

MEDYA DENGESİ VE REFAH



POSITIVE DIGITAL
PARENTING



Co-funded by
the European Union

Giriş Seviyesi

HİÇ TELEFONUNUZDA ÇOK FAZLA ZAMAN GEÇİRDİĞİNİZİ HİSSETTİNİZ Mİ? NE YAPIYORDUNUZ?

EKRANLAR VE CİHAZLAR BİZİM İÇİN
VAZGEÇİLMEZ HALE GELMİŞTİR VE
MÜKEMMEL ÖĞRENME ARAÇLARI
OLABİLİRLER. BUNLARI BAŞKALARIYLA
BAĞLANTI KURMAK, DESTEK ALMAK, YENİ
BECERİLERDE USTALAŞMAK, RAHATLAMAK
VE EĞLENMEK İÇİN KULLANABİLİRİZ.
ANCAK EKRAN BAŞINDA GEÇİRDİĞİNİZ
SÜREYİ VE TÜKETTİĞİNİZ MEDYAYI
DENGELİYOR MUSUNUZ? BU SİZİN
SAĞLIĞINIZA KATKIDA BULUNUYOR MU?

TÜM EKRAN SÜRELERİ AYNI DEĞİLDİR.
SİZİ ÜZEN, KAYGILANDIRAN YA DA
DEPRESYONA SOKAN MEDYAYI
TÜKETİYORSANIZ, ORTADA DURMADAN
GEZİNMEK İÇİN ÇOK FAZLA ZAMAN
HARCIYORSANIZ, BUNU BİR KENARA
BIRAKMALI VE ODAĞINIZI YENİDEN
YÖNLENDİRMELİSİNİZ!

RUH SAĞLIĞI: TEKNOLOJİYİ REFAHINIZI
DESTEKLEMELİK İÇİN KULLANMAK
TEKNOLOJİ HAYATI DAHA İYİ Mİ YOKSA
DAHA KÖTÜ MÜ YAPIYOR?



ANKSİYETE SOSYAL MEDYAYI SEVER!

HEPİMİZ O YOLLARDAN GEÇTİK:
KAYDIRMA, KAYDIRMA, KAYDIRMA VE
BİR DE BAKMIŞSINIZ Kİ KOCA BİR
SAAT GEÇMİŞ! SOSYAL MEDYANIN
SAĞLIĞINIZ ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ
ETKİLERİNDEN BAZILARI ŞUNLARDIR:

- GÖRÜNÜŞE ODAKLANMAK
- SAHTE/YANILTICI GÖRÜNTÜLER
- KENDİNİZİ BAŞKALARIYLA
KIYASLAMAKTAN KENDİNİZİ
ALAMIYORSUNUZ
- SİBER ZORBALIK, TROLLEME, KEDİ
AVLAMA VB.
- FOMO [KAÇIRMA KORKUSU]
- BAĞIMLILIK YAPABİLİR
- SOSYALLEŞMEK VEYA KİŞİSEL BAKIMLA
İLGİLENMEK YERİNE ZAMANINIZI
KAYDIRARAK GEÇİRİYORSUNUZ..

ZİHİNSEL OLARAK SAĞLIKLI BİR BESLENME İÇİN STRATEJİLER:

- ÇEŞİTLİLİĞİ DESTEKLEYEN VE TEŞVİK
EDEN SAYFALARI TAKİP EDİN.
- LİDE [İYİ VE KÖTÜ GÜNLER] HAKKINDA
DENGELİ BİR GÖRÜŞ SUNAN SAYFALAR.
- KENDİNİZİ GÜVENDE VE DESTEKLENMİŞ
HİSSETTİĞİNİZ GRUPLARA VE TUTKULU
OLDUĞUNUZ AMAÇLARA KATILIN.
- SOSYAL MEDYANIN ARKADAŞLARINIZLA
SOSYALLEŞMEYİ GELİŞTİRMESİ
GEREKTİĞİNİ UNUTMAYIN, ONUN YERİNİ
ALMAMALI.
- ZAMAN ZAMAN ARA VERİN. -BAZI ŞEYLERİ
SADECE KENDİNİZ İÇİN SAKLAYIN [NE
PAYLAŞACAĞINIZI SEÇİN VE BELİRLEYİN.

SOSYAL MEDYANIN SİZİN İÇİN
İYİ OLABİLECEĞİNİ BİLİYOR
MUYDUNUZ? SOSYAL MEDYA
SİZE YARDIMCI OLABİLİR...

KİMLİĞİNİZİ GELİŞTİRİN.

HEDEFLERİNİZİ/ÖZLEMLERİNİZİ GELİŞTİRİN

ARKADAŞLARINIZLA SOSYALLEŞİN

ERİŞİM DESTEKLERİ



DİJİTAL YAŞAMLARIMIZDA DENGEYİ BULMAK

EKRAN BAŞINDA GEÇİRDİĞİNİZ SÜRE SİZ FARKINDA OLMADAN ARTABİLİR. EKRAN BAŞINDA GEÇİRDİĞİNİZ ZAMANIN DENGESİ BOZULDUYSA VE KENDİNİZİ ENDİŞELİ HİSSEDİYORSANIZ NE YAPABİLİRSİNİZ?



İNTERNETTE RAHATLAMADAN ÖNCE BAŞKA AKTİVİTELER YAPIN. ÖRNEĞİN, CİHAZINIZI AÇMADAN ÖNCE BİRAZ EGZERSİZ YAPIN, ÖDEVLERİNİZİ VE EV İŞLERİNİZİ HALLEDİN, KÖPEĞİNİZİ GEZDİRİN VE AİLENİZLE VAKİT GEÇİRİN.



GÜN İÇİNDE BAZI 'EKTRANSIZ ZAMANLAR' PLANLAYIN. 'FİŞİ ÇEKMEK' İÇİN ZAMANLAR AYARLAYIN. YEMEK ZAMANLARINI EKTRANSIZ HALE GETİRİN.



ARKADAŞLARINIZI GÖRMEK VEYA SPOR YAPMAK GİBİ DÜZENLİ OLARAK KEYİF ALDIĞINIZ ÇEVİRİMDIŞI HOBİLERİNİZ VE İLGİ ALANLARINIZ OLDUĞUNDAN EMİN OLUN.



NE KADAR UYUDUĞUNUZU HESAPLAYIN? UYKU, FİZİKSEL VE ZİHİNSEL SAĞLIĞIMIZ İÇİN ÖNEMLİ OLDUĞUNDAN BİR ÖNCELİK OLMALIDIR.

AKILLI TELEFON TATİLİ YAPMAK İÇİN 6 NEDEN! EKRAN SÜRESİ: NE KADARI ÇOK FAZLA?



Co-funded by
the European Union

AVRUPA BİRLİĞİ TARAFINDAN FİNANSE EDİLMİŞTİR. BU
ÇALIŞMA YALNIZCA YAZARIN GÖRÜŞLERİNİ
YANSITMAKTADIR VE ULUSAL AJANS VE AVRUPA KOMİSYONU
BURADA YER ALAN BİLGİLERİN HERHANGİ BİR ŞEKİLDE
KULLANILMASINDAN SORUMLU TUTULAMAZ.