

<b>ETKİNLİĞİN ADI</b>	<b>DİJİTAL DENGE HARİTASI</b>
<b>ETKİNLİĞİN AMACI</b>	Dijital bağımlılık ve bağımlılığın önlenmesi konusunda ebeveynlerin bilinçlenmesine destek olmak, ebeveynlerin dijital alışkanlıklarını gözden geçirmesini sağlayarak sağlıklı dijital kullanımı teşvik etmek.
<b>YÖNTEM VE TEKNİKLER</b>	Dijital denge haritası hazırlama
<b>SÜRE</b>	40 dakika
<b>ETKİNLİĞİN UYGULANMASI</b>	<p>Ebeveynler gruplara ayrılır ve her gruba büyük bir karton verilir.</p> <p>Ebeveynlerden hangi dijital cihazları ve bu cihazları günde ne kadar süre kullandıklarını tahmin etmeleri istenir.</p> <p>Karton kâğıdın bir bölümüne "Dijital Kullanım" yazdıktan sonra gruptaki herkesin kullandığı süreleri yapışkanlı not kâğıtlarına yazmaları istenir. Diğer bölüme ise "Dengeli Yaşam" yazmaları ve dengeli bir yaşam için öneriler (kitap okuma, spor yapma, doğada vakit geçirme,...) eklemeleri istenir.</p> <p>Her grup, her bir aktivite için belirli bir süre ayırarak, bu süreleri kendilerince dengelemeye çalışır. Örneğin, günde 1 saat dijital kullanım için 30 dakika kitap okumak.</p> <p>Gruplar, haritalarını sunar ve kendi dijital denge haritaları üzerine tartışır. Diğer gruplardan öneri ve geri bildirim alır.</p> <p>Her ebeveyninden kendi dijital denge haritalarını nasıl uygulayacaklarına dair bir plan yapmaları istenir.</p>

	<p>Etkinlik sonunda, aileler birbirlerine destek olma ve birlikte sağlıklı dijital alışkanlıklar geliştirme taahhüdünde bulunabilirler.</p> <p>Ebeveynlerden bu etkinliği evde çocuklarıyla da yapmaları istenir.</p>
<b>MATERYAL</b>	<p>Büyük bir kâğıt, renkli kalemler, yapışkanlı küçük not kâğıtları.</p>
<b>DEĞERLENDİRME</b>	<p>Etkinlik veliler tarafından uygulandı mı?</p> <p>Etkinlik amacına ulaştı mı?</p> <p>Etkinliğin uygulanması sırasında sorun yaşandı mı?</p>