

TOPLUMA HİZMET UYGULAMALARI

PROJE KANIT DOSYASI

Kilis 7 Aralık Üniversitesi
Kilisli Muallim Rifat Eğitim Fakültesi
Fen Bilgisi Öğretmenliği
Şube-5

Ders Sorumlusu
Dr. Murat Berat UÇAR

Öğrenciler
Damla CEYLAN
Ali KARTAL
İrem Bilgin
Umut Eylül KARACA
Tuba GÜMÜŞ
Melike UÇAR
Mehmet Berat DURMAZDIR
Hatice GERGERLİ

26.06.2024

KİLİS

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|----------|
| Tasarlanan Afiş 1..... | 3 |
| Tasarlanan Afiş 2..... | 4 |
| Tasarlanan Afiş 3..... | 5 |
| Tasarlanan Afiş 4..... | 6 |
| Afişlerin Asılması ve Bilgilendirmeler..... | 7 |
| Hazırlanan Blog Sitesi..... | 9 |

DIJİTAL DENİZDEN ÇIK, GERÇEK DÜNYAYA DAL!

Dijital Bağımlılık Türleri;

Sosyal Medya
Bağımlılığı



Video- içerik
Tüketim
Bağımlılığı



Alışveriş
Bağımlılığı



Oyun Bağımlılığı



Ekran
Bağımlılığı



Televizyon
Bağımlılığı



DETAYLI BİLGİ İÇİN TARAYIN



DİJİTAL BAĞIMLILIK NEDİR?

Bireyin mobil cihazlar ile gereğinden fazla vakit geçirerek sosyal yaşantıdan kendini soyutlamasıdır.

SİZDE DE Mİ BU ŞİKAYETLER VAR ?

OBEZİTE BAŞLANGICI



GÖZ AĞRISI

ŞİDDETLİ BAŞ AĞRISI



BOYUN VE BEL AĞRISI

DİJİTAL HAYATTAN GERÇEK HAYATA ADIM AT!

DETAYLI BİLGİ İÇİN TARAYIN



Dijital Detoks

Nedir?

Teknolojinin zararlı etkisinden arınmak için teknolojik aletlerden uzak durmaktır.



Amaçları

Gerçek dünyaya daha çok odaklanmamızı amaçlar.

Yararları

- Zihinsel rahatlama
- Zamanı verimli kullanma
- Odak problemi azalır
- Mental sağlık güçlenir

İhtiyacımızın olduğunu nasıl anlarız?

- Hep telefonu kontrol etmek
- Sosyal medyada aşırı zaman geçirmek
- Konsantre olmakta zorlanmak



**DİJİTAL FRENİ ÇEK,
GERÇEK DÜNYADA HIZLAN**

DETAYLI BİLGİ İÇİN TARAYIN



ZİHNİN İHTİYACI OLAN BAĞLANTI DİJİTAL DETOKS!

ZİHNSEL RAHATLAMA

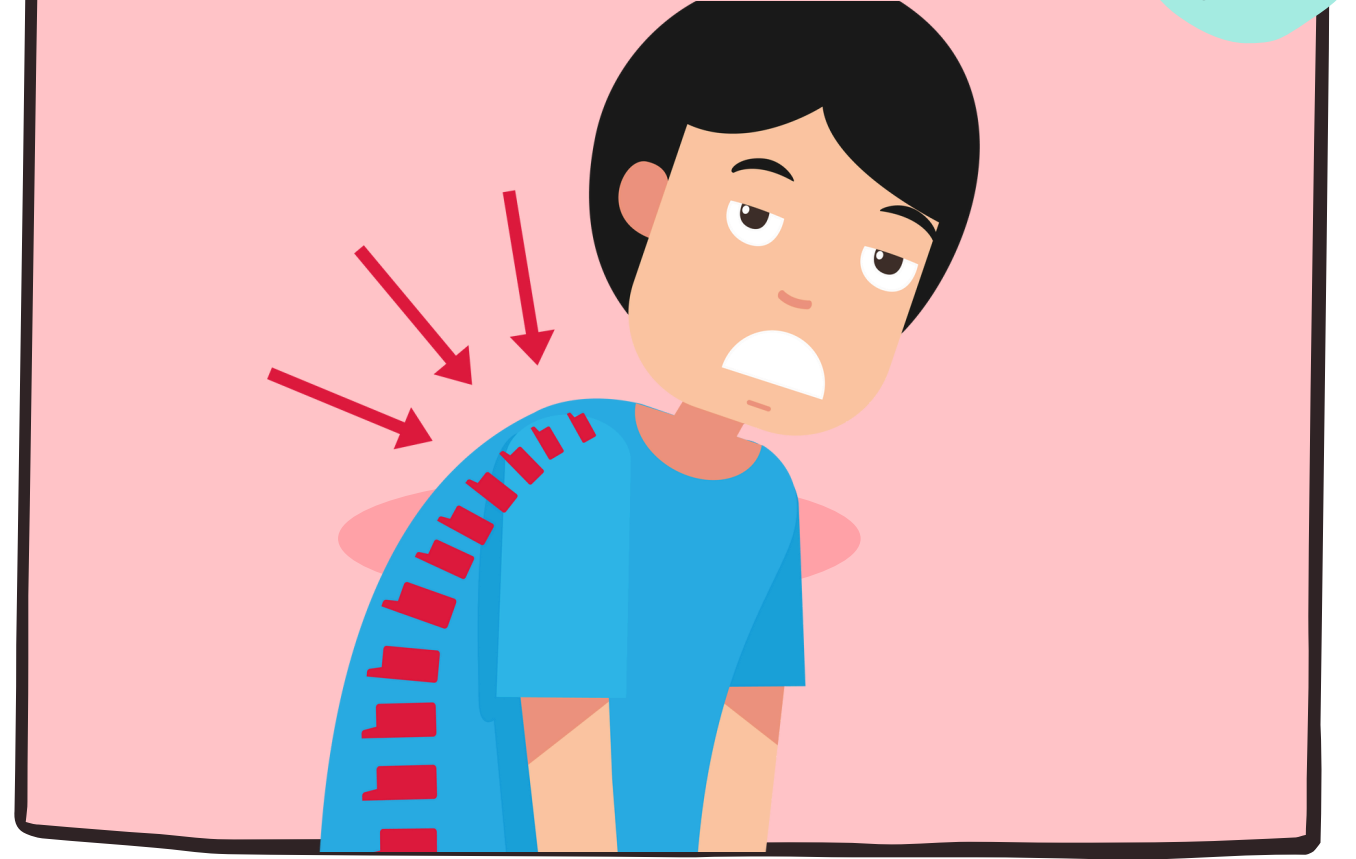


SOSYAL ETKİLEŞİM



UYKU KALİTESİNDE
ARTIŞ

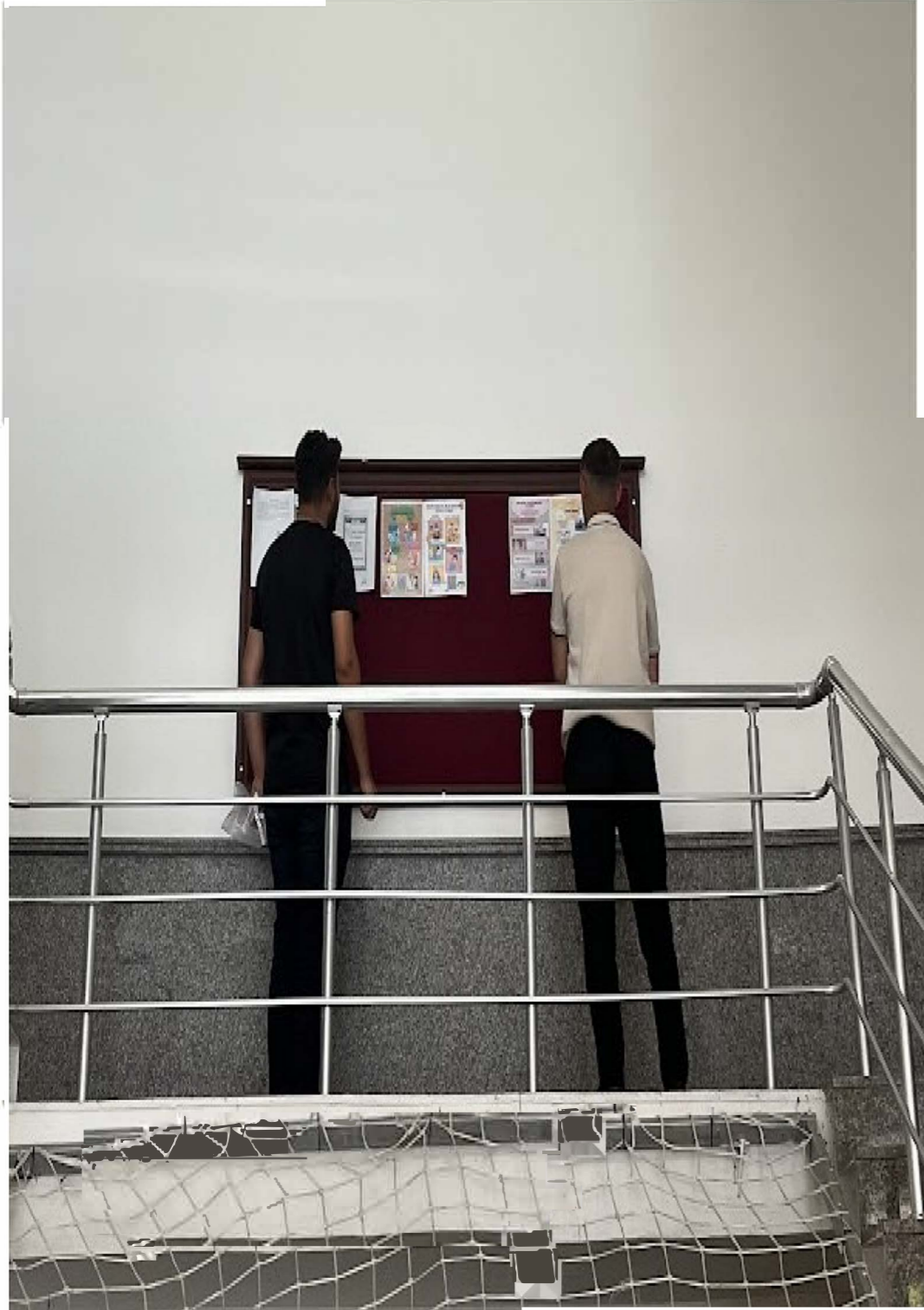
DURUŞ BOZUKLUKLARINDA DÜZELME



POZİTİF KİŞİLİK

DETAYLI BİLGİ İÇİN TARAYIN









Dijital Bağımlılık Ve Detoks

Teknoloji Bağımlılığına Karşı Dijital Detoks



İÇERİK

- Dijital Bağımlılık Nedir?
- Dijital Bağımlılık Çeşitleri Nelerdir?
- Dijital Teknoloji Kullanımının Olumsuz Etkileri Nelerdir?
- Dijital Bağımlılığın Duygusal Belirtileri Nelerdir?
- Dijital Detoks Nedir?
- Dijital Detoks Uygulamaları Nelerdir?
- Dijital Detoksa Yönelik Tatil Ve Etkinlikler Nelerdir?
- Zaman Yönetimi Uygulamaları Ve Mobil Uygulamalar

Dijital bağımlılık nedir?

Bireyin; telefon, tablet, bilgisayar, internet vb. mobil cihazlar ile gereğinden fazla vakit geçirerek teknolojinin zararlı yönleriyle karşılaştığı ve buna bağlı olarak sosyal yaşantıdan kendini soyutlamasıdır.

Türkiye 2019 verilerine göre, yetişkin nüfusun %98'i cep telefonu kullanmaktadır. Bununla birlikte, yetişkin nüfusun %48'i masaüstü