

Değerli Öğretmenim,

Dijital teknoloji artık her şeyle hayatımızın merkezinde yer alıyor.

Özellikle pandeminin de etkisiyle teknolojiyi ve dijitalleşmeyi iletişimden eğitime ve sosyalleşmeye, haberleşmeden alışverişe, eğlenceden oyuna birçok alanda, belki de farkında olmadan, hayatımızın merkezine almış durumdayız.

Hal böyle olunca da tabiri caizse yediden yetmişe hepimiz, dijital dünya ile birlikte yaşar hale geldik. Dijital teknolojinin bizlere sunduğu sayısız faydanın yanı sıra olası riskleri ve zararları da yadsınamaz elbette.

Ailemizdeki veya yaşamımızdaki rolümüzün yanı sıra, öğrencilerimizin hayatlarında da önemimiz ve etkimiz çok büyük. Dolayısıyla biz öğretmenlerin teknolojiyi kullanma biçimleri öğrencilerimizin de bizleri model almalarına neden olacaktır. Teknolojiyi ve özellikle sosyal medyayı bilinçli ve etkili kullanmak, zamanı doğru yönetme konusunda öz kontrol becerisi kazanmak, birer eğitimci olarak kendimize ve öğrencilerimize karşı bir sorumluluktur.

İnternetin ve dijital teknolojilerin hayatımızda olmadığı ya da onlara kayıtsız kalamadığımız bir dünyanın imkânsız olduğu bir dönemdeyiz. Dolayısıyla doğru olan interneti ve dijital teknolojileri yok saymak değildir. Ancak ölçülü kullanmak ve kendi zaman yönetimimizi sağlamak noktasında zaman zaman kendimize de belli molalar vermek faydalı olabilir.

Kendimiz ve ailemiz için oluşturacağımız dijital molalar, teknoloji ve sosyal medya ile aramızdaki ilişkiyi düzenleyerek teknolojiden üst düzey fayda sağlamamıza yardımcı oluyor ve yoğun teknoloji kullanımının yol açtığı olumsuzlukları sınırlıyor. Yani aslında teknolojiden ve hayattan daha fazla keyif almamızı sağlıyor.

Bugün dijital mola vererek hayatı daha etkin yaşamaya ne dersiniz? Gerçekleştireceğimiz bu etkinlikte belirlediğimiz süre boyunca en sık kullandığımız teknolojik cihazı elimizin altından kaldırarak (başka bir oda vs) dikkatimizin ona yönelmesine engel olabiliriz. Bunun için başlangıç aşamasında bir hafta boyunca haftada en az iki kez olacak şekilde akşam belli bir saat belirleyip o bir saat boyunca mümkün olduğunca teknolojik cihazlardan özellikle de dijital oyun ve sosyal medyadan uzak durarak bireysel hobilerimize yönelmek veya ailemizle birlikte yapabileceğimiz bir şeyler planlamakla başlayabiliriz.

Teknolojiyi iyi kullanan ve teknoloji bağımlısı olmayan bir nesil olmak ve yetiştirmek sizin elinizde...

Dijital mola uygulamasındaki bir saatlik uygulamanızla ilgili deneyimlerinizi paylaşmanız için rehberlik servisi olarak sizi bekliyoruz!



Kaynak:

<https://bilimgenc.tubitak.gov.tr/dijital-detoks-nedir>

<https://www.tbm.org.tr/>

<https://orgm.meb.gov.tr/www/bilincli-internet-kullanimi-e-bosurleri-yayinlandi/icerik/1500>