



## **MEDIA LITERACY AND DISINFORMATION**

# **Digital Diet**

**How about getting away  
from phones, computers,  
and technology gluttony  
for a while?**



**In our 5-day Digital Diet program,  
activities with individual and family  
participation will be organized,  
leaving the "Technology Gluttony".**

**23 APRIL 2021, 21:30  
THE PRESENTATION WILL BE  
DONE VIA ZOOM**



# DİJİTAL DİYET İLE TEKNOLOJİ OBURLUĞUNA SON



## MEDIA LITERACY AND DISINFORMATION

Sayın Velilerimiz, Sevgili Öğrencilerimiz...

Günün her saatinde akıllı telefon, tablet, bilgisayar yanımızda, sosyal medyaya girmeden bir saat geçiremiyorsak, internetsiz ne yaparız diyorsak Dijital Diyete ihtiyacımız var demektir.

### DİJİTAL DİYET NEDİR?

Dijital diyet; akıllı telefon, tablet ve bilgisayar gibi internete bağlanabilen ve zamanın nasıl geçtiğini fark edemediğimiz cihazlardan belirli bir süre uzak durmaktır. Dijital ürünleri dengeli kullanabilmemize "Dijital Diyet" denir.

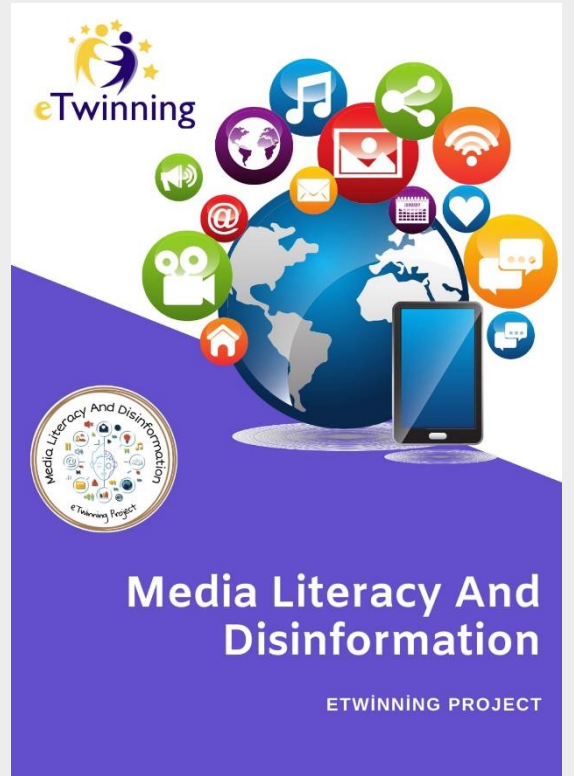


### DİJİTAL DİYETE İHTİYACIMIZ VAR MI?

Gelişen teknolojik aletler ile Dünya'daki insanların büyük çoğunluğu gibi sosyal medya takibi, online oyunları ve neredeyse bütün işlemlerimizi akıllı telefonlar üzerinden yapmaktayız. Akıllı telefon ve internet kullanımı her geçen gün çok hızlı bir şekilde artmakta ve kullanım yaşı hızla düşmektedir. İnternet te sörf yapmaya başlayınca zamanın nasıl geçtiğini unutmaktayız.

### İnternette ne kadar zaman geçirdiğimizi öğrenmek ister misiniz?

Telefonumuzun "Ayarlar" menüsünden "Dijital Denge" bölümüne girdiğimizde günlük ve haftalık hangi uygulama da ne kadar süre geçirdiğimizi görebiliyoruz. İşte bu sonuçlar aslında bize bir ipucu veriyor.



## Media Literacy And Disinformation

ETWINNING PROJECT

## DİJİTAL ORTAMDA NİÇİN BU KADAR ZAMAN GEÇİRİYORUZ?

Tüm Dünyamızı etkisi altına alan pandemi, hepimizin evlere kapanması dijital ortam da geçirdiğimiz süreyi artırdı. Bütün işlerimizi kolaylıkla yapabilmemiz, internet kullanımı bağımlılığımızın artmasına neden oldu. Sosyal Medya da yaptığımız paylaşımlar, diğer kullanıcıların yorumları ve beğenileri bizler için çok önemli duruma geldi. Sosyal Medyanın çekiciliği her geçen gün artmakta. Sadece yaptığımız paylaşımlara gelen beğeni ve yorumları görmek için bile günde defalarca sosyal medya kullanımımızı artırıyoruz. İnternetin cazibesi bizleri kendine bağımlı hale getiriyor.



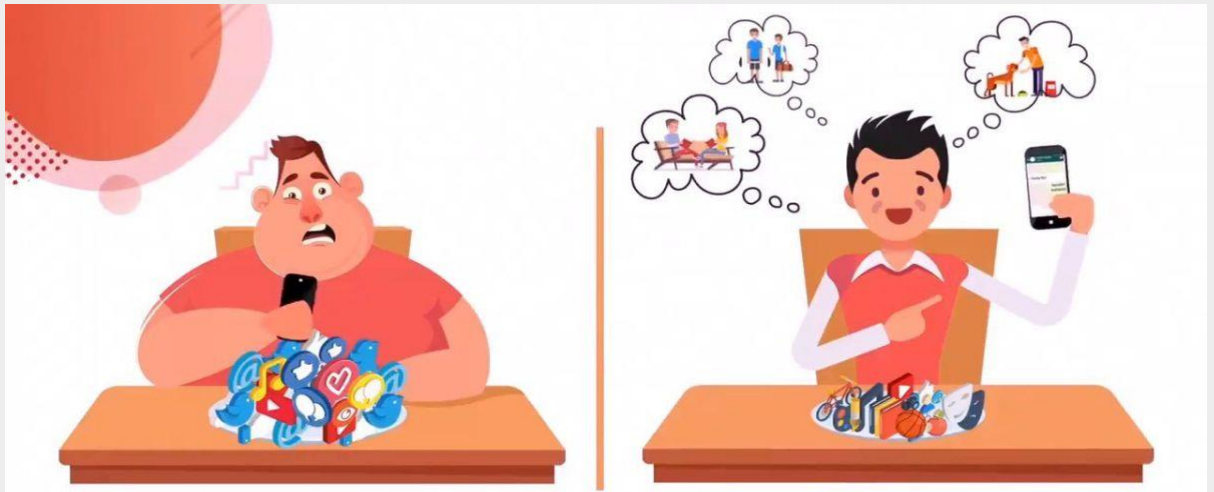
Facebook da paylaşımına yorum geldi mi? Instagram da resmimi beğendiler mi? Twitter da paylaşımımı favoriye eklediler mi? Retweet yaptılar mı? Oyunum da yeni can geldi mi? Yeni karakter açıldı mı? Bitkilerime su vermeliyim. Meyvelerimi toplamalıyım. Hayvanlarımın yem zamanı geldi, köyümü kontrol etmeliyim...

**Sosyal Medya da zaman geçirmek için, ne kadar çok sebebiz ve asla geri getiremeyeceğimiz ne kadar çok vaktimiz varmış.**

## ÇOCUKLAR İÇİN DİJİTAL DİYET

Biz yetişkinler sanal dünyada kendi önlemlerimizi alabilmekte ve kendi kısıtlamalarımızı koyabilmekteyiz. İnternet ortamın da geçireceğimiz süreyi ayarlayabilmekteyiz. Ancak çocuklarımız internet ortamında kuru bir yaprağın rüzgarla beraber savrulması gibi oradan oraya uçuşmaktalar. Ne kadar dikkat edersek edelim çocuklarımızın gelişimini bizlerden daha hızlı ve daha çok etkilediğini fark ediyoruz.

Yapılan araştırmalara göre, iki yaş altı çocuklarımızın kesinlikle bu cihazlarla iletişim kurmamaları gerekmektedir. İlkokul çocuklarımız için, ev ödevi ve canlı ders haricinde günde 40 dakikayı geçirmemeleri önerilmektedir. Medya oburluğu olarak da karşımıza çıkan bu bağımlılık çocuklarımızda birçok tahribata neden



olmaktadır. Başlıca olumsuzlukları şunlardır:

- **Fiziksel Sorunlar:** Halsizlik, göz ağrısı ve yanması zamanla göz sağlığı problemleri, boyun kaslarında ağrı ve sertleşme, beden ve duruş bozukluğu, el uyuşması...
- **Ruhsal Sorunlar:** Stres, dikkat eksikliği, beslenme bozuklukları, aşırı kilo alma, uyku sorunları, zamanı idare edememe...

Yapılan araştırmalara göre resim paylaşımı çok yapan çocuklarımızın, yapılan olumsuz yorumlardan çok fazla etkilenecek psikolojilerinin bozulduğu, kendi bedenini beğenmeyerek strese girdiği görülmektedir. Hatta bu nedenle akıllı telefonun da birçok fotorshop programının yüklü olduğu görülmektedir. Çocuklarımızın güvenliğine bakmadan oynadıkları oyunlar, sonunu düşünmeden yaptığı paylaşımlar ve yorumlar maalesef çocuklarımızı ve gelişimini olumsuz etkilemektedir.

## **DIJİTAL DİYET İÇİN KÜÇÜK ÖNERİLER**

- Aynı işleve sahip dijital aletlerinizden sadece birini kullanınız.
- Cihazlara sadece gerekli uygulamaları yükleyiniz. Kullanmadığınız uygulamaları siliniz.
- Yoğun olarak kullandığınız saatleri belirleyiniz saatlere farklı fiziksel aktiviteler yapınız.
- Günlük aktiviteler ve akıllı cihazları kullanım için süre sınırı koyunuz. Planlarınıza uygun hareket ediniz.
- Aynı sosyal medya programıyla ilgili birden fazla hesabınız varsa sadece birini kullanınız. Diğerlerini kapatınız.
- Yatak odanıza akıllı cihazları kesinlikle götürmeyiniz.
- Sosyal hayattaki etkinliklere öncelik veriniz.
- Çocuklarımızın arkadaşları ile oynayabilecekleri zamanlar planlayınız.
- İlgi ve yeteneklerine uygun kurslara gitmesini sağlayınız.
- Evde ailecek yapabileceğiniz farklı sosyal etkinlikler planlayınız.
- Çocuklarımızın tablet ve bilgisayarlarına güvenli internet uygulamaları yükleyiniz.



**Dijital Diyet kendimizi daha iyi hissetmemizi sağlamanın yanı sıra, etrafınızdakilerle gerçek anlamda bağlantı kurmamıza yardımcı olacak.**

## **SAYIN VELİLERİMİZ, SEVGİLİ ÖĞRENCİLERİMİZ...**

**Bu hafta sosyal medyada saatler geçirmek yerine, sevdiğinizlerle gerçek hayatın tadını çıkarmaya var mısınız?**

### **MEDIA LITERACY AND DISINFORMATION PROJESİ KAPSAMINDA DİJİTAL DİYET PROGRAMIMIZ**

- **26 Nisan 2021 Pazartesi:** Ramazan ayı etkinlikleri;İftar menüsüne yardım etmek, Hacivat Karagöz oyununu canlandırmak, mani yazmak vb...
- **27 Nisan 2021 Salı:** İletişim etkinlikleri:Akrabalarla bayram için mektuplaşma.
- **28 Nisan 2021 Çarşamba:** Bitki bakımı etkinlikleri; Bitki çimlendirme , bahçe işleri, çiçek sulama ve bakımı vb...
- **29 Nisan 2021 Perşembe:** Sanatsal Etkinlikler:Boyama çalışmaları, çizgi film karakteri çizme ve boyama etkinlikleri vb.
- **30 Nisan 2021 Cuma:** Bilimsel etkinlikler: Evde yapılabilecek basit deneyler...



**BİZLER, ÖZELLİKLE YETİŞKİNLER SOSYAL MEDYAYI TADINDA KULLANMALIYIZ Kİ GELECEK NESİLLERE ÖRNEK OLALIM...**

## PROJEMİZİN AKROSTİS SARKISI

**M**edia (Ooww ) aims to think real ones  
**E**merge fake news and thoughts around us  
**D**igital World is fighting false, false ...  
**I**t is up to as consumers  
**A**ware of the real ones  
**L**iteracy Skills are so essential  
**I**nformation citizens playing key roles  
**T**o be able to do requiring some levels  
**E**ngaged citizens and responsible persons  
**R**epresent the information they consume  
**A**ppraise the media at a critical distance  
**C**onsider media messages and made information  
**Y**our decisions will surround us.  
**A**s our dependence on technology increases  
**N**ews, posts, comments and many platforms  
**D**evelop competences towards media  
**D**on't believe everything writing on the net  
**I**t is time to aware of that  
**S**hare, care, compare  
**I**f you have a tech clamp  
**N**ot addicted, stay connected.  
**F**eel the social experience  
**O**ur knowledge guides us  
**R**emember that the real ones  
**T**ry to be a conscious media user  
**I**nternet is only a tool  
**O**ur real friends are in our social circle  
**N**ot a slave of social media social media YEHHH...

"DİJİTAL DİYET "PROGRAMINA KATILAN TÜM  
ÖĞRENCİLERİMİZE SERTİFİKA VERİLECEKTİR...

