

# Tech-Well

**Akıllı Telefon Bağımlılığını Önlemeye Yönelik  
Dijital Farkındalık Programı  
(Öğrenciler İçin)**



# BÖLÜM 1: TEMEL BİLGİLER

## Amaç

Bu program, lise öğrencilerinde akıllı telefon bağımlılığını önlemek amacıyla hazırlanmış, oyunlaştırma ve drama temelli, yapılandırılmış bir psikoeğitim programıdır. Bu programın hedefleri;

- Akıllı telefon ve dijital dünya ile sağlıklı bir ilişki kurma konusunda öğrencileri bilgilendirmek.
- Öğrencilerin kendi kullanım alışkanlıklarına dair farkındalıklarını artırmak.
- Dijital platformların "kanca" mekanizmalarını anlamalarını sağlamak.
- Sağlıklı sınırlar koyma ve dürtü kontrolü gibi becerileri kazandırmak.
- Akran etkileşimini kullanarak olumlu davranış değişikliklerini teşvik etmek.
- Stresle başa çıkma, problem çözme ve gerçek sosyal bağlantılar kurma becerilerini artırmak.

## Neden Oyunlaştırma Tekniklerini ve Metaforları Kullanıyoruz?

Geleneksel danışmanlık yöntemleri, motivasyonu düşük veya değişime dirençli ergenler için her zaman yeterince çekici olmayabilir. "Oyunlaştırma" ve "Metaforlar", bu zorluğu aşmak için güçlü bir psikolojik araçlar sunar.

Oyunlaştırma, video oyunlarının beyindeki dopamin salınımını tetikleyerek yarattığı ödül ve motivasyon mekanizmasını, sağlıklı davranışları pekiştirmek için kullanır. Puanlar, rozetler, görevler ve seviyeler gibi oyun elementleri, terapi sürecini pasif bir bilgi aktarımından ziyade aktif ve katılımcı bir davranış değiştirme macerasına dönüştürür. Bu yaklaşım, özellikle ergenlerde duygu ve bilişsel kontrol becerilerini geliştirmede ve sürece bağlılığı artırmada oldukça etkilidir. Paradoksal olarak, teknolojinin bağımlılık yaratan mekanizması, bağımlılıktan kurtulmak için bir motivasyon aracına dönüştürülür.

Metaforlar ise, Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) gibi yaklaşımların temelindeki soyut kavramları (örneğin, "otomatik düşünce", "bilişsel çarpıtma") ergenler için somut ve anlaşılır hale getirir. "Düşünce labirenti", "tetikleyici ağaçlar" veya "zihin kalesi" gibi metaforlar, öğrencinin yaşadığı içsel zorlukları dışsallaştırmasına ve onlarla daha kolay mücadele etmesine olanak tanır. Bu, karmaşık psikolojik süreçleri bir "kahramanın yolculuğu" hikayesine dönüştürerek, öğrencinin kendi değişim sürecinin başrolü olmasını sağlar.

Bu protokolü başarıyla tamamlayan öğrencilerin aşağıdaki kazanımları elde etmesi beklenmektedir:

- Teknoloji ile daha bilinçli ve kontrollü bir ilişki kurmaya dair farkındalık
- Stres, yalnızlık ve can sıkıntısı gibi duygularla başa çıkmak için sağlıklı stratejiler geliştirebileceklerine dair farkındalık,
- Öz-farkındalık, öz-denetim ve problem çözme becerilerini geliştirebileceklerine dair farkındalık
- Gerçek hayattaki sosyal ilişkilere ve hobilere daha fazla yatırım yapmanın önemine dair farkındalık

Temel Paradigma

# BÖLÜM 2: UYGULAMA BİLGİSİ

## **Bu program aşağıdaki yaklaşımlardan yararlanmaktadır:**

Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT) İlkeleri: Öğrencilerin duygu, düşünce ve davranış arasındaki bağlantıyı görmelerini sağlamak.

Mindfulness (Farkındalık) Temelli Yaklaşımlar: "Şimdi ve Burada Nefes Egzersizi" gibi tekniklerle anlık dürtü ve duyguları yargılamadan gözleme becerisi kazandırmak.

Oyunlaştırma ve Drama: Konuların teorik kalmasını önleyerek, öğrencilerin deneyimleyerek öğrenmesini sağlamak.

Akran Eğitimi ve Grup Etkileşimi: Öğrencilerin birbirlerinden öğrenmelerini ve olumlu rol model olmalarını teşvik etmek.

## **Materyaller**

Uygulayıcı Kılavuzu: Her oturumun adımlarını, amaçlarını ve materyallerini içeren bu rehber.

Çalışma Kağıtları/Formlar: Oturumlarda kullanılacak "Kanca Haritası", "Kişisel Kullanım Sözleşmesi" gibi basılı materyaller.

Görsel Materyaller: Flipchart, büyük boy kağıtlar, renkli kalemler, post-it notlar.

Video Çekim Ekipmanları: Öğrencilerin akıllı telefonları, video içeriği üretimi için yeterlidir.

Oyunlaştırma ve Drama Malzemeleri: Konuya göre belirlenecek basit materyaller (top, ip, kartlar vb.).

## **Eğitimin Akışı**

1. Açılış (10): "Şimdi ve Burada Nefes Egzersizi" ile başlanır. Bir önceki haftanın görevi ve deneyimler üzerine kısa bir paylaşım yapılır.
2. Uygulamaların Yapılması (40 dk): Kılavuzda belirtilen sıraya göre o haftanın oyun, drama ve atölye çalışmaları gerçekleştirilir.
3. Haftanın Video Görevi (5 dk): O haftanın konusuyla ilgili video içeriği üretme görevi açıklanır ve fikir alışverişi yapılır. Üretilen videoların belirlenen hastag ile belirlenen platformlarda paylaşılması
4. Kapanış ve Haftalık Görevin Verilmesi (5 dk): Oturumdan akılda kalanlar paylaşılır, bir sonraki haftanın görevi (örneğin StayFree verilerini takip etme) hatırlatılır.

# BÖLÜM 3: GİRİŞ

## **Güvenli Alan Oluşturma**

- Programın uygulanma şekli hakkında bilgilendirin. Grup ortamında uygulanacak olmasının avantajlarını anlatın.
- Grup kurallarını anlatın. Özellikle “yargılamama” ve “gizlilik” kuralları üzerinde durun. Bu kuralların daha derin paylaşmaya zemin hazırlayacağını belirtin.

## **Motivasyon Yönetimi**

- Öğrencilerin bu programa neden katıldıklarını ve program sonunda hayatlarında neyin farklı olmasını umduklarını bir kağıda yazmalarını ya da ifade etmelerini sağlayın.
- Değişimin kendisi için ne ifade ettiğini sorun. Bu konuda kendine ne kadar güvendiğini ve bunu ne kadar önemseydiğini ifade etmesini sağlayın.

## **Sorunları Normalleştirme**

- Yaşanan sorunların (yalnızlık, onay ihtiyacı, kontrol kaybı vb.) sadece kendilerine özgü olmadığını, dijital çağda pek çok gencin yaşadığı ortak deneyimler olduğunu vurgulayın. Bu, damgalanma korkusunu azaltır ve katılımı artırır.

# OTURUM 1: FARKINDALIK

**Oturumun Amacı:** Öğrencilerin otomatik telefon kullanım alışkanlıklarını fark etmelerini, dijital araçlarla ilişkilerini sorgulamalarını ve duygu-düşünce-davranış arasındaki temel bağlantıyı anlamalarını sağlamak.

Temel Mesajlar:

- Telefonu genellikle düşünmeden, bir "otomatik pilot" modunda kullanırız.
- Hissettiğimiz duygular, aklımızdan geçen düşünceler ve sergilediğimiz davranışlar birbirine bağlı bir zincir gibidir.
- Dijital dünyada sağlıklı sınırlar koymak mümkündür ve bu bir bağımlılığa dönüşmesini engeller.

Oturum Uygulamaları:

1. Açılış ve "5-4-3-2-1" Nefes Egzersizi.
2. "Sabah Rutinim" Farkındalık Haritası Çalışması (Otomatik Pilot).
3. "Sınır Çizgisi" Oyunu (Bağımlılık ve Sağlıklı Sınırlar).
4. "D-D-D Zinciri" Canlandırması (Duygu-Düşünce-Davranış).
5. Stayfree Uygulaması hakkında bilgi.

**Malzemeler:** Flipchart, kalemler, yere çizgi çekmek için ip/bant, tombala kartları.

Çalışma Kağıdı 1.1, 1.2, 1.3.

Süre: 60 dakika.

**Haftalık Görev:**

- StayFree uygulamasını kullanarak hafta boyunca telefon kullanım verilerini takip etmek.
- "Otomatik Pilot Anları" konulu 30 saniyelik bir video içeriği üretmek.

**OTURUM 1: Uygulamaları**

Uygulama 1.1: Açılış ve "5-4-3-2-1" Nefes Egzersizi (5 dk)

Amaç: Grubu "şimdi ve burada"ya odaklamak ve oturuma sakin bir başlangıç yapmak.

Adımlar:

1. Gruba hoş geldiniz deyin ve programın ilk haftasının temasının "Farkındalık" olduğunu belirtin.
2. Katılımcılardan rahat bir şekilde oturmaları ve gözlerini kapatmalarını isteyin.
3. Yavaş ve net bir ses tonuyla şu yönergeleri verin: "Şimdi dikkatinizi çevrenize verin. Gözleriniz kapalıyken, etrafınızda görebileceğiniz 5 nesneyi aklınızdan geçirin... Şimdi duyabildiğiniz 4 farklı sese odaklanın... Şimdi bedeninizde hissedebildiğiniz 3 şeyi fark edin; kıyafetinizin teninize teması, oturduğunuz sandalye gibi... Şimdi burnunuza gelen 2 farklı kokuya odaklanın... Son olarak, ağızınızdaki 1 tadı fark edin."
4. Egzersiz sonrası kısaca ne hissettiklerini sorun. Bu uygulamanın önemi anlatın.

# OTURUM 1: FARKINDALIK

## Uygulama 1.2: "Otomatik Pilot" Farkındalık Haritası (Atölye Çalışması)

Bu aktivite, otomatik davranış zincirini görselleştirmeye ve müdahale noktalarını keşfetmeye odaklanır.

Amaç: Öğrencilerin, bir tetikleyiciden başlayarak bilinçsizce gerçekleştirdikleri dijital eylem zincirini fark etmelerini ve bu zinciri nerede kırabileceklerini görmelerini sağlamak.

**Malzemeler:** Flipchart veya beyaz tahta, farklı renklerde post-it notlar, kalemler.

Adımlar:

- 1.Uygulayıcı, tahtanın ortasına sık karşılaşılan bir durumu yazar. Örneğin: "Ders çalışırken gelen sıkılma hissi" veya "Otobüs durağında beklemek".
- 2.Öğrencilere sorar: "Bu durum yaşandığında, düşünmeden yaptığınız ilk otomatik hareket nedir?" Cevapları (örn: "Telefonu elime almak") bir post-it'e yazarak ana durumun yanına yapıştırır.
- 3.Zinciri devam ettirir: "Peki, telefonu elinize aldıktan sonraki otomatik hareketiniz ne oluyor?" Gelen cevapları ("Instagram ikonuna tıklamak", "Reels'leri kaydırmaya başlamak", "Bir arkadaşın profiline bakmak" vb.) zincir halkaları gibi peş peşe yapıştırarak görsel bir akış oluşturur.
- 4.Zincir tamamlandığında (genellikle "15 dakikanın nasıl geçtiğini anlamadım" noktasında biter), gruba kilit soruyu sorun: "Bu zincirin hangi noktasında bilinçli bir karar verdiniz?" Genellikle cevap "hiçbir noktasında" olacaktır.
- 5.Bu görsel harita üzerinden, zinciri kırmak için nerelere müdahale edilebileceğini tartışın (örn: Sıkılma hissi geldiğinde telefonu almak yerine 5 dakika esneme hareketi yapmak).

## Uygulama 1.3: "Sınır Çizgisi" Oyunu

**Amaç:** Bağımlılık ve sağlıklı sınırlar arasındaki gri alanı görselleştirmek ve kişisel farkındalık yaratmak.

**Adımlar:**

1. Yere iple veya bantla uzun bir çizgi çekin. Bir ucuna "Sağlıklı Kullanım", diğer ucuna "Bağımlı Kullanım" yazan kağıtlar koyun.
2. Aşağıdaki gibi senaryolar okuyun ve öğrencilerden bu davranışın çizginin neresinde durduğunu düşündükleri yere geçmelerini isteyin:  
§"Yatmadan önce son 1 saatimi yatakta sosyal medyada gezinerek geçiririm."  
§"Arkadaşlarımla sohbet ederken bile bir gözümle sürekli bildirimleri kontrol ederim."  
§"Ders çalışmaya her başladığımda '5 dakika bakıp kapatacağım' der, saatlerimi harcarım."
3. Yargılamadan, sadece herkesin farklı bir algısı olabileceğini vurgulayarak neden o noktalarda durduklarını kısaca paylaşmalarını isteyin.

# OTURUM 1: FARKINDALIK

## Uygulama 1.4: "D-D-D Zinciri" ve "Bilişsel Çarpıtmalar" Atölyesi

**Amaç:** Duygu-Düşünce-Davranış (DDD) modelini tanıtmak ve dijital dünyadaki yaygın düşünce hatalarını (bilişsel çarpıtmaları) öğretmek.

### Adımlar:

1. Flipchart'a bir üçgen çizin ve köşelerine DUYGU, DÜŞÜNCE, DAVRANIŞ yazın.
2. Çalışma Kağıdı 1.1: DDD Zinciri'ni dağıtın. Örnek bir olay verin: "Instagram'da paylaştığınız fotoğrafa beklediğinden az beğeni geldi."
3. Bu olay karşısında ortaya çıkabilecek Düşünce ("Kimse beni umursamıyor"), Duygu (Hayal kırıklığı, değersizlik) ve Davranışları (Sürekli beğeni kontrol etme, fotoğrafı silme) grupça bularak kağıda yazmalarını isteyin.
4. Çalışma Kağıdı 1.2: Bilişsel Çarpıtma Kartları'nı tanıtın. Örnekteki "Kimse beni umursamıyor" düşüncesinin "Aşırı Genelleme" veya "Zihin Okuma" gibi bir çarpıtma olduğunu açıklayın.

## Uygulama 1.5: StayFree Uygulaması ve Kapanış

**Amaç:** Veri toplama aracını tanıtmak ve haftalık görevi vermek.

### Adımlar:

1. StayFree uygulamasını ve projede neden kullanılacağını anlatın. Verilerin kişisel farkındalık için ne kadar önemli olduğunu vurgulayın.
2. Uygulamayı nasıl kuracakları konusunda pratik bir atölye yapın.
3. Haftalık Görevi açıklayın:  
§ Bir hafta boyunca StayFree verilerini takip etmek.  
§ "Otomatik Pilot Anları" konulu 30 saniyelik yaratıcı bir video üretmek.
4. Oturumdan akıllarında kalan en önemli şeyi sorun ve katılım için teşekkür edin.

# OTURUM 1: ÇALIŞMA KAĞITLARI

**ÇALIŞMA KAĞIDI 1.1: DDD ZİNCİRİ** Olay, düşüncelerimizi tetikler. Düşüncelerimiz duygularımızı, duygularımız da davranışlarımızı şekillendirir.

OLAY: Instagram'da paylaştığın fotoğrafa beklediğinden az beğeni geldi.

o DÜŞÜNCE (Aklımdan ne geçti?): \_\_\_\_\_

o DUYGU (Ne hissettim?): \_\_\_\_\_

o DAVRANIŞ (Ne yaptım?): \_\_\_\_\_

## ÇALIŞMA KAĞIDI 1.2: BİLİŞSEL ÇARPITMA KARTLARI (Örnekler)

·Ya Hep Ya Hiç: "Eğer 100 beğeni almazsa bu fotoğraf berbatır."

·Aşırı Genelleme: "Bu fotoğraf beğenilmedi, demek ki hiçbir zaman güzel fotoğraf çekemeyeceğim."

·Zihin Okuma: "Kesin fotoğrafımı gördüler ve 'ne kadar kötü çıkmış' diye düşündüler."

·Felaketleştirme: "Az beğeni aldım, sosyal hayatım bitti, herkes benden nefret edecek."

**ÇALIŞMA KAĞIDI 1.3: HAFTALIK FARKINDALIK GÜNLÜĞÜ** Bu hafta içinde telefonunu eline aldığın 3 anı not al. O anda ne yapıyordun ne hissediyordun ve telefona uzanma nedenin neydi?

1.An: \_\_\_\_\_ Ne Hissediyordum? \_\_\_\_\_ Neden? \_\_\_\_\_

2.An: \_\_\_\_\_ Ne Hissediyordum? \_\_\_\_\_ Neden? \_\_\_\_\_

3.An: \_\_\_\_\_ Ne Hissediyordum? \_\_\_\_\_ Neden? \_\_\_\_\_

# OTURUM 2: NASIL KANCAYA TAKILIYORUZ?

**Oturumun Amacı:** Öğrencilerin dijital platformların ve kendi içsel süreçlerinin onları nasıl "kancaya taktığını" anlamalarını sağlamak.

**Temel Mesajlar:**

- o Kancalar içsel (can sıkıntısı, yalnızlık) ve dışsal (bildirimler, mesajlar) tetikleyicilerle başlar.
- o Uygulamalar, beynimizin ödül sistemini manipüle ederek bizi ekranda tutar.
- o FOMO (Gelişmeleri Kaçırma Korkusu) ve sosyal baskı, dijital dünyada kalmamız için güçlü nedenlerdir.

·**Malzemeler:** Flipchart, büyük boy kağıtlar, post-it notlar, kalemler,

·**Çalışma Kağıdı 2.1.**

·**Süre:** 60 dakika.

**Uygulama 2.1: Açılış ve Kanca Deneyimleri Paylaşımı (10 dk)**

**Amaç:** Bir önceki haftanın görevlerini gözden geçirmek ve "kanca" kavramına giriş yapmak.

**Adımlar:**

- 1.Nefes egzersizi ile başlayın.
- 2.Geçen haftanın video ve günlük görevleri hakkında gönüllü öğrencilerden paylaşımlar alın.
- 3."Kanca" kelimesinin ne anlama geldiğini sorun. "Sizi bir anda yakalayan, bırakmayan, sürekli aklınıza gelen uygulama veya dijital alışkanlık nedir?" diye sorarak tartışmayı başlatın.

**Uygulama 2.2: "Kanca Haritası" Atölyesi**

**Amaç:** Her öğrencinin kendi kişisel kancasını ve bu kancayı tetikleyen içsel/dışsal faktörleri görselleştirmesini sağlamak.

**Giriş:** Uygulayıcı, "Daha önce 'kancalardan' bahsetmiştik. Şimdi bu kancaların aslında bir balık oltası gibi tek adımlık bir şey olmadığını, bizi sürekli içine çeken bir 'döngü' olduğunu göreceğiz. Bu döngünün 4 kritik adımı var. Şimdi herkes, en çok kullandığı uygulamayı düşünerek kendi kişisel Kanca Döngüsü haritasını çıkaracak." der.

# OTURUM 2: NASIL KANCAYA TAKILIYORUZ?

**Uygulama: Çalışma Kağıdı 2.1: Kanca Haritam'ı dağıtın.**

## **Adım 1: Tetikleyici**

·Uygulayıcı, "Her şey bir tetikleyici ile başlar. Bu, bizi eyleme geçiren içsel veya dışsal bir kaşıntıdır." der.

·Öğrencilerden, çalışma kağıtlarındaki 1. Kutu: tetikleyici bölümünü doldurmalarını ister.

oİçsel Tetikleyici: "Uygulamayı açmadan hemen önce ne hissediyordun? (Yalnızlık, can sıkıntısı, belirsizlik, stres, bir şeyleri kaçırma korkusu?)"

oDışsal Tetikleyici: "Seni uygulamayı açmaya iten dış etken neydi? (Bir bildirim sesi, ekranda beliren kırmızı bir nokta, bir arkadaşının gönderdiği mesaj?)"

·Flipchart'a birkaç örnek yazılır.

## **Adım 2: Eylem**

- Uygulayıcı, "Tetikleyici ortaya çıktığında, beynimiz bu kaşıntıyı gidermek için en basit eylemi yapar. Bu, düşünmeden yaptığımız otomatik bir harekettir." der.

- Öğrencilerden, 2. Kutu: eylem bölümünü doldurmalarını ister.

o"Tetikleyiciye cevaben yaptığın en basit hareket neydi? (Uygulama ikonuna tıklamak, parmağını ekranda aşağı kaydırmak (scroll), arama çubuğuna dokunmak?)"

- Uygulamaların bu eylemleri olabildiğince kolay ve sürtünmesiz yapmak için tasarlandığı vurgulanır.

## **Adım 3: Değişken Ödül**

- Uygulayıcı, "İşte döngünün en sihirli ve en tehlikeli kısmı burası. Eylemi yaptığımızda bir ödül alırız, ama bu ödülün ne zaman ve ne şekilde geleceği belirsizdir. Tıpkı bir slot makinesi gibi. Bu belirsizlik, beynimizi sürekli daha fazlasını istemeye programlar." der.

- Öğrencilerden, 3. Kutu: değişken ödül bölümünü doldurmalarını ister.

o"Uygulamayı açtığında veya ekranı kaydırıldığında karşına çıkan, seni mutlu eden ama ne zaman çıkacağı belli olmayan ödüller neler? (Komik bir video, bir arkadaşının tatil fotoğrafı, beklenmedik bir 'beğeni', ilginç bir haber, oyunda nadir bir eşya?)"

- Ödülün "sabit" değil, "değişken" olmasının altı çizilir.

## **Adım 4: Yatırım**

- Uygulayıcı, "Ve son olarak, döngüyü yeniden başlatan adım... Ödülü aldıktan sonra, bizden gelecekteki bir ödül için sisteme küçük bir 'yatırım' yapmamız istenir. Bu, bizim emeğimizdir ve uygulamayı bizim için daha değerli hale getirir." der.

- Öğrencilerden, 4. Kutu: Yatırım bölümünü doldurmalarını ister.

o"Uygulamayı kullanırken, gelecekteki döngüyü hazırlayan ne gibi küçük işler yapıyorsun? (Bir fotoğraf 'beğenmek', bir yorum yazmak, birini takip etmek, bir fotoğraf yüklemek, bir ayarı kişiselleştirmek, bir oyunda karakterini geliştirmek?)"

- Bu yatırımın, bir sonraki "dışsal tetikleyiciyi" (örn: yazdığın yoruma gelen cevap bildirimini) nasıl hazırladığı ve uygulamayı kişisel verilerle doldurarak ondan vazgeçmeyi nasıl zorlaştırdığı açıklanır.

# OTURUM 2: NASIL KANCAYA TAKILIYORUZ?

Kapanış ve Tartışma: Uygulayıcı, "Gördüğünüz gibi bu bir kerelik bir kanca değil, kendi kendini besleyen bir döngü. Yaptığımız her yatırım, bir sonraki tetikleyiciyi hazırlıyor ve bizi döngünün içine daha da güçlü bir şekilde çekiyor. Bu döngünün farkında olmak, onu kırmak için atabileceğimiz ilk ve en önemli adımdır." diyerek aktiviteyi özetler.

## Uygulama 2.3: Forum Tiyatrosu: FOMO Krizi (20 dk)

**Amaç:** FOMO ve Nomofobi hislerini drama yoluyla canlandırarak bu duyguların ne kadar yaygın ve güçlü olduğunu deneyimlemek.

### Adımlar:

- 1.Forum Tiyatrosu tekniğini kısaca anlatın: "Bir sahne canlandıracağız, ana karakter bir çıkmaza girdiğinde 'DON!' diyeceğim. Sonra sizden 'Bu karakter ne yapabilir?' diye fikir alacağım ve isteyen sahneye gelip deneyecek."
- 2.Gönüllü oyuncular seçin.
- 3.Senaryo: "Ana karakter (Ayşe), ders çalışmak için telefonunu kapatmıştır. İki arkadaşı ise sürekli mesajlaşarak ve sosyal medyada bir şeyler paylaşarak onu gruba dahil etmeye çalışır ('Bu akşamki planı kaçırıyorsun!', 'Attığımız videoyu gördün mü?'). Ayşe, ders çalışmakla planı kaçırma korkusu (FOMO) arasında kalır."
- 4.Ayşe'nin en zorlandığı anda oyunu durdurun ve seyircilere müdahale etme şansı verin. Farklı çözümleri sahnede deneyin.

## Uygulama 2.4: Kapanış ve Haftalık Görev (10 dk)

### Adımlar:

- 1.Oturumdan akıllarında kalan en önemli fikri sorun. Dijital manipülasyonların farkında olmanın önemini vurgulayın.
- 2.Haftalık görevi açıklayın:
  - § Bir içsel veya dışsal tetikleyiciyi ve sonrasında gelen "kancaya takılma" anını canlandıran kısa bir video üretmek.
  - § StayFree verilerinde hangi uygulamanın en büyük "kanca" olduğunu tespit etmek.
  - § Stay free uygulamasını aktif olarak kullanmak

# OTURUM 2: ÇALIŞMA KAĞITLARI

## Çalışma Kağıdı 2.1: Kanca Döngüsü Haritam

Analiz Ettiğim Uygulama: \_\_\_\_\_  
(Kağıt üzerinde birbirini oklarla takip eden 4 kutu bulunur)

1. KUTU: TETİKLEYİCİ (Beni Harekete Geçiren Şey)

·İçsel (Ne Hissediyordum?): \_\_\_\_\_

·Dışsal (Dışarıdan Ne Oldu?): \_\_\_\_\_

2. KUTU: EYLEM (Düşünmeden Yaptığım En Basit Hareket)

· \_\_\_\_\_

3. KUTU: DEĞİŞKEN ÖDÜL (Beni Şaşırtan ve Mutlu Eden Belirsiz Sonuç)

· \_\_\_\_\_

4. KUTU: YATIRIM (Gelecek İçin Sisteme Yaptığım Küçük Katkı)

· \_\_\_\_\_ (Bu ok, 1. Kutu olan Tetikleyici'ye geri döner)

# OTURUM 3: KANCADAN NASIL KURTULURUZ?

**Oturumun Amacı:** Farkındalık ve bilgiyi eyleme dönüştürerek, öğrencilere akıllı telefon kullanımlarını kontrol altına almalarını sağlayacak pratik stratejiler ve planlama becerileri kazandırmak.

## **Temel Mesajlar:**

- oDeğişim bir anda olmaz, bir süreçtir ve herkes bu sürecin farklı bir aşamasındadır.
- oTelefonu kontrol etmek imkansız değildir; ayarlarında yapacağın küçük değişiklikler, kullanım alışkanlıklarında büyük farklar yaratabilir.
- oBir alışkanlığı kırmanın en iyi yolu, onun yerine yeni ve sağlıklı bir alternatif koymaktır.

**Malzemeler:** Yere sermek için üzerinde "Değişim Döngüsü" aşamalarının yazdığı kartlar, flipchart, renkli kalemler,

Çalışma Kağıdı 3.1: Kancadan Kurtulma Planım.

Süre: 60 dakika.

## **Uygulama 3.1: Açılış ve "Dürtü Sörfü" Egzersizi (15 dk)**

**Amaç:** Dürtülerin geçici olduğunu ve onlara teslim olmak yerine gözlemlenip yönetilebileceğini deneyimlemek.

### **Adımlar:**

1. Gruba hoş geldiniz deyin. Geçen haftanın görevleri ve "kanca" deneyimleri hakkında kısa paylaşımlar alın.
2. "Dürtü" ve "aşerme" kavramlarını kısaca açıklayın. Bir şeyi çok şiddetli isteme hissinin bir dalgaya benzediğini anlatın: "Dürtüler, tıpkı okyanus dalgaları gibidir. Yavaşça yükselir, en tepeye ulaşır ve sonra gücünü kaybederek söner. Amacımız dalgayla boğuşmak değil, onun üzerinde bir sörfçü gibi kalıp geçip gitmesini izlemektir."
3. Gruba rehberlik ederek bir mindfulness egzersizi yaptırın: "Şimdi gözlerinizi kapatın ve aklınıza telefonu elinize alma dürtüsünü getirin. Bu hissin bedeninizin neresinde başladığını fark edin... Sadece gözlemleyin, yargılamayın. Bu 'istek dalgasının' yavaşça yükseldiğini, en tepe noktasına ulaştığını hayal edin... Şimdi de yavaş yavaş alçaldığını ve gücünü kaybettiğini fark edin. Nefes alıp vermeye devam edin."
4. Egzersiz sonrası bu deneyimin nasıl hissettirdiğini sorun.

# OTURUM 3: KANCADAN NASIL KURTULURUZ?

## Uygulama 3.2: "Değişim Döngüsü" Etkileşimi (15 dk)

•**Amaç:** Değişimin aşamalardan oluştuğunu ve herkesin farklı bir aşamada olmasının normal olduğunu göstermek.

•**Adımlar:**

- 1.Yere "Henüz Düşünmüyorum", "Düşünmeye Başladım", "Hazırlık Yapıyorum", "Eyleme Geçtim", "Sürdürüyorum" yazan kartları bir daire şeklinde yerleştirin.
- 2.Her aşamanın ne anlama geldiğini kısaca açıklayın.
- 3.Öğrencilerden, akıllı telefon kullanım alışkanlıklarını değiştirme konusunda kendilerini şu anda nerede hissettiklerini düşünmelerini ve sessizce o kartın üzerine gelip durmalarını isteyin.
- 4.Bu aktivitenin amacının kendini tanımak olduğunu, doğru ya da yanlış bir yer olmadığını vurgulayın. "Bulduğunuz yerden bir sonraki adıma geçmek için neye ihtiyacınız olabilirdi?" sorusuyla kısa bir tartışma açın.

## Uygulama 3.3: "Küçük dokunuşlar, büyük etkiler" Pratik Atölyesi (25 dk)

•**Amaç:** Öğrencilere telefonlarının kontrolünü ele alabilecekleri somut ve pratik yöntemleri öğretmek.

•**Adımlar:** Bu bölümün tamamen uygulamalı olacağını belirtin ve herkesin telefonunu eline almasını isteyin. Adım adım rehberlik edin: Bu "telefon hack"lerin arkasındaki psikolojiyi kısaca açıklayın ve hafta içinde en az bir tanesini denemeleri için onları teşvik edin.

§ "Bildirimleri Sustur": "Şimdi en çok zamanınızı alan ama acil olmayan 3 uygulamanın (örn: Instagram, bir oyun, haber uygulaması) bildirimlerini ayarlardan kapatalım."

§ "Ana Ekranı Temizle": "Sizi en çok çeken sosyal medya uygulamalarını ana ekrandan kaldırıp bir klasörün içine, ikinci veya üçüncü sayfaya taşıyın. Bu küçük engel, otomatik tıklamaları azaltacaktır."

§ "Gri Tonlamayı Aktif Et": "Ayarlardan 'Erişilebilirlik' menüsüne girerek ekranınızı siyah-beyaz yapın. Renklerin yokluğu, beynimizin aldığı ödül hissini azaltır ve ekranı daha az çekici hale getirir."

§ Benzer şekilde dijital cihazlarınızda aşağıdaki dokunuşları yaparak hayatınızda büyük etkiler yaratabilirsiniz.

# OTURUM 3: KANCADAN NASIL KURTULURUZ?

- § Web sitelerinin bildirim göndermelerine izin vermemek
- § Whatsapp'a ayarlardan okundu bilgisini kapatmak
- § Whatsapp'a ayarlardan son görülme zamanını kapatmak
- § Instagram dm de görülme bilgisini kapatmak
- § Bazı uygulamalara erişimi zorlaştırma
- § Yüzyüze iletişimi tercih etme
- § Günlük online olacak saatlerini belirleme, ilan etme
- § #hayatiçinçevrimdışıyım
- § #hergün17-20saatlerihariç-hayatiçinçevrimdışıyım
- § Çalışırken dijital araçlarla mesafe koyma
- § Pazar günleri ve özel günlerde telefonu uçak modunda kullanma
- § Telefonsuz alanlar belirlemek, yemek, film vb.
- § Müsait değilken bir çağrıyı yanıtlayamadığınızda geri döndüğünüzde özür dilememek!
- § İşinizi bitirmeden sosyal medyada dolaşmamak
- § Sosyal medya hesaplarınızın size hangi konularda bildirim gönderebileceklerine siz karar verin

## **Uygulama 3.4: "Kancadan Kurtulma Planım" Atölyesi ve Kapanış (25 dk)**

**Amaç:** Öğrencilerin kendi tetikleyicilerine ve hedeflerine uygun kişisel bir eylem planı oluşturmalarını sağlamak.

### **Adımlar:**

1. Çalışma Kağıdı 3.1: Kancadan Kurtulma Planım'ı dağıtın.
2. Kağıdın her bölümünü açıklayın. Flipchart üzerinde tüm grubun görebileceği şekilde gönüllü bir öğrencinin örneğiyle bir plan doldurun.
3. Öğrencilere kendi planlarını oluşturmaları için 10-15 dakika süre tanıyın. Süreçte onlara destek olun.
4. Haftalık Görevi açıklayın:
  - § Hazırladıkları kişisel plandan en az bir stratejiyi hafta boyunca denemek.
  - § "Telefonunu Hack'le" atölyesinde öğrendikleri pratik bir tekniği anlatan bir "nasıl yapılır?" videosu üretmek.
5. Oturumdan akıllarında kalan en önemli eylemin ne olduğunu sorarak oturumu sonlandırın.



# OTURUM 4: DEĞİŞİMİ SÜRDÜRME

**Oturumun Amacı:** Kazanılan becerileri kalıcı hale getirme, olası zorluklarla (yeniden başlama, stres, akran baskısı) başa çıkma stratejileri geliştirme ve kişisel bir kullanım sözleşmesi oluşturarak programı sonlandırma.

## **Temel Mesajlar:**

- Eski alışkanlıklara dönmek başarısızlık değil, öğrenme sürecinin bir parçasıdır. Önemli olan nedenlerini fark edip önlem almaktır.
- Gerçek dünyadaki sosyal destek ve bağlantılar, dijital dünyanın cazibesine karşı en güçlü kalkandır.
- Teknolojiyi nasıl kullanacağını kurallarını sen koyarsan, kontrol de sende olur.

Malzemeler: Rol oynama için senaryo kartları, flipchart, renkli kalemler,

Çalışma Kağıdı 4.1: Kişisel Kullanım Sözleşmem.

Süre: 60 dakika.

## **Uygulama 4.1: Açılış ve "Pre-mortem (Başarısızlık Analizi)" (20 dk)**

**Amaç:** Olası başarısızlık nedenlerini öngörerek proaktif önlemler geliştirmelerini sağlamak.

### **Adımlar:**

- 1.Gruba hoş geldiniz deyin ve son oturuma geldiklerini belirterek onları tebrik edin.
- 2.Geçen haftanın plan uygulama deneyimlerini kısaca paylaşmalarını isteyin.
- 3."Pre-mortem" tekniğini tanıttın: "Şimdi bir zaman yolculuğu yapacağız. Bir ay sonrasına gittiğinizi ve tüm planlarınızın başarısız olduğunu hayal edin. Telefonu yine eskisi gibi kontrolsüz kullanıyorsunuz."
- 4.Gruplara ayırın ve flipchart'a iki soru yazın:
  - § "Neden Başarısız Oldu?": Bu hayali senaryoda planlarının neden işe yaramadığına dair tüm olası nedenleri (stres, sınav dönemi, arkadaş baskısı, can sıkıntısı vb.) listelemelerini isteyin.
  - § "Başarısızlığı Nasıl Önleriz?": Şimdi bugüne dönerek, listeledikleri her bir neden için bir önleyici tedbir bulmalarını isteyin.
- 5.Grupların buldukları en önemli önlemleri paylaşmalarını sağlayın.

## **Uygulama 4.2: Rol Oynama: Gerçek Bağlantılar ve Akran Baskısı (20 dk)**

**Amaç:** Destek isteme, "hayır" deme ve akran baskısıyla başa çıkma gibi sosyal becerileri pratik etmelerini sağlamak.

### **Adımlar:**

- 1.Gönüllü öğrencileri sahneye davet edin.
- 2.Aşağıdaki gibi senaryoları canlandırmalarını isteyin:
  - § Senaryo 1 (Destek İsteme): "Çok streslisin ve canın sürekli telefona bakmak istiyor. Bir arkadaşını canlandıran oyuncudan, 'Biraz yürüyüş yapıp sohbet edelim mi, telefonsuz ama...' diyerek destek istemesini canlandır."
  - § Senaryo 2 (Israrla Başa Çıkma): "Arkadaşların, gece geç saate kadar sürecek bir online oyun turnuvası için ısrar ediyor. Bu senin 'saat 23:00'ten sonra ekran yok' kuralına aykırı. Onları kırmadan ama kararlı bir şekilde 'hayır' demeyi canlandır."
3. Her canlandırma sonrası gruba "Bu durumda başka ne yapılabilirdi?" diye sorarak tartışın.

# OTURUM 4: DEĞİŞİMİ SÜRDÜRME

## Uygulama: 4.3 Oyun Adı: "Adab-ı Muaşeret İkilemleri"

**Amaç:** Öğrencilerin hem dijital hem de yüz yüze iletişimde sık karşılaşılan sosyal ikilemler karşısında en nazik ve yapıcı tutumun ne olduğunu grupça tartışarak bulmalarını sağlamak. Empati, kişisel sınırlar ve etkili iletişim becerilerini pekiştirmek.

### Malzemeler:

·İkilem Kartları: Üzerinde aşağıdakine benzer, lise öğrencilerinin sık yaşadığı senaryoların yazdığı kartlar.

·Seçenek Kartları: Her öğrenci için A, B, C yazan 3 küçük kart (veya sadece parmakla işaret etmeleri de istenebilir).

Uygulama Adımları:

**1. Giriş (5 Dakika):** Uygulayıcı, "Bu hafta değişimi nasıl sürdüreceğimizi konuşuyoruz. Bunun en önemli parçalarından biri de dijital dünyada ve gerçek hayatta birbirimize nasıl davrandığımız. Bazen kurallar çok net olmuyor ve kendimizi 'şimdi ne yapmalıyım?' derken buluyoruz. Bu oyunda, işte bu kafa karıştırıcı 'gri alanları' birlikte keşfedeceğiz." diyerek oyunu tanıtır.

### 2. Oyunun Oynanışı (20-25 Dakika):

·Uygulayıcı bir "İkilem Kartı" çeker ve senaryoyu yüksek sesle okur.

·Ardından senaryo için 3 olası davranışı (A, B, C) okur.

·Öğrencilerden, kendileri bu durumda olsalar hangi seçeneği tercih edeceklerini düşünmelerini ve ellerindeki harf kartını kaldırarak (veya parmakla işaret ederek) oylarını göstermelerini ister.

·Oylama sonrası, her seçeneği seçenlere söz vererek nedenlerini sorar. Bu, oyunun en önemli kısmıdır. Amaç doğru cevabı bulmak değil, farklı bakış açılarını ve her davranışın olası sonuçlarını tartışmaktır.

Örnek İkilem Kartları:

#### İkilem 1: "Görüldü" İkilemi

Senaryo: Çok yakın bir arkadaşın sana önemli bir konuda uzun bir mesaj attı. Mesajı gördün ama o an cevap yazamayacak kadar meşgulsün. Ne yaparsın?

A) Hiçbir şey yapmam, müsait olunca uzun bir cevap yazarım.

B) Hemen bir emoji (👍) atarım, gördüğümü bilsin yeter.

C) "Gördüm, şu an meşgulüm ama en kısa zamanda döneceğim" diye kısa bir cevap yazarım.

Tartışma Soruları: Hangi seçenek arkadaşınıza daha çok değer verdiğinizi hissettirir?

A seçeneği neden kaba algılanabilir?

#### İkilem 2: İstenmeyen Etiket

Senaryo: Bir arkadaşın, hiç beğenmediğin bir fotoğrafını sosyal medyada paylaştı ve seni etiketledi. Ne yaparsın?

A) Sessizce kendimi etiketten kaldırırım, umarım fark etmez.

B) Herkesin görebileceği şekilde fotoğrafın altına "Bu ne biçim fotoğraf, sil şunu" diye komik bir yorum yazarım.

# OTURUM 4: DEĞİŞİMİ SÜRDÜRME

C) Arkadaşıma özelden mesaj atarak fotoğrafı kaldırmasını veya en azından etiketi kaldırmasını rica ederim.

Tartışma Soruları: Neden bir başkasının fotoğrafını paylaşmadan önce izin istemek önemlidir? A ve B seçenekleri arkadaşlık ilişkinizi nasıl etkileyebilir?

## İkilem 3: Grup Sohbeti Kaosu

Senaryo: Ödevler için kurulan sınıf WhatsApp grubu, sürekli ders dışı konuşmalar ve memelerle doluyor, önemli bilgileri kaçırıyorsun. Ne yaparsın?

A) Grubu sessize alırım, önemli bir şey olursa birisi özelden yazar herhalde.

B) Gruba "Arkadaşlar lütfen sadece dersle ilgili şeyler paylaşalım" diye bir uyarı mesajı atarım.

C) Gruptan tamamen çıkarım.

Tartışma Soruları: Ortak bir dijital alanı kullanmanın sorumlulukları nelerdir?

B seçeneğini seçmek neden bazıları için zor olabilir?

## İkilem 4: Yüz Yüze İletişim

Senaryo: Bir arkadaşınla kafede oturmuş, senin için önemli bir konuyu konuşuyorsun. Ama o sürekli elindeki telefona bakıyor ve bildirimlerini kontrol ediyor. Ne yaparsın?

A) Hiçbir şey söylemem, ayıp olmasın. Konuşmaya devam ederim.

B) "Telefonun benden daha ilginç galiba" diye şakayla karışık sitem ederim.

C) "Anlatacaklarım benim için önemli. Rica etsem 10 dakikalığına telefonunu kenara koyabilir misin?" derim.

Tartışma Soruları: Bu durumda "kişisel sınır" nasıl konulur?

C seçeneği neden en sağlıklı ama aynı zamanda en zor seçenek olabilir?

## İkilem 5: "Onay Arayışı" İkilemi

Senaryo: Canın biraz sıkkın ve kendini değersiz hissediyorsun. Sosyal medyadan gelecek birkaç beğeni ve yorumun seni anlık olarak iyi hissettireceğini biliyorsun. Ne yaparsın?

A) O anki ruh halini yansıtan, biraz gizemli ve üzgün bir söz paylaşırsın ("Vaguebooking"). İnsanların "Neyin var?" diye sormasını beklersin.

B) En güzel görüldüğün, bol filtrelili bir selfie'ni paylaşarak kendini daha iyi hissetmeye çalışırsın.

C) Telefonu bir kenara bırakıp, gerçekten güvendiğin bir arkadaşını arayarak veya yanına giderek sıkıntını paylaşırsın.

Tartışma Soruları: Anlık tatmin ile gerçek mutluluk arasındaki fark nedir?

A ve B seçenekleri uzun vadede onay ihtiyacımızı nasıl etkiler?

C seçeneği neden daha zor ama daha sağlıklı olabilir?

# OTURUM 4: DEĞİŞİMİ SÜRDÜRME

## İkilem 6: "Sadece 5 Dakika..." İkilemi

Senaryo: Sınav haftasındasın ve önemli bir derse çalışman gerekiyor. Ama aklın sürekli telefonda. Kendine "Sadece 5 dakika bakıp bırakacağım" diyorsun. Ne yaparsın?

A) İrademe güvenirim, 5 dakika bakıp kapatabileceğime inanıyorum.

B) Telefonun kronometresini 5 dakikaya kurarım ve alarm çalınca ne olursa olsun bırakırım.

C) Telefonu kapatıp tamamen başka bir odaya, mesela mutfağa bırakırım. Ders molası verene kadar da yanına gitmem.

Tartışma Soruları: "Sadece 5 dakika" tuzağına daha önce kaç kez düştünüz? Öz kontrolümüzü sağlamak için sadece irademize güvenmek neden genellikle işe yaramaz? Çevreyi düzenlemek (C seçeneği) neden daha etkili bir yöntemdir?

## İkilem 7: "Aile Baskısı" İkilemi

Senaryo: Ailen, telefonla çok vakit geçirdiğini düşünüyor ve akşamları saat 9'dan sonra telefonu tamamen yasaklamak istiyor. Bu kural sana çok katı geliyor. Ne yaparsın?

A) Onlarla tartışır ve kurala karşı çıkarım. Gizlice odamda telefonu kullanmaya devam ederim.

B) Hiçbir şey demeden kuralı kabul ederim ama mutsuz olurum.

C) Onlara DİJİ-FARK programında öğrendiklerimden bahseder ve tek taraflı bir yasak yerine, hep birlikte uyacağımız bir "Aile Teknoloji Sözleşmesi" hazırlamayı teklif ederim.

Tartışma Soruları: Yasaklar neden genellikle geri teper?

Aile ile çatışmak yerine iş birliği yapmaya çalışmak neden önemlidir?

C seçeneğindeki gibi bir teklif sunmak, sorumluluk aldığınızı nasıl gösterir?

## İkilem 8: "Arkadaşına Destek Olmak" İkilemi

Senaryo: Bir arkadaşının son zamanlarda çok içine kapandığını ve sürekli yalnız takıldığını fark ediyorsun. Yan yana geldiğinizde bile seninle konuşmak yerine sürekli telefonundaki sosyal medyada geziniyor. Ne yaparsın?

A) Ben de kendi telefonumu çıkarırım. Madem o benimle ilgilenmiyor, ben de kendi dünyama dalarım.

B) "Yeter artık, bırak şu telefonu!" diyerek şakayla karışık telefonunu elinden alırım.

C) "Son zamanlarda biraz durgun gibisin, her şey yolunda mı? İstersen telefonları bir kenara bırakıp biraz yürüyüş yapalım, konuşuruz" diyerek ona ulaşırsın.

Tartışma Soruları: Bir arkadaşımızın dijital dünyada kaybolduğunu fark ettiğimizde sorumluluğumuz nedir?

C seçeneğindeki gibi bir yaklaşım, yargılamadan nasıl destek olabileceğimizi gösterir? Fiziksel aktivite ve yüz yüze sohbet, yalnızlık hissine nasıl iyi gelir?

# OTURUM 4: DEĞİŞİMİ SÜRDÜRME

## İkilem 9: "Mesajla Gelen Kavga" İkilemi

Senaryo: Bir arkadaşınla WhatsApp üzerinden hararetli bir şekilde tartıştınız. Yanlış anlaşılmalarda oluyor ve yazılanlar giderek daha kırıcı bir hal alıyor. Ne yaparsın?

A) Haklı olduğumu kanıtlamak için daha sert ve uzun mesajlar yazmaya devam ederim. Son sözü ben söylemeliyim.

B) Sinirle onu engeller ve konuşmayı keserim.

C) "Sanırım mesajlaşarak anlaşamıyoruz, birbirimizi yanlış anlıyoruz. Bu konuyu yarın okulda yüz yüze konuşalım mı?" diye bir mesaj atarım.

Tartışma Soruları: Neden bazı tartışmalar mesajlaşarak çözülemez? Yüz yüze iletişimin (ses tonu, mimikler) önemi nedir? Tartışmayı durdurup ertelemeyi teklif etmek, bir zayıflık mı yoksa bir problem çözme becerisi midir?

**Kapanış ve Bağlantı Kurma (5 Dakika):** Uygulayıcı, tartışılan ikilemleri programın ana temalarına bağlar: "Gördüğünüz gibi, dijital nezaket aslında 'kişisel sınırlarımızı' belirlemek, 'gerçek bağlantılara' öncelik vermek ve 'akran etkimizi' olumlu yönde kullanmakla çok yakından ilgili. Bu beceriler, değişimi sürdürmenin en önemli anahtarlarıdır."

# OTURUM 4: DEĞİŞİMİ SÜRDÜRME

## Uygulama 4.4: "Kişisel Kullanım Sözleşmesi" Atölyesi (10 dk)

·**Amaç:** Program boyunca öğrenilenleri somut maddelere dökerek kişisel bir taahhüt belgesi oluşturmalarını sağlamak.

·**Adımlar:**

1. Bu aktivitenin programın zirve noktası olduğunu belirtin. "Bu, telefonunuzla aranızda sağlıklı ve bilinçli bir ilişki kurmak için kendinize verdiğiniz bir sözdür" deyin.
2. Çalışma Kağıdı 4.1: Akıllı Telefonum ile Kişisel Kullanım Sözleşmem'i dağıtın.
3. Her bölümün üzerinden birlikte geçin: Sınırlarım, Amaçlarım, Zor Durum Planım. Öğrencilere kendi hayatlarına uygun, gerçekçi ve spesifik maddeler yazmaları için rehberlik edin.
4. Sözleşmelerini doldurmaları için onlara sessiz bir zaman tanıyın.
5. Doldurduktan sonra imzalamalarını isteyin. Gönüllü olanlardan, sözleşmelerindeki en çok gurur duydukları bir maddeyi grupta paylaşmalarını isteyin.

## Uygulama 4.5: Program Kapanışı ve Değerlendirme (10 dk)

·**Amaç:** Programı özetlemek, son geri bildirimleri almak ve katılımı takdir etmek.

·**Adımlar:**

1. Dört haftalık sürecin kısa bir özetini yapın (Farkındalık -> Kancaları Anlama -> Kurtulma -> Sürdürme).
2. Her öğrenciden tek bir kelime veya cümle ile programdan ne öğrendiklerini paylaşmalarını isteyin.
3. Katılımları için teşekkür edin ve bu yolculuğun bir son değil, bilinçli dijital kullanım için bir başlangıç olduğunu vurgulayın.
4. Final Görevi: Programdan öğrendikleri en önemli şeyi veya sözleşmelerinden bir maddeyi anlatan bir final videosu üretmek.

# OTURUM 4: ÇALIŞMA KAĞIDI

## ÇALIŞMA KAĞIDI 4.1: AKILLI TELEFONUM İLE KİŞİSEL KULLANIM SÖZLEŞMEM

Ben, \_\_\_\_\_, dijital refahımı artırmak, zamanımın kontrolünü elime almak ve teknolojiyi amaçlarıma hizmet edecek şekilde bilinçli bir araç olarak kullanmak amacıyla aşağıdaki maddeleri kabul ve taahhüt ederim.

### 1. SINIRLARIM (Neleri YAPMAYACAĞIM?):

- Yemek masasında ailemle/arkadaşlarımla iken telefonumu masaya koymayacağım.
- Yatmadan önceki son 30 dakika ve uyandıktan sonraki ilk 30 dakika telefonuma bakmayacağım.
- Ders çalışırken/ödev yaparken telefonu sessizde ve başka bir odada tutacağım.
- Kendi ekleyeceğin madde: \_\_\_\_\_

### 2. AMAÇLARIM (Neleri YAPACAĞIM?):

- Sosyal medyayı başkalarının hayatını izlemek için değil, arkadaşlarımla gerçekten iletişim kurmak ve haberleşmek için kullanacağım.
- Telefonumu bir şeyler öğrenmek, yaratıcılığımı kullanmak ve organize olmak için bir araç olarak göreceğim.
- Haftada en az bir kez tamamen telefonsuz bir aktivite (kitap okumak, spor yapmak, yürüyüşe çıkmak) yapacağım.
- Kendi ekleyeceğin madde: \_\_\_\_\_

### 3. ZOR DURUMLAR İÇİN PLANIM:

- Canım sıkıldığında veya kendimi yalnız hissettiğimde telefona sarılmak yerine, önce 3 derin nefes alacağım ve bunun yerine yapabileceğim alternatifler listeme göz atacağım.
- Arkadaşlarım dijital ortamda baskı kurarsa, hazırladığım "hayır deme" cümlelerini kullanacağım.
- Kendi ekleyeceğin madde: \_\_\_\_\_

Bu sözleşme, benim kendime olan saygımın bir ifadesidir. Bu kurallara uymak, dijital dünyada kaybolmak yerine gerçek hayatta var olmamı sağlayacaktır.

İmza: \_\_\_\_\_

Tarih: \_\_\_\_\_



techwell\_project



TechwellProject



Techwell-Project



techwellproject@gmail.com



TechWellProject



Techwell-Project



Genç Başarı  
Eğitim Vakfı

Member of  
JA Worldwide



ACT  
KNOW