

BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI VE DİJİTAL DETOKS

Nisan/2024

Sayı No:2

Dergisi



iSPANYA HAREKETLİLİĞİ

2023-1-TR01-K122-SCH-30163-901
Nolu Erasmus+ Okul Eğitimi Projesi



Co-funded by the
European Solidarity Corps
of the European Union





Okul ziyaretinden
kareler



Co-funded by the
European Solidarity Corps
of the European Union



DİJİTAL DETOKS: TEKNOLOJİYLE SAĞLIKLI İLİŞKİ KURMAK

Dijital Detoks Nedir?

Dijital detoks, bireylerin belirli bir süre boyunca teknolojik cihazlardan ve dijital medyadan uzaklaşarak zihinsel ve fiziksel sağlıklarını korumaya yönelik yaptığı bilinçli bir eylemdir. Günümüzde akıllı telefonlar, tabletler, bilgisayarlar ve televizyon gibi cihazlar hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Ancak aşırı dijital kullanım, sosyal ilişkilerimizi zayıflatabilir, uyku düzenimizi bozabilir ve üretkenliğimizi olumsuz etkileyebilir. Dijital detoks, bu etkileri azaltarak bireylerin teknolojiyi daha bilinçli ve dengeli bir şekilde kullanmasını sağlar.



Co-funded by the
European Solidarity Corps
of the European Union



DİJİTAL DETOKSUN FAYDALARI

Dijital detoksun birçok faydası vardır ve hem bireysel hem de toplumsal düzeyde olumlu etkiler yaratır:

Zihinsel Sağlığı Destekler: Sürekli ekran kullanımı, beyni yorarak stres ve kaygıya neden olabilir. Dijital detoks, zihni dinlendirerek daha huzurlu bir ruh haline kavuşmamızı sağlar.

Uyku Kalitesini Artırır: Ekranlardan yayılan mavi ışık, uyku düzenini bozarak uykusuzluğa neden olabilir. Teknolojiden uzak bir akşam rutini, daha kaliteli bir uyku sağlar.

Üretkenliği ve Konsantrasyonu Artırır: Sürekli bildirimler ve sosyal medya kullanımı, odaklanmayı zorlaştırır. Dijital detoks ile zihinsel dağınıklık azalır ve iş verimliliği artar.

Sosyal İlişkileri Güçlendirir: Dijital dünyaya bağımlı hale gelmek, yüz yüze iletişimi azaltabilir. Dijital detoks, sevdiklerimizle daha kaliteli zaman geçirmemize yardımcı olur.

Fiziksel Sağlığı Korur: Uzun süre ekran karşısında vakit geçirmek, duruş bozukluğu, göz yorgunluğu ve hareketsizlik gibi fiziksel problemlere yol açabilir. Teknolojiden uzak kalmak, daha fazla hareket etmeye teşvik eder.

DİJİTAL DETOKS NEDEN YAPILMALIDIR?

eknolojinin sunduğu kolaylıklar hayatımızı büyük ölçüde iyileştirirken, aşırı kullanımı birtakım olumsuzlukları da beraberinde getirir. Dijital detoksun gerekliliği şu nedenlerle açıklanabilir:

Bağımlılığın Önüne Geçmek İçin: Sürekli telefon veya bilgisayar kullanımı bağımlılık yaratabilir. Dijital detoks, bilinçli kullanım alışkanlığı kazandırır.

Daha Kaliteli Bir Yaşam İçin: Teknolojiden uzaklaşarak doğa yürüyüşleri yapmak, kitap okumak veya sevdiklerimizle vakit geçirmek hayat kalitemizi artırır.

Zihinsel ve Duygusal Dengenin Korunması İçin: Sosyal medyada sürekli içerik tüketmek, kıyaslama yaparak stres ve özgüven eksikliğine yol açabilir. Dijital detoks, zihni dinlendirir ve kendimize odaklanmamızı sağlar.

Gerçek Hayata Daha Fazla Odaklanmak İçin: Sanal dünya yerine anı yaşamak ve gerçek deneyimlere yönelmek daha doyurucu bir hayat sunar.

DİJİTAL DETOKS HANGİ SIKLIKLA YAPILMALIDIR?

Dijital detoksun süresi ve sıklığı kişisel ihtiyaçlara ve yaşam tarzına bağlı olarak değişebilir. Ancak genel olarak önerilen bazı yöntemler şunlardır:

Günlük Mini Detokslar: Gün içinde belirli saatlerde telefonu ve bilgisayarını kapatıp kitap okumak veya yürüyüş yapmak zihni dinlendirir.

Haftalık veya Aylık Detokslar: Haftada bir gün veya ayda birkaç gün teknolojiye tamamen uzaklaşmak, dijital alışkanlıkları kontrol altında tutmaya yardımcı olur.

Yıllık Uzun Süreli Detokslar: Yıl içinde belirli bir süreyi (örneğin bir hafta) dijital dünyadan tamamen arınmış bir şekilde geçirmek, zihinsel ve fiziksel yenilenmeyi sağlar.

Her birey, kendi ihtiyaçlarına ve iş hayatına uygun bir detoks programı belirleyerek dijital dünyayı daha bilinçli ve sağlıklı bir şekilde kullanabilir.

KİMLER DİJİTAL DETOKS YAPMALIDIR?

Dijital detoks, herkes için faydalıdır ancak bazı bireyler için daha da önemlidir:

Yoğun Çalışan Bireyler: Sürekli ekran karşısında çalışan kişiler için zihinsel dinlenme sağlamak adına dijital detoks büyük önem taşır.

Öğrenciler: Eğitim sürecinde dijital cihazlarla çok fazla zaman geçiren öğrenciler, daha verimli çalışma ve dinlenme süreleri oluşturmak için detoks yapmalıdır.

Ebeveynler ve Çocuklar: Aile bireyleri birlikte vakit geçirmek için dijital detoks uygulayarak daha kaliteli ilişkiler geliştirebilir.

Sosyal Medya Kullanıcıları: Sosyal medyada uzun saatler harcayan bireyler, detoks yaparak zihinsel yorgunluğu azaltabilir ve kendilerini daha iyi hissedebilir.

Uyku Problemi Yaşayanlar: Uyku kalitesi düşük olan kişiler, yatmadan önce ekran kullanımını azaltarak daha sağlıklı bir uyku düzeni oluşturabilir.



İSPANYA HAREKETLİLİĞİ

Türkiye Ulusal Ajansı tarafından desteklenen, Müdürlüğümüz tarafından yürütülen 2023 Erasmus Kısa Süreli Okul Personel ve Öğrenci Hareketliliği kapsamında 04-08 Mart 2024 tarihleri arasında. İspanya'nın Barcelona şehrindeki Ins Pau Vila Kurumu'nda "Bilinçli İnternet Kullanımı ve Dijital Detoks" konulu İşbaşı Gözlem faaliyeti gerçekleştirildi. Hem yönetim ekibi hem de öğretmenler ortaklarımız tarafından memnuniyetle karşılandı. Bu ziyaret sırasında İspanyol okul sisteminin gerçekliğine tanık olduk. Deneyim kültürel açıdan zenginleşirken güçlü bağlantılar da yaratıldı ve böylece Erasmus+'ın hedeflerine ulaşıldı. Faaliyete, okulumuzdan 6 öğretmen 2 idareci katılmıştır. Eğitimi başarıyla tamamlayan katılımcılarımız, katılım sertifikalarını almaya hak kazandılar.



Co-funded by the
European Solidarity Corps
of the European Union





Co-funded by the
European Solidarity Corps
of the European Union





PELİTLİ
AHMET CAN BALI
ANADOLU LİSESİ



DAHA FAZLASI İÇİN
BİZİ TAKİPTE KALIN