

DİJİTAL MOLA

Gelişim Alanı	Sosyal Duygusal
Yeterlik Alanı	Kişisel Güvenliğini Sağlama
Kazanım\Hafta	Bilişim teknolojileri kullanımında kendini yönetir.
Hedef Kitle	Öğretmen
Süre	15 dakikalık ardışık iki günlük oturum
Araç-Gereç	Öğretmene mektup
Uygulayıcı İçin Ön Hazırlık	Okulunuzda bulunan öğretmen sayısı kadar "öğretmene mektup" çoğaltınız
Süreç (Uygulama Basamakları)	<p>1. Okuldaki öğretmenler 10-15 kişilik gruplar halinde rehberlik servisine davet edilir.</p> <p>2. Bilinçli teknoloji kullanımı hedefi konusunda öğretmenlerin önemli bir rol model oldukları bilgisi verildikten sonra, öğretmenlerin de kendileriyle ilgili farkındalık kazandırmak amacıyla bir uygulamalı etkinlik gerçekleştirileceği anlatılır. Aşağıdaki gibi giriş bilgisi verilir.</p> <p>"Değerli öğretmen arkadaşlarım "teknoloji detoksu" kavramını duymuşsunuzdur. Teknolojinin insanda oluşturduğu zararlı etkilerden arınmak ve teknolojiden kısa bir süreliğine uzak kalmak olarak ifade ediliyor. Zamanın büyük bölümünü dijital ekrana bakarak geçirdiğimiz, bildirim kontrol etmekten kendimizi alamadığımız günümüz dünyasında, bunlara biraz mola vermek emin olun ki size ve çevrenize çok iyi gelecek!</p> <p>Hayatın özü olan dengeyi kurma noktasında etkili bir adım atmanızı sağlayacak bir "dijital mola" bizi bekliyor. Böylesi bir mola, hayatın koşturmacası ve dijital cihazların bombardımanı arasında sıkışan beynimize ve bedenimize dinlenme, arınma, toparlanma ve özüne dönmek için iyi bir fırsat sunacak. Belki de farkında olmadığımız bir "teknoloji bağımlılığı" eşliğinden bizi kurtaracak."</p> <p>3. Öğretmenlere mektuplar verildikten sonra "dijital mola" uygulaması için grupla ortak bir gün ve bir saat belirlenir.</p> <p>4. Uygulamayı yaptıktan sonra öğretmenlerin deneyimlerini ve düşüncelerini yüz yüze ya da online olarak bir arada paylaşmaları sağlanır.</p> <p>5. Aşağıdaki açıklama ile etkinlik sonlandırılır.</p> <p>"Bu uygulama ile kazandığımız farkındalık; bizim, ailemizin, dahası öğrencilerimizin de hayatta aslında nelere ihtiyacımızın olduğunu düşünmemize ve görmemize yarayacak.</p> <p>Bir bilgeye zehrin ne olduğunu sormuşlar. Demiş ki; "ihtiyacımızdan fazla olan her şey zehirdir!"</p> <p>Yaşamın anlamı ve özü dengede kalabilmektir. Teknolojinin hayatımıza sunduğu bunca katkı ve kolaylığı görmezden gelemeyiz. Ancak her şeyde olduğu gibi bu konuda da dengeyi sağlamak özdenetimimizi oluşturabilmek büyük önem taşıyor. Öğretmenler olarak toplumda önemli rol modeller olduğumuzu da unutmadan etkili kararlar alabilmeli ve uygulayabilmeliyiz."</p>
Kazanım Değerlendirmesi	Teknoloji kullanımında özdenetim oluşturma konusunda kişisel farkındalık kazandırma
Öğretmene \Uygulayıcıya Not	Rehber öğretmen/psikolojik danışmanın da etkinliği gruplarla birlikte uygulaması etkinliğin verimini ve katılımın artmasını sağlayacaktır.
Etkinliği Geliştiren	

Değerli Öğretmenim,

Dijital teknoloji artık her şeyiyle hayatımızın merkezinde yer alıyor.

Özellikle pandeminin de etkisiyle teknolojiyi ve dijitalleşmeyi iletişimden eğitime ve sosyalleşmeye, haberleşmeden alışverişe, eğlenceden oyuna birçok alanda, belki de farkında olmadan, hayatımızın merkezine almış durumdayız.

Hal böyle olunca da tabiri caizse yediden yetmişe hepimiz, dijital dünya ile birlikte yaşar hale geldik. Dijital teknolojinin bizlere sunduğu sayısız faydanın yanı sıra olası riskleri ve zararları da yadsınamaz elbette.

Ailemizdeki veya yaşamımızdaki rolümüzün yanı sıra, öğrencilerimizin hayatlarında da önemimiz ve etkimiz çok büyük. Dolayısıyla biz öğretmenlerin teknolojiyi kullanma biçimleri öğrencilerimizin de bizleri model almalarına neden olacaktır. Teknolojiyi ve özellikle sosyal medyayı bilinçli ve etkili kullanmak, zamanı doğru yönetme konusunda öz kontrol becerisi kazanmak, birer eğitimci olarak kendimize ve öğrencilerimize karşı bir sorumluluktur.

İnternetin ve dijital teknolojilerin hayatımızda olmadığı ya da onlara kayıtsız kalamadığımız bir dünyanın imkânsız olduğu bir dönemdeyiz. Dolayısıyla doğru olan interneti ve dijital teknolojileri yok saymak değildir. Ancak ölçülü kullanmak ve kendi zaman yönetimimizi sağlamak noktasında zaman zaman kendimize de belli molalar vermek faydalı olabilir.

Kendimiz ve ailemiz için oluşturacağımız dijital molalar, teknoloji ve sosyal medya ile aramızdaki ilişkiyi düzenleyerek teknolojiden üst düzey fayda sağlamamıza yardımcı oluyor ve yoğun teknoloji kullanımının yol açtığı olumsuzlukları sınırlıyor. Yani aslında teknolojiden ve hayattan daha fazla keyif almamızı sağlıyor.

Bugün dijital mola vererek hayatı daha etkin yaşamaya ne dersiniz? Gerçekleştireceğimiz bu etkinlikte belirlediğimiz süre boyunca en sık kullandığımız teknolojik cihazı elimizin altından kaldırarak (başka bir oda vs) dikkatimizin ona yönelmesine engel olabiliriz. Bunun için başlangıç aşamasında bir hafta boyunca haftada en az iki kez olacak şekilde akşam belli bir saat belirleyip o bir saat boyunca mümkün olduğunca teknolojik cihazlardan özellikle de dijital oyun ve sosyal medyadan uzak durarak bireysel hobilerimize yönelmek veya ailemizle birlikte yapabileceğimiz bir şeyler planlamakla başlayabiliriz.

Teknolojiyi iyi kullanan ve teknoloji bağımlısı olmayan bir nesil olmak ve yetiştirmek sizin elinizde...

Dijital mola uygulamasındaki bir saatlik uygulamanızla ilgili deneyimlerinizi paylaşmanız için rehberlik servisi olarak sizi bekliyoruz!



Kaynak:

<https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/dijital-detoks-nedir>

<https://www.tbm.org.tr/>

<https://orgm.meb.gov.tr/www/bilincli-internet-kullanimi-e-bosurleri-yayinlandi/icerik/1500>