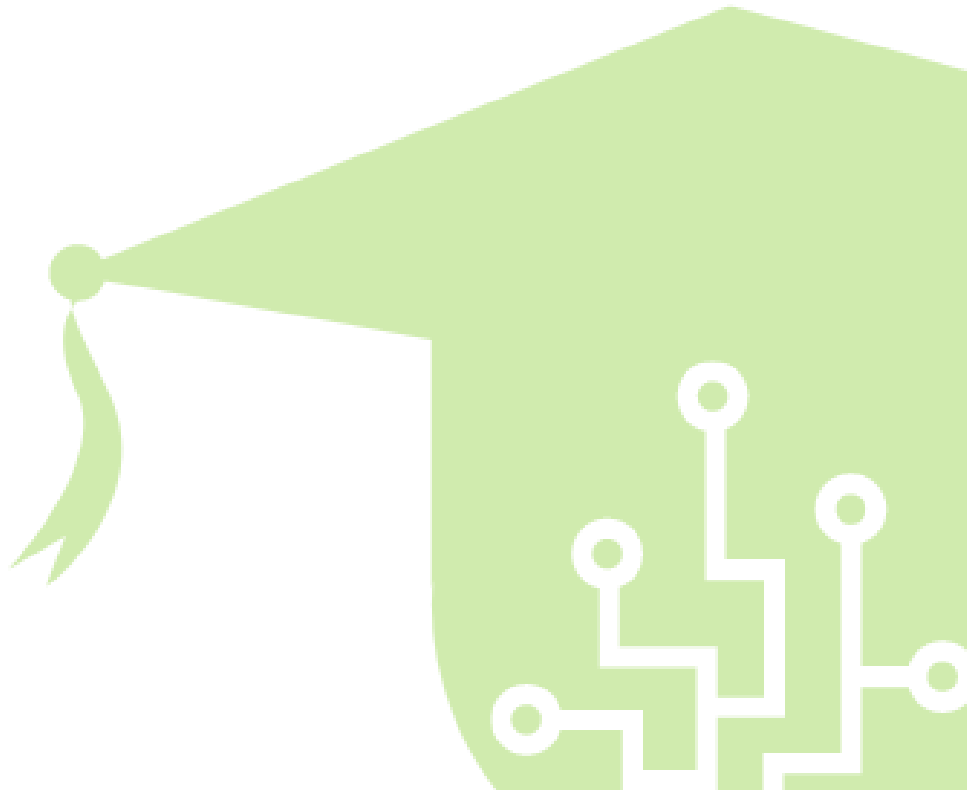


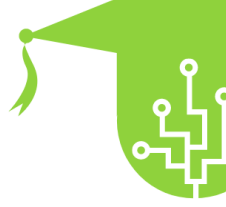
L2D

MEDIA LITERACY COMPETENCES
FOR YOUTH WORKERS

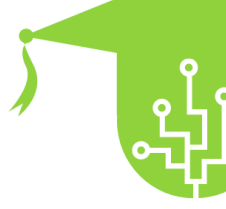
GENÇLERİN DIJİTAL DETOKSU

MODÜL 6

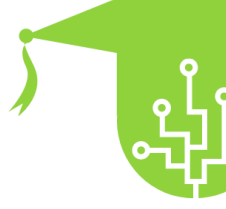




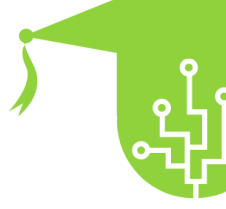
Başlık :	GENÇLERİN DIJİTAL DETOKSU
Anahtar Kelimeler :	dijital detoks, medya yönetimi, bilinçli tüketim, farkındalık, dijital bağımlılık, öz farkındalık
Hazırlayan :	Association WalkTogether Bulgaria
Dil :	Türkçe
Hedefler :	<ul style="list-style-type: none"> • Dijital tüketim konusunda öz farkındalığı ve bilinçliliği teşvik etmek. • Teknoloji kullanımı ve çevrimdışı faaliyetlere yönelik dengeli bir yaklaşımın teşvik edilmesi. • Dijital dikkat dağıtıcı unsurları yönetmek, eleştirel düşünmeyi, iletişim becerilerini, yaratıcılığı ve zihinsel refahı artırmak için stratejiler geliştirmek.
Öğrenim Çıktıları :	<p>Bu modülün sonunda katılımcılar şunları yapabileceklerdir:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dijital dikkat dağıtıcı unsurların günlük yaşamları ve ilişkileri üzerindeki etkilerini anlayabileceklerdir. • Dijital medya tüketimi konusunda bilinçli seçimler yapmak için fırsatları belirleyebileceklerdir. • Dijital medyanın dikkat dağıtıcı etkilerini en aza indirmek ve bilinçli tüketimi teşvik etmek için stratejiler geliştirebileceklerdir.
İçerik İndeksi :	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dijital detoksa giriş 2. Dijital bağımlılıklar ve sonuçları 3. Dijital bağımlılıkları tespit etmek için araçlar 4. Dikkatli medya tüketimini anlamak 5. Başarılı dijital detoks için stratejiler 6. Sonuç
İçerik Geliştirme :	<p>1. Dijital Detoksa Giriş</p> <p>Dijital aygıtların her yerde olduğu modern dünyamızda "dijital detoks" fikri önemli hale gelmiştir. Dijital detoks, dijital cihazlara ve çevrimiçi etkinliklere kasıtlı olarak bir süreliğine ara vermek anlamına gelir. Amaç</p>



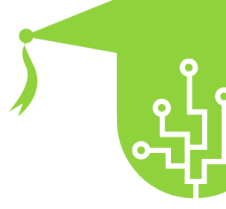
	<p>zihnimizi tazelemek, zihinsel sağlığınıza odaklanmak ve dijital şeyleri ne kadar kullandığımız üzerinde yeniden kontrol sahibi olmaktır. Dijital detoksa bu detaylı bakış, bunun neden önemli olduğunu, dijital bağımlılıklarla nasıl ilişkili olduğunu, bu bağımlılıkları anlamaya yönelik araçları, dijital medyayı daha dikkatli kullanmaya yönelik fikirleri, başarılı bir dijital detoks yapmanın etkili yollarını keşfedecek ve dijital detoks yaşam tarzını seçtiğimizde olabilecek iyi şeylerden bahsederek konuyu noktalayacaktır.</p> <p>2. Dijital Bağımlılıklar ve Neden Oldukları</p> <p>Akıllı telefonların, sosyal medyanın ve çok sayıda bilginin sürekli varlığı, farklı dijital bağımlılık türlerine yol açmıştır. Bunlar, sosyal medyada sürekli gezinmek, çok fazla çevrimiçi oyun oynamak veya e-postalarımızı sürekli kontrol etmemiz gerektiğini hissetmek gibi alışkanlıklar olarak ortaya çıkabilir. Dijital bağımlılığın sonuçları ciddidir ve daha az üretken olmak, uyumakta zorlanmak, ilişkilerimizde sorunlar yaşamak, daha stresli hissetmek ve hatta ruh sağlığınıza zarar vermeyi içerir. Dijital bağımlılığın küçük belirtilerini fark etmek önemlidir, böylece bu konuda bir şeyler yapabilir ve teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişkiye sahip olabiliriz.</p>
--	---



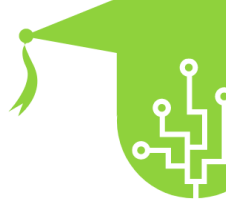
	<p>3. Dijital Bağımlılıkları Bulma Araçları</p> <p>Dijital bağımlılıkları keşfetmek, kendimize ve teknolojiyi nasıl kullandığımıza yakından bakmak anlamına gelebilir. Ancak dijital şeylere ne kadar zaman harcadığımızı görmemize yardımcı olabilecek pek çok araç var. Örneğin, telefonlarımız için onları ne kadar kullandığımızı takip edebilen ve bize en çok hangi uygulamaları kullandığımızı söyleyen uygulamalar bulunmaktadır. Sosyal medya siteleri genellikle bize her gün ne kadar zaman harcadığımız hakkında bilgi verir. Ayrıca, dijital şeylere fazla bağımlı olup olmadığımızı anlamamıza yardımcı olabilecek çevrimiçi sınavlar ve testler de vardır. Bu bağımlılıkları bulmak, başarılı bir dijital detoks için ilk adımdır.</p> <p>4. Dijital Medyanın Bilinçli Kullanımını Anlamak</p> <p>Dijital medyayı nasıl kullandığımız konusunda dikkatli olmak, neyi neden yaptığımızı düşünmek anlamına gelir. Bu, kendimize şu gibi sorular sormakla ilgilidir: Şu anda bu cihazı veya uygulamayı neden kullanıyorum? Önemli bir şey mi yapıyorum yoksa düşünmeden sadece bir şeylere mi bakıyorum? Teknoloji ile yaptıklarımızı neden yaptığımızı anladığımızda, onu nasıl kullandığımız konusunda daha iyi seçimler yapabiliriz.</p> <p>Dijital medyanın bilinçli kullanımının birkaç önemli fikri vardır:</p>
--	---



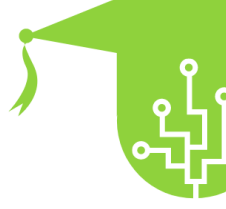
	<p>- Planlama:** Dijital şeyleri nasıl kullanacağımıza dair net planlar yapmak ve bunların hedeflerimiz ve değerlerimizle uyuşup uyuşmadığını düşünmek.</p> <p>- Çok Fazla Değil:** Tüm zamanımızı ekranlara bakarak geçirmemek için ekran süresi ile diğer etkinlikler arasında bir denge kurmak.</p> <p>- Kalite Önemlidir:** Düşünmeden sadece bir şeye bakmak yerine iyi içerik ve anlamlı bağlantılar seçmek.</p> <p>5. Başarılı Dijital Detoks için Stratejiler</p> <p>Dijital detoksa başlamak dikkatli bir planlama ve güçlü bir kararlılık gerektirir. Bunu başarmanın birkaç yolu vardır:</p> <p>- Net Hedefler Belirleyin:** Ekranları daha az kullanmak, sosyal medyada daha az zaman geçirmek veya daha fazla çevrimdışı şeyler yapmak gibi detoksunuzdan tam olarak ne istediğinize karar verin.</p> <p>- Sınırlar Oluşturun:** Dikkat dağıtıcı unsurları azaltmak için günün belirli zamanlarını veya telefonunuzu ya da diğer ekranları kullanmayacağınız yerleri belirleyin.</p> <p>- Yardım Alın:** Detoks planlarınızı, yolda kalmanıza yardımcı olabilecek arkadaşlarınızla veya ailenizle paylaşın.</p> <p>- Dijital Şeyleri Değiştirin:** Dijital aktiviteleri okumak,</p>
--	--



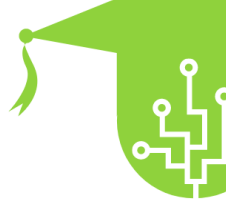
	<p>egzersiz yapmak veya sevdiğinizle vakit geçirmek gibi dijital olmayan aktivitelerle değiştirin.</p> <p>- Dikkatli Olun:** Cihazlarınızı kontrol etme dürtünüzün daha fazla farkında olmak ve bunu azaltmak için meditasyon gibi farkındalık egzersizleri yapın.</p> <p>- İlerlemeyi Kontrol Edin:** Nasıl gittiğinizi takip edin ve işe yaradığından emin olmak için gerekirse detoks planınızı değiştirmeye hazır olun.</p> <p>6. Sonuç</p> <p>Teknolojinin hayatımızdan ayrılmaz hale geldiği bir çağda, dijital detoks yoluyla periyodik molalar vermek önemli faydalar sağlayabilir. Teknoloji ile ilişkimizi yeniden ayarlamak, zihinsel sağlığımızı geliştirmek ve çevrimdışı deneyimlerin hazzını yeniden keşfetmek için bir fırsat sunar. Dijital bağımlılığın işaretlerini ayırt ederek, öz değerlendirme araçlarını kullanarak ve bilinçli medya tüketimi ilkelerini benimseyerek bireyler dijital yaşamları üzerindeki egemenliklerini geri kazanabilirler. Dijital detoks kavramını benimsemek, teknolojiyi reddetmek değil, genel yaşam kalitemizi zenginleştirmek için daha bilinçli bir şekilde kullanmakla ilgilidir. Daha dengeli ve doyurucu bir varoluşa giden yol, fişten çekip ekranın ötesindeki dünyayla yeniden bağlantı kurmaya yönelik bilinçli bir seçimle başlar.</p>
--	--



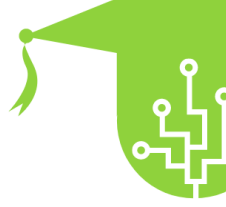
	<p>Etkinlik önerisi: "Dijital Detoks Saati"</p> <p>Amaç: Bu kısa aktivitenin amacı, dijital cihazlardan ve çevrimiçi dikkat dağıtıcılardan odaklanmış bir mola vermek, farkındalığı teşvik etmek ve bir saat boyunca ekran süresini azaltmaktır.</p> <p>Talimatlar:</p> <p>Bir Zamanlayıcı Ayarlayın: Bu aktiviteyi kesintisiz olarak yapabileceğiniz belirli bir saat seçin. Bir saat için bir zamanlayıcı ayarlayın.</p> <p>Cihazları Kaldırın: Başlamadan önce akıllı telefonunuzu, tabletinizi, dizüstü bilgisayarınızı ve diğer dijital cihazlarınızı başka bir odaya veya kolayca ulaşamayacağınız bir yere koyun. Yakınıınızda herhangi bir ekran olmamalıdır.</p> <p>Kişileri Bilgilendirin: Gerekirse, iletişimde olduğunuz kişileri (arkadaşlarınız, aileniz veya iş arkadaşlarınız) bu saatlerde dijital iletişim için müsait olmayacağınız konusunda bilgilendirin.</p> <p>Çevrimdışı Bir Etkinlik Seçin: Hoşlandığınız veya denemek istediğiniz çevrimdışı bir etkinlik seçin. Bu fiziksel bir kitap okumak, yürüyüşe çıkmak, bir hobi edinmek ya da sadece meditasyon yapmak olabilir.</p> <p>Dikkatli Bir Şekilde Meşgul Olun: Bir saatinizi seçtiğiniz çevrimdışı etkinliğe tüm kalbinizle katılarak geçirin.</p>
--	--



	<p>Ekranlar dikkatinizi dağıtmadan ayrıntılara, hislere ve deneyimlere çok dikkat edin.</p> <p>Yansıtın: Bir saat sona erdiğinde, bağlantıyı kesmenin nasıl bir his olduğunu düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Bu süre zarfında düşünceleriniz, duygularınız ve çevreniz hakkında neler fark ettiniz?</p> <p>Yeniden Dijital Ortama Bağlanma: Bir saat dolduğunda, kendinizi yavaş yavaş dijital cihazlarınıza yeniden tanıtabilirsiniz. Bu farkındalık duygusunu dijital etkileşimlerinize nasıl taşıyabileceğinizi düşünmek için bir dakikanızı ayırın.</p> <p>Bu kısa Dijital Detoks Saati, ekranlardan kısa bir süreliğine uzaklaşmanıza, farkındalığı teşvik etmenize ve sürekli dijital uyaranlara ara vermenize olanak tanır. Dijital detoks anlarını günlük rutininize dahil etmeye başlamanın küçük ama etkili bir yoludur.</p>
<p>Sözlük :</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Dijital Detoks - Daha dikkatli davranışlar geliştirmek için düzenli teknoloji tüketiminden, faaliyetlerden ve cihazlardan ayrılma süreci. ● Dijital Detoks Saati- Farkındalığı teşvik etmeyi ve ekran süresini azaltmayı amaçlayan dijital cihazlardan ve çevrimiçi dikkat dağıtıcılardan odaklanmış bir mola. ● Dijital Bağımlılıklar- Dijital cihazların ve platformların aşırı kullanımı etrafında oluşan ve



	<p>olumsuz sonuçlara yol açan alışkanlıklar.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Medya Okuryazarlığı - Medyaya erişme, analiz etme, değerlendirme ve yaratma becerisi. ● Medya Tüketimi - Medyayı görüntü, ses ve/veya metin yoluyla alma süreci. ● Medya Bağımlılığı - Çevrimiçi faaliyetlere harcanan süreye karşı koyamama veya bu süreyi kontrol edememe ve bunun sonucunda fiziksel, sosyal ve duygusal sağlık üzerinde olumsuz etkilerin ortaya çıkması. ● Başarılı Dijital Detoks Stratejileri- Başarılı bir dijital detoks elde etmek için net hedefler belirleme, sınırlar oluşturma, destek arama, dijital aktiviteleri değiştirme, farkındalık uygulama ve ilerlemeyi izleme gibi etkili yaklaşımlar.
<p>Kaynakça :</p>	<p>Robbins, R. (2016) “Digital Detoxing: How to Unplug and Reclaim Your Life”. TEDx Talks.</p> <p>Fleur, A. (2016). “Digital Detox: Unplug to Reconnect”. Harvard Health Publishing.</p> <p>Wilson, A. (2015). “5 Steps to Break Your Media Addiction”. Entrepreneur Media.</p> <p>Westhues, A. (2017) “Digital Detox: What Is It and How Do You Do It?” Time Magazine.</p> <p>Shlain, L. (2015) “Screen/Life Balance: How To Achieve Digital Detox”. Common Sense Media.</p>



	<p>Harris, T. (2018). "Time Well Spent: How to Stop Social Media from Ruining Your Life." Penguin Books.</p> <p>Twenge, J. M. (2017). "iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy - and Completely Unprepared for Adulthood." Atria Books.</p> <p>Rosen, L. D. (2016). "The Distracted Mind: Ancient Brains in a High-Tech World." MIT Press.</p> <p>Newport, C. (2016). "Deep Work: Rules for Focused Success in a Distracted World." Grand Central Publishing.</p> <p>Eyal, N. (2014). "Hooked: How to Build Habit-Forming Products." Portfolio.</p> <p>Alter, A. (2017). "Irresistible: The Rise of Addictive Technology and the Business of Keeping Us Hooked." Penguin Press.</p> <p>Newport, C. (2019). "Digital Minimalism: Choosing a Focused Life in a Noisy World." Portfolio.</p> <p>Harris, T. (2016). "How Technology Hijacks People's Minds - from a Magician and Google's Design Ethicist." [Online Article]. https://medium.com/thrive-global/how-technology-hijacks-peoples-minds-from-a-magician-and-google-s-design-ethicist-56d62ef5edf3</p>
<p>Kaynaklar (videolar, referans bağlantıları)</p>	