

Öz-Değerlendirme Zamanı

İyi olma hâlinizi ve e-varlık becerilerinizi nasıl değerlendirirsiniz?

Genellikle: ✓ Ara Sıra: 0 Nadiren: X Sen		
Etik ve empati	İyi bir dinleyiciyim ve arkadaşlarıma bana ihtiyacı olduğunda yanlarında olurum.	
	Diğer insanların nasıl hissettiğini anlayabilirim ve onlara sempati duyabilirim.	
	Biriyle tartışırken bile, onun bakış açısını anlayabilirim.	
	Biriyle alay etmenin veya şaka yapmanın yanlış anlaşılabilirliğini ve üzücü olabileceğini anlarım.	
	Harekete geçmeden önce düşünürüm ve genellikle sonuç olarak neler olabileceğinin bilincinde olurum.	
Sağlık ve iyi olma hali	Zorbalığa uğrayan birini görürsem, o kişiye yardım etmek için ne yapmam gerektiğini bilirim.	
	Dijital cihazları kullanırken sırtımı dik tutmayı ve beden duruşumun nasıl olması gerektiğini unutmam.	
	İnternette sağlıkla ilgili konulara baktığımda, güvenilir sitelere danışırım ve içerik yazarının güvenilirliğini kontrol ederim.	
	Sosyal medyada ve çevrim içi oyunlarda zaman kaybetmemek için kendime hedefler koyarım.	
e-Varlık ve iletişim	Dijital ayak izimi düzenli olarak kontrol ederim ve sonuçtan memnunum.	
	Beni rahatsız eden şeyleri ailemle ya da güvendiğim bir yetişkin veya arkadaşım ile konuşurum.	
	Ailemin dijital ayak izimi benimle birlikte kontrol etmek istemesi benim için sorun olmaz.	

Not ettiğiniz her ✓ **3 puan**, her 0 **2 puan**, her X **1 puan** değerinde. Puanlarınızı toplayın. Etik ve empatik bir dijital vatandaş olma yolunda nerede olduğunuzu görün.

Puan Değerlendirme

28-36 puan arası:

Tebrikler! Dijital vatandaşlar için sağlık ve iyi olma hâlinin önemini anlıyorsunuz.

20-28 puan arası:

İyi deneme! Ama e-varlık ve çevrim içi iyi olma hâli hakkında hâlâ öğrenmeniz gereken şeyler var.

12-20 puan arası:

Üzgünüz! Arkadaşlarınızdan, ailenizden ve öğretmenlerinizden öğreneceğiniz daha çok şey var. İşte size yardımcı olacak birkaç ipucu:

Dijital cihazlarınızla geçirdiğiniz zamanı sınırlandırın. Arkadaşlarınızla ve ailenizle daha fazla yüz yüze zaman geçirmek için fırsat yaratın;

İnternette sizi rahatsız eden her türlü konuyu onlarla tartışın;

Dijital ayak iziniz isterseniz de istemeseniz de sonsuza kadar sizinle kalacak. Bu nedenle dijital ayak izinizi kontrol altında tutun.

Daha fazla bilgi edinmek için kullanabileceğiniz kaynaklar:

DVE Çocuk Dostu El Kitabı

Avrupa Birliği ile birlikte ortak finanse edilmektedir.



COUNCIL OF EUROPE



Avrupa Konseyi ile birlikte ortak finanse edilmekte ve uygulanmaktadır.

Çevrim içi fırsatlardan tam olarak nasıl yararlanacağınızı ve çevrim içi etkileşimlerinizi nasıl anlamlı ve empatik hâle getireceğinizi merak mı ediyorsunuz?



Çevrim İçi İyi Olma Hâli Alanları

Etik Değerler ve Empati
Sağlık ve İyi Olma Hâli
e-Varlık ve İletişim

Bu alanlar, dijital vatandaşların çevrim içi faaliyetlerini sağlıklı ve olumlu yollarla yönetmelerine yardımcı olmayı amaçlar.



**T.C. MİLLÎ EĞİTİM
BAKANLIĞI**

Etik ve Empati

Etik ve empati, eşitlik, adalet ve çeşitliliğe açıklık gibi konuları öğrenmek ve başkalarının duygularını ve bakış açılarını anlamaya çalışmakla ilgilidir.

İşte etik ve empati hakkında düşünmenize yardımcı olacak bazı sorular. Bunları arkadaşlarınız ve ailenizle tartışarak daha fazla şey öğrenebilirsiniz:

- Yaptıklarım veya söylediklerimle birini incittiğimde bunu anlamama yardımcı olan dinleme ve gözlemlene becerilerine sahip miyim?
- Ailemden öğrendiğim etik değerlere ve tutumlara saygı duyuyor ve başkalarına bana davranmalarını istediğim şekilde davranıyor muyum?
- Kendimi sorunları olan veya incinmiş kişilerin yerine koyabiliyor, onların duygularını anlayabiliyor ve zorluklarını aşmalarına yardımcı olabiliyor muyum?
- Kendimi olduğum gibi kabul ediyorum, ancak herkesin benim gibi düşünmediğini ve hissetmediğini, farklı bakış açılarının yan yana rahatça var olabileceğini kabul ediyorum muyum?



Sağlık ve İyi Olma Hâli

Sağlık ve iyi olma hâli, dijital teknolojinin bedenimizi ve zihnimizi nasıl olumlu veya olumsuz etkileyebileceğinin farkına varmamıza yardımcı olacak tutumlar, beceriler, değerler ve bilgi birikimi oluşturmakla ilgilidir.

- Siz ve arkadaşlarınız için hazırlanan bu beyin fırtınası soruları, bu alana ilişkin bilgi ve becerilerinizi düşünmenize yardımcı olacaktır.
- Çevrim içi ve çevrim dışı faaliyetlerim arasında sağlıklı bir denge kuruyor muyum ve çevrim içi olduğumda beden duruşum ve mola ihtiyacım hakkında düşünüyorum muyum?
- Beni rahatsız eden şeyleri ailemle ve/veya arkadaşlarımla tartışır mıyım ve ihtiyaç duyduklarında arkadaşlarımla destekler miyim?
- Hata yaptığımda bunu kabul ediyorum ve mazeret üretmek yerine durumu düzeltmenin yollarını arıyorum muyum?
- Kırıcı veya hayal kırıklığı yaratan bir deneyimden sonra toparlanabilecek ve çevremdekilerin de toparlanmasına yardımcı olabilecek kadar kendine güvenen, dirençli bir insan mıyım?



e-Varlık ve İletişim

e-Varlık ve iletişim, olumlu bir çevrim içi benlik imajı ve anlamlı çevrim içi etkileşimleri sürdürmek için gereken kişisel ve kişiler arası nitelikleri geliştirmekle ilgilidir.

İşte e-varlığınız ile çevrim içi ve çevrim dışı iletişim kurma yöntemleriniz hakkında düşünmeniz için bazı sorular:

- Çevrim içi iletişim kurmak için hangi araçları kullandığınızı ve bunların nasıl daha etik ve sorumlu bir şekilde kullanılabileceğini hiç düşündünüz mü?
- Dijital ayak izinizi düzenli olarak kontrol ediyorsunuz ve çevrim içi söylediğiniz ve yaptığınız şeylerle oluşturduğunuz dijital kimliğinizden memnun musunuz?
- Yüz yüze bir durumda söylemeyeceğiniz şeyleri sanal ortamda söylediğiniz veya yaptığınız oluyor mu?
- Çevrim içi ortamda, karşınızdaki kişi tarafından incitici ve hatta zorbalık olarak değerlendirilebilecek kötü şeyler söylediğinizde veya yaptığınızda, gerçekten üzülüyor ve telafi etmeye çalışıyor musunuz?

