

# DİJİTAL DİYET

KARAMANOĞLU MEHMET BEY İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



## DİJİTAL OBURLUK NEDİR?

Kişinin günlük yaşamında teknoloji araçları, internet ve sosyal medya programlarını kişisel, sosyal, eğitsel amaç ve ihtiyaçları 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.



## NEDEN DİJİTAL DİYET?

Günümüzde tv, bilgisayar ve internet yaşamının vazgeçilmez bir parçası haline geldi. Bir kuşak neredeyse tamamen dijitalleşiyor. Dijital araçlarla temasımız son bir kaç yılda pandemiyle birlikte artmıştır.

Bireylerin günde ortalama 3 – 6 saate yakın zamanlarını akıllı cep telefonlarında harcadıkları görülmektedir. Bu durum, ortalama bir yetişkin içindir. Dijital bağımlılık her yaş grubunda gün geçtikçe artmakta ve bireylerin üretme, yaratıcı zekâsını kullanma ve sosyal yaşama ayıracağı zaman dilimini azaltmaktadır.

Akıllı telefonlardan veya tabletlerden beş dakikalığına "sadece kontrol ettiğimizi!" düşündüğümüzde çoğunlukla, aslında saatlerimizi harcıyoruz. Teknoloji bağımlılığı olarak adlandırılan bu durum için uzmanlar, dijital diyet önermektedirler.

Ebeveynler günde sadece 2-3 saatliğine dijital dünyayı durdurup çocuklarının dünyasına eşlik ederek, psikososyal yönden gelişmesine destek olmalıdır.

Aralıklı ev ortamının havalandırılması gerektiği gibi zihin ortamlarının da bu diyetle havalandırılması gerektiği önerilmiştir.

# 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 ürünleri özellik ve işlevi bakımından 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 televizyon izliyor ve sosyal medya programlarını 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
- Uzun saatler dijital oyun oynuyorsanız
- Teknoloji aletleri ve internetin olmadığı ortamlarda yoksunluk hissediyorsanız,
- Sosyal ilişkilerden çekilip "e- sosyal" bir hayat yaşıyorsanız.

# DİJİTAL DİYET İPUÇLARI

## Akıllı Sabahlar

Sabahlan kalkınca dijital araçlarla zaman geçirmemeye özen gösterin

## Günlük Limit

Dijital araçlarda kaybolup giden zamanları engellemek için günlük limitler koyun

## Sakin Akşamlar

Yatmadan önce dikkat dağıtan dijital araç kullanımını kısıtlayın böylece siz ve çocuklarınızı sağlıklı bir uyku geçirebilirsiniz.

## Örnek Olun

Çocuklara kısıtlama getirirken kendiniz dijital dünyada kaybolmayın.

# 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.
- Televizyon izlerken, izlediğimiz program konusunda seçici olmalıyız. Televizyon eğer izlenmiyorsa kapatın.
- Günlük rutinleriniz ve yapacağınız tüm aktiviteler için 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.

