

DİJİTAL İYİ OLUŞ



Ekran süresi etkilerini anlama

Aşırı ekran süresi göz yorgunluğuna, uyku bozukluklarına ve artan kaygıya yol açabilir. Bu etkilerin farkında olmak, cihaz kullanımımız hakkında bilinçli seçimler yapmamıza yardımcı olur.

Sınırların belirlenmesi

Cihazları kullanmak için belirli zamanlar belirleyin ve bunlara sadık kalın. Bu, dijital aşırı yüklenmeyi önlemeye yardımcı olur ve hem eğitimciler hem de öğrenciler için daha iyi bir iş-yaşam dengesi sağlar.



Dikkatli katılımı teşvik etme

- Teknoloji kullanımında kendi kendine düşünmeyi teşvik edin.
- Yeniden şarj olmak için molaları ve çevrimdışı etkinlikleri teşvik edin.
- Farkındalık, teknoloji ile daha sağlıklı bir ilişkiyi teşvik eder ve zihinsel refahı destekler.



Açık konuşmaları teşvik etme

- Dijital alışkanlıklar ve zorluklar hakkında tartışmalar için güvenli bir alan yaratın.
- Gençleri deneyimlerini ve stratejilerini paylaşmaya teşvik ederek, esenlik odaklı destekleyici bir topluluk oluşturun.



Daha fazla eğitim kaynağı için şu adresi ziyaret edin
digi-aware-elearninghub.com