

Dijital Mola

 75 dakika

Amaç

- Katılımcıların sürekli dijital etkileşimin yarattığı zihinsel gerginliği fark etmelerini sağlamak; odaklanmayı ve duygusal dengeyi destekleyen, teknolojiden uzak bilinçli anlar yaratmaları konusunda onlara rehberlik etmek.

Gerekli malzemeler

- Rahat oturma yerleri (sandalyeler, minderler veya matlar)
- Mental Rest kılavuzunun basılı kopyaları
- Mola egzersizleri için zamanlayıcı veya saat
- Not almak için kağıt ve kalem veya günlükler
- Dijital mola etkinliklerine örnekler (basılı istemler veya kartlar)
- İsteğe bağlı: Mola aşaması için sakinleştirici arka plan müziği veya doğa sesleri
- İsteğe bağlı: Katılımcıların oturum sırasında cihazlarını saklayabilecekleri bir "dijital sepet" veya kutu



Araç Açıklaması

Bu araç, katılımcılara zihinsel enerjilerini korumanın ve bilişsel yorgunluğu azaltmanın bir yolu olarak dijital cihazlardan düzenli molalar verme kavramını tanıtmaktadır. Rehberli egzersizler, derinlemesine düşünme ve tartışmalar aracılığıyla, dijital dünyadan uzaklaşmanın faydalarını keşfedecek, dijital aşırı yüklenmenin kişisel tetikleyicilerini belirlemeyi öğrenecek ve düzenli dijital molaları günlük hayata entegre etmek için pratik stratejiler tasarlayacaklardır. Oturumun sonunda, katılımcılar teknolojiyle iç içe bir dünyada zihinsel dinlenmeyi sürdürmek için kişiselleştirilmiş bir plan oluşturmuş olacaklardır.

Talimatlar

1 - GİRİŞ (20 dakika)

- Kılavuzu tanıtın
- Katılımcılara kılavuz ve içeriği hakkında bilgi edinmeleri için zaman tanıyın
- **Zihinsel Dinlenme** bölümüne odaklanın
- **Dijital mola**ların bir uygulama olarak önemini tanıtın ve katılımcılara bunun bu modülün ana odak noktası olacağını bildirin

2 – Dijital alışkanlıkları keşfetmek

Katılımcıların kendi dijital rutinleri üzerine düşünceleri teşvik edilir. Katılımcılar şu gibi soruları ele alır:

- Günde kaç saatinizi ekran başında geçiriyorsunuz?
- Hangi aktiviteler sizi yoruyor, hangileri size iyi hissettiriyor?
- Günün hangi saatlerinde teknoloji kullanımı size bunaltıcı geliyor?

Bu keşif, zihinsel yorgunluğa neden olabilecek alışkanlıkların farkına varmalarına yardımcı olur.

3 – Rehberli dijital mola uygulaması

Moderatör, gruba cihazlarından kısa ve bilinçli bir mola vermeleri için rehberlik eder. Tüm katılımcılar, molanın başlangıcını sembolize etmek için cihazlarını kapatmaya veya ortak bir "dijital sepete" koymaya davet edilir. 10-15 dakika boyunca, bilinçli nefes alma, hafif esneme, günlük tutma veya sessizce oturup düşünme gibi çevrimdışı bir aktiviteye katılırlar. Amaç, bildirimlerin veya ekran tabanlı görevlerin sürekli baskısı olmadan zihnin dinlenmesini sağlamaktır.

4 – Düşünme ve günlük tutma

Moladan sonra, katılımcılar mola sırasında nasıl hissettiklerini günlüklerinde yazmaya davet edilirler. Ruh hali, odaklanma veya fiziksel duyumlardaki değişiklikleri ve herhangi bir zorluk veya telefona bakma dürtüsünün ortaya çıkıp çıkmadığını not ederler. Bu öz değerlendirme, çevrimdışı kalmanın hem faydaları hem de zorlukları hakkındaki farkındalığı derinleştirir.

5 – Kişisel bir dijital mola planı tasarlama

Katılımcılar, rutinlerine düzenli olarak cihazsız anlar eklemek için gerçekçi bir strateji oluştururlar. Molaların ne zaman ve ne sıklıkla verileceğini, bu anlarda hangi aktivitelerle meşgul olacaklarını ve olası engelleri (örneğin, iş talepleri, alışkanlık tetikleyicileri) nasıl ele alacaklarını belirlerler.

6 – Paylaşım ve kapanış

Oturum, deneyimlerini ve stratejilerini tartışmak isteyenler için bir grup paylaşım anıyla sona eriyor. Moderatör, kısa ve düzenli molaların bile zihinsel dinlenme üzerinde derin bir etkisi olabileceği fikrini vurguluyor ve katılımcıları dijital bağlantı kopukluğunu öz bakımın vazgeçilmez bir parçası olarak görmeye teşvik ediyor.



Yansıtma soruları

- Dijital mola sırasında kendinizi nasıl hissettiniz? Moladan öncesine kıyasla şuan nasıl hissediyorsunuz?
- Cihazınızdan uzakta olduğunuzda hangi zorluklar veya dürtüler ortaya çıktı?

**Ekranlardan uzaklaştığımızda kendimize
yaklaşıyoruz.**

- Hangi çevrimdışı aktiviteler sizi daha çok dinlendiriyor veya size keyif veriyor?
- Günlük rutininize düzenli dijital molaları nasıl entegre edebilirsiniz?
- Günümüzün dijital dünyasında zihinsel dinlenmenin neden önemli olduğunu düşünüyorsunuz?

rest

Proje web sitesi:
<https://rest7.eu/>

Proje ortakları



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Project number: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



**Co-funded by
the European Union**

Avrupa Birliği ve Türkiye Ulusal Ajansı tarafından finanse edilmiştir. Ancak, ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmaz. Avrupa Birliği veya EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.