



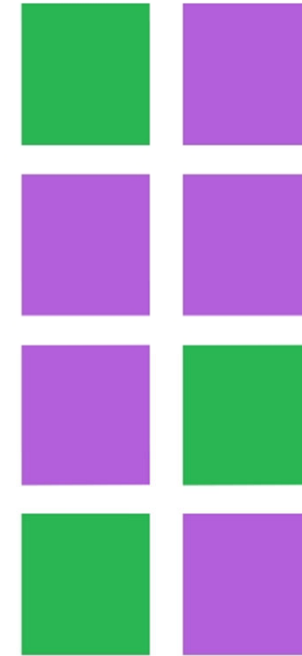
DeepL

Subscribe to DeepL Pro to edit this document.

Visit www.DeepL.com/pro for more information.

DIGITAL 4 ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

Minik Alışkanlıklar

Bölüm 1

Sorunlar hakkında konuřmak pek ilginç değil

... o halde cözümleler hakkında konuşalım

Teknoloji temelli zorlukların varlığını
deęiřtiremiyorsak, bunlara nasıl tepki
verebileceğimizi ve bunlarla nasıl başa
çıkabileceğimizi bulmamız gerekir

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Motivasyon

Motivasyon, hedefe yönelik davranışları başlatan, yönlendiren ve sürdüren bir süreçtir.

Örnek: Daha sağlıklı yaşamak istiyorum, böylece önem verdiğim şeyleri yapmak için daha fazla enerjim olacak

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Rutin

Rutin, sık sık tekrarlanan bir dizi davranıştır.

Örnek: Ev ofis günlerinden önce ve Cuma günleri, spor çantamı işe götürüyorum ve işten sonra fitness salonuna gidiyorum

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Alışkanlık

Alışkanlık, bir davranışı bilinçli olarak çok az düşünerek veya hiç düşünmeden yapma dürtüsüdür.

Örnek: Yatmadan önce spor çantamı hazırlar ve kapının yanına koyarım [böylece sabah yanıma almayı unutmam]

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL

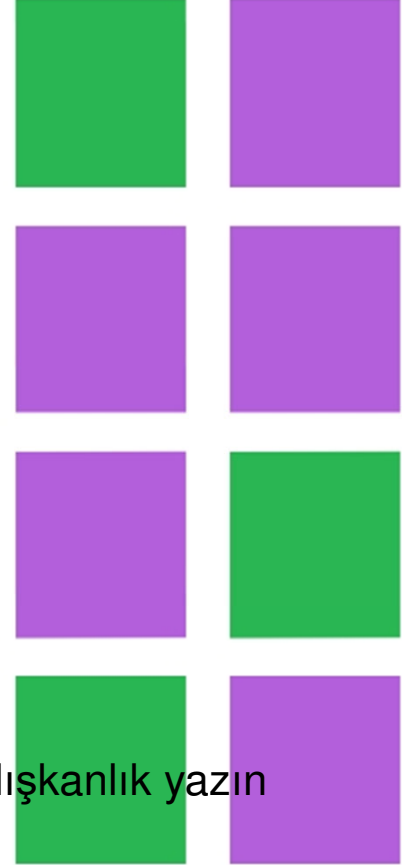
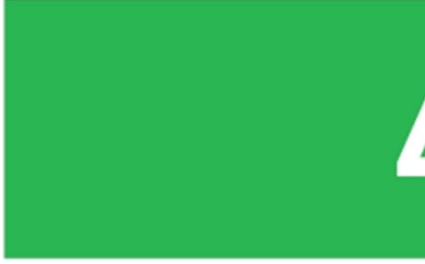


Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Alışkanlık mı Rutin

DIGITAL mi?



BUILDING A DIGITAL

Görev:

Lütfen bu videoda bulabildiğiniz kadar Motivasyon, Rutin ve Alışkanlık yazın

WORLD FOR ALL

Minik Alışkanlıklar

Lütfen Minik Alışkanlıklar konusunda aşağıdaki iki videoyu izleyin ve ardından sekmeleri kapatın.

<https://www.youtube.com/watch?v=AdKUJxjn-R8&t=837s>

<https://www.youtube.com/watch?v=2L1R7OtJhWS>

Bundan sonra, Minik Alışkanlıkları kendi kelimelerinizle tanımlayın.

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Lütfen aşağıdaki formülü izleyerek 5 Küçük
Alışkanlık geliştirin

"X [günlük rutininizin bir parçası] *gerçekleşirse*,
Y [yeni alışkanlık] *yapacağım*."

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL

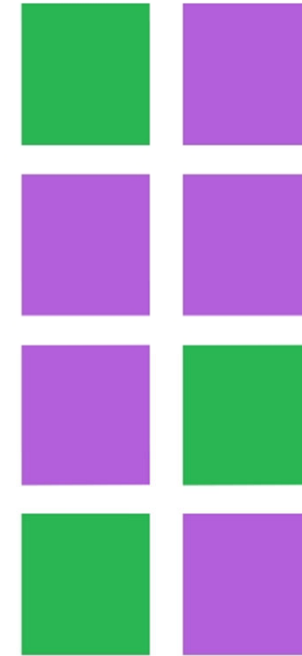


Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DIGITAL 4 ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

Minik Alışkanlıklar

Bölüm 2

Minik Alışkanlıklar insanlığı kurtarabilir mi?

Aşağıdaki konulardan 3 tanesini seçin

- İklim Değişikliği
- Cinsiyetçilik
- Entegrasyon
- Propaganda
- Gerçekçi olmayan beklentiler
- Tanıdık olmayan şeylerden korkmak

Seçtiğiniz 3 konu Minik Alışkanlıklar kullanılarak çözülebilir mi? Neden/Neden değil?

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Minik Alışkanlıklar insanlığı kurtarabilir mi?

Lütfen seçtiğiniz 3 konunun her birini ele almak için formatı takip ederek 3 Minik Alışkanlık geliştirin

"X [günlük rutininizin bir parçası] gerçekleşirse, Y [yeni alışkanlık] yapacağım."

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Minik Alışkanlıklar insanlığı kurtarabilir mi?

1) Toplumun daha büyük yapısal sorunlarını ele almak için Tiny Habits'i geliştirdikten sonra, Tiny Habits ve yaratabilecekleri etki hakkında ne düşünüyorsunuz?

2) Geliştirdiğiniz bu alışkanlıkların her birini yapmak ne kadar gerçekçi? Neden?

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



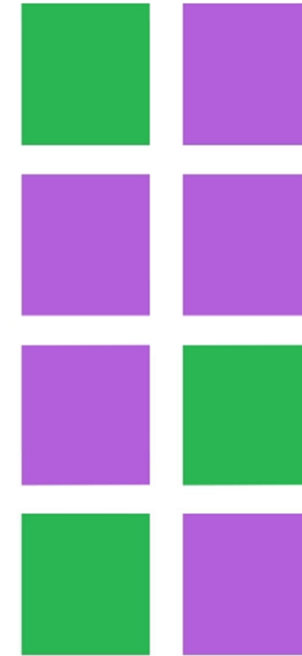
Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



DIGITAL

4 ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Co-funded by the
European Union

Minik Alışkanlıklar

Bölüm 3

Minik Teknoloji Alışkanlıkları

~~Sahte Haberler~~

- DeepFakes'i Tanıma
- Clickbait'ten Kaçınma

1) Çevrimiçi yaşamın bu üç yönünden hangisi için Minik Alışkanlıklar geliştirmek en kolay, hangisi için en zor?

2) Lütfen her bir yön için 2 Minik Alışkanlık geliştirin

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Ruh Sağlığı Alışkanlıkları

- Eleştirel Düşünme
- Doomscrolling'den Kaçınma
- Empati/Şefkat çevrimiçi

3) Bu üç boyuttan hangisi için Minik Alışkanlıklar geliştirmek en kolay, hangisi için en zor?

4) Lütfen her bir boyut için en az 2 Minik Alışkanlık geliştirin

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dijital 4 Herkes için Minik Alışkanlıklar

Bu Modül boyunca geliştirdiğiniz alışkanlıklardan hangisi sizin için en pratik olanı?

Lütfen bunları hayatınızda nasıl uygulayacağınızı ya da en azından uygulayabileceğinizi açıklayın?
Onları geliştirdiğiniz diğer alışkanlıklardan farklı kılan nedir?

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dijital 4 Herkes için Minik Alışkanlıklar

Bu Modülü tamamladıktan sonra, Tiny Habits'in çevrimiçi okuryazarlığı teşvik etmek ve genç göçmenlerin ihtiyaçlarını karşılamak için etkili bir araç olabileceğini düşünüyor musunuz?

DIGITAL
4ALL

BUILDING A DIGITAL
WORLD FOR ALL



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

