

DİJİTAL DİYET İÇİN ÇÖZÜM ÖNERİLERİ

- » Aynı işleve sahip dijital cihazlardan birini almayı ve kullanmayı tercih edin.
- » Akıllı telefon, Tablet ve Bilgisayarınıza yalnızca kullanacağınız programları yükleyin, kullanılmayan programları silin.
- » Günlük kullanım kalıplarınızı değiştirin
- » Yoğun kullandığınız saatleri tespit edip o saatlerde başka aktiviteler planlayın.
- » Günlük rutinleriniz ve yapacağınız tüm aktiviteler için günlük hedef ve planlar belirleyin.
- » İhtiyacınız dışında her gün dijital cihaz ve sosyal medya hesaplarınızı kontrol edeceğiniz bir saat belirleyin.
- » Uzun süreli kullanımı engelleyemiyor ve planladığınız gibi olmadığını düşünüyorsanız bir uzmandan destek almalısınız. (Danışmanlık, Psikoterapi, Destek Grupları vs.)



DİJİTAL DİYET İPUÇLARI

Akıllı Sabahlar

Sabahları kalkınca dijital araçlarla zaman geçirmemeye özen gösterin

Günlük Limit

Dijital araçlarda kaybolup giden zamanlarınızı engellemek için günlük limitler koyun

Sakin Akşamlar

Yatmadan önce dikkat dağıtan sosyal medya uygulamalarını kısıtlayın, böylece siz ve çocuklarınız sağlıklı bir uyku geçirebilirsiniz.

Örnek Olun

Çocuklara kısıtlamalar getirirken kendiniz sosyal medyada kaybolmayın. Çevrenize bu işin nasıl yapılacağını gösterin.



OSMANİYE VALİLİĞİ



OSMANİYE İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Mulla, Sekir

DIJİTAL DİYET VAKTİ

**OSMANİYE
MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ**



DİJİTAL OBURLUK NEDİR?

Kişinin günlük yaşamında teknoloji araçları, internet ve sosyal medya programlarını kişisel, sosyal, eğitsel amaç ve ihtiyaçlarının dışında zaman ve de nitelik bakımından ölçsüz kullanımı olarak tanımlanmaktadır. Bireyin var olan günlük yaşam rutinlerini (uyku, beslenme, aile, iş hayatı vs.) bozmadan dijital ürünleri dengeli kullanabilmesine de "**Dijital Diyet**" denmektedir.



DİJİTAL OBURLUK BELİRTİLERİ

- » Birden fazla Akıllı Telefon, Tablet, Bilgisayar, TV, Oyun Konsolu vs. gibi araçlara sahipseniz,
- » Benzer özellikte dijital araçlara sahip olup hepsini aynı anda kullanma isteğine sahipseniz,
- » Kullandığınız teknoloji ürünü özellik ve işlevi bakımında sizin için yeterli özelliklere sahip olmasına rağmen en son modeli almayı arzu ediyorsanız,
- » Akıllı Telefon, Tablet ve Bilgisayarınıza kullanmadığınız halde oyun ve programlar yüklüyorsanız,
- » Hedeflediğinizden daha uzun süre dijital aygıtları ve sosyal medya programlarını (Facebook, whatsapp, insatagram, skype vs.) kullanıyorsanız,
- » Evde, işte bulunduğunuz her ortamda birden fazla internet erişim paketi kullanıyorsanız,
- » Sosyal medya programları arasında sürekli geçiş yapıyorsanız,
- » Aynı sosyal medya programıyla ilgili birden fazla hesabınız varsa Teknoloji aletleri ve internetin olmadığı ortamlarda yoksunluk hissediyorsanız,
- » Sosyal ilişkilerden çekilip "e- sosyal" bir hayat yaşıyorsanız.

DİJİTAL OBURLUK NEDENLERİ

- » Olumsuz benlik algısı
- » Doyumsuzluk
- » Kolay yoldan kabul görme beklentisi
- » Çevre özentisi
- » Ruhsal sorunlar (Depresyon, anksiyete, sosyal fobi vs.)
- » Hedefsizlik ve Plansızlık
- » Yalnızlık

