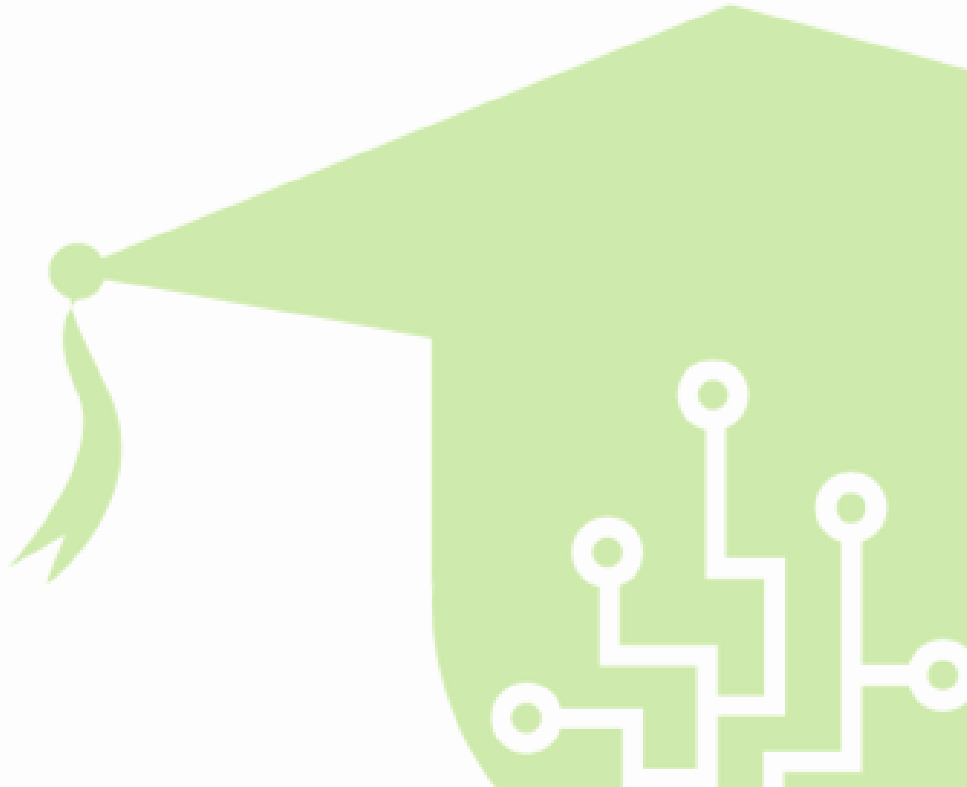


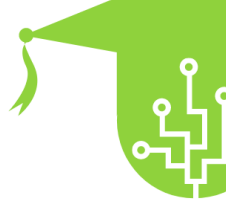


## DİJİTAL REFAH

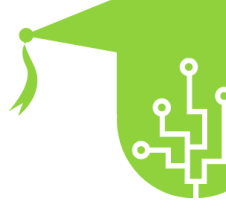
---

### MODÜL 8





<b>Başlık :</b>	DİJİTAL REFAH
<b>Anahtar Kelimeler :</b>	
<b>Hazırlayan :</b>	AIJU
<b>Dil :</b>	Türkçe
<b>Hedefler :</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Günümüzde gençlerin internet kullanım miktarını belirlemek.</li> <li>- İnternet kullanımının hangi noktadan itibaren karanlık taraf olarak adlandırıldığını anlamak.</li> <li>- İnternet kullanımının karanlık yüzü ve olumsuz etkileri hakkında farkındalık yaratmak.</li> <li>- İnternet kullanımı ile ruh sağlığı arasındaki ilişkiyi belirlemek.</li> <li>- Çözüm Önerileri</li> </ul>
<b>Öğrenim Çıktıları :</b>	
<b>İçerik İndeksi :</b>	<p>ÜNİTE 1: Dijital refah nedir.</p> <p>ÜNİTE 2: Teknoloji kullanımının faydaları.</p> <p>ÜNİTE 3: Teknoloji kullanımının dezavantajları. Elektronik cihazların kötüye kullanımının sonuçları.</p> <p>ÜNİTE 4: AB ve Türkiye'de elektronik cihazların kullanımına ilişkin veriler. Uzmanların tavsiyeleri.</p> <p>ÜNİTE 5: Teknolojik Cihazlar ile yapılan ve yapılmayan aktiviteler arasındaki dengeyi bulmak.</p> <p>ÜNİTE 6: Dijital Refaha ulaşmanıza yardımcı olabilecek araçlar.</p>
<b>İçerik Geliştirme :</b>	
<b>Sözlük :</b>	
<b>Kaynakça :</b>	
<b>Kaynaklar (videolar, referans bağlantıları) :</b>	



Yeni teknolojiler hayatımıza girdi ve günlük yaşamımızın farklı alanlarında giderek daha fazla yer alıyor. Sabit telefona bağlı internet modeminin basit bir web sayfasını yüklemesinin dakikalar sürdüğü günler çoktan geride kaldı. İlk ADSL, internette yeterli hızda gezinmemizi sağladı ve bu da dijital hizmetler aracılığıyla insanlar arasında iletişimin yolunu açtı. Microsoft Messenger'ı hatırlıyor musunuz?

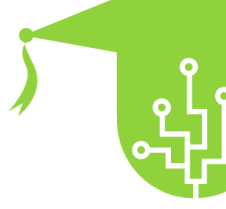
Ancak İnternet ve yeni teknolojilerle olan ilişkimizi asıl değiştiren şey akıllı telefonun ortaya çıkması ve 3G bağlantısının cep telefonlarımıza gelmesiydi. O zamandan beri İnternet her yerde ve her zaman cebimizde. Bugün interneti her şey için kullanıyoruz: okumak, çalışmak, iletişim kurmak, alışveriş yapmak, bilgi edinmek... hatta Nesnelerin İnterneti ( İnternet of Things (IoT ) adı verilen teknoloji sayesinde farklı ev aletlerini açıp kapatmayı internetle yapabilir hale geldik.

Dokunmatik ekranlara ve klavyelere sahip bu elektronik cihazların yoğun kullanımı, farkında olmamız gereken yeni zorluklar ve olası sonuçlar yaratmaktadır. Çoğu zaman olduğu gibi sosyal ağların aşırı kullanımı; sosyalleşme (yüz yüze), fiziksel aktiviteler veya konsantrasyon gibi alanlarda olumsuz sonuçlar doğurabilir.

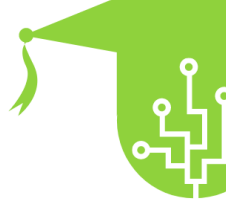
Bu modülde risklerin neler olduğunu ve elektronik cihazların nasıl doğru kullanılacağını öğrenerek dijital refaha ulaşacaksınız.

Bu modülün içeriği aşağıdaki konulara ayrılmıştır:

- ÜNİTE 1: Dijital refah nedir? Her şeyden önce Dijital Refah terimine aşina olmak önemlidir.
- ÜNİTE 2: Teknoloji kullanımının faydaları. Teknoloji, hayatı kolaylaştırmak ve akranlarımızla iletişimi kolaylaştırmak için çok sayıda fayda ve fırsat sunar. Bu ünite, farklı teknolojik araçlardan en iyi şekilde nasıl yararlanılacağını açıklamaktadır.
- ÜNİTE 3: Teknoloji kullanımının dezavantajları. Elektronik cihazların kötüye kullanımının sonuçları. Teknoloji kullanımı her ne kadar faydalı olsa da, teknolojiye aşırı maruz kalmak veya teknolojiyi kötüye kullanmak fiziksel, duygusal ve sosyal sağlığımız için riskler ve sonuçlar doğurabilir.
- ÜNİTE 4: Avrupa ve Türkiye'de elektronik cihazların kullanımına ilişkin veriler. Uzmanların tavsiyeleri. Risklerin boyutunu ve dijital refahı teşvik etmenin önemini aydınlatmak için elektronik cihazların kullanımına ilişkin gerçeklerin neler olduğunu bilmek.
- ÜNİTE 5: Teknolojik Cihazlar ile ve Teknolojik Cihazlar olmadan yapılan faaliyetler arasındaki dengeyi bulmak. Elektronik cihazların kullanımıyla bağlantıyı kesmek, bunların kötüye kullanımının olası sonuçlarını azaltan bir dijital refah elde etmek için faydalı ve hatta gereklidir. Bu ünite bu dengenin nasıl sağlanacağı hakkında bilgi vermektedir.
- ÜNİTE 6: Dijital Refaha Ulaşmanıza Yardımcı Olabilecek Araçlar. Kulağa çelişkili gelse de, teknolojik cihaz kullanımımızı değerlendirmeye ve dijital refaha ulaşmamıza yardımcı

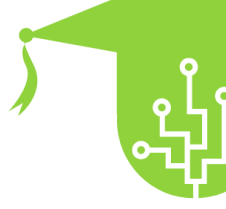


olmaya odaklanan mobil uygulamalar bulunmaktadır. Bu ünite, bu amaca yönelik farklı faydalı uygulamaların bir listesini sunmaktadır.



## İçerik

ÜNİTE 1: Dijital refah nedir?.....	5
ÜNİTE 2: Teknoloji kullanımının faydaları 9 .....	<b>iError! Marcador no definido.</b>
ÜNİTE 3: Teknoloji kullanımının sakıncaları. Elektronik cihazların kötüye kullanımının sonuçları .....	<b>iError! Marcador no definido.</b>
ÜNİTE 4: Avrupa ve Türkiye'de elektronik cihazların kullanımına ilişkin veriler. Uzmanların tavsiyeleri. ....	14
Uzmanların Tavsiyeleri 17 .....	16
ÜNİTE 5: Teknolojik Cihazların olduğu ve olmadığı faaliyetler arasındaki dengeyi bulun. ....	17
ÜNİTE 6: Dijital Refaha Ulaşmanıza Yardımcı Olabilecek Araçlar... <b>iError! Marcador no definido.</b>	
Google'ın yerel dijital refah hizmetleri .....	<b>iError! Marcador no definido.</b>
Apple'ın Ekran Süresi .....	<b>iError! Marcador no definido.</b>
Flipd.....	20
Forest .....	20
Muhteşem Uygulama .....	21
Sonuçlar.....	<b>iError! Marcador no definido.</b>
Kaynakça.....	<b>iError! Marcador no definido.</b>
ÜNİTE 1.....	<b>iError! Marcador no definido.</b>
ÜNİTE 2.....	23
ÜNİTE 3.....	23
ÜNİTE 4.....	23
ÜNİTE 5.....	23
ÜNİTE 6.....	23



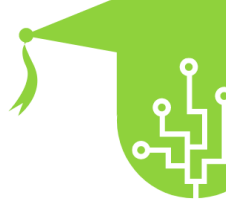
## ÜNİTE 1: Dijital refah nedir.

Dijital refah kavramı, bağlantılı teknolojileri günlük hayatımıza nasıl entegre ettiğimizle ilgilidir. Ekran başında geçirdiğimiz zamanı kontrol altına almak ve yazılım kullanımının bizi nasıl etkilediğini anlamakla ilgilidir. İş, aile ve eğlence alanlarımızda sürekli bağlantıda olma bağımlılığının davranışlarımız üzerinde bir etkisi vardır, bu nedenle bu durumu nasıl yöneteceğimizi öğrenmek önemlidir.

Dijital kimliğimiz veya dijital vatandaşlığımız, e-posta, sosyal medya ve diğer bağlı cihazları kullandıkça gelişir. E-posta veya sosyal medya hesaplarımızda kullandığımız isim gibi, görüntüleri görüntülemek, arama yapmak veya fikirlerimizi ifade etmek için zaman harcama şeklimiz de bizi tanımlamaktadır. Ancak, bu çevrimiçi isimlerin ve faaliyetlerin fiziksel yaşamdaki kimliğimizi tam olarak temsil etmediğini akılda tutmak önemlidir. Ayrıca, fotoğraflar, yorumlar veya ilişkiler gibi çevrimiçi paylaştığımız bilgilerin, biz değişiklik yaptıktan sonra bile mevcut olmaya devam edeceğini kabul etmek çok önemlidir. Bu nedenle dijital kimliğimizi nasıl yöneteceğimizi ve koruyacağımızı bilmek çok büyük önem taşımaktadır.



Refah, yaptığımız seçimler ve elde ettiğimiz sonuçlar hakkında kendimizi iyi hissetmek ve içinde bulunduğumuz bağlam üzerinde bilinçli bir kontrole sahip olmak gibi çeşitli yönlerle bağlı olan öznel bir kavramdır. Özellikle günümüzde, birden fazla e-posta hesabına ve sosyal medya profiline sahip olabildiğimiz ve etkileşimde bulunduğumuz kişilere bağlı olarak kişiliğimizin farklı yönlerini sunabildiğimiz tarihsel bir aşamadayız.

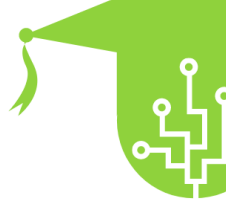


Teknolojik refah, teknoloji ile sağlıklı bir ilişki geliştirmeyi ve sürdürmeyi içeren bir durumdur. Teknolojiyi, dikkatimizi dağıtmadan, kesintiye uğratmadan ve faaliyetlerimize müdahale etmeden hedeflerimize ulaşmak için faydalı bir şekilde kullanmaya çalışır. Aşağıdaki özellikleri içermektedir :

- Uygulamalarda harcanan zamanı yönetin. İlk olarak, dijital cihazları nasıl kullandığınızı ve onlara hangi faaliyetler için ihtiyaç duyduğunuzu değerlendirin. Bu faaliyetler için zaman sınırlamaları belirleyin. Sonuçları aldıktan sonra, dijital ortamda geçirilen zamanı akıllıca kullanmak için sonraki adımları belirleyin.
- Mola vermeyi unutmayın. Gün içinde teknolojik cihazları kullanmadığınız sürelerle saygı gösterin. Hafta sonları iş telefonunuzu kapatın, gecenin belirli saatlerinde sosyal medyayı kapatın. Grup sohbetleriniz için de mola zamanları belirleyin.
- Günlük dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınin ve elektronik cihazlarınıza ayırdığınız süreyi azaltın. Cihazlarınızı kullanmadığınız zamanlarda yapabileceğiniz başka aktiviteler bulun. Bu şekilde, cihazları internete bağlanmak için kullanmak gibi bir eğilimden kaçınmış olursunuz. Günlük aktivitelerinize öncelik verin ve cihazlarınıza daha az bakmaya çalışın.
- Bağlantıyı daha kolay koparın. Cep telefonunun kötüye kullanımı ile ilgili düşük performans, ruh hali değişimleri ve dikkat eksikliği gibi çeşitli belirtiler vardır.



Bu nedenle dijital ve fiziksel alanlar arasında bir denge kurmak için ciddi adımlar atmak gerekiyor. Elektronik cihazların aşırı kullanımından kaynaklanan dikkat dağınıklığı, özellikle de birçok insanın evden çalıştığı bu zamanlarda, giderek daha belirgin hale gelmektedir.

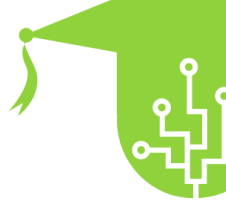


Dijital zamanımızı yönetmek ve evde kendimize uygun sınırlar koymak çok önemlidir. Dijital refahı sağlamak için genç nesli teknolojiyi sorumlu bir şekilde kullanmaları konusunda eğitmek de aynı şekilde büyük önem taşımaktadır.

Dijital refah, nihayetinde bilgisayar teknolojilerini kullanmak ve özel hayatımızın gizliliğini korumak arasında bir denge kurmakla ilgilidir. E-sağlık yaklaşımları dijital araçların önemli olduğunu ve insan refahına katkıda bulunduğunu kabul eder ancak bunları sorumlu bir şekilde kullanmak ve sınırlarını anlamak çok önemlidir.

Un Plug'ın kurucu ortağı Aidan Healy'ye göre dijital ortamda refah; dikkatimizi dağıtmak, hayatımızı kesintiye uğratmak ya da hayatımıza müdahale etmek yerine teknolojiden hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olacak şekilde yararlanmanın yollarını aramak anlamına geliyor.





## ÜNİTE 2: Teknoloji kullanımının faydaları

Bu modülün giriş bölümünde de belirtildiği gibi teknoloji, hayatımızın her alanını kapsamaktadır. Sabah kalktığımız andan yattığımız ana kadar, ister sosyalleşme, ister eğlence ister iş amaçlı olsun, internete bağlı cihazlardan faydalanıyoruz. Bu yeni teknolojiler toplumlarımızda yüksek düzeyde bir gelişme sağlamış ve yaşama, iletişim kurma ve birbirimizle ilişki kurma biçimlerimizde büyük bir değişim meydana getirmiştir.

Teknoloji kullanımının bireysel düzeyde olduğu kadar toplumsal düzeyde de sağladığı başlıca faydalar aşağıda açıklanmaktadır:

### **1. Bilgiye neredeyse sınırsız ve anlık erişim.**

Günümüzde, geniş kapsamlı içeriğin üretilme ve yayılma hızı önemli ölçüde artmış bu da vatandaşların kullanabileceği bilgi kaynaklarının daha da çeşitlenmesine olanak sağlamıştır. Dijital gazetelerdeki yazılı yayınlar, sosyal ağlar, akış platformları, kişisel asistanlar (Alexa, Siri veya Google Asistan,) vb. aracılığıyla bilgiye ulaşabiliyoruz. Bu bir dereceye kadar bilgiye erişimin demokratikleşmesi anlamına gelmektedir, zira giriş engellerinin azalması daha önce ana akım medyadan dışlanan görüşlerin daha geniş bir kitleye ulaşmasını sağlamaktadır. Aynı zamanda bunun, bilgiye aşırı maruz kalma ve sahte haberlerin ve doğrulanmamış bilgilerin çoğalması nedeniyle bilgi kaynağı konusunda daha dikkatli olma ihtiyacı gibi bir karşılığı olduğu da unutulmamalıdır.

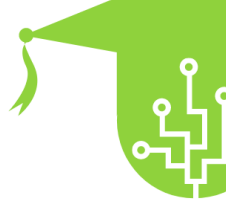
İşte bu nedenle teknolojinin bahsettiğimiz ilk avantajı budur. Aşırı bilgi ve doğrulanmamış bilgi risklerine rağmen, yeni teknolojiler milyonlarca insanın pratikte gerçek zamanlı olarak çeşitli ve çok sayıda bilgiye erişimini sağlamıştır.

### **2. Artık çok daha hızlı ve kolay bir şekilde iletişim kurabiliyoruz.**

Artık mesafeler, değer verdiğimiz insanlarla iletişim halinde olmamıza engel değil. Yeni teknolojiler artık çok daha kolay, çok daha ucuz ve çok daha çeşitli bir şekilde iletişim kurmamızı sağlıyor. Sosyal ağlar, iletişim kurmanın, düşünce ve deneyimleri başkalarıyla toplu olarak paylaşmanın bir yoludur. Öte yandan, artık bu uygulamalar olmadan yaşayamayacağımız anlık mesajlaşma sistemlerimiz var. Whatsapp, Facebook Messenger, Telegram, birçok durumda telefon görüşmelerinin yerini alan uygulamalardan sadece birkaç örnek.

Ayrıca, sosyal ağlar ve yeni teknolojiler sayesinde binlerce hatta milyonlarca insana ulaşarak büyük bir kitleye hitap edebiliriz. Dünyanın her yerinde sosyal ağ kullanıcıları olduğu için coğrafi sınırlar neredeyse ortadan kalkıyor. Viral içeriklerin farklı ülkelerde yayılma hızı bizleri oldukça şaşırtmaktadır.

Utangaç ya da içine kapanık kişiler için sosyal medya, iletişim kurmanın daha kolay ve rahat bir yolunu sunuyor. Daha önceki noktalarla bağlantılı olarak, birçok insanla tanışıp bağlantı kurabilme, tanınmış kişiler, markalar veya benzer ilgi alanlarına sahip gruplar hakkında ek bilgi edinebilme avantajı sağlamaktadır. Hatta sorunlara yönelik çözümler veya aradığımız yardımları bulabiliyoruz. Hatta bir ortak bulma olasılığı bile var!



### **3. Eğlenceyi geliştirir**

Teknoloji sayesinde çevrimiçi yayıncılığın ortaya çıkmasından bu yana, sosyal ağlar ve video oyunları üzerindeki etkileşimde önemli bir artış olmuştur. Üstelik bu yenilik, daha önce yalnızca içerik üreticisi olan kişilerin, yalnızca görsel-ışitsel materyallerin sergilenmesine yönelik platformlarda değil, aynı zamanda her bireyin artık kendi iletişim kanalı olma becerisine de sahip olmasına olanak tanımaktadır.

### **4. Yaratıcılığı teşvik eder**

Bugün sanatsal, akademik, müzikal ve diğer birçok alanda yaratıcılığı mümkün kılan teknolojik kaynakların zengin olduğu bir çağdayız. Geçmişte bu tür kaynaklardan yararlanmak son derece zahmetliydi ancak teknolojik ilerleme ve gelişmeler sayesinde bu kaynaklara erişilebilirlik giderek arttı ve bu da yaratıcılığın daha fazla teşvik edilmesine ve yeni eserlerin ve projelerin ortaya çıkmasına ve ifade edilmesine elverişli yeni alanların ve formatların ortaya çıkmasına olanak sağladı.

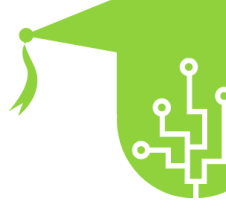
### **5. Eğitimi teşvik eder**

Yeni teknolojiler, uzaktan eğitimi kolaylaştırmakta ve bireysel öğrenmeyi teşvik etmekte önemli bir rol oynamaktadır. İçinde bulunduğumuz çağda teknolojik gelişmeler, öğrencilerin eğitim içeriğine uzaktan ve bağımsız olarak erişebilmelerini sağlayan çok çeşitli araçlar ve kaynaklar sağlamıştır.

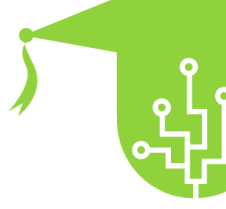
İlk olarak, çevrimiçi platformlar ve öğrenme yönetim sistemleri uzaktan eğitimde devrim yaratmıştır. Bu platformlar çevrimiçi kurslar, interaktif öğrenme materyalleri ve değerlendirme araçları sunarak öğrencilerin her yerden ve her zaman öğrenmelerine olanak tanımaktadır. Ayrıca, öğrencilerin akranları ve öğretmenleriyle etkileşime girebilecekleri çevrimiçi forumlar ve işbirliği alanları sunarak fikir alışverişini ve işbirliğine dayalı öğrenmeyi teşvik etmektedirler.

Öte yandan, internete erişim ve dijital kaynakların çoğalması, bireysel öğrenciler için bir bilgi dünyasının kapılarını açmıştır. Sadece birkaç tıklama ile sanal kütüphanelere, akademik veri tabanlarına, video eğitimlerine ve bilgi ve deneyimlerin paylaşıldığı çevrimiçi topluluklara erişmek mümkündür. Böylece insanlar yeni bilgi ve becerileri bağımsız olarak edinebilir, kişisel ilgi alanlarını keşfedebilir ve kendi öğrenme hızlarını belirleyebilirler.

Buna ek olarak, yapay zeka ve sanal gerçeklik gibi gelişmekte olan teknolojiler eğitim ortamını daha da değiştirmektedir. Öğrenme materyallerini bireysel ihtiyaçlara göre uyarlayabilen yapay zeka, kişiselleştirilmiş bir yaklaşım sunmakta ve öğrenme deneyimini geliştirmektedir. Sanal gerçeklik, öğrencilerin gerçek hayattaki durumların yeniden yaratıldığı sanal ortamlara girmelerine olanak tanıyarak zenginleştirici, uygulamalı deneyimler sağlıyor.



Kısacası, yeni teknolojiler uzaktan eğitimde devrim yaratmış ve insanları bireysel öğrenim konusunda güçlendirmiştir. Bu araçlar eğitim içeriğine erişim sağlamakta, çevrimiçi etkileşimi ve işbirliğini teşvik etmekte ve bireysel öğrenmeyi mümkün kılan dijital kaynaklar sunmaktadır. Teknolojinin gelişmeye devam etmesiyle birlikte, eğitim ve bireysel öğrenme potansiyeli genişlemeye devam edecek ve kişisel ve mesleki gelişim için benzeri görülmemiş fırsatlar sunacaktır.



## ÜNİTE 3: Teknoloji kullanımının sakıncaları. Elektronik cihazların kötüye kullanımının sonuçları.

Yeni teknolojiler ve sosyal ağlar insanlar için büyük ilerlemeler ve faydalar getirmiş, onları daha fazla bağlantıda tutmuş, yaratıcılıklarını geliştirmiş, bilgiye erişimi genişletmiş olabileceği gibi daha kişiselleştirilmiş eğitim yollarını da kolaylaştırmış olsa da, tüm sosyal gelişmeler gibi, farkında olmamız gereken riskleri de beraberinde getirmekte olup en aza indirmemize ve en iyi durumda bunlardan kaçınmamıza olanak sağlamaktadır.

Aşağıda, yeni teknolojilerin kullanımının insanlar için yarattığı 5 ana risk yer almaktadır.

### 1. Bağımlılık

Teknoloji kullanımıyla ilişkili bağımlılık riskleri, günümüz dijital çağında giderek artan bir sorun haline gelmiştir. İlk olarak, akıllı telefonlar, sosyal medya ve video oyunları gibi teknolojinin aşırı kullanımı bağımlılık yaratan davranışlara yol açabilir. İnsanlar cihazlarını sürekli kontrol etme ihtiyacı duyabilir ve bu da teknoloji kullanımları üzerindeki kontrollerini kaybetmelerine yol açabilir.

İkinci olarak, teknoloji bağımlılığının ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Aşırı derecede ekran başında geçirilen zaman ve çevrimiçi faaliyetler, izolasyon, depresyon ve anksiyete duygularına neden olabilir. Sanal platformlar aracılığıyla sürekli doğrulama ve sosyal etkileşim ihtiyacı, bireylerin duygusal destek ve doğrulama için teknolojiye güvendiği bir bağımlılık döngüsü yaratabilir.

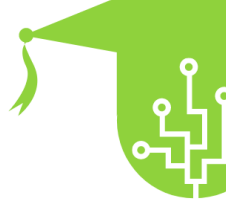
Son olarak, teknoloji bağımlılığı kişinin günlük hayatını ve ilişkilerini etkileyebilir. Teknolojinin aşırı kullanımı uyku düzenini bozabilir, üretkenliği etkileyebilir ve gerçek hayattaki sosyal etkileşimleri engelleyebilir. Hobiler, spor ve yüz yüze etkileşimler gibi gerçek hayattaki faaliyetlere katılım sağlanmamasına yol açabilir ve nihayetinde genel refahı ve yaşam kalitesini etkileyebilir.

Bu riskleri ele almak için kişinin kendini tanıması, teknoloji kullanımına sınırlar koyması ve çevrimiçi ve çevrimdışı faaliyetler arasında bir denge kurması gerekir. Teknoloji bağımlılığının potansiyel olumsuz etkilerini azaltmak için sağlıklı alışkanlıklar geliştirmek, belirlenmiş teknolojisiz zamanlar oluşturmak ve gerektiğinde destek almak önemlidir.

### 2. Üretkenliğin azalması

Normal durumlarda, yeni teknolojiler görevleri otomatikleştirerek ve insanların mevcut zamanını artırarak üretkenliği artırmaya yardımcı olur. Yeni teknolojilerin yarattığı zaman, diğer görevleri iletirmek ve böylece üretkenliği artırmak için kullanılabilir.

Ancak, bazı özel durumlarda yeni teknolojilerin insanların üretkenliği üzerinde olumsuz bir etkisi olması da mümkündür. Örneğin, nasıl kullanılacaklarını öğrenmek için çok fazla zaman gerektiren, zorlu bir öğrenme süreci söz konusu olabilir. Bir başka risk de yeni teknolojilerin iş yerinde dikkat dağıtıcı olabilmesi ve bunun da üretkenliği azaltmasıdır.



### 3. Güvenlik ve gizlilik sorunları

Yeni teknolojilerin yoğun kullanımı, bilinçli ya da bilinçsiz olarak internette giderek daha fazla kişisel bilgi paylaşmamıza ya da saklamamıza yol açmıştır; bu da ciddi sonuçlar doğurabilecek bir gizlilik kaybına neden olmuştur.

Uygulamaların ve çevrimiçi hizmetlerin kullanım şartlarını ve koşullarını kabul ederken dikkatli olmalıyız çünkü birçok durumda, özellikle de uygulamalar ücretsiz olduğunda, ödemenin karşılığı uygulamanın kullanımı, internet aramaları vb. ile ilgili kişisel verilerimizdir. Şirketler, çoğu zaman istemeden de olsa kişisel verileri paylaşarak, daha fazla kişisel bilgi elde etmek veya kullanıcı/tüketici profilleri oluşturmak için bu bilgileri toplamakta, analiz etmekte ve çapraz referans vermektedir. Bu risklerin farkında olmak ve mümkün olduğunca İnternet hizmetlerinin kullanım koşullarını analiz etmek tavsiye edilmektedir. Sosyal ağlar aracılığıyla özel hayatımızı ifşa etme konusunda da dikkatli olmalıyız: Instagram'daki takipçilerimizin veya Facebook'taki arkadaşlarımızın her zaman ne yaptığımızı bilmelerine ne ölçüde izin vermek istiyoruz? Sosyal ağlarda yayınladığımız her şeyin dijital bir ayak izi olduğunu ve daha sonra pişman olup gönderiyi silsek bile, muhtemelen başka kişiler tarafından zaten paylaşılmış veya indirilmiş olduğunu, en iyi senaryoda dijital ayak izinin her zaman kalacağını göz önünde bulundurmak gerekir.

### 4. Ruh sağlığı

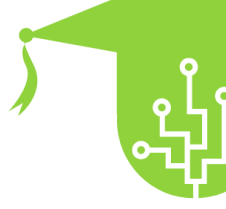
Yeni teknolojilerin aşırı veya uygunsuz kullanımı ruh sağlığı açısından bazı riskler doğurabilir, örneğin: yukarıda tanımladığımız teknolojik bağımlılık. Sosyal izolasyon; insanlar sosyal ağlar aracılığıyla iletişimin yeterli olduğunu düşündükleri için arkadaşları, aileleri ve iş arkadaşlarıyla olan ilişkilerini ihmal edebilirler. Sürekli kendimizi başkalarıyla kıyaslarız çünkü sosyal ağlar çoğu durumda bize kendimizi aşağı, kıskanç ve hatta endişeli hissetmemize neden olabilecek mükemmel görünen hayatlar göstermektedir. Siber zorbalık, özellikle reşit olmayan kişiler arasında yer alan bir diğer risktir ve ruh sağlığı üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir.

Yeni teknolojileri kullanırken ruh sağlığını korumak için, elektronik cihazların kullanımına sınırlar koymak, çevrimiçi ve çevrimdışı yaşam arasında bir denge sağlamak, sanal dünyanın dışında destek, sosyal ilişkiler aramak, potansiyel risklerin farkında olmak ve çevrimiçi gizlilik ve güvenliği korumak için adımlar atmak önemlidir.

### 5. Yanlış Bilgilendirme ve Yalan Haberler

İnternet, fikirlerin ve görüşlerin, özgürce ve filtresiz bir şekilde yayılmasını kolaylaştırma gibi büyük bir avantaja sahiptir; bilgiye erişim söz konusu olduğunda bunun avantajları vardır ancak aynı zamanda az veya çok bilinçli bir şekilde doğrulanmamış veya gerçek olmayan bilgilerin yayılması gibi büyük bir risk de söz konusudur. Bu yanlış bilgi (sahte haber) ilan panonuzda gelebilir, bir arkadaşınız tarafından gerçek olduğuna inanılarak size whatsapp yoluyla gönderilebilir veya belirli bir konuda internet araması yaparak kendiniz bile bulabilirsiniz.

İnternette, özellikle de sosyal medyadan edindiğimiz bilgilere her zaman eleştirel yaklaşmak ve asla tek bir habere bağlı kalmamak; bu haberleri diğerleriyle karşılaştırmak önemlidir. Sahte



haberleri tespit etme konusunda çok faydalı bir bilgi de haberde bilginin kaynağının belirtilip belirtilmediğine bakmak ve bu kaynağın haberi gerçekten yayınlayıp yayınlamadığını kontrol etmektir. Aynı zamanda, bilgi kaynağı güvenilir olmalıdır.

Yeni teknolojilerin kullanımı bazı önemli riskler taşımaktadır. Elektronik cihazların aşırı ve kontrolsüz kullanımı nedeniyle teknolojik bağımlılık oluşabilir bu da cihazların kapatılmasında zorluklara ve hayatın diğer alanlarında gerilemeye neden olabilir. Bu teknolojilere aşırı bağımlılık, öğrenme eğrisi, teknik aksaklıklar veya sürekli dikkat dağıtıcı unsurlar nedeniyle üretkenliğin azalmasına yol açabilir. Buna ek olarak, yeni teknolojilerin yanlış kullanımı ruh sağlığını olumsuz etkileyerek sosyal izolasyon, sürekli karşılaştırma ve siber zorbalığa maruz kalma gibi sorunlara yol açabilir. Son olarak, sahte haberlerin internette yayılması, gerçeklik algısını bozabileceği ve kullanıcılar arasında kafa karışıklığı yaratabileceği için toplum için bir risk teşkil etmektedir.

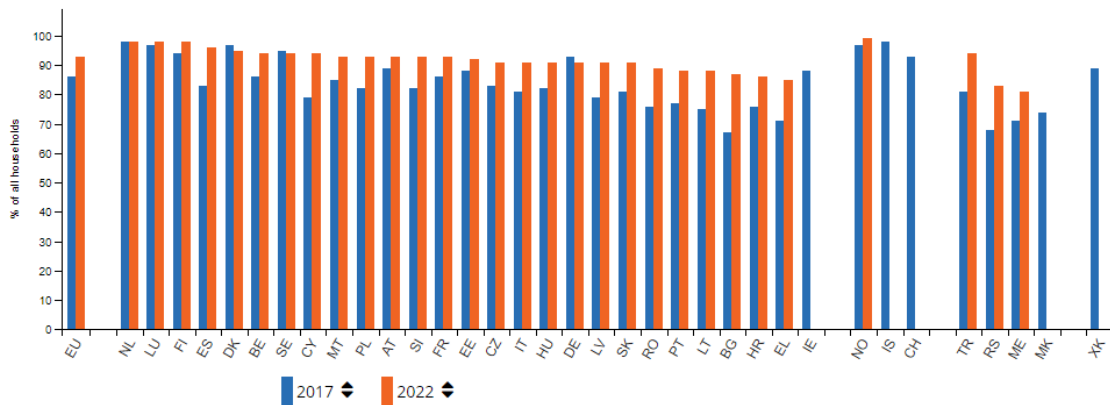
#### ÜNİTE 4: Avrupa ve Türkiye'de elektronik cihazların kullanımına ilişkin veriler. Uzmanların tavsiyeleri.

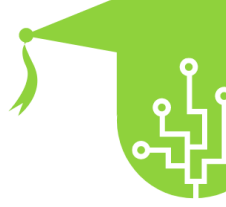
Öncelikle, aşağıda Avrupa ve Türkiye'de elektronik cihaz ve internet kullanımına ilişkin bazı veriler gösterilmektedir.

Veriler EUROSTAT'tan elde edilmiştir ve mevcut olan en güncel bilgilerdir. Bu veri analizine dahil edilen konular şunlardır:

1. Hanelerin internet erişimi. Bu, kaç hanenin düzenli olarak internete eriştiği anlamına gelir.
2. İnternet kullanım sıklığı. Burada, 16 - 74 yaş aralığındaki bireylerin internet kullanımına ilişkin bilgiler yer almaktadır.
3. İnternet kullanım türü. Son bölüm, ağırlıklı olarak video, film, müzik, oyun ve haber gibi kültürel içeriklere dayalı olarak internette tüketilen bilgilerin analizini içermektedir.

Internet access of households, 2017 and 2022



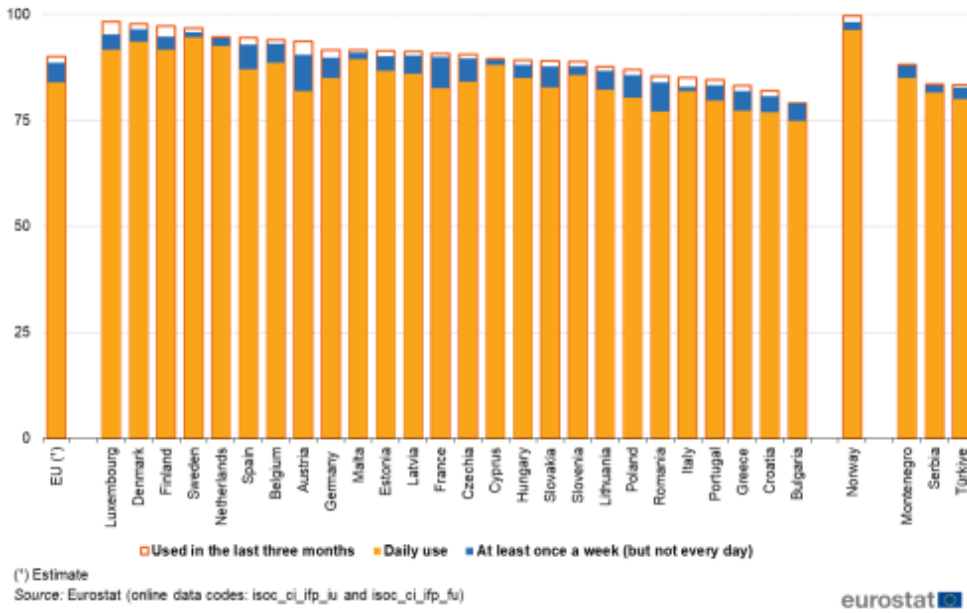


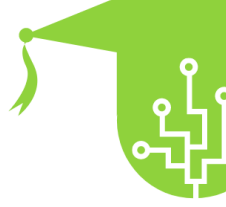
2022 yılında, Hollanda, Lüksemburg ve Finlandiya, %98 gibi etkileyici bir orana ulaşarak internet erişimine sahip hanelerin en yüksek yüzdesiyle lider olmuştur (bkz. Grafik 2). Hemen arkadan gelen İspanya %96'lık bir orana sahipken, Danimarka %95'lik bir oranla hane halkı internet erişimi açısından en iyi AB Üye Devletleri arasında yer almıştır. Öte yandan, Yunanistan, Hırvatistan ve Bulgaristan sırasıyla %85, %86 ve %87 ile en düşük oranları bildirmiştir.

Bununla birlikte, önde gelen Üye Devletlerden bazıları hane halkı internet erişimi açısından zaten bir doygunluk noktasına ulaşmış olsa da, diğerleri 2017 ve 2022 yılları arasında bu oranı hızla yakalamıştır. Özellikle Bulgaristan %20'lik kayda değer bir artışa tanık olurken, Kıbrıs %15'lik bir artış yaşamıştır. Ayrıca İspanya, Letonya, Romanya ve Litvanya da aynı dönemde oranlarını %13 oranında artırdı.

2022 yılına gelindiğinde Norveç %99'luk hane halkı internet erişim oranıyla, %98 ile AB Üye Devletleri olan Hollanda, Lüksemburg ve Finlandiya tarafından kaydedilen en yüksek skorları geride bırakmıştır. Ayrıca, Türkiye %94'lük bir oranla AB ortalaması olan %93'ü tek bir puanla geçmiştir.

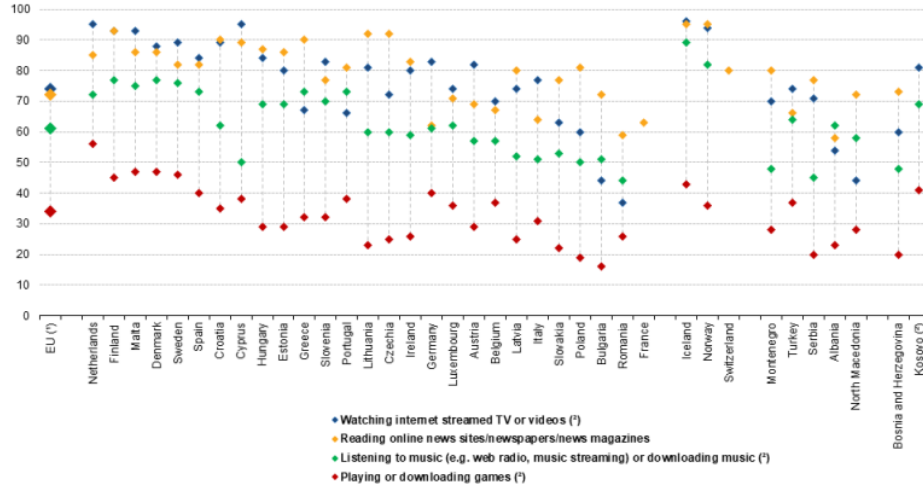
**Frequency of internet use, 2022**  
(% of individuals aged 16 to 74)





## Use of the internet for selected cultural purposes, 2021

(% among people aged 16-74 years who used the internet in the previous 3 months)



Note the 2020 data on 'watching streamed TV or videos', 'listening to music (e.g. web radio, music streaming) or downloading music' and 'playing or downloading games' are not available for France and Switzerland.

(\*) Estimated.

(\*) 2020 data.

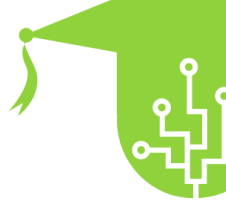
(\*) This designation is without prejudice to positions on status, and is in line with UNSCR 1244/1999 and the ICJ Opinion on the Kosovo declaration of independence.

Source: Eurostat (online data code: isoc\_ci\_ac\_i)

eurostat

**İnterneti kültürel amaçlar için kullanmak - önce izlemek ve okumak, sonra dinlemek ve oyun oynamak** Hem 2020 hem de 2021'de, AB'de 16-74 yaş aralığındaki bireylerin önemli bir kısmı internet kullanmıştır; on kişiden yaklaşık dokuzu (sırasıyla %88 ve %89) anket tarihinden önceki üç ay içinde en az bir kez internete erişmiştir [1]. İnternet kullanımının farklı amaçları arasında, kültürel faaliyetlerde bulunmak bireyler için popüler bir seçenek olarak ortaya çıkmıştır. AB'de internet kullanıcılarının %74'ü interneti 'internet üzerinden TV veya video izlemek' için kullanmaktadır (2020 verileri). Diğer yaygın kültürel faaliyetler arasında 'çevrimiçi haber sitelerini/gazeteleri/haber dergilerini okumak' (%72, 2021 verileri), 'müzik dinlemek (ör. web radyosu, müzik akışı) veya müzik indirmek' (%61, 2020 verileri) ve 'oyun oynamak veya indirmek' (%34, 2020 verileri) yer almaktadır. Ulusal düzeyde, en yaygın iki çevrimiçi kültürel faaliyet biçimi tipik olarak 'çevrimiçi haber sitelerini/gazeteleri/haber dergilerini okumak' ve 'yayınlanmış TV veya videoları izlemek' etrafında şekillenmiştir. Bu durum 22 AB ülkesinde gözlemlenmiştir; Bulgaristan, Yunanistan, Portekiz ve Romanya bu örüntüden sapmıştır. Bu dört ülkede internetin birincil kültürel kullanımı 'çevrimiçi haber sitelerini, gazeteleri ve haber dergilerini okumak' olurken, bunu 'müzik dinlemek (ör. web radyosu, müzik akışı) veya müzik indirmek' takip etmiştir. Şekil 1, AB ülkelerinden elde edilen tüm verilerde tutarlı bir şekilde 'oyun oynama veya indirme'nin AB'de kültürel internet kullanımında son sırada yer aldığını göstermektedir.





## Uzman Önerileri

Dijital refah ve internet bağlantınızı kesmek için 6 tavsiye:

1. Akıllı telefonunuzdan bazı uygulamaları silin.
2. Cihaz bildirimlerini yalnızca gerekli ve önemli olanları alacak şekilde değiştirin.
3. Bazı uygulamaların kullanım süresini azaltın.
4. Teknolojinin olmadığı bağlantı kopukluğu dönemleri planlayın.
5. Ekran süresini kontrol etmenizi sağlayan uygulamalar kullanın.
6. Bildirimleri kapatmaya çalışın, bunlar dikkatinizi dağıtır, sizi rahatsız eder ve sizi bağı tutmak için merakınızı uyandırır

## ÜNİTE 5: Teknolojik Cihazların kullanıldığı ve kullanılmadığı faaliyetler arasındaki dengeyi bulun.

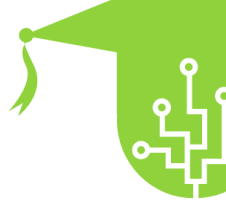
İçinde yaşadığımız dijital çağda, teknolojik cihazların kullanımı ile diğer faaliyetlere harcanan zaman arasında bir denge kurmak, sağlıklı ve dengeli bir yaşam tarzı sürdürmek için çok önemlidir. Teknoloji bizlere sayısız fayda ve fırsat sunarken aynı zamanda aşırı bağımlılığa ve çevremizden kopmamıza da yol açabilir.

Bu dengeyi bulmak için teknolojik cihazların kullanımına net ve bilinçli sınırlar koymak önemlidir. İşte size yardımcı olabilecek bazı stratejiler:

**Bağlantıyı kesmek için özel bir zaman belirleyin:** Teknolojik cihazlarla bağlantınızı tamamen kesmek için gün içinde belirli zamanlar belirleyin. Yatmadan önce bir zaman belirleyebilir veya hafta sonunun belirli zamanlarını teknoloji kullanımı gerektirmeyen etkinliklere ayırabilirsiniz.

**Sosyal olun:** Tutkulu olduğunuz ve sizi dijital dünyanın dışında meşgul edecek aktiviteler bulun. Spor yapmak, kitap okumak, egzersiz yapmak, açık havada yürümek veya arkadaşlarınızla ve sevdiklerinizle kaliteli zaman geçirmek gibi herhangi bir şey olabilir.

**Zaman sınırları belirleyin:** Belirli uygulamalar veya çevrimiçi etkinlikler için zaman sınırları belirlemek üzere cihazlarınızdaki uygulamaları veya ayarları kullanın. Bu, uygulamalara ne kadar zaman harcadığının farkında olmanıza yardımcı olacak ve zamanınızı nasıl tahsis edeceğiniz konusunda daha bilinçli kararlar vermenizi sağlayacaktır.

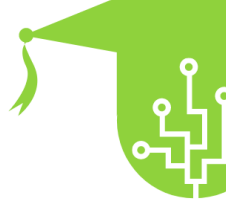


**Teknolojiden arındırılmış bir alan yaratın:** Evinizde veya günlük yaşamınızda teknolojik cihazların giremeyeceği bir alan ayırın. Bu alan yatak odanız, yemek masanız veya yüz yüze iletişimi ve dikkat dağıtıcı unsurlar olmadan kaliteli zaman geçirmeyi teşvik etmek istediğiniz herhangi bir yer olabilir.

**Kendini yansıtma pratiği yapın:** Hayatınızda teknoloji cihazlarının kullanımı hakkında ne hissettiğinizi düşünmek için zaman ayırın. Çok fazla bağımlı olduğunuzu veya sağlığınızın zarar gördüğünü düşünüyorsanız, kullanımınızı azaltmak ve daha sağlıklı bir denge kurmak için adımlar atmayı düşünün.

Dengenin kişisel olduğunu ve kişiden kişiye değişebileceğini unutmayın. En önemli şey kendi davranışlarınızın farkında olmak ve kişisel ihtiyaç ve hedeflerinize göre ayarlamalar yapmaktır. Doğru dengeyi bulduğunuzda, hayatın diğer yönlerinin tadını çıkarırken teknolojinin faydalarından en iyi şekilde yararlanabileceksiniz.



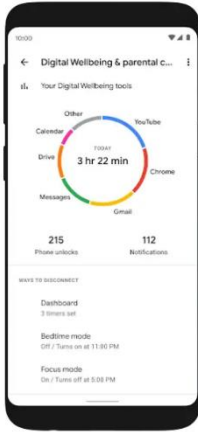


## ÜNİTE 6: Dijital Refaha Ulaşmanıza Yardımcı Olabilecek Araçlar.

Dijital refahı teşvik eden mobil uygulamalar, teknoloji ile günlük yaşamlarımız arasında sağlıklı bir denge kurmak için tasarlanmış güçlü araçlardır. Bu uygulamalar, kullanıcıları sağlıklı sınırlar belirlemeye, zihinsel ve duygusal refahı destekleyen alışkanlıklar edinmeye teşvik ederek bilinçli akıllı telefon ve genel olarak teknoloji kullanımını desteklemek ve teşvik etmek için tasarlanmıştır. Bu uygulamalar ekran süresi takibi, düzenli molalar vermek için hatırlatıcılar, farkındalık egzersizleri ve meditasyon gibi özellikler sunmanın yanı sıra teknolojiyle olumlu bir ilişki sürdürmek için ipuçları ve stratejiler sağlayabilir. Dijital refaha odaklanan bu uygulamalar, dikkat dağıtıcı veya stres kaynağı olmadan teknolojiden en iyi şekilde yararlanmamızı sağlayarak dijital yaşamlarımızda sağlıklı bir denge bulmamıza yardımcı olur.

Aşağıda gösterilecek olan tüm Uygulamalar iOS ve/veya Android için mevcuttur ve ücretsizdir:

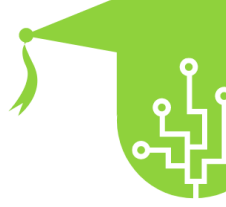
### Google'ın yerel dijital refah hizmetleri



Google'ın yerleşik dijital sağlık hizmetlerini görelim. Bu hizmetler modern Android sürümlerinin işletim sistemine doğrudan entegre edilmiştir ve cihaz ayarları üzerinden erişilebilir. Google, ekran açık kalma süresi, uygulama kullanımı ve benzeri istatistikler gibi faydalı bilgileri görüntülemeye ilk öncüler arasında yer aldı. Ayrıca, telefonu bir kenara bırakıp yatma alışkanlığını teşvik eden gri tonlama seçeneği de sunuyorlar.

Ayrıca, bu hizmetler yerel bir odak modu, belirli bir süre sonra uygulamaları otomatik olarak devre dışı bırakan bir duraklatma özelliği ve diğer kullanışlı işlevleri de sunmaktadır. Google bu hizmeti ücretsiz olarak sunuyor ve erişmek için yalnızca yeni bir telefon modeli gerekiyor.

Bağlantı: <https://www.android.com/digital-wellbeing/>



## Apple'ın Ekran Süresi

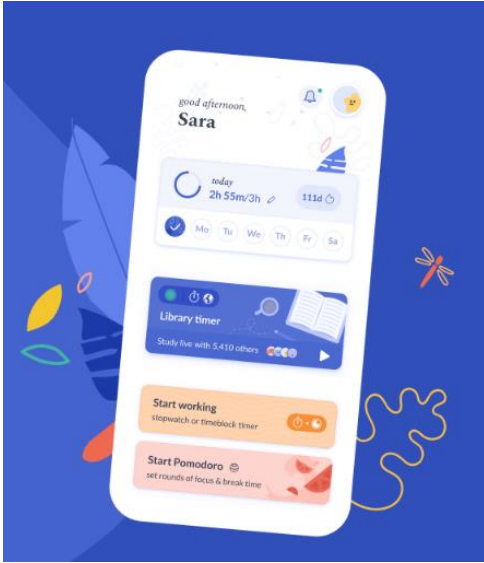
Apple'ın Ekran Süresi özelliği, aşırı cihaz kullanımı, akıllı telefon bağımlılığı ve sosyal medyanın ruh sağlığı üzerindeki olumsuz etkileri ile ilgili artan endişeleri gidermeyi amaçlıyor. Birincil hedef, kullanıcıların aygıt kullanımları üzerindeki kontrollerini geri kazanmalarına yardımcı olmak ya da en azından aygıtlarında geçirdikleri zaman ve gerçekleştirdikleri faaliyetler konusunda farkındalık yaratmaktır.

Bağlantı: <https://support.apple.com/en-us/HT208982>



## Flipd

Flipd uygulaması, şu anda mevcut olan en iyi dijital detoks uygulamalarından biri olarak öne çıkıyor. Kullanıcıların gruplara katılmasına ve birbirlerine meydan okumasına olanak tanır. Bu uygulamayı diğerlerinden ayıran şey, günlük ekran süresi sınırınızı özelleştirebilmenizdir. Zamanlayıcı bittiğinde, tüm sosyal medya uygulamaları istenen süre boyunca kaybolurken, aramalara ve mesajlara erişime izin vermeye devam ediyor.



Ayrıca, uygulama kullanıcıların ekran sürelerini takip etmelerini ve zaman içinde gözden geçirmelerini sağlar. Flipd, özellikle sınavlara çalışmak gibi faaliyetler için üretkenliği artırmayı vurguluyor. Uygulama, odaklanmayı ve sakinleşmeyi teşvik etmek için çatırdayan ateşten hafif yağmura kadar çeşitli rahatlatıcı müzikler sunuyor.

Bu uygulamanın çekici bir yönü, sürekli kullanım için teşvik edici olarak hizmet veren ücretsiz hediye kuponları sağlamasıdır. Uygulama ücretsiz olsa da, tam deneyimin kilidini açmak için aylık 0,99 ABD doları tutarında bir ödeme yapılması gerekiyor.

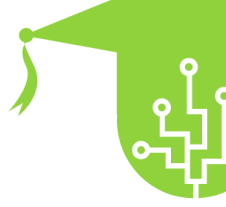
Bununla birlikte, ücretsiz sürüm zaten çok sayıda özellik sunuyor.

Android ve iOS için Google Play ve App Store'da mevcuttur

Bağlantı: <https://www.flipdapp.co/>

## Forest

Bu refah farkındalığı uygulaması sosyal uygulamalarınızı kapatmaz ancak sizi üretken tutmak için bir tür oyun senaryosu kullanır. Bir görevi tamamlamak ve telefonunuz tarafından dikkatinizin dağıtılmamasını istediğinizde, bu uygulamayı açın ve 'bir tohum ekin'. Zamanlayıcı ilerledikçe tohumunuz büyüyerek bir ağaca dönüşecektir.



Eğer zamanlayıcı dolmadan telefonunuzu açarsanız, ağacınız ölür ve yeniden başlamanız gerekir. Bu erteleme meraklıları için harika bir özellik. Uygulama ayrıca sizi her ağaç yetiştirdiğinizde elde edeceğiniz sanal paraları harcamaya teşvik eder ve bunu yaptığınızda Forest gerçek dünyada bir ağaç diker! Sadece daha fazla odaklanmakla kalmayacak, aynı zamanda gerçek dünyaya yeni ağaçlar dikeceksiniz!

Bu listedeki diğer iyi dijital detoks uygulamaları gibi, zaman içindeki ilerlemenizi takip edebilir ve 'ormanınızı' görüntüleyebilirsiniz. Büyüttüğünüz her ağaç dijital bir ormanda temsil edilecektir. Üretken olmaya devam edin ve ormanınızı büyütün!

Android ve iOS için Google Play ve App Store'da mevcuttur

Bağlantı : <https://www.forestapp.cc/>

### Fabulous Uygulaması

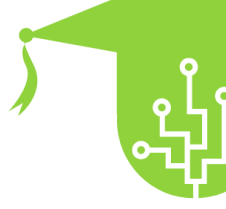


Fabulous, kalıcı sağlıklı alışkanlıklar geliştirmenize yardımcı olmak için davranış biliminin gücünü ve bilgeliğini kullanan ödüllü bir kişisel gelişim uygulamasıdır. Sizi tüm hedeflerinize ulaşmaya yönlendiren rutinler oluşturmak için anlamlı günlük ritüeller ve alışkanlıklar oluşturmayı öğreneceksiniz.

Fabulous, Dan Ariely tarafından yönetilen Duke Üniversitesi Davranışsal Ekonomi Laboratuvarı'nda geliştirilmiştir. Alışkanlık oluşturmaya yönelik bilim destekli bir yaklaşım kullanarak, küçük günlük görevleri nasıl derin ve kalıcı bir değişime dönüştüreceğinizi öğreneceksiniz. Seçkin sporcuların ve başarılı girişimcilerin zirveye çıkmak için kullandıkları yöntemlerin aynısını kullanacaksınız. Şimdi sıra sizde.

Android ve iOS için Google Play ve App Store'da

Bağlantı : <https://www.thefabulous.co/>



## Sonuç

Sonuç olarak, dijital refah, teknolojilere giderek daha bağımlı hale gelen günümüz toplumunda çok önemli bir unsurdur. Teknoloji tabanlı araçlar bilgiye erişilebilirlik, küresel bağlantı ve çeşitli görevlerde üretkenlik gibi çok sayıda avantaj sağlamaktadır. Bununla birlikte, sorumlu bir şekilde ele alınması gereken zorluklar ve dezavantajlar da içermektedir. Teknolojilerin en belirgin faydalarından biri bilgiye erişimdir. İnternet ve sosyal ağlar sayesinde, öğrenmeyi demokratikleştiren ve bilginin yayılmasını teşvik eden hemen hemen her çalışma alanında bilgi edinebiliyoruz. Buna ek olarak, küresel bağlantı dünyanın herhangi bir yerindeki arkadaşlarımız ve ailemizle iletişim halinde olmamızı sağlayarak kişiler arası ilişkileri güçlendirmekte ve işbirliğini kolaylaştırmaktadır.

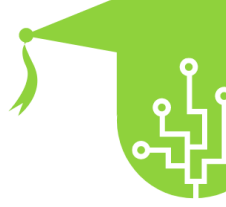
Öte yandan, teknolojilerin aşırı kullanımının sağlığımız ve refahımız üzerinde olumsuz etkileri olabilir. Ekran karşısında çok fazla zaman geçirmek göz yorgunluğu, baş ağrısı ve hatta uyku bozuklukları gibi fiziksel sorunlara yol açabilir. Ayrıca sosyal medya ve diğer dijital platformlara aşırı bağımlılık anksiyete, depresyon ve özgüven eksikliği gibi ruh sağlığı sorunlarına yol açabilir.

Avrupa genelinde sosyal medya kullanımı son yıllarda önemli bir artış göstermiştir. Verilere göre Avrupa'da milyonlarca insan Facebook, Instagram, Twitter ve LinkedIn gibi platformları günlük olarak kullanmaktadır. Bu durum daha fazla bağlantı ve daha geniş bir fikir alışverişi sağlarken, aynı zamanda veri gizliliği ve yanlış bilgilerin yayılmasıyla ilgili endişeleri de beraberinde getirmiştir.

Bu bağlamda, sağlıklı ekran kullanımını teşvik etmek çok önemlidir. Bu, dijital cihazların önünde geçirdiğimiz zamana sınırlar koymayı, çevrimiçi faaliyetlerimizi fiziksel, sosyal ve eğlence amaçlı ekran dışı faaliyetlerle dengelemeyi içerir. Buna ek olarak, teknolojinin kötüye kullanılmasıyla ilişkili riskler konusunda kendimizi eğitmek ve çevrimiçi güvenlik ve gizlilik uygulamalarını benimsemek de oldukça önemlidir.

Ekranlar, özellikle de akıllı telefonlar karşısında geçirdiğimiz zamanı daha iyi yönetmemize yardımcı olabilecek çok sayıda uygulama ve araç bulunmaktadır. Bu belgede en ilginç ve faydalı bulduklarımızı bir araya getirdik.

Kısacası, dijital refah bugün toplumumuzda giderek daha önemli bir konu haline gelmektedir. Teknolojiler önemli faydalar sunarken aynı zamanda dikkat gerektiren zorluklar da ortaya çıkarmaktadır. Teknolojileri kullanmak ve sağlıklı ekran kullanımı arasında bir denge kurarak, dijital dünyada sağlığımızı ve refahımızı korurken sağladıkları fırsatlardan en iyi şekilde yararlanabiliriz.



## Kaynakça

### ÜNİTE 1

- <https://www.sesamehr.co/blog/en-que-consiste-el-bienestar-digital-y-como-afecta-en-el-teletrabajo/>
- <https://www.cibersalud.es/bienestar-digital-que-es/>
- <https://www.linkedin.com/pulse/la-importancia-del-bienestar-digital-en-tu-empresa-courtney-mccolgan/?originalSubdomain=es>
- <https://www.citrix.com/solutions/digital-workspace/what-is-digital-wellness.html>

### ÜNİTE 2

- <https://www.iebschool.com/blog/ventajas-desventajas-tecnologia/>
- <https://hazrevista.org/transparencia/2020/03/como-ayuda-la-tecnologia-al-acceso-a-la-informacion-en-la-gestion-publica/>

### ÜNİTE 3

- <https://intervencionesadicciones.com/adiccion-a-las-nuevas-tecnologias/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20la%20adicci%C3%B3n%20a,de%20la%20vida%20del%20sujeto.>
- <https://protecciondatos-lopd.com/empresas/perdida-privacidad/>
- <https://www.exteriores.gob.es/es/PoliticaExterior/Paginas/LaLuchaContraLaDesinformacion.aspx>

### ÜNİTE 4

- [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital\\_economy\\_and\\_society\\_statistics\\_-\\_households\\_and\\_individuals](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Digital_economy_and_society_statistics_-_households_and_individuals)
- <https://adentity.es/bienestar-digital-que-es-y-como-mejorarlo/>
- <https://www.doctoraki.com/blog/bienestar-y-salud/bienestar-digital-y-consejos-para-evitar-la-adiccion-a-la-tecnologia/>

### ÜNİTE 5

- <https://www.common sense.org/education/uk/digital-citizenship/lesson/finding-balance-in-a-digital-world>
- [https://www.canr.msu.edu/news/strategies\\_for\\_using\\_digital\\_technology\\_in\\_healthy\\_ways](https://www.canr.msu.edu/news/strategies_for_using_digital_technology_in_healthy_ways)

### ÜNİTE 6

- <https://www.androidauthority.com/best-digital-wellbeing-apps-android-3063173/>
- <https://www.android.com/digital-wellbeing/>
- <https://www.pocket-lint.com/es-es/aplicaciones/noticias/apple/144733-que-es-el-tiempo-de-pantalla-de-apple-y-como-funciona/>
- <https://medium.com/change-becomes-you/the-best-digital-detox-apps-for-your-phone-fcb1efa57534>

Tüm resimler ücretsiz kaynaklardan elde edilmiştir: "Designed by Freepik"