olsun, geçerli bir bakış açısı ifadesi olarak ele alın. Savunuculuğun küçük ölçekli, kişisel ve olumlu olabileceğini pekiştirin. • Öğrencilere; sorumlu öykü anlatımının gizliliğe, rızaya ve doğruluğa saygıyı içerdiğini anımsatın. Onları, ekledikleri görsellerin, adların veya alıntıların kendilerine ait olup olmadığını ya da izinle kullanılıp kullanılmadığını düşünmeye teşvik edin. • Tartışmalar sırasında, algoritmaların ve etkileşim örüntülerinin sansasyonel veya olumsuz içeriği nasıl ayrıcalıklı kılabileceğini öne çıkarın. Bunu, öğrencilerin çevrimiçi alanları yapıcı biçimde şekillendirebilen bilinçli, etik dijital vatandaşlar olarak rolünü pekiştirmek için kullanın. • Oluşturma sırasındaki takım çalışmasını, iletişimi ve uyum yeteneğini, en az nihai hikâye kadar övün. Şu gibi yönergeler kullanın: “Grubunuz neyi dâhil edeceğine nasıl karar verdi?” veya “Mesajınızı özgün hissettiren neydi?” • Grupların, geri bildirimden sonra taslak hikâyelerini iyileştirmesine izin vermeyi düşünün. İsteğe bağlı sonraki adım etkinlikleri arasında; her zaman moderasyon ve rıza sağlanarak, bunları bir okul Padlet’inde, iç blogda veya dijital sergide yayımlamak yer alır. • Ders sonrası, hangi temaların veya konuların öğrencilerde en çok yankı uyandırdığını not edin. Bu içgörüler; empati, yanlış bilgi veya çevrimiçi yurttaş katılımı üzerine gelecekteki modüllere yön verebilir.			

www.facebook.com/technikumbudowlanewrzeszowie

www.digright.eu

sekretariat@zs1.resman.pl

Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Bununla birlikte, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği'nin ya da Avrupa Eęitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaması gerekir. Ne Avrupa Birliği ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulabilir.