

Dijital İfade Becerileri: Çevrimiçi iletişimde net, saygılı ve etkili bir şekilde ifade etme yeteneğidir.

Dijital Zaman Yönetimi: Dijital platformlarda harcanan zamanı kontrol etme ve üretkenlik ile eğlence arasında denge kurmadır.

Sağlıklı Çevrimiçi İlişkiler: Dijital dünyada olumlu ve sağlıklı arkadaşlıklar kurma, olumsuz ilişkilerden uzak durmadır.

Medya Okuryazarlığı: Medyanın nasıl işlediğini anlama, haberlerin güvenilirliğini değerlendirme ve yanıltıcı içerikleri ayırt etme becerisidir.

Eğitim Süreçlerinde Dijital Yaşam Becerilerinin Geliştirilmesi Üzerine Öneriler

Öğrenciler için sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirmek, hem eğitimleri için hem de genel yaşam dengesi için önemlidir.

Öğretmenlerin dijital yaşam becerileri konusunda öğrencilere sunabileceği öneriler şunlardır:

Bilinçli Kullanım: Öğrencilere dijital cihazlarını bilinçli bir şekilde kullanmayı öğretin. Ne zaman ve ne kadar süreyle kullanmaları gerektiği konusunda rehberlik edin.

Uyku Rutini: Dijital cihazların uyku kalitesini etkilediği bilindiğinden, öğrencilere uyumadan en az bir saat önce bu cihazları kullanmamalarını önerin.

Zaman Yönetimi: Öğrencilere dijital cihazlarını zaman yönetimi açısından nasıl kullanacaklarını öğretin. Ders çalışma, ödev yapma ve dinlenme zamanlarını dengeli bir şekilde planlamalarını teşvik edin.

Üretken Kullanım: Dijital cihazları sadece eğitim veya üretken amaçlar için kullanmayı teşvik edin. Oyun veya eğlence amaçlı kullanımla dengeli bir yaklaşım oluşturmalarını sağlayın.

Çevrimiçi Güvenlik: Çevrimiçi güvenlik konusunda öğrencileri bilinçlendirin. Güçlü şifre kullanımı, güvenilir siteleri tercih etme ve kişisel bilgileri paylaşma konusunda dikkatli olmalarını sağlayın.

Dijital Empati: Çevrimiçi platformlarda saygılı ve empatik davranışları teşvik edin. Olumsuz veya hırçın davranışların oluşturabileceği etkileri anlatın.

Kontrollü Oyun Süresi: Oyun oynama süresini sınırlı tutmayı öğretin. Oyunların eğlence amaçlı kullanılmasının yanı sıra dengeli bir şekilde zaman ayarlamalarını sağlayın.

Bilgi Değerlendirme: Öğrencilere internet üzerinde buldukları bilgileri eleştirel bir şekilde değerlendirmeyi öğretin. Güvenilir kaynakları tanıma ve yanıltıcı içerikleri ayırt etme yeteneklerini geliştirin.

Sosyal İletişim: Dijital iletişimin yüz yüze iletişimi tamamlamasına izin vermemelerini sağlayın. Öğrencilerin sosyal becerilerini geliştirmek ve gerçek dünyadaki ilişkileri sürdürmek için zaman ayırmalarını teşvik edin.

Sağlıklı dijital yaşam becerileri geliştirmek öğrencilerin eğitim, sosyal etkileşim ve zihinsel sağlık açısından dengeyi korumalarına yardımcı olmaktadır. Bu alışkanlıkların erken yaşlarda öğrenilmesi, ileriki yaşamlarında daha sağlıklı dijital kullanım alışkanlıklarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

(Kaynak: ORGM 2023-2024 Eğitim Öğretim Yılı Mesleki Gelişim Dönemi Sunumu)

EĞİTİM ORTAMLARINDA DİJİTALLEŞMENİN PSİKOLOJİK VE SOSYOLOJİK ETKİLERİ

KÜÇÜKDİKİLİ İLKOKULU

REHBERLİK SERVİSİ



Dijitalleşmenin Psikolojik Etkileri: Sanal Dünyada Zihinsel Sağlık



Dijitalleşmenin Sosyolojik Etkileri: Toplumsal Değişim ve İletişim

Dijitalleşme, teknolojinin hızla ilerlemesiyle birlikte hayatın her alanını etkilemeye başlamıştır. Bu durum bireyleri ve toplumları doğrudan ya da dolaylı olarak psikolojik, sosyolojik ve iktisadi alanlar gibi pek çok alanda etkilemektedir.

Günümüzde hızla gelişen internet ve teknoloji ile bilginin karmaşıklığı ve çeşitliliği artmaktadır. Bu durumla ilişkili olarak internete erişimin daha da yaygınlaştığı günümüzde bireylerin internetten ne düzeyde yararlandıkları ve nasıl etkilendikleri önem arz etmektedir.

İnternet kullanımı, 6-15 yaş grubundaki çocuklar için 2013 yılında %50,8 iken; 2021 yılında %82,7 olmuştur (TUIK, 2021).

İnternet kullanım oranı 2020 yılında 16-74 yaş grubundaki bireylerde %79,0 iken 2021 yılında bu oran %82,6 olmuştur (TÜİK, 2022).

Dijitalleşmenin Psikolojik Etkileri: Sanal Dünyada Zihinsel Sağlık



Bu etkiler kişiden kişiye değişmekle birlikte teknolojinin kullanım biçimi, sıklığı ve amacına bağlı olarak farklılık gösterebilir. Önemli olan, teknolojinin hayatımızda etkin ve verimli bir şekilde kullanılmasını sağlayarak olumsuz etkilerini en aza indirmektir.

Problemli İnternet Kullanımının Görünüm Şekilleri

- 🔊 Gelişmeleri Kaçırma Korkusu
- 🔊 İsrarlı Özçekim
- 🔊 Sanal Benlik
- 🔊 Siber Dışlanma
- 🔊 Mobil Cihaz Yoksunluğu Korkusu
- 🔊 Şarj Bağımlılığı
- 🔊 Siber Şiddet
- 🔊 Teknoloji Bağımlılığı

Dijitalleşmenin Sosyolojik Etkileri: Toplumsal Değişim ve İletişim



Sağlıklı Dijital Yaşam Becerileri Geliştirmek

Sağlıklı dijital yaşam becerileri; dijital teknolojileri etik, güvenli ve dengeli bir şekilde kullanmayı içeren becerilerden oluşur.

Dijital dünyada olumlu deneyimler yaşamak, dijital bağımlılığı önlemek ve çevrimiçi güvenliğini artırmak amacıyla sağlıklı dijital yaşam becerileri önemlidir.

Teknolojinin kötüye kullanımını engellemek için geliştirilmesi gereken sağlıklı dijital yaşam becerileri şu şekilde sıralanabilir:

Dijital Bilinçlilik: Dijital dünyanın işleyişini, risklerini ve fırsatlarını anlama ile çevrimiçi güvenlik, gizlilik ve telif hakkı gibi konularda bilinçli olma durumudur.

Dijital Denge: Dijital teknolojileri dengeli bir şekilde kullanma ve sürekli olarak cihazlara bağlı kalmamaya dikkat etme olarak belirtilmektedir.

Çevrimiçi Güvenlik: Güçlü parolalar kullanma, güvenilir sitelerde alışveriş yapma, kişisel bilgileri paylaşırken dikkatli olma gibi çevrimiçi güvenlik önlemlerini bilmek ve uygulamaktır.

Dijital Empati: Çevrimiçi etkileşimlerde insanlara saygılı olma, empati gösterme ve olumlu iletişim kurma yeteneğidir.